

# સ્તન કેન્સર તપાસ વિશે તમારે જે જાણવું જોઈએ

## સ્તન કેન્સર શું છે?

સ્તન કેન્સર એ કેન્સર છે, જે સ્તનમાં જોવા મળે છે. તે કોશિકાઓમાં શરૂ થાય છે, જે નળીઓ (દૂધ વહન કરતી નળીઓ) અથવા સ્તનના લોબ્યુલ્સ (દૂધ બનાવે છે તે ગ્રંથીઓ)માં હોય છે.

ઓન્ટેરિયોમાં, સ્તન કેન્સર એ સૌથી વધુ નિદાન થયેલા કેન્સર પૈકીનું એક છે. જો કે, ઓન્ટેરિયોમાં અન્ય કેન્સર કરતાં, લગભગ વધુ લોકો સ્તન કેન્સરથી બચી જાય છે.

## કેન્સર તપાસ શું છે?

કેન્સર તપાસ (કેન્સરની તપાસ કરાવવી), તે એવા લોકો પર કરવામાં આવે છે કે જેમને કેન્સર થવાની સંભાવના હોય, પરંતુ જેમને કોઈ લક્ષણો નથી અને સામાન્ય રીતે સારું લાગે છે.

ઓન્ટેરિયો બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ પ્રોગ્રામ (OBSP), પ્રાંત-વ્યાપી તપાસ યોજના છે. જેનો હેતુ નિયમિત તપાસ દ્વારા સ્તન કેન્સરથી થતા મૃત્યુને ઘટાડવાનો છે.

મેમોગ્રાફી (એક પ્રકારનો એક્સ-રે) દ્વારા નિયમિતપણે તપાસ કરાવવી મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે જ્યારે તે શરીરના અન્ય ભાગોમાં ઓછું ફેલાયલ હોય ત્યારે, કેન્સરને વહેલી તકે શોધી શકાય છે. જો સ્તન કેન્સરની વહેલા જાણ થાય તો, સારવાર પણ વધુ સારી રીતે થઈ શકે છે.

## સ્તન કેન્સર માટે કોણે તપાસ કરાવવી જોઈએ?

OBSP લોકોના 2 જૂથોની તપાસ કરે છે: જેમને સ્તન કેન્સર થવાનું સરેરાશ જોખમ હોય છે અને જેઓ સ્તન કેન્સર થવાનું વધારે જોખમ ધરાવતા હોય છે.

**સરેરાશ જોખમ:** OBSP ભલામણ કરે છે કે, મોટાભાગની મહિલાઓ તેમજ 50 થી 74 વર્ષની વયના નાન્યતર અને નોનબાઈનરી લોકો, જેઓ પ્રોગ્રામ માટે લાયક છે તેઓએ દર 2 વર્ષે મેમોગ્રાફી દ્વારા તપાસ કરાવવી જોઈએ. ઓન્ટારિયોમાં તેવા લોકો પાત્ર છે જો તેઓ:

- સ્તન કેન્સરના કોઈ લક્ષણો નથી\*
- સ્તન કેન્સર થયું નથી
- માસ્ટેક્ટોમી (એક અથવા બંને સ્તનોને દૂર કરવાની શસ્ત્રક્રિયા) થઈ નથી.
- છેલ્લા 11 મહિનામાં તપાસ મેમોગ્રામ કરાવ્યો નથી.
- જો ટ્રાન્સફેમિનાઈઝ હોય, તો સળંગ ઓછામાં ઓછા 5 વર્ષ એસ્ટ્રોજનનો ઉપયોગ કર્યો છે

\* જો તમને તમારા સ્તનોમાં ફેરફાર જણાય અથવા તમને કોઈ ચિંતા હોય, તો કૃપા કરીને તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનરને મળો. મોટાભાગના ફેરફારો કેન્સર હોતા નથી, પરંતુ તે તરત જ તપાસવા જોઈએ.

