स्तन क्यान्सरसम्बन्धी

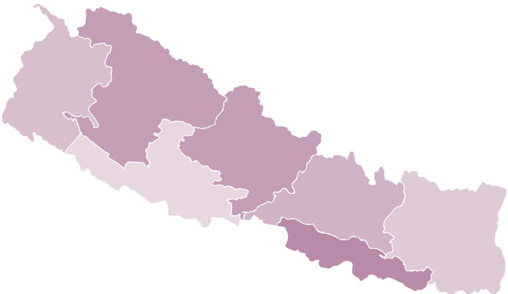
फ्लिप चार्ट

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
आ.व. २०७९/०८०

सन् २०२० को ग्लोबल क्यान्सरको तथ्याङ्क अनुसार

विश्वमा स्तन क्यान्सरबाट प्रभावित महिलाहरूको संख्या : २३०००००

विश्वमा स्तन क्यान्सरबाट मृत्यु हुनेको संख्या ६८५००



नेपालमा स्तन क्यान्सरका नयाँ बिरामीहरूको संख्या १९७३

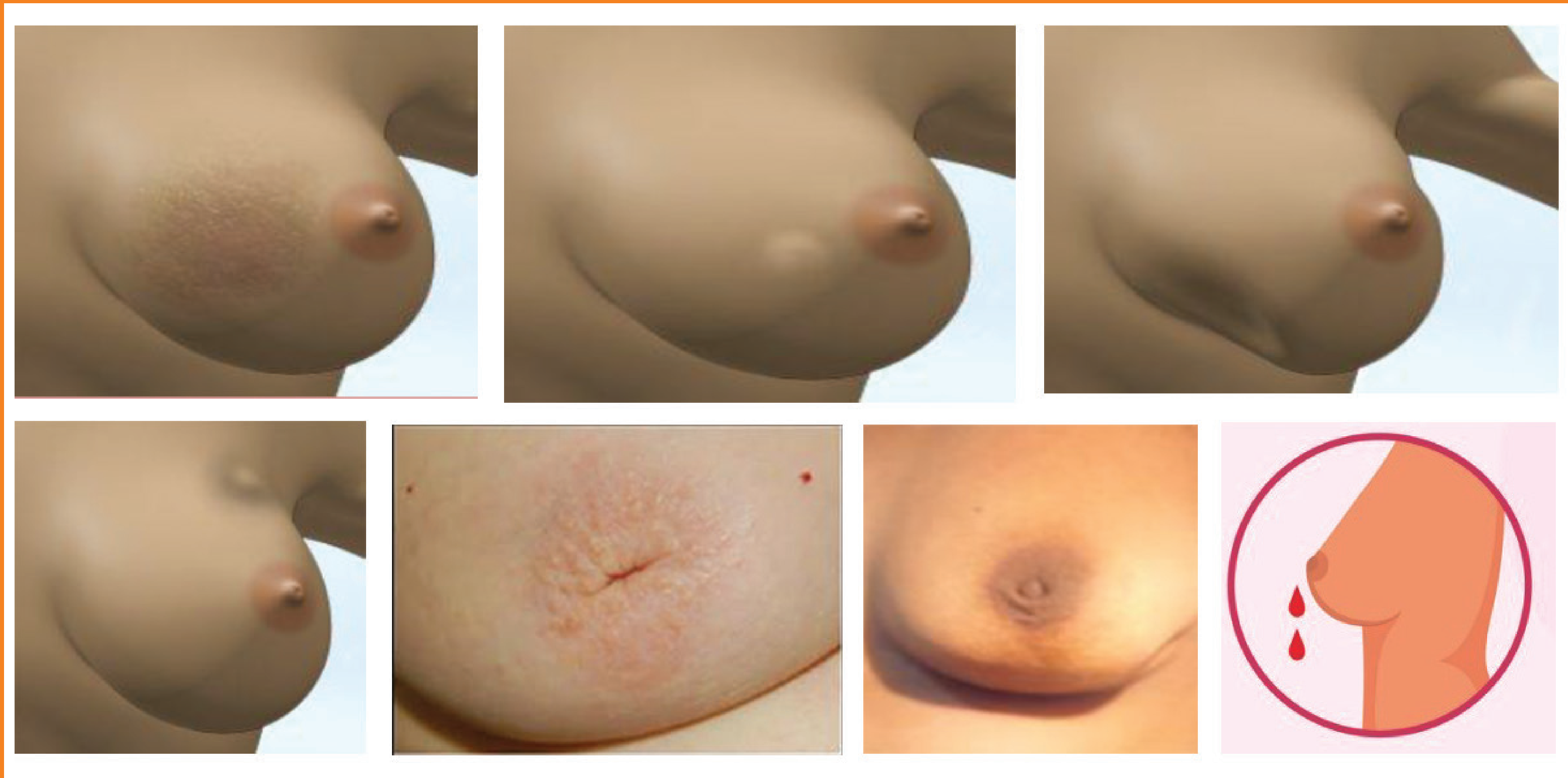
स्तन क्यान्सरबाट मृत्यु हुनेको संख्या १०४९

