GUJARATI

NHS

Cancer Screening Programmes

NHS breast screening
એન.એચ.એસ. હેઠળ બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ (સ્તન પરીક્ષણ)

આ પત્રિકાનો હેતુ શું છે?

આ પત્રિકા તમને બ્રેસ્ટ કેન્સર સ્ક્રીનિંગ (સ્તનના કેન્સરના પરીક્ષણ) વિશે માહિતી આપે છે. તેનો હેતુ તમારે એન.એચ.એસ. હેઠળ કરવામાં આવતા બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગના કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવો છે કે નહિ તેની પસંદગી કરવામાં તમારી મદદ કરવાનો છે.

એન.એચ.એસ.માં બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ શું છે?

- બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગમાં સ્તનના એક્સ-રે લેવામાં આવે છે અને જ્યારે સ્તનના કેન્સર જોઈ ન શકાય કે હાથ ફેરવીને અનુભવી ન શકાય તેટલાં નાનાં હોય ત્યારે તેમને શોધવામાં આવે છે.
- આ એક્સ-રેઝને મેમોગ્રામ કહેવાય છે.
- બ્રેસ્ટ કેન્સર એ સ્ત્રીઓમાં થતું સૌથી સામાન્ય કેન્સર છે અને જેમ તમારી ઉંમર વધતી જાય તેમ તે થવાની શક્યતાઓ પણ વધે છે. બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગથી બ્રેસ્ટ કેન્સરથી થતાં મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘટે છે.

બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ કોને કરી આપવામાં આવે છે અને કેટલીવાર?

હાલમાં અમે 50થી 70 વર્ષની તમામ સ્ત્રીઓને બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ માટે બોલાવીએ છીએ. અમે દર ત્રણ વર્ષે બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ કરી આપીએ છીએ અને તમારા 53મા જન્મ દિવસ પહેલાં તમને તે માટેનું તમારું પહેલું આમંત્રણ મળવું જોઈએ. જો તમારી ઉંમર 70 વર્ષ કરતાં વધારે હોય તો અમે તમને આનું આમંત્રણ મોકલતાં નથી પરંતુ તો પણ તમે દર ત્રણ વર્ષે જરૂરથી સ્ક્રીનિંગ કરાવવા માટે આવી શકો છો. તમારા સ્થાનિક સ્ક્રીનિંગ યૂનિટને ફોન કરો અને અપોઈન્ટમેન્ટ માગી લો.

અમે 40ના દસકાનાં પાછળનાં વર્ષોની ઉંમરની સ્ત્રીઓથી માંડીને 73 વર્ષની સ્ત્રીઓને આમંત્રણ આપવા માટે અમારો કાર્યક્રમ લંબાવવાનું શરૂ કર્યું છે.

તમે બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ માટે જાવ કે નહિ, જો તમને સ્તનને લગતી કોઈ પણ તકલીફ અંગે ચિંતા થાય તો તાત્કાલિક તમારા જીપી સાથે વાત કરવી જોઈએ.

બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગના ફાયદા શું છે?

- નિયમિત સ્ક્રીનિંગ કરાવવાથી બ્રેસ્ટ કેન્સરથી થતાં મૃત્યુ રોકી શકાય છે.
- સ્ક્રીનિંગથી કેન્સર તે થયું હોવાની તમને ખબર પડે તે પહેલાં જ, વહેલું શોધી શકાય છે. બ્રેસ્ટ કેન્સર જેટલું વહેલું શોધી કાઢવામાં આવે તેટલી જ તેમાંથી બચવાની શક્યતાઓ વધારે છે.
- જો બ્રેસ્ટ કેન્સર વહેલું શોધી કાઢવામાં આવ્યું હોય, તો તમારે માસ્ટેક્ટોમી (તમારું સ્તન કઢાવી નાંખવું) અથવા કીમોથેરપિ કરાવવી પડે તેવી શકતાઓ ઓછી છે.

