

BE BREAST AWARE

બ્રેસ્ટ અવેર (સ્તનો વિશે જાગૃત) બનો

બ્રેસ્ટ અવેરનેસ શું છે?

બ્રેસ્ટ અવેરનેસ (સ્તનો વિશે જાગૃતિ) શરીર વિશેની સામાન્ય જાગૃતિનો એક ભાગ છે. તે તમારાં પોતાનાં બ્રેસ્ટ (સ્તન)ને જાણવાની અને તેના દેખાવથી પરિચિત થવાની એક પ્રક્રિયા છે. જુદા જુદા સમયે તમારી બ્રેસ્ટને અડવાથી તે કેવાં લાગે છે તે શીખવાથી તમારા માટે શું સામાન્ય છે તે જાણવામાં તમને મદદ થશે.

તમે તમારાં બ્રેસ્ટને જોઈને અને તેને અડીને તેના ટિશ્યૂઓથી પરિચિત થઈ શકો છો - તમને જેમ સૌથી વધારે અનુકૂળ હોય તેવી રીતે આ તમે કરી શકો છો (દા.ત. બાથ, શાવર લેતી વખતે, કપડાં પહેરતી વખતે).

બ્રેસ્ટ અવેર બનવાથી અને તમારા માટે શું સામાન્ય ગણાય તે જાણવાથી તમારાં સામાન્ય બ્રેસ્ટમાં જો કોઈ ફેરફારો થશે તો તેનાથી વાકેફ રહેવામાં તમને મદદ મળશે.

તમારી પોતાની તંદુરસ્તીનું ધ્યાન રાખો.

સામાન્ય બ્રેસ્ટ

મેનોપોઝ (રજોનિવૃત્તિ) પહેલાં મહિનાના જુદા જુદા સમયે સામાન્ય બ્રેસ્ટ જુદાં જુદાં લાગે છે. બ્રેસ્ટની અંદર રહેલા દૂધ બનાવતા ટિશ્યૂઓ તમારો માસિક સ્ત્રાવ શરૂ થવાના થોડા દિવસ પહેલાં સક્રિય બની જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં, આ સમયે બ્રેસ્ટ આળાં અને ગાંઠોવાળાં લાગે છે, ખાસ કરીને બગલની નજીકના ભાગમાં.

હિસ્ટ્રેક્ટોમી (ગર્ભાશયની કોથળી કાઢી લીધા) પછી સામાન્ય રીતે તમારો માસિકસ્ત્રાવ જ્યારે બંધ થઈ ગયો હોત તે સમય સુધી તે જ મુજબ દર મહિને બ્રેસ્ટ જુદાં જુદાં દેખાય છે.

મેનોપોઝ પછી દૂધ બનાવતા ટિશ્યૂઓની સક્રિયતા બંધ થઈ જાય છે. સામાન્ય બ્રેસ્ટ અડવાથી પોચા, ઓછા કઠણ અને ગાંઠો વગરનાં લાગે છે.

તમારા માટે શું સામાન્ય છે તે જાણો.

આ ફેરફારો માટે જોતાં રહો

દેખાવ.

બ્રેસ્ટના કદ કે આકારમાં કોઈ પણ ફેરફાર, ખાસ કરીને હાથનું હલનચલન કરવાથી અથવા બ્રેસ્ટને ઊંચાં કરવાને લીધે થતા ફેરફારો. ચામડીમાં કોઈ કચલીઓ કે ખાડા પડવા.

અડીને જોવું.

સામાન્ય કરતાં જુદી હોય તે એક બ્રેસ્ટમાં અગવડતા કે દુખાવો થવો, ખાસ કરીને તે નવો અને સતત રહેતો દુખાવો હોય.

ગાંઠો.

એક બ્રેસ્ટમાં કે બગલમાં કોઈ ગાંઠો અથવા ટેકરા જેવા ભાગ, જે બીજા બ્રેસ્ટ કે બગલના તે જ ભાગ કરતાં જુદા દેખાતા હોય. જો આ નવા થયા હોય તો તે ઘણું અગત્યનું છે.

નિપલ (સ્તનની ડીટડી)માં ફેરફાર થવો.

