

ব্রেস্ট ক্যান্সার স্ক্রীনিং সম্পর্কে আপনার কি জানা উচিত

ব্রেস্ট ক্যান্সার কি?

ব্রেস্ট ক্যান্সার হল এমন এক ধরনের ক্যান্সার যা ব্রেস্ট বা স্তনের মধ্যে পাওয়া যায়। এটি শুরু হয় সেই কোষগুলির মধ্যে যেগুলি স্তন বা ব্রেস্টের নালিকা (যে টিউবগুলি দুধ বহন করে) বা লবিউলগুলিকে (যেসব গ্রন্থিগুলি দুধ তৈরি করে) এক লাইনে বা সারিতে যুক্ত করে।

অন্টারিওতে সবচেয়ে বেশি নির্ণীত ক্যান্সারগুলোর মধ্যে ব্রেস্ট ক্যান্সার অন্যতম। যদিও অন্টারিওতে প্রায় প্রতিটি ক্যান্সারের তুলনায় বেশি লোক স্তন ক্যান্সার থেকে বেঁচে যায়।

ক্যান্সার স্ক্রীনিং কি?

ক্যান্সার স্ক্রীনিং (ক্যান্সারের জন্য টেস্ট করানো) এমন এক ধরনের টেস্টিং যা এমন সব ব্যক্তিদের উপর করা হয় যাদের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, কিন্তু তাদের কোনো উপসর্গ নেই এবং তারা সাধারণত সুস্থ বোধ করে।

অন্টারিও ব্রেস্ট স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম (Ontario Breast Screening Program, (OBSP)) প্রদেশ-ব্যাপী এক স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম যা নিয়মিত স্ক্রীনিংয়ের মাধ্যমে ব্রেস্ট ক্যান্সারের কারণে হওয়া মৃত্যুর হারকে কমানোর লক্ষ্যে কাজ করে।

ম্যামোগ্রাফি (এক ধরনের এক্স-রে) দ্বারা নিয়মিতভাবে টেস্ট করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি ক্যান্সারকে প্রথম দিকে যখন সেটির শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা কম থাকে তখন খুঁজে বের করতে পারে। ব্রেস্ট ক্যান্সারের খোঁজ প্রথম দিকে পাওয়া গেলে সেটির চিকিৎসার আরও ভালো সুযোগ থাকে।

কাকে ব্রেস্ট ক্যান্সারের জন্য টেস্ট করা উচিত?

OBSP ২ ধরনের গ্রুপের লোকদের টেস্ট করে: যাদের ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার গড়পড়তা ঝুঁকি আছে এবং যাদের ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার বেশি ঝুঁকি আছে।

গড়পড়তা ঝুঁকি: OBSP সুপারিশ করে যে বেশিরভাগ মহিলা, সেইসাথে ৫০ থেকে ৭৪ বছর বয়সী ট্রান্স এবং নন-বাইনারি ব্যক্তিরা যারা এই প্রোগ্রামের জন্য উপযোগী তারা যেন প্রতি ২ বছর অন্তর ম্যামোগ্রাফি দ্বারা নিজেদের পরীক্ষা করান। অন্টারিওর লোকেরা যোগ্যতা অর্জন করে যদি তাদের:

- ব্রেস্ট ক্যান্সারের কোনো লক্ষণ না থাকে*
- ব্রেস্ট ক্যান্সার না হয়ে থাকে
- ব্রেস্ট ইমপ্লান্ট করানো না হয়ে থাকে
- ম্যাসটেকটমি (এক বা উভয় স্তন অপসারণের জন্য করা অস্ত্রোপচার) করা না হয়ে থাকে
- গত ১১ মাসে স্ক্রীনিং ম্যামোগ্রাম করানো না হয়ে থাকে

* যদি আপনি আপনার ব্রেস্টে কোনও পরিবর্তন লক্ষ্য করেন বা ব্রেস্ট নিয়ে আপনার কোন উদ্বেগ থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্তিশনারের সাথে যোগাযোগ করুন। বেশিরভাগ পরিবর্তনই ক্যান্সার নয়, তবে সেগুলি সঙ্গে সঙ্গে টেস্ট করানো উচিত।

কিছু কিছু ব্যক্তিদের তাদের চিকিৎসার বা পারিবারিক ইতিহাসের ভিত্তিতে ২ বছরের পরিবর্তে ১ বছরের অন্তরালে আবার টেস্ট করে দেখা হবে।

আমি কিভাবে ম্যামোগ্রাম করতে পারি?

