

## ನೀವೇಕೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಸ್ತನದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಹೆಂಗಸರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ತಾವೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದು ಗುಣವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವ ಉಳಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. (Breast Self Examination -BSE)

### ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಋತುಸ್ರಾವ (ಮುಟ್ಟು) ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಅನುಸರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಊದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮೇಲೆ (Menopause) ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲ ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗರ್ಭಾಶಯೋಚ್ಚೇದನ (Hysterectomy) ಆಗದರೆ, ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ್ನು ಕೇಳಿ. ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮನಶಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. 20 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 40 ವರ್ಷವಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಅಪಾಯದ ಸಂಗತಿಗಳು

- ಹೆಂಗಸಾಗಿ ಜನ್ಮ ತಾಳುವುದು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಶೇಕಡಾ 75 ಜನರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
- ವಯಸ್ಸು. ಶೇಕಡಾ 75 ರಷ್ಟು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, 50 ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.
- ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ (ತಾಯಿ, ಅಕ್ಕ, ತಂಗಿ) ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವುದು.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚರಿತ್ರೆ. ಆಗಲೇ ಒಂದೇ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ತನಕ್ಕೂ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.
- ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ.
- 12 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು.
- ಮೊದಲ ಮಗು 30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಆಗುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದು.
- ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿಗದಿತ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.

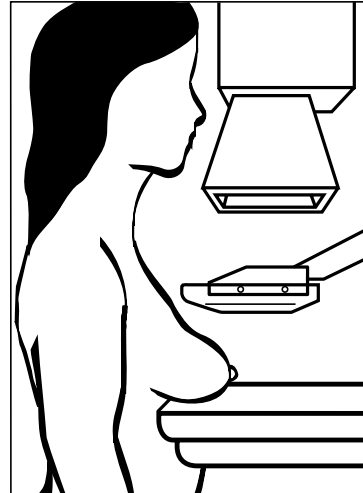
## ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಿಕೆ ಕಂಡರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀವು ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಿಕೆ ಕಂಡರೆ, ತಕ್ಷಣ ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ್ನು ನೋಡುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ.

ಬಹಳಸಲ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಗಟ್ಟಿ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

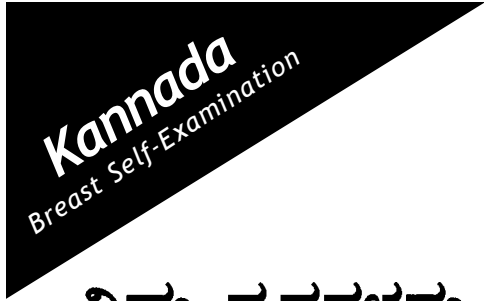
## ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿ (Mammography) ಏಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಗಳಿಂದ ಕೈಗಳಿಗೆ ಪತ್ತೆಯಾಗದಂಥ ಸಣ್ಣ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ. 40 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಾಂ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



## ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು

- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿ
- ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ತಪ್ಪದೆ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ
- ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ತಪ್ಪದೆ ಸ್ವತಃ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ

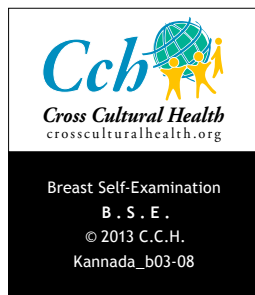


# ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

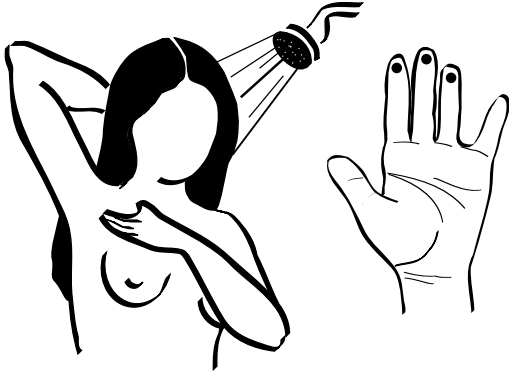


ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಸರಳ, 3 ಹಂತದ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ, ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಜೀವ ಉಳಿಸಬಹುದು.

