

SURAT, SUNDAY, 01/11/2020 | અંક : 06

# HEALTH CARE EXPRESS

બ્રેસ્ટ કેન્સર  
સ્ત્રીની ખૂબસુરતી પરનો  
પ્રહાર નથી જ...

બ્રેસ્ટ કેન્સરથી બચવા માટેનો  
ઉપાય એક જ છે, નિયમિત  
મેમોગ્રાફી અને ડોક્ટર દ્વારા નિયમિત  
ચેકઅપ....



ડૉ. નિકુંજ વિઠ્ઠલાણી  
તંત્રી સ્થાનેથી

## એને કેન્સર થવું અટકાવીએ..

સ્ત્રી આખા ઘરની કાળજી લેતી હોય છે. પરિવારમાં દરેકની વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો એનાં હૃદયવગી હોય છે. દરેકને ભાવતું શાક ખનાવવાથી લઈને દરેકને ન ગમતું કશુંપણ ન થાય એની એ કાળજી લેતી હોય છે. ઓક્ટોબર મહિનો તમારી નજીકની સ્ત્રી માટેનો મહિનો છે. આ સ્ત્રી તમારી માતા પણ હોય શકે છે, તમારી પત્ની, તમારી દીકરી, તમારી બહેન કે તમારી દોસ્ત પણ હોય શકે છે. ઓક્ટોબર મહિનો બ્રેસ્ટ કેન્સર અવેરનેસ મંથ તરીકે ઉજવાય છે. ભારતમાં બ્રેસ્ટ કેન્સરનો રેશિયો વધારે છે-એનું સૌથી મહત્વનું કારણ એ છે કે-સ્ત્રી પોતાનાં સ્વાસ્થ્યને મહત્વ આપતી નથી. પરિવારનાં દરેક વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેતી વખતે સ્ત્રી પોતાનાં સ્વાસ્થ્યને આડેહાથે મૂકી દેતી હોય છે.

જ્યારે તમને સ્વાસ્થ્યને લગતી કોઈ મુશ્કેલી થાય ત્યારે તમે ડોક્ટર પાસે જતા હોવ છો. હું સાફપણે એવું માનું છું કે-સ્વાસ્થ્યને લગતી મુશ્કેલી ના થાય એના માટે પણ તમારે ડોક્ટરને ત્યાં જવું જોઈએ.

વર્ષનો એક મહિનો આપણે 'મેમોગ્રાફી મંથ' તરીકે ઉજવવો જોઈએ અને આ મહિનામાં દરેક પિત-દરેક દિકરો-દરેક પિતા અને દરેક દોસ્ત પોતાનાં પરિવારની સ્ત્રીની મેમોગ્રાફી કરાવવાનો સંકલ્પ લે તો આપણે આપણાં પરિવારની સ્ત્રીઓને બ્રેસ્ટ કેન્સરથી દૂર રાખી શકીશું.

એક ઓન્કોલોજીસ્ટ તરીકે મારો અનુભવ રહ્યો છે કે-સ્ત્રીઓ ડોક્ટર સુધી પહોંચવામાં બહુ મોડું કરી દેતી હોય છે. ઘણીવાર સ્ત્રી જ્યારે બ્રેસ્ટ કેન્સર સાથે અમારી પાસે આવે ત્યારે કેન્સર ત્રીજા કે ચોથા સ્ટેજમાં પહોંચી ગયું હોય છે. મારી આટલા વર્ષોની પ્રેક્ટિસ દરમિયાન મેં એકવાત જોઈ છે કે-કેન્સર પોતાની ખૂબસુરતી લઈ લેશે એવો ડર સ્ત્રીને સતત લાગતો રહે છે અને એટલે એ નિદાનથી દૂર ભાગે છે. મારે એક ખાસ વાત કહેવી છે કે-જો તમે સમય કરતાં વહેલું નિદાન કરાવી લેશો તો બ્રેસ્ટ કેન્સરમાં બ્રેસ્ટ સિમ્યુલ કરવાની જરૂર પણ પડતી નથી. જો તમારે કિમોથેરાપી લેવાની હોય તો એનાંથી પણ ડરવાની જરૂર નથી-કારણ કે કિમોથેરાપી દરમિયાન જતા રહેલા વાળ ત્રણથી ચાર મહિનામાં ફરી આવી જ જતા હોય છે.

હું એક જ અપીલ કરવા માંગું છું. પાંત્રીસ વર્ષની ઉંમર બાદ સ્ત્રીએ નિમંચિતપણે મેમોગ્રાફી અને પેપ ટેસ્ટ કરાવવા જ જોઈએ.

