મીના: આ ચકાસણીઓ માટેનો ખર્ચ કેટલો થાય છે?

ડોક્ટર: ડોક્ટર દ્વારા કરાતું સ્તનનું પરીક્ષણ એ ડોક્ટરની તમે કરેલી મુલાકાતના શુલ્કનો ભાગ જ હશે. એક પેપ ટેસ્ટ આશરે રૂ. ૨૦૦/- માં પડશે.

મીના: શું બીજી કોઈ ચકાસણીઓ પણ છે?

ડોક્ટર: એક મેમોગ્રામ (સ્તનનો એક્સ-રે) પણ કરાવી શકાય. પરંતુ તે માત્ર અમુક સ્ત્રીઓના કિસ્સામાં જ ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કર્યા બાદ કરવામાં આવે છે.

મીના: ચકાસણી દ્વારા જો એવું જાણમાં મળે કે મને કેન્સર છે તો?

ડોક્ટર: જો એવું થશે, તો તમે અને હું, આપણે આગળ લેવાના પગલાં વિશે વાત કરીશું.

સ્ત્રીઓને થતાં કેન્સરને રોકવા માટેનાં મદદરૂપ પગલાં:

- ☐ દરેક પ્રકારના તમાકુથી દૂર રહો.
- ☐ નિયમિત કસરત કરો, ફળો અને લીલા શાકભાજીથી ભરપૂર ખોરાક ખાઓ. આનાથી અમુક કેન્સર ઉપરાંત અન્ય કેટલીક તકલીફોને રોકવામાં મદદ મળશે.
- ☐ સ્તન અને ગર્ભાશયના કેન્સર માટે નિયમિતપણે ચકાસણીઓ કરાવતાં રહો.
- ☐ તમારા આરોગ્યમાં થતાં ફેરફાર કે અન્ય લક્ષણોની જાણ ડોક્ટરને કરો. દરેક લક્ષણો કેન્સરને લગતા નથી હોતાં. આ લક્ષણો વિશે વાત કરવામાં વધુ પડતી શરમ કે સંકોચ અનુભવશો નહીં.

American Cancer Society® Global

cancer.org

CBCC COMPREHENSIVE BLOOD & CANCER CENTER *Outsmarting Cancer*

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

©2009, American Cancer Society, Inc. No.202814
India Project

ચાલો વાત કરીએ , કેન્સરની ચકાસણી વિશે

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

નામ ____________________

Distributed by

PALLIUM INDIA CARE BEYOND CURE

India Cancer Initiative

American Cancer Society®

ડૉક્ટર: નમસ્તે, મીના બેન તમે કેમ છો?

મીના: હું મજામાં છું, આભાર. હવે હું ૪૦ વર્ષની થઈ, એટલે મેં વિચાર્યું કે મારે હવે બ્લડ-પ્રેશર અને ડાયાબીટીસ (મધુપ્રમેહ) માટે દર વર્ષે મારી ચકાસણી કરાવવી જોઈએ.

ડૉક્ટર: કેન્સર શોધવા માટેની ચકાસણીઓ પણ ના ભૂલશો.

મીના: કેન્સર? શા માટે મારે તેની ચકાસણી કરાવવી જોઈએ? હું કોઈપણ રીતે તમાકુનો ઉપયોગ નથી કરતી અને નિયમિત રીતે કસરત કરું છું, હું તંદુરસ્ત અને સારું અનુભવું છું અને મારા કુટુંબમાં કોઈને પણ કેન્સર નહોતું. મારે કેન્સરની શા માટે તપાસ કરાવવી જોઈએ?

ડૉક્ટર: હું જાણું છું કે તમે એક તંદુરસ્ત જીવન જીવો છો અને તમારા કુટુંબમાં કોઈને પણ કેન્સર નહોતું, પરંતુ તેનો અર્થ એવો નથી કે તમને કયારેય પણ કેન્સર થઇ શકે નહિ. એવી વ્યક્તિઓ કે જેમને સારી ટેવ હોય અને કોઈ કૌટુંબિક ઇતિહાસ ન હોય તેવી વ્યક્તિઓમાં પણ દરેક જાતના કેન્સર જોવા મળ્યા છે.

મીના: મારે શું કરવું જોઈએ?

ડૉક્ટર: તમારે તમારી તંદુરસ્ત જીવનશૈલી ચાલુ રાખવી જોઈએ અને નિયમિતપણે ચકાસણી કરાવતાં રહેવું જોઈએ. કેન્સર વધુ ફેલાઈ જાય તે પહેલા જ આ ચકાસણીઓ દ્વારા તકલીફ શોધી શકાય છે. આ ચકાસણીઓ દ્વારા કેન્સર તેના એકદમ પ્રાથમિક તબક્કામાં જ શોધી શકાય છે, જ્યારે તેની સારવાર વધુ અસરકારક રીતે થઇ શકે.

