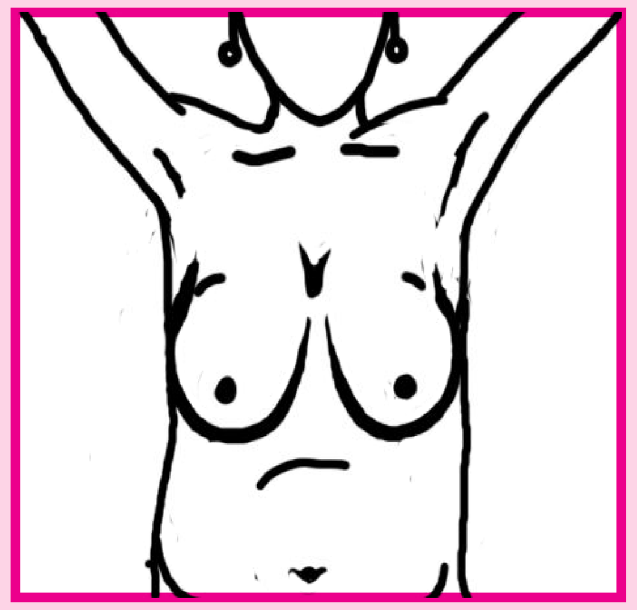
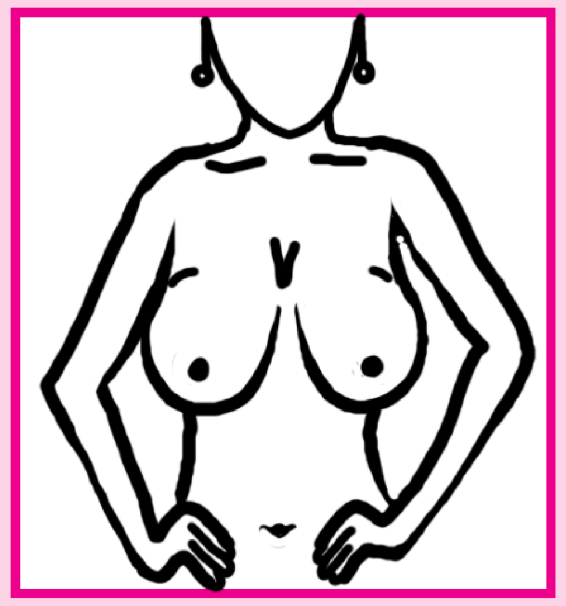
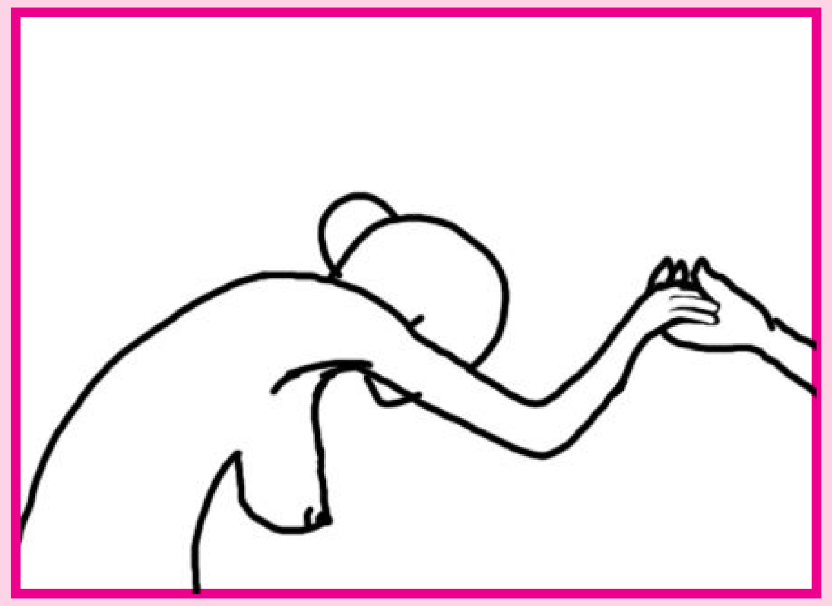
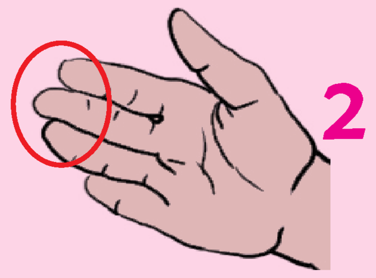
स्तन स्वास्थ्य जागरूकता संदेश
क्लिनिकल स्तन की जाँच (सीबीई) कैसे करें

