

NHS breast screening এনএইচএস স্তন পরীক্ষা

এই প্রচারপত্রের লক্ষ্য কি?

এই প্রচারপত্র আপনাকে স্তনের ক্যান্সার রোগনির্ণয় পরীক্ষা সম্পর্কে জানিয়ে দিচ্ছে। NHS স্তন পরীক্ষা কর্মসূচিতে (NHS Breast Screening Programme) আপনি অংশগ্রহণ করবেন কি না তা স্থির করায় আপনাকে সাহায্য করাই এটার লক্ষ্য।

NHS'এর 'ব্রেস্ট স্ক্রীনিং' বা স্তন পরীক্ষায় কি করা হয়?

- স্তনে ক্যান্সার রোগের অস্তিত্ব যখন দেখতে পাওয়ার কিংবা অনুভব করতে পারার পক্ষে অতিরিক্ত ছোট তখন স্তন পরীক্ষায় তা শনাক্ত করার জন্য এক্স-রে (x-rays) ব্যবহার করা হয়।
- এইসব এক্স-রে'কে বলা হয় 'ম্যামোগ্রাম' (mammograms)।
- স্তনের ক্যান্সার নারীদের মধ্যে সবচেয়ে সাধারণ একটা রোগ এবং আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে এই রোগ হওয়ার ঝুঁকিও বাড়ে। স্তন পরীক্ষার সাহায্যে স্তনের ক্যান্সার রোগ থেকে মৃত্যুর হার কমানো যায়।

স্তন পরীক্ষা করানোর প্রস্তাব কাদের দেওয়া হয় এবং কত ঘন ঘন?

বর্তমানে আমরা 50 থেকে 70 বছর বয়সী সমস্ত নারীকেই স্তন পরীক্ষার জন্য আমন্ত্রণ জানাই। আমরা স্তন পরীক্ষা করানোর প্রস্তাব দিয়ে থাকি প্রতি তিন বছর অন্তর এবং আপনার 53 বছরের জন্মদিবসের আগেই এই প্রস্তাব আপনার পাওয়া উচিত। আপনি 70 বছরের বেশী বয়সী হলে আপনাকে আমরা আমন্ত্রণ জানাবো না তবে তখনও আপনি চাইলে প্রতি তিন বছর অন্তর স্তন পরীক্ষা করানোর জন্য আসতে পারবেন। এর জন্য কেবল আপনার স্থানীয় স্ক্রীনিং ইউনিট-এ টেলিফোন করে অ্যাপয়েন্টমেন্ট চেয়ে নিলেই হবে।

আমাদের এই কর্মসূচিকে আরো প্রসারিত করে যেসব নারীর বয়স কয়েক বছর আগেই 40 হয়ে গেছে তাদের এবং 73 বছর বয়স পর্যন্ত নারীদেরও এখন আমরা আমন্ত্রণ জানাতে শুরু করেছি।

আপনি স্তন পরীক্ষা করানোর জন্য যান বা নাই যান, স্তন-সংক্রান্ত যে কোন সমস্যা নিয়ে আপনার কোনরকম দুশ্চিন্তা হলে সঙ্গে সঙ্গেই আপনার জিপি'র সঙ্গে কথা বলবেন।

স্তন পরীক্ষা করানোর ফলে কি কি উপকার পাওয়া যায়?

- নিয়মিত পরীক্ষা স্তনের ক্যান্সার রোগ থেকে মৃত্যুর ঝুঁকি কমায়।
- পরীক্ষার মাধ্যমে ক্যান্সারের অস্তিত্ব তাড়াতাড়ি ধরা পড়ে, আপনি নিজে তা জানতে পারার আগেই।
- স্তনের ক্যান্সার রোগ যদি তাড়াতাড়ি ধরা পড়ে, আপনার 'ম্যাস্টেক্টমী' (mastectomy), অর্থাৎ অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে স্তন বাদ দেওয়ার অথবা 'কেমোথেরাপী' (chemotherapy) বা রাসায়নিক মিশ্র-প্রয়োগে রোগের চিকিৎসা করানোর সম্ভাবনাও কমবে।

স্তন পরীক্ষার মাধ্যমে কি সমস্ত ধরনের ক্যান্সার ধরা পড়ে?

