

मैमोग्राम(स्तनों का एक्सरे)

मैमोग्राम

मैमोग्राम 40 वर्ष या अधिक आयु वाली महिलाओं के लिए एक महत्वपूर्ण वार्षिक परीक्षण है। यह स्तनों में सूजन या बदलावों की जाँच करता है। स्तन कैंसर का पता लगाने में यह बहुत उपयोगी है।

किस प्रकार तैयारी करें

- अपने मासिक चक्र के एक सप्ताह बाद अपने मैमोग्राम को नियत करें ताकि आपके स्तन नर्म या सूजे हुए न हों।
- परीक्षण के दिन, अपनी बगलों में या अपने स्तनों पर टैल्कम पाउडर, डिओडोरेंट, लोशन या इत्र का छिड़काव न करें।
- दो हिस्सों वाली पोशाक पहनें ताकि परीक्षण के लिए आपको सिर्फ अपना ऊपरी वस्त्र (टॉप) और ब्रा ही उतारने पड़ें।
- गहने न पहनें और अगर आप पहनती हैं, तो वे(खासकर कान के बाले या मालाएँ)आसानी से और जल्दी उतर जाने वाले होने चाहिए।



क्या अपेक्षा करें

परीक्षण के दिन, एक नर्स आपको परीक्षण कक्ष में ले जाएगी। आपको कमर के ऊपर वाले हिस्से से कपड़े उतारने के लिए कहा जाएगा और पहनने के लिए रोगियों का चोगा(गाउन) दिया जाएगा। नर्स या तकनीकज्ञ आपसे आपके चिकित्सा इतिहास के बारे में और स्तन कैंसर से सम्बद्ध खतरों के बारे में कुछ प्रश्न पूछेंगे। किन्हीं भी ऐसी असामान्यताओं का पता लगाने के लिए, जिनका परीक्षण

किया जाना चाहिए, यह संभव है कि तकनीशियन को आपके स्तनों की जाँच करनी पड़े।

उसके बाद, अगर संभव हो तो, आपको एक परीक्षण के लिए खड़ा होने के लिए कहा जाएगा। आपके स्तनों को मैमोग्राफी उपकरण के ऊपर रखा जाएगा और स्थिर दबाव डाला जाएगा। परीक्षण थोड़ा कष्टप्रद हो सकता है, परन्तु किसी भी प्रकार की तकलीफ एक्स-रे लिये जाने के दौरान एक मिनट से भी कम के लिए होगी।



पैप टेस्ट और पेल्विक परीक्षण

पैप टेस्ट और पेल्विक परीक्षण स्वस्थता का एक बड़ा हिस्सा है। नियमित जाँच कैंसर, संक्रमण और यौन संक्रामक रोगों का पता लगाने में सहायक हो सकती है, जिनका उपचार उस स्थिति में संभव है जब उनका पता शुरु में ही लगा लिया जाए। पैप टेस्ट में गर्भाशय के कैंसर का पता लगाने के लिए गर्भाशय की जाँच की जाती है और पेल्विक परीक्षण में आपके प्रजनन संबंधी अंगों की जाँच की जाती है।

किस प्रकार तैयारी करें

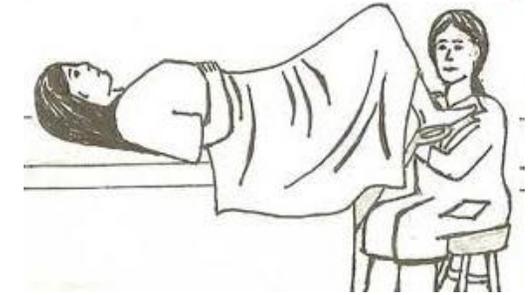
- आपके मासिक चक्र के दौरान आपको अपना पैप टेस्ट नहीं करवाना चाहिए।
- अपने पैप टेस्ट के दो दिन पहले तक नलधावन न करें या किसी प्रकार की योनिक क्रीमों, जेलीज़ या फ़ोमस का प्रयोग न करें।

• अपने पैप टेस्ट के दो दिन पहले तक संभोग न करें।

क्या अपेक्षा रखें

परीक्षण के दिन, एक नर्स आपको परीक्षण कक्ष में ले जाएगी। आपको पूर्ण रूप से निर्वस्त्र होने के लिए कहा जाएगा और आपको मरीज़ों का चोगा पहनने के लिए दिया जाएगा। एक नर्स आएगी और आपके रक्तचाप और वज़न की जाँच करेगी। चिकित्सक आयेंगी और जाँच शुरु करने से पहले वे आपसे कुछ प्रश्न पूछेंगी। वे आपके स्तनों की जाँच के द्वारा शुरुआत करेंगी।

