કડવા પટેલ સમાજ ઉત્તર અમેરિકા
સ્તન કેન્સર જાગૃતિ પહેલ

મહિલા ફોરમ

સ્તન કેન્સર શું છે?

કેન્સર એ એક રોગ છે કે જેમાં શરીરના કોષો અંકુશ બહાર વૃદ્ધિ થાય છે. જ્યારે કેન્સર સ્તનના કોષોમાં શરૂ થાય છે ત્યારે તેને સ્તન કેન્સર કહેવાય છે.

સ્તન કેન્સર સંબંધિત હકીકતો:

- ભારતીય મહિલાઓમાં સ્તન કેન્સરનું નિદાન અમેરિકન મહિલાઓ કરતા પાછલા તબક્કે થાય છે.
- સ્તન કેન્સરના નિદાન પછીના અસ્તિત્વ દર ભારતીય મહિલાઓમાં સફેદ મહિલાઓ કરતા ઓછા હોઈ શકે છે.
- જો સ્તન કેન્સરનું નિદાન શરૂઆતના તબક્કે કરી તેની સફળતાપૂર્વક સારવાર કરવામાં આવે તો ૫ વર્ષનો અસ્તિત્વ દર ઘણો ઊંચો (૯૭ %) છે.
- સ્તન કેન્સર અમેરિકામાં વસતા ઘણા એશિયન અને ભારતીય સ્ત્રીઓમાં અગ્રણી કેન્સર છે. અનેક સ્ત્રીઓને ખબર નથી પડતી કે તેઓને સ્તન કેન્સર છે જ્યાં સુધી તે પ્રસરી ગયું હોય.

"તમારા આરોગ્યની હમણાં કાળજી લો, જેથી તમે તમારા પરિવારની કાળજી પાછળથીકરી શકો. "

કોણ જોખમ પર છે?

માત્ર એક સ્ત્રી હોવું અને મોટી ઉંમર તમને સ્તન કેન્સર માટે જોખમમાં મૂકે છે. જેમ ઉંમર વધે તેમ સ્તન કેન્સરનું જોખમ પણ વધે છે. તમને સ્તન કેન્સર થવાની શક્યતા વધે છે જો:

- તમારી માતા, બહેન, અથવા પુત્રી સ્તન કેન્સર ધરાવે છે.
- તમને બાળકો નથી અથવાતમારું પ્રથમ બાળક જીવનમાં પાછળથી હોય છે.
- તમારા માસિકની શરૂઆત નાની ઉંમરે થઈ હોય.
- મેનોપોઝની મોડી શરૂઆત .
- અમુક આનુવંશિક રોગ.
- મેનોપોઝ બાદ વજન વધવાથી.
- લાંબા સમય માટે હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરપી લેવાથી
- ગર્ભનિરોધક દવાઓનો ઉપયોગ.
- શારીરિક નિષ્ક્રિયતા
- મદ્યપાન

મને સ્તન કેન્સર હોય તો, મને કેમ ખ્યાલ આવે?

- શરૂઆતના તબક્કે સ્તન કેન્સરની ગાંઠ ખૂબ નાની હોવાથી સ્પર્શ દ્વારા ખબર ના પડી શકે અને ચિહ્નો અને લક્ષણો પણ ધરાવતી નથી. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ દ્વારા મેમોગ્રામ અને સ્તન પરીક્ષણની મદદથી શરૂઆતમાં રોગ શોધી તમારૂ જીવન બચાવી શકો છો.
- મહિલાઓએ જાણવું જોઇએ કે તેમના સ્તનો સામાન્ય રીતે દેખાવે અને સ્પર્શથી કેવા લાગે છે અને સ્તનમાં કોઈપણ ફેરફાર જણાય તો તરત જ ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો. સ્વયં સ્તન પરીક્ષણ (બીએસઈ) એ ૨૦ વર્ષથી ઉપરની સ્ત્રીઓ માટે એક વિકલ્પ છે.
- ૨૦ અને ૩૯ વર્ષની સ્ત્રીઓએ દર ૩ વર્ષ ડૉક્ટર દ્વારા તબીબી સ્તન પરીક્ષણ કરાવવું જોઇએ.
- ૪૦ વર્ષથી ઉપરની મહિલાઓએ દર વર્ષે એક વાર મેમોગ્રામ અને તબીબી સ્તન પરીક્ષણ કરાવવા જોઈએ.
- જે મહિલાઓને જોખમ વધારે છે એમણે ઘણા વહેલાં અને વારંવાર પરીક્ષણ કરાવાની જરૂર છે.

