ব্রেস্ট ক্যান্সারের লক্ষণগুলি কি?

ব্রেস্ট ক্যান্সারের ক্ষেত্রে উপসর্গের কারণগুলি **নাও হতে পারে,** বিশেষ করে প্রথম পর্যায়গুলিতে। সেইকারণে নিয়মিত ম্যামোগ্রামগুলি করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

যদি ব্রেস্ট ক্যান্সারের কোন উপসর্গ থেকে থাকে, তাহলে সেগুলির অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে:

- স্তনের মধ্যে অথবা বোগলের নীচে স্ফীত পিন্ড (বাহু ভাঁজে)
- ফুলে ফিয়ে বুক অথবা স্তনের আকারে পরিবর্তন
- স্তনের চামড়ায় অথবা নিপলে জ্বালা ভাব (চুলকানি, লালভাব, স্তরপূর্ণ চামড়া)
- স্তনের চামড়ায় গর্ত
- স্তনে অথবা নিপলে ব্যথা
- স্তন্য দুধ ছাড়াও (রক্ত সহ) নিপল থেকে নিঃসৃত বস্তু

এইসব লক্ষণের কোনটি থাকলে আপনার থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

বীমাকৃত নন?

আপনার যদি বীমা না থাকে, তারপরেও আপনার স্ক্রীন করা যেতে পারে। New York State Cancer Services Program (নিউ ইয়র্ক স্টেট ক্যান্সার পরিষেবা কর্মসূচী) প্রত্যেক কাউন্টি এবং শহর থেকে যোগ্য, অবীমাকৃত New York (নিউ ইয়র্ক) অধিবাসীদের জন্য বিনামূল্যে সার্ভিকাল ক্যান্সার স্ক্রীনিং প্রদান করছে।

আপনার কাছাকাছি একটি কর্মসূচী সন্ধান করতে **1-866-442- CANCER (2262)** কল করুন।

স্বাস্থ্য বিমার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে কি? New York State of Health মাধ্যমে স্বাস্থ্য পরিকল্পনায় নাম নথিভুক্তির বিষয়ে তথ্য পেতে হেল্প লাইন **855.355.5777** -তে কল করুন অথবা এখানে যান: **nystateofhealth.ny.gov**

GET SCREENED
NO EXCUSES

এই প্রকাশনটি Grant or Cooperative Agreement Number, U58DP003879-05 (গ্রান্ট বা সমবায় চুক্তি সংখ্যা, দ্বারা সমর্থিত), Centers for Disease Control and Prevention (রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রগুলির) দ্বারা অর্থায়ন করা হয়েছে। এর বিষয়বস্তু শুধুমাত্র লেখকদের দায়িত্ব এবং বা Department of Health and Human Services (স্বাস্থ্য ও মানবাধিকার বিভাগের পরিষেবাগুলি) প্রতিনিধিত্ব করে না।

NEW YORK STATE | Department of Health

health.ny.gov

0438 (Bengali) 1/17

এর সম্বন্ধে সত্যি জানুন ব্রেস্ট ক্যান্সার

৪এর মধ্যে 1জন মহিলার তাদের জীবনে ব্রেস্ট ক্যান্সার হয়ে থাকে।

ম্যামোগ্রাম ব্রেস্ট ক্যান্সার সনাক্ত করার জন্য সবথেকে ভালো একটি উপায়। আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

NEW YORK STATE | Cancer Services Program

(স্বাস্থ্য বিভাগের একটি কর্মসূচি)

ব্রেস্ট ক্যান্সার বলতে কী বোঝায়?

ব্রেস্ট ক্যান্সার যা স্তনে শুরু হয় তবে শরীরের অন্যান্য এলাকায় ছড়িয়ে যেতে পারে।

নিউইয়র্ক স্টেটের মহিলাদের মধ্যে ব্রেস্ট ক্যান্সার অতি সাধারণ ক্যান্সার। এটি মহিলাদের মধ্যে ক্যান্সারে মৃত্যুর দ্বিতীয় প্রধান কারণ।

সমস্ত নারীর ব্রেস্ট ক্যান্সার হতে পারে, কিন্তু এটি প্রায় 50 বছর এবং তার বেশি বয়সের মহিলাদের মধ্যে পাওয়া যায়।

খুব বিরল হলেও, পুরুষদেরও ব্রেস্ট ক্যান্সার হতে পারে।

ম্যামোগ্রাম বলতে কী বোঝায়?

