



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

**Every Woman Counts!**

**Cancer Prevention Amongst Ethnic Minority Women**

**हर एक महिला मायना रखती है !**

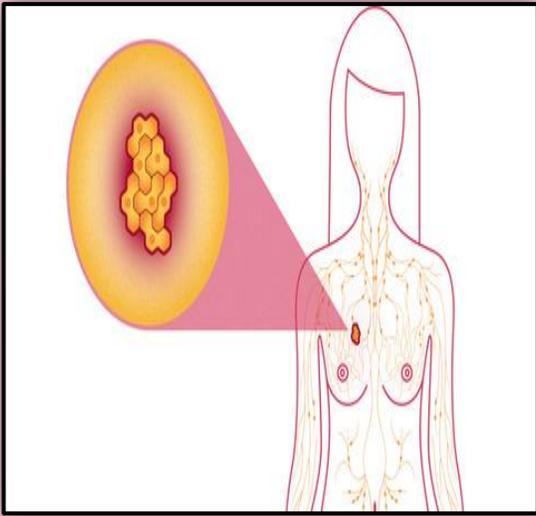
**जातीय अल्पसंख्यक महिलाओं में कैंसर निवारण**



This booklet contains information about Breast Cancer and Cervical Cancer.

इस पुस्तिका में स्तन कैंसर और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के बारे में जानकारी है ।

# What is Breast Cancer?



Breast cancer is the most common cancer among women world. In this disease the malignant (cancer) cells form in the tissues of the breast.

It occurs in both women and men, although breast cancer in men is rare.

## Risk Factors:

Any woman may develop breast cancer. However, the following risk factors may increase the likelihood of developing the disease.



**Age:** Risk increases as getting older.

**Family History :** Having a mother, sister, or daughter diagnosed with breast cancer before the age of 50.

**Personal Health History:** If have been diagnosed with breast cancer in one breast, an increased risk of being diagnosed with breast cancer in the other breast in the future.

**Early menarche** (Before age 12) and **Late menopause** (After age 55)

**Reproductive history :** Having first child at an older age , or never having given birth.

# Other Avoidable Risk Factor

## Poor Diet

A diet high in saturated fat and lacking fruits and vegetables.



## Lack of Physical Activity

A sedentary lifestyle



## Drinking Alcohol

Frequent consumption of alcohol.



## Combined Hormone Replacement Therapy (HRT)

Taking combined hormone replacement therapy, as prescribed for menopause, can increase risk and cancer will be detected at a more advanced stage



# Symptoms of Breast Cancer

The symptoms of breast cancer may not be easily noticed at an early stage. Any of the following changes in the breast can be a symptom of breast cancer:



Lump



Orange peel appearance

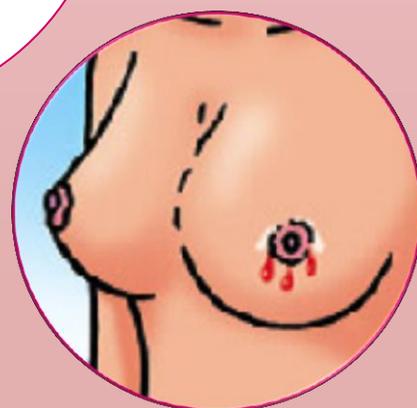


Dimpled skin

**LOOK  
FOR**



Retracted nipple



Bleeding from nipple

# Breast Self Awareness

In most cases, the breast abnormality are detected by women themselves, hence women are encouraged to be breast aware.

**1**



Remove all clothes above the waist. Stand in front of a mirror and observe your breast for any warning signs.

**2**



Place your hands on your hips and press down firmly to relax the chest muscles, inspect breast carefully.

**3**



Raise your arms over your head and inspect your breasts again like step 2.

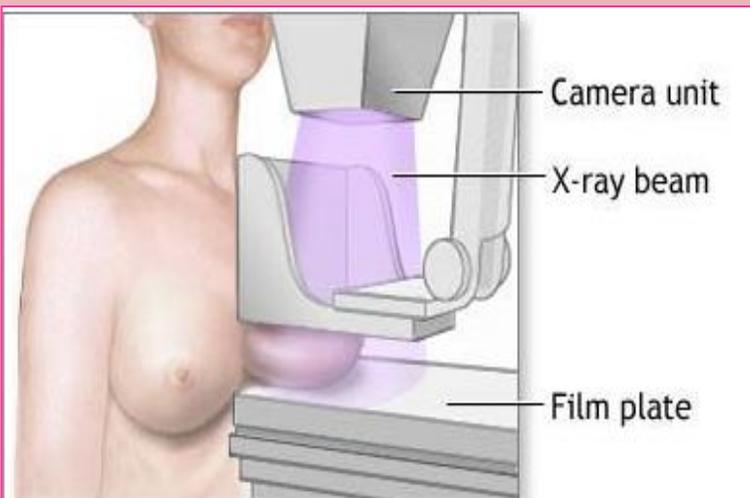
- Know what is normal for you
- Know what changes to look for
- Look for the changes
- Report any changes

