

**Keeping You Abreast**  
**A Handbook On Breast Cancer Awareness**  
**For Women With Disabilities**



**Cross**  *the Hurdles*



## Preface

Cross the Hurdles is glad to release this handbook, especially written for the females with disabilities, for breast cancer awareness.

Breast cancer is a nonexistent entity for a majority of population till it affects our near and dear ones.

This Handbook is meant to help females with disabilities and their care givers for making them aware of the risk factors of breast cancer and how they can examine themselves.

There is massive increase in the number of cases and more of younger women are getting affected. Because of neglect and ignorance most of the females present symptoms beyond the earlier stage. And at this time it becomes to prevent this cancer. Timely detection can either prevent it or can get it treated.

India is facing breast cancer epidemic and likely that it would become the most common cancer in women in India till 2020.

Breast health is important to all women irrespective of their age, race, breast size, and ability. There is an equal risk of breast cancer for women with disabilities as it is for non-disabled women. But the challenges we face for detecting, controlling, and treating it are often greater than those of non-disabled women.

Even the health professionals assume that all our medical problems relate only to our disability. Health care strategies are not clearly known to the women with disabilities. Unfortunately there are no information pamphlets or even the family members of females with disabilities say, suggest or worry anything about women who have difficulty doing their own breast self examinations. They are a kind of invisible creatures. So the basic objective behind releasing this handbook is providing accessible information to these women so that they may know about the subject in detail and how to proceed if any such problem crops up.

So if nobody does it for you, it is you who have to take care of yourself. Take control of your body and your health. We certainly need to educate ourselves.

**Abha Khetarpal**  
**President**  
**Cross the Hurdles**

© 2013 All copyrights reserved

Disclaimer: It also should be noted that not all methods and techniques for conducting a breast self exam are presented in this guide. Therefore, to ensure that the breast self exam is being conducted correctly; a qualified health care provider should be consulted.

Price: Rs 100

ISBN

Keeping You Abreast English: 978-93-5104-788-9

Keeping You Abreast Hindi: 978-93-5104-788-6



## Foreword

Somehow ignorance is not bliss in the present disease scenario of India. The late stage presentation of most of the diseases and then their very expensive treatment makes the curable incurable and incurable miserable. This applies 100 % in case of cancers. The Mother of Oncological Sciences in India Prof. V. Shanta once wrote in a testimonial that was given to me when I stated my cancer awareness project way back in 1980. ***“It is not the fear of the disease, it is the fear of delay” said Padmabhushan Prof. V. Shanta, “Ramon Mag Say Say”Awardee,*** EC, ‘Centre of Excellence’ Cancer Institute, Adyar, Chennai. That was when I created the slogan *CANCER IS PREVENTABLE: EDUCATE THEM*. The issue remains....How to educate them...literate or illiterate, able or disabled? Or as the saying goes in Tamil: “you can wake up a sleeping person but not the one who is pretending to sleep”. Unfortunately most of our Indian population is not sleeping when it comes to Bollywood, Cricket, crime, stock market, character assassination of the sorts through media and politics but it is certainly pretending to sleep when it comes to getting empowered against disease process by enabling oneself with knowledge.

Ms Abha Khetrpal has taken up an issue that was not in the best of the dreams of medical community in general and oncologist community in particular. We too are the one, part of Population with Disability, sometimes visible sometimes not. Physical disability mental disability is much obvious but 'intellectual disability' in the form of ignorance and negligence at all levels...physicians or public, politician or policy maker, is one which is making disease such as cancer incurable.

The book written with the aim to help all the people with disabilities may prove boon to those who are not apparently disabled but actually are disabled with regards to the knowledge and awareness of cancers and breast cancers in particular.

Indeed we as a commoner must read this book as we cannot think the kind of problems, shortcomings and difficulties our own fellow citizen faces just because Almighty gave him the experience of life in an unusual way!!! May be then we will learn to thank God for whatever he has given to us and don't demand more from Him.

This book written in simple language gives concise and comprehensive information of Breast Cancer awareness and its prevention.

**Dr Manoj Sharma MD FICR MNAMS**

**Professor**

**Department of Radiotherapy**

**Maulana Azad Medical College**



## **A word from a female with disability herself**

Whenever I meet a woman with severe disability, I often wonder if she has ever undergone a full medical check up .The care givers and institutions never seem interested beyond the specific disability the person suffers from. Sexuality and organs related to sex are least of their concerns. The women are most often shy and embarrassed to talk about their sexual organs and their sexual needs.

This handbook has detailed information for those who are living not only with very limited mobility, but for those with hearing impairment and visual impairment .The descriptions and symptoms are clear precise. They are easy to understand by anyone with a basic knowledge of English or Hindi.

It will be useful to every woman; most rural women. They are too embarrassed to even look at them selves leave alone feel their breast. Indian women have been trained not to complain about

aches and pains that they suffer during menstruation .Breast are a part of sexual organs, so must not be spoken about or seen, at least not by women themselves. The health workers are busy looking after the basics like nutrition. In this scenario women don't consider cancer as a danger and neglect their breast health. Few even know of it and its consequences. This handbook will spread the awareness of cancer and the need for a check up if changes in the breast are noticed in females with disabilities. After all it is in the first stage that cancer if diagnosed can be removed and hopefully it will not reappear.

*(Sujata Goenka, born in 1958 was educated in Calcutta Loreto House. She lives with cerebral palsy. She is a special educator and as a language and speech trainer. She has written a handbook for people with Cerebral Palsy on sex and has worked as a project head on Media and disability for centre for advocacy and research).*



## Facts about breast cancer in India

- Breast cancer is the second most common cancer among Indian women.
- Around one lakh new cases of breast cancer are detected every year in our country.
- The risk of a breast cancer is one in 30 in urban India and one in 65 in rural India. These figures are due to failure in detection in early stages.
- Early detection can increase chances of cure in 80% cases.
- Breast cancer is on the rise largely due to changing lifestyle and dietary patterns among women in urban India.
- Delhi, Bangalore, Mumbai, Chennai, Bhopal, Ahmedabad and Kolkata have the highest number of breast cancer cases in the country.
- “Breast Cancer in most cases is curable if detected in its early stages.

## Who is vulnerable?

1. Being a female. Women are much more likely than men are to develop breast cancer. But men can also develop breast cancer.
2. Increasing age. Risk of breast cancer increases with age. Women older than 55 have a greater risk than do younger women.
3. A personal history of breast cancer. If you've had breast cancer in one breast, you have an increased risk of developing cancer in the other breast.
4. A family history of breast cancer. If one has a mother, sister or daughter with breast cancer, one has a greater chance of being diagnosed with breast cancer.
5. Inherited genes that increase cancer risk. Certain gene mutations that increase the risk of breast cancer can be passed from parents to children. These genes can greatly increase the risk of breast cancer and other cancers, but they don't make cancer inevitable.



6. Obesity. Being overweight or obese increases the risk of breast cancer because fat tissue produces estrogen that may help fuel certain cancers.
7. Beginning of period at a younger age. Beginning of periods before the age of 12 increases the risk of breast cancer.
8. Beginning menopause at an older age. If menopause begins after the age 55, one more likely to develop breast cancer.
9. Having the first child at an older age. Women who give birth to their first child after age 35 may have an increased risk of breast cancer.
10. Hormone replacement therapy. Women who take hormone therapy medications that combine estrogen and progesterone have an increased risk of breast cancer.
11. Breast density. If a mammogram shows that breast density 75% or greater, there is a greater risk of developing breast cancer. A denser breast is 6 times more likely to develop cancer.
12. Drinking alcohol and smoking tobacco increases the risk of breast cancer.
13. Women exposed to severe caloric restriction, especially early in life, appear to be at increased risk of developing breast cancer even decades later.
14. Low levels of vitamin D have a higher risk of breast cancer.