ম্যামোগ্রাম স্তনের জন্য একটি X-ray প্রক্রিয়া যা ক্যান্সারের জন্য স্ক্রিন করতে ব্যবহার করা হয়। স্ক্রিনিং-এর অর্থ উপসর্গ বা সমস্যা সৃষ্টি হওয়ার আগে ক্যান্সার লক্ষণগুলির জন্য পরীক্ষা করে দেখা।

প্রথম দিকে ব্রেস্ট ক্যান্সার নিরীক্ষণ করতে ম্যামোগ্রাম চিকিত্সা করার পক্ষে সবচেয়ে ভাল উপায়।

আপনার কাছাকাছি কোথায় ম্যামোগ্রাম করা যেতে পারে তা জানতে **866-442-CANCER** (2262) কল করুন অথবা **GET SCREENED 81336** লিখে পাঠান।

কাদের ব্রেস্ট ক্যান্সারের জন্য স্ক্রীন করা উচিত?

50 থেকে 74 বছর বয়সের মহিলাদের প্রতি দুই বছরে একটি ম্যামোগ্রাম করা উচিত।

50 বছরের কম বয়সী কিছু মহিলাকে স্তন ক্যান্সারের জন্য স্ক্রিন করা উচিত।

আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন:

- 40 থেকে 49 বছর বয়সী
- ব্রেস্ট ক্যান্সারের পারিবারিক ইতিহাস রয়েছে
- আপনার স্তন বা নিপলে যেমন ফোলা, স্তন ত্বকের জ্বালা, স্তন বা নিপলে ব্যথা, নিপল থেকে নিঃসৃত বস্তুর কোনো পরিবর্তন রয়েছে

স্ক্রীন করার জন্য নিউ ইয়র্ক স্টেট এটি আরও সহজ করে তোলে!

- **বিনামূল্যে** যোগ্য New Yorkers (নিউ ইয়র্কবাসীদের) জন্য ব্রেস্ট ক্যান্সার স্ক্রীনিং উপলভ্য রয়েছে।
- ব্রেস্ট ক্যান্সার স্ক্রীনিং করার জন্য অধিক অবস্থান অনেকটা সময় পর্যন্ত অথবা সপ্তাহান্তে খোলা থাকে যাতে এটি আপনার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেতে সহজ হয়।
- নতুন মোবাইল ম্যামোগ্রাফি ভ্যান স্থানীয় সম্প্রদায়গুলিতে স্ক্রীনিং এর ব্যবস্থা নিয়ে আসবে।

আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। আপনার জন্য স্ক্রীনিং এর কোনটি উপযুক্ত সময় তা আপনারা একত্রে নির্ধারণ করতে পারেন।

ব্রেস্ট ক্যান্সারের ঝুঁকিগুলি কি কি?

- 12 বছর বয়সের আগেই প্রথম মাসিক হয়ে যাওয়া
- বেশী বয়সে (55+) মেনোপোজ শুরু হওয়া
- 30 বছরের পরে কখনো আপনার প্রথম সন্তানের জন্ম অথবা সন্তান জন্ম দেবেন না
- স্তন্যপান না করানোর জন্য
- কিছু ধরনের জিন মিউটেশন থাকার জন্য যেমন BRCA1 বা BRCA2
- ওজন বেশী অথবা অবিসিটি থাকার জন্য
- অধিক শারীরিক অনুশীলন না করার ফলে
- এলকোহল পান করার ফলে
- জীবনের প্রথম দিকে বুকে (X-rays) করার সময় অধিক মাত্রায় রেডিয়েশন এর সংস্পর্শে আসবার ফলে
- হরমোন পরিবর্তন চিকিৎসার ফলে
- স্তনের এর কোষ অধিক ঘন হওয়ার ফলে

নিবিড় স্তন বলতে কী বোঝায়?

একটি ম্যামোগ্রাম পরে, কিছু মহিলার বলা যেতে পারে যে তাদের স্তন নিবিড়। নিবিড় স্তন অথবা নিবিড় স্তন কোষ খুব প্রচলিত

নিবিড় স্তনগুলিতে ফ্যাটি টিস্যু কম থাকে, যা একটি ম্যামোগ্রামে ক্যান্সারের উপসর্গগুলি দেখতে পাওয়ার ক্ষেত্রে কঠিন করে তোলে।

নিবিড় স্তনযুক্ত মহিলাদের স্তন ক্যান্সারে তাদের অন্যান্য ঝুঁকির কারণগুলির বিষয়ে তাদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা উচিত এবং আরো স্ক্রীনিং পরীক্ষার প্রয়োজন কিনা তা নির্ধারণ করতে হবে।