मैं ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ में कैसे शामिल हो सकती हूँ?

आपकी आयु यदि **50** और **69** साल के बीच है तथा ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ द्वारा आपको पहले स्क्रीन किया जा चुका है, तो इस योजना से आपको और मैमोग्रैम करवाने का निमंत्रण पत्र भेजा जाएगा। आप स्वयं भी **0800 270 200** नम्बर पर फोन करके मुलाकात का समय ले सकती हैं। पिछले मैमोग्रैम के बाद से अगर आपने अपना पता बदल लिया है तो भी आप इस नम्बर पर जरूर फोन करें।

45 - 69 साल की और सभी महिलाएं जिन्हें कोई स्तन लक्षण नहीं हैं अब इस योजना के लिए **0800 270 200** नम्बर पर फोन करके स्वयं को रजिस्टर करवा सकती हैं।

अपना मैमोग्रैम करवाने के लिए जाते समय

- अपने मैमोग्रैम वाले दिन, टैल्कम पाउडर, क्रीम या डियोडरेन्ट (गन्धहर वस्तुओं) का प्रयोग न करें, क्योंकि इनसे मैमोग्रैम में कैंसर को ढूँढ़ने में परेशानी हो सकती है।
- आपको कमर से ऊपर के कपड़े उतारने पड़ेंगे, इसलिए ऐसे कपड़े पहनें जिन्हें आसानी से उतारा जा सके, जैसे कि ब्लाउज़ या जर्सी।
- आप जहाँ मैमोग्रैम के लिए जाएंगी वहाँ केप या गाउन उपलब्ध होगा।
- आपके मैमोग्रैम के समय आपकी गोपनीयता की सुरक्षा की हर संभव कोशिश की जाएगी।
- मैमोग्रैम महिला रेडियोग्राफर द्वारा किए जाएंगे।
- रेडियोग्राफर आपको जितना संभव हो सके उतना आरामदायक बनाने की कोशिश करेगी। आपको यदि किसी बात की चिन्ता है तो उससे बात करें।
- पहले करवाए गए मैमोग्रैम को अपने साथ लाएं।
- पढ़ने के लिए यदि आपको चश्मे की जरूरत पड़ती है तो चश्मे को अपने साथ लाएं क्योंकि आपको एक फार्म भरना पड़ेगा।
- आपको अपनी मुलाकात के लिए यदि दुभाषिए की ज़रूरत है तो कृपया हमें बताएं ताकि उसका प्रबन्ध किया जा सके।

आप चाहें तो अपने साथ किसी साथी या परिवार के सदस्य को ला सकती हैं।

इस पूरी मुलाकात में कुल मिलाकर लगभग तीस मिनट का समय लगेगा। मैमोग्रैम के परिणाम को सीधा आपके पास भेजा जाएगा। आपकी सहमति से उसे आपके डाक्टर के पास भी भेजा जाएगा।

ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ सैंटर कहाँ-कहाँ स्थित हैं?

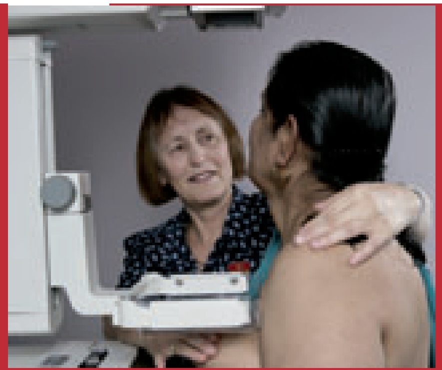
ये सैंटर सारे न्यूज़ीलैंड भर में स्थित हैं। इनमें व्हील चेयर (पहियों वाली कुर्सी) द्वारा भी पहुँचा जा सकता है।

मोबाइल स्क्रीनिंग यूनिट (जाँच के चलते-फिरते यूनिट) भी देश भर में जाते हैं। अधिक जानकारी के लिए **0800 270 200** नम्बर पर फोन करें या www.breastscreen.govt.nz वेबसाइट पर जाएं।

