

સ્તન કૅન્સર

આ માહિતી સ્તન કૅન્સર અને સ્તન કૅન્સરની સારવારો વિશે છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દ સૂચિમાં સમજાવવામાં આવ્યા છે. શબ્દ સૂચિ અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ કરે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યા હો ત્યાંના ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછી શકો છો.

તમે મેકમિલન કૅન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને અઠવાડિયાના સાત દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રીફોન **0808 808 00 00** પર ફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે (કહો "ગુજરાતી").

ગુજરાતી ભાષામાં macmillan.org.uk/translations પર કૅન્સર વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

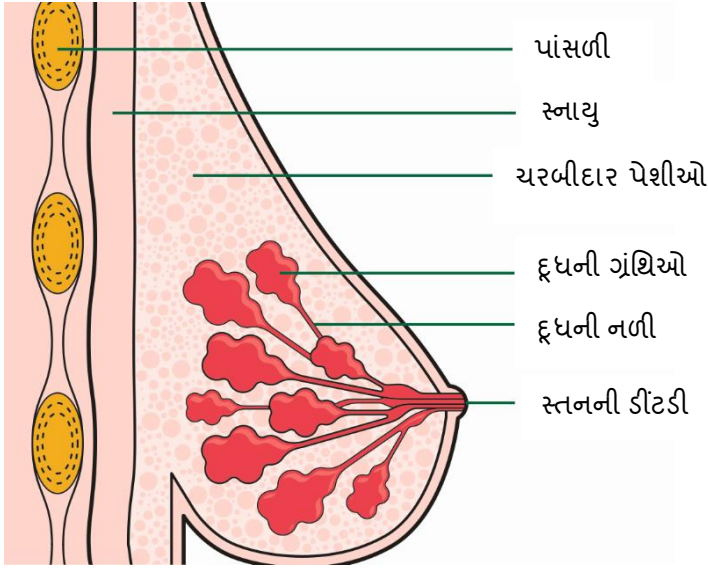
- સ્તન
- સ્તન કૅન્સર
- સારવારનું આયોજન કેવી રીતે કરવામાં આવે છે
- તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી
- તમારી સારવાર વિશે પૂછવા માટેના પ્રશ્નો
- સ્તન કૅન્સર માટે સારવારો
- તમારી સારવારની શક્ય આડઅસરો
- અન્ય માહિતી
- ફોલો અપ
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચિ
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભારદર્શન

સ્તન

સ્તનો ચરબી અને પેશીના બનેલા હોય છે. તેમાં ગ્રંથિઓ પણ હોય છે જેમાં સ્તનનું દૂધ બને છે. ગ્રંથિઓ દૂધની નળીઓ કહેવાતી સૂક્ષ્મ નળીઓ દ્વારા સ્તનની ડીંટડી સાથે જોડાયેલ હોય છે. પુરુષોને સ્તનની ડીંટડી પાછળ સ્તન પેશીનો થોડો જથ્થો હોય છે.

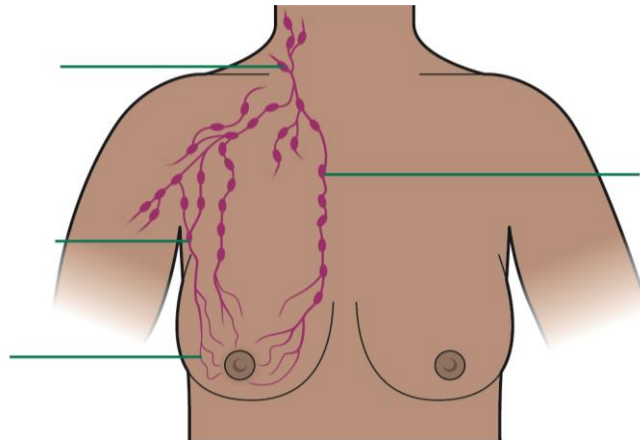
બગલમાં સ્તન પેશી અને લસિકા ગ્રંથિઓ હોય છે. લસિકા ગ્રંથિઓ લસિકા તંત્રનો ભાગ છે. સ્તનના હાડકાની નજીક અને ગળાના હાડકાની પાછળ પણ લસિકા ગ્રંથિઓ હોય છે.

