કેન્સર વિશેની હકીકતો

સ્ત્રીઓ માટે

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

India Cancer Initiative

Distributed by

PALLIUM INDIA
CARE BEYOND CURE

American Cancer Society®

સ્ત્રીઓને સૌથી વધુ અસર કરતાં કેન્સરના રોગો સ્તન, ગર્ભાશય, મોં, અંડાશય, ગર્ભાશય, ફેફસાં અને મોટાં આતરડાંનું કેન્સર હોય છે. આ રોગો વિશે જાણકારી મેળવીને અને તમે શું કરી શકો છો તે જાણીને તમારી જિંદગી બચાવી શકાય છે.

સ્તનનું કેન્સર

સ્તનનું કેન્સર એ સૌથી સામાન્ય કેન્સર છે જેનાથી સ્ત્રી પોતાના જીવનકાળ દરમ્યાન પીડિત રહી શકે છે (ચામડીના કેન્સરને બાદ કરતાં). તે કોઈપણ ઉંમરે થઇ શકે છે, પરંતુ ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી અને જેમ તમે ઘરડાં થતાં જાઓ તેમ તે થવાની સંભાવના ઘણી વધતી જાય છે. અમુક સ્ત્રીઓને અમુક ચોક્કસ કારણોને લીધે સ્તનનું કેન્સર થવાની સંભાવના બીજી સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે હોઈ શકે છે. પરંતુ જેમ તમારી ઉંમર વધતી જાય તેમ તમારે સ્તનના કેન્સર વિશે અને તેના માટે શું કરી શકો છો તે જાણવું જોઈએ.

તમે શું કરી શકો છો

બને તેટલું વહેલું સ્તન કેન્સરને વહેલું શોધી કાઢી તેની સારવાર કરાવવી એ જ સૌથી સારું રક્ષણ છે, કારણ કે ત્યારે તેની સારવાર સહેલાઈથી કરી શકાય છે. તેને 'વહેલી શોધ' કહેવાય છે. સ્તન કેન્સરને વહેલું શોધવામાં મદદરૂપ થવા માટે તમે શું કરી શકો છો તે આ પ્રમાણે છે.

- તમારી વીસી અને ત્રીસી દરમ્યાન દર ત્રણ વરસે અને ૪૦ વર્ષની ઉંમરથી દર વરસે દવાખાનામાં ડોક્ટર દ્વારા તમારા સ્તનનું પરીક્ષણ કરવો.
- તમારા સ્તનમાં થતાં કોઈપણ પ્રકારના બદલાવ અંગેની જાણ તમારા ડોક્ટરને વિના વિલંબે કરો. સ્તન સ્વ-પરીક્ષણ (બ્રેસ્ટ સેલ્ફ-એક્સામ) એ તેમની વીસી શરુ કરતી સ્ત્રીઓ માટે એક વિકલ્પ છે.

- શું તમને એક મેમોગ્રામની જરૂર છે કે કેમ, તે બાબતે ૪૦ વર્ષની ઉંમરથી તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો.
- જો તમારા કુટુંબમાં કોઈને સ્તન કેન્સર હોય કે તમને પહેલાં સ્તન કેન્સર થયેલું હોય તો તમારા ડોક્ટરને આ ભૂતકાળ વિષે ચોક્કસ જણાવો, કારણ કે તમને વધારાની ચકાસણીઓ કરાવવાની અને ચકાસણીઓ વહેલી શરુ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમને એ પણ સમજાવી શકે છે કે રોગ શોધવાની ચકાસણીઓના ફાયદા શું છે અને તેની મર્યાદાઓ શું છે.

ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર

ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર એ કોઈપણ સ્ત્રીને થઇ શકે છે જે જાતીય રીતે સક્રિય છે અથવા અગાઉ હતી. એવી સ્ત્રીઓ કે જેમને, એક વિષાણું જે 'હ્યુમન પેપીલ્લોમાં વિષાણું' (HPV) કહેવાય છે, તે હોય અથવા હતો. જાતીય ક્રિયા (સમાગમ) દરમ્યાન આ વિષાણું ફેલાય છે. એવી સ્ત્રીઓ કે જે ધુમ્રપાન કરતી હોય, HIV કે AIDS ધરાવતી હોય, અપૂરતું પોષણ ધરાવતી હોય, અને જેણે નિયમિત પેપ ટેસ્ટ કરાવેલ ના હોય, તેવી સ્ત્રીઓને ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર થવાની શક્યતા વધુ છે.

