Dept. of Radiotherapy, All India Institute of Medical Sciences Patna

October is ***Breast Cancer Awareness Month***, which is an annual campaign to increase awareness of the disease. To support this mission, All India Institute of Medical Sciences Patna will provide

a) health education to empower women about their body
b) self-breast examination leaflets and resources,
c) Clinical screening to women followed by free radiological (USG Breast, Mammography & MRI) and diagnostic breast care services if indicated.

From October 3rd -31st in its premises.

Be Pink Aware

Breast Awareness implies familiarity with one's own breast. Self-examination can be done monthly. It also implies a knowledge of breast cancer.

The signs and symptoms of breast cancer include:

A lump or thickening in or near the breast or in the underarm area

Enlarged lymph nodes in the armpit

Changes in size, shape, skin texture or colour of the breast

Skin redness

Dimpling or puckering

Nipple discharge (other than breast milk)

Nipple retraction.

Come forward for screening…..

Screening is a systematic evaluation of a normal individual to see if there is any underlying cancer.

Normal risk women, 20 to 40 years of age.

Clinical Breast Examination: Should be done every 1-3 years.

Breast Awareness.

Normal risk women, more than 40 years of age:

Annual Clinical Breast Examination.

Breast Awareness.

Annual Mammogram.

MRI: High risk categories.

Women who are at an increased risk of developing breast cancer:

Positive Family history: One or more than one blood relation has a history of breast or ovarian cancer.

Genetic Predisposition: One or more blood relation is known to have a genetic abnormality that increases the risk of breast cancer i.e. BRCA 1 BRCA2 genes.

Previous Radiation Therapy to chest wall.

High risk factors: Risk assessment tools like Gail model (Age, age at first period ,age at birth of first child ,family history of breast cancer , number of breast biopsies , number of breast biopsies with atypical hyperplasia ,Race) . More the score greater the chances of developing breast cancer.

Statistics

One in eight women will be diagnosed with breast cancer in their lifetime.

Breast Cancer is the most commonly diagnosed cancer in women.

It is the second leading cause of cancer death among women worldwide.

Let's spread awareness together and join the fight against Breast Cancer!

Requesting all to participate in Awareness campaign against breast cancer.

"Pink Walk" on **13th October** at **IMA Hall at 7.30 am** sharp organized by AIIMS Patna in collaboration with Society of Oncology , Bihar , R. S Memorial Cancer Society .

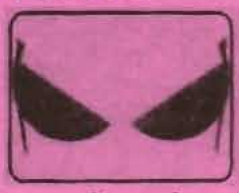
स्तनों का रखिए ख्याल

समय-समय पर स्वयं अपने स्तनों जी जाँच करके आप अपने स्तनों के प्रति सतर्क रह सकती हैं और सही देखभाल कर सकती है ब्रेस्ट सेल्फ़ अवेयनैस अर्थात स्तन की स्व-जानकारी को एक स्प्लीमेंटल स्क्रीनिंग मॉडेलिटी अर्थात सम्पूरक जांच के रूप में स्तन कैंसर का जल्द पता लगाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

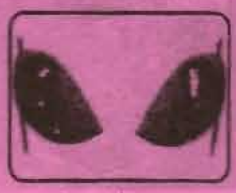
स्तन कैंसर के लक्षणों एवं संकतों को पहचानें।

- स्तन पर उभरने वाली गांठ या स्तन की त्वचा का स्थूल हो जाना या सूज जाना
- स्तन की त्वचा पर गड्ढा बनना अर्थात छूने पर दब जाना
- स्तन की त्वचा का रंग और संरचना बदल जाना
- निपल (इनवर्टेड निपल) स्तन के अग्रभाग चुचूकी का भीतन की तरफ मुड़ जाना
- निपल से तरल से खून आना
- स्तन का लाल हो जाना या पिटिंग होना अर्थात स्तन की त्वचा को छूने पर दब जाना
- स्तन की साइज या आकार में परिवर्तन होना

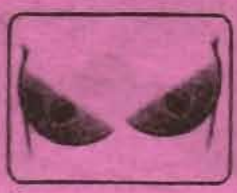
गांठ



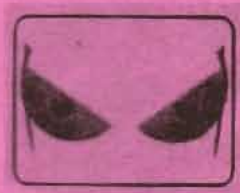
त्वचा में गड्ढा होना



त्वचा का रंग या संरक्षण बदल जाना



निपल का रंगरूप बदल जाना जैसे पिपल में खिंचाव होना



निपल से तरल या खून आना

अपने स्तनों की स्वयं जाँच कैसे करें ?

