

સ્તન કેન્સર સ્ક્રીનિંગ વિશે તમારે શું જાણવું જોઈએ

સ્તન કેન્સર શું છે?

સ્તન કેન્સર એ કેન્સર છે જે સ્તનમાં જોવા મળે છે. તે નળીઓ (દૂધ વહન કરતી નળીઓ) અથવા લોબ્યુલ્સ (દૂધ બનાવતી ગ્રંથીઓ) ને જોડતી કોશિકાઓમાં શરૂ થાય છે અને તે ઓન્ટારિયોમાં સૌથી સામાન્ય રીતે નિદાન થતા કેન્સરમાંનું એક છે.

કેન્સર સ્ક્રીનિંગ શું છે?

કેન્સર સ્ક્રીનિંગ (કેન્સર માટે તપાસ કરાવવી) એ એવા લોકો પર કરવામાં આવતું પરીક્ષણ છે જેમને કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે, પરંતુ જેમને કોઈ લક્ષણો નથી અને સામાન્ય રીતે સારું લાગે છે. ઓન્ટારિયો બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામ (OBSP) એ સમગ્ર પ્રાંત માટે સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામ છે જેનો ઉદ્દેશ્ય નિયમિત સ્ક્રીનિંગ ઓફર કરીને સ્તન કેન્સરથી થતા મૃત્યુના દરમાં ઘટાડો કરવાનો છે.

સ્તન કેન્સરના સ્ક્રીનિંગના સંભવિત ફાયદા

જ્યારે સારવારમાં અસર થવાની સંભાવના વધુ હોય છે ત્યારે મેમોગ્રામ (એક પ્રકારનો એક્સ-રે) દ્વારા નિયમિતપણે સ્તન કેન્સરની તપાસ કરાવવાથી વહેલાસર કેન્સરનું નિદાન કરી શકાય છે, અને તે ઓછું સઘન અથવા આક્રમક (હેન્ડલ કરવામાં સરળ) બની શકે છે. નિયમિત સ્ક્રીનિંગ કરવાથી સ્તન કેન્સરથી મૃત્યુ થવાની સંભવના પણ ઓછી થાય છે.

કોની તપાસ થવી જોઈએ?

40 થી 74 વર્ષની વયની મહિલાઓ, સ્ત્રી અને પુરુષનું સંયોજન હોય તેવા લોકો, ટ્રાન્સજેન્ડર લોકો અને બાઇનરી ના હોય તેવા લોકો OBSP માટે પાત્ર ઠરે છે જો તેમને:

- સ્તન કેન્સરના કોઈ લક્ષણો નથી
- સ્તન કેન્સર થયું નથી
- બિલેટરલ માસ્ટેક્ટોમી (બંને સ્તનો 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

40 થી 74 વર્ષની વયના લોકો માટે સરેરાશ જોખમ

આ વય જૂથના મોટાભાગના લોકો જે OBSP માટે પાત્ર છે તેઓ દર 2 વર્ષે મેમોગ્રામ કરાવી શકે છે.

જો તમારી ઉંમર 40 થી 49 વર્ષની છે, તો તમને સ્તન કેન્સર સ્ક્રીનિંગ તમારા માટે યોગ્ય છે કે નહીં તે અંગે માહિતગાર નિર્ણય લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે, તમારી વય જૂથના લોકોને 50 થી 74 વર્ષની વયના લોકો કરતાં સ્તન કેન્સર થવાની સંભાવના ઓછી હોય છે. સ્ક્રીનિંગ કરાવવું કે નહીં તે નક્કી કરવામાં મદદ માટે તમારા ફેમિલી ડોક્ટર, નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો અથવા Health811 પર કોલ કરો.

શું તમે ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતા OBSP માટે પાત્ર છો?

જો તમારી ઉંમર 30 થી 69 વર્ષની હોય અને કેટલાક જનીન સંબંધી ફેરફારો (દા.ત., *BRCA1*, *BRCA2*) હોય, તમારા પરિવાર અથવા વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય ઇતિહાસના આધારે સ્તન કેન્સર થવાની સંભાવના વધુ હોય, અથવા છાતી પર રેડિયેશન થેરાપી કરાવી હોય તો તમે ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતા OBSP માટે પાત્ર બની શકો છો.

વધુ જાણવા માટે, તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો, અથવા [ઓન્ટારિયો હેલ્થ \(કેન્સર કેર ઓન્ટારિયો\)](#) વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

યાદ રાખો: જો તમને તમારા સ્તનોમાં કોઈપણ પ્રકારનો ફેરફાર દેખાય, જેમ કે ગાંઠ, લાલાશ જે દૂર થતી નથી, અથવા તમારા સ્તનની ડીટડીમાં ફેરફાર, તો તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનરનો સંપર્ક કરો. ઉપરાંત, ગર્ભાવસ્થા અથવા સ્તનપાનની અસરો સ્તન કેન્સરના લક્ષણોને છુપાવી શકે છે અથવા તેમને અવગણવાનું કારણ બની શકે છે, તેથી તેમના વિશે જાગૃત રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. સ્તન (છાતી) માં થતા ફેરફારો હંમેશા કેન્સરને કારણે થતા નથી, પરંતુ તેમની તાત્કાલિક તપાસ થવી જોઈએ.



