Breast Cancer

Risk factors:

- First menstruation at an early age
- Late menopause
- Childless woman
- Late age at first child birth
- Lack of breast feeding
- Family history of breast cancer in 1st degree relatives
- History of cancer in one breast
- Age over 40 yrs.
- Obesity

Symptoms of Breast Cancer :

- A lump or thickening within the breast or armpit.
- A discharge from the nipple.
- A discolouration or change in the texture of the skin overlaying the breast (dimpling/puckering/scaling)
- A recent change in the nipple direction, retraction (inward turning).

Test for early detection of Breast Cancer:

- Breast Self Examination, Examination of breast by doctor, Mammography in women over 40 years.

Cervical Cancer

Risk factors:

- Early marriage
- Young age at first pregnancy
- Short interval between pregnancy
- Poor nutrition
- Poor hygiene, both male and female
- Women with Sexually Transmitted Disease
- Women with multiple sexual partner
- Husband with multiple sexual partner
- Smoking
- HPV infection

Symptoms of Cervical Cancer:

- Bleeding between a women's menstrual periods.
- Bleeding after sexual intercourse.
- Bleeding after menopause (Cessation of menstruation)
- Irregular blood stained vaginal discharge
- Unexplained weakness / tiredness / weight loss.

Test for early detection of Cervical Cancer:

- PAP test, VIA / VILI test and HPV test.

Prevention of Cervical Cancer:

- HPV vaccination of young girls.

Childhood Cancer

Symptoms of Childhood Cancer:

C ontinued, unexplained weight loss.

H eadaches, often with early morning vomiting

I ncreased swelling or persistent pain in bones, joints, back, or legs.

L ump or mass, especially in the abdomen, neck chest, pelvis or armpits.

D evelopment of excessive bruising, bleeding or rash

C onstant infections

A whitish color behind the pupil

N ausea which persists or vomiting without nausea

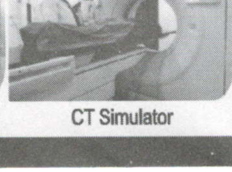
C onstant tiredness or noticeable paleness

E ye or vision changes which occur suddenly and persist

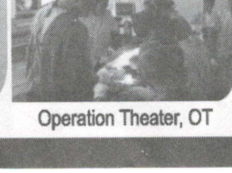
R ecurrent or persistent fevers of unknown origin.

Linear Accelerator with 3DCRT/IMRT

Linear Accelerator with 3DCRT



CT Simulator



Operation Theater, OT

Gamma Camera Machine

FISH Technology, DBT Centre BBCI

Head & Neck Cancer

Risk factors for Head & Neck Cancer

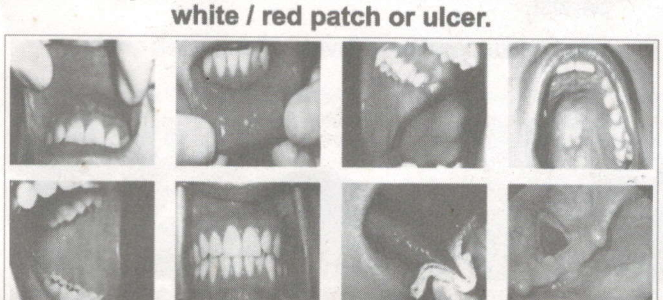
- Tobacco chewing and smoking.
- Betel nut chewing
- Poor oral hygiene
- Constant irritation by broken or jagged tooth
- Alcohol consumption

Symptoms of Head & Neck Cancer

- Lump in the mouth or neck.
- Soreness, redness or white plaque in the mouth not getting better.
- Non-healing ulcer.
- Dry cough that does not go away.
- Feeling that something is caught in the throat most of the time.
- Difficulty in swallowing.
- Swelling of the jaw.
- Loosening of teeth.
- Restricted mouth opening
- Double vision
- Bleeding in mouth or from nose.
- Ear ache that does not go away
- Hearing loss on one side.
- Frequent and unexplained ear infections
- Stuffiness on one side of nose that does not go away.
- Decreased sense of smell or bad breath.

For Early Detection

Examine your mouth in front of a mirror to look for white / red patch or ulcer.



Cancer Control Campaign

Dr B Borooah Cancer Institute

Prevention and Early Detection of Cancer

Nine Warning Signals of Cancer

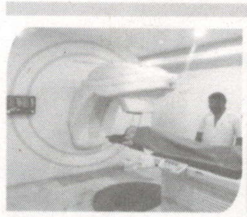
(CAUTION US)

- **C** hange in bowel or bladder habits.
- **A** sore that does not heal.
- **U** nusual Bleeding or Discharge.
- **T** hickening of skin, lump in the breast or elsewhere.
- **I** ndigestion or difficulty in swallowing.
- **O** bvious change in a wart or mole.
- **N** agging cough or hoarseness of voice.

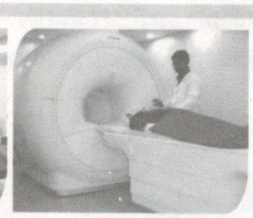
- **U** nexplained anemia, fever.
- **S** udden unexplained weight loss.

Steps for prevention of Cancer:

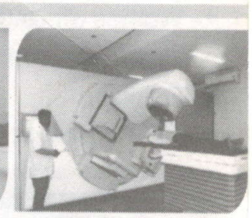
- Avoid tobacco consumption in any forms.
- Take lot of fruits and green vegetables.
- Avoid excessive fat and salt.
- Engage in regular exercise or physical activities.
- Avoid smoked meat / fish etc.
- Maintain ideal weight.



