

स्तन कैंसर के बारे में ऐसी बातें जो आपको पता होनी चाहिए

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



महिलाओं में स्तन कैंसर दूसरा सबसे आम प्रकार का कैंसर होता है। अच्छी खबर यह है कि जल्दी पता लगाने पर और जल्दी इलाज किए जाने पर बहुत सी महिलाएं स्तन कैंसर होने के बावजूद बच सकती हैं।



मेमोग्राम क्या है?

स्तन कैंसर का जल्दी पता लगाने के लिए मेमोग्राम एक सर्वश्रेष्ठ परीक्षण है। इसमें स्तन के बहुत से एक्स-रे चित्र लिए जाते हैं, जिससे डॉक्टर्स स्तन कैंसर के शुरूआती लक्षणों का पता लगा सकते हैं।

मेमोग्राम बहुत ही सुरक्षित होते हैं। एक मेमोग्राम करवाने में लगभग 20 मिनट लगते हैं, तथा यह आपके जीवन को बचा सकता है। यह परीक्षण अधिकांश स्वास्थ्य बीमा योजनाओं में बीमाकृत होता है।

NYC Health + Hospitals आपके लिए मामूली कीमत पर या निःशुल्क मेमोग्राम की सुविधा प्रदान करता है।

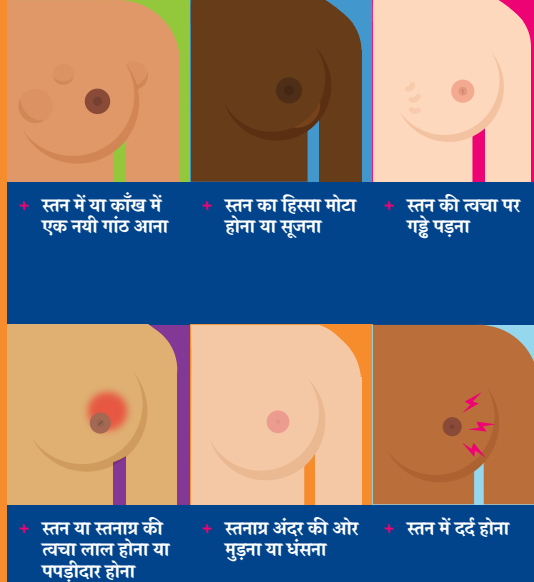
मुझे कब मेमोग्राम कराना चाहिए?

50 से 74 वर्ष की आयु वाली महिलाओं को प्रत्येक दो वर्ष में एक मेमोग्राम कराना चाहिए।

40 से 49 वर्ष तथा 74 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं को अपने डॉक्टर से बात करके मेमोग्राम कराने के संबंध में फैसला लेना चाहिए।

स्तन कैंसर के कुछ संकेत क्या हैं?

कुछ महिलाओं में स्तन कैंसर के संकेत और लक्षण दिखाई देते हैं। अन्य महिलाओं में कोई संकेत नहीं दिखते। लक्षणों में निम्न शामिल हो सकते हैं:



+ स्तन में या काँध में एक नयी गाँठ आना

+ स्तन का हिस्सा मोटा होना या सूजना

+ स्तन की त्वचा पर गड्ढे पड़ना

+ स्तन या स्तनाग्र की त्वचा लाल होना या पपड़ीदार होना

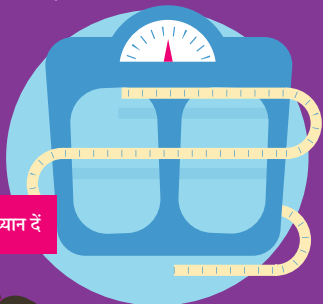
+ स्तनाग्र अंदर की ओर मुड़ना या धंसना

+ स्तन में दर्द होना

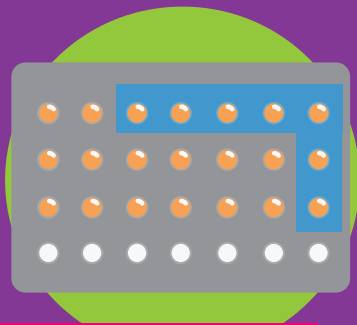
यदि आपको इनमें से कोई लक्षण हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

स्तन कैंसर होने के अपने जोखिम घटाने के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

कम उम्र से ही स्वस्थ जीवन जीने से आपको स्तन कैंसर होने के जोखिम घट सकते हैं:



अपने वजन पर ध्यान दें



हॉर्मोन प्रतिस्थापन थेरेपी या गर्भनिरोधक गोलियां लेने के जोखिमों के बारे में अपने डॉक्टर से पूछें



नियमित रूप से व्यायाम करें



चिकित्सीय इमेजिंग परीक्षणों जैसे एक्स-रे, CT स्कैन, तथा PET स्कैन के विकिरण के संपर्क को सीमित करें



धूम्रपान बंद करें



अपने बच्चों को स्तनपान कराएं



शराब का सेवन सीमित करें, प्रतिदिन एक ड्रिंक से अधिक न लें

याद रखें – स्तन कैंसर का जल्दी पता लगाने पर उपचार किया जा सकता है। अपने स्तन के स्वास्थ्य के बारे में अपनी देखभाल टीम से आज ही बात करें।

भरपूर सेहत के साथ जियें

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

अपॉइंटमेंट लेने के लिए निम्न पर कॉल करें
1-844-NYC-4NYC



संपर्क में रहें। हमें फॉलो करें।

nychealthandhospitals.org

Hindi