

स्तन कैंसर स्क्रीनिंग के बारे में आपको क्या पता होना चाहिए

स्तन कैंसर क्या है?

स्तन कैंसर वह कैंसर है जो स्तन में पाया जाता है। यह नलिकाओं (दूध ले जाने वाली नलिकाएं) या लोब्यूल्स (दूध बनाने वाली ग्रंथियां) में परत बनाने वाली कोशिकाओं में शुरू होता है और यह ऑंटारियो (Ontario) में सबसे अधिक पाए जाने वाले कैंसरों में से एक है।

कैंसर स्क्रीनिंग क्या है?

कैंसर स्क्रीनिंग (कैंसर की जांच) उन लोगों पर किया जाने वाली जांच है, जिन के अंदर कैंसर होने की संभावना होती है, लेकिन जिनमें कोई लक्षण नहीं होते और वे आमतौर पर ठीक महसूस करते हैं। ओन्टारियो ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम (The Ontario Breast Screening Program) (OBSP) एक पूरे प्रांत में चलाया जाने वाला स्क्रीनिंग कार्यक्रम है जिसका उद्देश्य नियमित स्क्रीनिंग के माध्यम से स्तन कैंसर से होने वाली मृत्यु दर में कमी लाना है।

स्तन कैंसर की जांच के संभावित लाभ

स्तन कैंसर की मैमोग्राम (एक प्रकार का एक्स-रे) द्वारा नियमित रूप से जांच कराने से कैंसर का शीघ्र पता लगाया जा सकता है, जिससे उपचार के सफल होने की संभावना अधिक होती है तथा उपचार कम गहन या आक्रामक (संभालने में आसान) हो सकता है। नियमित जांच करवाने से स्तन कैंसर से मृत्यु होने की संभावना भी कम हो जाती है।

किसे जांच करवानी चाहिए?

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

- उनमें स्तन कैंसर के कोई लक्षण नहीं हैं
- स्तन कैंसर कभी नहीं हुआ है
- उन्होंने मास्टेक्टॉमी (दोनों स्तनों 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 लगातार स्त्रीलिंग हार्मोन का इस्तेमाल किया है

औसत जोखिम आयु 40 से 74

इस आयु वर्ग के अधिकांश लोग जो OBSP के लिए योग्य होते हैं, वे हर 2 साल में मैमोग्राम करा सकते हैं।

यदि आपकी आयु 40 से 49 वर्ष है, तो आपको इस बारे में सोच-समझकर निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है कि स्तन कैंसर की जांच आपके लिए सही है या नहीं। सामान्यतः, आपके आयु वर्ग के लोगों में स्तन कैंसर होने की संभावना 50 से 74 वर्ष के लोगों की तुलना में कम होती है। स्क्रीनिंग कराने के बारे में निर्णय लेने में सहायता के लिए अपने पारिवारिक चिकित्सक, नर्स प्रैक्टीशनर से बात करें या Health811 पर कॉल करें।

क्या आप उच्च जोखिम OBSP के लिए योग्य हैं?

यदि आपकी आयु 30 से 69 वर्ष है और आपमें कुछ जीन परिवर्तन हैं (जैसे, *BRCA1*, *BRCA2*), आपके परिवार या व्यक्तिगत स्वास्थ्य इतिहास के आधार पर स्तन कैंसर होने की अधिक संभावना है, या आपने छाती पर विकिरण चिकित्सा करवाई है, तो आप उच्च जोखिम वाले OBSP के लिए योग्य हो सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए, अपने पारिवारिक चिकित्सक या नर्स प्रैक्टीशनर से बात करें, या [ऑंटारियो हेल्थ \(कैंसर केयर ऑंटारियो\) \(Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)\)](#) वेबसाइट पर जाएं।

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 होता है, तो अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टीशनर से संपर्क करें। इसके अलावा, गर्भावस्था या स्तनपान के कारण स्तन कैंसर के लक्षण छिप सकते हैं या उन्हें नजरअंदाज किया जा सकता है, इसलिए इनके बारे में जागरूक होना



महत्वपूर्ण है। स्तन में बदलाव का कारण हमेशा कैंसर नहीं होता है, लेकिन उनकी तुरंत जांच होनी चाहिए।

मैं मैमोग्राम कैसे करवाऊं?

