

आपको क्या जानना ज़रूरी है

स्क्रीनिंग जान बचाए है

छाती में कुछ महसूस करे से पहले, मेमोग्रैम जल्दी से जल्दी छाती के अंदर बदलाव के पकड़े में मदद करे है। कैंसा जल्दी पता चले से आप के जान बचे सके है और इलाज भी सरल होए सके है।

न्यूजीलैंड में स्क्रीनिंग के जरिए ब्रेस्ट कैंसा के पता चलने वाली महिला लोग के इस बिमारी से मरने के सम्भावना ऊ महिला लोग के तुलना में कम है जोन के पता तो लगे है लेकिन ऊ लोग स्क्रीनिंग प्रोग्राम में नहीं है। ब्रेस्ट कैंसा स्क्रीनिंग से मौत एक तिहाई² से घटा है।

जोन लोग के ब्रेस्ट कैंसा है ज्यादातर ऊ लोग के परिवार में इस के इतिहास नहीं है। यही कारण है कि कोई भी बदलाव के बारे में आप सचेत रहो और नियमित रूप से मेमोग्रैम करवाओ चाहे आपके परिवार में कैंसा के इतिहास न भी हो। अगर आपके परिवार में कैंसा के इतिहास है तो आपके कैंसा होए के ज्यादा चांस है।

उम्र बढ़ने के साथे कैंसा होए के ज्यादा चांस है।

कम इलाज

अगर ब्रेस्ट कैंसा के जल्दी पता चल जाए तो इसके इलाज आसानी से होए सके है। लोग के लिए ऐसन ऑप्शन मिल सके है जोन ऊ लोग और अच्छा से संभाल सके। यह ऊ बुजुर्ग महिला लोग के लिए खास तौर पर ज़रूरी है जोन के और स्वास्थ्य प्रोब्लम के सामना करेके पड़े है।

कैंसा के पता लगाए के एक अजमाया गया तरीका

जोन महीला स्क्रीनिंग में भाग लेवे है, मेमोग्रैम 10 कैंसा में से 8 या 9 पाए लेवे है।

यह फिर भी ज़रूरी है कि दो मेमोग्रैम्स के बीच में ब्रेस्ट के जांच करते रहो और अगर कोई बदलाव दिखाए तो आपन हेल्थकेआ प्रोवाइडर से सम्पर्क करो।

कुछ कैंसा आपके हानी नहीं करे सके है

मेमोग्रैम से छोटा ब्रेस्ट कैंसा मिल जाए है जोन बिना स्क्रीनिंग के नहीं मिली। कुछ कैंसा शायद कभी इतने बड़े न होए सके कि ऊ जानलेवा बन जाए। कुछ कैंसा ऐसे भी होए सके है जोन जीवन भर हानिकारक नहीं रही, खासकर बुजुर्ग महिला में जोन के और गम्भीर स्वास्थ्य समस्या है।

ई बताए कि मुश्किल है कि कौन कैंसा हानिकारक रही, इस के कारण इलाज सब कैंसा के लिए देवा जाए है। इलाज के ऑप्शन आप आपन स्पेशलिस्ट से चर्चा करे सकता है।

मेमोग्रैम सभी तरह कैंसा के पता नहीं लगाए पाए है

कुछ कैंसा मेमोग्रैम में मिस भी होए सके है और दो स्क्रीनिंग्स के बीच भी होए सके है। अगर ब्रेस्ट में कही कैंसा है तब भी मेमोग्रैम नोमल देखाए सके है। ब्रेस्ट टिशु में अंतर के कारण आमतौर पर ज्यादा उम्र के महिला लोग में ब्रेस्ट कैंसा पता लगे के आसान रहे है।

ब्रेस्ट टिशु घना होए के कारण कैंसा ढूंढे में मुश्किल होए सके है। Health New Zealand | Te Whatu Ora भविष्य में ब्रेस्ट डेंसिटी नापे के लिए artificial intelligence के इस्तेमाल पर विचार करे है।

ई ज़रूरी है कि आप आपन ब्रेस्ट के सामान्य रूप-रंग के बारे में सीख लो।

ब्रेस्ट कैंसा के कुछ लक्षण में है:

- ब्रेस्ट या बगल में एक नया गांठ
- आकार या साइज़ में बदलाव
- ब्रेस्ट के चमड़ा पर किसी भी तरह के बदलाव
- निपल में बदलाव, जैसे कि निपल अंदर के तरफ है, घाव या एक नया खुजली
- निपल से खून या पानी (डिस्चार्ज) निकले है
- लगातार लाल रहे है
- ब्रेस्ट में लगातार पीड़ा रहे जोन हटे नहीं है।