# દર 20 સ્ત્રીએ 1 સ્ત્રીને સ્તન કેન્સર થઈ શકે!

સ્તન કેન્સરને પ્રાથમિક તબક્કામાં પકડવું જરૂરી છે,  
આ માટે સ્ત્રીએ ચેકઅપની આદત પાડવી જોઈએ

**સુરત** | વિશ્વભરમાં મોટા ભાગના દેશોમાં અને ભારતમાં પણ સ્તન કેન્સરના કિસ્સાઓ વધી રહ્યા છે. જો સ્તનના કેન્સરનું નિદાન સમયસર કરવામાં આવે તો એને કારણે મૃત્યુ પામતી સ્ત્રીઓનું પ્રમાણ ઘટાડી શકાય છે અને એની સાથે બીજી અગત્યની વાત એ છે કે સ્તન કેન્સરની સારવાર પણ શરૂઆતના તબક્કામાં ઓછી ખર્ચાળ અને સરળ બને છે.

એક અંદાજ પ્રમાણે દર 15થી 20 સ્ત્રીઓમાં એક સ્ત્રીને સ્તન કેન્સર થવું હોય છે. એક અંદાજ પ્રમાણે દર વર્ષે એક લાખ સ્ત્રીઓમાંથી 20થી 30 સ્ત્રીને સ્તન કેન્સર થાય છે. ભારતમાં અન્ય દેશોની સરખામણીએ સ્ત્રીને નાની ઉંમરે આ કેન્સર જોવા મળે છે. ભારતમાં સ્ત્રી સરેરાશ 42 વર્ષની થાય ત્યારે એને બ્રેસ્ટ કેન્સરની શક્યતા વધારે હોય છે. જેમ જેમ ભારતીય સ્ત્રીની આયુર્મર્યાદા વધતી જાય છે તેમ તેમ સ્તન

## બ્રાકા ટેસ્ટથી જાણી શકાશે કે સ્તન કેન્સર થશે કે કેમ?

BRCA 1 અને BRCA 2 જાણીતા જીન્સ છે જેના કારણે આ કેન્સર થાય છે. આ જીન્સ માં ભેદવા માટેની ઉચ્ચ ક્ષમતા હોય છે. અને તેઓ ઓટોસોમલ ડોમિનન્ટ છે, એટલે કે તેઓમાં બિન-જાતીય રંગસૂત્રનું પ્રભુત્વ વધારે છે. ઓપરેશન વડે બંને સ્તનોને ને કાઢી નાખવા, બંને અંડાશયોને કાઢી નાખવા અને ખાસ પ્રકારની દવા થી સ્તન કેન્સરનાં જોખમ ને મોટા પ્રમાણ માં ઘટાડો થાય છે. કમનસીબે, આવા આકરં પગલાં લીધા પછી પણ સ્તન કેન્સર થવાનું જોખમ સંપૂર્ણપણે દૂર થતું નથી.

કેન્સરની પ્રશ્ન વધુ વિકરાળ સ્વરૂપે આપણી સામે આવે છે.

સ્તન કેન્સરને પ્રાથમિક તબક્કામાં પકડવું બહુ જરૂરી છે. આ માટે સ્ત્રીએ નિયમિત રીતે ચેકઅપની આદત પાડવી જોઈએ. ભારતમાં ચોથા સ્ટેજમાં સ્તન કેન્સર પકડાયા પછી લગભગ 21 ટકા સ્ત્રીઓ મૃત્યુ પામે છે.

જો નજીકનાં કોઈ સંબંધીને સ્તન કેન્સર હોય તો તે સ્ત્રીમાં સ્તન કેન્સર થવાનું જોખમ વધારે

હોય છે. બ્લડ રિલેશનમાં સ્તન કેન્સર હોવાથી, સ્તન કેન્સર થવાની શક્યતા બે ગણી થઈ જાય છે. જો સ્તન કેન્સર થયેલ સ્ત્રીને માસિક આવતું હોય અને જો એ યુવાન હોય તો એને જોખમ પણ વધારે હોય છે. **૫% સ્તન કેન્સર વારસામાં મળેલ જીન્સનાં કારણે હોય છે. લોહીનો સંબંધ ધરાવતી બે પેઢીઓ-તેમાં જો ત્રણ જણ ને કેન્સર હોય તો એક શંકાસ્પદ જૂથ બને છે.**

## કેવી સ્ત્રીને સ્તન કેન્સર થઈ શકે?

**માસિક:** જો સ્ત્રીને ૧૨ વર્ષની ઉંમર પહેલાં માસિક શરૂ થયું હોય અને મેનોપોઝ ૫૦ વર્ષની પછી આવ્યું હોય તો એને સ્તન કેન્સર થવાનું જોખમ વધી જાય છે.

