基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

नेपाली संस्करण (Nepali Version)

स्तन क्यान्सर

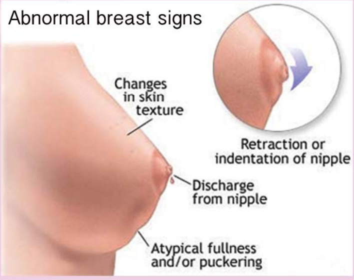
स्तन क्यान्सर विकशित मूलुकको महिलाहरुमा सबैभन्दा बढी लाग्ने क्यान्सर हो । पारम्भिक अवस्थामा पत्ता लगाउन नै यस क्यान्सरसगँ लड्न सक्ने र जीवित रहने मुख्य आधार हो । कतिपय कम वा मध्यम आय मूलुकहरुमा अहिले दोब्बर बोझ, स्तन क्यान्सर र गर्भशय क्यान्सरको सामना गर्नु परिरहेको छ । ३० बर्ष माथिका महिलारुमा यी दुई क्यान्सर सबैभन्दा ज्यानलिने क्यान्सरमा पर्दछ ।

१) कस्ता महिलाहरु जोखिममा छन् ?

- उमेर बढ्दै जादाँ खतरा पनि बढ्छ
- कम उमेरमा महिनावारी शुरु भएमा (१२ बर्ष भन्दा अधि)
- ढिलो महिनावारी रोकिएमा (५५ बर्ष भन्दा पछि)
- बढी उमेरमा बच्चा जन्माएमा वा कहिल्यै पनि बच्चा जन्म नदिएमा
- पहिला एक स्तनमा क्यान्सर वा कुनै गिर्खा भएमा
- परिवारमा कसैको स्तन क्यान्सर भएमा जस्तै आमा वा दिदी बहिनीहरु
- बातावरण र डायटरी योजना

कस्ता महिलाहरु बढी जोखिममा छन्

- परिवारमा कसैको स्तन क्यान्सर भएमा । जस्तै आमा, दिदी बहीनीहरु
- जो महिलाको पहिला एक स्तनमा क्यान्सर भएमा



२) लक्षणहरु र चिन्हरु

- स्तनमा डिम्पल वा खाल्डो जस्तो भएमा
- स्तनको साइज वा आकार परिवर्तन भएमा
- स्तनमा कुनै गिर्खा भएमा
- काखीमुनी गिर्खा वा कुनै सुन्निएको जस्तो
- स्तनको मुन्टा भित्र पसेमा, त्यसबाट रगत वा केही डिर्स्चाज आएमा

३) रोकथाम

विभिन्न तरिकाले स्तन क्यान्सरको खतरा कम गर्न मद्दत गर्दछ ।
क्यान्सर रोकथामको लागि सिफारिस

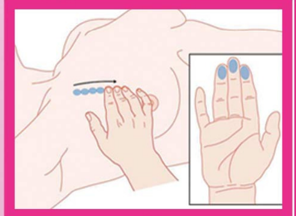
१ स्वास्थ्य वजन राख्ने
२ हरेक दिन कम्तिमा ३० मिनेट ब्यायम गर्ने
३ गुलियो पेय पर्दाथ कम पिउने धेरै परिकारको सागसब्जी, फलफूल, अन्न र गेडागुडी खाने
४ रातो मासु कम खाने -जस्तै गाईको मासु, सुँगुरको मासु, खशीको मासु र सादेको मासु
५ यदि रक्शी पीउनु हुन्छ भने, पुरुषहरुले २ युनिट मात्र र महिलाहरुले १ युनिट मात्र
६ नुनिलो र सादेको खाना कम खाने
७ क्यान्सरबाट बच्नको लागि बजारिय खुराक – (supplement) प्रयोग नर्गनुहोला

४) पारम्भिक अवस्थामा पत्ता लगाउने

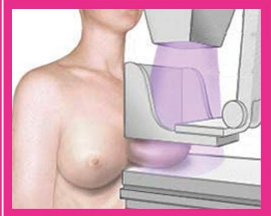
छिटो पत्ता लगाउने दुई तरीकाहरु

- पारम्भिक निदान या पारम्भिक लक्षण र चिन्ह भएका महिलाहरुको शुरुमा नै निदान र छिटो उपचार गर्न सकिन्छ
- कुनै पनि लक्षण नभएका महिलाहरुमा स्कीनिङ्ग टेस्ट जसको उदेश्य कुनै असामान्यता जो क्यान्सर जस्तो लक्षण पत्ता लगाउन

Self-breast Examination



Screening Mammography



५) स्कीनिङ्ग

स्तन क्यान्सर स्कीनिङ्गको लागि तीन मुख्य जाँचहरु
क) मेम्मोग्राम
ख) क्लिनिकल स्तन जाँच
ग) स्वयंम स्तन जाँच

१ स्तन स्कीनिङ्ग भनेको महिलाले आफ्नो स्तन मा कुनै लक्षण हुनु भन्दा आफैले पत्ता लगाउने हो
२ तपाई आफ्नो चिकित्सकसँग कुन टेष्ट तपाईको लागि सही भनेर सोध्नुहोस्

६) विशेष जनसंख्याको लागि सिफारिस

१ आमाहरुको लागि नवजात शिशुलाई कम्तिमा ६ महिनासम्म दूध खुलाउने एकदम राम्रो हुन्छ । त्यसपछि अरु तरल पर्दाथ र खाना दिने
२ क्यान्सर उपचार पछि बचेकाहरुले क्यान्सर निवारण शिफारिस पालना गर्नु पर्छ