તમે શું કરી શકો છો

એક પેપ ટેસ્ટ દ્વારા ગર્ભાશયના મુખમાં થતા ફેરફારો શોધીને કેન્સર બને તે પહેલાં તેની સારવાર લઇ શકાય છે. આ પેપ ટેસ્ટ ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર વહેલી તકે શોધવા માટે પણ ખૂબજ અસરકારક છે, જયારે તેને સારી પેઠે મટાડી શકાય છે. ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર અટકાવવા માટે કે તેને વહેલી તકે શોધવા માટે તમે શું કરી શકો છો તે આ પ્રમાણે છે:

- ૩૦ વર્ષની ઉંમરથી તમારે પેપ ટેસ્ટ કરાવવાના શરૂ કરી દેવા જોઈએ.

- જો તમારી ઉંમર ૫૦ વર્ષ કે તેથી વધારે છે, તો તમારી તપાસ દર ૫ વર્ષે કરાવી શોકો છો.
- જો તમે ૬૫ વર્ષની ઉંમરના છો અને સતત ૨ વખત તમારા પેપ ટેસ્ટનું પરિણામ નકારાત્મક હોય, તો તમને વધુ તપાસ કરાવવાની જરૂર નથી, જો તમે આ રોગના કોઈ લક્ષણો ના ધરાવતા હોવ.
- જો ગર્ભાશયના ઓપરેશન દ્વારા તમે ગર્ભાશય અને તેની નળી કઢાવેલા હોય, તો તમે તપાસ કરાવવાનું રોકી શકો છો, જો તે શસ્ત્રક્રિયા ગર્ભાશયના મુખના કેન્સરની સારવાર તરીકે ના કરવામાં આવેલ હોય. જો હજુ પણ તમે ગર્ભાશયની નળી ધરાવતા હોવ, તો તમારી તપાસ હજુ પણ થવી જોઈએ.

ભારતમાં ગર્ભાશયના મુખના કેન્સર માટેની અન્ય ચકાસણીઓમાં VIA અને VILI ટેસ્ટ સામેલ છે. ગર્ભાશયના મુખના કેન્સરની ચકાસણી માટે તમારા વિકલ્પો અંગે તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો.

મોઢાનું કેન્સર

જે લોકો તમાકુનો ઉપયોગ કરે છે, તેઓને મોઢાનું કેન્સર થવાનું સૌથી વધુ જોખમ છે. દરેક પ્રકારના તમાકુના ઉપયોગો, જેમાં સામેલ છે બીડી કે સિગરેટ પીવી, તમાકુ, ગુટખા, પાન અને પાન મસાલા (સોપારી વિના કે સાથે) ચાવવા, તમારું મોઢાનું કેન્સર થવાનું જોખમ વધારે છે. ભારતમાં થતાં કેન્સરના રોગોમાં આ પ્રકારનું કેન્સર સૌથી સામાન્યમાંનું એક છે. એવું દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓને વધુ જોખમ રહેલું છે.

તમે શું કરી શકો છો

મોઢાની તપાસ દ્વારા મોઢાનું કેન્સર પ્રાથમિક તબક્કાઓમાં જ શોધી શકાય છે. તમારે કેટલી વખત તમારા મોઢાંની તપાસ કરાવવી જોઈએ તે અંગે ડોક્ટરને પૂછો. તમામ પ્રકારના તમાકુના ઉપયોગો

છોડવાથી મોઢાંનું કેન્સર થવાનું તમારું જોખમ મહ્દ અંશે ઘટી જાય છે. તમાકુનો ઉપયોગ સદંતર ટાળવો એજ સૌથી સારો અટકાવ છે.