મીના: મેં સાંભળ્યું છે કે જો તમે આ ચકાસણીઓ કરાવીશ તો શક્ય છે કે તમે કેન્સર શોધી શકો. પરંતુ આ ચકાસણીઓમાં કંઇક ખોટું શોધી જાય તેની મને ચિંતા છે.

ડૉક્ટર: ચકાસણી એ કેન્સર થવાનું જોખમ નથી વધારતી. કેન્સર શોધવા માટે આજના સમયમાં જે તપાસ કરવામાં આવે છે, તે ઘણા વર્ષોથી ચકાસાયેલ છે, અને તે કેન્સર થવાનું જોખમ નથી વધારતી. એક દર્દીને તપાસવાથી આપણે ખરેખર એક તકલીફ શોધી શકીએ છીએ, એ પહેલા કે એ તકલીફ કેન્સરમાં ના પરિણમે.

મીના: આ તો પ્રોત્સાહિત કરે છે! તો શું હું બધાં જ પ્રકારનાં કેન્સર માટે ચકાસણી કરાવી શકું છું?

ડૉક્ટર: ભારતમાં સ્ત્રીઓને થતાં સૌથી સામાન્ય પ્રકારના કેન્સરના રોગો – સ્તનનું કેન્સર અને ગર્ભાશયનું કેન્સર, એ માટે અસરકારક ચકાસણીઓ ઉપલબ્ધ છે

મીના: આ ચકાસણીઓ શું છે?

ડૉક્ટર: સ્તનના કેન્સર માટે તમારે જાતે તમારા સ્તનની તપાસ કરાવવી જોઈએ. અરીસાની સામે ઉભા રહીને તમારા સ્તનનું નિરીક્ષણ કરો અને તમારા સ્તનની ચકાસણી દર મહિને કરો. આવું તમારા માસિક સ્ત્રાવના આશરે એક અઠવાડિયા અગાઉ કરો, જ્યારે તમારા સ્તન કોમળ હોવાની સંભાવના ઓછી હોય. આ પરીક્ષણ દ્વારા, તમે તમારા સ્તનમાં આવેલ પરિવર્તન અનુભવવાની અને જોવાની કોશિશ કરો છો – જેમ કે કોઈ ચોક્કસ આકાર વિનાની ગાંઠ કે સોજો કે જે છેલ્લા મહિને નહોતો, સ્તનના આકારમાં થયેલો ફેરફાર, સ્તનની ચામડીમાં થયેલ ખાડાઓ, ફોલ્લીઓ અથવા લાલાશ. જો તમને કોઈ બદલાવ જોવા મળે તો તમારા ડોક્ટરને જણાવો. તમારે તમારા સ્તનનું પરીક્ષણ તમારા કૌટુંબિક ડોક્ટર અથવા ગાયનેકોલોજિસ્ટ પાસે પણ દર વર્ષે કરાવવું જોઈએ. ડોક્ટર તમારા સ્તનમાં રહેલી તકલીફોને શોધવા માટે તાલીમ પામેલ હોય છે.

મીના: તે ઘણું સરળ લાગી રહ્યું છે. હવે હું આ ચકાસણીઓ શરુ કરી શકું છું.

ડોક્ટર: આપણે એક પેપ ટેસ્ટ દ્વારા ગર્ભાશયનાં કેન્સર માટે પરીક્ષણ કરી શકીએ છીએ. એક પેપ ટેસ્ટ કેન્સર પહેલાનાં ફેરફારો શોધી શકે છે જેની સારવાર સરળતાથી થઇ શકે છે અને તે ગર્ભાશયના કેન્સરને થતું અટકાવશે. તેના દ્વારા કેન્સર પ્રાથમિક તબક્કામાં શોધી પણ શકાય છે.

મીના: શું તે નુકસાન કરે છે?

ડોક્ટર: તે પીડાકારક નથી. આ ટેસ્ટમાં ગર્ભાશયના બહારના ભાગ (ગર્ભાશયનો સૌથી નીચેના ભાગ)માંથી લાકડી કે એક બુઠા પાનાવાળા ચપ્પુથી એક નમૂનો લેવામાં આવે છે. તે નમૂનાને એક કાચની સ્લાઈડ પર ફેલાવી દેવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ માઈક્રોસ્કોપ હેઠળ એક પેથોલોજીસ્ટ દ્વારા તેનું પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. જો તેને કોઈ તકલીફ જોવા મળે છે તો તે અન્ય ટેસ્ટ માટે પણ સૂચવી શકે છે. જો બધું બરાબર હોય તો તમારે તે ટેસ્ટ દર વર્ષે ફરીથી કરાવવાની જરૂર પડે છે. જો ૩ વરસ સુધી ટેસ્ટ સામાન્ય હોય, તો ત્યારબાદ તમે પેપ ટેસ્ટ ઓછી વખત કરાવી શકો છો.