



BreastScreen
Aotearoa

हन्दी (Hindi)

मैमोग्राम करवाना

TimeToBreastScreen.nz

BreastScreen Aotearoa (ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ) में भाग लेने के लिए आपका धन्यवाद। यह जानकारी आपको अपने मैमोग्राम की तैयारी में मदद करेगी।

मैमोग्राम एक प्रकार का एक्स-रे होता है जो आपके स्तन के अंदरूनी हिस्से की तस्वीरें लेता है। इसके बाद इन तस्वीरों को दो विशेषज्ञ डॉक्टरों को स्तन कैंसर के लक्षणों की जाँच के लिए दिया जाता है।

आपकी मैमोग्राम की तस्वीरों की जाँच ब्रेस्ट इम्प्लान्ट (स्तन प्रत्यारोपण) जैसी अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए नहीं की जाती है। यदि आपको अपने स्तनों में कोई भी बदलाव नजर आए, तो कृपया तुरंत अपने डॉक्टर से मिलें, क्योंकि इसकी जाँच जरूरी है।

आपका मैमोग्राम निःशुल्क है।

BreastScreen Aotearoa क्लिनिक और मोबाइल यूनिट का पता लगाना

आप BreastScreen Aotearoa क्लिनिक या मोबाइल यूनिट में मैमोग्राम करवा सकती हैं। इनमें से ज्यादातर व्हीलचेयर से पहुँचने लायक हैं।

अपने निकटतम क्लिनिक या मोबाइल यूनिट का पता लगाने के लिए, या अपने मैमोग्राम करवाने की जगह को बदलने के लिए, अपने स्क्रीनिंग आमंत्रण में दिए गए लिंक का उपयोग करें या फ्री नंबर **0800 270 200** पर फोन करें। मोबाइल यूनिट का शेड्यूल (समय सारणी) ऑनलाइन देखने के लिए यहाँ जाएँ info.health.nz/keeping-healthy/cancer-screening/breast-screening/breast-screening-clinic-locations



मुझे अब क्या करना चाहिए?

अपने पहले मैमोग्राम के लिए आपको अपना पंजीकरण सुनिश्चित करना होगा और अपनी अपॉइंटमेंट बुक करनी होगी। आप अपने निमंत्रण में दिए गए व्यक्तिगत लिंक का उपयोग करके या फ्री फोन नंबर **0800 270 200** डायल करके ऐसा (अपॉइंटमेंट बुक) कर सकती हैं।

आपको हर 2 साल में स्क्रीनिंग (जाँच) के लिए आमंत्रण भेजा जाएगा। आप दिए गए लिंक का उपयोग करके या फ्रीफोन नंबर के माध्यम से प्रत्येक अपॉइंटमेंट की व्यवस्था कर सकती हैं। आप अपनी जानकारी को अपडेट कर सकती हैं या अपने मैमोग्राम कराने का समय और जगह बदल सकती हैं। यदि आपने **स्तन कैंसर के लिए स्क्रीनिंग (जाँच)** संबंधी पुस्तिका नहीं पढ़ी है तो कृपया उसे पढ़ लें।

प्रत्येक अपॉइंटमेंट से पहले, हम आपसे पूछेंगे कि क्या:

- आपने पहले मैमोग्राम करवाया है
- आपको व्हीलचेयर एक्सेस (पहुँच) की जरूरत है
- आपको दुर्भाग्य की जरूरत है
- आपको अपना कंधा या हाथ हिलाने में परेशानी होती है
- आपने ब्रेस्ट इम्प्लान्ट (स्तन प्रत्यारोपण) करवाया है
- आपके शरीर में पेसमेकर जैसा कोई हृदय संबंधी उपकरण लगा है।

आप अपने निमंत्रण में दिए गए लिंक का उपयोग करके या फ्री फोन नंबर **0800 270 200** डायल करके यह जानकारी दे सकती हैं। हमें आपकी अपॉइंटमेंट में बदलाव करना पड़ सकता है या आपको लंबी अपॉइंटमेंट देनी पड़ सकती है।

