الوقاية خير من العلاج

关爱自己的乳房和健康

इलाज से बेहतर है निरोध

علاج سے بہتر ہے پرہیز

La salute delle donne

Progetto a cura di

CITTÀ DI CARPI
Assessorato alle Politiche sociali
Assessorato alle Pari Opportunità

Commissione Pari Opportunità

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Coordinatrice del progetto:
Daniela De Pietri

Hanno collaborato:
Yoggita Marazzi
Hao Xu
Saadia Bounadar

Grafica di Fabrizio Ascari servizio comunicazione Comune di Carpi
dal progetto originale di Dago&Ross

Art. 32. Costituzione Italiana

La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti.

Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge. La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana.

DIRITTO ALLA SALUTE PER TUTTE
partecipa ai programmi di prevenzione gratuiti dei tumori femminili

الفصل 32 من الدستور الإيطالي

تهتم الجمهورية برعاية مجال الصحة باعتباره حق أساسي للفرد و مصلحة عامة للمجتمع، كما أنها تقوم بضمان علاجات مجانية للمحتاجين.

لا يمكن إجبار أي أحد على تلقي علاج مميز إلا إذا كان بأمر قانوني.
لا يمكن للقانون أن يتعدى أو يتجاوز الحدود الموضوعة لاحترام الفرد البشري.

قانون و حق الصحة للجميع:
شارك في البرامج المجانية الخاصة بالوقاية من السرطانات التي تصيب العنصر النسوي.