**without DELAY**

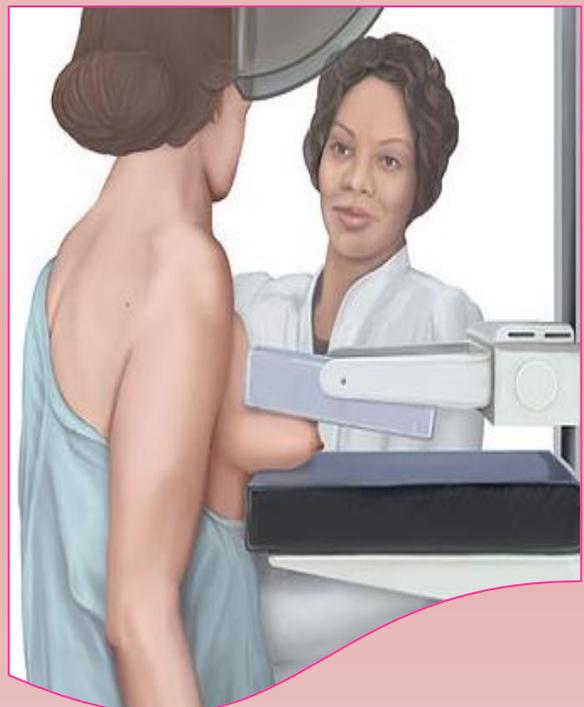
# Types of Breast Examination

Age	Self Breast Awareness	Clinical Examination	Mammogram
	To be familiar with own breast and notice change	Professional check up	To detect calcification or tumor at an early stage
20-49	Every month	Every 3 years	As advised by the doctor
50+	Every month	Every 2 years	Every 2 years

**Mammography:** An x-ray examination of the breast, widely used as screening tool to detect early breast cancer in women without symptoms.



In mammography, each breast is compressed horizontally, then obliquely and an x-ray is taken of each position



# Prevention or Lowering Risk of Breast Cancer

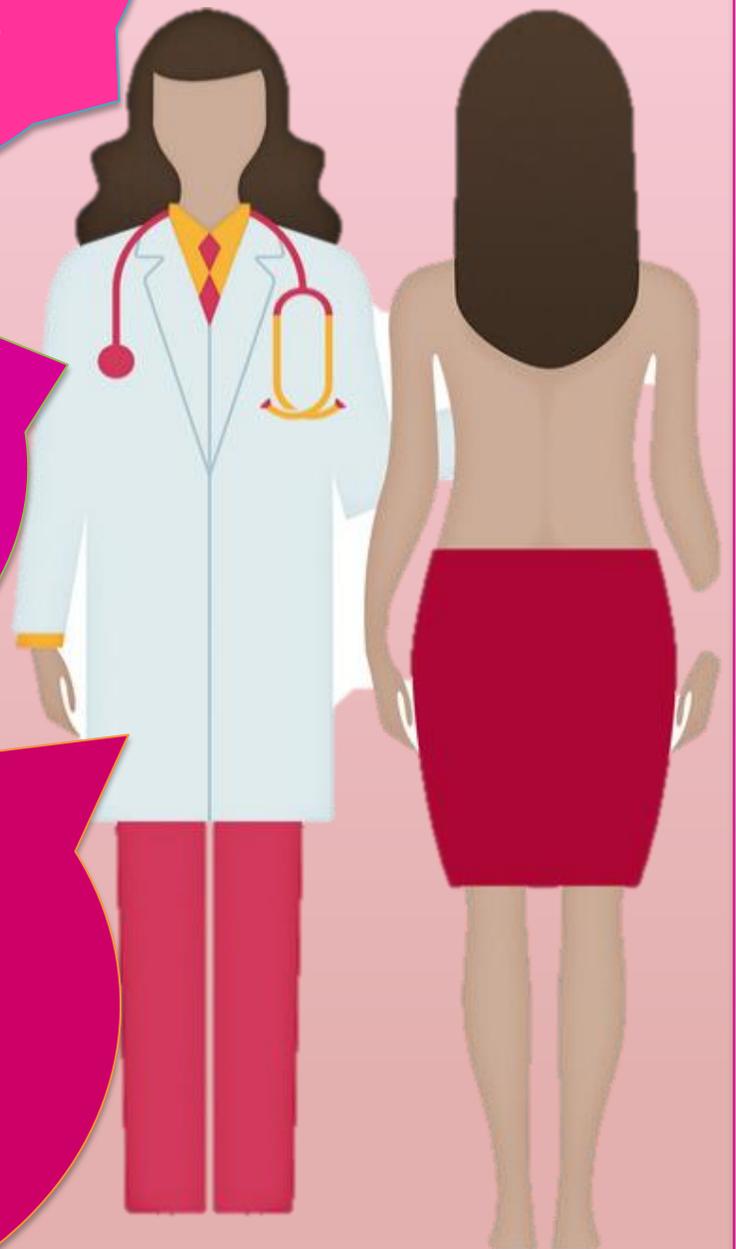
Do's 		Dont's 	
	Being breast aware		Avoid smoking
	Regular exercise, at least 30 minutes everyday		Limit alcohol consumption
	Keep a healthy weight (BMI = 18.5 to 22.9)		Limit red meat and animal fat
	Breastfeeding		Avoid exposure to radiation
	Daily consumption of 3-5 portion of vegetable and fruits		Limit dose and duration of hormone therapy

