

বুকের স্বাভাবিক পরিবর্তন: প্রাথমিক বিষয়

হরমোন

আমাদের শরীর সবসময় বদলাতে থাকে। আপনার মাসিক চক্রের অংশ হিসেবে, পিরিয়ডের সময় আপনার স্তনে একটি স্বাভাবিক পরিবর্তন দেখা দিতে পারে, যা আপনার এই সময়ে হরমোনের পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত। আপনার পিরিয়ডের সময় আপনার স্তন একটু নরম হওয়া, ব্যথা অনুভব করা বা ফুলে যাওয়া স্বাভাবিক ব্যাপার। কোনো শারীরিক পরিবর্তনের ব্যাপারে চিন্তিত হলে, আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

আকার

স্তনের বিভিন্ন আকার এবং সাইজ থাকে। আপনার বুকের আকার আপনার স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকিকে প্রভাবিত করে না। আপনার বিভিন্ন সাইজের স্তন থাকতে পারে, স্তনের বেঁটা বিভিন্ন দিকে থাকতে পারে বা স্তনের বেঁটার আশেপাশে লোম থাকতে পারে। প্রথম থেকেই যদি আপনার এটা থাকে তাহলে আপনার জন্য এটা স্বাভাবিক ব্যাপার, চিন্তা করার কোনো প্রয়োজন নেই।

লাম্প

কিছু লাম্প বা দলা পাকানো শক্ত কিছু অনুভব করা খুব স্বাভাবিক ব্যাপার, তবে আপনার নতুন লাম্প হলে বা পুরনো লাম্প ফিরে এলে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার বুকে সাধারণত কেমন অনুভব করেন সে সম্পর্কে ধারণা থাকলে, কোনো অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষ্য করা সহজ হবে।

কেন আপনার বুক পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ ?

স্তনের ক্যান্সার তাড়াতাড়ি চিহ্নিত করা গেলে, এর চিকিৎসায় সফল হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকে।

স্তন ক্যান্সারের লক্ষণ হতে পারে এমন পরিবর্তন সম্পর্কে সচেতন থাকুন। প্রতি মাসে আপনার বুক পরীক্ষা করার অভ্যাস করুন। মনে রাখবেন যে, যদি আপনার মাসিক চলে কিছু পরিবর্তন স্বাভাবিকভাবেই ঘটতে পারে এবং তা একদমই স্বাভাবিক হতে পারে।

UK- পরিসংখ্যান সম্পর্কে কথা বলা যাক

প্রতি 7
জনের
মধ্যে 1

জন মহিলা নিজেদের
জীবনকালে ব্রেস্ট ক্যান্সারে
আক্রান্ত হবেন।

প্রায়
2,500

জন 40 বছরের কম বয়সী
ব্যক্তির প্রতি বছর স্তন ক্যান্সার
ধরা পড়ে।

প্রায়
400

জন পুরুষের প্রতি বছর এই
রোগ ধরা পড়ে।

উৎস: Cancer Research UK

আপনি আমাদের সাথে এখানে
যোগাযোগ করতে পারেন:

 coppafeel.org

 @coppafeel

CoppaFeel! ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (1132366) এবং স্কটল্যান্ডে (SC045970) নিবন্ধিত একটি দাতব্য সংস্থা।
VAT নম্বর: 388465343

পরীক্ষা করার গুরুত্ব

আপনার বুক
পরীক্ষা করা
আপনার জীবন
বাঁচাতে পারে।



CoppaFeel!

breast cancer awareness

BENGALI - বাংলা



সব বয়সের এবং লিঙ্গের ব্যক্তির স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হতে পারে - ছেলে, মেয়ে, নন-বাইনারী মানুষ সবাই।

'বুক' শব্দটি সমস্ত দেহ এবং লিঙ্গকে অন্তর্ভুক্ত করে। যখন আমাদের ক্লিনিক্যালি সঠিক হওয়ার প্রয়োজন হয় তখন আমরা 'স্তন' শব্দটি ব্যবহার করি।

আপনি আপনার বুককে অন্য কিছু নামে উল্লেখ করতে পারেন এবং তা করতেই পারেন!