आपके मैमोग्राम वाले दिन

आप एक सहायक व्यक्ति को अपने साथ ला सकती हैं। जब आपका मैमोग्राम किया जाता है तो उन्हें कमरे से बाहर जाने की जरूरत होगी, क्योंकि इस प्रक्रिया के दौरान एक्स-रे लिए जाते हैं।

- कृपया अपने स्तनों या बगलों पर डियोडोरेट, टैल्कम पाउडर, मॉइस्चराइजर, सनस्क्रीन, परफ्यूम या क्रीम न लगाएं। इनसे एक्स-रे में कैंसर को देखना मुश्किल हो जाता है।
- यदि आपने अपनी त्वचा पर कुछ लगाया है, तो कृपया मेडिकल इमेजिंग टेक्नोलॉजिस्ट (एमआईटी) (जो मैमोग्राम करता है) को बताएं और वे आपको उसे पोंछने के लिए एक कपड़ा देंगे।
- आपको अपनी कमर से ऊपर तक के सारे कपड़े उतारने के लिए कहा जाएगा। ऐसे टॉप पहनें जिन्हें आसानी से उतारा जा सके, जैसे कि शर्ट (कमीज) या जर्सी यानि स्वेटर।

- आप एक ताओंगा (कीमती चीज के लिए माओरी शब्द) पहन सकती हैं, लेकिन आपको अपने मैमोग्राम के दौरान इसे अपनी पीठ के नीचे लटकाने की जरूरत हो सकती है। जेवर उतार कर आना सबसे बढ़िया है।
- अपना पढ़ने का चश्मा साथ लाएं, हो सकता है आपको इसकी जरूरत पड़े।
- अगर आपने ब्रेस्ट इम्प्लांट (स्तन प्रत्यारोपण) करवाए हैं या हार्मोन रिप्लेसमेंट थैरेपी ले रही हैं तो MIT (एमआईटी) को बताएं।
- अगर आपके शरीर में पेसमेकर जैसा कोई हृदय संबंधी उपकरण लगा है तो MIT (एमआईटी) को बताएं।

आपकी अपॉइंटमेंट में 20-30 मिनट लगेगे।

आपके वहाँ (क्लिनिक) पर पहुँचने पर क्या होता है?

क्लिनिक पहुँचने पर रिसेप्शनिस्ट द्वारा आपसे आपका नाम और अन्य विवरण पूछा जाएगा। आपको मैमोग्राम करवाने की सहमति देने के लिए एक डिजिटल फॉर्म पढ़ने और उस पर हस्ताक्षर करने के लिए कहा जाएगा।

आपका नाम पुकारा जाएगा और आपको एक केप या गाउन दिया जाएगा तथा आपको कमर से ऊपर के कपड़े उतारने के लिए एक निजी क्षेत्र में ले जाया जाएगा।

इसके बाद आप उस क्षेत्र में जाएंगी जहाँ मैमोग्राम मशीन (एक्स-रे मशीन) और मेडिकल इमेजिंग टेक्नोलॉजिस्ट (एमआईटी) मौजूद होंगे जो मैमोग्राम करते हैं। सभी MITs (एमआईटी) महिलाएं हैं। अगर आपके कोई सवाल या चिंताएं हैं, तो MIT से बात करें।

मैमोग्राम के दौरान क्या होता है?

MIT आपको मैमोग्राम मशीन के पास खड़ा करेगी और आपका केप या गाउन पीछे की ओर कर देगी। MIT आपके एक स्तन को मशीन की दो प्लेटों के बीच रखेंगी और आपके स्तन को तब तक इधर-उधर घुमाएंगी जब तक वह सही जगह पर न आ जाए। एक्स-रे लेने के दौरान MIT प्लेटों को एक साथ लाकर आपके स्तन को एक मिनट तक मजबूती से दबाएंगी।



आपके स्तन को सपाट दबाने के निम्न कारण हैं:

- आपके स्तन को पतला किया जा सके ताकि एक्स-रे में बहुत छोटे-छोटे विवरण दिख सकें
- आपके स्तन के अंदर की स्पष्ट एक्स-रे छवि देखने के लिए स्तन को स्थिर रखा जा सके
- रेडियेशन (विकिरण) की मात्रा को कम किया जा सके।



