



ਬ੍ਰੇਸਟ ਕੈਨਸਰ ਯਾਗੂਤਿ

SANDESH
INTAS

SANJIVINI
INTAS

એવું ન વિચારશો કે તૈ તમારી સાથે ન થઈ શકે

- ❖ લગભગ દર ત્રણ મિનિટે એક સ્ત્રીને બ્રેસ્ટ કેન્સરનું નિદાન થાય છે અને લગભગ દર 12 મિનિટે સ્તર કેન્સર બીજાના જીવનને ભરખી જાય છે.
- ❖ બ્રેસ્ટ કેન્સરના 70% કિસ્સાઓમાં તે એવી સ્ત્રીઓમાં થાય છે જેમને કોઈ ઓળખી શકાય તેવા રિસ્ક ફેક્ટર હોતા નથી
- ❖ બ્રેસ્ટ કેન્સર એ સ્ત્રીઓમાં બીજા ક્રમનું સૌથી વધુ વધુ થતું કેન્સર છે.
- ❖ બ્રેસ્ટ કેન્સર પુરુષોમાં પણ થાય છે.



જોખમી પરિબળોને જાણો

બ્રેસ્ટ કેન્સરના કારણો:
તમને રિસ્ક ફેક્ટર્સની ખબર છે?

બ્રેસ્ટ કેન્સરના આનુવંશિક રિસ્ક ફેક્ટર્સ



સામાન્ય અથવા ટાલી શકાય તેવું બ્રેસ્ટ કેન્સરનું રિસ્ક ફેક્ટર



તમારા શું કરવું જોઈએ અને શું ન કરવું જોઈએ તે જાણો



બ્રેસ્ટ કેન્સર પ્રિવેન્શન

તમારા બ્રેસ્ટ કેન્સરનું રિસ્ક ઘટાડવાની રીતો



ધૂમ્રપાન ન કરો



સ્તનપાન



શારીરિક
તંદુરસ્ત બનો



આલ્કોહોલને મર્યાદિત રેડિયેશનના સંપર્કમાં
કરો અથવા ટાળો આવવાનું ટાળો



તમારા વજનને
નિયંત્રિત કરો



તમે સ્વ-પરીક્ષા દ્વારા અટકાવી શકો છો



સ્તનોની સ્વ-પરીક્ષા



જમણા હાથ હેઠળ તપાસો



ડાબા હાથ હેઠળ તપાસો



સ્તનની નીચે તપાસો



સ્તનની ઉપર તપાસો



સર્કલમાં પરીક્ષા



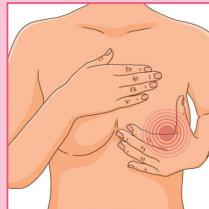
સૂતી વખતે તપાસો



ਬ੍ਰੇਸਟ ਸੈਲਫੁ ਏਕਜ਼ਾਮਿਨੇਸ਼ਨ

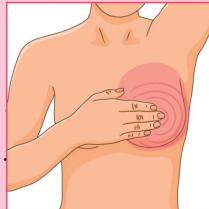


ਪੀਰਿੰਥਾਡਸ ਸ਼ੜ ਥਧਾਨਾ 7-10 ਦਿਵਸ ਪਛੀ ਮਹਿਨਾਮਾਂ ਏਕਵਾਰ ਤਮਾਰਾ ਸਤਨੌਰੀ ਤਪਾਸ ਕਰੋ. ਜੋ ਤਮਨੇ ਮਾਸਿਕ ਸਾਵ ਨ ਆਵਤੀ ਹੋਯ, ਤੋ ਕੋਈਪਣਾ ਤਾਰੀਖ ਪਸੰਦ ਕਰੋ.

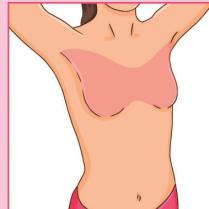


ਦੱਕ ਸਤਨੀ ਈਟੀਨੇ ਹਲਵੇਥੀ ਦਬਾਵੀ ਜੇਥੀ ਤੇਮਾਂ ਪੀਡਾ ਅਥਵਾ ਡਿਸਕਾਰਜ ਮਾਟੇ ਚਕਾਸੀ

ਸ਼ਕਾਅ



ਤਮਾਰੀ ਆਗਲੀਆਂਨਾ ਟੇਰਵਾਨੇ ਉਪਰ ਅਨੇ ਨੀਂਚੇ ਤਰਫ ਫੇਰਵਤਾ ਰਹੀ ਅਨੇ ਪਛੀ ਬਾਹਿ ਭਾਗਥੀ ਸ਼ੜ ਕਰੀਨੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਮੁਵਮੇਨਟਮਾਂ ਪਣ ਆਵੁੰ ਜ ਕਰੋ.



