मुझे किस चीज का ध्यान रखना चाहिए?

स्तन कैंसर का सबसे आम लक्षण है गांठ या गाढ़ापन। परन्तु, ज्यादातर गांठे कैंसर नहीं होती।

स्तन कैंसर के कुछ संभावित लक्षण हैंः

- 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 किसी प्रकार का 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

हालांकि, हो सकता कि ये लक्षण कैंसर न हो, फिर भी आपके लिए जरूरी है कि आप अपने डाक्टर से इस बारे में जाँच करा लें, चाहे कुछ दिन पहले ही आप मैमोग्रैम क्यों न करवा चुकी हों। कैंसर के लक्षणों वाली किसी भी आयु की महिलाएं डाक्टर के द्वारा रिफर (निर्दिष्ट) किए जाने के बाद सार्वजनिक अस्पताल से मुफ्त मैमोग्रैम करवा सकती हैं।

न्यूज़ीलैंड में लगभग दस प्रतिशत महिलाओं को स्तन कैंसर होने की संभावना है। दूसरे शब्दों में, 90 प्रतिशत से अधिक महिलाओं को स्तन कैंसर नहीं होगा। 45 वर्ष से कम आयु की महिलाओं को स्तन कैंसर हो सकता है परन्तु ऐसा आम नहीं है। जैसे-जैसे सभी महिलाओं की आयु बढ़ती है ऐसा होना ज्यादा साधारण हो जाता है। स्तन कैंसर वाली दो तिहाई महिलाएं 50 वर्ष या अधिक आयु की हैं।

45 वर्ष की आयु में क्या मैं इस योजना में शामिल हो सकती हूँ?

आप 0800 270 200 फ्रीफोन नम्बर पर फोन कर सकती हैं या **www.breastscreen.govt.nz** वेबसाइट को देख सकती हैं। आपकी अनुमति से आपका डाक्टर या हैल्थ प्रोमोटर (स्वास्थ्य प्रवर्तक) आपको रिफर कर सकते हैं।

याद रहेः

किसी भी आयु की महिलाएं जिन्हें किसी भी समय अपने स्तनों के बारे में कुछ भी असाधारण महसूस होता या दिखाई देता है, अपने डाक्टर के पास जरूर जाएं।

New Zealand Government

Revised August 2008. Hindi. Code HE1855.

MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA

45 से कम आयु की महिलाओं के लिए जानकारी
INFORMATION FOR WOMEN UNDER 45

BreastScreen AOTEAROA

45 से कम आयु की महिलाओं के लिए जानकारी

BreastScreen
AOTEAROA

ब्रैस्ट स्क्रीन आओटियारोआ एक मुफ्त राष्ट्रीय ब्रेस्ट स्क्रीन (स्तन जाँच करने की) योजना है जो आरंभिक स्तन कैंसर की जाँच करती है। इस योजना में हर दो साल बाद **45** से **69** वर्ष की आयु की उन महिलाओं का मुफ्त मैमोग्राम (स्तन एक्स-रे) किया जाता है जिन्हें स्तन कैंसर के कोई लक्षण नहीं होते।

कैंसर की पहचान जितनी जल्दी की जाती है, सफल उपचार तथा स्वस्थ होने के अवसर उतने ही अच्छे हो जाते हैं।

45 वर्ष से कम आयु की महिलाओं का क्या होता है?