“વહેલું નિદાન તમને સારવારના વધુ વિકલ્પો આપે અને અસ્તિત્વની સારી તક આપે”

મેમોગ્રામ શું છે?

મેમોગ્રામ એ ઓછી માત્રાના એક્સ-રેથી લિધેલુ સ્તનનું ચિત્ર છે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ દ્વારા સ્તન પરીક્ષણ સાથે એક મેમોગ્રામની મદદથી પ્રારંભિક તબક્કે સ્તન કેન્સર શોધી તેની શ્રેષ્ઠ સારવાર કરી શકાય છે. મેમોગ્રામ કેન્સર કરતુ નથી કારણ કે રેડિયેશનનો જથ્થો ખૂબ ઓછો હોય છે તથા નુકસાનનું જોખમ અત્યંત નાનું હોય છે.

મેમોગ્રામ દરમ્યાન શું થાય છે?

મેમોગ્રામ એક સરળ પરીક્ષણ છે. જ્યારે તમે મેમોગ્રામ કરાવો ત્યારે ટેકનિશિયન બે એક્સ રે પ્લેટ વચ્ચે તમારા સ્તન મુકશે. આ પ્લેટ તમારા સ્તન પર થોડુંક દબાણ કરી સ્પષ્ટ ચિત્ર લેશે. તમને થોડીક અગવડતા લાગશે પરંતુ દરેક એક્સ - રે એક કરતાં ઓછી મિનિટ લેશે.

“તમે પોતાના માટે કરો, તમારા કુટુંબ માટે કરો”

કોણે મેમોગ્રામ કરાવવો જોઈએ?

- ૪૦ વર્ષ કે તેથી ઉપરની મહિલાઓએ દર એક-બે વર્ષે મેમોગ્રામ કરાવવા જોઈએ.
- જેમ ઉંમર વધે તેમ સ્તન કેન્સરનું જોખમ પણ વધે છે.

મારે મેમોગ્રામ શા માટે કરાવવો જોઇએ?

મેમોગ્રામ સ્તન કેન્સરનું શરૂઆતમાં જ નિદાન તમારૂ જીવન બચાવી શકે છે. મેમોગ્રામ કેન્સરની ખૂબ જ નાની ગાંઠનું નિદાન કરી શકે છે જેને તમે અથવા તમારા ડૉક્ટર સ્પર્શ ના કરી શકો. જો સ્તન કેન્સરનું નિદાન શરૂઆતના તબક્કે થાય તો તમને વધુ સારવાર વિકલ્પો મળે છે અને અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટે સારી તક રહે છે.

હું સ્તન કેન્સર કેવી રીતે રોકી શકુ છું?

વિજ્ઞાનીઓ અભ્યાસ કરી રહ્યા છે કે કેવી રીતે સ્તન કેન્સરથી બચી શકાય. સ્તન કેન્સરનું જોખમ ઓછું કરવા માટે તમારે:

- નિયમિત કસરત સાથે શારીરિક સક્રિય રહવુ જોઈએ.
- સ્વસ્થ વજન જાળવવુ જોઈએ.
- હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરપી (HRT) ટાળવી અથવા HRTના લાભો અને જોખમો તથા તે તમારા માટે યોગ્ય છે કે નહિ તેની તપાસ કરવી.
- ઓછો દારૂ પીવો જોઈએ.

હું મેમોગ્રામ માટે કેવી રીતે ચૂકવણી કરીશ?