उसके बाद वे आपको मेज के छोर तक नीचे जाने के लिए कहेंगी और आपके पैर रकाब के अंदर रख देंगी।



चिकित्सक आपके पैरों के पास बैठेंगी और आपको अपनी टाँगों को खोलने के लिए कहेंगी। वे आपके अंदर देखने के लिए एक लैम्प जलायेंगी। उसके बाद गर्भाशय से कोशिकाओं को इकट्ठा करने के लिए वे आपकी योनि में हल्के से एक उपकरण डालेंगी। जब कोशिकाएँ निकाल ली जाएंगी, तब वे आपके गर्भाशय और अण्डाशय की जाँच करने के लिए आपकी योनि में दो अँगुलियाँ डाल कर पेल्विक परीक्षण करेंगी। एक बार जब वे जाँच समाप्त कर लेंगी तब आप वस्त्र पहन सकती हैं।

अपने और अपने परिवार के लिए स्वस्थ रहें!

निःशुल्क जाँच किस प्रकार प्राप्त करें

इलिनोइस स्तन और गर्भाशय कैंसर कार्यक्रम(IBCCEP)

IBCCEP कार्यक्रम की रचना इलिनोइस राज्य के द्वारा इसलिए की गई है ताकि निचले आय वर्ग वाले परिवारों की महिलाओं को प्रत्येक वर्ष निःशुल्क जाँच मिलने में सहायता की जा सके। इसके लिए योग्य होने के लिए, यह आवश्यक है कि आपकी आयु 35-64 वर्ष के बीच में हो, आप इलिनोइस की निवासी हों; आपकी आय सीमित हो और आपका कोई भी स्वास्थ्य बीमा न हो।

ऐसी बहुत सी संस्थाएँ हैं जहाँ आपको निःशुल्क मैमोग्राम और पैप टेस्ट मिल सकते हैं। शिकागो-ज़मीनी क्षेत्र में भिन्न भाषाओं में सेवा प्रदान करने वाली संस्थाओं की एक सूची पुस्तिका में दी गई है।

कैंसर का मुकाबला करें

IBCCEP के अलावा, स्तन कैंसर के विरुद्ध एक अन्य समूह भी है जिसका नाम स्टैंड अगेंस्ट कैंसर(कैंसर का मुकाबला करें) है। वे 40 वर्ष से अधिक आयु वाली महिलाओं को निःशुल्क मैमोग्राम उपलब्ध कराते हैं। अरबी भाषी रोगियों की सेवा करने वाले क्लिनिकों की सूची पुस्तिका में दी गई है। अन्य भाषाओं में सेवा प्रदान करने वाले आपके नज़दीकी क्लिनिकों का पता लगाने के लिए आप उनको फोन भी कर सकते हैं।

अधिक सहायता के लिए, कृपया सम्पर्क करें:

मेट्रोपोलिटन एशियन फेमिली सर्विसेज़

7541 N. वेस्टर्न एवेन्यू
शिकागो, IL 60645-1510
फोन: 773-465-3105

मुस्लिम वुमेन्स रिसोर्स सेन्टर

6349 N. वेस्टर्न एवे.
शिकागो, IL 60659
फोन: 773-764-1686

IBCCEP (1-888-522-1282)

एशियन ह्युमन सर्विसेज़
2424 W. पीटरसन, शिकागो, IL 60659
फोन: 773-761-0011

अपटॉउन क्लीनिक
845 W. विलसन, शिकागो, IL
फोन: 312-744-2146

मर्सी हॉस्पिटल
2525 S. मिशीगन एवे., शिकागो, IL 60616
फोन: 312-567-2619

स्टैंड अगेंस्ट कैंसर (1-888-722-4673)

ACCESS इवेन्स्टॉन एण्ड रोजर्स पार्क
1555 W. हॉवर्ड, शिकागो, IL
Phone: 773-764-7146

318 W. मेडीसन स्ट्री., मेवुड, IL
फोन: 708-344-5300

556 E. 115th स्ट्री., शिकागो, IL
फोन: 773-785-6800



एशियन हेल्थ कोएलिशन 1996 में स्थापित एक 501c(3) लाभ-निरपेक्ष संस्था है, जिसका उद्देश्य समर्थन, तकनीकी सहायता, जन और सामुदायिक-आधारित शिक्षा और शोध के द्वारा एशियाई अमरीकी समुदाय के स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बेहतर बनाना है। अधिक जानकारी के लिए, देखें www.asianhealth.org



निःशुल्क मैमोग्राम और निःशुल्क पैप टेस्ट

सहयोगी:
मेट्रोपोलिटन एशियन फेमिली सर्विसेज़
मुस्लिम वुमेन्स रिसोर्स सेन्टर