अगर इस में से कुछ भी दिखाए है तो अगला मेमोग्रैम के इंतज़ार नहीं करो, तुरंत आपन हेल्थकेआ प्रोवाइडर को देखो।

रेडीऐशन

सब x-ray के रकम मेमोग्रैम में आपके थोड़ा मात्रा में रेडिएशन के सामना करे के पड़े है, लेकिन इससे बहुत नुकसान नहीं होए सके है।

पीडा और चिंता

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग कुछ महिला के लिए असुविधाजनक, दर्दनाक या चिंताजनक होए सके है। अगर आप चाहता है कि मेमोग्रैम से पहले या बाद में आपके साथे एक सपोर्ट पेसन या परिवार के सदस्य रहे, तो आप उसके लाए सकता है।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के बारे में आपन डॉक्टर, नेस या स्वास्थ्य सेवा प्रोवाइडर से बात करो, तथा और जानकारी के लिए यहाँ देखो [TimeToBreastScreen.nz](https://www.timetobreastscreenz.nz)



Time to
screen

BreastScreen
Aotearoa

फ़ीजी हन्दी (Fiji Hindi)

ब्रेस्ट कैंसा स्क्रीनिंग
ब्रेस्टस्क्रीन आओटेआरोआ से जुडना



BreastScreen
Aotearoa

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

This resource is available from [health.govt.nz](https://www.health.govt.nz) or your local Authorised Provider. Revised September 2026. HE10113-HIF

[TimeToBreastScreen.nz](https://www.timetobreastscreenz.nz)

² [tewhaturora.govt.nz/publications/cohort-and-case-control-analyses-of-breast-cancer-mortality-breastscreen-aotearoa-1999-2011/](https://www.tewhaturora.govt.nz/publications/cohort-and-case-control-analyses-of-breast-cancer-mortality-breastscreen-aotearoa-1999-2011/)

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग और कैंसा

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के मतलब है ब्रेस्ट कैंसा के **लक्षण** ढूँढे के लिए हर दो साल में मेमोग्राम करवाओ। यह न्यूज़ीलैंड में महिला लोग के प्रभावित करे वाला सब से आम कैंसा है।

कोई लक्षण मिले से पहले ब्रेस्ट कैंसा स्क्रीनिंग से कैंसा मिले सके और मृत्यु से बचाए सके है। अगर ब्रेस्ट कैंसा जल्दी मिल जाए है और उसके इलाज होए है तो ज्यादा कैंसा के इलाज सम्भव है और विकसित होए से बचे सके है।

मेमोग्राम क्या है?

मेमोग्राम एक तरह के x-ray है। ई एक डिजिटल फोटो है जोन आपके ब्रेस्ट के अंदर ब्रेस्ट कैंसा के लक्षण चेक करे है।



साफ फोटो लेवे के लिए मेमोग्राम के समय हर ब्रेस्ट के दो प्लैट के बीच में ज़ोर से दबावा जाए है। आपसे कमर से ऊपर कपडा निकाले के लिए कहा जई और पहने के लिए एक कैप या गाउन देवा जई।

पूरा न्यूज़ीलैंड में मेमोग्राम क्लिनिक्स और मोबाइल युनिट्स में करा जाए है। कोई भी जोन योग्य (eligible) है औटोमेटिकली एनरोल करा जाए है और भाग लेना फ्री है।

जल्दी पता लगे से आपके सबसे अच्छा सुरक्षा है।



Scan the QR code to access available translations of BSA brochures into languages other than English and formats including Braille, audio, Large Print, Easy Read and NZSL.

फ्रीफोन

0800 270 200

ब्रेस्टस्क्रीन आओटेआरोआ क्या है?

ब्रेस्टस्क्रीन आओटेआरोआ एक फ्री राष्ट्रीय ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम है जोन ब्रेस्ट कैंसा के लक्षण के जांच करे है।

फिलहाल कैंसा के कोई **लक्षण** न होने वाली योग्य महिला लोग के राष्ट्रीय प्रोग्राम के अंतरगत हर 2 साल में मुफ्त मेमोग्राम के सुविधा देवा जाए है।

ब्रेस्टस्क्रीन आओटेआरोआ के जोइन और मेमोग्राम के बुकिंग करना

अगर आप ब्रेस्टस्क्रीन आओटेआरोआ के साथ मेमोग्राम के लिए योग्य है तो आपके ईमेल, टेक्स्ट या लेटा के द्वारा इविटेशन आई। आप ऐसे एनरोल और बुक करे सकता है:

- आपके इविटेशन में, एक ऑनलाइन **सुरक्षित व्यक्तिगत लिंक** या
- फ्रीफोन **0800 270 200** से।

अगर आप सोचता है कि आप योग्य है और आपके इविटेशन नहीं मिला है तो कृपया फ्रीफोन पर कॉल कर के हमे बताव, या यहाँ एनरोलमेंट फोम भरो **TimeToBreastScreen.nz**

क्या हम योग्य है?