15. Radiation exposure. If one has received radiation treatments of chest as a child or young adult, one is more likely to develop breast cancer later in life.

### **Women with Disabilities Need To Be Extra Cautious**



Due to the relationship between behavioural factors and cancer risk and the cancer-causing potential of certain environmental factors, we can see that women with functional limitations are at increased risk for breast cancer. Women with disabilities are more likely to be exposed to frequent x-rays and prolonged use of medications and to experience differences in exercise, nutrition, and childbearing practices than women without disabilities.

Abnormalities that show up on screening mammogram are usually the earliest sign of breast cancer. Therefore, regular screening is likely to result in detection of tumours at earlier stages when treatment is more successful. But unfortunately in India and in many underdeveloped countries this screening is not

done due to inaccessible healthcare centres and wheelchair unfriendly mammogram machines. Many women who use wheelchairs cannot transfer themselves or transferred onto standard examining tables. And women who have tremors, who experience spasms, or who lack the stamina to stand at an imaging machine also need to be seated for accurate screening.

They are more likely to be unemployed, live in households with incomes at or below the poverty level, and reside in rural areas, and they are less likely to have postsecondary education. The overwhelming nature of living with a disability can also result in forgetting to take care of preventive health needs. Disability combined with old age is also a risk factor for not receiving mammograms. Educational materials in accessible formats like Braille or audiotape are not available to those with sensory impairments. Women with limited hand and arm function, with lack of sensation in their fingertips, and with low vision may have difficulty performing the procedure.

Breast cancer thus becomes a major health concern particularly for women with disabilities. Their physical limitations can interfere with proper screening and even their proper treatment. The treatment of primary breast cancer involves various combinations of surgery, radiation therapy, systemic chemotherapy, and hormone therapy. The inability to lie flat or adequately abduct the arm, conditions that are common in

women with certain disabilities, limitations of joint mobility or fear that the disability would increase the patient's risk for radiation-induced side effects may make it difficult or sometimes impossible to deliver radiation. A woman who cannot undergo radiation therapy may also not be an appropriate candidate for Breast Conservation Surgery. The presence of a physical disability may influence decision-making in women about the treatment of breast cancer.

Thus:

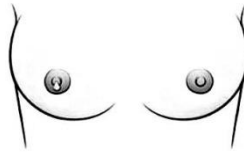
- 1) Women with disabilities are less likely to undergo Breast Conservation Surgery.
- 2) Women with disabilities are less likely to receive preoperative chemotherapy.
- 3) Women with disabilities are more likely to be diagnosed at an advanced stage of breast cancer.

## **Symptoms**

- Swelling of all or part of the breast.
- Skin irritation or dimpling
- Breast pain
- Nipple pain or the nipple turning inward

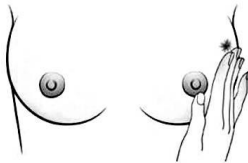
- Redness, thickening of breast skin
- A nipple other than breast milk

Discharge from nipples

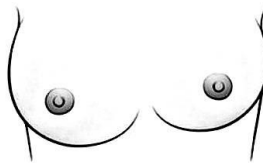


scaliness, or the nipple or discharge other

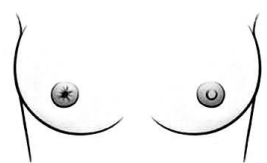
Lump inside the breast or underarm area



Look for the change in shape and size

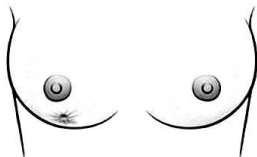


Pulling in of nipples or other parts of breast

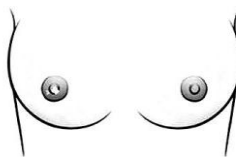


- A lump in the underarm area or lump above collar bone
- Persistent tenderness of the breast

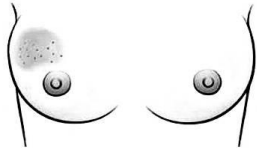
Dimpling and puckering of skin



Itchy, scaly or rash on nipple

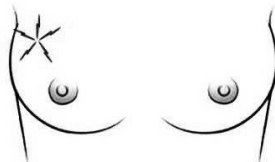


Redness, warmth or swelling of the breast



\*\*These changes also can be signs of less serious conditions that are not cancerous, such as an infection or a cyst. It's important to get any breast changes checked out promptly by a doctor).

A new pain that persists



## How can Breast Cancer Examination be done?

Mammograms, breast self-examinations (examinations done by a health professional) are three ways to detect a tumour. examinations and clinical

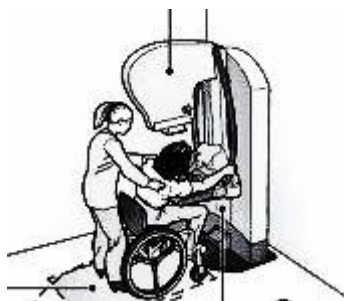
## What is a Mammogram?



A mammogram is a safe, low-dose x-ray picture of the breast. There are two kinds of mammography: exams-screening and diagnostic.

A screening mammogram is a quick, easy way to detect breast cancer early, when treatment is more effective and survival is high. Usually two x-ray pictures are taken of each breast. A physician who is trained to read x-ray pictures-a radiologist-examines them later.

It is generally agreed that screening mammography decreases the risk of deaths from breast cancer in women 50 and over. A screening mammogram often can show breast changes like lumps long before they can be felt.



A diagnostic mammogram is used if there may be a problem. It is also used if it is hard to get a good picture because of special circumstances. A radiologist may check the x-ray pictures.

\*But in a country like India and many underdeveloped countries many of the mammography machines and examination tables used for Breast Screening cannot be adjusted for wheelchair users, short women, and women with mobility problems.

## Other tests

Ultrasound of breast cancer is safe and is recommended as screening procedure below the age of 35 years.

In young women with dense breast MRI is the investigation of choice.

## Breast Self Examination (BSE) for the females with disabilities

According to recent research, 70% of women do not practise Breast Examination regularly. And for the females with disabilities this percentage is much higher. Here are some reasons why:

- Reliance on carers to identify a need to undergo screening particularly, for those in institutional care
  - Inaccessible venues
  - No available or accessible transport, or means to pay for transport
  - Lack of attendant care support
- Lack of information or lack of information in alternative formats;

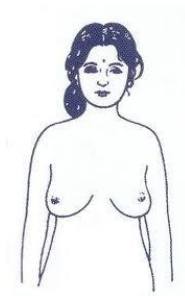


- Inaccessible examination tables, lack of appropriate other equipment such as hoist and ramps
- Lack of accessible medical screening equipment;
- It may be physically difficult, depending upon the nature of disability.
- One may think, "It will never happen to me," "Enough has happened to me already, I couldn't have cancer too," "If I look for a lump, I will cause one to form."
- One may feel uncomfortable touching one's breasts or having someone else touch the breasts.
- One may get a feeling that life is already out of control. "What's the use?"
- One may find this examination to be unpleasant on the thought of checking very own body for something dangerous.
- One may not even want to know if a tumour is growing inside the body.
- Because of your disability one may be checked by health professionals more than many other women and may resent having to pay attention to "one more thing."

