



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院那打素護理學院
The Nethersole School of Nursing
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

The Nethersole School of Nursing
The Chinese University of Hong Kong

स्तन क्यान्सर जाँच

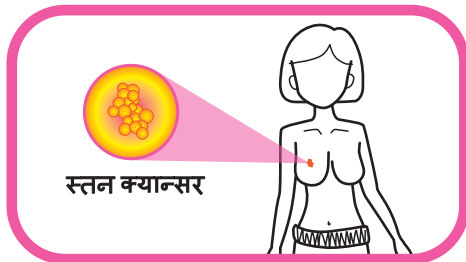
जाँच गर्नुहोस्
नडराउनुहोस्!

विषय सूची

1. स्तन क्यान्सर के हो?	1
2. स्तन क्यान्सरको जोखिम कारकहरू	1
3. कसरी स्तन क्यान्सर पत्ता लगाउने	2
I. आफैले स्तन परीक्षण गर्ने	
II. चिकित्सीय स्तन परीक्षण	
III. मेम्मोग्राम	
4. स्थानीय मेम्मोग्राम सेवा प्रदायकहरू	10
5. स्तन क्यान्सरको बारेमा भ्रमहरू र सत्यहरू	12

स्तन क्यान्सर के हो?

स्तनको कोशिकाहरू असामान्यरूपमा बढ्नु नै स्तन क्यान्सर हो। यी असामान्य स्तन कोशिकाहरू वरिपरिको उत्तकहरूमा वा शरीरको अरु भागहरूमा पनि फैलिन सक्छ।

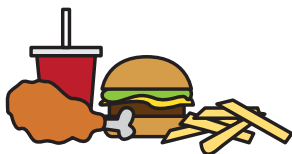


स्तन क्यान्सर १९९३ देखि हडकडका महिलाहरूलाई साधारणतया असर गर्ने क्यान्सर भैसकेको छ। यो क्यान्सर महिलाहरूमध्ये मृत्युको तेस्रो मुख्य कारक भएको छ।

परिवर्तनशील जोखिम कारकहरू :



लामो समयसम्म हर्मोनको प्रयोग



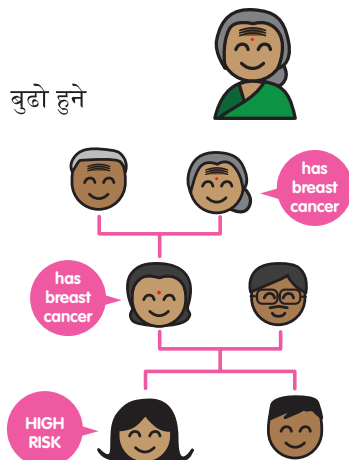
परिवर्तन नहुने जोखिमका कारकहरू:



**BRCA 1/
BRCA 2**

- वंशाणुहरू BRCA १ र BRCA २ मा परिवर्तन
- विगतमा स्तन क्यान्सर भएको
- महिनावारी चाडो भएको
(१२ वर्षको हुनुभन्दा अगाडि)
- रजस्वला ढिलो रोकिएको (५५ वर्ष पछि)

● बुढो हुने



● पारिवारिक इतिहास मा स्तन क्यान्सर भएको

कसरी स्तन क्यान्सर पत्ता लगाउने?

१. आफैले स्तनको जाँच गरी सतर्क रहने

- तपाईंको स्तन हेर्न आँखा र महसुस गर्नका लागि हात प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफैले स्तन-परीक्षण(BSE) गर्नाले महिलाहरू आफ्नै स्तन सँग परिचित हुन्छन्, सामान्यरूपमा कस्तो हुन्छ बुझ्न सक्छन् र केहि परिवर्तन भएमा तुरुन्तै सुचित गर्न समर्थ हुन्छन्।

आफ्नो स्तन कहिले हेर्ने र महसुस गर्ने?

