NHS

Cancer Screening Programmes

BREAST SCREENING Bengali

The Facts

ব্রেস্ট স্ক্রীনিং বাংলা

বাস্তব ঘটনা

'ব্রেস্ট স্ক্রীনিং' কি?

- 'ব্রেস্ট স্ক্রীনিং' বা 'ম্যামোগ্রাফী' (mammography) হলো এক্স-রে পদ্ধতির সাহায্যে নারীদের স্তনের অবস্থা পরীক্ষা করা।
- স্তন পরীক্ষার মাধ্যমে স্তনের ক্যান্সার রোগ প্রাথমিক অবস্থাতেই ধরা পড়ে, যখন তার লক্ষণ এতোই ছোট থাকে যে আপনি বা ডাক্তার সহজে তার অস্তিত্ব দেখতে বা অনুভব করতে পারবেন না।
- 'ম্যামোগ্রাম' (mammogram) নামে এই পরীক্ষা করতে মাত্র কয়েক মিনিট সময় লাগে এবং খুব সামান্য মাত্রার রেডিয়েশন বা তেজষ্ক্রিয় পদার্থের বিকীরণ ব্যবহার করা হয়, সুতরাং আপনার স্বাস্থ্যের প্রতি ঝুঁকি খুবই কম।
- ব্রেস্ট স্ক্রীনিং বা স্তন পরীক্ষা ইউনিট-এ গিয়ে গোটা প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে আপনার আধ ঘন্টার মতো সময় লাগবে।

আমার স্তন পরীক্ষা করানোর দরকার কেন হবে?

প্রতি নয়জন নারীর মধ্যে একজনের তাদের জীবনের কোন না কোন সময়ে স্তনের ক্যান্সার রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। 50 বছরের বেশী বয়সী নারীদের ক্যান্সার রোগ হওয়া আরো সাধারণ ঘটনা। এই রোগের অন্য কোন ধরনের চিহ্ন বা লক্ষণ দেখা দেওয়ার আগেই স্তন পরীক্ষার মাধ্যমে স্তনের অবস্থায় সামান্য পরিবর্তন ধরতে পারাতেও সাহায্য হয়। প্রাথমিক পর্যায়েই যদি এইসব পরিবর্তন ধরা পড়ে, তাহলে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে ওঠার সম্ভাবনা খুবই জোরালো।

সমস্ত নারীদেরই কি স্তন পরীক্ষা করানোর দরকার হয়?

50 থেকে 70 বছর বয়সী সমস্ত মহিলাকেই আমরা প্রতি তিন বছর অন্তর স্তন পরীক্ষা করানোর জন্য ডাকি।

মহিলাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে তাদের স্তনের ক্যান্সার রোগ হওয়ার ঝুঁকিও বাড়তে থাকে। সুতরাং যদিও 70 বছরের বেশী বয়সী মহিলাদের নিয়মিতভাবেই স্তন পরীক্ষার জন্য ডাকা না হতে পারে, আপনার অবশ্যই উচিত প্রতি তিন বছরে একবার স্তন পরীক্ষা করানো। অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার জন্য আপনার স্থানীয় স্তন পরীক্ষা ইউনিট-এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনার বয়স যাই হোক, স্তনের যে কোন রকম সমস্যার ব্যাপারে যদি আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করেন, অবশ্যই আপনার ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করবেন যিনি প্রয়োজন হলে একজন বিশেষজ্ঞের কাছে আপনাকে পাঠাবেন।

এনএইচএস্ স্তন পরীক্ষা কর্মসূচি (NHS Breast Screening Programme) কি?

