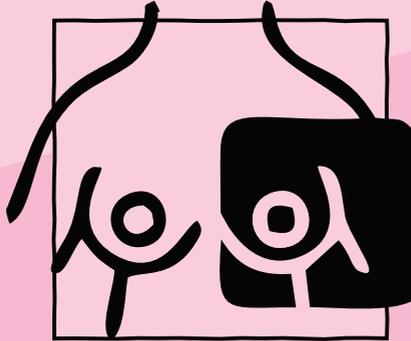


ब्रेस्ट स्क्रीनिंग में भाग लेना



यह पत्रक किसके लिए है?

यह पत्रक लंदन में बेघर लोगों को ब्रेस्ट स्क्रीनिंग में भाग लेने के तरीके के बारे में जानकारी प्रदान करता है।

यह जानकारी उन प्रमुख कर्मचारियों और/या सेवा प्रदाताओं के लिए भी मददगार हो सकती है जो बेघर लोगों को स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचने में सहायता करते हैं।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग क्या है?

स्क्रीनिंग बिना लक्षण वाले लोगों की पहचान करने का एक तरीका है, जिनमें किसी विशेष स्वास्थ्य समस्या का खतरा अधिक हो सकता है। NHS कई प्रकार के स्क्रीनिंग टेस्ट प्रदान करता है, जो **मुफ्त** हैं।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग में **मैमोग्राम नामक टेस्ट का इस्तेमाल किया जाता है**, एक एक्स-रे जो ब्रेस्ट कैंसर के शुरुआती लक्षणों की जांच करता है।



उम्र बढ़ने के साथ ब्रेस्ट कैंसर होने का जोखिम बढ़ता जाता है। अधिकांश ब्रेस्ट कैंसर 50 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं में पाए जाते हैं। पहले की तुलना में अब अधिक महिलाएँ ब्रेस्ट सर से बच जाती हैं।

स्तन स्क्रीनिंग ब्रेस्ट कैंसर का पता लगाने का एक तरीका है। यह उन कैंसरों का पता लगाने में मदद कर सकता है जो देखने या महसूस करने के लिए बहुत छोटे होते हैं।



ब्रेस्ट स्क्रीनिंग से जीवन बच सकते हैं।



बहुत से लोग ब्रेस्ट कैंसर से बच जाते हैं यदि उन्हें पता हो कि उन्हें यह बीमारी है - ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित 75% लोग 10 साल बाद भी जीवित रहते हैं।



96% लोगों में कैंसर के कोई लक्षण नहीं दिखते और उन्हें अगले 3 साल तक स्क्रीनिंग की आवश्यकता नहीं होगी।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग किसके लिए है?



ब्रेस्ट स्क्रीनिंग 50 वर्ष की आयु से उनके 71वें जन्मदिन तक व्यक्तियों को स्वचालित रूप से प्रस्तावित की जाती है, जो GP के पास महिला के रूप में पंजीकृत हैं। इसमें शामिल हैं:

- ट्रांस महिलाएं और नॉन-बाइनरी लोग जिन्हें जन्म के समय पुरुष माना जाता है और जो लंबे समय से हार्मोन थेरेपी पर हैं।
- ट्रांस पुरुष और नॉन-बाइनरी लोग जिन्हें जन्म के समय महिला माना जाता है, जिन्होंने डबल मास्टेक्टॉमी या टॉप सर्जरी नहीं करवाई है।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग नियमित रूप से GP के पास पुरुष के रूप में पंजीकृत लोगों को नहीं दी जाती है, जो 50 वर्ष की आयु के हैं उनके 71वें जन्मदिन तक ऐसा नहीं होता है, लेकिन वे GP अभ्यास के माध्यम से स्क्रीनिंग का अनुरोध कर सकते हैं। इसमें शामिल हैं:

- ट्रांस महिलाएं और नॉन-बाइनरी लोग जिन्हें जन्म के समय पुरुष माना जाता है और जो लंबे समय से हार्मोन थेरेपी पर हैं।
- ट्रांस पुरुष और नॉन-बाइनरी लोग जिन्हें जन्म के समय महिला माना जाता है, जिन्होंने डबल मास्टेक्टॉमी या टॉप सर्जरी नहीं करवाई है।