না। কয়েক ধরনের ক্যান্সার ম্যামোগ্রাম-এ দেখা যায় না এবং কখনো কখনো ক্যান্সারের অস্তিত্ব ধরাও পড়ে না। ম্যামোগ্রাম-এর ফলাফল পরীক্ষা করছে যেসব লোকজন তারা যতই দক্ষ হোক না কেন, এমনটা হতে পারে।

স্ক্রীনিং কি ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা দূর করে?

না। ক্যান্সার যদি ইতিমধ্যেই হয়ে থাকে, স্ক্রীনিং-এর মাধ্যমে তা ধরা পড়ে মাত্র, তবে এটা ক্যান্সারের অস্তিত্ব তাড়াতাড়ি ধরতে পারে।

পরীক্ষা করানোর দরুণ কি কি সমস্যা হতে পারে?

- ম্যামোগ্রাম করানোর অর্থ হলো যে আপনার দুই স্তনের ওপর 'রেডিয়েশন' বা তেজস্ক্রিয় বিকীরণের প্রভাব পড়বে।
- মাঝেমাঝে ম্যামোগ্রাম-এর ফলাফল স্বাভাবিক দেখায়, এমনকি ক্যান্সারের অস্তিত্ব থাকলেও। এটাকে বলা হয় 'ভুল নেতিবাচক ফল' (false negative result)। আপনার উচিত স্তন সচেতন (breast aware) থাকা (3 নং পৃষ্ঠা দেখুন)।
- মাঝেমাঝে ম্যামোগ্রাম-এর ফলাফল স্বাভাবিক দেখাবে না এবং আপনাকে আরো কিছু পরীক্ষার জন্য ডাকা হবে, কিন্তু আসলে ক্যান্সারের অস্তিত্ব নেই। এটাকে বলা হয় 'ভুল ইতিবাচক ফল' (false positive result)।
- স্ক্রীনিং-এর মাধ্যমে এমন ধরনের কিছু ক্যান্সারের অস্তিত্ব ধরা পড়ে যাদের চিকিৎসা করা যায় কিন্তু তা না করা হলে হয়তো এগুলোর অস্তিত্ব আপনার গোটা জীবনে ধরা পড়তো না।
- আপনি যদি স্ক্রীনিং করতে যান আপনি চিন্তিত অথবা উদ্ভিগ্ন বোধ করতে পারেন। এই পরীক্ষার জন্য সাধারণতঃ অল্প সময় লাগে।

স্তন পরীক্ষা করানোর জন্য আমি কোথায় যাবো?

আপনি কোথায় বাস করেন তার ভিত্তিতে, স্তন পরীক্ষা সাধারণতঃ করা হয় কোন স্থানীয় ক্লিনিক, হাসপাতাল অথবা ভ্রাম্যমাণ স্ক্রীনিং ইউনিট-এ। আপনাকে ডাকার সময়েই বলে দেওয়া হবে কোথায় আপনাকে যেতে হবে। যদি আপনার সাহায্য দরকার হয় (যেমন, আপনি যদি হুইলচেয়ার ব্যবহারকারী হন) অথবা আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট যদি সুবিধাজনক না হয়, স্ক্রীনিং ইউনিট-এ টেলিফোন করবেন।

স্তন পরীক্ষার সময়ে কি হয়?