APRIL						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

राजस्वला अघि हुने महिलाहरूको लागि:
राजस्वला अवधिको एक हप्ता पछि

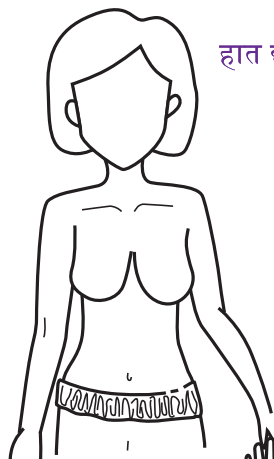
APRIL						
	CHECK/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

राजस्वला पछि हुने महिलाहरूको लागि:
प्रत्येक महिनाको पहिलो दिन।

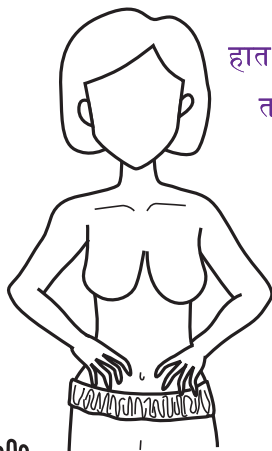


कसरी आफ्नो स्तन लाइ हेर्न र महसुस गर्न?

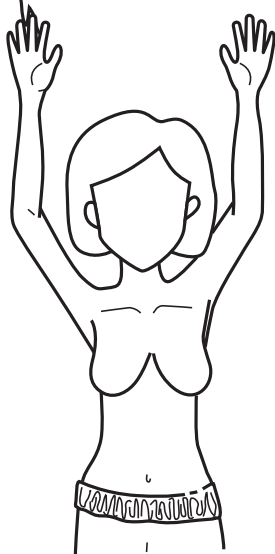
तल देखाएको चित्र जस्तै दुवै हात छेउमा राखेर र अन्य अवस्थाहरूमा ऐना अगाडी उभिनुहोस्



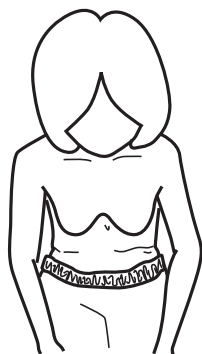
हात छेउमा राख्नुहोस्



हात कम्मरमा राखेर
तल थिच्नुहोस्



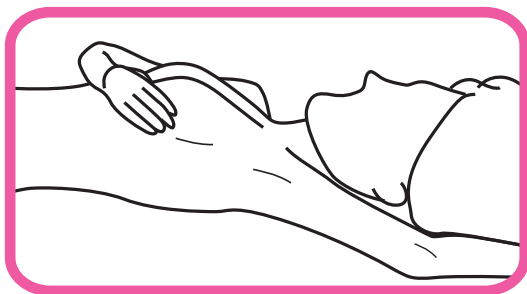
हात टाउको माथि उठाउनु



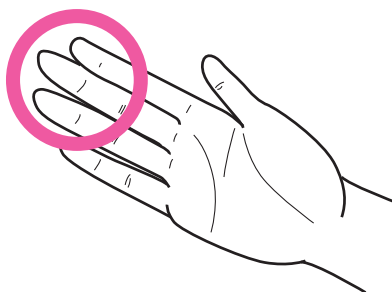
अगाडि झुक्नु

तपाईंले सुतेर आफ्नो स्तन महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

1. आफ्नो बायाँ हात पछाडि राख्नुस

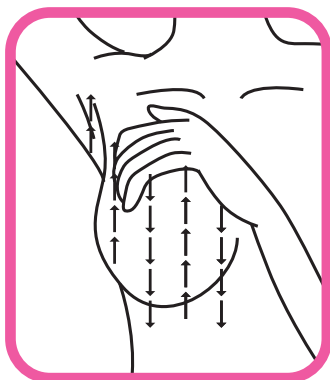


2. बायाँ स्तनको महसुस गर्नुको लागि आफ्नो दाहिने हातको ३ बीचको औलाहरूको प्रयोग गरेर औलाको प्याड बनाएर उपयोग गर्ने



