

ব্রেস্ট স্ক্রিনিং (স্তনের পরীক্ষা) এবং আপনি

প্রতি ২ বছরে ২০ মিনিট আপনার জীবন বাঁচাতে পারে।

ব্রেস্ট (স্তনের) ক্যান্সার সম্পর্কে

৭
জনের
মধ্যে ১
জন

এনএসডব্লিউতে প্রতি ৭ জন মহিলার মধ্যে ১ জন তাদের জীবদ্দশায় ব্রেস্ট ক্যান্সারে আক্রান্ত হবেন।¹

ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার মূল ঝুঁকির কারণগুলো হল মহিলা হওয়া এবং বৃদ্ধ হওয়া - ৫০ বছর ঊর্ধ্ব মহিলাদের মধ্যে ৭৫% এর বেশি ব্রেস্ট ক্যান্সার হয়ে থাকে।²

৫০-৭৪ বছর বয়সী মহিলাদের মধ্যে ব্রেস্ট ক্যান্সার খুঁজে পাওয়ার সর্বোত্তম উপায় হল একটি ব্রেস্ট স্ক্রিনিং পরীক্ষা (বা ম্যামোগ্রাম)। একটি ম্যামোগ্রাম হল ব্রেস্টের এক্স-রে। দেখা বা অনুভব করার আগে খুব ছোট ব্রেস্ট ক্যান্সারগুলো ম্যামোগ্রাম সনাক্ত করতে পারে।



১০ জন মহিলার মধ্যে ৯ জন

ব্রেস্ট ক্যান্সারে আক্রান্ত মহিলার ক্ষেত্রে তাদের পরিবারে এই রোগের কোনও ইতিহাস নেই।³

যত আগে ব্রেস্ট ক্যান্সার ধরা পড়ে, এটি থেকে আপনার বেঁচে থাকার সম্ভাবনা তত ভাল।

ব্রেস্ট স্ক্রিনিং

BreastScreen NSW প্রোগ্রামটি **বিনামূল্যে** করা হয় এবং বিশেষভাবে ৫০ থেকে ৭৪ বছর বয়সী মহিলাদের দেয়া হয়। এই বয়সের মহিলাদের প্রতি দুই বছর অন্তর একটি ব্রেস্ট স্ক্রিনিং পরীক্ষা (বা ম্যামোগ্রাম) করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

৪০ থেকে ৪৯ বছর বয়সী মহিলা এবং ৭৫ বছরের বেশি বয়সী মহিলারাও একটি ব্রেস্ট স্ক্রিনিং করতে পারেন। আপনার জন্য স্ক্রিনিংয়ের ঝুঁকি এবং সুবিধাগুলো নিয়ে আলোচনা করতে অনুগ্রহ করে প্রথমে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

ব্রেস্ট স্ক্রিনিং অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে রেফারেল আনার প্রয়োজন নেই।

BreastScreen NSW -এর সকল রেডিওগ্রাফাররা মহিলা। তারা আধুনিক সরঞ্জাম ব্যবহার করে যা সবচেয়ে কম পরিমাণে বিকিরণসহ সর্বোচ্চ মানের ম্যামোগ্রাম তৈরি করে।

যে সকল মহিলাদের ক্যান্সারের কোনও উপসর্গ নেই তাদের জন্য BreastScreen NSW -এর মাধ্যমে স্ক্রিনিং করা।

যদি আপনি কোনও লক্ষণ উপলব্ধি করেন যেমন এক বা উভয় ব্রেস্টের উপর পিণ্ড, নিপল হতে স্রাব বা অবিরাম ব্রেস্টে ব্যথা যা আগে ছিল না, তবে অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।

আপনার ম্যামোগ্রাম বুকিং করা

- 1 বুকিং করতে 13 20 50 নম্বরে কল করুন।
- 2 অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে সাহায্য করার জন্য যদি আপনার কোন দোভাষীর প্রয়োজন হয় তাহলে ট্রান্সলেটিং অ্যান্ড ইন্টারপ্রিটিং সার্ভিসেস (TIS) 13 14 50 নম্বরে কল করুন।
রেকর্ড করা বার্তা শুনে ফোন রেখে দিবেন না। আপনি যে ভাষায় কথা বলেন তা বলুন এবং একজন দোভাষীর কঠম্বর না শোনা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
- 3 আপনার ব্রেস্ট ইমপ্লান্ট হয়ে থাকলে, অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার সময় BreastScreen NSW-কে অবহিত করুন।

