## कैंसर स्क्रीनिंग जाँच क्या है?

कैंसर स्क्रीनिंग जाँच से कैंसर के शुरूआती लक्षणों का पता लगाया जा सकता है। जाँच से कोशिकाओं में होने वाले बदलावों का पता भी लग सकता है या आपके शरीर में हुए किसी ऐसे संक्रमण का पता लग सकता है जो भविष्य में कैंसर का कारण बन सकते हैं।

ऑस्ट्रेलियाई सरकार आंत्र (बाउल), स्तन (ब्रेस्ट) और गर्भाशय ग्रीवा के (सर्वाइक्ल) कैंसर के शुरुआती लक्षणों का पता लगाने के लिए तीन राष्ट्रीय कैंसर जाँच कार्यक्रम मुहैया कराती है। अगर कैंसर का शुरुआती स्टेज में पता चल जाए तो बचने की संभावना ज्यादा होती है।

**यदि आपके पास हरे या नीले रंग का मेडिकेयर कार्ड है तो कैंसर जाँच कार्यक्रम नि:शुल्क** हैं। यदि आपके पास मेडिकेयर कार्ड नहीं है, तो अपने जीपी से बात करें कि परीक्षणों पर कितना खर्च आएगा।

## कैंसर स्क्रीनिंग जाँच से आपकी जान बच सकती है।

यदि आप आंत्र, स्तन या गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर की जाँच के बारे में अधिक जानकारी चाहते/ती हैं, तो यहां जाएं

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

यदि कैंसर का निदान होने के बाद आपको सहायता की आवश्यकता है, तो **कैंसर काउंसिल SA 13 11 20** को कॉल करें।

इस संसाधन को वेलबीइंग एसए (Wellbeing SA), ब्रेस्टस्क्रीन एसए (BreastScreen SA) और कैंसर काउंसिल एसए (Cancer Council SA) द्वारा विकसित किया गया है।

संसाधन को पहली बार 2017 में CALD महिला कैंसर स्क्रीनिंग एंबेसडर प्रोजेक्ट के दौरान विकसित किया गया था।

Government of South Australia
Wellbeing SA

Breast Screen SA

phn COUNTRY SA
An Australian Government Initiative

Cancer Council SA

कैंसर के बारे में मुफ़्त* और गोपनीय जानकारी और सहायता के लिए, सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.00 बजे से शाम 5.00 बजे तक:

- कैंसर काउंसिल को **13 11 20** पर कॉल करें
- **cancersa.org.au** पर ऑनलाइन चैट करें
- **askanurse@cancersa.org.au** पर ईमेल करें

**131 450** पर नि:शुल्क* दुभाषिया सेवा उपलब्ध है।

* एक स्थानीय कॉल की लागत

दिसम्बर 2022 में समीक्षा की गई

Cancer Council SA

# कैंसर की जाँच

## कैंसर का जल्दी पता कैसे लगाएं

कैंसर का जल्द पता लगाना

सूचना और सहायता

**131120**

**cancersa.org.au**

# आंत्र (बाउल) के कैंसर की जाँच

**अक्सर आंत्र कैंसर बिना किसी लक्षण के पनपता है। यदि प्रारंभिक चरण में आंत्र कैंसर का पता चल जाता है, तो जीवित रहने की संभावना अधिक होती है।**

आँत के कैंसर की जाँच में एक मल गुह्य रक्त परीक्षण (एफओबीटी) (Faecal Occult Blood Test (FOBT)) करना शामिल है। एफओबीटी (FOBT) आपके मल में खून का पता लगाता है जिसे वैसे देखा नहीं जा सकता है। यदि रक्त पाया जाता है, तो रक्त के कारण का पता लगाने के लिए आपको और परीक्षण की आवश्यकता हो सकती है।

