



स्तन स्व-जागरूकता संदेश

1. अपने जोखिम के बारे में जानें

- अपने परिजनों से बात करें अपने परिवार के स्वास्थ्य इतिहास के बारे में जानने के लिए
- अपने डॉक्टर से बात करें स्तन कैंसर के अपने व्यक्तिगत जोखिम के बारे में जानने के लिए

2. स्क्रीनिंग करवाएँ

- अपने डॉक्टर से पूछें कि कौन से स्क्रीनिंग टेस्ट आपको करवाने चाहिए यदि आप ज्यादा जोखिम पर हैं
- मेमोग्राम करवाएँ 40 की उम्र के बाद हर वर्ष यदि आप औसत जोखिम पर हैं
- स्तन की क्लिनिकल जांच करवाएँ 20 की उम्र की शुरुआत से हर 3 वर्ष में कम से कम एक बार तथा 40 के बाद हर वर्ष

3. जानें कि आपके लिए क्या सामान्य है

- यदि आप स्तन में निम्नलिखित बदलाव पाती हैं तो सीधे अपने चिकित्सक के पास जाएँ:
 - स्तन के अंदर या बाँह के निचले हिस्से में गुमड़, कड़ी गाँठ या त्वचा का मोटापन
 - स्तन में सूजन, गर्मी, लाली या गहरे रंग का होना
 - स्तन के माप और आकार में बदलाव
 - त्वचा पर डिम्पल या फिकन पड़ना
 - निपल पर खुजली, पपड़ी वाला घाव या ददोरा
 - निपल या स्तन के अन्य हिस्से का अंदर की ओर जाना
 - अचानक से निपल से स्राव का शुरु हो जाना
 - किसी एक स्थान पर नया दर्द होना जो बंद नहीं होता

4. स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ

- सही वजन बनाए रखें
- अपने रूटीन में व्यायाम को स्थान दें
- शराब पीना सीमित करें
- रजोनिवृत्ति हॉर्मोन का उपयोग सीमित करें
- स्तनपान कराएँ, अगर आप यह कर सकते हैं

ज्यादा जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट देखें या हमारी स्तन देखभाल हेल्पलाइन पर कॉल करें।

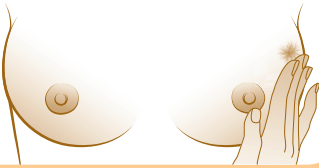
www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

जानें कि आपके लिए क्या सामान्य है

स्तन कैंसर के लक्षण सभी महिलाओं के लिए एक समान नहीं होते। यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपका स्तन आमतौर पर कैसा दिखता और महसूस होता है। यदि आपको कोई बदलाव नजर आए, तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

बदलाव जिनके बारे में बताना चाहिए में निम्न शामिल हैं:

- स्तन के अंदर या बाँह के निचले हिस्से में गुमड़, कड़ी गाँठ या त्वचा का मोटापन



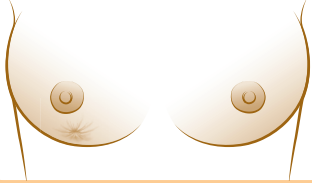
- स्तन में सूजन, गर्मी, लाली या गहरे रंग का होना



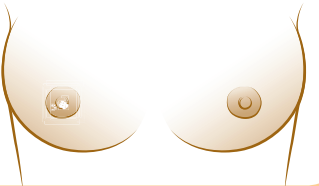
- स्तन के माप और आकार में बदलाव



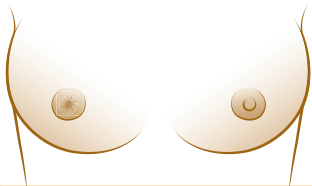
- त्वचा पर डिम्पल या पिकन पड़ना



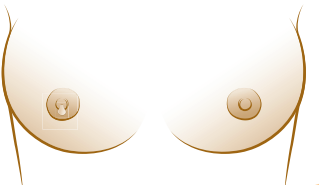
- निपल पर खुजली, पपड़ी वाला घाव या ददोरा



- निपल या स्तन के अन्य हिस्से का अंदर की ओर जाना



- अचानक से निपल से स्राव का पुरु हो जाना



- किसी एक स्थान पर नया दर्द होना जो बंद नहीं होता