**પ્રજનનનો ઇતિહાસ:** જેઓ ને કોઈ બાળક ન હોય અથવા ૩૦ વર્ષની ઉંમર પછી પહેલું બાળક થાય તો એવી સ્ત્રીઓને સ્તન કેન્સરનું જોખમ વધી જાય છે. સ્તનપાન કરાવવાથી સ્તન કેન્સર થી રક્ષણ મળે છે.

## હોર્મોન થેરાપીને કારણે પણ સ્તન કેન્સર થઈ શકે

જો સ્ત્રી હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી લઈ રહી હોય તો એને સ્તન કેન્સરનું જોખમ વધારે છે. આ સ્ત્રીઓએ નિયમિત મેમોગ્રાફી કરાવવી જોઈએ. આ થેરાપી બંધ કર્યા પછી સ્તન કેન્સરની સાઇડ ઇફેક્ટ થતી હોય છે. જે સ્ત્રીઓને માસિક બંધ થઈ ગયું હોય અને એમનું વજન વધારે હોય એમને પણ સ્તન કેન્સર થવાનું જોખમ વધી જાય છે.



# સ્ત્રીનું સૌંદર્ય અને સ્તન કેન્સર...

સમય પર કેન્સર ડિટેક્ટ થઈ જાય તો  
બ્રેસ્ટ રિમુવ કરવાની જરૂર નથી પડતી

મને સ્તન કેન્સર છે. માટે સર્જરી કરાવી, સ્તન કાઢવું જ પડશે!

વર્ષોથી સમાજ એવી સમજણ ધરાવે છે કે સ્તન કેન્સરની સારવારમાં સૌ પ્રથમ સર્જરી કરી, સ્તનને કાઢી જ નાખવું.

સ્તન બચાવવું કે નહીં, તે નિર્ણય જો દર્દી (સ્ત્રી) ઉપર છોડવામાં આવે, તો મોટા ભાગની સ્ત્રીઓની ઈચ્છા હોય છે કે જો સ્તન બચવું હોય તો બચાવવું જ !

પરંતુ કદાચ કેન્સર પાછું આવવાની અને રેડિએશન થેરાપીની બીકના માર્યા અથવા કુટુંબના દબાણ હેઠળ તેઓ સ્તન કાઢાવવાનું મન મનાવી જ લે છે.

શરીરનું એક ખૂબ મહત્વનું અંગ ગુમાવાથી એક સ્ત્રી શું અનુભવે છે તેનું વર્ણન કરવું કદાચ અશક્ય છે.

અમુક આંકડા તરફ ધ્યાન આપીશું તો ભારત દેશમાં 70% સ્તન કેન્સરનું નિદાન ત્રીજા અથવા ચોથા તબક્કામાં (સ્ટેજ) થાય છે. આવા કેસમાં સામાન્ય રીતે mastectomy (MRM - Modified Radical Mastectomy) સર્જરીની જરૂર પડી શકે છે - જેમાં સંપૂર્ણ સ્તન અને બગલની લસિકાઓ કાઢી નાખવામાં આવે છે.

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી સ્તન કેન્સરનું નિદાન પ્રથમ અને દ્વિતીય

તબક્કામાં (stage 1 & stage 2) થઈ રહ્યું છે, જેનું સૌથી અગત્યનું કારણ છે સમાજમાં સ્તન કેન્સર અંગેની જાગૃતતા!

ઓર્ગન પ્રિવેન્શનના જમાનામાં મેડિકલ રિસર્ચ અને તબીબોની કુશળતાને કારણે સ્તન કેન્સરનાં પ્રથમ અને દ્વિતીય તબક્કામાં સ્તન બચાવવું શક્ય બન્યું છે.

એડવાન્સ કેન્સરમાં પણ સર્જરી પેહલા કિમોથેરાપી આપી, ગાંઠ નાની કર્યા બાદ સ્તન બચાવાવામાં સફળતા મળી છે.

સ્તન બચાવવાની સર્જરીને Breast Conservative Surgery (BCS) કહે છે. જેમાં કેન્સરની ગાંઠ અને તેની આસપાસની સ્તનની પેશીને સર્જરી દ્વારા કાઢી નાખવામાં આવે છે. તદુપરાંત axillary dissection એટલે કે બગલની ગાંઠી પણ કાઢવામાં આવે છે. તબીબી ક્ષેત્રે ઉન્નતીકરણમાં Axillary dissectionને સ્થાને sentinel lymph node dissection કરવામાં આવે છે, જેમાં બગલની અમુક જ લસિકાઓ કાઢવામાં આવે છે. જેના થકી લાંબા ગાળાની તકલીફો જેમ કે હાથ સુષ્ટ જવો વગેરે પ્રમાણમાં નહિવત થાય છે. Breast conservative surgery એટલે ફક્ત સ્તન બચાવવું જ નહિ, પરંતુ સ્તન નો આકાર અને ઉભાર



**ડૉ. મલ્હાર પટેલ**  
(કેન્સર વિશેષજ્ઞ)

પણ જાળવી રાખવો જેનાથી સ્ત્રીનું સૌંદર્ય બરકરાર રહે.

