BreastScreen Victoria जानकारी दस्तावेज

तपाईंको परीक्षण भन्दा पहिले

- तपाईंको क्यान्सरको पारिवारिक इतिहासबारे छलफल गर्नुहोस्।
- शरीरको माथिल्लो भागको लुगा र पाइन्ट वा स्कर्ट लगाउनुहोस् ।

तपाईंको परीक्षणको समयमा

- तपाईंले आफ्नो शरीरको माथिल्लो भागको लुगा एकान्तमा खोल्नुहुनेछ; यदि तपाईं गाउन लगाउन चाहनुहुन्छ भने माग्नुहोस्।
- यन्त्रले एक्स-रे छविहरू लिन तपाईंका स्तनहरूमा दह्रोसँग थिच्नेछ।

तपाईंको परीक्षण पछि

- हामी तपाईंका परिणामहरू 2 देखि 4 हप्ता सम्ममा पठाउनेछौं।
- यदि तपाईंले थप जाँचहरू गर्न आवश्यक भएमा हामी तपाईंलाई फेरि बोलाउनेछौं।

2 वर्ष पछि

2 yrs

- हामी प्राय व्यक्तिहरूलाई हरेक 2 वर्षमा जाँच गराउन आमन्त्रण गर्छौं।
- यदि स्तन परीक्षणको बीचको समयमा तपाईंले केही परिवर्तनहरू भएको याद गर्नुभएमा तपाईंको डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

तपाईंको स्तन परीक्षण भन्दा अगाडि

BreastScreen Victoria को हुन्?

BreastScreen Victoria BreastScreen Australia – स्तन क्यान्सरको राष्ट्रिय परीक्षण कार्यक्रमको एउटा मान्यताप्राप्त हिस्सा हो। हामी 50 देखि 74 वर्षका उमेरका सबै योग्य भिक्टोरियालीहरूलाई हरेक 2 वर्षमा नि:शुल्क स्तन परीक्षण (म्यामोग्राम) गराउन आमन्त्रण गर्छौं। हामी भिक्टोरियामा स्तन परीक्षण सेवा प्रदान गर्न सार्वजनिक तथा निजी स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूलाई ठेक्का दिन्छौं।

स्तन परीक्षण भनेको के हो?

स्तन परीक्षण भनेको सानो-खुराकको स्तनको एक्स-रे गराउनु हो जसलाई 50 देखि 74 वर्षको उमेरकाहरूलाई हरेक 2 वर्षमा गराउन सिफारिस गरिन्छ। BreastScreen Victoria मा, हामीले धेरैजसो, प्रत्येक स्तनको 2 वटा एक्स-रे छविहरू निकाल्छौं – एउटा माथिबाट र अर्को छेउबाट। जति छिटो क्यान्सर पत्ता लाग्छ, त्यति नै धेरै उपचार सफल हुने संभावना हुन्छ।

के स्तन परीक्षणहरू सुरक्षित हुन्छन्?

तपाईंले हरेक पटक स्तन परीक्षण गराउँदा तपाईंका स्तनहरू थोरै मात्रामा विकिरणको सम्पर्कमा आउँछन्। विकिरणका कुनै जोखिमहरू भन्दा स्तन परीक्षणको प्रारम्भमै क्यान्सर पत्ता लगाउने फाइदाहरूको मात्रा बढी हुन्छ भन्ने कुरा अनुसन्धानले देखाउँछ।

मैले मेरा स्तनहरूमा परिवर्तनहरू भएको याद गरें भने के हुन्छ?

तपाईंका स्तनहरू सामान्यतया कस्ता देखिन्छन् र महसुस हुन्छन् भनेर थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यदि तपाईंले आफ्ना स्तनहरूमा नयाँ गाँठो, स्तनको मुन्टाबाट पीप बग्ने वा रातो हुने जस्ता कुनै पनि परिवर्तनहरू भएको याद गर्नुभयो भने, तपाईंको डाक्टरलाई सकेसम्म चाँडै भेट्नुहोस्। कृपया BreastScreen Victoria मा नहेर्नुहोस्।

के मैले मेरा पहिलेका स्तनका एक्स-रे छविहरू ल्याउनुपर्छ?