पृष्ठभूमी

सन् २०२० को ग्लोबल क्यान्सरको तथ्याङ्क अनुसार विश्वमा **२३ लाख** महिलाहरूमा स्तन क्यान्सर देखिएको छ र ती मध्ये **६८,५००** जनाको मृत्यु स्तन क्यान्सरले गर्दा भएको छ। Globocan नेपाल, २०२० को तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा स्तन क्यान्सरका **१९७३** नयाँ विरामीहरू देखिएका छन् र स्तन क्यान्सका कारण **१०४९** जनाको मृत्यु भएको छ। सोही Globocan नेपाल, २०२० अनुसार स्तन क्यान्सर नेपालमा हुने क्यान्सरमध्ये तेस्रो नम्बरमा पर्दछ। स्तन क्यान्सर महिला, पुरुष जोसुकैलाई पनि हुनसक्छ।

नेपालमा विगत केही वर्षको तथ्याङ्क केलाउने हो भने स्तन क्यान्सका विरामीहरू वर्षेनी बढिरहेको देखिन्छ। यसका कारणहरूमा जीवनशैलीमा आएको परिवर्तन जस्तैः मोटोपना, मद्यपान र धुम्रपान, निस्क्रिय जीवनशैली, अस्वस्थकर खाना, चिल्लो बोसोयुक्त खाना र स्तनपान नगराउनु हुन सक्छन्।

स्तन क्यान्सरलाई प्रारम्भिक अवस्थामा नै पत्ता लगाउन सकेमा यसलाई निको पार्न सकिन्छ। तर ढिला भयो भने उपचार गरेतापनि निको हुन गाह्रो हुनुका साथै मृत्यु समेत हुन सक्छ। त्यसैले यो अवस्थाको सिर्जना हुन नदिन शुरुकै अवस्थामा स्तन क्यान्सर पत्ता लगाउनु सबैभन्दा उत्तम हुन्छ।

