

MIDDLESEX COUNTY OFFICE OF HEALTH SERVICES

Regional Chronic Disease Coalition FACT SHEET



स्तन कैंसर (Breast Cancer)

तथ्य पत्रिका

कुछ प्रकार के त्वचा कैंसर को छोड़ दें तो स्तन कैंसर अमरीका में

- स्त्रियों (किसी भी जाति की स्त्री में) में पाये जाने वाले कैंसर में सबसे प्रमुख है
- हिस्पैनिक जाति के स्त्रियों में अन्य कैंसरों की अपेक्षा स्तन कैंसर से मौत मुख्य है
- अन्य सभी जाति के स्त्रियों में कैंसर से मृत्यु का दूसरा प्रमुख कारण है

स्तन कैंसर पुरुषों में भी पाया गया है, परंतु पुरुषों में यह प्रायः ६०-७० की उम्र के बीच में होता है।

आम प्रकार के स्तन कैंसर

स्तन कैंसर किस प्रकार का है, यह इस पर निर्भर करता है कि कौन सी कोशिकाएँ कैंसर में परिवर्तित होती हैं।

स्तन कैंसर के लक्षण

स्तन कैंसर के लक्षण अलग अलग लोगों में अलग अलग तौर पर उभर कर आते हैं। कुछ लोगों में इसका कोई भी लक्षण या संकेत नहीं दिखता है। कुछ चिंताजनक लक्षण निम्नलिखित हैं :

- स्तन में या बगलों में गांठ आना
- स्तन के किसी हिस्से में सूजन
- स्तन की त्वचा में जलन या गड़ढे पढ़ना
- स्तन/निप्पल के आस पास लाली या फिर त्वचा का परतदार होना
- निप्पल में खिंचाव या दर्द रहना
- दूध के अतिरिक्त किसी भी अन्य पदार्थ का या खून का निप्पल से साव
- स्तन के आकार में बदलाव
- स्तन के किसी भी हिस्से में दर्द

कृपया याद रखें कि उपलिखित लक्षण स्तन कैंसर के अलावा अन्य कारणों से भी हो सकते हैं। यदि कोई भी संकेत या लक्षण आपके चिंता का कारण है तो अपने डॉक्टर से तुरन्त सम्पर्क करें।

स्तन कैंसर के कारक

अनुसंधान से कई ऐसे कारणों का पता चला है जो स्तन कैंसर के बढ़ने की वजह हो सकते हैं :-

- उम्र का बढ़ना
- कम उम्र में पहला मसिक धर्म का होना
- रजोनिवृत्ति (मेनोपॉस) का अधिक उम्र में होना
- अधिक उम्र में पहली संतान का होना
- कभी भी किसी संतान को जन्म न देना
- संतान को स्तनपान न कराना
- स्तन कैंसर का निजी इतिहास या स्तन संबंधित किसी अन्य रोग का होना



Translated by SKN Foundation
www.sknfoundation.org

Middlesex and Union Counties... United to improve the well being of our communities

Revised March 2014

- परिवार में किसी स्त्री (माँ, बहन या बेटी) का स्तन कैंसर का इतिहास
- रेडिएशन थेरेपी द्वारा स्तन/वक्षस्थल/छाती की चिकित्सा
- मोटापा (खास कर रजोनिवृत्ति के बाद)
- लम्बे समय तक हॉर्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (ईस्ट्रोजेन और प्रोजेस्ट्रोन) का इस्तेमाल
- स्तन कैंसर से संबंधित बीआरसीए-१ (BRCA1) या बीआरसीए-२ (BRCA2) कोशिकाओं में परिवर्तन
- गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन करना
- शराब पीना
- नियमित रूप से व्यायाम न करना

उपलिखित कारकों के होने का यह अर्थ नहीं है कि आपको स्तन कैंसर है। अधिकतर स्त्रियों में कोई न कोई कारक होना स्वाभाविक है परंतु उन्हें स्तन कैंसर हो, यह कोई आवश्यक नहीं है। अगर आपमें स्तन कैंसर का कोई भी कारक मौजूद है, तो तुरन्त अपने डॉक्टर से स्तन कैंसर स्क्रीनिंग के विषय में पूछें। साथ ही यह भी पूछें कि किन उपायों से आप स्तन कैंसर होने की संभावना को घटा सकते हैं।

स्तन कैंसर घटाने के उपाय

- वजन को नियंत्रण में रखें
- स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास को ध्यान में रखें
- हॉर्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी के फायदे और नुकसान पता करें
- शराब का सेवन नियंत्रित मात्रा में करें
- स्तन कैंसर का नियमित रूप से स्क्रीनिंग कराते रहें

विभिन्न प्रकार के स्क्रीनिंग टेस्ट

- मैमोग्राम (Mammogram)
- क्लिनिकल ब्रेस्ट एक्जाम (Clinical breast exam)
- ब्रेस्ट सेल्फ एक्जाम (Breast Self-Exam)

आप फ्री स्क्रीनिंग करवा सकते हैं

४० वर्ष से अधिक आयु वाली स्त्रियां फ्री क्लिनिकल ब्रेस्ट एक्जाम एवं मैमोग्राम करवा सकती हैं यदि उनकी आय न्यु जर्सी के स्वास्थ्य और वरिष्ठ सेवा विभाग के पारिवारिक आय के दिशा निर्देशों के अन्तर्गत है और उनके परिवार में स्तन कैंसर का कोई इतिहास नहीं है। ये दिशा निर्देश मासिक या वार्षिक आय पर आधारित है।

मिडलसेक्स काउंटी के सेवा विभाग के कैंसर एजुकेशन एंड अलि डिटेक्शन (CEED) कार्यक्रम से ७३२-७४५-३१२७ (732-745-3127) पर सम्पर्क करें। यह कार्यक्रम स्पॅनिश में भी उपलब्ध है। स्पॅनिश के लिए ७३२-७४५-३१०७ पर सम्पर्क करें।

Middlesex County Office of Health Services
732-745-3100 • www.co.middlesex.nj.us/publichealth

This literature is provided as a service of the Middlesex County Board of Chosen Freeholders.
 Source of information: Centers for Disease Control and Prevention



Translated by SKN Foundation
www.sknfoundation.org

Middlesex and Union Counties... United to improve the well being of our communities

Revised March 2014