क्यान्सर स्क्रिनिङ परीक्षण भनेको के हो?

क्यान्सर स्क्रिनिङ परीक्षणले क्यान्सरको प्रारम्भिक लक्षणहरू पत्ता लगाउन सक्छ। परीक्षणहरूले भविष्यमा क्यान्सर निम्त्याउन सक्ने कोषिकाहरूमा भएका परिवर्तनहरू वा तपाईंको शरीरमा भएका संक्रमणहरू पत्ता लगाउन सक्छन्।

अष्ट्रेलिया सरकारले आन्द्रा, स्तन र सर्भिकल (पाठेघरको मुखको) क्यान्सरको प्रारम्भिक लक्षणहरू पत्ता लगाउन तीन वटा राष्ट्रिय क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रमहरू चलाउँछ। यदि क्यान्सर प्रारम्भिक चरणमा पत्ता लाग्यो भने बाँच्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

यदि तपाईंसँग हरियो वा नीलो मेडिकेयर कार्ड छ भने क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रमहरू नि: शुल्क हुन्छन्। यदि तपाईंसँग मेडिकेयर कार्ड छैन भने, तपाईंको GP (डाक्टर) सँग परीक्षणहरू गर्न कति खर्च लाग्छ भन्ने सोध्नुहोस्।

क्यान्सर स्क्रिनिङ परीक्षणले तपाईंको जीवन बचाउन सक्छ।

यदि तपाईं आन्द्रा, स्तन वा पाठेघरको मुखको क्यान्सर स्क्रिनिङको बारेमा थप जानकारी चाहनुहुन्छ भने, निम्न वेबसाईटहरू हेर्नुहोस्:

- cancersa.org.au
- breastscreen.sa.gov.au
- wellbeingsa.sa.gov.au/cervicalscreening

यदि तपाईंलाई क्यान्सर पत्ता लागेपछि सहयोगको आवश्यकता परेमा **Cancer Council SA** लाई **13 11 20** मा फोन गर्नुहोस्।

यो संसाधन Wellbeing SA, BreastScreen SA र Cancer Council SA द्वारा विकसित गरिएको हो।

यो संसाधन पहिलो पटक सन् 2017 मा CALD (सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविध) महिला क्यान्सर स्क्रिनिङ एम्बासडर परियोजना (Women's Cancer Screening Ambassadors Project) को समयमा विकसित गरिएको थियो।

Government of South Australia Wellbeing SA

BreastScreen SA

phn COUNTRY SA An Australian Government Initiative

Cancer Council SA

क्यान्सरको बारेमा नि:शुल्क* र गोप्य जानकारी तथा सहायता को लागि, सोमबार देखि शुक्रबार सम्म बिहान 9:00 बजेदेखि – बेलुका 5:00 बजेसम्म

- Cancer Council लाई **13 11 20** मा फोन गर्नुहोस्
- **cancersa.org.au** मा अनलाइन कुराकानी गर्नुहोस्
- **askanurse@cancersa.org.au** मा ईमेल गर्नुहोस्

नि: शुल्क* दोभाषे सेवा **131 450** मा उपलब्ध छ।

*स्थानीय फोन गर्न लाग्ने खर्च

डिसेम्बर 2022 मा पुनरावलोकन गरिएको

Nepali | नेपाली

Cancer Council SA

क्यान्सर स्क्रिनिङ

क्यान्सरलाई प्रारम्भमा नै कसरी पत्ता लगाउने?

प्रारम्भिक चरणमा क्यान्सरको पहिचान

जानकारी र सहायता

13 11 20

cancersa.org.au

आन्द्राको क्यान्सरको स्क्रिनिङ

आन्द्राको क्यान्सर प्राय: कुनै लक्षणहरू बिना नै देखा पर्छ। यदि आन्द्राको क्यान्सर प्रारम्भिक चरणमा पत्ता लाग्यो भने, बाँच्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

आन्द्राको क्यान्सरको स्क्रिनिङमा Faecal Occult Blood Test (FOBT) गर्नुपर्ने हुन्छ। FOBT ले तपाईंको दिसामा आँखाले देख्न नसकिने रगतको खोजी गर्दछ। यदि रगत फेला पर्यो भने, रगतको कारण पत्ता लगाउन तपाईंले थप परीक्षण गर्न आवश्यक हुन सक्छ।

राष्ट्रिय आन्द्रा क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रमले हरेक दुई वर्षको अन्तरमा 50 वर्ष देखि 74 वर्ष उमेर सम्मका सबै अष्ट्रेलियाली नागरिकहरूलाई नि:शुल्क FOBT किट उपलब्ध गराउने छ।

