



# તમારા સ્તનની તપાસ કેવી રીતે કરવી



સી.બી.સી. સી. - યુ.એસ.એ. તરફથી મળેલ પાયારૂપ  
અનુદાનમાંથી આ સામગ્રીની આંશિક રચના શક્ય બની છે.

Distributed by



India Cancer Initiative





સ્તન કેન્સરની જાણ પ્રારંભિક અવસ્થામાં થવી મહત્વપૂર્ણ હોય છે, કારણ કે તમે તુરંત એ સારવાર લઇ શકો જે તમારી જિંદગી બચાવી શકે. સ્તન કેન્સરની પ્રારંભિક અવસ્થાને શોધવામાં મદદરૂપ થવા તમે શું કરી શકો છે તે આ પ્રમાણે છે:

- તમારા સ્તનનું પરીક્ષણ તમારા ડોક્ટર પાસે આશરે દર ૩ વરસે કરાવો જો તમે તમારી વીસીમાં કે ત્રીસીમાં (૨૦ થી ૪૦ વર્ષની ઉંમર) હોવ, અને દર વર્ષે કરાવો જો તમે ૪૦ કે તેથી વધુ વર્ષની ઉંમરના હોવ.
- તમારા સ્તન કેવા દેખાય છે અને અનુભવી શકાય છે તે જાણો અને તમારા ડોક્ટરને તમારા સ્તનમાં થયેલા કોઈપણ ફેરફાર અંગે જણાવો. જ્યારે તમે વીસીમાં હોવ ત્યારે તમને સ્તન સ્વ-પરીક્ષણ (બ્રેસ્ટ સેલ્ફ-એક્ઝામ) શરૂ કરવાની ઈચ્છા થઇ શકે છે. આ પુસ્તિકા તમને સ્તન સ્વ-પરીક્ષણ કઈ રીતે કરવું તે દર્શાવે છે.
- ૪૦ વર્ષની ઉંમરની શરૂઆતમાં ડોક્ટરને પૂછો કે એક મેમોગ્રામ (તમારા સ્તનનો એક્સ-રે) શું તમારા માટે યોગ્ય છે.
- જો તમે એવા નજીકના સગાઓ – જેમકે માતા, બહેન અથવા પુત્રી- ધરાવતા હોવ કે જેમને સ્તનનું કેન્સર હતું, તો આ બાબત તમારા ડોક્ટરને જણાવો.

## તમારા સ્તનની તપાસ કેવી રીતે કરવી

સ્તન સ્વ-પરીક્ષણ કરવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ છે. તમને અહીં દર્શાવેલ પદ્ધતિથી જૂદી હોઈ શકે. તે પણ બરાબર છે. મહત્વનું એ છે કે તમે એ જાણો કે તમારા માટે સૌથી સારી રીત કઈ છે.

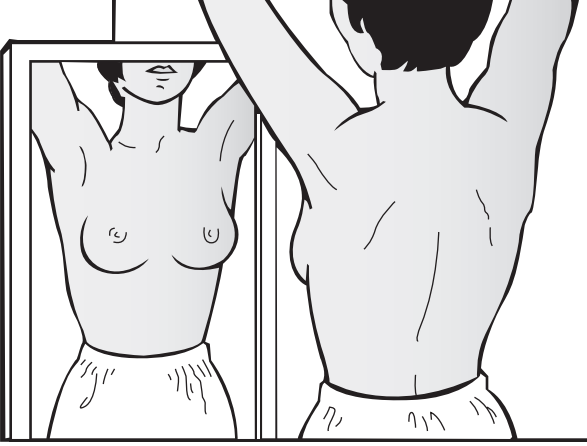
સ્તન સ્વ-પરીક્ષણ દર મહિને એક વખત કરો, સામાન્યપણે તમારા માસિક સ્ત્રાવના આશરે ૭ થી ૧૦ દિવસ પછી. જો તમને માસિક સ્ત્રાવ બંધ થઈ ગયું હોય, આના માટે એક દિવસ નક્કી કરી લો અને તમારા સ્તનનું પરીક્ષણ દર મહિને તે જ દિવસે કરો – દાખલા તરીકે, મહિનાની પહેલી તારીખ, અથવા શક્ય છે, મહિનાની ૧૫મી તારીખ.

સ્તન સ્વ-પરીક્ષણ દરમિયાન તમે તમારા સ્તનમાં થયેલા ફેરફાર શોધી રહ્યા છો. તમે સ્તનનું કેન્સર કે ગાંઠ નથી શોધી રહ્યા; તમે કંઈક એવું શોધી રહ્યા છો જે મહિના પહેલા કરેલ પરીક્ષણથી અલગ હોય અથવા નવું હોય.

