Ontario Health
Cancer Care Ontario

40 से 49 वर्ष की आयु के लोगों के लिए स्तन कैंसर की स्क्रीनिंग

आपको क्या जानने की ज़रूरत है

Ontario Breast Screening Program (ओंटारियो ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम) 40 से 49 वर्ष की आयु के लोगों को इस बारे में सूचित निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित करता है कि क्या स्तन कैंसर स्तन कैंसर की जांच या स्क्रीनिंग करवाएं। निम्नलिखित के बारे में अपने पारिवारिक डॉक्टर, अपने नर्स प्रैक्टिशनर या Health811 नेविगेटर से बात करें:

- स्तन कैंसर होने के आपके व्यक्तिगत जोखिम के बारे में
- स्तन कैंसर की स्क्रीनिंग के संभावित लाभ और क्षति नुकसान के बारे में
- अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने में आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है

आपके आयु वर्ग के अधिकांश लोग जो स्तन कैंसर की स्क्रीनिंग करवाने का निर्णय लेते हैं, उन्हें हर 2 साल में मैमोग्राम करवाना चाहिए।

Ontario Breast Screening Program में कौन भाग ले सकता है?

40 से 74 वर्ष की आयु की ॆ महिलाएं, टू-स्प्रिट लोग, ट्रांस लोग और नॉनबाइनरी लोग स्क्रीनिंग के लिए योग्य होते हैं, यदि:

- उनमें स्तन कैंसर के कोई लक्षण नहीं हैं
- उनका स्तन कैंसर का कोई व्यक्तिगत इतिहास नहीं है
- उन्होंने मास्टेक्टॉमी (स्तन ऊतक को हटाने के लिए सर्जरी) नहीं करवाई है
- उन्होंने पिछले 11 महीनों में स्क्रीनिंग मैमोग्राम नहीं करवाई है
- वे ट्रांसफेमिनिन हैं और उन्होंने कम से कम 5 साल तक फेमिनाइजिंग हार्मोन का इस्तेमाल किया है

गर्भावस्था के दौरान स्क्रीनिंग करवाना भी सुरक्षित और प्रभावी है। अगर आप गर्भवती होने के दौरान स्क्रीनिंग नहीं करवाना चाहते हैं, तो आप जन्म देने के 3 महीने बाद स्क्रीनिंग शुरू कर सकते हैं, भले ही आप अभी भी स्तनपान करवा रहे हों।

> ***याद रखें:*** अगर आपको अपने स्तनों (छाती) में कोई बदलाव दिखाई देता है, जैसे कि गांठ या लालिमा जो ठीक नहीं होती है, या आपके निप्पल में बदलाव, तो अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से संपर्क करें। गर्भावस्था और स्तनपान के प्रभाव स्तन कैंसर के लक्षणों को छिपा सकते हैं या उन्हें अनदेखा किए जाने का कारण बन सकते हैं, इसलिए उन्हें अनदेखा नहीं करना महत्वपूर्ण है। स्तन (छाती) में बदलाव का कारण हमेशा कैंसर नहीं होता है, लेकिन उनकी तुरंत जांच होनी चाहिए।

अपने व्यक्तिगत जोखिम को समझना

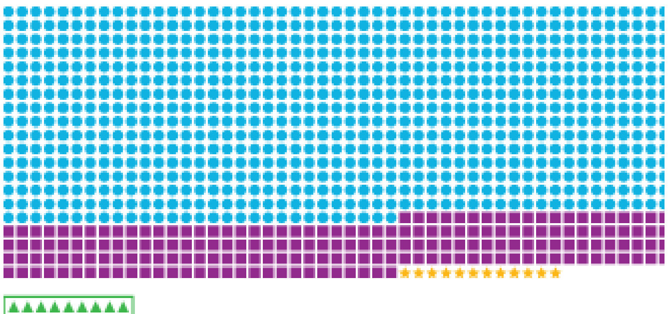
स्तन कैंसर के जोखिम कारक व्यक्तिगत विशेषताएँ हैं जो स्तन कैंसर होने की आपकी संभावना को प्रभावित करती हैं। आप My CancerIQ स्तन कैंसर जोखिम ऑनलाइन प्रश्नावली (mycancerIQ.ca) को पूरा करके अपने व्यक्तिगत जोखिम कारकों के बारे में अधिक जान सकते हैं, जिसमें लगभग 15 मिनट लगते हैं और यह अंग्रेजी और फ्रेंच में उपलब्ध है।
कुछ अनुसंधानों से ज्ञात होता है कि स्तन कैंसर होने या स्तन कैंसर से मरने की संभावना अलग-अलग नस्लों और जातीयता के लोगों के लिए अलग-अलग हो सकती है। कनाडा की आबादी के डेटा से पता चलता है कि गैर-श्वेत महिलाओं में श्वेत महिलाओं की तुलना में कम उम्र में स्तन कैंसर का निदान किया जाता है और उनकी इससे मौत हो जाती हैं। हालांकि, नस्ल, जातीयता या स्वदेशीता के आधार पर विशिष्ट स्तन कैंसर स्क्रीनिंग सिफारिशें बनाने के लिए पर्याप्त अनुसंधान नहीं है। अधिक जानकारी के लिए इस विषय पर हमारा वेब पेज देखें: ontariohealth.ca/breast-cancer-differences.

