

## अपनी छाती का जाँच हर महीने क्यों करें

अधिकतर छाती का कैंसर महिलाएं खुद पता लगाती हैं। आप अपनी छाती का जाँच सही तरीके से करके, अपनी जान खुद बचा सकती हैं क्योंकि अगर आपको कैंसर का पता जल्दी चल जाए तो उसके ठीक होने की संभावना अधिक रहती है।

## अपनी छाती का जाँच कब करें :

हर महीने मासिक धर्म के एक हफ्ते के बाद, उसी तरीके से करें। मासिक धर्म बंद हो जाने के बाद, हर महीने के पहले दिन अपनी छाती का जाँच करें। बच्चेदानी निकलवाने के बाद अपने डाक्टर से पूछें कि किस समय जाँच करना ठीक होगा। हर महीने के जाँच से आपको

मानसिक शांति मिलेगी। २० से ४० साल की उम्र में हर तीसरे साल और ४० साल की उम्र के बाद हर साल किसी डाक्टर या मेडिकल प्रोफेशनल से अपनी छाती का जाँच कराएँ (करवाएँ)।

## खतरे के कारण :

१. औरत होना : करीब ७५ % उन औरतों को होता है जो अधिक खतरे में नहीं मानी जाती।
२. अग्र : करीब ७५ % उन औरतों को होता है जिनकी उम्र ५० साल से ज्यादा होता है।
३. अपने नजदीकी रिश्तेदारों (जैसे माँ, बहन) में कैंसर का होना।
४. अपना खुद का इतिहास : अगर कैंसर एक छाती में हो तो दूसरी छाती में होने की संभावना बढ़ जाती है।
५. अधिक उम्र में मासिक धर्म का बंद होना।
६. १२ साल के पहले, मासिक धर्म का होना।
७. ३० साल की उम्र के बाद, पहले बच्चे का होना।
८. अपने सामान्य वजन से ४०% ऊपर वजन होना।

## अपना तीन भागों वाला प्लान :

१. बराबर मैमोग्राफी
२. बराबर छाती का जाँच डाक्टर के द्वारा
३. हर महीने स्वयं अपनी छाती का जाँच

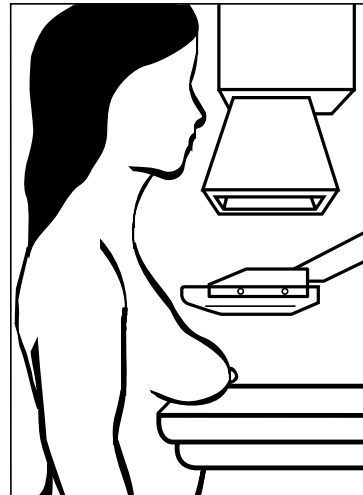
## अगर आप अपनी छाती में गिल्टी या सूजन पायें तो क्या करें :

अगर आप अपनी छाती का जाँच करते समय, गठन या सूजन पायें तो अपने डाक्टर से जल्द से जल्द मिलें। घबरायें नहीं। अधिकतर छाती की गठनों या दूसरे परिवर्तन कैंसर नहीं होते, पर ये बात आपका डाक्टर ही बता सकता है।

## मैमोग्राफी आपको क्यों करनी चाहिए :

मैमोग्राफी (छाती की हल्की X-Rays) बहुत छोटे कैंसर का पता कर सकती है जो हाथ से महसूस नहीं किया जा सकता। कैंसर से बचाव का ये सबसे महत्वपूर्ण तरीका है। मैमोग्राफी ४० साल की उम्र से शुरू करें। ४० साल से ४६ साल की उम्र तक हर एक या दो साल में जाँच करें। ये समय दो चीजों पर निर्धारित रहता है। एक तो आपके जाँच में क्या पात चलता है और दूसरा आपका डाक्टर आपको क्या सुझाव देता है। ५० साल के बाद ये जाँच हर साल करना चाहिए।

## छाती के कैंसर के खिलाफ आपका



## Original text by:

Niccu Tafarrodi, Ph.D.  
Donald Whipple Fox

## Edited by:

Katherine Levin  
Multicultural Committee Volunteer  
Rosemary Park  
University of Minnesota, Professor

## Illustrations by:

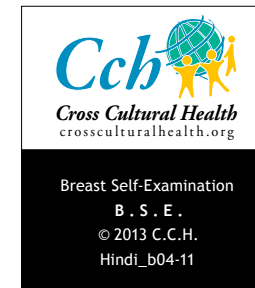
Nickdokht Torkzadeh

Hindi  
Breast Self-Examination

# अपनी छाती का जाँच कैसे करें



इस तीन भाग वाले सरल तरीके से आप अपनी छाती के कैंसर का पता जल्दी करके, इलाज कर सकती हैं।

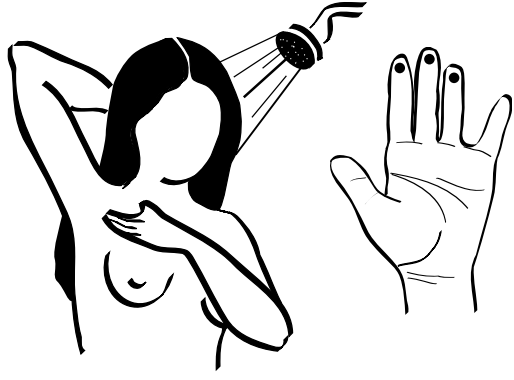


This booklet was created  
in partnership with the  
American Cancer Society.  
1-800-ACS-2345  
www.cancer.org