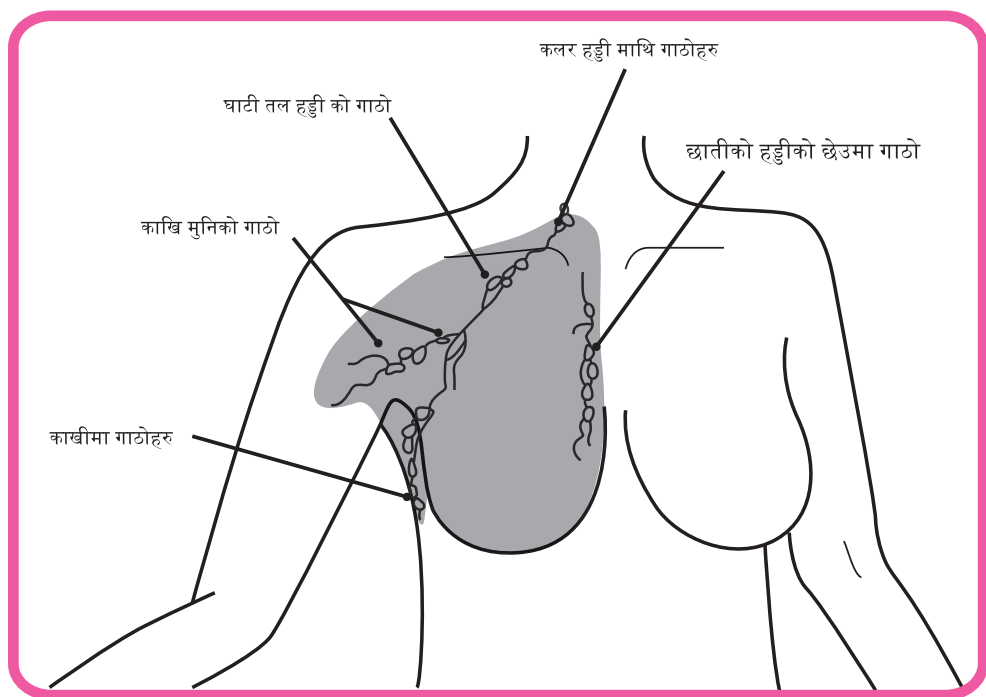
3. ठाडो पट्टी ढाँचाको प्रयोग गर्ने

- आफ्नो काखि देखि शुरु गरेर तल काल्पनिक लाइन पटि
- त्यसपछि स्तनको बीचभाग छातीको हड्डीपटि माथि र तल को ढाँचामा बारि बारि गरेर सार्नुहोस्



4. स्तनको वरिपरि कुनै पनि गाठोहरू महसुस गर्न र छुनु नबिसिर्नुहोस्

- काखी
- कलर हड्डी को तल
- कलर हड्डी को माथि
- छाती को हड्डी साथ

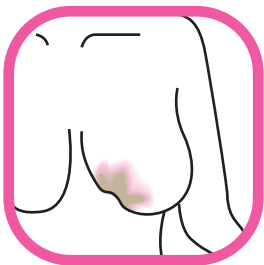


5. दाहिने स्तन महसुस गर्नको लागि तपाईंको बायाँ हात प्रयोग गर्नुहोस् र यी चरणहरू (1-4) दोहोर्याउनुहोस्।

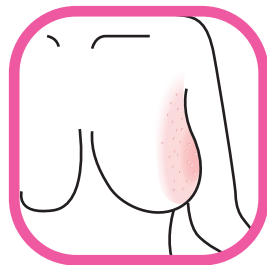
सामान्यतया लसीका गाठोहरू छोएर भेटिदैन। असामान्य भएमा, तपाईंले गांठोहरू पत्ता लगाउनु हुन्छ।



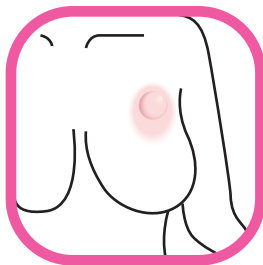
तपाईंको स्तन र स्तनको मुन्टो मा कुनै परिवर्तन कोलागी हेर्नु र महसुस गर्नुहोस्
स्तन र स्तनको मुन्टो परिवर्तनको लक्षणहरु:



स्तनमा खाल्डा- खुल्ली देखा पर्नु



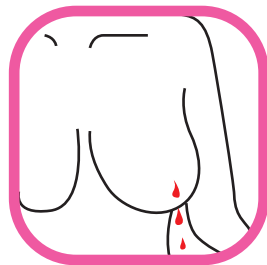
छाला को रंग वा संरचना मा परिवर्तन
(उदाहरण: रातो, कल्ला भएको, बाक्लो हुनु)



स्तन वा काखी मा गाँठो



स्तनको मुन्टो थिच्निएको



स्तनको मुण्डोबाट तरल चुह्नु
सिवाय स्तनको दूध

महिलाले निम्न कुराहरु मा पनि ध्यान दिनुपर्छ ...