હું મેમોગ્રામ કેવી રીતે કરાવી શકું?

મેમોગ્રામ કરાવવા માટે OBSP સ્થાનનો સંપર્ક કરો. સ્થાન શોધવા માટે, 1.800.668.9304 પર કોલ કરો અથવા

ontariohealth.ca/breastscreeninglocationsની મુલાકાત લો.

મેમોગ્રામ સલામત, નિ:શુલ્ક છે અને તમે ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનરના આદેશ વિના પણ મેળવી શકો છો.

મેમોગ્રામ દરમિયાન શું થાય છે?

મેમોગ્રામ એ એક પરીક્ષણ છે જે સ્તનની પેશીઓની ઇમેજ (મેમોગ્રામ) બનાવવા માટે એક્સ-રેનો ઉપયોગ કરે છે.

- મેડિકલ રેડિયેશન ટેકનોલોજિસ્ટ (જેને મેમોગ્રામ લેવાની તાલીમ આપવામાં આવી છે) મેમોગ્રામ મશીન પર એક સમયે એક સ્તન મૂકશે.
- સ્તનના પેશીઓને દબાવવા અને પકડી રાખવા માટે પ્લાસ્ટિકની પ્લેટ ધીમે-ધીમે નીચે જશે. થોડીક સેકન્ડો માટે થોડું દબાણ રહેશે, જે પેશીઓને નુકસાન પહોંચાડશે નહીં.
- મેમોગ્રામ એપોઇન્ટમેન્ટમાં સામાન્ય રીતે લગભગ 15 મિનિટ લાગે છે.

મેમોગ્રામ પછી શું થાય છે?

જો તમારું પરિણામ સામાન્ય હશે, તો તમને ટપાલમાં એક પત્ર મળશે. આ પત્ર તમને એ પણ જણાવશે કે તમારી ફરીથી તપાસ ક્યારે કરાવવી જોઈએ.

જો તમારું પરિણામ અસામાન્ય હોય, તો તેનો અર્થ એ નથી કે તમને સ્તન કેન્સર છે, પરંતુ તેનો અર્થ એ છે કે તમારે વધુ પરીક્ષણો કરાવવાની જરૂર છે. તમારું OBSP સ્થાન તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનરને જણાવશે અને વધુ પરીક્ષણો કરાવવા માટે તમારા માટે એપોઇન્ટમેન્ટ લેવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તમારી પાસે ફેમિલી ડોક્ટર કે નર્સ પ્રેક્ટિશનર ન હોય, તો તમને એવા ડોક્ટર સાથે કનેક્ટ કરવામાં આવશે જે તમારા આગળના પગલાંમાં મદદ કરી શકે.

શું આ માહિતી સુલભ ફોર્મેટમાં જોઈએ છે?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511,

info@ontariohealth.ca.

મેમોગ્રામ એ એક સંપૂર્ણ પરીક્ષણ નથી.

જ્યારે તમને કેન્સર ન હોય ત્યારે તમને અસામાન્ય પરિણામ મળી શકે છે, જેને ખોટા-સકારાત્મક (false-positive) પરિણામો કહેવામાં આવે છે. ખોટા સકારાત્મક (false-positive) પરિણામો બિનજરૂરી પરીક્ષણો તરફ દોરી શકે છે, જેમ કે બાયોપ્સી પેશીના નાના નમૂના લેવા).

માતાને કેન્સર થઈ શકે છે, જેને ખોટા નકારાત્મક (false-negative) પરિણામો કહેવામાં આવે છે. ખોટા નકારાત્મક (false-negative) પરિણામો સારવારમાં વિલંબ તરફ દોરી શકે છે.

મેમોગ્રામ એવા કેન્સરને પણ શોધી શકે છે જે અન્યથા સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું કારણ ન બની શકે, જેને વધુ પડતું નિદાન કહેવામાં આવે છે. વધુ પડતું નિદાન બિનજરૂરી સર્જરી અથવા સારવાર તરફ દોરી શકે છે.

સ્તન કેન્સર થવાની શક્યતા હું કેવી રીતે ઘટાડી શકું?

કેટલાક જોખમી પરિબલો (જે તમને રોગ થવાની સંભાવના વધારી શકે છે) બદલી શકાતા નથી, જેમ કે ઉંમર, ઊંચાઈ, આનુવંશિક રચના, મોટા સ્તન અને તમારા જીવન દરમિયાન હોર્મોનમાં ફેરફાર (ઉદાહરણ તરીકે, તમારા માસિક વહેવા આવવા અથવા મેનોપોઝ મોડેથી શરૂ થવું). પરંતુ સ્તન કેન્સર થવાની સંભાવના ઘટાડવા માટે તમે અહીં 4 વસ્તુઓ કરી શકો છો:

- દારૂ ટાળો અથવા ઓછો પીવો
- ધૂમ્રપાન છોડો અથવા ધૂમ્રપાનથી દૂર રહો
- રોજિંદા જીવનના ભાગ રૂપે શારીરિક રીતે સક્રિય રહો
- પુખ્ત વયના લોકોએ વજન વધતું અટકાવવું

સ્તન કેન્સર સ્ક્રીનિંગ વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને ontariohealth.ca/breast ની મુલાકાત લો.



Ontario Health
Cancer Care Ontario