NHS

Cancer Screening Programmes

BREAST SCREENING HINDI

The Facts

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग हिंदी

तथ्य

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग क्या है?

- ब्रेस्ट स्क्रीनिंग (मैमोग्राफ़ी) (Breast screening (mammography)) बेस्ट्स यानी स्तनों का ऐक्स-रे (x-ray) द्वारा एक परीक्षण है.
- ब्रेस्ट स्क्रीनिंग से स्तन का कैंसर उसके शुरू होते ही दिख जाता है, जब वह इतना छोटा होता है कि आप या आपके डॉक्टर उसे न तो देखकर उसका पता कर सकते हैं और न छूकर.
- मैमोग्राम में कुछ ही मिनट लगते हैं और इससे आपकी सेहत को बहुत कम ख़तरा है क्योंकि इसमें सिर्फ़ थोड़ा सा रेडिएशन शामिल है.
- ब्रेस्ट स्क्रीनिंग यूनिट में जाकर स्क्रीनिंग करवाने में आपको कुल मिलाकर लगभग आधा घंटा लगना चाहिए.

मझे ब्रेस्ट स्क्रीनिंग की क्या ज़रूरत है?

नौ औरतों में से एक को अपने जीवन में किसी न किसी समय कैंसर होगा. 50 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं का कैंसर से प्रभावित होने की अधिक संभावना है. दूसरे लक्षण या संकेतों के ज़ाहिर होने के पहले, ब्रेस्ट स्क्रीनिंग से स्तनों में हुए, छोटे परिवर्तनों का पता लगाने में मदद मिल सकती है. अगर आरंभिक काल ही में ऐसे परिवर्तनों की जानकारी मिल जाए, तो सफलता से सेहत को सही कर लेने की अच्छी संभावना रहती है.

क्या सभी औरतों को ब्रेस्ट स्क्रीनिंग करवाने की ज़रूरत है?

50 और 70 वर्ष के बीच की सभी महिलाओं को हम ब्रेस्ट स्क्रीनिंग करवाने के लिए हर तीन साल बाद आमंत्रित करते हैं.

जैसे-जैसे औरतों की उम्र बढ़ती है, उनके लिए ब्रेस्ट कैंसर का ख़तरा बढ़ता जाता है. इसलिए, हालाँकि 70 साल से अधिक उम्र की महिलाओं को हम खुदबखुद ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लिए नहीं बुलाते हैं, फिर भी हम आपको हर तीन साल बाद स्क्रीनिंग करवाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं. इसके लिए अपाइंटमेंट लेने यानी समय निर्धारित करने के लिए, आप अपने लोकल ब्रेस्ट स्क्रीनिंग यूनिट से संपर्क कर सकते हैं.

आपकी उम्र चाहे कुछ भी हो, अगर आप कभी भी अपने स्तनों की किसी समस्या से चिंतित हों, तो कृपया अपने डॉक्टर से संपर्क कीजिए जो ज़रूरत होगी, तो किसी स्पेशलिस्ट यानी विषेशज्ञ की राय लेने के लिए आपको उनकी ओर निर्दिष्ट करेगा/करेगी.

एन एच एस ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम क्या होता है?

यह प्रोग्राम निश्चित करता है कि अगर आपकी उम्र 50 और 70 साल के बीच की है, तो हम आपको ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लिए बुलाएंगे. हम आपकी हैल्थ अथॉरिटी रिकॉर्ड से आपका नाम लेंगे. इस रिकॉड को आपके डॉक्टर की लिस्ट यानी सूची से तैयार किया जाता है, इसलिए यह ज़रूरी है कि आपके डॉक्टर के पास हमेशा ही आपका सही नाम और पता मौजूद हो.

देश के अधिकतर हिस्सों में हम डॉक्टरों की प्रैक्टिसों को स्क्रीनिंग के लिए बारी-बारी से आमंत्रित करेंगे. इसलिए, यह ज़रूरी नहीं है कि जिस साल आप 50 साल के हो जाते हैं, हम उसी वर्ष आपको आमंत्रित करें. जब तक कि

आप किसी डॉक्टर के साथ रजिस्टर्ड हैं, तब तक हम आपको आपकी 53वें जन्मदिन के पहले, ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लिए आमंत्रित करेंगे.

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लिए मुझे कहाँ जाना होगा?

