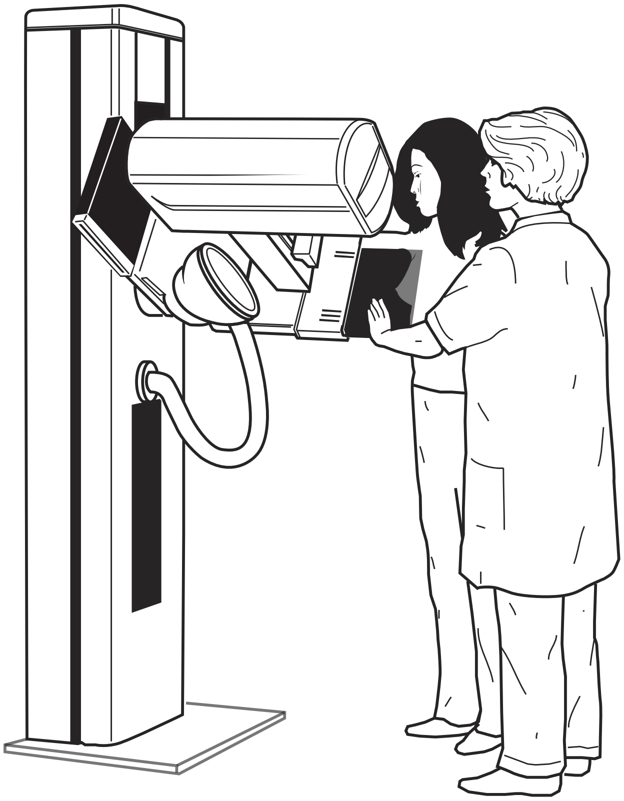
म्यामोग्राम

Mammogram

A mammogram is an X-ray of your breast. It is the best way to detect breast cancer. You should have a yearly mammogram after age 40 or sooner if you have higher risk for breast cancer. Talk to your doctor about your risk factors.

Arrive on time for your test.



म्यामोग्राम भनेको तपाईंको छातिको एक्स-रे हो। यो स्तन क्यान्सर पत्ता लगाउने सर्वोत्तम तरिका हो। तपाईंले 40 को उमेर पछि र यदि तपाईंलाई स्तन क्यान्सरको उच्च जोखिम छ भने वर्षेनी म्यामोग्राम गराउनु पर्दछ। तपाईंका जोखिम कारकहरूबारे आफ्ना डक्टरको सल्लाह लिनुहोस्।

आफ्नो परीक्षणको लागि समयमा आइपुग्नुहोस्।

To Prepare

- **Tell the staff before the test if there is a chance you may be pregnant.**
- Do not use deodorant, lotion or powder under your arms or on your breasts the day of your test.

तयार गर्नको लागि

- **तपाईं गर्भवती भएको सम्भावना छ भने जाँचअघि स्टाफलाई जानकारी दिनुहोस्।**
- तपाईंको जाँचको दिनमा आफ्नो काखी वा स्तनमा डियोडोरेन्ट, लोशन वा पाउडर नलगाउनुहोस्।

During the Test

- You need to undress from the waist up. You are given a paper gown to wear.
- You are asked to stand next to the machine.
- There are at least 2 X-rays taken of each breast.
- The person doing the test needs to touch and move your breast to get it in the right spot for each X-ray.

परीक्षण अवधिमा

- तपाईंले कम्मरदेखि माथिको हिस्साबाट लुगा फुकाल्नु जरुरी हुन्छ। तपाईंलाई लगाउनका लागि पेपर गाउन दिइने छ।
- तपाईंलाई मेशिनको अघिल्तिर उभिनका लागि भनिने छ।
- हरेक स्तनको कम्तीमा 2 एक्स-रे लिइने छ।
- जाँच गर्ने व्यक्तिले हरेक एक्स-रे गर्दा सही ठाउँ मिलाउनका लागि तपाईंको स्तनलाई छुनु र हल्लाउनु पर्ने आवश्यकता हुन्छ।

- Small sticky dots may be put on your nipples to help show them on your X-rays.
- Your breast is squeezed between 2 flat surfaces. This may hurt, but it does not harm your breasts.
- You are told to take a deep breath and hold it while the X-ray is taken.
- Each X-ray takes less than 30 seconds.
- The X-ray may need to be repeated if the X-ray is not clear.
- If you have breast implants, more X-rays will need to be taken and the test will take more time.

When all the X-rays are done, be sure to remove the sticky dots and throw them away. You will be able to get dressed and you can return to your usual activity.

Test results are sent to your doctor. Your doctor will share the results with you.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- तपाईंको एक्स-रे-मा देखाउनमा मद्दतका लागि तपाईंका स्तनका मुन्टोहरूमा साना टाँसिने डटहरू लगाइन सक्दछ।
- तपाईंको स्तनलाई 2 समतल स्थलमा च्यापिने छ। यसमा दुख्न सक्दछ, तर यसले तपाईंको स्तनलाई हानी पुग्दैन।
- एक्स-रे लिइँदा तपाईंलाई गहिरो सास फेर्न र रोक्न भनिने छ।
- हरेक एक्स-रे गर्दा 30 सेकेन्डभन्दा कम्ती समय लाग्दछ।
- एक्स-रे सफा आएन भने फेरि दोहोऱ्याउनु पर्ने हुन सक्दछ।
- तपाईंले स्तन इम्प्लान्ट गर्नुभएको छ भने थप एक्स-रे गरिनु आवश्यक हुनेछ र जाँचमा बढी समय लाग्नेछ।

सबै एक्स-रे गरिसकिएपछि, टाँसिने डट्सहरू हटाउन र तिनलाई थन्को लगाउन सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंले लुगा लगाउन सक्नुहुनेछ र आफ्नो सामान्य गतिविधि गर्न सक्नुहुने छ।

परीक्षणका नतिजाहरू चिकित्सकलाई पठाइन्छ। तपाईंको चिकित्सकले तपाईंसँग नतिजाहरू साझा गर्नुहुनेछ।

तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने, तपाईंको डक्टर वा नर्ससित यसबारे कुरा गर्नुहोस्।

© 2009 - February 1, 2021, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.