



## स्तन आत्म जागरूकता (BSA)

### 1. अपने जोखिम के बारे में जानें

- अपने परिवार के लोगों से बात करें - अपने परिवार के स्वास्थ्य इतिहास के बारे में जानने के लिए
- अपने डॉक्टर से बात करें - स्तन कैंसर के अपने व्यक्तिगत जोखिम के बारे में जानने के लिए

### 2. स्क्रीनिंग करवाएँ

- अपने डॉक्टर से पूछें कि कौन से स्क्रीनिंग टेस्ट आपको करवाने चाहिए यदि आप ज्यादा जोखिम पर हैं
- मेमोग्राम करवाएँ 40 की उम्र के बाद हर वर्ष यदि आप औसत जोखिम पर हैं
- स्तन की क्लिनिकल जांच करवाएँ 20 की उम्र से कम से कम हर तीन वर्ष पर तथा 40 के बाद हर वर्ष

### 3. जानें कि आपके लिए क्या सामान्य है

- यदि आप स्तन में निम्नलिखित बदलाव पाती हैं तो सीधे अपने चिकित्सक के पास जाएं :
  - गुग्गु, कड़ी गांठ या त्वचा का मोटापन
  - सूजन, गर्मी, ललाई या काला हो जाना
  - स्तन के माप या आकार में बदलाव
  - त्वचा पर डिम्पल या शिकन पड़ना
  - निपल पर खुजली, पपड़ी सहित दर्द या दाने निकलना
  - निपल या अन्य अंग अंदर की ओर जाना
  - अचानक से निपल से स्राव का शुरू हो जाना
  - किसी एक स्थान पर नया दर्द होना जो खत्म नहीं होता

### 4. स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ

- सही वजन बनाए रखें
- अपने रूटीन में व्यायाम को स्थान दें
- शराब लेना सीमित करें

ज्यादा जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट देखें या हमारी स्तन रक्षा हेल्पलाइन पर काल करें।

## स्तन स्व: परीक्षण के चरण (BSE)

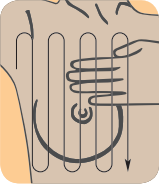
BSE के द्वारा आप जान सकती हैं कि आपके लिए क्या सामान्य है। BSE में अपने स्तन को देखना और छूना शामिल है। यदि आपको अपने स्तन में कोई बदलाव नजर आए तो तुरंत ही अपने चिकित्सक से संपर्क करें।



### चरण 1: लेट जाएँ

बदलाव को महसूस करें:

- अपने दाएँ कंधे के नीचे एक तकिया लेते हुए पीठ के बल लेट जाएँ
- अपने बाएँ हाथ की बीच वाली तीन उंगलियों की मदद से अपने दाएँ स्तन की छूकर जांच करें
- त्वचा से उंगलियों को उठाए बिना क्रमशः हल्का, मध्यम और जोर से एक घेरा बनाते हुए दबाव डालें
- अब इसी तरह ऊपर-नीचे का क्रम करें
- अपने स्तन में, अपनी गरदन की हड्डी के ऊपर और नीचे तथा अपने वगल में बदवालों को महसूस करें
- इसी क्रिया को अपने बाएँ स्तन पर दाहिने हाथ का इस्तेमाल करते हुए दोहराएँ



इस क्रिया को नहाते वक्त साबुन लगे हाथों से भी किया जा सकता है।



### चरण 2 : आईने के सामने खड़ी हो जाएँ

बदलाव खोजें:

- बाहों को वगल में फैला दें
- बाहों को सर से ऊपर ले जाएँ
- अपने हाथों से कूल्हों पर दबाव डालें और छाती की माँसपेशियों को खींचें
- हाथों को कूल्हों पर रखते हुए सामने की ओर झुकें