Breast Self-Examination  
B . S . E .  
© 2013 C.C.H.  
Hindi\_b04-11

Cch  
Cross Cultural Health

## १. फब्बारे के नीचे :



अपनी छाती का जाँच टब या फब्बारे के नीचे नहाते समय, अपनी गीली त्वचा पर हाथ रख फेरकर करें। सीधी ऊँगलियों से अपनी सब भागों को महसूस करें।

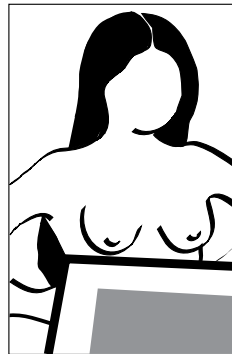
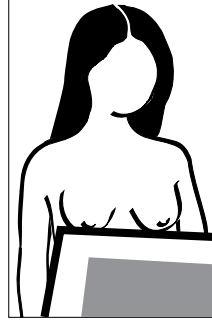
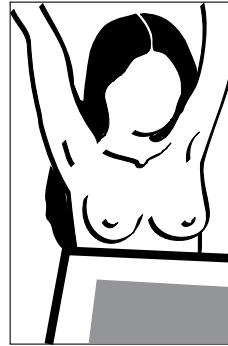
दायें हाथ से बायीं छाती और बायीं हाथ से दायीं छाती का जाँच करें। ये जाँचे कि कोई गिल्टी, गठन या सूजन तो नहीं है।

## २. आईने के सामने :

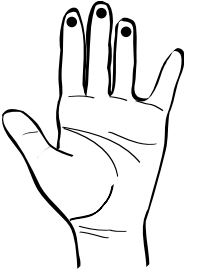
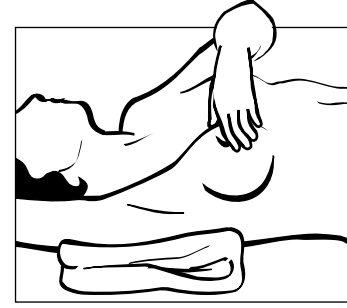
अपने हाथों को बाजू रखकर, आँखों से छाती का जाँच करें।

इसके बाद अपने हाथों को सिर के ऊपर सीधा उठाये। गौर से देखें कि छातियों के आकार में कोई फर्क, कोई सूजन, गीलापन या त्वचा में कोई गट्ट (डिम्पल) या निपल में कोई फर्क तो नहीं है।

इसके बाद अपने हाथों को कूल्हे पर रखकर सख्ती रखते हुए छाती के मांसपेशियों को हिलाएं। दायीं और बायीं छाती अक्सर एक समान नहीं होते हैं। सिर्फ कुछ ही औरतों की दोनों छातियाँ एक समान होती हैं। लगातार जाँच करने से आपको पता चलेगा कि आपके लिए क्या सामान्य है और आपको जाँच पर भरोसा रहेगा।



## ३. लेटे हुए :

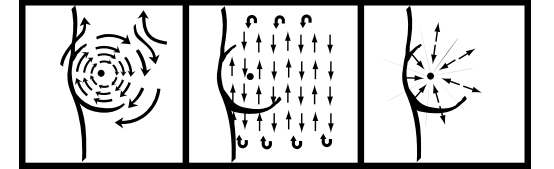


अपनी दायीं छाती के जाँच के लिए, अपने दायें कंधे के नीचे तकिया या तौलिया लपेट कर रखें। अपने दायें हाथ को अपने सर के पीछे रखें; इससे आपकी छाती के रेशे(टिसूज़) बराबर फैल जाएंगे।

अपने बायें हाथ के बीच की तीन ऊँगलियों को सीधा रखकर, दबाते हुए गोल-गोल घुमाएं।

यह, एक तरफ से दूसरे तरफ, बिना ऊँगलियाँ उठाए तब तक करें जब तक पूरी छाती का जाँच न हो जाए। आपको ये जाँच करना है कि कोई गिल्टी, सख्त मांसपेशी या ओर कोई असाधारण चीज़ तो नहीं है। पूरी छाती का( कंधे की हड्डी, छाती की हड्डी और बाहों के नीचे मिलाकर) जाँच करें।

नीचे दिये गये चित्र औरतों की छाती के जाँच के तीन तरीके बताते हैं। एक गोल तरीके से ( जैसे घड़ी के काँटे चलते हैं ), एक खड़ी पट्टी की तरह और टेढ़ी लकीरों जैसे। आपको जो भी तरीका आसान लगे, उसे हर समय अपनी छाती के जाँच के लिए इस्तेमाल करें।



अंत में, आप अपनी हर निप्पल को अपने थुगूठे और पहली ऊँगली से हलके से दबायें। अगर उसमें से कोई तरल पदार्थ निकले, खून या बिना खून के, तो तुरंत अपने डाक्टर को बतायें।

जब आप अपनी दायीं छाती की पूरी जाँच कर लें, तब उसी तरीके से अपनी बायीं छाती का जाँच करें।

आपको बायीं ओर दायीं में जो महसूस हुआ उसकी तुलना करें।