### **Why is it important?**

As a woman with disability, you need to discuss about it to become more comfortable with the concept of regular BSEs. Breast self-examinations (BSEs) are a simple, private, quick way

of taking control over your own breast health. If you are more familiar you are with your breasts, you are more likely to notice when something has changed. You can learn yourself what is normal. In that you may need to rely less on medical procedures such as



biopsies or ultrasound. Breast examinations are more critical for women with disabilities who may not be able to get a mammogram for a variety of reasons. If you have severe muscle spasms or chronic pain, you may be unable to benefit from a mammogram regardless of your age. So even if your mammogram is negative or even if you feel safe, this examination must be conducted on a regular basis.

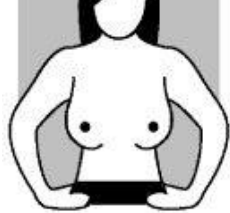
### **Do it yourself**

By examining your own breasts, you may notice changes that may indicate the presence of a lump. It only takes a minute or two every month. Once a month, examine your breasts before you go to sleep or just when you're waking up. If you are of menstruating age, how thick (or dense) the tissue of your breast is may change throughout your cycle, so we suggest doing BSE just after your period ends each month.

1. To see and feel your breasts, you must take all your clothes off above your waist.



2. Sit or stand in front of a mirror. Look for wrinkling changes in the colour shape or texture of your breasts and nipples. For women who are blind or have low vision, may rely more on changes to the shape or texture. A small lump feels like a pea.
3. Look for the lump or thickening, redness or rashes on the skin.

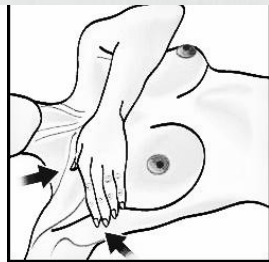
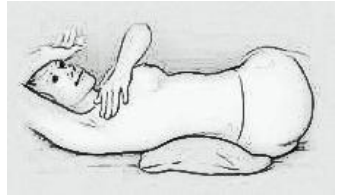


4. Look for the discharge from the nipple by pinching it or notice if there is constant pain under the armpit.

5. Look if the nipple is inverted.

6. Look if there is swelling your armpit or around your collarbone.

7. Now lie down with a pillow under your left shoulder and place your left hand under your head with your elbow lying flat. By lying flat, you are best able to feel the lower part of your breast, behind your nipple, and near your armpits. For some of us, this may be difficult to do because of limited upper arm mobility, pain or difficulty lying flat.



8. Try to select a comfortable position. It is possible to do the examination in a semi-sitting position, with pillows behind you.



9. Hold together the fingers of your right hand. Feel your left breast by moving your hand in small circles or with a slight

back-and-forth motion over a small area. Do this all the way from the nipple to under the arm.

10. Switch over and repeat the examination for your right breast.
11. If you become familiar with certain lumps in your breasts each month, and you notice no changes, still do not think there that there is no risk. Lumps which are cancerous are often hard and fixed. If you find a hard lump that doesn't move around, see your doctor.

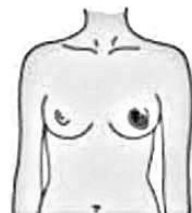
12. The most important thing is to get to know your breasts. Breast cancer DOES NOT always show up as lump. It may show up as a rash, discharge from the nipple, or as



puckering.

13. Modular mass in the armpit or above collar bone must be shown to an expert.

\*Remember that you are not only looking for lumps, you are looking for any unusual change. Lumpy breasts are healthy and normal. Lumpy breasts do not lead to cancer. For women who menstruate, these lumps may change shape or texture throughout your cycle.



**Do not panic**

It might not work for everyone, but may help. You may have a growth which is full of fluid. Do not get panicky in that case. These can be cysts, and they are not cancerous. Cyst can appear in the last two weeks of your cycle or as menopause approaches. They can be treated by a medical procedure. Check it with your doctor.



### **Alternatives to BSE**

A woman with disability might think, “I am a woman who uses a wheelchair. I don't think they would be able to get enough breast tissue on the tray to get a good mammogram. How can I take care of my breasts? I don't know an alternative”.

Women with limited arm motion or hand dexterity, such as those with cerebral palsy, multiple sclerosis and quadriplegia, may be unable to perform self-exams.

If you have limited arm and hand moment, or you have less sensation in your fingers, you may take someone's help to you examine your breasts. It should be the person with whom you feel safe and comfortable.



A friendly half nurse in the neighbourhood shall be the best choice for you.

It is best to have the same person do it every time so that changes can be noticed easily. The person should note the changes and write them down. If you don't feel comfortable with anyone else, then ask your doctor to do it at least once a year. You need to take full control of the situation and the procedure.

**\*\*Never forget that this is your body!**

## **Few Steps to Breast Health**

### **1. Get regular exams.**

This is the most important way you can protect your breast health. Get a breast exam from your doctor when you get your regular physical exam. Get a mammogram as often as your doctor recommends. Ask your doctor when to schedule your next mammogram. Check your breasts each month. Your doctor can show you how.



## 2. Call your doctor if you notice:

- ❖ A lump or thickening of the breast.
- ❖ A discharge from the nipple that stains your bra or bed clothes.
- ❖ Skin changes in the breast.

These changes may be normal, but you should always have them checked as soon as possible.

**3. Schedule the mammogram or ultrasound of breast for when your breasts will be least tender.** During mammography, the breast is pressed between two clear plastic plates for a few seconds. It may be uncomfortable, and a few women complain of some pain. If you have sensitive breasts, try having your mammogram at a time of month when your breasts will be least tender. Try to avoid the week right before your period.

**4. Give and get important information when you schedule the mammogram.** When you take an appointment, be ready to provide information the mammography facility needs to know. You may also ask some questions if you need some answers.

**5. Know what to expect.** Understanding what happens during a mammogram will help reduce any anxious feelings you might have. The pressure given to the breasts during a mammogram is

not harmful to your breast. In fact, flattening the breast lowers the x-ray dose needed. So try to relax. If the pressure becomes painful, you can tell the radiologic technologist to stop. If there is an area of your breast that appears to have a problem, the radiologist or the technologist may examine the breast.

**6. Go well prepared for mammogram.** Wear a two-piece outfit so you will have to remove only your top. Don't use deodorant, talcum powder, or lotion under your arms or near the breasts that day. These products can show up on the x-ray picture.

7. Bring the name, address, and phone number of your doctor or other health care provider. Take along with you a list of the places and dates of mammograms, biopsies, or other breast treatment you have had before. It also may be helpful to bring a list of any questions you may have about mammography and your mammograms.

**8. If you have hearing impairment** and have sign language problem or have trouble understanding the instructions, consider bringing a friend or family member to help you.

**9. If you are worried about discomfort**, you may want to take a mild over-the-counter pain reliever about an hour before your mammogram.

**10. If there is something** you do not understand do not hesitate to ask.

**11. Follow up on your results.** Learning the results of your mammogram is very important. If your screening mammogram shows anything unusual, talk to your doctor as soon as possible about what you should do next. When a diagnostic mammogram shows something abnormal, the radiologist may recommend a biopsy or an ultrasound.

**A biopsy** is a way to obtain a small piece of breast tissue for study under a microscope.

**12. In case you do not have a doctor** or other health care provider, you will have to find one if you have an abnormal mammogram. You can ask the mammography facility to help you find a doctor. Then make an appointment right away to discuss your results and what should be done next.

***“Never ever forget that you’re in charge of your breast health”.***

### **Tips for the Care Providers of females with Learning and Developmental Disabilities**

It may not always be possible to obtain clear verbal consent to screening from women who have learning disabilities. In such

cases carers and screening staff may be guided by behavioural consent.

