

# स्तन क्यान्सर

## Breast Cancer

Cancer cells are abnormal cells. Cancer cells grow and divide more quickly than healthy cells. Some cancer cells may form growths called tumors. All tumors increase in size, but some tumors grow quickly, others slowly. Cancer cells can spread to other parts of the body through the blood and lymph systems. This is called metastasis.

Breast cancer is when cancer starts in the breast. Breast cancer can be found by mammogram, by a woman feeling a lump or by a doctor's exam. To find breast cancer, it is important to:

- Do monthly self breast exams.
- Have a yearly exam by your doctor if you are over 40. These are done less often for younger women.
- Have a mammogram each year after age 40.

## Breast Tissue

A woman's breasts may feel more firm and lumpy before menopause. A woman has less estrogen after menopause, so the breasts feel much softer and less lumpy.

The firm, lumpy tissue can hide a small lump making it hard to feel. By checking your breasts each month, you become familiar with your breast tissue and notice changes. Small lumps can also be found by a mammogram or by a doctor during your exam. Some lumps are so small that only a mammogram can find them.

क्यान्सर कोशिकाहरू असामान्य कोशिका हुन्छन्। क्यान्सर कोशिकाहरू स्वस्थ कोशिकाहरूको तुलनामा बढी चाँडो बढ्छन् र विभाजित हुन्छन्। केही क्यान्सर कोशिकाहरूले ट्युमर भनिने गिर्खाहरू विकसित गर्न सक्छन्। क्यान्सर कोशिकाहरू रगत र लसीका (lymph) प्रणाली मार्फत शरीरका अन्य भागहरूमा फैलिन्छन्। यसलाई मेटास्टासिस अर्थात् रूप-परिवर्तन भनिन्छ।

स्तनमा क्यान्सर सुरु हुँदा त्यसलाई स्तन क्यान्सर भनिन्छ। स्तन क्यान्सरको पत्तो म्यामोग्राम, महिलाद्वारा स्तनमा गिर्खा अनुभव गरिँदा वा डक्टरद्वारा जाँच गरिँदा लाग्छ। स्तन क्यान्सरको पत्तो लगाउनका लागि निम्न कुराहरू जरूरी छन्:

- मासिक रूपमा आफै स्तनको जाँच।
- तपाईंको उमेर 40 भन्दा माथि छ भने वर्षेनी डक्टरबाट जाँच गराउनुहोस्। कम उमेरकी महिलाहरूको जाँच कम्ति मात्रामा गरिन्छ।
- 40-को उमेरपछि हरेक वर्ष म्यामोग्राम गराउनुहोस्।

## स्तन टिश्यू

महिलाका स्तनहरू रजोनिवृत्तिभन्दा पहिले बढी साह्र र पुष्टिएको महसूस हुन सक्छ। रजोनिवृत्तिपछि महिलामा कम एस्ट्रोजेन हुन्छ, त्यसैले स्तनहरू बढी कोमल र कम पुष्टिएको महसूस हुन्छ।

साह्रो, पुष्टिएको टिश्यूमा सानो गाँठो लुकेको हुन सक्छ जसले यसलाई साह्रो महसूस गराउँछ। हरेक महिना आफ्नो स्तनको जाँचबाट तपाईं आफ्नो स्तनको टिश्यूसित परिचित हुनुहुन्छ र परिवर्तनहरू भएका छन् भने थाहा पाउनुहुन्छ। साना गिर्खाहरू म्यामोग्रामद्वारा वा डक्टरद्वारा जाँचको दौरान पनि थाहा पाउन सकिन्छ। केही गिर्खाहरू यति साना हुन्छन् कि तिनको पत्तो म्यामोग्रामद्वारा मात्रै थाहा लाग्न सक्छ।

## Tests

If a lump is found, a mammogram or ultrasound will be done. A biopsy is often done to check if the lump is cancer and if so, what type. A biopsy is a procedure to remove tiny pieces of tissue. The samples are then checked by a doctor. If the biopsy finds cancer, more tests may be done to see if the cancer has spread to other parts of your body.

## Types of Treatment

Based on your biopsy results and the type of cancer, you and your doctor will decide the best treatment for your breast cancer. Here are the treatments that may be done:

### Surgery

Surgery is done to remove as much of the cancer as possible. Either the whole breast is removed, called **mastectomy**, or a part of the breast is removed, called **lumpectomy**. With either surgery, lymph nodes under the arm are checked for cancer. You and your doctor may also talk about **reconstruction surgery**. This surgery is done to create the look of a normal breast.

You may still need to have more treatment. Having a mastectomy or lumpectomy does not guarantee that the breast cancer is gone from the entire body. Small cancer cells that are too small to detect may remain in the body.

### Radiation Therapy

When a lumpectomy is done, it is often followed by **radiation therapy**. Radiation therapy is done to treat the entire breast. Radiation therapy often begins 4 to 6 weeks after surgery.

