

## নিয়মমাফিক স্ক্রীনিং হাজির থাকইন

ইন একথান মোবাইল ভ্যানঅর ছবি লাগব!

- 50 বছর থনে আরম্ভ করিয়া হক্কল মহিলারার নিয়ম মাফিক তিন বছরঅ একবার স্তনঅর এক্সরে (মেমোগ্রাফি) করানি উচিত
- যদি আপনে 70 বছরর উপরে অইন, তেঅইলেও আপনে আপনার স্থানীয় ব্রেস্ট স্ক্রীনিং পরিষেবা অথবা আপনার ডাক্তোরর লগে মাতিয়া অ্যাপয়েন্টমেন্ট (দেখা বারার সময়) লইতা পারইন
- স্ক্রীনিং অ্যাপয়েন্টমেন্টঅর মাঝে আপনে স্তনঅর বেপারে সজাগ থাকইন
- স্ক্রীনিং অ্যাপয়েন্টমেন্ট লওয়ার মাঝে যদি আপনে কুন্ধরণর পরিবর্তন দেখইন, তে অইলে লগে লগে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তোর অথবা নার্সরে জানাইন
- মনঅ রাখবা, স্ক্রীনিং অর ডাক পাওয়ার লাগি কিন্তু আপনার ডাক্তোরর লগে রেজিস্টার্ড অওন লাগব। নিশ্চিত অইন যে আপনার GP -র কাছে আপনার বর্তমান বিষয়র খুটিনাটি বিবরণ রেকর্ড করা (মজুদ) আছে।

## আরও বেশ করি খবরাখবর জানার লাগি...

যদি আপনার জিগাইবার কিছু থাকে, তে অইলে আপনার ডাক্তোরর লগে, নার্স অথবা ফার্মাসিস্টর লগে মাতইন অথবা তলর ঠিকনাত্ যুগায়ুগ করইন :  
লন্ডনঅ, আপনার স্থানীয় স্তন (Breast) স্ক্রীনিং সেবা

### Barking, Havering, Redbridge and Brentwood

Victoria Centre, Pettits Lane, Romford, Essex, RM1 4HP

☎ 01708 504823/4/5

### Central & East London

St Bartholomew's Hospital, West Wing, West Smithfield, London, EC1A 7BE

☎ 020 7601 8305

### North London

Edgware Community Hospital, Deansbrook House, Deansbrook Road, Edgware, Middlesex, HA8 9DB

☎ 020 8951 4045

### South East London

King's College Hospital, Breast Screening Administration, 4th Floor, Hambleton Wing North, Denmark Hill, London, SE5 9RS

☎ 020 3299 1964

### South West London

St George's Hospital, The Duchess of Kent Unit, 205 Blackshaw Road, London, SW17 0BZ

☎ 020 8725 2723/4/5

### West London

Charing Cross Hospital, Fulham Palace Road, London, W6 8RF

☎ 0845 8116636

ব্রেস্ট স্ক্রীনিং অর উপরে আরও বেশ করি জানতা পারবা যদি আপনে তল অর ক্যান্সার স্ক্রীনিং ওয়েব সাইট দেখইন :

[www.cancerscreening.nhs.uk](http://www.cancerscreening.nhs.uk)

স্তনর স্বাইস্থ্যর বেপারে খবরাখবর আর সহায়তা পাওয়ার লাগি

ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার (Breast Cancer Care) অর

ওয়েব সাইট দেখইন [www.breastcancercare.org.uk](http://www.breastcancercare.org.uk)

ত, অথবা হেল্পলাইন 0808 800 6000 ত (যারা কানে শুনইন না, তারার লাগি টেক্সট্ ফোন কলারস 0808 800 6001)

ফোন করইন। যে কুন্ ভাষাত্ অউ দুভাষী পরিষেবা

(যেইন দুইটা ভাষাত্ মাত চলাইতা পারইন) পাওয়া যাইব।

Published September 2007

To order copies of this leaflet, email [cheryl@miacis-media.co.uk](mailto:cheryl@miacis-media.co.uk)

**NHS**  
Cancer Screening

Sylhetti



আপনে আর  
আপনার স্তন



# Breast awareness

## স্তন অৱ বেপাৰে সজাগ থাকা, কিতা?



আপনার শরীলঅৱ যত্ন লওয়াৰ একখান জৰুৱী অঙ্গ আপনাৰ স্তন অব বেপাৰে আব কিল্লা সাৰা জীৱনে স্তনঅৱ পৰিবৰ্তন অয়, হোখান জানা

