কেন আপনি প্রতিমাসে আপনার স্তন পরীক্ষা করবেন:

বেশীরভাগ স্তন ক্যান্সার মহিলারা নিজেরাই আবিষ্কার করেন। স্তন ক্যান্সার যদি প্রথম অবস্থায় ধরা পড়ে এবং সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসার ব্যবস্থা হয় তবে আরোগ্যের সম্ভাবনা খুবই বেশী। সঠিক ভাবে নিজের স্তন নিজে পরীক্ষা করতে শিখলে স্তন ক্যান্সার প্রথম অবস্থায়ই আবিষ্কার হবে এবং নিজের জীবন রক্ষা হবে। সুতরাং প্রতিমাসে নিজের স্তন নিজে পরীক্ষা করা খুবই দরকার।

কখন আপনি আপনার স্তন পরীক্ষা করবেন:

প্রতিমাসে আপনার মাসিক শুরু হওয়ার প্রায় এক সপ্তাহ পরে আপনার স্তনে ব্যথা বা ফোলা চলে গিয়ে স্বাভাবিক অবস্থা ফিরে এলে নিয়মিতভাবে স্তন নিজে পরীক্ষা করুন। যদি আপনার মাসিক সম্পূর্ণভাবে বন্ধ হয়ে গেছে তাহ'লে নিয়মিতভাবে প্রতিমাসের প্রথম তারিখে স্তন নিজে পরীক্ষা করুন।

যদি আপনার জরায়ু অপারেশন করে বাদ দেওয়া হয়েছে তাহ'লে আপনার ডাক্তার অথবা হাসপাতালের সঙ্গে যোগাযোগ করে জেনে নিন আপনার কোনসময় স্তন পরীক্ষা করা উচিৎ।

নিয়মিতভাবে নিজের স্তন নিজে পরীক্ষা করলে প্রতিমাসে আপনি মানসিক শান্তি পাবেন।

যদি আপনার বয়স ২০ থেকে ৪০ বছরের মধ্যে তাহ'লে আপনার ডাক্তারকে দিয়ে প্রতি তিনবছর অন্তর স্তন পরীক্ষা করান। যদি আপনার বয়স ৪০ বছরের বেশী তাহ'লে আপনার ডাক্তারকে দিয়ে প্রতি বছর স্তন পরীক্ষা করান।

হবার সম্ভাবনা কাদের বেশী:

- প্রত্যেক মহিলারই হ'তে পারে। শতকরা ৭৫ ভাগ স্তন ক্যান্সার ধরা পড়ে এমনসব মহিলাদের যাদের ধরা হয় সম্ভাবনার বাইরে।
- বয়স। শতকরা ৭৫ ভাগ ধরা পড়ে ৫০ বছর বয়সের উপরে।
- যদি কোনও নিকট আত্মীয়ের (অর্থাৎ মা কিংবা বোন) স্তন ক্যান্সার হয়েছে।
- যদি একটি স্তনে ক্যান্সার আছে। একটি স্তনে হলে অন্যটিতে হবার সম্ভাবনা খুব বেশী।
- যদি মাসিক সম্পূর্ণ ভাবে বন্ধ হয় বেশী বয়সে।
- যদি মাসিক শুরু হয় ১২ বছর বয়সের আগে।
- যদি প্রথম সন্তান হয় ৩০ বছর বয়সের পরে।
- যেসব মহিলার কোনও সন্তান হয়নি।
- যদি শরীরের ওজন স্বাভাবিক ওজনের চেয়ে শতকরা ৪০ ভাগ অথবা তার চাইতে বেশী।

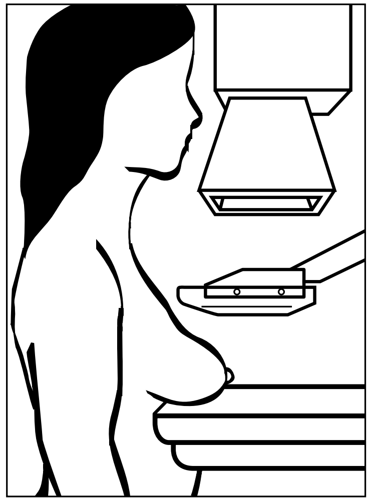
যদি মাংসপিণ্ড বা শক্ত কিছু অনুভব করেন তাহ'লে কি করবেন:

নিজের স্তন পরীক্ষার সময় যদি অস্বাভাবিক কিছু অর্থাৎ কোনরকম মাংস পিণ্ড, বা শক্ত মাংস, বা মোটা চামড়া অনুভব করেন তাহ'লে আপনার ডাক্তারকে সঙ্গে সঙ্গে যোগাযোগ করুন। প্রথমেই ভয় পাবেন না। দেখা গেছে বেশীরভাগ মাংস পিণ্ড বা স্তনের পরিবর্ত্তন আসলে ক্যান্সার নয়। কিন্তু একমাত্র আপনার ডাক্তারই সেটা বুঝতে পারবেন এবং কি করলে ভালো হবে সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেবেন।