意大利宪法第 32 章规定

保护大众健康，是个人基本权力和集体的利益，还要保证穷人免费治疗。

如果不是法律规定，不能强迫任何人进行一种规定的医疗治疗。法律不违背尊重人权界限。

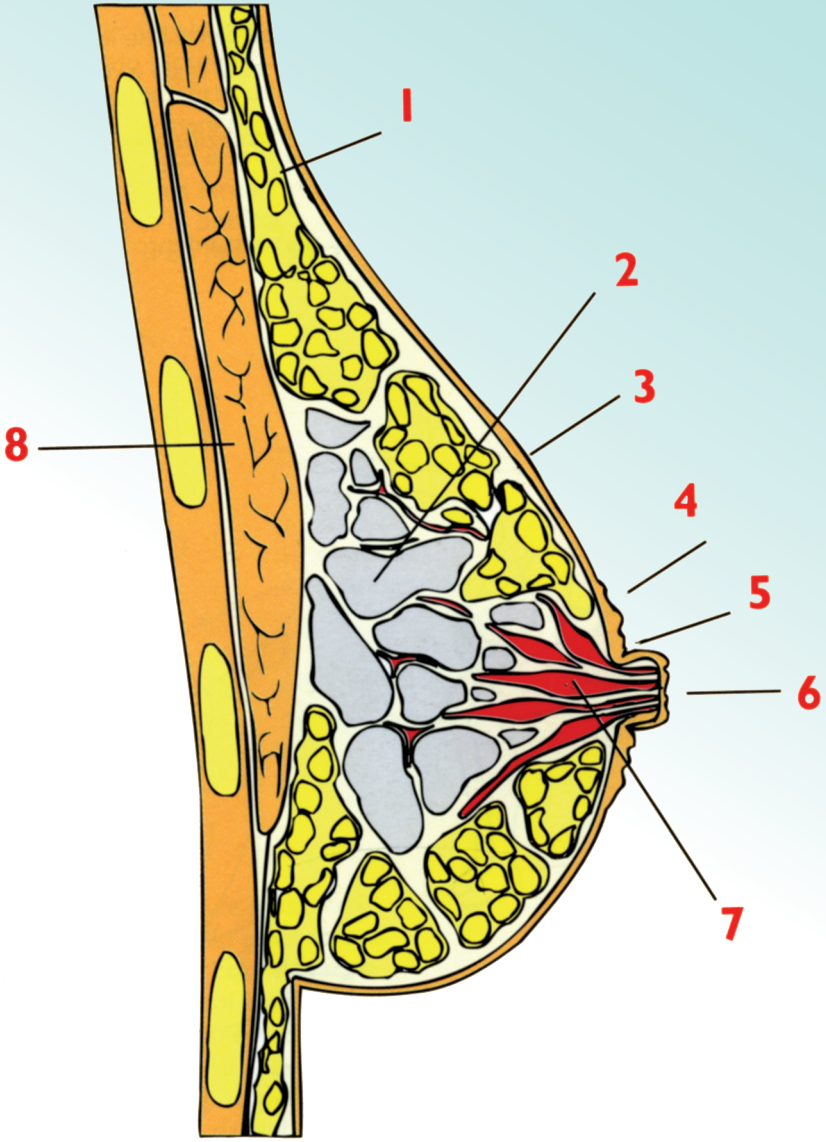
所有人的健康权力：
参加妇女肿瘤免费预防规划

दफा 32

यह गणराज्य, स्वस्थ्य जीवन हर नागरिक का बुनियादी अधिकार मानता है और यह समझता है के यह समाज की भलाई के लिए भी यह बहुत जरूरी है और बीमार लोगों को मुफ्त इलाज देने की जिम्मेदारी लेता है।
किसी व्यक्ति पर जबरदस्ती कोई इलाज नहीं किया जा सकता ,अगर उसका प्रबंध कानून द्वारा ना किया होतो, लेकिन फिर भी कानून व्यक्तिगत अधिकारो का उल्लंघन नहीं कर सकता।

स्वस्थ्य जीवन हर नारी का अधिकार है :
आप भी कैंसर निरोध के लिए बनाए गए प्रोग्रामों में हिस्सा ले ।

تند رست زندگی ہر عورت کا حق ہے
آپ پھی کینسر سے بچنے کے لیئے بنائے گیئے پروگرام میں شامل ہوجائیں ۔
یہ ملک سمجھتا ہے کہ تندرست زندگی ہر انسکن کا حق ہے اور یہ معاشرے کی بھلائی کے ہے بہت ضروری ہے ۔ اس کے سوا بمار لوگوں کو مفت علاج دینے کی زمداری بھی لیتا ہے ۔
اگر قانون اجازت دے تو کسی کو بھی زبردستی علاج کے لیئ مجبور نہیں کیا جا سکتا ہے۔قانون کسی صورت بھی انسانی تحفظ کے تحت مقرر کر دہ حدود کی خلاف ورزی نہیں کر سکتا


1
2
3
4
5
6
7
8

स्तन - कैसे बना है

इस चित्र में स्तन को काट कर अंदर के हिस्से दिखाए गए है

1. चरबी वाले पदार्थ, हिस्सों को जोड़ने वाले पदार्थ, नसें, खून की नालियाँ जो के स्तन की मांस पिंडी को घेरे हुए है।
2. स्तन की मांस पिंडी जो के एक अंगूर के गुच्छे की तरह दिखता है
3. ऊपर की चमड़ी जो के चरबी वाले पदार्थ और स्तन की मांस पिंडी को अंदर बंद किए ,संभालता है ।
4. मँडल (काला गोल हिस्सा)
5. मोनटगोमेरी वाली नलियाँ
6. चुचक, निपल
7. दूध की नलियाँ
8. छाती की माँसपेशियाँ जो के स्तन की मांस पिंडी को सहारा देती हैं।

4

बहुत महत्वपूर्ण सलाहे

छोटी उम्र से अपने स्तन को पहचाने और उसका ख्याल रखिए।

समय समय पर अपने स्तन का सही ढंग से चेकअप करते रहिए।

अगर आप को किसी बात का शक या कोई परैशानी हो तब डाक्टर से संपर्क करे।

अपने फैमली की और पहचान वाली औरतो को भी इस विषय में जानकारी दीजिए।

अपने स्तन का चेकअप खुद करना क्यों ज़रूरी है

हमारा स्तन सिर्फ खुबसुरती के लिए ही नहीं होता है बल्कि पुरे शरीर की तरह इसे भी छोटी या बड़ी बिमारी हो सकती है इसी वज़ह से जरुरी है हम समय समय पर स्तन को चेक करते रहे। बहुत सारी औरतों में कैंसर की बिमारी शुरू में ही खुद स्तन चेक करते वक्त पता चल गई ।

