

## क्या आपको स्वयं स्तन परीक्षण (Self-Breast Examination) करना चाहिए?

स्तन स्वास्थ्य महिलाओं के संपूर्ण स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्तन स्वास्थ्य से जुड़ी सबसे अधिक चर्चित प्रक्रियाओं में से एक है **स्वयं स्तन परीक्षण (Self-Breast Examination – SBE)**। कई वर्षों तक महिलाओं को हर महीने स्वयं स्तन परीक्षण करने की सलाह दी जाती रही, ताकि स्तन कैंसर का जल्दी पता लगाया जा सके। हालांकि, समय के साथ चिकित्सा दिशानिर्देशों में बदलाव आया है। ऐसे में यह प्रश्न महत्वपूर्ण हो जाता है—**क्या आपको स्वयं स्तन परीक्षण करना चाहिए?**

### स्वयं स्तन परीक्षण क्या है?

स्वयं स्तन परीक्षण एक ऐसी विधि है जिसमें महिला अपने ही स्तनों की जांच करती है, ताकि उनके आकार, बनावट या त्वचा में किसी प्रकार का बदलाव या गांठ का पता लगाया जा सके। यह परीक्षण बिना किसी उपकरण के, घर पर किया जा सकता है। इसका मुख्य उद्देश्य यह है कि महिला अपने स्तनों की सामान्य बनावट से परिचित हो जाए, ताकि किसी भी असामान्य परिवर्तन को जल्दी पहचाना जा सके।

### स्वयं स्तन परीक्षण को क्यों प्रोत्साहित किया गया?

पहले स्वयं स्तन परीक्षण को **स्तन कैंसर की शीघ्र पहचान** के लिए बढ़ावा दिया गया था। यह माना जाता था कि नियमित जांच से महिलाएं प्रारंभिक अवस्था में कैंसर का पता लगा सकती हैं, जिससे उपचार के परिणाम बेहतर हो सकते हैं।

इसके अन्य कारण थे:

- यह सरल, सस्ता और आसानी से किया जा सकता है
- इसमें किसी प्रकार की रेडिएशन या शल्य प्रक्रिया नहीं होती
- यह महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक और सशक्त बनाता है

### वैज्ञानिक प्रमाण क्या कहते हैं?

बड़े अध्ययनों से यह पाया गया है कि **नियमित, संरचित मासिक स्वयं स्तन परीक्षण से स्तन कैंसर से मृत्यु दर में कोई महत्वपूर्ण कमी नहीं आती**। इसके अलावा, इससे निम्न समस्याएं देखी गई हैं:

- अनावश्यक चिंता और डर
- गलत-सकारात्मक (false positive) परिणाम

- अनावश्यक जांचें और बायोप्सी

इसी कारण, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और अन्य अंतरराष्ट्रीय संस्थाएं अब इसे एक नियमित स्क्रीनिंग विधि के रूप में अनिवार्य नहीं मानतीं।

### स्तन आत्म-जागरूकता (Breast Self-Awareness): आधुनिक दृष्टिकोण

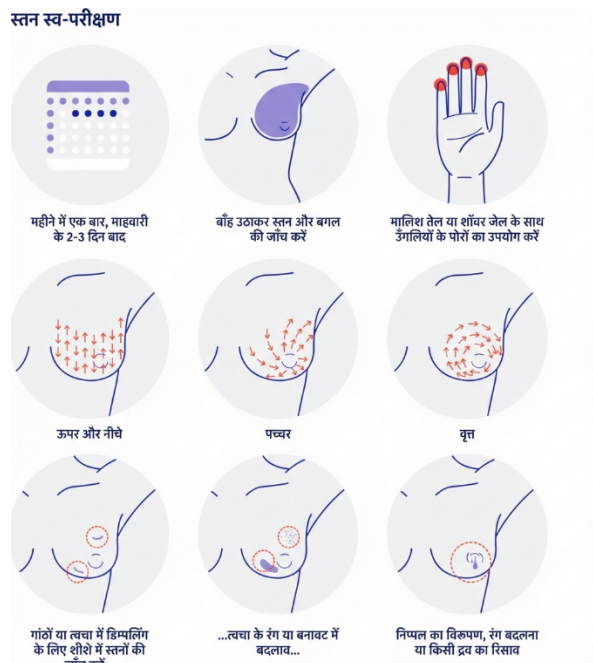
आज के समय में विशेषज्ञ स्तन आत्म-जागरूकता पर अधिक जोर देते हैं। इसका अर्थ है:

- अपने स्तनों की सामान्य बनावट और स्पर्श से परिचित होना
- किसी भी नए या असामान्य परिवर्तन को पहचानना
- समय रहते डॉक्टर से परामर्श लेना

