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 कारकहरु 1

3. कसरी स्तन क्यान्सर पत्ता लगाउने 2

   I. आफैले स्तन परीक्षण गर्ने

   II. चिकित्सीय स्तन परीक्षण

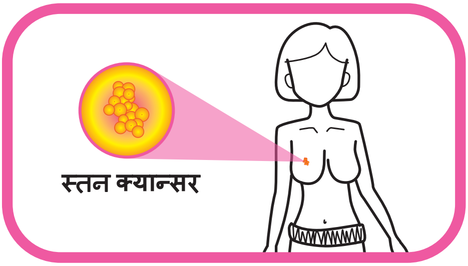
   III. मेम्मोग्राम

4. स्थानीय मेम्मोग्राम सेवा प्रदायकहरू 10

5. स्तन क्यान्सरको बारेमा भम्रहरू र सत्यहरू 12

स्तन क्यान्सर के हो?

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

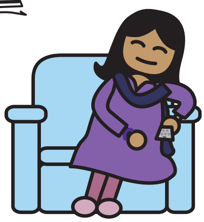


स्तन क्यान्सर १९९३ देखि हङकङका महिलाहरुलाई साधारणतया असर गर्ने क्यान्सर भैसकेको छ। यो क्यान्सर महिलाहरुमध्ये मृत्युको तेस्रो मुख्य कारक भएको छ।

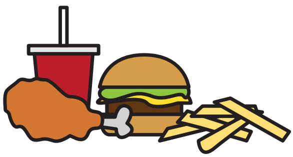
परिवर्तनशील जोखिम कारकहरू :

- मोटोपन

- ३५ वर्षपछि पहिलो बच्चा भएको



- अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि
- लामो समयसम्म हर्मोनको प्रयोग

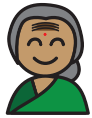


- अत्यधिक मात्रामा बोसो भएको आहारको सेवन

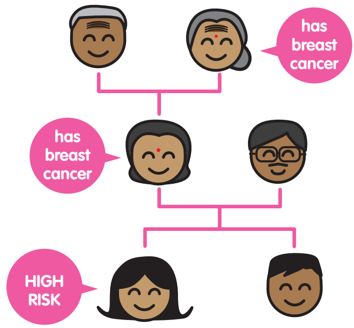
- रक्सी पिउने

परिवर्तन नहुने जोखिमका कारकहरु:

- 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



- परिवारिक इतिहास मा स्तन क्यान्सर भएको

कसरी स्तन क्यान्सर पत्ता लगाउने?

1. आफैले स्तनको जाँच गरी सतर्क रहनें

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

आफ्नो स्तन कहिले हेर्ने र महसस गर्ने?