यदि तपाईंले पहिले नै – BreastScreen Victoria वा निजी प्रदायक मार्फत स्तन परीक्षण गराउनुभएको छ भने – हामीले तुलना गर्नको लागि तपाईंका पहिलेका एक्स-रे छविहरूको प्रतिलिपि पाउनु महत्त्वपूर्ण छ। यसले तपाईंको स्तन परीक्षणको परिणामको सटीकतालाई सुधार गर्नेछ।

तपाईंले भेट्ने समय (अपोइन्टमेन्ट) लिंदा, हामीले तपाईंको अघिल्लो म्यामोग्राम BreastScreen Victoria ले गरेको थियो कि थिएन भनेर प्रश्न गरेका थियौं। यदि तपाईंले थियो भनेर बताउनुभएको भए हामीले तपाईंका एक्स-रे छविहरू तपाईंको सहमतिमा विद्युतीय रुपमा प्राप्त गर्ने प्रस्ताव गरेका थियौं। वैकल्पिक रुपमा, हामीले तपाईंलाई आफ्ना एक्स-रे छविहरू आफ्नो अपोइन्टमेन्टमा लिएर आउनु भनेका थियौं।

के मैले मेरो पारिवारिक इतिहास साझा गर्नुपर्छ?

हामी तपाईंको स्तन र डिम्बाशयको क्यान्सरको तपाईंको पारिवारिक इतिहासबारे जानकारी संकलन गर्छौं ताकि हामी अझ राम्रो हेरचाह प्रदान गर्न सकौं। स्तन क्यान्सरको विकास हुने तपाईंको व्यक्तिगत जोखिमको अनुमान लगाउनको लागि हामी यो जानकारी प्रयोग गर्छौं।

तपाईंको दर्ता फारम पूरा गर्नु अघि, कृपया तपाईंको परिवारसँग तपाईंको पारिवारिक इतिहासको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। थप जानकारीका लागि, breastscreen.org.au/family-history मा हेर्नुहोस्।

मेरो स्तनमा प्रत्यारोपणहरू (इम्प्लान्ट) हुँदा के हुन्छ?

इम्प्लान्टहरू भएका प्राय व्यक्तिहरूले स्तन परीक्षणहरू गराउन सक्छन्। कृपया breastscreen.org.au/resources/community मा *इम्प्लान्टहरू हुँदा स्तन परीक्षण गराउने* शिर्षकको तथ्य पत्र पढ्नुहोस्।

हामी तपाईंलाई तपाईंका इम्प्लान्टहरूका समस्याहरूबारे सल्लाह दिँदैनौं। यदि तपाईंले समस्या आएको याद गर्नुभयो वा तपाईंका इम्प्लान्टहरूबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, कृपया तपाईंको डाक्टरलाई सकेसम्म चाँडै भेट्नुहोस्।

मैले मेरो भेट्ने समयमा कस्तो लुगा लगाउनुपर्छ?

हामी तपाईंको अपोइन्टमेन्टमा एउटा स्कर्ट वा पाइन्ट र शरीरको माथिल्लो भागको लुगा लगाएर आउन सिफारिस गर्छौं। यसो गर्दा तपाईंले स्तन परीक्षणको लागि शरीरको माथिल्लो भागको लुगा सजिलैसँग खोल्न मिल्छ। कृपया गहना न्यूनतम मात्रामा लगाउनुहोस्। यदि तपाईंको कपाल लामो छ भने, कृपया कपाल बान्ने ल्याउनुहोस् वा तपाईंको कपाल माथि बाध्नुहोस्।

पछाडि हेर्नुहोस् →

मैले मेरो स्तन परीक्षण लगत्तै यात्रा गर्ने योजना बनाएको खण्डमा के हुन्छ?
तपाईंलाई पठाइनु अघि तपाईंका स्तन परीक्षणका परिणामहरू दुई वा सो भन्दा बढी विशेष प्रशिक्षण प्राप्त स्वास्थ्य पेशेवरहरूद्वारा समीक्षा गरिनेछन्। यो प्रक्रियाको लागि करिब 2 देखि 4 हप्ता सम्म लाग्न सक्छ। यसकारण, तपाईंको स्तन परीक्षणको अपोइन्टमेन्ट र कुनै यात्रा बीच 4 देखि 6 हप्ताको समयको अन्तराल राख्न हामी दृढतापूर्वक सिफारिस गर्छौं। यदि तपाईंले स्तन परीक्षणको 4 देखि 6 हप्ता भित्र यात्रा गर्ने योजना बनाउनुभएको छ भने, कृपया तपाईंको स्वागतकर्ता (रिसेप्सनिस्ट) वा रेडियोग्राफरलाई बताउनुहोस्।