यह तरीका अधिक व्यावहारिक है और अनावश्यक तनाव से बचाता है।

### स्वयं स्तन परीक्षण कैसे करें?

हालांकि यह अनिवार्य नहीं है, फिर भी स्वयं स्तन परीक्षण की सही विधि जानना उपयोगी हो सकता है। यह परीक्षण मासिक धर्म समाप्त होने के 5-7 दिन बाद करना सबसे उपयुक्त होता है, क्योंकि उस समय स्तनों में दर्द या सूजन कम होती है। रजोनिवृत्ति (menopause) के बाद महिलाएं महीने का कोई निश्चित दिन चुन सकती हैं।



### 1. निरीक्षण (देखकर जांच करना)

अच्छी रोशनी में दर्पण के सामने खड़ी होकर जांच करें।

- पहले हाथ नीचे रखकर स्तनों को देखें
- फिर दोनों हाथ ऊपर उठाकर देखें
- इसके बाद हाथ कमर पर रखकर छाती की मांसपेशियों को कसें

निम्न बदलावों पर ध्यान दें:

- स्तनों के आकार या आकृति में बदलाव
- त्वचा में गड्ढे, लालिमा या सूजन
- निप्पल का अंदर की ओर धंसना या दिशा बदलना
- कोई स्पष्ट असमानता या उभार

## 2. खड़े होकर या बैठकर स्पर्श द्वारा जांच

यह जांच नहाते समय करना आसान होता है क्योंकि गीली त्वचा पर उंगलियां आसानी से फिसलती हैं।

- उंगलियों के **पोरों (pads)** का उपयोग करें, न कि नाखूनों का
- एक समय में एक स्तन की जांच करें
- हल्के गोलाकार दबाव से जांच करें

जांच के तरीके:

- निप्पल से बाहर की ओर गोल घुमाते हुए
- ऊपर-नीचे की दिशा में
- निप्पल से बाहर की ओर spokes की तरह

जांच में शामिल करें:

- पूरा स्तन
- कॉलर बोन तक का क्षेत्र
- बगल (axilla) का क्षेत्र

### 3. लेटकर स्तन की जांच

- पीठ के बल लेटें
- जिस स्तन की जांच करनी है, उस ओर कंधे के नीचे तकिया रखें
- उसी ओर का हाथ सिर के पीछे रखें
- विपरीत हाथ से स्तन की जांच करें

हल्का, मध्यम और गहरा दबाव डालते हुए जांच करें, ताकि सतही और गहरे ऊतकों को महसूस किया जा सके।

### 4. निप्पल की जांच

- निप्पल को हल्के से दबाएं
- किसी प्रकार का स्राव (विशेषकर खून मिला हुआ) तो नहीं, यह देखें

### किन लक्षणों पर तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए?

यदि निम्न में से कोई भी परिवर्तन दिखे, तो तुरंत स्वास्थ्य विशेषज्ञ से संपर्क करें:

- कोई नई गांठ या मोटापन
- स्तन के आकार या बनावट में बदलाव
- त्वचा का सिकुड़ना या संतरे के छिलके जैसी बनावट
- निप्पल का अंदर जाना
- निप्पल से स्राव
- लगातार रहने वाला, अस्पष्ट स्तन दर्द

### स्वयं स्तन परीक्षण कब उपयोगी हो सकता है?

कुछ स्थितियों में स्वयं स्तन परीक्षण सहायक हो सकता है:

- जहां स्क्रीनिंग सुविधाएं उपलब्ध न हों
- उच्च जोखिम वाली महिलाओं में

- स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने के लिए

हालांकि, यह क्लिनिकल स्तन परीक्षण या मैमोग्राफी का विकल्प नहीं है।

### क्लिनिकल और रेडियोलॉजिकल जांच की भूमिका

स्तन कैंसर की शीघ्र पहचान के लिए निम्न विधियां प्रमाणित हैं:

- प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा क्लिनिकल स्तन परीक्षण
- मैमोग्राफी, विशेषकर 40-50 वर्ष की आयु के बाद
- चयनित मामलों में अल्ट्रासाउंड या MRI

### निष्कर्ष

तो क्या आपको स्वयं स्तन परीक्षण करना चाहिए? उत्तर है—हाँ, लेकिन सही समझ के साथ। नियमित मासिक स्वयं स्तन परीक्षण से मृत्यु दर कम होने का प्रमाण नहीं है, लेकिन अपने स्तनों के प्रति जागरूक रहना अत्यंत आवश्यक है।

स्तन आत्म-जागरूकता, नियमित चिकित्सकीय जांच और उचित इमेजिंग के साथ मिलकर स्तन स्वास्थ्य बनाए रखने का सबसे प्रभावी तरीका है। समय पर पहचान, सही जानकारी और चिकित्सकीय सलाह ही बेहतर परिणाम की कुंजी हैं।

डॉ राजश्री मुखिया

प्रोफेसर, सर्जरी, RDGMC

OPD: सर्जरी ओपीडी , अवंती अस्पताल

+919424877744