

কিভাবে বিএসই করা যায়

(নিজে নিজে স্তন পরীক্ষা)

প্রথম ধাপ: স্পর্শ করে

প্রতি মাসে রজঃস্রাব বা মাসিক শেষে, নিজে নিজে স্তন পরীক্ষা করুন।
আপনার রজঃস্রাব বন্ধ হয়ে গিয়ে থাকলে অথবা অনিয়মিতভাবে হলে প্রতি
মাসে একটি নির্দিষ্ট দিন বেছে নিন এর জন্য। এই পরীক্ষা মান করার সময়
অথবা শরীরে কিংবা আঙুলে লোশন লাগিয়ে করবেন না।



১) ডান পাশের স্তনের বাইরের দিকের অর্ধেক অংশ
পরীক্ষা করুন। ডান স্তন পরীক্ষার জন্য বাম দিকে ঘুরে
কাত হয়ে শোন। ডান হাতের তালু দিয়ে আপনার
কপাল স্পর্শ করুন। আপনার স্তনকে যতদূর সম্ভব
বুকের সমতলে স্থাপন করুন। কাঁধে অথবা পিছনের
দিকে একটি বালিশ রাখলে আপনার জন্য পরীক্ষাটি
সহজতর এবং আরামদায়ক হবে।



২) হাতের মাঝের তিন আঙুলের সমান অংশ –
আঙুলের ডগা নয় – ছোটো পরিসরে বৃত্তাকার বা
গোলাকার করে ঘুরিয়ে নিন। আকারটি একটি দশ
পয়সার সমান হবে। প্রতিটি ছোটো বৃত্তাকার জায়গার
জন্য ভিন্নভাবে চাপ দিন যাতে করে স্তনের সব অংশ
সম্পর্কে আপনার ধারণা হয়। প্রতিটি বৃত্তে তিনবার
করে আঙুল ঘোরান – প্রথমে হালকা চাপে, তারপর
মাঝারি এবং শেষে জোরে – দ্বিতীয় অংশে বা বৃত্তে
যাওয়ার আগে।



৩) বগলের নীচের অংশ থেকে বৃত্তাকারে ঘোরানো
শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে অন্তর্বাস বা ব্রার ঠিক নীচ
অংশ পর্যন্ত আসুন ঘোরাতে ঘোরাতে। অতঃপর এক
আঙুল দূরত্ব রেখে আঙুল ঘুরিয়ে আবার উপরের দিকে
যেতে যেতে একইভাবে পরীক্ষা করুন। পুরো জায়গা
সঠিকভাবে অনুভব করার জন্য স্তন থেকে আঙুল
সরিয়ে নেবেন না পরীক্ষা করার সময়। ডোরাকাটার
মতো করে এভাবে উপর নীচ করে পরীক্ষা করুন –
গলার নীচের অংশ বা কলারবোন থেকে অন্তর্বাস বা
ব্রা-এর নীচের অংশ পর্যন্ত, স্তনবৃত্তে পৌঁছানোর আগ
পর্যন্ত।



৪) আপনার ডান স্তনের ভিতর দিকের অর্ধেক পরীক্ষা
করুন। যখন আপনি স্তনবৃত্তে পৌঁছান, বালিশটি সরিয়ে
আপনার পিঠে গড়িয়ে নিন, আপনার কপাল থেকে
আপনার হাতটি সরিয়ে দিন এবং এই হাতটিকে একটি ডান
কোণে রাখুন (অঙ্কন দেখুন)। স্তনবৃত্তের অংশটি আগেকার
মতো একই বৃত্তাকার চাপ ব্যবহার করে সাবধানে পরীক্ষা
করুন, চাপে না ধরে। তারপর আপনার বুকের মাঝখানে
না পৌঁছানো পর্যন্ত উপরে-নিচে উল্লম্ব স্ট্রিপ প্যাটার্ন ব্যবহার
করে অবশিষ্ট স্তন টিসু পরীক্ষা করুন। আপনার নন-
পালপেটিং হাতটি আপনার পাশে রাখুন, আপনার
কলারবোনের উপরে এবং নীচে একটি বৃত্ত তৈরি করুন,
আপনার কাঁধ থেকে আপনার মধ্যরেখা পর্যন্ত কাজ
করুন।

ডানদিকে ঘুরে শোন এবং আপনার ডান হাত ব্যবহার করে একইভাবে আগে করা ধাপগুলোর পুনরাবৃত্তি করুন।

দ্বিতীয় ধাপ: দেখুন

আয়নার সামনে দাঁড়ান এবং তিনটি অবস্থান হতে আপনার
স্তনকে সতর্কতার সাথে পর্যবেক্ষণ করুন।

- ১) দুই হাত দুই পাশে ছড়িয়ে দিন।
- ২) দুই হাত মাথার উপরে নিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকুন।
- ৩) কোমরে হাত দিন এবং সামনের দিকে ঝুঁকুন
দাঁড়ান।

উপরোক্ত তিনটি ধাপই ডান ও বাম পাশ এবং সামনের দিক
থেকে পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

নিম্নোক্ত ব্যাপারসমূহে পরিবর্তন লক্ষ্য করুন:

- **আকৃতি:** একটির সাথে অন্যটির তুলনা করুন।
স্বাভাবিকভাবে একটি স্তন অন্যটি থেকে বড়ো হতে পারে,
কিন্তু আকস্মিক পরিবর্তন হলে সতর্ক হোন।
- **দ্রব:** ফুসকুড়ি, লালচে ভাব, কুঁচকে যাওয়া, অংশবিশেষ
ভেবে যাওয়া, কমলার খোসার মতো দেখতে কিনা
ইত্যাদি পরীক্ষা করুন।
- **স্তনবৃত্ত:** যে কোনো ধরনের শারীরিক পরিবর্তন যথা
আকস্মিক পরিবর্তন, খসখসে ভাব, লাল হয়ে যাওয়া,
চুলকানি, ফোলাভাব বা শ্রাববিশেষে খেয়াল করুন।
- **শিরার ধরন:** এক স্তনের তুলনায় অন্য স্তনের শিরার
আকার বা সংখ্যায় লক্ষণীয় বৃদ্ধি হয়েছে কিনা দেখুন।

স্বাভাবিকভাবে আপনার স্তন বাইরে থেকে দেখতে যেমন
এবং এ জাতীয় খুঁটিনাটি সম্পর্কে আরো ধারণা নিতে প্রতি
মাসে এই পরীক্ষাটি পুনরাবৃত্তি করুন।

যদি স্তনে কোনো পিণ্ড খুঁজে পান অথবা অন্য অস্বাভাবিক
পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, আতঙ্কিত হবেন না। প্রায় ৮০ ভাগ
স্বীতি বা পিণ্ড ক্যান্সারের লক্ষণ নয়। আপনার চিকিৎসকের
সাথে অবিলম্বে যোগাযোগ করুন প্রয়োজনীয় অন্যান্য
পরীক্ষার জন্য।

জানেন কি? দ্য মৌরের ফাউন্ডেশন মুল, ক্যান্সাস, কমিউনিটি গ্রুপ এবং কর্পোরেশনে বিনামূল্যে স্তন
স্বাস্থ্য পরীক্ষা সুবিধা দিয়ে থাকে।



MAURER FOUNDATION
breast health education

631.524.5151 | www.maurerfoundation.org | info@maurerfoundation.org

© 2009 Maurer Foundation for Breast Health