এই কর্মসূচি নিশ্চিত করে যে আপনার বয়স যদি 50 থেকে 70 বছরের মধ্যে হয় আমরা আপনাকে স্তন পরীক্ষা করানোর জন্য ডাকবো। আপনার স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের কাছে রাখা বিবরণ থেকে আপনার নাম আমরা পাবো। এই বিবরণ আপনার ডাক্তারের তালিকার ভিত্তিতে রচিত, সুতরাং আপনার সঠিক নাম ও ঠিকানা সব সময়েই আপনার ডাক্তারের কাছে থাকা জরুরী।

দেশের অধিকাংশ অঞ্চলেই আমরা পালা করে' ডাক্তারদের প্র্যাক্টিস্-কে পরীক্ষা করার জন্য আহ্বান জানাবো। সুতরাং আপনার 50 বছর বয়স হওয়ার সাথে সাথেই আপনাকে হয়তো ডাকা হবে না। যতদিন পর্যন্ত আপনার নাম একজন ডাক্তারের কাছে লেখানো থাকবে, আপনার 53 বছরের জন্মদিনের আগেই আমরা আপনাকে স্তন পরীক্ষা করানোর জন্য ডাকবো।

স্তন পরীক্ষা করানোর জন্য আমি কোথায় যাবো?

পরীক্ষা কেন্দ্রগুলি কোন হাসপাতালে অথবা অন্য কোন ক্লিনিক বা চিকিৎসাকেন্দ্রে, অথবা একটা মোবাইল বা ভ্রাম্যমাণ ইউনিট-এ অবস্থিত হতে পারে। যে দিন আপনি স্তন পরীক্ষা করানোর জন্য সেখানে যাবেন সে'দিন ট্যালকাম পাউডার বা কোন ডিওডরেন্ট (দুর্গন্ধ নাশকারী) স্প্রে ব্যহার করবেন না কারণ সেটা ম্যামোগ্রামকে প্রভাবিত করতে পারে।

স্তন পরীক্ষার সময়ে ঠিক কি করা হয়?

আপনি সেখানে পৌঁছানোর পর, স্তন পরীক্ষা সম্পর্কে যে কোন প্রশ্ন নিঃসংকোচে জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

আপনি পোষাক ছেড়ে পরীক্ষার জন্য প্রস্তুত এবং স্বচ্ছন্দ হওয়ার পর, পরীক্ষাকারী কর্মীদের মধ্যে একজন বিশেষজ্ঞ মহিলা সদস্য ম্যামোগ্রাফী সম্পর্কে আপনাকে বুঝিয়ে বলবেন এবং কয়েকটা প্রশ্ন করবেন। তিনি আপনার দুই স্তন, এক একবারে একটা, বিশেষ ধরনের দু'টো প্লেইটের মাঝে স্থাপন করবেন এবং তাদের এক্স-রে ছবি তুলবেন।

ম্যামোগ্রাফী করতে কয়েক মিনিট সময় লাগবে এবং আপনার এক একটা স্তনকে কয়েক সেকেন্ডের জন্য ঐ দুই প্লেইটের মাঝে চাপ দেওয়া হবে। এই প্রক্রিয়ায় স্তনের কোন ক্ষতি হওয়ার কোন প্রমাণ নেই।

আমাকে কি পোষাক ছাড়তেই হবে?

হ্যাঁ,আপনার কোমর পর্যন্ত পোষাক খুলে ফেলতে আপনাকে বলা হবে, সুতরাং কোমরের উপরের ও নিচের দিকে আলাদা আলাদা পোষাক পরে' যাওয়াই ভালো।

স্তন পরীক্ষার সময়ে কি ব্যথা বোধ হয়?

কোন কোন মহিলা ম্যামোগ্রাফী করার সময়ে অস্বস্তি বোধ করতে পারে এবং কেউ কেউ হয়তো ব্যথাও বোধ করে যেহেতু দুই স্তন বেশ শক্তভাবে জায়াগামতো চেপে রাখা হয় যাতে এক্স-রে ছবি ভালোভাবে তোলা যায়। আপনার যদি ব্যথা বোধ হয়, সেটা সাধারণতঃ ম্যামোগ্রাম চলার সময় পর্যন্তই আপনি বোধ করবেন, যদিও অল্প কিছু সংখ্যক মহিলা হয়তো তার পরেও কিছুক্ষণ ব্যথা বোধ করতে পারে।

পরীক্ষার ফল আমি কখন জানতে পারবো?