स्क्रीनिंग सेंटर या केंद्र किसी अस्पताल, क्लीनिक या किसी मोबाइल यूनिट में हो सकता है. जिस दिन आप ब्रेस्ट स्क्रीनिंग करवाने के लिए जाते हैं, उस दिन कृपया टैल्कम पावडर या स्प्रे-ऑन डिओडोरेंट इस्तेमाल न करें क्योंकि ये आपके मैमोग्राम को प्रभावित कर सकते हैं

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के दौरान क्या होता है?

स्क्रीनिंग सेंटर में पहुँचने पर, ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के बारे में अपने कोई भी सवाल पूछने से मत हिचकिचाइए.

कपड़े उतारने के बाद जब आपको ठीक और आरामदेह लगेगा, तब स्क्रीनिंग स्टाफ़ की एक महिला सदस्य, आपको मैमोग्राफ़ी के बारे में समझाएगी और आपसे कुछ सवाल पूछेगी. वो एक-एक करके आपके दोनों ब्रेस्ट्स यानी स्तनों को दो ख़ास तरह के प्लेटों के बीच रखकर उनके ऐक्स-रेज़ लेगी.

मैमोग्राफ़ी लेने में सिर्फ़ कुछ मिनट लगते हैं और आपके स्तन को एक-एक करके दो विशेष प्लेटों के बीच सिर्फ़ कुछ ही सैकेंडों के लिए रखा जाता है. ऐसे कोई प्रमाण नहीं हैं कि इस प्रक्रिया से स्तनों को कोई हानि पहुँतचती है.

क्या मुझे अपने कपड़े उतारने होंगे?

हाँ, आपसे अपनी कमर तक पूरी तरह से कपड़े उतार देने को कहा जाएगा, इसलिए अच्छा होगा अगर आप उस दिन कोई ऐसी पोशाक पहनें जिसके ऊपर और नीचे का हिस्सा अलग-अलग है.

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के दौरान क्या दर्द होता है?

कुछ महिलाओं को मैमोग्राफ़ी के दौरान असुविधा होती है और साफ़ ऐक्स-रे लेने के लिए उनके स्तनों को जब अच्छी तरह एक जगह पर रोककर दबाया जाता है, तो कुछ औरतों को दर्द महसूस होता है. अगर आपको दर्द होता है, तो आपको यह सिर्फ़ मैमोग्राम लेने के दौरान होगा, हालाँकि ऐसा भी हो सकता है कि इसमें से कुछ को इसके बाद भी कुछ समय तक दर्द अनुभव हो.

मुझे अपने रिज़ल्ट यानी नतीजे कब मिलेंगे?

आपके मैमोग्राम के हो जाने के बाद, स्क्रीनिंग स्टाफ़ की एक महिला सदस्य आपको बताएगी कि आपको आपके नतीजे लगभग कब और कैसे मिलेंगे. यूनिट छोड़ने के पहले इस जानकारी को कृपया ज़रूर प्राप्त कर लीजिए.

अगर मुझे वापस बुलाया जाए, तो उसका क्या मतलब होता है?

स्क्रीनिंग करवाने वाली कुछ औरतों को (हर 20 औरतों में से एक औरत को) अधिक टैस्ट यानी जांच करवाने के लिए, दोबारा बुलाया जाता है क्योंकि उनके ऐक्स-रे से पता लगता है कि अधिक जाँच करवाने की ज़रूरत है. अगर हम आपको दोबारा बुलाते हैं और जाँच करवाने के बाद पता चलता है कि चिंता के कोई कारण नहीं हैं, तो आपको चकित नहीं होना चाहिए. अधिकांश औरतों को कोई समस्या नहीं होगी और हम स्क्रीनिंग की नियमित प्रक्रिया के अंतर्गत उनको तीन साल बाद दोबारा स्क्रीनिंग के लिए बुलाएँगे.

अगर मुझे इलाज की ज़रूरत होगी तो क्या होगा?

अगर हम आपको दोबारा बुलाते हैं और अधिक टैस्ट यानी जांच करवाने होंगे, तो एक टीम यानी दल आपकी देखभाल करेगा. यह दल सुनिश्चित करेगा कि आपको हर समय बहुत ऊँचे स्तर की देखभाल और इलाज मिलता रहे. ब्रेस्ट कैंसर के इलाज का पुनरीक्षण और बेहतरी, लगातार होती रहती है. इस प्रक्रिया के एक हिस्से के अंतर्गत, हो सकता है हम आपको एक ट्रायल यानी जाँच में शामिल होने के लिए निमंत्रण दें जिसमें हम अलग-अलग तरह के इलाज के परिणामों को आँकेंगे. आपको हमारे किसी भी ट्रायल में हिस्सा लेना ज़रूरी नहीं है.