1. आँखों से निरीक्षण (इन्सपेक्शन) करें : बैठी हुई अवस्था में
तीन तरह से स्तन कैंसर के लक्षणों की जाँच करें


महिला के हाथों को ऊपर उठाने के लिए कहें

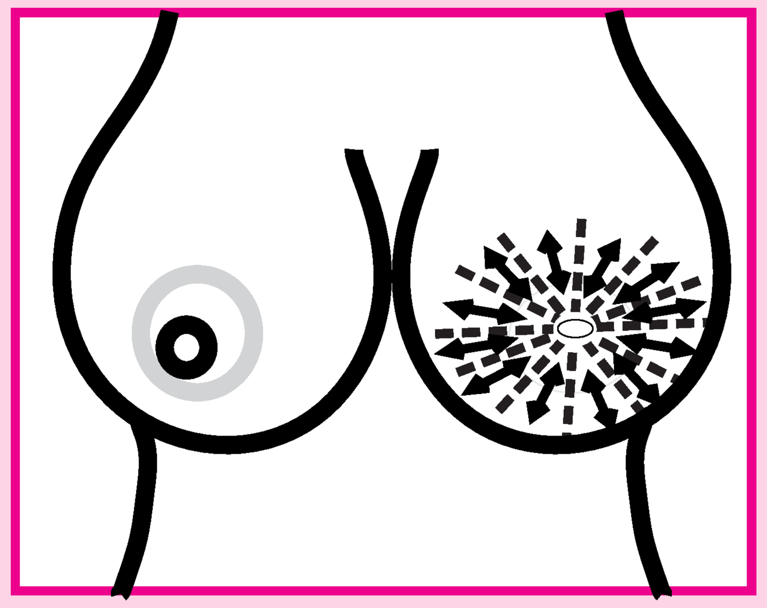

महिला के हाथों को कमर पर रखवाएँ

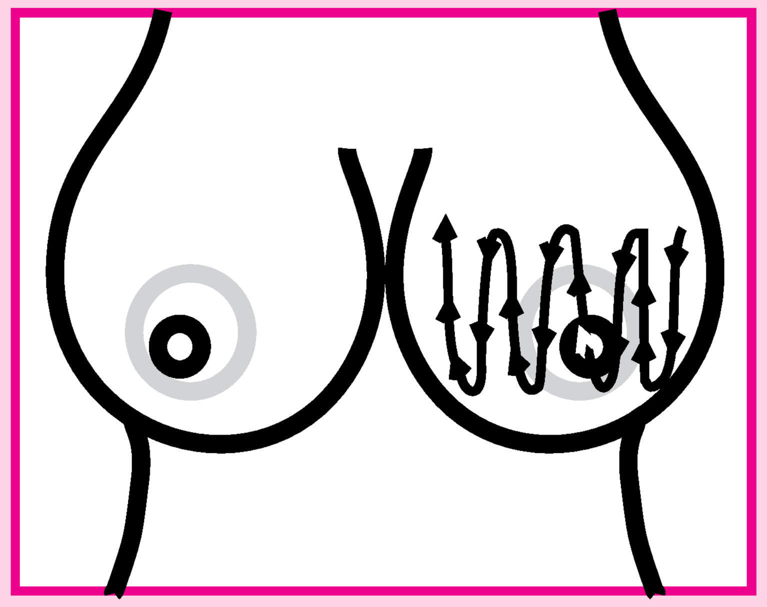