ম্যামোগ্রামের দিন

- ✓ নিশ্চিত করুন যে আপনি BreastScreen NSW-এর ঠিকানা জানেন।
- ✓ যদি BreastScreen NSW -এর সাথে আপনার শেষ ব্রেস্ট স্ক্রিন করা না হয়ে থাকে তবে আপনার আগের ম্যামোগ্রাম এক্স-রে সাথে আনুন।
- ✓ আপনার ডাক্তারের বিশদ নিয়ে আসুন যাতে করে আপনার পরীক্ষার ফলাফল আপনার ডাক্তারকে পাঠানো যায়।
- ✓ টু-পিস পোশাক পরুন। ম্যামোগ্রাম করার সময় আপনাকে কোমরের উপরের থেকে আপনার পোশাকগুলো সরাতে হবে।
- ✗ আপনার ম্যামোগ্রামের দিন ট্যালকম পাউডার, ডিওডোরেন্ট বা ক্রিম ব্যবহার করবেন না। এগুলো আপনার এক্স-রের ফলাফলকে প্রভাবিত করতে পারে।

আপনার ম্যামোগ্রাম করার সময়

- আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়কাল প্রায় ২০ মিনিট।
- একজন মহিলা রেডিওগ্রাফার আপনাকে একটি ব্যক্তিগত ঘরে নিয়ে যাবেন যেখানে আপনি আপনার টপ এবং ব্রা সরাতে পারেন।
- আপনাকে একটি মেশিনের সামনে দাঁড়াতে বলা হবে যা প্রতিটি ব্রেস্টের দুটি করে এক্স-রে নেবে। প্রতিটি ব্রেস্ট মেশিনের প্লেটে রাখা হয় এবং একটি এক্স-রে নেওয়া হয়। আপনার যদি সংবেদনশীল ব্রেস্ট বা পিঠ বা কাঁধের সমস্যা থাকে তবে রেডিওগ্রাফারকে তা জানান।
- ম্যামোগ্রাম অস্বস্তিকর হতে পারে। রিলাক্স বা আরাম করা অস্বস্তি বা ব্যথা হ্রাস করতে সহায়তা করতে পারে। প্রক্রিয়াটি মাত্র কয়েক মিনিট সময় নেয়।
- আপনি রেডিওগ্রাফারকে যে কোনও সময় ম্যামোগ্রাম বন্ধ করতে বলতে পারেন। এছাড়া দুই এক্স-রের মধ্যবর্তী সময়ে আপনি সংক্ষিপ্ত বিরতির জন্য অনুরোধ করতে পারেন।

আপনার ম্যামোগ্রাম হওয়ার পর

- কমপক্ষে দুজন প্রশিক্ষিত ডাক্তার স্বাধীনভাবে আপনার এক্স-রে চিত্রগুলো পড়বেন।
- আপনি একটি চিঠিতে আপনার ম্যামোগ্রামের ফলাফল পাবেন। এটি পেতে প্রায় ২ সপ্তাহ সময় লাগবে।
- আপনার অনুমতি নিয়ে আপনার ফলাফল আপনার ডাক্তারের কাছে পাঠানো হবে।
- আপনার ম্যামোগ্রাম দেখে আরও জানার প্রয়োজন হলে আপনাকে আরও পরীক্ষার জন্য একটি মূল্যায়ন ক্লিনিকে যেতে বলা হবে। পুনরায় পরীক্ষার জন্য ডাকা ১০ জনের এর মধ্যে ৯ জন (৯০%) মহিলাদের ব্রেস্ট ক্যান্সার পাওয়া যায় না।

- 1 বার্ষিক এনএসডব্লিউ ক্যান্সারের ঘটনা এবং মৃত্যুর তথ্য, ২০১৬ (NSW Cancer Registry, Cancer Institute NSW থেকে পাওয়া) cancer.nsw.gov.au/understanding-cancer/cancer-in-nsw/data-calculations
- 2 অস্ট্রেলিয়ান ইনস্টিটিউট অফ হেলথ অ্যান্ড ওয়েলফেয়ার ২০১৮। BreastScreen Australia মনিটরিং রিপোর্ট ২০১৮। Cancer series no. 112. Cat. no. CAN 116. Canberra: AIHW.
- 3 ব্রেস্ট ক্যান্সারে হরমোনের কারণগুলোর উপর সহযোগী গ্রুপ, ২০০১। পারিবারিক ব্রেস্ট ক্যান্সার: ব্রেস্ট ক্যান্সারে আক্রান্ত ৫৮, ২০৯ জন মহিলা এবং এই রোগ ছাড়া ১০১,৯৮৬ জন মহিলা সহ ৫২ টি এপিডেমিওলজিক্যাল গবেষণার ব্যক্তিগত তথ্যের সহযোগিতামূলক পুনর্বিবেষণ। Lancet 2001; 358: 1389-99

breastscreen.nsw.gov.au | 13 20 50

আজই আপনার বিনামূল্যে ব্রেস্ট স্ক্রিন বুক করুন
দোভাষী সহায়তার জন্য কল করুন 13 14 50 (TTY 13 36 77)



BreastScreen
NSW