Bhabatron - II
Tele Radiotherapy Machine



1.5 Tesla MRI Machine



Linear Accelerator with IMRT, IGRT, SRS/SRT

Published and circulated by
Dr B Borooah Cancer Institute (RCC), Guwahati
with financial assistance from
Sri Sankarlal Goenka,
Chairman, Jeevanram Mungi Devi Charitable Trust, Guwahati

ৰওক ॰॰ চাওক ॰॰ অনুভৱ কৰক

ডাঃ বি বৰুৱা কৰ্কট প্ৰতিষ্ঠান

মুখৰ কৰ্কট ৰোগ

www.bbcionline.org

চাওক

ঃ সলনি হৈছে নেকি
ঙা, বগা বা নীলা)
লাগিছে বা ফাটিছে নেকি
উখহি উঠিছে নেকি
ক্ষৰণ হৈছে নেকি।

অনুভৱ কৰক

ফোঁহা বা বেদনাদায়ক স্থান
উখহি উঠা
জঠৰ বা অনুভূতিহীন হৈছে নেকি
ডাঠ হৈছে নেকি।

া

চাওক

বাগা ডবৰা
ল মখমলী ৰঙা দাগ
উখহি উঠা
ঘাঁ
আগ অংশ বা কাষবোৰ
ঙা হৈছে নেকি।

অনুভৱ কৰক

টেমুনা বা উখহা অংশ
ফোঁহা লৰচৰ নং বা।

দাঁতৰ আলু

চাওক

উখহি ইঠা
বগা ডবৰা
কোমল মখমলী ৰঙা দাগ
বক্তক্ষৰণ।

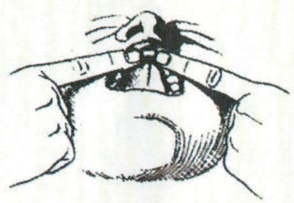
অনুভৱ কৰক

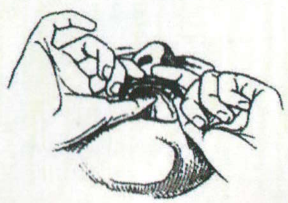
উখহি উঠা
বেদনাদায়ক অংশ
অনুভূতিহীনতা
সোলোক-ঢোলোক দাঁত।

তালু

চাওক

নীলা বৰণ
বগা ডবৰা
ঘাঁ।





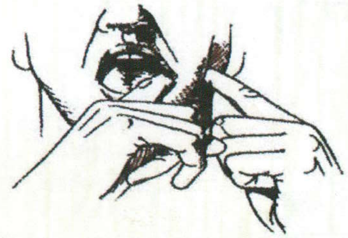
অনুভৱ কৰক

টেমুনা বা উখহা অংশ
কোমল উখহা অংশ।

গাল

চাওক

বগা ডবৰা
কোমল মুখমলী - ৰঙা দাগ
ঘাঁ।



অনুভৱ কৰক

টেমুনা বা উখহা অংশ
উখহি উঠা
বেদনাদায়ক অংশ।

মুখৰ জিভাৰ তলৰ অংশ

চাওক

বগা ডবৰা
কোমল মখমলী - ৰঙা দাগ
নীলা বৰণৰ উখহি উঠা অংশ।

অনুভৱ কৰক

টেমুনা, উখহা অংশ
বা কাষবোৰ তথা ভিতৰৰ
পিনে বিষ।

ডাঃ ভূবনেশ্বৰ বৰুৱা কৰ্কট প্ৰতিষ্ঠান

ট ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু নিয়ন্তণ বিভাগ ঃ ধপাত বৰ্জন কৰক ঃ ধপাত বিমুক্তিকৰন কেন্দ্ৰ ঃ Room No 3/4 BBCI ধপত বৰ্জনৰ বাবে **Toll Free No - 1800112356** ফোন কৰক

বিনামূলীয়াভাবে মুখগহ্বৰৰ আৰু স্তনৰ কৰ্কটৰোগ চিনাক্ত কৰক - Room No 4 Screening Clinic BBCI

স্তনৰ কৰ্কট ৰোগ

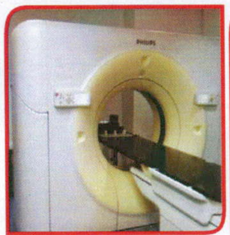
মহিলাৰ স্তনৰ কৰ্কটৰোগ প্ৰথম অৱস্থাত চিনাক্ত কৰণৰ বাবে প্ৰতি মাহত এবাৰকৈ দাপোণত স্তনৰ স্ব-পৰীক্ষণ কৰক আৰু চিকিৎসকৰ দ্বাৰা স্তনৰ পৰীক্ষা আৰু মেমোগ্ৰাফিৰ বাবে পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰক।

আশংকাৰ কাৰকসমূহ

- বৰ্দ্ধিত বয়স।
- বংশ পৰিয়ালত আন কাৰোবাৰ, বিশেষকৈ প্ৰথম বৰ্গৰ আত্মীয় (মাক, ভনীয়েক বা মাহীয়েক) কাৰোবাৰ, যদি আগতে স্তনৰ কৰ্কট ৰোগ ধৰা পৰিছে অথবা তন্তুকৌশিক (Fibrocystic) স্তনৰ ৰোগ (ঋতুস্ৰাৱৰ লগত জড়িত স্তনৰ বৰ্দ্ধিত লদাৰ দৰে বেদনাদায়ক অৱস্থা) আছে।
- প্ৰথম ঋতুস্ৰাৱ কম বয়সতে হোৱা।
- ৩০ বছৰ বয়সৰ পিছত প্ৰথম গৰ্ভধাৰণ হোৱা।
- কোনো সন্তান নাই।
- যিসকল মহিলাই সন্তানক নিজৰ গাখীৰ খুউওৱা নাই।
- পলমকৈ ৰজোনিবৃত্তি (ঋতুস্ৰাৱ বন্ধ) হোৱা।
- খাদ্যজড়িত কাৰক যেনে মদ্যপান (সপ্তাহত তিনিবাৰতকৈ অধিক), অধিক জৈৱচৰ্বি থকা খাদ্য আৰু স্থূলতা (শৰীৰৰ অত্যাধিক ওজন)।
- হৰম'ন চিকিৎসা।

প্ৰাথমিক লক্ষণ

- কাষলতিৰ কাষত, স্তনৰ ভিতৰত টেমুনাৰ সৃষ্টি হোৱা।
- স্তনবৃন্তৰ পৰা ৰস ওলোৱা।
- স্তনৰ ওপৰচোৱাৰ চালৰ ৰঙ সলনি হোৱা অথৱা চালৰ মসৃণতা সলনি হোৱা (পোটোকা পৰা, শোটোৰা পৰা, চাল এৰাই যোৱা)।
- স্তনবৃন্তৰ আকাৰ আৰু দিশ সলনি হোৱা বা কোঁচ খাই যোৱা (ভিতৰলৈ সোমাই যোৱা)।



