

आपके लिए क्या जानना जरूरी है

स्क्रीनिंग (जाँच करवाने) से लोगों की जान बचती है

मैमोग्राम से कैंसर का जल्द से जल्द पता लगाने में मदद मिलती है, क्योंकि इससे स्तन के अंदर कुछ भी महसूस होने से पहले ही बदलाव दिख जाते हैं। जब कैंसरों का पता जल्दी चल जाता है और वे छोटे होते हैं, तो आपके स्तन कैंसर से बचने की संभावना ज्यादा होती है, और इलाज भी आसान हो सकता है।

न्यूज़ीलैंड में, स्क्रीनिंग में, जिन महिलाओं में स्तन कैंसर पाया जाता है, उनकी मौत की संभावना उन महिलाओं की तुलना में कम होती है जिन्हें स्तन कैंसर होता है और जो स्क्रीनिंग प्रोग्राम में शामिल नहीं होती हैं। स्क्रीनिंग से स्तन कैंसर से होने वाली मौतों में एक तिहाई की कमी आई है²।

जिन लोगों को स्तन कैंसर होता है, उनमें से ज्यादातर लोगों के परिवार में इस बीमारी का कोई इतिहास नहीं होता है। इसलिए यह जरूरी है कि आप अपने स्तनों में होने वाले किसी भी बदलाव के बारे में जागरूक रहें और अपने पारिवारिक इतिहास की परवाह किए बिना नियमित रूप से मैमोग्राम करवाएं। यदि आपके परिवार में इस बीमारी का इतिहास रहा है, तो आपको थोड़ा अधिक खतरा हो सकता है।

उम्र के साथ स्तन कैंसर की संभावना भी बढ़ जाती है।

कम उपचार

स्तन कैंसर का जल्दी पता चलने से इसका इलाज आसान हो सकता है, और ऐसे विकल्पों का उपयोग किया जा सकता है जिनका लोग बेहतर तरीके से सामना कर सकें। ऐसा खासकर ज्यादा उम्र की महिलाओं के लिए जरूरी है, जिन्हें अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है।

कैंसर का पता लगाने का एक सिद्ध तरीका

जो महिलाएं स्क्रीनिंग में भाग लेती हैं, उनमें मैमोग्राम से 10 में से 8 या 9 कैंसर का पता चल जाता है।

मैमोग्रामों के अंतराल के दौरान अपने स्तनों में किसी भी बदलाव पर ध्यान देना और किसी भी नए बदलाव के बारे में तुरंत अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करना अभी भी जरूरी है।

कुछ कैंसर आपको नुकसान नहीं पहुंचाते हैं

मैमोग्राम से स्तन के उन छोटे कैंसरों का पता लगाया जा सकता है जिनका पता स्क्रीनिंग नहीं कराने से नहीं चल पाता। इनमें से कुछ कैंसर कभी भी इतने बड़े नहीं हो पाते कि वे जानलेवा बन जाएं। कुछ ऐसी बुजुर्ग महिलाओं के लिए, जिन्हें अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हैं, स्क्रीनिंग के माध्यम से पाए जाने वाले कुछ स्तन कैंसर उनके शेष जीवनकाल के दौरान हानिकारक नहीं होंगे।

क्योंकि यह बताना संभव नहीं है कि कौन से कैंसर हानिकारक हो जाएंगे, इसलिए पाए जाने वाले हर कैंसर का इलाज किया जाता है। आप अपने विशेषज्ञ से उपचार के विकल्पों पर चर्चा कर सकती हैं।

2 tewhaturora.govt.nz/publications/cohort-and-case-control-analyses-of-breast-cancer-mortality-breastscreen-aotearoa-1999-2011/