અંડાશયનું કેન્સર

જેમ સ્ત્રીઓ ઘરડી થતી જાય, તેમ અંડાશયનું કેન્સર થવાની સંભાવના વધતી જાય છે. એવી સ્ત્રીઓ કે જેમને ક્યારેય બાળકો ન હતા, જેમને ખુલાસા-રહિત વાંધ્યતા હોય, અથવા 30 વર્ષની ઉંમર પછી પ્રથમ બાળક થયું હોય, તેમને આ કેન્સર થવાનું જોખમ વધુ હોઈ શકે છે. ઉપરાંત, જેમણે હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી તરીકે ફક્ત ઈસ્ટ્રોજનનો ઉપયોગ કર્યો હોય તેવી સ્ત્રીઓને પણ આ કેન્સર થવાનું જોખમ વધુ હોઈ શકે છે. એવી સ્ત્રીઓ કે જેમને પોતાનો કે કુટુંબનો ગાંઠ-રહિત-નળના (મોટા આંતરડાના મોટા ભાગના) કેન્સર, અંડાશયનું કેન્સર અથવા સ્તન કેન્સર વારસાગત રોગનો ઇતિહાસ હોય, તેમને પણ આ રોગ થવાની સંભાવના વધી જાય છે. જે આ બધી સ્થિતીઓમાંનું કંઈ ધરાવતી ના હોય, છતાં પણ તેવી સ્ત્રીઓને અંડાશયનું કેન્સર હોઈ શકે છે.

તમે શું કરી શકો છો

હાલના સમયમાં અંડાશયના કેન્સરને વહેલું શોધવા માટે અસરકારક કે પૂરવાર થયેલ કોઈ ચકાસણીઓ નથી (જેમકે સ્તન કેન્સર માટે મેમોગ્રામ છે). અમુક એવી ચકાસણીઓ છે જે કદાચ એવી સ્ત્રીઓના કિસ્સામાં ઉપયોગમાં લઇ શકાતી હોય કે જેમને અંડાશયનું કેન્સર હોવાની શક્યતા ખૂબ જ વધુ હોય. જો તમને પેટનો સોજો, પાચનમાં તકલીફ (ગેસ, ભૂખ ના લાગવી અને પેટ ફૂલાવું સહીત), પેટનો દુખાવો, હંમેશા પેશાબ જવાની જરૂર હોય તેવું લાગ્યા કરવું, પેઢુ(પેટનો નીચેનો ભાગ)નો દુખાવો, પીઠનો દુખાવો કે પગનો દુખાવો જેવા લક્ષણો નિરંતર હોય તો સીધા જ તમારે ડોક્ટરને મળવું જોઈએ. પેટના નીચેના ભાગોનું પરીક્ષણ એ એક સ્ત્રીની નિયમિત આરોગ્ય તપાસનો એક ભાગ હોવો જોઈએ.

એન્ડોમેટ્રીઅલ કેન્સર

એન્ડોમેટ્રીઅલ કેન્સર (ગર્ભાશયની કોથળીનું કેન્સર) એ મોટે ભાગે ૫૦ વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરની સ્ત્રીઓને થાય છે. પ્રોજેસ્ટેરોન વિના ઈસ્ટ્રોજેન લેવું, અથવા સ્તન કેન્સરની સારવાર માટે કે સ્તન કેન્સરનું જોખમ ઘટાડવા માટે ટેમોક્સીફેન લેવું, તે સ્ત્રીને આ રોગ થવાની સંભાવનાઓ વધારી શકે છે.

માસિક સ્ત્રાવની વહેલી શરૂઆત, મોડો રજોનિવૃત્તિ કાળ, વંધ્યત્વનો ઇતિહાસ, કે બાળકો ન હોવા, તે પણ જોખમ વધારી શકે છે. એવી સ્ત્રીઓ કે જેમને પોતાનો કે કુટુંબનો ગાંઠ-રહિત-નળના (મોટા આંતરડાના મોટા ભાગના) વારસાગત કેન્સર કે બહુ-ગાંઠ-યુક્ત અંડાશયના રોગનો ઇતિહાસ હોય, અથવા તેઓ કે જે જાડા છે, તેમને પણ એન્ડોમેટ્રીઅલ કેન્સર થવાની સંભાવના વધી જાય છે.

