NHS

Cancer Screening Programmes

BREAST SCREENING GUJARATI

The Facts

બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ (સ્તન પરીક્ષણ) ગુજરાતી

હકીકતો

બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ (સ્તન પરીક્ષણ) એટલે શું?

- બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ (મેમોગ્રાફી - સ્તન પરીક્ષણ) એટલે સ્તનોની એક્સ-રે દ્વારા તપાસ.
- બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગમાં બ્રેસ્ટ કેન્સરો તેમના શરૂઆતના તબક્કે દેખાઈ શકે છે, જ્યારે તે તમે કે તમારા ડૉક્ટર હાથ અડાડીને અનુભવી ન શકો કે જોઈ ન શકો તેટલાં નાનાં હોય છે.
- મેમોગ્રામ કરવામાં થોડી જ મિનિટોનો સમય લાગે છે અને તેમાં રેડિયેશનનું સાવ નાનું પ્રમાણ આપવામાં આવે છે, એટલે તમારા આરોગ્ય પર જોખમ બહુ ઓછું રહે છે.
- બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ યૂનિટની તમારી આખીયે મુલાકાતમાં લગભગ અડધા કલાક જેટલો સમય લાગવો જોઈએ.

મારે શા માટે બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ કરાવવાની જરૂર છે?

નવમાંથી એક સ્ત્રીને તેના જીવનના અમુક તબક્કે બ્રેસ્ટ કેન્સર થાય છે. 50 વર્ષથી વધુ ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં બ્રેસ્ટ કેન્સર વધારે સામાન્ય છે. બીજી કોઈ નિશાનીઓ કે ચિહ્નો દેખાય તે પહેલાં સ્તનમાં થતા નાના ફેરફારો શોધવામાં બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગથી મદદ થાય છે. જો શરૂઆતના તબક્કે જ ફેરફારો થતા પકડાઈ જાય, તો તેનો સફળ ઈલાજ કરવાની શક્યતાઓ વધારે રહે છે.

બધી જ સ્ત્રીઓએ બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ કરાવવું જોઈએ?

50થી 70 વર્ષની ઉંમરની બધી જ સ્ત્રીઓને અમે દર ત્રણ વર્ષે બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ કરાવવા માટે બોલાવીશું.

સ્ત્રીઓની ઉંમર વધતી જાય એમ બ્રેસ્ટ કેન્સરનું જોખમ વધે છે. એટલે 70 વર્ષથી વધારે ઉંમરની સ્ત્રીઓને આપમેળે બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ માટે બોલાવવામાં આવતી નહિ હોવા છતાં, દર ત્રણ વર્ષે સ્ક્રિનિંગ માટે જવાનું તમને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. અપોઈન્ટમેન્ટ લેવા માટે તમે તમારા સ્થાનિક બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ યૂનિટનો સંપર્ક કરી શકો છો.

તમે ગમે તેટલી ઉંમરનાં હો, જો તમને ક્યારેય પણ સ્તનને લગતી કોઈ પણ સમસ્યા વિશે ચિંતા થાય, તો કૃપા કરીને તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો, જેઓ જરૂર લાગશે તો તમને કદાચ નિષ્ણાત પાસે મોકલી આપશે.

એન.એચ.એસ. બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ પ્રોગ્રામ શું છે?

જો તમે 50થી 70 વર્ષની ઉંમરનાં હો, તો અમે તમને બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ માટે બોલાવીએ છીએ તેની આ પ્રોગ્રામ ખાતરી કરે છે. તમારી હેલ્થ ઓથોરિટીના રેકોર્ડમાંથી અમે તમારું નામ મેળવીશું. આ રેકોર્ડ તમારા ડૉક્ટર પાસે રહેલી યાદીમાંથી બનાવવામાં આવ્યો હોય છે, આથી તમારા ડૉક્ટર પાસે હંમેશાં તમારું સાચું નામ અને સરનામું હોય તે અગત્યનું છે.

