स्तन कैंसर
मरीजों और परिवारों के लिए जानकारी

यह डॉक्यूमेंट BC कैंसर पेशेंट एजुकेशन मटीरियल (जनवरी 2022) पर आधारित एक आसान भाषा की समरी है। इसका मकसद आपको ब्रेस्ट कैंसर को समझने में मदद करना है और यह आपकी हेल्थ-केयर टीम की मेडिकल सलाह की जगह नहीं लेता है।

---

1. ब्रेस्ट कैंसर क्या है?

ब्रेस्ट कैंसर एक ऐसा कैंसर है जो ब्रेस्ट टिशू में शुरू होता है। ब्रेस्ट फैटी टिशू, दूध बनाने वाली ग्लैंड्स (लोब्यूल्स), और छोटी ट्यूब्स (डक्ट्स) से बना होता है जो दूध को निप्पल तक ले जाती हैं। ज़्यादातर ब्रेस्ट कैंसर डक्ट्स या लोब्यूल्स में शुरू होते हैं।

ब्रेस्ट कैंसर सभी जेंडर के लोगों को हो सकता है। हालांकि यह महिलाओं में ज़्यादा आम है, लेकिन ब्रेस्ट कैंसर पुरुषों में भी हो सकता है। ब्रेस्ट कैंसर का जल्दी पता चलने से सफल इलाज की संभावना बहुत बढ़ जाती है।

कभी-कभी कैंसर शरीर के दूसरे हिस्से से ब्रेस्ट में फैल जाता है। यह ब्रेस्ट कैंसर **नहीं है** - इसे मेटास्टैटिक ब्रेस्ट कैंसर कहा जाता है।

---

2. ब्रेस्ट में गांठ और ब्रेस्ट में बदलाव

ज़्यादातर ब्रेस्ट गांठें **कैंसर नहीं होतीं** । असल में, 10 में से 9 ब्रेस्ट गांठें बिनाइन (नॉन-कैंसरस) होती हैं। हार्मोनल बदलावों की वजह से ब्रेस्ट में दर्द, गांठ या सूजन महसूस हो सकती है, खासकर पीरियड्स से पहले।

अगर आपको ये दिखे तो आपको डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से बात करनी चाहिए: - ब्रेस्ट में या बगल के नीचे नई गांठ या मोटापन
- गांठ जो बढ़ती है या जाती नहीं है - ब्रेस्ट के साइज़ या शेप में बदलाव - ब्रेस्ट की स्किन पर गड्ढे पड़ना, सिकुड़ना, लाल होना या सूजन - निप्पल में बदलाव, जैसे अंदर की ओर मुड़ना या पपड़ी बनना - निप्पल से खून या पानी जैसा डिस्चार्ज

दर्द वाली गांठों के कैंसर होने की संभावना कम होती है, लेकिन **किसी भी लगातार बदलाव की जांच करानी चाहिए** ।

---

3. ब्रेस्ट कैंसर का पता कैसे चलता है?

ब्रेस्ट कैंसर की जांच के लिए कई टेस्ट किए जा सकते हैं:

- **मैमोग्राम:** ब्रेस्ट का एक खास एक्स-रे
- **अल्ट्रासाउंड:** यह पता लगाने में मदद करता है कि गांठ ठोस है या तरल पदार्थ से भरी है
- **MRI:** कभी-कभी ज़्यादा डिटेल वाली तस्वीरें लेने के लिए इस्तेमाल किया जाता है
- **बायोप्सी:** टिशू का एक छोटा सैंपल निकालकर माइक्रोस्कोप से जांच की जाती है।

ब्रेस्ट कैंसर को कन्फर्म करने का एकमात्र तरीका बायोप्सी है। अगर कैंसर पाया जाता है, तो यह देखने के लिए और टेस्ट किए जाते हैं कि क्या हार्मोन (एस्ट्रोजन या प्रोजेस्टेरोन) या HER2 नाम का प्रोटीन कैंसर को बढ़ने में मदद कर रहे हैं। ये नतीजे इलाज के फैसले लेने में मदद करते हैं।

---

4. ब्रेस्ट कैंसर के प्रकार

ब्रेस्ट कैंसर को **नॉन-इनवेसिव** या **इनवेसिव बताया गया है** ।

- **नॉन-इनवेसिव ब्रेस्ट कैंसर:** कैंसर सेल्स डक्ट्स या लोब्यूल्स के अंदर होती हैं
    - *डक्टल कार्सिनोमा इन सिटू (DCIS)* आम है, इसका इलाज बहुत आसान है, और अक्सर इसे ठीक भी किया जा सकता है।
- **इनवेसिव ब्रेस्ट कैंसर:** कैंसर सेल्स आस-पास के ब्रेस्ट टिशू में फैल गई हैं
    - *इनवेसिव डक्टल कार्सिनोमा* सबसे आम प्रकार है
    - *इनवेसिव लोबुलर कार्सिनोमा* दूसरा सबसे आम है

ब्रेस्ट कैंसर के कुछ रेयर टाइप भी हैं, जिनमें इन्फ्लेमेटरी ब्रेस्ट कैंसर और निप्पल का पेजेट डिज़ीज़ शामिल हैं।

---

5. "स्टेज" का क्या मतलब है?