તમે શું કરી શકો છો

અસામાન્ય ટપકાં કે લોહી વહેવું કે જે માસિક સ્ત્રાવને લાગતું ન હોય, જેવા લક્ષણો કે નીશાનીઓનું ધ્યાન રાખો, અને આ બાબત તમારા ડોક્ટરને જણાવો. જોકે પેપ ટેસ્ટ ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર શોધવા માટે ખુબજ સારો છે, પરંતુ તે એન્ડોમેટ્રીઅલ કેન્સરના વહેલા નિદાન માટે એક ભરોસાપાત્ર ટેસ્ટ નથી. જો તમે ગાંઠ-રહિત-નળના (મોટા આંતરડાના મોટા ભાગના) વારસાગત કેન્સર ધરાવતા હોવ કે થવાની શક્યતા હોય, તો ૩૫ વર્ષની ઉંમરથી દર વર્ષે એન્ડોમેટ્રીઅલ બાયોપ્સી દ્વારા તમારી તપાસ થવી જોઈએ.

ફેફસાંનું કેન્સર

ધુમ્રપાન એ ફેફસાંનું કેન્સર થવા માટેનું સૌથી સામાન્ય કારણ છે, પરંતુ અમુક વ્યક્તિઓ કે જે ધુમ્રપાન ન કરતી હોય તેમને પણ ફેફસાંનું કેન્સર થઇ શકે છે. ફેફસાંનું કેન્સર થવાના તમામ કિસ્સામાંથી ૮૦ ટકાથી વધુનું કારણ ધુમ્રપાન છે.

તમે શું કરી શકો છો?

કેન્સરના રોગોમાં, ફેફસાંનું કેન્સર એ એક એવું કેન્સર છે, જેને ઘણી વખત અગાઉથી રોકી શકાય છે, જો તમે એક ધુમ્રપાન કરતી વ્યક્તિ છો, તો તમારા ડૉક્ટર કે નર્સને પૂછો કે તેમાંથી છૂટકરો મેળવવા તેઓ તમને કઈ રીતે મદદ કરી શકે છે. જો તમે ધુમ્રપાન નથી કરતા તો ધુમ્રપાન શરુ ન કરો. જો તમારા મિત્રો અને સગાવહાંલાં ધુમ્રપાન કરતા હોય તો તમે તેમને ધુમ્રપાન છોડવા માટે મદદ કરો તથા આ માટે અમેરિકન કેન્સર સોસાયટીની વેબ સાઈટ www.cancer.org ની મુલાકાત લો.

મોટા આંતરડા નું કેન્સર

કોઈપણ પુખ્તવયની વ્યક્તિને નળ કે મળાશયનું કેન્સર થઈ શકે છે, પરંતુ મોટભાગનાં નળના કેન્સરના રોગ ૫૦ વર્ષ કે તેથી વધુ ઊંમરની વ્યક્તિઓમાં જોવા મળે છે. વ્યક્તિગત કે કૌટુંબિકપણે આ કેન્સરનો ઇતિહાસ ધરાવતી વ્યક્તિઓ, અથવા જેમને નળ કે મળાશયમાં ગાંઠ હોય, કે પછી અન્નનળીમાં બળતરાની બિમારી ધરાવતી વ્યક્તિઓને આ પ્રકારના કેન્સરનું જોખમ વધારે હોય છે. મોટે ભાગે વધુ ચરબી યુક્ત ખોરાક ખાવાથી, પ્રમાણથી વધુ વજન હોવાથી, ધુમ્રપાન કરવાથી અને નિષ્ક્રિય રહેવાથી પણ વ્યક્તિને આ રોગ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

તમે શું કરી શકો છો?

