HINDI

NHS
Cancer Screening Programmes

NHS breast screening
एन एच एस ब्रेस्ट स्क्रीनिंग

इस पत्रक का लक्ष्य क्या है?

यह पत्रक आपको कैंसर के लिये ब्रेस्ट स्क्रीनिंग यानी स्तनों की जाँच की जानकारी देता है। यह आपको ये तय करने में मदद देता है कि क्या आपको एन एच एस ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम में शामिल होना चाहिये या नहीं।

एन एच एस ब्रेस्ट स्क्रीनिंग क्या होती है?

- जब कैंसर इतना छोटा होता है कि उसे देखा या छूकर महसूस नहीं किया जा सकता, तब ब्रेस्ट स्क्रीनिंग में एक्स-रे (x-ray) इस्तेमाल करके आपके ब्रेस्ट यानी स्तनों में कैंसर का पता लगाने की कोशिश की जाती है।
- इस तरह के एक्स-रे को मेमोग्राम (mammogram)कहते हैं।
- ब्रेस्ट कैंसर औरतों में पाया जाने वाला सबसे आम कैंसर है और उम्र के साथ-साथ, इसके होने की संभावना बढ़ती जाती है। ब्रेस्ट स्क्रीनिंग करवाने से ब्रेस्ट कैंसर से मरने की संभावना कम हो जाती है।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग का प्रस्ताव किसको और कितनी बार दिया जाता है?

इस समय हम 50 से 70 साल की औरतों को ब्रेस्ट स्क्रीनिंग यानी स्तनों की जाँच का प्रस्ताव देते हैं। हम इसका प्रस्ताव हर तीन साल बाद देते हैं और आपको अपना पहला निमंत्रण अपने 53-वें जन्मदिन के पहले मिल जाना चाहिये। अगर आपकी उम्र 70 साल से अधिक है, तो हम आपको निमंत्रण तो नहीं भेजते हैं, पर स्क्रीनिंग प्रोग्राम में यदि आप हर तीन साल बाद शामिल होंगे, तो हम आपका स्वागत करेंगे। अपने लिये अपाइंटमेंट लेने के लिये, अपने लोकल स्क्रीनिंग यूनिट को फ़ोन कीजिये और अपॉइंटमेंट माँगिये।

अपने कार्यक्रम को बढ़ाकर अब हमने उसमें अपने पचासवें वर्ष के पास पहुँचने वाली औरतों से लेकर, 73 साल की औरतों को भी शामिल करना शुरू कर दिया है।

अगर आप अपने ब्रेस्ट की किसी समस्या से परेशान हैं, तो चाहे आप ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लिये जाते हों या न जाते हों, आपको सीधे अपने जी पी से बात करनी चाहिये।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के फ़ायदे क्या हैं?

- नियमित ब्रेस्ट स्क्रीनिंग करवाने से ब्रेस्ट कैंसर से मरने से बचा जा सकता है।
- स्क्रीनिंग से कैंसर का आरंभ ही में पता लग सकता है, आपको इसका पता लगने से भी पहले। ब्रेस्ट कैंसर का जितना जल्दी पता लग जाता है, ब्रेस्ट कैंसर के बावजूद ज़िंदा रहने की संभावना उतनी ही बेहतर हो जाती है।
- अगर ब्रेस्ट कैंसर का जल्दी पता लग जाता है, तो मैसेक्टोमी (mastectomy)(ऑप्रेशन करके स्तन हटा देने) या कीमोथेरेपी (chemotherapy) करवाने की कम संभावना होती है।

क्या ब्रेस्ट स्क्रीनिंग से हर तरह के कैंसर का पता लग सकता है?

नहीं। कुछ तरह के कैंसर मेमोग्राम में नहीं दिखते हैं और कभी-कभी उनका पता नहीं लग पाता है। मेमोग्राम जाँचने वालों का बहुत निपुण होने के बावजूद भी ऐसा हो सकता है।

क्या स्क्रीनिंग से ब्रेस्ट कैंसर नहीं पैदा होगा?

नहीं। अगर कैंसर पहले से मौजूद है, तो स्क्रीनिंग से उसका पता लग सकता है, और स्क्रीनिंग से कैंसर की शुरुआत ही में उसका पता लगाया जा सकता है।

स्क्रीनिंग करवाने में बुराइयाँ क्या हैं?