यह तय करना कि स्क्रीनिंग आपके लिए सही है या नहीं

आम तौर पर, 40 से 49 वर्ष की आयु के लोगों में 50 से 74 वर्ष की आयु के लोगों की तुलना में स्तन कैंसर होने की संभावना कम होती है। इसका मतलब है कि स्तन कैंसर स्क्रीनिंग के संभावित लाभ और संभावित नुकसान 50 से 74 वर्ष की आयु के लोगों की तुलना आपके लिए अलग हो सकते हैं। यदि आप अभी स्क्रीनिंग नहीं करवाने का फैसला करते हैं, तो आप बाद में अपना विचार बदल सकते हैं। Ontario Breast Screening Program में आप 40 से 74 वर्ष की आयु में कभी भी स्क्रीनिंग शुरू करवा सकते हैं।

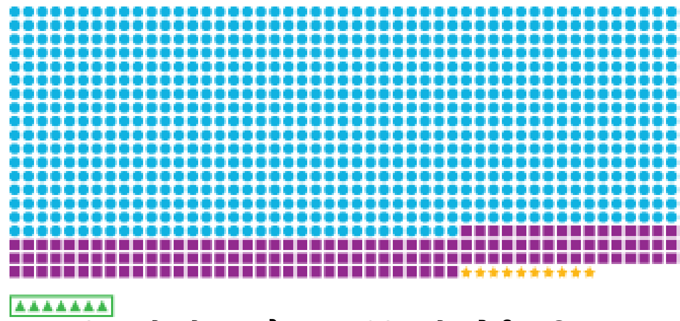
United States में ब्रेस्ट कैंसर स्क्रीनिंग कार्यक्रमों से मिली जानकारी के आधार पर यह अनुमान लगाया गया है कि:

यदि 1,000 महिलाएँ 40 वर्ष की आयु में स्क्रीनिंग शुरू करवाती हैं तो



779 महिलाओं को स्तन कैंसर स्क्रीनिंग से **कोई गंभीर नुकसान नहीं होगा** (नीला डॉट*)
उनके जीवनकाल में **200 तक अनावश्यक बायोप्सीयाँ** होंगी (बैंगनी वर्ग*)
उनके जीवनकाल में **अति निदान के 12 मामले** होंगे (पीला सितारा*)
उनके जीवनकाल में **स्तन कैंसर से होने वाली 9 मौतों तक से बचा जा सकेगा** (हरा त्रिकोण*)
**प्रत्येक आकृति 1 व्यक्ति को दर्शाती है*

यदि 1,000 महिलाएँ 50 वर्ष की आयु में स्क्रीनिंग करवाना शुरू करती हैं तो



833 महिलाओं को स्तन कैंसर स्क्रीनिंग से **कोई गंभीर नुकसान नहीं होगा** (नीला डॉट*)
उनके जीवनकाल में **150 अनावश्यक बायोप्सीयाँ** होंगी (बैंगनी वर्ग*)
उनके जीवनकाल में **अति निदान के 10 मामले** होंगे (पीला सितारा*)
उनके जीवनकाल में **स्तन कैंसर से 7 मौतों तक से बचा जा सकेगा** (हरा त्रिकोण*)
**प्रत्येक आकृति 1 व्यक्ति को दर्शाती है*

जो समूह 40 वर्ष की आयु में स्क्रीनिंग करवाना शुरू करता है, उसके स्तन कैंसर से मरने की संभावना 50 वर्ष की आयु में स्क्रीनिंग करवाना शुरू करने वाले समूह की तुलना में थोड़ी कम होती है। हालाँकि, जो समूह 40 वर्ष की आयु में स्क्रीनिंग करवाना शुरू करता है, उसकी स्क्रीनिंग से नुकसान होने की संभावना भी अधिक होती है, जैसे कि गलत-सकारात्मक परिणाम (परिणाम जो असामान्य हैं, भले ही कैंसर न हो), अनावश्यक बायोप्सीयाँ (ऊतक के नमूने) और अति निदान (ऐसे कैंसर का पता लगाना और उसका इलाज करना जो किसी के जीवनकाल में नुकसान नहीं पहुंचाएगा)। चूंकि यह जानकारी United States से है, इसलिए यह हमारे स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों में अंतर के कारण Canada के निवासियों लोगों पर लागू नहीं हो सकती है।

स्क्रीनिंग अपॉइंटमेंट कैसे लें

आप Ontario Breast Screening Program स्थान से संपर्क करके मैमोग्राम के लिए अपॉइंटमेंट ले सकते हैं। आपको स्क्रीनिंग करवाने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से रेफ़रल या ऑर्डर लेने की ज़रूरत नहीं है।
स्थान, पहुंच संबंधी जानकारी, संचालन के घंटे, प्रतीक्षा समय और संपर्क जानकारी प्राप्त करने के लिए, ontariohealth.ca/breastscreeninglocations पर Ontario Health Wait Times (ओन्टारियो हेल्थ वेट टाइम्स) साइट पर जाएं या Ontario Breast Screening Program स्थान से संपर्क करने के लिए 1-800-668-9304 पर कॉल करें।