स्टेजिंग से पता चलता है कि शरीर में कैंसर कितना है और क्या यह फैल गया है।

- **स्टेज 0:** नॉन-इनवेसिव कैंसर (DCIS या LCIS)
- **स्टेज I:** छोटा ट्यूमर, लिम्फ नोड्स में नहीं फैला
- **स्टेज II:** बड़ा ट्यूमर और/या आस-पास के लिम्फ नोड्स शामिल हैं
- **स्टेज III:** बड़ा ट्यूमर या कई लिम्फ नोड्स शामिल हैं
- **स्टेज IV:** कैंसर शरीर के दूसरे हिस्सों में फैल गया है

यह स्टेज आपकी हेल्थ-केयर टीम को इलाज की योजना बनाने और बीमारी के अनुमान पर चर्चा करने में मदद करता है।

---

6. उपचार के विकल्प

इलाज कैंसर के टाइप और स्टेज, टेस्ट के नतीजों और आपकी पूरी सेहत पर निर्भर करता है।

शल्य चिकित्सा

- **लम्पेक्टॉमी:** इसमें ब्रेस्ट को रखते हुए ट्यूमर को हटा दिया जाता है
- **मास्टेक्टॉमी:** इसमें पूरा ब्रेस्ट निकाल दिया जाता है
- **लिम्फ नोड सर्जरी:** यह जांचता है कि कैंसर फैला है या नहीं

विकिरण चिकित्सा

रेडिएशन में कैंसर सेल्स को मारने के लिए हाई-एनर्जी X-rays का इस्तेमाल किया जाता है। इसे अक्सर लम्पेक्टॉमी के बाद और कभी-कभी मास्टेक्टॉमी के बाद दिया जाता है।

प्रणालीगत चिकित्सा

ये ट्रीटमेंट पूरे शरीर पर असर डालते हैं और इनमें ये शामिल हो सकते हैं: - कीमोथेरेपी
- हार्मोन थेरेपी (जैसे टैमोक्सीफेन या एरोमाटेस इनहिबिटर) - ऐसे ट्रीटमेंट जो एस्ट्रोजन को कम या ब्लॉक करते हैं

---

7. साइड इफ़ेक्ट और रिकवरी

इलाज के बाद, कुछ लोगों को ये महसूस होता है: - हाथ या कंधे में दर्द या अकड़न
- हाथ के नीचे सुन्नपन - थकान - हाथ में सूजन (लिम्फेडेमा)

एक्सरसाइज़, फ़िज़ियोथेरेपी और सुबह-सुबह मूवमेंट से रिकवरी में मदद मिल सकती है। आपकी केयर टीम साइड इफ़ेक्ट्स को मैनेज करने में मदद कर सकती है।

---

8. इलाज के बाद फ़ॉलो-अप

ट्रीटमेंट के बाद रेगुलर फॉलो-अप अपॉइंटमेंट ज़रूरी हैं। इन विज़िट में फिजिकल एग्जाम, मैमोग्राम और साइड इफ़ेक्ट या बीमारी के दोबारा होने की मॉनिटरिंग शामिल हो सकती है।

समय के साथ, आपकी फॉलो-अप केयर आपके कैंसर स्पेशलिस्ट और आपके फैमिली डॉक्टर के बीच शेयर की जा सकती है।

---

9. ब्रेस्ट कैंसर के रिस्क फैक्टर्स

रिस्क फैक्टर्स में ये शामिल हैं: - बढ़ती उम्र
- ब्रेस्ट कैंसर की फैमिली हिस्ट्री - कुछ खास जीन म्यूटेशन (जैसे BRCA1 या BRCA2) - एस्ट्रोजन के लंबे समय तक संपर्क में रहना - ज़्यादा वज़न या मोटापा - शराब का इस्तेमाल - सीने पर पहले रेडिएशन

ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित कई लोगों में **कोई साफ़ रिस्क फ़ैक्टर नहीं होता है** ।

---

10. रोकथाम और स्क्रीनिंग

आप इन तरीकों से अपना रिस्क कम कर सकते हैं: - हेल्दी वज़न बनाए रखना
- फिजिकली एक्टिव रहना - शराब कम पीना - बैलेंस्ड डाइट लेना - स्मोकिंग से बचना

स्क्रीनिंग

- 40 साल की उम्र से रेगुलर
  मैमोग्राम करवाने की सलाह दी जाती है
- **MRI स्क्रीनिंग का** इस्तेमाल बहुत ज़्यादा जेनेटिक रिस्क वाले लोगों के लिए किया जा सकता है

- आपके ब्रेस्ट नॉर्मली कैसे दिखते और महसूस होते हैं, इसकी जानकारी होने से आपको बदलावों को जल्दी पहचानने में मदद मिल सकती है

---

11. सहायता और संसाधन

ब्रेस्ट कैंसर का पता चलना बहुत मुश्किल हो सकता है। मेडिकल और इमोशनल, दोनों तरह की ज़रूरतों के लिए सपोर्ट मौजूद है। आपकी हेल्थ-केयर टीम आपको एजुकेशन, काउंसलिंग और सर्वाइवरशिप रिसोर्स से जोड़ने में मदद कर सकती है।

अगर आपके कोई सवाल या चिंताएं हैं, तो अपनी केयर टीम से बात करें — वे मदद के लिए मौजूद हैं।