

Woman's Guide to Mammography

महिलाहरूकालागि
म्याम्माग्राफी सम्बन्धी
निर्देशिका



परिचय : क्यान्सर (अर्बुद रोग) के हो ?

क्यान्सर धेरै प्रकारका हुन्छन् । सबै किसिमका क्यान्सरहरूले शरीरका कोशहरू अप्रत्यासित रूपले बढाई दिन्छन् । प्रायः सबैखाले क्यान्सरमा कोशिकाहरू डल्लो परि गांठाहरू बनाउदछन् । ती गांठाहरू फोडिएर त्यसभित्रका रोगग्रस्त कोशहरू शरीरका अन्य भागहरूमा पनि फैलन्छन् । यसरी तिनीहरू बढदै जान सक्दछन् । तर सबैखाले डल्लाहरू क्यान्सरका भने हुदैनन् । कुनै डल्लाहरू यदि क्यान्सरजन्य होइनन् भने जीवनका लागि खतरामूलक हुदैनन् पनि । क्यान्सरीय डल्लाहरूलाई भने 'घातक' नाम दिइएको छ ।

क्यान्सर अगाडि नै कसरी पत्ता लगाउने ?

क्यान्सरलाई अगाडि नै पत्ता लगाउनका लागि, स्वस्थ व्यक्तिहरूले समेत कुनै रोगको लक्षण नहुदा नहुदै पनि, डाक्टरी परीक्षण गराउनु राम्रो हुन्छ । म्यामोग्राम परीक्षणले क्यान्सरका लक्षण नदेखिएका महिलाहरूका स्तनमा पनि डल्लाहरू पत्ता लगाइदिन सक्छ ।

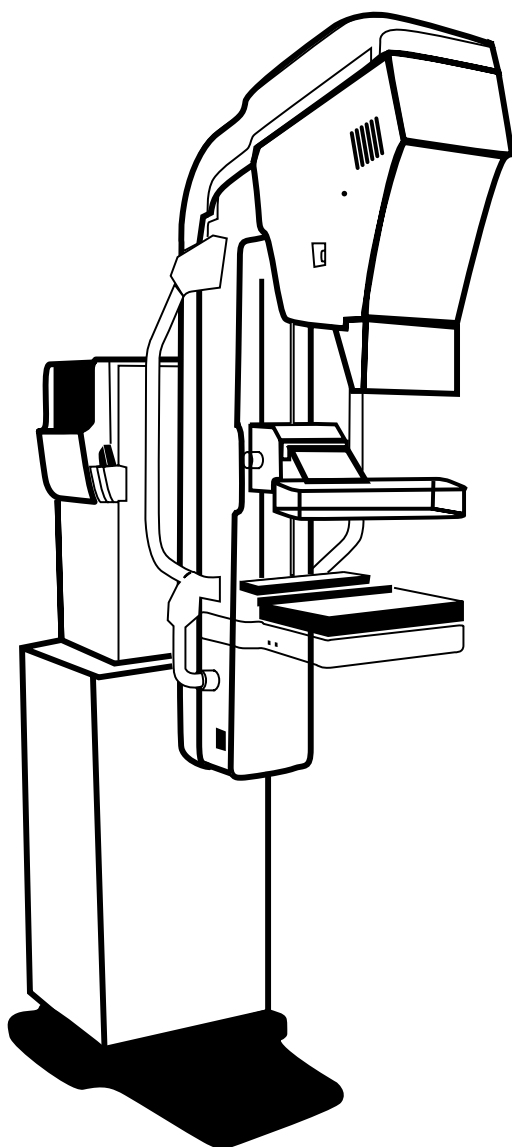
केही महिलाहरू स्तनको क्यान्सरबाट ज्यादा खतरापूर्ण हुन्छन् र तिनीहरूलाई त स्वास्थ्य परीक्षण समय समयमा चाहिन्छ । स्तनको क्यान्सर पत्ता लगाउनका लागि केही खाशः तरिकाहरू पनि छन् । त्यसैले आफ्ना डाक्टर वा नर्ससंग आफूलाई के गर्दा फाइदा हुन्छ भन्ने सुझाव लिनु राम्रो हुन्छ । तपाईंको उमेर तपाईंलाई कति चाँडो परीक्षण आवश्यक पर्दछ भन्ने कुराको सूचकांक हो ।

अमेरिकी क्यान्सर संस्थाका अनुसार यदि तपाईंको उमेर ४० वर्ष नाघेको छ भने प्रत्येक वर्ष तपाईंलाई एक म्यामोग्राम परीक्षण चाहिन्छ ।

म्यामोग्राम परीक्षण भनेको के हो ?

