के तपाईलाई थाहा थियो ?

ब्रेस्ट क्यान्सर भएका १० महिलाहरू मध्ये ९ महिलाहरूको पारिवारिक इतिहासमा सो रोग लागेको हुँदैन।

म्यामोग्रामहरु (ब्रेस्ट एक्स–रे) ले तपाई अथवा तपाईको डाक्टरले देख्नु अथवा थाहा पाउनु भन्दा धेरै पहिले नै क्यान्सर पत्ता लगाउन सक्छ। **प्रारम्भिक अवस्थामा पत्ता लागेका प्राय: सबै क्यान्सरहरूको सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ।**

ब्रेस्टस्क्रीन एन.एस.डब्लु म्यामोग्राम्स निशुल्क हो **र महिला रेडियोग्राफरद्धारा गरिन्छ।**

ब्रेस्ट स्क्रीनीङ्गको लागि भेट गर्न समय मिलाउनको लागि **दोभाषेहरू निशुल्करुपमा** उपलब्ध छन्।

सामूहिक बुकिङ्ग मिलाउन सकिन्छ र सामूहिक भेटमा उपस्थित हुन निशुल्क दोभाषेको व्यवस्था गर्न सकिन्छ।

तपाईलाई डाक्टरको **सिफारिश पत्रको आवश्यकता पर्दैन** तर भेट्न आउँदा तपाईको डाक्टरको विवरण ल्याउन प्रोत्साहन गरिन्छ।

फोन गर्नुहोस, बुक गर्नुहोस् र परिक्षण गराउनुहोस्

B screened

13 20 50

Detecting breast cancer early is vital

Nepali

BreastScreen NSW

B screened

ब्रेस्ट क्यान्सर (स्तन अर्बुद रोग) चाँडै पत्ता लगाउनु अत्यावश्यक छ

ब्रेस्टस्क्रीन एन.एस.डब्लुको बारेमा

एन.एस.डब्लुको करीब १५० वटाभन्दा बढी ठाउँहरूमा भएको ब्रेस्टस्क्रीन एन.एस.डब्लु निशुल्क कार्यक्रम हो। प्रारम्भिक खोज (अर्लि डिटेक्सन) बाट ब्रेस्ट क्यान्सरद्धारा हुने मृत्युलाई घटाउने लक्ष्य राखी यो कार्यक्रमलाई सन् १९९१ देखि अष्ट्रेलियन सरकारले अनुदान दिंदै आइरहेकोछ।

यो कार्यक्रम विशेषगरी **५० देखि ७४ वर्षका महिलाहरूको** लागि सिफारिस गरिएको छ। तापनि, ४० वर्षभन्दा माथिका उमेर भएका सबै महिलाहरू यो कार्यक्रमद्धारा स्क्रीनीङ्गको लागि योग्य हुन्छन्।

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:

तपाई नजिकैको ठाउँमा भेट्नको लागि
13 20 50

थप जानकारीको लागि यो लिङ्कमा क्लिक गर्नुहोस्

breastscreen.nsw.gov.au

दोभाषेको सहयोगको लागि:

13 14 50

facebook.com/BreastScreenNSW

५० देखी ७४ वर्षसम्मका महिलाहरूका लागि

BreastScreen NSW

NSW Government Health

13 20 50

प्रत्येक २ वर्षमा खर्चिएको २० मिनेटले तपाईको जीवन बचाउन सक्छ।

breastscreen.nsw.gov.au

म्यामोग्राम (mammogram) भनेको के हो?

म्यामोग्राम महिलाहरूको स्तनको एक्स–रे हो। ब्रेस्टस्क्रीन एन.एस. डब्लु म्यामोग्राम त्यस्ता महिलाहरूको लागि हो जसले आफ्नो स्तनमा यस रोगको लक्षण भएको वा परिवर्तन भएको याद गर्दैनन्।

के मैले म्यामोग्राम गर्नुपर्छ?

हो। यदि तपाई ५० देखि ७४ बीचको महिला हुनुहुन्छ भने, चाँडै ब्रेस्ट क्यान्सर (स्तन अर्बुद रोग) पत्ता लगाउने सबैभन्दा राम्रो उपाय प्रत्येक २ वर्षमा ब्रेस्ट एक्स–रे गर्नु हो जतिबेला उपचार सफल हुने सबभन्दा बढि सम्भावना हुन्छ।

ब्रेस्ट क्यान्सरले जुनसुकै देशमा जन्मिएको अथवा जुनसुकै भाषा बोल्ने महिलालाई असर गर्न सक्छ। एन.एस.डब्लु मा हरेक ८ महिलाहरू मध्ये एउटा महिलामा उसको जीवन अवधिमा ब्रेस्ट क्यान्सर भएको पत्ता लाग्छ , जसमध्ये अधिकांश महिलाहरूको उमेर ५० वर्षभन्दा माथि हुन्छ।

म्यामोग्राममा के हुन्छ?