APRIL

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

राजस्वला अघि हुने महिलाहरूको लागि:
राजस्वला अवधिको एक हफ्ता पछि

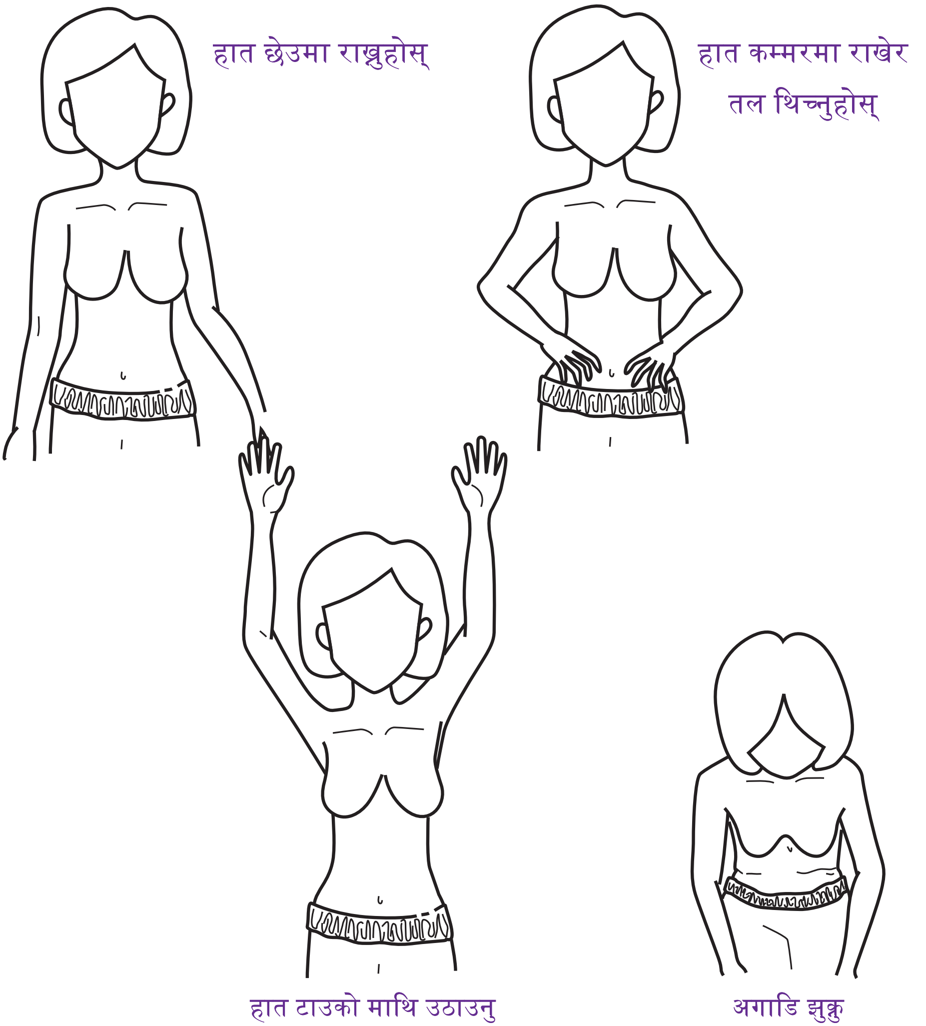
APRIL

	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।

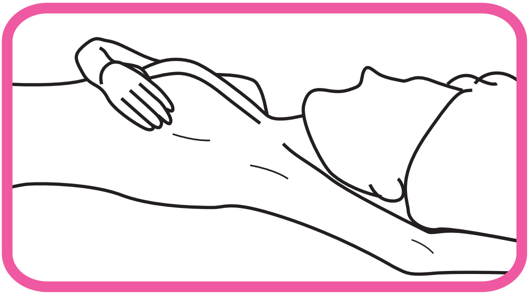
कसरी आफ्नो स्तन लाइ हेर्न र महसुस गर्न?

तल देखाएको चित्र जस्तै दुवै हात छेउमा राखेर र अन्य अवस्थाहरुमा ऐना अगाडी उभिनुहोस

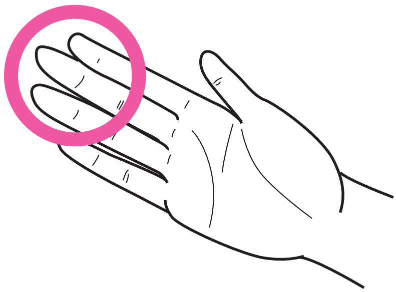


तपाईंले सुतेर आफ्नो स्तन महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

1. आफ्नो बायाँ हात पछाडि राख्नुस

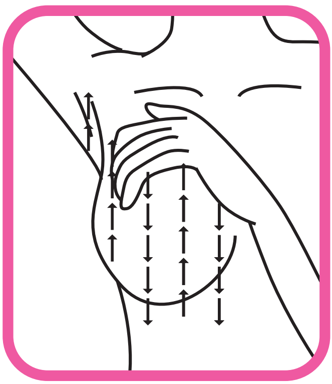


2. बायाँ स्तनको महसुस गर्नुको लागि आफ्नो दाहिने हातको ३ बीचको औंलाहरूको प्रयोग गरेर औंलाको प्याड बनाएर उपयोग गर्ने