मैमोग्राम से सभी प्रकार के कैंसरों का पता नहीं चलता

मैमोग्राम से कुछ कैंसरों का पता नहीं चल पाता है, और स्क्रीनिंग अपॉइंटमेंटों के अंतराल में भी कैंसर विकसित हो सकता है। स्तन में कहीं भी कैंसर होने पर भी मैमोग्राम की रिपोर्ट सामान्य दिख सकती है। आम तौर पर, ज्यादा उम्र की महिलाओं में स्तन कैंसर का पता लगाना स्तन टिशू (ऊतकों) में अंतर के कारण आसान होता है।

घने स्तन टिशू होने से स्तन कैंसर का पता लगाना मुश्किल हो सकता है। Health New Zealand | Te Whatu Ora (हेल्थ न्यूज़ीलैंड | ते फातु ओरा) द्वारा भविष्य में ब्रेस्ट डेंसिटी (स्तन के घनत्व) को मापने के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) के उपयोग पर विचार किया जा रहा है।

यह जरूरी है कि आप अपने स्तनों के सामान्य लुक एंड फील (रूप और अनुभव) को जानने के लिए समय निकालें।

स्तन कैंसर के कुछ लक्षणों में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- स्तन या बगल में एक नई गांठ
- स्तन के आकार या माप में परिवर्तन
- स्तन की त्वचा में बदलाव जैसे कि गड्ढे पड़ना, सिकुड़ना या मोटा होना
- निप्पल में बदलाव, जैसे कि अंदर की ओर मुड़ना, अल्सर (घाव) या नई खुजली
- निप्पल से रिसाव या खून बहना
- लगातार बनी रहने वाली लालिमा
- स्तन में दर्द जो ठीक नहीं होता।

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे, तो अपने अगले मैमोग्राम का इंतजार न करें, जितनी जल्दी हो सके अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

रेडियेशन (विकिरण)

अन्य सभी एक्स-रे की तरह, मैमोग्राम में भी आपको बहुत कम मात्रा में रेडियेशन के संपर्क में आना पड़ता है, लेकिन इससे नुकसान होने की संभावना नहीं है।

दर्द और चिंता

कुछ महिलाओं के लिए स्तन की जाँच असहज या दर्दनाक होने के साथ-साथ चिंताजनक भी हो सकती है। यदि आप चाहें तो मैमोग्राम से पहले और बाद में अपने साथ किसी सहायक व्यक्ति या परिवार के सदस्य को ला सकती हैं।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग (स्तन की जाँच) के बारे में अपने डॉक्टर, नर्स या हाउओरा (स्वास्थ्य सेवा) प्रदाता से बात करें और TimeToBreastScreen.nz पर अधिक जानकारी प्राप्त करें।



BreastScreen
Aotearoa

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

This resource is available from health.govt.nz or your local Authorised Provider. Revised September 2026. **HE10113-HIN**



Time to
screen

BreastScreen
Aotearoa

हन्दी (Hindi)

स्तन कैंसर के लिए स्क्रीनिंग

BreastScreen Aotearoa

(ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ) में शामिल होना

TimeToBreastScreen.nz

स्तन जाँच और कैंसर

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग (स्तन की जाँच) का मतलब है हर 2 साल में मैमोग्राम करवाना ताकि स्तन कैंसर के लक्षणों की जाँच की जा सके, जो न्यूज़ीलैंड में महिलाओं को प्रभावित करने वाला सबसे आम कैंसर है।

स्क्रीनिंग से स्तन कैंसर का पता लक्षणों के प्रकट होने से पहले ही चल जाता है, जिससे कई जानें बचती हैं। अगर स्तन कैंसर का पता जल्दी चल जाए और बढ़ने या फैलने से पहले ही उसका इलाज कर दिया जाए तो ज्यादातर मामलों में यह ठीक हो सकता है।

मैमोग्राम क्या होता है?

