

१. आफ्नो जोखिमबारे जान्नुहोस्

- आफ्नो पारिवारिक स्वास्थ्य इतिहासको बारेमा जान्नको लागि आफ्नो दुवै परिवारका पक्षसँग कुरा गर्नुहोस्।
- आफ्नो स्तन क्यान्सरको जोखिमको बारेमा चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।

२. जाँच गराउनुहोस्

- यदि तपाईं उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने कुन कुन जाँच परीक्षणहरू आफ्ना लागि सही छन् भनेर चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं औसत जोखिममा हुनुहुन्छ भने आफू 40 वर्ष पुगेपछि वर्षको एकपल्ट म्यामोग्राम गराउन थाल्नुहोस्।*
- 25 वर्षको उमेर पुगेपछि कमिमा पनि हरेक 3 वर्षमा एकपल्ट र 40 वर्षको उमेर पुगेपछि वर्षको एकपल्ट स्तनको चिकित्सा परीक्षण गराउनुहोस्।

*NCCN को दिशानिर्देशअनुसार

३. आफ्नो लागि के सामान्य हो भन्ने जान्नुहोस्

- यदि तपाईंले आफ्नो स्तनमा निम्नमध्ये कुनै पनि परिवर्तन देख्नुभयो भने चिकित्सकलाई देखाउनुहोस्:
 - स्तन वा काखीतिर गिर्खा, मासु पोको परेको जस्तो हुने वा मांशपेशीको ऐठन
 - स्तन सुन्निले, तात्रे, रातो वा गाढा हुँदै जाने
 - स्तनको आकार र छाँटकाँटमा परिवर्तन आउनु
 - छाला फर्फराउने वा खुम्चिने
 - स्तनको मुन्टोमा चिलाउने, दुस्रे खालको साना साना घाउ वा डाबर आउने
 - स्तनको मुन्टो वा अन्य भाग भित्र दबिनु
 - अचानक स्तनको मुन्टोबाट तरल पदार्थ निस्कन थाल्नु।
 - कुनै एक ठाउँमा नयाँ खालको पीडा हुन थाल्नु र निको नहुनु

४. स्वस्थ जीवनशैली छनौट गर्नुहोस्

- स्वस्थ तौल कायम राख्नुहोस्
- शारीरिक कसरतलाई आफ्नो दिनचर्यामा सामेल गर्नुहोस्
- रक्सी सेवन सीमित गर्नुहोस्।
- रजोनिवृत्तसम्बन्धी हार्मोनको प्रयोगलाई सीमित गर्नुहोस्
- सक्नुहुन्छ भने बच्चालाई स्तनपान गराउनुहोस्

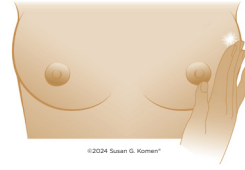
थप जानकारीको लागि, komen.org मा जानुहोस् वा Komen Patient Care Center को ब्रेस्ट केयर हेल्पलाइन **1-877 GO KOMEN** (1-877-465-6636) मा सोमबारदेखि बिहीबारसम्म, ET बिहान 9 बजेदेखि साँझ 7 बजेसम्म र शुक्रवार, ET बिहान 9 बजेदेखि साँझ 6 बजेसम्म फोन गर्नुहोस् वा helpline@komen.org मा इमेल गर्नुहोस्।

स्तन क्यान्सरको 8 चेतावनी चिह्नहरूमध्ये 6 वटा देखिने खालका हुन्छन् भन्ने तपाईंलाई थाहा छ?

स्तन क्यान्सरका सङ्केतहरू सबैमा एउटै हुँदैनन्। तपाईंको स्तन सामान्यतया कस्तो देखिन्छ र कस्तो महसुस हुन्छ भन्ने जान्न महत्वपूर्ण छ। यदि तपाईंले कुनै परिवर्तन देख्नुभयो भने, डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

रिपोर्ट गर्नुपर्ने परिवर्तनहरूमा निम्न समावेश छन्:

- स्तन वा काखी क्षेत्र भित्र लोला, कडा खालको गाँठो वा मासु बाक्लो हुँदै गएको



- स्तन सुन्निएको, न्यानोपन भएको, रातोपन वा कालो हुँदै गएको



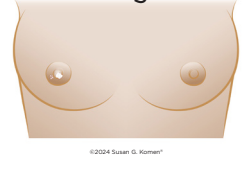
- स्तनको आकार र छाँटकाँटमा परिवर्तन



- छाला खोपिल्टो पर्नु वा खुम्चिनु



- स्तनको मुन्टोमा चिलाउनु, पाप्रा भएको खटिरा आउनु वा डाबर आउनु



- स्तनको मुन्टो वा अन्य भाग भित्र पस्नु



- अचानक सुरु भएर स्तनको मुन्टोबाट तरल पदार्थ निस्कनु



- एक ठाउँमा नयाँ पीडा हुनु र निको नहुनु