# In Summary

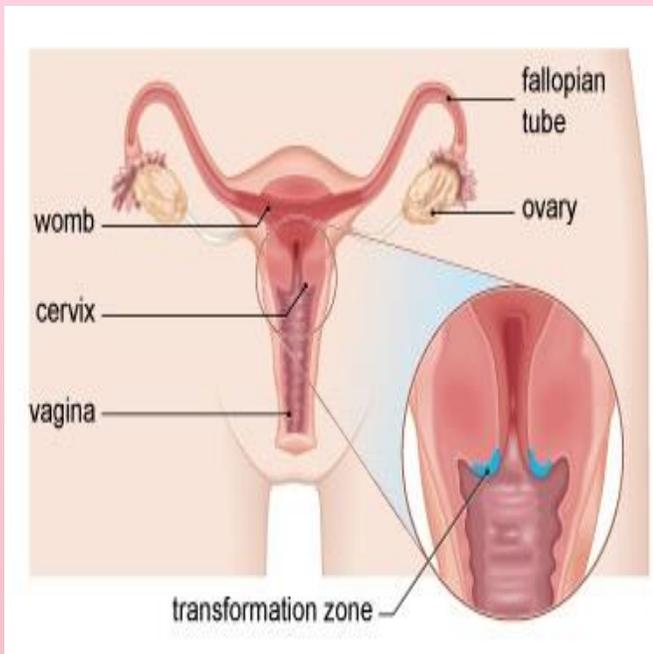
Healthy lifestyle and breast awareness are key factors in prevention and early detection of breast cancer

The survival rate of breast cancer is very high if detected at an early stage

With early detection and treatment, most people can continue a normal life



# What is Cervical Cancer?



Cervical cancer is a cancer that starts in the cervix, which is the lower part of womb.

**4<sup>th</sup>** most common cancer amongst women worldwide.

**8<sup>th</sup>** most common cancer amongst women in Hong Kong

**3.4%** of cancer cases amongst all cancer

Still the **2<sup>nd</sup>** most common cancer amongst women in developing countries.

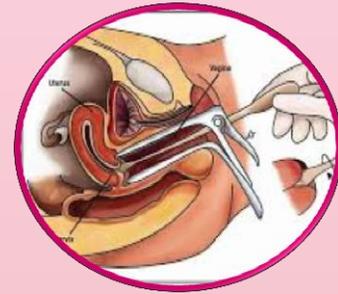
## Risk factors

	Having sex at an early age
	Having many sexual partners or have a partner who has had many partners
	History of infection with high-risk strains of HPV or persistence of HPV infection
	Smoking

## Symptoms of Cervical Cancer

- **Abnormal vaginal bleeding, after intercourse, between periods or after menopause**
- **Smelly and bloody vaginal discharge**
- **Pain in pelvis or pain during intercourse**

# Prevention or Lowering the Risk of Cervical Cancer



**Get HPV  
(Human Papilloma Virus)  
vaccination before  
initiation of sexual  
activity**

**Have a routine  
Cervical /Pap smear  
test**



**Limit alcohol  
consumption.**

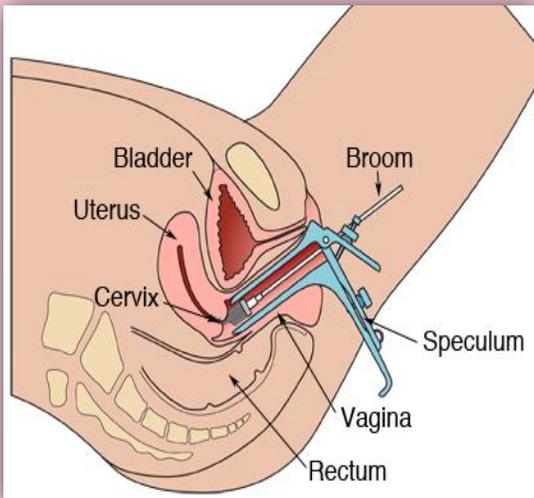
**Avoid having multiple  
sexual partners and  
practice safe sex**



**Avoid smoking.**

**Adopt healthy lifestyle –  
eat a balanced diet and  
maintain healthy weight**

# Cervical Screening



**Cervical smear/pap smear** is a simple screening test that could detect abnormal cellular change in the cervix (which might be early signs of cervical cancer).