A female with such a disability may not co-operate for screening. She may:

- ❖ Refuse to accompany a carer for screening
- ❖ Refuse to enter the screening unit
- ❖ Refuse to comply with requests such as undressing
- ❖ Become unduly distressed or agitated
- ❖ Shy away from staff and/or equipment

In such cases parents or care providers need to find out a way to get them ready for their screening.

Some women learning disabilities have little or no functional speech but may communicate by other means, such as signing. People with learning disabilities may experience the indirect effects of disability, such as reliance on supporters for access to services or inappropriate responses from others. Many women with learning disabilities are able to use these materials like picture books and leaflets. So if such books and leaflets are not available, the caregivers need to prepare such information in accessible format and teaching these females about their breast health.

Women with learning disability should be encouraged to get to know their own bodies so that they can notice changes. This should involve being aware of all parts of the body, especially those normally covered by clothes. Bathing and drying is a good time to do this.

Feeling and looking in a mirror are a good way of noticing changes. If a woman is not able to do this for herself, then a supporter who provides personal care should do a visual check for changes.

Some women with learning disabilities may not act on signs which are very obvious, and carers need to be aware of an unusual smell or a sticky sore on the breast.

### **General Tips for the Care Providers**

Consider the whole woman. Just as every other woman needs preventative health care services, women with disabilities need the exact same care.

Accessibility has to be taken care of; both environmental and behavioural.

Not only is it important to respect the feelings, opinions, and decisions expressed by women with disabilities, it is equally for a woman's health that she gets a chance to ask questions and express her own opinions.

Always use people first language. It should be 'a female with disability' rather than 'a disabled female'.

Seek training and instruction in providing adaptive services in basic health care including breast examinations, mammograms, pelvic exams, and overall health screening techniques.



Communication is very important in providing good health care. When necessary, adapt how communication occurs. This may involve using interpreters, assistive technology, or asking the question in a way that is understandable.

Ask the person with a disability how they prefer to receive assistance and services. Every person is different, and although it is beneficial to be informed about disabilities in general, each person's needs are unique.

People with developmental disabilities are at a higher risk for abuse and violence than other individuals. Health care providers should be asked to privately screen women with disability.

Screening for breast cancer is very important. Females with disability should also be screened for the changes in their breast for which their consent is crucial. They should be able to make an informed decision about whether or not to accept the invitation to participate in the screening programme.

## **Steps you can take to prevent breast cancer**



Control your weight and exercise as much possible. Maintain your weight as per height and age.



Eat lots of fruits, vegetables and whole grains.

Say no to junk food.



Always wear a bra of good fitting that supports your breasts.

Say NO to tobacco in any form smokable or chewable.

Say No to alcohol.

Always keep your breast and nipple area clean.

### Always remember



- ✓ Taking care of our bodies is important, because we are important!
- ✓ We all can get breast cancer, but we can all help find it.
- ✓ We can do Breast Self Exams once a month.
- ✓ Breast Self Exams will help us find changes that may lead to breast cancer.
- ✓ We can also see a doctor or nurse once a year.
- ✓ These are important things we can do to keep healthy!
- ✓ There is risk of cancer in females with disabilities. Get a comprehensive check done at least once a year. Once a lifetime is mandatory. These checks include:
  - Clinical examination by an expert oncologist or gynaecologist
  - Ultrasound of breast, abdomen and pelvic area
  - Gyneac examination and pap smear and colposcopy whichever is possible or applicable
  - Mamogram/MRI/CT Scan/ X Ray of chest
  - Haematological profile with haemoglobin, lipid profile, TLC,DLC, Liver Function Test, Kidney Function Test and Blood Sugar Levels

- Head and neck examination by an expert
- ✓ It is advisable to always take medical insurance schemes. Such are available with Indian Cancer Society.

## Your Monthly Breast Self Examination Schedule

Every time you do self examination, mark it on this calendar. Try to do it on the same day if you don't have period

References:

January	February	March	April
May	June	July	August
September	October	November	December

*British Medical Journal*

*Women First: Breast Health for Women with Developmental Disabilities*

[www.cancerresearchuk.org](http://www.cancerresearchuk.org)

[www.breastcancer.org](http://www.breastcancer.org)

**Published by:**

Cross the Hurdles (Regd Society)

([www.crossthehurdles.org](http://www.crossthehurdles.org))

12/51, Subhash Nagar

New Delhi-27

India



## भूमिका

स्तन कैंसर के प्रति प्रति जनसमाज में जागरूकता लाना बहुत आवश्यक है. क्रॉस दी हर्डल्स ने इसी कारण हेतु यह पुस्तिका प्रकाशित करने का प्रयास किया है. यह पुस्तिका निशक्त महिलाओं को प्रशिक्षित करने हेतु तैयार की गयी है.

स्तन कैंसर बहुत ही तेज़ी से फैल रहा है और निशक्त महिलाओं की सेहत कई बार अनदेखी कर दी जाती है.

इस पुस्तिका द्वारा हम चाहते हैं कि निशक्त महिलाओं को स्तन कैंसर के खतरे और आने वाली परेशानियों से अवगत कराएँ. इस पुस्तिका में हम उन्हें बताएँगे कि कैसे वो खुद अपने स्तन की जांच कर सकती हैं और बढ़ती हुई कठिनायों से कैसे बच सकती हैं. अगर समय पर बीमारी का पता चल जाये तो उसका समय रहते इलाज हो सकता है और इस तरह कई जाने बचायी जा सकती हैं. कई बार उपेक्षा और अज्ञानता की वजह से समय पर स्तन कैंसर के लक्षण नहीं देखे जाते. समय रहते अगर लक्षणों की पहचान कर ली जाये तो इस कैंसर को फैलने से रोका जा सकता है.

भारत में स्तन कैंसर एक महामारी के रूप में सामने आ रहा है और संभावना है कि यह भारत में २०२० तक महिलाओं में यह सबसे आम कैंसर बन जाएगा.

स्तन को स्वस्थ रखना सबके लिए ज़रूरी है चाहे महिला किसी भी उम्र या जाति की हो, उसका स्तन आकार किसी भी प्रकार का हो या उसकी

शारीरिक क्षमता कैसे भी हो. स्तन के स्वास्थ्य का ध्यान रखना सभी महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण है. निशक्त महिलाओं में स्तन कैंसर का बराबर उतना ही खतरा बना रहता है जितना कि वह गैर विकलांग महिलाओं में. दुर्भाग्य से इन महिलाओं के लिए कोई विस्तृत जानकारी और सहायता उपलब्ध नहीं है. इन महिलाओं को अपने स्वयं की स्तन परीक्षा करने में कठिनाई हो सकती हैं या फिर जब वो स्वयं अपनी जांच करने की कोशिश करें तो इसमें उन्हें असफलता हासिल हो सकती है. दुर्भाग्य से निशक्त महिलाएं समाज में अदृश्य प्राणियों की एक तरह हैं जिनकी ओर ना तो परिवार के लोगों का और ना ही समाज का ध्यान आकर्षित होता है. इस पुस्तिका को जारी करने का मूल उद्देश्य है कि निशक्त महिलाओं को स्तन कैंसर के बारे सुलभ जानकारी दी जाये तांकि किसी समस्या की स्थिति में उन्हें मालूम हो कि अगला कदम क्या उठाना है.

"तो इसलिए आइये और खुद को शिक्षित कीजिये. आपको अपना ख्याल खुद रखना है. अपने शारीर और अपने स्वास्थ्य का नियंत्रण अपने हाथों में लीजिये".

