

Time to screen

BreastScreen Aotearoa

हिन्दी (Hindi)

ब्रेस्ट स्क्रीनिंग (स्तन जाँच)

70 वर्ष और उससे अधिक आयु की महिलाओं के लिए जानकारी

TimeToBreastScreen.nz

ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ एक निःशुल्क राष्ट्रीय स्तन जाँच का कार्यक्रम है जो स्तन कैंसर के लक्षणों की जाँच करता है। यह कार्यक्रम 45 से 69 साल की उन महिलाओं को हर 2 साल में मुफ्त मैमोग्राम (स्तन एक्स-रे) की सुविधा प्रदान करता है जिनमें स्तन कैंसर के कोई लक्षण नहीं हैं। कार्यक्रम के लिए पात्रता अभी बढ़ाई जा रही है।

स्तन जाँच के लिए उम्र को 74 साल तक बढ़ाना

ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ मुफ्त स्तन जाँच के लिए आयु सीमा बढ़ा रहा है, जिसकी शुरुआत 70 और 74 वर्ष की महिलाओं से होगी। हर अक्तूबर में आयु सीमा को एक वर्ष बढ़ाया जाएगा जब तक कि 70 से 74 वर्ष की आयु की सभी पात्र महिलाओं को इसमें शामिल नहीं कर लिया जाता। यह अक्तूबर 2029 तक पूरी तरह से लागू हो जाएगा।

पूरे न्यूज़ीलैंड में

(नेलसन और मार्लबरो को छोड़ कर)

अक्तूबर 2025 से आप निम्न के लिए पात्र हैं:

- यदि आपकी आयु 1 अक्टूबर 2025 को या उसके बाद 70 वर्ष की हो जाती है, तो आपका 75 वर्ष की आयु तक हर 2 साल में एक निःशुल्क मैमोग्राम किया जाएगा
- यदि आप 1 अक्तूबर 2025 से पहले 70 से 74 वर्ष की हैं, तो 74 वर्ष की आयु में एक अंतिम स्क्रीन (जाँच) के लिए।

नेलसन और मार्लबरो

यदि आप नेलसन और मार्लबरो में रहती हैं, तो अक्तूबर 2024 से, आप निम्न के लिए पात्र होंगी:

- यदि आपकी आयु 1 अक्टूबर 2024 को या उसके बाद 70 वर्ष की हो गई थी, तो आपका 75 वर्ष की आयु तक हर 2 साल में एक निःशुल्क मैमोग्राम किया जाएगा
- यदि आप 1 अक्टूबर 2024 से पहले 70 से 74 वर्ष की थीं तो 74 वर्ष की आयु में एक अंतिम स्क्रीन (जाँच) के लिए।

पात्रता के बारे में अधिक जानकारी के लिए, और यह तय करने के लिए कि स्क्रीनिंग आपके लिए सही है या नहीं, **TimeToBreastScreen.nz** पर जाएं या **0800 270 200** पर फ्रीफोन करें।

BreastScreen Aotearoa (ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ) के साथ मैमोग्राम बुक करना

यदि आप ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ के साथ मैमोग्राम कराने के लिए पात्र हैं और आपका मैमोग्राम कराने का समय आ गया है, तो आपको ईमेल, टैक्स्ट या पत्र के माध्यम से एक आमंत्रण प्राप्त होगा। आप निम्न तरीकों से नामांकन और बुकिंग कर सकती हैं:

- ऑनलाइन, अपने निमंत्रण में दिए गए **सिक्योर पर्सनलाइज़्ड लिंक (सुरक्षित वैयक्तिकृत लिंक)** का उपयोग करके, या
- **0800 270 200** नंबर पर मुफ्त फोन करके।

यदि आपको लगता है कि आप इसके लिए पात्र हैं और मैमोग्राम कराने का समय आ गया है, लेकिन आपको आमंत्रण नहीं मिला है, तो कृपया फ्रीफोन नंबर पर फोन करके या **TimeToBreastScreen.nz** पर उपलब्ध नामांकन फॉर्म भरकर हमें सूचित करें।