## Who needs Cervical /Pap Smear:

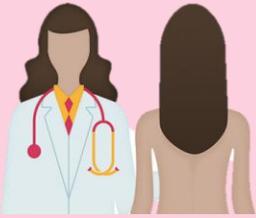
**All women aged 25-64 who ever had sexual experience (single or married, menopausal or not ).**

**Women aged 65 or above who had sexual experience should seek doctor's advice on having a cervical smear if they have never had one before.**

**Women below 25 years of age who have had sexual experience could seek medical advice from a doctor.**

**Women who never had sexual experience or who have had total hysterectomy (removal of uterus) do not need cervical smear.**

**Cervical smear test should be avoided during menstruation.**



## Result of Cervical Smear

<b>“Positive” result</b>	<b>“Negative” result...</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• means abnormal cells are detected. However it does not necessarily mean cancer, further investigation is required to see if the changes are serious or not.</li><li>• Women should discuss with their Doctor.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• means no abnormal cells are detected.</li><li>• also means low risk of having cervical lesion but does not mean no risk at all.</li></ul>

## Screening Interval

The screening interval follows the 1,1, 3 –yearly cycle, i.e. if the first one is normal, have a second one 12 months later, if the second test is also normal, should have repeated smears at least every 3 years.

- If there is any symptoms such as vaginal bleeding or pain, do not wait until the next cervical/pap smear. See a doctor right away.

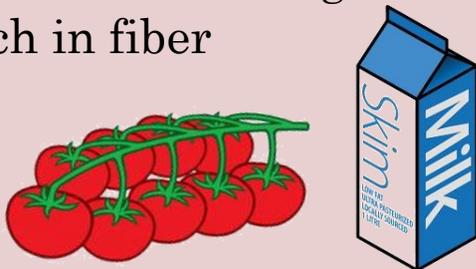
# Healthy Diet for Cancer Prevention

One third of cancers are preventable through healthy lifestyles including healthy eating, regular exercise, maintaining healthy weight and no smoking. Here are some tips on healthy diet for cancer prevention:

## Do's



Choose “**low energy dense**” snacks, which are low in fat and sugar and rich in fiber



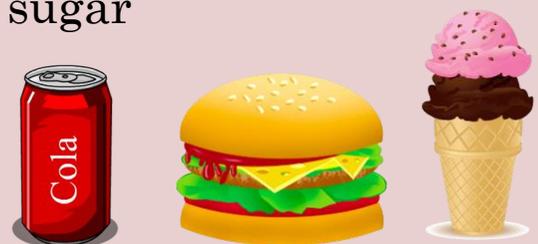
Eat wide varieties and colors of fruits and vegetables



## Dont's



Avoid high energy dense food “**High energy dense food**” are small in size but high in fat and sugar



Avoid preserved meat and eat less red meat. Eat less than 500g of preserved meat and red meat like beef, pork and lamb in 1 week.



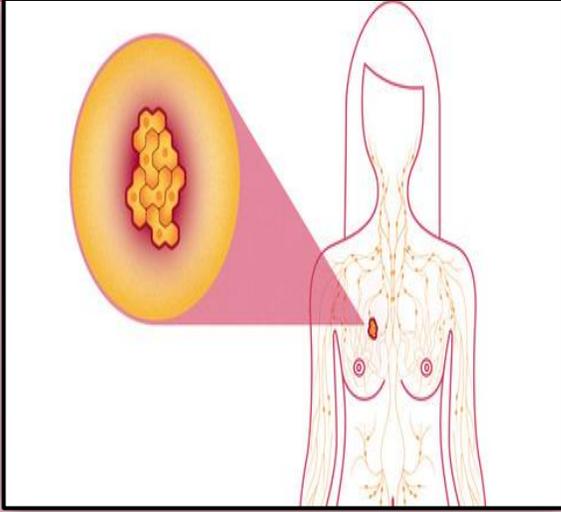
Avoid smoking



Limit alcohol . If necessary women should restrict to less than 1 serve a day. (1 serve= 290ml beer or 125ml wine)

# स्तन कैंसर क्या है?

Hindi  
Version



स्तन कैंसर एक रोग है, जिसमें कैंसर की कोशिकाएं स्तन के ऊतकों में निर्माण होती हैं।

यह महिलाओं में सबसे अधिक पाया जाता है यह पुरुषों और महिलाओं दोनों में होता है, पर पुरुषों में बहुत कम पाया जाता है।

## जोखिम कारक :

स्तन कैंसर किसी भी औरत में हो सकता है पर इन कारकों से रोग विकसित होने की संभावना बढ़ सकती है।