आप यदि **45** वर्ष से कम आयु की हैं, तो आप सोचती होंगी कि इस मुफ्त राष्ट्रीय योजना में आपको शामिल क्यों नहीं किया गया है। [किए गए] अध्ययनों में स्पष्ट रूप से दिखाया गया है कि जब **50** साल या अधिक आयु की महिलाओं को हर दो साल बाद स्क्रीनिंग योजना के अन्तर्गत मैमोग्रैम के लिए निमंत्रित किया जाता है, तो उनके लिए स्तन कैंसर से होने वाली मृत्यु का खतरा एक तिहाई कम हो जाता है। **45** से **49** साल की महिलाओं के लिए, स्तन कैंसर से होने वाली मृत्यु का खतरा एक पांचवा हिस्सा कम हो जाता है। रिसर्च से यह स्पष्ट होता है कि युवा महिलाओं में स्तन कैंसरों की पहचान करने तथा [उनका] जीवन बचाने में मैमोग्राम उतने प्रभावकारी नहीं होते विशेषकर मैनोपॉज़ (रजोनिवृति या मासिक धर्म वन्द होने) से पहले। हालांकि मैमोग्राम से आपके आयु वर्ग में कैंसर की पहचान की जा सकती है, परन्तु अगर आप **45** साल से कम की हैं तो मैमोग्राम कुछ रूप में सीमित होते हैं।इस आयु वर्ग में, स्तन कोशिकाएं (टिश्यू) गहरी हो सकती हैं। इससे मैमोग्रम को पढ़ने में कठिनाई हो सकती है, तथा कैंसरों की पहचान करने में कमी हो सकती है। इसके साथ-साथ, **45** साल से कम की महिलाओं के मैमोग्राम में ऐसा कुछ दिखाई देने की संभावना अधिक हो सकती है जिसकी जाँच करना जरूरी होता है, परन्तु जो बाद में कैंसर नहीं निकलता। युवा महिलाओं में स्क्रीनिंग से होने वाले लाभ तथा हानियों के बारे में अधिक जानकारी के लिए **www.breastscreen.govt.nz** वेबसाइट को देखें।

अगर मेरे परिवार में स्तन कैंसर का इतिहास हो तो?

स्तन कैंसर के पारिवारिक इतिहास वाली महिलाओं को इस बीमारी के होने का खतरा अधिक हो सकता है। इस खतरे की संभावना में अन्तर हो सकता है और यह इससे प्रभावित रिश्तेदारों की संख्या और स्तन कैंसर की खोज की जाने के समय उनकी आयु पर निर्भर करता है। परन्तु, अधिक खतरे वाली महिलाओं में भी, अधिकतर महिलाओं को स्तन कैंसर विकसित नहीं होता। आप डाक्टर से अपने खतरे के बारे में बातचीत कर सकती हैं।

क्या 45 साल से कम की कुछ महिलाएं मुफ्त मैमोग्रैम करवा सकती हैं?

जी हाँ, **45** साल से कम आयु की महिलाओं में स्तन लक्षणों (जैसे कि, स्तन की गांठ या उसमें बदलाव) की जाँच के लिए मैमोग्रैम अब भी एक महत्त्वपूर्ण साधन हैं।

कुछ **45** साल से कम आयु की महिलाएं जिन्हें स्तन कैंसर होने का साधारण से अधिक खतरा है तथा फिलहाल जिनके स्तन में कोई दिक्कत या लक्षण नहीं है, वे भी सार्वजनिक अस्पताल में मुफ्त मैमोग्रैम करवा सकती हैं यदि उन पर निम्नलिखित में से एक (या अधिक) लागू होता हैः

- माता या बहिन जिसे मैनोपॉज़ से पहले या फिर दोनों स्तनों में कैंसर हो गया ह
- पहले हुआ स्तन कैंसर
- पहले की गई स्तन के टिशू की बायोप्सी में 'एट-रिस्क लीज़न' (खतरनाक घाव या चोट) दिखाया गया हो

ये मैमोग्रैम ब्रैस्टस्क्रीन आओटियारोआ योजना का हिस्सा नहीं होंगे। आपके लिए डाक्टर द्वारा रिफर (निर्दिष्ट) किया जाना जरूरी है।

मैं स्तन कैंसर की पहचान कैसे कर सकती हूँ?

सभी महिलाओं (चाहे वे मैमोग्राम करवा रही हैं या नहीं) के लिए जरूरी है कि वे अपने स्तनों के साधारण रूप की पहचान कर सकें। आप यदि ऐसा कुछ महसूस करती या देखती हैं जो आपके लिए सामान्य नहीं है, तो अपने डाक्टर से उसकी जाँच करवा लें।