દેશના મોટા ભાગના વિસ્તારોમાં અમે વારાફરતી એક પછી એક ડૉક્ટરોનાં દવાખાનાંની યાદી ઉપરની સ્ત્રીઓને પરીક્ષણ માટે બોલાવીશું. એટલે તમે જે વર્ષે 50 વર્ષનાં થાવ તે વર્ષમાં તમને પરીક્ષણ માટે

બોલાવવામાં આવે એવું જરૂરી નથી. તમે ડૉક્ટર સાથે નોંધાયેલાં હો ત્યાં સુધી, તમારા 53મા જન્મદિવસ પહેલાં બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ કરવા માટે તમને બોલાવીશું.

બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ માટે મારે ક્યાં જવાનું હોય છે?

સ્ક્રિનિંગ સેન્ટર કોઈ હોસ્પિટલમાં કે ક્લિનિકમાં હોઈ શકે, અથવા તો કોઈ હરતા ફરતા યૂનિટમાં પણ હોઈ શકે. તમારે જે દિવસે બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ માટે જવાનું હોય તે દિવસે કૃપા કરીને ટેલ્કમ પાવડરનો કે સ્પ્રે-ઓન ડીઓડરન્ટનો ઉપયોગ કરશો નહિ, કારણ કે તેનાથી કદાચ મેમોગ્રામ ઉપર અસર થઈ શકે.

બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ દરમ્યાન શું શું થાય છે?

તમે આવો ત્યારે, બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ વિશે તમે કોઈ પ્રશ્નો પૂછવા માગતાં હો તો તે મુક્ત મને પૂછો.

તમે જ્યારે કપડાં કાઢીને તૈયાર થઈ સ્વસ્થ થઈ જાવ, એટલે સ્ક્રિનિંગ કરતા કર્મચારીઓમાંથી કોઈ એક નિષ્ણાત મહિલા સભ્ય તમને મેમોગ્રાફી વિશે સમજાવશે અને તમને કેટલાક પ્રશ્નો પૂછશે. તે તમારાં સ્તનોને એક પછી એક વારાફરતી બે પ્લેટોની વચ્ચે મૂકશે અને એક્સ-રેઝ લેશે.

મેમોગ્રાફ કરવામાં થોડી મિનિટો લાગે છે અને તમારાં સ્તનો ફક્ત થોડી સેકંડો માટે જ બે પ્લેટોની વચ્ચે વારાફરતી દબાવવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયાથી સ્તનને નુક્સાન થતું હોવાના કોઈ પુરાવા નથી.

મારે કપડાં કાઢવાં પડશે?

હા, સ્ક્રિનિંગ કર્મચારીઓમાંથી એક નિષ્ણાત સભ્ય તમને કમર સુધીનાં બધાં જ કપડાં કાઢી નાંખવાનું કહેશે, એટલે એક સળંગ ડ્રેસ પહેરવાને બદલે ઉપર જુદું ટોપ પહેરવાનું સારું રહેશે.

બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગમાં દુખાવો થાય છે?

અમુક સ્ત્રીઓને મેમોગ્રાફી કરવામાં થોડી અસ્વસ્થતા લાગે છે અને અમુકને દુખાવો થાય છે કારણ કે સારો એક્સ-રે લેવા માટે સ્તનોને અમુક સ્થિતિમાં સખત રીતે જકડી રાખવાં અને દબાવવાં જરૂરી હોય છે. જો તમને દુખાવો થાય તો તે સામાન્ય રીતે મેમોગ્રામ લેવામાં આવે તેટલી વાર માટે જ થાય છે, જો કે બહુ ઓછી સ્ત્રીઓને તે પછી પણ થોડો સમય દુખાવો ચાલુ રહે તેવું બની શકે.

મને મારાં પરિણામો ક્યારે મળશે?

