# स्तन क्यान्सर रोकथाम र स्क्रीनिंग

**हङ कङमा महिलाहरु सबैभन्दा बढी हुने क्यान्सर स्तन क्यान्सर हो।** यो स्तन तिस्स्यूहरुमा हुने एक घातक ट्यूमर हो।

## स्तन जागरूकता

प्रारम्भिक चरणमा स्तन क्यान्सरका लक्षण सजिलै देख्न सकिँदैन।
प्रत्येक महिलाले **आफ्नो स्तनप्रति सचेत हुनुपर्दछ, यसको सामान्य रूपसँग परिचित हुनुहोस् र समय-समयमा आफ्नो स्तनको अनुभव गर्नुहोस।**
दैनिक गतिविधिहरू (उदाहरण: स्नान, ड्रेसिंग र बडी लोशन लगाउँदा) को क्रममा निम्न **असामान्य स्तनको** बारे सजग हुनुहोस्:

- स्तन गिर्खा
- स्तनको बनावट वा आकारमा परिवर्तन हुनु
- स्तन वा स्तनको टुप्पाका छालामा परिवर्तन (उदाहरण: रातो, खस्रो, मोटो, वा "सुन्तला रंगको-छाला" को उपस्थिति)
- स्तनको टुप्पो चारै तिर खटिरा आउने, भित्रतिर फर्कने, वा डिस्चार्ज हुने
- स्तन वा काखीमा नयाँ र लगातार असुविधा वा दुखाइ
- काखीमा नयाँ डल्ला वा मोटाई

**यदि तपाईंले कुनै पनि परिवर्तन फेला पार्नुभयो भने डाक्टरसँग तुरुन्त परामर्श गर्नुहोस्।**

## स्तन क्यान्सर रोकथाम

स्तन क्यान्सर हुने जोखिम कम गर्न:

- नियमित शारीरिक गतिविधि गर्नुहोस
- स्वस्थ शरीरको वजन र कम्मर परिधि कायम राख्नुहोस्
- रक्सी सेवनबाट बच्नुहोस्
- संभव भएसम्म लामो अवधिसम्म बच्चालाई स्तनपान गराउनुस्

## स्तन क्यान्सर स्क्रिनिंग

स्तन क्यान्सर स्क्रिनिंग भनेको **लक्षण देखा पर्नु अघी स्तन क्यान्सर पत्ता लगाउनको लागि** हो ताकि महिलाले अगाडि नै उपचार प्राप्त गर्न सकुन्।

क्यान्सर रोकथाम र स्क्रीनिंगमा सरकारको क्यान्सर विज्ञ विशेषज्ञ कार्य समूहले स्तन क्यान्सर स्क्रिनिंगको लागि जोखिम-आधारित दृष्टिकोण अपनाउन सिफारिस गर्दछ र विभिन्न जोखिम प्रोफाइलहरूका महिलाको लागि स्तन क्यान्सर स्क्रीनिंगको लागि सिफारिश निर्माण गर्दछ जुन निम्न अनुसार छन्:

**A. उच्च जोखिमका महिलाहरू**

(उदाहरण: स्तनको क्यान्सर वा ओभेरियाली क्यान्सरको कडा पारिवारिक इतिहासको साथ पुष्टि गरिएको *BRCA1* वा *BRCA2* जिन म्युटेसनहरूका वाहकहरू, आदि)

- चिकित्सकबाट सल्लाह खोज्न र **प्रत्येक वर्ष ममिारोग्राफी स्क्रीनिंग गर्न सिफारिश गरिन्छ**

**B. मध्यम जोखिमका महिलाहरू**

(अर्थात् केवल एक प्रथम-डिग्री महिला नातेदार जसको 50 बर्ष वा सो भन्दा अघिको उमेरमा स्तन क्यान्सरको उपचार भएको पारिवारिक इतिहासको, अथवा 50 बर्षको उमेर पछी 2 जना प्रथम-डिग्री महिला नातेदारहरुको स्तन क्यान्सरको उपचार भएको पारिवारिक इतिहास)

- डाक्टरबाट सल्लाह लिन र **प्रत्येक 2 बर्षमा ममिारोग्राफी स्क्रीनिंग सिफारिश गरिन्छ**

**C. सामान्य जनसंख्याका अन्य महिलाहरु**

- **निजीकृत जोखिम कारकहरूको निश्चित संयोजन** भएका **44-69 उमेरका** स्तन क्यान्सरको उच्च जोखिम हुने महिलाहरुलाई **प्रत्येक 2 बर्षमा ममिारोग्राफी स्क्रीनिंग गर्न** र डाक्टरको सल्लाह लिन सिफारिस गरिन्छ
- स्तन क्यान्सर विकास हुने जोखिम अनुमान गर्न स्थानीय महिलाहरुका लागि **जोखिम मूल्यांकन उपकरण**[1] प्रयोग गर्न सिफारिस गरिन्छ ताकि महिलाले स्तन क्यान्सर स्क्रिनिङको लागि सूचित निर्णय गर्न आफ्नो डाक्टरसँग काम गर्न सकून। मूल्यांकन उपकरण www.cancer.gov.hk/bctool मा क्यान्सर अनलाईन श्रोत हबमा पाउन सकिन्छ।

**स्तन क्यान्सर स्क्रिनिंग विचार गर्ने महिलाहरूले आफ्ना डाक्टरसँग सम्भावित फाइदाहरू र हानीमा छलफल गर्नुपर्दछ।**

स्तन क्यान्सर स्क्रीनिंग सिफारिशहरू www.cancer.gov.hk/breastcancer मा हेर्न सकिन्छ।

स्वास्थ्य विभाग
2022 मा प्रकाशित

[1] हङ कङ विश्वविद्यालयद्वारा विकसित