Cancer is Fully Curable, if detected early. Even More, it is Preventable

कैंसर का निदान जल्द हो तो वह पूरी तरह से ठीक हो सकता है ,और उसे रोका भी जा सकता है ***।***

YOU CAN BE A HELPFUL HAND BY CONTRIBUTING YOUR VALUABLE

MAMMOGRAPHY CAMP (FOR CANCER DETECTION)

मैम्मोग्राफ़ी शिविर (कैंसर के निदान के लिए)

AT A STEP AWAY FROM YOUR HOUSE

आपके घर से एक कदम दूर

FOR WOMEN ABOVE 40 Years

40 साल से ज़्यादा उम्र की महिलाओं के लिए

AT SUBSIDIZED CHARGE OF RS. 500/- ONLY.

केवल रू.500/— के अनुदानित शुल्क पर ।

Please register your names at the earliest as only 30 registrations can be done.

कृपया जल्द से जल्द अपने नाम का पंजीकरण (रजिस्टर) कराएं क्योंकि केवल पहले 30 पंजीकरण (रजिस्ट्रेशन्स्) ही स्वीकार किए जाएंगे।

Venue : ____

स्थल :

On __ Day of _________ 20__ : From 10.30 A.M. to 4.30 P.M.

_________ 20__ की _____ तारीख : सुबह 10.30 बजे से शाम 4.30 बजे तक ।

Camp Organised by KASTURI FOUNDATION

शिविर का आयोजन **कस्तूरी फ़ाऊन्डेशन** द्वारा किया गया है

<u>TIME,</u> <u>MONEY</u> & <u>EFFORT</u> AT THE CAMP.

REMEMBER NO AMOUNT IS SMALL.

आप हमारे इस शिविर में अपने मूल्यवान समय, पैसे और कार्य स्वरूप योगदान करके मदद कर सकते हैं । याद रहे कोई भी योगदान छोटा नहीं होता ।

We are a team of dedicated people committed towards making a difference in the life of people around us in the society – Kasturi Foundation 195, Gujarat Soc.,Sion (W), Mumbai–22| http://kasturifoundation.org |e-mail: info@kasturifoundation.org |Ph.: 022 – 24099812

What is Mammography?

मैम्मोग्राफ़ी क्या है ?

Mammography is a specific type of imaging that uses a low-dose x-ray system to examine breasts, which helps in early detection and diagnosis of breast diseases in women. Mammography plays a central part in early detection of breast cancer because it can show changes in the breast up to two years before a patient or physician can feel them. It is recommended to get screening mammography done every year for women, beginning at age 40 which helps in early detection of breast cancer, when it is most curable and breast-conservation therapies are available.

मैम्मोग्राफ़ी एक विशेष प्रकार की प्रतिकृति (इमेज़िंग) है जिसमें स्तन के परीक्षण के लिए लो–डोस एक्स–रे प्रणाली इस्तेमाल होती है, जो महिलाओं में स्तन से संबंधित बीमारी का जल्द निदान करने में मदद करती है । मैम्मोग्राफ़ी स्तन के कैंसर का जल्द निदान करने में एक मुख्य भूमिका अदा करती हैं क्योंकि यह मरीज़ या डॉक्टर के जानने से दो साल पहले स्तन में होनेवाले बदलावों का निदान कर सकती है । महिलाओं के लिए सलाह है कि वे हर साल स्क्रीनिंग मैम्मोग्राफ़ी करा लें, जिसकी शुरूआत उन्हें 40 साल की उम्र से करनी चाहिए जिससे स्तन के कैंसर का जल्द निदान होने में मदद होती है, क्योंकि यही वह वक्त होता है जब इस बीमारी का इलाज संभव है और ब्रेस्ट–कंज़रवेशन थेरपी उपलब्ध होती हैं ।

How should One prepare for Mammography?

किसी व्यक्ति को मैम्मोग्राफ़ी के लिए किस तरह से तैयारी करनी चाहिए ?

Do not schedule your mammogram for the week before your period if your breasts are usually tender during this time. The best time for a mammogram is one week following your period. Always inform your doctor or x-ray technician if there is any possibility that you are pregnant.

