स्तन कैंसर (Breast Cancer) के प्रारम्भिक लक्षण, कारण, नैदानिक विशेषताएँ एवं उपचार।

स्तन कैंसर महिलाओं में होने वाला सबसे सामान्य कैंसर है। यदि इसके प्रारम्भिक संकेतों को समय पर पहचाना जाए तो उपचार अत्यधिक प्रभावी होता है और रोगी की जीवित रहने की सम्भावना बहुत बढ़ जाती है। इसलिए शुरुआती लक्षणों की जानकारी हर महिला के लिए अत्यंत आवश्यक है।

स्तन कैंसर एक बहु-कारक (multifactorial) रोग है। इसके प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं—

(A) हार्मोनल कारण

- शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का अधिक स्तर
- मासिक धर्म जल्दी शुरू होना (Early Menarche)
- रजोनिवृत्ति देर से होना (Late Menopause)
- संतान न होना या पहली संतान बहुत देर से होना

(B) आनुवंशिक कारण

- BRCA1 / BRCA2 जीन में म्यूटेशन
- परिवार में स्तन या डिम्बग्रंथि (Ovary) कैंसर का इतिहास

(C) जीवनशैली से जुड़े कारण

- मोटापा
- कम शारीरिक गतिविधि
- अत्यधिक वसा (Fat) वाला आहार
- शराब का सेवन

(D) अन्य कारण

- आयु बढ़ने पर जोखिम अधिक
- रेडिएशन का अधिक संपर्क

१. <u>प्रारम्भिक लक्षण और संकेत (Early Signs and Symptoms)</u>

स्तन कैंसर के शुरुआती लक्षण कभी-कभी बहुत हल्के होते हैं, इसलिए जागरूकता अत्यंत आवश्यक है।

(A) स्तन में गांठ (Breast Lump)

- कठोर, दर्द रहित
- अनियमित किनारों वाली
- धीरे-धीरे बढ़ने वाली
- स्तन के किसी भी भाग में हो सकती है

(B) निप्पल (Nipple) में परिवर्तन

- निप्पल का भीतर की ओर धँसना (Nipple Retraction)
- निप्पल से रक्त या पारदर्शी द्रव का स्राव
- निप्पल का आकार या दिशा बदलना

(C) त्वचा में परिवर्तन (Skin Changes)

- त्वचा का मोटा होना

- लालिमा
- संतरे के छिलके जैसी त्वचा (Peau d'orange)
- त्वचा पर खिंचाव या सिकुड़न

(D) स्तन के आकार में परिवर्तन

- एक स्तन का आकार दूसरे से भिन्न होना
- स्तन के किसी भाग में सूजन

(E) बगल (Axilla) में लिम्फ नोड्स का बढ़ना

- कठोर, दर्द रहित गांठ
- प्रारम्भिक स्तन कैंसर का सामान्य संकेत

---

२. नैदानिक मूल्यांकन (Clinical Evaluation / Diagnosis)

(A) Triple Assessment

यह स्तन कैंसर केमूल्यांकन (diagnosis)का स्वर्ण-मानक तरीका है—

1. क्लिनिकल परीक्षण (Clinical Examination)

- निरीक्षण (Inspection)
- स्पर्श परीक्षण (Palpation)

2. इमेजिंग (Imaging)

- मैमोग्राफी (40+ आयु में मुख्य परीक्षण)
- अल्ट्रासाउंड (युवा महिलाओं में उपयोगी)
- MRI (विशेष परिस्थितियों में)

3. ऊतक परीक्षण (Pathology)

- FNAC
- कोर नीडल बायोप्सी (सबसे विश्वसनीय)

(B) अतिरिक्त परीक्षण

- ER, PR हार्मोन रिसेप्टर परीक्षण
- HER2/neu परीक्षण

३. रोकथाम और स्क्रीनिंग (Prevention & Screening)

(A) स्व-स्तन परीक्षण (Self Breast Examination)

- मासिक धर्म के 5–7 दिन बाद स्वयं परीक्षण

लेटकर स्तन स्व-परीक्षण अपना दाहिना हाथ अपने सिर के पीछे रखें। अपने बाएँ हाथ की मध्यमा उँगलियों से अपने दाहिने स्तन के सभी हिस्सों की जाँच करें। हल्का, मध्यम और दृढ़ दबाव डालें। अपने बगल के नीचे और अपने एरिओला के आस-पास, जैसे सभी हिस्सों की जाँच ज़रूर करें।

- किसी भी गांठ या परिवर्तन पर तुरंत चिकित्सक से परामर्श

(B) क्लिनिकल ब्रेस्ट एग्जामिनेशन (CBE):

आपके स्तनों की एक शारीरिक जाँच है जो डॉक्टर या किसी अन्य प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा पेशेवर द्वारा की जाती है। यह स्तन कैंसर का पता लगाने के लिए एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जो अक्सर मैमोग्राम के साथ की जाती है। इस जाँच में स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके स्तनों, बगलों और कॉलरबोन के पास के हिस्से को किसी भी असामान्यता, जैसे गांठ के लिए जांच करते हैं।

- हर वर्ष एक बार चिकित्सक द्वारा

(C) स्तन चित्रण/Mammography

मैमोग्राफी (Mammography) स्तन की जांच करने वाली एक एक्स-रे प्रक्रिया है, जिसे हिंदी में 'स्तन चित्रण' भी कहते हैं। इसका उपयोग स्तन कैंसर और अन्य स्तन रोगों का जल्दी पता लगाने के लिए किया जाता है। इस प्रक्रिया में स्तन को दो प्लेटों के बीच दबाया जाता है और कम खुराक वाले एक्स-रे से इमेज ली जाती है, ताकि ऊतकों (tissues) की स्पष्ट तस्वीर मिल सके।

- 40 वर्ष के बाद हर 1–2 वर्ष में।

(D) जीवनशैली सुधार

- नियमित व्यायाम
- स्वस्थ आहार
- वजन नियंत्रण
- शराब से परहेज़

स्तन कैंसर की प्रारम्भिक पहचान ही सफल उपचार की कुंजी है। इसलिए प्रत्येक महिला को इसके शुरुआती लक्षणों, जोखिम कारकों और स्क्रीनिंग विधियों की जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है।
धन्यवाद।

डॉ. प्रवीण वर्मा ,
सहायक प्रोफेसर जनरल सर्जरी,
आरडी गार्डी मेडिकल कॉलेज, सुरसा उज्जैन , एमपी
ओपीडी: सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक हर मंगलवार आरडी गार्डी मेडिकल कॉलेज , उज्जैन चैरिटेबल अस्पताल बुधवार और शुक्रवार शाम 5 से 7 बजे तक।