આ હેતુસર કેન્સર સર્જરી દરમિયાન જ પ્લાસ્ટિક સર્જરી કરી શકાય છે જેને ઓન્કો પ્લાસ્ટી કહે છે. આ ઓન્કો પ્લાસ્ટીમાં કેન્સર સર્જરીનાં બધા જ નિયમોનું પાલન કરી પ્લાસ્ટિક સર્જરી કરવામાં આવે છે - એટલે જ ઓન્કો પ્લાસ્ટીમાં ઓન્કો ઇમેશા પ્રથમ સ્થાને છે અને પ્લાસ્ટી દ્વિતીય!

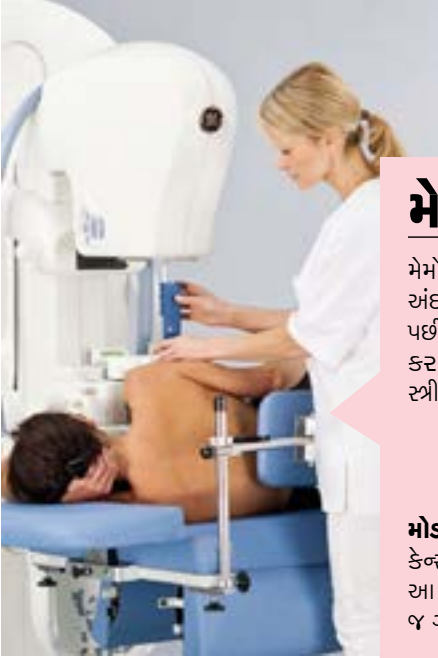
સ્તન બચાવવાના અભિગમમાં (Breast Conservative Approach) રેડિએશન થેરાપી અનિવાર્ય છે. રેડિએશન થેરાપીની સમાજમાં જે બીક પેઠી છે તેને દૂર કરવી અત્યંત જરૂરી છે. નવીનતમ રેડિએશન ટેકનિક્સ અદ્યતન linear accelerators અને અન્ય આધુનિક મશીન્સ, મેડિકલ રિસર્ચ તથા તબીબોની કુશળતા અને બાહોળા અનુભવને કારણે રેડિયોથેરાપી અત્યંત સચોટ અને ચોક્કસ બની છે.

રેડિએશનની સારવાર દરમિયાન, સ્ત્રીને કોઈ પણ પ્રકારના બળતરા, દુ:ખાવો અથવા ગરમીનો અનુભવ થતો નથી. તેથી તેઓ રેડિએશન થેરાપી ખૂબ સરળતાથી પ્રાપ્ત કરી શકે છે. રેડિએશન થેરાપીથી શરીરના મહત્વનાં અંગો જેમ કે હૃદય, ફેફસાં, લીવર વગેરેને કોઈ પણ પ્રકારનું ટૂંકા અથવા લાંબાગાળાનું નુકશાન થતું નથી.

કિમોથેરાપી સ્તન કેન્સરની સારવારમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, જેની જાણકારી આપના કિમોથેરાપી વિશેષજ્ઞ જરૂરથી પૂરી પાડશે. કેન્સર રિસર્ચમાં સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે બ્રેસ્ટ કન્ઝર્વેટિવ એપ્રોચ નાં 3, 5 અને 8 વર્ષોનાં પરિણામ mastectomyનાં પરિણામોને સમાન છે. તો આપ સૌ સ્તન કેન્સર વિષે જાગૃત બનો અને આપના કેન્સર વિશેષજ્ઞ ને પૂછતાં જરા પણ અચકાતા નહિ, “ડોક્ટર, શું મારું સ્તન બચી શકે તેમ છે?”

# સ્તન કેન્સરનાં નિદાનનો એક રસ્તો: નીડલ બાયોપ્સી

સોનોગ્રાફીની મદદથી સ્તનમાંની ગાંઠમાંથી નાના ટુકડા લેવામાં આવે છે અને એને તપાસવામાં આવે છે, જેનાં પરથી સર્જરીનું સ્ટેપ નક્કી કરાય છે



**સુરત ।** નીડલ બાયોપ્સી સ્તન કેન્સરનાં નિદાન માટેનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે. જેમાં સોનોગ્રાફીની મદદથી નાની ગાંઠમાંથી ગાંઠનાં ટુકડા મેળવવામાં આવે છે અને એ ટુકડાઓને તપાસવામાં આવે છે. જ્યારે

કોર નીડલ બાયોપ્સીથી નિદાનમાં નિષ્ફળતા મળે ત્યારે આખી ગાંઠ બહાર કાઢી લેવામાં આવે છે અને એને તપાસવામાં આવે છે. આ માટે સર્જરી કરવામાં આવે છે.

