प्रारम्भिक अवस्था में स्तन कैंसर को कैसे पहचाने :

- स्तन में कोई भी परिवर्तन के लिये सचेत रहें गांठ, दर्द इत्यादी
- २० वर्ष की उम्र के बाद ''स्वयं-स्तन परीक्षण'' करें ।
- ३५ वर्ष से अधिक उम्र होने पर स्तन का नियमित जांच चिकित्सक द्वारा करवाना चाहिये।
- चिकित्सक की सलाह पर मॅमोग्राफ (स्तन का एक्स-रे)

मॅमोग्राफी से स्तन का एक्स-रे लेकर कैंसर का निदान किया जाता है। यह बहुत महत्वपूर्ण जांच है और स्त्री को कोई तकलीफ नही होती है। यह मासिक धर्म के ७-१० दिनों के बाद किया जाता है। जरूरत पडने पर **सोनोमॅमोग्राफी** भी की जा सकती है। जांच के दिन स्तन पर या बगल में स्त्री को टॅलकम पौडर या सेंट लगाना मना है।

स्तन कैंसर से निवृति का यही एक उपाय है कि जब स्तन में गांठ छोटे आकार की हो तब ही उसे पकड लिया जाय। स्वयं, स्त्री को सचेत रहना चाहिये एवं स्वयं स्त्री द्वारा ही इस गांठ को पकडा जाना चाहिये । इसके लिये यह आवश्यक है कि स्त्रियों को ''स्वयं-स्तन-परीक्षण'' का ज्ञान होना चाहिये। परीक्षण को निर्धारित समय एवं सही विधि से करना चाहिये ।

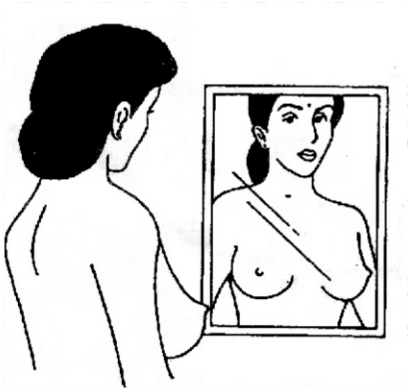
स्वयं - स्तन - परीक्षण

(ब्रेस्ट एग्जामिनेशन - बी. एस. ई.)

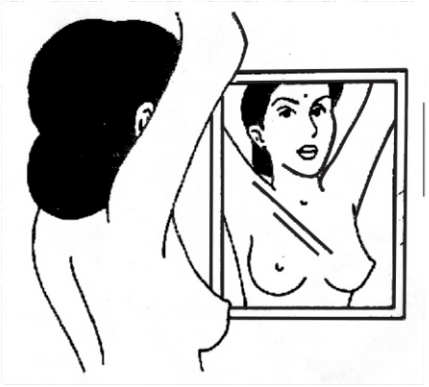
मासिक धर्म के तीन-चार दिनों के पश्चात इस परीक्षण को करना चाहिये । यदि मासिक धर्म नियमित न हो तो हर माह के किसी भी निर्धारित दिन / प्रतिमाह करना चाहिये । २० वर्ष से अधिक उम्र की स्त्रियों को अपने स्तन में किसी भी गांठ अथवा स्तन में कोई भी परिवर्तन का ध्यास रखना चाहिये ।

'' स्वयं - स्तन - परीक्षण '' कैसे करें ?

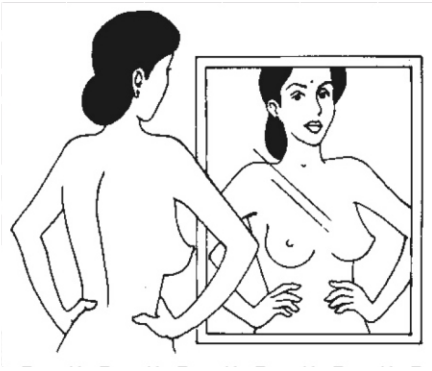
१) आइने के सामने निर्वस्त्र खडे होकर अपने स्तन को निहारिये । विशेषकर स्तन के आकार, चुचुक के अन्दर अपने अथवा किसी गांठ / उभार अदि परिवर्तन की ओर ध्यान दें ।



२) अपने दोनों हाथ कंधे से उपर उठायें एवं दोनों स्तनों की समानता / असमानता की ओर ध्यान दें ।