तपाईंको स्तन परीक्षणको समयमा

मेरो अपोइन्टमेन्टको समयमा के हुन्छ?
तपाईंलाई हाम्रो टोलीको एकजना सदस्यद्वारा स्वागत गरिनेछ जसले स्तन परीक्षण गराउने प्रक्रियाको व्याख्या गर्नेछन्। एकजना महिला रेडियोग्राफरले तपाईंलाई म्यामोग्राफी कक्षमा लैजानेछिन्। यदि तपाईं गाउन लगाउन चाहनुहुन्छ भने कृपया माग्नुहोस्। जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, रेडियोग्राफरले प्रत्येक स्तनको कम्तिमा दुईवटा एक्स-रे छविहरू लिनेछन्। प्रक्रियाको लागि करिब 10 मिनेट लाग्नेछ।

के मैले रेडियोग्राफरसँग कुरा गर्न सक्छु?
तपाईंले रेडियोग्राफरसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरू कुनै पनि प्रश्नको उत्तर दिन वा तपाईंका कुनै पनि चिन्ताहरूलाई सम्बोधन गर्न खुशी हुनेछन्।

के स्तन परीक्षण गर्दा दुख्छ?
तपाईंको स्तन परीक्षणमा असहज महसुस हुनु सामान्य हो, तर यो केही सेकेन्डको लागि मात्र हुन्छ। यो किन हो भने म्यामोग्राम यन्त्रमा दुई प्लेटहरू बीच तपाईंका स्तनहरूलाई दहोसँग थिच्न आवश्यक छ ताकि हामीले स्पष्ट एक्स-रे छविहरू निकाल्न सक्छौं। यदि तपाईं कुनै पीडा महसुस गर्नुहुन्छ भने कृपया तपाईंको रेडियोग्राफरलाई बताउनुहोस्। उनीहरूले तपाईंको स्तन परीक्षण सकेसम्म सहज बनाउने निश्चित गर्न तपाईंसँग मिलेर काम गर्नेछन्। तपाईंले कुनै पनि समयमा स्तन परीक्षण रोक्न लगाउन सक्नुहुन्छ।

के तपाईंले मेरा स्तनहरूमा दबाव दिनुपर्छ?
हामीले स्तन परीक्षणको समयमा तपाईंका स्तनहरूलाई किन दबाव दिनुपर्छ भन्नेबारे धेरै महत्त्वपूर्ण कारणहरू छन्। दबाव दिनाले स्तनहरू स्थिर रहन्छन् र यसले गति र फैलन कम गर्छ जसले गर्दा स्तनका तन्तु अलग हुन्छन् ताकि हामी स्पष्ट एक्स-रे छविहरू निकाल्न सकौं। यसले प्रत्येक एक्स-रे छवि लिनको लागि आवश्यक पर्ने विकिरणको मात्रा पनि कम गर्छ।

तपाईंको स्तन परीक्षण पछि

मैले मेरा परिणामहरू कहिले प्राप्त गर्नेछु?
तपाईंका एक्स-रे छविहरू दुई वा सो भन्दा बढी प्रशिक्षित स्वास्थ्य पेशेवरहरूद्वारा स्वतन्त्र रुपमा समीक्षा गरिनेछन्। तपाईंका परिणामहरू लगभग 2 देखि 4 हप्ता भित्रमा तपाईंलाई पठाइनेछन्। यदि तपाईंले आफ्नो डाक्टरको विवरणहरू प्रदान गर्नुहुन्छ भने त्यसलाई उनीहरूकोमा पनि पठाइनेछ।

के मलाई थप जाँचहरू गर्नको लागि फेरि बोलाइनेछ?
यदि तपाईंको स्तनको एक्स-रे छविहरूको एउटा क्षेत्रमा थप अनुसन्धान आवश्यक पर्छ भने हामी तपाईंलाई थप जाँचहरू गर्नको लागि BreastScreen Victoria मा फेरि बोलाउन सक्छौं। BreastScreen Victoria मा फेरि बोलाइने धेरै ग्राहकहरूलाई स्तन क्यान्सर हुँदैन। यदि यो तपाईंको पहिलो स्तन परीक्षण हो भने, तपाईंलाई फेरि बोलाइने बढी सम्भावना हुन्छ किनभने हामीसँग तुलना गर्नको लागि कुनै एक्स-रे छविहरू अभिलेख गरिएका हुँदैनन्।

थप जाँचहरू गर्न मैले कहाँ जान आवश्यक छ?
थप जाँचहरू तपाईंको पहिलेको स्तन परीक्षणको अपोइन्टमेन्ट भन्दा फरक स्थानमा गर्न सकिन्छ। हामीसँग राज्यभारि कुनै पनि अतिरिक्त जाँचहरू गर्न चाहिने प्रविधिको साथ सुसज्जित विशेष मूल्यांकन क्लीनिकहरू छन्।

