

স্তন ক্যান্সার: ভয় নয়, সচেতনতাই শক্তি



CANCER
AWARENESS
FOUNDATION
BANGLADESH

ব্রেস্ট ক্যান্সার হলো স্তনের কোষের অস্বাভাবিক ও অনিয়ন্ত্রিত বৃদ্ধি, যা ধীরে ধীরে টিউমার তৈরি করে এবং চিকিৎসা না করলে শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়তে পারে। স্তন ক্যান্সার বর্তমানে বাংলাদেশে মহিলাদের প্রধান ক্যান্সার সমস্যা। প্রতিবছর বাংলাদেশে গড়ে ১৬ হাজার রোগী নতুন করে স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হচ্ছেন এবং প্রায় ৭ হাজার রোগী মৃত্যুবরণ করছেন।

ঝুঁকির কারণ



বয়স বৃদ্ধি



পরিবারে ব্রেস্ট
ক্যান্সারের ইতিহাস



স্কুলতা ও শারীরিক
পরিশ্রমের অভাব



বুকের দুধ পান
না করানো



ধূমপান



অতিরিক্ত মদ্যপান



দীর্ঘদিন হরমোন
থেরাপি গ্রহণ



৩০ এর পর প্রথম
সন্তান/নিঃসন্তান

লক্ষণ



স্তনে বা বগলে ঢাকা বা
শক্ত অংশ অনুভব হওয়া



স্তনের আকার বা
আকৃতির পরিবর্তন



স্তনের ত্বক চিটে পড়া
বা কুঁচকে যাওয়া



নিপল থেকে রক্ত
বা অস্বাভাবিক
তরল বের হওয়া



ত্বকে লালচে ভাব, ফোলা
বা কমলার খোসার মতো
হয়ে যাওয়া



ব্যথা বা অস্বস্তি
অনুভব হওয়া



বগলের লিম্ফ
নোড ফুলে যাওয়া



স্তনের কোনো অংশে
অস্বাভাবিক পরিবর্তন

এই লক্ষণ গুলোর যেকোনো একটি দেখা দিলে দেরি না
করে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



ব্রেস্ট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে নিয়মিত স্তনের স্ব-পরীক্ষা করুন

ধাপ ০১

আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে স্তনের আকৃতি ও
আকার পরিবর্তন হয়েছে কিনা পরীক্ষা করুন।



ধাপ ০২

হাত উপর মাথার পিছনে রাখুন এবং স্তনের
চারপাশ ও বগলের নিচে কোনো চাকা বা
ফোলা আছে কিনা দেখে নিন।



ধাপ ০৩

তিনটি আঙুল (মধ্যম, অনামিকা, কনিষ্ঠা) দিয়ে
স্তনের উপর গোল করে উপর নিচে আলতো
ভাবে চাপ দিন এবং কোনো চাকা বা ফোলা
আছে কিনা অনুভব করুন।



ধাপ ০৪

বগলের নিচে হাত দিয়ে সেখানে কোনো চাকা
বা অস্বাভাবিক কোনো অংশ আছে কিনা
পরীক্ষা করুন।



ধাপ ০৫

নিপল চেপে ধরে কোনো অস্বাভাবিক তরল বা
পুঁজ, রক্ত, অথবা পানি বের হয় কিনা পরীক্ষা
করুন।



- খুব সহজেই ঘরে বসে এই পরীক্ষা করা সম্ভব।
- ২০ বছর বয়স থেকে যে কোনো নারীই মাসিক শেষ হওয়ার ৭ম-১০ম দিনে এই পরীক্ষা করতে পারেন।
- যাদের মাসিক অনিয়মিত বা বন্ধ হয়ে গেছে তারা মাসের একটি নির্দিষ্ট দিনে এই পরীক্ষা করবেন।



চিকিৎসা



অস্ত্রোপচার



কেমোথেরাপী



রেডিওথেরাপী



হরমোন থেরাপী



ইমিউনো থেরাপী

প্রতিরোধ



স্বাস্থ্যকর
খাদ্য গ্রহণ



নিয়মিত
ব্যায়াম করা



ওজন নিয়ন্ত্রণে
রাখা



ধূমপান ও
মদ্যপান পরিহার করা



নিয়মিত স্তন পরীক্ষা ও
চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া

স্তন ক্যান্সার মানেই নিশ্চিত মৃত্যু নয়। প্রাথমিক পর্যায়ে নির্ণয় হলে,
উপযুক্ত চিকিৎসার মাধ্যমে এ রোগ প্রায় শতভাগ নিরাময়যোগ্য।

