

স্তন ক্যান্সার সম্পর্কে আপনার  
যা জানা প্রয়োজন

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



স্তন ক্যান্সার হলো নারীদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি দেখা দেয়া দ্বিতীয় ক্যান্সার। সুখবর হলো অনেক মহিলাই স্তন ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকতে পারেন যদি এটি প্রাথমিক অবস্থায় ধরা পড়ে ও চিকিৎসা করা হয়।



## ম্যামোগ্রাম বলতে কী বোঝায়?

ম্যামোগ্রাম হলো প্রাথমিক অবস্থায় স্তন ক্যান্সার নির্ণয়ের সেরা পরীক্ষা। এটি হলো স্তনের এক সারি এল-রে ছবি যা ডাক্তারদেরকে স্তন ক্যান্সারের প্রাথমিক লক্ষণগুলি খুঁজে পাওয়ার সুযোগ দেয়।

ম্যামোগ্রাম অত্যন্ত নিরাপদ। একটি ম্যামোগ্রাম করতে প্রায় 20 মিনিট সময় লাগে, এবং এটি আপনার জীবন বাঁচাতে পারে। বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বিমা প্লানে এই পরীক্ষাটি কভার করা হয়। এছাড়াও NYC Health + Hospitals আপনাকে অল্প খরচে বা বিনামূল্যে ম্যামোগ্রাম করানোর সুযোগ দেয়।

## কখন আমার ম্যামোগ্রাম করানো উচিত?

50 থেকে 74 বছর বয়সী মহিলারা প্রতি দুই বছর পর পর একবার ম্যামোগ্রাম করানো উচিত।

40 থেকে 49 এবং 74 বছরের বেশি বয়সী মহিলাদের তাদের ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত এবং একটি ম্যামোগ্রাম করাবেন কিনা সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত।

## স্তন ক্যান্সারের লক্ষণগুলো কী কী?

কিছু মহিলার ক্ষেত্রে স্তন ক্যান্সারের লক্ষণ ও উপসর্গ দেখা যায়। অন্য মহিলাদের কোনো লক্ষণ থাকে না। লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:



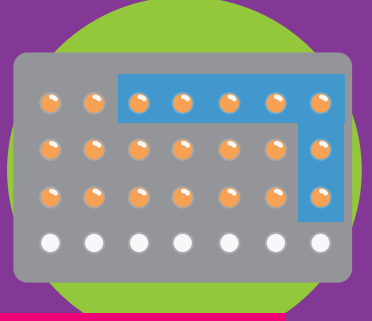
আপনার এই লক্ষণগুলোর কোনোটি থাকলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

## আমার স্তন ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমানোর জন্য আমি কী করতে পারি?

অল্প বয়স থেকে একটি সুস্থ জীবন যাপন করা আপনার স্তন ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে সাহায্য করতে পারে:



আপনার ওজনের দিকে খেয়াল রাখুন



হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপি বা জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি গ্রহণের ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন



নিয়মিত ব্যায়াম করুন



এক্স-রে, CT স্ক্যান, ও PET স্ক্যানের মত মেডিকেল ইমেজিং পরীক্ষাগুলো থেকে ভেজক্রিয়তার সম্মুখীন হওয়া সীমিত রাখুন



ধূমপান বন্ধ করুন



আপনার ছেলেকেদেরকে বুকের দুধ খাওয়ান



অ্যালকোহলের ব্যবহার সীমিত রাখুন, দিনে একটির বেশি ড্রিংক করবেন না

মনে রাখবেন – প্রাথমিক অবস্থায় ধরা পড়া স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা করা যায়। আপনার স্তনের স্বাস্থ্য সম্পর্কে আজই আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কথা বলুন।

জীবন সুস্বাস্থ্যে কাটান।

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ফোন করুন

**1-844-NYC-4NYC**



সংযুক্ত থাকুন। আমাদেরকে অনুসরণ করুন।

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Bengali**