यो एक किसिमको स्तनको एक्स-रे हो, जसले ज्यादै न्यून विकिरणको प्रयोग गर्दछ । तपाईंले यो परीक्षण गर्दा आफूलाई एउटा मेशिनको पछाडि उभ्याउनु हुन्छ र खास तालीमप्राप्त व्यक्तिहरूले तपाईंको स्तनलाई दुई प्लाष्टिकका प्लेटका बीचमा राख्नेछन् । यसो गर्दा तपाईंको स्तन चाक्लो पर्न जानेछ र एक्स-रे लिन सजिलो पर्नेछ । यसका साथै डाक्टर वा नर्सले तपाईंका स्तनको बाहिरी परीक्षण पनि गर्नेछन् ।

म्यामोग्राम मेशिनको तस्विर



के एक्स-रे सुरक्षित छन् ?

गएका २० बर्षमा म्यायोग्राफी पद्धतिमा निकै सुधार भएको छ । अहिले प्रयोग हुने विकिरण स्तर ज्यादै न्यून छ, तसर्थ हानिकारक छैन ।

के यसले दुःखाउछ ?

राम्रो तस्विरको लागि मेशिनले स्तनमा दबाव दिने पर्दछ । केही महिलाहरु यसो गर्दा स्तन बेस्सरी थिचिएजस्तो महशुस गर्दछन् । तर यसलाई ३० सेकेण्डभन्दा पनि कम समय लाग्दछ ।

के यसले अफठ्यारो पार्दछ ?

अहँ पार्दैन । तपाईं मेशिनको पछाडि बस्नु हुन्छ र एक दक्ष नर्सले तपाईंको स्तनलाई प्लाष्टिकको पाताभिन्न राख्न मद्दत गर्नेछिन् । एउटा अर्को पातालाई केही बेरसम्म माथिबाट राखिन्छ, जसले गर्दा स्तन अलि चेप्टिन पुग्दछ र स्पष्ट तस्विर निकाल्न सकिन्छ ।

के यो महँगो छ ?

एक पटकको म्यामोग्राम परीक्षणको लागि अमेरिकी डलर ५० देखि २५० सम्म पर्न सक्छ । तर तपाईंको स्वास्थ्य बीमाले यसलाई क्षतिपूर्ति गरिदिन सक्दछ । यसमा ध्यान दिनु होला । यदि मूल्य चित्तबुझ्दो नभएमा, न्यूनतम मूल्यमा तथा सित्तैमा पनि म्यामोग्राम परीक्षण गर्न सकिन्छ । मेडिकेयर नामक संस्थाले ६५ बर्ष माथिका महिलाहरूलाई प्रत्येक दुई दुई बर्षमा सित्तैमा म्यामोग्राम परीक्षण गराइदिन्छ । अमेरिकी क्यान्सर संस्थाले तपाईंलाई न्यूनतम मूल्यमा तथा सित्तैमा पाईने परीक्षणहरूको जानकारी दिने गर्दछ । यसका लागि नं. १-८००-ACS-२३४५ मा फोन गर्नु होला ।

म्यामोग्राम परीक्षण कहाँ गर्न पाईन्छ ?

यदि तपाईं डाक्टरको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने वहाँसँगै म्यामोग्राम परीक्षण कहाँ गर्न पाईन्छ भनेर सोध्नुहोस् । धेरैजसो सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागहरू, अस्पतालहरू र महिला क्लिनिकहरू म्यामोग्राम परीक्षण गर्दछन् । उच्चस्तरीय म्यामोग्राम परीक्षणकालागि मद्दत चाहिएमा अमेरिकी क्यान्सर संस्थाको नं. १-८००-ACS-२३४५ मा फोन गर्नु होला ।

यदि मलाई स्तनको क्यान्सर भएमा के हुन्छ ?

