હું શું જોવા માગું છું?

એવું ના માનવું કે સ્તનની જાત-તપાસથી કેન્સર જાણી શકાશે, પરંતુ સ્તનની સામાન્ય હાલત જાણી શકાય. એનાથી સ્તનના દેખાવ અને સ્પર્શનો ખ્યાલ આવે.

અરીસામાં જોતી વખતે તમારા બ્નને હાથ ઉપર ઊંચા કરો, પછી બ્નને હાથ પાછડ નિતંબ પર રાખો. અરીસા સામે બાજુમાં ઉભા રહી સાઈડ પોઝ જુઓ, તપાસો કે આપના સ્તન પર નીચેના ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબની નિશાનીઓ દેખાય છે.

મારું જોખમ શું છે?

જેમ ઉંમર વધે તેમ સ્તનના કેન્સરનો ભય વધે છે.

નવાઈની વાત એ છે, કે મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ (80 ટકા) ની તપાસમાં માલુમ પડ્યું છે કે સ્તનનું કેન્સર એ કૌટુંબીક વારસાગત રોગ નથી.

સૌથી વધૂ સ્ત્રીઓને રોગનું નિદાન 50 વરસ પછી થાય છે.

જાત તપાસ ક્યારે કરવી?

વીસ વર્ષની ઉમરથી શરુ કરી અવાર નવાર રીતે તમારી ડોકટરી તપાસની વચ્ચે જાત તપાસ કરવી. કદાચ ન થાય તો તમારી જાતને દોષિત ન માનતા, સામાન્ય રીતે દરેક ઋતુમાં એકવાર જાત -તપાસ કરવી.

આમ જાત તપાસ માટે ખાસ સમય કયો? આપને માસિક આવ્યા બાદ થોડા દિવસમાં જયારે આપના સ્તન ચુસ્ત અને સહેજ સોજાવાળા લગતા હોય ત્યારે (જો તમે 40 વર્ષ ઉપરના હોય તો - તેમના માટે યોગ્ય સમયે ડોકટરી તપાસ અને મેમોગ્રામ કરાવવો). જો માસિક બંધ થઇ ગયું હોય તો, વાંધો નહિ ગમે તે દિવસે આપને અનુકૂળ લાગે ત્યારે જાત તપાસ કરવી.

કલીનીકમાં સ્તનની તપાસ

ડોક્ટર પાસે આપના સ્તન કેન્સરની તપાસ માટે સમય નક્કી કરવો. ડોક્ટરને આપના કુટુંબનું ઇતિહાસ અને જોખમના પ્રકારની વિગત કહેવી. પછી સમય લઇને કેવી રીતે જાત તપાસ કરી શકાય તે બરાબર જાણી લેવું. એ માટે મૂંઝાયા કે શરમાયા વિના સવાલો પૂછાવા અને ડોકટરી તપાસ માટે દિવસ નક્કી કરવો.

મેમોગ્રામ

સામાન્ય રીતે 40 થી વર્ષની ઉમરે કરાવવો, અને જાણે લોહીની દબાણ માપતા હોય તેવું લાગે છે.

સામાન્ય રીતે 10 માંથી 9 સ્ત્રીઓને સ્તન કેન્સર માલુમ પડે છે. કદાચ મેમોગ્રામ માટે આપ બહુ યુવાન વયના હોય તો ડોક્ટર પાસે બાઓપ્સી, એમઆરાઆઈ; અથવા અલ્ટ્રાસાઉંડની તપાસ કરાવવી.

સાવકું જોવા માટે ફોર્મ ના પાચળ જો.

worldwide breast cancer

This work is issued under a creative commons license :: get more information on breast cancer issues and how to share these materials at worldwidebreastcancer.com