यह आपकी इच्छा है

आप चुन सकती हैं कि BreastScreen Aotearoa में भाग लेना है या नहीं। आप किसी भी समय इस कार्यक्रम से बाहर निकल सकती हैं। जब तक आप एलिजिबल (पात्र) रहती हैं, आप किसी भी समय फिर से जुड़ सकती हैं।

आपके लिए क्या जानना जरूरी है

मैमोग्राम से कैंसर का जल्दी पता लगाने में मदद मिलती है, क्योंकि इससे स्तन के अंदर कुछ भी महसूस होने से पहले ही बदलाव दिख जाते हैं, और तब उनका इलाज करना आसान होता है। इसका अर्थ यह है कि उपचार कम कठोर और अधिक प्रबंध करने योग्य हो सकता है, खासकर अधिक उम्र की उन महिलाओं के लिए जिनमें अन्य स्वास्थ्य समस्याएं होने की संभावना अधिक होती है।

स्तन के टिशू (ऊतकों) में अंतर के कारण, युवा महिलाओं की तुलना में अधिक उम्र की महिलाओं के मैमोग्राम में स्तन कैंसर का पता लगाना अधिक आसान होता है। घने स्तन टिशू होने से स्तन कैंसर का पता लगाना मुश्किल हो सकता है। Health New Zealand Te Whatu Ora (हैल्थ न्यूज़ीलैंड ते फातु ओरा) द्वारा भविष्य में ब्रेस्ट डेंसिटी (स्तन के घनत्व) को मापने के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) के उपयोग पर विचार किया जा रहा है।

कुछ ऐसी बुज़ुर्ग महिलाओं के लिए, जिन्हें अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हैं, स्क्रीनिंग के माध्यम से पाए जाने वाले कुछ स्तन कैंसर उनके शेष जीवनकाल के दौरान हानिकारक नहीं होंगे।

मैमोग्राम कुछ कैंसरों का पता लगाने में चूक सकते हैं, और मैमोग्राम के अंतराल में भी कैंसर विकसित हो सकता है।

अन्य सभी एक्स-रे की तरह, मैमोग्राम में भी आपको बहुत कम मात्रा में रेडियेशन के संपर्क में आना पड़ता है, लेकिन इससे नुकसान होने की संभावना नहीं है।

कुछ महिलाओं के लिए स्तन की जाँच असहज, दर्दनाक या चिंताजनक हो सकती है। यदि आप चाहें तो मैमोग्राम से पहले और बाद में अपने साथ किसी सहायक व्यक्ति को ला सकती हैं।

अधिक जानकारी के लिए, **TimeToBreastScreen.nz** पर जाएं, **0800 270 200** पर फ्रीफोन करें, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें, या ***स्तन कैंसर के लिए स्क्रीनिंग: ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ में शामिल होने के लिए*** और ***मैमोग्राम करवाने*** के बारे में पढ़ने के लिए healthed.govt.nz पर जाएं।

BreastScreen Aotearoa (ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ) के लिए अयोग्य महिलाओं के लिए मैमोग्राम

मैमोग्राम किसी भी उम्र की महिलाओं में स्तन संबंधी लक्षणों (जैसे कि स्तन में नई गांठ या कोई बदलाव) की जाँच करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यदि आप स्क्रीनिंग कार्यक्रम के लिए पात्र नहीं हैं, और आपको ज्यादा खतरा है या कुछ लक्षण हैं, तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के रेफरल के साथ आप एक सार्वजनिक अस्पताल में मुफ्त मैमोग्राम करवा सकती हैं।

जिन महिलाओं को स्तन कैंसर होने का औसत से अधिक खतरा होता है, उन्हें भी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा मुफ्त मैमोग्राम करवाने के लिए रेफर किया (भेजा) जा सकता है, भले ही उनमें कोई लक्षण न हों। यह तब लागू होता है, जब, उदाहरण के लिए, आपको निम्न में से एक (या अधिक) है:

- पहले स्तन कैंसर हो चुका है
- पिछली बायोप्सी (स्तन से नमूना लेना) में स्तन की असामान्य कोशिकाएं दिखाई दी थीं
- किसी करीबी रिश्तेदार (उदाहरण के लिए, माँ, बहन, बेटी, आंटी या दादी) को स्तन कैंसर (विशेषकर यदि दोनों स्तनों में) या ओवेरियन (डिम्बग्रंथि का) कैंसर हुआ हो।