কৰ্কট ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ অভিযান

ডাঃ ভুবনেশ্বৰ বৰুৱা কৰ্কট প্ৰতিষ্ঠান

কৰ্কট ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু প্ৰাথমিক অবস্থাত চিনাক্তকৰণ

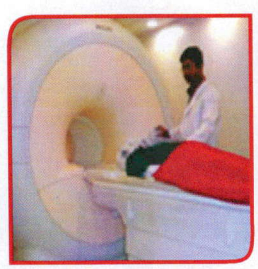
কৰ্কট ৰোগৰ ৯টা প্ৰাথমিক লক্ষণ

- ডিঙিত কাইট লাগি থকাৰ দৰে অনুভৱ কৰা, খোৱাত লগা বা মাত ভাঙি যোৱা।
- জিভা, মুখ বা গালৰ ভিতৰত ঘাঁ হোৱা আৰু লাহে লাহে বাঢ়ি অহা।
- স্তন, ডিঙিৰ বাহিৰত বা যি কোনো ঠাইত টেমুনা উঠা আৰু টান হৈ পৰা।
- অনিয়মিত ৰক্তস্ৰাৱ হোৱা।
- বদহজম অথবা আহাৰ গ্ৰহণত অসুবিধা পোৱা।
- দেহত থকা তিল অথবা মাহৰ স্পষ্ট পৰিবৰ্ত্তন।
- সঘনাই হোৱা কাঁহ বা কণ্ঠস্বৰ সলনি হোৱা।
- সহজে ধৰিব নোৱাৰা ৰক্তহীনতা, জ্বৰ।
- হঠাৎ শৰীৰৰ ওজন হ্ৰাস হোৱা।

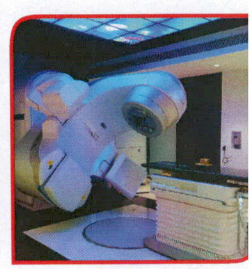
কৰ্কট ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ বাবে লবলগীয়া সাবধানতা

- অধিক পৰিমাণৰ সেউজীয়া শাক পাচলি খোৱা।
- অধিক পৰিমাণৰ ফল-মূল খোৱা।
- যিকোনো ধৰণৰ ধঁপাত সেৱন, জৰ্দা আৰু তামোল পান বৰ্জন কৰা।
- অত্যাধিক চৰ্বি যুক্ত খাদ্য আৰু অধিক নিমখ যুক্ত খাদ্য বৰ্জন কৰা।
- নিয়মীয়া শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম অথবা ব্যায়াম।

Bhabatron -II
Tele Radiotherapy Machine



1.5 Tesla MRI Machine



Linear Accelerator with
IMRT, IGRT, SRS/SRT

ডাঃ ভূৱনেশ্বৰ বৰুৱা কৰ্কট প্ৰতিষ্ঠান

কৰ্কট ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু নিয়ন্তণ বিভাগঃ

Head & Neck Cancer

Risk factors for Head & Neck Cancer

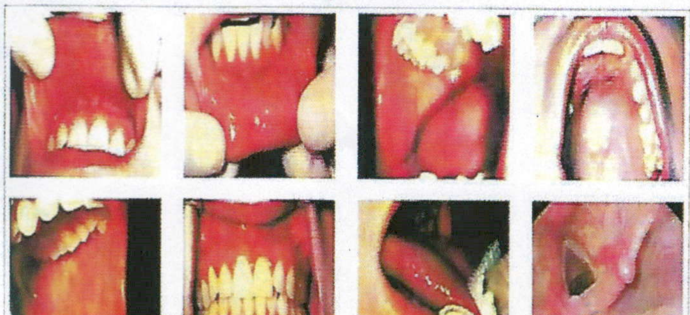
- Tobacco chewing and smoking.
- Betel nut chewing
- Poor oral hygiene
- Constant irritation by broken or jagged tooth
- Alcohol consumption

Symptoms of Head & Neck Cancer

- Lump in the mouth or neck.
- Soreness, redness or white plaque in the mouth getting better. not
- Non-healing ulcer.
- Dry cough that does not go away.
- Feeling that something is caught in the throat most of the time.
- Difficulty in swallowing.
- Swelling of the jaw.
- Loosening of teeth.
- Restricted mouth opening
- Double vision
- Bleeding in mouth or from nose.
- Ear ache that does not go away
- Hearing loss on one side.
- Frequent and unexplained ear infections
- Stuffiness on one side of nose that does not go away.
- Decreased sense of smell or bad breath.

For Early Detection

Examine your mouth in front of a mirror to look for white / red patch or ulcer.



Cancer Control Campaign
Dr B Borooah Cancer Institute
Prevention and Early Detection of Cancer

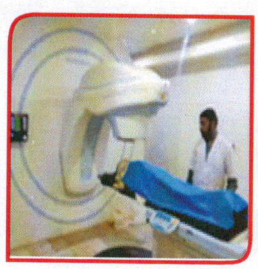
Nine Warning Signals of Cancer
(CAUTION US)

- **C** hange in bowel or bladder habits.
- **A** sore that does not heal.
- **U** nusual Bleeding or Discharge.
- **T** hickening of skin, lump in the breast or elsewhere.
- **I** ndigestion or difficulty in swallowing.
- **O** bvious change in a wart or mole.
- **N** agging cough or hoarseness of voice.

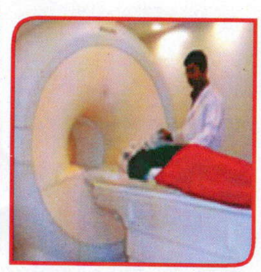
- **U** nexplained anemia, fever.
- **S** udden unexplained weight loss.

Steps for prevention of Cancer:

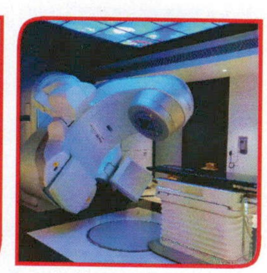
- Avoid tobacco consumption in any forms.
- Take lot of fruits and green vegetables.
- Avoid excessive fat and salt.
- Engage in regular exercise or physical activities.
- Avoid smoked meat / fish etc.
- Maintain ideal weight.



