



শুন ক্যান্সার হতে যদি চান সুরক্ষা

ঘরে বসে মহজেই করে নিন শুন পরীক্ষা



প্ৰজনন স্বাস্থ্য ও মেধিকণর উন্নয়নে প্রতিশ্ৰুতিবদ্ধ



আমরা নারীরা কি কখনও জানভাবে আমাদের স্তনস্বন্দনো দেখি ?

নারীর দেহের উপরিভাগের সামনের অংশে দুটি স্তন অবস্থিত। স্বাভাবিক অবস্থায় স্তন থাকে নরম ও চাকাবিহীন। স্তনে যে ক্যান্সার হয়- তাকে স্তন ক্যান্সার বলা হয়।

জানেন কি?

সারা বিশ্বে নারীদের দ্বিতীয়
অন্যতম মৃত্যুর কারণ স্তন
ক্যান্সার

স্তন ক্যান্সারের নির্দিষ্ট কোন কারণ জানা যায়নি। তবে যারা
এক্ষেত্রে ঝুঁকিতে আছেন

- অতিরিক্ত ওজন
- কম বয়সে মাসিক হওয়া
- যেসব মায়েরা শিশুকে বুকের দুধ দিতে পারেন না

ঘরে বসে সহজই স্তন পরীক্ষা করে নিলি

গোসলের সময়



১. গোসলের সময় ভিজা চামড়ার উপর আঙ্গুল ছবির মত চেপ্টা করে স্তনের উপর ধীরে ধীরে এদিকে ওদিকে চালনা করুন। বাম দিকের স্তনের জন্য ডান হাত এবং ডান দিকের স্তনের জন্য বাম হাত ব্যবহার করুন। দেখুন কোন চাকা বা শক্ত গোটার মত কিছু বোঝা যায় কিনা।

আয়নার সামনে



২. প্রথমে হাত দু'পাশে থাকবে, তারপর হাত দু'টি সোজা করে মাথার উপরে তুলুন। এবার সতর্কভাবে লক্ষ্য করে দেখুন স্তন বৃত্ত বা অন্য কোন অংশ ফুলে গেছে কি-না অথবা কোন অংশে লালচে ভাব বা টোল পড়া আছে কি-না।



এবার কোমরে হাত দিন এবং কোমরে চাপ দিন। এখন ডান এবং বাম স্তনকে ভাল করে দেখুন। খুব কম নারীরই দুটি স্তন দেখতে একই রকম হয়। প্রতিনিয়ত এই পরীক্ষা করলে, আপনার স্তনের স্বাভাবিক অবস্থা বুঝতে পারবেন।

মাটিতে শুয়ে



৩. মাটিতে অথবা বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। আপনার ডান স্তন পরীক্ষার জন্য ডান দিকে ঘাঁড়ের নীচে একটি বালিশ অথবা ভাঁজ করা কাপড় দিন এবং ডানহাত মাথার পিছনে রাখুন। এবার বাম হাতের আঙ্গুলগুলি চেপ্টা করে ডান স্তনের উপর রাখুন।



ঘড়ির কাঁটার গতি অনুযায়ী একই দিকে চক্রাকারে আপনার হাত ঘুরাতে শুরু করুন। মনে রাখতে হবে স্তনের নীচের অংশ কিছুটা শক্ত মনে হতে পারে। এটা স্বাভাবিক। সম্পূর্ণ ঘুরে আসার পর স্তন বৃন্তের দিকে এগিয়ে যাবেন। এক ইঞ্চি অগ্রসর হবার পর একইভাবে আবার স্তনকে পরীক্ষা করুন।



সবশেষে স্তন বৃন্তকে বৃদ্ধাঙ্গুল ও প্রথম আঙ্গুলের মধ্যে ধরে চাপ দিতে হবে এবং লক্ষ্য করতে হবে কোন প্রকার নিঃসরণ আছে কিনা।

এই পরীক্ষাগুলোর সময় যদি আপনি স্তনে কোন ধরনের শক্ত চাকা বা গোটা অনুভব করেন অথবা স্তনের বোটা থেকে নিঃসরণ হয়, তবে দেরী না করে অবশ্যই নিকটস্থ হাসপাতাল বা ক্লিনিকে যোগাযোগ করুন।



ভাল থাকার আছে যে উপায়

বিশেষজ্ঞদের মতে কিছু সহজ নিয়ম মেনে চললে স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি এড়ানো যায়-

- শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে, বিশেষত স্থূলতার সাথে স্তন ক্যান্সারের একটি যোগসূত্র রয়েছে।
- প্রতিটি নারীর প্রতিদিনই আধ-ঘন্টা ব্যায়াম অথবা যে কোন ধরনের শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস থাকা দরকার, কেননা এটা তাদেরকে স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি থেকে অনেকাংশে মুক্ত রাখে।
- স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেতে হবে। সবজি জাতীয় খাবার যেমন- বাধাকপি, ফুলকপি, ফলমূল ইত্যাদি খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুললে স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি এড়ানো যায়।

স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলি,

স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধ করি



প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক যেকোন তথ্য ও সেবা পেতে নিম্নের হাসপাতালগুলোতে অবস্থিত আরএইচস্টেপ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন-

১. ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, (৩য় তলা) ঢাকা ফোন : ৯৬৭৭০১০৮
২. স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ এবং মিটফোর্ড হাসপাতাল, (২য় তলা) ঢাকা
৩. চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, চট্টগ্রাম
৪. ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ময়মনসিংহ
৫. রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রংপুর
৬. শের-ই বাংলা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, বরিশাল
৭. সিলেট এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট
৮. রাজশাহী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রাজশাহী
৯. খুলনা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, খুলনা ফোন : ০৪১-৮৬১০০৫
১০. পাবনা জেনারেল হাসপাতাল, পাবনা
১১. নড়াইল সদর হাসপাতাল, নড়াইল
১২. কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, কুমিল্লা
১৩. ফরিদপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ফরিদপুর
১৪. কক্সবাজার সদর হাসপাতাল (২য় তলা), কক্সবাজার
১৫. যশোর জেনারেল হাসপাতাল, যশোর
১৬. হ্যাটরানিট ক্লিনিক ঢাকা (এমপিভি), ৯৬৫ পূর্ব শেওড়াপাড়া (৩য় তলা), মিরপুর, ঢাকা-১২১৬
১৭. মোহাম্মদ আলী হাসপাতাল, বগুড়া
১৮. দিনাজপুর জেনারেল হাসপাতাল, দিনাজপুর
১৯. দিনাজপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, দিনাজপুর
২০. শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল হাসপাতাল, বগুড়া
২১. রাঙামাটি সদর হাসপাতাল, রাঙামাটি
২২. বান্দরবান সদর হাসপাতাল, বান্দরবান
২৩. ঝাংড়াছড়ি সদর হাসপাতাল, ঝাংড়াছড়ি
২৪. ইউবিআর কাউখালী ক্লিনিক, মুসলিম পাড়া, কাউখালী, রাঙামাটি।
২৫. ইউবিআর যুবকেন্দ্র, বেতবুনিয়া, সাপনালা, কাউখালী, রাঙামাটি।
২৬. ইউবিআর রাজহুসী ক্লিনিক, রাজহুসী উপজেলা-হেলথ কমপ্লেক্স (হাসপাতাল)-এর বিপরীতে, রাজহুসী, রাঙামাটি।
২৭. ইউবিআর যুবকেন্দ্র, বাহেলহালিয়া, রাজহুসী রাঙামাটি।
২৮. আলোর ধারা (কমিউনিটি রিসোর্স সেন্টার), বাড়ী # ৭১৮, খান-এ-সবুর রোড (৩য় তলা), দৌলতপুর, খুলনা, ফোন: ০৪১৭-৬৩১২৯।
২৯. আলোর ধারা (কমিউনিটি রিসোর্স সেন্টার), মমতালজ, আশালিয়া, নরায়ণড়া, বন্ধন সি ১৩/৩, সিলেট।
৩০. আরএইচস্টেপ ক্লিনিক (আম্বার প্রকল্প), পাইবান্দা সদর হাসপাতাল রোড, পাইবান্দা
৩১. আরএইচস্টেপ ক্লিনিক (আম্বার প্রকল্প), নাসিরনগর উপজেলা, বাঞ্চলবাড়িয়া

কেন্দ্রীয় কার্যালয়

রিম্বোডাকটিভ হেলথ সার্ভিসেস ট্রেনিং এণ্ড এডুকেশন প্রোগ্রাম (আরএইচস্টেপ)

সিআরপি-মিরপুর, প্লট # এ/৫ (১০ম তলা), ব্লক # এ, সেকশন- ১৪, মিরপুর, ঢাকা-১২০৬।

ফোন: ৮০৩১৮৪৫, ৯০১১১৯৫, ফ্যাক্স: ৮৮-০২-৯০১০৮৭২

E-mail: info@rhstep.org, rhstep@gmail.com,

Website: www.rhstep.org

প্রকাশকাল : মার্চ ২০১১, প্রথমদে : প্রোগ্রাম ইউনিট, আরএইচস্টেপ, পুনর্মুদ্রণ : নভেম্বর, ২০১৪

সহযোগিতায় : 