आवश्यकता होगी। यदि 3 वर्षों तक टेस्ट की रिपोर्ट सामान्य आती है तो आप इसे और देरी (एक वर्ष से अधिक अंतराल पर) करवा सकेंगी।

मीना: *इन स्क्रीनिंग जांचों की लागत कितनी होती है?*

डाक्टर: *आपके डाक्टर द्वारा की गयी स्तन की जांच की लागत आपके डाक्टरी परामर्श में ही शामिल होती है। और, एक पेप टेस्ट पर लगभग रू० 200 खर्च होंगे।*

मीना: *क्या कोई अन्य जांचें भी होती है?*

डाक्टर: *एक मेमोग्राम (स्तन का एक्स-रे) भी किया जा सकता है। किंतु कुछ महिलाओं में यह सिर्फ उनके डाक्टर के साथ विचार-विमर्श के बाद किया जाता है।*

मीना: *तब क्या होगा जब यह जांच ये बताएंगी कि मुझे केन्सर है?*

डाक्टर: *यदि ऐसा होता है तब आप और मैं यह बात करेंगे कि हमारे अगले कदम क्या होंगे।*

वे कदम जो महिलाओं में केन्सर की रोकथाम में सहायक होंगे

- ☐ हर तरह के तंबाकू के उपयोग से दूर रहें
- ☐ नियमित से शारीरिक व्यायाम करें, और फल और सब्जियों से प्रचुर संतुलित आहार लें। ये कुछ केन्सरों को रोकने में सहायक होंगे और, साथ ही, कुछ अन्य बीमारियों को रोकने में भी।
- ☐ स्तन और गर्भाशय के मुंह के केन्सरों की स्क्रीनिंग जांचें नियमित रूप से कराएं।
- ☐ अपने स्वास्थ्य में किसी भी तरह के लक्षण या बदलाव के बारे में अपने डाक्टर को तत्काल बताएं। सभी लक्षण केन्सर से संबंधित नहीं होते है। इन लक्षणों के बारे में बात करने में शर्माए या डरे नहीं।

American Cancer Society® Global

cancer.org

CBCC
COMPREHENSIVE BLOOD & CANCER CENTER
Outsmarting Cancer

Creation of this material was made possible in part by a pioneering grant from CBCC-USA.

©2009, American Cancer Society, Inc. No.202814
India Project

आइए, बात करें, केन्सर स्क्रीनिंग के बारे में

सी.बी.सी.सी. – यू.एस.ए. से प्राप्त पायनिरिंग अनुदान से इस उपयोगी सामग्री को आंशिक रूप से तैयार करना संभव हुआ है।

नाम ______________________________

India Cancer Initiative

Distributed by

Good Bye Tobacco — Cancer Aid Society — Your Health : Our Concern

American Cancer Society®

डाक्टर: नमस्कार, मीना। आप कैसी हैं?

मीना: मैं ठीक हूं, धन्यवाद। अब क्योंकि मैं 40 वर्ष की हो गई हूं, मैंने यह सोच रही हूँ कि मुझे रक्तचाप और मधुमेह के अपनी वार्षिक जांच करवा लेनी चाहिए।

डाक्टर: साथ ही, केन्सर स्क्रीनिंग (परीक्षण) की जांचों को भी करवा लेना ना भूलें।

मीना: केन्सर? मैं इसकी जांच क्यों करवाऊं? मैं किसी भी तरह के तंबाकू का उपभोग नहीं करती हूं, मैं नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करती हूं, मैं अपने को स्वस्थ व तंदरूस्त महसूस कर रही हूं, और मेरे परिवार में किसी को भी केन्सर नहीं हुआ है। मुझे केन्सर की जांच क्यों करवानी चाहिए?

डाक्टर: मैं जानता हूं आप एक स्वस्थ जीवनयापन करती हैं और आपके परिवार में किसी को केन्सर नहीं हुआ है, किंतु इसका यह अर्थ नहीं है कि आप कभी केन्सरग्रस्त ना हों। हर तरह के केन्सर उन लोगों में भी पाए गए हैं जिनकी आदतें अच्छी थी और कोई पारिवारिक इतिहास भी नहीं था।

मीना: मुझे क्या करना चाहिए?

