

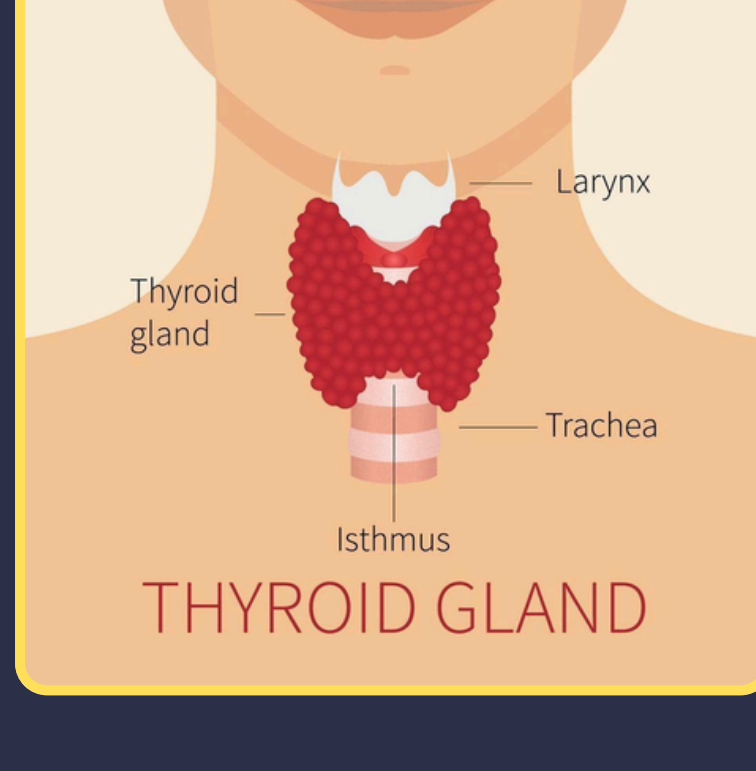


60-SECOND NECK TEST

(THYROID TEST)



STAGE: 1



ऐनाको अगाडि उभिनुहोस्। घाँटीको तल्लो अगाडिको भाग हेर्नुहोस् —

घाँटीको हाड (Adam's apple) भन्दा तल, र करडको हाड भन्दा माथि।

STAGE: 2



टाउको हल्का पछाडि झुकाउनुहोस्। घाँटी तन्किन दिनुहोस्।

STAGE: 3



मुखमा पानी लिनुहोस्... तर अझै नघुट्नुहोस्।

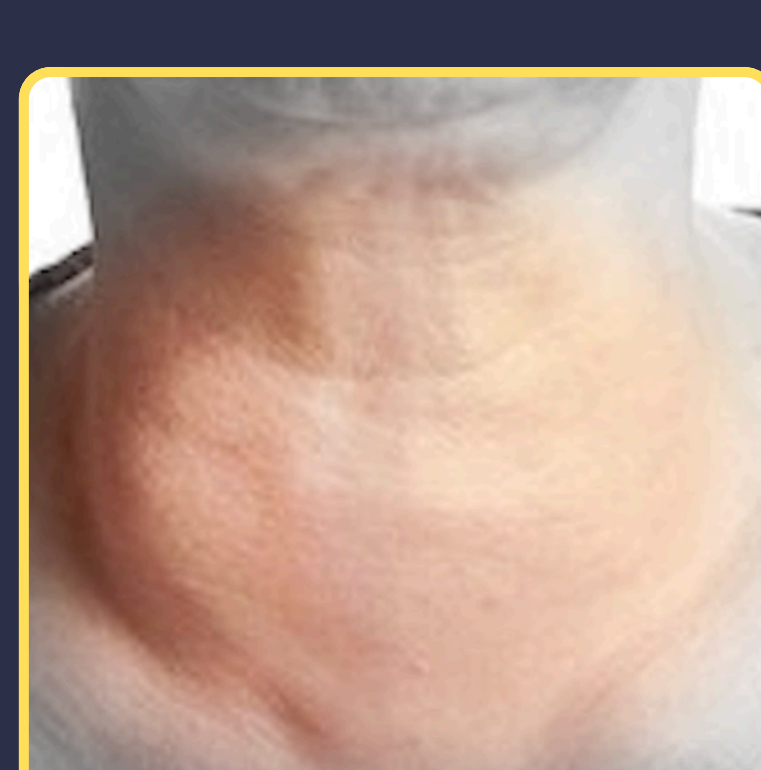
STAGE: 4



अब ऐनामा त्यही भागमा हेर्दै पानी निल्नुहोस्।

पानी निल्दा थाइराइड ग्रन्थि माथि-तल सर्छ - त्यही बेला मात्र यो देखिन्छ।

STAGE: 5



२-३ पटक दोहोर्याउनुहोस्। यी कुरा हेर्नुहोस्:

- कुनै उठेको भाग वा गाँठो देखिन्छ?
- एउटा तर्फ अर्को भन्दा ठूलो देखिन्छ?
- घुट्टा असामान्य केही सर्छ?

STAGE: 6



अन्तिममा, औंलाले हल्का दबाएर छाम्नुहोस्। कडा नदबाउनुहोस्।

अब, नतिजा कसरी बुझ्ने ?

- केही देखिएन भने:

राम्रो कुरा हो। तर याद राख्नुहोस् - यो टेस्टले साना गाँठाहरू देखाउँदैन। यसले अल्ट्रासाउन्डको ठाउँ लिँदैन। लक्षण छ भने टेस्ट चाहिँ गर्ने पर्छ।

- केही देखियो भने:

पहिले नतर्सिनुहोला, थाइराइडका अधिकांश गाँठाहरू क्यान्सर होइनन्। नेपालजस्तो ठाउँमा घाँटीको सानो गाँठो सामान्य कुरा हो। तर जाँच चाहिन्छ।



आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला



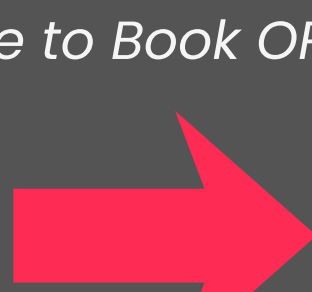
Address

Manakamana Hospital,
Bharatpur- Chitwan

056-595133



[Click here to Book OPD](#)



DR. SANDEEP PANDEY

Consultant Physician

Connect Me

