

ब्रेस्ट कैंसर स्क्रीनिंग के बारे में आपको क्या मालूम होना चाहिए

स्तन कैंसर क्या है?

स्तन कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो स्तन में पाया जाता है। इसकी शुरुआत उन कोशिकाओं से होती है जो स्तन के नलिकाओं (दूध ले जाने वाली नलियों) या लोब्यूलस (दूध बनाने वाली ग्रंथियों) को पंक्तिबद्ध करती हैं।

स्तन कैंसर ओंटारियो में सबसे अधिक देखे जाने वाले कैंसर में से एक है। हालांकि, लगभग हर दूसरे कैंसर की तुलना में ओंटारियो में ज्यादातर लोग स्तन कैंसर से बच जाते हैं।

कैंसर स्क्रीनिंग क्या होती है?

कैंसर स्क्रीनिंग (कैंसर के लिए जांच करवाना) में उन लोगों पर टेस्ट किया जाता है जिन्हें कैंसर होने की संभावना होती है, लेकिन जिनमें कोई लक्षण नहीं होते हैं और आमतौर पर अच्छा अनुभव करते हैं।

ओंटारियो ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम (OBSP) एक प्रांत-व्यापी स्क्रीनिंग प्रोग्राम है जिसका मकसद रेगुलर स्क्रीनिंग के द्वारा स्तन कैंसर से होने वाली मौतों को कम करना है।

मैमोग्राफी (एक्स-रे का एक प्रकार) के साथ नियमित ढंग से जांच करवाना जरूरी है क्योंकि इससे कैंसर का जल्दी पता लगा सकता है जब इसके शरीर के अन्य भागों में फैलने की संभावना कम होती है। स्तन कैंसर का जल्दी पता लगने से इलाज़ के काम करने की बेहतर संभावना हो सकती है।

स्तन कैंसर की जांच किसे करानी चाहिए?

OBSP 2 समूहों के लोगों की जाँच करता है: वो जिन्हें स्तन कैंसर होने का औसत जोखिम है और वे जिन्हें स्तन कैंसर होने का ज्यादा जोखिम है।

औसत जोखिम: OBSP सलाह देता है कि अधिकांश महिलाएं, साथ ही 50 से 74 साल की उम्र के ट्रांस और गैर-बाइनरी लोग जो प्रोग्राम के लिए योग्य हैं, हर 2 साल में मैमोग्राफी से जांच करवाएं। ओंटारियो में लोग योग्य हैं यदि उन्हें:

- स्तन कैंसर का कोई लक्षण नहीं है *
- कभी स्तन कैंसर नहीं हुआ है
- मास्टेक्टोमी नहीं हुई है (एक या दोनों स्तनों को हटाने के लिए सर्जरी)
- पिछले 11 महीनों में स्क्रीनिंग मैमोग्राम नहीं करवाया है
- यदि ट्रांसफ़ेमिनिन है, तो लगातार कम से कम 5 वर्षों तक एस्ट्रोजन का उपयोग किया हो

* यदि आप अपने स्तनों में कोई बदलाव देखते हैं या कोई चिंता है, तो कृपया अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टीशनर से मिलें। ज्यादातर बदलाव कैंसर नहीं होते हैं, लेकिन तुरंत उनकी सही जाँच की जानी चाहिए।

कुछ लोगों की मेडिकल या पारिवारिक इतिहास के आधार पर 2 साल के बजाय 1 साल में फिर से जाँच की जाएगी।

मैं मैमोग्राम को किस तरह करवा सकती हूँ?

मैमोग्राम कराने के लिए अपने स्थानीय OBSP साइट से संपर्क करें। साइट ढूँढने के लिए, 1.800.668.9304 पर कॉल करें या cancercareontario.ca/obspllocations पर जाएँ।

ओंटारियो में 50 से 74 साल की उम्र के योग्य लोग डॉक्टर या नर्स प्रैक्टीशनर से रेफरल के बिना OBSP के द्वारा मैमोग्राम प्राप्त कर सकते हैं।

OBSP के लिए योग्य लोगों के लिए स्तन कैंसर की जांच मुफ्त है।

अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टीशनर से ब्रेस्ट स्क्रीनिंग विकल्पों के बारे में बात करें।



Ontario Health
Cancer Care Ontario

ऑंटारियो में लगभग हर दूसरे तरह के कैंसर की तुलना में ज्यादातर लोग स्तन कैंसर से बचे हैं।

उच्च जोखिम: 30 से 69 साल के लोग जिन्हें स्तन कैंसर होने का उच्च आशंका है, वे उच्च जोखिम OBSP के लिए योग्य हो सकते हैं। उच्च जोखिम OBSP वाले लोगों की मैमोग्राफी और स्तन MRI (या स्तन अल्ट्रासाउंड अगर ब्रेस्ट MRI चिकित्सकीय रूप से सही नहीं है) के साथ वर्ष में एक बार जांच की जाती है।

महिलाएं, ट्रांस और नॉनबाइनरी लोग उच्च जोखिम OBSP में स्क्रीनिंग के लिए योग्यता प्राप्त कर सकते हैं यदि उनके जीन में कुछ परिवर्तन हैं, उनके परिवार या व्यक्तिगत सेहत इतिहास के आधार पर स्तन कैंसर होने की अधिक संभावना है, या छाती पर पहले रेडिएशन थेरेपी हो चुकी है। यह जानने के लिए कि क्या आप उच्च जोखिम वाले ओबीएसपी के लिए उपयुक्त हैं, अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या नर्स प्रैक्टीशनर से बात करें या [ऑंटारियो हेल्थ \(कैंसर केयर ऑंटारियो\)](#) की वेबसाइट देखें।

मैं स्तन कैंसर की जांच कैसे करवा सकती हूँ?