महिला को आगे की ओर झुकने के लिए कहें

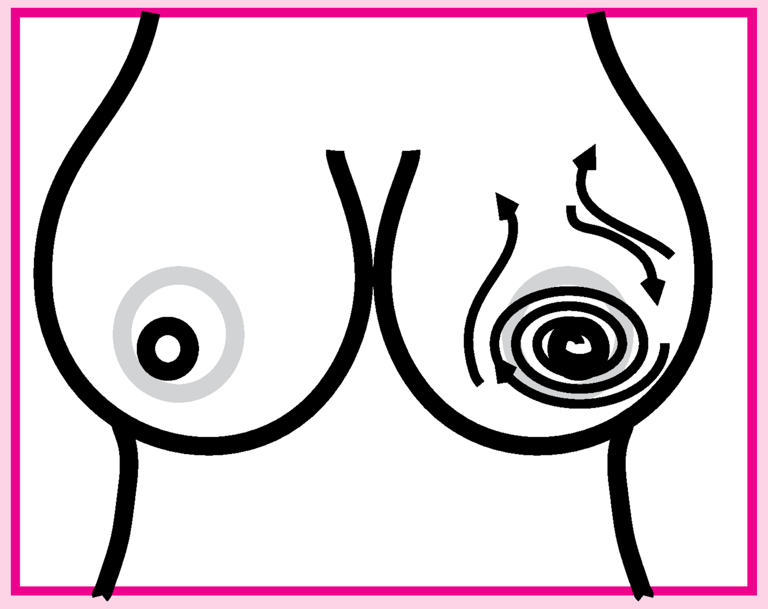


2. हाथ की ऊँगलियों से जाँच करें, टटोलें (पैलपेशन)

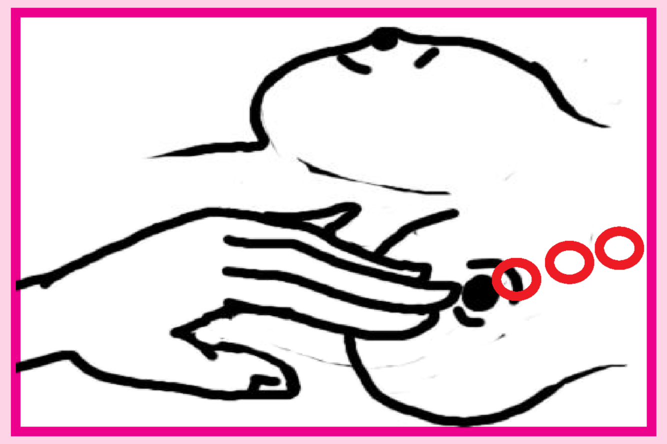
लेटी हुई अवस्था में टटोलना (पैलपेशन)
स्तनों को टओलना (पैलपेशन) इनमें से किसी भी विधि से की जा सकती है