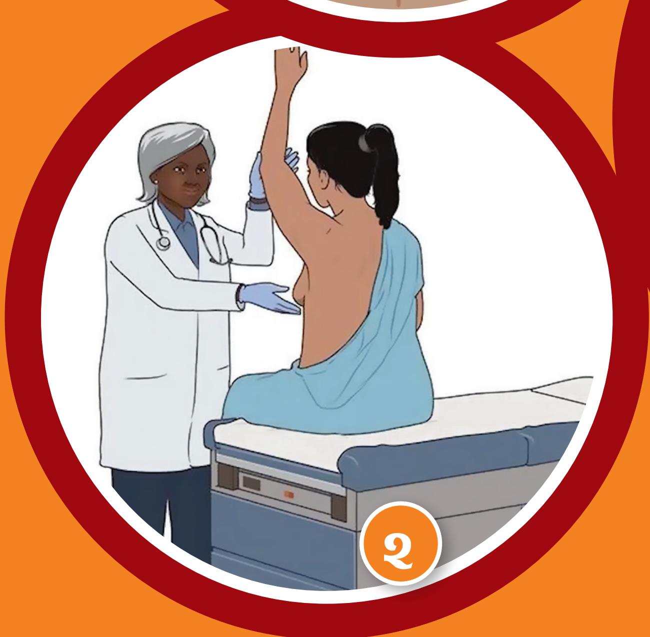


स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू

- स्तन वा काखीमुनि नदुख्ने गिर्खा आउनु,
- स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु,
- स्तनको मुन्टा भित्रतर्फ जान थाल्नु,
- स्तनको मुन्टाबाट पीप, रगत वा पानी जस्ता तरल पदार्थ बग्नु,
- स्तन दुख्नु वा सुन्नीनु,
- स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आइरहनु
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोकाजस्तो हुनु

यी मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीकोमा जाँच र परामर्शको लागि सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

૧


૨

૩

૪

स्तन क्यान्सर परिक्षण विधि

स्तन परिक्षण विभिन्न विधिबाट गर्न सकिन्छ:

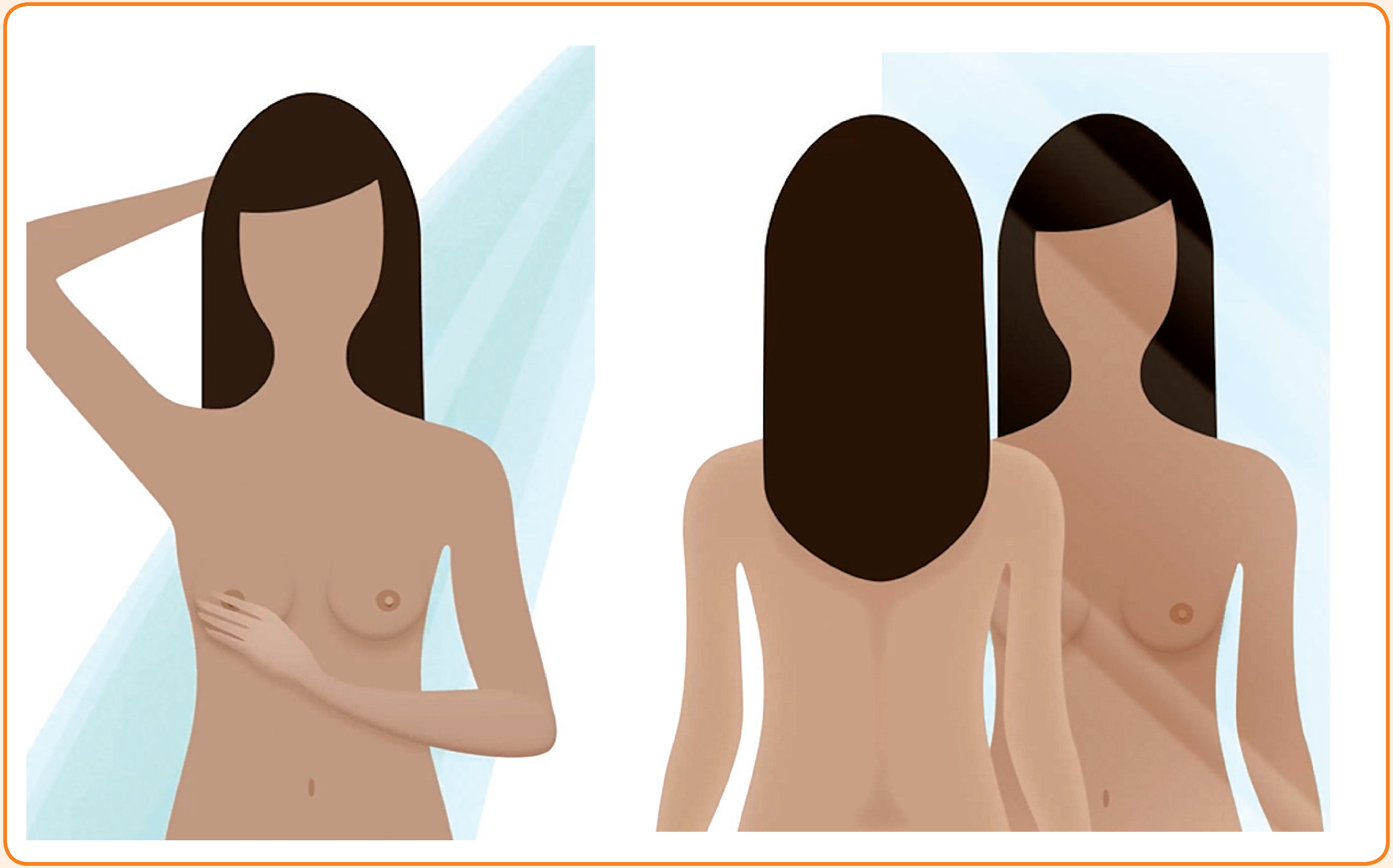
१. **स्वयं स्तन जाँच (Breast self-exam)**