## મેમોગ્રાફી એટલે શું?

મેમોગ્રાફી એટલે સ્તનનો એક્સ-રે. જેમાં સ્તનની અંદરની ગાંઠ ખોદ શકાય છે! 35 વર્ષની ઉંમર પછી દરેક સ્ત્રીએ વર્ષમાં એકવાર તો મેમોગ્રાફી કરાવવી જ જોઈએ. મેમોગ્રાફીની સાથે-સાથે સ્ત્રીએ સ્તનોનું સ્વપરિક્ષણ પણ કરવું જોઈએ.

## સારવાર: સર્જરી

**મોડીફાઇડ રેડિકલ મેસ્ટેક્ટોમી (MRM):** સ્તન કેન્સર માટેની જૂનું અને સર્વમાન્ય ઓપરેશન છે, આ ઓપરેશનમાં આખું સ્તન તથા બગલની બધી જ ગાંઠી કાઢી નાખવામાં આવે છે.

## સ્તન કેન્સરની સારવાર માટે કેવું ઓપરેશન કરાય છે?

જો શરૂઆતના તબક્કામાં સ્તન કેન્સરનું નિદાન થઈ જાય તો કેન્સરની ગાંઠ અથવા તો આખેઆખું સ્તન કાઢી નાખવાનું ઓપરેશન કરીને દર્દીની જીંદગી બચાવી શકાય છે. જો કેન્સરના કોષો બગલની લસિકાગ્રથિઓમાં પણ પહોંચી ગયા હોય તો ઓપરેશન ઉપરાંત રેડિયોથેરાપીથી કેન્સર નાબૂદ થઈ શકે છે. માત્ર સ્તન સુધી જ સીમિત રહેલ કેન્સરના દર્દીઓમાંથી 6૫ ટકા દર્દી ૧૦ વર્ષથી વધારે જીવે છે. જ્યારે બગલમાં પહોંચેલ કેન્સરના દર્દીમાંથી માત્ર ૨૫ ટકા દર્દી જ ૧૦ વર્ષથી લાખું જીવે છે.

આમ, જો સ્તન કેન્સરને કારણે આવતા મોતથી બચવું હોય તો એનો એક માત્ર રસ્તો છે-કેન્સરને એના શરૂઆતના તબક્કામાં જ ઓળખીને તાત્કાલિક સારવાર શરૂ કરવાનો છે.

## SHE હે તો HE હે...

Heનાં અસ્તિત્વ માટે SHEનો મેમોગ્રાફી,  
પેપ ટેસ્ટ, લેબ-રિપોર્ટ, સોનોગ્રાફી  
વર્ષમાં ૧ વાર કરાવવી જરૂરી છે!

રત્ન નબેખર સુધી...

~~5500/-~~ માત્ર  
1800/-મા

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક કરો :

+91 9879142607



Dr Nikunj Vithalani Cancer Surgeon @doctors @drnikunjvithalanicancersurgeon  
Dr Nikunj Vithalani consultant Oncosurgeon surat

Dr. Nikunj Vithalani  
Surgical Oncologist

# સ્તનની સાઇઝમાં ફેરફાર થાય તો ચેકઅપ કરાવો

**સુરત** | તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે વિશ્વમાં સ્ત્રીઓના બ્રેસ્ટ કેન્સર રોગમાં ભારત દેશ ત્રીજા ક્રમે આવે છે. બધા કેન્સર માં સ્ત્રીઓમાં બ્રેસ્ટ કેન્સરનું પ્રમાણ ખૂબ જ સામાન્ય છે. ભારત માં દર ૨૮ સ્ત્રીએ એક સ્ત્રી આ રોગથી પીડાય છે. દરરોજ લગભગ ૨૦૦૦ સ્ત્રીઓમાં સ્તન કેન્સર નું નિદાન થાય છે અને એમાં લગભગ ૧૨૦૦ સ્ત્રીઓમાં જાગૃકતાના અભાવને કારણે તે વધુ પ્રસારે છે, જેને માટે પછી વધારે જટિલ સારવાર ની નોખત આવે છે અને મૃત્યુ નું પ્રમાણ પણ વધે છે.