मैमोग्राम एक प्रकार का एक्स-रे होता है। यह एक डिजिटल तस्वीर होती है जो स्तन कैंसर के किसी भी लक्षण की जाँच करने के लिए आपके स्तन के अंदरूनी हिस्से को दिखाती है।



मैमोग्राम के दौरान, स्पष्ट तस्वीरें लेने के लिए प्रत्येक स्तन को एक मिनट तक दो प्लेटों के बीच मजबूती से दबाया जाता है। आपको कमर से ऊपर पहने सारे कपड़े उतारने के लिए कहा जाएगा और पहनने के लिए एक केप (कंधे ढकने वाला वस्त्र) या गाउन दिया जाएगा।

न्यूज़ीलैंड भर में क्लीनिकों और मोबाइल यूनिटों में मैमोग्राम किए जाते हैं। जो भी इसके लिए पात्र होता है उसे अपने आप ही नामांकन के लिए आमंत्रित किया जाता है और इसमें भाग लेना निःशुल्क है।

जल्दी पता लगाना ही आपकी सबसे अच्छी 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.

फ़ोन

0800 270 200

BreastScreen Aotearoa (ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ) क्या है?

ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ एक निःशुल्क राष्ट्रीय स्तन जाँच का कार्यक्रम है जो स्तन कैंसर के लक्षणों की जाँच करता है।

राष्ट्रीय कार्यक्रम के तहत वर्तमान में स्तन कैंसर के कोई लक्षण न दिखाने वाली पात्र महिलाओं को हर 2 साल में मुफ्त मैमोग्राम (स्तन एक्स-रे) की सुविधा प्रदान की जाती है।

ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ से जुड़ना और अपना मैमोग्राम बुक करना

यदि आप ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ के साथ मैमोग्राम कराने के लिए पात्र हैं और आपका मैमोग्राम कराने का समय आ गया है, तो आपको ईमेल, टैक्स्ट या पत्र के माध्यम से एक आमंत्रण प्राप्त होगा। आप नामांकन और बुकिंग निम्न तरीकों से कर सकती हैं:

- ऑनलाइन, अपने निमंत्रण में दिए गए **सिक्वोर पर्सनलाइज़्ड लिंक (सुरक्षित वैयक्तिकृत लिंक)** का उपयोग करके, या
- **0800 270 200** नंबर पर मुफ्त फोन करके।

यदि आपको लगता है कि आप पात्र हैं लेकिन आपको आमंत्रण नहीं मिला है, तो कृपया टॉल-फ्री नंबर पर फोन करके या **TimeToBreastScreen.nz** पर उपलब्ध नामांकन फॉर्म भरकर हमें सूचित करें।

क्या मैं पात्र हूँ?

आप ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ में भाग लेने के पात्र हैं यदि:

- आप 45 से 69 साल की महिला हैं, या 74 साल तक की बड़ी हुई उम्र सीमा के लिए योग्य हैं
- आपको स्तन कैंसर के कोई लक्षण नहीं हैं
- आपने पिछले 12 महीनों में मैमोग्राम नहीं कराया है
- आप गर्भवती नहीं हैं
- न्यूज़ीलैंड में पब्लिक हैल्थ सर्विसिज़ (सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं) की हकदार हैं¹
- कम से कम 5 वर्षों से स्तन कैंसर से मुक्त हैं।

यदि आप पात्र नहीं हैं, तो स्तन कैंसर के अपने व्यक्तिगत खतरे के बारे में अपने डॉक्टर या हाउओरा (स्वास्थ्य सेवा) प्रदाता से बात करें। इसके अलावा, स्तन कैंसर के किसी भी लक्षण पर ध्यान दें और अगर आपको अपने स्तनों में कोई बदलाव दिखाई दे, तो जल्द से जल्द अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो कृपया अपॉइंटमेंट लेते समय अपने स्क्रीनिंग प्रदाता को इस बारे में सूचित करें।