२. **क्लिनिकल ब्रेष्ट इक्जाम (Clinical Breast Exam)**

३. **अल्ट्रासाउण्ड (Ultrasound) र**

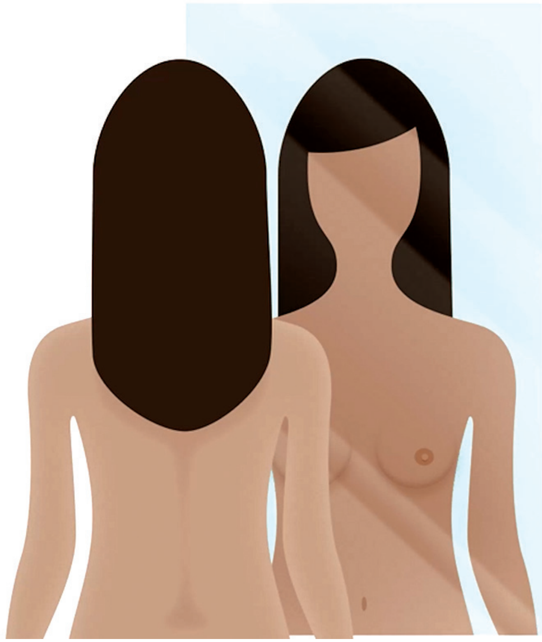
४. **म्यामोग्राफी (Mammography)**

यी सबै प्रारम्भिक परिक्षण विधिबाट स्तनको नियमित परिक्षण गरेमा स्तन क्यान्सर समयमै पत्ता लगाउन सकिन्छ। यी विधिहरूमध्ये स्वंय स्तन जाँच (Breast self-exam) हामी आफैले घरमै बसेर जाँच गर्न सकिन्छ भने म्यामोग्राफी (Mammography), क्लिनिकल ब्रेष्ट इक्जाम (Clinical Breast Exam) र अल्ट्रासाउण्ड (Ultrasound) को लागि ती सेवा पाइने स्वास्थ्य संस्थामा गएर स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिएर गर्नुपर्छ।



स्वयं स्तन जाँच (Breast self-exam) किन गर्ने ?

स्वंय स्तन परिक्षणले आफ्नो स्तनको स्वाभाविक आकार, रङ र महसुसताबारे थाहा पाउन मद्दत गर्दछ। यदि आफ्नो स्तनमा कुनै अस्वभाविक परिवर्तन पाउनु भयो वा एउटा स्तनको तुलनामा अर्को स्तनमा परिवर्तन पाउनु भयो भने स्वास्थ्यकर्मीसंग तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुपर्दछ। स्तन क्यान्सर लगायत विभिन्न कारणले गर्दा स्तनमा परिवर्तन हुन सक्छ।



૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭
૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪
૧૫	૧૬	૧૭	૧૮	૧૯	૨૦	૨૧
૨૨	૨૩	૨૪	૨૫	૨૬	૨૭	૨૮
૨૯	૩૦					

स्वंय स्तन जाँच (Breast self-exam) कहिले गर्ने ?