मैमोग्राम कराने के लिए ओबीएसपी स्थान से संपर्क करें। स्थान खोजने के लिए, 1.800.668.9304 पर कॉल करें या ontariohealth.ca/breastscreeninglocations पर जाएं।

मैमोग्राम सुरक्षित और मुफ्त हैं तथा आप इसे अपने पारिवारिक चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर के आदेश के बिना भी करवा सकते हैं।

मैमोग्राम के दौरान क्या होता है?

मैमोग्राम एक परीक्षण होता है जिसमें स्तन के ऊतक के चित्र (मैमोग्राम) बनाने के लिए एक्स-रे का उपयोग किया जाता है।

- एक मेडिकल रेडिएशन टेक्नोलॉजिस्ट (जो मैमोग्राम लेने के लिए प्रशिक्षित होता है) एक बार में एक स्तन को मैमोग्राम मशीन पर रखेगा।
- एक प्लास्टिक की प्लेट धीरे-धीरे नीचे की तरफ आकर स्तन के ऊतक को दबाए रखेगी तथा उसे अपने स्थान पर बनाए रखेगी। कुछ सेकंड के लिए दबाव पड़ेगा, जिससे ऊतक को कोई नुकसान नहीं होता है।
- मैमोग्राम अपॉइंटमेंट में आमतौर पर लगभग 15 मिनट लगते हैं।

मैमोग्राम करने के बाद क्या होता है?

यदि आपका नतीजा सामान्य आएगा तो आपको मेल द्वारा एक पत्र प्राप्त होगा। यह पत्र आपको यह भी बताएगा कि आपको दोबारा जांच कब करवानी चाहिए।

यदि आपका नतीजा असामान्य आता है, तो इसका अर्थ यह नहीं है कि आपको स्तन कैंसर है, बल्कि इसका अर्थ है कि आपको और अधिक परीक्षण करवाने की आवश्यकता है। आपके ओबीएसपी स्थान के बारे में आपके पारिवारिक चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर को जानकारी प्रदान की जाएगी और वे आपके लिए अधिक परीक्षण कराने हेतु अपॉइंटमेंट लेने में मदद कर सकते हैं। यदि आपके पास कोई परिवारिक डॉक्टर या नर्स

प्रैक्टिशनर नहीं हैं, तो आपको ऐसे व्यक्ति से जोड़ा जाएगा जो आपके अगले कदमों में मदद कर सके।

मैमोग्राम एक संपूर्ण परीक्षण नहीं है

आपको कैंसर न होने पर भी असामान्य नतीजा प्राप्त हो सकता है, जिसे गलत-सकारात्मक नतीजा कहा जाता है। झूठे सकारात्मक नतीजे के कारण अनावश्यक परीक्षण जैसे बायोप्सी (ऊतक का एक छोटा सा नमूना लेना) की आवश्यकता पड़ सकती है।

मैमोग्राम से कैंसर का पता नहीं चल पाता, जिसे गलत नकारात्मक कहा जाता है। झूठे नकारात्मक के कारण उपचार में देरी हो सकती है।

मैमोग्राफी से ऐसे कैंसर का भी पता चल सकता है जो अन्यथा स्वास्थ्य समस्याएं पैदा नहीं करता, जिसे अति निदान कहा जाता है। अधिक निदान के कारण अनावश्यक सर्जरी या उपचार की आवश्यकता पड़ सकती है।

मैं स्तन कैंसर होने की संभावना को कैसे कम कर सकती हूँ?

कुछ जोखिम कारकों (ऐसी चीजें जो रोग होने की संभावना को बढ़ा सकती हैं) को बदला नहीं जा सकता है, जैसे कि आयु, कद, आनुवंशिक संरचना, घने स्तन और जीवन भर हार्मोन में परिवर्तन (उदाहरण के लिए, मासिक धर्म का पहले आना या रजोनिवृत्ति का देर से शुरू होना)। लेकिन स्तन कैंसर होने की संभावना को कम करने के लिए आप 4 चीजें कर सकती हैं:

- शराब का सेवन करने से बचें या कम पियें
- धूम्रपान छोड़ें या धूम्रपान से दूर रहें।
- रोजमर्रा की जिंदगी में शारीरिक रूप से सक्रिय रहें
- वयस्क वजन बढ़ने से बचें

स्तन कैंसर की जांच के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया ontariohealth.ca/breast पर जाएं