મોટાભાગના નળના કેન્સરની શરુઆત મહદ અંશે હંમેશા એક ગાંઠથી થાય છે. શારીરિક ચકાસણી કરાવીને આવી ગાંઠને કેન્સરની અસર થાય તે પહેલાં શોધવાથી જિંદગી બચાવી શકાય છે. કેન્સરની અસર થયા પહેલાંની ગાંઠને જો કઢાવી નાંખવામાં આવે તો નળના કેન્સરને ટાળી શકાય છે. ફળો અને લીલાં શાકભાજીથી ભરપૂર, ઓછી ચરબીવાળો ખોરાક ખાવાથી પણ નળના કેન્સરનું

જોખમ ઘટાડી શકાય છે. નળના કેન્સર માટે ચકાસણી કરાવવા અંગે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો. જો તમારા કોઇ નજીકના સગાંઓને નળનું કેન્સર હોય તો તે પણ તમારા ડૉક્ટરને જણાવો. આવા કિસ્સમાં નાની ઊંમરમાં જ તમારે વિવિધ પ્રકારની તપાસ કરાવવાની જરુર પડી શકે છે.

અન્ય કેન્સર

પેટનું કેન્સર અને અન્નનળીનું કેન્સર પણ ભારતમાં સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. આવા કેન્સરને શરુઆતી તબક્કામાં જ શોધવા માટે કોઇ ભલામણ કરેલા પરિક્ષણો નથી. મોટાભાગના આવા કેન્સરનું નિદાન દર્દીમાં દેખાતા રોગના લક્ષણો દ્વારા કરવામાં આવે છે.

તમે શું કરી શકો છો

નીચેના લક્ષણોમાંથી કોઇપણ માટે હંમેશા સતર્ક રહો, અને જો તમારામાં રોગનું કોઇ નવું લક્ષણ દેખાય, જે દૂર થતું ન હોય તો તમારા ડૉક્ટરને જણાવવામાં મોડું ના કરશો.

- પેટનું કેન્સર: આ રોગનું સૌથી સામાન્ય લક્ષણ છે કોઇ પ્રયાસ વિના શરીરના વજનમાં અચાનક ઘટાડો થવો અને ભૂખ ન લાગવી. તમને અપચો, બળતરા, ઊબકાં અથવા પેટના ભાગમાં વિચિત્ર પ્રકારની બેચેની જેવું પણ થઇ શકે છે.
- અન્નનળીનું કેન્સર: આ રોગનું સૌથી સામાન્ય લક્ષણ છે ગળવામાં થતી તકલીફ જે સમય સાથે વધતી જાય છે. દુખાવો અને વજનમાં ઘટાડો પણ થઇ શકે છે.

કેન્સર સામે સર્વોત્તમ પ્રતિકાર

વહેલી શોધ – કેન્સર ફેલાય તે પહેલાં તેને શોધવું એ તમને તેના માટે કંઇક કરી શકવાનો શ્રેષ્ઠ મોકો આપે છે. કેન્સરના આ રોગો વિશે જાણકારી મેળવીને, તેને કઇ રીતે રોકી શકાય અથવા કઇ રીતે તેનું વહેલું નિદાન કરી શકાય તે જાણીને તમારી જિંદગી બચાવી શકાય છે.

©2009, American Cancer Society, Inc.
No.011288-Rev.7/10
India Project

તમારા આરોગ્યને નિયંત્રણમાં રાખો અને કેન્સર સામેનું જોખમ ઘટાડો

- તમાકુથી દૂર રહો
- તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખો
- નિયમિતપણે શારીરિક પ્રવૃત્તિ થકી ગતીશીલ રહો
- વિપુલ માત્રામાં ફળો અને લીલાં શાકભાજી યુક્ત ખોરાક લો
- મદીરા(દારૂ)નું સેવન ટાળો
- તમારી જાતે તમારા કુટુંબના ઇતિહાસને અને તમને રહેલા જોખમોને જાણો
- નિયમિતપણે ચકાસણી અને કેન્સરને લગતી તપાસ કરવતા રહો

American Cancer Society® Global

COMPREHENSIVE BLOOD & CANCER CENTER
Outsmarting Cancer

Creation of this material was made possible in part by a pioneering grant from CBCC-USA.

cancer.org