

স্তন ক্যান্সারের ব্যাপারে সচেতনতা বাড়ানোর মাস

স্তনে ক্যান্সার হওয়াকে স্তন ক্যান্সার বলা হয়।

সাধারণত স্তন ক্যান্সারের স্তনে টিউমার হয়, যা একস-রেতে ধরা পড়ে অথবা পিণ্ড হিসেবে অনুভব করা যায়।

সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশনের মতে অধিকাংশ ক্ষেত্রে

মহিলাদের স্তন ক্যান্সার হলেও, পুরুষদেরও এটি হতে পারে।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি **100 জনের মধ্যে 1 জন** পুরুষ স্তন ক্যান্সারের শিকার হন।

ক্যালিফোর্নিয়াতে এশিয়ান আমেরিকান, হাওয়াইয়ের নেটিভ অধিবাসী ও প্যাসিফিক আইল্যান্ডের মহিলাদের মধ্যে সবচেয়ে কম **স্তন ও সার্ভাইকাল স্ক্রিনিং** হয়।

(প্যাপ টেস্ট, ম্যামোগ্রাফি ও স্তনের ক্লিনিকাল পরীক্ষা, কাগাওয়া-সিঙগার ও পুরাত, 2000)।

হাওয়াইয়ের নেটিভ মহিলাদের মধ্যে **সবচেয়ে বেশি স্তন ক্যান্সার ও সেই কারণে মৃত্যুর ঘটনা** লক্ষ্য করা যায় এবং হাওয়াইয়ের অন্যান্য জাতিগত গোষ্ঠীর তুলনায় বিশেষ কম বয়সে অসুস্থতা বেশ ঘোরতর হওয়ার পরে সেটি ধরা পড়ে (হাওয়াইয়ে ক্যান্সার সংক্রান্ত তথ্য ও সংখ্যা, 2010)।



লক্ষণ ও উপসর্গ

আপনার স্তনে কোনও পরিবর্তন হচ্ছে কিনা তা বুঝতে স্তন স্বাভাবিক অবস্থায় কেমন থাকে এবং কী ধরনের অনভূতি হয় তা জানা দরকার।

- স্তনের সম্পূর্ণ বা অংশবিশেষ ফুলে যাওয়া (পিণ্ডাকার কিছু বোঝা না গেলেও)
- ত্বকে টোল পড়ে যাওয়া (কখনও কখনও কমলালেবুর খোসার মতো দেখতে হয়)
- স্তন বা স্তনবৃন্তে যন্ত্রণা
- স্তনবৃন্ত গুটিয়ে যাওয়া (ভিতরের দিকে ঢুকে যাওয়া)
- স্তন বা স্তনবৃন্তে ত্বক লাল, শুষ্ক, পুরু হয়ে যাওয়া বা খোসা ওঠা
- স্তনবৃন্ত থেকে নিঃসরণ (দুধ ছাড়া)
- ফুলে ওঠা লসিকা পত্র (কখনও কখনও বগলে বা কন্ঠাস্থির কাছাকাছি লসিকা পত্রের স্তন ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং সেখানে পিণ্ড সৃষ্টি হতে পারে বা ফুলে উঠতে পারে)

এই ধরনের কোনও লক্ষণ বা উপসর্গ দেখতে পেলেই কোনও চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে ভুলবেন না।



প্রতিরোধ

সুস্থভাবে সারা জীবন কাটালে আপনার ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমবে এবং হলেও আরোগ্য লাভের সম্ভাবনা বাড়বে।

- স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখুন
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন
- মদ্যপান করবেন না বা কম করুন
- আপনি হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি করলে বা ওরাল কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল (জন্মনিয়ন্ত্রণের ট্যাবলেট) খেলে, এর কী ঝুঁকি থাকতে পারে এবং সম্ভব হলে আপনার সন্তানকে স্তনদুগ্ধ পান করানো আপনার পক্ষে উচিত কিনা তা চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করুন
- আপনার পরিবারে অতীতে এক বা একাধিক ব্যক্তি স্তন ক্যান্সারে ভুগে থাকলে অথবা আপনার BRCA1 ও BRCA2 জিনে পারিবারিক সূত্রে পাওয়া পরিব্যক্তি দেখা গেলে ঝুঁকি কমানোর অন্যান্য উপায় সম্পর্কে আপনার চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করুন