Bhabatron -II
Tele Radiotherapy Machine



1.5 Tesla MRI Machine



Linear Accelerator with IMRT, IGRT, SRS/SRT

Dr. Bhubneswar Borooah Cancer Institute
Department of Preventive Oncology

জৰায়ুৰ কৰ্কট ৰোগ

মহিলাৰ জৰায়ু গ্ৰীবাৰ কৰ্কট ৰোগ প্ৰতিৰোধ অথবা প্ৰথম অৱস্থাত চিনাক্ত কৰণৰ বাবে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰি পেপ্ টেস্ট পৰীক্ষা / এচিটিক এচিড বা আয়'ডিন মিশ্ৰনৰ দ্বাৰা জৰায়ুগ্ৰীবাৰ পৰীক্ষা কৰক।

সম্ভাব্য কাৰণ

- কম বয়সতে যৌন সম্পৰ্ক।
- কম বয়সতে বিবাহ।
- ২০ বছৰ বয়সৰ আগতে গৰ্ভধাৰণ।
- কম সময়ৰ ব্যৱধানত গৰ্ভধাৰণ।
- অত্যধিক যৌন প্ৰবনতা।
- যৌনাঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি সন্মতভাবে পৰিস্কাৰকৈ নৰখা।
- যৌনাঙ্গত সংক্ৰমন বিশেষকৈ এইচ পি ভি (Human Papilloma Virus)ৰ দ্বাৰা সংক্ৰমন।
- ধঁপাত সেৱন।
- পৰিপুষ্টিৰ অভাব আৰু অজ্ঞানতা।

প্ৰাথমিক লক্ষণ

- দুটা মাহেকীয়া ঋতুস্ৰাৱৰ মাজৰ সময়খিনিতো ৰক্তক্ষৰণ হোৱা।
- যৌনসঙ্গমৰ পিছত ৰক্তক্ষৰণ হোৱা।
- ৰজোনিবৃত্তিৰ (Menopause) পিছতো ৰক্তক্ষৰণ হোৱা।
- অনিয়মিতভাবে যোনিৰ পৰা ব'গা বা ৰক্তমিশ্ৰিত স্ৰাব নিৰ্গত হোৱা।
- বাখ্যা কৰিব নোৱাৰা ধৰণৰ, দুৰ্বলতা / ভাগৰ লগা / ওজন কমা।

মুখ আৰু ডিঙিৰ কৰ্কট ৰোগ

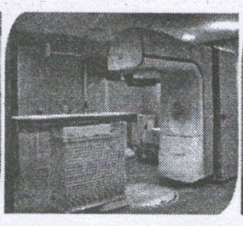
প্ৰাথমিক লক্ষণ

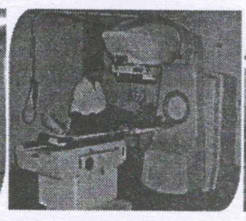
- মুখৰ ভিতৰত বা ডিঙিত হোৱা টেমুনা ।
- মুখৰ ভিতৰত হোৱা ঘাঁ বা ৰঙা / বগা চামনি।
- সহজে নুশুকোৱা ঘাঁ।
- সহজে ভাল নোহোৱা কাহ।
- ডিঙিত কাইট লাগি থকাৰ দৰে অনুভৱ কৰা।
- খাওঁতে ডিঙিত লাগিধৰা।
- মাত ভাঙিযোৱা বা কন্ঠস্বৰ সলনি হোৱা॥
- মুখ খোলোতে অসুবিধা হোৱা।
- মুখ বা নাকৰ পৰা তেজ ওলোৱা।
- চকুৰে এটা বস্তুক দুটা দেখা।

ধঁপাত সেৱন কৰ্কট ৰোগৰ এক অন্যতম কৰণ।

- বেছিভাগ কৰ্কট ৰোগ প্ৰথম অবস্থাত চিনাক্তকৰণ হ'লে চিকিৎসাৰ দ্বাৰা আৰোগ্য কৰিব পাৰি। পুৰুষৰ ৫০ শতাংশ আৰু মহিলাৰ ২৫ শতাংশ কৰ্কট ৰোগেই ধঁপাত সেৱনৰ বাবে হোৱা দেখা যায়।
- প্ৰতি দিনত ২২০০ ভাৰতীয় ধঁপাত সেৱনৰ বাবে মৃত্যুমুখত পৰে।
- প্ৰতি ৪০ চেকেণ্ডত এজন ভাৰতীয়ৰ ধঁপাত সেৱনৰ ফলত মৃত্যু হয়।
- ভাৰতত ৪০ শতাংশ কৰ্কট ৰোগ ধঁপাতজনিত কাৰণত হয়।
- এটি চিগাৰেট সেৱন কৰিলে আপোনাৰ ১৪ মিনিট আয়ুস হ্ৰাস পায়।

Linear Accelerator with 3DCRT/IMRT


Linear Accelerator with 3DCRT


Phoneix Tele Radiotherapy Machine

Operation Theater, OT

Intensive Care Unit (ICU)

FISH Technology, DBT Centre BBCI

ডাঃ ভুবনেশ্বৰ বৰুৱা কৰ্কট প্ৰতিষ্ঠান

কৰ্কট ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ বিভাগ ঃ

ধপাত বৰ্জন কৰক ঃ ধপাত বিমুক্তিকৰন কেন্দ্ৰ ঃ Room No 6/4 BBCI ধপাত বৰ্জনৰ বাবে

Toll Free No - 1800112356 ফোন কৰক

বিনামূলীয়াভাবে মুখগহ্বৰ আৰু স্তনৰ কৰ্কটৰোগ চিনাক্ত কৰক— Room No 4 Screening Clinic BBCI

Breast Cancer

Risk factors:

- First menstruation at an early age
- Late menopause
- Childless woman
- Late age at first child birth
- Lack of breast feeding
- Family history of breast cancer in 1st degree relatives
- History of cancer in one breast
- Age over 40 yrs.
- Obesity

Symptoms of Breast Cancer :

- A lump or thickening within the breast or armpit.
- A discharge from the nipple.
- A discolouration or change in the texture of the skin overlaying the breast (dimpling/puckering/scaling)
- A recent change in the nipple direction, retraction (inward turning).

