



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

पिंक अक्टोबर

五星健康
五星家

社區健康
教育計劃



अक्टोबर महिना स्तन क्यान्सर बारे जागरुक गर्ने महिना हो (यसलाई पिंक महिना पनि भनिन्छ), जँहा क्यान्सरको प्रभाव बारे सचेतना जगाउने वार्षिक अभियान हो । महिलाहरुमा क्यान्सरको कारण मृत्यु हुने तेस्रो प्रमुख कारण स्तन क्यान्सर हो । नयाँ निदान भएका केसहरु 1993 मा 1152 बाट बढेर 2019 मा 4761 पुगेको छ । स्तन क्यान्सरलाई उपचार गर्न सकिन्छ । यदि यो प्रारम्भिक चरणमा पत्ता लाग्यो भने स्तन क्यान्सरबाट बच्नेहरुको प्रतिशत धेरै छ ।

पाँच वर्ष भित्र स्टेज I स्तन क्यान्सर भएको बिरामीहरुमा बाच्ने प्रतिशत 97.5% छ, स्टेज IV मा निदान गरिएका बिरामीहरुमा बाच्ने प्रतिशत 19.3% हुन्छ ।

** अस्पताल प्राधिकरणको हडकड क्यान्सर रजिस्ट्री र हडकड विश्वविद्यालयको चिकित्सा संकायको अनुसन्धान अनुसार ।

स्तन क्यान्सर भनेको के हो?

जब स्तनमा मलिगनन्ट(हानीकारक) ट्युमर देखापर्छ, यसलाई स्तन क्यान्सर भनिन्छ । स्तन क्यान्सरले स्तनको नजिकैको तन्तुलाई आक्रमण गर्दै, काखीको लिम्फ नोडहरुमा फैलिन जान्छ साथै शरीरको अन्य भागहरु जस्तै फोक्सो, हड्डी, कलेजो र मस्तिष्कमा पनि फौलिन्छ । यसले प्रभावित अंगहरुको कार्य र सम्भावित रुपमा बिरामीको जीवनलाई असर पुर्याउन सक्छ ।



जोखिम कारकहरु

सम्भावित जोखिम कारकहरु

- धुम्रपान गर्नु
- रातिको काम गर्नु
- तनाव लिनु
- उच्च आहार भएका मासु/दुग्धजन्य पदार्थको सेवन गर्नु



परिमार्जन गर्न नसकिने जोखिम कारकहरु

- लिंग (महिलाहरु उच्च जोखिममा पर्दछन्)
- उमेर
- परिवारमा कसैलाई स्तन क्यान्सर भएको इतिहास
- आनुवंशिक पूर्वस्थिति (BRCA1 र BRCA2 जीनमा उत्परिवर्तन (म्यूटेशन) भएको)
- छिटोरजोस्वला हुनु वा ढिलो रजोनिवृत्ति हुनु
- आफूमा स्तन क्यान्सर भएको इतिहास / अधिल्लो बिनाइन (क्यान्सरमा परिणत नहुने/ हानीरहित) स्तन रोगहरु

परिमार्जित जोखिम कारकहरु

- 35 वर्ष पछि पहिलो बच्चा जन्माउनु वा बच्चा नजन्माउनु
- स्तनपान नगराउनु
- हार्मोनल रिप्लेसमेन्ट थेरापी प्रयोग गरेमा
- 30 वर्षको उमेर भन्दा अगाडि छातीको रेडिएसन थेरापी गरेको इतिहास
- रजोनिवृत्ति पछि अधिक तौल बढ्नु वा मोटोपना
- रक्सी सेवन गर्नु
- व्यायामको कमि

स्तन क्यान्सरको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न

स्वस्थ जीवनशैली

- नियमित व्यायाम गर्नुहोस्, तौल कायम गर्नुहोस्, तनाव ब्यावस्थापन गर्नुहोस्, धुम्रपान नगर्नुहोस्

सन्तुलित आहार

- "3 कम, 1 धेरै" स्वस्थ खाने बानी बसाल्नुहोस्, मदिरा सेवन सिमित गर्नुहोस्



नियमित स्तन परीक्षण

प्रारम्भिक निदान !!!

