

# स्तन कैंसर जागरूकता महीना

स्तन कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जिसकी शुरुआत स्तन से होती है।  
स्तन कैंसर में आमतौर पर एक ट्यूमर बनता है जिसे एक्स-रे में देखा जा सकता है या फिर स्तन पर गांठ के रूप में महसूस किया जा सकता है।

सेंटर फॉर डिजीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के मुताबिक,  
आमतौर पर स्तन कैंसर महिलाओं में पाया जाता है, हालांकि पुरुषों को भी स्तन कैंसर का खतरा हो सकता है।  
संयुक्त राज्य अमेरिका में निदान किए गए कुल 100 स्तन कैंसर के मामलों में से 1 पुरुष में पाया गया।

कैलिफ़ोर्निया, एशियाई अमेरिकी, मूल हवाईयन और पैसिफ़िक आइलैंडर महिलाओं में  
**स्तन और सरवाइकल कैंसर की दर सबसे कम है**  
(पैप टेस्ट, मैमोग्राफी और क्लिनिकल स्तन परीक्षण) (कागावा सिंगर और पौरात, 2000)।

मूल हवाईयन महिलाओं में **स्तन कैंसर और मृत्यु दर के मामले सबसे ज्यादा पाए गए हैं** और हवाई में अन्य जातीय समूहों की तुलना में इनमें कैंसर की काफी कम उम्र में और अधिक उन्नत चरण में रोग की पहचान की होती है (हवाई के कैंसर के तथ्य और आंकड़े, 2010)।



## संकेत और लक्षण

यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपके स्तन सामान्य तौर पर कैसे दिखते हैं और आप कैसा महसूस करती हैं और आपको अपने स्तनों में किसी भी बदलाव के बारे में पता होना चाहिए।

- पूरे स्तन या स्तन के किसी भाग में सूजन (भले ही कोई गांठ महसूस न हो)
- स्तन की त्वचा का रंग हल्का गुलाबी होना (कभी-कभी संतरे के छिलके जैसा दिखता है)
- स्तन या निप्पल में दर्द होना
- निप्पल का पीछे हटना (निप्पल अंदर की ओर मुड़ना)
- निप्पल या स्तन की त्वचा लाल, सूखी, परतदार या मोटी हो जाना
- निप्पल से डिस्चार्ज होना (मां के दूध के अलावा अन्य पदार्थ)
- लसीका ग्रंथि (लिम्फ नोड्स) में सूजन (कभी-कभी स्तन कैंसर बांह के नीचे या कॉलर बोन के आस-पास लसीका ग्रंथि में फैल सकता है और वहां गांठ या सूजन पैदा कर सकता है)

अगर आप इनमें से किसी भी लक्षण या लक्षण होने का अनुभव करते हैं, तो तुरंत स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करें।



## रोकथाम के उपाय

अपने पूरे जीवन में स्वस्थ रहने से आपको कैंसर होने की संभावना कम होगी और अगर कैंसर हो भी जाता है तो आपके जीवित रहने की संभावना ज्यादा होगी।

- वजन को नियंत्रण में रखें
- नियमित रूप से व्यायाम करें
- शराब का सेवन न करें या मादक पेय का सेवन कम से कम करें
- अगर आप हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी या गर्भनिरोधक (जन्म नियंत्रण की गोलियाँ) गोलियां खा रही हैं या आपको इसे लेने के लिए कहा गया है, तो अपने डॉक्टर से जोखिमों के बारे में पूछें और पता करें कि क्या यह आपके लिए सही है या नहीं अपने बच्चों को स्तनपान कराएं
- अगर आपके परिवार में किसी को स्तन कैंसर हुआ है या आपके जीन में BRCA1 और BRCA2 नामक जेनेटिक म्यूटेशन मौजूद है, तो अपने डॉक्टर से इसके खतरे को कम करने के विषय में बातचीत करें

## जोखिम

- वृद्ध होना
- BRCA1 और BRCA2 जैसे कुछ जीन में आनुवंशिक परिवर्तन होना।
- प्रजनन संबंधी इतिहास: 12 साल की उम्र से पहले मासिक धर्म का शुरु होना और 55 साल की उम्र के बाद मेनोपॉज़ का शुरु होना
- स्तन के आकार में वृद्धि होना
- स्तन कैंसर या कुछ गैर-कैंसरयुक्त स्तन रोगों का निजी इतिहास
- स्तन या अंडाशय के कैंसर का पारिवारिक इतिहास
- पिछले उपचार के समय रेडिएशन थेरेपी का इस्तेमाल
- डायथाइलस्टिलबेस्ट्रॉल (DES) दवा लेने वाली महिलाएं
- शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं होना

## जोखिम जिन्हें टाला जा सकता है

- मासिक धर्म बंद होने के बाद वजन बढ़ना या मोटापा
- हार्मोन लेना: हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी करवाना और गर्भ निरोधक गोलियों का सेवन करना (जन्म नियंत्रण की गोलियाँ)
- प्रजनन संबंधी इतिहास
- शराब पीना



## स्क्रीनिंग

यूनाइटेड स्टेट्स प्रिवेंटिव सर्विसेज़ टास्क फ़ोर्स ने सिफारिश की है कि 50 से 74 वर्ष की महिलाएं जिनमें स्तन कैंसर होने का औसत खतरा होता है, उन्हें 2 साल में एक बार मैमोग्राम टेस्ट करवाना चाहिए।

**मैमोग्राम** एक तरह से स्तन का एक्स-रे है। मैमोग्राम कई महिलाओं में स्तन कैंसर का जल्द पता लगाने का सबसे अच्छा तरीका है, जल्द पता लगने से इसका इलाज करना आसान होता है इससे पहले कि लक्षण दिखने लगें और परेशानी बढ़ जाए।

**ब्रेस्ट मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग (MRI)** स्तन की तस्वीरें लेने के लिए मैग्नेट और रेडियो तरंगों का उपयोग करता है। मैमोग्राम के साथ MRI का उपयोग उन महिलाओं की जांच के लिए किया जाता है, जिन्हें स्तन कैंसर होने का खतरा अधिक होता है।

**क्लिनिकल ब्रेस्ट टेस्ट** यह किसी डॉक्टर या नर्स द्वारा किया जाने वाला एक टेस्ट है, जो गांठ या अन्य बदलावों को महसूस करने के लिए अपने हाथों का इस्तेमाल करते हैं।

**ब्रेस्ट सेल्फ अवेयरनेस** से तात्पर्य है कि अपने स्तन के आकार और दिखावट के प्रति सजग रहने पर गांठ, दर्द, या आकार में परिवर्तन जैसे उन लक्षणों पर ध्यान देने में मदद मिल सकती है जो चिंता का विषय हो सकते हैं।

## संसाधन

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

रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों से संकेत और लक्षण, रोकथाम, जोखिम कारक और स्क्रीनिंग जानकारी

**APIAHF**  
ASIAN & PACIFIC ISLANDER  
AMERICAN HEALTH FORUM