अपने मासिक धर्म (पीरियड) से एक हफ्ते पहले अपने मैम्मोग्राम के लिए दिन और समय तय ना करें क्योंकि इस समय आमतौर पर आपके स्तन कोमल (टेंडर) होने की संभावना होती है । आपके मासिक धर्म (पीरियड) से एक हफ्ते बाद का समय मैम्मोग्राम के लिए उपयुक्त है। यदि आपके गर्भवती होने की कोई भी संभावना हो तो हमेशा अपने डॉक्टर या एक्स–रे टेक्नीशियन को सूचित करें।

- Do not wear deodorant, talcum powder or lotion under your arms or on your breasts on the day of the exam.
  परीक्षण के दिन अपनी बाहों के नीचे या स्तन पर डियोडरंट, टैल्कम पाउडर, या लोशन ना लगाएं।

- Describe any symptoms of breast problems to the technician
  यदि कोई स्तन संबंधित समस्या के लक्षण हों तो टेक्नीशियन को बताएं।

- If available, take your prior mammograms.
  यदि पहले के मैम्मोग्राम्स उपलब्ध हों तो उन्हें साथ ले जाएं।

- Do collect the results of your present mammogram in time.
  अपने मौजूदा मैम्मोग्राम के नतीज़ों को समय से अवश्य ले लें।

How is the procedure performed?

प्रक्रिया किस तरह की जाती है ?

Mammography is performed on an outpatient basis. During mammography, your breast will be placed on a special platform and compressed with a paddle. You must hold very still and may be asked to keep from breathing for a few seconds while the x-ray picture is taken to reduce the possibility of a blurred image. When the examination is complete, you will be asked to wait until the radiologist determines that all the necessary images have been obtained. The examination process will take about 30 minutes.

मैम्मोग्राफ़ी को बाह्यमरीज (आऊटपेशन्ट) के आधार पर किया जाता है । मैम्मोग्राफ़ी के दौरान, आपके स्तन को एक विशेष प्लैटफॉर्म पर रखकर उसे पैडल से दबाया जाएगा । आपको बहुत स्थिर रहना है और एक्स–रे चित्र लेते समय कुछ सेकंड के लिए सांस रोकने के लिए कहा जा सकता है ताकि एक्स–रे में कोई धुंधलापन ना आए । परीक्षण समाप्त होने के बाद, आपको कुछ देर इंतजार करने के लिए कहा जाएगा ताकि रेडियोलॉजिस्ट देख लें कि सभी जरूरी प्रतिकृतियां (इमेजिस) ली जा चुकी हैं । परीक्षण प्रक्रिया के लिए करीब 30 मिनट लगेंगे ।

What will I experience during and after the procedure?

प्रक्रिया के दौरान और बाद में मुझे कैसा अनुभव होगा ?

You will feel pressure on your breast as it is squeezed by the compression paddle. Some women with sensitive breasts may experience discomfort. If this is the case, schedule the procedure when your breasts are least tender. Be sure to inform the technician if pain occurs as compression is increased. If discomfort is significant, less compression will be used.

दबाव पैडल को दबाने से आपको आपने स्तन में दबाव महसूस होगा । कोमल स्तन वाली कुछ महिलाओं को असुविधा महसूस हो सकती है। यदि ऐसा हो तो प्रक्रिया का दिन और समय तब तय करें जब आपके स्तन सबसे कम कोमल हों । यदि दबाव को बढ़ाने पर दर्द हो तो टेक्नीशियन को अवश्य सूचित करें । यदि असुविधा गम्भीर हो तो कम दबाव इस्तेमाल किया जाएगा ।

What are the limitations of Mammography?

मैम्मोग्राफ़ी की क्या सीमाएँ हैं ?

Initial mammographic images themselves are not usually enough to determine the existence of a benign or malignant disease with certainty. If a finding or spot seems suspicious, your radiologist may recommend further diagnostic studies.

निश्चितता से साध्य बिमारी की मौजूदगी का निदान करने में शुरूआती मैम्मोग्राफ़िक प्रतिकृतियाँ (इमेजिस्)/एक्स–रे अपने आप में आमतौर पर पर्याप्त नहीं होते । यदि जाँच के परिणाम या स्पॉट संदेहजनक लगें तो आपके रेडियोलॉजिस्ट आपको आगे के नैदानिक परीक्षण के लिए सिफारिश करेंगे ।

While mammography is the best screening tool for breast cancer available today, mammograms do not detect all breast cancers. Also, a small portion of mammograms indicate that a cancer could possibly be present when it is not (called a false-positive result).

आज स्तन कैंसर के लिए मैम्मोग्राफ़ी ही सर्वोत्तम स्क्रीनिंग हथियार है फिर भी मैम्मोग्राम्स् सभी स्तन कैंसर्स का निदान नही करती। कभी मैम्मोग्राम्स् का छोटासा हिस्सा दर्शाता है कि संभवतः कैंसर हो सकता है जबकि वैसा नहीं होता (उसे फॉल्स–पॉज़िटिव्ह रिज़ल्ट कहते हैं) ।