- मेमोग्राम करवाने से, रेडिएशन से एक छोटी मात्रा में आपके स्तनों का संपर्क होता है।
- कैंसर होने के बावजूद, मेमोग्राम कभी-कभी नॉर्मल यानी सामान्य दिखाई देगा। ऐसे नतीजे को फ़ॉल्स नेगेटिव रिज़ल्ट (false negative result) कहते हैं। आपको *ब्रेस्ट अवैअर* यानी अपने स्तनों के प्रति जागरूक रहना चाहिये (पष्ठ 3 देखिये)।
- मेमोग्राम कभी-कभी नॉर्मल यानी सामान्य नहीं दिखाई देगा और आपको अधिक जाँच के लिये दोबारा बुलाया जायेगा, पर कैंसर नहीं पाया जायेगा। ऐसे नतीजे को फ़ॉल्स पॉज़िटिव रिज़ल्ट (false positive result) कहते हैं।
- स्क्रीनिंग से ऐसे कैंसर का पता लग सकता है जिनका इलाज होता है पर जिनके बारे में बिना स्क्रीनिंग के पता लगाना शायद आपके जीवन काल में संभव नहीं होता।
- स्क्रीनिंग करवाने के लिये जाने पर, हो सकता है आपको चिंता या घबराहट होगी। पर, आम तौर पर, आपको बहुत कम समय तक ऐसा महसूस होगा।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लिये मुझे कहाँ जाना होगा?

आपकी रहने की जगह के अनुसार, ब्रेस्ट स्क्रीनिंग आम तौर पर किसी लोकल क्लिनिक, अस्पताल या मोबाइल स्क्रीनिंग यूनिट में होती है। आपको भेजे गये निमंत्रण पत्र से आपको पता लग जायेगा कि आपको कहाँ जाना चाहिये। अगर आपको मदद चाहिये (मिसाल के लिये, अगर आप व्हील चैअर इस्तेमाल करती हैं), या आपका अपॉइंटमेंट आपके लिये असुविधाजनक है, तो कृपया अपने स्क्रीनिंग यूनिट को टेलिफ़ोन कीजिये।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के दौरान क्या होता है?

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग का काम सिर्फ़ महिला कर्मचारी ही करती हैं। आप से सिर्फ़ अपनी कमर के ऊपर के हिस्से से कपड़े उतार देने को कहा जायेगा। ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के अपने अपाइंटमेंट पर जाते समय, कृपया टैल्कम पावडर मत इस्तेमाल कीजियेगा।

जो महिला आपकी ब्रेस्ट स्क्रीनिंग करेगी, वो आपसे कुछ प्रश्न पूछेगी और स्क्रीनिंग के दौरान जो कुछ होगा, उसे आपको समझायेगी। वो पहले आपके एक स्तन को, और उसके बाद आपके दूसरे स्तन को मेमोग्राम मशीन के दो खास तरह के प्लेटों पर रखेगी, और हर स्तन की दो तस्वीरें लेगी। साफ़ मेमोग्राम पाने के लिये, मशीन के प्लेटों के बीच आपके स्तन को कुछ सेकैंड तक मज़बूती से दबाने की ज़रूरत होती है।

मेमोग्राम लेने में कुछ ही मिनट लगते हैं। आपका ब्रेस्ट स्क्रीनिंग विज़िट यानी भेंट में कुल मिलकार लगभग आधा घंटा लगना चाहिये।

क्या मेमोग्राम लेते समय दर्द होता है?

अधिकांश महिलाओं को मेमोग्राम लेने में असुविधा होती है। कुछ महिलाओं को दर्द महसूस होता है, पर ऐसा सिर्फ कुछ सेकैंड तक होता है। बहुत ही कम महिलाएँ इससे अधिक समय तक दर्द अनुभव करती हैं।

जाँच के नतीजे मुझे कब मिलेंगे?

दो सप्ताहों के अंदर आपके घर के पते पर आपकी जाँच के नतीजे भेज दिये जायेंगे। आपके जी पी को भी आपके नतीजों की जानकारी दे दी जायेगी।

मेमोग्राम के किस तरह के नतीजे मुझे मिल सकते हैं?

