NHS

Cancer Screening Programmes

BREAST SCREENING

OVER 70? You are still entitled to breast screening

ব্রেস্ট স্ক্রীনিং (স্তন পরীক্ষা করে দেখা)

70 বছরের বেশী বয়স হয়েছে? তবুও আপনার স্তন পরীক্ষা করানোর অধিকার আছে

যেহেতু আমরা 70 বছরের বেশী বয়সের মহিলাদের নিজে থেকেই ব্রেস্ট স্ক্রীনিংয়ের (স্তন পরীক্ষার) জন্য আমন্ত্রণ জানাই না, অনেকেই মনে করেন যে তাদের ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি নেই। এটা সত্যি নয়। আপনি নিজে কি করতে পারেন এবং আপনার কি প্রাপ্য তা এই প্রচারপত্রে (লিফলেটে) আপনাকে বলা হয়েছে।

ব্রেস্ট (স্তনের) ক্যান্সার সম্বন্ধে

অল্পবয়সী মহিলাদের তুলনায়, 70 বছর বা তার বেশী বয়সের মহিলাদের ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি অপেক্ষাকৃত বেশী থাকে। এর কারণ হচ্ছে যে বয়স বাড়ার সাথে সাথে ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। সব ব্রেস্ট ক্যান্সারের এক তৃতীয়াংশই 70 বছরের বেশী বয়সের মহিলাদের হয়ে থাকে। কাজেই, প্রতি তিন বছর অন্তর অন্তর স্ক্রীনিং করিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

ব্রেস্ট স্ক্রীনিং কি?

ব্রেস্ট স্ক্রীনিং হচ্ছে ব্রেস্ট ক্যান্সার শনাক্ত করার একটা উপায়, অনেক সময়ই খুব প্রাথমিক স্তরে। এর জন্য ম্যামোগ্রাম নামে একটা বিশেষ ধরণের এক্স-রে ব্যবহার করা হয়।

50 বছর বা তার বেশী বয়সের সব মহিলাদের জন্যই ন্যাশনাল হেল্থ সার্ভিসের ব্রেস্ট স্ক্রীনিংয়ের কার্যক্রম পাওয়া যায়। 50 থেকে 70 বছর বয়সী মহিলাদের প্রতি তিন বছর অন্তর অন্তর ব্রেস্ট স্ক্রীনিংয়ের জন্য ডাকা হয়।

আপনার বয়স যদি 70 বছরের বেশী হয়, তাহলে আমরা নিজে থেকে ব্রেস্ট স্ক্রীনিংয়ের জন্য ডাকব না। তবে আপনি অনুরোধ করলে, প্রতি তিন বছর অন্তর অন্তর আপনার ব্রেস্ট স্ক্রীনিং করানোর অধিকার আছে। আপনাকে শুধু একটা এ্যাপয়েন্টমেন্টের (সময় ও তারিখ ঠিক করার) জন্য আপনার স্থানীয় ব্রেস্ট স্ক্রীনিং ইউনিটকে টেলিফোন করতে বা চিঠি লিখতে হবে। আপনার স্থানীয় ইউনিটের সাথে কিভাবে যোগাযোগ করতে হবে সে বিষয়ে তথ্য আপনি এই প্রচারপত্রটির শেষদিকে পাবেন।

আমার কেন স্ক্রীনিংয়ের জন্য যাওয়া দরকার?

অন্য কোন লক্ষণ দেখা দেওয়ার আগে স্তনের ছোটখাট পরিবর্তন শনাক্ত করতে ব্রেস্ট স্ক্রীনিং সাহায্য করতে পারে। এই পরিবর্তনগুলি প্রথম দিকে ধরা পড়লে, আপনার সম্পূর্ণভাবে সেরে ওঠার সম্ভাবনা অনেকটা বেশী।

স্ক্রীনিংয়ের জন্য যাওয়ার পরে কি হবে?