यसमा करीब **२० मिनेट** जतिको समय लाग्छ। तपाईसंग एक जना साथी अथवा परिवारको सदस्य क्लिनिकमा (स्वास्थ्यकेन्द्रमा) आउन सक्छन्। तपाईले भर्नुपर्ने फारामहरू हामी दिएर पठाउँछौं र ती फारमहरू भेट्न आउँदा ल्याउनु पर्नेछ। यदि तपाईलाई यो भर्न अप्ठ्यारो भयो भने हाम्रा कर्मचारीहरूले सहयोग गर्न सक्छन्।

महिला रेडियोग्राफरले एक्स–रे गर्ने निजी कोठामा लग्नुहुनेछ जहाँ तपाईले लगाउनु भएको माथिको लुगा र ब्रा खोल्नुपर्नेछ। म्यामोग्राम गर्दा रेडियोग्राफरले दुवै स्तनको कम्तीमा २ वटा एक्स–रे लिनेछ। एक्स–रेको फोटो लिंदा तपाइको दुवै स्तन थिचिइनेछ। यो थिचाइ असजिलो हुनसक्छ तर यो **एकदम छोटो समयको लागि मात्र हुन्छ (लगभग १० सेकेन्ड जति)।** तपाईको स्तनको आकार जस्तो भएपनि एक्स–रे लिइनेछ।

यदि तपाईलाई कुनै असजिलो भयो भने रेडियोग्राफरलाई सूचित गर्नुहोस्। तपाईले कुनैपनि समय म्यामोग्रामलाई रोक्न सक्नुहुन्छ।

यदि मेरो उमेर ५० वर्षभन्दा कम वा ७४ वर्षभन्दा बढी छ भने के म म्यामोग्राम गर्न सक्छु?

४० वर्ष वा सोभन्दा माथि उमेर भएका सबै महिलाहरूले निशुल्क म्यामोग्राम गर्न ब्रेस्टस्क्रीन एन.एस.डब्लू मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

४० वर्षभन्दा कम उमेर भएका महिलाहरूलागि ब्रेस्टस्क्रीन एन.एस. डब्लू म्यामोग्राम उपलब्ध छैन। कम उमेर भएका महिलाहरूको स्तनमा धेरै बाक्ला कोषहरू हुनेभएको कारणले म्यामोग्राममा साना क्यान्सरहरू देख्न गाह्रो हुन्छ। यसकारण कम उमेरभएका महिलाहरूमा ब्रेस्टस्क्रीनीङ्ग त्यति प्रभावकारी हुँदैन।

म्यामोग्र्राम कत्तिको सुरक्षित छ?

म्याम्ेग्र्राम लिंदा जुनसुकै एक्स–रेमा पनि एकदमै थोरैमात्रामा रेडिएशनको (विकिरण) आवश्यकता पर्दछ। अध्ययन अनुसार **विकिरणबाट हुने कुनै सम्भावित जोखिमहरुको** तुलनामा **म्यामोग्राम गरेर प्रारम्भिक अवस्थामा नै ब्रेस्ट क्यान्सर पत्ता लगाउनु धेरै फाइदाजनक छ।**

म्यामोग्रामको सीमाहरू के हुन्?

शुरूमै ब्रेस्ट क्यान्सर पत्ता लगाउनको लागि म्यामोग्राम सबैभन्दा राम्रो तरीका हो। **जति चाडो ब्रेस्ट क्यान्सर पत्ता लाग्छ, त्यति नै महिलाको लागि सफल उपचार गर्न र निको हुने सम्भावना हुन्छ।** यसो भएता पनि अन्य स्क्रीन टेस्टहरु (परिक्षणहरु) जस्तै म्यामोग्राम पनि १०० प्रतिशत सहि भने हुँदैनन्।

- म्यामोग्राम गरेका थोरै महिलाहरूलाई अन्तिम परीणाम आउन भन्दा पहिले अरू थप परीक्षणहरू गराउनुपर्छ। **थप परीक्षणहरू गर्न बोलाइका १० महिलाहरू मध्ये ९ महिलाहरूलाई ब्रेस्ट क्यान्सर भएको हुँदैन।**
- ब्रेस्ट क्यान्सर भएतापनि म्यामोग्राममा सामान्य देखिने सम्भावना एकदमै थोरै मात्र हुन्छ। तापनि यो अत्यन्तै दूलर्भ हुन्छ। **१००० मा १ भन्दा कम महिलाहरूमा म्यामोग्राम गरेपछि सोही वर्षमा ब्रेस्ट क्यान्सर देखा पर्न सक्छ।**
- **ब्रेस्टस्क्रीन एन.एस.डब्लू ले पत्ता लगाएका प्राय: सबै ब्रेस्ट क्यान्सरहरू उपचार नगर्दा क्यान्सर बढेर जीवन नै खतरामा पर्न जान्छ।** तापनि, पत्ता लगाएर उपचार गरिएको ब्रेस्ट क्यान्सरहरूमध्ये थोरैमात्र जीवन खतरामा पर्न नसक्ने हुनसक्छन्। यो समयमा, कुन चाहि ब्रेस्ट क्यान्सर खतराजनक हुन्छ र कुन हुँदैन भनेर ठ्याक्कै भन्न सम्भव हुँदैन।

चिकित्सकसँग भेट गर्ने समय लिंदा स्तनप्रति सचेत रहनुहोस्

१. **तपाईको स्तन बारे थाहा पाइराख्नुहोस्** र तपाईको निम्ति के सामान्य कुरा हो सो बुझ्नुहोस्। नियमित रूपमा आफ्नो स्तनहरू ऐनामा हेरेर अनुभव गर्नुहोस्।

२. **यदि तपाईले आफ्नो स्तनहरूमा कुनै परिवर्तन भएको देख्नु भयो भने** (जस्तो: गांठो, मुन्टो बाट पानी बग्ने अथवा लगातार नयाँ किसिमले स्तन दुख्ने आदि) तुरून्तै चिकित्सकलाई देखाउनुहोस्।