Ontario Health
Cancer Care Ontario

# 40 থেকে 49 বছর বয়সীদের জন্য স্তন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং

## আপনার জানা দরকার

অন্টারিও স্তনের স্ক্রিনিং সম্পর্কিত প্রোগ্রাম 40 থেকে 49 বছর বয়সীদের স্তন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং বা চেকআপ করানোর বিষয়ে সচেতনভাবে সিদ্ধান্ত নিতে উৎসাহিত করে। আপনার পারিবারিক চিকিৎসক, নার্স প্র্যাকটিশনার বা হেলথ811 নেভিগেটরের সাথে কথা বলুন:

- আপনার নিজের স্তন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কতখানি
- স্তন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের সম্ভাব্য সুফল এবং ক্ষতিকর দিকগুলি
- নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে নিজের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো সম্পর্কে

আপনার বয়সী বেশিরভাগ মানুষ যদি স্তন ক্যান্সার পরীক্ষার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে প্রতি 2 বছর অন্তর ম্যামোগ্রাম করানো উচিত।

### কারা অন্টারিও স্তন স্ক্রিনিং সম্পর্কিত প্রোগ্রামে অংশ নিতে পারেন?

40 থেকে 74 বছর বয়সী মহিলারা, টু-স্পিরিট মানুষেরা, ট্রান্স মানুষেরা এবং ননবাইনারি মানুষেরা স্ক্রিনিং-এর জন্য যোগ্য যদি তাদের:

- তাদের স্তন ক্যান্সারের কোনো উপসর্গ না থাকে
- আগে কখনও স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত না হয়ে থাকেন
- ম্যাস্টেক্টমি (স্তনের টিস্যু অপসারণের সার্জারি) না হয়ে থাকে
- গত 11 মাসের মধ্যে স্ক্রিনিং ম্যামোগ্রাম না করিয়ে থাকেন
- ট্রান্সফেমিনিন হন এবং অন্তত টানা 5 বছর নারীত্ব বৃদ্ধিকারী হরমোন ব্যবহার করে থাকেন।

গর্ভাবস্থায় স্ক্রিনিং করানোও নিরাপদ ও কার্যকর। যদি আপনি গর্ভাবস্থায় স্ক্রিনিং না করাতে চান, তবে সন্তান জন্মের ৩ মাস পর থেকেই স্ক্রিনিং শুরু করতে পারেন, এমনকি তখনও যদি স্তন্যপান করিয়ে থাকেন।

> ***মনে রাখবেন:*** যদি আপনার স্তনে (বুকে) কোনো পরিবর্তন দেখেন, যেমন কোনো চাকা বা লালচে ভাব যা যাচ্ছে না, অথবা আপনার স্তনবৃন্তের কোনো পরিবর্তন, তাহলে আপনার পারিবারিক চিকিৎসক বা নার্স প্র্যাকটিশনারের সাথে যোগাযোগ করুন। গর্ভাবস্থা ও স্তন্যপান অনেক সময় স্তন ক্যান্সারের উপসর্গকে ঢাকা দিতে পারে বা সেগুলো নজর এড়িয়ে যেতে পারে, তাই এসব পরিবর্তনকে অবহেলা করা ঠিক নয়। স্তনে (বুকে) পরিবর্তন মানেই সবসময় ক্যান্সার নয়, কিন্তু সতর্কতার জন্য দ্রুত পরীক্ষা করানো জরুরি।

### নিজের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কে বোঝা

স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি মূলত ব্যক্তিগত কিছু শারীরিক বৈশিষ্ট্যের ওপর নির্ভর করে, যা এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনার নিজের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণগুলো সম্পর্কে আরও জানতে,