स्तनको स्व-परिक्षण शुरू गर्नु भन्दा अगाडि यसको बिधिबारे स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्न उपयुक्त हुन्छ ।

महिनावारी भइरहेका महिलाहरूले महिनावारी भएको चौंथो दिनदेखि सातौं दिनसम्म,

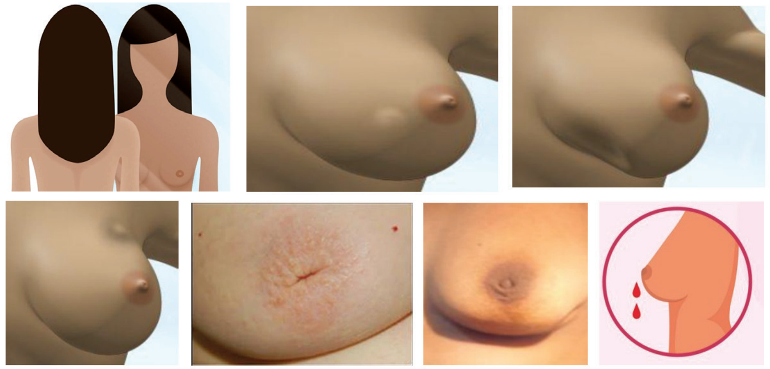
महिनावारी सुकिसकेका महिलाहरूले हरेक महिनाको निश्चित कुनै एक दिन: जस्तै महिनाको पहिलो शनिवार वा १ गते-महिलाहरूले सम्झिन सजिलो बनाउन) नियमित रुपमा स्तन स्व-परिक्षण गर्नुपर्छ ।

१	२	३	**४**	**५**	**६**	**७**
८	९	१०	११	१२	१३	१४
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
२९	३०					

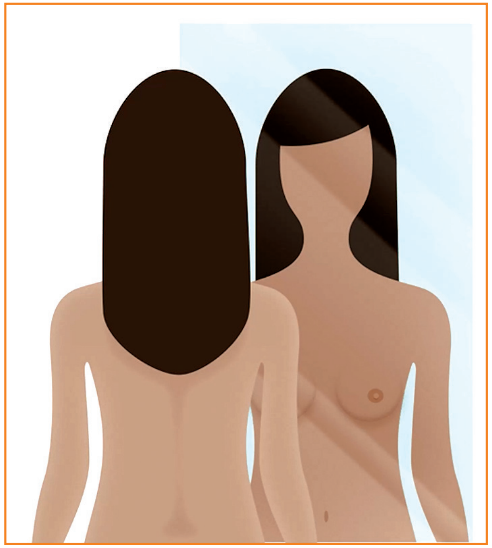
स्वंय स्तन जाँच (Breast self-exam) कसरी गर्न सकिन्छ ?

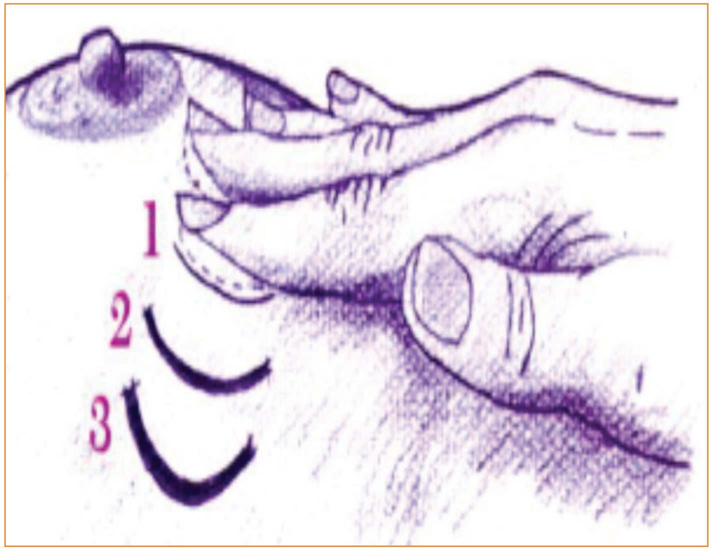
स्वंय स्तनको परिक्षण: स्वंय स्तन जाँच, स्तन क्यान्सरको शुरुको अवस्था पत्ता लगाउन सकिने सजिलो र प्रभावकारी विधि हो । यसको लागि ऐना अगाडि जिउको माथिल्लो भागमा बिना कपडा आफ्नो हातलाई छेउमा राखेर उभिनुहोस् । स्तन जाँचको लागि निम्न बिधि अपनाउनुहोस्:

- **दुबै स्तनमा असमानता, छालामा मुजा परेको, सुन्तलाको बोक्रा जस्तो हुने**
- **स्तनको मुन्टा गाडिएको वा स्तनको मुन्टाबाट पिप, रगत वा पानी जस्ता तरल पदार्थ निस्किने**
- **हातलाई कम्मरमा राखी अलि अगाडि निहुरिदा यी उल्लेखित परिवर्तन भएको छ वा छैन विचार गर्ने**



यदि तपाईलाई कुनै किसिमको दृष्टि अशक्तताको कारण स्तनको जाँच गर्न कठिनाई छ भने कोही बिश्वासिलो साथी वा परिवारका सदस्यसंग सहयोग माग्नुहोस् ।




1
2
3

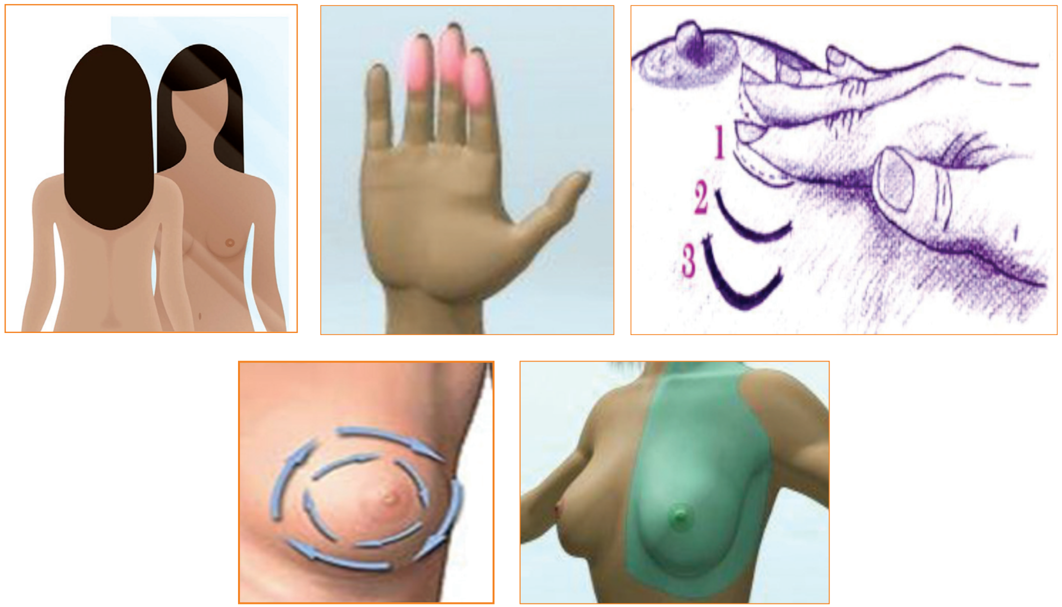
स्वयं स्तन जाँचको लागि हातको प्रयोग

१ ऐना अगाडि उभिएर वा खाटमा उतानो परेर पल्टिदा वा नुहाउँदा हातले छामेर परिक्षण गर्न सकिन्छ। यसको लागि हातको बीचका तीन औंलाको टुप्पोको भाग भन्दा तल्लो सतह भागको प्रयोग गर्नुहोस्

२ पहिला हल्का तरिकाले दबाब दिएर र त्यस पछि हातलाई स्थिर बनाएर भित्रसम्म दबाब दिएर केहि गिर्खा तथा दुखाई छ कि भनेर जाँच गर्नु पर्दछ। (प्राय जसो क्यान्सरका गिर्खाहरू दुख्दैनन्)