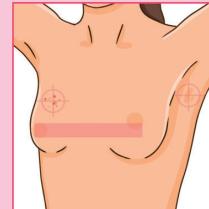
ਤਮਾਰਾ ਸਤਨੇ ਉਚਿਆ ਹਾਥ ਕਰੀਨੇ ਤਪਾਸੇ, ਪਛੀ ਤਮਾਰਾ ਨਿਰੰਤਰ ਪਰ ਬਣੇ ਹਾਥ ਰਾਪੀਨੇ ਹਾਡਾਂ, ਪਛੀ ਹਾਥ ਨੀਂਚੇ ਕਰੀਨੇ ਅਨੇ ਆਰਾਮਥੀ.



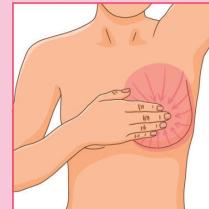
ਏਕ ਹਾਥ ਉਚਿਆ ਕਰੋ ਅਨੇ ਬੀਜਾ ਹਾਥਨੀ 3 ਕੇ 4 ਆਗਲੀਨਾ ਪੇਡਸਨੋ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ. ਪਹੇਲਾ ਤਮਾਰੀ ਬਗਲਨੇ ਤਪਾਸੇ.



ਤਮਾਰੀ ਪੀਠ ਪਰ ਸੂਰੀ ਜਈਨੇ ਏ ਜ ਸਟੇਪਸ ਕਰੋ. ਜੋ ਤਮੇ ਇਹਨੀਂ ਤੋ ਖਭਾਨੀ ਨੀਂਚੇ ਓਸੀਂਕੁੰ ਵਾਪਰੋ.



ਕੋਈਪਣਾ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਫੇਰਫਾਰੇ, ਦਾ.ਤ. ਗਹੂ ਅਥਵਾ ਸੋਜ਼ੇ, ਲਾਲਾਸ਼ ਅਥਵਾ ਫੋਲੀਆਂਓ, ਸਤਨੀ ਈਟੀਨਾ ਆਕਾਰ ਅਥਵਾ ਕਿਥਿਤਮਾਂ ਕੋਈਪਣਾ ਫੇਰਫਾਰ ਮਾਟੇ ਜੁਓ.



ਸਤਨੇ ਤਪਾਸਵਾ ਮਾਟੇ ਬਾਹਿ ਧਾਰਥੀ ਸ਼ੜ ਕਰੋ ਅਨੇ ਸਤਨੀ ਈਟੀਕੀ ਤਰਫ ਆਗਨ ਵਧੋ. ਤਮੇ ਕਰੀ ਸ਼ਕੀ ਤੇਟਲਾ ਨਾਨਾ ਵਿਭਾਗੇ ਏਕ ਸਮਾਂ ਆਵਰੀ ਲੋ.



ਜੋ ਤਮਨੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ੋ ਅਥਵਾ ਸ਼ੱਕਾ ਹੋਯ, ਤੋ ਤਮਾਰਾ ਡੋਕਟਰਨੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲੋ. 40 ਪਛੀ ਦੂਰ ਵਰ੍਷ ਮੇਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਕਰੋ. ਤਮਾਰਾ ਸਤਨੀ ਸੰਭਾਲ ਰਾਖੋ!



5 ચેતવણી ચિહ્નો તમારે ક્યારેય અવગાણાવા જોઈએ નહીં



- ⌚ ગાહું બની ને બ્રેસ્ટ્સ અથવા આર્મિટ્સ માં તકલીફ થાય તો
- ⌚ સ્તનની આસપાસ સોજો રહેવો
- ⌚ સ્તન અથવા સ્તનની ડીટીના કદમાં ફેરફાર
- ⌚ રંગ, માળખા, અથવામાં કોઈ પણ પ્રકારનો ફેરફાર સ્તનની ડીટડી વિસ્તારમાં પ્રવાહીની હાજરી કોઈ પણ સ્તનમાં કોઈ પણ પ્રકારની પીડા કે અસ્વસ્થતા



સ્કીનિંગ

સરેરાશ રિસ્ક

- ⌚ 40 થી 44 વર્ષની વયની મહિલાઓ પાસે વર્ષમાં એક વાર સ્કીનિંગ મેમોગ્રામ કરાવવાનો વિકલ્પ છે.
- ⌚ 45 થી 54 વર્ષની મહિલાઓને સ્કીનિંગ મળું જોઈએ
- ⌚ વર્ષમાં એકવાર મેમોગ્રામ. 55 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉમરની મહિલાઓએ દર બીજા વર્ષ મેમોગ્રામ કરાવવો જોઈએ.

ઉચ્ચ રિસ્ક

- ⌚ 30 વર્ષની ઉંમર પછી દર વર્ષ મામોગ્રામ



ચાલો જાગૃત થઈએ!



તમને એક્ષ્યૂટ બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના છે
જો તમે તેને વહેલા ખબર પડી જાય અને તેની સારવાર શરૂ કરો.

જો તમને લાગે કે કંઈક ખોટું છે, તો રાહ ન જુઓ.

તાત્કાલિક કાળજી લો.

સ્તન કેન્સરના
66% કેસ

સ્થાનિક તબક્કે નિદાન
થાય છે, જેના માટે

5 વર્ષનો અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાનો દર 99% છે.



આમાર



SANDESH
INTAS

SANJIVINI
As a selected project by
INTAS