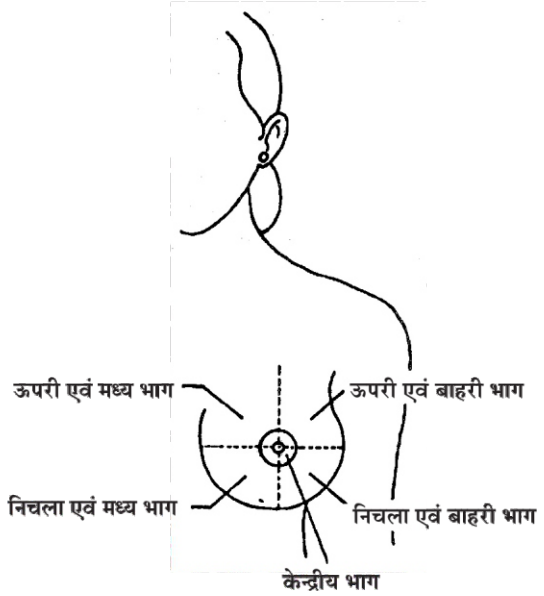


३) अपनी हथेली कमर पर रखकर कसकर दबाइये (जैसा चित्र में दर्शाया गया है) । इस प्रक्रिया में स्तन की त्वचा के किसी भाग के धंसने अथवा सिकुडने की ओर ध्यान दीजिये।



४) सीधे लेट जायें । हथेली के उंगली वाले भाग को सीधा (समतल) रखकर, स्तन में गांठ आदि को महसूस करने का प्रयास करें । ध्यान रहे कि स्तन को उंगली एवं अंगुठे के बीच पकडकर न देंखें ।

५) स्तन का परीक्षण क्रमबध्द तरीके से करें । परीक्षण के लिये स्तन को पाँच भागों में बाँटा जा सकता है । सभी भागों को क्रमबध्द महसूस कीजियेगा ।



६) इसी प्रकार दूसरे स्तन का परीक्षण कीजियेगा । यदि इस प्रक्रिया में कोई भी परिवर्तन महसूस हो अथवा कोई शंका हो तो तुरन्त डॉक्टर से मिलियेगा । '' स्वयं - स्तन - परीक्षण '' स्नान करते समय भी किया जा सकता है । अधिकतर गांठे कैंसर की नहीं होती है एवं सामान्य इलाज से पूर्णतय: ठीक हो जाती है । अत: आप उत्तेजित व चिंतित न हो । फिर भी स्तन की कोई भी गांठ का सही निदान अति आवश्यक है ।

❖ सुविधाएं ❖

- ❖ जेनेटीक क्लिनिक
- ❖ ३ डी / ४ डी (लाईव ३ डी) सोनोग्राफी
- ❖ डीजिटल एक्स-रे (आय.आय.टी.वी.)
- ❖ मॅमोग्राफी
- ❖ होल बॉडी कलर डॉपलर
- ❖ डीजिटल ओ.पी.जी. ॲण्ड सेफालोग्राम
- ❖ डीजिटल पोरटेबल एक्स-रे

गोकुल डाएग्नोस्टीक सेंटर

बी.पि.एस. आनन्दा, गोकुल स्कैन
सेंटर के आगे,ऑफ पि. के. रोड
मुलुंड (प.)

डॉ. अक्षय जी. ठक्कर

डी.एम.आर.डी., डी. एन.बी.

- **कनसल्टींग सोनोलोजिस्ट एण्ड रेडीओलोजीस्ट**
- **डीपलोमेट ऑफ नॅशनल बोर्ड**

मॅमोग्राफी क्लिनिक

पेंशट सुचना पत्र

एक महिला होने के नाते यह स्वाभाविक है कि आप स्तन कैंसर के बारे में जानना चाहेंगी । यह सत्य है कि कोई भी स्त्री इस रोग का शिकार हो सकती है, फिर भी कुछ स्त्रियों में इनकी सम्भावना अधिक रहती है ।

स्त्रियां जिनमें कैंसर की सम्भावना अधिक रहती है:

- अविवाहित स्त्री ।
- अधिक उम्र में विवाह ।
- जो गर्भवती न हुई हों (बांझ स्त्री) ।
- जिनके परिवार में किसी रिश्तेदार को कैंसर हुआ है (जैसे माँ, बहन, दादी इत्यादि) ।