

# 7 मैमोग्राम कराने के बारे में जानने योग्य बातें

7 Things to Know about Getting a Mammogram - Hindi

स्तन कैंसर का शुरुआत में, जब इसका इलाज करना आसान हो सकता है, पता लगाने के लिए मैमोग्राम्स (स्तन एक्स-रे) हमारे पास सबसे अच्छी जाँचें। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से इस बारे में बात करें कि आपको कब मैमोग्राम कराना चाहिए। मैमोग्राम कराने के बारे में आपको यह जानने की आवश्यकता होती है।

मैमोग्राम स्तन का एक एक्स-रे होता है जिसका उपयोग स्तन में बदलावों का पता लगाने के लिए किया जाता है। मैमोग्राम एक ऐसी मशीन के साथ किया जाता है जो केवल स्तन के ऊतक को देखती है। मशीन शरीर के अन्य हिस्सों को देखने के लिए किए जाने वाले एक्स-रे की तुलना में विकिरण की कम मात्रा में एक्स-रे करती है।



1 मैमोग्राम क्या होता है?



2 इसे कहां से पाएं

कोई ऐसा केंद्र खोजें जो एक दिन में कई मैमोग्राम्स करता हो। जब आपको कोई पसंदीदा केंद्र मिल जाए, तो उससे जुड़े रहें। आपके सभी मैमोग्राम्स एक ही स्थान पर कराना डॉक्टरों के लिए एक वर्ष से अगले वर्ष की छवियों की तुलना करना आसान बना देगा। यदि आपने अन्य केंद्रों पर मैमोग्राम्स करवाए हैं, तो उन छवियों को अपने नए केंद्र में भेजें।

मासिक धर्म के लगभग एक सप्ताह बाद अपना मैमोग्राम निर्धारित करना सबसे अच्छा होता है। आपके स्तन उतने नरम या सूजे हुए नहीं होंगे, जिसका मतलब है कि मैमोग्राम के दौरान कम असुविधा होगी।



3 इसे कब निर्धारित करें

2-पीस वाली पोशाक पहनें क्योंकि आपको अपना टॉप और ब्रा उतारनी पड़ेगी। अपने मैमोग्राम के दिन अपनी छाती पर या उसके आस-पास डिओडोरेंट, एंटीपर्सपिरेंट, पाउडर, लोशन, या मलहम का इस्तेमाल न करें। ये उत्पाद एक्स-रे पर सफेद धब्बे के रूप में दिखाई दे सकते हैं।



4 क्या पहनें और क्या नहीं पहनें



5 क्या उम्मीद करें

पूरी प्रक्रिया में लगभग 20 मिनट का समय लगता है। एक्स-रे लेते समय स्तन को 2 प्लास्टिक की प्लेटों के बीच कुछ सेकंड के लिए दबाया जाता है। प्लेटों को एक नई स्थिति में ले जाया जाता है और एक अन्य दृश्य लेने के लिए स्तन को फिर से दबाया जाता है। यही प्रक्रिया दूसरे स्तन पर भी की जाती है। स्तन को चपटा करना असुविधाजनक हो सकता है, लेकिन स्पष्ट दृश्य देने के लिए यह आवश्यक है।

आपको 10 दिनों के भीतर अपने परिणाम मिल जाने चाहिए। यदि आपको नहीं मिलते हैं, तो उनके बारे में पूछने के लिए कॉल करें। यदि डॉक्टरों को कोई ऐसा क्षेत्र दिखता है जो आपके स्तन के बाकी हिस्सों से अलग दिखता है, तो आपको संभवतः नए एक्स-रे कराने या अन्य जाँच कराने की आवश्यकता होगी। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपको कैंसर है। डॉक्टर ने घने स्तन ऊतक या सिस्ट को देखा हो सकता है। किसी अन्य समय पर, छवि स्पष्ट नहीं होती है और उसे दोबारा लेने की आवश्यकता होती है। यदि यह आपका पहला मैमोग्राम है, तो आपका डॉक्टर किसी क्षेत्र को अधिक बारीकी से देखना चाह सकता है क्योंकि इसकी तुलना करने के लिए कोई पिछला मैमोग्राम नहीं है।



6 परिणाम कब मिलेगा



7 कितना भुगतान करना होगा

उन महिलाओं के लिए, जो बीमाकृत नहीं हैं या लागत वहन नहीं कर सकती हैं, मुफ्त या कम लागत वाली मैमोग्राम सेवाएं उपलब्ध हैं। इनमें से कुछ कार्यक्रम अक्टूबर में राष्ट्रीय स्तन कैंसर जागरूकता माह के दौरान आयोजित किए जाते हैं, जबकि अन्य पूरे साल पेश किए जाते हैं। अपने नजदीकी कार्यक्रम को खोजने के लिए अमेरिकन कैंसर सोसायटी को 1-800-227-2345 पर कॉल करें।



cancer.org | 1.800.227.2345

स्तन कैंसर संबंधी अधिक जानकारी और सहायता के लिए  
[cancer.org/breastcancer](https://cancer.org/breastcancer) पर जाएँ।

