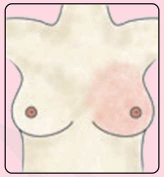
સ્તન વિશે જાગૃત બનો

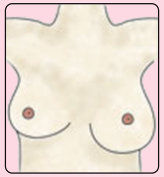
સમયાંતરે સુસંગતપણે પોતાની જાતે જ પોતાના સ્તનોને તપાસવાથી સ્તન અંગે આપની જાગૃતિ કેળવાય છે. સ્તનના કેન્સરની વહેલાસર જાણકારી મેળવવા માટેની પૂરક સ્ક્રીનિંગ પદ્ધતિ તરીકે સ્તન અંગે સ્વ-જાગૃતિને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.

સ્તનના કેન્સરની નિશાનીઓ અને લક્ષણો સમજો :

- સ્તનમાં ગઠ્ઠો કે સ્તન કઠણ થઈ જવા.
- સ્તનની ત્વચામાં ખાડો દેખાવો.
- સ્તનની ત્વચાના રંગ અને સંરચના (ટેક્સ્ચર)માં ફેરફાર
- નિપલના દેખાવમાં ફેરફાર (નિપલ અંદરની તરફ વળી ગઈ હોય)
- નિપલમાંથી પ્રવાહિ કે રક્તરંજિત સ્ત્રાવ થાય
- સ્તન પર લાલાશ અથવા વ્રણ
- સ્તનના કદ અને આકારમાં પરિવર્તન



સ્તન પર લાલાશ અથવા વ્રણ



સ્તન પર સોજા અથવા વિસ્તરણ

ગઠ્ઠો

ત્વચામાં ખાડો પડવો

ત્વચાના રંગ અને સંરચના (ટેક્સ્ચર)માં ફેરફાર

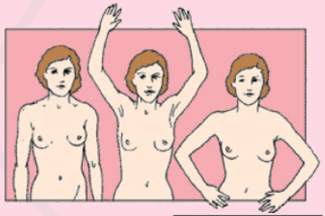
નિપલના દેખાવામાં પરિવર્તન, જાણે કે નિપલ ખેંચાયેલી હોય

નિપલમાંથી સ્ત્રવિત થતું રંગહીન અથવા રક્તરંજીત પ્રવાહિ

સ્તનના કેન્સરની તપાસ માટે સ્વયં-પરીક્ષણ કઈ રીતે કરવું ?

ચરણ ૧

આપના બન્ને ખભાઓ સીધા રાખીને તથા આપના બન્ને હાથને આપની કેડ ઉપર રાખીને અરિસાની સામે ઉભા રહો.



- આપના સ્તનને જૂઓ કે તેના સામાન્ય કદ, આકાર કે રંગમાં કોઈ પેરફાર થયો છે કે કેમ.
- દેખીતી વિકૃતિ અથવા સોજાની તપાસ કરાવો.

ચરણ ૨

આપના બન્ને હાથ ઊંચા કરીને એજ પરિવર્તનો માટે જૂઓ.

ચરણ ૩

બન્ને નિપલને કાળજીપૂર્વક જોઈને પ્રવાહિ કે રક્તના સ્ત્રાવની કોઈ નિશાનીની તપાસ કરો.

ચરણ ૪

ચત્તા સૂઈ જાઓ અને જમણા હાથ વડે ડાબા સ્તનને અને ડાબા હાથે જમણા સ્તનને મજબૂતીથી અને આંગળીઓના મુલાયમ સ્પર્શથી ફંફોળો, સમગ્ર સ્તનને આવરી લેતી વર્તુળાકાર ગતિથી તપાસ કરો.