તમે જ્યારે મેમોગ્રામ કરાવી લેશો એટલે સ્ક્રિનિંગ કર્મચારીઓમાંથી એક નિષ્ણાત મહિલા સભ્ય તમને કહેશે કે તમારાં પરિણામો તમને કેવી રીતે અને આશરે ક્યારે મળશે. તમે યૂનિટ છોડીને જાવ તે પહેલાં આ માહિતી તમને મળે તેની ખાતરી કરજો.

મને ફરી પાછી બોલાવવામાં આવે તો તેનો અર્થ શું થાય?

અમુક સ્ત્રીઓ (પરીક્ષણ કરવામાં આવેલી દર 20માંથી લગભગ એક)ને ફરી પાછી બોલાવવામાં આવે છે, કારણ કે એક્સ-રે જોવા ઉપરથી બીજાં વધારે પરીક્ષણો કરવાની જરૂર હોય એમ લાગે છે. અમે તમને પાછાં બોલાવીએ અને તે પછી પરીક્ષણોમાં કશું ચિંતાજનક હોવાનું ન દેખાય તો નવાઈ ન પામશો. મોટા ભાગની સ્ત્રીઓને કોઈ જ તકલીફ નહિ પડે અને નિયત પરીક્ષણની પ્રક્રિયા અનુસરીને અમે તેમને ત્રણ વર્ષ પછી જ ફરી પાછી બોલાવીશું.

મને સારવારની જરૂર હશે તો?

જો અમે તમને પાછાં બોલાવીએ અને તમને સારવારની જરૂર હશે, તો એક ટીમ તમારું ધ્યાન રાખશે. તમને હરહંમેશ સર્વોચ્ચ કક્ષાની સંભાળ અને સારવાર મળી રહે તેની તેઓ ખાતરી કરશે. બ્રેસ્ટ કેન્સરની

સારવારમાં હંમેશાં સુધારા અને ફેરતપાસણી થયા કરે છે. આ પ્રક્રિયાના ભાગ તરીકે, અમે તમને કદાચ કોઈ અજમાયશમાં ભાગ લેવા માટે બોલાવીએ, જેમાં અમે જુદી જુદી સારવારોની અસરોની સરખામણી કરીશું. અમે તમને કહીએ તેવી અજમાયશમાં તમારે ભાગ લેવો પડે એવું જરૂરી નથી.

બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ કેટલું ભરોસાપાત્ર છે?

બ્રેસ્ટ કેન્સર વહેલું પકડી પાડવા માટે મેમોગ્રાફી સૌથી ભરોસાપાત્ર પદ્ધતિ છે, પરંતુ બીજાં સ્ક્રિનિંગ ટેસ્ટ્સની જેમ, તે પણ તદ્દન સચોટ નથી. દાખલા તરીકેઃ
- અમુક કેન્સરો એક્સ-રે ઉપર જોઈ શકવાં ખૂબ મુશ્કેલ હોય છે;
- અમુક કેન્સરો, શરીરમાં હાજર હોવા છતાં પણ તેમને એક્સ-રેમાં જરા પણ જોઈ શકાતાં નથી;
- એક્સ-રે વાંચનારી વ્યક્તિ કદાચ કેન્સર ન જોઈ શકે (આ ક્યારેક બની શકે, પછી ભલે વાંચનાર વ્યક્તિ ગમે તેટલી અનુભવી હોય).

બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગથી બ્રેસ્ટ કેન્સર રોકી શકાય છે?

ના, બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગથી જો બ્રેસ્ટ કેન્સર થયેલું હોય તો તેને શોધી કાઢવામાં જ મદદ મળે છે. તમારા સ્તનમાં થતા કોઈ પણ ફેરફારોથી તમારે વાકેફ રહેવું જોઈએ કારણ કે બ્રેસ્ટ કેન્સર કોઈ પણ સમયે થઈ શકે છે. અમુક સ્ત્રીઓને તેમના પહેલા મેમોગ્રામ પહેલાં કે બે મેમોગ્રામ કરાવવાની વચ્ચેના સમયમાં બ્રેસ્ટ કેન્સર થશે.