બાજુ પરથી સ્તનનું દૃશ્ય



સ્તનની નજીક લસિકા ગ્રંથિઓ

લસિકા ગ્રંથિઓ
ગળાના હાડકા પાછળ
બગલમાં લસિકા
ગ્રંથિઓ
લસિકા વાહિનીઓ



સ્તન કેન્સર

શરીરની પેશીઓ નાના કોષોની બનેલી હોય છે. જ્યારે સ્તનમાં કોષો અનિયંત્રિત રીતે વૃદ્ધિ કરે અને (પ્રાથમિક કેન્સર) તરીકે ઓળખાતો ગાંઠનો ગણો બનાવે ત્યારે સ્તન કેન્સર થાય છે. કેટલીકવાર, કેન્સરનાં કોષો રક્ત અને લસિકા તંત્ર દ્વારા શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાય છે. આને ગૌણ કેન્સર કહેવાય છે.

સ્તન કેન્સરનાં વિવિધ પ્રકારો છે, પરંતુ તેની સારવાર સમાન રીતે કરવામાં આવે છે. સ્તન કેન્સર મુખ્યત્વે સ્ત્રીઓને અસર કરે છે. પુરુષોને પણ આ થઈ શકે છે, પરંતુ આ જવલ્લેજ થાય છે.

સ્તન કેન્સર ચેપી નથી અને તે અન્ય લોકોને પ્રસરતું નથી.

સ્તન કેન્સરના તબક્કા અને ગ્રેડ

- કેન્સરનો તબક્કો એટલે કે તેની કેટલી વૃદ્ધિ થઈ છે અને શું તે ફેલાયું છે.
- કેન્સરનો ગ્રેડ એટલે કેન્સર કેટલી ઝડપથી વધી શકે.

રિસેપ્ટર્સ

સ્તન કેન્સરના કેટલાંક કોષોમાં રિસેપ્ટર્સ હોય છે જેના પર હોર્મોન્સ અથવા પ્રોટીન ચોટી જઈ શકે છે. આ કેન્સરને વધારી શકે છે.

- હોર્મોન્સ - કેટલાંક સ્તન કેન્સરમાં એસ્ટ્રોજન નામના હોર્મોન માટે રીસેપ્ટર્સ હોય છે. આને એસ્ટ્રોજન-રિસેપ્ટર પોઝિટિવ (ER પોઝિટિવ) સ્તન કેન્સર કહેવામાં આવે છે. હોર્મોનલ થેરાપીઓ કહેવાતી સારવારો ER પોઝિટિવ સ્તન કેન્સર માટે સારી રીતે કામ કરે છે. સ્તન કેન્સરોમાં પ્રોજેસ્ટરોન નામના હોર્મોન માટે પણ રિસેપ્ટર હોઈ શકે છે.
- પ્રોટીન – કેટલાંક સ્તન કેન્સરોમાં કોષોની સપાટી પર વધુ પડતું પ્રોટીન HER2 હોય છે. તેને HER2 પોઝિટિવ સ્તન કેન્સર કહેવામાં આવે છે. તમારા ડૉક્ટર તમને આ પ્રકારના કેન્સર માટે ટ્રેસ્ટુઝુમેબ (trastuzumab) આપી શકે છે. આ લક્ષિત ઉપચાર કહેવાતી દવાઓના સમૂહમાં છે.

જે સ્તન કેન્સરમાં હોર્મોન્સ અથવા પ્રોટીન માટે રિસેપ્ટર ન હોય તેને ટ્રિપલ નેગેટિવ સ્તન કેન્સર કહેવામાં આવે છે.

સ્તન કૅન્સર ધરાવતી 5 સ્ત્રીઓમાંથી 1ને (20%) ટ્રિપલ નેગેટિવ સ્તન કૅન્સર હોય છે. તે નાની ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં વધુ સામાન્ય છે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને આ વિશે વધુ જણાવી શકે છે.