શું બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ બધા જ કેન્સર શોધી કાઢે છે?

ના. કેટલાંક કેન્સર મેમોગ્રામમાં દેખાતાં નથી અને કેટલીકવાર કેન્સર થયું હોવાનું દેખાતું જ નથી. મેમોગ્રામ વાંચતાં લોકો ગમે તેટલાં કુશળ હોય તો પણ આવું થઈ શકે છે.

શું સ્ક્રીનિંગ બ્રેસ્ટ કેન્સર અટકાવી શકે છે?

ના. જો કેન્સર થયેલું હોય તો સ્ક્રીનિંગથી માત્ર તે શોધી કાઢવામાં આવે છે, પરંતુ તેનાથી વહેલા તબક્કે કેન્સર શોધી શકાય છે.

સ્ક્રીનિંગ કરાવવાના ગેરલાભ શું છે?

- મેમોગ્રામ કરાવવાને લીધે તમારાં સ્તન ઉપર થોડા નાના પ્રમાણમાં રેડિયેશનો પડે છે.

- કેટલીકવાર, કેન્સર થયેલું હશે તો પણ મેમોગ્રામ સાધારણ દેખાશે. આને ખોટું નકારાત્મક પરિણામ (ફોલ્સ નેગેટિવ રીઝલ્ટ) કહેવાય છે. તમારે *બ્રેસ્ટ અવેર* (સ્તન વિશે વાકેફ) રહેવું જોઈએ. (પાનું 3 જુઓ).
- કેટલીકવાર મેમોગ્રામ સાધારણ નહિ દેખાય અને તમને વધારે ટેસ્ટ (તપાસ) કરવા માટે બોલાવવામાં આવે, પરંતુ તેમાંથી કેન્સર ન નીકળે. આને ખોટું હકારાત્મક પરિણામ (ફોલ્સ પોઝિટિવ રીઝલ્ટ) કહેવાય છે.
- સ્ક્રીનિંગથી એવાં કેન્સરો શોધી શકાય છે જેમની સારવાર કરવામાં આવે, પરંતુ તેના સિવાય આખા જીવનકાળ દરમ્યાન કદાચ તે શોધી શકાયાં ન હોત.
- તમે સ્ક્રીનિંગ માટે જવાનાં હશો તો તમે કદાચ ગભરાયેલાં કે ચિંતામાં હો. સામાન્ય રીતે આવું થોડીકવાર માટે જ લાગે છે.

બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ માટે મારે ક્યાં જવાનું રહેશે?

તમે ક્યાં રહો છો તેના આધારે, બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ સામાન્ય રીતે સ્થાનિક ક્લિનિક, હોસ્પિટલ અથવા મોબાઈલ (હરતાં ફરતાં) સ્ક્રીનિંગ યૂનિટોમાં કરવામાં આવે છે. તમને મોકલવામાં આવેલ આમંત્રણમાં જણાવેલું હશે કે તમારે ક્યાં જવાનું છે. જો તમને મદદની જરૂર હોય (દાખલા તરીકે તમે વ્હીલચેર વાપરતાં હો) અથવા તમારી અપોઈન્ટમેન્ટ અનુકૂળ ન હોય, તો કૃપા કરીને સ્ક્રીનિંગ યૂનિટને ફોન કરો.

બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ દરમ્યાન શું થાય છે?

બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ માત્ર મહિલા કર્મચારી દ્વારા જ કરવામાં આવે છે. તમને કમરથી ઉપરના ભાગના કપડાં ઉતારવાનું કહેવામાં આવશે. તમારે સ્ક્રીનિંગ માટે જવાનું હોય ત્યારે કૃપા કરીને ટેલ્કમ પાવડરનો ઉપયોગ કરશો નહિ.