ચરણ ૫

આપ જ્યારે ઊભાં હો કે બેઠાં હો, આપના સ્તનોને ફંફોળો. જ્યારે ત્વચા ભીની હોય અને લસકણી હોય ત્યારે સ્તન-પરીક્ષણ કરવાનું સરળ રહે છે અને તથી આપ આ પરીક્ષણ, જ્યારે આપ શૉવરમાં સ્નાન કરી રહ્યાં હો ત્યારે કરી શકો છો. આપના સમગ્ર સ્તનને આવરી લેતી વર્તુળાકાર ગતિથી ફંફોળીને તપાસ કરો.

શ્રી ડભોઈ દશાલાડ જ્ઞાતિ સમસ્ત, દશાલાડ ગૃહ, વડોદરા.
શ્રી ડભોઈ દશાલાડ સમાજ ટ્રસ્ટ, વડોદરા
આયોજીત

મહિલાઓ માટે

કેન્સર નિદાન તથા જાગૃતિ અભિયાન

તા. ૧૯-૨-૧૨ રવિવાર

કેન્સર
જાણકારી મેળવો... તપાસ કરાવો... ભુલી જાઓ....

નિ:શુલ્ક કેન્સર નિદાન તથા જાગૃતિ અભિયાન

ગુજરાત કેન્સર એન્ડ રીસર્ચ ઈન્સ્ટીટ્યુટ, અમદાવાદના સહયોગથી અદ્યતન સુવિધાઓથી સજ્જ **સંજીવની રથ** સાથે નિષ્ણાંત તજજ્ઞો તથા પેરા મેડીકલ સ્ટાફ સાથે જ્ઞાતિના ડૉક્ટરો

ડૉ. પ્રદિપ શાહ – એમ.ડી., કેન્સર સ્પેશ્યાલીસ્ટ
(શ્રેયસ મેડીકલ ક્લીનીક, જી.પી.ઓ પાસે, રાવપુરા, વડોદરા)

ડૉ. શ્વેતા એસ. શાહ – એમ.ડી. ગાયનેક
(નિસર્ગ ઓર્થોપેડીક અને મેટરનીટી હૉસ્પિટલ, હરણી–વારસીયા રીંગ રોડ, વડોદરા)

આ અભિયાનમાં પોતાની સેવાઓ આપશે.

સંજીવની રથમાં ઉપલબ્ધ અદ્યતન ઉપકરણોની સુવિધાથી કેન્સરની નિઃશુલ્ક તપાસ આ અભિયાનમાં કરવામાં આવશે. જેમાં (૧) મેમોગ્રાફી તપાસ (સ્તનની તપાસ) (૨) અલ્ટ્રા સોનોગ્રાફી તપાસ (૩) એક્સ-રે તપાસ (૪) ગર્ભાશયના મુખની તપાસ પેપ સ્મીયર/વીલી ટેસ્ટ દ્વારા કરવામાં આવશે.

જે બહેનોને આ અભિયાનમાં ભાગ લેવો હોય તેઓએ આ સાથે મોકલાવેલ રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મ ભરી અને રજીસ્ટ્રેશન ફી : રૂા. ૨૦.૦૦ જમા કરાવી નીચે દર્શાવેલ તારીખ, સમય અને સ્થળ ઉપર જમા કરવાના રહેશે.

તારીખ : ૨૫–૦૧–૨૦૧૨ બુધવાર થી ૩૧–૦૧–૨૦૧૨ સોમવાર

સમય : સવારે ૧૦.૩૦ થી સાંજે ૬.૦૦ કલાક

સ્થળ : શ્રી ડભોઈ દશાલાડ ભવન, નાગરવાડા ચાર રસ્તા, વડોદરા.
શ્રી ડભોઈ દશાલાડ ભવન, આજવા વાઘોડિયા રીંગ રોડ, વડોદરા.