Test for early detection of Breast Cancer:

- Breast Self Examination, Examination of breast by doctor, Mammography in women over 40 years.

Cervical Cancer

Risk factors:

- Early marriage
- Young age at first pregnancy
- Short interval between pregnancy
- Poor nutrition
- Poor hygiene, both male and female
- Women with Sexually Transmitted Disease
- Women with multiple sexual partner
- Husband with multiple sexual partner
- Smoking
- HPV infection

Symptoms of Cervical Cancer:

- Bleeding between a women's menstrual periods.
- Bleeding after sexual intercourse.
- Bleeding after menopause (Cessation of menstruation)
- Irregular blood stained vaginal discharge
- Unexplained weakness / tiredness / weight loss.

Test for early detection of Cervical Cancer:

- PAP test, VIA / VILI test and HPV test.

Prevention of Cervical Cancer:

- HPV vaccination of young girls.

Childhood Cancer

Symptoms of Childhood Cancer:

C ontinued, unexplained weight loss.

H eadaches, often with early morning vomiting

I ncreased swelling or persistent pain in bones, joints, back, or legs.

L ump or mass, especially in the abdomen, neck chest, pelvis or armpits.

D evelopment of excessive bruising, bleeding or rash

C onstant infections

A whitish color behind the pupil

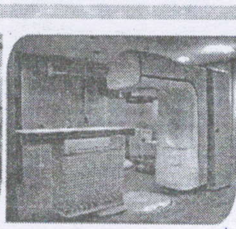
N ausea which persists or vomiting without nausea

C onstant tiredness or noticeable paleness

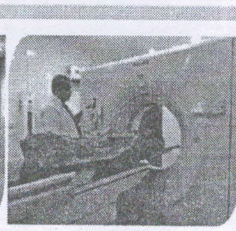
E ye or vision changes which occur suddenly and persist

R ecurrent or persistent fevers of unknown origin.

Linear Accelerator with 3DCRT/IMRT



Linear Accelerator with 3DCRT



CT Simulator

Operation Theater, OT

Gamma Camera Machine

FISH Technology, DBT Centre BBCI

Dr. Bhubneswar Borooah Cancer Institute
Department of Preventive Oncology
Quit tobaco: visit Tobacco Cessation Centre Room No 6 / 4 BBCI
and Call **tollfree No 1800112356.** (Tobacco Quitlite Services)

স্তনৰ কৰ্কট ৰোগৰ বিষয়ে আপুনি কি জনা উচিত !

বৰ্ত্তমান ভাৰতবৰ্ষত দ্ৰুত নগৰীকৰণৰ ফলত প্ৰতিবছৰে প্ৰায় ৮০,০০০ মহিলা স্তনৰ কৰ্কট ৰোগৰ চিকাৰ হয়। এই পুস্তিকাখনৰ উদ্দেশ্য হৈছে স্তনৰ কৰ্কট ৰোগৰ বিষয়ে জ্ঞান বিস্তাৰ কৰা, প্ৰাথমিক স্তৰতে এই ৰোগ ধৰা পেলোৱাত উদগনি দিয়া আৰু ইয়াৰ চিকিৎসা বিস্তাৰ কৰা।

আশংকাৰ কাৰকসমূহ ঃ এই কাৰকসমূহে এগৰাকী মহিলা স্তনৰ কৰ্কট ৰোগৰ চিকাৰ হোৱাৰ প্ৰৱণতা বৃদ্ধি কৰে।

স্তনৰ কৰ্কটৰোগ ঃ প্ৰাথমিক অৱস্থাতে ধৰা পেলাব পাৰিলে প্ৰাণ বচোৱা সম্ভৱ হয় আৰু চিকিৎসাৰ খৰচো কম হয়।

- বৰ্দ্ধিত বয়স।
- বংশ পৰিয়ালত আন কাৰোবাৰ, বিশেষকৈ প্ৰথম বৰ্গৰ আত্মীয় (মাক, ভনীয়েক বা মাহীয়েক) কাৰোবাৰ, যদি আগতে স্তনৰ কৰ্কট ৰোগ হৈছে।
- যদি এটা স্তনত আগতে কৰ্কট ৰোগ ধৰা পৰিছে অথবা তন্তুকৌশিক (Fibrocystic) স্তনৰ ৰোগ (ঋতুস্ৰাৱৰ লগত জড়িত স্তনৰ বৰ্দ্ধিত লদাৰ দৰে বেদনাদায়ক অৱস্থা) আছে।
- প্ৰথম ঋতুস্ৰাৱ কম বয়সতে হৈছে।
- ৩০ বছৰ বয়সৰ পিছত প্ৰথম গৰ্ভধাৰণ কৰিছে।
- কোনো সন্তান নাই।
- যিসকল মহিলাই সন্তানক নিজৰ গাখীৰ খুউওৱা নাই।
- পলমকৈ ৰজোনিবৃত্তি (ঋতুস্ৰাৱ বন্ধ) হোৱা।
- খাদ্যজড়িত কাৰক যেনে মদ্যপান (সপ্তাহত তিনিবাৰতকৈ অধিক), অধিক জৈৱচৰ্বি থকা খাদ্য আৰু স্থূলতা।
- হৰম'ন চিকিৎসা।

ৰোগৰ লক্ষণ আৰু উপসৰ্গ ঃ

১। কাষলতিৰ কাষত স্তনৰ ভিতৰত লদা বা গোটমৰা অৱস্থাৰ সৃষ্টি হোৱা।

২। স্তনবৃত্তৰ পৰা ৰস ওলোৱা।

৩। স্তনৰ ওপৰচোৱাৰ চালৰ ৰং সলনি হোৱা অথবা ছালৰ মসৃণতা সলনি হোৱা (পোটোকা পৰা, শোটোৰা পৰা, ছাল এৰাই যোৱা)

