NEPALI

Susan G. Komen®

स्तन आत्म-जागरूकता सन्देश

१. आफ्नो जोखिमबारे जान्नुहोस्

☐ आफ्नो पारिवारिक स्वास्थ्य इतिहासबारे जान्नको लागि आफ्नो परिवारको सदस्यहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

☐ स्तन क्यान्सरको सम्बन्धमा आफ्नो व्यक्तिगत जोखिमको बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

२. जाँच गर्नुहोस्

☐ यदि तपाईं उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने आफ्नो लागि कुन जाँच परीक्षणहरू सही हुन्छ भन्नेबारे आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।

☐ यदि तपाईं औसत जोखिममा हुनुहुन्छ भने ४० वर्ष पुगे देखि सुरु गरेर प्रत्येक वर्ष एक पटक स्तनको एक्सरे गर्नुहोस्।

☐ बीस वर्ष पुगे पछि कम्तीमा पनि प्रत्येक ३ वर्षमा एक पटक र चालीस वर्ष पुगेपछि प्रत्येक वर्ष रोग विषयक स्तन जाँच परीक्षण गर्नुहोस्।

३. आफ्नो लागि के कुरा सामान्य हो भन्ने कुरा जान्नुहोस्

☐ आफ्नो स्तनमा यदि निम्न लिखित मध्येको कुनै परिवर्तन आएको थाहा पाउनु भएमा तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाह सेवा प्रदायकसँग भेट्नुहोस्

- 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 निस्किनु
- स्तनको एक ठाउँमा नयाँ पिडा हुनु र निको नहुनु

४. स्वास्थ्य वर्द्धक जीवनशैली छनौट गर्नुहोस्

☐ आफ्नो शरीरको स्वस्थ तौललाई कायम राख्नुहोस्।

☐ आफ्नो दिनचर्यामा व्यायामलाई थप्नुहोस्।

☐ मदिरा पानलाई सीमित गर्नुहोस्।

☐ रजोनिवृत्ति सम्बन्धी हार्मोनको प्रयोगलाई सीमित गर्नुहोस्।

☐ सक्नुहुन्छ भने बच्चालाई स्तनपान गराउनुहोस्।

अझ बढी जानकारीको लागि हाम्रो वेभ साइट हेर्नुहोस् वा हाम्रो स्तन हेरचाह क्लिनिकमा फोन गर्नुहोस्।

www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

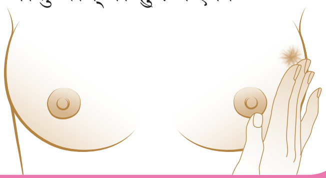
Susan G. Komen®

आफ्नो लागि के कुरा सामान्य हो भन्ने जान्नुहोस्

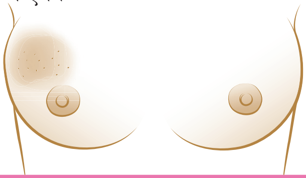
सबै महिलाहरूको लागि स्तन क्यान्सरको लक्षणहरू एकै प्रकारका हुँदैनन् । तपाईंको स्तन सामान्यतः कस्तो देखिन्छ र कस्तो अनुभव हुन्छ भन्ने कुरा जान्नु महत्त्वपूर्ण छ । यदि तपाईंले कुनै परिवर्तन आएको थाहा पाउनु भयो भने आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह सेवा प्रदायकसँग भेट गर्नुहोस् ।

जानकारी दिनु पर्ने परिवर्तनहरू निम्न लगायतका छन्:

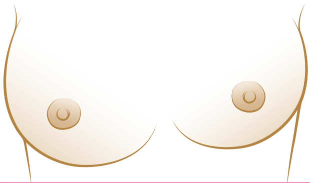
- स्तन वा काखी क्षेत्र भित्र लोला, कडा खालको गाँठो वा मासु बाक्लो हुँदै गएको



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

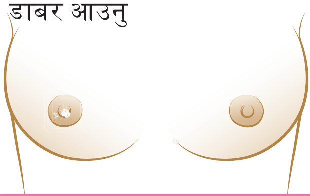


- स्तनको आकार र छाँटकाँटमा परिवर्तन

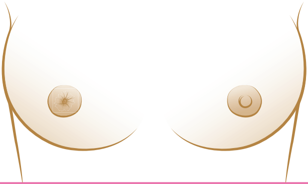


- छाला खोपिल्टो पर्नु वा खुम्चिनु

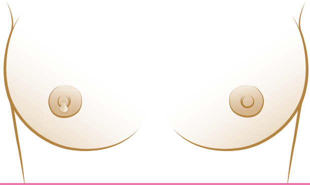
- स्तनको मुन्टोमा चिलाउनु, पाप्रा भएको खटिरा आउनु वा डाबर आउनु



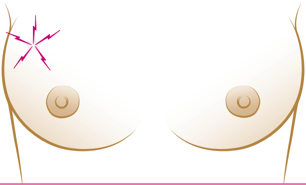
- स्तनको मुन्टो वा अन्य भाग भित्र पस्नु



- अचानक सुरु भएर स्तनको मुन्टोबाट तरल पदार्थ निस्कनु



- एक ठाउँमा नयाँ पिडा हुनु र निको नहुनु



All images are copyrighted, ©2014 Susan G. Komen®. Use of images prohibited without prior written permission.
Komen does not provide medical advice. ©2014 Susan G. Komen®