Cancer Council SA तपाईंलाई निम्न कुराको लागि सिफारिस गर्दछ:

- यदि तपाईं 50 वर्ष वा सोभन्दा बढि उमेरको हुनुहुन्छ भने हरेक दुई वर्षमा आन्द्राको क्यान्सरको स्क्रिनिङमा भाग लिनुहोस्।
- यदि तपाईंमा लक्षणहरु छन् भने आफ्नो GP लाई देखाउनुहोस्। लक्षणहरुमा तपाईंको मलद्वारबाट रगत बग्ने, दिसा गरिसकेपछि ट्वाइलेट वा ट्वाइलेट पेपरमा रगत देखिने, वा रहस्यमय कारणले कब्जियत वा पखाला हुने जस्ता लक्षणहरू समावेश हुन्छन्।
- यदि आन्द्राको क्यान्सरको तपाईंको पारिवारिक इतिहास छ भने आफ्नो GP लाई देखाउनुहोस्।

यदि तपाईं 50 वर्ष देखि 74 वर्षको उमेरको हुनुहुन्छ भने राष्ट्रिय आन्द्रा क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रमबाट FOBT किट पोस्टमा आएपछि तपाईंले आफ्नो परीक्षण गरेर किट फिर्ता पठाउनु महत्त्वपूर्ण छ।

निम्न कुराहरूका लागि **ncsr.gov.au** हेर्नुहोस् वा राष्ट्रिय क्यान्सर स्क्रिनिङ रजिस्टर लाई **1800 627 701** मा फोन गर्नुहोस्:

- राष्ट्रिय आन्द्रा क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम ले तपाईंलाई नि:शुल्क FOBT किट कहिले पठाउनेछ भनेर पत्ता लगाउन
- यदि तपाईंले आफ्नो FOBT किट हराउनु भयो वा त्यसमा क्षति पुर्याउनु भयो भने वा यदि त्यसको म्याद सकिएको छ भने अर्को परीक्षण किट मगाउन
- थप संसाधनहरु तपाईंको भाषामा डाउनलोड गर्न।

स्तनको क्यान्सर स्क्रिनिङ

स्तनको क्यान्सर कुनै प्रत्यक्ष लक्षण बिना नै पनि विकास हुन सक्छ। यदि स्तनको क्यान्सर प्रारम्भिक चरणमा नै पत्ता लाग्यो भने, बाँच्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

स्तन (ब्रेस्ट) स्क्रिन भनेको स्तनहरुको एक्स-रे हो। नियमित रूपमा स्तन स्क्रिन गराउनाले स्तनको क्यान्सर प्रारम्भमा नै पत्ता लाग्न सक्छ, प्राय: तपाईंले महसुस गर्नुभन्दा अघि नै, जब यो सानो हुन्छ र उपचार गर्न सजिलो हुन्छ। स्तन स्क्रिन लक्षणहरू नभएका महिलाहरूमा स्तन क्यान्सर पत्ता लगाउन हाल उपलब्ध सबैभन्दा राम्रो परीक्षण हो।

Cancer Council SA र BreastScreen SA तपाईंलाई निम्न कुराको सिफारिस गर्दछ:

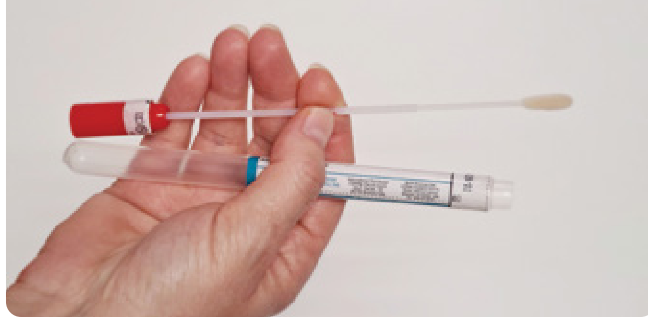
- यदि तपाईं 50 वर्ष देखि 74 वर्षको उमेरको हुनुहुन्छ भने हरेक दुई वर्षमा BreastScreen SA बाट नि:शुल्क स्तन स्क्रिन गराउनुहोस्। यदि तपाईं 40 वर्षदेखि 49 वर्ष वा 75 वर्ष र सोभन्दा बढि उमेरको हुनुहुन्छ भने तपाईंले पनि नि:शुल्क स्तन स्क्रिन गराउन सक्नुहुन्छ।
- तपाईं 50 वर्षभन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ वा नियमित स्तन स्क्रिन गराउनुहुन्छ भने पनि केही परिवर्तन आएको छ कि भनेर आफ्नो स्तनको नियमित जाँच गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंले आफ्नो स्तनमा कुनै परिवर्तन महसुस गर्नुभयो भने जतिसक्दो चाँडो आफ्नो GP लाई देखाउनुहोस्। परिवर्तनहरुमा तपाईंको स्तनमा गाँठो वा स्तनको आकार वा आकृतिमा परिवर्तन आउने जस्ता कुराहरु समावेश हुन्छन्।
- यदि स्तन क्यान्सरको तपाईंको पारिवारिक इतिहास छ भने तपाईंको GP लाई देखाउनुहोस्।