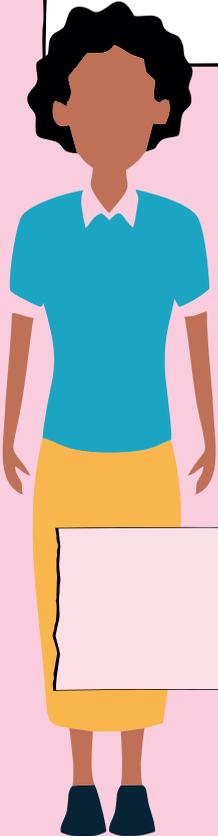
आपको हर 3 वर्ष में आमंत्रित किया जाएगा (आपको अपना पहला आमंत्रण आपके 50वें और 53वें जन्मदिन के बीच कभी भी मिलेगा)।

आयु

71

यदि आपकी आयु 71 वर्ष या उससे अधिक है, तो भी आपको ब्रेस्ट कैंसर का खतरा है। हालाँकि अब आपको अपने 71वें जन्मदिन के बाद स्क्रीनिंग आमंत्रण स्वतः नहीं मिलेंगे, फिर भी आप हर 3 वर्ष ब्रेस्ट स्क्रीनिंग करवा सकती हैं। आप लंदन ब्रेस्ट स्क्रीनिंग हब को कॉल कर सकती हैं और अपनी स्थानीय स्क्रीनिंग यूनिट में बुकिंग करा सकती हैं।

यदि आपको आमंत्रित नहीं किया गया है या आप अपनी पिछली अपॉइंटमेंट से चूक गई हैं, तो आप या आपकी ओर से कोई व्यक्ति (आपकी सहमति से) अपॉइंटमेंट शेड्यूल करने के लिए लंदन ब्रेस्ट स्क्रीनिंग हब नंबर पर कॉल कर सकता है।



लंदन ब्रेस्ट स्क्रीनिंग हब
020 3758 2024

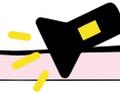
50

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग कैसे काम करती है?



- आपको डाक से एक पत्र मिलेगा जिसमें आपको ब्रेस्ट स्क्रीनिंग की तिथि, समय और स्थान दिया जाएगा। यदि यह आपके लिए काम नहीं करता है तो इसे बदला जा सकता है। यह स्थानीय अस्पताल या मोबाइल स्क्रीनिंग वैन में होता है।
- यदि आपको अतिरिक्त सहायता या व्हीलचेयर की आवश्यकता है, तो आप विशेष अपॉइंटमेंट के लिए कह सकते हैं।
- टेस्ट एक महिला मैमोग्राफर (एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर जो एक्स-रे लेती है) द्वारा किया जाता है।
- आपके आगे बढ़ने से पहले, मैमोग्राफर आपके नाम, पता और जन्म तिथि की पुष्टि करेगी।
- इसके बाद आपसे कमर तक कपड़े उतारने के लिए कहा जाएगा, लेकिन स्क्रीनिंग के समय तक आप स्वयं को अपने टॉप से ढक सकती हैं।
- एक-एक करके, आपके ब्रेस्ट मैमोग्राम मशीन पर रखे जाएंगे और एक प्लास्टिक प्लेट इसे अपनी जगह पर रखेगी। इस एक्स-रे में केवल कुछ सेकंड लगेंगे, लेकिन यह थोड़ा असहज लग सकता है। यदि आपको ऐसा करने में दर्द होता है, तो मैमोग्राफर को बताएं।
- आपके मैमोग्राम सहित स्क्रीनिंग यूनिट या मोबाइल स्क्रीनिंग वैन में आपकी यात्रा में लगभग आधे घंटे तक का समय लग सकता है।
- इसके बाद दो सप्ताह के भीतर आपको अपने स्क्रीनिंग परिणामों के साथ एक पत्र प्राप्त होगा।

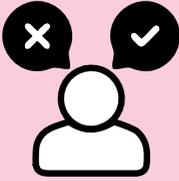
टॉप टिप्स



- ऐसे कपड़े पहनना, जिनके ऊपरी हिस्से को आप आसानी से उतार सकें और निचले हिस्से को पहने रख सकें (जैसे, ट्राउजर या स्कर्ट) जो आपको ज़्यादा आरामदायक महसूस करा सकता है।
- डिओडोरेंट न लगाएं क्योंकि इससे इमेजिंग में बाधा आ सकती है।

मुझे ऐसा क्यों करना चाहिए?

