क्या आप जानती हैं?

जिन स्त्रियों में स्तन कैंसर पाया जाता है उनमें 10 में से 9 के परिवार में पहले किसी को यह बीमारी नहीं हुई होती है।

आपको या आपके चिकित्सक को कैंसर दिखाई दे या महसूस हो, उससे बहुत पहले ही मैमोग्राम (स्तन का एक्स-रे) उसका पता लगा सकता है। **प्रारंभिक अवस्था में पता लगने पर लगभग सभी कैंसरों का उपचार सफलता से किया जा सकता है।**

ब्रैस्टस्क्रीन एन एस डब्ल्यू मैमोग्राम नि:शुल्क हैं और वे **महिला रेडियोग्राफ़रों** द्वारा किए जाते हैं।

जो स्त्रियाँ ब्रेस्ट स्क्रीनिंग की अपॉइंटमेंट लेना (समय नियत करना) चाहती हैं उनके लिए **नि:शुल्क दुभाषिए भी उपलब्ध हैं।**

सामूहिक बुकिंग की सुविधा भी उपलब्ध है और सामूहिक अपॉइंटमेंट के लिए नि:शुल्क दुभाषियों का इंतजाम किया जा सकता है।

आपको अपने चिकित्सक से एक रैफ़रल (संदर्भ-निर्देश) लाने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन हम चाहेंगे कि आप अपने चिकित्सक की जानकारी अपनी अपॉइंटमेंट के समय साथ लाएँ।

फ़ोन करें, बुकिंग का समय तय करें और एक्स-रे करवाएँ

B screened

13 20 50

ब्रैस्टस्क्रीन एन एस डब्ल्यू के बारे में

ब्रैस्टस्क्रीन एन एस डब्ल्यू, न्यु साउथ वेल्स में 150 से अधिक स्थानों पर उपलब्ध नि:शुल्क ब्रैस्ट स्क्रीनिंग का कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम के लिए धनराशि ऑस्ट्रेलिया की सरकार द्वारा 1991 से प्रदान की जा रही है और इसका उद्देश्य जल्दी पता लगा कर स्तन कैंसर से होने वाली मृत्युओं की संख्या को कम करना है।

यह प्रोग्राम विशेष रूप से 50 वर्ष से 74 वर्ष की आयु की स्त्रियों के लिए संस्तुत है। लेकिन 40 वर्ष से अधिक की सभी स्त्रियाँ इस प्रोग्राम के अंतर्गत स्क्रीनिंग करवा सकती हैं।

हमसे संपर्क करें

अपने नजदीकी स्थान के लिए अपाइंटमेंट लेने के लिए फ़ोन करें:
13 20 50

अधिक जानकारी के लिए देखें

breastscreen.nsw.gov.au

दुभाषिए की सहायता लेने के लिए फ़ोन करें

13 14 50

facebook.com/BreastScreenNSW

Detecting breast cancer early is vital

Hindi

BreastScreen NSW

B screened

स्तन के कैंसर का जल्दी पता लगाना महत्त्वपूर्ण है

उन महिलाओं के लिए जो 50 वर्ष से 74 वर्ष की आयु की हैं

BreastScreen NSW

NSW Government Health

13 20 50

हर 2 वर्ष में 20 मिनट आपके जीवन को बचा सकते हैं

breastscreen.nsw.gov.au

मैमोग्राम क्या है?

मैमोग्राम किसी भी स्त्री के स्तनों का एक्स-रे होता है। ब्रैस्टस्क्रीन एन एस डब्ल्यू के मैमोग्राम उन स्त्रियों के लिए हैं जिन्होंने अपने आप में कैंसर के कोई लक्षण या अपने स्तनों में कोई बदलाव महसूस नहीं किए हैं।

क्या मुझे मैमोग्राम करवाना चाहिए?

जी हाँ। यदि आप की आयु 50 वर्ष से 74 वर्ष के बीच में है तो स्तन के कैंसर का जल्दी पता लगाने का सर्वोत्तम तरीक़ा 2 वर्ष में एक बार स्तनों का एक्स-रे करवाना है। जल्दी पता लगने पर निदान के सफल होने की संभावना अधिक होती है।

स्तन का कैंसर किसी भी स्त्री को हो सकता है, चाहे उसका जन्म किसी भी देश में हुआ हो या वह कोई भी भाषा बोलती हो। न्यू साउथ वेल्स की हर 8 में से 1 स्त्री में उसके जीवन काल के दौरान स्तन के कैंसर के होने का पता चलेगा और इनमें से अधिकांश की आयु 50 वर्ष से अधिक होगी।

मैमोग्राम के दौरान क्या होता है?