समय समय पर खुद सतन चेक करने से हम अपने सतन को अच्छी तरह पहचान सकते है इस तरह हम किसी भी छोटो से छोटे बदलाव को जल्दी ही पहचान सकते है और ऐसे जल्दी ही उसका इलाज़ हो सकता है लेकिन ऐसे में जरुरी है के आप डाक्टर की सलाह ले ताके वह आप के सभी चेकअप करा सके।

आप को अपने स्तन का चेकअप कब करना चाहिए

आप को अपने स्तन का चेकअप मेनसस के खतम हाने के बाद करना चाहिए क्योकें मेनसस के बाद आप के सतन काफी फूले हुए होते है।

अगर आप के मेनसस खत्म हो चुके है तो आप किसी समय भी अपना स्तन चेक कर सकती हैं।

- अपने स्तन को अच्छी तरह जानने के लिए जरूरी है के आप पहली बार अपने स्तन का चेकअप करवाए
- यह चेकअप आप कहाँ करवा सकते हैं

1. कोंसुलतोरियो (औरतो के लिए बने हस्पताल में)
2. किसी भी आम डाक्टर के पास
3. गाइनोकोलोजिसट के पास
4. किसी भी स्पेशलिसट से

- खुद का चेकअप करना जरुरी है लेकिन इसका मतलब यह नहीं है आप को समय समय पर अपने स्तन का हस्पताल में चेकअप कराने की जरूरत नहीं हैं ।
- हसपताल में होने वाले दो चेकअपों के बीच गुज़रते समय में खुद का चेकअप करते रहना चाहिए।

हर महीने खुद का चेकअप

1.शीशे के सामने अपनी बाजूओ को नीचे की तरफ आराम से रखे और ध्यान से अपने स्तन और निपल को देखें, आप देखेंगी के आप के दोनो सतन बराबर नहीं हैं यह एक आम बात है। समय के साथ आप किसी भी बदलाव को तुरंत पहचान सकेंगी ।

2. शीशे के समाने अपने स्तन का साइड से देखीये। इस बात का ध्यान रखे के समय के साथ उसमें कोई बदलाव ना हो। चमड़ी का खासकर ध्यान रखिए, चमड़ी पर झुरियाँ या गढ्ढे नहीं होने चाहिए।

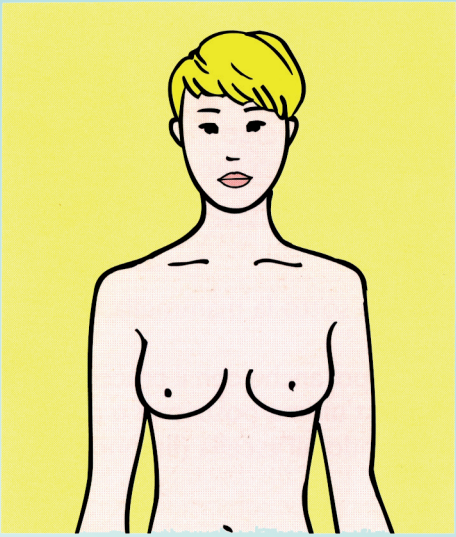
3. फिर अपने बाजुओं को ऊपर उठाइऐ और फिर अपने स्तन को ध्यान से देखिए । इस हालत में आप के चुचक (निपल) और सतन अच्छी तरह दिखेंगे इसलिए उनके आकार पर गौर कीजिए

4. अब दोनों होथो को पेट के साइड पर रखिए और अपने छाती की माँस पेशियों को सांस के साथ अंदर की तरफ खींचिए, इस हालत में भी अपने स्तन को ध्यान से देखिए। इस हालत में चमड़ी खींची होती है इसलिए अगर उसमें कोई बदलाव होता है तो वो फौरान दिख जाता है, इस समय अपने स्तन के फूलेपन पर भी ध्यान दीजिए वो हर तरफ बराबर होना चाहिए।