डाक्टर: आपको अपनी स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखना चाहिए और केन्सर स्क्रीनिंग की जांचें नियमित रूप से करवानी होगी। इन जांचों की मदद से समस्याओं का पता केन्सर विकसित होने से पहले ही लग जाएगा। ये जांचें केन्सर का पता एक बहुत शुरूआती अवस्था में ही लगा लेती हैं जब उपचार अधिक प्रभावी होता है।

मीना: मैंने सुना है कि यदि अपनी केन्सर स्क्रीनिंग की जांचों को करवातेहैं तो आपमें केन्सर पाए जाने कि संभावना बढ़ जाती है। मैं जांचों में कुछ बुरा मिल जाने से भी चिंतित हूं।

डाक्टर: स्क्रीनिंग की जांचों से केन्सर के खतरे में कोई वृद्धि नहीं होती है। स्क्रीनिंग के लिए आज काम में ली जा रही जांचों को अनेक वर्षों से जांचा जा चुका है, और वे केन्सर के खतरे बिल्कुल भी नहीं बढ़ाती हैं। एक रोगी की स्क्रीनिंग द्वारा वास्तव में हमें उसमें केन्सर बनने से पहले की समस्या का पता लग जाता है।

मीना: यह तो प्रोत्साहक है। तो क्या मैं सभी तरह के केन्सारों के लिए स्क्रीनिंग करवाऊं?

डाक्टर: भारत की महिलाओं में अत्यधिक पाए जाने वाले केन्स रों, जैसे स्तन केन्सर तथा सर्वाइकल (गर्भाशय के मुंह का) केन्सर, के लिए प्रभावशाली स्क्रीनिंग जांचें उपलब्ध हैं।

मीना: ये स्क्रीनिंग जांचें क्या हैं?

डाक्टर: स्तन केन्सर के लिए, आप को स्वयं स्तनों का परीक्षण करना चाहिए। शीशे के सामने अपने स्तनों को देखें और प्रत्येक माह अपने स्तन की जांच करें। यह कार्य अपने मासिक धर्म के लगभग एक सप्ताह बाद करें जब आपके स्तनों में दर्द होने की संभावना कम होती है। इस परीक्षण से आप स्तनों में आए किसी परिवर्तन को देखेंगी और यह महसूस करें- जैसे एक गांठ की उपस्थिति जो कि पिछले महीने नहीं थी, किसी एक स्तन के आकार में कोई परिवर्तन, स्तन कि चमड़ी में गड्डा पड़ना, चक्कीता या ललाई। यदि आप इसे कोई भी परिवर्तन देखें तो अपने डाक्टर को तत्काल बताएं। आपको अपने स्तनों की जांच प्रतिवर्ष अपने परिवार के फिजीशियन या स्त्री-विशेषज्ञ से भी करवानी चाहिए। एक डाक्टर को आपके स्तन की समस्याओं का पता लगाने में प्रशिक्षित किया जाता है।

मीना: यह काफी आसान लग रहा है। मैं इन जांचों को अभी ही करवा सकती हूं।

डाक्टर: सर्वाइकल केन्सर की जांच के लिए पेप टेस्ट किया जाता है। पेप टेस्ट से केन्सर की पूर्वावस्था का पता लगाया जा सकता है जिसका आसानी से उपचार किया जा सकता है, और सर्वाइकल केन्सर को होने से रोका जा सकता है। यह जांच केन्सर का पता शुरूआती अवस्था में लगा सकती है।

मीना: क्या इसमें दर्द होता है?

डाक्टर: इसमें किसी तरह का दर्द नहीं होता है। इस जांच में लकड़ी या प्लास्टिक के स्पैचुला से गर्भाशय के मुंह के बाहरी भाग से (जो गर्भाशय का सबसे निचला हिस्सा होता है और जिसे आसानी से डॉक्टर के द्वारा देखा जा सकता है) एक नमूना लिया जाता है। उस नमूने को शीशे की स्लाइड पर फैलाया जाता है और इसकी जांच एक पैथोलोजिस्ट द्वारा माइक्रोस्कोप से की जाती है। यदि उसे किसी समस्या का पता लगता है तो वह अन्य जांचों की सलाह देगा। यदि सब कुछ ठीक होता है तो आपको हर वर्ष इस जांच करवाने की