म महीनै पिच्छे किन स्तनको अवलोकन गरुँ ?

यदि स्तनको क्यान्सरलाई सुरुमै पत्ता लगाई उपचार गर्न सकियो भने, निको भैहाल्ने ठूलो सम्भावना हुन्छ । त्यसैले हरेक महिना स्तनको स्वयं अवलोकन गर्नु एकदमै आवश्यक छ ।

कतिखेर स्तनको स्वयं अवलोकन गर्ने

महिनावारी सकिनासाथ एक हप्ताभित्र तपाईको स्तन अवलोकन गरि हाल्नुहोस् । यो समयमा तपाईको स्तन अलि साह्रो र नसुन्निएको हुनेछ । रजस्वला रोकिएपछि हरेक महिनाको पहिलो दिन अवलोकन गर्नु होला । यदि तपाईलाई यस अघि यौन उन्मत्तताको रोग थियो भने, पहिला आपनो डाक्टरसंग कुन दिन अवलोकन गर्दा राम्रो हुन्छ भनी सल्लाह लिनुहोस् ।

सबै महीलाहरु खतरामा छन !

तर तपाई अझ बढी खतरामा हुनुहुन्छ यदि तपाई

- ○ ५० बर्ष नाघेको हुनुहुन्छ
- ○ आमा वा दिदी वहिनीमा स्तन क्यान्सर पाइएको छ
- ○ पहिले स्तन क्यान्सरको रोगी हुनुहुन्थ्यो ।
- ○ बूढी भएपछि महिनावारी रोकियो
- ○ १२ बर्षको उमेरभन्दा अगाडिनै रजस्वला हुन थाल्नु भएको थियो
- ○ पहिलो बच्चा ३० बर्ष नाघेपछि जन्माउनु भएको थियो
- ○ बढी मोटी हुनुहुन्छ

३ कुरा स्तनको क्यान्सर बिरुद्धमा

- हरेक साल म्यामोग्राम परीक्षण गराउनु होस् ।
- दक्ष चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीवाट हरेक साल स्तनको प्रयोगशाला परीक्षण गराउनु होस् ।
- हरेक महिना स्तनको स्वयं अवलोकन गर्ने गर्नु होस् ।

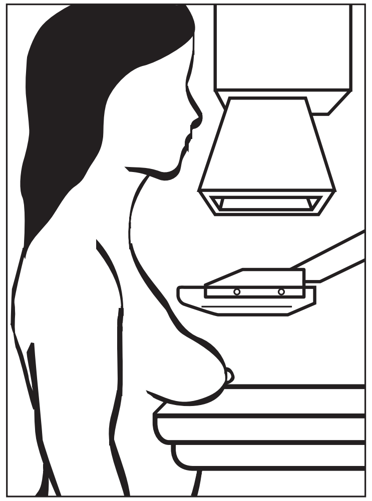
यदि डल्ला वा गांठा-गुठी भेटिएमा के गर्ने ?

यदि तपाईले स्वयं स्तन अवलोकनमा कुनै डल्ला वा गांठा-गुठी भेट्टाउनु भएमा, डाक्टरलाई देखाउन एकदमै जरुरी छ । तर नडराउनु होला । प्राय डल्लाहरु क्यान्सरजन्य हुदैनन् ।

तपाईलाई म्यामोग्राम परीक्षण किन आवश्यक छ ?

म्यामोग्राम परीक्षण भनेको स्तनको एक्स-रे हो । यसले तपाईको हातले फेला पार्न नसक्ने क्यान्सर पनि पत्ता लगाउदछ । क्यान्सरको पूर्व जानकारीका लागि म्यामोग्राम परीक्षण एउटा महत्वपूर्ण उपाय हो । तपाई ४० बर्ष पुग्नासाथ पहिलोपल्ट म्यामोग्राम परीक्षण गराइ हाल्नुहोस् । त्यसपछि हरेक बर्ष यो परीक्षण गराउनुहोस् ।

म्यामोग्राम परीक्षण गर्दै



A Project of the International Health Education Alliance

Original text by:
Niccu Tafarrodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:
Katherine Levin
Multicultural Committee Volunteer
Rosemary Park
University of Minnesota, Professor

Illustrations by:
Nickdokht Torkzadeh

This booklet was created in partnership with the American Cancer Society.
1-800-ACS-2345
www.cancer.org

www.ihea.info
Breast Self-Examination
B.S.E.

© 2004 IHEA.info

Nepali_b04-06

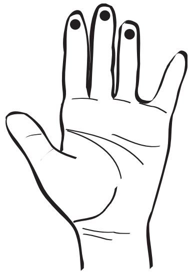
Nepali
Breast Self-Examination

तपाईको स्तन कसरी परीक्षण गर्ने ?

३ सामान्य तरिकाहरु जसवाट तपाई स्तन क्यान्सर खुट्टाई आफ्नो जीवन बचाउन सक्नु हुन्छ ।

अमेरिकी क्यान्सर संस्था

१ नुहाउदा खेरी



तपाईको हात भिजेको हुन्छ जसवाट तपाईको छालामा बिस्तारै सुम्सुम्याउन सजिलो पर्दछ। हातलाई समतल पारेर (औंलाको टुप्पावाट होइन) बिस्तारै तपाईको स्तनको सम्पूर्ण भाग सुम्सुम्याउनु होस्।

दाहिने स्तन जाँच्दा देब्रे र देब्रे स्तन जाँच्दा दाहिने हातको प्रयोग गर्नु होस्।

तपाई के हेरिरहनु भएको छ ?

केही साह्रा गाँठाहरु छन् की भनेर।

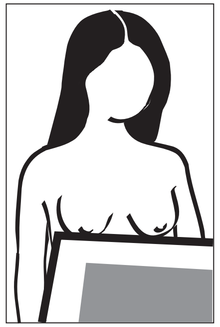
www.ihea.info Ihea

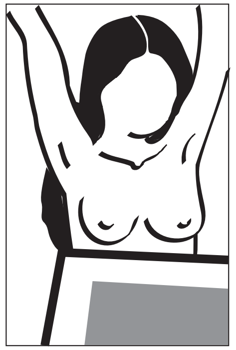
२ ऐना अगाडि

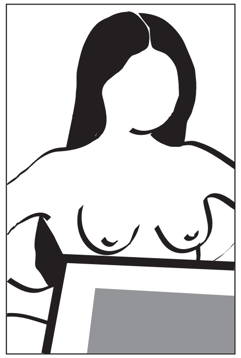
दुबै हात तल झार्नुहोस। छालाको आकार, प्रकृति र खाल्डा खुल्डीमा केही परिवर्तन आएको छ की भनेर हेर्नुहोस्। दुधको मुण्टोमा आएको परिवर्तनहरु हेर्नुहोस्

अब हातलाई माथि तिर फर्काई त्यही चिजहरुलाई हेर्नुहोस्

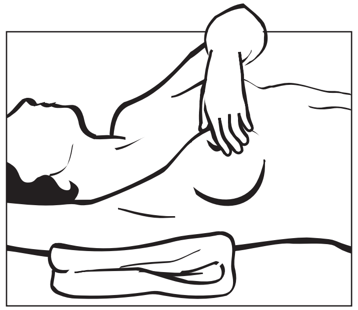
हातलाई कम्मरमा राखेर छातिलाई अघिल्तिर झुकाउनु होस् । दुधको मुण्टोमा हेरि त्यसकोरंगमा आएकोपरिवर्तन तथा उन्मुक्त स्तनलाई हेर्नुहोस्।







३ तल पल्टेर



जुन स्तन अवलोकन गर्न जादैं हुनुहुन्छ त्यतैपट्टिको ढाडमुनी एउटा तकिया राख्नुहोस्। यसले गर्दा तपाईको छातिमा स्तनको प्रशस्त फैलावट हुनेछ।

दाहिने स्तन जाँच्दा देब्रे र देब्रे स्तन जाँच्दा दाहिने हातको प्रयोग गर्नु होस्

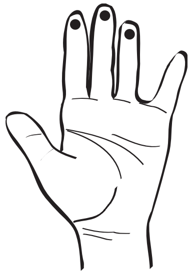
के मेरा स्तनहरु एकैखाले देखिनुपर्दछ?

तपाईका स्तनहरु एकैखाले नदेखिन सक्छन् यो कुनै समस्या होइन। तपाई त महिना महिना दिनमा तपाईको स्तनको आकार वा प्रकृतिमा केही परिवर्तन आएको पो छ की भनेर हेर्न लागि रहनु भएको छ।

म मेरो स्तन अवलोकन किन गरुँ ?

हरेक महिना स्तन अवलोकन गरी तपाई आफ्नो स्तन कस्तो देखिनु पर्दछ र कुन कुरा तपाईकालागि सामान्य अवस्था हो भनी थाहा पाउनु हुनेछ। तपाईका स्तनमा केही सामान्य डल्लाहरु हुन सक्दछन् जुन पछिसम्म पनि उस्तै रहन्छन्। जब तपाई केही फरक भेट्टाउनु हुन्छ,तब डाक्टरसंग सल्लाह लिइहाल्नु पर्दछ।

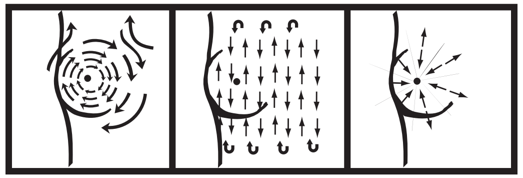
औंलाको कुन चाहिँ हिस्सा म प्रयोग गरुँ



स्तनको अवलोकन तपाई तीनवटा औंलालाई समतल पारेर गर्न सक्नु हुन्छ।

म कुन बिधिले अवलोकन गरुँ ?

स्तनको सम्पूर्ण भाग अवलोकन गर्नु होला। तपाईको घाँटीको हाडतिर र काखीमुनी अवलोकन गर्न नभुल्नु होला। तलको चित्रले स्वयं स्तन परीक्षणका तीन ढाँचा देखाउदछन् : तपाईलाई सजिलो लाग्ने बिधि अपनाउनु होस्। तर हरेक पल्ट उही ढाँचा प्रयोग गर्नु होला।



स्वयं स्तन परीक्षणका लागि माथिकामध्ये एक ढाँचा अपनाउनुहोला। दुधको टुप्पोमा हेर्नुहोस् (तर नदवाईकनै)। दुधको मुण्टोमा हेरी त्यसको रंगमा आएको परिवर्तन तथा उन्मुक्त स्तनलाई हेर्नुहोस्। रंग केही स्पष्ट तथा रक्ताम्य हुन सक्दछ। यदि यस्तो देखिएमा तुरुन्त डाक्टरसंग सल्लाह लिनुहोस् ।दाहिने स्तनको अवलोकन सकिएपछि त्यही रीतले देब्रे स्तन पनि अवलोकन गर्नु होस्। तपाई एउटा स्तनमा के महशुस गर्नु हुन्छ त्यससंग अर्को स्तनको महशुसलाई दाँज्नुहोस्।