तपाईंको नि: शुल्क स्तन स्क्रिन बुक गर्न 13 20 50 मा BreastScreen SA लाई फोन गर्नुहोस्।

तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने कृपया उनीहरुलाई तपाईंले अपोइन्टमेन्ट लिँदाको समयमै बताउनुहोस्।

निम्नका लागि **breastscreen.sa.gov.au** हेर्नुहोस्:

- स्तन स्क्रिन गर्ने बारे थप जानकारीको लागि
- तपाईंको भाषामा संसाधनहरू डाउनलोड गर्नको लागि।



पाठेघरको मुखको (सर्भिकल) क्यान्सर स्क्रिनिङ

धेरैजसो पाठेघरको मुखको क्यान्सरलाई नियमित सर्भिकल स्क्रिनिङ बाट रोक्न सकिन्छ।

तपाईंसँग सर्भिकल स्क्रिनिङ परिक्षण गराउन अब दुई तरिकाहरु छन्।

1. स्वयं-संकलन परीक्षण, जसले योनीबाट तपाईंको आफ्नै कोषिकाहरु संकलन गर्न एउटा लामो ह्यान्डल भएको कपासको डल्लो (cotton bud) को प्रयोग गर्दछ। तपाईंले GP क्लिनिकमा निजी रूपमा यो परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ वा केही अवस्थाहरुमा यदि तपाईंको GP सँग पूर्व-व्यवस्था गरेको छ भने तपाईंले यो परीक्षण घरमै गर्न सक्नुहुनेछ।
2. GP वा नर्सले संकलन गरेको नमुना, जसमा पाठेघरको मुखमा स्पेकुलम घुसाइन्छ र कोषिकाहरु संकलन गरिन्छ।

दुवै तरिकाहरू समान रूपमा सुरक्षित र प्रभावकारी छन्। तपाईंको GP वा नर्ससँग तपाईंको लागि कुन विकल्प सहि छ भनेर कुरा गर्नुहोस्।

आफ्नो अपोइन्टमेन्ट बुक गर्दा, तपाईंले निम्न कुराहरु गर्न सक्नुहुन्छ:

- क्लिनिकमा स्वयं-संकलन उपलब्ध छ कि छैन भनेर सोध्न सक्नुहुन्छ
- सम्भावित शुल्कको बारेमा सोध्न सक्नुहुन्छ
- महिला GP वा नर्स अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ
- तपाईंलाई आवश्यक छ भने एक दोभाषे अनुरोध गर्नसक्नु हुन्छ
- डबल अपोइन्टमेन्ट अनुरोध गर्नसक्नुहुन्छ।

Cancer Council SA र Wellbeing SA ले निम्न कुराको सिफारिस गर्दछन्:

- कुनै न कुनै समय यौन सम्पर्क राखेका, सर्भिक्स (cervix) भएका 25 वर्ष देखि 74 वर्ष उमेर समूहका सबै महिला र व्यक्तिहरुले हरेक पाँच वर्ष सर्भिकल स्क्रिनिङ परीक्षण गराउनुपर्छ।
- बालबालिकाले ह्युमन पेपिलोमाभाइरस (HPV) खोप लगाउनुपर्छ। यो खोप राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत माध्यमिक विद्यालय वा GP क्लिनिकमा नि:शुल्क उपलब्ध गराइन्छ।
- यदि तपाईंलाई असामान्य रक्तस्राव वा यौन सम्पर्कको क्रममा असामान्य दुखाइ जस्ता कुनै लक्षणहरु छन् भने तपाईं आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

थप जानकारी को लागि **wellbeingsa.sa.gov.au/cervicalscreening** मा जानुहोस् वा प्रारम्भ मै पाठेघरको मुखको क्यान्सर पत्ता लगाउनको लागि **cancersa.org.au** मा खोज्नुहोस्।