স্তন পরীক্ষা করেন কেবল মহিলা কর্মীরা। আপনাকে বলা হবে কোমরের ওপর দিকের পোশাক খুলে ফেলতে। যখন স্ক্রীনিং-এ যাবেন তখন ট্যালকাম পাউডার ব্যবহার করবেন না।

যে মহিলা আপনার ম্যামোগ্রাম নেবেন তিনি আপনাকে কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন এবং যা ঘটবে তা আপনাকে বুঝিয়ে বলবেন। তিনি ম্যামোগ্রাম যন্ত্রের ওপরে বসানো দুটো বিশেষ ধরনের প্লেইট বা পাতের মধ্যে এক-একবারে একটা স্তন স্থাপন করবেন এবং প্রতি স্তনের দুটো ছবি তুলবেন। আপনার স্তন দুই পাতের মধ্যে কয়েক সেকেন্ড শক্ত করে চেপে রাখতে হবে যাতে স্পষ্ট ম্যামোগ্রাম নেওয়া যায়।

একটা ম্যামোগ্রাম-এর জন্য কয়েক মিনিট সময় লাগে। আপনার ব্রেস্ট স্ক্রীনিং বা স্তন পরীক্ষার জন্য সব মিলিয়ে প্রায় আধ ঘন্টা সময় লাগবে।

ম্যামোগ্রাম করার সময়ে ব্যথা বোধ হয় কি না?

বেশীর ভাগ নারীর কাছেই ম্যামোগ্রাম অস্বস্তিদায়ক বোধ হয়। কিছু সংখ্যক নারী এটার জন্য ব্যথা বোধ করতে পারে, তবে কেবল কয়েক সেকেন্ডের জন্য। খুব অল্প সংখ্যক নারীর ক্ষেত্রেই এই ব্যথা এর চেয়ে বেশী সময়ের জন্য হয়।

ফলাফল আমি কখন জানতে পারবো?

ফলাফল দুই সপ্তাহের মধ্যে আপনার বাড়ির ঠিকানায় পাঠিয়ে দেওয়া হবে। এই ফলাফল আপনার জিপিকেও জানিয়ে দেওয়া হবে।

ম্যামোগ্রাম-এর কি ধরনের ফলাফল আমি পেতে পারি ?

বেশীর ভাগ নারীর ক্ষেত্রেই স্ক্রীনিং-এর ফলাফল স্বাভাবিক হয়ে থাকে (অর্থাৎ তাদের ম্যামোগ্রাম-এ ক্যান্সারের কোন লক্ষণ দেখা যায় না)। তবে, তার অর্থ এই নয় যে আপনার ক্যান্সার হতে পারে না, অতএব তখনও আপনার স্তন সচেতন থাকা উচিত (3 নং পৃষ্ঠা দেখুন)।

প্রতি বিশজন নারীর মধ্যে মোটামুটি একজনকে আবার ফিরে আসতে বলা হয় কারণ তাদের ম্যামোগ্রাম দেখাচ্ছে যে আরো কিছু পরীক্ষা দরকার। যেসব নারীর প্রথমবার ম্যামোগ্রাম করা হচ্ছে তাদের ক্ষেত্রেই এটা বেশী ঘটে থাকে। এর স্বাভাবিক কারণ হলো যে ফলাফল মিলিয়ে দেখার জন্য অন্য কিছু ম্যামোগ্রাম আমাদের কাছে নেই। আপনার প্রথম ম্যামোগ্রাম-এ যা কিছু অস্বাভাবিক দেখাচ্ছে তা হয়তো আপনার জন্য স্বাভাবিক।

আরো কিছু ম্যামোগ্রাম ছাড়াও, অন্যান্য পরীক্ষাও আমরা করতে পারি, যেমন ‘আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান’ (ultrasound scan) অথবা ‘নীডল বাইঅপ্সি’ (needle biopsy)। নীডল বাইঅপ্সি হলো টিস্যু বা কোষের একটা ছোট নমুনা সংগ্রহ করা (আমরা এটা করার জন্য লোক্যাল অ্যানীসথেটিক বা শরীরের একটা অংশমাত্রকে অসাড় করে দেওয়ার ওষুধ ব্যবহার করি)। আমরা এইসব পরীক্ষা করি এটা দেখার জন্য যে আপনার স্তনের ক্যান্সার রোগ হয়েছে কি না।

আমাকে যদি বলা হয় যে আমার স্তনের ক্যান্সার হয়েছে তাহলে কি হবে ?

