



# स्तन कैंसर से खुद को सुरक्षित रखें

तथ्यों को जानें

## स्तन कैंसर की जाँच जानें बचाती है

### स्तन कैंसर CALIFORNIA की महिलाओं में पाया जाने वाला सबसे आम कैंसर है।

किसी व्यक्ति में लक्षण दिखाई देने से पहले ही स्तन कैंसर जाँच कैंसर का पता लगा सकती हैं। जितनी जल्दी कैंसर का पता चलता है, इसका इलाज करना उतना ही आसान होता है। मैमोग्राम करके डॉक्टर स्तन कैंसर का जल्दी ही पता लगा सकते हैं।

मैमोग्राम स्तन की एक एक्स-रे की हुई तस्वीर है। स्तन कैंसर का जल्दी पता लगाने के लिए मैमोग्राम सबसे अच्छे तरीके हैं और इससे पहले कि लक्षणों को महसूस करें या लक्षण दिखाई देने लगे।

आपका स्वास्थ्य देखभाल व्यक्ति या डॉक्टर

शारीरिक जांच के दौरान स्तनों की गुठलियों और अन्य परिवर्तनों के लिए भी जांच कर सकता/सकती है।

अपने स्तनों के बारे में जानें। जानें कि आपके स्तन सामान्य रूप से कैसे दिखते और महसूस होते हैं। यदि आप कोई बदलाव देखें या महसूस करें तो अपने डॉक्टर को बताएँ।

स्तन कैंसर जाँच शुरू करने के बारे में और कितनी बार आपको मैमोग्राम

करवाना चाहिए, इस बारे में अपने डॉक्टर से बात करें, खासकर यदि आपका जोखिम बढ़ गया है (उदाहरण के लिए, स्तन या अन्य कैंसर का पारिवारिक या व्यक्तिगत इतिहास)।

### स्तन कैंसर के चेतावनी संकेत और/या लक्षणों में से कुछ में शामिल हैं:

- स्तन या बाजू के नीचे में गुठली, कोई पिंड, या सूजन;
- स्तन के आकार या बनावट में परिवर्तन
- स्तन या निप्पल / स्तनाग्र की त्वचा की बनावट और रंग (गड्ढा पड़ना, सिकुड़ना, लाली, छिलने वाली त्वचा, या मोटाई) में बदलाव;
- निप्पल /स्तनाग्र का खिंचाव या पलटना;
- निप्पल /स्तनाग्र से स्राव होना; और/या
- स्तन में दर्द।

कृपया ध्यान दें कि ये चेतावनी संकेत और/या लक्षण स्तन कैंसर के अलावा किसी और कारण से भी हो सकते हैं।



आप मुफ्त स्तन कैंसर स्क्रीनिंग के लिए भी पात्र हो सकती हैं, यदि आप:

- ✓ 40 वर्ष या अधिक आयु की हैं
- ✓ कम आमदनी हैं
- ✓ कोई बीमा नहीं है या सीमित बीमा है
- ✓ California में रहती हैं

### हमें आज ही कॉल करें!

यह जानने के लिए कि क्या आप हर महिला मायने रखती है कार्यक्रम (Every Woman Counts Program) के लिए पात्र है, 1-800-511-2300 पर कॉल करें।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया जाएं:

[dhcs.ca.gov/EWC](http://dhcs.ca.gov/EWC)