

স্তন ক্যান্সারের স্ক্রিনিংয়ের সম্পর্কে যেসকল বিষয় জানা দরকার

স্তন ক্যান্সার বলতে কী বোঝায়?

স্তনে যে ক্যান্সার হয় তাকেই স্তন ক্যান্সার বলা হয়। দুগ্ধনালীতে (যে নালী দিয়ে দুধ আসে) বা লোবিউলে (যে গ্রন্থি দুধ তৈরি করে) থাকা কোষগুলো থেকে এটির উৎপত্তি ঘটে এবং অন্তারিওতে সবচেয়ে বেশি শনাক্ত হওয়া ক্যান্সারগুলোর মধ্যে এটি অন্যতম।

ক্যান্সার স্ক্রিনিং বলতে কী বোঝায়?

ক্যান্সার স্ক্রিনিং (ক্যান্সার হয়েছে কি না তা জানার পরীক্ষা) হলো একধরনের পরীক্ষা যা ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা আছে, তবে কোনো উপসর্গ নেই ও সুস্থবোধ করেন এমন ব্যক্তিদের উপর করা হয়ে থাকে। অন্তারিও ব্রেস্ট স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম (OBSP) হলো সমগ্র প্রদেশজুড়ে চালু থাকা এক স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম, যা নিয়মিত পরীক্ষা করার মাধ্যমে স্তন ক্যান্সার জনিত কারণে মৃত্যুর হার কমানোর উদ্দেশ্যে কাজ করে চলেছে।

স্তন ক্যান্সারের স্ক্রিনিংয়ের সম্ভাব্য উপকারিতা

নিয়মিত ম্যামোগ্রামের (এক ধরনের এক্স-রে) মাধ্যমে স্তন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং করলে প্রাথমিক পর্যায়েই ক্যান্সার ধরা পড়তে পারে এবং এরফলে কার্যকরীভাবে চিকিৎসার করার আরও সুযোগ পাওয়া যেতে পারে, অনেক সময় চিকিৎসা সহজ বা কম কষ্টকর হয়। নিয়মিত স্ক্রিনিং করলে স্তন ক্যান্সারের কারণে মৃত্যু হওয়ার ঝুঁকিও অনেকটাই কমে যায়।

কাদের স্ক্রিনিং করানো উচিত?

40 থেকে 74 বছর বয়সী সকল মহিলা, দ্বৈত সত্তা সম্পন্ন ব্যক্তি, ট্রান্সজেন্ডার ও অ-দ্বৈত লিঙ্গ পরিচয়ের ব্যক্তির OBSP-এর জন্য উপযুক্ত, যদি তাদের:

- স্তন ক্যান্সারের কোনো উপসর্গ না থাকে
- কখনো স্তন ক্যান্সার না হয়ে থাকে
- কখনো বাইল্যাটারাল মাস্টেকটমি (দুইটি স্তনই অপসারণের অস্ত্রোপচার) না হয়ে থাকে
- গত 11 মাসের মধ্যে স্ক্রিনিং ম্যামোগ্রাম না করিয়ে থাকেন
- আপনি ট্রান্সফেমিনিন হন এবং অন্তত টানা 5 বছর নারীত্ব বৃদ্ধিকারী হরমোন ব্যবহার করে থাকেন।

40 থেকে 74 বছর বয়সীদের গড় ঝুঁকি

এই বয়সসীমার মধ্যে থাকা বেশিরভাগ ব্যক্তি যারা OBSP-এ অংশগ্রহণ করার জন্য উপযুক্ত তারা প্রতি 2 বছর অন্তর ম্যামোগ্রাম করাতে পারেন।

আপনার বয়স যদি 40 থেকে 49-এর মধ্যে হয়, তাহলে স্তন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং করানো আপনার জন্য প্রয়োজনীয় কি না, সে বিষয়ে অবহিতভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেওয়া হয়। সাধারণত, এই বয়সের ব্যক্তিদের স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি 50 থেকে 74 বছর বয়সীদের তুলনায় কম থাকে। স্ক্রিনিং করানো উচিত কি না, তা বুঝতে পারিবারিক ডাক্তার বা অনুশীলনকারী নার্সের সাথে কথা বলুন অথবা Health811-এ কল করে সাহায্য নিন।



আপনি কি হাই ব্রিক্স OBSP-এ অংশগ্রহণের জন্য উপযুক্ত?

আপনার বয়স যদি 30 থেকে 69 বছরের মধ্যে হয় এবং আপনার কিছু নির্দিষ্ট জিনে পরিবর্তন (যেমন, BRCA1, BRCA2) দেখা দেয়, আপনার পরিবারের বা নিজের স্বাস্থ্যের ইতিহাস অনুযায়ী যদি আপনার স্তন ক্যান্সারের সম্ভাবনা বেশি থাকে, অথবা যদি আপনার বুকে রেডিয়েশন থেরাপি হয়ে থাকে, তাহলে আপনি হাই ব্রিক্স OBSP-এ অংশগ্রহণের জন্য উপযুক্ত হতে পারেন।

আরও বিশদে জানতে, আপনার পারিবারিক চিকিৎসক বা অনুশীলনকারী নার্সের সাথে কথা বলুন, অথবা [অন্টারিও হেলথ \(ক্যান্সার কেয়ার অন্টারিও\)-এর ওয়েবসাইটে](#) যান।

মনে রাখবেন: নিজের স্তনে কোনো পরিবর্তন দেখলে, যেমন চাকা বা লালচে ভাব যা কমছে না অথবা স্তনের বোঁটার কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করলে, আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা অনুশীলনকারী নার্সের সাথে কথা বলুন। গর্ভাবস্থা বা স্তন্যপান করানোর কারণেও স্তন ক্যান্সারের উপসর্গগুলো অনেক সময় চাপা পড়ে যেতে পারে বা নজর এড়িয়ে যেতে পারে, তাই এসব পরিবর্তনকে অবহেলা করা ঠিক নয়। স্তনের পরিবর্তন মানেই সবসময় ক্যান্সার নয়, কিন্তু সতর্কতার জন্য দ্রুত পরীক্ষা করানো জরুরি।

কীভাবে ম্যামোগ্রাম করাবেন?