স্তনের ক্যান্সারের চিকিৎসায় অভিজ্ঞ একটা বিশেষজ্ঞ দল আপনার যত্ন নেবে। আপনার রোগনির্ণয়, যে ধরনের সহায়তা আপনি পেতে পারবেন এবং কি কি ধরনের চিকিৎসার সুযোগ আপনি পাবেন এইসব বিষয়ে তারা আপনার সঙ্গে আলোচনা করবে। স্তন পরীক্ষায় শনাক্ত অধিকাংশ ক্যান্সার রোগেরই, যদিও সবগুলোর নয়, সফলভাবে চিকিৎসা হতে পারে।

স্ক্রীনিং-এর পরে আমার ম্যামোগ্রাম-এর কি হবে ?

- আপনার সমস্ত ম্যামোগ্রাম আমরা কমপক্ষে আট বছর সংরক্ষণ করবো।
- আমরা এখন ডিজিটাল ম্যামোগ্রাফী (digital mammography) ব্যবহার করা শুরু করছি। আমরা সমস্ত ম্যামোগ্রাম কম্পিউটার স্ক্রীনে দেখি এবং কম্পিউটার ফাইল হিসাবে সংরক্ষিত রাখি।
- আমাদের সমস্ত স্ক্রীনিং-এর বিবরণ আমরা নিয়মিতভাবে পর্যালোচনা করি যাতে নিশ্চিত করা যায় যে আপনাকে আমরা ভালো সেবা প্রদান করতে পারি। হেলথ সার্ভিস বা স্বাস্থ্য পরিষেবার অন্যান্য অংশের কর্মীদেরও আপনার সম্পর্কে এইসব বিবরণ দেখার দরকার হতে পারে।
- আমাদের স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম বা পরীক্ষা কর্মসূচিতে সমস্ত স্ক্রীনিং-এর ফলাফল এবং তাদের পরবর্তী পরিস্থিতি নিয়মিতভাবে অ্যাডিট বা যাচাই করে দেখা হয়। আপনি যদি এইসব যাচাইএর ফলাফল জানতে চান, আপনার স্ক্রীনিং ইউনিট-এর সঙ্গে যোগাযোগ করবেন।
- NHS’এর বিভিন্ন তথ্য বা বিবরণ সংরক্ষণ প্রক্রিয়া সম্পর্কে যদি আপনি বিস্তারিত জানতে চান, এনএইচএস ডাইরেক্ট (NHS Direct)-কে **0845 4647** নম্বরে টেলিফোন করবেন।

স্তন সচেতন হোন

যে কোন সয়েই আপনার ব্রেস্ট ক্যান্সার বা স্তনের ক্যান্সার রোগ ধরা পড়তে পারে। এটা ঘটতে পারে দুই ব্রেস্ট স্ক্রীনিং অ্যাপয়েন্টমেন্ট-এর মাঝের সময়েও। স্তন সম্পর্কে সচেতন থাকার অর্থ হলো আপনার নিজের দেহকে ভালোভাবে জেনে রাখা যাতে স্তনে কোনরকম পরিবর্তন হলে আপনি তা বুঝতে পারেন। স্তন সম্পর্কে সচেতন থাকার ব্যাপারে সবচেয়ে জরুরী যে জিনিষ আপনার জেনে রাখা দরকার তা হলো আপনার জন্য স্বাভাবিক কোন্টা এবং এই অবস্থায় যে কোন রকম পরিবর্তন আপনার নজরে আসার সঙ্গে সঙ্গেই আপনার জিপিকে তা জানানো।

আপনার স্তনে কোনরকম পরিবর্তন ক্ষতিকর না হতেও পারে, কিন্তু আপনার উচিত দেরী না করে তা পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া। যেসব জিনিষের দিকে নজর রাখতে হবে তারা হলো :

- স্তনে কোনরকম স্ফীতি, কোন জায়গা পুরু হওয়া বা ডেলা বাঁধা;
- তাদের চেহারা কোনরকম পরিবর্তন, যেমন কঁচকে যাওয়া বা টোল পড়া;

