

क्या आप संकट में हैं?

स्तन कैंसर के जोखिम कारक:

- जिनके पारिवारिक इतिहास में कोई स्तन कैंसर से पीड़ित था।
- स्तन कैंसर का खतरा उम्र के साथ बढ़ सकता है हालांकि यह कम उम्र की महिलाओं में भी होते हैं।
- जिनमें मासिक धर्म 12 वर्ष की आयु से पहले प्रारम्भ हुआ।
- जिनमें मासिक धर्म 55 वर्ष की आयु के बाद रुका।
- जिन्होंने कभी शिशु को जन्म नहीं दिया।
- जिनमें पहला गर्भधारण 30 वर्ष की आयु के पश्चात हुआ।
- मोटापा
- धूम्रपान
- जो मदिरा का सेवन करती हैं।
- जिन्हें रेडिएशन / विकिरण से गुजरना पड़ा हो।

स्तन कैंसर के शुरुआती निदान से
सफल उपचार की संभावना बढ़ जाती है

स्तन स्व-परीक्षा

हर महीने (18 साल की उम्र के बाद)

क्लिनिकल स्तन परीक्षा

- 20 से 39 वर्ष तक - 3 वर्ष में एक बार
- ≥ 40 वर्ष - प्रत्येक वर्ष

मैमोग्राफी:

- 40 वर्ष की आयु में मैमोग्राफी का सुझाव दिया जाता है

For more information / query, please contact:

Department of Preventive Oncology

+ 91 - 11 - 4702 2053 | Monday to Saturday

Between 09:00 am - 05:30 pm

*Except Sundays & Gazetted Holidays

D - 18, Sector - 5, Rohini, Delhi - 110085

Tel.: +91 - 11 - 4702 2222

E - mail: info@rgcirc.org | Web: www.rgcirc.org



RGCIRC

Ethics, Empathy & Excellence

स्तन कैंसर

स्तन कैंसर की शुरुआती जाँच
आपकी जान बचा सकती है

महानगरों में निवास करने वाली महिलाओं में
स्तन कैंसर, सबसे अधिक होने वाला कैंसर है।

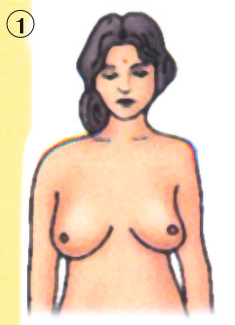
स्तन कैंसर के लक्षण

- स्तन में गाँठ
- स्तन के आकार या बनावट में बदलाव
- स्तन से रिसाव या स्तन में दर्द
- स्तन की त्वचा (रंग) में बदलाव
- निप्पल का पीछे हटना

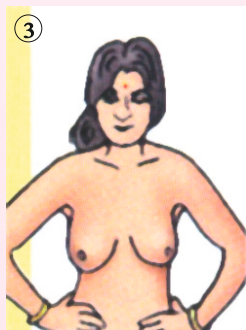
डॉक्टर से जाँच करवाएँ

स्तनों की स्वतः जाँच

शीशे के सामने कपड़े उतार कर खड़ी हो जाएँ और दोनों स्तनों को टटोलें। निप्पल में से कुछ तरल पदार्थ तो नहीं निकल रहा, कहीं कोई गाँठ जैसी तो मालूम नहीं पड़ती। आपके स्तनों के गोलाकार आकार बिल्कुल एक जैसे हैं या नहीं। कोई सूजन, लाली या दर्द तो नहीं है।

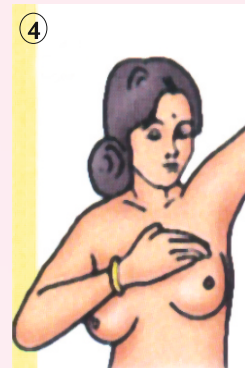


अपने सिर के पीछे दोनों हाथ ले जाकर अंगुलियों से जकड़ लें। शीशे में देखिए और दोनों जकड़े हाथों के सिर को दबाईये। आपकी छाती की मांसपेशियाँ सख्त होती प्रतीत होगी।



अब अपने हाथों से अपने कूल्हे को दबाईये तथा और थोड़ा शीशे की ओर झुकिये अपने कन्धे तथा कोहनियाँ भी सामने आगे की ओर खींचिये।

बाई बाँह को उपर उठाइये अपने दाहिने हाथ की 3 या 4 उँगलियों से बाई और के स्तन को बड़ी होशियारी से दबा दबा कर भली-भाँति निरीक्षण करिये। बाहरी हिस्से से शुरू कर के गोल-गोल दबाइये और फिर स्तन को दबाईये और निप्पल तक आ जाइये। उसको परखिये, खास ध्यान दीजिये। स्तन से लेकर बगल तक का हिस्सा आपको परखना है। खाल के नीचे कोई गाँठ या सख्त मांस तो नहीं दिख रहा। कई स्त्रियाँ शावर फव्वारे के नीचे नहाते समय इस निरीक्षण को करती हैं। साबुन लगी खाल पर उँगलियाँ फिसल जाती हैं तो खाल के नीचे की बनावट पर ध्यान देना आसान होता है। गाँठ या सख्त माँस का पता लगाना आसान है।



निप्पल को धीरे-धीरे से दबाइये और देखिये उसमें से कुछ बह तो नहीं रहा। यही निरीक्षण फिर से आप दाएँ स्तन पर भी कीजिये। नम्बर चार तथा पाँच के कार्य फिर लेटकर कीजिये। आप सीधा लेटिये, बाई बाँह को अपने सिर पर रखिये, बायें कंधे के नीचे एक तकिया या तह किया तौलिया रखिये। इस स्थिति में स्तन बिल्कुल चपटा हो जायेगा तथा निरीक्षण आसान हो जायेगा।

जैसे पहले बताया गया है। उँगलियों से गोलाकार को दबा कर निरीक्षण करिये और फिर ऐसे ही दाहिने स्तन का निरीक्षण करिये यदि आपको कोई गाँठ प्रतीत हो या स्तन में से कुछ निकलता दिखाई दे, या महीने में कोई अन्य असाधारणता दिखाई पड़े, तो उसी समय डॉक्टर को दिखा कर सलाह लीजिये।