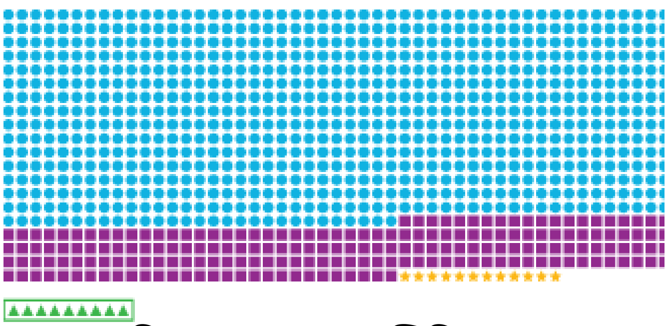
মাই ক্যান্সারআইকিউ ওয়েবসাইটে (mycancerIQ.ca) গিয়ে স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি বিষয়ক অনলাইন প্রশ্নপত্রটি পূরণ করতে পারেন, যেটি পূরণ করতে 15 মিনিট সময় লাগবে এবং এটি ইংরেজি ও ফরাসি ভাষায় পাওয়া যায়। কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যে বিভিন্ন জাতি ও গোষ্ঠীভেদে মানুষের স্তন ক্যান্সার হওয়ার বা এতে মারা যাওয়ার সম্ভাবনা ভিন্ন হতে পারে। কানাডার জনসংখ্যা সংক্রান্ত তথ্য অনুযায়ী, শ্বেতাঙ্গ নারীদের তুলনায় অ-শ্বেতাঙ্গ মহিলারা কম বয়সে স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হন এবং এতে প্রাণ হারানোর ঝুঁকিও বেশি থাকে। তবে, জাতি, গোষ্ঠী বা আদিবাসী পরিচয়ের ভিত্তিতে স্তন ক্যান্সার সম্পর্কিত স্ক্রিনিং-এর জন্য নির্দিষ্ট সুপারিশ করার জন্য যথেষ্ট গবেষণা এখনো হয়নি। বিস্তারিত জানতে আমাদের এই বিষয়ের ওয়েব পেজ দেখুন:ontariohealth.ca/breast-cancer-differences ।

## স্ক্রিনিং আপনার জন্য উপযুক্ত কি না সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া

সাধারণভাবে, 40 থেকে 49 বছর বয়সের মধ্যে যারা আছেন, তাদের স্তন ক্যানসারের ঝুঁকি 50 থেকে 74 বছর বয়সের মানুষের তুলনায় কম থাকে। এর অর্থ হলো, আপনার জন্য স্তন ক্যানসার স্ক্রিনিংয়ের সম্ভাব্য উপকারিতা ও ঝুঁকি 50 থেকে 74 বছরের মানুষের তুলনায় ভিন্ন হতে পারে। আপনি যদি এখন স্ক্রিনিং না করানোর সিদ্ধান্ত নেন, তবে পরে চাইলে মত পরিবর্তন করতে পারেন। অন্টারিও স্তন স্ক্রিনিং সম্পর্কিত প্রোগ্রামে, আপনি 40 থেকে 74 বছরের মধ্যে যেকোনো সময় স্ক্রিনিং শুরু করতে পারেন।

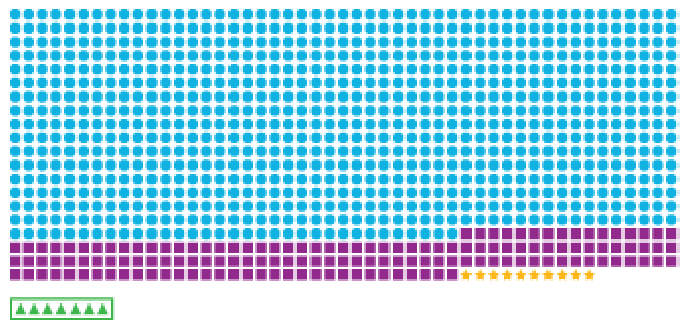
মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের স্তন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং সম্পর্কিত প্রোগ্রামগুলোর তথ্য অনুযায়ী অনুমান করা হয় যে:

**যদি 1,000 জন মহিলা 40 বছর বয়স থেকে স্ক্রিনিং শুরু করেন**



**779** জন মহিলা স্তন ক্যানসারের স্ক্রিনিংয়ের কারণে **কোনো গুরুতর সমস্যা অনুভব করবেন না** (নীল বিন্দু*)
তাদের জীবদ্দশায় **200 টি অনাবশ্যক বায়োপসি** হতে পারে (বেগুনি বর্গক্ষেত্র*)
তাদের জীবদ্দশায়**12 টি কেস অতিরিক্ত নির্ণয়ের** ঘটনা ঘটতে পারে (হলুদ তারকা চিহ্ন*)
তাদের জীবদ্দশায় **9টি ক্ষেত্রে স্তন ক্যান্সার থেকে মৃত্যু এড়ানো যাবে** (সবুজ ত্রিভুজ*)
**প্রতিটি চিহ্ন 1 জন ব্যক্তিকে বোঝায়*

**যদি 1,000 জন মহিলা 50 বছর বয়স থেকে স্ক্রিনিং শুরু করেন**



**833** জন মহিলা স্তন ক্যানসারের স্ক্রিনিংয়ের কারণে **কোনো গুরুতর সমস্যা অনুভব করবেন না** (নীল বিন্দু*)
তাদের জীবদ্দশায় **150টি অনাবশ্যক বায়োপসি** হতে পারে (বেগুনি বর্গক্ষেত্র*)
তাদের জীবদ্দশায়**10টি কেস অতিরিক্ত নির্ণয়ের** ঘটনা ঘটতে পারে (হলুদ তারকা চিহ্ন*)
তাদের জীবদ্দশায় **7টি ক্ষেত্রে স্তন ক্যান্সার থেকে মৃত্যু এড়ানো যাবে** (সবুজ ত্রিভুজ*)
**প্রতিটি চিহ্ন 1 জন ব্যক্তিকে বোঝায়*

যে দলটি 40 বছর বয়সে স্ক্রিনিং শুরু করে, তাদের 50 বছর বয়সে স্ক্রিনিং শুরু করা দলের তুলনায় স্তন ক্যান্সারে মৃত্যুর ঝুঁকি সামান্য কম। তবে, যে দল 40 বছর বয়স থেকে স্ক্রিনিং শুরু করে, তাদের স্ক্রিনিং-এর কারণে কিছু ক্ষতির সম্মুখীন হওয়ার সম্ভাবনাও বেশি থাকে, যেমন মিথ্যা পজিটিভ ফলাফল (ক্যান্সার না থাকা সত্ত্বেও ফল অস্বাভাবিক আসা), অপ্রয়োজনীয় বায়োপসি (টিস্যুর নমুনা নেওয়া) এবং অতিরিক্ত রোগ নির্ণয় (এমন ক্যান্সার খুঁজে বের করা এবং চিকিৎসা করা যা কারো জীবনে ক্ষতি করত না)। এই তথ্য মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ওপর ভিত্তি করে দেওয়া হয়েছে, তাই আমাদের স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার ভিন্নতার কারণে এটি কানাডিয়ানদের জন্য প্রযোজ্য নাও হতে পারে।

## স্ক্রিনিং-এর অ্যাপয়েন্টমেন্ট কীভাবে নেবেন

আপনি অন্টারিও স্তনের স্ক্রিনিং সম্পর্কিত প্রোগ্রামের যেকোনো কেন্দ্রে যোগাযোগ করে ম্যামোগ্রামের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে পারেন। স্ক্রিনিং করাতে আপনার চিকিৎসক বা নার্স প্র্যাকটিশনারের কোনো রেফারেল বা নির্দেশের প্রয়োজন নেই।

কোথায় স্ক্রিনিং সেন্টার আছে, সেখানে যাওয়া-আসার সুবিধা আছে কিনা, কখন খোলা থাকে, কতক্ষণ অপেক্ষা করতে হয় এবং তাদের সাথে কীভাবে যোগাযোগ করবেন, এই সব তথ্য জানতে অন্টারিও হেলথ ওয়েট টাইমস ওয়েবসাইটে যান: ontariohealth.ca/breastscreeninglocations অথবা 1-800-668-9304 নম্বরে ফোন করে অন্টারিও স্তন স্ক্রিনিং সম্পর্কিত প্রোগ্রামের কোনো সেন্টারের সাথে কথা বলুন।

এই তথ্যটি একটি আরও সহজভাবে পড়ার মত ফরম্যাটে প্রয়োজন? 1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, **info@ontariohealth.ca**।