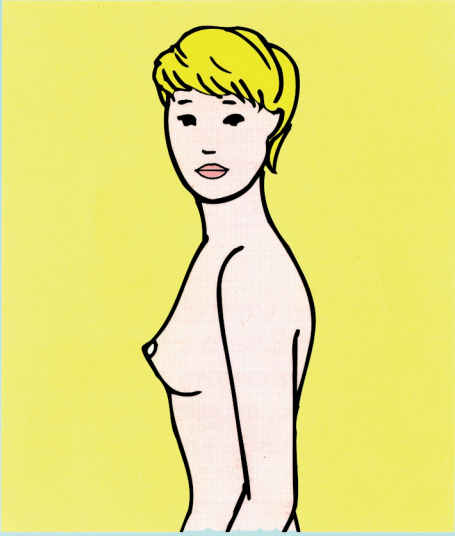
कब डाकटर से बात करनी चाहिए

1. **अगर आप के स्तन के आकार या भार में कोई बदलाव दिखे तब**
2. **अगर चुचक (निपल) में कोई बदलाव दिखे तब।**
3. **साइड से स्तन अगर अलग दिखे तब।**
4. **चमड़ी में कोई बदलाव, झुरियाँ या गढ्ढे दिखे तब ।**

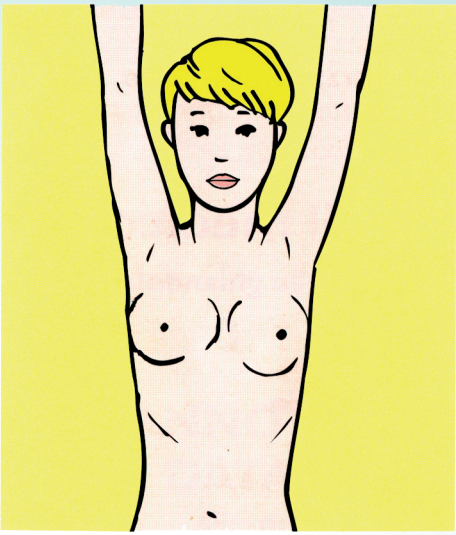
तस्वीर को देखकर अपना चेकअप करिए



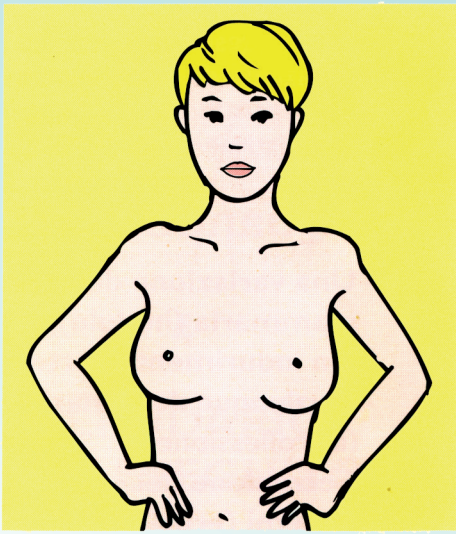
1



2



3



4

1. आराम से लेट जाए अपने बाएँ कंधे के नीचे तकिया रखिए और अपने बाएँ बाज़ू से सिर को सहारा दीजिए। फिर अपने दाएँ हाथ से अपने सतन चेक कीजिए।
2. चेकअप के लिए आप खुले हाथ सतन के ऊपर, बाहर की तरफ से अंदर की तरफ चुचक (निपल) तक फेरे। इस बात का ध्यान दीजिए कि कोई बदलाव तो नहीं है जैसे की गांठे और स्तन के सख्त हिस्से।
3. अब आप को बाँह के अंदर वाले हिस्से को चेक करना है, इसके लिए आपको हाथ स्तन के नीचे से बाँह के अंदर वाले हिस्से तक ले जाना होगा।

यह चेकअप आप को पहले खुली बाँह रखते हुए करना है और फिर बैठ कर बाँह को बंद करके करना चाहिए। बैठ कर आप आसानी से किसी भी गाँठ (लिन्फनोडी) को महसूस कर सकते है।

4. अपनी ऊंगलियों से निपल को दबाइये ध्यान दीजिए के कहीं कोई रस तो नहीं निकल रहा है।

अगर उसमें से रस निकल रहा हो तो उसका रंग देखीए और उसके बारे में अपने डाक्टर से बात कीजिए

दाएँ स्तन का चेकअप करते समय आप दाएँ कंधे के नीचे तकिया रखीए और दाएँ बाज़ू से सिर को सहारा दीजिए।