आपको यदि कोई स्तन लक्षण महसूस होते हैं (ऐसे बदलाव जो आपके लिए सामान्य नहीं हैं), तो जितना जल्दी हो सके अपने डाक्टर के पास जाएं। इस समस्या की जाँच के लिए अपना मैमोग्रैम करवाने का इंतजार मत करें।

स्तन कैंसर के संभावित लक्षण हैं:

- एक नई गांठ या मोटापन (गाढ़ापन)
- स्तन के आकार या माप में बदलाव
- स्तन में असाधारण रूप से दर्द
- चमड़ी में सिकुड़न आना या गढ्ढा पड़ना
- एक निपल में कोई बदलाव जैसे किः
  - टर्न्ड इन निपल (निपल का अन्दर घुसना)
  - बिना दबाव के निकलने वाला रिसाव
- कोई रैश या चमड़ी में लालपन जो केवल एक स्तन में ही दिखाई देता है



आपके अधिकार

अन्य सभी स्वास्थ्य सेवाओं की तरह आपके अधिकार कोड ऑफ हैल्थ एन्ड डिसेबिलिटी सर्विसिज़ कन्ज्यूमर्स राइट्स (स्वास्थ्य एवं विकलांगता सेवाओं के उपभोक्ता अधिकार संहिता) द्वारा सुरक्षित हैं।

हैल्थ इन्फोर्मेशन प्राइवेसी कोड (स्वास्थ्य जानकारी गोपनीय संहिता) के अन्तर्गत इस योजना की कानूनी जिम्मेदारियां भी हैं। आपके क्लिनिकल (रोग-विषयक) रिकार्डों तथा स्तन एक्स-रे को गोपनीय रखा जाएगा तथा सुरक्षित रूप से संग्रहित किया जाएगा।

इस योजना के प्रभाव तथा क्वालिटी (गुणवत्ता) की जाँच के लिए, ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ द्वारा आपको सूचित किया जाता है कि निम्नलिखित जानकारी को इकट्ठा किया जा सकता है:

- पहले दिए गए आपके स्तनों के उपचार से सम्बन्धित ऐसी कोई जानकारी जिसकी जरूरत भविष्य में पड़ सकती है।
- कोई भी रेलिवेन्ट (सम्बन्धित) क्लिनिकल जानकारी, आपके मैमोग्रैम तथा रिर्पोटें।

स्वास्थ्य मंत्रालय या उसके एजेंटों जैसे कि नेशनल स्क्रीनिंग यूनिट द्वारा निर्धारित कोई और संस्था या ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ, न्यूज़ीलैंड हैल्थ इन्फोर्मेशन सर्विस (न्यूज़ीलैंड स्वास्थ्य सूचना सेवा) या आपके नेशनल हैल्थ इन्डैक्स नम्बर (एनएचआई) के माध्यम से कैंसर रजिस्ट्री द्वारा इस जानकारी को सार्वजनिक और प्राइवेट प्रदाताओं से इकट्ठा किया जाएगा।

इस जानकारी को इकट्ठा करने के परिणामस्वरूप, आपके मैमोग्रैमों की जाँच अधिक सत्यता से की जा सकेगी, बीएसए द्वारा आपका जरूरी फोलो-अप एसेसमैंट (अनुवर्ती मूल्यांकन) किया जा सकेगा तथा आपको अगले मैमोग्रैम के लिए निमंत्रित किया जाएगा।

ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ सैंटर में आने पर आपको अपने अधिकारों के बारे में अधिक जानकारी दी जाएगी।

याद रहेः

किसी भी आयु की महिलाएं यदि किसी भी समय अपने स्तनों के बारे में कुछ भी असाधारण महसूस करती हैं, तो यह जरूरी है कि वे अपने डाक्टर के पास जाएं।

अपने नज़दीकी ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ सैंटर से सम्पर्क के लिए फ्रीफोन **0800 270 200** नम्बर पर फोन करें या www.breastscreen.govt.nz वेबसाइट पर जाएं।

BreastScreen AOTEAROA

New Zealand Government

MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA

Revised August 2008. Hindi. Code HE1840.

