

## સ્તનની તપાસ તમારી મેળે દર મહિને કેમ કરવી જોઈએ

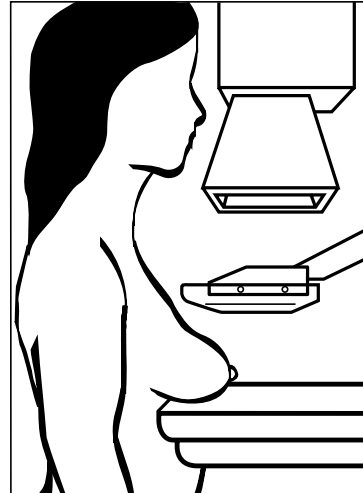
મોટા ભાગના સ્તનના કેન્સર, સ્ત્રીઓ પોતાની મેળે ખોળી કાઢતી હોય છે. જો સ્તનના કેન્સર વહેલા ખોળી કઢાય અને તાત્કાલિક ઉપચાર કરાવવામાં આવે તો તે પુરેપુરા મટવાની શક્યતા ખૂબ વધી જાય છે. તેથી જાત-તપાસ સરખી રીતે કરતા શીખવાથી જીવ બચાવી શકાય છે. તેથી દર મહિને સ્તનની તપાસ કરવી ખૂબ અગત્યનું છે.

## સ્તનની તપાસ ક્યારે કરવી

દર મહિને, માસિક શરૂ થયા પછી લગભગ એક અઠવાડિયે સરખી પદ્ધતિથી તપાસ કરવી જોઈએ. આ સમયે સ્તનમાં સોજો કે દુઃખાવો હોતો નથી. માસિક કાયમ બંધ થયા પછી દર મહિનાની પહેલી તારિખે તપાસ કરવી. ગર્ભાશય કઢાવી નાખ્યા બાદ ડૉક્ટર કે કિલનિકની સલાહ મુજબના સમયે તપાસ કરવી. દર મહિને સ્તનની તપાસ કરવાથી મનની શાંતિ મળે છે. ૨૦-૪૦ વર્ષની ઉંમર સુધી દર ૩ વર્ષે અને ત્યારબાદ દર વર્ષે ડૉક્ટર અથવા મેડિકલ પ્રોફેશનલ પાસે સ્તનની તપાસ કરાવવી.

## કેન્સરની શક્યતા વધવાના કારણો:

- સ્ત્રી હોવું. લગભગ ૭૫% કેસ એવી સ્ત્રીઓના હોય છે જેમને કેન્સર થવાના બીજા કોઈ કારણો હોતા નથી.
- ઉંમર. લગભગ ૭૫% સ્તનના કેન્સર ૫૦ વર્ષ પછી થાય છે.
- નજીકના સગા (માતા, બહેન)માં સ્તનના કેન્સર
- પોતાને એક સ્તનમાં કેન્સર થયેલું હોય તો બીજા સ્તનમાં કેન્સર થવાની શક્યતા વધી જાય છે.
- મોડી ઉંમરે કાયમી માસિક બંધ થવું.
- પહેલા બાળકનો જન્મ ૩૦ વર્ષની ઉંમર પછી થવો.
- એક પણ બાળકને જન્મ ન આપવો.
- પોતાનું હોવું જોઈએ તેના કરતાં ૪૦% વધારે વજન.



## સ્તનમા ગાંઠ અથવા સોજો મળે તો શું કરવું:

સ્તનની જાત-તપાસ કરતાં જો ગાંઠ અથવા સોજો મળે તો તમારા ડૉક્ટરને વહેલામાં વહેલી તકે મળવું જરૂરી છે. ગભરાશો નહિ. મોટા ભાગે આવી સ્તનની ગાંઠો કેન્સર હોતી નથી, પણ ફક્ત તમારા ડૉક્ટર જ આ કહી શકે છે.

## મેમોગ્રાફી કેમ કરાવવી જોઈએ:

મેમોગ્રાફીથી (ઓછા કિરણોવાળી સ્તનના એક્સરે પાડવાની રીત) નાની કેન્સરની ગાંઠો દેખી શકાય છે, જે હાથથી માલૂમ પડવી મુશ્કેલ હોય. સ્તનના કેન્સરથી બચવા માટે આ સૌથી અગત્યની રીત છે. મેમોગ્રાફી ૪૦ વર્ષે શરૂ કરવી જોઈએ. ૪૦ થી ૪૯ વર્ષ સુધી દર ૧-૨ વર્ષે તમારા ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ કરાવવી જોઈએ, અને ૫૦ વર્ષની ઉંમર પછી દર વર્ષે કરાવવી જોઈએ.