किसी समस्या के बारे में जल्दी पता लगाने का मतलब यह हो सकता है कि उपचार अधिक प्रभावी है।



यह पता लगाना कि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है, या स्वास्थ्य समस्या की संभावना बढ़ गई है, तो आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में बेहतर निर्णय लेने में मदद मिल सकती है।

स्क्रीनिंग टेस्ट करवाना है या नहीं, यह तय करना एक व्यक्तिगत विकल्प है और इसे केवल आप ही ले सकते हैं।



यदि आप अपनी ब्रेस्ट स्क्रीनिंग पूरी कर लेती हैं, तो आपको तब तक कुछ और करने की आवश्यकता नहीं होगी जब तक कि आपको अगली बार आमंत्रित न किया जाए या आपके परिणाम यह न कहें कि आगे और टेस्ट की आवश्यकता है।

अपनी स्क्रीनिंग अपॉइंटमेंट के बीच ब्रेस्ट जागरूकता का अभ्यास करें (पेज 10 देखें)।

- यदि आपको आगे और टेस्ट की आवश्यकता है, तो आपको अपॉइंटमेंट दिया जाएगा। आपको आमतौर पर एक सप्ताह के भीतर अपने परिणाम मिल जाएंगे।
- आप आगे के टेस्ट करवाने और इसका क्या मतलब है, इस बारे में चिंतित महसूस कर सकती हैं। आपका पत्र आपको बताएगा कि यदि आपके कोई प्रश्न हैं या आप प्रक्रिया पर चर्चा करना चाहती हैं, तो ब्रेस्ट केयर नर्स से कैसे संपर्क करें।

जिन लोगों को आगे के टेस्ट की आवश्यकता है, उनमें से अधिकांश को ब्रेस्ट का निदान नहीं किया जाएगा। लेकिन यदि ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण हैं, तो इसका जल्दी पता लगाने का मतलब है कि उपचार सफल होने की अधिक संभावना है।

मैं ब्रेस्ट स्क्रीनिंग में कैसे भाग ले सकती हूँ?

स्क्रीनिंग तक पहुँचने के लिए आपको GP सर्जरी के पास पंजीकृत होना चाहिए। ऐसा करने के लिए, आप या एक विश्वासपात्र व्यक्ति परिवार चिकित्सक सेवाएं पंजीकरण फ़ॉर्म (GMS1) डाउनलोड कर सकते हैं, से हाथ से भरें और इसे GP सर्जरी में सौंप दें:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



याद रखें

सभी को स्वास्थ्य सेवा पाने का अधिकार है। आपको GP के पास पंजीकरण के लिए किसी आईडी या किसी निश्चित पते की आवश्यकता नहीं है और आपकी प्रवासन स्थिति कोई मायने नहीं रखती।

यह महत्वपूर्ण है कि GP के पास आपके लिए सटीक जानकारी हो, विशेष रूप से:

- आपका नाम
- आपकी जन्मतिथि
- आपका लिंग
- आपका संपर्क विवरण जैसे कि मोबाइल नंबर और आपके स्वास्थ्य पत्रों के लिए एक सहमत पता, जैसे कि देखभाल (सी/ओ) पता।



आपका ब्रेस्ट स्क्रीनिंग आमंत्रण एक पत्र होगा जिसे आपके द्वारा अपने GP सर्जरी को दिए गए पते पर भेजा जाएगा।



आपके GP सर्जरी के रिकॉर्ड में दर्ज मोबाइल नंबर पर एक टेक्स्ट रिमाइंडर भेजा जाएगा, जो आपको आपकी आगामी अपॉइंटमेंट की याद दिलाएगा।

यदि आप स्तन जांच के लिए आमंत्रित नहीं होना चाहते हैं, तो आप लंदन ब्रेस्ट स्क्रीनिंग हब से 020 3758 2024 पर संपर्क कर सकते हैं।