## স্তনঅৱ ক্যান্সাৰ কিতা?

স্তন অৱ ক্যান্সাৰ তখন অউ অয়, যখন স্তন অৱ কুশ টাইন অৱ বাইড্ৰে আটকানি যায় না। যদি চিকিৎসা না করা অয় তে অইলে অউ কুশঅৱ বাইড্ৰ কাছাকাছি জাগা টাইনতো অথবা সাৰা শরীল অউ ছড়াই যাইত পাৰে

## স্তনঅৱ বেপাৰে সজাগ কেনে অওয়া?

- আপনাৰ লাগি কুনটা স্বাভাবিক হেখোন জানা থাকলে আপনে যে কুনু পৰিবৰ্তন সহজেউ লক্ষ্য করতা পাৰবা
- স্তনঅৱ পৰিবৰ্তন সাধাৰণত আপনে বা আপনাৰ সঙ্গীয়েউ দেখতা পাৰইন
- 10 টাৰ মাৰে 9 টাত্, চাক্কা / মাংসৰ দলা (লাম্প) ক্যান্সাৰ অলা হয়না; কিন্তু যে কুনু চাক্কাউ GP রে দিয়া পৰীক্ষা করানি উচিত।
- স্তনঅৱ ক্যান্সাৰ জলদি জলদি ধৰা পড়ার অৰ্থ অইল সহজ আৰ সফল চিকিৎসা

## আপনাৰ স্তনঅৱ কুন কুন পৰিবৰ্তন স্বাভাবিক?

- আপনাৰ স্তনঅৱ আলগা আলগা সাইজ্ (আয়তন) আৰ সেইপ (আকাৰ)
- স্তনঅৱ লুচ বা লুম
- সাৰা জীৱন ধৰি পৰিবৰ্তন, যেমন বয়ঃসন্ধী (পিউবাৰ্টি), মাসিকঋতু, গৰ্ভাবস্থা এবং মাসিক বন্ধ অওয়ার সময় অৱ পৰিবৰ্তন
- মাসিক ঋতুস্ৰাব অৱ সময় মাসে মাসে যে পৰিবৰ্তন অয় ঋতুস্ৰাব সমেত মাসিক পৰিবৰ্তন অৱ লগে স্তন অৱ বেদনা

## কুনু ধরণৰ পৰিবৰ্তন অইলে চইয়া দেখা আৰ বুধ পাওয়া দরকার?

- আপনাৰ স্তনঅৱ সাইজ (আয়তন) আৰ সেইপ (আকাৰ)
- স্তনঅৱ বোঁটাৰ (নিপল) অবস্থান অৱ পৰিবৰ্তন
- আপনাৰ স্তনঅৱ বোঁটাৰ উপরে অথবা চইরো বায় যদি গুটা (ৰ্যাশ) বাইরয়
- স্তনঅৱ বোঁটা থনে কুনু ধরণৰ কষ গড়ানি (ডিসচার্জ)
- স্তনঅৱ চামড়ার যদি কুনু পৰিবৰ্তন অয়
- বগলতলা, স্তনঅৱ কাছাকাছি অথবা স্তনঅ, যদি ফুলাভাব, ভারীভাব অ থৰা চাক্কা/মাংসৰ দলা থাকে
- স্তনঅৱ কুনু অংশত্, কাছাকাছি কুনু জাগাত্ অথবা বগলতলাত যদি অনবরত বেদনা থাকে

## কুনু সময় চইয়া দেখা আৰ বুধ পাওয়া দরকার :

- ইখানৰ লাগি কুনু সঠিক বা বেঠিক সময় নাই
- আপনাৰ স্তনঅৱ হক্কল অংশ, কাছাকাছি জায়গা আৰ বগলতলা চইয়া দেখইন, ছইয়া বুধ পাইন
- আপনাৰ পক্ষে সুবিদাজনক কুনু ৰাস্তা বাইর করইন যাতে ৩ আপনে আপনাৰ স্তনঅৱ বেপাৰে পৰিচিত অইতা পাৰইন

## স্তন অৱ বেপাৰে সজাগ থাকার পাঁচ দফা নিয়ম মানিয়া চলইন :

- 1 আপনাৰ লাগি যেখন স্বাভাবিক হোখান জানইন
- 2 কিতা কিতা পৰিবৰ্তন দেখাত্ আৰ বুধ পাওয়াত (ছইয়া দেখাত্) অয়, হোখান জানাইন
- 3 তাকাইয়া দেখইন আৰ বুধ পাইন
- 4 আপনাৰ ডাক্তোৰবে দেবী না কবিয়া যে কুনু পৰিবৰ্তন সম্পৰ্কে জানাইন
- 5 50 বছর থনে নিয়মিত ব্ৰেষ্ট স্ক্ৰীনিং অ হাজির থাকইন