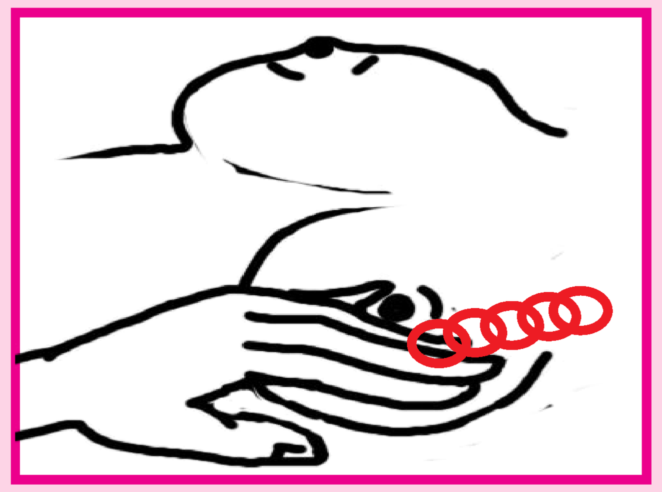

घड़ी के डायल की विधि

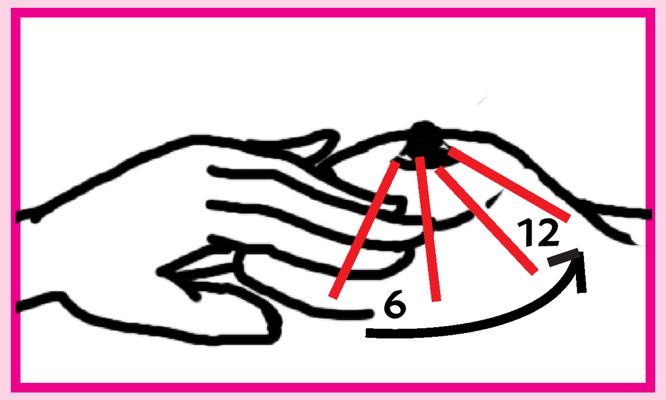

स्पायरल रेखा विधि


सीधी रेखा (वर्टिकल) विधि

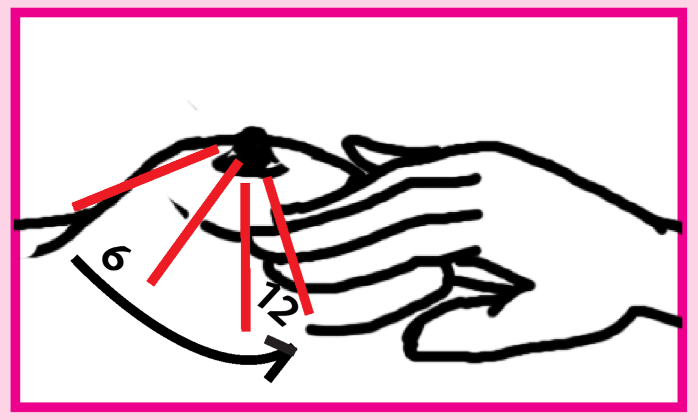
3. घड़ी के डायल विधि द्वारा टटोलना (पैलपेशन) के चरण


12 बजे से शुरूआत करते हुए हसली (कॉलर की हड्डी) से स्तन के मध्य तक निप्पल की तरफ लगभग 3 सेंटीमीटर चौड़ाई के गोलाकार विधि से टटोलें (पैलपेशन करें)

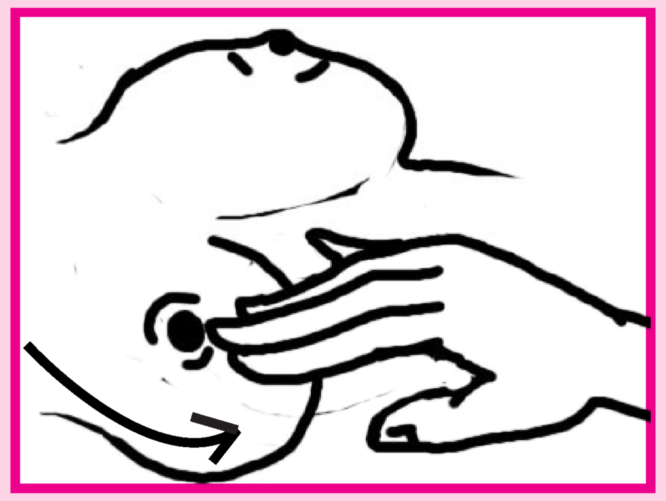
4.

ऊँगलियों को उठाये बिना प्रत्येक बिन्दु पर तीन ऊँगलियों के बीच के भाग से दबाव बढ़ाते हुए गोलाकार विधि से जाँच करें दूसरे गोले को पहले गोले का आधा हिस्सा लेकर जाँच करें

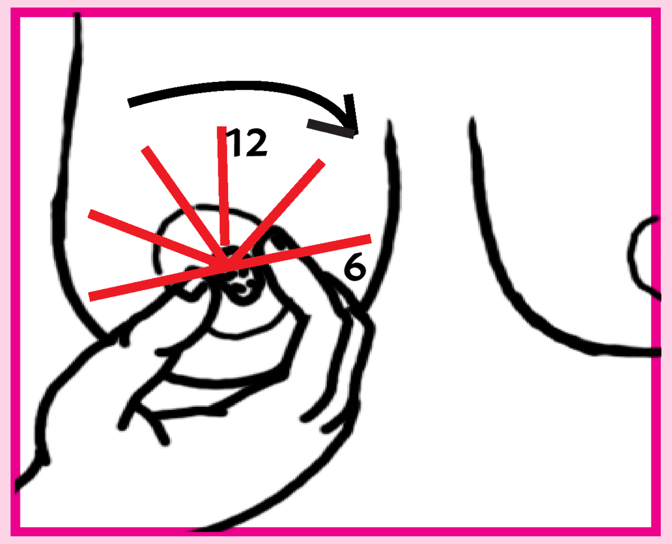
5.


स्तन का अंदरूनी हिस्सा सीधी अवस्था में लिटाकर (दाँए स्तन में 12 से 6 और वांयें स्तन में 6 से 12) जाँच करें

6.


स्तन का अंदरूनी हिस्सा सीधी अवस्था में लिटाकर (दाहिने स्तन के बाहरी हिस्से की जाँच के लिए महिला को दूसरी तरफ थोड़ा सा करवट दिलाकर (दाहिने स्तन में 6 से 12 और बाएं स्तन में 12 से 6) जाँच करें

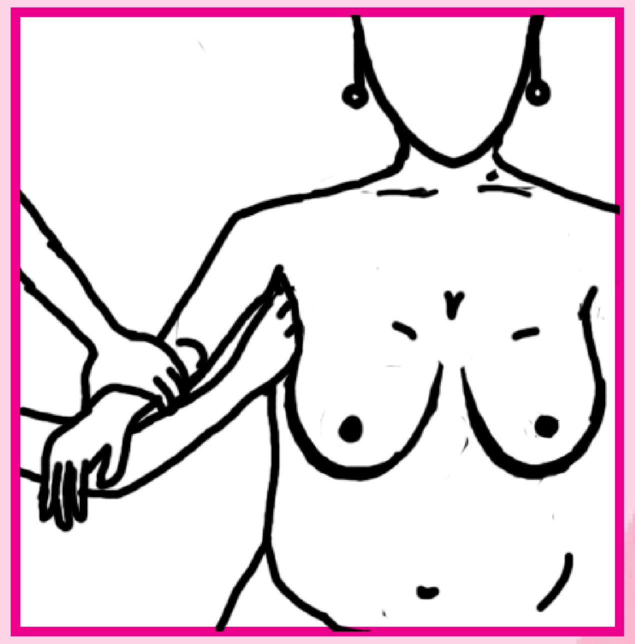
7.

फिर निप्पल और ऐरिगोला की जाँच करें

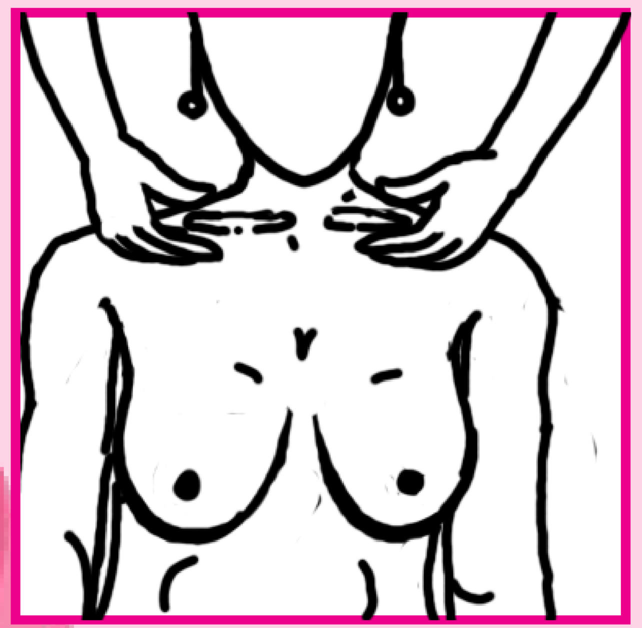
8.


फिर हल्के से निप्पल व दूध नलिकाओं को तर्जनी ऊँगली और अँगूठे के बीच 12 से 6 घड़ी की स्थिति में व 3 से 9 घड़ी की स्थिति में घुमाते हुए दबाएं और किसी प्रकार का मोटापा, सूजन या निप्पल से स्राव की जाँच करें

इसी प्रकार दूसरे स्तन की भी जाँच करें

बैठी हुई अवस्था में गिल्टी (लिम्फ नोड) को टटोलना (पैलपेशन)

9.

बगल की गिलटी (लिम्फ नोड) की जाँच महिला के हाथ को जाँच कर्ता के हाथों पर रखकर दिखाये गये चित्र के अनुसार करें

10.

किसी प्रकार की गांठ के लिए महिला के पीछे खड़े होकर दोनों हसली (क्लेविकल हड्डी) के ऊपर व नीचे पैल्पेट करते हुए जाँच करें

jhpiego