

WE ARE
MACMILLAN.
CANCER SUPPORT

'আমি গোসল করার
সময় আমার স্তনে পিণ্ড
দেখতে পেয়েছিলাম।
আমি জানতাম যে এটা আমাকে
পরীক্ষা করাতে হবে।'

Wendy



যুক্তরাজ্যে মহিলাদের সবচেয়ে বেশি ঘটে থাকা ক্যান্সার হলো স্তন ক্যান্সার। 50 বছরের বেশি বয়সী মহিলাদের মধ্যে এটি বেশি ঘটে থাকে, এবং স্তন ক্যান্সারের প্রতি 3টি ঘটনার মধ্যে 1টি ঘটে 70 বছরের বেশি বয়সী মহিলাদের ক্ষেত্রে। পুরুষদেরও স্তন ক্যান্সার হতে পারে, কিন্তু এটা বিরল।

কোন পরিবর্তনগুলোর দিকে খেয়াল রাখতে হবে এবং কখন আপনার ডাক্তারকে দেখাতে হবে তা জানাটা সত্যিকারের পরিবর্তন আনতে পারে। আপনার লক্ষণ দেখা দিলে ভয় পাবেন না - সেগুলো পরীক্ষা করিয়ে নিন।

আপনার এই সব লক্ষণগুলোর মধ্যে কোনোটি থাকলে আপনার ডাক্তারকে দেখান:

- আপনার স্তনে বা বগলে পিণ্ড দেখা দিলে বা পুরু হয়ে গেলে।
- আপনার স্তনের আকার বা আকৃতিতে কোনো পরিবর্তন ঘটলে।
- আপনার স্তনের বোঁটায় কোনো পরিবর্তন ঘটলে, যেমন ফুসকুড়ি, তরল পদার্থ বের হওয়া বা স্তনের বোঁটা ভেতরের দিকে ঢুকে যাওয়া।
- আপনার স্তনের ত্বকে কোনো পরিবর্তন ঘটলে, যেমন কুঁচকে গেলে বা টোল পড়লে।
- আপনার স্তনে ক্রমাগতভাবে অস্বস্তি হলে বা ব্যথা করলে।

স্তনের বেশিরভাগ পরিবর্তনই ক্যান্সারের কারণে হয় না। কিন্তু যদি আপনি এমন কিছু খেয়াল করেন যা আপনার জন্য স্বাভাবিক নয়, তাহলে আপনার ডাক্তারকে দেখান।

আপনার স্তনগুলো কেমন দেখায় ও কেমন অনুভূত হয় তা জেনে নিন। যদি কোনো পরিবর্তন ঘটে, তাহলে এটি আপনাকে সেগুলো তাড়াতাড়ি চিহ্নিত করতে সাহায্য করবে।

আপনার লক্ষণগুলো পরীক্ষা করানোর মাধ্যমে আপনি আপনার ডাক্তারের সময় নষ্ট করছেন না।

স্তন ক্যান্সার যত আগে ধরা পড়বে, সাফল্যের সাথে চিকিৎসা করানোর সম্ভাবনা তত বেড়ে যাবে।

যদি আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয় অথবা শুধু কথা বলার জন্য কাউকে চান, তাহলে ম্যাকমিলান-এর সাথে বিনামূল্যে **0808 808 00 00** নম্বরে কথা বলুন অথবা দেখুন **macmillan.org.uk**