স্ক্রিন করান:

যথাসম্ভব তাড়াতাড়ি স্তন ক্যান্সার রোগ ধরা পড়া দরকার।

NYC Health

যথাসম্ভব তাড়াতাড়ি স্তন ক্যান্সার রোগ ধরা পড়া দরকার।

- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে আট জন মহিলার মধ্যে একজন মহিলার জীবনে স্তন ক্যান্সার হয়।
- স্তন ক্যান্সার প্রথমদিকে ধরা পরায় অনেক মহিলারই সেরে ওঠার বেশি সুযোগ থাকে।
- যে মহিলাদের রোগ নির্ণয় আগে হয়েছে, **99% অন্ততপক্ষে পাঁচ বছর বেঁচে থাকে,** তবে দেরিতে রোগ নির্ণয়ের ক্ষেত্রে এই মেয়াদ তুলনামূলক কমে যায়।

ম্যামোগ্রাম প্রাথমিক স্তন ক্যান্সার নির্ণয়ের চাবিকাঠি।

- ম্যামোগ্রামগুলি হল স্তনের এক্স-রে চিত্র যা আপনার স্তনে আপনি কোন পিণ্ড অনুভব করার আগেই কোন টিউমারকে চিহ্নিত করতে পারে।
- যদি আপনার বয়স 40 বা তার বেশি হয়, তাহলে ম্যামোগ্রাম নেওয়ার সঠিক সময় বিষয় জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- যদি আপনার ব্রেস্ট ক্যান্সারের কোনও পারিবারিক ইতিহাস থাকে তাহলে ৪0 বছর বয়স হওয়ার আগে ম্যামোগ্রাম নেওয়ার সঠিক সময়ের ব্যাপারে জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

ম্যামোগ্রামের সময় কি হয়?

- ম্যামোগ্রাম টেকনিশিয়ান এক্স-রে মেশিনে আপনার স্তন সঠিক অবস্থানে রাখতে আপনাকে সাহায্য করবে।
- ভালো ছবি পাওয়ার জন্য, মেশিনটি আপনার স্তন জোরে নিষ্পেষণ করে।
- আপনার অস্বস্তিকর চিমটি অনুভূতি হতে পারে, তবে ছবি নেওয়া হয়ে যাওয়ার সাথে সাথেই এই ব্যথা সাধারণত থেমে যায়।
- কখনও কখনও টেকনিশিয়ান আরও ভালো ছবির জন্য আরও এক্স-রে নিতে পারে। এর অর্থ এই নয় যে কোন সমস্যা আছে।

ম্যামোগ্রামে কি দেখানো হয়?

- কোন অস্বাভাবিক স্তন টিস্যু পরীক্ষার জন্য ডাক্তার (রেডিওলজিস্ট) এক্স-রে ছবি দেখে।
- স্তন টিস্যুগুলি সময়ের সাথে পরিবর্তিত হয়। আপনার ডাক্তার আপনার অতীতের ম্যামোগ্রামের সাথে বর্তমানের ম্যামোগ্রাম পরীক্ষার রিপোর্টটির তুলনা করে দেখবে।
- যদি আপনার ম্যামোগ্রামে এমন কোন এলাকা দেখায় যেটি পরীক্ষা করে দেখা উচিত, তাহলে আপনার ডাক্তার হয়তো আরও পরীক্ষার জন্য আপনাকে ফোন করবে। এই পরীক্ষাগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকে একটি এক্স-রে, একটি সোনোগ্রাম অথবা একটি MRI (ম্যাগনেটিক রেসোনেন্স ইমেজ)।

আপনার ম্যামোগ্রামের ফলাফলগুলি নিতে ভুলবেন না।

- যদি আপনার ডাক্তারের অফিস ছাড়ার আগে আপনি আপনার রেজাল্টগুলি না পান, তাহলে জিজ্ঞাসা করুন কিভাবে সেগুলি আপনি পাবেন।
- আইন অনুযায়ী, হয় পরীক্ষার সময় লিখিত রেজাল্ট আপনি আবশ্যিকভাবে পাবেন অথবা 30দিনের মধ্যে ডাকযোগে পাবেন। ডাক্তারের অফিসে আপনার ডাকযোগে চিঠি পাঠাবার ঠিকানাটি সঠিক আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- যদি আপনি আপনার রেজাল্টগুলি না পান, তাহলে ডাক্তারের অফিসে ফোন করুন। ভেবে নেবেন না সবকিছু ঠিক আছে।

যদি আপনাকে বলা হয় আপনার রেজাল্টের জন্য ফলো-আপ ভিসিট বা আরও পরীক্ষার প্রয়োজন, আছে তাহলে সেটি করুন।

- আপনি আপনার রেজাল্টগুলি বুঝছেন এবং পরবর্তীতে কি করতে হবে সেটা বুঝছেন কিনা নিশ্চিত করুন। প্রশ্ন করুন।
- যখন আরও পরীক্ষার পরামর্শ দেওয়া হবে, তখন সেগুলি অবিলম্বে করুন।
- যদি ক্যান্সার রোগনির্ণয় হয়, তাহলে অপেক্ষা করবেন না। উপযুক্ত চিকিৎসা নিন এখনই।

আপনার বিপদ কমান।

স্বাস্থ্য ও জীবনের বিপদ:

- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন। কমপক্ষে 30 মিনিটের পরিমিত শরীরচর্চা করুন, যেমন দ্রুত হাঁটা, অন্তত সপ্তাহে পাঁচ দিন।
- যদি আপনি এস্ট্রোজেন-প্রজেস্টোরেন হরমোন প্রতিস্থাপন থেরাপিতে থাকেন অথবা বর্তমানে জন্ম নিরোধক ওষুধ ব্যবহার করেন, তাহলে আপনার ডাক্তারকে সম্ভাব্য ঝুঁকি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

- অ্যালকোহল পান আপনার স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। সুরক্ষিত পরিমাণটি এখনও পর্যন্ত নির্ধারিত হয়নি। আরো জানতে, **nyc.gov/health** দেখুন এবং “alcohol and health” (মদ ও স্বাস্থ্য) অনুসন্ধান করুন।

স্তন ক্যান্সারের অন্যান্য ঝুঁকি:

আপনার ডাক্তার জানে কিনা নিশ্চিত করুন যদি আপনার:

- কখনও স্তন ক্যান্সার হয়ে থাকে।
- নিকট আত্মীয়ের স্তন ক্যান্সার হয়ে থাকে, যেমন আপনার মা, বোন, কন্যা, দিদা/ঠাকুমা অথবা কাকিমা
- স্তন ক্যান্সারের জন্য কোন নির্দিষ্ট জিন মিউটেশন থাকে, যেমন BRCA1 অথবা BRCA2 মিউটেশন। আপনার এই ধরণের জিন মিউটেশন আছে কিনা নির্ধারণ করতে আপনি পরীক্ষা করাতে পারেন।

পুরুষদেরও স্তন ক্যান্সার হতে পারে। যদিও এটি বিরল, তবুও আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

ম্যামোগ্রাম নেওয়ার সময় এই সমস্ত চি ন্তা যেন আপনাকে না থামাতে পারে!

"আমার স্বাস্থ্য বিমা নেই।"

- আপনি বিনামূল্যে বা কম-খরচে স্ক্রিনিংয়ের জন্য যোগ্য হতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

"আমি একজন অনথিভুক্ত অভিবাসী।"

- আপনার জাতি, জাতিগত সত্তা, আয় অথবা অভিবাসনের স্থিতি নির্বিশেষে আপনার ভালো চিকিৎসা সেবা পাওয়ার অধিকার আছে।
- কোথায় ম্যামোগ্রাম পাবেন তা জানতে 311 নম্বরে ফোন করুন। আপনার অভিবাসনের স্থিতি সম্পর্কে কেউ জিজ্ঞাসা করবে না।

"আমার বেশ লাগছে!"

- বেশিরভাগ স্তন ক্যান্সারে প্রথমে কোন উপসর্গ দেখা যায় না। তবুও আপনার পরীক্ষা করানো উচিত।

"ম্যামোগ্রাম কষ্টকর।"

- আপনার অস্বস্তি হতে পারে, তবে সাধারণত ব্যথা হালকা হয় এবং ম্যামোগ্রাম হয়ে গেলে সেটা চলেও যায়।
- প্রথমদিকে স্তন ক্যান্সার ধরা পরলে তা যেকোন সংক্ষিপ্ত অস্বাচ্ছন্দ্যে মূল্য দেয়।

"আমার ম্যামোগ্রামের প্রয়োজন নেই। এখন স্তন ক্যান্সার হওয়ার জন্য আমার অনেক বয়স হয়েছে।"

- স্তন ক্যান্সার হওয়ার জন্য আপনার বয়স কখন বেশি নয়। সত্যি বলতে কি, আপনার যত বেশি বয়স হবে, তত আপনার বিপদ বাড়বে। আপনার জন্য 75 বছর বয়সে অথবা তার বেশি বয়সে ম্যামোগ্রাম চালিয়ে নিয়ে যাওয়া সঠিক কিনা সে বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

কোথায় ম্যামোগ্রাম পাবেন

ম্যামোগ্রাম নিতে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। যদি আপনার কোন স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী না থাকে, তাহলে আপনার নিকটস্থ প্রদানকারী সম্পর্কে জানতে, 311 নম্বরে ফোন করুন।

ম্যামোগ্রাম বেসরকারী বিমা, Medicaid এবং Medicare সমেত স্বাস্থ্য বিমা প্ল্যান দ্বারা কভার করা থাকে।

যদি আপনি অবিমাকৃত থাকেন অথবা অপর্যাপ্ত বিমার অন্তর্ভুক্ত থাকেন (underinsured), তাহলে অনেক হাসপাতাল এবং অন্যান্য প্রতিষ্ঠান বিনামূল্যে এবং কম-খরচে স্ক্রিনিং প্রদান করবে।

আরো তথ্য

nyc.gov/healthএ যান এবং অনুসন্ধান করুন "breast cancer."

নিউ ইয়র্ক স্টেট স্বাস্থ্য দপ্তর (NEW YORK STATE DEPARTMENT OF HEALTH)
www.health.state.ny.us/nysdoh/cancer/center/publication.htm

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (AMERICAN CANCER SOCIETY)
www.cancer.org
800-4-CANCER (800-422-6237)

সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশান (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION)
www.cdc.gov/cancer/nbccedp

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট (NATIONAL CANCER INSTITUTE)
www.cancer.gov/types/breast

NYC Health

6.18 - Bengali