સ્તન અંગે વાકેફ રહેવા માટે પાંચ સરળ મુદ્દા છે જે બધી જ સ્ત્રીઓએ યાદ રાખવા જોઈએ.
- તમારા માટે સાધારણ રીતે શું ઠીક કહેવાય તેની ખબર રાખો.
- તમારાં સ્તનોને જુઓ અને તેમનાં ઉપર હાથ ફેરવીને તપાસો.
- કયા ફેરફારો માટે જોતાં રહેવું તે જાણો (ગાંઠો, દુખાવો, સ્તનની ડીંટડી (નિપલ)માંથી પ્રવાહી નીકળવું કે બીજું કશું અસાધારણ દેખાય તે).
- કોઈ પણ ફેરફારો વિશે તમારા ડૉક્ટરને તાત્કાલિક જાણ કરો.
- જો તમે 50 વર્ષથી વધારે ઉંમરનાં હો તો દર ત્રણ વર્ષે બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ માટે જાવ.

સ્તનમાં ફેરફાર થવા માટેનાં ઘણાં કારણો હોઈ શકે. તેમાંથી મોટા ભાગના નુક્સાનકારક હોતા નથી. પરંતુ તમારે તે બધાની તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ કારણ કે તે કેન્સરની પહેલી નિશાની હોવાની થોડી શક્યતાઓ હોય પણ ખરી.

સ્તન વિશે વાકેફ રહેવાથી અને સાથે સાથે મેમોગ્રામ કરાવતાં રહેવાથી બ્રેન્ટ કેન્સર વહેલું શોધી કાઢવાની સવોત્તમ સંભાવના રહે છે.

મારા એક્સ-રે વાંચી લેવામાં આવે તે પછી તેમનું શું થાય છે?

બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ યૂનિટ ઓછામાં ઓછાં આઠ વર્ષ સુધી તમારો મેમોગ્રામ રાખી મૂકશે. એટલે તેઓ તમારા છેલ્લામાં છેલ્લા મેમોગ્રામની અગાઉના મેમોગ્રામો સાથે સરખામણી કરી શકે છે.

તમને સર્વોચ્ચ કક્ષાની સેવા આપવાના અમારા લક્ષ્યના એક ભાગ તરીકે અને નિષ્ણાત કર્મચારીઓની કુશળતામાં વધારો કરવામાં મદદ માટે અમે મેમોગ્રામ સહિત બધાં જ સ્ક્રિનિંગ રેકોર્ડોની નિયમિત ફેરતપાસ કરીએ છીએ. આનો અર્થ એ થાય છે કે આરોગ્ય સંભાળમાં બીજે કામ કરતાં કર્મચારીઓને તમારા રેકોર્ડ જોવાની જરૂર પડશે. જ્યારે કોઈ ફેરતપાસમાં એવું દેખાય કે તમારી સંભાળ જુદી રીતે રાખવામાં આવવી જોઈતી હતી, તો અમે તમારો સંપર્ક કરીશું. તમે જાણવા માગતાં હશો તો અમે તમારા કેસની ફેરતપાસ વિશેની વધારે માહિતી તમને આપીશું.

અમે રાખીએ છીએ તે રેકોર્ડો વિશે વધારે મહિતી માટે તમે **એન.એચ.એસ. ડાઈરેક્ટ**નો 0845 4647 પર સંપર્ક કરી શકો છો.

સંક્ષેપ

બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ માટે આવવું કે નહિ તેનો નિર્ણય લેવામાં તમારી મદદ માટે, બ્રેસ્ટ કેન્સર માટેના સ્ક્રિનિંગના મુખ્ય ફાયદા અને તકલીફો નીચે સમજાવવામાં આવ્યાં છે.

