HEMAT ONCO CARE CENTRE

ELITE

HEMAT ONCO CARE CENTRE

તમારા શરીરને જાણો....!

તમારી જિંદગીને બચાવો

ઉપચાર કરતા નિવારણ વધુ સારું છે

અનુક્રમણિકા

બ્રેસ્ટ કેન્સરના જોખમો કેવી રીતે ઘટાડી શકાય ?

સ્તન કેન્સરના અનિયંત્રિત જોખમો કયા કયા છે?

નિદાન - સ્તનનું સ્વ પરીક્ષણ

ઓન્કોલોજીસ્ટની મુલાકાત ક્યારે લેવી જોઇએ?

સ્તન કેન્સર સામે રક્ષણ કેવી રીતે મેળવવું ?

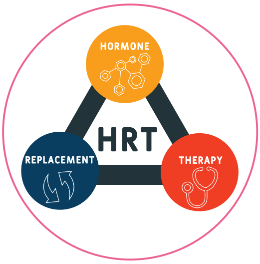
સર્વાઇકલ કેન્સર અને રક્ષણ

તમે સ્તન કેન્સરનું તમારું જોખમ કેવી રીતે ઓછું કરી શકો?

બાળકને જન્મ આપવો

ઓછી ઉંમરે બાળકને જન્મ આપવો (≤30 વર્ષ)

સ્તનપાન



મેનોપોઝને લગતા લક્ષણોની સારવાર કરવા માટે હોર્મોનમાં ફેરફારની ચિકિત્સા કરવાનું ટાળો

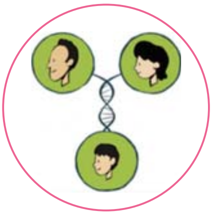
ગર્ભાધાન ટાળવા માટે હોર્મોનલ નિયંત્રક ગોળીઓ બંધ કરો/ટાળો

Ref: https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/risk-and-prevention/breast-cancer-risk-factors-you-cannot-change.html

સ્તન કેન્સરના નિયંત્રણમાં ન લઇ શકાય તેવા જોખમો કયા છે?

મહિલા તરીકે જન્મ લેવો

વધતી ઉંમર : ખાસ કરીને ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી તેની શકયતામાં વધારો થાય છે



BRCA1, BRCA2 જેવા ચોકકસ વારસાગત જનીનિક ફેરફારો

પરિવારમાં અગાઉ કોઇને સ્તન કેન્સર થયું હોય

રેડિએશનના સંપર્કમાં આવવું : છાતીના ભાગમાં રેડિએશન ચિકિત્સા લેવી

< ૧૨ વર્ષની ઉંમરે માસિકસ્ત્રાવ શરૂ થવો

૫૫ વર્ષની ઉંમર પછી મેનોપોઝમાં આવવું

Ref:https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/risk-and-prevention/breast-cancer-risk-factors-you-cannot-change.html

સ્તનનું સ્વ પરીક્ષણ

- સ્તન અંગે જાગૃતિ માટે સ્તનનું સ્વ-પરીક્ષણ એ તમારા સ્તનનું એવું પરીક્ષણ છે જે તમે પોતે કરી શકો છો.
- સ્તન અંગે તમારી જાગૃતિમાં વધારો કરવા માટે, તમે તમારી આંખો અને હાથની મદદથી તમારા સ્તનના દેખાવમાં અને અહેસાસમાં કોઇ ફેરફાર થયો છે કે નહીં તે નક્કી કરી શકો છો.
- જો તમને તમારા સ્તનમાં કોઇ અસાધારણ ફેરફાર થયો હોવાનું ધ્યાનમાં આવે અથવા તમને લાગે કે તમારું એક સ્તન બીજા કરતાં અલગ છે તો તમારા ડોક્ટરને તેની જાણ કરો.
- તમારા સ્તનમાં ફેરફાર થવા માટે ઘણી સ્થિતિઓ કારણભૂત હોય છે, જેમાં એક કારણ સ્તન કેન્સર પણ છે.

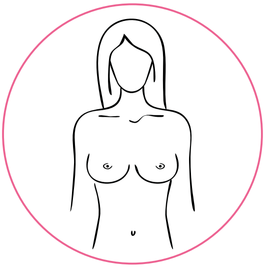
સ્તનના સ્વ પરીક્ષણની સામાન્ય રીતો :

આડા સૂઇને : તમારી પીઠભર સુવા માટે કોઇ સપાટ પલંગ અથવા જગ્યા પસંદ કરો. તમે સૂઇ જાઓ ત્યારે, સ્તનની પેશીઓ ફેલાય છે, તે જાડી બને છે અને સરળતાથી અહેસાસ થઇ શકે છે.