સારવારનું આયોજન કેવી રીતે કરવામાં આવે છે

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમારી શ્રેષ્ઠ સારવાર કરવાની યોજના બનાવવા મળશે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમારી સાથે નીચેના વિશે વાત કરશે:

- કૅન્સરના તબક્કા અને ગ્રેડ
- શું કૅન્સરમાં હોર્મોન અથવા પ્રોટીન રિસેપ્ટર્સ છે
- તમારું સામાન્ય આરોગ્ય
- સારવારો અને શક્ય આડઅસરો
- ઉપલબ્ધ સારવારો વિશે તમે શું વિચારો છો.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી

તમારા ડૉક્ટર સાથે કોઈ પણ સારવાર વિશે વાત કરવી અગત્યની છે, જેથી તમે સમજી શકો કે તેનો અર્થ શું છે. તમારી સાથે વાત કર્યા પછી, તમે સારવાર સમજો છો અને તેની સાથે સંમત છો તે દર્શાવા માટે સામાન્ય રીતે તમારા ડૉક્ટર તમને એક સંમતિ ફોર્મ પર સહી કરવાનું કહેશે. આને તમારી સંમતિ આપવી કહેવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી તમે તેની સાથે સંમત ન થાવ ત્યાં સુધી તમને સારવાર આપવામાં નહીં આવે.

જે વ્યક્તિ [ગુજરાતી] અને અંગ્રેજી બન્ને બોલી શકે તેમને તમારી સાથે લઈ જવાથી સાડું રહેશે. અથવા તમારી હોસ્પિટલ તમારા માટે દુભાષિયાની વ્યવસ્થા કરી શકે છે. જો તમને તેની જરૂર હોય તો તમારી નર્સને જણાવો.

તમારી સારવાર વિશે પૂછવા માટે પ્રશ્નો

- મારા નિદાન નો અર્થ શું છે?
- કૅન્સરનો તબક્કો અને ગ્રેડ શું છે?
- મારી સારવાર શું હશે?
- દરેક સારવારના લાભો, જોખમો અને આડ અસરો શું હોય છે?
- શું સારવાર મારા રોજિંદા જીવન પર અસર કરશે?
- હું કેવી લાગણી અનુભવું છું તે વિશે કોની સાથે વાત કરી શકું?

અમારી પાસે કૅન્સરનું નિદાન થયું હોવા અંગે તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી છે.

સ્તન કૅન્સર માટે સારવારો

સ્તન કૅન્સરની સારવારમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ઓપરેશન (સર્જરી)
- દવાઓ (ક્રીમોથેરાપી, હોર્મોનલ ઉપચાર, લક્ષિત ઉપચાર).
- રેડિઓથેરાપી.

ઘણા લોકો એક કરતા વધુ પ્રકારની સારવાર કરાવે છે, જેમ કે ઓપરેશન અને પછી રેડિઓથેરાપી. અથવા ઓપરેશન પહેલાં અથવા પછી તમે ક્રીમોથેરાપી લઈ શકો છો.

ઓપરેશન

કૅન્સર દૂર કરવા માટે ઓપરેશન (સર્જરી) એ સ્તન કૅન્સર માટેની એક સામાન્ય સારવાર છે. ડૉક્ટર કૅન્સર અને તેની આસપાસની કેટલીક તંદુરસ્ત પેશીઓ કાઢી નાખે છે. તમારું જે ઓપરેશન થાય છે તેનો આધાર કૅન્સરના કદ પર અને તે સ્તનમાં ક્યાં છે તેના પર હોય છે.

ડૉક્ટર તમારી સાથે આ કાઢી નાખવા માટે ઓપરેશન કરવા વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકે છે:

- કૅન્સર (વ્યાપક સ્થાનિક છેદન)
- આખું સ્તન (માસ્ટેક્ટોમી).

કેટલાંક લોકો ઓપરેશન દરમિયાન નવા સ્તનનો આકાર બનાવવાની સર્જરી (સ્તન પુનર્નિર્માણ) પણ કરાવી શકે છે. બીજાઓ આ પછીથી ક્યારેક કરાવવાનું પસંદ કરે છે. તમે આના વિશે અને તે કરવાની વિવિધ રીતો વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરી શકો છો. જો તમે પુનર્નિર્માણ નથી કરાવતા તો, તમારી નર્સ તમને તમારી બ્રાની અંદર મૂકવા કૃત્રિમ સ્તન (પ્રોસ્થેસીસ) આપી શકે છે.

