

ब्रेस्ट कैंसर (स्तन कैंसर) का प्रारम्भिक अवस्था में पता लगाना: ब्रेस्ट हेल्थ के बारे में संदर्शिका

आजकल ब्रेस्ट कैंसर से अधिक से अधिक महिलाओं का बचाव हो जाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि प्रारम्भिक अवस्था में ही इसका पता लगा लिया जाता है, तथा बेहतर उपचार उपलब्ध हैं।

परंतु, अभी भी यह ऑस्ट्रेलियन महिलाओं में पाया जाने वाला सबसे आम कैंसर है। हर वर्ष लगभग 12,000 महिलाओं में इसका निदान किया जाता है।

ब्रेस्ट हेल्थ से संबंधित इस संदर्शिका में, हम सुझाव देते हैं कि:

1. अपने स्तनों के सामान्य रूप और स्पर्श को जानें।
2. यदि आप कोई असामान्य बदलाव देखती हैं, तो अपने डॉक्टर से मिलें।
3. यदि आपकी आयु 50 से 69 वर्ष के बीच है, तो हर दो वर्ष बाद BreastScreen (ब्रेस्टस्क्रीन) पर निःशुल्क मैमोग्राफ कराएं।

मैं अपने स्तनों के सामान्य रूप और स्पर्श से किस प्रकार परिचित रह सकती हूँ?

सभी आयु वर्ग की महिलाओं के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे अपने स्तनों के बारे में जानें। जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, वैसे-वैसे यह जानकारी और भी महत्वपूर्ण हो जाती है।

यदि आपको यह पता रहता है कि आपके स्तन सामान्यतः कैसे दिखते और प्रतीत होते हैं, तो आपके द्वारा किन्हीं असामान्य बदलावों को देखे जाने की संभावना अधिक होती है। ये ब्रेस्ट कैंसर के संकेत हो सकते हैं, परंतु ऐसा हमेशा नहीं होता है।

ब्रेस्ट कैंसर के अधिकांश मामलों का पता किसी महिला या उसके डॉक्टर द्वारा स्तन में हुए बदलाव को देखे जाने से लगाया जाता है।

अपने स्तनों का निरीक्षण करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं होता है। ऐसे तरीके का पता लगाना आवश्यक है जो आपके लिए उचित रहता है।

हम सुझाव देते हैं कि:

- अपने स्तनों के सामान्य रूप और आकार से परिचित होने के लिए स्वयं को शीशे में देखें।
- महीने में अलग-अलग समय के दौरान अपने स्तनों के स्पर्श से होने वाले अनुभव से परिचित रहें। यह क्रिया आपको शॉवर लेते या स्नान करते, बिस्तर पर लेटे, या वस्त्र पहनते समय करनी आसान लग सकती है।
- पूरे स्तन के स्पर्श को महसूस करें, कॉलरबोन से लेकर ब्रा लाइन के नीचे तक, और बगल के नीचे भी।
- अपने उंगलियों के तल का प्रयोग करें, स्तन को हल्के से स्पर्श करें, तथा फिर थोड़ा और जोर से।

मुझे किस प्रकार के बदलावों पर नज़र रखनी चाहिए?

यदि आप निम्न में से कोई लक्षण देखती या महसूस करती हैं, तो यह आवश्यक है कि आप अपने डॉक्टर से मिलें:

- गांठ, स्तन या बगल में सूजन या स्थूलन
- त्वचा में बदलाव – डिम्पलिंग (त्वचा में गड्ढे पड़ना), सिकुड़न (त्वचा का इकट्ठा होना) या लालिमा
- निप्पल (स्तनाग्र) में बदलाव – अंदर की ओर मुड़ा हुआ (बर्तते कि यह हमेशा से ऐसा न रहा हो), दिशा में बदलाव या असामान्य रूप से स्राव (तरल पदार्थ का निकलना)
- ऐसा स्थान जो बाकी स्थानों से अलग महसूस हो
- असामान्य पीड़ा।

स्तन में होने वाले 10 बदलावों में से 9 बदलाव स्तन कैंसर नहीं होते हैं। परंतु - किसी भी प्रकार के बदलाव की जाँच अपने डॉक्टर से कराना महत्वपूर्ण है।

ब्रेस्ट कैंसर से ग्रस्त होने के खतरे के कारण कौन से हैं?

