स्तन कैंसर जांच से संभंदित सलाह

- **यदि आप 40 से 74 वर्ष तक की आयु के हैं,** तो हर 2 साल में एक मैमोग्राम करवाएं।
- **यदि आप 75 वर्ष या उससे अधिक आयु के हैं,** तो अपने हेल्थ केयर प्रोवाइडर से बात करें कि क्या मैमोग्राम करवाना आपके लिए सही है।
- **यदि आप 30 से 69 वर्ष तक की आयु के बीच जदया खतरे वाले व्यक्ति हैं,** तो हर साल मैमोग्राम और स्तन चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग (एमआरआई) कर वाए।

Cancer Care Ontario. (2024). Ontario Breast Screening Program (OBSP). Retrieved from https://www.cancercareontario.ca/en/cancer-care-ontario/programs/screening-programs/ontario-breast-obsp

अधिक जानकारी प्राप्त करें!

- **पी सी एच ऐस:** 437-243-3735 or info@pchs4u.com
- **सर्विस ओंटारियो** : 1-877-234-4343 or TTY 1-800-387-5559
- **टेलेहेअल्थ ओंटारियो**: 1-866-797-0000 or TTY 1-866-797-0007
- **ओंटारियो ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम** : cancercareontario.ca/obsp or 1-800-668-9304
- **कैनेडियन कैंसर सोसाइटी :** 1-888 939-3333 सप्ताह में या info@cis.cancer.ca

ओंटारियो ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम (OBSP)

Cancer Care Ontario. (2024). Breast cancer high risk. Retrieved from https://www.cancercareontario.ca/en/guidelines-advice/cancer-continuum/screening/breast-cancer-high-risk

ओंटारियो में OBSP स्क्रीनिंग कार्यक्रम रेफरल की आवश्यकता के बिना स्तन कैंसर स्क्रीनिंग (Breast Cancer Screening) को प्रोत्साहित करता है। आप अपने स्थानीय OBSP से संपर्क कर सकते हैं या रेफरल के लिए अपने हेल्थ केयर प्रोवाइडर से पूछ सकते हैं।

सामान्य खतरा

40 से 74 वर्ष की आयु के लोग OBSP के माध्यम से स्क्रीनिंग करवा सकते है हैं यदि:

- उनमे स्तन कैंसर के कोई नए लक्षण नहीं हैं
- उनमे स्तन कैंसर का कोई इतिहास नहीं है
- उन्होंने मास्टेक्टॉमी नहीं करवाई है
- उनका पिछले 11 महीनों के भीतर स्क्रीनिंग मैमोग्राम नहीं हुआ है

ज़यादा खतरा

30 से 69 वर्ष की आयु के लोग जिन्हे ज़यादा खतरा है, उनकी OBSP के माध्यम से जांच की जा सकती है यदि:

- उनमे बीआरसीए (BRCA) जीन(Gene) है
- स्तन कैंसर का व्यक्तिगत या पारिवारिक इतिहास है
- पहले एक जेनेटिक्स क्लिनिक द्वारा स्तन कैंसर के लिए 25% या उससे अधिक जीवनकाल जोखिम के रूप में मूल्यांकन किया गया है
- 30 साल की उम्र से पहले और कम से कम 8 साल पहले किसी और कैंसर के इलाज के लिए छाती में रेडिएशन थेरेपी हुई है

pchs
Leading With Conviction And Courage

ब्रेस्ट कैंसर

को समझें

तथ्यों को जानें

BREAST CANCER AWARENESS

स्तन कैंसर के बारे में अधिक जानने के लिए समय निकालने के लिए धन्यवाद।

> ! यदि आवश्यक हो तो कृपया डॉक्टर की सलाह लें। आपका स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है।

स्तन कैंसर के बारे में

स्तन कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो तब होता है जब स्तन में अबनॉर्मल ग्रोथ होती हैं। यह एक स्तन या दोनों स्तनों में हो सकता है।

Canadian Cancer Society. (2024). What is breast cancer? Retrieved from https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/what-is-breast-cancer

स्तन कैंसर की जांच:

स्तन कैंसर की जांच किसी भी लक्षण के प्रकट होने से पहले ही कैंसर का पता लगाने का एक तरीका है। स्तन कैंसर की जांच मैमोग्राम (स्तन का एक्स-रे) का उपयोग करके की जाती है।

Canadian Cancer Society. (2024). Breast cancer screening. Retrieved from https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/screening

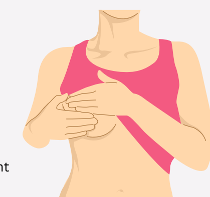
स्तन कैंसर के लक्षण

Canadian Cancer Society. (2024). Signs and symptoms of breast cancer. Retrieved from https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/signs-and-symptoms

- सख्त या कठोर गांठ जो स्तन के बाकी हिस्सों से बहुत अलग महसूस होती है
- बगल में एक गांठ (एक्सिला)
- स्तन के आकार या साइज में परिवर्तन
- निप्पल में परिवर्तन, जैसे कि एक निप्पल जो अचानक अंदर की ओर जाना शुरू कर देता है (जिसे इनवर्टेड निप्पल कहा जाता है)
- निप्पल को बिना दबाए डिस्चार्ज निकलना या उसमें खून आना

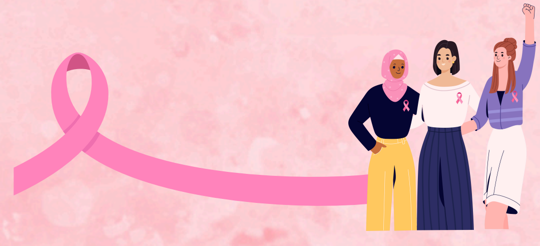
यदि आपको इनमे से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

स्तन कैंसर के आंकड़े



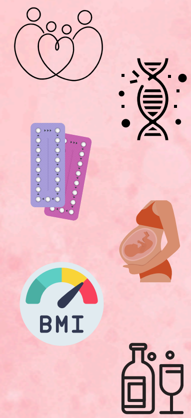
Public Health Services Canada. (2024). Breast cancer. Government of Canada. Retrieved from https://www.canada.ca/en/public-health/services/chronic-diseases/cancer/breast-cancer.html

- महिलाओं में स्तन कैंसर नंबर 1 कैंसर है
- स्तन कैंसर कनाडा में दूसरा सबसे आम कैंसर है
- 8 में से 1 महिला अपने जीवनकाल में स्तन कैंसर से पीड़ित होती है



खतरे के कारण

Canadian Cancer Society. (2024). Breast cancer risks. Retrieved from https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/risks



- परिवार में इतिहास
- जीन म्यूटेशन (BRCA)
- स्तन की अधिक डेंसिटी
- मौखिक गर्भ निरोधकों का उपयोग
- हार्मोनल रिप्लेसमेंट थेरेपी
- 30 साल की उम्र के बाद गर्भावस्था
- मोटापा और बीएमआई में वृद्धि
- शराब पीना

रोकथाम

Cancer Care Ontario. (2024). Breast cancer. Retrieved from https://www.cancercareontario.ca/en/types-of-cancer/breast-cancer

- शराब का सेवन सीमित करें
- स्वस्थ वजन बनाए रखें
- सक्रिय रहे
- अपने डॉक्टर के साथ जन्म नियंत्रण और हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी पर चर्चा करें
- गर्भावस्था और स्तनपान के प्रभाव को समझें