કેટલાક લોકોને તેમના તબીબી અથવા પારિવારિક ઇતિહાસના આધારે 2 વર્ષની જગ્યાએ 1 વર્ષમાં ફરીથી તપાસવામાં આવશે.

## હું મેમોગ્રામ કેવી રીતે મેળવી શકું?

મેમોગ્રામ મેળવવા માટે તમારી સ્થાનિક OBSP સ્થળનો સંપર્ક કરો. સ્થળ શોધવા માટે, 1.800.668.9304 પર કોલ કરો અથવા [cancercareontario.ca/obspllocations](http://cancercareontario.ca/obspllocations) ની મુલાકાત લો.

ઓન્ટારિયોમાં 50 થી 74 વર્ષની વયના પાત્ર લોકો, ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર પાસેથી ભલામણ વિના OBSP દ્વારા મેમોગ્રામ મેળવી શકે છે.

OBSP માટે પાત્રતા ધરાવતા લોકો માટે સ્તન કેન્સરની તપાસ મફત છે.

તમારા સ્તન તપાસના વિકલ્પો વિશે તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# ઑન્ટેરિયોમાં અન્ય કેન્સર કરતાં, લગભગ વધુ લોકો સ્તન કેન્સરથી બચી જાય છે.

**વધારે જોખમ:** 30 થી 69 વર્ષની વયના લોકો કે જેમને સ્તન કેન્સર થવાનું વધારે જોખમ છે, તેઓ વધારે જોખમવાળા OBSP માટે પાત્ર હોઈ શકે છે. વધારે જોખમવાળા OBSPમાં લોકો મેમોગ્રાફી અને બ્રેસ્ટ MRI (અથવા જો સ્તન MRI તબીબી રીતે યોગ્ય ન હોય તો બ્રેસ્ટ અલ્ટ્રાસાઉન્ડ) વડે વર્ષમાં એક વખત તપાસ કરવામાં આવે છે.

મહિલાઓ, નાન્યતર અને નોનબાઈનરી લોકો વધારે જોખમવાળા OBSPમાં તપાસ માટે લાયક હોઈ શકે છે. જો તેઓમાં ચોક્કસ જનીન ફેરફારો હોય, તેમના કુટુંબ અથવા વ્યક્તિગત આરોગ્ય ઇતિહાસના આધારે અથવા છાતીમાં અગાઉ રેડિયેશન થેરાપી થઈ હોય તો સ્તન કેન્સર થવાની સંભાવના વધારે હોય છે. તમે વધારે જોખમવાળા OBSP માટે પાત્ર છો કે કેમ તે જાણવા માટે, તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો, અથવા વધુ માહિતી માટે [ઑન્ટારિયો હેલ્થ \(કેન્સર કેર ઑન્ટારિયો\)](#) વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

## હું સ્તન કેન્સર માટે કેવી રીતે તપાસ કરાવી શકું?

**મેમોગ્રાફી (સરેરાશ જોખમ અને વધારે જોખમ ધરાવતા લોકો)**

- મેમોગ્રાફી એ એક પરીક્ષણ છે, જે સ્તનોની છબીઓ (મેમોગ્રામ) બનાવવા માટે એક્સ-રેનો ઉપયોગ કરે છે.
- આ પરીક્ષણ દરમિયાન, મેડિકલ રેડિયેશન ટેકનોલોજિસ્ટ સ્તનને મેમોગ્રાફી મશીન પર મૂકશે. સ્તનને દબાવવા અને તેને સ્થાને રાખવા માટે પ્લાસ્ટિકની પ્લેટ ધીમે ધીમે નીચે જશે. થોડીક સેકન્ડો માટે ચુસ્ત બ્લડ પ્રેશર કફની જેમ સ્તન પર દબાણ આપવામાં આવશે. આ દબાણ સ્તનની પેશીઓને નુકસાન કરતું નથી.
- દરેક સ્તનનો મેમોગ્રામ 2 જુદી જુદી બાજુએથી લેવામાં આવે છે, અને એપોઇન્ટમેન્ટમાં સામાન્ય રીતે લગભગ 15 મિનિટનો સમય લાગે છે.
- અસાધારણ મેમોગ્રામ ધરાવતા મોટાભાગના લોકોને સ્તન કેન્સર હોતું નથી. અસામાન્ય મેમોગ્રામ ધરાવતી વ્યક્તિને કેન્સર છે કે કેમ તે જાણવા માટે વધુ પરીક્ષણો કરાવવાની જરૂર છે. OBSP સાઇટ તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનરને સૂચિત કરશે, અને ફોલો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટ ગોઠવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

