

বুকের স্বাভাবিক পরিবর্তন। প্রাথমিক বিষয়।



1 হরমোন।

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

2 আকার।

স্তনের বিভিন্ন আকার এবং সাইজ থাকে। আপনার ব্রেস্ট বা বুকের সাইজের থেকে আপনার ব্রেস্ট ক্যাম্পারে 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 স্বাভাবিক ব্যাপার। চিন্তা করার কোনো প্রয়োজন নেই।

3 লাম্প।

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

কেন চেক করা প্রয়োজন?

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

7০১

প্রতি 7 জনের মধ্যে 1 জন মহিলা
নিজেদের জীবনকালে ব্রেস্ট ক্যাম্পারে
আক্রান্ত হবেন।

2300*

জন অনূর্ধ্ব 39 বছর বয়সী মহিলা
যুক্তরাজ্যে প্রত্যেক বছর এই রোগে
আক্রান্ত হন।

400*

যুক্তরাজ্যে প্রত্যেক 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

দেখুন বা এতে সম্পৃক্ত হোন:

 coppafeel.org

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

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

CoppaFeel! যুক্তরাজ্য ও ওয়েলস (1132366) এবং
স্কটল্যান্ডে (SC045970) একটি নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান।



কম বয়সী, বয়স্ক, ছেলে, মেয়ে এবং নন-বাইনারি মানুষ - প্রত্যেকেই ব্রেস্ট টিস্যু আছে!

বুস, পেকস, ব্রেস্ট বা বুক -
আপনার ব্রেস্ট টিস্যুকে 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 পর্যন্ত এরিয়া।
- আপনার স্তনের বোঁটায় বাড়তি নজর দিন।
- আপনি স্বাস্থ্যবোধ করেন 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 ব্যাপার।
- প্রত্যেকবার চেক করার সময় দেখুন এবং অনুভব করার চেষ্টা করুন।
- যদি সন্দেহ হয়, তাহলে চেক করুন। আগে থেকে শনাক্ত করা হলে সহজে প্রতিরোধ করা যায়।

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



লক্ষ্য করুন

ছকের উপরভাগের পরিবর্তন, যেমন কুঞ্চিত হওয়া/খাঁজ পড়া



অনুভব করুন

পিণ্ড এবং পুরু হওয়া



লক্ষ্য করুন

স্তনবৃত্ত থেকে ম্রাব হওয়া



লক্ষ্য করুন

স্তনবৃত্ত বিপরীতমুখী হওয়া এবং দিক পরিবর্তন করা



লক্ষ্য করুন

আপনার বগল বা কর্ণাস্থির চারপাশ ফুলে যাওয়া



অনুভব করুন

আপনার স্তন বা বগলে একটানা, অস্বাভাবিক ব্যথা হওয়া



লক্ষ্য করুন

আকার বা আকৃতিতে হঠাৎ পরিবর্তন হওয়া



লক্ষ্য করুন

স্তনবৃত্ত বা এর চারপাশে লাল ফুসকুড়ি বা শক্ত আবরণ



আমাদের বিনামূল্যে মাসিক টেক্সট

রিমাইন্ডার পরিষেবার জন্য **'EARLY'**

লিখে **70300** এ পাঠান।

আপনাকে চেক করতে সহায়তা করার জন্য সকল তথ্য ও সরঞ্জামের জন্য

self-checkout.coppafeel.org এ যান।

আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।