

# बीएसई कैसे करें

(स्तन स्व-परीक्षा)

## चरण एक: स्पर्श

अपनी मासिक अवधि के अंत में, इस स्तन आत्म-परीक्षा का अभ्यास करें। यदि आपके पास कोई अवधि नहीं है या आपकी अवधि अनियमित है, तो हर महीने एक विशिष्ट दिन चुनें। यह शॉवर में या आपकी त्वचा या उंगलियों पर लोशन के साथ नहीं किया जाना चाहिए।



1) अपने दाहिने स्तन के बाहरी आधे हिस्से की जाँच करें। लेट जाएं और अपने दाहिने स्तन की जाँच करने के लिए अपनी बाईं ओर रोल करें। अपना दाहिना हाथ, हथेली अपने माथे पर रखें। आपके स्तन को आपकी छाती पर जितना संभव हो उतना सपाट होना चाहिए। यदि आप अपने कंधे या पीठ के पीछे एक तकिया लगाते हैं तो यह आसान और अधिक आरामदायक हो सकता है।



2) अपनी तीन मध्य उंगलियों के फ्लैट पैड का उपयोग करना-युक्तियों को नहीं-अपनी उंगलियों के पैड को छोटे हलकों में ले जाएं, एक डाइम के आकार के बारे में। प्रत्येक छोटे सर्कल के लिए, दबाव की मात्रा बदलें ताकि आप अपने स्तन ऊतक के सभी स्तरों को महसूस कर सकें। प्रत्येक सर्कल को तीन बार बनाएं - एक बार हल्का, एक बार मध्यम, और एक बार गहरा - इससे पहले कि आप अगले क्षेत्र में जाएं।



3) अपनी बगल में हलकों को शुरू करें और ब्रा लाइन के ठीक नीचे जाएं। फिर अपनी उंगलियों को स्लाइड करें—बस एक अंगुली की चौड़ाई और फिर से ऊपर जाएं। अपनी उंगलियों को अपने स्तन से न उठाएं क्योंकि आप उन्हें स्थानांतरित करते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आप पूरे क्षेत्र को महसूस करते हैं। इस अप-एंड-डाउन वर्टिकल स्ट्रिप पैटर्न को जारी रखें- अपने कॉलरबोन से अपनी ब्रा लाइन के ठीक नीचे तक-जब तक आप निप्पल तक नहीं पहुंच जाते।



4) अपने दाहिने स्तन के भीतरी आधे हिस्से की जाँच करें। जब आप निप्पल तक पहुँचते हैं, तो तकिया हटा दें और अपनी पीठ पर रोल करें, अपने हाथ को अपने माथे से हटा दें और इस हाथ को एक समकोण पर रखें (झाड़ंग देखें)। बिना निचोड़े पहले की तरह ही गोलाकार दबावों का उपयोग करके निप्पल क्षेत्र की सावधानीपूर्वक जाँच करें। फिर ऊपर-नीचे ऊर्ध्वाधर पट्टी पैटर्न का उपयोग करके शेष स्तन ऊतक की जाँच करें, जब तक कि आप अपनी छाती के बीच तक नहीं पहुँच जाते। अपने गैर-प्लेपेटिंग हाथ को अपनी तरफ नीचे रखें, अपने कॉलरबोन के ऊपर और नीचे हलकों की एक पंक्ति बनाएं, अपने कंधे से अपनी मध्य-रेखा तक काम करें।

## चरण 2: देखो

एक दर्पण के सामने खड़े हो जाओ और तीन स्थितियों में अपने स्तनों को करीब से देखें:

1) आपके पक्षों में हथियार

2) हथियार आपके सिर के ऊपर उठे हुए हैं और आगे झुकते हैं

3) अपने कूल्हों पर हाथ रखें और ऊपर झुंके

इन तीनों चरणों को दाएं और बाएं से देखने की जरूरत है, साथ ही आगे की ओर भी।

निम्नलिखित परिचय में परिवर्तनों की जाँच करें: निम्नलिखित परिचय में परिवर्तनों की जाँच करें: निम्नलिखित परिचय में परिवर्तनों की जाँच करें:

• **आकार:** एक की दूसरे से तुलना करें। एक स्तन सामान्य रूप से दूसरे की तुलना में बड़ा हो सकता है, लेकिन आकार में अचानक परिवर्तन नहीं होना चाहिए।

• **त्वचा:** दाने, लालिमा, पकरिंग, डिंपल या संतरे के छिलके की बनावट वाली उपस्थिति की जाँच करें।

• **निप्पल:** किसी भी शारीरिक परिवर्तन जैसे अचानक उलटा, पपड़ीपन, लालिमा, खुजली, सूजन या निर्वहन के लिए जाँच करें।

• **नस पैटर्न:** दूसरे स्तन की तुलना में आकार या नसों की संख्या में उल्लेखनीय वृद्धि की तलाश करें।

इस परीक्षा को हर महीने दोहराएं ताकि आप इस बात से अधिक परिचित हो सकें कि आपके स्तन सामान्य रूप से कैसे दिखते और महसूस करते हैं।

यदि आपको एक गांठ मिलती है या अन्य असामान्य परिवर्तन दिखाई देते हैं: घबराओ मत। लगभग 80% गांठें कैंसर नहीं होती हैं। आगे के मूल्यांकन के लिए तुरंत अपने चिकित्सक को देखें।

क्या आप जानते हैं? मोरर फाउंडेशन स्कूलों, परिसरों, सामुदायिक समूहों और निगमों को मुफ्त स्तन स्वास्थ्य कार्यक्रम प्रदान करता है।

अपनी दाहिनी ओर रोल करें और अपने दाहिने हाथ का उपयोग करके अपने बाएं स्तन पर इन चरणों को दोहराएं।



MAURER FOUNDATION  
breast health education

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

© 2009 Maurer Foundation for Breast Health