- অস্বাস্থ্য অথবা ব্যথা বোধ; এবং
- স্তনের বাঁটা থেকে তরল পদার্থ ক্ষরণ, চুলকানি, লাল হয়ে যাওয়া জায়গা যা সারছে না, অথবা স্তনের বাঁটার অবস্থানে পরিবর্তন (তাদের ডগা অন্য দিকে ঘোরানো বা ভেতর দিকে ঢুকে থাকা)।

আপনার স্তনে যে কোন রকম পরিবর্তন যা আপনার জন্য স্বাভাবিক নয় যদি আপনার চোখে পড়ে, একেবারেই দেবী না করে আপনার জিপি'র সঙ্গে কথা বলবেন।

এমন কিছু পরিসংখ্যান যা আপনার কাজে লাগতে পারে

এখানে ইউকে বা যুক্তরাজ্যের স্ক্রিনিং করার বয়সের নারীদের জন্য কিছু পরিসংখ্যান দেওয়া হয়েছে। এগুলো সংগ্রহ করা হয়েছে ইংল্যান্ড-এর এনএইচএস ব্রেস্ট স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম (NHS Breast Screening Programme) বা স্তন পরীক্ষা কর্মসূচির তথ্যভাণ্ডার এবং বিভিন্ন ক্যান্সার রেজিস্ট্রী বা নিবন্ধগ্রন্থ থেকে। এইসব পরিসংখ্যান বর্তমানের সবচেয়ে ভালো হিসাব তবে কালক্রমে এদের পরিবর্তন হতে পারে।

- ব্রেস্ট ক্যান্সার নারীদের মধ্যে সবচেয়ে সাধারণ ক্যান্সার রোগ। ইউকে-তে প্রতি বছর প্রায় 46,000 নারীর এই রোগ ধরা পড়ে। প্রতি দশজন স্তনের ক্যান্সারে আক্রান্ত নারীদের মধ্যে আটজনের বয়স 50 বছর বা তার বেশী।
- ইউকে-তে প্রতি বছর প্রায় 12,000 নারীর মৃত্যুর কারণ হলো স্তনের ক্যান্সার রোগ।
- 10 বছর ধরে নিয়মিতভাবে স্ক্রিনিং বা পরীক্ষা করা হচ্ছে এমন প্রতি 14,000 নারীর মধ্যে, একজন নারীর স্তনের ক্যান্সার রোগ হতে পারে যা থেকে ম্যামোগ্রাম থেকে বিকীরণের দরুণ তার মৃত্যু হবে।
- প্রতি 1000 নারীর স্ক্রিনিং করার পর তাদের মধ্যে আটজনের স্তনের ক্যান্সার রোগ ধরা পড়ে।
- এদের মধ্যে, দু'জনকে জানানো হবে যে তাদের প্রাথমিক পর্যায়ের ক্যান্সার ধরা পড়েছে যার নাম হলো 'ডাক্টাল কার্সিনোমা ইন সিটু' (ductal carcinoma in situ - DCIS)। কোন্ কোন্ ক্ষেত্রে DCIS ক্ষতিকর হয়ে দাঁড়াতে পারে তা আমরা জানি না, সে'জন্য এইসব নারীর চিকিৎসার ব্যবস্থা করা হয়।
- স্ক্রিনিং-এর মাধ্যমে যদি ক্যান্সার ধরা পড়ে আপনার জন্য চিকিৎসার ব্যবস্থা করা হবে। অধিকাংশ নারীকেই একই সাথে একাধিক ধরনের চিকিৎসার প্রস্তাব দেওয়া হবে।
- অস্ত্রোপচারের সাহায্যে আপনার চিকিৎসা হতে পারে। যেখানে স্ক্রিনিং-এ ক্যান্সার ধরা পড়েছে সেখানে প্রতি দশজন নারীর মধ্যে সাতজনের 'লুম্পেক্টমী' (lumpectomy) করা হবে, অর্থাৎ তাদের স্তনের অসুস্থ কোষগুলো রেডিওথেরাপী'র (radiotherapy) দ্বারা বিনষ্ট করা হবে। প্রতি দশজন নারীর মধ্যে তিনজনের ম্যাস্টেক্টমী (অর্থাৎ অস্ত্রোপচারের সাহায্যে স্তন বাদ দেওয়া) করা হবে এবং তাদের স্তন পুনর্গঠনের জন্য চিকিৎসার প্রস্তাবও দেওয়া হবে।
- আপনার জন্য কেমোথেরাপী'র (রাসায়নিক মিশ্র-প্রয়োগে রোগের চিকিৎসা) ব্যবস্থাও করা হতে পারে। স্ক্রিনিং-এ স্তনের ক্যান্সার রোগ ধরা পড়েছে এমন প্রতি দশজন নারীর মধ্যে দু'জনের কেমোথেরাপী করা হয়।
- 10 বছর ধরে নিয়মিতভাবে স্ক্রিনিং বা পরীক্ষা করা হচ্ছে এমন প্রতি 400 নারীর মধ্যে, স্তনের ক্যান্সারে মৃত্যুর সংখ্যা একজন কমবে। এর অর্থ হলো যে ইংল্যান্ড-এ প্রতি বছর 1,400 নারীর স্তনের ক্যান্সার রোগের দরুণ মৃত্যু প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়।

