

स्वतः स्तन जाँच क्या है?

खुद अपने स्तनों की जाँच आप खड़े होकर, लेट कर और आइने के सामने खड़े होकर विभिन्न तरीकों से कर सकते हैं। इससे ये पता चल जाएगा कि कहीं आपके ब्रेस्ट में कोई लंग या गांठ तो नहीं, साझे में कोई बदलाव या कोई असामान्यता तो नजर नहीं आ रही है आदि।

कैसे करेंगे ये जाँच?

ग्रामीण स्नेह फाउंडेशन की सलाह है कि बीस साल के ऊपर छट महिला को महीने में एक बार खुद हीं जाँच करनी चाहिए। इस जाँच या टेस्ट को करते वक्त पहले हल्के फिर जोर से स्तनों को दबाकर देखें कि कोई असामान्यता महसूस कर रहे हैं कि नहीं। हाँ, पीरियड के दौरान ये जाँच न करें क्योंकि इस वक्त स्तन संवेदनशील रहते हैं।

पहला चरण: खड़े होकर

इस टेस्ट को आप अपने कमरे या बाथरूम में नहाने के पहले कर सकते हैं। आप अपने हाथों को सर के ऊपर उतार ताकि कांख या बगल को आप छू पायें। अपने स्तनों को उंगलियों के मदद से धीरे-धीरे गोलाकार मोरान में बाहर से भीतर की ओर दबाकर देखें एवं अपने कांख को न भूलें। अगर कोई भी लंग या गांठ महसूस करें तो तुरन्त डॉक्टर से जाँच करवायें।



चरण 2: आइने के सामने

इस टेस्ट के दौरान आप आइने के सामने हाथों को थोड़ा पीछे करके खड़े हो जायें। स्तनों का रंग, साझे या संतरना में कोई बदलाव आया है कि नहीं, देखें। यहाँ तक कि ब्रेस्ट के निष्पल के आकार एवं संतरना को देखना न भूलें। अपने हाथों को सिर के ऊपर उतारकर भी इसी तरह जाँच करें।

अब अपने हाथों को कूल्हे के ऊपर टखें और अपने छाती के मसल्स को दबाकर देखें कि उसके शैय, साझे और त्वचा के रंग में कोई बदलाव तो नजर नहीं आ रहा है। आम तौर पर महिलाओं के दोनों स्तनों के आकार थोड़े अलग होते हैं इसलिए दोनों स्तनों की जाँच अच्छी तरह से करें।

चरण 3: लेट कर देखें

इस जाँच को करने के लिए बिस्टर पर लेट जायें और अपने कंधों के नीचे तकिया रखें। अब एक हाथ को ऊपर उतारकर दूसरे हाथ से स्तन की जाँच दबाकर करें। उंगलियों से स्तन को चारों तरफ से दबाकर देखें कि कोई लंग, गांठ या सख्त जैसे स्तन या कांख में कुछ महसूस तो नहीं हो रहा है।



दूसरे स्तन की जाँच करने से पहले तकिया को दूसरी तरफ रखें। ठीक पहले के तरह से इस प्रक्रिया को करें। अब ब्रेस्ट के निष्पल को दबाकर देखें कि कोई साव तो नहीं निकल रहा है।

ब्रेस्ट कैंसर एक जिंदगी की एक भयावह घटना है। इसलिए अगर खुद को इस घटना से बचाना है तो अपने स्तनों की जाँच नियमित तौर पर करें और कैंसर भय मुक्त जीवन जीये।

घ 2 बी -21, ग्राउंड फ्लोर, सेक्टर 2, साधना वैशाली, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश 201012
0120 433 6857 gsfdelhichapter@gmail.com www.grameensnehfoundation.org