ম্যামোগ্রাম করতে আপনার স্থানীয় OBSP সাইটের সাথে যোগাযোগ করুন। একটি সাইট খুঁজে পেতে, 1.800.668.9304 নম্বরে কল করুন অথবা cancercareontario.ca/obspllocations ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন।

অন্টারিওর ৫০ থেকে ৭৪ বছর বয়সী যোগ্য ব্যক্তির ডাক্তার বা নার্স প্রাক্তিশনারের সুপারিশ ছাড়াই OBSP এর মাধ্যমে ম্যামোগ্রাম করতে পারেন।

যেসব ব্যক্তির OBSP এর জন্য উপযোগী, তাদের ব্রেস্ট ক্যান্সার স্ক্রীনিং বিনামূল্যে করা হয়।

আপনার ব্রেস্ট স্ক্রীনিংয়ের
বিকল্পগুলি সম্পর্কে জানতে
আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স
প্রাক্তিশনারের সাথে কথা বলুন।



Ontario Health
Cancer Care Ontario

অন্টারিওতে প্রায় প্রতিটি ক্যান্সারের তুলনায় বেশি লোক স্তন ক্যান্সার থেকে বেঁচে যায়।

বেশি ঝুঁকি: ৩০ থেকে ৬৯ বছর বয়সের মানুষ যাদের ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার বেশি ঝুঁকি আছে তারা বেশি ঝুঁকি OBSP এর জন্য উপযোগী হতে পারেন। বেশি ঝুঁকি OBSP-তে থাকা ব্যক্তিদের বছরে একবার ম্যামোগ্রাফি এবং ব্রেস্ট MRI (অথবা ব্রেস্ট আল্ট্রাসাউন্ড, যদি ব্রেস্ট MRI চিকিৎসাগতভাবে উপযুক্ত না হয়) দ্বারা স্ক্রিন করা হয়।

মহিলা, ট্রান্স এবং নন-বাইনারি ব্যক্তিদের জিনে যদি নির্দিষ্ট কিছু পরিবর্তন হয়ে থাকে, তাদের পারিবারিক বা ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের ইতিহাসের ভিত্তিতে ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে, অথবা আগে বুকে রেডিয়েশন থেরাপি দেওয়া হয়ে থাকে, তবে তারা বেশি ঝুঁকি OBSP-তে স্ক্রিনিংয়ের যোগ্যতা অর্জন করতে পারে। আপনি বেশি ঝুঁকি OBSP এর জন্য উপযোগী কিনা তা জানতে, আপনার ডাক্তার বা নার্স প্রাক্তিশনারের সাথে কথা বলুন অথবা আরও তথ্যের জন্য [অন্টারিও হেলথ \(ক্যান্সার কেয়ার অন্টারিও\)](#) ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন।

আমি নিজেকে ব্রেস্ট ক্যান্সারের জন্য কিভাবে টেস্ট করাব?

ম্যামোগ্রাফি দ্বারা (গড় ঝুঁকি এবং বেশি ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের জন্য)

- ম্যামোগ্রাফি একটি টেস্ট যাতে ব্রেস্টের ছবি (ম্যামোগ্রাম) তুলতে এক্স-রে ব্যবহার করা হয়।
- এই টেস্টের সময়, একজন মেডিকেল রেডিয়েশন টেকনোলজিস্ট ম্যামোগ্রাফি মেশিনে ব্রেস্টগুলিকে রাখবে। ব্রেস্টগুলিকে চাপ দিতে এবং সেগুলিকে এক জায়গায় স্থির রাখতে একটি প্লাস্টিকের প্লেটকে ধীরে ধীরে নিচে নামানো হবে। ব্রেস্টের উপর কয়েক সেকেন্ডের জন্য খানিকটা শক্তপোক্ত ব্লাড প্রেসার কাফের মত কিছুটা চাপ থাকবে। এই চাপ ব্রেস্ট টিস্যুর ক্ষতি করে না।
- প্রতিটি ব্রেস্টের ম্যামোগ্রামগুলি ২টি ভিন্ন কোণ থেকে নেওয়া হয় এবং এই অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি সাধারণত প্রায় ১৫ মিনিটের মতো সময় নেয়।
- অস্বাভাবিক ম্যামোগ্রাম যুক্ত বেশিরভাগ ব্যক্তির ব্রেস্ট ক্যান্সার হয় না। অস্বাভাবিক ম্যামোগ্রাম যুক্ত কারুর ক্যান্সার আছে কি না তা জানতে আরও টেস্ট করতে হবে। OBSP সাইট আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্তিশনারকে অবহিত করবে এবং ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণের জন্যও সাহায্য করতে পারে।