हर दो साल में नेशनल बाउल कैंसर स्क्रीनिंग (National Bowel Cancer Screening Program) प्रोग्राम के तहत 50-74 वर्ष की आयु के सभी ऑस्ट्रेलियाई लोगों को एक मुफ्त एफओबीटी (FOBT) किट पोस्ट की जाएगी।

**कैंसर काउंसिल एसए आपको सुझाव देता है:**

- यदि आपकी आयु 50 वर्ष या उससे अधिक है, तो हर दो वर्ष में आँत के कैंसर की जाँच करवाएं।
- यदि आपको लक्षण हैं तो अपने जीपी से मिलें। लक्षणों में आपके मलाशय से खून आना, मलत्याग करने के बाद शौचालय या टॉयलेट पेपर पर रक्त दिखना, या बिना कारण कब्ज या दस्त होना शामिल हैं।
- यदि आपके परिवार में किसी को आंत्र कैंसर रहा है तो अपने जीपी से मिलें।

**यदि आपकी आयु 50-74 वर्ष है, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप राष्ट्रीय आंत्र कैंसर स्क्रीनिंग कार्यक्रम द्वारा डाक से एफओबीटी (FOBT) किट मिलने पर इसे पूरा करके वापिस भेज दें।**

**ncsr.gov.au** पर जाएं या नेशनल कैंसर स्क्रीनिंग रजिस्टर को **1800 627 701** पर कॉल करें:

- पता लगाएँ कि नेशनल बाउल कैंसर स्क्रीनिंग प्रोग्राम आपको मुफ़्त एफओबीटी (FOBT) किट कब भेजेगा
- यदि आपकी एफओबीटी (FOBT) किट गुम गई है या खराब हो गई है, या यदि यह एक्सपायर हो गई है, तो दूसरा टेस्ट मंगवाएं
- अपनी भाषा में और संसाधन डाउनलोड करें।

# स्तन (ब्रेस्ट) कैंसर की जाँच

**स्तन कैंसर लक्षणों के बिना भी पनप सकता है। अगर ब्रेस्ट कैंसर का पता शुरूआती स्टेज में चल जाए तो बचने की संभावना ज्यादा होती है।**

ब्रेस्ट स्क्रीन स्तनों का एक्स-रे है। नियमित रूप से स्तन जाँच कराने से स्तन कैंसर का जल्दी पता चल सकता है, अक्सर इससे पहले कि आप इसे महसूस कर सकें, जब यह छोटा होता है और इसका इलाज करना आसान होता है। जिन महिलाओं में कोई लक्षण नहीं हैं, उनमे स्तन कैंसर का पता लगाने के लिए वर्तमान में ब्रेस्ट स्क्रीन सबसे अच्छा परीक्षण है।

**कैंसर काउंसिल एसए (Cancer Council SA) और ब्रेस्टस्क्रीन एसए (BreastScreen SA) आपको सलाह देते हैं कि:**

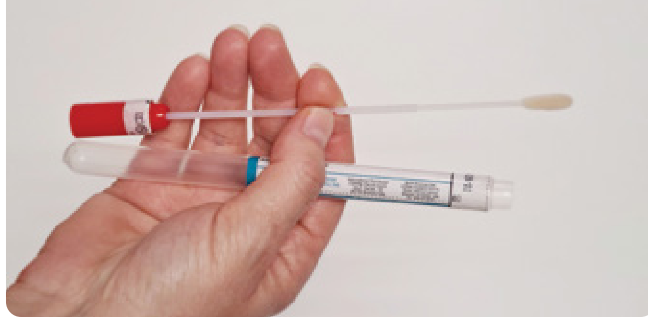
- यदि आपकी आयु 50 से 74 वर्ष है, तो BreastScreen SA के साथ प्रत्येक दो वर्ष में नि:शुल्क स्तन जाँच कराएं। यदि आपकी आयु 40-49 या 75 वर्ष और उससे अधिक है तो भी आप नि:शुल्क ब्रेस्ट स्क्रीन करा सकती हैं।
- किसी भी बदलाव का पता लगाने के लिए नियमित रूप से अपने स्तनों की जाँच करें, भले ही आप 50 वर्ष से कम उम्र की हों या नियमित स्तन जाँच करा रही हों।
- यदि आपको अपने स्तनों में कोई बदलाव दिखे तो जितनी जल्दी हो सके अपने चिकित्सक से मिलें। इन बदलावों में आपके स्तन में गांठ या आपके स्तनों के आकार या रूप में परिवर्तन शामिल हैं।
- यदि आपके परिवार में किसी को स्तन कैंसर रहा है तो अपने जीपी से मिलें।

