नियमित जांच कराइए

यहां एक मोबाइल वैन के चित्र की जरूरत है

- 50 वर्ष की उम्र से सभी महिलाओं को प्रत्येक तीन वर्षों में सामान्य स्तन एक्स-रे (मैमोग्राम) कराना चाहिए
- यदि आपकी उम्र 70 वर्ष से अधिक है, तो भी आप अपनी स्थानीय स्तन जांच सेवा से बात करके अथवा समय तय कराने के लिए अपने डॉक्टर (GP) से कहकर जांच करवा सकती हैं
- दो स्तन-जांचों के बीच अपने स्तनों के प्रति जागरुक रहिए
- यदि दो जांचों के बीच आप कोई बदलाव देखती हैं तो जितनी जल्दी हो सके अपने डॉक्टर या नर्स को इसकी जानकारी दें
- याद रखिए जांच के लिए बुलाए जाने के लिए आपका डॉक्टर के साथ रजिस्ट्रेशन होना जरूरी है। सुनिश्चित कीजिए कि आपके डॉक्टर (GP) के पास आपकी मौजूदा जानकारी दर्ज हो।

अधिक जानकारी के लिए...

यदि आपके मन में कोई सवाल हो तो अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट से बात करें या यहां संपर्क करें:

Barking, Havering, Redbridge and Brentwood
Victoria Centre, Pettits Lane, Romford, Essex, RM1 4HP
☎ 01708 504823/4/5

Central & East London
St Bartholomew's Hospital, West Wing, West Smithfield, London, EC1A 7BE
☎ 020 7601 8305

North London
Edgware Community Hospital, Deansbrook House, Deansbrook Road, Edgware, Middlesex, HA8 9DB
☎ 020 8951 4045

South East London
King's College Hospital, Breast Screening Administration, 4th Floor, Hambledon Wing North, Denmark Hill, London, SE5 9RS
☎ 020 3299 1964

South West London
St George's Hospital, The Duchess of Kent Unit, 205 Blackshaw Road, London, SW17 0BZ
☎ 020 8725 2723/4/5

West London
Charing Cross Hospital, Fulham Palace Road, London, W6 8RF
☎ 0845 8116636

स्तन जांच पर और अधिक जानकारी कैंसर-स्क्रीनिंग वेबसाइट www.cancerscreening.nhs.uk पर जाकर भी प्राप्त की जा सकती है।

स्तन संबंधी स्वास्थ्य पर सहायता और जानकारी के लिए स्तन कैंसर देखभाल (Breast Cancer Care) की वेबसाइट www.breastcancercare.org.uk पर जाएं या हैल्पलाइन को 0808 800 6000 (श्रवण विकलांगों के लिए टैक्स्टफोन 0808 800 6001) पर फोन करें। सभी भाषाओं में दुभाषिया सेवा उपलब्ध है।

Published September 2007
To order copies of this leaflet, email cheryl@miacis-media.co.uk

Hindi

NHS Cancer Screening

आप और आपके स्तन

Breast awareness

स्तन जागरुकता क्या है?

आपके शरीर की देखभाल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा

अपने स्तनों और जिंदगी भर उनमें होने वाले बदलावों को जानना

स्तन कैंसर क्या है?

स्तन कैंसर तब होता है जब स्तन की कोशिकाओं का बनना अनियमित हो जाता है। उपचार के बिना, ये कोशिकाएं आसापास के हिस्सों या पूरे शरीर में फैल सकती हैं

स्तन जागरुकता क्यों जरूरी है?

- यह सीखकर कि सामान्य क्या है, आप किसी भी बदलाव को आसानी से पहचान सकती हैं
- स्तनों में बदलावों का पता आमतौर पर आपको, या आपके साथी को चलता है
- स्तनों की 10 में से 9 गांठें कैंसर नहीं होतीं लेकिन हरेक गांठ की जांच आपके डॉक्टर (GP) द्वारा की जानी चाहिए
- शुरूआत में ही स्तन कैंसर का पता चल जाने का मतलब है आसान और ज्यादा सफल इलाज़

आपके स्तनों में कौन-से बदलाव सामान्य हैं?

- आपके स्तनों के भिन्न आकार या डीलडौल
- स्तनों पर बाल
- जिंदगी भर होने वाले बदलाव जैसे यौवनारंभ, मासिक धर्म, गर्भावस्था और रजोनिवृत्ति
- आपके मासिक धर्म सहित मासिक बदलावों से जुड़ा स्तन दर्द

किन भिन्न बदलावों को देखना और महसूस करना है?

- आपके स्तनों के आकार और डीलडौल में बदलाव
- निप्पल की दिशा में बदलाव
- आपके निप्पल पर और उसके आसपास एक चकता
- निप्पल से बहाव
- आपके स्तनों की त्वचा में बदलाव दिखाई दें
- आपके स्तनों, आसपास के हिस्सों और आपकी बगलों के नीचे सूजन, मोटापन या गांठें
- आपके स्तनों में से किसी एक में, बगल के आसपास के हिस्सों में लगातार दर्द

कब देखें और महसूस करें:

- ऐसा करने का कोई सही या गलत तरीका या समय नहीं है
- अपने स्तनों के सभी हिस्सों, उनके आसपास और बगलों को देखिए और महसूस कीजिए
- अपने स्तनों को पहचानने के लिए ऐसा तरीका ढूंढिए जो आपके लिए आरामदेह हो

स्तन जागरुकता के पांच-बिंदु नियम का पालन कीजिए:

1. जानें कि आपके लिए सामान्य क्या है
2. जानें कि किन बदलावों को देखा और महसूस किया जाए
3. देखिए और महसूस कीजिए
4. किसी भी प्रकार के बदलावों के बारे में अपने डॉक्टर को बताइए
5. 50 वर्ष की आयु के बाद नियमित तौर पर अपने स्तनों की जांच कराइए

Five point code