धेरैजसो डल्लाहरू क्यान्सरजन्य हुदैनन्, तसर्थ तपाईंका डाक्टरले एक परीक्षण गरी कस्तो खालको डल्ला हो भनी खुटाईदिनेछन् । यदि क्यान्सर रहेछ भने डाक्टरलेनै तपाईंलाई कसरी उपचार गर्ने भन्ने कुरा बताईदिनेछन् । तर याद राख्नुहोला की जति चाँडो महिलामा क्यान्सर पत्ता लाग्यो, त्यतिनै धेरै उपचारका विधिहरू उपलब्ध छन् । अमेरिकी क्यान्सर संस्थाले तपाईंलाई धेरै सूचनाहरू दिनसक्छ र अन्य रोग लागिकन उपचार गरेर ठीक भैसकेका महिलाहरूसँग पनि भेट गराइदिन सक्दछ । यसका लागि नं. १-८००-ACS-२३४५ मा फोन गर्नु होला ।

मेरालागि म्यामोग्राम परीक्षण किन महत्वपूर्ण छ ?

- ✓ पूर्व सन्ध्यामै भेटिएको क्यान्सरले तपाईंको जीवन जोगिन सक्दछ ।
- ✓ तपाईं जति जति बूढी हुदै जानुहुन्छ, स्तनको क्यान्सर हुने खतरा उति उति बढदै जान्छ । आधाभन्दा बढी स्तन क्यान्सरका रोगी ५० बर्षमाथिका महिलाहरूमात्र छन् ।
- ✓ धेरैजसो स्तन क्यान्सरका रोगी महिलाहरूका परिवारमा अन्य सदस्यहरूलाई पनि यस्तो रोग भेटिनु पर्दछ भन्ने छैन ।
- ✓ चाँडो रोग पहिचानको अर्थ हो उपचारका क्रममा कम चिरफार ।
- ✓ म्यामोग्राम परीक्षण तपाईंले सोचेभन्दा सजिलो छ ।
- ✓ बर्षको एक पटक म्यामोग्राम परीक्षण गरेर तपाईं मानसिक शान्ति लिन सक्नु हुन्छ ।

तपाईं ४० बर्षको भएपछि म्यामोग्राम परीक्षण
गराउन थाल्नु पर्दछ ।

पूर्व सन्ध्यामै भेटिएको क्यान्सरले तपाईंको जीवन
जोगिन सक्दछ ।

शब्दार्थ :

कोश : हाम्रो शरीरको सबभन्दा सानो पूजा

निको पार्नु : उपचारद्वारा रोगको निदान

खोजी : रोग पत्ता लगाउनु

रोग खुट्टाउनु : लक्षणहरूको अध्ययनबाट रोगको कारण पत्ता लगाउनु

निर्देशिका : खाशः परीक्षणका लागि गरिएको सिफारिश

चिकित्सा : ओखती मूलो र डाक्टरीसंग सम्बन्धित

रोकथाम : रोगलाई बढन नदिनु

विकिरण प्रयोग : कुनै विन्दु वा सतहबाट तातो वा चंकिलो किरण फयाक्नु

लक्षणहरू : रोगको संकेत

A Project of the International Health Education Alliance

Original Text by:

Niccu Tafarroodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Original Text Edited by:

Katherine Levin, Ph.D.
Katherine is a native of St. Paul, Minnesota. Her field of expertise is writing and editing cancer prevention literature targeted at ethnic, immigrant, and underserved English-speaking communities.

Original Text Simplified by:

Rosemarie J. Park, Ph.D.
Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.

Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh
Nickdokht is a native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.

Translated & Modified by:

Gita Rijal, RN, MPH
Gita is a native of Nepal. She is a student at the University of Minnesota, where she developed a curriculum to provide training in culturally sensitive care.

This booklet was created in partnership
with the American Cancer Society.

A Woman's Guide to
MAMMOGRAPHY
© 2005 IHEA.info
Nepali_m05-02