

7 मैमोग्राम करवाने के बारे में जानने योग्य बातें

7 Things to Know about Getting a Mammogram - Hindi

मैमोग्राम (स्तन एक्स-रे) हमारे पास मौजूद सबसे अच्छा स्क्रीनिंग टूल है जिससे हम स्तन कैंसर का जल्दी पता लगा सकते हैं, जब इसका इलाज करना आसान हो सकता है। आपके और आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर द्वारा एक स्क्रीनिंग कार्यक्रम स्थापित करने के बाद, इससे यह जानने में मदद मिलेगी कि क्या अपेक्षा करनी है ताकि यह यथासंभव आसानी से चल सके। यहां बताया गया है कि आपको क्या जानने की ज़रूरत है।

मैमोग्राम स्तन का एक्स-रे होता है जिसे स्तन में परिवर्तन खोजने के लिए उपयोग किया जाता है। स्तन के ऊतकों की जांच करने के लिए पहली बार एक्स-रे का उपयोग लगभग एक सदी पहले किया गया था। आज, मैमोग्राम के लिए उपयोग की जाने वाली एक्स-रे मशीनें कम ऊर्जा वाले एक्स-रे पैदा करती हैं और अतीत की तुलना में स्तन को बहुत कम विकिरण के संपर्क में लाती हैं।

1

मैमोग्राम क्या होता है?

2

किसी केंद्र का पता लगाएं जो मैमोग्राम में माहिर हो। अमेरिकी खाद्य और औषधि प्रशासन (FDA) उन मैमोग्राम सुविधाओं को प्रमाणित करता है जो गुणवत्ता और सुरक्षा के उच्च पेशेवर मानकों को पूरा करती हैं। अगर रिसेप्शनिस्ट डेस्क के पास FDA सर्टिफिकेट पोस्ट नहीं किया गया है तो इसे देखने की मांग करें। और जब आपको अपनी पसंद की कोई सुविधा मिल जाए, तो उसके साथ बने रहें। एक ही सुविधा में आपके सभी मैमोग्राम करवाने से डॉक्टरों के लिए एक साल के चिलों की अगले साल के चिलों की तुलना करना आसान हो जाएगा। यदि आपने अन्य सुविधाओं पर मैमोग्राम करवाया था, तो उन चिलों को आपकी नई सुविधा पर भिजवाएं।

यह कहाँ से मिलेगा

आपने मैमोग्राम को आपके मासिक धर्म के लगभग एक सप्ताह बाद नियत करना सबसे अच्छा होता है। आपके स्तन कोमल या सूजे हुए नहीं होंगे, जिसका मतलब है कि एक्स-रे के दौरान कम असुविधा होगी।

OCT

3

इसे कब नियत करें



**MAKING STRIDES
Against Breast Cancer®**

cancer.org | 1.800.227.2345

0805.26: 7 Things to Know about Getting a Mammogram - Hindi

2-पीस वाला परिधान पहनें क्योंकि आपको अपने टॉप और ब्रा को हटाने की आवश्यकता होगी। अपने मैमोग्राम के दिन अपने सीने पर या उसके आस-पास डिओडोरेंट, एंटीपर्सपिरेंट, पाउडर, लोशन या मलहम न लगाएं। ये उत्पाद एक्स-रे पर सफेद धब्बों के रूप में दिखाई दे सकते हैं।



क्या (और क्या नहीं) पहनना है



क्या उम्मीद करें

पूरी प्रक्रिया में लगभग 20 मिनट लगते हैं। एक्स-रे लेते समय स्तन कप कुछ सेकंड के लिए दो प्लास्टिक प्लेटों के बीच संकुचित किया जाता है। यह एक अन्य दृश्य लेने के लिए फिर से स्थित (और फिर से संकुचित) किया जाता है। फिर इसे दूसरे स्तन पर किया जाता है। स्तन को समतल करना असुविधाजनक हो सकता है, लेकिन एक स्पष्ट दृष्टिकोण प्रदान करने के लिए आवश्यक होता है।

आपको 10 दिनों के अन्दर अपने परिणाम मिल जाएंगे। यदि यह आपको नहीं मिलते हैं, तो आपको उनके बारे में पूछने के लिए कॉल करनी चाहिए। यदि डॉक्टरों को कुछ संदिग्ध लगता है, तो संभवतः आपको नई तस्वीरें लेने या अन्य परीक्षण कराने के लिए एक सप्ताह के भीतर संपर्क किया जाएगा। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि आपको कैंसर है। कोई संदिग्ध खोज सिर्फ घने स्तन ऊतक या गांठ हो सकती है। अन्य समयों पर, चिल स्पष्ट नहीं होता है और इसे दोबारा लेने की आवश्यकता होती है। यदि यह आपका पहला मैमोग्राम है, तो आपका डॉक्टर किसी क्षेत्र को अधिक बारीकी से देखना चाह सकता है क्योंकि तुलना के लिए कोई पिछले मैमोग्राम नहीं है।



परिणाम प्राप्त करने



आप क्या भुगतान करते हैं

बिना बीमे वाली या कम आय वाली महिलाओं के लिए, मुफ्त या कम लागत वाली मैमोग्राम सेवाएं उपलब्ध हैं। इनमें से कुछ कार्यक्रम अक्टूबर में राष्ट्रीय स्तन कैंसर महीने के दौरान आयोजित किए जाते हैं, जबकि अन्य वर्ष भर पेश किए जाते हैं। आपने नज़दीक कोई कार्यक्रम खोजने के लिए अमेरिकन कैंसर सोसायटी को 1-800-227-2345 पर कॉल करें।



स्तन कैंसर के बारे में अधिक जानकारी और समर्थन के लिए
cancer.org/FightBreastCancer पर जाएं।