भरपूर सेहत के साथ जियें।

NYC HEALTH+ HOSPITALS

अपॉइंटमेंट लेने के लिए निम्न नंबर पर कॉल करें

1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)

संपर्क में रहें। हमें फॉलो करें।

nychealthandhospitals.org

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

NYC HEALTH+ HOSPITALS

Hindi 05/25

महिलाओं में स्तन कैंसर दूसरा सबसे आम प्रकार का कैंसर है। अच्छी खबर यह है कि जल्दी पता लगने 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 शुरुआती 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।

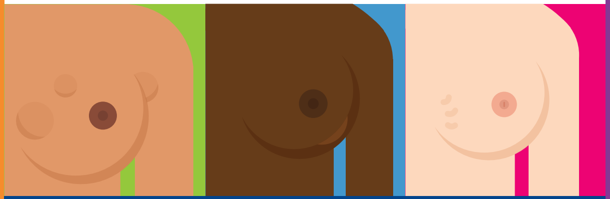
मुझे कब मेमोग्राम कराना चाहिए?

40 से 74 वर्ष की आयु वाली महिलाओं को हर दो साल पश्चात मैमोग्राम कराना चाहिए।

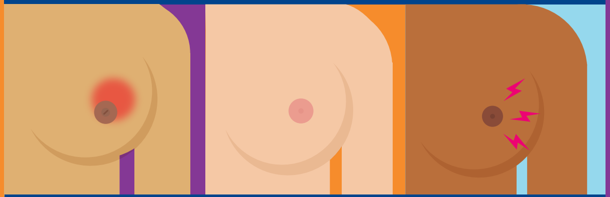
40 वर्ष से कम या 74 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं को अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए और निर्णय लेना चाहिए कि उन्हें मैमोग्राफी करानी है या नहीं।

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 काँख में एक नयी गांठ आना
+ स्तन का हिस्सा मोटा होना या सूजना
+ स्तन की त्वचा पर गड्ढे पड़ना



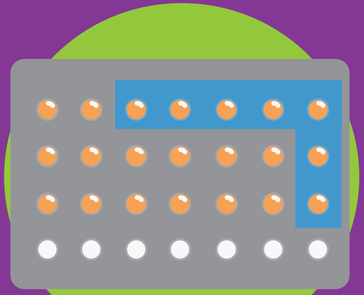
+ स्तन या स्तनाग्र की त्वचा लाल होना या पपड़ीदार होना
+ स्तनाग्र अंदर की ओर मुड़ना या धंसना
+ स्तन में दर्द होना

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

स्तन कैंसर होने की अपनी संभावना को घटाने के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

कम उम्र से ही स्वस्थ जीवन जीने से आपको स्तन कैंसर होने की संभावना को कम करने में मदद मिल सकती है:

अपने वजन पर नज़र रखें



हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी या गर्भनिरोधक गोलियां लेने के जोखिम के बारे में अपने डॉक्टर से पूछें

नियमित रूप से व्यायाम करें

एक्स-रे, सीटी (CT) स्कैन और पॉज़िट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी (PET) स्कैन जैसे मेडिकल इमेजिंग परीक्षणों से विकिरण के संपर्क को सीमित करें

धूम्रपान बंद करें

अपने बच्चों को स्तनपान कराएं

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

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