कदम-1

आइने के सामने खड़े होकर कंधों को सीधा रखें और अपनी बांहो को कूल्हों पर रख लें।
अब देखें कि आपको स्तन इनके सामान्य आकार, साइज और रंग के हैं या नहीं
देखे कि इन पर सूजन या कोई परिवर्तन तो नहीं हुआ है।

कदम-2

अब अपनी बांहो को ऊपर ले जाकर देखें कि इनमें कोई परिवर्तन तो नही हुआ है?

कदम-3

दोनों निपल्स की सावधानी से जांच करके देखें कि इनमें तरल या खून तो नही आ रहा है ?

कदम-4

ज़मीन पर पीठ के बल लेट जाएं, अब अपने दांए हाथ ये बाएं स्तन को तथा बाएं हाथ से दांए स्तन को उंगलियों से ज़ोर से दबाकर देखें। अब पूरे स्तन का उंगलियों को गोल-गोल घुमाते हुए देखें।

कदम-5

बेठी या खड़ी हुई स्थिति में अपने स्तनों को छुकर महसूस करें। स्तन की त्वचा गीली और चिकनी हो तो आप इन्हें आसानी से महसूस कर सकती है। इसलिए नहाते समय अपने स्तनों को छूकर महसूस करें। अपने पूरे स्तन की जांच करने कि लिए उंगलियों को गोल-गोल घूमाते हुए स्तन को महसूस करें

एक स्त्री को अपने स्तनों के संबंध में स्व-जानकारी होनी चाहिए
इसलिए इनमें कोई भी परिवर्तन महसूस होते ही तुरंत डॉक्टर को बताएं।

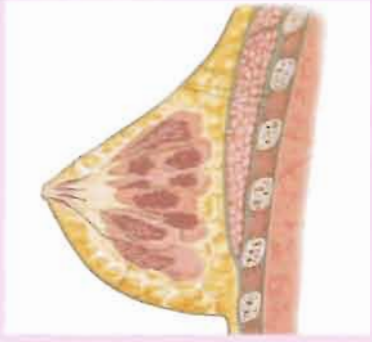
याद रहे - प्रारम्भिक अवस्था में निदान होने पर ही संपूर्ण उपचार सम्भव है।

अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान पटना द्वारा जारी

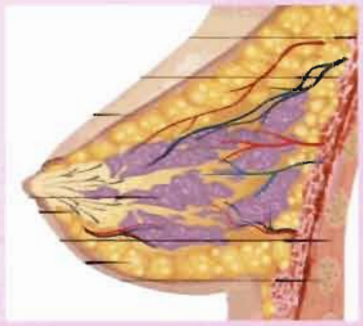
स्तन कैंसर

खतरे के कारण

- स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास।
- स्तन रोग का निजी इतिहास ।
- 40 वर्ष से अधिक आयु।
- माहवारी का जल्दी आरम्भ होना (10 वर्ष की आयु से पूर्व)।
- देर से रजोनिवृत्ति (55 वर्ष की आयु के पश्च
- देर से बच्चों का जन्म, कोई बच्चा न होना।
- बिना डॉक्टर की सलाह के गर्भनिरोधक गोलि का लम्बे समय तक प्रयोग ।
- अपर्याप्त स्तनपान।
- रजोनिवृत्ति के दौरान हारमोन उपचार का हो
- मोटापा
- धूम्रपान / तम्बाकू का सेवन ।



सामान्य स्तन



स्तन में असामान्य परिवर्तन

चिन्ह तथा लक्षण

स्तन अथवा बगल में सूजन या ठोस गांठ का होना।

स्तनाग्र के रंग अथवा त्वचा में परिवर्तन जैसे त्वचा में गड्ढे पड़ना सिकुड़न या सिलवटें पड़ना।

स्तनाग्र का मुड़ा हुआ होना अथवा अन्दर की ओर खिंचा होना।

रक्त अथवा स्तनाग्र निस्सरण ।

स्तन के आकार या नाप में परिवर्तन ।

ज़रूर करें

- 20 वर्ष की आयु से ही प्रतिमाह स्वयं स्तन का परीक्षण करें।
- 20–39 वर्ष की आयु की महिलाएं प्रत्येक तीन वर्ष में डॉक्टर द्वारा स्तन परीक्षण कराएं तथा 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाएं यह परीक्षण प्रतिवर्ष कराएं।
- यदि आपके स्तन में कोई असामान्य परिवर्तन है तो शीघ्र ही डॉक्टर से सलाह लें।
- जब तक आप का शिशु लगभग दो साल का नहीं हो जाता स्तनपान कराना जारी रखें।
- रजोनिवृत्ति के बाद हारमोन उपचार न कराएं ।
- अपना सही वजन बनाए रखें।
- किसी भी प्रकार के तम्बाकू उत्पाद का प्रयोग न करें।

अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान
पटना