আপনার ব্রেস্ট স্ক্রীনিংয়ের এ্যাপয়েন্টমেন্ট কোন হাসপাতালে বা কোন স্থানীয় ব্রেস্ট স্ক্রীনিং ইউনিটে, অথবা একটা মোবাইল (চলমান) ইউনিটে হতে পারে। ব্রেস্ট স্ক্রীনিং ইউনিট আপনাকে একটা সুবিধামত এ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে সাহায্য করতে পারে যদি আপনার:

- দাঁড়াতে বা জামাকাপড় খুলতে সাহায্যের দরকার হয়;
- হুইলচেয়ার নিয়ে ঢোকার ব্যবস্থার দরকার থাকে; অথবা
- সেই ইউনিটে যেতে কোন সমস্যা থাকে।

আপনার প্রয়োজন সম্বন্ধে আলোচনা করার জন্য ব্রেস্ট স্ক্রীনিং অফিসে আপনার টেলিফোন করা উচিত।

আপনার মাতৃভাষা ইংরেজী না হলেও, স্ক্রীনিং ইউনিট আপনাকে উপদেশ দিতে পারবে, এবং তাছাড়াও সংখ্যালঘু এথ্‌নিক সম্প্রদায়ের মহিলাদের জন্য তথ্যের অন্যান্য উৎস আছে। এইগুলির বিষয়ে, এবং আপনার স্থানীয় ব্রেস্ট স্ক্রীনিং ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করার তথ্য আপনি এই প্রচারপত্রের শেষদিকে পাবেন।

আপনি পৌঁছানোর পরে, কি হবে তা একজন মহিলা রেডিওগ্রাফার আপনাকে বুঝিয়ে বলবেন। ব্রেস্ট স্ক্রীনিং সম্বন্ধে আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে, এই সময় জিজ্ঞাসা করবেন।

এক্স-রে করার জন্য আপনাকে কোমর পর্যন্ত জামাকাপড় খুলতে হবে। কাজেই, একটা স্কার্ট বা ট্রাউজার এবং ওপরে একটা টপ্‌ পরে যাওয়াটা বুদ্ধিমানের কাজ। যে দিন আপনি এক্স-রে করার জন্য যাবেন, সেইদিন ট্যাল্‌কাম পাউডার অথবা ডিওডোর‍্যান্ট স্প্রে করবেন না, কারণ এগুলি আপনার এক্স-রেতে সাদা সাদা কণার মত দেখাতে পারে।

সব মিলিয়ে আপনার 30 মিনিটের মত সময় লাগবে, কিন্তু আসল স্ক্রীনিংটা করতে মাত্র পাঁচ মিনিটের মত সময় লাগে। এক্স-রে মেশিনটা স্তনের ওপর জোরে চাপ দেয় বলে তাতে কোন কোন মহিলার অস্বস্তি হয় অথবা ব্যথাও লাগে। তবে, এটা শুধু কয়েক সেকেন্ডের জন্য।

আপনি চলে আসার আগে, আপনাকে একটা তথ্যের কাগজ দেওয়া হতে পারে যাতে বলা থাকবে কবে এবং কিভাবে আপনি আপনার পরীক্ষার ফল জানতে পারবেন।

কোন কিছু পাওয়া গেলে কি হবে?

প্রায় প্রতি 20 জন মহিলার মধ্যে একজনকে আমরা একটা এ্যাসেস্‌মেন্ট (নির্ধারণ করার) ক্লিনিকে আসতে বলি, কারণ তাদের এক্স-রে দেখে মনে হয়েছে যে আরও পরীক্ষা করা দরকার। কোন কোন সময় এটা করার দরকার হয় কারণ প্রথমবারের এক্স-রেগুলি পরিষ্কার না হওয়ার ফলে আমাদের আরও কিছু অতিরিক্ত এক্স-রে দরকার।

আরও পরীক্ষার জন্য ফিরে ডাকার মানে এই নয় যে আপনার ক্যান্সার হয়েছে। যাদের আরও পরীক্ষার দরকার এরকম প্রতি আটজনের মধ্যে সাতজন মহিলার ক্যান্সার হবে না। স্ক্রীনিং করে আপনার স্তনের পরিবর্তন ধরা পড়ে এবং এই পরিবর্তন ক্যান্সার হতেও পারে আবার নাও হতে পারে। বেশীরভাগই ক্ষতিকারক নয়। অবশ্যই, এটা ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়াও সম্ভব। কিন্তু প্রথম দিকে চিকিৎসা করলে, সেই চিকিৎসা সফল হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে।

আমার ক্যান্সার হয়ে থাকলে কি হবে?

