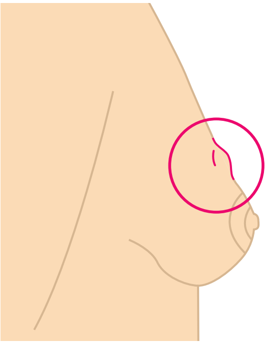
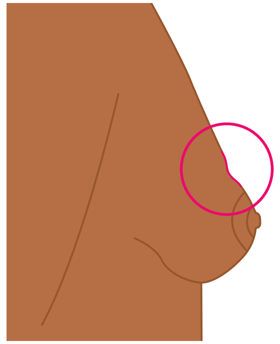
क्या आपको कोई चीज़ असामान्य लगी?

शांत रहें – कई बदलाव खतरनाक नहीं होते। अपने अगले मासिकधर्म के बाद फिर से जांच कर लें। तब भी ऐसा ही है, तो अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श लें।

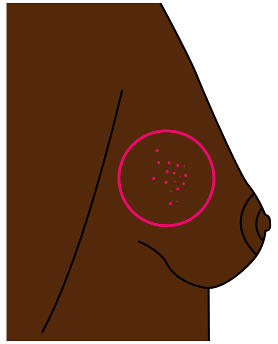
कौनसी चीज़ें देखनी हैं



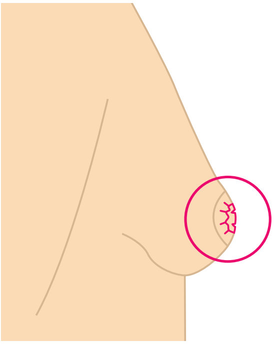
गोले, गाँठ, मोटा चमड़ा
स्तन की ऊतक में गोले, सख्त गांठें या मोटा चमड़ा स्तन कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। ये त्वचा के नीचे, स्तन के बीचों-बीच या हड्डियों के पास गहन ऊतक में हो सकते हैं।



आकार या आकृति में बदलाव
आकार, ढाँचे या आकृति में असामान्य बदलावों की जांच की जानी चाहिए। यह विकृति या सूजन पर लागू होता है। याद रखें कि आपका बायाँ और दायाँ स्तन अलग-अलग दिख सकते हैं। जानें कि आपके लिए सामान्य क्या है।



त्वचा में परिवर्तन
त्वचा में अजीबोगरीब झुर्रियां या उभराव नहीं होने चाहिए। जांच करवा लें कि कहीं कोई नियमित लाली, दर्द या चकत्ते, खासकर एक ही बाजू में, तो नहीं।



चुसनी से द्रव निकलना
आपको अपनी चुसनी सामान्य दिखनी चाहिए और इसमें कोई जलन नहीं होना चाहिए। असामान्य रूप से द्रव या खून निकलने के बारे में देखें।

स्तन कैंसर के बारे में हम क्या जानते हैं

तथ्य 1: अक्सर ठीक हो जाता है

यदि जल्दी इसका निदान किया जाता है और उपचार किया जाता है, तो चिकित्सा, रेडीएशन और सर्जरी द्वारा स्तन कैंसर का अक्सर उपचार किया जा सकता है। यदि यह रोग बढ़ जाता है, तो हो सकता है कि इसका उपचार न किया जा सके, लेकिन तब भी इसका उपचार और नियंत्रण किया जा सकता है।

तथ्य 2: संक्रामक नहीं है

स्तन कैंसर एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को शारीरिक संपर्क से संक्रमित नहीं हो सकता। बिना किसी डर के आप हाथ मिला सकती हैं, चूम सकती हैं, प्यार कर सकती हैं, गले मिल सकती हैं या अपने पोते/पोती को अपनी गोद में ले सकती हैं।

तथ्य 3: कारण स्पष्ट नहीं हैं

हालांकि, हम इस रोग के बारे में हर दिन सीखते हैं, यह अभी पूरी तरह स्पष्ट नहीं है कि किस कारण से स्तन कैंसर होता है। यदि आपको स्तन कैंसर होता है, तो आपको यह जानना चाहिए कि यह आपकी गलती नहीं है!

तथ्य 4: पारिवारिक मसला

कुछ परिवारों में स्तन कैंसर दूसरों के मुकाबले अधिक अक्सर हो सकता है, क्योंकि यह जीन के माध्यम से संचारित हो सकता है। यदि आपकी किसी नज़दीकी रिश्तेदार को स्तन कैंसर है, जैसे कि माता या बहन, तो आपको सतर्क रहना चाहिए।

तथ्य 5: जोखिम कारक

धूम्रपान, शराब और मोटापा स्तन कैंसर होने के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

तथ्य 6: कैंसर और मृत्यु

यदि स्तन कैंसर का उपचार नहीं किया जाता है, तो यह स्तन से पुरे शरीर में फ़ैल जता है, जिससे मृत्यु होती है।