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग पर कितना भरोसा किया जा सकता है?

मैमोग्राफ़ी कैंसर के शरू होने के समय पर पता लगा लेने का सबसे भरोसेमंद तरीक़ा है, पर दूसरे स्क्रीनिंग टैस्टों की तरह, यह भी संपूर्ण नहीं है.

उदाहरण के लिए :

- कैंसर के कुछ प्रकार ऐक्स-रे पर आसानी से दिखाई नहीं देते हैं;
- कुछ कैंसर होते तो हैं, पर वे ऐक्स-रे पर बिल्कुल दिखाई ही नहीं देते हैं;
- ऐसा हो सकता है कि ऐक्स-रे जांचने वाला व्यक्ति कैंसर को पहचान न सके (जांचने वाला बहुत अनुभवी होने पर भी वो कभी-कभी ऐसा कर सकता है).

क्या ब्रेस्ट स्क्रीनिंग करवाने से ब्रेस्ट कैंसर से बचा जा सकता है?

नहीं, ब्रेस्ट स्क्रीनिंग से कैंसर का पता सिर्फ़ उनमें लगाया जा सकता है जिनको कैंसर पहले ही से है. आपको अपने स्तनों में किसी भी परिवर्तन के बारे में पता होना चाहिए क्योंकि ब्रेस्ट कैंसर किसी भी समय किसी को भी हो सकता है. कुछ औरतों को अपने पहले मैमोग्राम के पहले या दो मैमोग्रामों के बीच के समय में कैंसर हो सकता है.

सभी औरतों को स्तन के बारे में जागरूक रहने के लिए एक आसान पंच-सूत्रीय सँहिता के बिंदु याद रखने चाहिए जो इस प्रकार हैं :

- जान लीजिए कि आपके लिए सामान्य क्या है.
- अपने स्तनों को देखिए और उनको छूकर महसूस कीजिए.
- पता कीजिए कि आपको उनमें किन-किन परिवर्तनों के प्रति जागरूक रहना ज़रूरी है (कोई भी असामान्य लक्षण जैसे कि गांठ, दर्द या चूची से पीप या कोई अन्य स्राव होना).
- किसी भी परिवर्तन के बारे में अपने डॉक्टर को तुरंत बताइए.
- अगर आपकी उम्र 50 से अधिक है, तो हर तीन साल के बाद ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लिए जाइए.

स्तनों में परिवर्तन होने के बहुत से कारण होते हैं. इनमें से अधिकांश परिवर्तन हानिकारक नहीं होते हैं, लेकिन आपको इन सबकी जाँच करवा लेनी चाहिए क्योंकि वे कैंसर के लक्षण हो सकते हैं.

ब्रेस्ट कैंसर को जल्दी से पहचान लेने का सबसे उत्तम तरीक़ा है स्तनों के प्रति जागरूक रहना और साथ में नियमित मैमोग्राम.

मेरे ऐक्स-रेज़ के जांचे जाने के बाद उनका क्या होता है?

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग यूनिट आपके मैमोग्राम को कम से कम आठ साल तक रखेगी. ऐसा करके वे आपके सबसे ताज़े मैमोग्राम को आपके पुराने मैमोग्राम से मिलाकर जाँच सकते हैं.

आपको अच्छे स्तर की एक सेवा प्रदान करने के अपने लक्ष्य को पूरा करने और हमारे स्पेशलिस्ट स्टाफ़ यानी ख़ास कर्मचारियों के विशिष्ट ज्ञान को बढ़ाने के लिए, हम नियमित रूप से, मैमोग्राम समेत सभी स्क्रीनिंग के रिकॉर्डों का रिव्यू यानी पुनरीक्षण करते रहते हैं. इसका अर्थ है कि हैल्थ सर्विस के अंदर दूसरे क्षेत्र में काम करने वालों को भी आपके रिकॉर्ड देखने की ज़रूरत होगी. अगर किसी पुनरीक्षण से पता चलेगा की आपकी देखभाल दूसरी तरह होनी चाहिए थी, तो हम आपसे संपर्क करेंगे. अगर आप चाहें, तो हम आपके पुनरीक्षण के बारे में आपको अधिक जानकारी दे सकते हैं.

