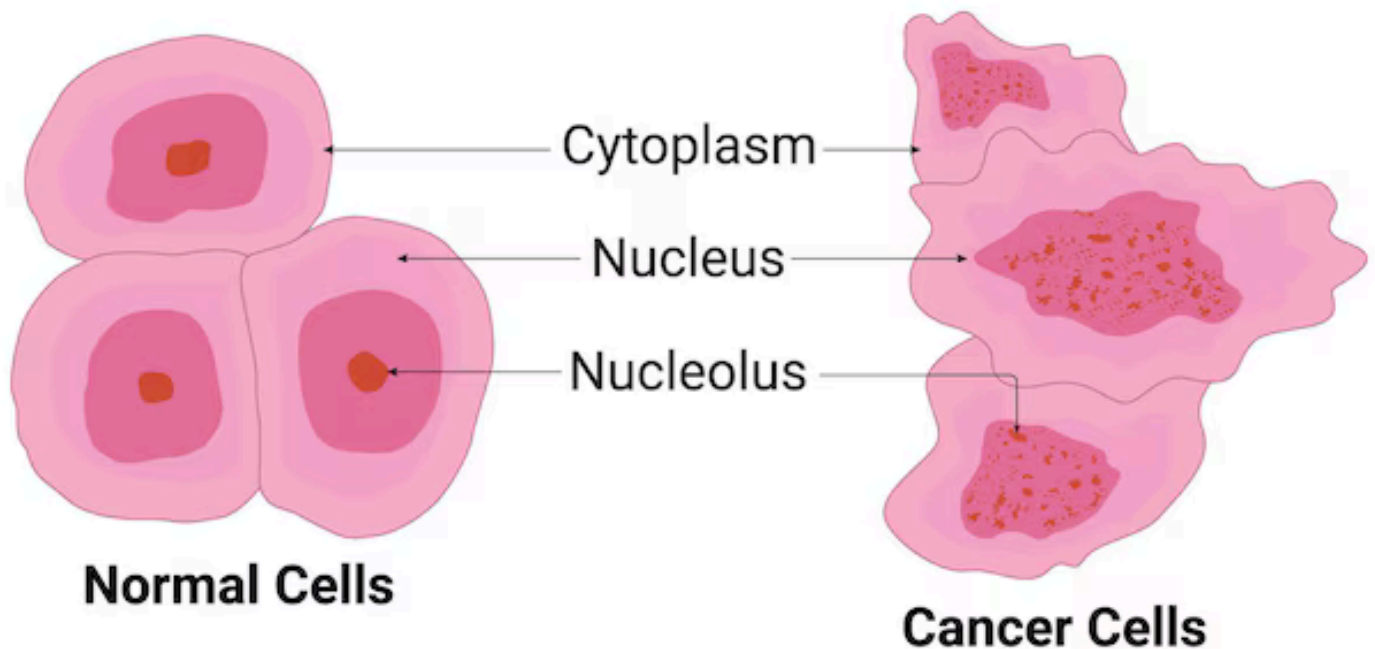


B R E A S T

C A N C E R

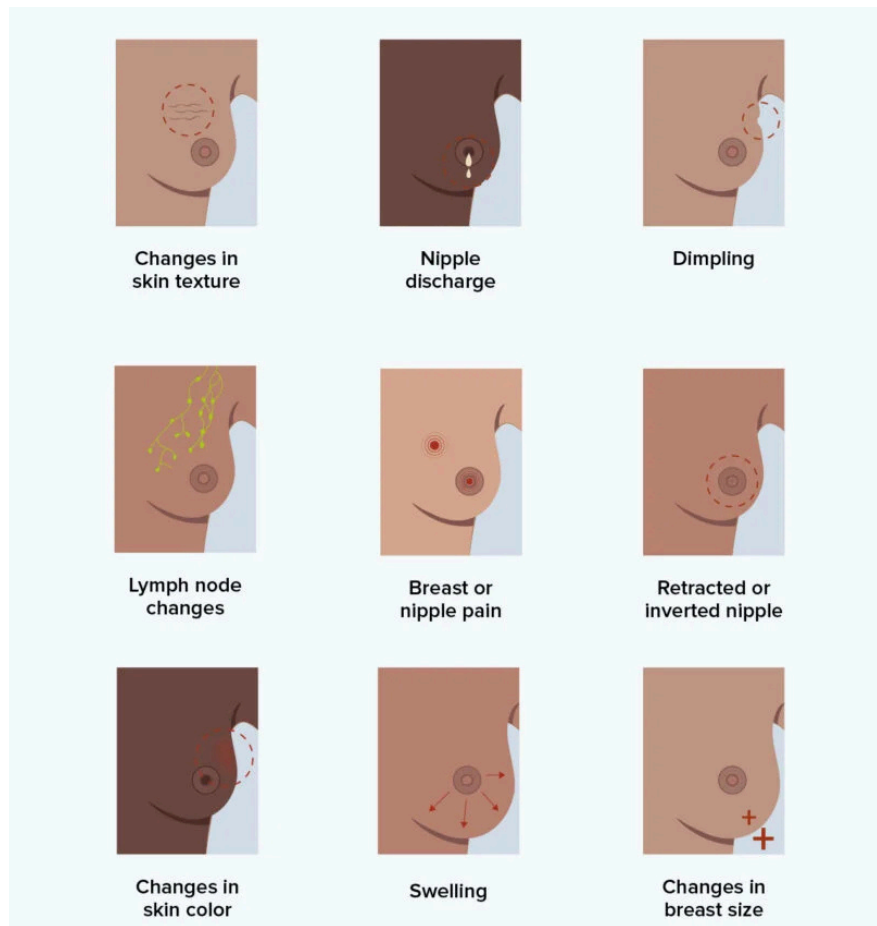
Normal & Cancer Cells Structure



1. स्तन कैंसर क्या है?

- स्तन कैंसर एक ऐसी स्थिति है जिसमें **स्तन की कोशिकाएँ असामान्य रूप से बढ़ती हैं।**
- यह वृद्धि कभी-कभी **एक गांठ (Tumor)** का रूप ले लेती है।
- यदि समय पर इलाज ना किया जाए तो ये कोशिकाएँ **पास की tissues** और **दूसरे अंगों (metastasis)** में फैल सकती हैं।
- स्तन कैंसर महिलाओं में सबसे आम कैंसर है, लेकिन पुरुषों में भी हो सकता है।
- यह आमतौर पर 40 साल से ऊपर की महिलाओं में ज्यादा पाया जाता है।
- कैंसर की शुरुआत कभी-कभी बहुत **धीमी और लक्षणहीन** होती है, इसलिए समय पर जांच बेहद जरूरी है।

2. लक्षण (Symptoms)



प्रारंभिक लक्षण (Early Stage):