ব্রেস্ট ক্যান্সার স্ক্রিনিং সম্পর্কে আরও

তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে:

cancercareontario.ca/breast

ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন।

ব্রেস্ট ম্যাগনেটিক রেসোনেন্স ইমেজিং (MRI) (শুধুমাত্র বেশি ঝুঁকির ব্যক্তিদের জন্য)

- ব্রেস্ট MRI রেডিও তরঙ্গ এবং চৌম্বক ক্ষেত্রের ব্যবহার করে এমন একটি চিত্র তৈরি করে যা কম্পিউটারে দেখা যায়।
- বেশিরভাগ ব্যক্তি যাদের ব্রেস্ট MRI করাতে হয়, তাদের টেস্টের অংশ হিসাবে একটি ইন্ট্রাভেনাস (IV) লাইনের মাধ্যমে ডাই তাদের বাহুতে ঢুকিয়ে দিতে হয়।
- ব্রেস্ট MRI এর সময়, ব্যক্তিদের উপুড় হয়ে শুতে বলা হয়।
- OBSP সাইটের উপর নির্ভর করে অ্যাপয়েন্টমেন্ট সাধারণত ২০ থেকে ৬০ মিনিট সময় নেয়।

ম্যামোগ্রাফি নিখুঁত টেস্ট নয়

- এটি কিছু ব্রেস্ট ক্যান্সার মিস করতে পারে। একে “মিথ্যা-নেতিবাচক (false-negative)” ফলাফল বলা হয়। কিছু ক্যান্সার স্ক্রিনিংর অন্তরালে বৃদ্ধি হতে পারে। এই কারণে নিয়মিত স্ক্রিনিং গুরুত্বপূর্ণ।
- কখনও কখনও ম্যামোগ্রাম অস্বাভাবিক হয়, কিন্তু আরও টেস্ট (যেমন বায়োপসি) কোন ক্যান্সার নেই তা দেখাতে পারে। একে “মিথ্যা-ইতিবাচক (false-positive)” ফলাফল বলা হয়।
- ব্রেস্ট ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের সুবিধা এবং ঝুঁকিগুলিকে বুঝে আপনার জন্য কোন টেস্টগুলি সঠিক তা নির্ধারণ করতে আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্তিশনারের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

আমি কীভাবে ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কম করতে পারি?

ঝুঁকির কিছু কারণগুলি (যেসব জিনিসগুলি আপনার এই রোগটি হওয়ার সম্ভাবনা বাড়াতে পারে) পরিবর্তন করা যায় না, যেমন আপনার বয়স, উচ্চতা, জেনেটিক মেকআপ, ঘন ব্রেস্ট এবং আপনার সারা জীবন ধরে হওয়া হরমোনের পরিবর্তন (উদাহরণস্বরূপ, আপনার পিরিয়ড অল্প বয়সে শুরু হওয়া বা মেনোপজ দেরিতে শুরু হওয়া)। কিন্তু ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কম করার জন্য যে ৪টি জিনিস আপনি করতে পারেন সেগুলি হল:

- অ্যালকোহল পান না করার চেষ্টা করা
- ধূমপান ত্যাগ করা
- দৈনন্দিন জীবনের অংশ হিসাবে শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা
- সুস্থ শারীরিক ওজন বজায় রাখা

অ্যাক্সেসযোগ্য বিন্যাসে এই তথ্য প্রয়োজন?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

CCO5042