



## স্তনের বিষয়ে নিজস্ব সচেতনতা বাড়িয়ে তোলা

### 1. ঝুঁকির বিষয়ে অবগত হোন

- আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যবিষয়ক ইতিহাস জানতে আপনার পরিবারের সাথে কথা বলুন
- আপনার স্তন ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা কতটা তা বুঝতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

### 2. পরীক্ষা করিয়ে নিন

- আপনার স্তন ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকলে আপনার জন্য উপযুক্ত পরীক্ষা কোনটি তা আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন
- আপনার স্তন ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা মাঝারি মাত্রার হলে, 40 বছর বয়স থেকে শুরু করে প্রত্যেক বছর একবার ম্যামোগ্রাম পরীক্ষা করিয়ে নিন
- 20 বছর বয়স থেকে 3 বছরে অন্তত একবার এবং 40 বছর বয়স থেকে প্রত্যেক বছর একবার ক্লিনিক্যাল পর্যায়ে স্তন পরীক্ষা করিয়ে নিন

### 3. আপনার ক্ষেত্রে স্বাভাবিক বিষয়গুলি জানুন

- স্তনের দিক থেকে নিম্নলিখিত পরিবর্তনগুলির কোনো একটি পরিলক্ষিত হলে, আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন:
  - স্তনের ভিতরে বা বগলের জায়গায় মাংসের ডেনা, গাঁটের জন্ম নেওয়া বা পুরু হয়ে যাওয়া
  - স্তনে আব ওঠা, উষ্ণতা, লাল লাল ভাব বা কালো কালো ভাব
  - স্তনের মাপ বা আকার বদলে যাওয়া
  - চামড়ায় খাঁজ বা ভাঁজ পড়া
  - স্তনবৃত্তে চুলকানি, অল্প অল্প করে বাড়তে থাকা বেদনা বা ফুসকুড়ি
  - আপনার স্তনবৃত্ত বা স্তনের অন্যান্য অংশে টানটান ভাব
  - স্তনবৃত্ত থেকে আচমকা তরল নিঃসরণ
  - আগে না হওয়া কোনো এক জায়গায় বেদনা যা সারছেও না

### 4. স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে জীবনযাপন করুন

- স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখুন
- নিয়মিত শরীরচর্চা করুন
- মদ্যপান পরিমিত মাত্রায় নামিয়ে আনুন
- রজনীবৃত্তি হরমোনের ব্যবহার সীমিত করুন
- সম্ভব হলে, বুকের দুধ খাওয়ান

আরো জানতে, আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন বা স্তনের যত্ন বিষয়ক আমাদের সহায়তা নম্বরে ফোন করুন।

## আপনার ক্ষেত্রে স্বাভাবিক বিষয়গুলি জানুন

সকল মহিলার ক্ষেত্রে স্তন ক্যানসারের লক্ষণ এক হয় না। আপনার স্তন সাধারণত কেমন দেখতে এবং তার বিভিন্ন দিকের বিষয়ে আপনার অবগত থাকা প্রয়োজন। আপনি কোন পরিবর্তন লক্ষ্য করলে, আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করুন।

এই সমস্ত পরিবর্তনের বিষয়ে জানানো প্রয়োজন:

- স্তনের ভিতরে বা বগলের জায়গায় মাংসের ডেলা, গাঁটের জন্ম নেওয়া বা পুরু হয়ে যাওয়া



- স্তনে আব ওঠা, উষ্ণতা, লাল লাল ভাব বা কালো কালো ভাব



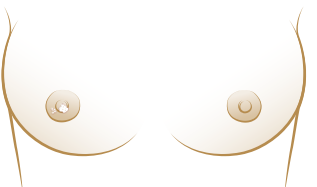
- স্তনের মাপ বা আকার বদলে যাওয়া



- চামড়ায় খাঁজ বা ভাঁজ পড়া



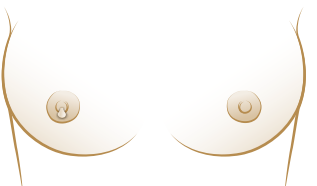
- স্তনবৃত্তে চুলকানি, অল্প অল্প করে বাড়তে থাকা বেদনা বা ফুসকুড়ি



- আপনার স্তনবৃত্ত বা স্তনের অন্যান্য অংশে টানটান ভাব



- স্তনবৃত্ত থেকে আচমকা তরল নিঃসরণ



- আগে না হওয়া কোনো এক জায়গায় বেদনা যা সারছেও না