আরো বিস্তারিত তথ্য এবং সহায়তা

আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে তাহলে আপনি :

- আপনার জিপি'র সঙ্গে কথা বলতে পারেন

- আপনার স্থানীয় স্ক্রীনিং ইউনিটের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন
- NHS ক্যান্সার স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম ওয়েবসাইট দেখতে পারেন : www.cancerscreening.nhs.uk
- www.nhs.uk ওয়েবসাইট-এ গিয়ে NHS Choices (চয়েসেস্)-এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন
- **0845 4647** নম্বরে টেলিফোন করে এনএইচএস ডাইরেক্ট-এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন
- এখান থেকে NHS Be Breast Aware (বি ব্রেস্ট অ্যাওয়ার) প্রচারপত্র ডাউনলোড করতে পারেন : www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/be-breastaware.html
- www.healthtalkonline.org ওয়েবসাইট-এ হেলথ টক অনলাইন (Health Talk Online)-এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন
- **0808 800 4040** নম্বরে টেলিফোন করে অথবা info@cancerresearchuk.org ওয়েবসাইট-এ গিয়ে ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে'র (Cancer Research UK) সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন
- **08080 100 200** নম্বরে টেলিফোন করে অথবা breakthrough.org.uk ওয়েবসাইট-এ গিয়ে ব্রেকথ্রু ব্রেস্ট ক্যান্সার (Breakthrough Breast Cancer)-এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন
- **0808 800 6000** নম্বরে টেলিফোন করে অথবা www.breastcancercare.org.uk ওয়েবসাইট-এ গিয়ে ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার (Breast Cancer Care)-এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

NHS ক্যান্সার স্ক্রীনিং প্রোগ্রামস্-এর সহযোগিতায় এবং ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে প্রাইমারী কেয়ার এডুকেশন রিসার্চ গ্রুপ-এর পরামর্শক্রমে ও সহায়তায় ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ দ্বারা প্রকাশিত।

© Crown copyright 2010
403722 1p Dec10
Produced by COI for the Department of Health
Last updated 2010

এই দলিলের ভাষ্য আনুষ্ঠানিক অনুমতি অথবা খরচ বিনা ব্যক্তিগত অথবা প্রাতিষ্ঠানিক ব্যবহারের জন্য পুনর্মুদ্রণ করা যেতে পারে।

আপনার যদি এই প্রকাশনার আরো কপি দরকার হয় তাহলে www.orderline.dh.gov.uk ওয়েবসাইট-এ যান এবং **403722/Breast Screening** উল্লেখ করুন অথবা এখানে যোগাযোগ করুন :

DH Publications Orderline

টেলিফোন : 0300 123 1002

মিনিকম : 0300 123 1003 (সকাল 8 থেকে সন্ধ্যা 6, সোমবার থেকে শুক্রবার)

অন্যান্য ভাষার সংস্করণ পাওয়া যাবে এখানে :

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html

www.cancerscreening.nhs.uk