BreastScreen AOTEAROA

हर दो साल में मैमोग्रैम करवाने से महिलाओं के स्तन कैंसर से जीवित बने रहने के अवसर सुधर जाते हैं।

जल्द पहचान आपकी सबसे उत्तम सुरक्षा है

BreastScreen
AOTEAROA

ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ स्तन स्क्रीन करने की एक मुफ्त राष्ट्रीय योजना है जो प्रारंभिक स्तन कैंसर के लिए महिलाओं की जाँच करती है। इस योजना का उद्देश्य है स्तन कैंसर से होने वाली महिलाओं की मौत की संख्या में कमी करना।

मुफ्त मैमोग्रैम कौन करवा सकती है?

आप हर दो साल बाद ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ से सम्पर्क करके मुफ्त मैमोग्रैम करवा सकती हैं यदि आप पर निम्नलिखित सभी लागू होते हैं:

- आयु 45 से 69 के बीच है
- स्तन कैंसर के कोई लक्षण नहीं हैं
- पिछले 12 महीनों में मैमोग्रैम नहीं करवाया है
- गर्भवती नहीं हैं
- न्यूज़ीलैंड में स्वास्थ्य सेवाओं की अधिकारी हैं *

आप पर यदि ऊपर दिए गए क्राइटेरिया (मापदण्ड) लागू होते हैं और आपको स्तन कैंसर हो चुका है, तो अपने कैंसर का पता लगने के पाँच साल बाद आप ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ में फिर से शामिल हो सकती हैं।

* एलिजिबिलिटी डायरेक्शन (योग्यता संचालन) में इस बात की व्याख्या की गई है कि न्यूज़ीलैंड में लोगों के ऐसे कौन से समूह हैं जिन्हें सार्वजनिक रूप से निधिवद्ध (मुफ्त या सबसिडाइज्ड) व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा विकलांगता सेवाएं प्राप्त हैं। योग्यता के बारे में विवरण www.moh.govt.nz/eligibility वेबसाइट पर उपलब्ध है।

स्तन कैंसर होने और इससे होने वाली मौत के क्या संयोग हैं?

- जैसे-जैसे आपकी आयु बढ़ती है, स्तन कैंसर होने के आपके संयोग बढ़ जाते हैं। जिन महिलाओं को स्तन कैंसर होता हैं, उनमें से तीन-चौथाई 50 साल या उससे अधिक साल की होती हैं।
- स्तन कैंसर होने वाली अधिकतर महिलाओं के किसी नजदीकी रिश्तेदार को यह बीमारी नहीं होती। यहाँ तक कि उन महिलाओं में जिनके परिवार में स्तन कैंसर का इतिहास होता है, केवल बहुत थोड़े नम्बर की महिलाओं को स्तन कैंसर होने का खतरा बढ़ता है।

हर साल न्यूज़ीलैंड महिला को स्तन कैंसर होने और उससे होने वाली मौत के संयोग को नीचे दी गई तालिका में दिखाया गया है। क्योंकि अब स्तन कैंसर के लिए प्रभावशाली इलाज उपलब्ध हैं, अधिकतर महिलाएं जिन्हें स्तन कैंसर होता है उनकी इससे मौत नहीं होती।

नियमित रूप से स्क्रीनिंग करवाने के क्या लाभ हैं?

स्क्रीनिंग करवाने से आपका स्तन कैंसर होने से बचाव नहीं होता, परन्तु इससे होने वाली मौत के आपके संयोग कम हो जाते हैं।

आप यदि 50 साल से कम आयु की हैं, तो स्क्रीनिंग से स्तन कैंसर से होने वाली मौत के आपके संयोग लगभग 20 प्रतिशत कम हो जाते हैं। आप यदि 50 तथा 65 के बीच हैं, तो स्क्रीनिंग करवाने से स्तन कैंसर से होने वाली मौत की संभावना लगभग 30 प्रतिशत कम हो जाती है। 65 से 69 साल की महिलाओं में ये लगभग 45 प्रतिशत कम हो जाते हैं।

मैमोग्रैम के बारे में मेरे लिए क्या जानना जरूरी है?