## લક્ષણો

બ્રેસ્ટ કેન્સરના કેટલાક સામાન્ય લક્ષણો છે જેમાં સ્તન ની સાઈઝ માં ફેરફાર થવો, સ્તન ના કોઈ પણ ભાગમાં દુખાવો થવો, નીપલ માથી લોહી જેવું પ્રવાહી નીકળવું અને સ્તન કે બગલમાં ગાંઠ થવી. ક્યારેક આ ઉપરોક્ત કોઈપણ લક્ષણ વિના પણ સ્તન કેન્સર નિદાન થાય છે.

જે બહેનો ના લોહી નો સંબંધ ધરાવતા નજીક ના સગા માં (માતા, બહેન, દીકરી, દાદી) માં સ્તન કેન્સર હોય, એ બહેનો માં આ કેન્સર થવાની શક્યતા સામાન્ય સ્ત્રીઓ કરતાં વધુ હોય છે.

## ગાયનેક દ્વારા નિયમિત ચેકઅપ

૨૦ વર્ષ થી વધુ ઉંમર ની સ્ત્રીઓ એ દર ૩ વરસે અને ૪૦ કે તેથી વધુ ઉંમર ની સ્ત્રીઓ એ દર વર્ષે કોઈ તકલીફ ન હોય તો પણ ગાયનેક ડોક્ટર પાસે નિયમિત રીતે ચેકઅપ કરાવવું જોઈએ.



**ડૉ. રૂપલ શાહ**  
(વામા વેલનેસ મેડિકલ ડિસ્કર)

## સ્ત્રીએ સ્તનનું સ્વપરિક્ષણ કરવું જોઈએ

સ્તન કેન્સર ના નિદાન માટે સ્તન નું સ્વપરિક્ષણ કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. માસિક ના અઠવાડિયા દરમિયાન સ્ત્રી પોતાના સ્તન નું ચિત્ર માં દર્શાવ્યા મુજબ સ્વ પરીક્ષણ કરી શકે છે. જે ૨૦ વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમર ની દરેક સ્ત્રીઓએ કરવું જોઈએ.

## રેગ્યુલર ગાયનેક ચેકઅપ પણ જરૂરી છે

મેમોગ્રાફી દ્વારા શરૂઆતના તબક્કામાં જ સ્તન કેન્સરનું નિદાન થાય છે. મેમોગ્રાફી એક પ્રકારનો એક્સ રે છે. તેની સાથે સોનોગ્રાફી પણ કરાય છે. ૪૦ વર્ષ સુધી ની સ્ત્રીઓએ રેગ્યુલર ગાયનેક ચેકઅપ અને ૪૫-૫૫ વર્ષ થી વધુ ઉંમરની સ્ત્રીઓએ મેમોગ્રાફી દર વર્ષે અથવા બે વર્ષે કરાવવી જોઈએ.

## જાગૃકતા જ તમને કેન્સરથી બચાવશે

દરેક સ્ત્રી એ સ્વપરિક્ષણ અને શંકાસ્પદ લક્ષણો જણાતા તરત જ ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવવી જોઈએ જેથી સ્તન કેન્સરના જોખમથી બચી શકાય છે. આપણી સ્વચ્છતા અને જાગૃકતા જ આપણને આ રોગ માથી બચાવી શકે છે.

## આ રીતે તમે ઘરે અરીસાની સામે ઊભા રહીને સ્તનનું સ્વપરિક્ષણ કરી શકો છો

1



### ‘લૂક અને એપિચરન્સ’ પદ્ધતિ

સારા ઉજાશ સાથેના રૂમમાં મિરર સામે ઊભા રહો. તમામ ખભા અને પીઠ ટકાવ રાખો અને હાથોની બંને બાજુઓ પર રાખો. તમામ સ્તન સામાન્ય રીતે હોવા જોઈએ તે આકાર, કદ અને રંગનાં છે કે નહીં તેનું નિરીક્ષણ કરો.

### તમારે શું ધ્યાન રાખવાનું છે....

આકાર અને કદમાં ફેરફાર.

સ્તનની લાલાશ કે ખંજવાળાયુક્ત ચાઠાં કે સોજો કે કાળું પડવું.



ત્વચામાં પોવાણ કે કરચલી.

ડીટડી અંદરથી ખેંચાવી.

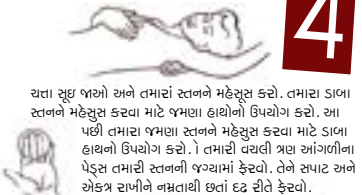
ડીટડીમાંથી સ્ત્રાવ.

2



તમારા હાથોની નિતંબ પર રાખો અને મિરર સામે સહેજ વળીને આ પ્રક્રિયા દોહરાવો.

