Department of Health

# स्तन कैंसर की रोकथाम और जाँच

**स्तन कैंसर हांगकांग में महिलाओं में सबसे सामान्य है।** यह स्तन के ऊतकों में बनने वाला एक घातक ट्यूमर है।

## स्तन जागरूकता

स्तन कैंसर के लक्षण प्रारंभिक स्तर पर आसानी से पहचाने नहीं जा सकते।

हर महिला **को अपने स्तन के बारे में जागरूक होना चाहिए, उन्हें हर समय अपने स्तनों के सामान्य रूप-रंग और स्पर्श से परिचित रहना चाहिए।**

दैनिक गतिविधियों (जैसे स्नान करना, कपड़े पहनना और बॉडी लोशन लगाना) के दौरान **स्तन** में होने वाले निम्नलिखित **असामान्य परिवर्तनों** के बारे में सचेत रहें:

- स्तन की गाँठ
- स्तन के आकार और आकृति में परिवर्तन
- स्तन की या निप्पल की त्वचा में बदलाव (जैसे लाल, पपड़ीदार, गंठी हुई या "संतरी-त्वचा" का होना)
- निप्पल के चारों ओर चकत्ते, अंदर की तरफ खिंचाव, या निप्पल से स्राव
- स्तन या बगल में नई और लगातार असामान्यता या दर्द का होना
- बगल में नई गाँठ या त्वचा का मोटा होना

**यदि आप किसी परिवर्तन को अनुभव करते हैं तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें।**

## स्तन कैंसर की रोकथाम

स्तन कैंसर होने के जोखिम को कम करने के लिए:

- नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि करें
- स्वस्थ शारीरिक वजन और कमर की परिधि को  बनाए रखें
- शराब के सेवन से बचें
- जब भी संभव हो अपने हर बच्चे को लंबे समय तक स्तनपान करवाएं

## स्तन कैंसर की जाँच

स्तन कैंसर की जांच **स्तन कैंसर के लक्षणों के पैदा होने से पहले ही उनका पता लगाने के लिए है,** ताकि महिलाओं का शुरुआत में ही इलाज किया जा सके।

कैंसर की रोकथाम और जाँच पर सरकार के कैंसर विशेषज्ञ कार्य समूह ने स्तन कैंसर की जाँच के लिए एक **जोखिम-आधारित दृष्टिकोण** अपनाने की सिफारिश की है और विभिन्न जोखिम लक्षणों वाली महिलाओं के लिए स्तन कैंसर की जाँच पर संक्षेप में निम्नलिखित सिफारिशें दी हैं:

### A. उच्च जोखिम वाली महिलाओं

(जैसे स्तन कैंसर या डिम्बग्रन्थि के कैंसर आदि के जटिल पारिवारिक इतिहास के साथ *BRCA1* or *BRCA2* जीन उत्परिवर्तन के संवाहक की पुष्टि)

- को डॉक्टर से परामर्श और **हर साल मैमोग्राफी जाँच करवाने की** अनुशंसा की जाती है

**B. मध्यम जोखिम वाली महिलाओं**

(जैसे 50 साल की उम्र में या उससे पहले स्तन कैंसर से पीड़ित केवल एक प्रथम श्रेणी की महिला रिश्तेदार के पारिवारिक इतिहास के साथ, या दो प्रथम श्रेणी की महिला रिश्तेदारों को 50 वर्ष की आयु के बाद स्तन कैंसर का पता चलना)

- को डॉक्टर से परामर्श और **प्रत्येक 2 साल में मैमोग्राफी जाँच करवाने की** अनुशंसा की जाती है

**C. सामान्य आबादी वाली अन्य महिलायें**

- **44-69 वर्ष की** महिलायें **जिनके व्यक्तिगत जोखिम कारक के कुछ संयोजन** स्तन कैंसर के जोखिम के बढ़ने की संभावना को बढाते हैं, **उनको हर 2 साल में मैमोग्राफी जाँच करवाने** की और डॉक्टर से परामर्श करने की अनुशंसा की जाती है
- एक **जोखिम आकलन उपकरण**[1] की स्थानीय महिलाओं के लिए स्तन कैंसर के विकास के जोखिम का अनुमान लगाने के लिए उपयोग करने की अनुशंसा की जाती है ताकि महिला अपने डॉक्टर के साथ मिलकर स्तन कैंसर की जाँच को लेकर सोच-समझकर निर्णय ले सके। आकलन उपकरण को कैंसर ऑनलाइन रिसोर्स हब पर www.cancer.gov.hk/bctool से प्राप्त किया जा सकता है।

**महिलाएँ जो स्तन कैंसर की जाँच करवाने पर विचार कर रही हैं, उन्हें अपने डॉक्टर से इससे होने वाले संभावित लाभ और हानि के विषय में विचार-विमर्श करना चाहिए।**

स्तन कैंसर की जाँच संबंधी अनुशंसाओं का विवरण www.cancer.gov.hk/breastcancer पर पाया जा सकता है

स्वास्थ्य विभाग

2024 में प्रकाशित

[1]हांगकांग विश्वविद्यालय द्वारा विकसित