તમારા મેમોગ્રામ લેનારી મહિલા તમને થોડા પ્રશ્નો પૂછશે અને શું થશે તે સમજાવશે. તે મેમોગ્રામ મશીન પરની બે ખાસ તક્તીઓની વચ્ચે વારાફરતી એક એક સ્તન મૂકશે અને દરેક સ્તનનાં બે ચિત્રો લેશે. બંને તક્તીઓની વચ્ચે થોડી સેકંડો માટે તમારા સ્તનને મક્કમતાથી દબાવવાં પડશે જેથી તેનાં સ્પષ્ટ મેમોગ્રામ્સ લઈ શકાય.

એક મેમોગ્રામ લેવામાં થોડી મિનિટો લાગે છે. બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગ માટેની તમારી મુલાકાતમાં કુલ મળીને અડધા કલાક જેટલો સમય લાગવો જોઈએ.

મેમોગ્રામ કરાવવાથી દુખાવો થાય છે?

મોટાભાગની સ્ત્રીઓને મેમોગ્રામ કરાવવામાં કોઈ અસ્વસ્થતા લાગતી નથી. કેટલીક સ્ત્રીઓને તેનાથી દુખાવો થાય છે, પણ માત્ર થોડી સેકંડો માટે જ. બહુ ઓછી સ્ત્રીઓને આના કરતાં વધારે સમય સુધી દુખાવો ચાલુ રહે છે.

મને પરિણામો ક્યારે મળશે?

તમારાં પરિણામનો પત્ર બે અઠવાડિયાંની અંદર તમારા ઘરને સરનામે મોકલી આપવામાં આવશે. તમારાં પરિણામોની તમારા જીપીને પણ જાણ કરવામાં આવશે.

મેમોગ્રામનાં કેવાં પરિણામો મને કદાચ મળી શકે?

મોટાભાગની સ્ત્રીઓને સ્ક્રીનિંગનું સાધારણ પરિણામ મળશે (તેમના મેમોગ્રામમાં કેન્સરની કોઈ નિશાની દેખાતી નથી) પરંતુ, આનો અર્થ એવો નથી કે તમને બ્રેસ્ટ કેન્સર ન થઈ શકે, આથી તમારે હજુ પણ *બ્રેસ્ટ અવેર* (સ્તન વિશે વાકેફ) રહેવું જોઈએ (પાનું 3 જુઓ).

લગભગ 20માંથી એક સ્ત્રીને તેમના મેમોગ્રામમાં બીજા વધારે ટેસ્ટ કરવાની જરૂર હોવાનું દેખાવાને કારણે ફરી પાછી બોલાવવામાં આવે છે. પહેલીવાર મેમોગ્રામ કરાવનારી સ્ત્રીઓમાં આવું વધારે બને છે. સામાન્ય રીતે આનું કારણ એ છે કે, સરખામણી કરવા માટે અમારી પાસે તેમના બીજા મેમોગ્રામ હોતા નથી. તમારા પહેલા મેમોગ્રામમાં જે કશુંક અસાધારણ દેખાયું હોય, તે બની શકે કે તમારા માટે સાવ જ સાધારણ હોય.

અમે બીજા વધારે ટેસ્ટ્સ કરીએ એવું બને, જેમ કે વધારે મેમોગ્રામ લેવા, અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન અથવા નીડલ (સોય વડે) બાયોપ્સી લેવી. નીડલ બાયોપ્સી એટલે કે જ્યારે અમે ટિશ્યૂનો એક નાનો નમૂનો લઈએ છીએ (આ કરવા માટે અમારે કદાચ સ્થાનિક - જ્યાંથી નમૂનો લેવાનો હોય ત્યાં - એનેસ્થેટિક આપવું પડે). તમને બ્રેસ્ટ કેન્સર છે કે નહિ તે બતાવવા માટે અમે આ બધા ટેસ્ટ્સ કરીએ છીએ.

મને બ્રેસ્ટ કેન્સર થયું હોવાનું કહેવામાં આવે તો?