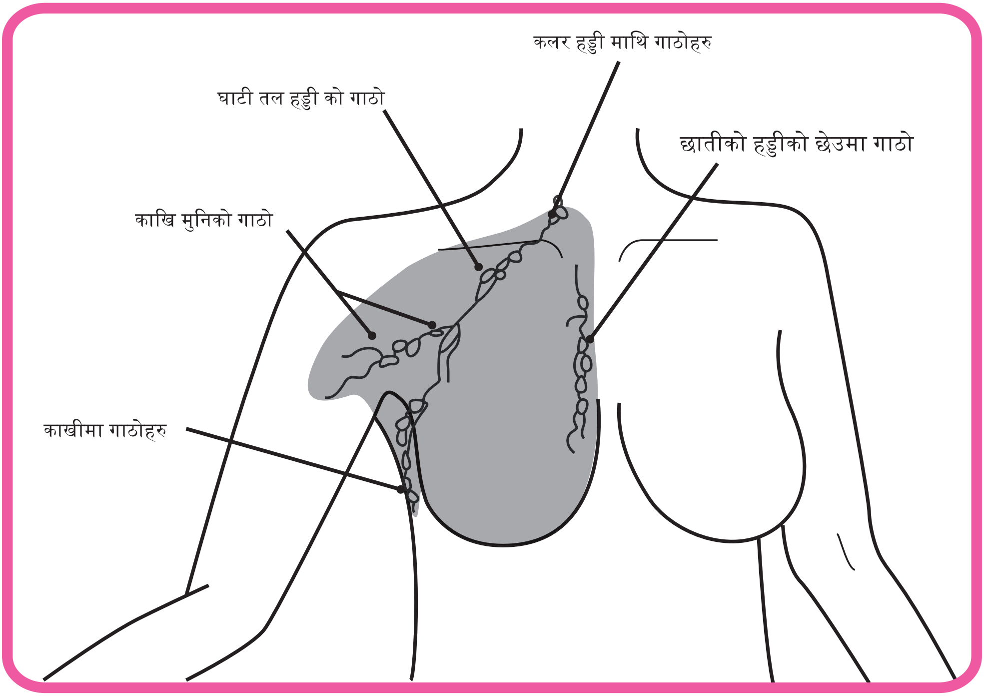
3. ठाडो पट्टी ढाँचाको प्रयोग गर्ने

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



4. स्तनको वरिपरि कुनै पनि गाठोहरु महसुस गर्न र छुनु नबिर्सीनुहोस्

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



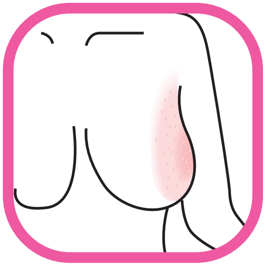
5. दाहिने स्तन महसुस गर्नको लागि तपाईको बायाँ हात प्रयोग गर्नुहोस् र यी चरणहरु (1-4) दोहोर्याउनुहोस्।

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

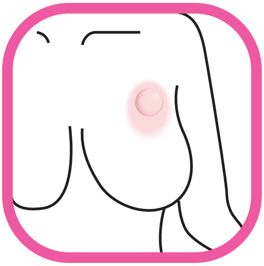
तपाईंको स्तन र स्तनको मुन्टो मा कुनै परिवर्तन कोलागी हेर्नु र महसुस गर्नुहोस्

स्तन र स्तनको मुन्टो परिवर्तनको लक्षणहरु:

स्तनमा खाल्डा- खुल्डी देखा पर्नु

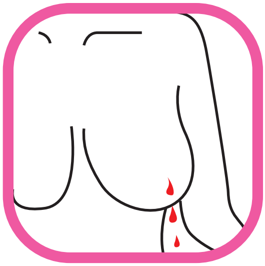


छाला को रंग वा संरचना मा परिवर्तन
(उदाहरण: रातो, कत्ला भएको, बाक्लो हुनु)



स्तन वा काखी मा गाँठो

स्तनको मुन्टो थिच्चिएको



स्तनको मुण्टोबाट तरल चुहुनु
सिवाय स्तनको दूध

महिलाले निम्न कुराहरु मा पनि ध्यान दिनुपर्छ ...