अधिकांश महिलाओं को नॉर्मल स्क्रीनिंग रिज़ल्ट यानी जाँच का सामान्य नतीजा मिलता है (उनके मेमोग्राम में कैंसर का कोई लक्षण नहीं दिखता है)। लेकिन, इसका मतलब ये नहीं है कि आपको ब्रेस्ट कैंसर नहीं हो सकता, इसलिये आपको इसके बाद भी, *ब्रेस्ट अवैअर* यानी अपने स्तनों के प्रति जागरूक रहना चाहिये (पष्ठ 3 देखिये)।

20 में से करीब एक महिला को इसलिये दोबारा बुलाया जाता है कि उनके मेमोग्राम से नज़र आता है कि उनको अधिक जाँच करवाने की ज़रूरत है। ऐसा होने की संभावना उन महिलाओं के साथ अधिक होती है जो पहली बार अपना मेमोग्राम करवा रही हैं। साधारण तौर पर, इसकी वजह ये होती है कि हमारे पास ऐसे मेमोग्राम नहीं होते जिनसे हम उनके मेमोग्राम को मिलाकर जाँच सकें। हो सकता है कि आपके पहले मेमोग्रामों में कोई असामान्य दिखने वाली चीज़ आपके लिये पूरी तरह सामान्य हो।

हो सकता है कि हमें अधिक जाँच करनी पड़े, जिसमें और मेमोग्राम लेने के अलावा, अल्ट्रा साउंड स्कैन (ultrasound scan) या नीडल बायऑप्सी (needle biopsy) भी शामिल हो। नीडल बायऑप्सी में हम आपके टिशू यानी ऊतक का एक नमूना लेते हैं (ऐसा करने के लिये संभव है हम आपको लोकल एनेस्थेटिक यानी आपके शरीर के सिर्फ़ किसी एक भाग को असंवेदनशील बनाने की दवा) देंगे। ये जाँच करके हम जानना चाहते हैं कि क्या आपको ब्रेस्ट कैंसर है या नहीं है।

मुझे अगर ब्रेस्ट कैंसर होने की सूचना दी जायेगी, तो?

आपकी देखभाल विशेषज्ञों की एक स्पेशलिस्ट ब्रेस्ट कैंसर टीम यानी खास दल करेगी। इस टीम के लोग आपसे आपके रोग निदान, आपको मिल सकने वाले सहारे और आपके इलाज के विकल्पों के बारे में बात करेंगे। ब्रेस्ट स्क्रीनिंग में पाये गये सभी तरह के कैंसर तो नहीं, मगर अधिकांश कैंसर का सफलतापूर्वक इलाज करवाया जा सकता है।

स्क्रीनिंग के बाद मेरे मेमोग्राम का क्या होगा?

- हम आपके मेमोग्राम को कम से कम आठ वर्ष तक अपने पास रखेंगे।
- हम डिजिटल मेमोग्राफ़ी शुरू कर रहे हैं। हम मेमोग्राम को कंप्यूटर स्क्रीन पर देखते हैं और उनको एक कंप्यूटर फ़ाइल के रूप में बचाकर रख लेते हैं।
- हम स्क्रीनिंग के अपने रिकॉर्डों का नियमित पुनरीक्षण करते रहते हैं ताकि हम ये सुनिश्चित कर सकें कि हम आपको एक अच्छी सेवा प्रदान करें। ऐसा करने के लिये हो सकता है कि स्वास्थ्य सेवा के किसी दूसरे विभाग के कर्मचारियों को आपके रिकॉर्ड देखने की ज़रूरत हो।
- हमारा स्क्रीनिंग प्रोग्राम, स्क्रीनिंग के नतीजों की नियमित ऑडिट (जाँच) करता और उसके आगे का प्रबंध करता है। आप अगर हमारे ऑडिट के नतीजे जानना चाहते हैं, तो कृपया अपने स्क्रीनिंग यूनिट से संपर्क कीजिये।
- एन एच एस के रिकॉर्डों को रखने की व्यवस्था पर अधिक जानकारी के लिये, आप एन एच एस डायरैक्ट (NHS Direct) को इस नंबर पर फ़ोन कर सकते हैं : **0845 4647**.