मैमोग्राफी (औसत जोखिम और उच्च जोखिम वाले व्यक्ति)

- मैमोग्राफी एक टेस्ट है जो स्तनों का चित्र (मैमोग्राम) बनाने के लिए एक्स-रे का इस्तेमाल करता है।
- इस टेस्ट के लिए, एक मेडिकल रेडिएशन टेक्नोलॉजिस्ट स्तन को मैमोग्राफी मशीन के ऊपर रखेगा।
- एक प्लास्टिक की प्लेट धीरे-धीरे नीचे जाएगी जो स्तन को दबाने और उसे जगह पर रखने का काम करेगी। कुछ सेकंड के लिए बिलकुल तंग ब्लड प्रेशर कप की तरह स्तन पर कुछ दबाव महसूस होगा। यह दबाव स्तन के टिशु को नुकसान नहीं पहुंचाता है।
- 2 अलग-अलग कोण से हरेक स्तन की मैमोग्राम की जाती है और मुलाकात में आमतौर पर लगभग 15 मिनट लगते हैं।
- अधिकांश लोग जिनका मैमोग्राम असामान्य होता है उनको स्तन कैंसर नहीं होता है। असामान्य मैमोग्राम वाले किसी व्यक्ति को ज्यादा टेस्ट कराने की जरूरत होती है ताकि उन्हें पता चल सके कि उन्हें कैंसर है या नहीं। OBSP साइट आपके पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टीशनर को सूचित करेगी और फालो अप मुलाकात अनुसूचित करने में भी मदद करेगी।

स्तन कैंसर स्क्रीनिंग पर अधिक

जानकारी के लिए, कृपया यहां जाएं:

cancercareontario.ca/breast

मैमोग्राफी एक संपूर्ण टेस्ट नहीं है

क्या यह जानकारी आपको सरल प्रारूप में चाहिए?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

स्तन मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग (MRI) (केवल उच्च जोखिम वाले लोगों के लिए)

- स्तन MRI चित्र को बनाने के लिए रेडियो तरंगों और एक चुंबकीय क्षेत्र का इस्तेमाल करता है जिसे कंप्यूटर पर देखा जा सकता है।
- स्तन MRI कराने वाले ज्यादातर लोगों को परीक्षण के भाग के रूप में एक इंट्रावेनस (IV) लाइन के माध्यम से उनकी बांह में इंजेक्शन लगाने की आवश्यकता होती है।
- स्तन MRI करते समय लोगों को पेट के बल लेटने को कहा जाता है।
- OBSP साइट के आधार पर मुलाकात में आमतौर पर 20 से 60 मिनट लगते हैं।

मैमोग्राफी एक संपूर्ण टेस्ट नहीं है

- यह कुछ स्तन कैंसर में विफल हो सकता है। इसे “फाल्स-नेगेटिव” परिणाम कहा जाता है। कुछ कैंसर जाँच के बीच के अंतराल में भी बढ़ सकते हैं। इसलिए नियमित जांच कराना बहुत जरूरी है।
- कभी-कभी मैमोग्राम असामान्य होते हैं, लेकिन और टेस्ट (जैसे बायोप्सी) से पता चलता है कि कोई कैंसर नहीं है। इसे “फाल्स-पॉजिटिव” परिणाम कहा जाता है।
- अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टीशनर से बात करना जरूरी है जो आपको स्तन कैंसर स्क्रीनिंग के लाभों और जोखिमों के बारे में समझाएंगे और ये निर्धारित करेंगे कि आपके लिए कौन से परीक्षण सही हैं।

मैं स्तन कैंसर होने की संभावना को किस तरह से कम कर सकती हूँ?

कुछ जोखिम कारणों (चीजें जो आपके रोग होने की संभावनाओं को बढ़ा सकती हैं) को बदला नहीं जा सकता है, जैसे कि आपकी उम्र, कद, जेनेटिक मेकअप, घने स्तन और आपके पूरे जीवन में होने वाले हार्मोन परिवर्तन (उदाहरण के लिए, आपकी माहवारी जल्दी शुरू होना या रजोनिवृत्ति बाद में शुरू होना)। लेकिन यहां 4 चीजें हैं जिनसे आप स्तन कैंसर होने की संभावना कम कर सकते हैं:

- प्रयास करें कि शराब न पिएं
- धूम्रपान करना छोड़ें
- रोजमर्रा की जिंदगी में शारीरिक रूप से सक्रिय रहें
- शरीर का वजन सही हो