નિપલમાંથી પ્રવાહી ઝરવું, જે તમારા માટે નવું હોય અને તે દૂધ જેવું ન હોય. લોહી વહેવું અથવા ભીનો રહેતો લાલ ભાગ જેમાં સહેલાઈથી રુઝ ન આવે. નિપલની જગ્યા બદલાવી - અંદર ખેંચાઈ જવી કે જુદી દિશામાં રહેવી. નિપલ પર અથવા તેની આસપાસ ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ થવી.

શેના માટે જોતા રહેવું અને શું અડીને તપાસતાં રહેવું તે જાણો

જો તમને કોઈ ફેરફાર જણાય તો શું કરવું

બ્રેસ્ટમાં ફેરફાર થવાનાં ઘણાં કારણો હોઈ શકે છે. તેમાંનાં મોટા ભાગનાં કારણો નુકસાનકારક હોતાં નથી, પરંતુ તે બધાંની તપાસ કરાવવી જરૂરી છે કારણ કે તે કેન્સરની પહેલી નિશાની હોવાની થોડી શક્યતા હોઈ શકે.

તમારા માટે જે સામાન્ય બ્રેસ્ટ હોય તેના કરતાં તેમાં કોઈ ફેરફાર થયો હોવાની તમને જાણ હોય, તો **મોડું કર્યા વગર તમારા ડોક્ટરને કહો.** યાદ રાખો, તમે કોઈનો સમય બગાડી રહ્યાં નથી. જો કેન્સર થયેલું હશે, તો જેટલી જલદી તેની જાણ થઈ જાય એટલી જ તેની સારવાર સહેલી હોવાની શક્યતા છે. આના લીધે જીવનની ગુણવત્તામાં પણ વધારે ફાયદા મળવાની શક્યતા છે.

40 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં બ્રેસ્ટ કેન્સર ભાગ્યે જ થાય છે. બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના ઉંમરની સાથે વધે છે.

કોઈ પણ ફેરફારોની મોડું કર્યા વગર જાણ કરો

બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ

જો તમે 50 વર્ષથી વધારે ઉંમરનાં હો તો તમે નેશનલ હેલ્થ સર્વિસ બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામનો ફાયદો લો તેવી તમને સખત ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ પ્રોગ્રામમાં દર ત્રણ વર્ષે મેમોગ્રાફી કરી આપવામાં આવે છે. આ એક પ્રકારનો એક્સ-રે છે જેમાં ખૂબ જ શરૂઆતના તબક્કે બ્રેસ્ટમાં થતા ફેરફારો પકડી શકાય છે. બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામ વિશે વધારે માહિતી માટે તમારા ડોક્ટરને પૂછો.

50 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં સામાન્ય એક્સ-રે બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ કરી આપવામાં આવતું નથી કારણ કે તેનાથી કોઈ ફાયદા થતા હોવાનું જણાયું નથી. જો તમને તમારા બ્રેસ્ટ વિશે કોઈ પ્રકારની ચિંતા હોય તો તમારા ડોક્ટરને કહો.

બ્રેસ્ટ અવેરનેસ

પાંચ મુદ્દા

- તમારા માટે શું સામાન્ય છે તે જાણો
- જુઓ અને અડીને તપાસો
- કયા ફેરફારો માટે જોતાં રહેવું તે જાણો
- કોઈ પણ ફેરફારો હોય તો મોડું કર્યા વગર જાણ કરો
- જો 50 વર્ષથી વધારે ઉંમરનાં હો તો બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ માટે જાવ

© Crown copyright 2006

277238 1p Oct06

ડિપાર્ટમેન્ટ ફોર હેલ્થ માટે સી.ઓ.આઈ. દ્વારા પ્રકાશિત

છેલ્લો સુધારો ઓક્ટોબર 2006

જો આ પત્રિકાની વધારે નકલો જોઈતી હોય તો **277238/Be breast aware** જણાવીને નીચે સંપર્ક કરો:

DH પબ્લિકેશન્સ ઓર્ડરલાઈન

ઈમેઈલ: dh@prolog.uk.com

PO Box 777, London SE1 6XH

ફોન: 08071 555 455

ફેક્સ: 01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/