৪। স্তনবৃত্তৰ আকাৰ আৰু দিশ সলনি হোৱা বা কোঁচ খাই যোৱা (ভিতৰলৈ সোমাই যোৱা)।

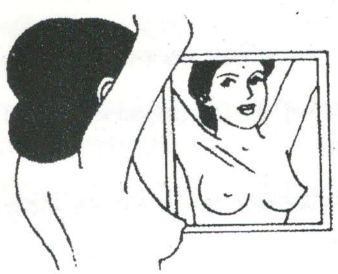
স্তনৰ কৰ্কট ৰোগ ধৰা পেলোৱাৰ উপায় ঃ স্তনৰ কৰ্কট ৰোগ যিমানে সোনকালে ধৰা পেলাব পৰা যাব সিমানে কম মহিলাই জীৱন হেৰুৱাব। প্ৰাথমিক স্তৰত স্তনৰ কৰ্কট ৰোগ স্তন অক্ষত ৰাখি চিকিৎসা কৰা সম্ভৱ। সৌভাগ্যক্ৰমে স্তনৰ কৰ্কট ৰোগ প্ৰাথমিক স্তৰতেই ধৰা পেলোৱাৰ কেইবাটাও উপায় আছে।

ক) **স্তনৰ স্ব-পৰীক্ষণ (বি এচ ই) (Breast Self-Examination) ঃ** ই এটা সহজ পদ্ধতি/কৌশল। ইয়াৰ সহায়ত ১৮ৰ পৰা ২০ বছৰতকৈ অধিক বয়সৰ প্ৰতিগৰাকী মহিলাই তেওঁৰ স্তনযুগলৰ কৰ্কট ৰোগৰ সম্ভাৱনা নিৰ্দ্দেশ কৰা ধৰণৰ পৰিৱৰ্ত্তন ধৰা পেলাব পাৰে। আৰ্হিগতভাৱে প্ৰতিমাহে ঋতুস্ৰাৱৰ এসপ্তাহ পিছত এই পৰীক্ষা কৰিব লাগে। যদি ঋতুস্ৰাৱ বন্ধ হৈছে তেনেহ'লে প্ৰতিমাহে এক নিৰ্দ্দিষ্ট দিনত এই পৰীক্ষা কৰিব লাগে। শোৱনী কোঠাৰ গোপনীয়তাত এই পৰীক্ষা কৰিব পাৰে অথবা গা-ধোঁৱাৰ সময়ত চাবোন সানি এই পৰীক্ষা কৰিব পাৰে। গাত চাবোন সানি মসৃণ কৰি ল'লে এই পৰীক্ষা কৰাত সুবিধা হ'ব। তলত চিত্ৰ আৰু নিৰ্দ্দেশনাৰ সহায়ত আপোনাক স্তনৰ স্ব-পৰীক্ষণ শিকোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰা হৈছে।

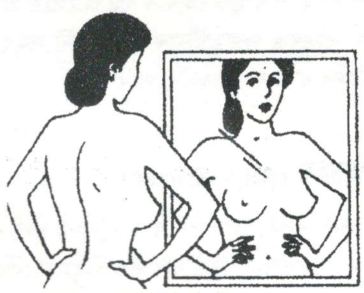
স্তনৰ স্ব-পৰীক্ষণ কেনেকৈ কৰিবঃ

১। দাপোণত আপোনাৰ স্তনযুগল চাওক। স্তনৰ আকাৰ বা আকৃতিৰ কিবা পৰিবৰ্ত্তন হৈছে নেকি চাওক, স্তনবৃত্ত কোচ খাইছে নেকি বা ভিতৰলৈ সোমাই গৈছে নেকি চাওঁক, ছালখন পোটোকা পৰিছে বা ডাঠ হৈছে নেকি চাওঁক অথবা চকুত পৰা লদা হৈছে নেকি চাওক।

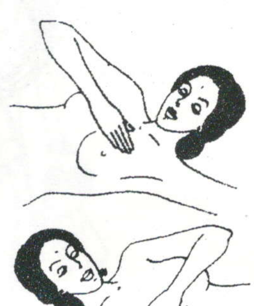
২। দুয়োখন হাত ওপৰলৈ উঠাই স্তনযুগল অসমাকাৰ বা ভিন্নাকৃতিৰ হৈছে নেকি চাওক।



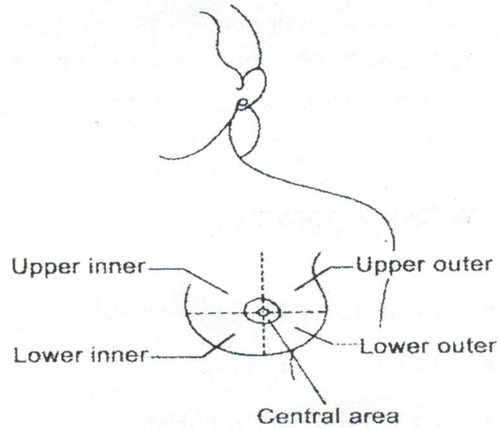
৩। আপোনাৰ হাতদুখন কঁকালত থৈ জোৰেৰে হেচি ধৰক। এনে অৱস্থাত স্তনৰ ছালত পোটোকা পৰা বা শোটোৰা পৰা ধৰা পেলোৱা সহজ হ'ব।



৪। এখন হাত দীঘলীয়াকৈ মেলি ধৰি শুই পৰক আৰু আনখন হাতৰ আঙুলিবোৰ লগলগাই চিধা কৰি চেপেটা কৰি লৈ দীঘলীয়াকৈ মেলি ধৰা হাতৰ কাষৰ স্তনৰ ওপৰেৰে বুলাই স্তনত কোনো লদা সৃষ্টি হৈছে নেকি অনুভৱ কৰাৰ চেষ্টা কৰক। বুঢ়া আঙুলি আৰু আন আঙুলিৰ মুৰেৰে হেচি স্তনৰ লগা অনুভৱ কৰাৰ চেষ্টা নকৰিব, চেপেটা হাতৰ তলুৱাৰেহে স্তন স্পৰ্শ কৰিব। হাতৰ তলুৱাৰে দৃঢ়ভাৱে হেচি ধৰি স্তনটো অনুভৱ কৰাৰ চেষ্টা কৰক। প্ৰতিটো স্তনৰ তলৰ অংশত এক কঠিন উঠঙ্গা অংশ থকাটো স্বাভাৱিক। একে প্ৰক্ৰিয়া আনখন হাত দীঘলীয়াকৈ মেলি ধৰি তাৰ ওচৰৰ স্তনৰ বাবে কৰক।