**अपनी नि:शुल्क ब्रेस्ट स्क्रीन बुक करने के लिए BreastScreen SA को 13 20 50 पर कॉल करें।**

यदि आपको दुभाषिए की आवश्यकता है तो अपॉइंटमेंट बुक करते समय उन्हें बता दें।

**breastscreen.sa.gov.au** पर जाएं:

- ब्रेस्ट स्क्रीन करवाने के बारे में अधिक जानकारी के लिए
- संसाधनों को अपनी भाषा में डाउनलोड करने के लिए।



# गर्भाशय ग्रीवा का (सर्वाइक्ल) कैंसर स्क्रीनिंग

**नियमित सर्वाइक्ल स्क्रीनिंग से अधिकांश सर्वाइक्ल कैंसर को रोका जा सकता है।**

अब आप दो तरीकों से सर्विकल स्क्रीनिंग टेस्ट करा सकती हैं।

1. एक स्व-संग्रह परीक्षण, जिसमे एक लंबी डंडी वाली रुई से योनि से अपनी स्वयं की कोशिकाओं को लिया जाता है आप इस परीक्षण को जीपी क्लिनिक में गुप्त रूप से कर सकती हैं या कुछ मामलों में यदि आपने जीपी के साथ पूर्व-व्यवस्था की हो तो आप घर पर परीक्षण कर सकती हैं।
2. एक जीपी या नर्स द्वारा लिया गया एक नमूना, जहां एक स्पेकुलम अंदर डाला जाता है और गर्भाशय ग्रीवा से कोशिकाओं को लिया जाता है।

दोनों ही विकल्प समान रूप से सुरक्षित और प्रभावी हैं। अपने जीपी या नर्स से बात करें कि आपके लिए कौन सा विकल्प सही है।

जब आप अपनी अपॉइंटमेंट बुक करती हैं, तो आप यह करना चाह सकती हैं:

- पूछें कि क्या क्लीनिक में सेल्फ-कलेक्शन उपलब्ध है
- संभावित शुल्कों के बारे में पूछें
- किसी महिला जीपी या नर्स के लिए अनुरोध करें
- यदि आपको दुभाषिये की आवश्यकता हो तो कहें
- डबल अपॉइंटमेंट के लिए कहें

**कैंसर काउंसिल एसए (Cancer Council SA) और वेलबीइंग एसए (Wellbeing SA) सुझाव देते हैं कि:**

- सभी महिलाओं और 25-74 आयु वर्ग के गर्भाशय ग्रीवा वाले लोग, जिनका कभी कोई यौन संपर्क रहा है, को हर पाँच साल में एक ग्रीवा स्क्रीनिंग टेस्ट करवाना चाहिए।
- 12-13 आयु वर्ग के बच्चों को ह्यूमन पेपिलोमावायरस (एचपीवी) टीका लगाया जाता है। राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के तहत माध्यमिक विद्यालयों में या जीपी क्लिनिक में टीका मुफ्त में लगाया जाता है।
- अगर आपको कोई लक्षण जैसे असामान्य रक्तस्राव हो या सेक्स के दौरान दर्द हो तो आप अपने डॉक्टर से मिलें।

सर्वाइकल कैंसर का जल्दी पता लगाने के लिए **wellbeingsa.sa.gov.au/cervicalscreening** पर जाएं या अधिक जानकारी **cancersa.org.au** पर खोजें।