ખર્ચ અને copayments વિશે તમારી વીમા યોજના સાથે ચકાસો. મોટા ભાગની વીમા યોજનામા copayments વગર મેમોગ્રામ કરી શકાશે. જો તમારી આવક ઓછી હોય અથવા વીમો નથી, અને તમે ૪૦ અને ૬૪ વર્ષ વયની વચ્ચે હોય, તો તમને મફત અથવા નીચા ખર્ચના મેમોગ્રામ 'રાષ્ટ્રીય સ્તન અને ગર્ભાશયના મુખના કેન્સરના પ્રારંભિક શોધ કાર્યક્રમ' તરફથી મળી શકે છે.

(www.cdc.gov/cancer/nbccedp/)

એક સ્ત્રીને સ્તન કેન્સરનું નિદાન શક્યતા:

૪૦ વર્ષ સુધીમાં... દરેક ૨૫૭ એ ૧
૫૦ વર્ષ સુધીમાં... દરેક ૬૭ એ ૧
૬૦ વર્ષની સુધીમાં... દરેક ૩૬ એ ૧
૭૦ વર્ષની સુધીમાં... દરેક ૨૪ એ ૧
૮૦ વર્ષની સુધીમાં... દરેક 24 એ ૧
કુલ... દરેક ૮ એ ૧

સ્રોત: નેશનલ કેન્સર ઇન્સ્ટિટ્યુટ સર્વેલન્સ, એપિડીમિઓલૉજી, અને અંતે પરિણામો કાર્યક્રમ, ૧૯૯૭

મુશ્કેલી ચિહ્નો છે કે જે અવગણવા ન જોઇએ

તમારા સ્તન અથવા બગલના વિસ્તારમાં શક્ય સમસ્યાઓથી પરિચિત રહો.

જો તમને નીચેના કોઇ ચિહ્નો જણાય તો તરત જ ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

- સ્તનના કોઈપણ ભાગમાં અસાધારણ, કઠણ સોજો અથવા ગાંઠ.
- સોજો, હુંફ, લાલાશ અથવા કાળો રંગ જે દૂર નથી થતો.
- સ્તનના આકાર અથવા માપમાં બદલાવ અથવા ખેંચાણ.
- સ્તનની ચામડીની નાનો ખાડો.
- સ્તનની ડીંટડી પર ખૂજલીવાળું કે ભીંગડાંવાળું ચિહ્ન.
- સ્તનની ડીંટડી અથવા સ્તનનો અન્ય ભાગ અંદર ખેંચાવો.
- સ્તનની ડીંટડીમાંથી અચાનક સ્રાવ શરૂ થવો.
- એક ભાગમાં દુ:ખાવો થાય જે જાયનહિ.

"માત્ર એક વાર નહિ પરંતુ જીવનકાળમાં વારંવાર. મેમોગ્રામ જીવ બચાવી શકે છે."

* આ દસ્તાવેજમાં આપેલ માહિતી તબીબી સલાહ તરીકે અથવા તમારી તબીબી ટીમની નિપુણતા અને ચુકાદાના વિકલ્પ તરીકે નથી આપવામાં આવી. આ માહિતી તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે અને તમારા ડૉક્ટર સાથે મળીને યોગ્ય નિર્ણયો કરવા માટે આપવામાં આવી છે. તમારા ડૉક્ટર પાસે સારવારના આ સામાન્ય વિકલ્પો કરતાં અલગ સારવાર યોજનાના સૂચન માટે કારણો હોઈ શકે છે. તમારી સારવારના વિકલ્પો વિશે તેને અથવા તેણીને પ્રશ્નો પૂછતા અચકાવું નહિ.

વેબ સ્રોતો:

નેશનલ કેન્સર ઇન્સ્ટિટ્યુટ
www.cancer.gov

સુસાન જી કોમેન ફોર ધ ક્યોર
www.komen.org

અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી
www.cancer.org

ગુજરાત કેન્સર એન્ડ રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યુટ
www.cancerindia.org

સ્વયં સ્તન પરીક્ષણના સૂચનો
www.komen.org/bse

"તમે પોતાના માટે કરો, તમારા કુટુંબ માટે કરો"

કડવા પટેલ સમાજ, ઉત્તર અમેરિકા
WWW.KPSNA.ORG