**સ્તન કેન્સર તપાસ પર વધુ માહિતી માટે,  
ફૂપા કરીને મુલાકાત લો:  
[cancercareontario.ca/breast](http://cancercareontario.ca/breast)**

**સ્તન મેગ્નેટિક રેઝોનન્સ ઇમેજિંગ (MRI)  
(ફક્ત વધારે જોખમ ધરાવતા લોકો માટે)**

- કમ્પ્યુટર પર જોઈ શકાય તેવી છબીઓ બનાવવા માટે બ્રેસ્ટ MRI રેડિયો તરંગો અને ચુંબકીય ક્ષેત્રનો ઉપયોગ કરે છે.
- સ્તન MRI મેળવતા મોટાભાગના લોકોને ટેસ્ટના ભાગ રૂપે ઇન્ટ્રાવેનસ (IV) લાઇનમાં તેમના હાથ નાખવાની જરૂર છે.
- સ્તન MRI દરમિયાન, લોકોને તેમના પેટ પર સૂવાનું કહેવામાં આવે છે.
- OBSP સાઇટ પર આધાર રાખીને એપોઇન્ટમેન્ટમાં સામાન્ય રીતે 20 થી 60 મિનિટનો સમય લાગે છે.

## મેમોગ્રાફી એ સંપૂર્ણ પરીક્ષણ નથી

- તે કેટલાક સ્તન કેન્સર ચૂકી પણ જાય. આને "ખોટા-નકારાત્મક" પરિણામ કહેવામાં આવે છે. કેટલાક કેન્સર તપાસ દરમિયાન વધી શકે છે. આ માટે નિયમિત તપાસ મહત્વપૂર્ણ છે.
- કેટલીકવાર મેમોગ્રામ અસામાન્ય હોય છે, પરંતુ વધુ પરીક્ષણો (જેમ કે બાયોપ્સી) બતાવી શકે છે કે, કોઈ કેન્સર નથી. આને "ખોટા-સકારાત્મક" પરિણામ કહેવામાં આવે છે.
- તમારા માટે કયા પરીક્ષણો યોગ્ય છે, તે નિર્ધારિત કરવા માટે, સ્તન કેન્સર તપાસના ફાયદા અને જોખમોને સમજવા માટે, તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

## હું કેવી રીતે સ્તન કેન્સર થવાની શક્યતાઓ ઘટાડી શકું?

કેટલાક જોખમી પરિબલો (જે બાબતો તમને રોગ થવાની શક્યતાઓ વધારી શકે છે) તેને બદલી શકાતી નથી. જેમ કે તમારી ઉંમર, ઊંચાઈ, આનુવંશિક મેકઅપ, ગાઢ સ્તનો અને તમારા જીવનમાં હોર્મોન ફેરફારો (ઉદાહરણ તરીકે, તમારો સમયગાળો વહેલો હોવો અથવા મેનોપોઝ મોડા શરૂ થવો). પરંતુ અહીં 4 વસ્તુઓ છે, જે તમે સ્તન કેન્સર થવાની શક્યતા ઘટાડવા માટે કરી શકો છો:

- આલ્કોહોલ ન પીવાનો પ્રયાસ કરવો.
- ધૂમ્રપાન છોડી દેવું.
- રોજિંદા જીવનના ભાગ રૂપે શારીરિક રીતે સક્રિય રહો.
- શરીરને તંદુરસ્ત રાખો અને વજન જાળવી રાખો.

**સુલભ ફોર્મટમાં આ માહિતીની જરૂર છે?**

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CCO5042