मैमोग्रैम स्तन के एक्स-रे होते हैं। जब आपका मैमोग्रैम होता है, तो एक्स-रे लेने वाली मेडिकल रेडियेशन टैक्नोलोजिस्ट (रेडियोग्राफर) बारी-बारी से प्रत्येक स्तन को एक्स-रे मशीन पर दो प्लेटों के बीच रखती है। ये प्लेटें पिक्चर (तस्वीर) लेते समय स्तन को मजबूती से कुछ सैकेन्ड के लिए दबाए रखती हैं। कई महिलाओं के लिए यह असुविधाजनक होता है, तथा कुछ इसे दर्दनाक भी पाती हैं। इससे स्तनों को कोई हानि नहीं होती।

मैमोग्रैम कितने सही होते हैं?

अन्य स्क्रीनिंग टैस्टों की तरह, मैमोग्रैम परफेक्ट (एकदम सही) नहीं होते।

मैमोग्रैम में कभी-कभी कुछ गड़बड़ दिखाई दे सकती है, जबकि असलियत में सब कुछ ठीक होता है। इसे फाल्स पोज़ीटिव रिज़ल्ट (ग़लत सकारात्मक परिणाम) कहते हैं।

संभव है आपको अपने दो-सालाना स्क्रीनिंग टैस्टों के बीच स्तन कैंसर के कुछ लक्षण दिखाई दें। इसे इन्टरवल कैंसर (अन्तराल कैंसर) कहते हैं और ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकिः

- कुछ कैंसर मैमोग्रैम में नहीं दिखाई देते। ऐसा अधिकतर महिलाओं में मैनोपॉज़ (रजोनिवृति या मासिक धर्म बन्द होने) से पहले हो सकता है जब स्तन टिशू अधिकतर गहन होते हैं। यह गहनता महिलाओं की आयु बढ़ने के साथ-साथ और उनके मैनोपॉज़ की अवस्था से गुजरने के दौरान कम हो जाती है
- मैमोग्रैम को पढ़ने वाले रेडियोलोजिस्ट (एक्स-रे डाक्टर) कैंसर को मिस कर सकते हैं। ऐसा कभी-कभी हो जाता है, चाहे रेडियोलोजिस्ट कितने भी अनुभवी क्यों न हों
- कभी-कभी तेजी से बढ़ने वाला कैंसर विकसित हो जाता है।

इस सबके बावजूद, मैमोग्रैम ही केवल ऐसा प्रमाणित तरीका है जिसके द्वारा स्तन कैंसर को जल्दी ही ढूंढ कर स्तन कैंसर से होने वाली मौत के आपके खतरे को कम किया जा सकता है।

स्तन कैंसर के विकसित होने या उससे होने वाली मृत्यु के संयोग	आयु				
प्रत्येक 10,000 महिलाओं में	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
स्तन कैंसर होने के संयोग	18	25	29	33	30
बिना स्क्रीन किए हर साल स्तन कैंसर से होने वाली मृत्यु के संयोग	4	5	7	7	9
स्क्रीन किए जाने के बाद हर साल स्तन कैंसर से होने वाली मृत्यु के संयोग	3	4	5	5	5

स्रोत: एनज़ैडएचआईएस: आँकड़े 1997-2002 (आपातों) तथा 1996-2000 (मृत्यु-संख्या) के औसत हैं

मैमोग्रैम:

- किसी भी चीज के दिखाई देने या महसूस होने से पहले स्तन में होने वाले परिवर्तन दिखाई दे सकते हैं। अधिकतर स्थितियों में ये परिवर्तन कैंसर नहीं होते
- स्तन कैंसर की पहचान शुरूआत में ही हो सकती है, जिसका अर्थ है सफल उपचार के उत्तम अवसर
- 50 साल या इससे अधिक की महिलाएं जो हर दो साल में मैमोग्रैम करवाती हैं, उनमें यह विशेष रूप से प्रभावशाली हो सकता है
- 50 साल से कम की महिलाओं में 75 प्रतिशत और 50 साल से ऊपर की महिलाओं में 85 प्रतिशत की मात्रा में असंदिग्ध कैंसरों की खोज की जा सकती है
- स्तन कैंसर होने से आपका बचाव नहीं करते तथा स्तन कैंसर से होने वाली मौतों से हमेशा बचाव नहीं कर पाते
- सुरक्षित हैं क्योंकि हर दो-सालाना स्क्रीन करने में केवल बहुत थोड़ी मात्रा में रेडियेशन का प्रयोग किया जाता है।