**आभा खेतरपाल**

**अध्यक्ष**

**क्रोस दी हर्डल्स**

© सर्वाधिकार सुरक्षित

मूल्य रू १००



## प्रस्तवना

"डर इस बात का नहीं है कि कैंसर हो गया है. डर उसकी देर से पहचान होने का है", यह वक्तव्य है भारत में कैंसर चिकित्सा विज्ञान की जननी कही जाने वाली डॉ वी शान्त जी का, जो मैगसे-से पुरस्कार एवं पद्मभूषण से सम्मानित हैं.

कुमारी आभा खेतरपाल द्वारा लिखित संयोजित इस पुस्तक से अशक्त महिलाएं ही नहीं, सभी महिलाएं लाभान्वित हो सकती हैं. यह पुस्तक जन साधारण एवं मानव समाज एवं की वह झलकी दिखाने का भी एक माध्यम बन कर सामने आयी है जिसके बारे में हम सोच भी नहीं सकते. हम में से अधिकाँश को जीवन में स्वास्थ्य एवं शारीरिक कारणों के चलते संघर्ष एवं असमर्थता क्या हो सकती है, इसका ज़रा सा भी ज्ञान नहीं है.

स्तन कैंसर पर जितना भी प्रचार किया गया है कम है. मैंने स्वयं ने लगभग ५ किताबों का सृजन किया है. परन्तु मुझे कभी भी इसका इल्म भी न हुआ कि अशक्त महिलाओं के लिए भी कुछ दिशानिर्देश देने वाली पाठन सामग्री की आवश्यकता है.

यह पुस्तक उस कमी को पूरा करती है और जन साधारण को जागृत भी करती है.

मेरी शुभ कामनाएं और आशीर्वाद.

**प्रॉ मनोज शर्मा**

**मोलाना आज़ाद मेडिकल कालेज**



## भारत में स्तन कैंसर के विषय में उपलब्ध तथ्य

- भारतीय महिलाओं में पाये जाने वाले कैंसरों में स्तन कैंसर दूसरा सबसे प्रमुख कैंसर है.
- स्तन कैंसर के लगभग एक लाख नए मामले हर साल हमारे देश में पाए जाते हैं.
- स्तन कैंसर का खतरा शहरी भारत में 30 में से एक महिला में और ग्रामीण भारत में 65 में से एक महिला में है.
- स्तन कैंसर का जल्दी पता लगने से 80% मामलों में इलाज की संभावना बढ़ जाती है यानि कि रोग से पूर्ण मुक्ति.
- शहरी भारत में महिलाओं में स्तन कैंसर बदलती जीवन शैली और बदलते आहार की वजह से वृद्धि पर है.
- दिल्ली, बंगलौर, मुंबई, चेन्नई, भोपाल, अहमदाबाद, कोलकाता और देश में स्तन कैंसर के मामलों की संख्या सबसे ज्यादा है.
- प्रारम्भिक अवस्था में अगर पता चल जाये तो ज्यादातर मामलों में स्तन कैंसर का इलाज संभव है.



## किन्हें स्तन कैंसर होने की संभावना अधिक है?

- हर महिला को स्तन कैंसर होने की संभावना रहती है है. लेकिन पुरुषों को भी स्तन कैंसर हो सकता है.

- स्तन कैंसर का खतरा बढ़ती उम्र के साथ बढ़ जाता है. 55 से अधिक उम्र की महिलाओं में युवा महिलाओं की तुलना में इसका खतरा अधिक है.
- यदि किसी को एक स्तन में कैंसर था या है, तो दूसरे स्तन में कैंसर विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है.
- यदि माँ या बहन, मासी या नानी किसीको भी स्तन कैंसर है या था तो बेटी को भी स्तन कैंसर होने की सम्भावना बढ़ जाती है.
- स्तन कैंसर का खतरा विरासत में मिली एक खास जीन के कारण भी बना रहता है. यह अनुवांशिक भी हो सकता है.
- बचपन में या युवावस्था में छाती के एक्स-रे किये गए हों तो बाद में स्तन कैंसर विकसित होने की संभावना बढ़ जाती है.
- अधिक वजन या मोटापे से स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है.
- 12 वर्ष की उम्र से पहले मासिक धर्म शुरू हो, तब स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है.
- यदि रजोनिवृत्ति ५५ वर्ष के बाद हो तो स्तन कैंसर विकसित होने की संभावना अधिक होती है.
- महिलायें जो 35 साल की उम्र के बाद अपने पहले बच्चे को जन्म देती हैं उन्हें स्तन कैंसर का खतरा बढ़ सकता है.
- महिलाएं जिन्हें हार्मोन चिकित्सा दी जाती है, उन्हें स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है.
- यदि स्तन घनत्व 75% या उससे अधिक हो, स्तन कैंसर के विकसित होने का खतरा काफी है. यानि कि जितना अधिक ठोस स्तन उतना अधिक कैंसर का खतरा.

- शराब पीने से स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है. तम्बाकू का किसी भी रूप में प्रयोग धूम्रपान करना या चबाना, स्तन कैंसर को निमंत्रण दे सकता है.
- विटामिन डी के निम्न स्तर की वजह से स्तन कैंसर का खतरा अधिक होता है.

### निशक्त महिलाओं को अतिरिक्त सतर्क रहने की आवश्यकता है

व्यवहार कारकों और और कुछ पर्यावरणीय कारकों के बीच संबंध के कारण, निशक्त महिलाओं के लिए स्तन कैंसर का खतरा अधिक बना रहता है. इन महिलाओं को दवाओं का सेवन अधिक करना पड़ता है और एक्स रे के लंबे समय तक संपर्क में होने की संभावना भी अधिक रहती है. और बाकी स्त्रियों की तुलना में इनके व्यायाम और पोषण में भी असमानता होने की अधिक सम्भावना है. विकलांगता के कारण यह प्रायः गर्भवती नहीं हो पाती हैं.

मैमोग्राम में दिखने वाली असामान्यताएं आमतौर पर स्तन कैंसर के चिन्ह बताने में सबसे पहले मदद कर सकती हैं. इसलिए, नियमित स्क्रीनिंग करवाने से उपचार में अधिक मदद हो सकती है. लेकिन दुर्भाग्य से भारत में और कई अविकसित देशों में इस स्क्रीनिंग के स्वास्थ्य केन्द्र दुर्गम स्थानों पर हैं और व्हीलचेयर में बैठी महिला के लिए मैमोग्राम की मशीने भी उपलब्ध नहीं है. व्हीलचेयर का उपयोग करने वाले कई महिलाओं के लिए जांच के टेबल भी ऊँचे रहते हैं जिन पर उनका लेट पाना बहुत मुश्किल होता है. व्हीलचेयर पर से जांच के लिए टेबल पर उन्हें स्थानांतरित करना नामुमकिन सा हो जाता है. जो महिलाएं शारीर में कम्पन या ऐंठन महसूस करती हैं वो भी खड़े हो कर जांच नहीं करवा सकती।

बेरोज़गारी और गरीबी की रेखा से नीचे रहने के कारण भी उनकी जांच में

कठिनाई आती है. ग्रामीण क्षेत्रों में रहने के कारण भी इनमें जागरूकता और शिक्षा की कमी रहती है. बुढ़ापे के साथ जब विकलांगता हो तब स्तन जांच करवाने की सम्भावना और भी कम हो जाती है. स्तन स्वास्थ्य के लिए जानकारी हेतु निशक्त महिलाओं के लिए सुलभ पठन या श्रवण माध्यमों की कमी है. ब्रेल या आडियो टेप की तरह सुलभ प्रारूपों में शैक्षिक सामग्री उनके लिए उपलब्ध नहीं हैं. कई बार विकलांगता के कारण उनकी उँगलियों में सनसनी भी नहीं होती। ऐसे में वो स्वयं की जांच करने में भी असमर्थ हो सकती हैं.