- स्तनको नाप र आकार परिवर्तन
- स्तन वा काखी मा लगातार दुखाइ

यी परिवर्तनको मतलब तपाईंलाई स्तन क्यान्सर छ भन्ने होइन। तथापी, सबै महिलाहरु आफ्नो स्तन कस्तो देखिन्छ र महसुस हुन्छ भनेर परिचित हुनुपर्छ। कुनै पनि असामान्य परिवर्तनहरु आएमा तुरुन्तै डाक्टरलाई सूचित गर्नु पर्छ।



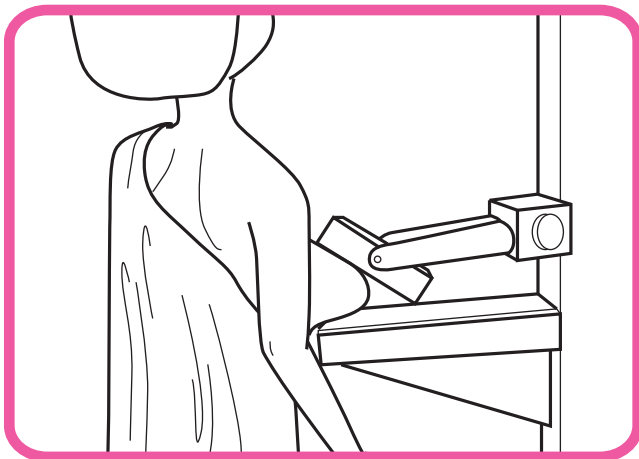
2. चिकित्सीय स्तन परीक्षण

यो डाक्टर वा नर्सले गर्ने स्तनको एउटा परीक्षण हो। डाक्टर/नर्सले स्तन र पाखुरा मुनी भएको गाठोहरुको जाँच गर्नेछ।



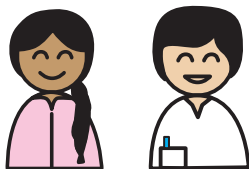
3. मेम्मोग्राम (म्यामोग्राफी)

यो स्तनको एक्स-रे हो र प्रारम्भिक स्तन क्यान्सर पता लगाउने जाँच विधि हो।

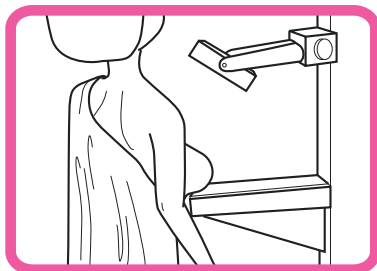


मेम्मोग्रामको समयमा

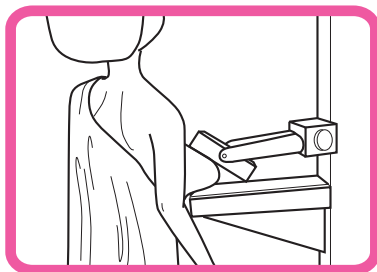
केवल तपाईं र प्राविधिज्ञ महिला कोठा भित्र हुनेछ।



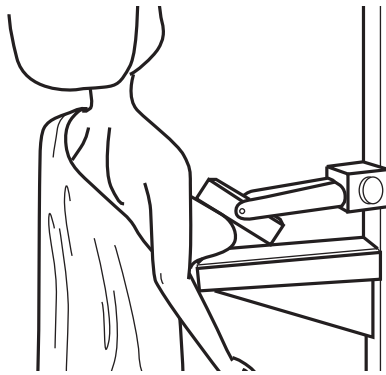
प्राविधिज्ञले तपाईंको स्तन मेशिनको तल्लो भागमा राख्नेछ।