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

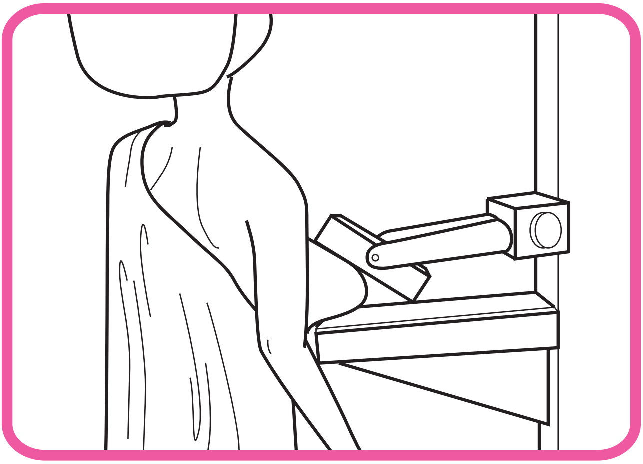
यी परिवर्तनको मतलब तपाईलाई स्तन क्यान्सर छ भन्ने होइन। तथापी, सबै महिलाहरु आफ्नो स्तन कस्तो देखिन्छ र महसुस हुन्छ भनेर परिचित हुनुपर्छ। कुनै पनि असमान्य परिवर्तनहरु आएमा तुरुन्तै डाक्टरलाई सुचित गर्नु पर्छ।

2. चिकित्सीय स्तन परीक्षण

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

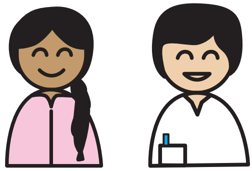
3. मेम्मोग्राम (म्यामोग्राफी)

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

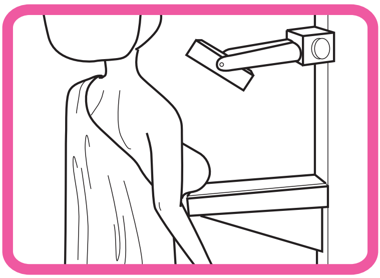


मेम्मोग्रामको समयमा

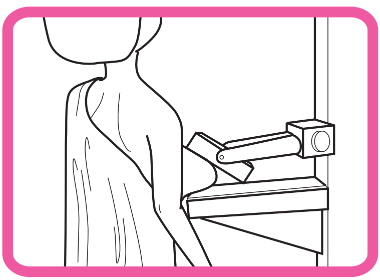
केवल तपाई र प्राविधिज्ञ महिला कोठा भित्र हुनेछ।



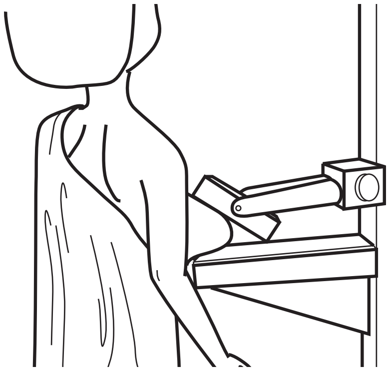
प्राविधिज्ञले तपाईको स्तन मेशिनको तल्लो भागमा राख्नेछ।



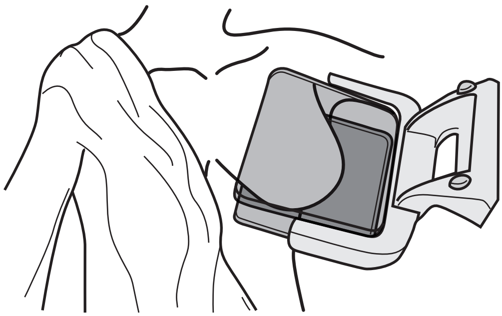
मेशिनको माथिको भाग स्तनलाई थिच्न केहि सेकेन्डको लागि तल झारिन्छ त्यस बीच प्राविधिज्ञले फोटो लिनेछ।