1. स्तन में **छोटी गांठ** या सख्त क्षेत्र महसूस होना।
2. **निप्पल से किसी भी प्रकार का तरल (Discharge)** या खून आना।
3. स्तन का आकार या रूप **हल्का बदल जाना**।
4. त्वचा पर **हल्की लालिमा या सूजन**।

आगे बढ़ने पर (Advanced Stage):

1. त्वचा **गांठ के आसपास सिकुड़ना या झुर्रियों जैसा दिखना**।
2. बगल (Armpit) में **गांठ या सूजन (lymph nodes)** महसूस होना।
3. स्तन में लगातार **दर्द या जलन महसूस होना**।
4. शरीर में **अनजाने वजन की कमी**, थकान और कमजोरी।
5. यदि फैल जाए तो **हड्डियों, फेफड़ों या लिवर में दर्द** या अन्य समस्या।

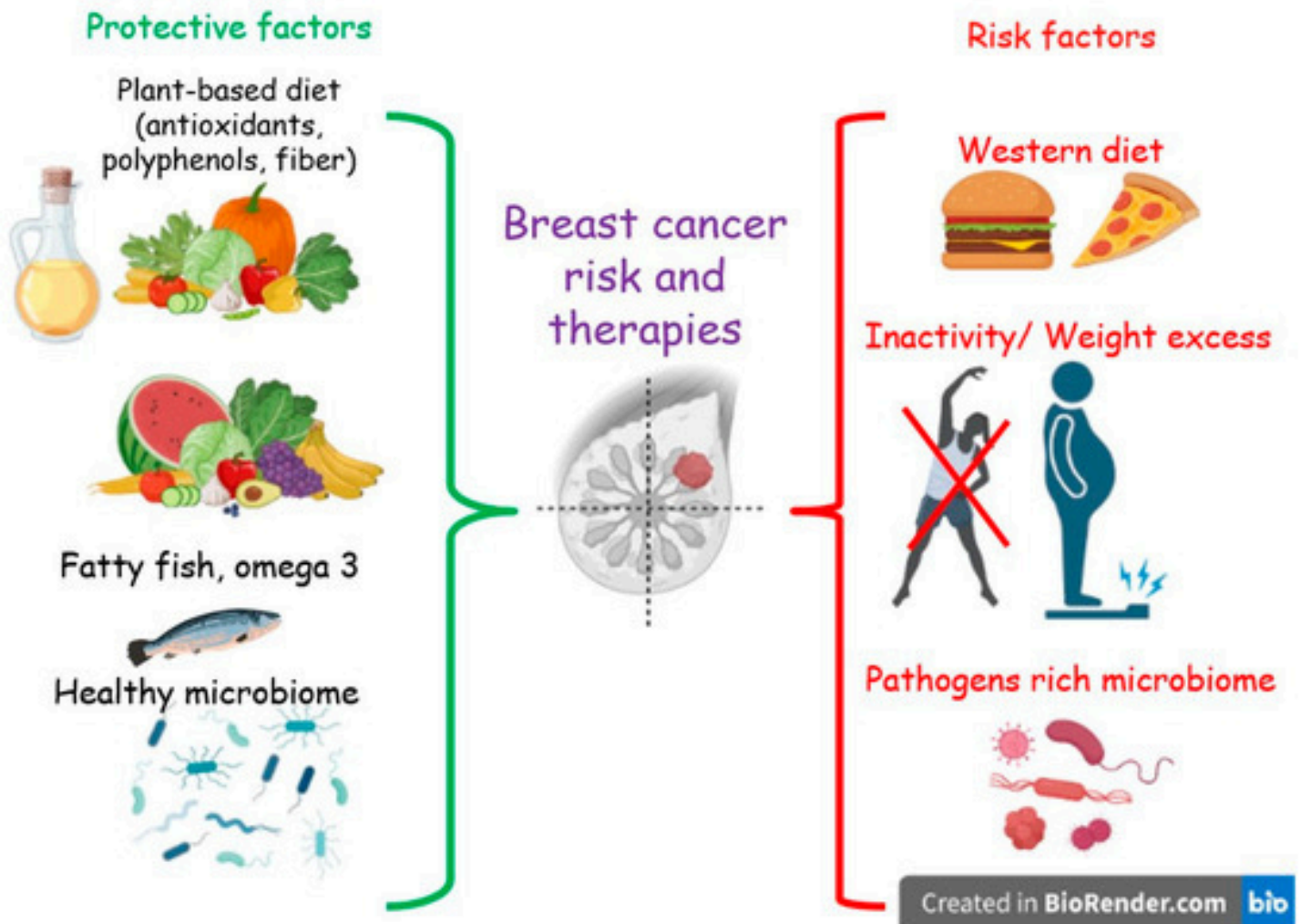
Tip: शुरुआती stage में गांठ अक्सर **दर्दरहित** होती है, इसलिए **महिला को खुद जांच (Self-exam)** और **डॉक्टर से समय-समय पर check-up** करना चाहिए।

