

સ્તન કેન્સર સંબંધિત સંક્ષિપ્ત માહિતી



સ્ત્રીને તેના જીવનકાળમાં
સ્તન કેન્સર થવાની
સંભાવના
8 માંથી 1 છે.

અહીં કેટલાંક જાણીતા જોખમી પરિબલો આપેલ છે:

લિંગ – એક સ્ત્રીને પુરૂષ કરતાં સ્તન કેન્સર થવાની શક્યતા 100 ગણી વધારે હોય છે.

ઉંમર – ઉંમર વધવાની સાથે સ્તન કેન્સર થવાનું જોખમ વધે છે.

સ્તન કેન્સરના બધા નિદાનોમાંથી અડધા 60 વર્ષથી વધુ ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં જોવા મળે છે.

પારિવારિક ઇતિહાસ – તે સ્ત્રીઓમાં આ જોખમ વધારે હોય છે જેના લોહીના સંબંધીઓ આ રોગથી પીડાય છે.

વજન – વધારે વજન અથવા સ્થૂળ શરીર હોવાને કારણે સ્તન કેન્સરનું જોખમ વધે છે.

જાતિ – આફ્રિકન અમેરિકન સ્ત્રીઓ કરતાં શ્વેત સ્ત્રીઓમાં સ્તન કેન્સર થવાની સંભાવના થોડી વધુ હોય છે.

આફ્રિકન અમેરિકન મહિલાઓને આ કેન્સરથી બચવાની શક્યતા ઓછી છે.



તમે શું કરી શકો છો:

મેમોગ્રામ કરાવો

જો તમારી ઉંમર 50 થી 74 વર્ષની હોય, તો દર વર્ષે મેમોગ્રામ અને સ્તનની તપાસ કરાવવાનું યાદ રાખો.

સારી રીતે ખાઓ

દિવસમાં પાંચ કે તેથી વધુ ફળ અને શાકભાજી ખાઓ. હોટ ડોગ્સ, લંચ મીટ અને રેડ મીટ જેવા માંસનું સેવન મર્યાદિત કરો. સાબુત અનાજ પસંદ કરો.

દારૂ મર્યાદિત કરો

દારૂનું સેવન દિવસમાં એક ટ્રિંક કરતા વધુ નહિ પીવા સુધી મર્યાદિત કરો. જે વ્યક્તિ દારૂ પીતા નથી તેની સરખામણીમાં વધુ પીવાથી જોખમ 1.5 ગણું વધી જાય છે.

દરરોજ વ્યાયામ કરો

દિવસમાં ઓછામાં ઓછું 30 મિનિટ વ્યાયામ કરવાથી સ્તન કેન્સરનું જોખમ ઘટી શકે છે.

તમારો પારિવારિક ઇતિહાસ જાણો

5-10% સ્તન કેન્સર વારસાગત હોય છે.

તમારા શરીરને જાણો

તમારા સ્તનો કેવા દેખાય છે અને કેવું અનુભવો છો તેનાથી પરિચિત રહો. આ તમને ગઠ્ઠો, દુખાવો અથવા કદમાં ફેરફાર જેવા લક્ષણો જોવામાં મદદ કરી શકે છે જે ચિંતાનો વિષય બની શકે છે.

તમારા સ્વાસ્થ્ય પર નિયંત્રણ રાખો!

સ્ક્રીનીંગ પરિણામોમાં સુધારો કરી શકે છે. વહેલું નિદાન સ્તન કેન્સરથી મૃત્યુનું જોખમ ઘટાડે છે અને સારવારના વધુ વિકલ્પો ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે. 50 થી 74 વર્ષની વયની બધી સ્ત્રીઓએ દર વર્ષે મેમોગ્રામ કરાવવો જોઈએ. સ્તન કેન્સરને વહેલાસર ઓળખવાનો આ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.



વાર્ષિક મેમોગ્રામ એ સ્તન કેન્સર સામે શ્રેષ્ઠ બચાવ છે. સભ્યોને એપોઈન્ટમેન્ટ લેવા માટે રેફરલની જરૂર પડતી નથી. તમારા પ્રદાતાની મુલાકાત લો અથવા તમારી નજીકના પ્રદાતા શોધવા માટે findaprovider.ilmeridian.com/location પર જાઓ.



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).