લસિકા ગ્રંથિઓ તપાસવી

ઓપરેશન દરમિયાન, સર્જન સામાન્ય રીતે કેટલીક લસિકા ગ્રંથિઓ કાઢી નાંખશે. તે કૅન્સરની બાજુ પર તમારા બાહુની નીચેથી તે કાઢે છે. આ એ તપાસવા માટે છે કે લસિકા ગ્રંથિઓમાં કૅન્સર છે કે કેમ. આ ડૉક્ટરને તમને વધુ સારવારની જરૂર છે કે કેમ તે નક્કી કરવામાં મદદ કરે છે. ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને સમજાવશે કે લસિકા ગ્રંથિઓ કેવી રીતે કાઢવામાં આવે છે.

જો કોઈપણ ગ્રંથિમાં કૅન્સર હોય, તો તમારે બાકીની લસિકા ગ્રંથિઓ કાઢવા માટે ઓપરેશન કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ લસિકા ગ્રંથિઓ માટે ઓપરેશનને બદલે રેડિઓથેરાપી કરાવી શકે છે.

અમારી પાસે શસ્ત્રક્રિયાનું કેવી રીતે આયોજન કરવામાં આવ્યું છે અને ઓપરેશન પછી શું અપેક્ષા રાખવી તે વિશે [ગુજરાતીમાં] વધુ માહિતી છે.

રેડિયોથેરાપી

કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે રેડિયોથેરાપી ઉચ્ચ-ઉર્જા ધરાવતા એક્સ-રેનો ઉપયોગ કરે છે. તે સામાન્ય કોષોને પણ નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે સારવાર સમાપ્ત થયા બાદ તે રિપેર થઈ જાય છે.

ઓપરેશન કર્યા પછી ઘા ડુઝાઈ ગયા બાદ મોટા ભાગે રેડિયોથેરાપી કરાવવામાં આવે છે. આ કેન્સર ફરી થવાના જોખમને ઘટાડી શકે છે. વિશાળ સ્થાનિક છેદન કર્યા પછી, સામાન્ય રીતે બાકીની સ્તન પેશીઓ માટે તમે રેડિયોથેરાપી કરાવશો. ક્યારેક, તમે માસ્ટેક્ટોમી પછી રેડિયોથેરાપી કરાવશો.

બાકીની લસિકા ગ્રંથિઓની સારવાર માટે તમને બગલમાં પણ રેડિયોથેરાપી આપવામાં આવી શકે છે.

અમારી પાસે રેડિયોથેરાપી અને તમને થઈ શકે તેવી કેટલીક આડઅસરો વિશે [ગુજરાતીમાં] વધુ માહિતી છે.

કીમોથેરાપી

કીમોથેરાપી કેન્સરનાં કોષોનો નાશ કરવા માટે કેન્સર વિરોધી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. આ દવાઓ સામાન્ય રીતે નસમાં આપવામાં આવે છે અથવા ટેબ્લેટ તરીકે લેવામાં આવે છે. કીમોથેરાપી કરાવાથી સ્તનનું કેન્સર ફરી થવાનું જોખમ ઘટી શકે છે.

તમારા ડૉક્ટર તમને કીમોથેરાપી કરાવવાની સલાહ આપી શકે છે, જો:

- કેન્સર મોટું હોય
- કેન્સર લસિકા ગ્રંથિઓમાં ફેલાયું હોય
- કેન્સર ઉચ્ચ ગ્રેડનું હોય
- તમને ટ્રીપલ નેગેટિવ સ્તન કેન્સર હોય
- તમને HER2 પોઝિટિવ સ્તન કેન્સર હોય.

