स्तन कैंसर रोगियों के लिए सुझाव

यह करें

1. कसरत रोज करें ।
2. अपने हाथ से अपना काम करें – जैसे बालों में कंघी करना, घर के अन्य कार्य ।
3. खाना बनाते और सब्जी काटते समय अपनी अंगुलियों का बचाव जरूर करें । इससे इन्फेक्शन से बचाव होगा ।
4. बागवानी, रसायनों, फिनाईल आदि का प्रयोग करते समय हाथ में दस्ताने जरूर पहनें ।
5. बांहों में क्रीम का प्रयोग करें ताकि खुजली नहीं हो और त्वचा नहीं सूखे ।
6. नाखून काटते समय सावधानी बरतें ।
7. यदि हाथ में कही जख्म या चोट हो तो उसका तुरन्त उपचार करें ।
8. सोते समय उस हाथ को तकिये पर ऊंचा रखें, इससे हाथ के लिम्फ का प्रवाह ठीक रहेगा और सूजन नहीं होगी ।
9. सिलाई और बटन टांकते समय अंगूठे और अंगुली में रबर का थिम्बिल जरूर पहनें ।
10. किसी भी प्रकार का शक मन में हो तो डॉक्टर से तुरंत सलाह लें ।
11. अचानक सूजन बढ़े तो डॉक्टर से सम्पर्क करें ।
12. दूसरी तरफ के स्तन की जाँच भी नियमित करायें ।

यह नहीं करें

1. ज्यादा वजनदार वस्तु जैसे पानी की भरी बाल्टी न उठायें । कपड़े जोर से पीट कर न धोए।
2. बहुत कसी हुई चूड़ियाँ, अगूंठी, कसा हुआ ब्लाउज न पहनें ।
3. उस हाथ पर इंजेक्शन तथा ब्लड प्रेशर नहीं लेवें ।
4. उस हाथ पर वेक्सिंग तथा ब्लेड का उपयोग नही करें ।
5. उस हाथ को नीचे दबा कर न सोयें ।
6. उस हाथ को सूर्य के तेज प्रकाश तथा गर्मी से बचाव करें । इससे हाथ की त्वचा की सुरक्षा तथा रोग से बचाव होगा ।
7. पानी में हाथ को बहुतक देर तक न भीगनें दें ।
8. बस या रेल में चढ़ते समय ऑपरेशन की तरफ वाले हाथ से भारी सामान न उठायें ताकि हाथ को झटका न लगें ।
9. डॉक्टर की सलाह से ही बच्चा होने दें ।
10. हार्मोन रिप्लेसमेंट थैरेपी (एच.आर.टी) केवल डॉक्टर की सलाह से ही लें ।