ম্যামোগ্রাম করানোর জন্য আপনার নিকটস্থ OBSP কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন। নিকটতম কেন্দ্র খুঁজতে 1.800.668.9304 নম্বরে কল করুন বা ontariohealth.ca/breastscreeninglocations-এ যান।

ম্যামোগ্রাম একটি সুরক্ষিত পদ্ধতি যা আপনি বিনামূল্যে পেতে পারেন এবং আপনার কাছে পারিবারিক ডাক্তারের বা অনুশীলনকারী নার্সের অর্ডার না থাকলেও আপনি এটি করতে পারেন।

ম্যামোগ্রামে কী করা হয়?

ম্যামোগ্রাম হলো একটি পরীক্ষা, যেখানে এক্স-রে ব্যবহার করে স্তনের টিস্যুর ছবি (ম্যামোগ্রাম) তোলা হয়।

- একজন মেডিক্যাল রেডিয়েশন টেকনোলজিস্ট (যিনি প্রশিক্ষিতভাবে ম্যামোগ্রাম করেন) একবারে একটি স্তন ম্যামোগ্রাম মেশিনের উপর রাখবেন।
- এরপর, একটি প্লাস্টিক প্লেট ধীরে ধীরে নিচে নেমে এসে স্তনের টিস্যু চেপে ধরে রাখবে। কয়েক সেকেন্ডের জন্য সামান্য চাপ লাগতে পারে, তবে এটি ক্ষতিকর নয়।
- সাধারণত, পুরো ম্যামোগ্রাম প্রক্রিয়াটি হতে 15মিনিটের মতো সময় লাগে।

ম্যামোগ্রাম করানোর পর কী হয়?

যদি ফলাফল স্বাভাবিক আসে, তাহলে ডাকযোগে আপনাকে একটি চিঠি পাঠানো হবে। সেই চিঠিতে পরবর্তী স্ক্রিনিংয়ের সময় সম্পর্কেও জানিয়ে দেওয়া হবে।

যদি ফল স্বাভাবিক না আসে, তাহলে তার মানে এই নয় যে আপনার স্তন ক্যান্সার হয়েছে, তাহলে আরও কিছু পরীক্ষা করানো প্রয়োজনীয়। আপনার OBSP কেন্দ্র বিষয়টি আপনার পারিবারিক ডাক্তারকে বা অনুশীলনকারী নার্সকে জানাবে এবং অতিরিক্ত পরীক্ষার জন্য প্রয়োজন হলে আপনাকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে সহায়তা করবে। যদি আপনার কোনো পারিবারিক চিকিৎসক বা অনুশীলনকারী নার্স না থাকে, তাহলে আপনাকে এমন একজনের সাথে সংযুক্ত করা হবে যিনি পরবর্তী পদক্ষেপগুলোতে আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।



ম্যামোগ্রামে সর্বদা নির্ভুল ফলাফল নাও আসতে পারে

ক্যান্সার না থাকা সত্ত্বেও এই পরীক্ষায় অস্বাভাবিক ফল আসতে পারে, যাকে ফলস পজিটিভ বলা হয়। ফলস পজিটিভ আসলে বায়োপসির (ছোট একটু মাংস কেটে পরীক্ষা করা) মতো অপ্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা করাতে হতে পারে।

ম্যামোগ্রামে মাঝেমধ্যে ক্যান্সার নাও ধরা পড়তে পারে, যাকে "ফলস-নেগেটিভ" বলে। এমন হলে চিকিৎসা শুরু করতে দেরি হয়ে যেতে পারে।

ম্যামোগ্রামে এমন ক্যান্সারও ধরা পড়তে পারে, যার কারণে হয়তো কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যা হতো না, একে ওভারডায়াগনোসিস বলা হয়। ওভারডায়াগনোসিসের কারণে অপ্রয়োজনীয় সার্জারি বা চিকিৎসা করাতে হতে পারে।

আমি কীভাবে স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারি?

কিছু ঝুঁকির কারণ (যা কোনো রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ায়) পরিবর্তন করা যায় না, যেমন বয়স, উচ্চতা, জিনগত গঠন, ঘন স্তন টিস্যু থাকা এবং জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে হরমোনের পরিবর্তন (যেমন, খুব কম বয়সে মাসিক শুরু হওয়া বা দেরিতে মেনোপজ হওয়া)। তবে স্তন ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমানোর জন্য আপনি এই ৪টি পদক্ষেপ নিতে পারেন:

- অ্যালকোহল না খাওয়া বা কম পান করা
- ধূমপান ছেড়ে দেওয়া বা ধোঁয়া থেকে দূরে থাকা
- দৈনন্দিন জীবনযাপনের বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা
- প্রাপ্তবয়স্ক বয়সে ওজন যাতে না বাড়ে সেদিকে নজর রাখা

স্তন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং সম্পর্কে আরও
জানতে ontariohealth.ca/breast-এ যান