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



## ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ



# 1

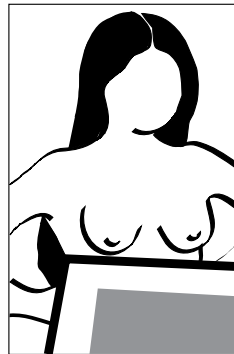
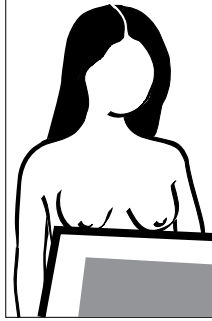
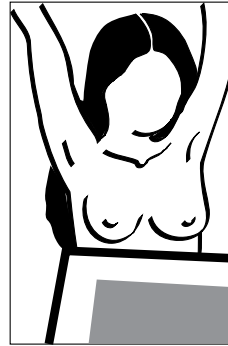
ನೀವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಚರ್ಪು ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೆರಳುಗಳು ನಯವಾಗಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತವೆ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಪಾಟಾಗಿಟ್ಟು, ಸ್ತನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದ ಮೇಲೂ ಧೃಡವಾಗಿ ಆಡಿಸಿ, ಎಡಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಬಲಗೈ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಬಲಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಎಡಗೈ ಬಳಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗೆಡ್ಡೆ, ಗಟ್ಟಿ ಗಂಟು ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳವೇ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿ.

## ಕನ್ನಡಿಯ ಎದುರಿಗೆ

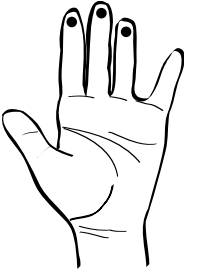
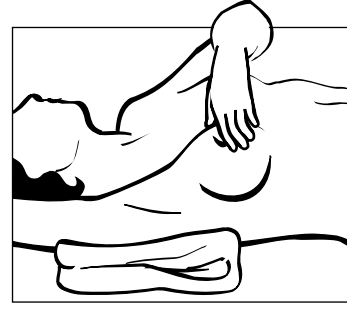
# 2

ಮೊದಲು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಇದೆಯೇ, ಊತ, ಸೋರುವಿಕೆ, ಕುಳಿ ಬೀಳುವುದು ಅಥವಾ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದೆಯೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಮೇಲೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿತ ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಅದುಮಿ. ಎಡ ಬಲ ಸ್ತನಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ತಪ್ಪದೆ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು ಎಂಬುದರ ಪರಿಚಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ.



## ಮಲಗಿಕೊಂಡು



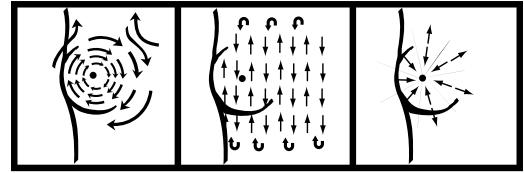
ಬಲಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಒಂದು ದಿಂಬು ಅಥವಾ ಮಡಚಿದ ಟವಲನ್ನು ಬಲಭುಜದ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ತನದ ಊತಕ

# 3

(Tissue) ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಎಡಗೈನ ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಪಾಟಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು, ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ಧೃಡವಾಗಿ ಗುಂಡಾಗಿ ಚಲಿಸಿ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸ್ನಾನದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಚಾರಿಸಿ. ಪೂರ್ತಿ ಸ್ತನಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬೇಡಿ. ಏನಾದರೂ ಗಡ್ಡೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಜಾಗ ಅಥವಾ ಅಸಾಧಾರಣ ಬದಲಾವಣೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೊರಳ ಎಲುಬು (Collar Bone) ಸ್ತನದ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಪೂರ್ತಿ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂರು ಮಾದರಿಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿವೆ. ವರ್ತುಲಾಕಾರ (Clock), ನೇರ (Vertical Strip) ಮತ್ತು ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರ (Wedge) ಮಾದರಿಗಳು. ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವೆನಿಸಿದ ಕ್ರಮ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಸಲ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

circular (clock) pattern, the vertical strip, and the wedge



ಕೊನೆಗೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ತೋರುವೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ನಯವಾಗಿ ಹಿಂಡಿ. ಕೊಂಚ, ಮೇಣದಂತಹ ಸೋರುವಿಕೆ ಅಸಹಜವೇನಲ್ಲ. ನೀರಾದ ಅಥವಾ ರಕ್ತದಂಥ ಸೋರುವಿಕೆ ಇದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಬಲಸ್ತನದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಎಡಸ್ತನವನ್ನೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ.