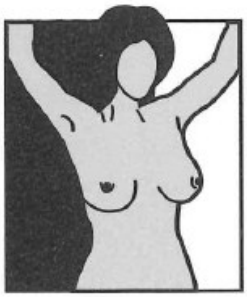
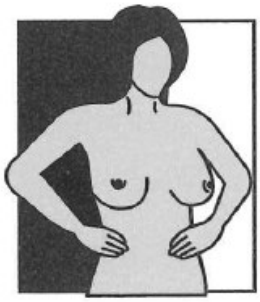
# स्वस्थ महिलाको स्वास्थ्य परिक्षण

## आफ्नो स्वास्थ्यको जाँच गर्नुहोस्



**स्तनको स्वयं परिक्षण**

तपाईंको महिनावारी सुरु भएको 7 दिन पश्चात् महिनाको एकपटक दुबै स्तनहरू परिक्षण गर्नुहोस् (वा तपाईंको महिनावारी भएको छैन भने, हरेक महिना उही मितिमा परिक्षण गर्नुहोस्) ।



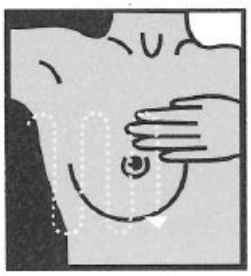
**ऐनाको अगाडि उभिनुहोस्**

आफ्नो हातलाई आफूपट्टि, टाउको माथि, र  कम्मरलाई दबाई सिधा उभिएर आफ्नो स्तनहरूमा भएको परिवर्तनहरू हेर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो स्तनहरू देखिने र महसुस गर्ने आधारमा परिवर्तनहरू जाँच गर्नुपर्दछ। सूजन महसुस गर्नुहोस् र छाला वा निप्पल (स्तनको मुन्टो) परिवर्तनहरू हेर्नुहोस् जस्तै:

- छालामा खाल्टो पर्नु
- छालाको रक्तता
- छाला चाउरी पर्नु
- छाला बाक्लो हुनु
- निप्पल रसाउनु
- निप्पलमा पाप्रा (कत्ला) निस्कनु

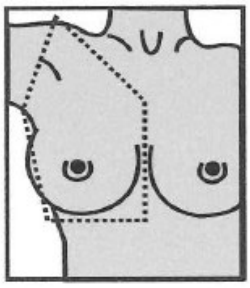
**तल सुत्नुहोस्**

आफ्नो दायाँ हातलाई आफ्नो टाउको मुनि राख्नुहोस्। सँगै राखिएको आफ्नो बायाँ हातको 3 वटा माझी औंलाहरूले हल्का, मध्यम, र दबाबपूर्ण गरि तीन प्रकारको चापहरूको प्रयोग गरेर सूजन महसुस गर्नको लागि आफ्नो दायाँ स्तनमा सानो घेरा बनाउनुहोस् । दायाँ तस्वीरमा देखाइएको क्षेत्र समाविष्ट गर्ने ठाडो ढाँचाको प्रयोग गर्नुहोस् । उक्त कुरा आफ्नो बायाँ स्तनमा दोहोऱ्याउनुहोस् ।



यदि तपाईं कुनै परिवर्तनहरू देख्नुहुन्छ वा महसुस गर्नुहुन्छ, वा प्रश्नहरू छन् भने, तुरुन्त आफ्नो चिकित्सा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् ।

स्तन क्यान्सर पहिले नै पत्ता लगाउनको लागि, वार्षिक क्लिनिकल स्तन परिक्षण (CBE) र स्तनको एक्स-रेको साथमा महिनाको एकपटक स्तनको स्वयं परिक्षण गर्नु तपाईंको उत्तम सुरक्षा हो ! यदि तपाईं नि:शुल्क स्तनको एक्स-रेको लागि योग्य ठहरिनुहुन्छ भने पत्ता लगाउनको लागि 1-888-257-8502 मा कल गर्नुहोस् ।



Arizona Department of Health Services

Information adapted from materials developed by the Arizona Department of Health Services Well Woman HealthCheck Program (http://www.azdhs.gov/hsd/healthcheck/wellwoman/).