### ‘ટચ અને ફીલ’ પદ્ધતિ



ચંપા સુધુ બાજુ અને તમારાં સ્તનને મહેસૂસ કરો. તમારા ડાબા સ્તનને મહેસૂસ કરવા માટે જમણા હાથોનો ઉપયોગ કરો. આ પછી તમારા જમણા સ્તનને મહેસૂસ કરવા માટે ડાબા હાથનો ઉપયોગ કરો. 1 તમારી વચલી ત્રણ આંગળીના પેડ્સ તમારી સ્તનની જગ્યામાં ફેરવો. તેને સપાટ અને એકત્ર રાખીને નમ્રતાથી છતાં દર ટીટ ફેરવો.

વર્તુલાકાર ગતિમાં શરૂ કરતાં ડીટડીથી શરૂ કરીને સ્તનની બહારી કોષ્ટ પહોંચો નહીં ત્યાં સુધી મોટા વર્તુળમાં ફેરવો. છાતી, ગલ અથવા છાતીની ઉપરનો ભાગ અને બાની રંગના વસ્ત્રોના ભાગ સહિત સંપૂર્ણ જગ્યા આવવી લો. તમારી આંગળીઓને ઊભી દિશામાં ઉપર અને નીચે ફેરવીને અથવા અંદર બહાર દબાવવાની પદ્ધતિ પણ અપનાવી શકો છો.

સ્પર્શ અને મહેસૂસ કરો પદ્ધતિમાં ઉપચોખ કરવું દબાવો.

3



તમારા હાથોને તમારા માથા ઉપર રાખો અને તે જ ફેરફાર માટે જુઓ. આ સ્થિતિમાં તમે સ્તનની ભીંતરની બાજુ અને ડીટડીમાંથી સ્ત્રાવ થાય છે કે નહીં તે પણ જોઈ શકશો.

5



હવે શાવરમાં પોતાનું પરીક્ષણ કરીને પગલું 4 દોહરાવો. શાવરમાં આ કરવાનું આરામ છે, કારણ કે સૂકી કરતાં ભીની ત્વચામાં નિદાન આરામ બને છે. તમારી આખી છાતીને તે જ હાથના ચલનથી આવરી લો.

### આરોગ્યવર્ધક જીવનશૈલી જાળવવા આટલું કરો :

- નિયમિત કસરત કરો.
- વજન અનુકૂળ જાળવી રાખો.
- શરાબ સેવન અને ધુમપાન ટાળો.
- હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT) કે મોટેથી લેવાની ગર્ભનિરોધકોના જોખમો વાકેફ રહો.
- આવશ્યક લાગે ત્યારે સ્તનપાન.

# જો લગ્ન ન થયા હોય તો ચેતજો..!

## કુંવારી મહિલાઓ અને જેમણે માતૃત્વ પ્રાપ્ત નથી કર્યું એમને બ્રેસ્ટ કેન્સરની શક્યતા વધુ

સુરત । બ્રેસ્ટ કેન્સર મહિલાઓમાં જોવા મળતું એક સામાન્ય કેન્સર છે. જે ચારમાંથી એક મહિલામાં જોવા મળે છે. ગ્લોબલકેન 2012 પ્રમાણે ભારત, ચીન અને યુ.એસ મળીને વિશ્વનાં ત્રીજા ભાગનું બ્રેસ્ટ કેન્સરનું ભારણ ધરાવે છે. વર્ષ 2008-2012 દરમિયાન બ્રેસ્ટ કેન્સરનાં આંકડામાં 11.54% નો વધારો થયો છે અને મૃત્યુઆંકમાં 13.82% નો વધારો થયો છે જેનાં કારણે ભારત પડકારજનક પરિસ્થિતિનો સામનો કરી રહ્યું છે. બ્રેસ્ટ કેન્સરનાં કેસમાં વર્ષ 2012-2014માં મુંબઈ, બેંગલોર, ચેન્નાઈ, ન્યૂ દિલ્હી અને દિલ્હી બ્રેસ્ટ કેન્સરમાં ટોપ રેંકિંગ પર છે. બ્રેસ્ટ



**ડૉ. ભાર્ગવ મહારાજ**  
(કેન્સર વિશેષજ્ઞ)

કેન્સર વિશે પુરતું નોલેજ અને અવેરનેસ ન હોવાને કારણે ડિટેક્સ મેટાસ્ટેસિસ અને સ્કેલેટલ મેટાસ્ટેસિસ જેવા એન્ડાવન્સ સ્ટેજ પર કેન્સર ડિટેક્ટ થાય છે. દુનિયાભરમાં બ્રેસ્ટ કેન્સર મહિલાઓમાં સામાન્ય રીતે જોવા મળતું કેન્સર છે જે દુનિયાભરની ચોથા ભાગનાં કેન્સરમાં જોવા મળે છે.