आप ब्रेस्टस्क्रीन आओटेआरोआ में भाग लेवे के योग्य है अगर आप:

- एक 45 से 69 उम्र के महिला है या 74 साल तक के बढाए गए उम्र सीमा पर है
- ब्रेस्ट कैंसा के कोई **लक्षण** नहीं है
- पिछले 12 महिना में मेमोग्राम नहीं करवाया है
- प्रेगनेट नहीं है
- न्यूज़ीलैंड¹ के पब्लिक स्वास्थ्य सेवा के हकदार है
- कम से कम पिछले 5 साल से आप ब्रेस्ट कैंसा से मुक्त है।

अगर आप योग्य नहीं है तो आपन व्यक्तिगत ब्रेस्ट कैंसा खतरा के बारे में आपन डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा प्रोवाइडर से बात करो। ब्रेस्ट कैंसा के **लक्षण** खोजो और अगर आप आपन ब्रेस्ट में कोई भी बदलाव देखा है तो आपन हेल्थकेअ प्रोवाइडर से बात करो।

अगर आप ब्रेस्टफीडिंग करता है तो कृपया अपोइंटमेंट बनाते समय आपन स्क्रीनिंग प्रोवाइडर के बताव।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के उम्र बढाना

ब्रेस्टस्क्रीन आओटेआरोआ फ्री ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के उम्र अब बढाए है, 70 और 74 के उम्र वाला महिला से शुरू होए है।

हर ऑक्टोबा में एक साल से उम्र बढावा जई जब तक कि सब योग्य महिला जिनके उम्र 70 से 74 है शामिल न हो। ऑक्टोबा 2029 तक यह पूरे तरह से लागू होई जई।

पूरा न्यूज़ीलैंड में

(नेलसन और मालबरा के अलावा)

ऑक्टोबा 2025 से आप इसके लिए योग्य है:

- अगर आप 1 ऑक्टोबा 2025 या उसके बाद 70 होता है, तो हर 2 साल में एक मुफ्त मेमोग्राम मिली जब तक आप 75 नहीं होती है।
- 74 उम्र में एक आखरी स्क्रीन, अगर आप 1 ऑक्टोबा 2025 से पहले 70 से 74 तक के है।

नेलसन और मालबरा

अगर आप ऑक्टोबा 2024 से नेलसन और मालबरा में रहता है, तो आप इस के लिए योग्य है:

- अगर आप 1 ऑक्टोबा 2024 या उसके बाद 70 होता है, तो हर 2 साल में एक मुफ्त मेमोग्राम जब तक आप 75 नहीं होए जाता है।
- 74 उम्र में एक आखरी स्क्रीन, अगर आप 1 ऑक्टोबा 2024 से पहले 70 से 74 तक के है।

ई बदलाव के बारे में जाने के लिए यहाँ देखो **TimeToBreastScreen.nz** या फ्रीफोन **0800 270 200**।

ई आपके चोइस है

ब्रेस्टस्क्रीन आओटेआरोआ जोइन करेके चोइस आपके है। कोई भी समय आप प्रोग्राम से बाहर निकले सकता है। अगर आप योग्य है तो कोई भी समय आप जुडे सकता है।

अगर आप प्रोग्राम में भाग लेवे के लिये नहीं चुना है, तो आप या आपके हेल्थकेअ प्रोवाइडर फिर भी आपके मेमोग्राम तय करे सके है, लेकिन ई शायद फ्री नहीं रही और रिज़ल्ट ब्रेस्टस्क्रीन आओटेआरोआ में रेकोड नहीं होई।

आपके फैसला करे में मदद करे के लिए, और जानकारी ई ब्रोशुआ में या ऑनलाइन यहाँ **TimeToBreastScreen.nz** मिली। आप आपन डॉक्टर, नेस या स्वास्थ्य सेवा प्रोवाइडर से भी बात करे सकता है या फ्रीफोन **0800 270 200**।

अगर आपके अपोइंटमेंट तय करे में या उस में शामिल होए में मदद चाही तो मदत उपलब्ध है, माओरी या पसिफिक प्रोवाइडर के ऑप्शन भी है। **Screening Support Services** के बारे में जाने के लिए यहाँ देखो **info.health.nz/keeping-healthy/cancer-screening/screening-support-services-in-aotearoa-new-zealand**

¹ न्यूज़ीलैंड में किस के लिए स्वास्थ्य और डिसाबिलिटी सेवा के लिए पब्लिक फंड उपलब्ध है, इसके बारे और जानकारी यहाँ मिली tewhatuora.govt.nz/corporate-information/our-health-system/eligibility-for-publicly-funded-health-services