स्तन कैंसर के इस प्रकार के विशेष रूप से विकलांग महिलाओं के लिए एक प्रमुख स्वास्थ्य चिंता का विषय बन जाता है. उनकी शारीरिक क्षमता की सीमायें उचित स्क्रीनिंग और यहां तक कि उनके उचित उपचार के साथ हस्तक्षेप कर सकती हैं.

प्राथमिक स्तन कैंसर के उपचार में विभिन्न प्रकार की शल्य चिकित्सा का संयोजन, विकिरण चिकित्सा, प्रणालीगत रसायन चिकित्सा, और हार्मोन थेरेपी शामिल है . सीधा लेटने की असमर्थता या पर्याप्त रूप से हाथ ना उठा पाना विकिरण चिकित्सा में बाधा डाल सकता है. विकिरण के दुष्प्रभाव और विकलांगता मिल कर रोगी को अधिक तकलीफ और जोखिम में वृद्धि कर सकते हैं. जो विकिरण चिकित्सा से गुजरने के असमर्थ हो वो स्तन संरक्षण के लिए शल्य चिकित्सा के लिए भी एक उपयुक्त उम्मीदवार नहीं हो सकता है. शारीरिक विकलांगता की परिस्थिती स्तन कैंसर के उपचार के बारे में महिलाओं में निर्णय लेने को प्रभावित कर सकती है.

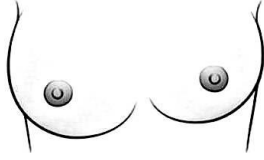
इस प्रकार :

- 1) विकलांग महिलाओं को स्तन संरक्षण के लिए शल्य चिकित्सा से गुजरने की संभावना कम होती है .
- 2) विकलांग महिलाओं को कीमोथेरेपी प्राप्त होने की संभावना कम होती हैं .
- 3) विकलांग महिलाओं को स्तन कैंसर के एक उन्नत स्तर पर निदान होने की संभावना है

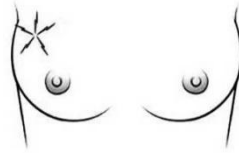
### लक्षण

- पूरा स्तन में या स्तन के एक हिस्से में सूजन
  - त्वचा में जलन
  - छाती में दर्द
  - स्तनाग्र (निपल) में दर्द
  - लाली या फिर निपल एवं स्तन की त्वचा का अधिक मोटा होना
  - स्तन के निपल से दूध के अलावा कुछ अन्य बहाव का होना
  - काख में गाँठ का होना या सीने की ऊपरी हड्डी के ऊपर गाँठ उभरना, गले में गाँठ उभरना
  - स्तन अगर छूने पर हमेशा गर्म हो तो ये स्तन कैंसर का एक लक्षण है
  - स्तन में लगातार कोमलता बनी रहना
- \*ज़रूरी नहीं कि ये परिवर्तन कैंसर ही हो. परन्तु किसी भी प्रकार के परिवर्तन यदि दिखें तो तुरंत डाक्टरी जांच करवानी चाहिए. उसमे विलम्ब नहीं करना चाहिए.

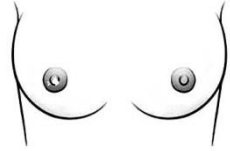
आकार / रूप में बदलाव आना



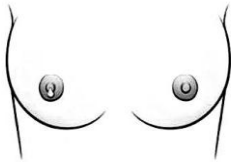
दर्द जो हमेशा बना रहता है



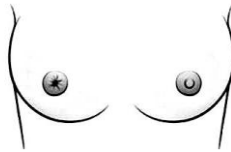
निप्पल का पपड़ीदार होना या खुजली का होना



निप्पल से रिसाव



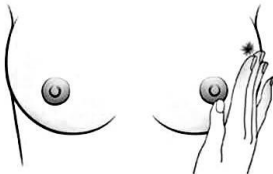
निप्पल / स्तन के अन्य भाग का अन्दर की ओर खिंच जाना



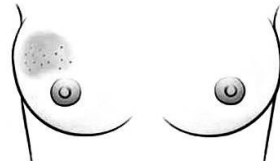
स्तन की त्वचा में गड्ढे या सिकुड़न होना



स्तन के अन्तर्भाग में या काख में गाँठ का होना



स्तन में सूजन और लाली का आना या गर्म होना



## स्तन कैंसर परीक्षा कैसे की जा सकती है?

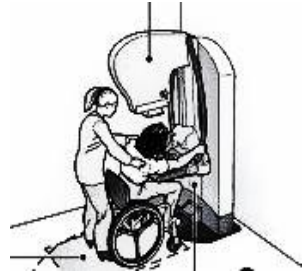
स्तन में ट्यूमर का पता लगाने हेतु किसी भी महिला को या तो स्वयं अपने स्तन की परीक्षा करनी चाहिए या मैमोग्राम करवाना चाहिए या फिर नैदानिक स्तन परीक्षा (एक कैंसर विशेषज्ञ द्वारा की गयी परीक्षा) करवानी चाहिए. 35 से कम उम्र में अल्ट्रा साउंड या ऍम आर आई परिक्षण करवाया जा सकता है.



अल्ट्रा साउंड एक बिना विकिरण वाला वह परीक्षण है जो की स्तन की गिल्टियों के बारे में समुचित सूचना दे सकता है.

## मैमोग्राम क्या है?

मैमोग्राम एक प्रकार का कम विकीरण वाला एक्स-रे है. यह स्तन कैंसर का पता लगाने का त्वरित और आसान तरीका है. जल्दी और समय पर जांच होने से उपचार अधिक प्रभावी हो सकता है. आमतौर पर प्रत्येक स्तन के दो एक्स-रे लिए जाते हैं. डाक्टर उन्हें देखकर बता सकते हैं कि स्तन में कैंसर या कोई अन्य तकलीफ है या नहीं.



## स्तन कि स्वयं जांच क्यों करें?

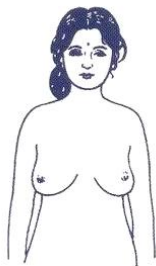
७०% से अधिक महिलाएं अपने स्तन की जांच नहीं करवाती. और निशक्त महिलाओं में तो ये संख्या और भी अधिक है. कारण:

- निशक्त महिलाओं को देखभाल करने वालों पर निर्भर रहना पड़ता है
- दुर्गम स्थान अस्पताल जाने के लिए सुलभ परिवहन की
- परिचायकों और सहायता की कमी
- वैकल्पिक स्वरूपों में जानकारी की कमी
- ऊँचे परीक्षा टेबल और उपयुक्त उपकरणों की कमी
- सुलभ चिकित्सा जांच उपकरणों की कमी
- यह जांच शारीरिक रूप से मुश्किल हो सकती है
- इन महिलाओं में एक सोच कि "मेरे लिए पहले से ही पर्याप्त तकलीफें हैं, इसलिए ये मुझे कैसे हो सकता है"
- कोई स्तनों को छू कर जांच करे तो असहज महसूस हो सकता है
- इन महिलाओं को लगता है कि जीवन पहले से ही नियंत्रण से बाहर है "तो इन सब का क्या उपयोग है?"
- कैंसर की जांच बारे सोच कर ही अप्रिय महसूस हो सकता है
- अपनी विकलांगता की वजह से पहले से ही इन महिलाओं को, अन्य महिलाओं की तुलना में, हमेशा स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा जाँच करवानी पड़ती है. जिससे इनके मन में ये भाव आ जाते हैं कि "एक और मुश्किल जांच शामिल हो गयी ज़िन्दगी में"



आप ये जांच स्वयं भी कर सकती हैं और ऐसा करना बहुत ज़रूरी है.

