

# क्यान्सर (Cancer) स्क्रिनिङ्ग के हो ?

स्क्रिनिङ्ग भनेको तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाहको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो।



क्यान्सर स्क्रिनिङ्गमा सरल परीक्षणहरू समावेश हुन्छन् जसले क्यान्सरका प्रारम्भिक लक्षणहरू वा क्यान्सर गराउने अवस्थाहरूको खोजी गर्दछन्। स्क्रिनिङ्ग परीक्षणहरूले तपाईंले आफ्नो शरीरमा कुनै पनि परिवर्तन देख्नु वा महसुस गर्नु अघि नै क्यान्सर पत्ता लगाउन सक्छन्। जब तपाईंले चाँडै क्यान्सर पत्ता लगाउनु हुन्छ, सफलतापूर्वक उपचार गर्न सजिलो हुन्छ।

अष्ट्रेलियामा, तीन वटा राष्ट्रिय स्क्रिनिङ्ग कार्यक्रमहरू छन्। यी स्तन, आन्द्रा र पाठेघरको क्यान्सरका लागि हुन्।



## स्तन (Breast) स्क्रिनिङ्ग



स्तन क्यान्सर महिलामा सबैभन्दा बढी देखिने क्यान्सर हो।

- ५० देखि ७४ वर्षका महिलाहरूले प्रत्येक दुई वर्षमा म्यामोग्राम (mammogram; जसलाई स्तनको एक्स-रे पनि भनिन्छ) गरेको हुनुपर्छ।
- स्तन क्यान्सर देखिनु वा महसुस गर्नुभन्दा अगाडि नै यसको पत्ता लगाउने सबैभन्दा राम्रो तरिका म्यामोग्राम हो।
- ५० देखि ७४ वर्षका सबै महिलाहरूको लागि स्क्रिन गर्नु महत्त्वपूर्ण छ किनभने स्तन क्यान्सर भएको पत्ता लागेका अधिकांश महिलाहरूमा यो रोगको पारिवारिक इतिहास हुँदैन।
- BreastScreen NSW सँग गरिने म्यामोग्रामहरू निःशुल्क हुन्छन्। डाक्टरको सिफारिस आवश्यक छैन।

## के गर्ने:

- अपोइन्टमेन्ट (appointment) लिनको लागि **13 20 50** मा फोन गर्नुहोस् वा **book.breastscreen.nsw.gov.au** मा जानुहोस्।
- दोभाषेसँग कुरा गर्न **13 14 50** मा फोन गर्नुहोस्।
- अन्य भाषाहरूमा थप जानकारीको लागि **breastscreen.nsw.gov.au** मा जानुहोस्।



## बोवेल (Bowel) स्क्रिनिङ्ग



१० मध्ये ९ वटा आन्द्राको क्यान्सर यदि चाँडै पत्ता लागेको खण्डमा सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ।

- मेडिकेयर वा Department of Veterans Affairs कार्ड भएका ५० देखि ७४ वर्ष उमेरका पुरुष तथा महिलाहरूलाई प्रत्येक दुई वर्षमा हुलाकबाट एउटा निःशुल्क आन्द्राको क्यान्सर स्क्रिनिङ्ग किट (kit) पठाइन्छ।
- आन्द्राको क्यान्सरको स्क्रिनिङ्गले तपाईंको जीवन बचाउन सक्छ किनभने यो आन्द्राको क्यान्सर चाँडै पत्ता लगाउने सबैभन्दा उत्तम तरिका हो।
- आन्द्राको क्यान्सरको स्क्रिनिङ्ग परीक्षण तपाईंको आफ्नै घरमा छिटो र सहजतापूर्वक गर्न सकिन्छ।

## के गर्ने:

- हुलाकबाट प्राप्त हुने आफ्नो आन्द्राको स्क्रिनिङ्ग गर्ने किट प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंको अर्को किट तपाईंलाई कहिले पठाइने हो भन्ने थाहा पाउन **dothetest.com.au** मा जानुहोस्।
- अन्य सबै सोधपुछका लागि **1800 627 701** मा फोन गर्नुहोस्।
- दोभाषेसँग कुरा गर्न **13 14 50** मा फोन गर्नुहोस्।
- अन्य भाषाहरूमा थप जानकारीको लागि **health.gov.au/resources/translated** मा जानुहोस्।



## सर्भिकल (Cervical) स्क्रिनिङ्ग



सर्भिकल (पाठेघरको मुख) स्क्रिनिङ्ग गर्दा पाठेघरको क्यान्सर हुनबाट जोगाउन सक्छ।

- २५ वर्ष देखि ७४ वर्षसम्मका महिलाहरूले प्रत्येक पाँच वर्षमा सर्भिकल स्क्रिनिङ्ग गराउनु पर्दछ।
- तपाईंले आफ्नो स्थानीय डाक्टर वा नर्ससँग सर्भिकल स्क्रिनिङ्ग परीक्षणको लागि बुक (book) गर्न सक्नुहुन्छ।
- केही डाक्टरहरूले यो सेवा निःशुल्क प्रदान गर्दछन्। तपाईंले अपोइन्टमेन्ट लिँदा लाने खर्चको बारे सोध्न सक्नुहुन्छ।
- सर्भिकल स्क्रिनिङ्ग गराएमा पाठेघरको क्यान्सर हुनबाट बच्न सकिन्छ। यसो हुनुको कारण के हो भने, यसले human papillomavirus (HPV) भनिने पाठेघरको क्यान्सर गराउने संक्रमण पत्ता लगाउँछ।

## के गर्ने:

- तपाईंले कहिले सर्भिकल स्क्रिनिङ्ग परीक्षण गराउनु पर्छ भन्ने पत्ता लगाउन **1800 627 701** मा फोन गर्नुहोस्।
- डाक्टर वा नर्ससँग अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस्। तपाईंले महिला डाक्टर वा नर्सबाट परीक्षण गर्नको लागि आग्रह गर्न सक्नुहुन्छ।
- दोभाषेसँग कुरा गर्न **13 14 50** मा फोन गर्नुहोस्।
- थप जानकारीको लागि **cancer.nsw.gov.au/cervical** वा **cancerscreening.gov.au/cervical**