MIT आपको आरामदायक बनाने की कोशिश करेगी लेकिन आपको अपने स्तन को जोर से दबाने में असहजता महसूस हो सकती है। इससे आपके स्तनों को कोई नुकसान नहीं होता है। यदि आपको दर्द महसूस होता है तो MIT को बताना जरूरी है ताकि वे आपको अधिक आरामदायक हालत में रख सकें। आपको मैमोग्राम को रोकने का अनुरोध करने का भी अधिकार है।



आपको एक मिनट तक बिल्कुल स्थिर खड़े रहने के लिए कहा जाएगा, इस दौरान MIT आपके स्तन की कम से कम दो एक्स-रे तस्वीरें लेगी।

एक मैमोग्राम सभी आकार के स्तनों का एक्स-रे कर सकता है। बड़े स्तनों की अच्छी एक्स-रे तस्वीरें प्राप्त करना ज्यादा मुश्किल हो सकता है और

रेडियोग्राफर को आपके स्तन को अधिक बार फिर से प्लेटों पर रखने और ज्यादा तस्वीरें लेने की जरूरत हो सकती है।

MIT यह जाँच करेगी कि आपकी एक्स-रे तस्वीरें रेडियोलॉजिस्ट (एक स्पेशलिस्ट डॉक्टर) को भेजने के लिए उचित हैं। इसका मतलब है कि स्तन की स्थिति सही है और तस्वीर धुंधली नहीं है। MIT कैसर की जाँच नहीं कर रही है; यह केवल रेडियोलॉजिस्ट द्वारा ही किया जा सकता है।

एक बार जब MIT के पास अच्छे एक्स-रे आ जाएंगे, तो वे आपको बता देंगी कि आपका मैमोग्राम हो गया है और आप कपड़े पहनकर जा सकती हैं।

जानने योग्य अन्य बातें

पारिवारिक इतिहास

जिन महिलाओं के परिवार में स्तन कैंसर का इतिहास रहा है, उनमें यह बीमारी विकसित होने की संभावना थोड़ी ज़्यादा होती है। हालांकि, इनमें से अधिकांश महिलाओं को स्तन कैंसर नहीं होता है। असल में, स्तन कैंसर से पीड़ित ज़्यादातर महिलाओं के परिवार में इस बीमारी का कोई पारिवारिक इतिहास नहीं होगा। इसलिए सभी महिलाओं के लिए यह ज़रूरी है कि वे अपने स्तनों में होने वाले किसी भी बदलाव के बारे में जागरूक रहें और नियमित रूप से मैमोग्राम करवाएं।

हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी

यदि आप हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी ले रही हैं, तो एक्स-रे के माध्यम से आपके स्तन के अंदर क्या हो रहा है, यह देखना मुश्किल हो सकता है।

ब्रेस्ट इम्प्लांट (स्तन प्रत्यारोपण)

अगर आपके स्तन प्रत्यारोपण हैं तो कृपया मैमोग्राम से पहले MIT को इस बारे में बताएं। प्रत्यारोपण आपके स्तन के कुछ टिशू (ऊतकों) को छिपा सकते हैं, जिससे कैंसर का पता लगाना ज़्यादा कठिन हो जाता है। सामान्य से अधिक एक्स-रे की ज़रूरत हो सकती है। मैमोग्राम के दौरान स्तन प्रत्यारोपण को नुकसान पहुंचने का भी बहुत छोटा खतरा है। पुराने प्रत्यारोपणों के लिए यह खतरा बढ़ जाता है।

अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर, नर्स या हाओरा प्रदाता से बात करें,

TimeToBreastScreen.nz पर जाएं या **0800 270 200** पर फ्रीफोन करें।



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

मुझे अपने परिणाम कब मिलेंगे?