45-49 साल की महिलाओं के लिए मैमोग्रैम के बारे में क्या जानना जरूरी है

नियमित रूप से मैमोग्रैम करवाने से 45-49 साल की महिलाओं में स्तन कैंसर से होने वाली मृत्यु के अवसरों को कम किया जा सकता है। हालांकि, 50-69 साल की महिलाओं के लिए दो कारणों से इसका लाभ सबसे ज्यादा होता है

1. 50 साल से कम आयु की महिलाओं में स्तन टिश्यू की गहनता अधिक होती है। इससे कैंसर की पहचान करने में दिक्कत हो सकती है। 50 साल से कम की लगभग एक चौथाई महिलाओं में कैंसर की पहचान नहीं हो पाती।
2. 50 साल से कम की महिलाओं में ग़लत सकारात्मक परिणाम काफी आम है तथा ये बिना कारण ही अतिरिक्त टैस्टों और चिन्ता का कारण हो सकते हैं।

ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ द्वारा क्या उपलब्ध है?

इस योजना द्वारा स्तन कैंसर के लक्षणों से रहित 45-69 साल की सभी महिलाओं को मुफ्त मैमोग्रैम उपलब्ध कराए जाते हैं। फोलो-अप एसेसमैंट (दुबारा परीक्षण) भी मुफ्त उपलब्ध हैं।

स्क्रीनिंग हर दो साल बाद की जाती है।

सभी ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ सुविधाओं के लिए ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ नेशनल पॉलिसी तथा क्वालिटी स्टैन्डर्ड्स (योग्यता मानदन्ड) का पालन करना जरूरी है। इनकी स्वतंत्र रूप से जाँच की जाती है। जनता के लिए मॉनिटरिंग रिर्पोटें www.nsu.govt.nz/Health-Professionals/1048.asp वेबसाइट पर उपलब्ध हैं।

आपके स्तनों को स्क्रीन किए जाने के बाद कम से कम दो रेडियोलोजिस्ट स्तन कैंसर के लिए आपके मैमोग्रैम की जाँच करते हैं।

आपने यदि अपने मैमोग्रैम कहीं और करवाए हैं, तो ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ द्वारा इनका देखना जरूरी है ताकि उनके परिणामों की आपके वर्तमान मैमोग्रैम से तुलना की जा सके।

मेरे परिणामों का क्या होगा?

इस योजना द्वारा मैमोग्रैम करवाने के दो हफ्ते के भीतर ही आपके परिणामों को आपके पास भेज दिया जाएगा।

- अधिकतर महिलाओं के लिए, परिणाम सामान्य होंगे तथा आपसे दो साल बाद अगले मैमोग्रैम के लिए आने को कहा जाएगा।
- कुछ थोड़े नम्बर की महिलाओं को फोन करके वापिस आने के लिए कहा जाएगा क्योंकि किसी चीज की और जाँच करना जरूरी है। यह सेवा भी मुफ्त है और इसमें अतिरिक्त मैमोग्रैम, अल्ट्रासाउंड तथा हो सकता है कि माइक्रोस्कोप के नीचे स्तन टिशू के एक छोटे से नमूने की जाँच करना शामिल हो सकता है। दुबारा बुलाई जाने वाली अधिकतर महिलाओं को स्तन कैंसर नहीं होता।
- बहुत थोड़ी महिलाएं जिन्हें स्तन कैंसर होता है, उन्हें उपचार के लिए विशेषज्ञ के पास भेजा जाएगा। स्तन कैंसर वाली अधिकतर महिलाओं को कैंसर को दूर करने के लिए सर्जरी करवाने के लिए कहा जाएगा। कुछ महिलाओं के लिए अतिरिक्त उपचार जैसे कि रेडियेशन थैरेपी, होर्मोन थैरेपी, कीमोथैरेपी या इनके कम्बिनेशन (सम्मिश्रण) की जरूरत होती है।