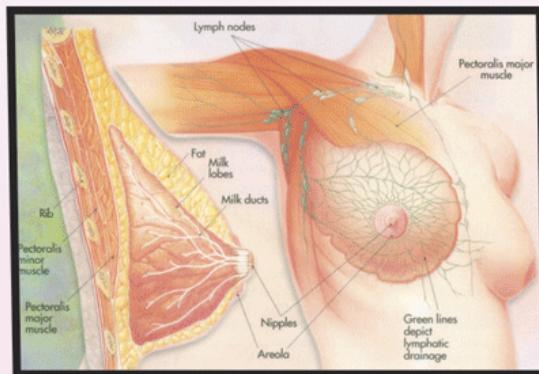




स्तन कैंसर
की
प्रारम्भिक जांच
के लिए
एक दिग्दर्शिका



स्तन : उसका भौतिक आकार

प्रारम्भिक अवस्था में जांच हो जाने पर स्तन कैंसर का इलाज पूरी तरह सम्भव है।

ब्रेस्ट क्लीनिक
डिपार्टमेण्ट ऑफ एण्डोक्रीन
एण्ड ब्रेस्ट सर्जरी
एस.जी.पी.जी.आई.एम.एस.,
रायबरेली रोड, लखनऊ-226014



स्तन कैंसर की प्रारम्भिक जाँच

प्रारम्भिक अवस्था में जाँच हो जाने पर स्तन कैंसर का इलाज पूरी तरह सम्भव है। इसके लिए निम्नलिखित तरीका अपनायें।

- अ. **जानकारी** : यह जानना नितान्त आवश्यक है कि 45 वर्ष की आयु के पश्चात् स्त्रियों में स्तन कैंसर का होना एक आम बीमारी हो सकती है।
- ब. **स्तन आत्म-परीक्षण** : चरणबद्ध एवं नियमित रूप से स्त्री द्वारा स्वयं किया जाना चाहिए। यह पुस्तिका आपके लिए चरणबद्ध स्तन निरीक्षण हेतु सहायक होगी।
- स. **चिकित्सीय स्तन परीक्षण** : सामान्य स्त्रियों में स्तन परीक्षण वर्ष में कम से कम एक बार किसी डॉक्टर/ सर्जन द्वारा होना चाहिए।
- द. **मैमोग्राफी द्वारा जाँच** : मैमोग्राफी स्क्रीनिंग एक विशेष प्रकार का स्तन एक्स-रे टेस्ट है जो कि साल में एक बार और फिर हर दूसरे साल किया जाता है जिससे स्तन कैंसर होने की सम्भावना का पता लगाया जाता है।

स्वयं स्तन जाँच करने की क्रम-वार विधि

स्तन कैंसर का समय से निदान एवं उपचार ही इस रोग से छुटकारा पाने का रास्ता है जिसमें बिना स्तन को ऑपरेशन द्वारा पूरी तरह निकाले इसका सफल इलाज किया जा सकता है। समय समय पर अपने स्तन का निरीक्षण स्त्री स्वयं कर सकती है और अधिकतर स्त्रियों में ट्यूमर को स्त्रियां स्वयं ही पहचान सकती हैं जिससे इस रोग के निदान होने की सम्भावना अधिक हो जाती है।

स्त्री का स्तन पूरे जीवन काल तक बदलता रहता है। इसके कई कारण हैं जैसे आयु, मासिक चक्र, गर्भावस्था, स्तनपान, गर्भ निरोधक या दूसरी हार्मोन की गोलियां, मेनोपॉस या स्तन को चोट लगाना इत्यादि। स्तन में होने वाली अधिकतर गांठों का अनुभव स्त्रियाँ स्वयं ही कर लेती हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि आप अपने स्तन की जाँच स्वयं समय-समय पर करती रहें। इसलिए आपको ज्ञात होना चाहिए कि स्वयं स्तन का भलीभाँति

पहला चरण

यहां आपको यह बताया गया है कि आप अपने स्तन का निरीक्षण कैसे करें। सबसे पहले आप एक दर्पण के सामने खड़ी हो जायें। प्रत्येक स्तन की जाँच करें कि वह पहले परीक्षण से क्या कुछ भिन्न है? जैसे कि निपिल से कुछ सवित होना, त्वचा का रंग बदलना आदि। हर बार अपने स्तन को देखिये तो आपको काफ़ी जानकारी होगी। यदि कोई परिवर्तन है तो आपको मालूम हो जायेगा। स्तन का सामान्य आकार देखिए, एक स्तन का दूसरे से बड़ा होना असामान्य नहीं है और निपिल का उचित स्थान पर न होना भी असामान्य नहीं है।



दूसरा चरण



अपने दोनों हाथ सर के पीछे रखिये और आगे की ओर दबाइये, आप अनुभव करेंगी कि आपकी सीने की मासपेशियां कड़ी हो गयी हैं। दर्पण में अपने स्तन का आकार और रंग देखिये। पुनः अपने स्तन के आकार को देखिये कि क्या उनमें सूजन, डिम्पलिंग (गड्ढे), गंदापन, रंग का बदलना या कोई असामान्य परिवर्तन है या नहीं? धीरे-धीरे अपने शरीर को चारों ओर घुगाइये और देखिए कि आपके स्तन का आकार क्या है और उसे अनुभव कीजिए।