कैंसर के लक्षणों की जाँच के लिए कम से कम दो विशेषज्ञ डॉक्टर आपके मैमोग्राम से एक्स-रे चित्रों को देखेंगे। BreastScreen Aotearoa (ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ) द्वारा 2-3 सप्ताह के भीतर आपको आपके परिणामों के बारे में सूचित किया जाएगा। आपके परिणाम आपके डॉक्टर को भी भेजे जाएंगे, जब तक आप हमें ऐसा न करने के लिए न कहें। इससे आपके डॉक्टर को आपकी स्वास्थ्य संबंधी ताज़ा जानकारी से सूचित रहने में मदद मिलती है। यदि आपके परिणाम नहीं आते हैं तो कृपया हमें **0800 270 200** पर फ्रीफोन करें।

कुछ महिलाओं को दोबारा मैमोग्राम कराने के लिए बुलाया जाएगा क्योंकि उनकी तस्वीरें पर्याप्त रूप से स्पष्ट नहीं हैं।



आपकी जानकारी

आपके रिकॉर्ड और मैमोग्राम, स्वास्थ्य सूचना गोपनीयता कोड के तहत BreastScreen Aotearoa (ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ) द्वारा सुरक्षित और गोपनीय रूप से इकट्ठा करके रखे जाते हैं। ब्रेस्ट स्क्रीनिंग कार्यक्रम की गुणवत्ता की निगरानी में सहायता के लिए, ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ द्वारा निम्नलिखित जानकारी इकट्ठा की जा सकती है:

- आपको मिले इलाज और भविष्य में ज़रूरत पड़ने वाले इलाज के बारे में जानकारी
- आपकी क्लिनिकल (नैदानिक) जानकारी, मैमोग्राम और रिपोर्ट।

इस जानकारी को इकट्ठा करके, आपके मैमोग्राम की ज़्यादा सटीक जाँच की जा सकेगी।

स्तन कैंसर स्क्रीनिंग कार्यक्रम से संबंधित जानकारी Health New Zealand - Te Whatu Ora (हैल्थ न्यूजीलैंड - ते फातु ओरा) या उसके एजेंटों द्वारा आपके नेशनल हैल्थ इन्डेक्स नंबर (राष्ट्रीय स्वास्थ्य सूचकांक संख्या) का उपयोग करके इकट्ठा की जा सकती है।

आपके अधिकार

आपके अधिकार हैलथ और डिसेबिलिटी सर्विसिज़ कंज्यूमर्स राइट्स कोड (स्वास्थ्य एवं विकलांगता सेवा उपभोक्ता अधिकार संहिता) द्वारा सुरक्षित हैं।

स्तन जाँच के दौरान और ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ से बात करते समय आपको निम्नलिखित अधिकार प्राप्त हैं:

- 1 आपके साथ सम्मान से व्यवहार किया जाए।
- 2 उचित व्यवहार किया जाए।
- 3 गरिमा और स्वतंत्रता।
- 4 सहायता और देखभाल जो आपके लिए उपयुक्त हो।
- 5 आपको इस प्रकार से बातें बताई जाएं जो आप समझ सकें।
- 6 आपको आपके स्वास्थ्य के बारे में बताया जाए।
- 7 अपनी देखभाल और सहायता के विकल्प चुन सकें।
- 8 अपने साथ एक या अधिक सहायक व्यक्ति ले जा सकें।
- 9 यह तय कर सकें कि आप प्रशिक्षण, शिक्षण या अनुसंधान का हिस्सा बनना चाहते हैं या नहीं।
- 10 शिकायत कर सकें।

ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ की सभी सुविधाओं को राष्ट्रीय गुणवत्ता मानकों को पूरा करना होता है, जिनकी स्वतंत्र रूप से जाँच की जाती है।

आप ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ क्लिनिक या मोबाइल यूनिट में जाकर अपने अधिकारों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते/ सकती हैं। आप **hdc.org.nz** पर अपने अधिकारों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते/ सकती हैं।

Health Information Privacy Code (स्वास्थ्य सूचना गोपनीयता संहिता) आपकी गोपनीयता की रक्षा करती है। आप इस कोड के बारे में **privacy.org.nz** पर पढ़ सकते/ सकती हैं।

शिकायत दर्ज करने या ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ से बाहर निकलने के तरीके के बारे में जानने के लिए, फ्रीफोन नंबर **0800 270 200** पर फोन करें। आप सहायता के लिए स्वास्थ्य और विकलांगता आयोग के कार्यालय के एक अधिवक्ता से **0800 11 22 33** नंबर पर भी संपर्क कर सकते/ सकती हैं।



BreastScreen
Aotearoa

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government