સૂચના :
૧. રજીસ્ટ્રેશન કરાવનાર બહેનો માટે નિઃશુલ્ક ચ્હા–નાસ્તો તથા ભોજનની વ્યવસ્થા સમાજ તરફથી કરવામાં આવશે. (રજીસ્ટ્રેશન ફી કાર્યક્રમ બાદ પરત આપવામાં આવશે.)
૨. રજીસ્ટ્રેશન કરાવનાર બહેન સાથે ફક્ત એક જ વ્યકિત આવી શકશે. જે માટે રૂા. ૫૦.૦૦ (ચ્હા–નાસ્તો તથા ભોજન માટે) રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મ સાથે જમા કરાવવાના રહેશે.
૩. અન્ય જ્ઞાતિમાં પરણિત ડભોઈ દશાલાડ જ્ઞાતિની બહેનો પણ આ અભિયાનમાં ભાગ લઈ શકશે.
૪. વધારાના રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મની જરૂરિયાત માટે આ ફોર્મની ઝેરોક્ષ કોપી કઢાવી ભરી શકાશે.

સ્નેહી જ્ઞાતિજન,

શ્રી ડભોઈ દશાલાડ જ્ઞાતિ સમસ્ત, દશાલાડ ગૃહ, વડોદરા તથા શ્રી ડભોઈ દશાલાડ સમાજ ટ્રસ્ટ, વડોદરાના સંયુક્ત ઉપક્રમે ગુજરાત કેન્સર એન્ડ રીસર્ચ ઈન્સ્ટીટ્યુટ, અમદાવાદના સહયોગથી શ્રીમતી કુસુમબેન જયેન્દ્રભાઈ શાહ (તિલકવાડાવાળા) આરોગ્યનિધી સહાય યોજના અંતર્ગત **ડભોઈ દશાલાડ જ્ઞાતિની ૧૬ વર્ષથી ઉપરની બહેનો માટે નિઃશુલ્ક "કેન્સર નિદાન તથા જાગૃતિ અભિયાન"** નું આયોજન કરેલ છે.

આજની મહિલાઓ નોકરી/વ્યવસાય, ઘર, બાળકો, સામાજીક તથા અન્ય જવાબદારીઓની વ્યસ્તતાના કારણે પોતાના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે પુરતું ધ્યાન આપી શકતી નથી અથવા તેમને સ્તન કેન્સર કે ગર્ભાશય કેન્સર જેવા ગંભીર રોગોના લક્ષણોની પુરતી જાણકારી હોતી નથી.

સામાન્ય રીતે કેન્સર સાંભળતાની સાથે જ આપણને એમ થાય છે કે તે નહીં મટી શકે, પરંતુ આ માન્યતા ખોટી છે. જો કેન્સરની વહેલાં ખબર પડે તો તેનાથી બચી શકાય છે. પરંતુ અપૂરતી જાણકારી તથા સમયના અભાવે ચેકઅપ કરાવતા નથી આ કારણે કેન્સર જ્યારે ખુબ વધારે થઈ જાય ત્યારે જ ખબર પડે છે અને ત્યારબાદ તેની સારવાર ખૂબ જ મુશ્કેલ બની જાય છે.

આ રોગમાંથી બચવાનો સહેલો ઉપાય છે, કેન્સર અંગેની પુરતી જાણકારી.

આ માટે નિષ્ણાત ડૉક્ટરોના માર્ગદર્શન તથા યોગ્ય તબીબી પરિક્ષણ દ્વારા કેન્સર નિદાન તથા જાગૃતિ અભિયાન નું આયોજન કરવામાં આવેલ છે.

તારીખ : ૧૯–૨–૧૨ રવિવાર

સમય : સવારે ૮.૩૦ કલાકે

**સ્થળ : શ્રી ડભોઈ દશાલાડ ભવન,
આજવા–વાઘોડિયા રીંગ રોડ, વડોદરા.**

અક્ષય એચ. શાહ
પ્રમુખ
શ્રી ડભોઈ દશાલાડ સમાજ ટ્રસ્ટ,
વડોદરા

ભુપેશ જે. પરીખ
પ્રમુખ
શ્રી ડભોઈ દશાલાડ જ્ઞાતિ સમસ્ત
દશાલાડ ગૃહ, વડોદરા.