तीसरा चरण

इसके बाद अपने दोनों हाथ मजबूती से कमर पर रखिये और दर्पण के आगे थोड़ा सा झुकिये। इस बार फिर आपके सीने की मासपेशियां कठोर हो जायेंगी। फिर अपने स्तन और निपिल के आकार और रंग को देखिये।

चौथा चरण

अपने प्रत्येक निपिल को हल्के से दबाइये, और साव को देखिये। बाहरी भाग को उंगलियों से दबाइये यदि साव हो तो डॉक्टर से सम्पर्क करें क्योंकि ज्यादातर निपिल का साव हानिकारक होता है।

पाचवाँ चरण

स्नान के समय जब त्वचा भीगी और गीली होती है, स्तन के परीक्षण के लिए अच्छा समय होता है। अपनी बायीं बाँह को ऊपर उठाकर दाहिने हाथ की उंगलियों के ऊपरी सिरे से बायें स्तन को और उसके आस-पास के भाग को ध्यान से हल्के से दबाकर महसूस करिए। त्वचा के नीचे स्तन के भीतर किसी भी नयी गाँठ या रसौली को आप महसूस कर पायेंगी। नई गाँठ या रसौली का बनना स्तन के लिए असामान्य घटना है।

निरीक्षण कैसे करें।

स्तन का निरीक्षण नियमित रूप से होना चाहिए। यदि आप ऐसा करेंगी तो आपको जानकारी होगी और आपके अन्दर आत्म-विश्वास भी बढ़ेगा और यदि कोई परिवर्तन होगा तो आपको ज्ञात हो जायेगा। यदि आप कोई परिवर्तन देखती हैं तो डरिए नहीं बल्कि जल्द ही किसी डॉक्टर से सम्पर्क करें। अधिकांश स्त्रियों

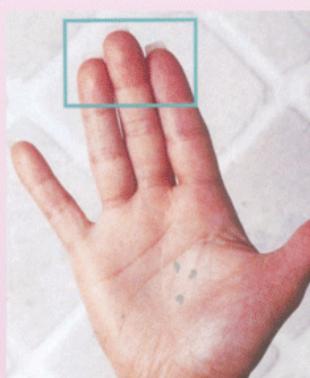
छठा चरण

पांचवें चरण के स्टेप्स को अब लेटकर दोहराइये। पीठ के बल सीधे लेट कर बायें कंधे के नीचे तौलिया या तकिया रख लें। इस स्थिति में स्तन सीधा हो जाता है और निरीक्षण करना आसान हो जाता है। बायें स्तन को ध्यान से जांच करें; और उसे पहले की तरह ही देखें जैसे कि ऊपर विवरण दिया गया है। उसी प्रकार दायें स्तन की भी जांच करिये।

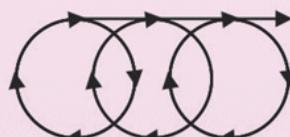


में स्तन की गांठ कैन्सर की नहीं होती हैं। जब आरम्भ में ही स्तन कैन्सर के बारे में जानकारी हो जाती है तो स्त्रियों के लिए एक अच्छा अवसर होता है और उसका उपचार आसान हो जाता है। इसलिए आरम्भ में ही उसका ज्ञान आवश्यक है। स्तन निरीक्षण स्तन के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है जिसमें एक उचित अवस्था में मैमोग्राफी एवं एक कुशल डाक्टर द्वारा स्तन का भौतिक परीक्षण भी शामिल है।

एक उचित आयु पर अपने शरीर का विकित्सीय परीक्षण किसी विकित्सा विशेषज्ञ से अवश्य करवायें। स्तन का निर्माण ग्रंथियों, लोब्स, लोब्यूल्स, ऊतकों और वसा से होता है जो मांसपेशियों और पसलियों के पास होता है। इसलिए स्तन का सामान्य होना और अनुभव करना आसान होता है। मासिक चक्र के दौरान इसमें परिवर्तन हो सकता है। मासिक धर्म शुरू होने से पहले या उसके दौरान कुछ दर्द का अनुभव हो सकता है; लेकिन यह एक सामान्य स्थिति है; क्योंकि इसमें उस समय अतिरिक्त द्रव ऊतकों में इकट्ठा हो जाता है। यदि आपका स्तन बड़ा है तो उसे अपने हाथ से पकड़ कर देखें।



अपने उंगलियों के पैड को प्रयोग करिये, उंगलियों के टिप्स को नहीं।



बिना उंगलियों को स्तन से हटाये हुए स्तन के उन क्षेत्रों का अनुभव करिये जो एक दूसरे के ऊपर हों।