બ્રેસ્ટ કેન્સર નિષ્ણાત ટીમ દ્વારા તમારી સંભાળ રાખવામાં આવશે. તેઓ તમારી સાથે તમારાં નિદાનો વિશે, તમને શું સહાયતા મળી શકે અને તમારી સારવારના વિકલ્પો વિશે વાતચીત કરશે. બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગમાંથી પકડાયેલાં મોટાભાગનાં, પરંતુ બધાં જ નહિ, કેન્સરોનો સફળતાપૂર્વક ઈલાજ કરી શકાય છે.

સ્ક્રીનિંગ પછી મારા મેમોગ્રામ્સનું શું થાય છે?

- અમે ઓછામાં ઓછાં આઠ વર્ષ સુધી તમારા મેમોગ્રામ્સ રાખી મૂકીશું.
- અમે હવે ડિજિટલ મેમોગ્રાફીનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરી રહ્યાં છીએ. અમે કમ્પ્યુટરના સ્ક્રીન પર મેમોગ્રામ્સ જોઈએ છીએ અને તેમને કમ્પ્યુટર ફાઈલ તરીકે સાચવીને સંઘરીએ છીએ.
- અમે તમને સારી સેવા પૂરી પાડીએ છીએ તેની ખાતરી કરવા માટે અમે નિયમિત રીતે અમારી સ્ક્રીનિંગની નોંધોની સમીક્ષા કરીએ છીએ. આરોગ્ય સેવાના અન્ય વિભાગોમાં કર્મચારીઓને પણ આ માટે તમારી નોંધો જોવાની જરૂર પડી શકે.
- અમારા સ્ક્રીનિંગના કાર્યક્રમમાં સ્ક્રીનિંગમાં પરિણામોનાં નિયમિત રીતે ઓડિટો (તપાસો) કરવામાં આવે છે અને તેમની આગળ તપાસ રાખવામાં આવે છે. જો તમે આ ઓડિટોનાં પરિણામો જાણવા ઈચ્છતાં હો તો કૃપા કરીને તમારા સ્ક્રીનિંગ યૂનિટનો સંપર્ક કરો.
- જો તમને એન.એચ.એસ. દ્વારા રાખવામાં આવતી નોંધો વિશે વધારે માહિતી જોઈતી હોય તો તમે એન.એચ.એસ. ડાઈરેક્ટને **0845 4647** પર ફોન કરી શકો છો.

બ્રેસ્ટ અવેર (સ્તન વિશે વાકેફ) રહો

તમને કોઈ પણ સમયે બ્રેસ્ટ કેન્સર થઈ શકે છે. આ બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગની અપોઈન્ટમેન્ટો વચ્ચેના સમયગાળામાં પણ થઈ શકે છે. સ્તન વિશે વાકેફ રહેવાથી તમે તમારા પોતાના શરીર વિશે જાણતાં થાવ છો, જેથી તમારા સ્તનમાં થતા કોઈ પણ ફેરફારોને તમે વહેલા પકડી શકો છો. સ્તન વિશે વાકેફ રહેવાની સૌથી વધારે અગત્યની બાબતો એ છે કે તમારા પોતાના વિશે શું સાધારણ છે તે તમારે જાણવું જરૂરી છે અને તમને તેમાં કોઈ પણ ફેરફાર થયેલો જણાય તો તાત્કાલિક તમારા જીપીને જાણ કરવાની છે.

તમારા સ્તનમાં થતા ફેરફારો કોઈ નુક્સાન ન કરે તેવા હોઈ શકે, પરંતુ તમારે તરત જ તેની તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ. જે બાબતોનું તમારે ધ્યાન રાખવાનું છે તે આ છેઃ

- કોઈ પણ ગાંઠો, જાડા થતા અથવા ખાડા-ટેકરાવાળા કોઈ ભાગો;
- દેખાવમાં ફેરફાર, જેમ કે કરચલીઓવાળી અથવા ખાડાવાળી ચામડી;
- અસ્વસ્થતા અથવા દુખાવો; અને
- નિપલમાંથી પ્રવાહી નીકળવું, ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ, લાલાશવાળા ભાગ જે મટે નહિ, અથવા તમારી નિપલની જગ્યામાં ફેરફાર (જેમ કે જુદી દિશામાં વળી જવી કે અંદર ખેંચાઈ જવી).