আপনার ম্যামোগ্রাম হয়ে যাওয়ার পর,পরীক্ষাকারী কর্মীদের ঐ বিশেষজ্ঞ মহিলা সদস্য আপনাকে বলবেন কিভাবে এবং মোটামুটি কখন পরীক্ষার ফল আপনি জনতে পারবেন। নিশ্চিত করবেন যে আপনি ইউনিট ছেড়ে যাওয়ার আগে এই তথ্য যেন আপনাকে জানানো হয়।

আমাকে যদি আবার ডাকা হয় তার অর্থ কি?

কিছু মহিলাকে (প্রতি 20 জনের মধ্যে প্রায় একজন) আবার ডাকা হতে পারে কারণ এক্স-রে ছবি দেখে হয়তো মনে হচ্ছে যে আরো কিছু পরীক্ষা করা দরকার। আমরা যদি দ্বিতীয়বার আপনাকে ডেকে পাঠাই এবং তারপর পরীক্ষা থেকে দেখা যায় যে দুশ্চিন্তা করার মতো কিছুই নেই, তাতে অবাক হবেন না। অধিকাংশ মহিলারই কোন সমস্যা থাকে না এবং নিয়মমাফিক স্তন পরীক্ষা প্রক্রিয়ার অঙ্গ হিসাবে আমরা তিন বছর পর আবার তাদের ডাকবো।

আমার চিকিৎসার দরকার হলে কি হবে?

আমরা যদি আপনাকে আবার ডেকে পাঠাই এবং আপনার চিকিৎসার দরকার হয়, তার ভারপ্রপ্ত একটা দল আপনার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা করবে। তারা নিশ্চিত করবে যে আপনি যেন সব সময়েই উচ্চ মানের যত্ন ও চিকিৎসা লাভ করতে পারেন। স্তনের ক্যান্সার রোগের চিকিৎসা পদ্ধতির ক্রমাগত উন্নতি এবং তার পর্যালোচনা করা হয়ে চলেছে। এই প্রক্রিয়ার অঙ্গ হিসাবে, একটা পরীক্ষামূলক প্রক্রিয়ায় অংশ নেওয়ার আহ্বান আমরা আপনাকে জানাতে পারি, যেখানে বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতির মধ্যে আমরা তুলনা করে' দেখবো। এই পরীক্ষামূলক প্রক্রিয়ায় অংশ নেওয়া আপনার জন্য বাধ্যতামূলক নয়।

ব্রেস্ট স্ক্রীনিং পদ্ধতি কতটা নির্ভরযোগ্য?

ম্যামোগ্রাফী হলো প্রাথমিক পর্যায়ে স্তনের ক্যান্সার রোগের অস্তিত্ব নির্ণয় করার সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি তবে, অন্যান্য রোগনির্ণয় পরীক্ষার মতোই, এটা সম্পূর্ণ নিখুঁত নয়। উদাহরণস্বরূপ :

- সমস্ত ধরনের ক্যান্সার রোগের প্রকৃতি এক্স-রে ছবিতে ঠিকমতো দেখতে পাওয়া কঠিন;
- কয়েক ধরনের ক্যান্সার রোগ, তাদের অস্তিত্ব থাকলেও, এক্স-রে ছবিতে মোটেই ধরা পড়ে না;
- যে ব্যক্তি এক্স-রে ছবি পরীক্ষা করে' দেখছে, ক্যান্সার রোগের অস্তিত্ব তার নজর এড়িয়ে যেতে পারে (এটা মাঝমধ্যে ঘটতে পারে, ঐ ব্যক্তি যতই অভিজ্ঞ হোক না কেন)।

ব্রেস্ট স্ক্রীনিং কি ক্যান্সার রোগ প্রতিরোধ করতে পারে?

না, স্তনের ক্যান্সার রোগের অস্তিত্ব যদি ইতিমধ্যেই থাকে একমাত্র তাহলেই ব্রেস্ট স্ক্রীনিং তা নির্ণয় করায় সাহায্য করতে পারে। আপনার দুই স্তনের চেহারায় বা অবস্থায় যে কোন রকম পরিবর্তন সম্পর্কে আপনার সচেতন থাকা উচিত কারণ স্তনের ক্যান্সার রোগ যে কোন সময়েই হতে পারে। কিছু নারীর ক্ষেত্রে তাদের প্রথম ম্যামোগ্রাম-এর আগেই অথবা দুই ম্যামোগ্রাম-এর মধ্যবর্তী সময়ে ক্যান্সার রোগের প্রাদুর্ভাব হতে পারে।