ब्रेस्ट अवैअर बनिये यानी अपने स्तनों के बारे में जागरूक रहिये

ब्रेस्ट यानी स्तन का कैंसर आपको कभी भी हो सकता है। इसमें स्क्रीनिंग के अपाइंटमेंट के बीच का समय भी शामिल है। ब्रेस्ट अवैअर यानी अपने स्तनों के प्रति जागरूक रहने का मतलब है कि आप अपने शरीर के बारे में जानें ताकि आप अपने स्तन में होने वाले किसी भी बदलाव को जल्दी से पहचान सकें। अपने स्तनों के बारे में जानने वाली सबसे महत्तवपूर्ण बातें ये हैं कि आपको मालूम हो जाना चाहिये कि आपके लिये सामान्य क्या है और अपने स्तनों में किसी भी तरह के बदलाव के दिखते ही, आपको उसकी जानकारी अपने जी पी को दे देनी चाहिये।

हो सकता है कि आपके स्तनों में दिखने वाले बदलाव हानिकारक न हों, पर फिर भी आपको तुरंत उनकी जाँच कराना ज़रूरी है। जिन बातों की तरफ़ आपको ध्यान देना चाहिये वो हैं :

- स्तनों के किसी हिस्से में गाँठ बनना, या मोटा या ऊबड़-खाबड़ हो जाना;
- स्तनों के आकार या रूपरेखा में परिवर्तन होना, जैसे कि उनकी त्वचा में सिकुड़न या गड्ढा पड़ना;
- स्तनों में असुविधा या दर्द महसूस करना; और
- चूची से स्राव होना, उसमें फुंसी निकल आना, कुछ हिस्सों का लाल हो जाना और उनकी हालत न सुधरना, या आपकी चूची का रुख बदल जाना (यानी उसका किसी दूसरी ओर मुड़ जाना या अंदर की तरफ़ दब जाना)।

अपने स्तनों में किसी भी प्रकार के असाधारण बदलाव दिखाई देने पर, कृपया सीधे अपने जी पी से बात कीजिये।

आपके लिये कुछ सहायक आँकड़े

लीजिये प्रस्तुत हैं यूके में स्क्रीनिंग की उम्र वाली औरतों के लिये कुछ आँकड़े। ये इंग्लैंड में एन एच एस ब्रेस्ट स्क्रीनिंग प्रोग्राम और कैंसर रजिस्टरों से प्राप्त किये गये हैं। ये इस समय के *बैस्ट ऐस्टिमेट्स* यानी सर्वोत्तम अनुमान हैं, पर समय के साथ संभव है इनमें परिवर्तन होंगे।

- ब्रेस्ट कैंसर, औरतों को होने वाला सबसे आम कैंसर है। हर साल यूके में इसके लगभग 46,000 मामले होते हैं। ब्रेस्ट कैंसर के 10 में से आठ मामले 50 साल और इससे अधिक उम्र की महिलाओं में पाये जाते हैं।
- यूके में ब्रेस्ट कैंसर से हर वर्ष लगभग 12,000 महिलाओं की मृत्यु हो जाती है।
- दस वर्ष तक नियमित स्क्रीनिंग कराने वाली हर 14,000 औरतों में से, केवल एक औरत का मेमोग्राम करवाते समय रेडिएशन के प्रभाव से ब्रेस्ट कैंसर पैदा होकर मर जाने की संभावना है।
- स्क्रीनिंग करवाने वाली 1000 औरतों में से करीब आठ में ब्रेस्ट कैंसर पाया जायेगा।
- इनमें से दो को बताया जायेगा कि उन्हें प्रारंभिक किस्म का एक कैंसर है जो डक्टल कारसिनोमा इन सिटू (डी सी आई एस) – ductal carcinoma in situ (DCIS) कहलाता है। हमें मालूम नहीं है कि डी सी आई एस के कौन से मामले हानिकारक सिद्ध होंगे इसलिये हम इन औरतों का इलाज का प्रस्ताव देते हैं।
- अगर स्क्रीनिंग करने पर कैंसर पाया जायेगा, तो हम आपको इलाज प्रस्तुत करेंगे। अधिकांश महिलाओं को तरह–तरह के इलाज का मिश्रण प्रस्तुत किया जायेगा।
- आपको सर्जरी यानी ऑपरेशन का प्रस्ताव दिया जा सकता है। स्क्रीनिंग करके कैंसर पाये जाने पर, 10 में से लगभग सात महिलाओं की रेडियोथेरेपी (radiotherapy) द्वारा लम्पेक्टोमी (lumpectomy) होगी (यानी कैंसर से प्रभावित हिस्सा हटा दिया जायेगा)। लगभग 10 में से तीन महिलाओं की मैसेक्टोमी (mastectomy) होगी (यानी उनका एक स्तन हटा दिया जायेगा और उनको ब्रेस्ट रीकंस्ट्रक्शन (breast reconstruction) (यानी स्तन दोबारा बनाने)का प्रस्ताव मिलेगा।
- आपको कीमोथेरेपी (chemotherapy) का प्रस्ताव दिया जा सकता है। ब्रेस्ट स्क्रीनिंग करवाकर, ब्रेस्ट कैंसर से प्रभावित पता लगायी गयी 10 में से लगभग दो महिलाओं को, कीमोथेरेपी दी जायेगी।
- दस वर्ष तक नियमित स्क्रीनिंग कराने वाली हर 400 औरतों में से, ब्रेस्ट कैंसर से हर वर्ष एक महिला कम मरेगी। इसका मतलब है कि इंग्लैंड में हर साल लगभग 1,400 औरतें ब्रेस्ट कैंसर के कारण मरने से बच जाती हैं।