## जाँचहरू

गिर्खा पाइन्छ भने म्यामोग्राम वा अल्ट्रासाउन्ड गरिनेछ। त्यो गिर्खा क्यान्सर त होइन र हो भने कुन किसिमको हो भनेर जाँच प्रायः बायोप्सी गरिन्छ। बायोप्सी एक यस्तो प्रक्रिया हो जसमा कोशिकाका स-साना टुक्राहरू नमूनाको रूपमा निकालिन्छन्। डक्टरद्वारा ती नमूनाहरूको जाँच गरिन्छ। बायोप्सीमा क्यान्सर भेट्टाइयो भने त्यो क्यान्सर तपाईंको शरीरका अन्य भागहरूमा त सरेका छैनन् भनी जाँचका लागि थप जाँचहरू गरिनेछन्।

## उपचारका तरिकाहरू

तपाईंको बायोप्सी परिणामहरू र क्यान्सरको प्रकारको आधारमा तपाईं र तपाईंका डक्टरले तपाईंको स्तन क्यान्सरको लागि सर्वोत्तम उपचारको निर्णय गर्नुहुनेछ। निम्न उपचारहरू गरिन सक्छन्:

### शल्य-क्रिया

यथासक्य धेरैभन्दा धेरै क्यान्सरलाई हटाउन शल्य-क्रिया गरिन्छ। मास्टेक्टोमी भनिने प्रक्रियाद्वारा सारा स्तनलाई निकालिन्छ वा स्तनको एक भागलाई निकालिन्छ जसलाई लम्पेक्टोमी भनिन्छ। दुइ मध्ये कुनैपनि शल्य-क्रियाद्वारा काखी मुनिका लिम्फ नोड वा गिर्खाहरूको क्यान्सरको लागि जाँच गरिन्छ। तपाईं र तपाईंका डक्टरले पुनर्निर्माण शल्य-क्रिया (**reconstruction surgery**) बारे चर्चा गर्न सक्नुहुन्छ। यो शल्य-क्रिया स्तनलाई सामान्य देखिने बनाउनका लागि गरिन्छ। तपाईंलाई थप उपचारको आवश्यकता हुन सक्छ। मास्टेक्टोमी वा लम्पेक्टोमी शल्य-क्रियाले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरबाट स्तन क्यान्सर समाप्त हुने ग्यारेन्टी हुँदैन। चाल पाउनै नसकिने साना क्यान्सर कोशिकाहरू तपाईंका शरीरमा रहेका हुन सक्छन्।

### रेडिएशन थेरापी

लम्पेक्टोमी गरिएपछि प्रायः रेडिएशन थेरापी गरिन्छ। रेडिएशन थेरापी सम्पूर्ण स्तनको उपचारका लागि गरिन्छ। रेडिएशन थेरापी प्रायः शल्य-क्रियाको 4 देखि 6 सातापछि सुरु गरिन्छ।

## Hormone Therapy and Chemotherapy

Treatment may be needed to target cancer cells that may be remaining in the body. It may be done before surgery to shrink a tumor or after surgery to kill cancer cells that may have spread or that remain in the body.

- **Hormone therapy** is medicine in pill form taken to work against estrogen in the body. The most common side effect is signs of menopause.
- **Chemotherapy** is medicine given as a pill or in an IV (intravenous) tube in a vein. The medicine kills cancer cells. Common side effects include feeling tired, hair loss and nausea. These side effects are often temporary.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## हर्मोन थेरापी र केमोथेरापी

शरीरमा शेष रहेका क्यान्सर कोशिकाहरूलाई निसाना बनाएर उपचारको खाँचो पर्न सक्छ। ट्यूमरलाई खुम्च्याउन शल्य-क्रिया पूर्व अथवा शल्य-क्रियापछि फैलिएको हुन सक्ने वा शरीरमा शेष रहेका क्यान्सर कोशिकाहरूलाई मार्नका लागि यो गर्न सकिन्छ।

- हार्मोन थेरापी औषधीको चक्की हुन्छ जसले शरीरमा एस्ट्रोजेन विरुद्ध काम गर्छ। यसको सर्वाधिक सामान्य दुष्प्रभाव रजोनिवृत्तिका लक्षण हुन्छ।
- केमोथेरापी चक्कीको रूपमा खुवाइने वा नसामा आई.भी. (इन्ट्राभेनस) ट्यूबद्वारा दिइने औषधी हुन्छ। यसका सामान्य दुष्प्रभावमा थकाई अनुभव हुनु, केश झर्नु र रिंगटा चलनु आदि सामेल छन्। यी दुष्प्रभावहरू प्रायः अस्थायी हुन्छन्।

तपाईँका कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ता छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुरा गर्नुहोस्।