ঝুঁকির কারণ

- বয়ঃবৃদ্ধি
- BRCA1 ও BRCA2-এর মতো নির্দিষ্ট জিনে জিনগত পরিব্যক্তি।
- প্রজননগত ইতিহাস: ১২ বছরের আগে মেনস্ট্রুয়েশন শুরু এবং ৫৫ বছরের পরে মেনোপজ
- ডেন্স স্তন থাকা
- স্তন ক্যান্সার বা ক্যান্সার নয় এমন নির্দিষ্ট রোগের ব্যক্তিগত ইতিহাস
- স্তন বা ওভারিয়ান ক্যান্সারের পারিবারিক ইতিহাস
- রেডিয়েশন থেরাপির সাহায্যে আগে চিকিৎসা
- ডাইখিলস্টিলবেস্ট্রল (DES) ড্রাগ ব্যবহার করেছেন এমন মহিলা
- শারীরিকভাবে যথেষ্ট সক্রিয় না থাকা

ঝুঁকির কারণ যা পরিবর্তন হতে পারে

- মেনোপজের পরে মাত্রাতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা
- হরমোন নেওয়া: কয়েক ধরনের হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি এবং নির্দিষ্ট কিছু ওরাল কন্ট্রাসেপ্টিভ পিল (জন্মনিয়ন্ত্রণের ট্যাবলেট)
- প্রজননগত ইতিহাস
- মদ্যপান



স্ক্রিনিং

দ্য ইউনাইটেড স্টেটস প্রিভেনটিভ সার্ভিসেসের টাস্ক ফোর্স অনুযায়ী যেসব মহিলার বয়স 50 থেকে 74 বছরের মধ্যে এবং স্তন ক্যান্সার হওয়ার মোটামুটি ঝুঁকি যাদের আছে, তাদের উচিত দু'বছর অন্তর ম্যামোগ্রাম করানো।

ম্যামোগ্রাম হল স্তনের একস-রে। অনেক মহিলার ক্ষেত্রেই আগেভাগে স্তন ক্যান্সার শনাক্ত করার সেরা উপায় হল ম্যামোগ্রাম করানো, তখন এটির লক্ষণ বোঝা বা অনুভব করার মতো বড় হয় না এবং চিকিৎসা করা সহজ হয়।

ব্রেস্ট ম্যাগনেটিক রেসোন্যান্স ইমেজিং (MRI) স্তনের ছবি তোলার জন্য ম্যাগনেট ও রেডিও ওয়েভ ব্যবহার করে। যেসব মহিলাদের ক্ষেত্রে স্তন ক্যান্সার হওয়ার খুব বেশি ঝুঁকি আছে তাদের ম্যামোগ্রামের সাথে MRI করানো হয়।

কোনও চিকিৎসক বা নাস হাত দিয়ে স্তনে কোনও পিণ্ড তৈরি হয়েছে কিনা না অন্য কোনও পরিবর্তন হয়েছে কিনা তা অনুভূতির মাধ্যমে বুঝতে চাইলে সেটিকে **স্তনের ক্লিনিকাল পরীক্ষা** বলা হয়।

স্তনের ব্যাপারে নিজস্ব সচেতনতার অর্থ যাতে স্তনে পিণ্ড, যন্ত্রণা বা চিন্তার কারণ হতে পারে এমন পরিবর্তন বুঝতে পারেন সেই জন্য আপনার স্তন দেখতে কেমন এবং কী ধরনের অনুভূতি হয় তা জানা।

রিসোর্স

- **American Cancer Society:** cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html
- **National Cancer Institute:** cancer.gov
- **'Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network:** imihale.org
- **California State University, Fullerton:** wincart.fullerton.edu/cancer_edu/index.htm
- **Asian American Health Initiative:** aahiinfo.org
- **Pacific Cancer Programs:** pacificcancer.org
- **Asian American Cancer Support Network:** aacsn.org

সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন থেকে নেওয়া লক্ষণ ও উপসর্গ, প্রতিরোধ, ঝুঁকির কারণ এবং স্ক্রিনিংয়ের তথ্য

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER
AMERICAN HEALTH FORUM