अधिक जानकारी और सहारा

आपके अगर कोई सवाल हों, तो आप निम्नलिखित कर सकते हैं :

- अपने जी पी से बात कर सकते हैं
- अपने लोकल स्क्रीनिंग यूनिट से संपर्क कर सकते हैं
- इंटरनेट पर एन एच एस स्क्रीनिंग प्रोग्राम की वैबसाइट www.cancerscreening.nhs.uk पर जा सकते हैं
- एन एच एस चॉयसेज़ (NHS Choices) से इंटरनेट पर यहाँ संपर्क कर सकते हैं www.nhs.uk
- एन एच एस डायरैक्ट (NHS Direct) से इस नंबर पर टेलिफ़ोन से संपर्क कर सकते हैं : **0845 4647**

- एन एच एस 'बी ब्रेस्ट अवैअर' ('ब्रेस्ट अवैअर होइए') नामक पत्रक यहाँ जाकर डाउनलोड कर सकते हैं www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/be-breast-aware.html
- हैल्थ टॉक ऑनलाइन (Health Talk Online) से यहाँ जाकर संपर्क कर सकते हैं www.healthtalkonline.org
- कैंसर रिसर्च यूके (Cancer Research UK) से संपर्क करने के लिये इस नंबर : **0808 800 4040** पर टेलिफ़ोन कर सकते हैं या उनकी वैबसाइट info.cancerresearchuk.org पर जा सकते हैं
- ब्रेकथ्रू ब्रेस्ट कैंसर (Breakthrough Breast Cancer) से संपर्क करने के लिये इस नंबर : **08080 100 200** पर टेलिफ़ोन कर सकते हैं या उनकी वैबसाइट breakthrough.org.uk पर जा सकते हैं
- ब्रेस्ट कैंसर कैअर (Breast Cancer Care) से संपर्क करने के लिये इस नंबर : **0808 800 6000** पर टेलिफ़ोन कर सकते हैं या उनकी वैबसाइट www.breastcancercare.org.uk पर जा सकते हैं

कैंसर रिसर्च यूके प्राइमरी कैअर एजुकेशन रिसर्च ग्रूप (Cancer Research UK Primary Care Education Research Group) से सलाह और सहारा लेकर, एन एच एस कैंसर स्क्रीनिंग प्रोग्राम्ज़ (NHS Cancer Screening Programmes) के साथ डिपार्टमेंट ऑफ़ हैल्थ (Department of Health) द्वारा प्रकाशित।

© Crown copyright 2010
403722 1p Dec10
Produced by COI for the Department of Health
Last updated 2010

व्यक्तिगत या आंतरिक इस्तेमाल के लिये इस दस्तावेज़ के तथ्यों को बिना औपचारिक अनुमति लिये या निःशुल्क दोबारा निर्मित किया जा सकता है।

आपको अगर इसकी अधिक कॉपियाँ चाहिये, तो इंटरनेट पर यहाँ जाइये www.orderline.dh.gov.uk और ये संदर्भ दीजिये : *403722/Breast Screening* या यहाँ संपर्क कीजिये :

डी एच पब्लिकेशंज़ ऑर्डरलाइन (DH Publications Orderline)
टेलिफ़ोन : 0300 123 1002
मिनीकॉम : 0300 123 1003 (सोमवार से शुक्रवार तक रोज़ाना सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक)

अलग-अलग भाषाओं में जानकारी यहाँ उपलब्ध है :

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html

www.cancerscreening.nhs.uk