જો તમારા સ્તનમાં તમને કોઈ પણ ફેરફાર જણાય, જે તમારા માટે સાધારણ ન હોય, તો કૃપા કરીને તરત જ તમારા જીપી સાથે વાત કરો.

તમને કદાચ મદદરૂપ થાય તેવા કેટલાક આંકડા

યુકેમાં રહેતી સ્ક્રીનિંગ કરાવવાની ઉંમરની સ્ત્રીઓ માટે અહીં કેટલાક આંકડા આપેલા છે. તે ઈંગ્લેન્ડમાં એન.એચ.એસ. હેઠળ કરવામાં આવતા બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનિંગના કાર્યક્રમની વિગતોમાંથી અને કેન્સર વિશેની નોંધોમાંથી લેવામાં આવ્યા છે. આ આંકડા હાલનો સૌથી *ઉત્તમ અંદાજ* છે પરંતુ સમય જતાં તે બદલાઈ શકે.

- બ્રેન્સ કેન્સર એ સ્ત્રીઓમાં સૌથી સામાન્ય પ્રમાણમાં થતું કેન્સર છે. યુકેમાં દર વર્ષે તેના લગભગ 46,000 કેસો થાય છે. 10માંથી આઠ બ્રેસ્ટ કેન્સર 50 વર્ષ અને તેથી વધારે વયની સ્ત્રીઓમાંથી મળી આવે છે.

- યુકેમાં દર વર્ષે લગભગ 12,000 સ્ત્રીઓ બ્રેસ્ટ કેન્સરને કારણે મૃત્યુ પામે છે.

- 10 વર્ષ સુધી નિયમિતપણે તપાસ કરવામાં આવતી દર 14,000 સ્ત્રીઓમાંથી એકને મેમોગ્રામ્સમાંથી આવતા રેડિયેશનોને કારણે કદાચ બ્રેસ્ટ કેન્સર થઈ શકે અને તેનું મૃત્યુ થશે.
- તપાસ કરવામાં આવતી 1000માંથી લગભગ આઠ સ્ત્રીઓને બ્રેસ્ટ કેન્સર થયું હોવાની ખબર પડશે.
- આમાંથી બે સ્ત્રીઓને કેન્સરનું શરૂઆતનું સ્વરૂપ 'ડક્ટલ કાર્સિનોમા ઈન સીટ્યુ' (ductal carcinoma in situ (DCIS)) થયું હોવાનું તેમને કહેવામાં આવશે. DCISના કયા કેસો નુક્સાનકારક નીવડશે તેની અમને ખબર નથી, આથી અમે આ સ્ત્રીઓને સારવાર પૂરી પાડીએ છીએ.
- જો સ્ક્રીનિંગ મારફતે કેન્સર મળી આવશે, તો તમને સારવાર આપવાનું કહેવામાં આવશે. મોટાભાગની સ્ત્રીઓને જુદી જુદી સારવારોનું મિશ્રણ આપવામાં આવશે.
- તમને કદાચ સર્જરી કરવાનું પણ કહેવામાં આવે. જ્યાં સ્ક્રીનિંગથી કેન્સર મળી આવ્યું હોય, તેમાં 10માંથી સાત સ્ત્રીઓને રેડિયોથેરપિ દ્વારા લમ્પેક્ટમી (અસર પામેલા ટિશ્યૂઓ કાઢી લેવા) કરવામાં આવશે. 10માંથી લગભગ ત્રણ સ્ત્રીઓને માસટેક્ટમી (સ્તન કાઢી નાંખવું) કરવામાં આવશે અને તેમને સ્તનનું ફેરનિર્માણ કરી આપવાનું કહેવામાં આવશે.
- તમને કદાચ કીમોથેરપિ આપવામાં આવે. સ્ક્રીનિંગમાંથી જેમને બ્રેસ્ટ કેન્સર થયું હોવાનું મળી આવ્યું હોય તેવી 10માંથી લગભગ બે સ્ત્રીઓને કીમોથેરપિ આપવામાં આવશે.
- 10 વર્ષ સુધી નિયમિત રીતે તપાસ કરાયેલ દર 400માંથી એક ઓછી સ્ત્રીનું બ્રેસ્ટ કેન્સરને કારણે મૃત્યુ થશે. એટલે કે ઈંગ્લેન્ડમાં દર વર્ષે લગભગ 1400 સ્ત્રીઓનું બ્રેસ્ટ કેન્સરને કારણે મૃત્યુ થવા સામે રક્ષણ કરવામાં આવે છે.