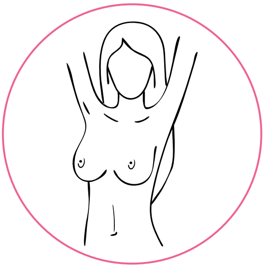
નહાતી વખતે : તમારી આંગળીઓ અને સ્તનને સાબુથી સાફ કરો જેથી તમારી આંગળીઓ તમારી ત્વચા પર વધુ સરળતાથી સરકી શકે છે.

https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/breast-exam/about/pac-20393237

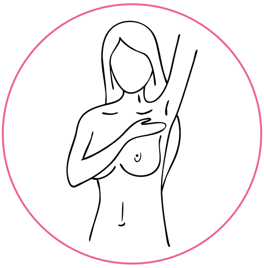
સ્તનનું સ્વ પરીક્ષણ કરવાના પગલાંઓ



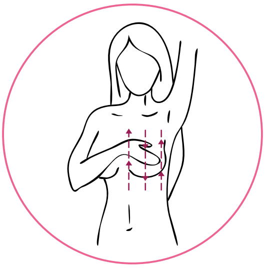
અરીસાની સામે



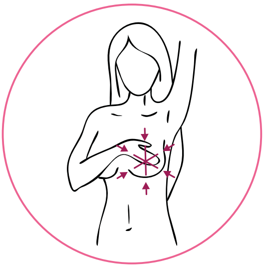
અરીસાની સામે



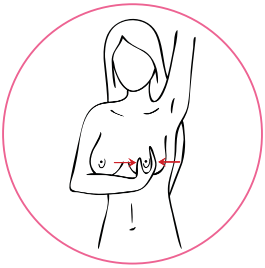
બગલની તપાસ કરો



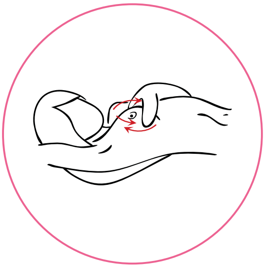
ઉપર અને નીચે



વર્તુળાકારે અને
ઉપર તરફ ખેંચીને



નીપલને દબાવો



પથારીમાં

ઓન્કોલોજીસ્ટની મુલાકાત લેવી ક્યારે જરૂરી બની જાય છે?

નીપલ અંદર તરફ
જતી હોય

નીપલમાંથી પ્રવાહી
નીકળતું હોય

બગલના ભાગમાં કંઇ
ગાંઠ જેવું લાગે

સ્તનના કોઇ ભાગમાં
સોજો આવે

આખા સ્તનમાં
સોજો આવે

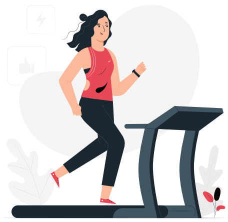
ત્વચા ઝાંખી
પડી જાય

સ્તન અથવા નીપલમાં
દુઃખાવો થવો

ત્વચામાં બળતરા

"Early Detection Saves Lives — Check. Screen. Prevent."

સ્તન કેન્સરને કેવી રીતે રોકી શકાય?



નિયમિત કસરત

મર્યાદિત પ્રમાણમાં દારૂનું સેવન અથવા દારૂનું સેવન ટાળવું

આરોગ્યપ્રદ વજન જાળવી રાખો

સ્તન કેન્સરનું સ્ક્રીનીંગ કરવા માટેની માર્ગદર્શિકા

સ્ક્રીનીંગ દ્વારા વહેલું નિદાન થવાથી કેન્સરને હરાવવાનો દર ૯૦ ટકા થી વધુ છે
પ્રારંભિક તબક્કામાં કોઇ સ્પષ્ટ લક્ષણો જણાતાં નથી, એટલે સ્ક્રીનીંગ બહુ જ અગત્યનું છે

જોખમ અને ઉંમર આધારિત સ્ક્રીનીંગ કરાવવાના માપદંડ

વય મર્યાદા	જોખમનું સ્તર	જરૂરી સ્ક્રીનીંગ
૨૦ - ૩૯ વર્ષ	સામાન્ય	દર મહિને સ્તનનું સ્વ પરીક્ષણ
૪૦ - ૪૯ વર્ષ	સામાન્ય	ડોક્ટર પાસે વાર્ષિક ક્લિનિકલ સ્તન પરીક્ષણ કરાવવું
૪૫ - ૬૯ વર્ષ	સામાન્ય	દર વર્ષે મેમોગ્રામ કરાવવો
કોઇ પણ વર્ષની ઉંમર	વધુ જોખમ (કૌટુંબિક ઇતિહાસ BRCA મ્યુટેશન)	૩૦ વર્ષની ઉંમરથી વાર્ષિક મેમોગ્રાફી અને MRI કરાવવાની શરૂઆત કરી દેવી જોઇએ. દર મહિને સ્તનનું સ્વ પરીક્ષણો કરવું.

ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતી સ્ત્રીઓએ જીનેટીક કાઉન્સેલીંગ કરાવવું જોઇએ અને જોખમ ઘટાડતા પરિબળો વિશે ઓન્કોલોજીસ્ટ સાથે ચર્ચા કરવી જોઇએ.

સર્વાઇકલ કેન્સર અને પેપ સ્મીયર

- સર્વાઇકલ કેન્સર વૈશ્વિક સ્તરે સ્ત્રીઓમાં જોવા મળતું ચોથા નંબરનું કેન્સર છે.
- અતિ જોખમી મનાતા Human Papilloma Virus (HPV) ના સતત સંપર્કમાં આવવાથી સર્વાઇકલ કેન્સર થવાનું જોખમ રહે છે.
- સ્ક્રીનીંગ અને રસીકરણ દ્વારા સર્વાઇકલ કેન્સર સામે રક્ષણ મેળવી શકાય છે.

પેપ સ્મીયર પરીક્ષણ એટલે શું?

- શરૂઆતના તબક્કામાં જ ગર્ભાશયમાં કોઇ પણ પ્રકારનો ફેરફાર થયો છે કે તે શોધી કાઢવા માટેનું એક સાદુ અને પીડારહિત પરીક્ષણ એટલે પેપ સ્મીયર પરીક્ષણ.
- તે કેન્સરના કોષોને શરૂઆતથી જ શોધીને તેની સારવાર કરીને દર્દીની જિંદગી બચાવી શકાય છે.
- કોઇ પણ સ્ત્રી ગાયનેકોલોજીસ્ટને ત્યાં પેપ સ્મીયર ટેસ્ટ કરાવી શકે છે. જે ૫ થી ૧૦ મિનિટમાં થઇ જાય છે.

સ્ક્રીનીંગ કોણે - ક્યારે કરાવવું જોઇએ?

વય મર્યાદા	જરૂરી સ્ક્રીનીંગ
૨૦-૨૯ વર્ષ	દર ૩ વર્ષે પેપ સ્મીયર ટેસ્ટ કરાવવો જોઇએ
૩૦-૬૫ વર્ષ	દર ૩ વર્ષે પેપ સ્મીયર ટેસ્ટ કરાવવો જોઇએ અથવા દર ૫ વર્ષે પેપ સ્મીયર અને HPV CO પરીક્ષણ કરાવવું જોઇએ
> ૬૫ વર્ષ	જો નિદાન સતત નેગેટીવ આવતું હોય અને છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી CIN2+ નો ઇતિહાસ ન હોય તો બંધ કરી દેવું.

Regular Pap Smear = Early detection = Cancer

HPV રસીકરણ વિશેની માર્ગદર્શિકા

સર્વાઇકલ કેન્સર સામે રક્ષણ મેળવવા માટે

HPV એટલે શું ?

- Human Papillomavirus (HPV) એ વાયરસનો એક સમૂહ છે.
- સર્વાઇકલ કેન્સર થવા માટે અમૂક વાયરસની કેટલીક શ્રેણી (HPV-16, 18) ~70% જેટલી જવાબદાર છે.

HPV વેક્સીન

- Cervarix (2 Valent) : ટાઇપ ૧૬ અને ૧૮ સામે રક્ષણ આપે છે.
- Gardasil (4 Valent): ટાઇપ ૬, ૧૧, ૧૬ અને ૧૮ સામે રક્ષણ આપે છે.
- Cervavac (ભારતીય બનાવટ - 4 Valent) - કિંમતમાં વ્યાજબી

પ્રમાણિત માત્રા

ઉંમર	ડોઝ	સમયગાળો
૯-૧૪ વર્ષ	૨ ડોઝ	પહેલા ડોઝ પછી બીજો ડોઝ ૬ કે ૧૨ મહિને
૧૫-૪૫ વર્ષ	3 ડોઝ	પહેલો ડોઝ પછી બીજો ડોઝ બીજા મહિને અને ત્રીજો ડોઝ છઠ્ઠા મહિને

સામાન્ય ગેરમાન્યતા

- રસી લેવાથી નપુંકસતા આવે છે : ખોટી માન્યતા
- લગ્ન થઇ ગયા હોય તો રસી લેવાની જરૂર નથી : ખોટી માન્યતા

વહેલી તકે રસી લો... નિયમિત તપાસ કરાવો... કેન્સરમુક્ત જીવન માણો

HEMAT ONCO CARE CENTRE

ELITE

HEMAT ONCO CARE CENTRE

Dr Kaushal B. Patel

Senior Medical Oncologist & Hematologist

Elite Hemat
Onco Care Centre

108-109, SNS Axis,
Beside Mahavir
Hospital,
Nanpura,
Surat-395001

+91 70697 82917

Haribhai
Cancer
Foundation

Elite Day
Care Centre

504-507, Accron
Trade Centre,
Beside SIDS
Hospital,
Off Ring Road,
Surat-395002

+91 91066 76858