मेरी अपॉइंटमेंट मैनेज करना

आप अपनी सुविधानुसार अपनी अपॉइंटमेंट और/या स्थान बदल सकते हैं (उदाहरण के लिए, यदि आपको सोने में कठिनाई होती है, तो सुबह जल्दी अपॉइंटमेंट लेना चुनौतीपूर्ण हो सकता है)। आप या आपका कोई विश्वसनीय व्यक्ति समय, दिनांक या स्थान बदलने के लिए लंदन ब्रेस्ट स्क्रीनिंग हब को **020 3758 2024** पर संपर्क कर सकते हैं।



यदि आपको अपॉइंटमेंट याद रखने में परेशानी होती है, तो आप ये कर सकते हैं:

- किसी मित्र या सहायक कार्यकर्ता से आपको याद दिलाने के लिए कहें।
- अपने फ़ोन पर अलार्म या रिमाइंडर सेट करें।

अपने मार्ग की योजना पहले से बना लें और समय दें ताकि आपको जल्दबाजी न लगे। यदि आपको उपस्थित होने में मदद की ज़रूरत है, तो स्थानीय सहायता सेवा या मुख्य कार्यकर्ता से बात करें - वे मदद कर सकते हैं।



किसी विश्वसनीय मित्र या सहायक कार्यकर्ता से अपॉइंटमेंट में आपके साथ उपस्थित होने या उसके बाद चैट करने के लिए उपलब्ध रहने के लिए कहें। यदि आपको चिंता हो रही है, तो यह जानना एक अच्छा विकर्षण हो सकता है कि प्रतीक्षा करते समय कोई आपसे बात कर सकता है।

अपनी अपॉइंटमेंट से पहले स्क्रीनिंग साइट पर जाने का अनुरोध करने से, टीम से बात करके और स्वयं को परिचित करने में मदद करने के लिए पहले से उपकरण देखकर चिंता कम करने में मदद मिल सकती है।

याद रखें कि स्वास्थ्य पेशेवर आपकी कही गई हर बात को गोपनीय रखते हैं। किसी भी शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य चुनौती या विकलांगता को साझा करना मददगार हो सकता है ताकि वे आपकी सहायता कर सकें। वे आपकी सुविधा के अनुसार आपके ब्रेस्ट को मशीन पर रखने में मदद कर सकते हैं।

आपको निर्णय लेने में मदद करते हैं

कोई भी स्क्रीनिंग टेस्ट 100% विश्वसनीय नहीं है। इसमें भाग लेने से पहले विचार करने योग्य कुछ फ़ायदे और नुकसान हैं।

डॉक्टर हमेशा यह नहीं बता सकते कि यह कैंसर आपके जीवन के लिए ख़तरा बन सकता है या नहीं। इसलिए, अगर आपको ब्रेस्ट कैंसर का पता चलता है, तो हमेशा उपचार की पेशकश की जाती है।

- इसका मतलब है कि कुछ कैंसर जिनका निदान और उपचार किया जाता है, वे जीवन के लिए ख़तरा नहीं होते, इसलिए गैर-जीवन-घातक कैंसर का उपचार ब्रेस्ट स्क्रीनिंग का मुख्य जोखिम है।

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के अन्य जोखिमों में शामिल हैं:

- कैंसर का छूट जाना - मैमोग्राम हमेशा कैंसर का पता नहीं लगा पाते।
- एक्स-रे - 20 वर्षों तक हर 3 वर्ष में मैमोग्राम करवाने से आपको अपने जीवनकाल में कैंसर होने की संभावना बहुत थोड़ी सी बढ़ जाती है।

ज़्यादातर लोगों को लगता है कि ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लाभ संभावित जोखिमों से ज़्यादा हैं।

आप स्क्रीनिंग टेस्ट के किसी भी पहलू पर स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा कर सकते हैं और तय कर सकते हैं कि यह आपके लिए सही है या नहीं।



यह मार्गदर्शिका और आंत्र कैंसर स्क्रीनिंग कार्यक्रम द्वारा आपको भेजे गए निमंत्रण आपको यह निर्णय लेने के लिए जानकारी देते हैं कि आप स्क्रीनिंग करवाना चाहते हैं या नहीं यह आपका निर्णय है।

