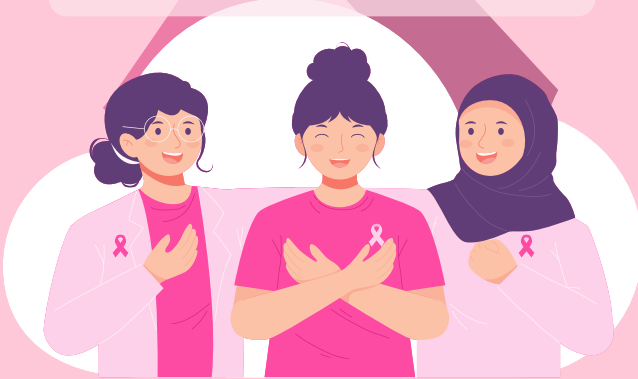




BREAST CANCER PREVENTION & MAMMOGRAM GUIDE



*"My faith is my strength &
my family is my foundation.
Both guide me to take care
of myself with regular
screenings"*

-Auntie K. Akhter

Entrepreneur, Grandmother, Cancer survivor

make an appointment

(718) 567-5200
www.apicha.org
Jackson Heights +
Lower Manhattan



WHY SCREENING MATTERS ?

Breast cancer may not always cause symptoms, but it can be found early with a screening test called a **mammogram**.



The **most common cancer** in Bangladeshi women is breast cancer. In NYC, Bangladeshi women have the lowest breast cancer screening rate.

**Take care
of your body**



**Regular breast cancer
screenings can save your life!**

Yearly mammogram screenings are recommended between ages 40-74*

*May vary depending on your medical & family history. Talk to your doctor about when and how often you should be screened.

BEFORE YOUR MAMMOGRAM

- ☐ Schedule after your period (about 1 week later)
- ☐ Request a female technician when you book
- ☐ Wear easy-to-remove clothing
- ☐ Avoid deodorant, lotions, perfume on chest or underarms
- ☐ Consider acetaminophen or ibuprofen 1 hour before if worried about discomfort

DAY OF YOUR MAMMOGRAM

- ☐ Remove your top and wear a gown for the exam
- ☐ Stand in front of the mammogram machine as the technician guides you
- ☐ Your breast is placed between two plates which will compress and take clear images (The pressure is brief)



- ☐ Images are taken of both breasts and then you're free to go
- ☐ Results go to your PCP and are reviewed at a follow-up appointment or by phone

কেন স্ক্রিনিং গুরুত্বপূর্ণ?

ব্রেস্ট/স্তন ক্যান্সার সবসময় লক্ষণ
দেখায় না। কিন্তু **ম্যামোগ্রাম** নামের একটি
পরীক্ষার মাধ্যমে খুব তাড়াতাড়ি ধরা যায়।



বাংলাদেশি নারীদের মধ্যে **সবচেয়ে বেশি** দেখা
যায় **ব্রেস্ট/স্তন ক্যান্সার**।
নিউ ইয়র্ক সিটিতে বাংলাদেশি নারীদের স্তন
ক্যান্সার স্ক্রিনিং হার সবচেয়ে কম।

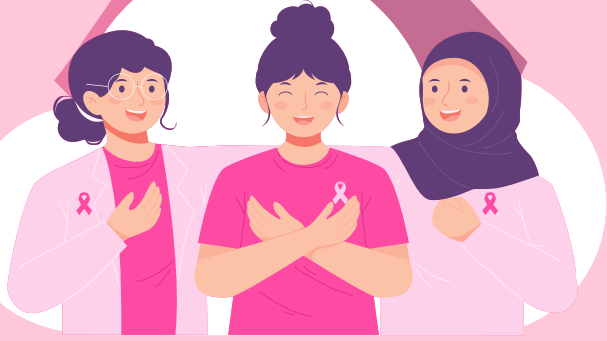
নিজের শরীরের
যত্ন নিন

নিয়মিত স্ক্রিনিং আপনার জীবন
বাঁচাতে পারে।

৪০-৭৪ বছর বয়সের নারীদের প্রতি বছর
ম্যামোগ্রাম করার পরামর্শ দেওয়া হয়*।

** আপনার স্বাস্থ্য ও পরিবারিক ইতিহাস অনুযায়ী সময় ও
ফ্রিকোয়েন্সি ভিন্ন হতে পারে। আপনার ডাক্তারের সাথে কথা
বলুন।

ব্রেস্ট ক্যান্সার প্রতিরোধ ও ম্যামোগ্রাম গাইড



“আমার ঈমান আমার শক্তি, আর
আমার পরিবার আমার ভিত্তি। এই
দুটোই আমাকে নিয়মিত স্ক্রিনিং
করে নিজের যত্ন নিতে শেখায়।”

-কে. আখতার আন্টি

উদ্যোক্তা, দাদি, ক্যান্সার সারভাইভার

অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন



(৭১৮) ৫৬৭-৫২০০
www.apicha.org
জ্যাকসন হাইটস +
লোয়ার ম্যানহাটন



ম্যামোগ্রামের আগে

- ☐ মাসিক শেষ হওয়ার পরে (প্রায় ১ সপ্তাহ পর) সময়
নিন
- ☐ অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার সময় মহিলা টেকনিশিয়ান
দরকার জানিয়ে দিন।
- ☐ সহজে খোলা যায় এমন পোশাক পরুন
- ☐ বগল বা বুকের কাছে ডিওডোরেন্ট, লোশন,
পারফিউম ব্যবহার করবেন না
- ☐ ব্যথা/অস্বস্তি নিয়ে চিন্তা থাকলে পরীক্ষার ১ ঘণ্টা
আগে অ্যাসিটামিনোফেন বা আইবুপ্রোফেন নেওয়ার
কথা ভাবতে পারেন (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী)।

ম্যামোগ্রামের দিন

- ☐ পরীক্ষার জন্য উপরের জামা খুলে গাউন
পরবেন।
- ☐ টেকনিশিয়ান আপনাকে গাইড করবে।
আপনি মেশিনের সামনে
দাঁড়িয়ে থাকবেন।
- ☐ আপনার ব্রেস্ট/স্তন দু'টি
প্লেটের মাঝে রাখা হবে।
প্লেট একটু চাপ দেবে,
কিন্তু চাপটা খুব অল্প
সময়ের জন্য।



- ☐ দুই স্তনের ছবি তোলা হবে।
তারপর আপনি চলে যেতে পারবেন।
- ☐ রিপোর্ট আপনার প্রাইমারি ডাক্তার (PCP) পাবে
এবং বাকি বিস্তারিত ফলো-আপ ভিজিট বা
ফোনে জানাবে।