## સ્તનના કેન્સર સામે તમારો પોતાનો ઉ મુદ્દાનો કાર્યક્રમ

- નિયમિત મેમોગ્રાફી
- નિયમિત ડૉક્ટર પાસે સ્તનની તપાસ
- દર મહિને પોતાના સ્તનની જાત-તપાસ

## અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી વિષે થોડી વાતો :-

અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી એક એવી સંસ્થા છે જે કોઈપણ જાતના નફા વગર ચાલે છે અને જે કેન્સરના દર્દીઓને માટે સંશોધન, શિક્ષણ અને સેવા પુરી પાડે છે, સંસ્થાનું મુખ્ય કાર્યાલય એટલાન્ટા, જ્યોર્જિયામાં આવેલ છે અને અમેરિકામાં એના ૫૮ વિભાગ છે. મિનેસોટા વિભાગનું કાર્યાલય મિનીયાપોલિસમાં છે. મિનેસોટામાં ૧૦૪ યુનિટ (કાઉન્ટી) બોર્ડ્સ ઓફ ડિરેક્ટર છે.

અમેરિકન કેન્સર સોસાયટીનો એક ધ્યેય લઘુમતી કોમો અને વસાહતીઓ (ઈમીગ્રન્ટ્સ)ને શિક્ષણ પુરું પાડવાનો છે આ ધ્યેય સુધી પહોંચવા આ સોસાયટી શૈક્ષણિક માહિતી વસાહતીઓ (ઈમીગ્રન્ટ્સ)ની માતૃભાષામાં તૈયાર કરે છે.

આ પત્રિકાની વહેંચણી બાદ તમારો મત જાણવા માટે અમે એક સર્વે (મોજણી) કરીશું. આથી તમારી જરૂરિયાતો વિષે વધારે જાણકારી મેળવવાની અમે આશા રાખીએ છીએ. અમે એવી પણ આશા રાખીએ છીએ કે આ જાણકારી અમને વધારે શૈક્ષણિક માહિતી અને યોજના (પ્રોજેક્ટ) કરવામાં ઉપયોગી નિવડે.

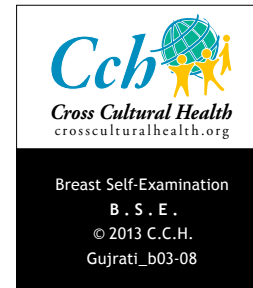
# Gujrati Breast Self-Examination

## તમારા સ્તનની તપાસ કઈ રીતે કરવી

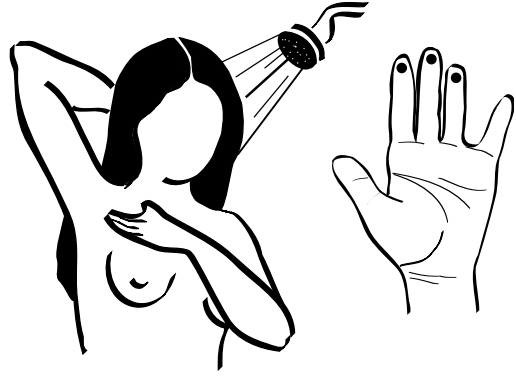


આ ત્રણ પગથીવાળી (Steps) સહેલી રીતથી તમે તમારા સ્તનના કેન્સરની વહેલી જાણ મેળવી, તાત્કાલિક ઉપચાર કરાવીને, પોતાની જીંદગી બચાવી શકો છો.

This booklet was created  
in partnership with the  
American Cancer Society.  
1-800-ACS-2345  
www.cancer.org



## સ્નાન કરતી વખતે:



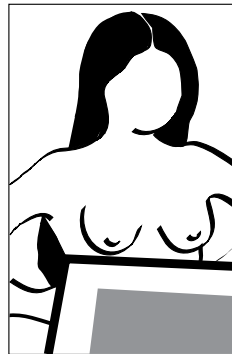
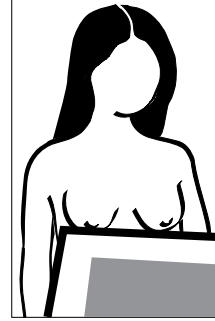
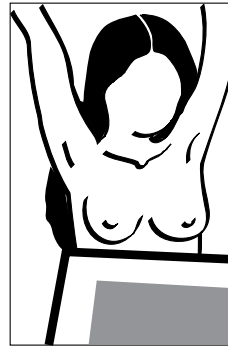
# ૧

સ્તનની તપાસ સ્નાન કરતી વખતે કરવી જ્યારે હાથ ભીની ચામડી ઉપર સહેલાઈથી ફેરવી શકાય. આંગળીઓ સીધી રાખીને સ્તનના દરેક ભાગ પર ભાર દઈને ફેરવવી. ડાબા સ્તન માટે જમણો હાથ વાપરો અને જમણા સ્તન માટે ડાબો હાથ. ગાંઠ અથવા સોજા માટે તપાસ કરવી.