- **म्यामोग्राम**
(40+ उमेरका महिलाहरूले हरेक 2 वर्षमा परीक्षण गर्नु पर्छ)
- **क्लिनिकल परीक्षण**
(20-39 उमेरका महिलाहरूले हरेक 3 वर्षमा, 40+ उमेरका महिलाहरूले हरेक 2 वर्षमा परीक्षण गर्नु पर्छ)
- **स्वयंम स्तनको जाँच**
(20+ उमेरका महिलाहरूले हरेक महिना गर्नु पर्छ)

स्वयंम स्तनको जाँच (BSE)

हरेक महिना BSE गर्नुहोस्
(हरेक महिनामा सोहि तारिक/ तपाईको महिनावरी सेकेको हप्ता)

हेर्नुहोस्

1. ऐनाको अगाडि उभिनुहोस् र तपाईको पाखुरालाई आफ्नो टाँउको भन्दा माथि उठाउनुहोस् ।
2. कुनै असामान्यता छ कि छैन भनि थाहा पाउन तपाईको पाखुरालाई तल राखि छातीको मांसपेशीलाई कडा बनाइ कम्मर तर्फ पाखुरालाई दबाउनुहोस् ।
3. बिस्तारै दाँया बाँया घुम्दै असामान्य परिवर्तन आएको छ कि छैन भनि हेर्नुहोस् ।

तुलना गर्नु

1. कुनै असामान्य परिवर्तन आएको छ कि भनि थाहा पाउन, तपाईको अन्तिम परीक्षणको बेला आफ्नो स्तन र दुवै स्तनका मुन्टाहरूको आकारप्रकारलाई तुलना गर्नुहोस् ।

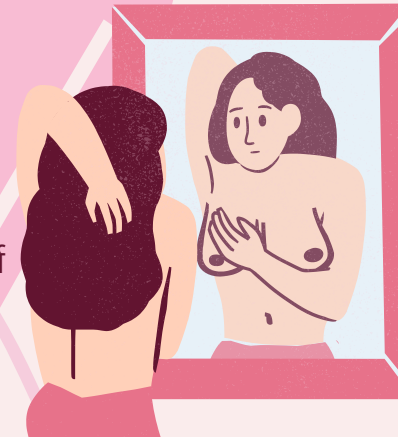
स्तन क्यान्सरको संकेत र लक्षणहरू

- स्तन
 - स्तनमा गिर्खा आउनु / गाठागुठी आउनु
 - डिम्पल पर्नु / असामान्य रेखा देखा पर्नु
 - "सुन्तले रंगको छाला" देखा पर्नु
- स्तनको मुन्टा
 - भिन्न पस्तु / असमरूप
 - स्तनको मुन्टाबाट पिप / रगत बग्नु
- काखी
 - गिर्खा आउनु / लिम्फ नोड सुन्निनु

महसुस गर्नु

(देखाउँदा / सुत्नुहोस्)

1. तपाईको दायाँ हात कानको लेबलमा राख्नुहोस् ।
2. बाँया हातको बीचको तीन औँलाले दाँया स्तनमा गिर्खाहरू वा गाठागुठी छ कि छैन भनि थाहा पाउन स्तनको वरिपरि सानो घेरा आकारमा घुमाउँदै/ ठाडो तरिकामा माथि तल दबाएर जाँच गर्नुहोस् ।
3. बाँया हातको दुई औँलाले दाँया पट्टीको स्तनको मुन्टाबाट केहि डिस्चार्ज निस्कन्छ कि भनि हेर्न हल्का दबाउनुहोस् ।
4. तपाईको स्तन, माथि र मुनिको कलरबोन र काखीको भागमा भएको परिवर्तनलाई महसुस गर्नुहोस् ।
5. तपाईको दाँया हातले बाँया पट्टीको स्तन जाँच गर्न चरण 1-4 दोहोर्‍याउनुहोस् ।



सन्दर्भ :

हडकड क्यान्सर फण्ड
HK ब्रेस्ट क्यान्सरफाउन्डेसन

माथिको जानकारी केवल सन्दर्भको लागि मात्र हो

20/10/2022 मा अद्यावधिक गरिएको हो
सम्पादक: मिङ्ग यि मन्