કેન્સરને નાનું કરવા માટે કેટલાક લોકોને ઓપરેશન પહેલાં પણ કીમોથેરાપી આપવામાં આવી શકે છે. આનો સામાન્ય રીતે એવો અર્થ થાય છે કે નાના ઓપરેશનની જરૂર છે.

કીમોથેરાપીમાં વપરાતી દવાથી તમને એવી આડઅસરો થઈ શકે છે જેનાથી તમે અસ્વસ્થતા અનુભવી શકો છો. જુદી જુદી દવાઓથી જુદી જુદી આડઅસરો થઈ શકે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ચેપ થવાની વધુ શક્યતા
- થાક અનુભવવો
- માંદા હોવાની લાગણી અથવા માંદુ પડવું
- ઝાડા અથવા કબજિયાત.
- મોંમાં ચાંદા
- વાળ ખરવા.

તમારા ડોક્ટર તમને થઈ શકે તેવી આડઅસરો વિશે અને તેમની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી તે વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકે છે. મોટાભાગની આડઅસરો દવાઓ દ્વારા કાબુમાં લાવી શકાય છે. કીમોથેરાપી પૂરી થયા બાદ મોટા ભાગની આડઅસરો દૂર થઈ જાય છે.

અમારી પાસે [ગુજરાતીમાં] કીમોથેરાપી અને તમને થઈ શકે તેવી કેટલીક આડઅસરો વિશે વધુ માહિતી છે.

હોર્મોનલ થેરાપી

જો તમને એસ્ટ્રોજન-રીસેપ્ટર પોઝિટિવ (ER પોઝિટિવ) કેન્સર હોય તો સામાન્ય રીતે તમે હોર્મોનલ થેરાપી કરાવશો. હોર્મોનલ થેરાપીઓ એસ્ટ્રોજનનું સ્તર ઘટાડે છે અથવા તેને કેન્સરનાં કોષો સાથે જોડાતા રોકે છે. સામાન્ય રીતે તમે ઓપરેશન અથવા કીમોથેરાપી પછી હોર્મોનલ થેરાપી શરૂ કરો છો અને તે થોડા વર્ષ સુધી કરાવો છો.

હોર્મોનલ થેરાપી સ્તન કેન્સરના પાછા આવવાના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. આ તમારા બીજા સ્તનમાં નવું સ્તન કેન્સર થવાના જોખમને ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે. કેટલીક વાર હોર્મોનલ થેરાપીની દવાઓ સર્જરી પહેલા કેન્સરને નાનું કરવા અને માસ્ટેક્ટોમી કરવાનું ટાળવા માટે આપવામાં આવે છે. તમે વિવિધ દવાઓ લઈ શકો છો, જેમ કે ટેમોક્સીફેન (tamoxifen), લેટ્રોઝોલ (letrozole) અથવા એનેસ્ટ્રોઝોલ (anastrozole). આ નીચેના પર આધાર રાખે છે:

- શું તમે રજોનિવૃત્તિ માંથી પસાર થયા છો
- કેન્સરનું ફરી થવાનું જોખમ
- આડઅસરોની તમને કેવી રીતે અસર થવાની શક્યતા છે.

હોર્મોનલ થેરાપીની આડઅસરોમાં આમનો સમાવેશ થાય છે:

- ચહેરા અને ચામડીમાં લાલાશ અને પરસેવો
- સાંધાનો દુખાવો
- કામેચ્છામાં ઘટાડો.

અંડાશયોને કામ કરતા અટકાવે

જો તમને રજોનિવૃત્તિ ન આવી હોય, તો તમારા અંડાશયોને કામ કરતાં રોકવા તમારા એસ્ટ્રોજેનના સ્તરો ઘટાડવાની એક બીજી રીત છે. આ બે સારવારોથી શક્ય છે:

- ઓવેરિયન સપ્રેશન, જે અંડાશયને એસ્ટ્રોજેન ઉત્પન્ન કરતા રોકે છે અને કામચલાઉ રજોનિવૃત્તિ કરાવે છે
- ઓવેરિયન એબ્લેશન, જેમાં અંડાશયોને કાઢી નાખીને સ્થાયી રૂપે રજોનિવૃત્તિ કરાવાય છે.