ম্যামোগ্রাফি বলতে কি বোঝায় এবং কেন ম্যামোগ্রাফি করবেন:

ম্যামোগ্রাফি এক ধরণের অল্প মাত্রার এক্সরে যা স্তনের ভেতরের ছবি তুলতে পারে। ম্যামোগ্রাফি স্তনের খুব ছোট মাংস পিণ্ড, বা শক্ত মাংস যা হাত দিয়ে অণুভব করা নাও যেতে পারে তাও ধরতে পারে।

স্তন ক্যান্সার প্রথম অবস্থায় ধরবার এবং আপনার জীবন রক্ষার জন্য একমাত্র নির্ভরযোগ্য উপায় হচ্ছে ম্যামোগ্রাফি। আপনার ৪০ বছর বয়সে ম্যামোগ্রাফি শুরু করুন। যদি আপনার বয়স ৪০ থেকে ৪৯ এর মধ্যে হয় তবে আপনার ডাক্তারের পরামর্শমত প্রতি এক দু বছর অন্তর নিয়মিত ম্যামোগ্রাফি করুন। যদি আপনার বয়স ৫০ এর ওপর হয় তবে প্রতি বছর নিয়মিত ম্যামোগ্রাফি করুন।



স্তন ক্যান্সার এর বিরুদ্ধে স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য আপনার নিজস্ব তিনরকম পরিকল্পনা:

- প্রতিমাসে স্তন নিজে-পরীক্ষা (*স্তনিপ*) করা।
- ডাক্তার বা ডাক্তারের মত কাউকে দিয়ে নিয়মিত স্তন পরীক্ষা করা।
- নিয়মিত ম্যামোগ্রাফি করা।

This booklet was created in partnership with the American Cancer Society.
1-800-ACS-2345
www.cancer.org

Ihea
www.ihea.info

Breast Self-Examination
B.S.E.
© 2003 IHEA.info
Bengali_b03-08

Bengali
Breast Self-Examination

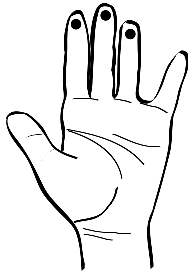
আপনার স্তন আপনি নিজে নিয়মিত পরীক্ষা করুন আর নিজের জীবন রক্ষা করুন

নিজের স্তন পরীক্ষা করার পদ্ধতি

তিনটি সহজ উপায়ে আপনার স্তন আপনি নিজে পরীক্ষা করতে পারেন এবং স্তন ক্যান্সার হলে তা প্রথম অবস্থায় আবিষ্কার করে নিজের জীবন রক্ষা করতে পারেন। স্তন ক্যান্সার যদি প্রথম অবস্থায় ধরা পড়ে তবে আরোগ্যের সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশী।

Ihea

কি ভাবে আপনার স্তন পরীক্ষা করবেন



১

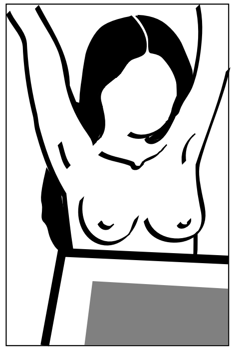
স্নান করবার সময়:

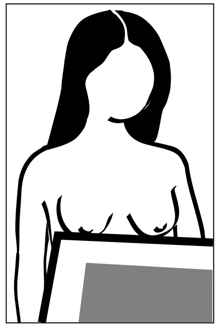
স্নান করবার সময় আপনার স্তন পরীক্ষা করুন। স্নানের সময় চাম্ড়া ভিজে এবং মসৃণ থাকে বলে হাত দিয়ে স্তন পরীক্ষা করা সহজ। আপনার বাম হাতের তালুটি মাথার পেছনে রাখুন। তারপর ডান হাতের সবগুলি আঙুল সোজা করে বাম স্তনের ওপর সমতল ভাবে রাখুন এবং বেশ জোরে চাপ দিয়ে স্তনের সব জায়গায় আঙুল গুলি আস্তে আস্তে ঘোরাতে থাকুন। একই ভাবে আপনার বাম হাত দিয়ে ডান স্তন পরীক্ষা করুন। স্তন পরীক্ষার সময় যদি অস্বাভাবিক কিছু অর্থাৎ কোনরকম মাংস পিণ্ড, বা শক্ত মাংস, বা মোটা চাম্ড়া অনুভব করেন তাহ'লে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

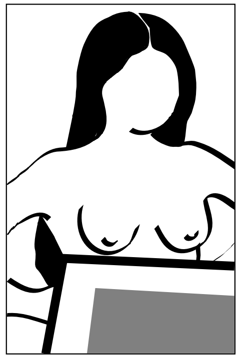
২

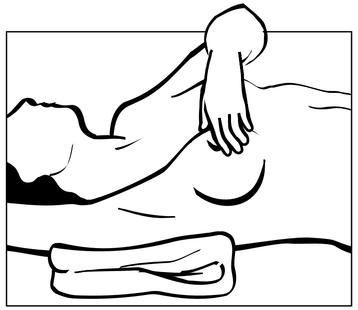
আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে:

আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে আপনার হাতদুটিকে শরীরের দুপাশে সোজা ঝুলিয়ে রেখে আয়নাতে আপনার স্তনদুটি চোখ দিয়ে পরীক্ষা করুন। তারপর হাতদুটি সোজা ওপর দিকে তুলে মাথার দুপাশে রাখুন। লক্ষ্য করুন স্তনদুটির গঠনে বা স্তনের বোঁটায় কোনও অস্বাভাবিক পরিবর্ত্তন হয়েছে কিনা, অথবা কোথাও ফুলেছে কিনা কিংবা চাম্ড়াতে কোথাও গর্ত দেখা যাচ্ছে কিনা, অথবা স্তনের বোঁটা দিয়ে কোনরকম রস বেরোচ্ছে কিনা। এরপর আপনার হাতদুটিকে কোমরের দুপাশে রাখুন এবং জোরে চাপ দিয়ে বুকের মাংসপেশী সহজ করুন। আবার আপনার স্তনদুটি চোখ দিয়ে ভালোভাবে পরীক্ষা করুন। আপনার বাম স্তনের গঠন আর ডান স্তনের গঠন একরকম না হতেও পারে। খুব কম মহিলারই দুই স্তনের গঠন হুবহুভাবে একরকম হয়। তবে নিয়মিত পরীক্ষা করলে আপনি আপনার স্তনদুটির স্বাভাবিক গঠন সম্বন্ধে সচেতন হবেন এবং কোনও স্তনে কিছু পরিবর্ত্তন হ'লে সহজেই ধরতে পারবেন।







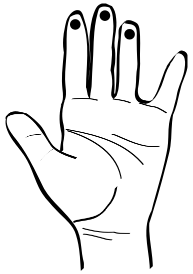


৩

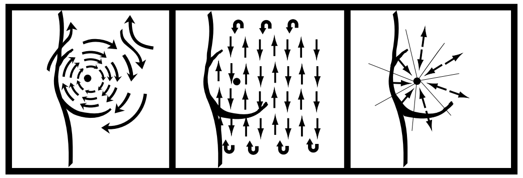
শোয়া অবস্থায়:

শোয়া অবস্থায় আপনার স্তন পরীক্ষা করুন। ডান স্তন পরীক্ষা করার সময়, ডান কাঁধের নীচে একটি বালিশ কিংবা ভাঁজ করা তোয়ালে রাখুন। তারপর আপনার ডান হাতের তালুটি মাথার পেছনে রাখুন যাতে আপনার স্তনের পেশীগুলি আপনার বুকের ওপর সমানভাবে ছড়িয়ে পড়ে। তারপর বাম হাতের মধ্যের তিনটি আঙুল সোজা করে ডান স্তনের ওপর সমতল ভাবে রাখুন এবং বেশ জোরে চাপ দিয়ে স্তনের সব জায়গায় আঙুল গুলি আস্তে আস্তে বৃত্তাকারে ঘোরাতে থাকুন। সমস্ত স্তনটি পরীক্ষা শেষ না হওয়া পর্য্যন্ত আঙুলগুলি স্তনের ওপর থেকে ওঠাবেন না। স্তনে কোনরকম মাংস পিণ্ড, বা শক্ত মাংস, বা মোটা চাম্ড়া আছে কিনা অথবা কোনও বিশেষ পরিবর্ত্তন যা আপনার স্তনের পক্ষে অস্বাভাবিক তা অনুভব করবার চেষ্টা করুন।

এই ভাবে স্তনের আশে পাশে সবকিছু অর্থাৎ গলার নীচের হাড়, বুকের হাড় এবং বগলের নীচে ভালোভাবে পরীক্ষা করুন।



মহিলারা এবং তাঁদের ডাক্তাররা এই পরীক্ষা করার তিনরকম উপায় বার করেছেন। ছবিতে দেখুন তিনরকম পদ্ধতি - বৃত্তাকারে (ঘড়ির কাঁটার মত), অথবা ওপর থেকে নীচে এবং নীচে থেকে ওপরে সোজাসুজি, অথবা বাইরে থেকে ভেতরে এবং ভেতর থেকে বাইরে কোণাকুণি। পরীক্ষা করে দেখুন আপনার কোন পদ্ধতিটি সবচেয়ে ভালো লাগে এবং সহজ মনে হয়। প্রত্যেকবার স্তন পরীক্ষা করবার সময় আপনার পছন্দমত বিশেষ পদ্ধতিটি ব্যবহার করুন। তারপরে বুড়ো আঙুল আর তর্জনীর মধ্যে স্তনের বোঁটাটি ধরে চাপ দিন। যদি স্তনের বোঁটায় কোনও রকম পরিষ্কার অথবা রক্ত মেশানো জলীয় পদার্থ, লক্ষ্য করেন তাহ'লে আপনার ডাক্তারকে সঙ্গে সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



ডান স্তনটির সবকিছু পরীক্ষা শেষ হলে একই ভাবে আপনার বাম স্তনটি পরীক্ষা করুন।