આને કરવાની વિધિ અહીં આપી છે:

- અરીસાની સામે ઊભા રહીને પોતાના સ્તનને જુઓ.
- સુઈ જાઓ અને તમારા જમણા હાથથી તમારું ડાબું સ્તન અને તમારા ડાબા હાથથી જમણું સ્તન તપાસો.
- બેસો અથવા ઊભા રહો અને બગલનો ભાગ સ્પર્શ કરીને અનુભવો.

## અરીસાની સામે



પોતાના સ્તનોમાં થવાવાળા ફેરફારો અરીસાની સામે ઊભા રહીને જુઓ

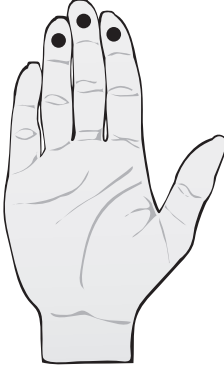
- અરીસાની સામે ઊભા રહીને, તમારા બંને હાથ બાજુએ રાખો, ત્યારબાદ પોતાના બંને હાથ માથાથી ઉપર કરો, ત્યારબાદ તમારા હાથથી ફૂલાઓને દબાવો અને તમારી છાતીના સ્નાયુઓ ખેંચીને સ્તનનું નિરીક્ષણ કરો.
- પોતાના સ્તનોમાં થયેલા ફેરફારો જૂઓ. સ્તન કે તેની ડીંટીની ચામડીનો આકાર, રૂપરેખા, ખાડાઓ, ફોલ્લીઓ, લાલાશ અથવા ભીંગડાઓ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો.

## નીચે સૂવાની સ્થિતિમાં



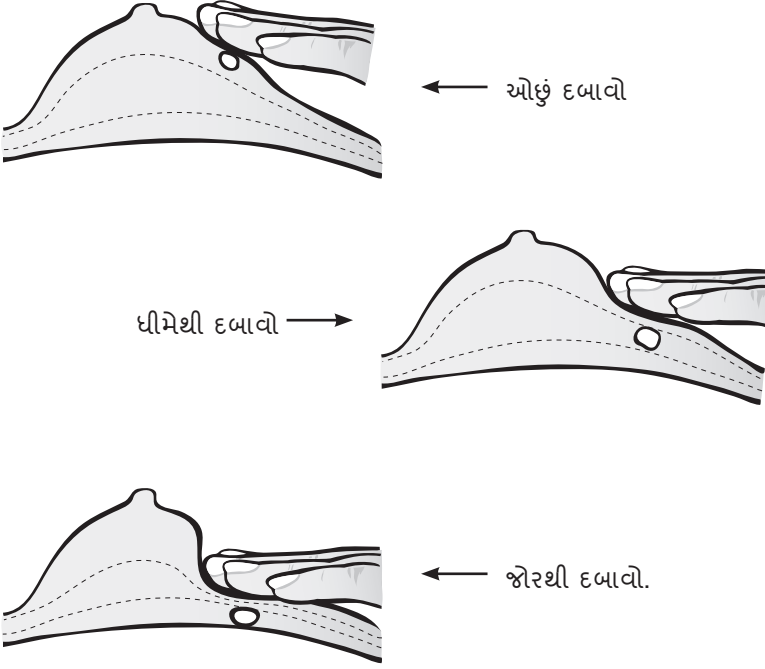
નીચે સૂઈને તમારા સ્તનમાં  
ફેરફાર અનુભવો

- ચતા સૂઈ જાઓ (તમારી પીઠ નીચે રહે તેમ), એક ઓશીકું તમારા જમણા ખભા નીચે રાખો, અને તમારો જમણો હાથ માથાની પાછળ મૂકો.

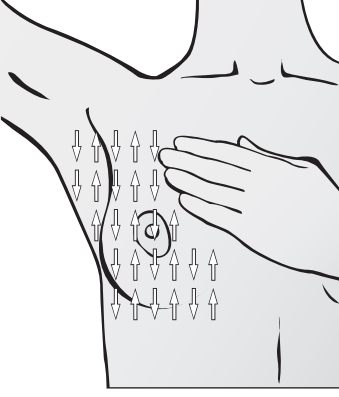


તમારી આંગળીઓની ગાદીઓનો  
ઉપયોગ કરો, નહિ કે  
આંગળીઓની ટોચનો

- જમણા સ્તનમાં ગાંઠને અનુભવવા માટે તમારા ડાબા હાથની વચ્ચેની ૩ આંગળીઓના નીચેના ભાગનો ઉપયોગ કરો. એકબીજાને આવરી લે તે રીતે વર્તુળાકાર ફેરવીને સ્તનની માંસપેશીઓને અનુભવવાનો પ્રયત્ન કરો.