৫। সম্পূৰ্ণ স্তনটো এক প্ৰণালীগত প্ৰক্ৰিয়াৰে স্পৰ্শ কৰি পৰীক্ষা কৰিব। এটা স্তন ৫টা ভাগত ভগোৱা হৈছে। ওপৰৰ ভিতৰৰ অংশ, ওপৰৰ বাহিৰৰ অংশ, তলৰ ভিতৰৰ অংশ, তলৰ বাহিৰৰ অংশ আৰু স্তনবৃন্তৰ তলৰ কেন্দ্ৰীয় অংশ। এটাও অংশ বাদ নিদিয়াকৈ সমগ্ৰ স্তনটো স্পৰ্শ কৰি অনুভৱ কৰাৰ চেষ্টা কৰক।



যদি আপুনি স্তনত কোনো লদা অনুভৱ কৰে বা আন কিবা বিকৃতি লক্ষ্য কৰে তেনেহ'লে এজন স্ত্ৰীৰোগ বিশেষজ্ঞ অথবা আপোনাৰ পাৰিবাৰিক ডাক্তৰক দেখুৱাই লওক। কিবা সন্দেহ থাকিলে এই পুস্তিকাত দিয়া ঠিকনামতে আমাৰ লগত যোগাযোগ কৰিবলৈ সংকোচ নকৰিব।

"আপোনাৰ মাহেকীয়া স্তন স্ব-পৰীক্ষণ কৰিবলৈ নাপাহৰিব। ৫ মিনিটৰ খৰচত আপুনি এটা জীৱন পাব পাৰে।"

খ) **ডাক্তৰৰ দ্বাৰা স্তনৰ পৰীক্ষা ঃ** আপোনাৰ স্ত্ৰীৰোগ বিশেষজ্ঞৰ দ্বাৰা কৰোৱা নিয়মীয়া দৈহিক পৰীক্ষাৰ অংগ হিচাবে স্তনৰো পৰীক্ষা কৰাব। যদিহে আপুনি ওপৰত উল্লেখ কৰাৰ দৰে শংকা থকা যিকোনো এটা শ্ৰেণীত পৰে তেনেহ'লে বছৰত অন্ততঃ এবাৰ আপোনাৰ স্তন পৰীক্ষা কৰোৱাটো নিশ্চিত কৰিব।

গ) **মেমোগ্ৰাম ঃ** ই দৰাচলতে স্তনৰ এক্স-ৰে। ইয়াক উচ্চ শংকাভুক্ত শ্ৰেণীৰ মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰা হয় আৰু সেয়েহে নিয়মীয়া পৰীক্ষাৰ বাবে ব্যৱহাৰ নহয়।

ঘ) যদিহে স্তনত লদা পৰে তেনেহ'লে বায়'প্সিৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে।

আপুনি জৰায়ুগ্ৰীবাৰ কৰ্কট ৰোগৰ বিষয়ে কি জনা উচিত

জৰায়ুগ্ৰীবাৰ কৰ্কট ৰোগ হ'ল ভাৰতীয় মহিলাৰ মাজত আটাইতকৈ বেছি প্ৰাদুৰ্ভাৱ থকা কৰ্কট ৰোগ। এই ৰোগত জৰায়ুগ্ৰীবা অথবা জৰায়ুৰ মুখৰ টিচ্যু (tissue) সমূহ আক্ৰান্ত হয়। কৰ্কট ৰোগসমূহৰ মাজৰ আটাইতকৈ বেছি প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা বিধৰ এবিধ হোৱা স্বত্বেও ই অবাবতে প্ৰতিবছৰে প্ৰায় ৫০,০০০ মহিলাৰ মৃত্যুৰ কাৰণ হয়। এই পুস্তিকাখনৰ লক্ষ্য হ'ল আপোনাক জৰায়ুগ্ৰীবাৰ কৰ্কট ৰোগ প্ৰাথমিক অৱস্থাতে ধৰা পেলোৱা আৰু প্ৰতিৰোধ কৰাৰ বাবে সচেতন কৰি দিয়া।

আশংকাৰ কাৰকসমূহ ঃ

- কম বয়সতে যৌন কাৰ্য্যকলাপৰ আৰম্ভণি।
- কম বয়সতে বিবাহ।
- ২০ বছৰ বয়সৰ আগতে গৰ্ভধাৰণ।
- কম সময়ৰ ব্যৱধানত গৰ্ভধাৰণ। ইয়াৰ ফলত জৰায়ুগ্ৰীৱা বাৰে বাৰে আঘাতপ্ৰাপ্ত হয় আৰু ই আৰোগ্য হ'বলৈ সময় নাপায়।
- যৌন ব্যাভিচাৰ অৰ্থাৎ একাধিক মতা যৌনসঙ্গীৰ সৈতে সম্পৰ্ক অথবা একমাত্ৰ মতা যৌনসঙ্গীজনৰ একাধিক মহিলাৰ সৈতে যৌন সম্পৰ্ক থকা।
- যৌনাঙ্গ স্বাস্থ্যবিধি সন্মতভাৱে পৰিষ্কাৰকৈ নৰখা।
- যৌনাঙ্গত সংক্ৰমণ বিশেষকৈ এইচ পি ভি (human papilloma virus) ৰ দ্বাৰা সংক্ৰমণ।
- ধঁপাত সেৱনৰ নিচা।
- পৰিপুষ্টিৰ অভাৱ আৰু অজ্ঞানতা।

দুখৰ কথা এই যে ওপৰোক্ত বেছিভাগ কাৰকেই প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা বিধৰ হোৱা স্বত্বেও অজ্ঞানতাৰ বাবে, অস্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশৰ কাৰণে আৰু নিজৰ স্বাস্থ্য সম্পৰ্কে সচেতনতাৰ অভাবৰ বাবে জৰায়ুগ্ৰীবাৰ কৰ্কট ৰোগ এক বৃহৎ সংখ্যক মহিলাৰ মৃত্যুৰ কাৰণ হয়।