**उम्र:** उम्र बढ़ने से संभावना बढ़ जाती है

**परिवार में स्तन कैंसर का इतिहास:** मां बहन या बेटी में, 50 साल की उम्र से पहले रोग-निदान होना

**व्यक्तिगत स्वास्थ्य:** यदि एक स्तन में कैंसर पाया गया है, तो दूसरे स्तन में होने की संभावना बढ़ जाती है

**माहवारी जल्दी शुरू होना**(१२ साल की उम्र से पहले) या **देर से रुक जाना**(५५ की उम्र के बाद)

**प्रजनन इतिहास:** बड़ी उम्र में पहला बच्चा होने, या कभी जन्म ना दिया हो

# टालनो लायक कारण

## आहार में कमी

खाने में अधिक संतृप्त  
वसा और कम फल और  
सबजियों की मात्रा



## शारीरिक श्रम में कमी

कोई व्यायाम ना करना



## शराब पीना

अधिक शराब पीना



## एचआरटी

संयुक्त हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी  
जो मासिक धर्म बंद हो जाने पर लेते  
हैं, स्तन कैंसर की मात्रा बढ़ा  
सकता है



# स्तन कैंसर के लक्षण

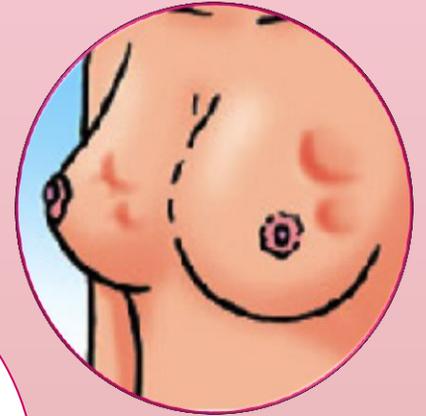
कभी कभी स्तन कैंसर के लक्षण आसानी प्रारंभिक चरण में आसानी से नहीं देखे जा सकते हैं । स्तन में कोई भी ये निम्न परिवर्तन स्तन कैंसर का एक लक्षण हो सकता है :



गांठ



स्तन की त्वचाका संतरे के छिलके की तरह दिखना

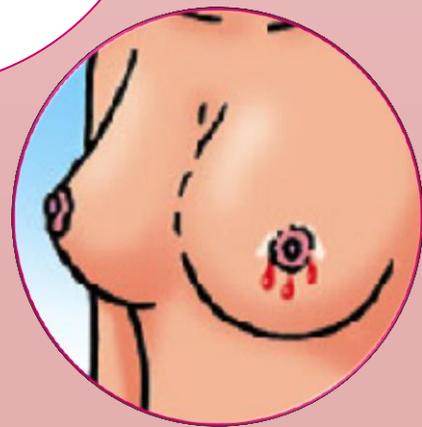


त्वचा में गड्ढा (डिंपल)

रूढ़ें



स्तन का निपल खींचा हुआ



निपल से खून बहना

# अपने स्तन की देखरेख

अकसर स्तन विषमता महिलाएँ खुद देख लेती हैं, इस लिए उन्होंने अपने स्तन के विषय में जागरूक रहना चाहिए

1



कमर से ऊपर के सभी कपड़े हटाए। आईने के सामने खड़े होके अपने स्तनों को देखें। उपर सुचित लक्षण या फर्क को खोजें।

2



अपने हाथोंको अपने कमर पर रखें और छातीकी मासपेशियों आराम देने के लिए अपने स्तनों को देखो और निरिक्षण करों।

3



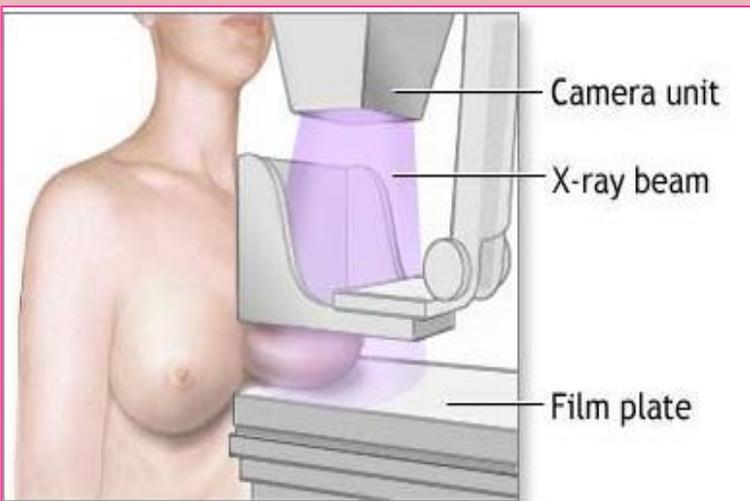
बाहो को सिर से उपर उठाएँ और नं २ के जैसे फिर से स्तनोंका निरिक्षण करें।

