

## বুকের সর্বাভাবিক পরিবর্তন। প্রাথমিক বিষয়।



### 1 হরমোন।

আপনার সমগ্র জীবনে শরীর বদলাতে থাকে। আপনার মাসিক চক্রের অংশ হিসেবে পিরিয়ডের সময় আপনার স্তনে একটি সর্বাভাবিক পরিবর্তন দেখা দিতে পারে। আপনার মাসিক খাটুচকর এবং হরমোনের কারণে স্তনে পরিবর্তন দেখা যায়। আপনার পিরিয়ডের সময় আপনার স্তন একটু নরম হওয়া, বসুখা অনুভব করা বা ফুলে যাওয়া একটি সর্বাভাবিক ব্যাপার। কোনো শারীরিক পরিবর্তনের ব্যাপারে চিন্তিত হলে আপনার চিকিত্সকের সাথে যোগাযোগ করুন।

### 2 আকার।

স্তনের বিভিন্ন আকার এবং সাইজ থাকে। আপনার ব্রেস্ট বা বুকের সাইজের থেকে আপনার ব্রেস্টক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকে না। আপনার বিভিন্ন সাইজের ব্রেস্ট থাকতে পারে, স্তনের বোঁটা বিভিন্ন দিকে থাকতে পারে বা স্তনের বোঁটার আশেপাশে লোম থাকতে পারে। প্রথম থেকেই যদি আপনার এটা থাকে তাহলে আপনার জন্য এটা সর্বাভাবিক ব্যাপার। চিন্তা করার কোনো প্রয়োজন নেই।

### 3 লাম্পা।

কিছু ব্রেস্ট লাম্প বা দলা পাকানো শক্ত কিছু অনুভব করা খুব সর্বাভাবিক ব্যাপার। তবে আপনার নতুন লাম্প হলে বা পুরনো লাম্প ফিরে এলে আপনার GP-এর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সর্বাভাবিক শারীরিক অবস্থা সম্পর্কে ধারণা থাকা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে আপনি অসর্বাভাবিক ব্যাপারগুলি দ্রুত চিহ্নিত করতে পারেন।

## কেন চেক করা প্রয়োজন?

আপনার বয়স যাই হোক না কেন, আপনার শরীরের জন্য কোনটি সর্বাভাবিক সেটা জানা গুরুত্বপূর্ণ। ব্রেস্টক্যান্সার তাড়াতাড়ি চিহ্নিত করা গেলে এই রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। তাই ব্রেস্টক্যান্সারের উপসর্গগুলি সম্পর্কে আপনাকে ওয়াকিবহাল থাকতে হবে এবং নিয়মিতভাবে নিজের বুক চেক করতে হবে।

7০%

প্রতি 7 জনের মধ্যে 1 জন মহিলা  
নিজের জীবনকালে ব্রেস্টক্যান্সারে  
আক্রান্ত হবেন।

2300\*

জনঅনুধব 39 বছর বয়সী মহিলা  
যুক্তরাজ্যে প্রতি বছর এই রোগে  
আক্রান্ত হন।

400\*

যুক্তরাজ্যে প্রতি বছর এই  
রোগে আক্রান্ত হন।

\* প্রায়

# পরীক্ষা করানোর গুরুত্ব

আপনার বুক সম্পর্কে অবগত  
থাকা আপনার জীবন রক্ষা  
করতে পারে

আরো তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট [coppafeel.org](http://coppafeel.org)  
দেখুন বা এতে সম্পৃক্ত হোন:

 [coppafeel.org](http://coppafeel.org)

 [coppafeelpeople](https://twitter.com/coppafeelpeople)

 [coppafeelpeople](https://www.instagram.com/coppafeelpeople)

CoppaFeel! যুক্তরাজ্য ও ওয়েলস (1132366) এবং  
স্কটল্যান্ড (SC045970) ভ্যাট নম্বর: (388465343)



# কম বয়সী, বয়স্ক, ছেলে, মেয়ে এবং নন-বাইনারি মানুষ - পর্তেয্কেই বেরস্ট টিসুয্ আছে!

বুবস, পেকস, বেরস্ট বা বুক -  
আপনার বেরস্ট টিসুয্কে যাই বলুন না  
কেন, কীভাবে তা চেক করবেন নিচে  
উল্লেখ করা হলো:

- আপনার বুকের চারপাশ ভালোভাবে চেক করুন। এর মধ্যে রয়েছে আপনার বগল এবং কলারবোন পযর্ন্ত এরিয়া।
- আপনার স্তনের বোঁটায় বাড়তি নজর দিন।
- আপনিস্বাচ্ছন্দস্বাধ করেণ এরকম যেকোনো পদ্ধতি ব্যবহার করুন। এর মধ্যে থাকতে পারে বিছানায় শুয়ে থাকা, আয়নার সামনে বা শাওয়ারের নিচে দাঁড়ানো।
- নিয়মিত চেক করুন যাতে আপনি বুঝতে পারেন আপনার কাছে কোনটি স্বাভাবিক বয়াপার।
- পর্তেয্কেবার চেক করার সময় দেখুন এবং অনুভব করার চেয্টা করুন।
- যদি সন্দেহ হয়, তাহলে চেক করুন। আগে থেকে শনাক্ত করা হলে সহজে পর্তিরোধ করা যায়।

নিয়মিত আপনার বুক চেক করার অভ্যাস তৈরি করুন এবং নিচে থাকা লক্ষণ এবং উপসর্গগুলির বয়াপারে ওয়াকিবহাল থাকুন।



লক্ষয্ করুন  
ত্বকের উপরভাগের  
পরিবর্তন, যেমনকুঞ্চিত  
হওয়া/খাঁজ পড়া



অনুভব করুন  
পিণ্ড এবং পুরু হওয়া



লক্ষয্ করুন  
স্তনবন্ত থেকে সরাব  
হওয়া



লক্ষয্ করুন  
স্তনবন্ত বিপরীতমুখী  
হওয়া এবং দিক  
পরিবর্তন করা



লক্ষয্ করুন  
আপনার বগল বা  
কণ্ঠাস্থির চারপাশ ফুলে  
যাওয়া



অনুভব করুন  
আপনার স্তন বা বগলে  
একটানা, অস্বাভাবিক  
বয়থা হওয়া



লক্ষয্ করুন  
আকার বা আকৃতিতে  
হঠাত্পরিবর্তন হওয়া



লক্ষয্ করুন  
স্তনবন্তবাএরচারপাশে  
লাল ফুসকুড়ি বা শক্ত  
আবরণ

আপনাকে পরীক্ষা করতে সহায়তা  
করার টুলের জন্য স্লেফ-চেকআউটে  
যান। আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে  
আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



আমাদের বিনামূল্যে মাসিক টেক্সট  
রিমাইন্ডার পরিষেবার জন্য  
'EARLY' লিখে 82228 এ পাঠান।



এই তথ্যটি 2021 সালের  
নভেম্বরে প্রকাশিত হয়েছিল।  
এটি 2024 সালের নভেম্বরে  
সংশোধন করা হবে।