

Breast Cancer Factsheet Bangla



ব্রেস্ট ক্যান্সার (স্তনের ক্যান্সার)

প্রতি বছর ইউ কে তে ৪৪,০০০ মহিলার ব্রেস্ট ক্যান্সার ধরা পড়ে।

আগেভাগে ধরা পড়ার কারণে এবং আরও ভালো চিকিৎসার কারণে আরও বেশী মহিলারা আজকাল ব্রেস্ট ক্যান্সার থেকে সেয়ে উঠতে পারছেন। আগেভাগে এটা ধরতে পারার জন্য ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার লক্ষণগুলো সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে। আপনার স্তন সাধারণ অবস্থায় কিরকম থাকে সেটা অনুভব করে দেখতে হবে, যেন কোনো পরিবর্তন হলে সেটা তাড়াতাড়ি বুঝতে পারেন।

আমি কিভাবে আমার স্তন পরীক্ষা করে দেখবো?

আপনার স্তন পরীক্ষা করে দেখার নির্দিষ্ট কোনো পদ্ধতি নেই, কিন্তু আপনাকে সময় বের করে নিয়মিত এটা করতে হবে।

স্তন সম্পর্কে সচেতনতার-৫টি সঙ্কেত

১. আপনার জন্য স্বাভাবিক কি সেটা জেনে রাখুন।
২. কিধরণের পরিবর্তন আশা করতে পারেন সেটা জেনে নিন
৩. দেখুন এবং অনুভব করুন
৪. কোনো পরিবর্তন হলে দেরী না করে আপনার জিপির কাছে যান।
৫. আপনার বয়স যদি ৫০ বা তার বেশী হয় তাহলে নিয়মিত ব্রেস্ট স্ক্রিনিং করতে যান।

আমি কিসের পরীক্ষা করবো?

আপনার যদি নিম্নলিখিত কোনোটির অভিজ্ঞতা হয় তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানান:

- আপনার স্তনে বা বগলের নীচে কোনো জায়গা উঁচু হওয়া অথবা চামড়া মোটা হওয়া
- আপনার স্তনের আকার অথবা আকৃতির কোনো পরিবর্তন।
- চামড়া কমলার খোসার মত উঁচু নীচু হওয়া
- আপনার স্তনের ঝাঁটা বা নিপলের কোনো পরিবর্তন হওয়া, বিশেষ করে এটা যদি ভেতরের দিকে ঢুকে যায় অথবা তার আকারের পরিবর্তন হয়।
- নিপলের থেকে রক্তের মত কোনো রস বের হওয়া।
- নিপলের বা তার আশেপাশের এলাকায় রাশ হওয়া।

আমি পরিবর্তন দেখতে পেলে কি করবো?

আপনি যদি আপনার স্তনের কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, ছশিচিন্তা না করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জিপির সাথে দেখা করুন। মনে রাখবেন স্তনের বেশীরভাগ পরিবর্তনই ক্যান্সার হবে না। আরও আগে থেকে ধরা পড়ার অর্থ হল ক্যান্সার পাওয়া গেলে আরও কার্যকরী চিকিৎসা।

আপনার যদি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকে তাহলে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন এন এইচ এস ডাইরেক্টর সাথে 0845 4647 এই নম্বরে।

উৎস: ক্যান্সার রিসার্চ ইউ কে এবং ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার।

Breast Cancer Factsheet

English



Breast cancer

Over 44,000 women are diagnosed with breast cancer each year in the UK.

More women survive breast cancer today due to earlier detection and better treatments. Being aware of the symptoms of breast cancer is important to find it early. You should know how your breasts look and feel normally, so that you notice any changes quickly.

How should I check my breasts?

There is no set way to check your breasts, but you should find time to do it on a regular basis.

The breast awareness 5-point code

1. Know what is normal for you.
2. Know what changes to look and feel for.
3. Look and feel.
4. Report any changes to your GP without delay.
5. Attend for routine breast screening if you are aged 50 or over.

What should I check for?

Inform your doctor if you experience:

- A lump or thickening in your breast or armpit
- A change in the size or shape of your breast
- Dimpling of the skin (like orange peel)
- A change in the shape of your nipple, particularly if it turns in, sinks into the breast or becomes irregular in shape
- A blood-stained discharge from the nipple
- A rash on a nipple or surrounding area

What if I do find changes?

If you do notice a change in your breasts, try not to worry but see your GP as soon as you can.

Remember most changes in the breast will not be cancer. Early detection can mean more effective treatment if cancer is found.

If you have questions about your health you can contact NHS Direct on **0845 4647**

Sources: Cancer Research UK and Breast Cancer Care

Manchester Public Health Development Service