

BE BREAST AWARE

স্তন সম্পর্কে সচেতন হোন

স্তন সচেতনতা কি?

স্তন সচেতনতা (breast awareness) সাধারণভাবে শরীর সম্পর্কে সচেতনতার একটা অংশ। এটা আপনার নিজের দুই স্তন চেনার এবং তাদের চেহারার সঙ্গে পরিচিত হওয়ার একটা প্রক্রিয়া। বিভিন্ন সময়ে আপনার দুই স্তনের অনুভূতি কেমন হয় তা শিখতে পারলে আপনার জন্য স্বাভাবিক কি তা জানায় আপনার সাহায্য হবে।

আপনার স্তনের টিস্যু বা কোষগুলির সঙ্গে আপনি পরিচিত হতে পারেন দুই স্তন লক্ষ্য করে' এবং তাদের স্পর্শ করে' – আপনার পক্ষে সবচেয়ে উপযুক্ত যে কোন উপায়ে (যেমন বাথে, শাওয়ারে, পোষাক পরার সময়ে)।

স্তন সম্পর্কে সচেতন হলে এবং আপনার জন্য স্বাভাবিক কি তা জানতে পারলে তাদের স্বাভাবিক অবস্থায় যে কোন পরিবর্তন সম্পর্কে সচেতন হওয়ায় আপনার সাহায্য হবে, যদি তেমন কোন পরিবর্তন কখনো হয়।

আপনার নিজের সুস্থতার বিষয়ে সতর্ক থাকুন

স্বাভাবিক স্তন

মেনোপ্যজ (menopause) বা **ঋতুবন্ধের আগে** স্বাভাবিক স্তনের চেহারা বা অনুভূতি মাসের বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে। স্তনের দুধ-উৎপাদনকারী কোষগুলি ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার আগের কয়েক দিনে সক্রিয় হয়ে ওঠে। কিছু নারীর ক্ষেত্রে, এই সময়ে তাদের স্তন স্পর্শকাতর হয়ে ওঠে এবং তাদের মধ্যে পিণ্ড বা স্ফীতির মতো অনুভূতি হয়, বিশেষ করে' দুই বগলের কাছাকাছি জায়গায়।

হিস্টেরেক্টমী (hysterectomy) বা **জরায়ুর অপ্সোপচারের** পরে দুই স্তনের মধ্যে সাধারণতঃ সেই একই ধরনের মাসিক পরিবর্তন দেখা যায় যেগুলি আপনার নিয়মিত ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়ার সময় না হওয়া পর্যন্ত দেখা যাওয়ার কথা।

ঋতুবন্ধের পরে দুধ-উৎপাদনকারী কোষগুলির সক্রিয়তা বন্ধ হয়ে যায়। স্বাভাবিক স্তন তখন নরম, কম দৃঢ় মনে হয় এবং পিণ্ড বা স্ফীতির অনুভূতি তাদের মধ্যে থাকে না।

আপনার ক্ষেত্রে যা স্বাভাবিক তা জেনে রাখুন

যে সব পরিবর্তনের দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে

চেহারা।

স্তনের চেহারা বা আকৃতিতে যে কোন পরিবর্তন, বিশেষ করে' বাহু নাড়াচাড়া করলে, অথবা স্তন তুলে ধরলে যা দেখা যেতে পারে। ত্বকে যে কোনরকম কুঁচকে যাওয়া বা টোল পড়ার চিহ্ন।

অনুভূতি।

একটা স্তনে অস্বস্তি বা বেদনাবোধ যা স্বাভাবিকের চেয়ে আলাদা ধরনের, বিশেষ করে' যদি এই অনুভূতি নতুন এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়।

পিণ্ড বা স্ফীতি।

একটা স্তনে বা বগলে যে কেন ধরনের স্ফীতি, অংশবিশেষ পুরু বা অমসৃণ হয়ে যাওয়া, যা অন্য স্তন বা বগলের একই অংশ থেকে আলাদা মনে হয়। এটা নতুন হয়ে থাকলে খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

স্তনের বোঁটায় পরিবর্তন।

স্তনের বোঁটা থেকে তরল পদার্থের ক্ষরণ, আপনার জন্য নতুন এবং দুধের মতো নয়। রক্তক্ষরণ কিংবা ভেজা লালচে রঙের কিছু অংশ যেগুলি সহজে সারছে না। স্তনের বোঁটার জায়গার যে কোন পরিবর্তন – ভিতর দিকে ঢুকে যাওয়া কিংবা অন্য দিকে মুখ করা। বোঁটার উপরে বা চারপাশে চুলকানি।

কি লক্ষ্য করতে এবং অনুভব করতে হবে তা জেনে রাখুন

কোন রকম পরিবর্তন দেখতে গেলে কি করবেন

স্তনের পরিবর্তনের বহু কারণ থাকতে পারে। এগুলির বেশীর ভাগই ক্ষতিকর নয় তবে সবগুলিরই পরীক্ষা করা দরকার যেহেতু একটা সামান্য কারণ থাকতে পারে যে এদের কোনোটা হয়তো ক্যান্সারের প্রথম লক্ষণ।

আপনার স্তনের স্বাভাবিক অবস্থায় যে কোন পরিবর্তন যদি আপনার নজরে পড়ে, **মোটাই দেরী না করে' আপনার ডাক্তারকে জানাবেন।** মনে রাখবেন, আপনি কারো সময় নষ্ট করছেন না। যদি ক্যান্সারের অস্তিত্ব থাকে, যত তাড়াতাড়ি সেটা উপযুক্ত জায়গায় জানানো যাবে ততই সহজে তার চিকিৎসা করা সম্ভব হবে। এর ফলে জীবনধারণের মানে উল্লেখযোগ্য উন্নতি হওয়ার সম্ভাবনা বাড়বে।

40 বছরের কম বয়সী নারীদের ক্ষেত্রে স্তনের ক্যান্সার হওয়া খুবই বিরল ঘটনা। স্তনের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা বয়স বাড়ার সাথে সাথে বাড়ে।

যে কোন পরিবর্তনের বিষয়ে অবিলম্বে উপযুক্ত জায়গায় জানাবেন

স্তনের স্ক্রীনিং বা অবস্থা পরীক্ষা

আপনার বয়স যদি 50 বছর বা তার বেশী হয় তাহলে আপনার জন্য জরুরী পরামর্শ হলো যে আপনি ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস ব্রেস্ট স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম (National Health Service Breast Screening Programme)-এর সুযোগ নিন, যা প্রতি তিন বছর অন্তর ম্যামোগ্রাফী (mammography) বা স্তনে কোন রকম অস্বাভাবিকতার পরীক্ষার ব্যবস্থা করে। এটা একটা এক্স-রে পদ্ধতি যা স্তনে কোন ধরনের পরিবর্তন খুবই প্রাথমিক পর্যায়ে ধরতে পারে। ব্রেস্ট স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম সম্পর্কে আরো বিস্তারিত জানার জন্য আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলবেন।

50 বছরের কম বয়সী নারীদের জন্য নিয়মমাফিক স্তন স্ক্রীনিং-এর ব্যবস্থা নেই যেহেতু তা থেকে কোন উপকার পাওয়া যায় বলে জানা যায় না। আপনার নিজের স্তন সম্পর্কে যদি আপনার উদ্বেগের কোন কারণ ঘটে, আপনার ডাক্তারকে জানাবেন।

স্তন সচেতনতা

পাঁচ-দফা সংকেত

- আপনার জন্য স্বাভাবিক কি তা জেনে রাখুন
- লক্ষ্য ও অনুভব করুন
- কি ধরনের পরিবর্তনের দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে জেনে রাখুন
- যে কোন পরিবর্তনের বিষয়ে অবিলম্বে উপযুক্ত জায়গায় জানান
- আপনার বয়স 50 বছর বা তার বেশী হলে ব্রেস্ট স্ক্রীনিং বা স্তন পরীক্ষা কর্মসূচির সুযোগ নিন

© ক্রাউন কপিরাইট 2006

277238 1p Oct06

ডিপার্টমেন্ট অভ হেলথ (Department of Health)-এর তরফে সিওআই (COI)-এর দ্বারা রচিত।
সর্বাধুনিক সংস্করণ অক্টোবর 2006

আপনার এই প্রচারপত্রের আরো কপি দরকার হলে 277238/Be breast aware উল্লেখ করে' এখানে
যোগাযোগ করবেন :

DH Publications Orderline,
PO Box 777, London SE1 6XH

ই-মেইল : dh@prolog.uk.com

টেলিফোন : 08701 555 455

ফ্যাক্স : 01623 724 524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/