## વય મુજબ સ્તન કેન્સરનું વલણ

સ્તન કેન્સર ધરાવતી ભારતીય મહિલાઓ પશ્ચિમી મહિલાઓની તુલનામાં એક દાયકા જેટલું વહેલું જોવા મળે છે જે સૂચવે છે કે ભારતમાં સ્તન કેન્સર નાની પ્રિમેનોપોઝલ એજ પર થાય છે. યુવાનોમાં કેન્સર વધારે આક્રમક હોય છે. ભારતીય મહિલાઓમાં બ્રેસ્ટ કેન્સરની પીક 40 થી 50 વર્ષની ઉંમરે જોવા મળે છે, જ્યારે નોર્થ ઇસ્ટર્ન દેશોમાં 35 થી 39 વર્ષની ઉંમરે પીક જોવા મળે છે.

## બ્રેસ્ટ કેન્સર સ્ક્રિનિંગ

ભારતમાં બ્રેસ્ટ કેન્સર માટે કોઈપણ પ્રકારનાં નેશનલ અને રીજનલ સ્ક્રિનિંગ પ્રોગ્રામ અસ્તિત્વ ધરાવતા નથી. બ્રેસ્ટ કેન્સર એક્ઝામિનેશન માટે મેમોગ્રાફી ટ્રીટમેન્ટ અવેલેબલ છે, જે મોટા પાયે કરી શકાતું નથી એ મેમોગ્રાફીની મર્યાદા છે. હાલમાં ભારતમાં ચાલી રહેલા “હેલ્થ ફોર ઓલ” અંતર્ગત મોટા પાયે નેશનલ રૂલર હેલ્થ મિશન પ્રમાણે સેલ્ફ એક્ઝામિનેશન અને ક્લિનિકલ એક્ઝામિનેશન હાથ ધરવામાં આવ્યું છે.

## ઉંમર અને કેન્સરનું પ્રમાણ

ઉંમર	વાર્ષિક ટકાવારી
15-34	4.24% - નાગપુર 1.60% - મુંબઈ 0.80% - ચેન્નાઈ
35- 44	0.37% - નાગપુર 2.97% - મુંબઈ
> 64	0.53% - નાગપુર 2.64% - મુંબઈ

## સર્વાઈવલ એસ્ટિમેટ:

5 વર્ષનો સર્વાઈવલ રેટ  
બેંગલોર PBCR- 42.3%  
મદ્રાસ- 48%  
કેરેલા- 40%  
નવી દિલ્હી- 55%

બ્રેસ્ટ કેન્સરનો સર્વાઈવલ રેટ નવી દિલ્હીમાં સૌથી વધારે છે. સર્વાઈવલ રેટ વધારવા માટે સૌથી પહેલા તો અવેરનેસ અને નિયમિત ચેકઅપ કરાવવું એટલું જ જરૂરી છે.

## ઉત્તર ભારતમાં વધુ

ઉત્તર ભારતની સ્ત્રીઓમાં સ્તનપાન કરાવવાનો સમય અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓછી હોય છે. એમનામાં કમરથી હિપ રેશિયો  $\geq 0.95$  ની જગ્યાએ  $\leq 0.84$  હોવાને કારણે બ્રેસ્ટ કેન્સરનાં ચાન્સ વધારે હોય છે અને મોટું શરીર અને ઓબેસિટી જોવા મળે છે. એ જ રીતે પશ્ચિમ અને દક્ષિણ ભારતની સ્ત્રીઓમાં વધતી ઉંમરે બ્રેસ્ટ કેન્સર જોવા મળે છે. ઓબેસિટી વધુ હોય છે. ઘરની પ્રવૃત્તિઓ ઓછી કરે છે પણ અહીં બાળ જન્મનું પ્રમાણ વધુ હોવાના કારણે સ્ત્રીઓને ત્રણ ત્રણ કે તેથી વધુ ગર્ભાવસ્થા રહે છે જેથી બ્રેસ્ટ કેન્સરનું જોખમ 40-50% ઓછું થઈ જાય છે. ઉત્તર પૂર્વ ભારતની સ્ત્રીઓમાં સોપારી અને તમાકુ ખાવાની ટેવ જોવા મળે છે.

## કોમન રીસ્ક ફેક્ટર

- સ્ત્રીઓ 12 વર્ષ અથવા 12 વર્ષથી ઓછી ઉંમરે માસિક ત્રાવ આવવાને કારણે સ્તન કેન્સર થવાનું જોખમ વધારે છે.
- 55 વર્ષની ઉંમર બાદ મેનોપોઝ શરૂ થાય તો બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની શક્યતા વધે છે.
- અપરિણીત મહિલાઓ / છૂટાછેડા / વિધવા / ઓછું શિક્ષણ ધરાવતી મહિલાઓમાં બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાનું જોખમ વધારે છે.
- જેનેટિક ફેક્ટર