વધારે માહિતી અને ટેકો

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય તો તમે:

- તમારા જીપી સાથે વાત કરી શકો છો
- તમારા સ્થાનિક સ્ક્રીનિંગ યૂનિટનો સંપર્ક કરી શકો છો
- એન.એચ.એસ. કેન્સર સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામની આ વેબસાઈટ જોઈ શકો છો www.cancerscreening.nhs.uk
- www.nhs.uk પર જઈને એન.એચ.એસ. ચોઈસીસનો સંપર્ક કરી શકો છો
- **0845 4647** પર ફોન કરીને એન.એચ.એસ. ડાઈરેક્ટનો સંપર્ક કરી શકો છો
- અહીંથી એન.એચ.એસ.ની બી બ્રેસ્ટ અવેર (સ્તન વિશે વાકેફ રહો) નામની પત્રિકા ડાઉનલોડ કરી શકો છો www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/be-breast-aware.html
- www.healthtalkonline.org પર ઓનલાઈન હેલ્થ ટોકનો સંપર્ક કરી શકો છો
- **0808 800 4040** પર ફોન કરીને અથવા info.cancerresearchuk.org પર જઈને કેન્સર રીસર્ચ યુકેનો સંપર્ક કરી શકો છો
- **08080 100 200** પર ફોન કરીને અથવા breakthrough.org.uk પર જઈને બ્રેકથ્રુ બ્રેસ્ટ કેન્સરનો સંપર્ક કરી શકો છો
- **0808 800 6000** પર ફોન કરીને અથવા www.breastcancercare.org.uk પર જઈને બ્રેસ્ટ કેન્સર કેરનો સંપર્ક કરી શકો છો.

ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ દ્વારા, એન.એચ.એસ. કેન્સર સ્ક્રીનિંગ પ્રોગ્રામ્સના સહયોગથી, કેન્સર રીસર્ચ યુકે પ્રાઈમરી કેર એજ્યુકેશન રીસર્ચ ગ્રુપ તરફથી સલાહ અને સહાય સાથે પ્રકાશિત કરવામાં આવેલ.

© Crown copyright 2010
403722 1p Dec10
Produced by COI for the Department of Health
Last updated 2010

આ દસ્તાવેજમાં આપેલું લખાણ ઔપચારિક પરવાનગી અથવા કિંમત લીધા વગર અંગત અથવા આંતરિક ઉપયોગ માટે ફરીથી લખી શકાય છે.

જો તમને આ પ્રકાશનની વધારે નકલો જોઈતી હોય તો કૃપા કરીને www.orderline.dh.gov.uk જુઓ અને *403722/Breast Screening* જણાવો, અથવા નીચે સંપર્ક કરોઃ

DH પબ્લિકેશન્સ ઓર્ડરલાઈન
ફોનઃ 0300 123 1002
મિનિકોમઃ 0300 123 1003 (સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 8થી સાંજે 6 સુધી)

અન્ય ભાષાનાં સ્વરૂપો અહીંથી મેળવી શકાય છેઃ

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html

www.cancerscreening.nhs.uk