75 वर्ष या उससे अधिक आयु की महिलाओं के लिए

अपने व्यक्तिगत खतरे के कारकों, पूरे स्वास्थ्य और अपनी प्राथमिकताओं के आधार पर, यह जानने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें कि क्या मैमोग्राम करवाना जारी रखना आपके लिए सही है।

आपकी उम्र चाहे जो भी हो, अगर आपको अपने स्तनों में कोई भी नया बदलाव नजर आए तो जितनी जल्दी हो सके अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करना चाहिए।

स्तन कैंसर होने का खतरा

उम्र के साथ स्तन कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। यदि आप वैसे स्वस्थ हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इस बारे में बात करें कि क्या आपको मैमोग्राम कराने से अभी भी लाभ होगा।

परिवार में स्तन कैंसर का इतिहास होना इसके खतरे को बढ़ा सकता है, लेकिन जिन महिलाओं के परिवार में स्तन कैंसर का इतिहास है, उनमें से अधिकांश को स्तन कैंसर नहीं होगा।

जिन महिलाओं के परिवार में स्तन कैंसर का इतिहास रहा हो, उनमें यह आमतौर पर 70 वर्ष की आयु से पहले होता है। जिन 70 वर्ष से अधिक उम्र वाली महिलाओं के परिवार में पहले यह बीमारी हो चुकी है, उनमें यह खतरा उन महिलाओं की तुलना में थोड़ा ही अधिक होता है जिनकी समान उम्र है और जिनके परिवार में पहले यह बीमारी नहीं हुई है।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से अपने जोखिमों, किसी भी लागत और मैमोग्राम के लिए कैसे रेफर किया जाए, इसके बारे में बात करें।

मैं स्तन कैंसर की जाँच कैसे कर सकती हूँ?

सभी महिलाओं के लिए यह जानना जरूरी है कि सामान्य रूप से उनके स्तन कैसे होते हैं यानि वे कैसे दिखाई देते या महसूस होते हैं (चाहे वे मैमोग्राम करवाएं या नहीं)।

यदि आपको निम्नलिखित में से कोई भी बदलाव दिखाई दे (भले ही आपने मैमोग्राम करवाया हो), तो जितनी जल्दी हो सके किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें:

- स्तन या बगल में एक नई गांठ
- स्तन के आकार या माप में परिवर्तन
- स्तन की त्वचा में बदलाव जैसे कि गड्ढे पड़ना, सिकुड़ना या मोटा होना
- निप्पल में बदलाव, जैसे कि अंदर की ओर मुड़ना, अल्सर (घाव) या नई खुजली
- निप्पल से रिसाव या खून बहना
- लगातार बनी रहने वाली लालिमा
- स्तन में दर्द जो ठीक नहीं होता।

स्तन कैंसर के लक्षणों वाली किसी भी उम्र की महिलाएं स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के रेफरल से मुफ्त मैमोग्राम करवा सकती हैं।

स्तन जाँच के बारे में अधिक जानकारी के लिए, ***हैविंग ए मैमोग्राम (मैमोग्राम करवाना)*** पैम्फलेट को पढ़ें। यह जानकारी आपके नजदीकी BreastScreen Aotearoa (ब्रेस्टस्क्रीन आओटियारोआ) सैंटर से, **0800 270 200** पर फ्रीफोन करके, **healthed.govt.nz** वेबसाइट से, या आपके स्थानीय अधिकृत प्रदाता से प्राप्त की जा सकती है।

याद रखें

किसी भी उम्र की महिलाएं जिन्हें कभी भी अपने स्तनों में कुछ भी असामान्य महसूस हो या दिखाई दे, उन्हें अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लेनी चाहिए।

Scan the QR code to access available translations of BSA brochures into languages other than English and formats including Braille, audio, Large Print, Easy Read and NZSL.

फ्रीफोन
0800 270 200

Time to screen
BreastScreen Aotearoa

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

This resource is available from **healthed.govt.nz** or your local Authorised Provider. Revised September 2026. **HE10120-HIN**