

स्तन कैंसर क्या है?

स्तन कैंसर स्तन के ऊतकों में कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि है, जो आसपास के ऊतकों या शरीर के अन्य हिस्सों में फैल सकती है। यह महिलाओं में सबसे आम कैंसर है, लेकिन यह पुरुषों को भी प्रभावित कर सकता है।

मुख्य तथ्य:

- प्रत्येक २८ महिलाओं में से १ को जीवनकाल में स्तन कैंसर होने का खतरा होता है।
- जल्द पहचान से जीवित रहने की संभावना ९८% से अधिक हो सकती है।
- पुरुषों में भी स्तन कैंसर हो सकता है, हालांकि यह दुर्लभ है (१% से कम)।

लक्षण जो आपको जानने चाहिए:

- स्तन या बगल में कोई गांठ या मोटापन।
- स्तन के आकार, आकृति, या बनावट में बदलाव।
- त्वचा पर डिंपल या झुर्रियां पड़ना।
- निप्पल से असामान्य स्राव (खून या अन्य तरल पदार्थ)।
- निप्पल का उल्टा होना या स्तन की त्वचा में लालिमा या सूजन।

याद रखें: हर गांठ कैंसर नहीं होती, लेकिन डॉक्टर से जांच कराना आवश्यक है।

जोखिम कारक:

- **आयु:** उम्र बढ़ने के साथ खतरा बढ़ता है।
- **पारिवारिक इतिहास:** निकट संबंधी में स्तन कैंसर।
- **आनुवंशिकता:** BRCA1 और BRCA2 जीन म्यूटेशन।
- **हार्मोनल कारण:** जल्दी मासिक धर्म शुरू होना, देर से रजोनिवृत्ति, या हार्मोन थेरेपी।
- **जीवनशैली:** मोटापा, धूम्रपान, शराब, और शारीरिक गतिविधि की कमी।

रोकथाम के उपाय:

- स्वस्थ वजन बनाए रखें।
- नियमित व्यायाम करें।
- शराब का सेवन सीमित करें।
- मासिक रूप से स्तन स्व-परीक्षण (BSE) करें।
- नियमित रूप से मैमोग्राम और क्लिनिकल जांच कराएं।

स्तन स्व-परीक्षण (BSE) महिलाओं के लिए अपने स्तनों में गांठ, बदलाव, या असामान्यताओं की जांच करने का एक सरल और निःशुल्क तरीका है, जो संभावित समस्याओं की प्रारंभिक पहचान में सहायक है। यह क्लिनिकल जांच या मैमोग्राम का विकल्प नहीं है, बल्कि इन्हें पूरक करता है।

BSE (स्तन स्व-परीक्षण) कैसे करें

1. आईने के सामने

- कमर से ऊपर बिना कपड़ों के आईने के सामने खड़े हों।
- दोनों स्तनों को अपनी बांहों को शरीर के पास रखते हुए देखें।
- आकार, आकृति, या संतुलन में बदलाव देखें, साथ ही त्वचा में डिंपल, सिकुड़न, या बनावट में बदलाव पर ध्यान दें।
- अपनी बांहें सिर के ऊपर उठाकर फिर से वही बदलाव देखें।
- निप्पल को धीरे-धीरे दबाकर किसी भी स्राव (खून या अन्य असामान्य तरल पदार्थ) का परीक्षण करें।

2. लेटकर

- अपनी पीठ के बल लेटें, क्योंकि इससे स्तन का ऊतक समान रूप से फैलता है।
- अपने दाहिने कंधे के नीचे एक तकिया रखें और दाहिने हाथ को सिर के पीछे रखें।
- अपने दाहिने स्तन को छोटे गोलाकार गति में महसूस करने के लिए अपने बाएं हाथ के पैड (उंगलियों के पोरों से नहीं) का उपयोग करें, बाहरी किनारे से लेकर निपल तक पूरे स्तन को कवर करें।
- गांठ, मोटापन, या अन्य बदलाव का पता लगाने की कोशिश करें।
- बाएं स्तन पर भी यही प्रक्रिया दाएं हाथ से दोहराएं।

3. शावर में

- गीली और साबुन से सजी त्वचा पर, अपनी उंगलियों से प्रत्येक स्तन की जांच करें।
- वही गोल घुमावदार गति का पालन करें जैसा लेटकर परीक्षण में किया था।



आज ही कदम उठाएं!

जल्द पहचान से जीवन बचता है

- क्लिनिकल स्तन जांच या मैमोग्राम की योजना बनाएं। NCCN महिलाओं को ४० वर्ष से अधिक आयु में हर साल मैमोग्राम कराने की सलाह देता है।
- मासिक BSE करें और अपने शरीर को जानें।
- किसी भी बदलाव पर डॉक्टर से परामर्श करें।



साथ मिलकर, हम इसे हरा सकते हैं!

HNCII

संपर्क करें

फोन: ०२२ - ६९४५०१०० | ईमेल: enquiries@hncii.com

वेबसाइट: <https://hncii.org/>

HNCII
PUNYASHLOK AHILYADEVI HOLKAR
HEAD & NECK CANCER INSTITUTE
OF INDIA



**स्तन कैंसर: जागरूकता से
जीवन की रक्षा**

“जल्द पहचान से जीवन बचता है।”