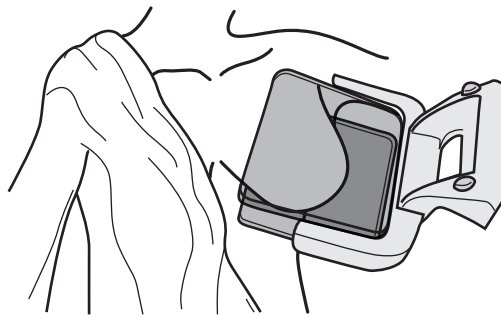
मेशिनको माथिको भाग स्तनलाई थिच्न केहि सेकेन्डको लागि तल झारिन्छ त्यस बीच प्राविधिज्ञले फोटो लिनेछ।



तपाईंको स्तनको प्रत्येक पट्टिको दुई तस्विर लिइनेछ।



तेर्सो एक्स-रे परीक्षा



झुकेको-कोण एक्स-रे परीक्षा

- सारा प्रक्रिया लगभग २० मिनटको हुन्छ।
- तपाईंको स्तनलाई दबाउदा खेरि तपाईंले अल्पकालीन असहजता वा दुखाई महसुस गर्न सक्नुहुनेछ।

टिप्पणी

- जाँच पछि, तपाईंको रिपोर्ट तपाईंलाई सिफारिस गर्ने डाक्टरको मा पठाईनेछ र डाक्टरले तपाईंको रिपोर्टको बिषयमा बताउनु हुनेछ।

स्थानीय मेम्मोग्राम सेवा प्रदायकहरू

सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षेत्र

1. स्वास्थ्य विभाग

(स्तन क्यान्सर हुने उच्च जोखिम भएका महिलाहरूको लागि मेम्मोग्राम सेवा प्रदान गर्ने महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरूको सूची)

● **Chai Wan Women Health Center**

2/F, Chai Wan Health Center, 1 Hong Man Street, Chai Wan.
Tel: 2897 9321

● **Lam Tin Woman Health Center**

6/F, Lam Tin Polyclinic, 99 Kai Tin Road, Lam Tin.
Tel: 2952 9829

● **Tuen Mun Woman Health Center**

Yan Oi Polyclinic, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun.
Tel: 2451 5310

के तपाईंलाई दोभाषे सेवाको आवश्यकता छ?
(दोभाषे सेवाको लागि शुल्क आवश्यक छ।)

1. Hong Kong Christian Services:

Centre for Harmony and Enhancement of Ethnic Minority Residents (CHEER)

हङकङ क्रिश्चियन सेर्विचेस

अल्पसंख्यक जातीयको लागि केन्द्र (CHEER)

Tel फोन : 3106 3104

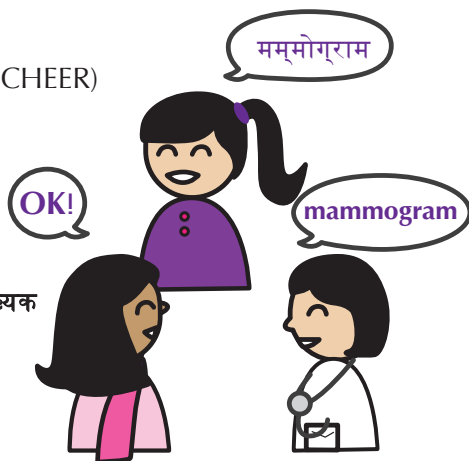
2. HKSKH Lady MacLehose Center

Services for Ethnic Minorities

HKSKH लेडी मेक लेहोस सेन्टर अल्पसंख्यक

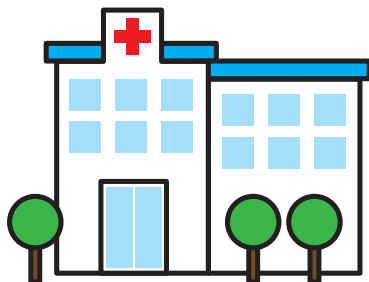
जातीयको लागि सेवा

Tel फोन: 2423 5101



2. महिला क्लिनिक र स्तन केन्द्र

- Well Women Clinic,
Tung Wah Eastern Hospital
2/F, TWGHs Lo Ka Chow Memorial Ophthalmic Centre, Tung Wah Eastern Hospital, 19 Eastern Hospital Road, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 2915 7555
- Well Women Clinic,
Kwong Wah Hospital
4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building, Kwong Wah Hospital, 25 Waterloo Road, Kowloon
Tel: 2782 1773
- (40 वर्ष मुनी का महिलाहरूका लागि डाक्टर को सिफारिश पत्र आवश्यक छ)
Lady Helen Woo Women's Diagnostic & Treatment Center,
Tsan Yuk Hospital
2/F East Wing, 30 Hospital Road, Sai Ying Pun Hong Kong.
Tel: 2589 2405
- (डाक्टर को सन्दर्भ आवश्यक छ)
Kowloon East Cluster Breast Center,
United Christian Hospital
130 Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon.
Tel: 2379 9611



स्तन क्यान्सरको बारेमा भ्रमहरू र सत्यहरू

भ्रम

स्तन क्यान्सर हुनलाई म धेरै जवान छु।



सत्य

कुनैपनि उमेरको महिलालाई स्तन क्यान्सर रोग लागेको पत्ता लाग्न सक्छ। तरपनि, जवान महिलाहरू भन्दा बुढी महिलाहरूमा यो रोग लाग्ने सम्भावना धेरै हुन्छ।

स्तन क्यान्सर को खतरा कम गर्न केही गर्न सकिन्छ।

स्तन क्यान्सर बढ्ने खतरालाई कम गर्नका निम्ति आफैले आफ्नो सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ: जसका लागि आफ्नो वजन कम गर्नुहोस्, शारीरिक गतिविधिको स्तरलाई बढाउनुहोस् र रक्सीको सेवन कम गर्नुहोस्।



मेरो परिवार र नातेदारहरू माझ कसैलाई सत्र क्यान्सर छैन, त्यसै कारण मलाई सत्र क्यान्सर हुने खतरा धेरै कम छ।

परिवारको इतिहास बाहेक, खतराको अन्य कारकहरू पनि छन् जसले कुनै एक व्यक्तिको सत्र क्यान्सर हुने खतरा बढाउँदछ जस्तै मोटोपन, हर्मोनको लामो अवधिसम्म प्रयोग, ३५ वर्ष पुगे पछि पहिलो बच्चा जन्माउनु, चाडै महिनावारी सुरु, ढिलो रजस्वाला रोकिनु र स्तन क्यान्सरको इतिहास भएको।

स्तन मा भएका सबै गांठो क्यान्सर हो।

यदि तपाईंले आफ्नो स्तनमा केही परिवर्तन महसुस गर्नु भयो भने आफ्नो डाक्टरलाई सूचित गर्नुहोस्। स्तनको ८०% जस्तो गांठोहरू प्रायःजसो जोखिम नपुराउने (गैर-क्यान्सर) वाला नै हुन्छन।



स्तन क्यान्सरको स्क्रिनिङ गराउनु महँगो छ।

सबै महिलाहरूले सामान्य रुपमा आफ्नो स्तन कस्तो देखिन्छ वा महसुस हुन्छ भनेर परिचित हुनुपर्छ। यदी स्तन र स्तनको मुटोमा कुनै पनि किसिमको परिवर्तन देख्नु भएमा, तपाईंले तुरुन्तै डाक्टरलाई भन्नुपर्छ। विभिन्न केन्द्रले चिकित्सय स्तन परीक्षण र मेम्मोग्रामको लागी फरक-फरक शुल्क लगाउन सक्छ। (जस्तै दुवै सेवा को मुल्य महिला स्वास्थ्य केन्द्रमा लगभग HK\$510



जानकारी को स्रोत:



अमेरिकन क्यान्सर समाज

<http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/>



स्वास्थ्य सुरक्षाको केन्द्र

<http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/53.html>



स्वास्थ्य विभाग, परिवार स्वास्थ्य सेवा

http://www.fhs.gov.hk/english/centre_det/cent_pwhs/14734.pdf



हड्कड क्यान्सर कोष

<http://pink.cancer-fund.org/en/>



महिला स्वास्थ्य केन्द्र

<http://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/>



विश्व स्वास्थ्य सगठन

<http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en>

2019

The project is funded by
Health Care and Promotion Fund,
Food and Health Bureau, HKSAR.



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



Copyright© 2019 The Netherlands School of Nursing,
Faculty of Medicine, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.