3. कारण (Causes)

1. **आनुवंशिक (Genetic Factors):**
 - BRCA1 और BRCA2 gene mutation होने पर स्तन कैंसर का खतरा ज्यादा।
 - अगर परिवार में किसी महिला को स्तन या ओवेरियन कैंसर हुआ हो।
2. **हार्मोनल असंतुलन (Hormonal Factors):**
 - ज्यादा Estrogen और Progesterone hormones का प्रभाव।

- देर से menopause होना या देर से बच्चे जन्म देना।
3. **जीवनशैली (Lifestyle):**
- मोटापा (Obesity) और कम physical activity।
 - धूम्रपान और शराब का सेवन।
 - अत्यधिक processed या oily food।
4. **पर्यावरणीय कारण (Environmental Factors):**
- रेडिएशन exposure (जैसे CT scan या किसी accident में)।
 - Pollution और chemical exposure।

4. जोखिम बढ़ाने वाले कारक (Risk Factors)



- **आयु:** 40 साल से ऊपर महिलाएँ।
- **परिवार में इतिहास:** माता, बहन या दादी में कैंसर।
- **असंतुलित जीवनशैली:** Junk food, शराब, धूम्रपान।
- **कम व्यायाम:** Sedentary lifestyle।
- **Hormonal factors:** देर से बच्चे या न breastfeeding करना।

5. बचाव और रोकथाम (Prevention & Safety)

1. **Self-examination:**
- महीने में 1 बार खुद स्तन की जांच करना।
 - किसी भी गांठ या असामान्य बदलाव पर तुरंत डॉक्टर को दिखाना।

2. Screening / Medical Check:

- 40 साल से ऊपर महिलाएँ **mammogram** या ultrasound करवाएँ।
- High-risk women (family history) को 30-35 साल से screening शुरू करनी चाहिए।

3. Lifestyle Changes:

- नियमित **व्यायाम (30 min रोज)**।
- संतुलित **वजन बनाए रखना**।
- शराब और धूम्रपान से पूरी तरह दूर रहना।

4. Breastfeeding:

- लंबे समय तक बच्चे को दूध पिलाने से स्तन कैंसर का खतरा कम।

5. Stress Management:

- ध्यान (Meditation), योग और पर्याप्त नींद।

6. आहार और हेल्दी लाइफस्टाइल (Diet & Healthy Foods)

खाने से बचाव होता है:

- हरी पत्तेदार सब्जियाँ: पालक, ब्रोकोली, मेथी।
- फल: संतरा, अमरूद, अंगूर, पपीता।
- टमाटर और गाजर (anti-oxidants से भरपूर)।
- हल्दी, लहसुन, अदरक।
- ग्रीन टी।

खाने से खतरा बढ़ता है:

- जंक फूड, तला-भुना, प्रोसेस्ड मीट।
- ज्यादा मीठा खाना और sugary drinks।

