40થી 49 વર્ષની વયના લોકો માટે સ્તન કેન્સરનું સ્ક્રીનીંગ

તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

ઑન્ટેરિયો બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનીંગ પ્રોગ્રામ (Ontario Breast Screening Program) 40 થી 49 વર્ષની વયના લોકોને સ્તન કેન્સર માટે પરીક્ષણ અથવા સ્ક્રીનીંગ કરાવવા વિશે જાણકાર નિર્ણય લેવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. આ અંગે તમારા ફેમિલી ડૉક્ટર, તમારા નર્સ પ્રેક્ટિશનર અથવા Health811 નેવિગેટર સાથે વાત કરો:

- સ્તન કેન્સરનું તમારું વ્યક્તિગત જોખમ
- સ્તન કેન્સરના સ્ક્રીનીંગના સંભવિત ફાયદા અને જોખમો.
- તમારા સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવામાં તમારા માટે સૌથી વધુ મહત્વનું શું છે

તમારા વય જૂથના મોટાભાગના લોકો કે જેઓ સ્તન કેન્સર માટે સ્ક્રીનીંગ કરાવવાનું નક્કી કરે છે તેઓએ દર 2 વર્ષે મેમોગ્રામ કરાવવો જોઇએ.

ઑન્ટેરિયો બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનીંગ પ્રોગ્રામમાં કોણ ભાગ લઈ શકે છે?

40 થી 74 વર્ષની વયની મહિલાઓ, દ્વિ-ભાવનાવાળા લોકો, ટ્રાન્સજેન્ડર લોકો અને બિન-દ્વિસંગી લોકો જો તેમને:

- સ્તન કેન્સરના કોઈ લક્ષણો નથી
- સ્તન કેન્સરનો કોઈ વ્યક્તિગત ઇતિહાસ નથી
- માસ્ટેકટોમી (સ્તનની પેશીઓને દૂર કરવા માટે સર્જરી) કરાવી નથી.
- છેલ્લા 11 મહિનાની અંદર સ્ક્રીનિંગ મેમોગ્રામ થયો નથી
- તેઓ ટ્રાન્સફેમિનાઇન છે અને ઓછામાં ઓછા 5 વર્ષથી સતત સ્ત્રીના હોર્મોન્સનો ઉપયોગ કરે છે

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પરીક્ષણ કરાવવું પણ સલામત અને અસરકારક છે. જો તમે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તપાસ કરાવવા માંગતા નથી, તો તમે જન્મ આપ્યાના 3 મહિના પછી પણ સ્ક્રીનિંગ શરૂ કરી શકો છો, પછી ભલે તમે હજી પણ સ્તનપાન કરાવતા હોવ.

યાદ રાખો: જો તમને તમારા સ્તનો (છાતી)માં કોઈ પણ પ્રકારનો ફેરફાર જોવા મળે, જેમ કે ગઠ્ઠો અથવા લાલાશ જે દૂર ન થાય અથવા તમારા સ્તનની ડીંટડીમાં ફેરફાર દેખાય, તો તમારા ફેમિલી ડૉક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનરનો સંપર્ક કરો. ગર્ભાવસ્થા અને સ્તનપાનની અસરો સ્તન કેન્સરના લક્ષણોને છુપાવી શકે છે અથવા અવગણી શકે છે, તેથી તેમને અવગણવા ન જોઈએ. સ્તન (છાતી) માં થતા ફેરફારો હંમેશા કેન્સરને કારણે થતા નથી, પરંતુ તેમની તાત્કાલિક તપાસ થવી જોઈએ.