- आप के लिए क्या सामान्य है वह जाने
- गौर से देखना
- स्तन में कौनसे बदलाव के लिए सतर्क रहना ये जाने
- यदि आपने कुछ भी बदलाव देखा तो बिना देरी के रिपोर्ट करे

# स्तन परीक्षा के प्रकार

उम्र	स्वयम स्तन जागरूकता	निदान-परीक्षा	मैमोग्राम
	अपने स्तन से परिचित होना और कोड़ भी बदलाव देखे	चिकित्सा पेशेवर द्वारा परीक्षा	एक प्रारंभिक चरण में कैल्सीफिकेशन हो या ट्यूमर का पता लगाने के लिए
२०-४९	हर महीना	हर ३ साल	डॉक्टर की सलाह अनुसार
५०+	हर महीना	हर २ साल	हर २ साल

**मैमोग्राफी:** ये स्तन के निरीक्षण करने के लिए है, जो अक्सर स्तन के लक्षण होने से पहले पता लगाने के लिए जांच के रूप में उपयोग आता है।



In mammography, each breast is compressed horizontally, then obliquely and an x-ray is taken of each position



# स्तन कैंसर का निवारण या संभावना कम करना

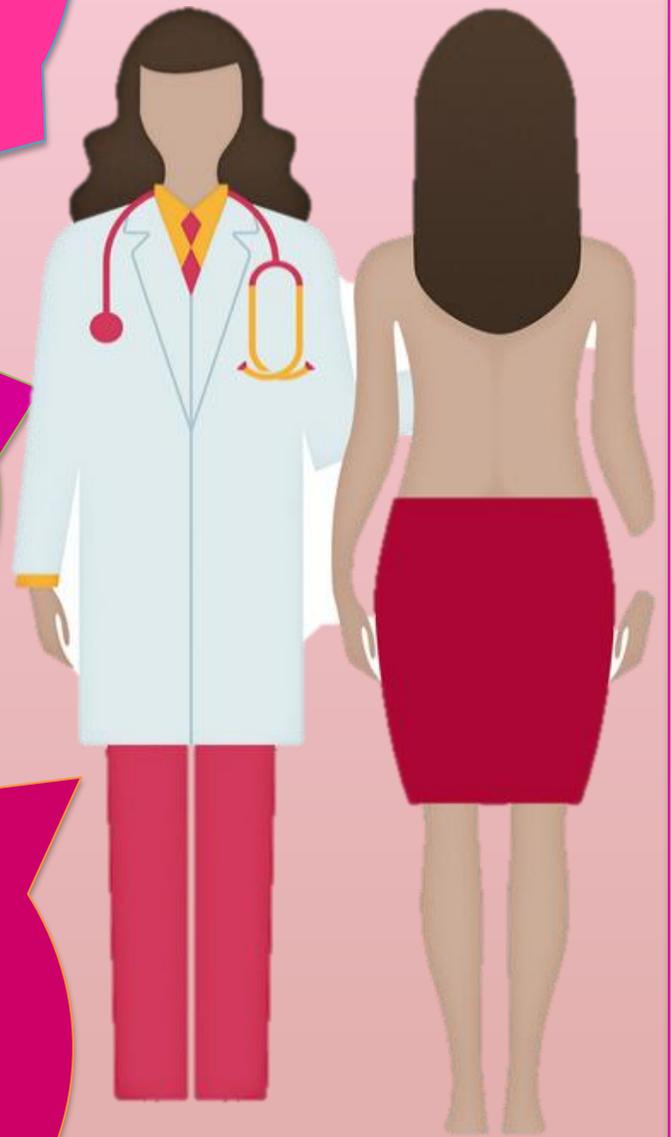
करना 	ना करना 
 <p>अपके स्तन के बारे में जागरूक रहना</p>	 <p>धूम्रपान निषेध</p>
 <p>हर दिन ३० मिनट व्यायाम करें</p>	 <p>शराब सीमा में पिए</p>
 <p>शरीरका वजन बनाए रखें (BMI 18.5-22.9)</p>	 <p>लाल मांस और पशु वसा सीमा में खाए</p>
 <p>बच्चे को अपना दूध पिलाए</p>	 <p>विकिरण प्रभाव से बचे</p>
 <p>हर दिन सब्जी और फल के 3-5 हिस्से खाए</p>	 <p>हार्मोन थेरेपी की मात्रा और अवधि सीमा में रहे</p>

