CANCER RESEARCH UK

NHS

Cancer Screening Programmes

BE BREAST AWARE HINDI

ब्रैस्ट अवैअर होइये

ब्रैस्ट अवैअरनैस का क्या मतलब है?

ब्रैस्ट अवैअरनैस शरीर के बारे में साधारण रूप से जागरूक होने का एक हिस्सा है। यह अपने ब्रैस्ट्स यानी स्तनों के बारे में जानने और उनके रूप से परिचित होने की प्रक्रिया है। यह जानकर कि समय-समय पर आपके ब्रैस्ट्स किस प्रकार अलग-अलग महसूस होते हैं, आपको यह पता लगाने में मदद मिलेगी कि आपके लिये सामान्य क्या है।

अपने ब्रैस्ट टिश्यू यानी ऊतक से परिचित होने के लिये आपको खुद को उस तरीके से देखना और महसूस करना होगा - जो कि आपको अपने लिये सबसे सही लगता है (मिसाल के लिये, बाथ या शावर में या कपड़े पहनते समय)।

आप अगर **ब्रैस्ट अवैअर** हो जायेंगे और यह जान लेंगे कि आपके लिये सामान्य क्या है , तो सामान्य से हटकर परिवर्तन होने पर, आपको उनके बारे में जागरूक होने में मदद मिलेगी।

अपनी खुशहाली की हिफ़ाज़त कीजिये

सामान्य ब्रैस्ट

मेनोपौज़ यानी रजोनिवृत्ति के पहले साधारण स्तन महीने के विभिन्न समयों पर अलग-अलग महसूस होते हैं। मासिक धर्म शुरू होने के पहले, स्तनों में दूध पैदा करने वाले ऊतक, क्रियाशील हो जाते हैं। इसके दौरान, कभी-कभी कुछ औरतों के स्तन संवेदनशील और ढेलेदार लगने लगते हैं, खास तौर पर, उनके बगल के पास वाले हिस्से में।

हिस्टरैक्टोमी के बाद स्तनों में साधारणतः मासिक आधार पर वही परिवर्तन दिखाई देते हैं जो मासिक धर्म खतम होने पर दिखाई देते।

मेनोपौज़ के बाद दूध पैदा करने वाले ऊतक की क्रियाशीलता खतम हो जाती है। साधारण स्तन मुलायम व कम ठोस लगते हैं और ढेलेदार नहीं लगते।

पता कीजिये कि आपके लिये सामान्य क्या है

जिन परिवर्तनों के प्रति जागरूक होना चाहिये

स्वरूप।
स्तनों की रूपरेखा या आकार में परिवर्तन, विशेष रूप से बाहों की हरकत या स्तनों को ऊपर उठाने से होने वाले बदलाव।
त्वचा में किसी भी प्रकार की सिकुड़न या गड्ढा पड़ना।

महसूस करना ।
किसी भी एक स्तन में दर्द होना जोकि सामान्य से भिन्न है, विशेष रूप से अगर वो एक नयी बात हो और लंबे समय तक होता रहे।

ढेले।
किसी भी स्तन या बगल में ढेले बनना या कहीं–कहीं मोटा या ऊबड़–खाबड़ हो जाना जिसके कारण, वो दूसरे स्तन और बगल के उसी हिस्से से अलग दिखने लगे। अगर यह कोई नयी बात हो, तो यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण है।

चूची में परिवर्तन।
चूची में से स्राव जो कि आपके लिये नयी बात हो और जो कि दूध जैसा न दिखे। खून निकलना या लाली से भरे हिस्से पैदा होना जो कि आसानी से ठीक नहीं होते। चूची का अपनी जगह से कुछ हट जाना – अंदर की ओर दब जाना या उसका रुख किसी दूसरी ओर मुड़ जाना। चूची के पास या उसपर फुंसी होना।

पता कीजिये कि किसके प्रति सतर्क रहना और किसपर गौर करना चाहिये

बदलाव दिखने पर क्या करना चाहिये

स्तन में परिवर्तनों के बहुत से कारण हो सकते हैं। इनमें से अधिकांश तो हानिकारक नहीं होते पर सभी को जाँचा जाना चाहिये क्योंकि थोड़ी सी संभावा है कि वे कैंसर के प्रथम लक्षण हों।

अगर अपने स्तन में आपको किसी भी परिवर्तन के बारे में पता लगता है जो आपके लिये साधारण बात नहीं है, तो **बिना विलंब के अपने डॉक्टर से बात कीजिये।** याद रखिये, आप किसी का समय बरबाद नहीं कर रहे हैं। अगर कैंसर है, तो उसकी रिपोर्ट जितनी जल्दी होगी, उसका इलाज उतना ही आसान होने की संभावना होगी। जीवन की गुणवत्ता के संदर्भ में इससे आपको अधिक बेहतर लाभ हो सकते हैं।

40 साल से कम उम्र की औरतों में ब्रैस्ट कैंसर का होना बहुत ही दुर्लभ बात है। उम्र के साथ–साथ, ब्रैस्ट कैंसर होने की संभावना अधिक होती जाती है।

किन्हीं भी परिवर्तनों की तुरंत रिपोर्ट कीजिये

ब्रैस्ट स्क्रीनिंग

अगर आप 50 साल या इससे अधिक उम्र की हैं, तो आपको बहुत गंभीरता से सलाह दी जाती है कि आपको नैशनल हैल्थ सर्विस ब्रैस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम (National Health Service Breast Screening Programme) का लाभ उठाना चाहिये जो तीन साल वाली मैमोग्रैफ़ी (mammography) प्रदान करता है। यह ऐक्स–रे की एक कार्यप्रथा है जो बहुत ही आरंभिक काल में ब्रैस्ट के परिवर्तनों का पता लगा लेती है। ब्रैस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम के बारे में अधिक सूचना के लिये अपने डॉक्टर से पता कीजिये।

50 साल या कम उम्र की औरतों को आम ऐक्स–रे स्क्रीनिंग यानी जाँच नहीं उपलब्ध है क्योंकि इसके लाभ के बारे में अभी जानकारी नहीं मिली है। अपने स्तनों के बारे में चिंतत होने के लिये अगर आपके पास कोई भी कारण हैं, तो अपने डॉक्टर से कहिये।

ब्रैस्ट अवैअरनैस

पाँच– सूत्री कोड यानी संहिता

- पता कीजिये कि आपके लिये सामान्य क्या है
- देखिये और महसूस कीजिये
- पता कीजिये कि किन परिवर्तनों के प्रति सतर्क रहना चाहिये
- सभी परिवर्तनों की तुरंत रिपोर्ट कीजिये
- अगर आपकी उम्र 50 साल या उससे अधिक है, तो ब्रैस्ट स्क्रीनिंग के लिये उपस्थित होइये

© Crown copyright 2006
277238 1p Oct06
सी आ आई ओ द्वारा डिपार्टमेंट ऑफ़ हैल्थ के लिये निर्मित
अंतिम दिनाप्ति अक्तूबर 2006

अगर आपको इस पत्रक की और कॉपियाँ चाहिये, तो यह संदर्भ दीजिये *277238/Be breast aware* और यहाँ संपर्क कीजिये :

DH Publications Orderline,
ई–मेल : dh@prolog.uk.com
PO Box 777, London SE1 6XH
टेलिफ़ोन : 08071 555 455
फ़ैक्स : 01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/