## અરીસા સામે:

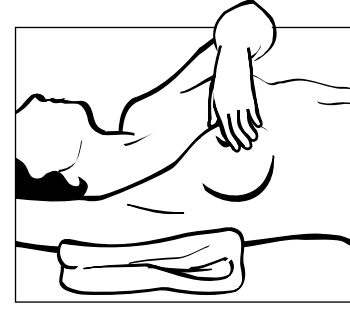
# ૨

પછી બન્ને હાથ કેડ પર મુકી દબાવવા જેથી છાતીના સ્નાયુઓ ઉપસી આવે. જમણી અને ડાબી બાજુના સ્તનમાં થોડો ફેરફાર જણાશે જે સ્વાભાવિક છે. નિયમિત તપાસથી તમને ખબર પડશે કે તમારા માટે સ્વાભાવિક (નોર્મલ) શું છે, અને તમને તમારી જાત-તપાસ પર વિશ્વાસ આવશે.



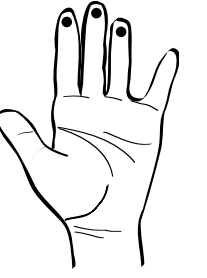
બન્ને હાથ શરીરની બાજુમાં રાખીને આંખથી સ્તનની તપાસ કરવી. પછી બન્ને હાથ સીધા ઉપર કરવા. સ્તનમાં કોઈ સોજા માટે, સ્તનના આકારમાં ફેરફાર માટે, ડીટડી (નીપલ)માં કોઈ ભીનાશ કે ફેરફાર માટે, ચામડીમાં ખાડા માટે તપાસ કરવી.

## સૂતા સૂતા:



# ૩

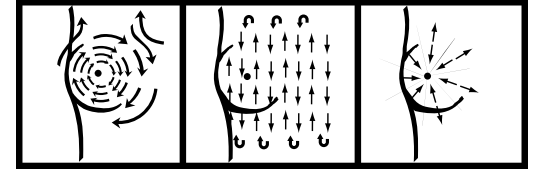
જમણા સ્તનની તપાસ માટે જમણા ખભા નીચે ઓશીકું અથવા ગડી વાળેલો ટુવાલ મુકવો. પછી જમણો હાથ માથા પાછળ મુકવો, આથી સ્તનનો ભાગ છાતી પર સરખી રીતે પ્રસરી જશે. ડાબા હાથની વચલી ત્રણ આંગળીઓ સીધી રાખીને ભાર દઈને ગોળ ગોળ ફેરવવી. આખા સ્તનની તપાસ ન થાય ત્યાં સુધી આંગળીઓ ઉઠાવશો નહિ. ગાંઠ, સોજો કે કંઈ પણ જુદું લાગે એની તપાસ કરવી.



આખી છાતીના ભાગની તપાસ કરવી, જેમાં હાડકાં અને બગલનો ભાગ પણ આવી જાય.

ચિત્રમાં ડૉક્ટરો અને સ્ત્રીઓને પસંદ ત્રણ રીતો બતાવેલી છે. એક ગોળાકાર રીત (ઘડિયાળની માફક), બીજી ઊભી રીત અને ત્રીજી ત્રિશંકુ રીત. તમને માફક આવતી કોઈપણ એક રીત પસંદ કરો અને પછી દરેક વખતે એજ રીત વાપરો. છેલ્લે ડીટડી (નીપલ)ને હળવેથી અંગૂઠા અને આંગળી વચ્ચે દબાવવું. સહેજ પણ પાણી અથવા લોહી ઝરે તો તાત્કાલિક તમારા ડૉક્ટરને જાણ કરો.

જમણી બાજુ તપાસ કર્યા બાદ એજ રીતે ડાબા સ્તનની તપાસ કરવી. એક સ્તનમાં તપાસ કરતાં કંઈ માલૂમ પડે તો બીજા સ્તન સાથે સરખામણી કરી લેવી.



ઘડિયાળની  
રીત

ઊભી  
રીત

ત્રિશંકુ  
રીત