স্ক্রীনিংয়ের সময় যে ব্রেস্ট ক্যান্সার ধরা পড়ে, তার বেশীরভাগই হচ্ছে প্রাথমিক স্তরের এবং আপনার চিকিৎসা সফল হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশী থাকে। চিকিৎসার পরে, ব্রেস্ট ক্যান্সারের রোগী বহু মহিলা স্বাভাবিক জীবন যাপন করেন।

সবসময় ব্রেস্ট ক্যান্সার সম্পূর্ণভাবে সারানো সম্ভব হয় না। কিন্তু প্রথম দিকে ধরা পড়লে, অপেক্ষাকৃত বেশী রকমের চিকিৎসার থেকে বেছে নেওয়ার সুযোগ থাকে। স্ক্রীনিংয়ের সময় পাওয়া ক্যান্সারের দুই তৃতীয়াংশ তখনও যথেষ্ট ছোট থাকে যাতে স্তনের থেকে কেটে বাদ দেওয়া যায়। এর মানে এই যে, সম্পূর্ণ স্তনটা কেটে বাদ দিতে হয় না।

'স্তন সম্বন্ধে সচেতন' হওয়া

'স্তন সম্বন্ধে সচেতন' হওয়ার মানে শুধু এই যে, বিভিন্ন সময়ে আপনার স্তনের চেহারা কিরকম থাকে বা কিরকম অনুভূতি হয় তা জেনে রাখা এবং কোন পরিবর্তন আপনার চোখে পড়লে তা সাথে সাথেই আপনার ডাক্তারকে জানানো। বয়স বাড়ার সাথে সাথে স্তনের টিশুর (সূক্ষ্ম কোষের) পরিবর্তন হয়, এবং প্রত্যেক মহিলার স্তনের ধরন আলাদা।

নিচের জিনিষগুলির সম্বন্ধে সচেতন থাকবেন:

চেহারা

স্তনের চেহারা বা গঠনের কোন পরিবর্তন, বিশেষ করে যখন হাত নাড়ানো হয় বা স্তন দু'টিকে তুলে ধরা হয়। চামড়ায় কোনরকম কুঁচকানো বা টোল খাওয়া।

অনুভূতি

একটা স্তনে অস্বস্তি বা ব্যথা, যেটা স্বাভাবিকের থেকে অন্যরকম, বিশেষ করে এটা যদি নতুন হয় বা না কমে। কিন্তু মনে রাখবেন, এটা সাধারণ ধারণা যে স্তনের সব সন্দেহজনক স্ফীতিতেই ব্যথা থাকে - অনেকগুলিতেই তা থাকে না।

স্ফীতি

একটা স্তনে বা বগলে যে কোন স্ফীতি বা পিন্ড, পুরু হয়ে যাওয়া বা উঁচু নিচু জায়গা, যেটা অন্য স্তনটি ও বগলের থেকে আলাদা। এটা যদি নতুন হয়ে থাকে, তাহলে এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

স্তনের বোঁটার পরিবর্তন

স্তনের বোঁটা থেকে রসক্ষরণ, যেটা আগে কোনদিন হয়নি, অথবা তা রক্তমিশ্রিত, অথবা ভিজা লালচে জায়গা যেখানটা সহজে সারতে চায় না। স্তনের বোঁটার স্থানের কোন পরিবর্তন (ঢুকে যাওয়া বা অন্য দিকে মুখ করা)। স্তনের বোঁটার ওপরে বা আশেপাশে ফুসকুড়ি।

যখন আপনার সুবিধা তখন (যেমন, স্নান করা বা জামাকাপড় পরার সময়) তাকিয়ে দেখে ও হাত দিয়ে অনুভব করে আপনি আপনার স্তনের সাথে সুপরিচিত হতে পারেন। স্তন সম্বন্ধে সচেতন থাকলে এবং আপনার ক্ষেত্রে কোন্‌টা স্বাভাবিক তা জানা থাকলে, স্বাভাবিকের থেকে যদি কোনরকম পরিবর্তন হয়, তাহলে তা বুঝতে আপনার সাহায্য হবে।

আপনি যদি কোন পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, তাহলে তা তৎক্ষণাৎ আপনার ডাক্তারকে জানাবেন। মনে রাখবেন যে আপনি কারুর সময় নষ্ট করছেন না। যদি ক্যান্সার থেকে থাকে, তাহলে আপনি যত তাড়াতাড়ি তা জানাবেন, চিকিৎসা সহজ হওয়ার সম্ভাবনা তত বেশী।

স্তন সংক্রান্ত সচেতনতার পাঁচটি নীতি

1. আপনার ক্ষেত্রে কি স্বাভাবিক তা জেনে রাখবেন।
2. দেখবেন এবং অনুভব করবেন।
3. কোন্‌ কোন্‌ পরিবর্তনের ওপর নজর রাখতে হবে তা জেনে রাখবেন।
4. কোন পরিবর্তন হলে তা সাথে সাথেই জানাবেন।
5. আপনার বয়স 50 বা তার বেশী হলে ব্রেস্ট স্ক্রীনিং করাতে যাবেন।

আমি যদি স্ক্রীনিংয়ের জন্য যাই, তাহলেও কি আমাকে 'স্তন সম্বন্ধে সচেতন' থাকতে হবে?