के स्तन परीक्षणले सबै क्यान्सरहरू पत्ता लगाउँछ?
स्तन परीक्षणहरू प्रारम्भिक चरणमा स्तन क्यान्सर फेला पार्न सबैभन्दा उत्तम तरिका हुन्। यद्यपि, तिनीहरू 100% सही भने हुँदैनन्। स्तन क्यान्सर भएको हुँदा खेरि पनि एक्स-रे छविहरू सामान्य देखिने एउटा सानो सम्भावना हुन्छ।

2 वर्ष पछि

मैले अर्को पल्ट स्तन परीक्षण गराउने बेला भएपछि के हुन्छ?
50 देखि 74 वर्षको उमेरमा हरेक 2 वर्षमा स्तन परीक्षण गराउनु नै स्तन क्यान्सर फेला पार्नको लागि सबैभन्दा उत्तम तरिका हो। जब तपाईंले अर्को पल्ट स्तन परीक्षण गराउने बेला हुन्छ, हामी तपाईंलाई एउटा याद दिलाउने पत्र पठाउनछौं। यदि तपाईं 40 देखि 49 वर्षको उमेरको वा 74 वर्ष भन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ र परीक्षणको लागि योग्य हुनुहुन्छ भने, तपाईंले याद दिलाउने पत्र प्राप्त गर्नुहुने छैन, तर तपाईंले हरेक 2 वर्षमा स्तन परीक्षण गराउनको लागि समय लिन सक्नुहुन्छ।

मैले स्तन परीक्षणहरू गर्ने बीचको समयमा के गर्नुपर्छ?
स्तन क्यान्सर कुनै पनि समयमा विकसित हुन सक्छ। तपाईंले हरेक 2 वर्षमा स्तन परीक्षण गराउनुभएको छ भने पनि, स्तनबारे सचेत रहनु महत्त्वपूर्ण छ। हामी तपाईंका स्तनहरू सामान्यतया कस्ता देखिन्छन् र महसुस हुन्छन् भनेर थाहा पाउन सिफारिस गर्छौं। यदि तपाईंले आफ्ना स्तनहरूमा नयाँ गाँठो, स्तनको मुन्टाबाट पीप बग्ने वा रातो हुने जस्ता कुनै पनि परिवर्तनहरू भएको याद गर्नुभयो भने, तपाईंको डाक्टरलाई सकेसम्म चाँडो भेट्नुहोस्।

तपाईंको गोपनीयता
BreastScreen Victoria मा हामी तपाईंले प्रदान गर्नु भएको जानकारी र तपाईंका जाँचका परिणामहरू स्तन क्यान्सरको परीक्षण गर्न र तपाईंले अर्को पल्ट परीक्षण गराउने बेला भएको याद दिलाउने संदेशहरू पठाउनका लागि प्रयोग गर्छौं। अधिकृत व्यक्तिहरूसँग मात्र तपाईंको जानकारीको पहुँच हुन्छ। तपाईंलाई पहिचान गराउने जानकारी हामी तपाईंको सहमतिमा वा हामीलाई कानूनद्वारा आवश्यक परेको खण्डमा मात्र प्रयोग गर्नेछौं वा जारी गर्नेछौं। अनुसन्धानको लागि तपाईंको जानकारीमा पहुँच नैतिक अनुमोदनका साथ मात्र प्रदान गरिनेछ। breastscreen.org.au/privacy मा हेर्नुहोस्।

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्: info@breastscreen.org.au मा इमेल वा 13 20 50.मा फोन गर्नुहोस्

breastscreen.org.au मा समय लिनुहोस् वा 13 20 50 मा फोन गर्नुहोस्

TTY 13 36 77, यदि तपाईंलाई सुन्ने वा बोल्ने कठिनाईहरू छन् भने

थप जानकारीको लागि वा तपाईंका विवरणहरू परिवर्तन गर्न, **breastscreen.org.au** हेर्नुहोस् वा **13 20 50** मा फोन गर्नुहोस्

दोभाषे सहायताको लागि, **13 14 50** मा फोन गर्नुहोस्

अनुवादित जानकारी: **breastscreen.org.au/translations**

BreastScreen Victoria ले भिक्टोरियाली सरकारको सहायतालाई स्वीकार्छ।

© 2023 BreastScreen Victoria. सर्वाधिकार सुरक्षित
अप्रिल 2023 FS10/0423