সংকেত আৰু লক্ষণসমূহ ঃ

১। দুটা মাহেকীয়া ঋতুস্ৰাৱৰ মাজৰ সময়খিনিতো ৰক্তক্ষৰণ হোৱা।

২। যৌনসঙ্গমৰ পিছত ৰক্তক্ষৰণ হোৱা।

৩। ৰজোনিবৃত্তিৰ (menopause) পিছতো ৰক্তক্ষৰণ হোৱা।

৪। অনিয়মিতভাৱে যোনীৰ পৰা ৰক্তমিশ্ৰিত স্ৰাৱ নিৰ্গত হোৱা।

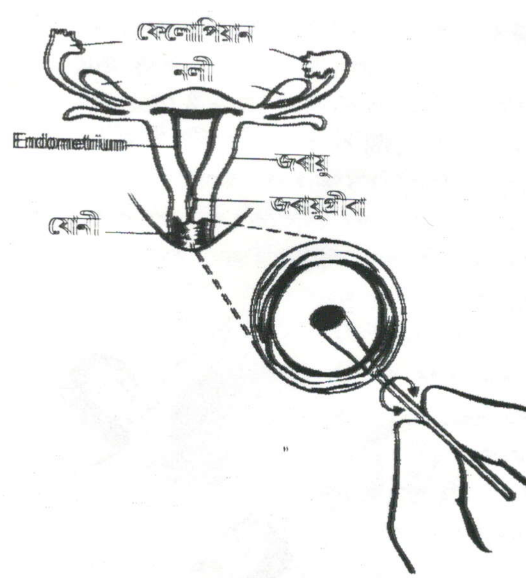
৫। ব্যাখ্যা কৰিব নোৱাৰা ধৰণৰ।

দুৰ্বলতা / ভাগৰ লগা / ওজন কমা।

এই কথা মনত ৰখা উচিত যে এই সংকেত আৰু লক্ষণসমূহ পৰিস্ফুট হোৱাৰ বহু আগেয়ে প্ৰাক্ কৰ্কট ৰোগ সংক্ৰান্ত জৰায়ুগ্ৰীবাৰ সালসলনি সমূহ সাধাৰণ পৰীক্ষাৰ দ্বাৰা ধৰা পেলাব পাৰি।

পেপ্ স্মিয়াৰ (pap smear)

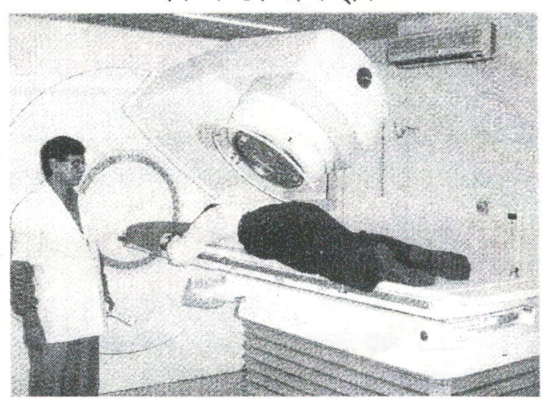
ই এটা সাধাৰণ বেদনাৰহিত পৰীক্ষা। এটুকুৰা তুলা বা তুলাৰ বুৰুচ এডালৰ সহায়ত জৰায়ুগ্ৰীবাৰ পৰা কিছুমান কোষ সংগ্ৰহ কৰি অনুবীক্ষণ যন্ত্ৰৰ সহায়ত পৰীক্ষা কৰা হয়।



নিম্নোক্ত উপায়ে জৰায়ুগ্ৰীবাৰ কৰ্কট ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি

- যদি আপুনি বিবাহিত আৰু আপোনাৰ বয়স ৩০ বছৰতকৈ অধিক হৈছে তেনেহ'লে নিয়মিতকৈ পেপ্ স্মিয়াৰ পৰীক্ষা কৰাব।
- বিবাহৰ উপযুক্ত বয়সলৈ বিবাহ পিছুৱাই দিয়ক যাতে প্ৰথম যৌনসঙ্গমৰ বয়সো বেছি হয়।
- জন্ম নিৰোধক ব্যৱহাৰ কৰি প্ৰথমটো সন্তান ২০ বছৰ বয়সৰ পিছতহে জন্ম দিব।
- পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ সহায়তে ঘণে ঘণে গৰ্ভধাৰণ পৰিহাৰ কৰক।
- জীৱনযাত্ৰাৰ প্ৰণালী সলনি কৰক - যেনে কম বয়সতে যৌন সম্ভোগ পৰিহাৰ কৰক, একাধিক সঙ্গীৰ সৈতে যৌন সম্পৰ্ক পৰিত্যাগ কৰক, ধঁপাতৰ সেৱন ত্যাগ কৰক।
- যৌন সংক্ৰামিত ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ অবৰোধ জন্মনিয়ন্ত্ৰক ব্যৱহাৰ কৰিব। ইয়াৰ ফলত দুটা সন্তানৰ মাজৰ জন্মৰ ব্যৱধানো বাঢ়িব।
- যৌনাঙ্গ আদি স্বাস্থ্যসন্মতভাৱে পৰিস্কাৰ-পৰিচ্চন্ন কৰি ৰাখিব, বিশেষকৈ গা-ধোঁৱাৰ সময়ত আৰু আপোনাৰ মাহেকীয়া ঋতুস্ৰাৱৰ সময়ত। আপোনাৰ যৌনসঙ্গীৰ ক্ষেত্ৰতো যৌনাঙ্গ স্বাস্থ্যসন্মতভাৱে পৰিষ্কাৰকৈ ৰখা প্ৰয়োজনীয়।
- যদি ওপৰোক্ত সংকেত আৰু লক্ষণসমূহ যিকোনো এটা আপোনাৰ ক্ষেত্ৰত দেখা গৈছে তেনেহ'লে তৎক্ষণাত আপোনাৰ পাৰিবাৰিক ডাক্তৰ বা স্ত্ৰীৰোগ বিশেষজ্ঞৰ পৰামৰ্শ ল'ব।

বি. ব. কে প্ৰ.ৰ ছবি



ড° বি. বৰুৱা কৰ্কট ৰোগ প্ৰতিষ্ঠান
প্ৰতিষেধক অন্‌ক'ল'জি বিভাগ
(Preventive Oncology Department)
গোপীনাথ নগৰ, গুৱাহাটী - ৭৮১ ০১৬
অসম, ভাৰত
টেলিফোন ঃ ০৩৬১ - ২৪৭২৩৬৬ / ২০৯৮
ফেক্স ঃ ৯১ - ০৩৬১ - ২৪৭২৬৩৬