તમારા વ્યક્તિગત જોખમને સમજવું

સ્તન કેન્સરના જોખમના પરિબળો વ્યક્તિગત લક્ષણો છે જે સ્તન કેન્સર થવાની સંભાવનાને અસર કરે છે. તમે My CancerIQ સ્તન કેન્સરના જોખમની ઓનલાઇન પ્રશ્નાવલિ (mycancerIQ.ca) પૂર્ણ કરીને તમારા વ્યક્તિગત જોખમી પરિબળો વિશે વધુ જાણી શકો છો, જેમાં લગભગ 15 મિનિટનો સમય લાગે છે અને તે અંગ્રેજી અને ફ્રેન્ચમાં ઉપલબ્ધ છે. કેટલાક સંશોધનો સૂચવે છે કે વિવિધ જાતિઓ અને વંશીય જૂથોના લોકોને સ્તન કેન્સર થવાની અથવા સ્તન કેન્સરથી મૃત્યુ થવાની શક્યતાઓ અલગ-અલગ હોઈ શકે છે. કેનેડાની વસતીના આંકડા દર્શાવે છે કે અશ્વેત મહિલાઓમાં અશ્વેત મહિલાઓની સરખામણીએ નાની ઉંમરે સ્તન કેન્સરનું નિદાન થવાની શક્યતા વધુ હોય છે અને તેનાથી તેમનું મૃત્યુ થાય

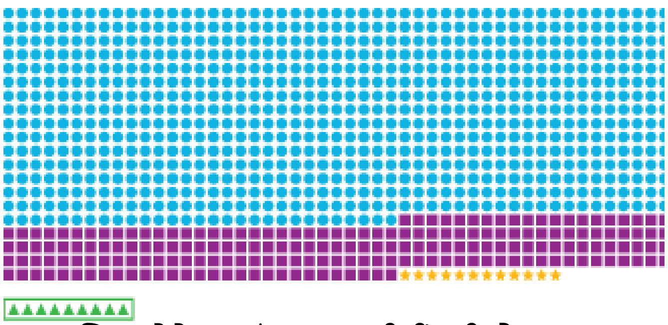
છે. જો કે, જાતિ, વંશીયતા અથવા સ્વદેશીતાના આધારે સ્તન કૅન્સરની ચકાસણીની ચોક્કસ ભલામણો કરવા માટે પૂરતું સંશોધન નથી. વધુ માહિતી માટે, આ વિષય પર અમારું વેબ પેજ જુઓ: ontariohealth.ca/breast-cancer-differences.

સ્ક્રીનીંગ તમારા માટે યોગ્ય છે કે નહીં તે નક્કી કરવું

સામાન્ય રીતે, 40 થી 49 વર્ષની વયના લોકોમાં સ્તન કૅન્સરની સંભાવના 50 થી 74 વર્ષની વયના લોકોની તુલનામાં ઓછી હોય છે. આનો અર્થ એ છે કે સ્તન કૅન્સરના સ્ક્રીનીંગના સંભવિત ફાયદા અને જોખમો તમારા માટે 50 થી 74વર્ષની વયના લોકોની તુલનામાં અલગ હોઈ શકે છે. જો તમે હમણાં સ્ક્રીનિંગ ન કરાવવાનું નક્કી કરો છો, તો તમે પછીથી તમારો વિચાર બદલી શકો છો. ઑન્ટારિયો બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનીંગ પ્રોગ્રામમાં તમે 40 થી 74 વર્ષની વય વચ્ચે કોઇપણ સમયે સ્ક્રીનિંગ શરૂ કરી શકો છો.

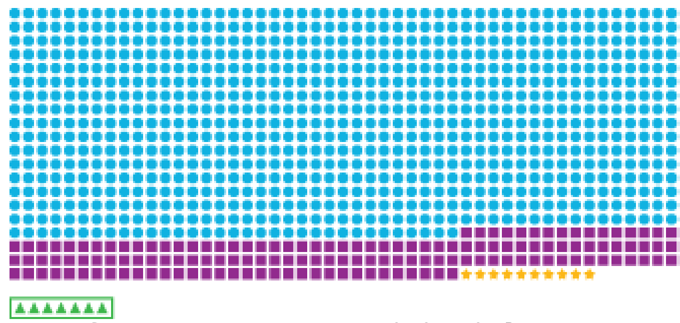
યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં સ્તન કૅન્સર સ્ક્રીનીંગ પ્રોગ્રામની માહિતીના આધારે, એવો અંદાજ છે કે:

જો 1,000 મહિલાઓ 40 વર્ષની ઉંમરે સ્ક્રીનીંગ શરૂ કરે



779 મહિલાઓને સ્તન કૅન્સરના સ્ક્રીનીંગથી **કોઈ ગંભીર નુકસાન થતું નથી** (વાદળી બિંદુ*)
તેમના જીવનકાળ દરમિયાન **200 જેટલી બિનજરૂરી બાયોપ્સી** કરવામાં આવશે (જાંબલી વર્ગ*)
વધુ પડતા નિદાનના 12 કેસ તેમના જીવનકાળમાં થશે (પીળો સ્ટાર*)
જીવનકાળમાં **9 સ્તન કૅન્સરથી થતા મૃત્યુને ટાળી** શકાશે (લીલો ત્રિકોણ*)
**દરેક આકાર 1 વ્યક્તિને દર્શાવે છે*

જો 1,000 મહિલાઓ 50 વર્ષની ઉંમરે સ્ક્રીનીંગ શરૂ કરે



833 મહિલાઓને સ્તન કૅન્સરના સ્ક્રીનીંગથી **કોઈ ગંભીર નુકસાન થતું નથી** (વાદળી બિંદુ*)
તેમના જીવનકાળ દરમિયાન **150 જેટલી બિનજરૂરી બાયોપ્સી** કરવામાં આવશે (જાંબલી વર્ગ*)
વધુ પડતા નિદાનના 10 કેસ તેમના જીવનકાળમાં થશે (પીળો સ્ટાર*)
જીવનકાળમાં **7 સ્તન કૅન્સરથી થતા મૃત્યુને ટાળી** શકાશે (લીલો ત્રિકોણ*)
**દરેક આકાર 1 વ્યક્તિને દર્શાવે છે*

જે જૂથ 40 વર્ષની ઉંમરે સ્ક્રીનિંગ શરૂ કરે છે તેમાં 50 વર્ષની ઉંમરે સ્ક્રીનિંગ શરૂ કરનારા જૂથની તુલનામાં સ્તન કૅન્સરથી મૃત્યુ પામવાની શક્યતા થોડી ઓછી હોય છે. જો કે, જે જૂથ 40 વર્ષની ઉંમરે સ્ક્રીનીંગ શરૂ કરે છે તેમને સ્ક્રીનીંગથી થતા નુકસાન થવાની શક્યતા વધુ હોય છે, જેમ કે ખોટા-સકારાત્મક પરિણામો (કૅન્સર ન હોવા છતાં પરિણામો અસામાન્ય હોય છે), બિનજરૂરી બાયોપ્સી (ટીશ્યુ સેમ્પલ) અને વધુ પડતું નિદાન (જે કૅન્સરને વ્યક્તિના જીવનકાળ દરમિયાન નુકસાન ન પહોંચાડે તે શોધવું અને સારવાર કરવી). આ માહિતી યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની હોવાથી, તે આપણી આરોગ્યસંભાળ પ્રણાલીમાં તફાવતોને કારણે કેનેડાના લોકોને લાગુ પડી શકે નહીં.

સ્ક્રીનિંગ એપોઇન્ટમેન્ટ કેવી રીતે લેવી

તમે ઑન્ટેરિયો બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામ સ્થાનનો સંપર્ક કરીને મેમોગ્રામ માટે એપોઇન્ટમેન્ટ લઈ શકો છો. સ્ક્રીનીંગ કરાવવા માટે તમારે તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ પ્રેક્ટિશનર પાસેથી રેફરલ કે ઓર્ડરની જરૂર નથી.
સ્થાનો, સુલભતા માહિતી, કામકાજના કલાકો, રાહ જોવાનો સમય અને સંપર્ક માહિતી શોધવા માટે, ontariohealth.ca/breastscreeninglocations પર ઑન્ટારિયો હેલ્થ વેઇટ ટાઇમ્સ સાઇટની મુલાકાત લો અથવા ઑન્ટારિયો બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનીંગ પ્રોગ્રામ સ્થાન સાથે જોડાવા માટે 1-800-668-9304 પર કૉલ કરો.