एक निश्चिंत महिला होने की वजह से आपके लिए आवश्यक हो जाता है कि आप इसके बारे में किसी जानकार व्यक्ति जैसे कैंसर विशेषज्ञ से या चिकित्सक से चर्चा करें. आप स्वयं ही नियमित रूप से अपने स्तन की जांच कर सकती हैं. इसे स्वयं स्तन परीक्षा कहते हैं. यह एक सरल, निजी और अपने खुद के स्तन स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखने का त्वरित तरीका है. यदि आप अपने स्तनों से परिचित होंगी तो आप जान पाएंगी कि कुछ बदल गया है या कुछ बदलने की संभावना है. ऐसे में आप चिकित्सक को सूचित कर

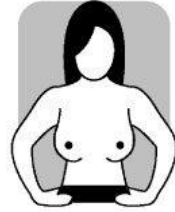


सकती हैं और वो आपकी बायोप्सी या अल्ट्रासाउंड प्रक्रियाओं से पूरी जानकारी ले सकते हैं. विकलांगता के कारण आप मेमोग्राम करा पाने में अक्षम हो सकती हैं, इस कारण आपके लिए स्वयं की जांच करते रहना अत्याधिक महत्वपूर्ण हो जाता है. यदि आप विवाहिता हैं तो अपने पति को स्तन की शारीरिक जानकारी देना भी परम आवश्यक समझा जा रहा है क्योंकि ऐसी जानकारी स्तन में होती रहने को पकड़ने में सहायता प्रदान करती है. ऐसा वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया है.

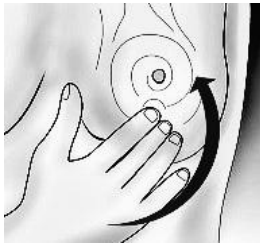
### स्वयं की जांच कैसे करें

स्वयं जांच करके आप ये जान सकती हैं कि आपके स्तन में क्या क्या परिवर्तन आये हैं. आपको गांठ की उपस्थिति मिल संकेत हो सकता है. इसमें ज़्यादा समय नहीं लगता. केवल एक या दो मिनट की बात होती है. हर महीने आप अपने खुद के स्वास्थ्य के लिए इतना समय तो निकाल ही

सकती हैं. इसे आप रात में सोते वक़्त और सुबह उठ कर भी कर सकती हैं. लेता है केवल एक या दो मिनट. यदि आपको मासिक धर्म हो रहा हो तब उस दौरान ये जांच मत कीजिये. महीने के एक तिथि निधारित कर लीजिये जब आप स्वयं की जांच करेंगी.

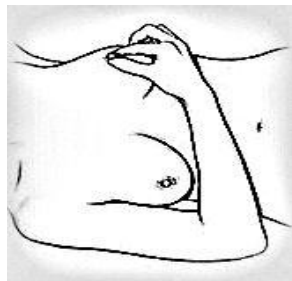


1. अपने स्तन को देखने और छूने के लिए आपको कमर के ऊपर तक के कपड़े उतारने होंगे.



2. अब आईने के सामने चाहे बेठिये या खड़ी हो जाएँ, जैसा भी आप आराम से कर पायें. ध्यान से देखिये कि कहीं लाली या स्तन के आकार में कोई बदलाव तो नहीं है. अच्छी तरह से छू कर देखें कि कहीं गाँठ तो नहीं है. एक छोटी गाँठ मटर के दाने जितनी होती है. दृष्टिहीन महिलाएं आकर और

बनावट के परिवर्तन पर अधिक भरोसा कर सकती हैं. उन्हें छू कर जाना जा सकता है. उन्हें त्वचा में रंग परिवर्तन जांचने में कठिनाई होगी.

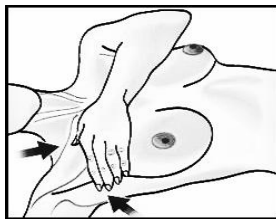


3. स्तन पर देखें कि कहीं लाल चकत्ते तो नहीं हैं या कहीं पर खाल कहीं मोटी तो नहीं है.

4. ध्यान दीजिये कि कहीं स्तनाग्र (निप्पल) से कुछ बहाव हो रहा हो या निप्पल अंदर की ओर मुड़ तो नहीं गया है.



5. देखिये अगर हंसली के आस पास सूजन तो नहीं है कहीं लगातार दर्द बना हुआ है.



6. अब अपने बाएं कंधे के नीचे एक तकिया रखें और अपना बायाँ हाथ अपने सर के नीचे ऐसे रखें कि कोहनी नीचे लगी हो. अब आप अपने स्तन के निचले हिस्से को, अपने निप्पल के पीछे, और अपनी काख को अच्छी तरह महसूस करें. हाथ मुश्किल से हिला पाने कि वजह से या दर्द कि वजह से या सीधा लेट ना पाने के कारण कुछ महिलाओं के लिए यह कठिन हो सकता है.



7. आप कोशिश करें कि आप एक आरामदायक मुद्रा में बैठकर ऐसा करें. आप अपने पीछे एक तकिया भी लगा सकती हैं या फिर आधी बैठी मुद्रा में खुद की इस प्रकार जांच करना शायद आपके लिए संभव होगा.

8. अपने दाहिने हाथ की

उंगलियों से एक साथ छोटे-छोटे हलकों में अपना हाथ हिलाते हुए

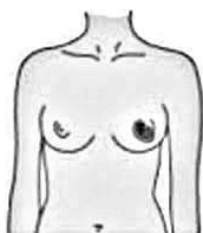


या एक छोटे से क्षेत्र पर धीमी गति पर आगे पीछे करते हुए अपने बाएं स्तन को महसूस करें. ऐसा स्तनाग्र से लेकर काख तक करें.

9. अब यही स्तन परीक्षा दाहिने स्तन के लिए भी दोहराएँ.

10. यदि आप प्रत्येक माह अपने स्तनों में कुछ गांठें पाती हैं या किसी भी तरह का परिवर्तन महसूस होता है तो ज़रूरी नहीं कि वो कैंसर ही हो. मगर डाक्टर को ज़रूर दिखाएँ.

11. जो गांठें कैंसर बनती हैं वो सख्त होती हैं. इसलिए अगर आप को एक



सख्त गांठ मिलती हैं जिसे हिलाया नहीं जा सकता तो आपको तुरंत अपने डाक्टर को दिखाना चाहिए. एक और महत्वपूर्ण बात याद रखें कि स्तन कैंसर केवल गांठ के रूप में नहीं मिलता. यह फुंसी, लाल निशान, निप्पल से एक बहाव के

रूप में या झुर्री या प्रंकुचन के रूप में सामने आ सकता है.

\*\* याद रखें कि आप केवल गांठ को नहीं देख रही हैं, आप किसी भी असामान्य परिवर्तन के लिए देख रही हैं.

## घबराइये मत

याद रखें ये जांच करके आप खुद की मदद रही हैं. अगर आपको कोई हिस्सा बढ़ा हुआ लगता है तो उसमे कुछ तरल पदार्थ भरा हुआ हो सकता है. ये अल्सर हो सकता है. चिकित्सा प्रक्रिया द्वारा इसका इलाज हो सकता है. ये अल्सर कई बार मासिक धर्म से पहले बन जाता है. ज़रूरी नहीं है कि ये कैंसर में तब्दील हो जाये.