হ্যাঁ। সব মহিলাদেরই স্তন সম্বন্ধে সচেতন থাকা দরকার। কোন স্ক্রীনিং পরীক্ষাই 100% সঠিক হয় না এবং যদিও ব্রেস্ট ক্যান্সার স্ক্রীনিং ক্যান্সার শনাক্ত করতে পারে, এটা তা প্রতিরোধ করতে পারে না। কোনরকম পরিবর্তনের জন্য দেখতে এবং অনুভব করতে থাকবেন। আপনি যদি কোন পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, তাহলে, সম্প্রতি একটা ব্রেস্ট এক্স-রে হয়ে থাকলে বা শীঘ্রই একটা হওয়ার কথা থাকলেও, আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করবেন।

মনে রাখার মত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি

সব মহিলাদেরই ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি থাকে। মহিলাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে ব্রেস্ট ক্যান্সার আরও বেশী হয়, কাজেই প্রতি তিন বছর অন্তর অন্তর স্ক্রীনিং করানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনাকে ডাকা হলে, সবসময় যাবেন, এবং আপনার বয়স 70 বছরের বেশী হলে, স্ক্রীনিংয়ের জন্য অনুরোধ করবেন।

যেসব মহিলারা ব্রেস্ট স্ক্রীনিংয়ের জন্য যান, ব্রেস্ট ক্যান্সারের থেকে তাদের মৃত্যু হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়। ইউনাইটেড কিংডম-এ, আন্দাজ করা হয় যে ব্রেস্ট স্ক্রীনিং করার ফলে, বছরে 1400 প্রাণ বাঁচানো যায়।

আপনার স্তনের পক্ষে কোন্‌টা স্বাভাবিক তা দেখবেন ও অনুভব করবেন - 'স্তন সম্বন্ধে সচেতন' থাকবেন - এবং কোন পরিবর্তন হলে তা তৎক্ষণাৎ আপনার ডাক্তারকে জানাবেন।

পুরুষদেরও ব্রেস্ট ক্যান্সার হতে পারে। পুরুষমানুষের বুকের এলাকায় কোন লক্ষণ বা সমস্যা থাকলে, সাথে সাথে তাদের ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

আরও জানার জন্য আমি কাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারি?

আপনার স্থানীয় এন্‌এইচ্‌এস্‌ (NHS) ব্রেস্ট স্ক্রীনিংয়ের ইউনিট, স্ক্রীনিং ও এ্যাপয়েন্টমেন্ট করা সম্বন্ধে আরও তথ্য দেয়। তাদের সাথে কিভাবে যোগাযোগ করা যায় তা **এন্‌এইচ্‌এস্‌ ডিরেক্ট (0845 46 47)** আপনাকে বলতে পারবে, অথবা আপনার পরিবারিক ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করবেন।

ন্যাশনাল ক্যান্সার স্ক্রীনিং প্রোগ্রামের ওয়েবসাইটে ব্রেস্ট স্ক্রীনিং এবং ব্রেস্ট স্ক্রীনিংয়ের কার্যক্রম সম্বন্ধে আরও সাধারণ তথ্য দেওয়া হয়। **www.cancerscreening.nhs.uk** ঠিকানায় দেখবেন। আপনি হয়ত তাদের *ব্রেস্ট স্ক্রীনিং - দা ফ্যাক্টস* নামের প্রচারপত্রটি পড়ে দেখতে চাইতে পারেন। এই প্রচারপত্রটিতে ব্রেস্ট স্ক্রীনিংয়ের উপকার ও সমস্যাগুলি সম্বন্ধে বলা হয়েছে। এটা বিভিন্ন সংখ্যালঘু জাতির ভাষায় এবং কানে শোনার টেপ-এ পাওয়া যায়। আপনি এই দা ফ্যাক্টস (প্রকৃত তথ্যের) প্রচারপত্রটি ক্যান্সার স্ক্রীনিংয়ের ওয়েবসাইটে পাবেন, অথবা আপনার স্থানীয় ব্রেস্ট স্ক্রীনিং ইউনিটের কাছ থেকে একটা কপি (প্রতিলিপি) পেতে পারেন।

ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার হচ্ছে একটা দাতব্য প্রতিষ্ঠান এবং ব্রেস্ট ক্যান্সারের রোগীদের তারা তথ্য জানায় ও সহায়তা করে। আপনি ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ারের সাথে, **0808 800 6000** (শুধু ইউনাইটেড কিংডম-এ) নম্বরে তাদের বিনা খরচের সাহায্যের লাইনে অথবা **0808 800 6001** নম্বরে টেক্সট্‌ফোনে যোগাযোগ করতে পারবেন, অথবা **www.breastcancercare.org.uk** ঠিকানায় তাদের ওয়েবসাইট দেখবেন।

ক্যান্সারব্যাক্‌আপ, ক্যান্সার সম্বন্ধে চিন্তিত লোকদের, তাদের পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের, তথ্য, পরামর্শ এবং মানসিক সহায়তা দেয়। সব পরিষেবাগুলি (সার্ভিসগুলি) বিনা খরচে দেওয়া হয় এবং গোপনে রাখা হয়। আপনি ক্যান্সারব্যাক্‌আপ-এর সাথে **0800 800 1234** নম্বরে তাদের বিনা খরচের সাহায্যের লাইনে যোগাযোগ করতে পারবেন, অথবা **www.cancerbackup.org.uk** ঠিকানায় তাদের ওয়েবসাইট দেখবেন।

BENGALI

NHS

Cancer Screening Programmes

AGE Concern

50 বছরের বেশী বয়সের সকলের সাথে **এইজ কনসার্ন** সহায়তা করে এবং তারা যাতে তাদের জীবন সবচেয়ে ভালভাবে যাপন করতে পারেন তা নিশ্চিত করে। তারা, ডে কেয়ার ও তথ্য সরবরাহের মত অত্যাবশ্যক পরিষেবাগুলি দেওয়ার সাথে সাথে বয়স সংক্রান্ত বৈষম্য ও পেন্‌শনের (অবসরভাতার) সম্বন্ধে প্রচার করে, এবং বয়স্ক লোকদের ব্যাপারে জনসাধারণের মতামত ও সরকারী নীতির ওপরে প্রভাব ফেলার উদ্দেশ্যে কাজ করে। তাদের পরিষেবা সম্বন্ধে আরও তথ্য আপনি **www.ace.org.uk** ঠিকানায় তাদের ওয়েবসাইটে পাবেন অথবা **0800 009966** নম্বরে তাদের তথ্যের লাইনে টেলিফোন করতে পারেন।

© Crown Copyright 2006
ডিপার্টমেন্ট অভ্ হেল্থ-এর হয়ে সিওআই কতৃক প্রযোজিত
2006 সালে আধুনিকীকরণ করা হয়েছে

রীতিগতভাবে অনুমতি না নিয়ে অথবা কোন দাম না দিয়ে, ব্যক্তিগত বা প্রতিষ্ঠানের নিজেদের ব্যবহারের জন্য, এই প্রচারপত্রের লিখিত তথ্যের প্রতিলিপি করা যাবে।

এই নামের কাগজটির আরও কপি (প্রতিলিপি) আপনার দরকার হলে, *277234/ওভার 70? ইউ আর স্টিল এনটাইটেল্ড টু ব্রেস্ট স্ক্রীনিং (277234/OVER 70? You are still entitled to breast screening)* নামটা বলে নিচের ঠিকানায় যোগাযোগ করবেন:

DH Publications Orderline
ই-মেইল: dh@prolog.uk.com
টেলিফোন: 08701 555 455
ফ্যাক্স: 01623 724 524
টেক্সট্‌ফোন: 08700 102 870 (সকাল 8টা থেকে সন্ধ্যা 6টা, সোমবার থেকে শুক্রবার)

তাছাড়াও, আমরা *277234/ওভার 70? ইউ আর স্টিল এনটাইটেল্ড টু ব্রেস্ট স্ক্রীনিং*, ব্রেইল, কানে শোনার উপযোগী, ডিস্ক এবং বড় ছাপায় পাওয়ার ব্যবস্থা করতে পারি।

www.cancerscreening.nhs.uk