কীভাবে পরীক্ষা করতে হয় তা এখানে দেওয়া হল

- স্তন ক্যান্সারের দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে এরকম জায়গার সীমাটি হল আপনার কলারবোন পর্যন্ত এবং তা আপনার বগলের নিচে পর্যন্ত পৌঁছে যায়। প্রতিবার এই পুরো জায়গাটি পরীক্ষা করুন। এটা সব লিঙ্গের জন্য একই।
- আপনার স্তনের বাঁটা পরীক্ষা করতে ভুলবেন না।
- আপনি আরামদায়ক যে কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করুন। এটি বিছানায় শুয়ে, আয়নার সামনে বা শাওয়ারের নিচে দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় করতে পারেন।
- আপনি প্রতিবার পরীক্ষা করার সময় দেখুন এবং অনুভব করুন।
- প্রতি মাসে আপনার বুক পরীক্ষা করার অভ্যাস করুন। যদি আপনি বুঝতে পারেন যে আপনার জন্য স্বাভাবিক কি, তাহলে কোনো অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষ্য করা সহজ হবে।
- সন্দেহ হলে, সেটি পরীক্ষা করে দেখুন।



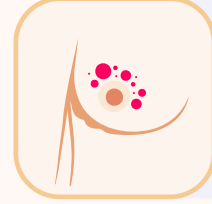
CoppaFeel!
breast cancer awareness

সংস্করণ 1, 2024। আমরা এপ্রিল 2024-এ এই তথ্য আপডেট করেছি।
আমরা 2027 সালের এপ্রিলে এটি আবার দেখব।

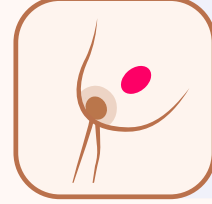
স্তন ক্যান্সারের লক্ষণ

এই লক্ষণগুলি আপনার ত্বকের ধরন বা আপনার শরীরে ভিন্ন দেখাতে পারে। আপনার জন্য কী স্বাভাবিক তা জানা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বুক পরীক্ষা করার সময় দেখতে এবং অনুভব করতে ভুলবেন না।

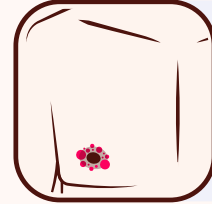
স্তন ক্যান্সারের লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:



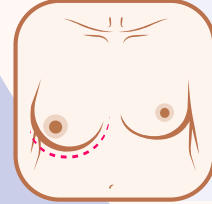
ত্বকের পরিবর্তন যেমন কুঁচকে যাওয়া বা দলা পাকানো



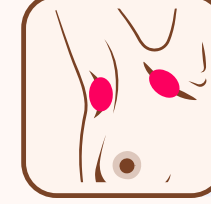
অস্বাভাবিক লাম্প এবং তা গাঢ় হওয়া



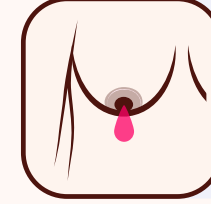
আপনার স্তনের উপর বা চারপাশে ফুসকুড়ি বা শক্ত হয়ে যাওয়া



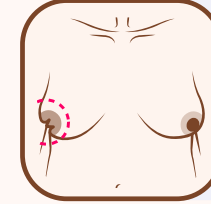
সাইজে বা আকারে আকস্মিক, অস্বাভাবিক পরিবর্তন



আপনার বগলে বা আপনার কলারবোনের চারপাশে অস্বাভাবিক লাম্প বা ফোলা ভাব



আপনার স্তনবৃত্ত থেকে তরল নির্গত হওয়া



স্তনবৃত্ত ভিতরের দিকে ঢুকে যাওয়া বা দিক পরিবর্তন করা



আপনার স্তনে বা বুকের পেশিতে বা বগলে অবিরাম, অস্বাভাবিক ব্যথা

মাসিক ভিত্তিতে **বিনামূল্যে** টেক্সট পাঠিয়ে মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য, টেক্সট করুন

CHECK এই নম্বরে
82228

আপনার আমাদেরকে পাঠানো টেক্সটের জন্য স্ট্যান্ডার্ড নেটওয়ার্ক রেট প্রযোজ্য হবে। UK-তে আমাদের এই মনে করিয়ে দেওয়া টেক্সটগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।



আপনার বুক পরীক্ষা করতে সহায়তাকারী টুলগুলির জন্য সেলফ-চেকআউট ("The Self-Checkout") দেখুন। আপনি উদ্বিগ্ন থাকলে আপনার GP-র সাথে কথা বলুন।