तपाईको स्तनको प्रत्येक पट्टिको दुई तस्विर लिइनेछ।



तेर्सो एक्स-रे परीक्षा



झुकेको-कोण एक्स-रे परीक्षा

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

टिप्पणी

- जाँच पछि,तपाईंको रिपोर्ट तपाईलाई 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 महिलाहरुको लागि मेम्मोग्राम सेवा प्रदान गर्ने महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरुको 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

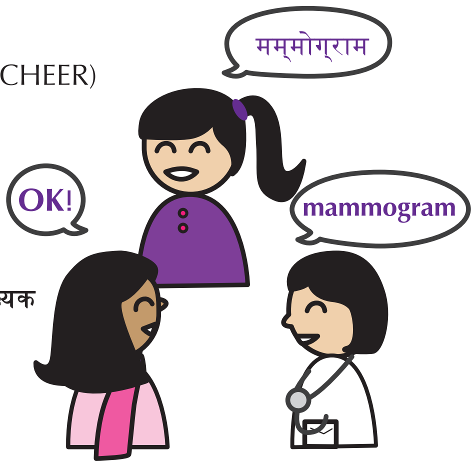
- **Tuen Mun Woman Health Center**
  Yan Oi Polyclinic, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun.
  Tel: 2451 5310

के तपाईलाई 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

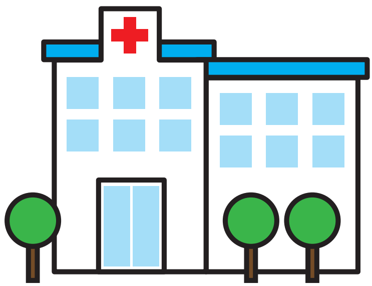


2. महिला क्लिनिक र स्तन केन्द्र

- Well Women Clinic,
  TWGHs Well Women Clinic, (North Point)
  11/F, China United Centre, 28 Marble Road,
  North Point, Hong Kong
  Tel: 3703 5680

- Well Women Clinic,
  Kwong Wah Hospital Well Women Clinic
  4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building,
  Kwong Wah Hospital, 25 Waterloo Road, Kowloon
  Tel: 2782 1773

- Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre
  Unit 103, 1/F, Tin Ching Amenity and Community
  Building, Tin Ching Estate, Tin Shui Wai, N.T.
  Tel: 3156 9000



स्तन क्यान्सरको बारेमा भम्रहरू र सत्यहरू

भ्रम	सत्य
स्तन क्यान्सर हुनलाई म धेरै जवान छु।	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 सकिन्न।	स्तन क्यान्सर बढ्ने खतरालाई कम गर्नका निम्ति आफैले आफ्नो सहयोग गर्न सक्नु हुन्छः जसका लागि आफ्नो वजन कम गर्नुहोस्, शारीरिक गतिविधिको स्तरलाई बढ़ाउनुहोस् र रक्सीको सेवन कम गर्नुहोस्।
मेरो परिवार र नातेदारहरू माझ कसैलाई सत्न क्यान्सर छैन, त्यसै कारण मलाई सत्न क्यान्सर हुने खतरा धेरै कम छ।	परिवारको इतिहास बाहेक, खतराको अन्य कारकहरू पनि छन् जसले कुनै एक व्यक्तिको सत्न क्यान्सर हुने खतरा बढ़ाउँदछ जस्तै मोटोपन, हर्मोनको लामो अवधिसम्म प्रयोग, ३५ वर्ष पुगे पछि पहिलो बच्चा जन्माउनु, चाडैं 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 गाठोहरु प्रायःजसो जोखिम नपुराउने (गैर-क्यान्सर) वाला नै हुन्छन।
स्तन क्यान्सरको स्क्रिनिङ गराउनु महँगो छ।	सबै महिलाहरुले सामान्य रुपमा आफ्नो स्तन कस्तो देखिन्छ वा महसुस हुन्छ भनेर परिचित हुनुपर्छ। यदी स्तन र स्तनको मुन्टोमा कुनै पनि किसिमको परिवर्तन देखु 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

हङकङ 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

2021

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

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

Copyright© 2021 The Nethersole School of Nursing,
Faculty of Medicine, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.