३ जाँच गर्दा गोलाकारमा घडीको सुई अनुसार स्तनको कुनै पनि भाग नछुट्टिने गरि परिक्षण गर्न जरुरी हुन्छ। साथै दुवै तिरको काखि तथा collar bone भन्दा माथिको घाँटीको भाग सम्म पनि परिक्षण गर्नुपर्दछ।

४ त्यसपछि दुवै स्तनको मुन्टालाई निचोरेर पीप, रगत वा पानी जस्ता तरल पदार्थ निस्किन्छ कि भनेर जाँच गर्नुपर्दछ।



स्तन जाँच गर्दा एक पटक एउटा स्तनको पुरा जाँच सकेपछि मात्र अर्को स्तनको जाँच गर्न शुरु गर्नुपर्दछ।

स्वंय स्तन परिक्षणले आफ्नो स्तनको स्वाभाविक आकार, रङ र महसुसताबारे थाहा पाउन मद्दत गर्दछ। यदि आफ्नो स्तनमा कुनै अस्वभाविक परिवर्तन पाउनु भयो वा एउटा स्तनको तुलनामा अर्को स्तनमा परिवर्तन पाउनु भयो भने स्वास्थ्यकर्मीसंग तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुपर्दछ। स्वंय स्तन परिक्षण सम्बन्धि जानकार भयौं भने स्तन क्यान्सरबाट बच्न सकिन्छ।

नतिजा

धेरै महिलाले स्तनमा फेला पर्ने केही गिर्खा वा परिवर्तन सामान्य हुन सक्छ। महिनावारी चक्रमा यस्ता धेरै परिवर्तन सामान्य हुन्छन्। स्तनमा फेला पर्ने यस्ता गिर्खा र परिवर्तनका कारण आत्ति हाल्नु पर्दैन। उमेरसंगै स्तनको आकार, रुप र महसुसमा परिवर्तन हुन्छन्।

स्वंय स्तन परिक्षणले आफ्नो स्तनको स्वाभाविक आकार, रङ र महसुसताबारे थाहा पाउन मद्दत गर्दछ। यदि आफ्नो स्तनमा कुनै अस्वभाविक परिवर्तन पाउनु भयो वा एउटा स्तनको तुलनामा अर्को स्तनमा परिवर्तन पाउनु भयो भने स्वास्थ्यकर्मीसंग तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुपर्दछ। प्रायजसो स्तन क्यान्सर भएका महिलाहरूले पहिलो लक्षणको रुपमा स्तन जाँच्दा गिर्खा फेला परेको बताएका छन् त्यस कारण स्वंय स्तन परिक्षण गर्नु र यसको महत्वको बारेमा बुझ्न निकै आवश्यक देखिन्छ। स्वंय स्तन परिक्षण सम्बन्धि जानकार भयौं भने स्तन क्यान्सरबाट बच्न सकिन्छ।

स्तन क्यान्सरको जोखिमबाट बच्ने उपायहरू

- धुम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने,
- नियमित ब्यायाम गर्ने,
- तौललाई सन्तुलनमा राख्ने,
- पोषणयुक्त खानेकुरा खाने,
- स्तनको नियमित जाँच वा परिक्षण गर्ने,
- स्तनपान गराउने ।

स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार महिलाहरूले बर्षको एक पटक स्वास्थ्य संस्थामा गएर स्तनको जाँच गराउनु पर्दछ ।

स्तनको स्वयम परिक्षण गरौं र शंका लागेमा स्वास्थ्य संस्थामा गई प्रारम्भिक अवस्थामा पत्ता लगाई उपचार गराऔं ।

स्तनको स्वयम परिक्षण गरौं र शंका लागेमा स्वास्थ्य संस्थामा गई प्रारम्भिक अवस्थामा पत्ता लगाई उपचार गराऔं ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
आ.व. २०७९/०८०

www.nheicc.gov.np
info@nheicc.gov.np
www. youtube.com/c/nheicc-nepal
www.facebook.com/nheicc.nepal