

“আমার বিশ্বাসই
আমার শক্তি এবং
আমার পরিবারই
আমার ভিত্তি।
উভয়ই নিয়মিত
স্ক্রীনিং এর মাধ্যমে
নিজের যত্ন নিতে
আমাকে নির্দেশনা
প্রদান করে।”

খালেদা আক্তার

উদ্যোক্তা, দাদী,
ক্যান্সার সার্ভাইভার



আপনার স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণ করুন। নিয়মিত
ব্রেস্ট ও সার্ভিক্যাল ক্যান্সার স্ক্রীনিং
আপনার জীবন রক্ষা করতে পারে।

আপনি সুস্থ বোধ করা স্বত্বেও আপনার ব্রেস্ট ও সার্ভিক্যাল
ক্যান্সার হতে পারে। ব্রেস্ট ও সার্ভিক্যাল ক্যান্সার সম্পর্কে
বেশী করে জানুন, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন,
এবং স্ক্রীনিং করান। এগুলো করেছেন বলে আপনি এবং
আপনার পরিবার কৃতজ্ঞ থাকবেন।

মারহাবা প্রজেক্টের সাথে যোগাযোগ
করে ব্রেস্ট ও সার্ভিক্যাল ক্যান্সার
সম্পর্কে বেশী করে জানুন।



MUSLIM
WOMEN'S
HEALTH
& WELLNESS



844-851-5696

www.med.nyu.edu/pophealth/marhaba

কেন আমার স্ক্রীনিং করা প্রয়োজন?

✓ ব্রেস্ট ক্যান্সারের লক্ষণ সব সময় দেখা যায়না কিন্তু ম্যামোগ্রাম নামক স্ক্রীনিং পরীক্ষার মাধ্যমে শুরুতেই এটি সনাক্ত করা যেতে পারে। ব্রেস্ট ক্যান্সারের ঝুঁকি বয়স বাড়ার সাথে সাথে বৃদ্ধি পায়। কখন ও কত দিন পর পর স্ক্রীনিং করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

✓ সার্ভিক্যাল ক্যান্সারের লক্ষণ সব সময় দেখা যায়না কিন্তু স্ক্রীনিং পরীক্ষার মাধ্যমে শুরুতেই এই ক্যান্সার সনাক্ত করা যেতে পারে। সকল নারীর সার্ভিক্যাল ক্যান্সার হবার ঝুঁকি আছে। সার্ভিক্যাল ক্যান্সার মহিলাদের এমন একটি ক্যান্সার যা নিয়মিত স্ক্রীনিং এবং ফলো-আপের মাধ্যমে সবচেয়ে সহজে প্রতিরোধ করা যায়। শুরুতেই এই ক্যান্সার সনাক্ত এবং চিকিৎসা করতে পারলে এটি খুব সহজেই নিরাময় করা যায়।



যেসকল মহিলাদের শুরুতেই
ব্রেস্ট ক্যান্সার
সনাক্ত করা যায় তাদের
মধ্যে ৯৯% ব্রেস্ট থাকে



আপনার বয়স যদি ৫০ থেকে ৭৪ বছরের মধ্যে হয়, তাহলে প্রতি ২ বছরে একবার ম্যামোগ্রাম করুন। আপনার বয়স যদি ৫০ এর নিচে অথবা ৭৫ বা এর উপরে হয়, তাহলে কখন এবং কতদিন পর পর ম্যামোগ্রাম করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার স্ক্রীনিং যথাসময়ে হচ্ছে কিনা তা জানতে নিয়মিত/বার্ষিক চেক-আপের সময় আপনার ডাক্তারের সাথে স্ক্রীনিং নিয়ে কথা বলুন।

আপনার স্ক্রীনিং যথাসময়ে হচ্ছে কিনা তা জানতে নিয়মিত/বার্ষিক চেক-আপের সময় আপনার ডাক্তারের সাথে স্ক্রীনিং নিয়ে কথা বলুন।



যেসকল মহিলাদের
শুরুতেই সার্ভিক্যাল ক্যান্সার
সনাক্ত করা যায়
তাদের মধ্যে ৯১% ব্রেস্ট থাকে



২১ বছর বয়স থেকে প্রতি ৩ বৎসর পর পর আপনার নিয়মিত পেপ টেস্ট করা উচিত। আপনার বয়স যদি ৩০ থেকে ৬৫ বছরের মধ্যে হয়, তাহলে প্রতি ৩ বৎসর পর পর আপনার পেপ টেস্ট করা উচিত অথবা প্রতি ৫ বছর পর পর করা উচিত যদি আপনি পেপ টেস্ট ও এইচপিভি টেস্ট একত্রে করেন। আপনার বয়স যদি ৬৫ বছরের উপরে হয়, তাহলে কখন পেপ টেস্ট করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

সার্ভিক্যাল ক্যান্সার স্ক্রীনিং টেস্টের মাধ্যমে অস্বাভাবিক কোষগুলো খুঁজে বের করা হয় যাতে করে ক্যান্সারে পরিণত হবার আগেই সেগুলোর চিকিৎসা করা যায়। চিকিৎসা না করানোর ফলে যেসকল কোষের ক্যান্সারে পরিণত হবার সম্ভাবনা থাকে সেগুলোর পরিবর্তন খুঁজে বের করতে পেপ টেস্ট করা হয়। এইচপিভি টেস্টের মাধ্যমে সেসকল ভাইরাসের সন্ধান করা হয় যেগুলো কোষের পরিবর্তনের জন্য দায়ী।

- ✓ ব্রেস্ট ও সার্ভিক্যাল ক্যান্সার সম্পর্কে বেশী করে জানুন।
- ✓ আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- ✓ ব্রেস্ট ও সার্ভিক্যাল ক্যান্সার স্ক্রীনিং করান।

844-851-5696

www.med.nyu.edu/pophealth/marhaba

এই প্রকাশনাটি এওয়ার্ড নাম্বার গ্ৰ্যান্ট বা কোপারেটিভ এগ্রিমেন্ট নাম্বার ৫ ইউ৪৮ডিপি০০৫০০৮-০৩, ইউ৫৮ডিপি০০৫৬২১, এবং ইউ৪৮ডিপি০০৫০০৮ এর অধীনে সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন এবং এওয়ার্ড নাম্বার পি৬০এমডি০০০৫৩৮ এর অধীনে ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অফ হেল্থ-ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অন মাইনরিটি হেল্থ এবং হেল্থ ডিস্পারিটি দ্বারা সমর্থিত। এর বিষয় বস্তুর দায়দায়িত্ব শুধুমাত্র লেখকের উপরই পড়ে এবং এটি সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন অথবা ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ অ্যান্ড হিউম্যান সার্ভিসের অফিসিয়াল মতামতের প্রতিনিধিত্ব করে না।