अपने ब्रेस्ट की जांच करें

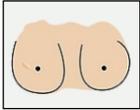
अपनी ब्रेस्ट स्क्रीनिंग अपॉइन्टमेंट्स के दौरान, ब्रेस्ट जागरूकता का अभ्यास करना और वे आमतौर पर कैसे लगते और महसूस होते हैं यह जानना महत्वपूर्ण है। ब्रेस्ट की जांच करने का कोई भी तरीका सही या गलत नहीं है। टीएलसी **याद रखें**:

अपनी ब्रेस्ट्स को स्पर्श करें, क्या आपको कुछ असामान्य महसूस हो रहा है? दोनों ब्रेस्ट्स और बगलों से लेकर कॉलर बोन तक स्पर्श करना याद रखें।

परिवर्तनों पर ध्यान दें, क्या आपके ब्रेस्ट्स के आकार या आकृति में कोई परिवर्तन है? क्या कुछ अलग महसूस हो रहा है?

किसी भी असामान्य बात की जांच अपने डॉक्टर से कराएं।

ब्रेस्ट जागरूकता के दौरान ध्यान देने योग्य कुछ परिवर्तन इस प्रकार हैं:



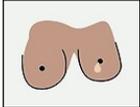
गांठ - आप गांठ को महसूस कर सकते हैं लेकिन उसे देख नहीं सकते



त्वचा के रंग-रूप और स्पर्श में बदलाव - यह संतरे के छिलके जैसी हो सकती है



निप्पल के रंग-रूप या दिशा में बदलाव



आपके एक या दोनों निप्पल से साव (तरल पदार्थ) निकलना



त्वचा पर या निप्पल के आस-पास लालिमा या दाने होना।

यदि आपको अपनी ब्रेस्ट या छाती में कोई परिवर्तन दिखाई देता है, तो आपको अपने GP को इस बारे में बताना चाहिए।

मुझे और क्या जानने की आवश्यकता है?



- ✓ यदि आप अपना नाम, पता या फ़ोन नंबर बदलते हैं, तो GP सर्जरी को बताएँ।
- ✓ अपना पता अपडेट करते समय, आप दूसरे संपर्क के रूप में अपने मुख्य कार्यकर्ता का संपर्क विवरण प्रदान कर सकते हैं।
- ✓ यदि आप किसी नए स्थान पर जाते हैं, तो आप किसी अन्य GP सर्जरी के पास पंजीकरण कर सकते हैं।
- ✓ यदि आपका कोई निश्चित पता नहीं है, तो आप अपने GP सर्जरी से अपने रिकॉर्ड को उनके पते के साथ अपडेट करने के लिए कह सकते हैं।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हैं, तो कृपया लंदन ब्रेस्ट स्क्रीनिंग हब को **020 3758 2024** पर कॉल करें या किसी विश्वासपात्र व्यक्ति से मदद करने के लिए पूछें।

[ब्रेस्ट स्क्रीनिंग \(NHS\) के लिए एक आसान पढ़ने योग्य मार्गदर्शिका](#)

[ब्रेस्ट स्क्रीनिंग: निर्णय लेने में आपकी मदद करना \(NHS\)](#)

[मुझे अपनी ब्रेस्टस की जांच कैसे करनी चाहिए? \(NHS\)](#)

अधिक जाकारी के लिए आप [लंदन ब्रेस्ट स्क्रीनिंग](#) की वेबसाइट पर जा सकते हैं।



ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के बारे में अधिक जानकारी के लिए QR कोड स्कैन करें

स्वीकृतियाँ

यह पत्रक ग्राउंडस्वेल द्वारा उत्तर मध्य लंदन कैंसर एलायंस, RM पार्टनर्स उत्तर पश्चिम और दक्षिण पश्चिम लंदन कैंसर एलायंस, उत्तर पूर्व लंदन कैंसर एलायंस, दक्षिण पूर्व लंदन कैंसर एलायंस और NHS इंग्लैंड (लंदन क्षेत्र) कैंसर स्क्रीनिंग कमीशनिंग टीम के साथ साझेदारी में तैयार किया गया है।

छवि श्रेय

पेज 4: <https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide>

पेज 9:

https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf

www.groundswell.org.uk



@ItsGroundswell

ग्राउंडस्वेल का पंजीकृत चैरिटी नंबर 1089987

जुलाई 2024 को प्रकाशित / समीक्षा तिथि: जुलाई 2025