हम जो रिकॉर्ड रखते हैं, उनके बारे में अधिक जानकारी के लिए आप एन एच एस डायरैक्ट **(NHS Direct)** से **0845 4647** नंबर पर संपर्क कर सकते हैं.

सारांश

बेस्ट स्क्रीनिंग करवाने के लिए आने या न आने का निर्णय लेने में आपकी मदद के लिए ब्रस्ेस्ट क्रीनिंग के प्रमुख लाभ और परेशानियों को नीचे समझाया गया है.

- अधिकांश ब्रेस्ट कैंसर उनके आरंभ होने के समय पर ही पहचान लिए जाते हैं जब उनसे सफलता के साथ अपना बचाव करने की अच्छी संभावना रहती है.
- स्क्रीनिंग करवाकर शुरुआत के समय पर पता लगने वाले लगभग कैंसर के आधे मामलों में, कैंसर से प्रभावित हिस्सा इतना छोटा होता है, कि उसको आसानी से ब्रेस्ट से अलग करके हटा दिया जा सकता है. इसका अर्थ है कि पूरे स्तन को हटाने की ज़रूरत नहीं पड़ती है.
- ब्रेस्ट स्क्रीनिंग से इस देश में हर साल, लगभग 1,400 लोगों की जानें बचती हैं.
- जो औरतें ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लिए आती हैं उनके लिए ब्रेस्ट कैंसर से मरने का ख़तरा कम हो जाता है.
- कुछ औरतें जिनके मैमोग्राम से हम संतुष्ट नहीं होंगे, उनको हम अधिक जाँच-पड़ताल के लिए अपने पास दोबारा बुलाएँगे. अधिक टैस्ट यानी जाँच करने के बाद, हमको पता चलेगा कि इनमें से अधिकतर औरतों को कैंसर नहीं है. अगर आपको दोबारा आने को कहा जाता है, तो आपको चिंता हो सकती है.
- स्क्रीनिंग करवाने पर भी कभी-कभी कुछ ब्रेस्ट कैंसर के मामलों का पता नहीं लग पाता है.
- ऐसा नहीं है कि ब्रेस्ट स्क्रीनिंग से पता लगने वाले कैंसर के हर मामले का इलाज हो जाएगा.
- बहुत सी औरतों को मैमोग्राफ़ी से असुविधा होती है या दर्द अनुभव होता है, पर साधारणतः ऐसा बहुत थोड़े समय के लिए होगा.

अधिक सूचना और सहारा

अगर इस सेवा के बारे में आपके कोई सवाल हैं तो आप :

- अपने डॉक्टर से पूछ सकते हैं;
- अपने लोकल स्क्रीनिंग ऑफ़िस से संपर्क कर सकते हैं;
- हमारी वैबसाइट www.cancerscreening.nhs.uk पर जाकर हमारे कैंसर स्क्रीनिंग प्रोग्राम के बारे में पता कर सकते हैं; या
- इंटरनेट पर एन एच एस डायरैक्ट से www.nhsdirect.nhs.uk पर जाकर संपर्क कर सकते हैं.

एन एच एस कैंसर स्क्रीनिंग प्रोग्राम्स के साथ मिलकर और कैंसर रिसर्च यूके प्राइमरी कैअर एजुकेशन रिसर्च ग्रूप से सलाह और सहारा लेकर, डिपार्टमेंट ऑफ हैल्थ द्वारा प्रकाशित.

CANCER RESEARCH UK

© Crown copyright 2006
सी ओ आई द्वारा डिपार्टमेंट ऑफ़ हैल्थ के लिए निर्मित
अंतिम दिनाप्ति 2006

व्यक्तिगत या आंतरिक इस्तेमाल के लिए इस दस्तावेज़ के तथ्य को बिना औपचारिक अनुमति लिये या कोई दाम दिये, दोबारा तैयार किया जा सकता है.

272856/ब्रेस्ट स्क्रीनिंग (Breast Screening) के लिए निवेदन करने पर ब्रेल, ऑडियो और बड़े अक्षरों वाले प्रारूपों में भी उपलब्ध कराया जा सकता है.

आपको यह दूसरी भाषाओं में यहाँ मिल सकता है :
www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html

www.cancerscreening.nhs.uk