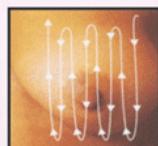
उंगलियों से दबाकर ऊतकों को देखें, उन क्षेत्रों को जो एक दूसरे के ऊपर हों। यह ध्यान रहे कि पूरे स्तन का निरीक्षण करना है। इत्मीनान से काफी समय लगाते हुए किसी एक निश्चित तकनीक का प्रयोग करें गोलीय, रेखीय या चक्रीय, जैसा कि नीचे दर्शाया गया है।

जब आप निरीक्षण कर रही हों तो स्तन को अनुभव करने के लिए अनेक तकनीक होती हैं। यह आवश्यक नहीं कि एक दूसरे से अच्छा हो। किसी भी एक विधि से ध्यानपूर्वक जांच करना अधिक आवश्यक है। किसी एक तकनीक का प्रयोग करके एक स्त्री अपने स्तन की जांच कर सकती है; और उसमें होने वाले परिवर्तन को समझ सकती है। सदैव सम्पूर्ण स्तन की जांच करनी चाहिए। स्तन के ऊपर और कंधे के चारों ओर देखना चाहिए। इन क्षेत्रों में भी स्तन-ऊतक होते हैं।

विधि-I : स्तन के ऊपरी भाग से आरम्भ करते हैं। अपने उंगलियों को गोलाई में स्तन के चारों ओर घुमाइये। उंगलियों को गोलाकार घुमाइये और चक्र छोटा करती जायें और अंत में निपिल तक पहुंच जायें। बाँह के निचले भाग और स्तन के ऊपरी भाग को देखना मत भूलिये। निरीक्षण के अंत में निपिल को दबायें यह चिकना होना चाहिए।



विधि-II : इसका आरम्भ बाँह के निचले भाग से करें और स्तन के निचले भाग तक उंगलियों को ले जाइये। तब अपनी उंगलियों को घुमाइये। ऊपर से नीचे उंगलियों को घुमाती रहें जब तक कि सम्पूर्ण स्तन का परीक्षण न हो जाये। बाँह के नीचे तथा स्तन के ऊपर अवश्य देखें। निरीक्षण के अंत में निपिल को दबाकर देखें। यह चिकना होना चाहिए।



विधि-III : स्तन के बाहरी भाग से आरम्भ करिये। अपनी उंगलियों को निपिल तक ले जाइये और फिर किनारे तक। पूरे स्तन को चेक करें। चक्रीय रूप से देखें। पुनः बाँह के नीचे और स्तन का ऊपरी भाग चेक करें। निरीक्षण के अंत में निपिल को प्राकृतिक रूप से दबाकर देखिये। यह चिकना होना चाहिए।



अपने गायें स्तन से शुरू करें फिर दाहिने स्तन के लिए भी ऐसे ही निरीक्षण करें।

सातवाँ वरण

यदि आप को ऐसा प्रतीत है कि एक स्तन पहले से कुछ अलग या असामान्य है तो देखें कि क्या वही स्थिति दूसरे स्तन में भी है। यदि वही स्थिति दूसरे स्तन की भी है और उसी स्थान पर है, तो समझिए कि आपका स्तन सामान्य है। यदि मासिक चक्र से पहले या बाद में कुछ दिनों पहले गांठे महसूस हों तो स्तन का निरीक्षण कुछ दिनों बाद दोबारा करिये। अक्सर ऐसी गांठें सामान्य रूप से द्रव के इकट्ठा होने के कारण हो जाता है। यदि अगले मासिक चक्र तक गांठें गायब न हों तो डॉक्टर से सम्पर्क करिये।

स्तन की स्वयं जांच (Breast Self Exam - B.S.E.) नियमित तौर पर करें और एक कैलेन्डर में नोट करती चलें। यदि आपका मासिक चक्र सही समय पर है तो 2 या 3 दिन में वह समय समाप्त हो जाता है। इस दौरान आपके स्तन का हल्का सा सूजा रहना सामान्य होता है। यदि ऐसा नहीं होता तो बी.एस.ई. में लिख लें। यदि आपने निरीक्षण करना सीख लिया हो शुरुआत में हफ्ते में एक बार और कुछ समय बाद महीने में एक बार स्तन की स्वयं जांच करने की आदत बना लें ताकि उसमें किसी प्रकार का परिवर्तन होता है तो आपको मालूम हो सके। यदि आपको मालूम हो जाय कि आप सामान्य हैं तो बी.एस.ई. नियमित रूप से नोट करें ताकि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में सही जानकारी हो।



संजय गांधी पी.जी.आई. स्टन स्वास्थ्य कार्यक्रम

द्वारा निःशुल्क वितरण

सम्पर्क सूत्र — डा. गौरव अग्रवाल, संयोजक

अधिकारिक प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ एडोक्रीन एंड ब्रेस्ट सर्जरी, एस.जी.पी.जी.आई.एस., रायबरेती रोड, लखनऊ-226014

फोन: +91-522-2668700/900 एक्सटेन्शन 2160, 2409 (कार्यालय) फैक्स: +91-522-2668017, 2668078

ई-मेल: gaurav@sgpgi.ac.in होमपेज: <http://myprofile.cos.com/gaurav66>

वेबसाइट — www.sgpjgbreasthealth.org