# संक्षेप में

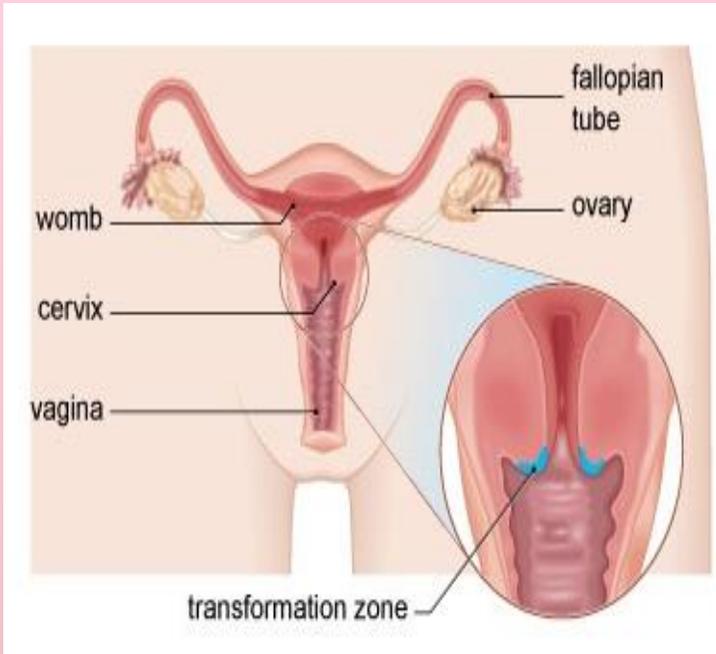
स्वस्थ जीवन शैली और स्तन जागरूकता स्तन कैंसर का रोकथाम और स्तन कैंसर जल्दी पता लगाने के लिए ये महत्वपूर्ण कारक है

यदि प्राथमिक अवस्था में पता चले तो, स्तन कैंसर से जीवित रहने की दर अच्छी है

जल्दी पता लगाने और उपचार के साथ, ज्यादातर लोग एक सामान्य जीवन जारी रख सकते हैं



# गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर क्या है ?



यह कैंसर गर्भाशय ग्रीवा, में शुरू होता है (गर्भ के मुंह) ।

- दुनिया भर में महिलाओं के बीच चौथा नं का कैंसर हैं
- हांकांग की महिलाओं में आठवां नं का कैंसर है
- सभ कैंसर में से यह कैंसर ३.४% है
- विकासशील देशों में महिलाओं के बीच अभी भी यह कैंसर दूसरे क्रमांक पर हैं

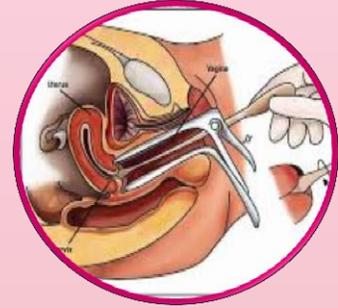
## जोखिम कारक

	कम उम्र से यौन संबंध रखने से
	अनेक लोगों से यौन संबंध रखना या अनेक लोगों से यौन संबंध रखने वाले साथी से यौन संबंध रखना
	ह्यूमन पेपीलोमा वाइरस (HPV) की ज्यादा जोखिम संक्रामण या लगातार HPV संक्रामण
	धूम्रपान करने वाले

## गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के लक्षण:

- यौन-संबंध के बाद, अवधि के बीच, या मेन्सेस रूकने के बाद, योनि से असामान्य खून बहना
- बदबूदार योनि स्राव या योनि स्राव में खून दिखना
- पेड़ू में दर्द, यौन-संबंध के दौरान दर्द

# गर्भाशय ग्रीवा के रोकथाम वा जोखिम कम करने के उपाय



यौन-संबंध की दीक्षा से पहले (HPV- ह्यूमन पैपिलोमा वायरस) का टीका लगवाए

नियमित रूप से पैप स्मीयर की जांच करवाना



शराब सीमा में पिए



अनेक भागीदारों के साथ यौन-संबंध टालिए और सुरक्षित यौन संबंध करें

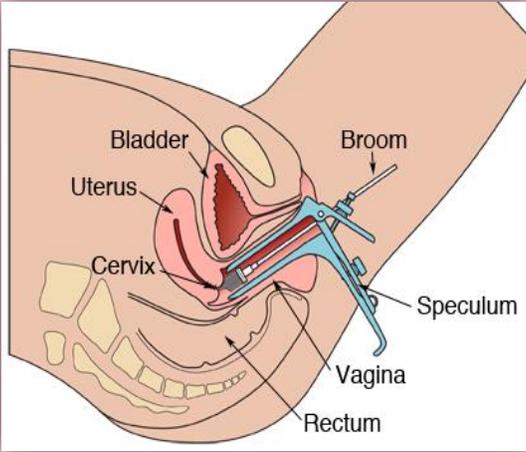


धूम्रपान निषेध



स्वस्थ जीवन शैली को अपनाए- एक संतुलित आहार खाये और अपने वजन को बनाए रखे

# गर्भाशय ग्रीवा की जाँच(स्क्रीनिंग)



गर्भाशय ग्रीवा का चिकित्सकीय परीक्षण(पैप स्मीयर) एक साधारण परीक्षण है जो गर्भाशय ग्रीवा में असामान्य कोशिकाओं का पता लगा सकता है