तथ्य 7: सामन्य रोग

स्तन कैंसर महिलाओं में होने वाला सबसे सामान्य कैंसर है। दुनियाभर में 2018 में 20 लाख से ज़्यादा महिलाओं को स्तन कैंसर हुआ था।

तथ्य 8: उम्र

आप जितनी बड़ी होती हैं, स्तन कैंसर होने का उतना अधिक जोखिम होता है। फिर भी, हर उम्र की सभी महिलाओं को अपने स्तनों की जांच करनी चाहिए।

तथ्य 9: पुरुष

ऐसा बहुत ही कम होता है, लेकिन पुरुषों को भी स्तन कैंसर हो सकता है और उन्हें खुद की जांच कर लेनी चाहिए। यदि आपको कोई चीज़ असामान्य लगती है, तो डॉक्टर से मिलें।

तथ्य 10: अपने शरीर को जानें

खुद की नियमित जांच करने से अपने शरीर को जान्ने और बदलावों का जल्द पता लगाने में मदद मिलती है। अपने और अपने परिवार के लिए स्वस्थ बने रहें!

स्तन कैंसर जागरूकता

अपने स्तनों की जांच करें - अपना जीवन बचाएं

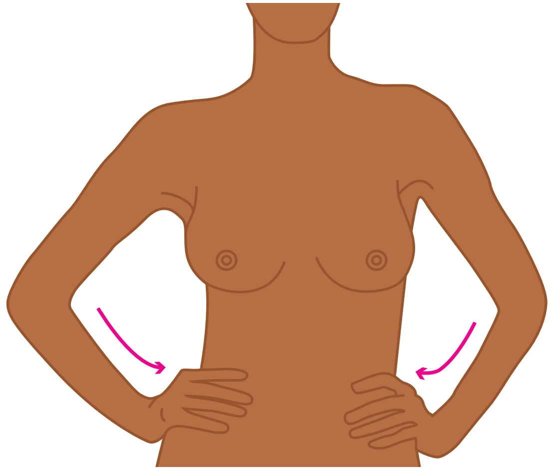
जल्दी पता लगाने से जीवन की रक्षा होती है

स्तन कैंसर का उपचार जितना जल्दी किया जाता है, लम्बे समय तक जीने की उतनी अधिक संभावना रहती है। स्व-जांच शुरू में ही समस्याओं का पता लगाने और तेज़ी से उपचार प्राप्त करने में आपकी मदद कर सकती है।

dearmamma.org | thedearfoundation.ch

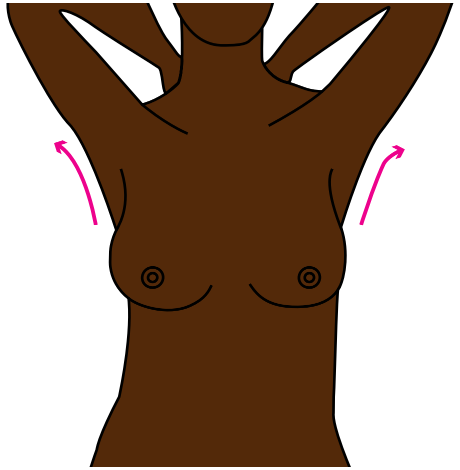
कदम दर कदम स्व-जांच कर लें कदम 1: शुरू करें

खड़े होने की स्थिति में अपनी कमर पर हाथ रखते हुए शुरू करें। किसी आइने, अपने मोबाइल फ़ोन या मित्र की मदद से अपने स्तनों को देखें।



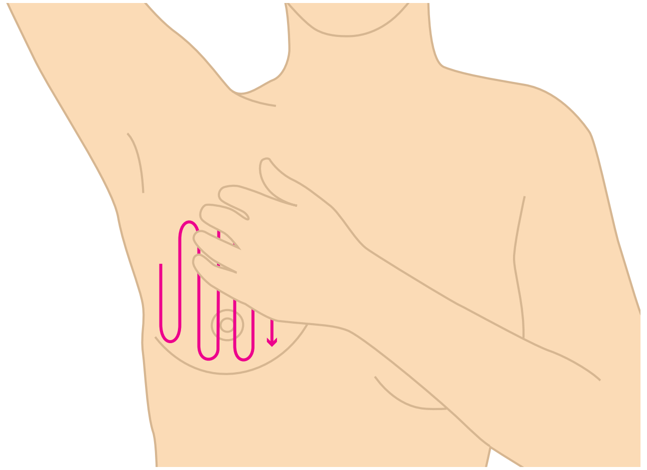
कदम 2: देखें

क्या आपको उनके आकार, आकृति या रंग में कोई बदलाव दिखे। सूजन? त्वचा का कोई सिकुड़न? अपने हाथ ऊपर उठाएं फिर से जांच कर लें।