कब डाकटर से बात करनी चाहिए

अगर स्तन और बाँह के अंदर वाले हिस्से को छुते समय आप को लगे के कहीं माँसपंडि में गाँठ पड़ी है तब

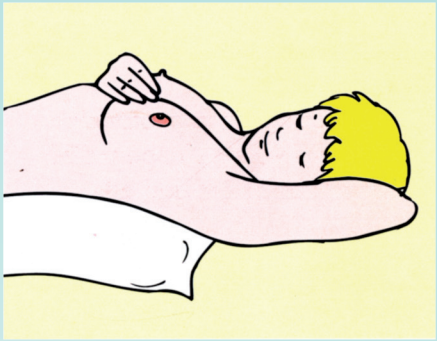
अगर चमड़ी के नीचे कोई सख्त चीज़ महसूस हुई तब

चुचक (निपल) के आकार में कोई बदलान हो तब

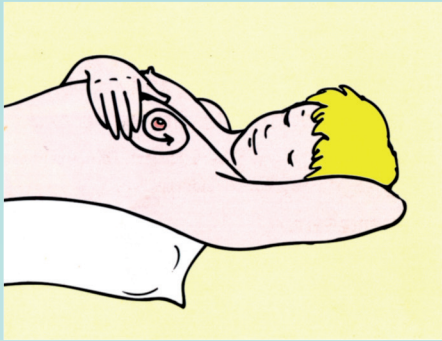
अगर आप के चुचक (निपल) से रस निकलता हो तब

अगर आप की चमड़ी पर खुजली की वज़ह से लाल दाने निकले हो तब

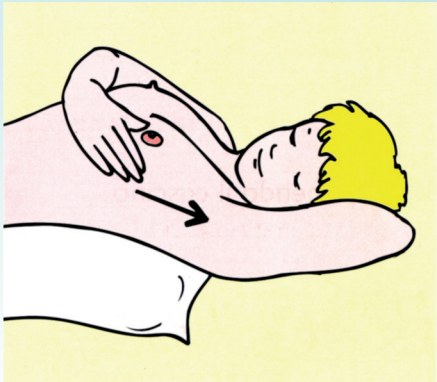
कैलेंडर पर खुद किए चेकअप की तारीख लिखीए



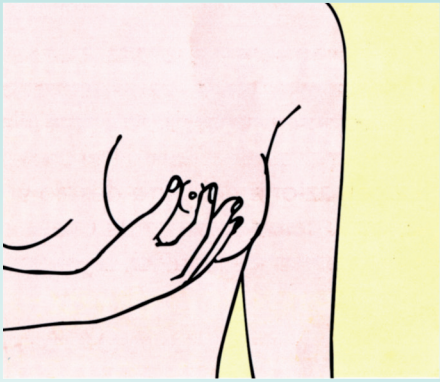
1



2



3



4

पैप टेस्ट

बच्चेदानी की गर्दन में कैंसर से बचने के लिए किया जाने वाला टेस्ट ?

यह टेस्ट उन औरतो को लिए है जिनकी उम्र 25 से 64 साल के बीच है। विश्व भर में अनुभव से देखा गया है के पहले टेस्ट करने से बच्चेदानी की गर्दन को कैंसर से बचाया जा सकता है। एमिलिया रोमानिया में तकरीबन एक करोड़ ,एक लाख औरतो की हालत पर निगरानी रखी जाती है। उनको हर तीन साल बाद कनसुलतोरियो या हस्पताल के स्पेशल सेंटर में बुलाया जाता है इस टेस्ट के लिए। इस प्रोग्राम में शामिल ,पैप टेस्ट और बाकी सभी स्पेशल टेस्ट मुफ्त हैं ।

इस प्रोग्राम के अनुसार बिमारी को पता लगाने वाले सभी टेस्ट और अगर जरुरत पड़े तो उसका इलाज़ मुफ्त देने की हम गेरेंटी देते हैं।

पैप टेस्ट क्या है ?