## स्तन की स्वयं जांच के बदले कुछ और विकल्प

विकलांगता के साथ एक महिला को लगता है कि, "मैं, एक औरत, जो एक व्हीलचेयर का उपयोग करती हूँ, मुझे नहीं लगता कि मैं मैमोग्राम का टेस्ट सही तरीके से करवा पाऊँगी. या फिर वो ये सोच सकती हैं कि "मैं अपने स्तनों की देखभाल खुद कैसे कर सकती हूँ? मुझे तो कोई और विकल्प मालूम ही नहीं है".

जो महिलाएं अपने हाथों का सीमित इस्तेमाल कर पाती हैं या जिनके हाथ निपुणता के साथ काम नहीं कर पाते जैसे जिन्हें प्रमस्तिष्क पक्षाघात हो, रीढ़ की हड्डी में चोट के कारण पूर्णतः विकलांगता आ गयी हो वो महिलाएं स्वयं स्तन परीक्षा करने में असमर्थ हो सकती हैं.

यदि आप बांह का सीमित उपयोग कर पाती हों या आपकी उंगलियों में कम सनसनी है, तो आप किसी की मदद ले कर अपने स्तनों की जांच करा सकती हैं. जांच करने वाला व्यक्ति वो होना चाहिए जिसके साथ आप सुरक्षित और आराम महसूस करें. अच्छा होगा कि हर बार एक ही व्यक्ति आपकी जांच करे क्यों कि वो बदलाव को आसानी से देख पायेगा. उस

व्यक्ति को आपके स्तन में आये परिवर्तनों को ध्यान से देखना और महसूस करना है. उन परिवर्तनों को उसे लिख लेना चाहिए. यदि आप किसी और के साथ सहज महसूस नहीं करती हैं, तो आप अपने डॉक्टर से एक वर्ष में कम से कम एक बार जांच करवाइए. अपनी स्थिति और सेहत की देख रेख की प्रक्रिया में आपको पूर्ण नियंत्रण लेने की आवश्यकता है. कभी ये ना भूलें कि ये आपका शारीर है. इसकी देखभाल करना आपका कर्तव्य है.

स्तन स्वास्थ्य के लिए कुछ महत्वपूर्ण कदम संक्षेप में:

नियमित परीक्षा के लिए जाएँ. हर महीने अपने स्तनों की जाँच करें. आपके डॉक्टर आपको बताएंगे कि आप ये कैसे कर सकती हैं. कुछ परिवर्तनों पर गौर करें:

1. स्तन में गांठ या उसका अधिक मोटा होना.
2. निप्पल से बहाव जिसके कारण आपके कपड़ों में दाग
3. स्तन में त्वचा परिवर्तन

मैमोग्राम के लिए तब जाएँ जब स्तन सबसे अधिक कोमल हों. मैमोग्राफी के दौरान, स्तन कुछ सेकंड के लिए दो प्लास्टिक प्लेटों के बीच दबाया जाता है. यह असुविधाजनक हो सकता है और कुछ महिलाओं को कुछ दर्द की शिकायत हो सकती हैं. कोशिश करें कि मासिक धर्म शुरू होने से एक हफ्ता पहले मैमोग्राम ना करवाएं. मेम्मोग्राम के लिए अच्छी तरह से तैयार हो कर जाना चाहिए.

ज़्यादा कपड़े पहन कर ना जाएँ क्यों कि वहां उन्हें उतरने में आपको कठिनाई हो सकती है.

पाउडर, इत्र या लोशन का बाहों के नीचे या स्तनों के पास उस दिन उपयोग ना करें.

अपने चिकित्सक या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के नाम, पता, और फोन नंबर साथ ले जाना चाहिए.

अपनी पहले कि सभी रिपोर्ट लेकर जानी चाहिए.

मैमोग्राफी के बारे में आपके मन में जो भी प्रश्न हैं उसकी एक सूची बाना कर डाक्टर के पास ले जाएँ.

यदि आप बधीरता से ग्रस्त हैं और सांकेतिक भाषा या निर्देश को समझने में परेशानी है, तो एक दोस्त या परिवार के किसी सदस्य की मदद लें.

यदि आप मैमोग्राम में होने वाली दर्द के बारे में सोच कर परेशान या चिंतित हैं तो, तो आप मैमोग्राम से एक घंटा पहले कोई दर्द कम करने वाली दवा ले सकती हैं.

यदि आपको कुछ समझ ना आये तो पूछने में संकोच ना करें.

जो भी परिणाम हों डाक्टर के निर्देशों का पालन करें. अपने मेमोग्राम का परिणाम जानना बहुत महत्वपूर्ण है. यदि आपके स्क्रीनिंग और मेमोग्राम में कुछ असामान्य पता चलता है, तो आगे क्या करना चाहिए अपने चिकित्सक से जितनी जल्दी हो सके बात करें.

स्तन कैंसर से बचने के लिए आप क्या सकती हैं:

अपना वज़न ना बढ़ने दें. कोशिश करके जितना संभव हो उतना व्यायाम करें.



तला हुआ खाना कम से कम खाएं.



धूम्रपान और शराब से दूर रहें.

हरी सब्जियों और फलों का सेवन अधिक मात्र में करें



अच्छी फिटिंग वाली ब्रा पहने



## हमेशा याद रखें:

- ✓ हमारे शरीर की देखभाल सबसे अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि हम महत्वपूर्ण हैं।  
हम में से किसी को भी स्तन कैंसर हो सकता है।
- ✓ हम एक महीने में एक बार स्वयं स्तन परीक्षण कर सकती हैं।
- ✓ स्तन स्वयं परीक्षा से हमें परिवर्तनों का पता लगाने में मदद मिलती है और बचाव समय पर किया जा सकता है।
- ✓ हमें एक डॉक्टर या नर्स को एक वर्ष में एक बार जरूर दिखाना चाहिए।  
बहुत सी ऐसी महत्वपूर्ण बातें हैं जिनका पालन करके हम स्वयं को स्वस्थ रख सकते हैं।
- ✓ भारतीय महिलाओं में स्तन कैंसर, गर्भाशय कैंसर, अंडेदानी कैंसर आदि की बढ़ती घटनाओं को देखते हुए उचित होगा कि सके तो साल में एक बार नहीं तो कम से कम जीवन में एक बार सम्पूर्ण परीक्षण अवश्य करवाएं। जैसे कि:
  - खून की जांच जैसे सी बी की, बलड शुगर, लिपिड प्रोफाइल इत्यादि
  - छाती और फेफड़ों का एक्स रे
  - पेट, स्तन और योनिमार्ग का अल्ट्रासाउंड
  - पैप स्मीयर टेस्ट, गर्भाशय की दूरबीन जांच

\*\*अपना स्वास्थ्य बीमा या कैंसर बीमा करवाना न भूलें। इंडियन कैंसर सोसायटी आपको सहायता कर सकती है।

आपकी मासिक स्वयं स्तन परीक्षा की अनुसूची

हर माह आपको ये परीक्षा उसी ही तिथि पर करनी है. याद रहे उस दिन आपको मासिक धर्म नहीं होना चाहिए

जनवरी	फरवरी	मार्च	अप्रैल
मई	जून	जुलाई	अगस्त
सितम्बर	अक्टूबर	नवम्बर	दिसम्बर

क्रोस दी हर्दल्स

१२/५१

सुभाष नगर

नई दिल्ली-२७

दूरभाष: ९१-९३१२७०२९१५



We Are A  
Disability Rights Organization

ISBN 978-93-5104-788-9