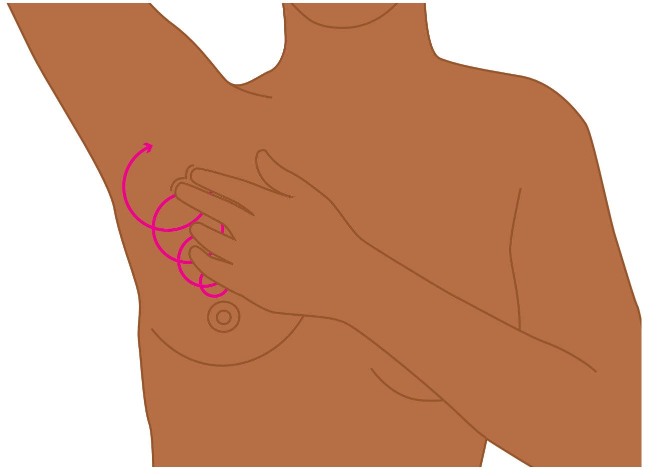
कदम 3: अनुभव करें

अपनी उँगलियों के अग्र भागों का उपयोग करके अपने स्तनों को महसूस करें। एक पैटर्न को अपनाएं। गाँठ, सख्त ग्रंथियों और त्वचा के मोटेपन के लिए देखें।



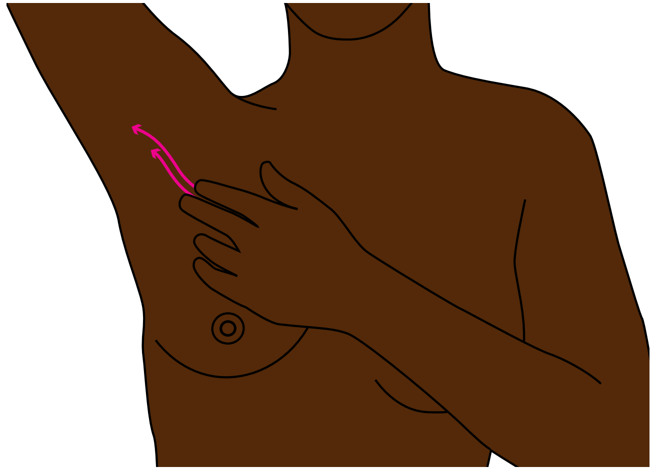
कदम 4: चक्र

अपनी उँगलियों को एक साथ और सपाट रखें। छोटे चक्करों में घुमाएं। हल्के, मध्यम और ठोस दबाव का उपयोग करते हुए बार-बार करें। ठोस दबाव के साथ आपको अपने पंजर का अनुभव करना चाहिए।



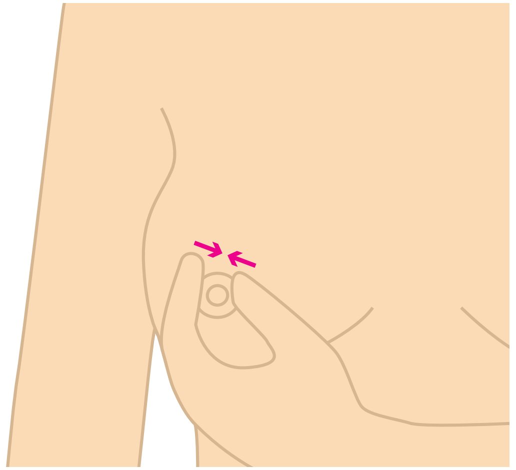
कदम 5: बगल

अपने बगल तक की सभी जगह को कवर करें। बायाँ हाथ दायें बाजू का और दायाँ हाथ बाएं बाजू का अनुभव करता है।



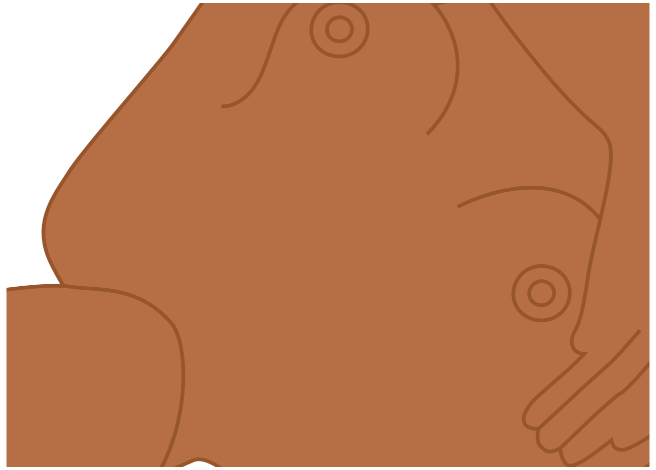
कदम 6: चुसनी

चुसनी को निचोड़ें। उसमें से कोई असामान्य द्रव निकल रहा है?



कदम 7: लेट जाएं

लेट जाएं, ताकि ऊतक सामान रूप से फ़ैल जाए।
अपने स्तनों के परीक्षण को दोहराएं।



कदम 8: शावर

आप अपनी स्व-जांच शावर के नीचे कर सकती हैं। कभी-कभी जब स्तन गीला और साबुन लगा होता है, तो आसान होता है।