मैमोग्राम की पूरी प्रक्रिया में आपको लगभग **20 मिनट** लगेंगे। आप चाहें तो अपने रिश्तेदार या मित्र / सहेली को क्लीनिक (निदानालय) में अपने साथ ला सकती हैं। हम आपको कुछ फ़ॉर्म भेजेंगे जिन्हें आपको भर कर अपने साथ लाना होगा। यदि आपको फ़ॉर्म भरना कठिन लगता है, तो हमारे कर्मचारी आपकी सहायता कर सकते हैं।

एक महिला रेडियोग्राफ़र (एक्स-रे करने वाली) आपको एक्स-रे के कमरे में ले जाएगी जहाँ आपको अपने शरीर के ऊपरी भाग के कपड़े और ब्रा (अँगिया) उतारने होंगे। मैमोग्राम के दौरान रेडियोग्राफ़र आपके हर स्तन के कम से कम दो एक्स-रे लेगी। एक्स-रे लेते समय आपके स्तन को थोड़ा दबाया जाएगा। दबाव से आपको थोड़ी परेशानी हो सकती है, परन्तु यह **बहुत कम समय (लगभग 10 सेकंड)** के लिए होता है। एक्स-रे लेने में स्तन के साईज़ (आकार) के कारण कोई मुश्किल नहीं आती।

यदि आपको किसी तरह की परेशानी महसूस होती है तो अपनी रेडियोग्राफ़र को बताएँ। आप किसी भी समय मैमोग्राम की प्रक्रिया को रुकवा सकती हैं।

यदि मेरी आयु 50 वर्ष से कम या 74 वर्ष से अधिक है तो क्या मैं मैमोग्राम करवा सकती हूँ?

वे सभी स्त्रियाँ जो 40 वर्ष या इससे अधिक आयु की हैं, ब्रैस्टस्क्रीन एन एस डब्ल्यू से नि:शुल्क मैमोग्राम के लिए संपर्क कर सकती हैं।

ब्रैस्टस्क्रीन एन एस डब्ल्यू के मैमोग्राम 40 वर्ष से कम आयु की स्त्रियों के लिए उपलब्ध नहीं हैं। कम उम्र की स्त्रियों के लिए स्तन की स्क्रीनिंग (एक्स-रे लेना) ज्यादा प्रभावशाली नहीं है क्योंकि उनके स्तन के ऊतक घने होने के कारण मैमोग्राम में छोटे कैंसर ठीक से दिखाई नहीं देते।

मैमोग्राम की प्रक्रिया कितनी सुरक्षित है?

किसी अन्य एक्स-रे की तरह, मैमोग्राम लेने के लिए बहुत कम मात्रा में विकिरण की आवश्यकता होती है। अनुसंधान से यह पता चला है कि **कैंसर का जल्दी पता लगाने के लिए मैमोग्राम करवाने से होने वाले लाभ विकिरण से होने वाले किसी भी संभावित ख़तरे की अपेक्षा कहीं अधिक हैं।**

मैमोग्राम की क्या परिसीमाएँ हैं?

मैमोग्राम स्तन कैंसर का जल्दी पता लगाने की सर्वोत्तम विधि है। **जितनी जल्दी किसी स्त्री में स्तन कैंसर का पता चलता है, उतनी ही अधिक उसकी सफल चिकित्सा और स्वास्थ्य लाभ की संभावना होती है।** लेकिन, किसी अन्य स्क्रीनिंग टेस्ट (एक्स-रे द्वारा छानबीन) की तरह, मैमोग्राम भी 100% अचूक नहीं है।

- मैमोग्राम करवाने वाली स्त्रियों में से थोड़ी सी स्त्रियों को और अधिक परीक्षण करवाने पड़ते हैं ताकि उन्हें सही परिणाम बताए जा सकें। **जिन स्त्रियों को और अधिक परीक्षणों के लिए बुलाया जाता है, उनमें 10 में से 9 में कैंसर नहीं होता है।**
- इस बात की थोड़ी संभावना है कि स्तन कैंसर होने पर भी किसी स्त्री का मैमोग्राम नॉर्मल (सामान्य) दिखाई दे। लेकिन ऐसा विरले ही होता है। **मैमोग्राम करवाने के बाद के एक साल में 1000 में से 1 से भी कम स्त्रियों में स्तन कैंसर का होना पाया जाता है।**
- **ब्रैस्टस्क्रीन एन एस डब्ल्यू द्वारा पता लगाए जाने वाले लगभग सभी स्तन कैंसर चिकित्सा न किए जाने पर बढ़ जाएँगे और जीवन के लिए घातक होंगे।** लेकिन यह संभव है कि पता लगाए गए और चिकित्सा किए जाने वाले कुछ थोड़े से स्तन कैंसर जीवन के लिए शायद घातक न हों। वर्तमान समय में यह ठीक से बता पाना संभव नहीं है कि कौन सा स्तन कैंसर जीवन के लिए घातक होगा और कौन सा नहीं।

मैमोग्राम के बीच के अंतराल में अपने स्तनों पर ध्यान दें

1. **अपने स्तनों पर ध्यान दें** और देखें कि वे सामान्यतया कैसे रहते और दिखाई देते हैं। शीशे में अपने स्तनों को देखें और नियमित रुप से हाथों द्वारा उनका मुआइना करें।
2. **यदि आपको अपने स्तनों में कोई बदलाव महसूस हो या दिखाई दे** (जैसे कि गाँठ, निप्पल यानि चूचुकों से स्राव या स्तन में लगातार दर्द रहने लगे) तो तुरंत अपने चिकित्सक से मिलें।