



ಸ್ವಯಂ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ  
ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ನೀವೇ  
ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು



\* ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ  
ಮೇಲಿರಿಸಿದಾಗ ಎರಡು ಸ್ತನಗಳ  
ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ



ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಎಡಸ್ತನದಲ್ಲಿ  
ಗಂಟು ಇದೆಯೇ ಎಂದು  
ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಲು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ  
ಒತ್ತಿನೋಡಿಕೊಳ್ಳು



ಎಡಗೈ ಬಳಸಿ ಬಲಸ್ತನದಲ್ಲಿ  
ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇದೆಯೇ ಎಂದು  
ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಲು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ  
ಒತ್ತಿನೋಡಿಕೊಳ್ಳು  
ಎನಾದರು ಗಂಟುಗಳು ಕ್ಷೇತ್ರಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ  
ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ವ್ಯೇದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ



## ವಿಶ್ವ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಗೃತಿ ಮಾಸಾಚರಣೆ



### ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಷಟ್ಟು ಗೊತ್ತು?

“ತನದ ಗಢೆಯು ವಿಷ್ಣೇ ಗ್ರಾತ್ರವಿಧರು ನಿಲಂಜಿಸುವಂತಿಲ್ಲ<sup>1</sup>  
ಅದು ತೇವಾದ ಅಜಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.  
ಅದು ಅಜಾಯಕಾಲಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಜಾಪಂಜಿಲುಂದ  
ಬಜಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

### ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

- ಹೊಜ್ಜ್/ಧೈರ್ಯಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಬೇಗನೆ ಮತ್ತು ಮತಿಯಾಗುವುದು
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸದಿರುವುದು
- ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮತಿಯಾಗುವುದು
- ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿ ಮತ್ತು ಉಚ್ಚಾರಿಸಿದಿರುವುದು
- ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ದಿನಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ,
- ಕೊಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ
- ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವೆಲ್ಲಿದ ಗಂಟು ಅಥವ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಗಂಟುಗಳು ಅಥವಾ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಢೆ ಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.  
ಅದಾಗ್ಯೋ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಢೆಯಿದ್ದರು ನಿಲಂಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ.

## 1. ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳು

- \* ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ರಕ್ತದ ಅಥವ ಇನ್ಸಿತರ ಸ್ತುವಾಗುವುದು
- \* ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳು ಒಳಗೆ ತಿರುಗುವುದು



## 2. ಕುಳಿ

- \* ಚಮ್ಚದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು
- \* ಹಾಲ್ಪಸ ಗ್ರಂಥಿ (Lymphatic) ಅಡಚಣೆ ಕಾರಣದಿಂದ  
ಕುಳಿ ಮತ್ತಪ್ಪು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ  
ಇದರಿಂದಾಗಿ (lymphoedema) ಹಾಲ್ಪಸಗ್ರಂಥಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ



## 3. ಸ್ತುನದ ಮೇಲಿನ ಚಮ್ಚ

- \* ಚಮ್ಚವು ಸುಕ್ಕಿಗಟ್ಟಿವುದು ಅಥವ ಕುಳಿಬೀಳುವುದು

## 4. ಗಡ್ಡೆ

ನೇರ ಬೆರಳುಗಳ ಸ್ವರ್ವದಿಂದ ಸ್ತುನಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

- \* ಸ್ತುನದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳೇನಾದರು ಕೈಬೆರಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ  
(ಕಂಕುಳ ಸಂದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ)
- \* ಅನುಮಾನ ಬಂದ ತಕ್ಕಣ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ
- \* ಇದಲ್ಲದೆ ವರ್ವಕೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತುನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು  
ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ವಯಸ್ಸು 40ರ ನಂತರ)



## ಸ್ತುನಂ ಸ್ತುನ ಪರಿಣಾಮ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ತುನಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ  
ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ತುನಗಳಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

- \* ರೋಗಿಗಳ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ (ತೋಳುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಪಕ್ಕಿಗಳ ಹತ್ತಿರ)
- \* ಎರಡು ಕೆಗಳನ್ನುತ್ತೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಎರಡು ಸ್ತುನಗಳ  
ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಸಮಾನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು  
ಪರೀಕ್ಷೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

