

# स्तन कैंसर के बारे में त्वरित तथ्य



किसी महिला की अपने जीवनकाल में स्तन कैंसर होने की संभावना **8 में से 1** होती है।

## यहाँ कुछ ज्ञात जोखिम कारक दिए गए हैं:

**लिंग-** किसी पुरुष की तुलना में किसी महिला में स्तन कैंसर होने की संभावना 100 गुना अधिक होती है।

**उम्र-** उम्र के साथ स्तन कैंसर होने का जोखिम बढ़ता जाता है।

स्तन कैंसर होना निदान किए गए आधे मामले 60 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में हैं।

**पारिवारिक इतिहास-** उन महिलाओं में इसका उच्चतर जोखिम होता है जिनके रक्त संबंधी इस बीमारी वाले होते हैं।

**वजन-** अधिक वजन या मोटापा होने से स्तन कैंसर का जोखिम बढ़ जाता है।

**नस्ल-** अफ्रीकी अमेरिकी महिलाओं की तुलना में श्वेत महिलाओं में स्तन कैंसर विकसित होने की संभावना थोड़ी अधिक होती है। अफ्रीकी अमेरिकी महिलाओं के इस कैंसर से जीवित बचने की संभावना कम होती है।



## आप क्या कर सकती हैं:

### एक मैमोग्राम कराएँ

यदि आप 50 से 74 वर्ष की हैं तो हर वर्ष मैमोग्राम और स्तन परीक्षण कराना याद रखें।

### अच्छा खाएँ

एक दिन में फल और सब्जियों के पाँच या अधिक सर्विंग खाएँ। हॉट डॉग्स, लंच मीट और रेड मीट जैसे मांस को सीमित करें। साबुत अनाजों को चुनें।

### शराब को सीमित करें

शराब का सेवन एक दिन में एक ड्रिंक से अधिक नहीं तक सीमित रखें। अधिक लेने से न पीने वाले व्यक्ति की तुलना में जोखिम 1.5 गुना बढ़ जाता है।

### प्रतिदिन व्यायाम करें

एक दिन में कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करने से स्तन कैंसर का जोखिम कम हो सकता है।

### अपने परिवार का इतिहास जानें

5-10% स्तन कैंसर वंशानुगत होता है।

### अपने शरीर को जानें

इस बात से परिचित रहें कि आपके स्तन कैसे दिखते और महसूस होते हैं। इससे आपको गाँठें (लम्प्स), दर्द या आकार में बदलाव जैसे लक्षण देखने में सहायता मिल सकती है जो चिंता का विषय हो सकते हैं।

## अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखें!

स्क्रीनिंग से परिणामों में सुधार हो सकता है। आरंभ में पता लगने से स्तन कैंसर से मरने का जोखिम कम हो जाता है और उपचार के अधिक विकल्पों में परिणत हो सकता है। 50 से 74 वर्ष की सभी महिलाओं को प्रत्येक वर्ष मैमोग्राम कराना चाहिए। स्तन कैंसर का आरंभ में पता लगाने का यह सबसे अच्छा तरीका है।



**वार्षिक मैमोग्राम स्तन कैंसर के विरुद्ध सबसे अच्छा बचाव है।** सदस्यों को अपॉइंटमेंट लेने के लिए किसी रेफरल की आवश्यकता नहीं है। अपने प्रदाता से मुलाकात करें या अपने निकट किसी प्रदाता का पता लगाने के लिए [findaprovider.ilmeridian.com/location](http://findaprovider.ilmeridian.com/location) पर जाएँ।



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

**Polski (Polish):** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).