¹ न्यूज़ीलैंड में सार्वजनिक रूप से फंड (वित्त पोषित) की गई व्यक्तिगत स्वास्थ्य और विकलांगता सेवाएं कौन प्राप्त कर सकता है, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, tewhātuora.govt.nz/corporate-information/our-health-system/eligibility-for-publicly-funded-health-services पर जाएं।

स्तन जाँच के लिए उम्र बढ़ाना

ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ मुफ्त स्तन जाँच के लिए आयु सीमा बढ़ा रहा है, जिसकी शुरुआत 70 और 74 वर्ष की महिलाओं से होगी।

हर अक्टूबर में आयु सीमा को एक वर्ष तक बढ़ाया जाएगा जब तक कि 70 से 74 वर्ष की आयु की सभी पात्र महिलाओं को इसमें शामिल नहीं कर लिया जाता। यह अक्टूबर 2029 तक पूरी तरह से लागू हो जाएगा।

पूरे न्यूज़ीलैंड में

(नेलसन और मार्लबरो को छोड़ कर)

अक्टूबर 2025 से आप निम्न के लिए पात्र हैं:

- यदि आपकी आयु 1 अक्टूबर 2025 को या उसके बाद 70 वर्ष की हो जाती है, तो आपका 75 वर्ष की आयु तक हर 2 साल में एक निःशुल्क मैमोग्राम किया जाएगा
- अगर आप 1 अक्टूबर 2025 से पहले 70 से 74 साल की हैं, तो 74 साल की उम्र में एक आखिरी स्क्रीनिंग (जाँच) करवाएं।

नेलसन और मार्लबरो

यदि आप नेलसन और मार्लबरो में रहती हैं, तो अक्टूबर 2024 से, आप निम्न के लिए पात्र होंगी:

- यदि आपकी आयु 1 अक्टूबर 2024 को या उसके बाद 70 वर्ष की हो गई थी, तो आपका 75 वर्ष की आयु तक हर 2 साल में एक निःशुल्क मैमोग्राम किया जाएगा
- यदि आप 1 अक्टूबर 2024 से पहले 70 से 74 वर्ष की थी, तो 74 वर्ष की आयु में एक आखिरी स्क्रीनिंग (जाँच) करवाएं।

इन बदलावों के बारे में अधिक जानकारी के लिए **TimeToBreastScreen.nz** पर जाएँ या **0800 270 200** नंबर पर मुफ्त फोन करें।

यह आपकी इच्छा है

आप चुन सकती हैं कि BreastScreen Aotearoa (ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ) में भाग लेना है या नहीं। आप किसी भी समय इस कार्यक्रम से बाहर निकल सकती हैं। जब तक आप एलिजिबल (पात्र) रहती हैं, आप किसी भी समय फिर से जुड़ सकती हैं।

अगर आप प्रोग्राम में हिस्सा नहीं लेना चाहती, तो भी आप या आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपका मैमोग्राम करवा सकते हैं, लेकिन हो सकता है वे मुफ्त न हों, और परिणामों को ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ के पास रिकॉर्ड नहीं किया जाएगा।

आपको निर्णय लेने में मदद करने के लिए, इस पुस्तिका में और ऑनलाइन **TimeToBreastScreen.nz** पर अधिक जानकारी उपलब्ध है। आप अपने डॉक्टर, नर्स या हाउओरा प्रदाता से भी बात कर सकती हैं या **0800 270 200** नंबर पर मुफ्त फोन कर सकती हैं।

यदि आपको अपॉइंटमेंट की व्यवस्था करने या उसमें शामिल होने के लिए सहायता की जरूरत है, तो सहायता उपलब्ध है, और कुछ क्षेत्रों में माओरी या पैसिफिक प्रदाताओं के विकल्प भी उपलब्ध हैं। **स्क्रीनिंग सपोर्ट सर्विसिज़ (जाँच सहायता सेवाओं)** के बारे में जानकारी info.health.nz/keeping-healthy/cancer-screening/screening-support-services-in-aotearoa-new-zealand पर प्राप्त करें।