पैप टेस्ट बुहत ही जरुरी ऐसा टेस्ट है जिसमें बच्चेदानी की गर्दन से कुछ सेलस ले कर देखा जाता है के कहीं वो कैंसर सेलस तो नहीं बन सकते या फिर बच्चेदानी की गर्दन पर कोई कैंसर से पहले होने वाले ज़ख्म तो नहीं है। इस टेस्ट में सेलस को इकट्ठा करने के लिए एक छोटी सी पट्टी और बर्श का इस्तेमाल किया जाता है। इकट्ठे किए हिस्से को एक शीशे की पट्टी पर फैलाया जाता है और फिर उसको माइक्रोसकोप के नीचे ध्यान से चेक किया जाता है।

आप को यह टेस्ट क्यों करवाना चाहिए ?

बच्चेदानी की गर्दन पर होने वाला कैंसर बुहत ही धीरे धीरे बढ़ता है इसलिए डाक्टर सिर्फ देख कर (गाएनेकोलोजिसट विज़ट) से उसका पता नहीं लगा सकता। यह कैंसर होने पर भी बुहत समय तक इसका पता नहीं चलता, लेकिन अगर जल्दी पता लगा कर उसका इलाज़ नहीं किया तो वह और भी खतरनाक बनता जाता है।

किस उम्र में और कब कब यह टेस्ट किया जाता है ?

25 साल से 64 साल तक की औरतों को इस टेस्ट करवाने के लिए हर 3 साल बाद चिट्ठी भेजी जाती है।

इसकी कीमत ?

पैप टेस्ट और जरुरत पड़ने पर होने वाले, बाकी सभी स्पेशल टेस्ट मुफ्त हैं ।

पैप टेस्ट क्या खतरनाक या दर्दनाक है ?

पैप टेस्ट बिल्कुल खतरनाक या दर्दनाक नहीं है।

अगर पहले टेस्ट का नतीजा सही नहीं है तो फिर क्या होगा ?

जरुरत पड़ने पर होने वाले, बाकी सभी स्पेशल टेस्ट और इलाज़ मुफ्त होते हैं और इस दौरान औरत का पूरा ध्यान रखा जाता है।

पैप टेस्ट की क्या लीमिट है ?

कई बार बच्चेदानी की गर्दन पर होने वाले जख्म का टेस्ट से भी पता नहीं चलता है।

यह बताना फिर भी ज़रुरी है के कैन्सर से पहले होने वाले ये जख्म ज्यादातर कैन्सर बीमारी नहीं बनते और कई बार वो अपने आप ही ठीक हो जाते है।

कनसुलतोरियो (औरतो का अस्पताल)

कारपी, विया डोन सतुरज़ो, 21. 059 6554170
सोलियेरा विया 25 अप्रैल , 30 059 2134959
कामपोगलियानो ,पिआसा पाचे ,2 059 2134764
नोवी दी मोदेना ,पिआसा 1 माजो ,18 059 6554104
मीरानदोला, विया ची. बात्तीसती, 53. 0535 602815
मोडेना, विया मोलज़ा, 5. 059 2134359-360
विया पदोवा ,46. 059 2134007
सासुओलो, विआले कावालोती, 136 0536 863788
पावुलो विया मारतिरी,63. 0536 29369
विन्योला (सपीलम्बेरतो), विया मारकोनी, 4 059 7574527
कसटेलफरान्को एमिलिया, कोरसो मारतिरी, 368. 059 929508

सपासियो जोवानी (युवको व युवतियों का सेंटर)

सेहत और कामुकता संबंधी जानकारी सेंटर
मोडना, वियो मोलज़ा, 3 . 059 435366
कारपी, विया डोन सतुरज़ो, 21. 059 688666
सासुओलो, विआले कावालोती, 136. 0536863628
सपीलअमबेरतो, विया मारकोनी,4 .0597574528

फरी एंटरी

युवको व युवतियों के लिए सेंटर
कारपी, विया दी आमचीस, 59 (पुराना कसाई घर) 059 649274
मीराडोला, विया चेज़रे बात्तिसती,53 (कनसुलतोरियो के पास) 053527525
सासुओलो, पिआसाले आवानसीनी (लायब्रेरी के पास) 0536863658

मोडेना में युवको व युवतियों के लिए सेंटर

मोडेना ,विया मोलज़ा, 3 0592134366