- મોટા ભાગનાં બ્રેસ્ટ કેન્સરો વહેલા તબક્કે શોધી કાઢવામાં આવે છે, જ્યારે તેમાંથી સફળતાપૂર્વક સાજા થવાની શક્યતા સારી હોય છે.
- સ્ક્રિનિંગમાંથી શોધી કાઢવામાં આવતાં લગભગ અડધાં જેટલાં કેન્સરો હજુયે સ્તનમાંથી કાઢી નાંખી શકાય તેટલાં નાનાં હોય છે. એટલે કે આખું સ્તન કાઢી નાંખવાની જરૂર પડતી નથી.
- બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગથી આ દેશમાં દર વર્ષે લગભગ 1,400 જેટલાં જીવન બચે છે.
- બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ કરાવનારી સ્ત્રીઓમાં તેમનું બ્રેસ્ટ કેન્સરથી મોત થવાનું જોખમ ઓછું થઈ જાય છે.
- અમુક સ્ત્રીઓના મેમોગ્રામ વિશે જો અમે ચોક્કસ નહિ હોઈએ, તો અમે તેમને પાછાં બોલાવીશું. વધારે તપાસ કરવામાં આવ્યા પછી, અમને ખબર પડશે કે આમાંથી ઘણી સ્ત્રીઓને કેન્સર નહિ હોય. જો તમને પાછાં બોલાવવામાં આવે તો તમને ચિંતા થઈ શકે છે.
- સ્ક્રિનિંગમાં અમુક બ્રેસ્ટ કેન્સરો કદાચ ચૂકી જવાય એવું બની શકે.
- સ્ક્રિનિંગમાંથી શોધવામાં આવેલાં બધાં જ બ્રેસ્ટ કેન્સરો મટાડી શકાતાં નથી.
- ઘણી સ્ત્રીઓને મેમોગ્રાફીથી અસ્વસ્થતા લાગે છે કે દુખાવો થાય છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે આ થોડા સમય પૂરતું જ હોય છે.

વધારે માહિતી અને સહાય

જો તમે આ સેવા વિશે કોઈ પ્રશ્નો પૂછવા માગતાં હો તોઃ

- તમારા ડૉક્ટરને પૂછો;
- તમારી સ્થાનિક સ્ક્રિનિંગ ઓફિસનો સંપર્ક કરો;
- અમારા કેન્સર-સ્ક્રિનિંગના પ્રોગ્રામની વેબસાઈટ www.cancerscreening.nhs.uk જુઓ; અથવા
- www.nhsdirect.nhs.uk પર એન.એચ.એસ. ડાઈરેક્ટની મુલાકાત લો.

એન.એચ.એસ. કેન્સર સ્ક્રિનિંગ પ્રોગ્રામ્સના સહયોગથી, કેન્સર રીસર્ચ યુ.કે. પ્રાઈમરી કેર એજ્યુકેશન રીસર્ચ ગ્રુપ તરફથી સલાહ અને ટેકો મેળવીને, ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ દ્વારા પ્રકાશિત કરવામાં આવી છે.

CANCER RESEARCH UK

© Crown copyright 2006

ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ માટે સી.ઓ.આઈ. દ્વારા બનાવવામાં આવી છે
છેલ્લો સુધારો 2006

આ દસ્તાવેજનું લખાણ અંગત કે કોઈ સંસ્થાના આંતરિક ઉપયોગ માટે કોઈ ઔપચારિક પરવાનગી લીધા વગર કે કિંમત ચૂકવ્યા વગર ફરીથી છાપી શકાય છે.

272856/Breast Screening - 'બ્રેસ્ટ સ્ક્રિનિંગ' પત્રિકા વિનંતી કરવાથી બ્રેઈલમાં, ઓડિયો કેસેટ પર અને મોટા અક્ષરોમાં છાપેલી પણ મળી શકે છે.

બીજી ભાષાઓમાં આ પત્રિકા અહીંથી મળી શકશેઃ
www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html

www.cancerscreening.nhs.uk