स्तनની માંસપેશીઓને અનુભવવા માટે ૩ પ્રકારનું દબાણ વાપરો. ચામડીથી જોડાયેલી માંસપેશીઓ અનુભવવા માટે હળવું દબાણ જરૂરી છે; ઊંડાણવાળી માંસપેશીઓને અનુભવવા માટે ધીમું દબાણ જરૂરી છે; અને છાતી તથા પાંસળીની સૌથી નજીકની માંસપેશીઓને અનુભવવા માટે જોરથી દબાણ જરૂરી છે. દરેક સ્તનના નીચેના વળાંકમાં સામાન્ય રૂપે એક લાઈન હોય છે. તમારા ડોક્ટર કે નર્સે તમને શીખવવું જોઈએ કે કેટલું જોરથી સ્તન દબાવવું. બીજા પ્રકાર પર જતાં પહેલા, દરેક દબાણના પ્રકારનો ઉપયોગ સ્તનની માંસપેશીઓને મહેસૂસ કરવા માટે કરો.

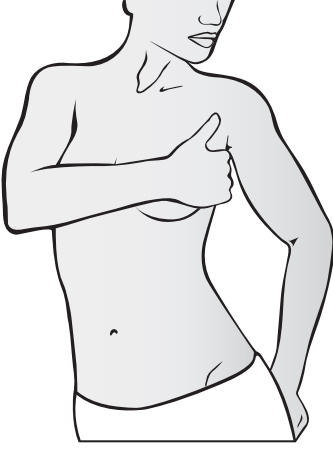


તમારા સ્તનની તપાસ માટે ઉપર-અને-નીચેની વિધિનો ઉપયોગ કરો.

- બગલથી શરુ કરીને ગોળાકાર ફેરવતાં આખા સ્તનમાં છાતીની વચ્ચેનાં હાડકાંની વચ્ચોવચ ઉપર-અને-નીચેની વિધિનો ઉપયોગ કરો. તમારા સ્તનની છેક નીચે જ્યાં તમે પાંસળીઓ અનુભવો ત્યાંથી લઈને ઉપર ગળા કે હાંસડીના હાડકાં સુધી સંપૂર્ણ સ્તનની તપાસ થઈ ગઈ છે તેની ખાતરી કરી લો.
- આ પ્રમાણે તમારા ડાબી બાજુના સ્તનની તપાસ જમણા હાથની આંગળીઓની ગાદીઓનો ઉપયોગ કરીને કરો.



## બેસીને અથવા ઊભા રહીને



કેટલીક વખત, આ પ્રમાણે તમે બગલનો વિસ્તાર સારી રીતે અનુભવી શકો છો.

- બેઠાં-બેઠાં કે ઊભા-ઊભા તમારા હાથ સહેજ ઉંચા રાખીને દરેક હાથની નીચેના ભાગની તપાસ કરો.

જ્યારે તમે પહેલીવાર તમારા સ્તનની તપાસ કરવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે તમે શું અનુભવો છો તે જાણવું મુશ્કેલ છે. વારંવાર અભ્યાસ દ્વારા તમે તમારા સ્તનથી સુપરિચિત થતાં જશો. તમારા સ્તનને અનુભવવામાં મદદ કરવા માટે તમે નર્સ કે ડોક્ટરને પૂછી કારણ કે તેઓ તમારા સ્તનનું પરીક્ષણ કરે છે.

જો નીચેનામાંથી કોઈપણ લક્ષણ ધ્યાનમાં આવે તો પોતાના ડોક્ટરને મળો-

- સ્તનમાં કોઈ આકાર વિનાનો પિંડ, કઠણ ગાંઠ અથવા જાડાપણું
- સ્તન કે આકારમાં બદલાવ
- ચામડીમાં ખાડા કે કરચલીઓ
- સ્તન કે ડીંટીની ચામડીમાં ફોલ્લીઓ, લાલાશ અથવા ભીંગડાઓ
- લોહીના ડાઘવાળી સ્તનની ડીંટીમાંથી લોહી વહેવું
- સ્તનમાં થતી નવી પીડા જે દૂર થતી ન હોય
- સ્તનની ડીંટીમાં તાજેતરમાં થયેલું ખેંચાણ
- બગલના ભાગમાં કઠણ ગાંઠ