खतरे के दो मुख्य कारण हैं:

- महिला होना
- उम्र का बढ़ना व बुढ़ापा आना।

खतरे को बढ़ाने वाले अन्य कारण हैं:

- आपकी कोई माँ, बहन या बेटी हो जो ब्रेस्ट (स्तन) या ओवेरीयन (अण्डाशय) कैंसर से ग्रस्त हो चुकी हो, विशेषकर यदि उन्हें यह 50 वर्ष की आयु से पहले हुआ हो
- ब्रेस्ट (स्तन) या ओवेरीयन (अण्डाशय) कैंसर से पहले ग्रस्त हो चुके होना।

ब्रेस्ट कैंसर के अधिकांश मामले 50 वर्ष से अधिक की आयु वाली महिलाओं में पाए जाते हैं। 40 वर्ष से कम की आयु वाली महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का होना कम सामान्य होता है। परंतु, सभी महिलाओं के लिए यह आवश्यक है कि वे अपने स्तनों में होने वाले बदलावों के प्रति सचेत रहें।

मैं ब्रेस्ट कैंसर से ग्रस्त होने के अपने खतरे को किस प्रकार कम कर सकती हूँ?

आप निम्न के द्वारा अपने खतरे को कम कर सकती हैं:

- वजन स्वस्थ बनाए रख कर (कमर का नाप 85 सेंटीमीटर से नीचे रख कर)
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहकर
- अल्कोहॉल का सेवन सीमित रूप से करके या इससे परहेज करके।

हम स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन खाने और प्रतिदिन 30 से 60 मिनट तक व्यायाम करने का सुझाव देते हैं।

ब्रेस्ट कैंसर स्क्रीनिंग से कैसे मदद मिलती है?

ऑस्ट्रेलिया में - 50 से 69 वर्ष की आयु वाली सभी महिलाओं को हर दो वर्ष बाद BreastScreen (ब्रेस्टस्क्रीनिंग) पर निःशुल्क स्क्रीनिंग मैमोग्राम (स्तन का एक्स-रे) कराने का निमंत्रण दिया जाता है।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग आपके द्वारा लक्षणों को महसूस किए या देखे जाने से पहले ही ब्रेस्ट कैंसर का पता लगाने का सबसे बढ़िया तरीका है।

स्क्रीनिंग मैमोग्राम से एक्स-रे के समय मौजूद ब्रेस्ट कैंसर के अधिकांश मामलों का पता चल जाता है। परंतु - मैमोग्राम्स बिल्कुल सही नहीं होते हैं। कुछ महिलाओं को और अधिक जाँच या ऐसे बदलावों के लिए उपचार की जरूरत पड़ सकती है जो ब्रेस्ट कैंसर के फलस्वरूप नहीं होते

हैं। बहुत कम महिलाओं के लिए ऐसा हो सकता है कि मौजूदा ब्रेस्ट कैंसर का पता ही न चले।

कुछ प्रकार के ब्रेस्ट कैंसर मैमोग्राम्स के दौरान भी विकसित हो सकते हैं। इसलिए अपने ब्रेस्ट्स (स्तनों) के प्रति सचेत रहना इतना महत्वपूर्ण होता है।

यदि आप ब्रेस्ट कैंसर के अपने खतरे या ब्रेस्ट स्क्रीनिंग मैमोग्राम कराने के प्रति अनिश्चित हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से बातचीत करनी चाहिए।

यदि मैं 40 से 49 वर्ष, या 70 वर्ष से अधिक के आयु-वर्ग में हूँ, तो क्या होता है?

यदि आप इस वर्ग में आती हैं, तो भी आप हर दो वर्ष बाद BreastScreen (ब्रेस्टस्क्रीनिंग) के द्वारा निःशुल्क स्क्रीनिंग मैमोग्राम्स कराने के लिए पात्र हैं।

BreastScreen (ब्रेस्टस्क्रीनिंग) अपॉइंटमेंट्स और सूचना

फोन 13 20 50

वेबसाइट www.breastscreen.org.au

Multilingual Cancer Information Line (बहुभाषी कैंसर सूचना लाइन)

किसी दुभाषिए की मदद से अपनी पसंदीदा भाषा में कैंसर नर्स के साथ गोपनीय रूप से बातचीत करने के लिए इन चरणों का अनुसरण करें:

1. Translating and Interpreting Service (अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा) को, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से लेकर शाम 5 बजे के बीच 13 14 50 पर कॉल करें।
2. जिस भाषा की आपको आवश्यकता हो, उसका नाम बतायें।
3. लाइन पर बने रह कर दुभाषिए की प्रतीक्षा करें (इसमें 3 मिनट तक का समय लग सकता है)।
4. दुभाषिए से 13 11 20 पर Cancer Council Helpline (कैंसर काउंसिल विक्टोरिया की हेल्पलाइन) से संपर्क करने का निवेदन करें।
5. आपको दुभाषिए व कैंसर नर्स के साथ कनेक्ट किया जाएगा।

अपनी भाषा में और अधिक कैंसर जानकारी, या इस तथ्य पत्रक को अन्य भाषाओं में प्राप्त करने के लिए www.cancervic.org.au/multilingual देखें।

Last updated (अपडेट किए जाने का पिछला समय): नवम्बर 2011