স্তনের চেহারা বা অবস্থা সম্পর্কে সচেতন থাকার একটা সহজ পাঁচ-দফা কোড বা সাংকেতিক প্রক্রিয়া আছে যা সমস্ত নারীরই মনে রাখা উচিত।

- আপনার জন্য স্বাভাবিক কি তা জেনে রাখা।
- আপনার দুই স্তনের চেহারার দিকে লক্ষ্য রাখুন এবং হাত দিয়ে তাদের অনুভব করে' দেখুন।
- কি ধরনের পরিবর্তনের দিকে নজর রাখতে হবে তা জানা (কোন রকম স্ফীতি, ব্যথা, স্তনের বোঁটা থেকে তরল পদার্থ ক্ষরণ অথবা যে কোন অস্বাভাবিক লক্ষণ)।
- যে কোন পরিবর্তনের বিষয়ে সঙ্গে সঙ্গেই আপনার ডাক্তারকে জানাবেন।
- আপনি 50 বছরের বেশী বয়সী হলে প্রতি তিন বছর অন্তর ব্রেস্ট স্ক্রীনিং-এর জন্য যাবেন।

স্তনের চেহারায় বা অবস্থায় পরিবর্তনের অনেক কারণ থাকতে পারে। তাদের অধিকাংশই ক্ষতিকর নয়, তবে সবগুলির ক্ষেত্রেই আপনার পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া উচিত যেহেতু এমন সামান্য সম্ভাবনা থাকতে পারে যে এগুলি হয়তো ক্যান্সার রোগের প্রাথমিক লক্ষণ।

স্তন সম্পর্কে সচেতন থাকা এবং নিয়মিত ম্যামোগ্রাম করানো স্তনের ক্যান্সার রোগের অস্তিত্ব ধরতে পারায় আপনার সবচেয়ে বড় সুযোগ।

আমার স্তনের এক্স-রে ছবিগুলি পরীক্ষা করার পর কি হবে?

ব্রেস্ট স্ক্রীনিং ইউনিট আপনার ম্যামোগ্রাম কমপক্ষে আট বছর সংরক্ষণ করবে। তারপর আপনার সর্বাধুনিক ম্যামোগ্রাম তারা আপনার আগে করানো ম্যামোগ্রাম-এর সঙ্গে মিলিয়ে দেখতে পারবে।

আপনাকে উপযুক্ত মানের সেবা দিতে পারার জন্য, এবং বিশেষজ্ঞ কর্মীদের দক্ষতা আরো বাড়ানোর জন্য, সমস্ত স্ক্রীনিং বা পরীক্ষার বিবরণ, ম্যামোগ্রাফ-এর বিবরণসহ, আমরা নিয়মিতভাবে পর্যালোচনা করি। এর অর্থ হলো, স্বাস্থ্য পরিষেবার অন্যত্র কর্মরত কর্মীদেরও আপনার সম্পর্কে সংরক্ষিত বিবরণ দেখার দরকার হবে। কোন পর্যালোচনায় যখন দেখা যাবে যে আপনার অন্য কোন ধরনের চিকিৎসা হওয়া উচিত ছিল, আমরা আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবো। আপনার বিষয়ে পর্যালোচনার ফলাফল আপনি জানতে চাইলে আমরা আপনাকে আরো বিস্তারিত তথ্য সরবরাহ করবো।

আরো বিস্তারিত তথ্য এবং আমাদের কাছে সংরক্ষিত বিবরণের জন্য এখানে যোগাযোগ করবেন :
এনএইচএস্ ডাইরেক্ট (NHS Direct) টেলিফোন নম্বর **0845 4647.**

সারসংক্ষেপ

আপনার স্তন পরীক্ষা করানোর জন্য আসার দরকার আছে কি না তা স্থির করায় আপনার সাহায্যের জন্য স্তনের ক্যান্সার রোগ নির্ণয় করার স্ক্রীনিং-এর প্রধান উপকার ও সমস্যাগুলি নিচে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

- অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ক্যান্সার রোগের অস্তিত্ব ধরা পড়ে প্রাথমিক পর্যায়ে যখন সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করার সম্ভাবনা বেশী।
- স্ক্রীনিং-এর সময়ে ধরা পড়া ক্যান্সার-এর প্রায় অর্ধেক এত ছোট থাকে যে তাদের সহজেই স্তন থেকে দূর করা সম্ভব। অর্থাৎ অস্ত্রোপচারের সাহায্যে গোটা স্তন বাদ দেওয়ার দরকার হয় না।
- ব্রেস্ট স্ক্রীনিং এই দেশে প্রতি বছর মোটামুটি 1,400 নারীর প্রাণ রক্ষা করে।
- ব্রেস্ট স্ক্রীনিং-এ যে'সব নারী উপস্থিত হয় তাদের স্তনের ক্যান্সার রোগ থেকে মৃত্যু হওয়ার ঝুঁকি কম থাকে।
- কিছু মহিলার ক্ষেত্রে তাদের ম্যামোগ্রাম-এর ফল সম্পর্কে যদি আমরা নিশ্চিত না হতে পারি, আমরা আরো পরীক্ষা করার জন্য তাদের আবার ডেকে পাঠাই। আরো পরীক্ষার পর, প্রায়ই দেখা যায় যে এই মহিলাদের অনেকেরই ক্যান্সার রোগ হয়নি। তবে, আপনাকে আবার ডাকা হলে আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন।
- কোন কোন ক্ষেত্রে স্ক্রীনিং ক্যান্সার রোগের অস্তিত্ব ধরতে পারে না।
- স্ক্রীনিং-এর সাহায্যে নির্ণয় করা সমস্ত ক্যান্সার রোগই যে সারানো যায় তা নয়।
- অনেক মহিলারই ম্যামোগ্রাফী করার সময়ে অস্বস্তি বা ব্যথাবোধ হতে পারে, তবে স্বাভাবিকভাবে কেবল খুব অল্প সময়ের জন্য।

আরো তথ্য এবং সহায়তা

এই পরিষেবা সম্পর্কে যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে, আপনি যা করতে পারেন :

- আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলতে পারেন;
- আপনার স্থানীয় স্ক্রীনিং অফিসের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন;
- www.cancerscreening.nhs.uk ওয়েবসাইট-এ আমাদের ক্যান্সার-স্ক্রীনিং কর্মসূচি দেখতে পারেন; অথবা
- এনএইচএস্ ডাইরেক্ট (NHS Direct) ওয়েবসাইট www.nhsdirect.nhs.uk দেখতে পারেন।

এনএইচএস্ ক্যান্সার স্ক্রীনিং প্রোগ্রামস্ (NHS Cancer Screening Programmes)-এর সহযোগিতায়, ক্যান্সার রীসার্চ ইউকে প্রাইমারী কেয়ার এডুকেশন রীসার্চ গ্রুপ (Cancer Research UK Primary Care Education Research Group)-এর পরামর্শ ও সহায়তার ভিত্তিতে ডিপার্টমেন্ট অভ্ হেলথ্ (Department of Health) দ্বারা প্রকাশিত।

CANCER RESEARCH UK

© ক্রাউন কপিরাইট 2006
ডিপার্টমেন্ট অভ্ হেলথ্-এর তরফে সিওআই (COI) দ্বারা রচিত
সর্বাধুনিক সংস্করণ 2006

এই দলিলের বিষয়বস্তু কোন আনুষ্ঠানিক অনুমতি অথবা ধার্য খরচ ছাড়াই ব্যক্তিগত প্রয়োজনে কিংবা কোন সংস্থার অভ্যন্তরীণ ব্যবহারের উদ্দেশ্যে পুনর্মুদ্রণ করা যেতে পারে।

272856/ব্রেস্ট স্ক্রীনিং (272856/Breast Screening) অনুরোধসাপেক্ষে ব্রেইল বা অন্ধলিপিতে, কানে শোনার উপযোগী এবং বড় হরফে ছাপা সংস্করণেও পাওয়া যেতে পারে।

অন্যান্য ভাষার সংস্করণ পাওয়া যাবে এখানে :
www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html

www.cancerscreening.nhs.uk