महिलायें जीनको पेप स्मीयर ग्रीवा के कैंसर की जाच की जरूरत है:

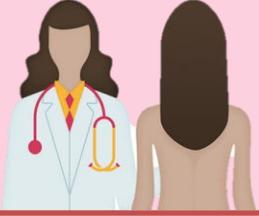
२५-६४ साल की महिलाएं जीनोने यौन अनुभव किया है (अकेला वा शादीशुदा, मासिक धर्म का बन्द होना या ना होना ) ।

६४ उम्र या ऊपर की महिलाएं जिन्होंने यौन अनुभव किया है, अगर पहले पेप स्मीयर कभी नहीं किया हो तो पेप स्मीयर के बारे मे डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

२५ साल नीचे की उम्र की महिलाएं जिन्होंने यौन अनुभव किया है और जिनमें गर्भाशय ग्रीवा कैंसर के जोखिम कारक है उन्होंने गर्भाशय ग्रीवा स्क्रीनिंग आवश्यकता के विषय के बारे में डॉक्टरों से सलाह लेनी चाहिए।

जिनका कभी भी यौन सम्बंध नहीं हो, या जिनकी बच्चा दानी निकाल दी गयी हो (हिस्टरक्टोमी), उनको पैप स्मीयर की जरूरत नहीं है।

गर्भाशय ग्रीवा की जाँच मासिक धर्म के दौरान नहीं करना चाहिए ।



## पैप स्मीयर परीक्षा का परिणाम

### “सकारात्मक” परिणाम

- असामान्य कोशिकाओं पाए गए हैं। यह जरूरी नहीं कि इनमें कैंसर पाया गया है, हालांकि, परिवर्तन गंभीर है या नहीं यह जानने के लिए और जांच पड़ताल की आवश्यक है।
- महिलाओं को अपने डॉक्टर के साथ सलाह-मशविरा करना चाहिए।

### “नकारात्मक” परिणाम

- कोई असामान्य कोशिकाओं नहीं पाए गए हैं।
- इसका मतलब है कि गर्भाशय ग्रीवा के घाव होने की संभावना कम है, पर यह नहीं कि बिल्कुल कोई जोखिम या संभावना नहीं है

## पैप स्मीयर का अंतराल

पैप स्मीयर का अंतराल १,१,३ **वार्षिक** तरिके से चलता है। अगर पहले जाँच की सामान्य है तो, दुसरा १२ महिने के बाद करें, अगर दुसरा जाँच भी सही आये तो कम से कम हर तीन साल के बाद जाँच दोहरायें।

अगर आप कोई लक्षण मेहसूस करे जैसे योनी से असामान्य खून आना और **दर्द**, तो आप अपने अगले पैप स्मीयर जाँच के लिए ईन्तजार ना करें। उसी समय डाक्टर को मिले।

# कैंसर की रोकथाम के लिए स्वस्थ आहार

3 में से 1 कैंसर तंदुरुस्त जीवनशैली जैसे स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, स्वस्थ वजन को बनाए रखने से, और धूम्रपान निषेध से निवारण कर सकते हैं :

क्या करें



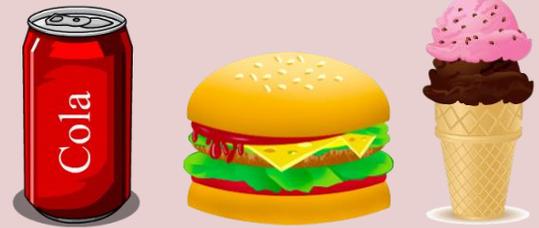
क्या ना करें



कम ऊर्जा देने वाला नाश्ता, जो शर्करा में कम और फाइबर में भरपूर चुने



ज्यादा ऊर्जा देने वाला घना नाश्ता टाले। छोटे होने के बावजूद इनमें तेल और चीनी की मात्रा ज्यादा होती है



अनेक प्रकार के रंग के फल और सब्जियां खाएं



डब्बों में बंद किया हुआ मांस और लाल मांस टाले। डब्बों में बंद किया हुआ मांस और लाल मांस जैसे गो का मांस, सूअर का मांस और बक्रे का मांस सप्ताह में एक बार खाएं।



धूम्रपान निषेध



शराब सीमा में पीएं, महिलाएं प्रति दिन एक सेवारत तक ले तो अच्छा हैं

(1 सेवारत=290एम एल बीयर या 124 एम एल वाइन)

## **Contact Information:**

United Christian Nethersole Community Health Service  
Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre  
Unit 26 – 33, G/F, Kui On House  
Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong

**Tel: 2344 3019 Fax: 2357 5332**

Email: [sahp@ucn.org.hk](mailto:sahp@ucn.org.hk)

Website: [www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)

[www.health-southasian.hk](http://www.health-southasian.hk)