સામાન્ય રીતે તમે આમાંની કોઈ સારવાર સાથે હોર્મોનલ થેરાપી મેળવશો.

જો તમને તમારા અંડાશયોને કામ કરતા બંધ કરવા માટે આમાંની કોઈપણ સારવાર આપવાનો પ્રસ્તાવ મુકાય, તો તમારા ડૉક્ટર તમને વધુ માહિતી આપશે અને તમને હોય તે બધાં પ્રશ્નોના જવાબ આપશે.

જો તમે તમારી પ્રજનનક્ષમતા વિશે ચિંતિત હો તો, સારવાર શરૂ કરતા પહેલા તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

ટ્રેસ્ટુઝુમેબ

જો કેન્સર HER2 પોઝિટિવ હોય, તો તમારા ડૉક્ટર તમને ટ્રેસ્ટુઝુમેબ આપી શકે છે. આ લક્ષિત ઉપચાર કહેવાતા દવાઓના સમૂહનો ભાગ છે. ટ્રેસ્ટુઝુમેબ HER2 પ્રોટીનને કેન્સર કોષોનો વિકાસ કરતા અટકાવે છે. સામાન્ય રીતે તમે એક વર્ષ સુધી દર ત્રણ અઠવાડિયે ટ્રેસ્ટુઝુમેબ લો છો. તે કીમોથેરાપી સાથે આપવામાં આવી શકે છે અથવા તો એમનેમ જ. આ સર્જરી અને રેડિયોથેરાપી પહેલા કે પછી હોઈ શકે છે.

આડઅસરો સામાન્ય રીતે હળવી હોય છે, પરંતુ તેમાં આમનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- માથાનો દુખાવો
- ઊંચુ તાપમાન (તાવ) અને ઠંડી
- બીમાર હોવાની લાગણી.

તમને ટ્રેસ્ટુઝુમેબ લક્ષિત થેરાપીની એક બીજી દવા, જેને પર્ટુઝુમેબ (Perjeta®) કહેવામાં આવે છે, અને કીમોથેરાપીની એક દવા સાથે આપવામાં આવી શકે છે. જો કેન્સરના પાછા આવવાનું ઉચ્ચ જોખમ હોય, તો આ દવાઓ ઓપરેશન પહેલાં આપવામાં આવી શકે છે.

ક્યારેક ટ્રેસ્ટુઝુમેબ હૃદયને અસર કરી શકે છે. સારવાર પહેલાં અને તે દરમિયાન તમારા હૃદયની તપાસ કરવા માટે તમારા પરીક્ષણો થશે.

બિસ્ફોસ્ફોનેટ્સ

બિસ્ફોસ્ફોનેટ્સ એવી દવાઓ છે જેનો સ્તન કેન્સરમાં શરૂઆતમાં આના માટે ઉપયોગ કરવામાં આવી શકે છે:

- તમારાં હાડકાંને સારવારની અસરોમાંથી સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરવા માટે
- સ્તન કેન્સર પાછું થાય તેનું જોખમ ઘટાડવા માટે.

કેટલીક હોર્મોનલ થેરાપી અને કીમોથેરાપીની દવાઓથી વહેલી રજોનિવૃત્તિ થઈ શકે છે, જેનાથી હાડકાં પાતળાં થવાનું (ઓસ્ટિઓપોરોસિસ) જોખમ વધી જાય છે. જો તમારા હાડકાં પાતળાં થવાનું જોખમ હોય, અથવા તમારાં હાડકાં પાતળાં થઈ રહ્યાં હોય, તો તમારા ડૉક્ટર તમને બિસ્ફોસ્ફોનેટ્સ લખી આપી શકે છે.

જો તમને શરૂઆતનું સ્તન કેન્સર હોય, તો બિસ્ફોસ્ફોનેટ્સ કેટલીકવાર તેના હાડકામાં ફેલાવાના જોખમને ઘટાડી શકે છે. તમે ૩ થી ૫ વર્ષ સુધી બિસ્ફોસ્ફોનેટ્સ લેશો. સામાન્ય રીતે આ સારવાર તો આપવામાં આવે છે જો તમને કેન્સર પાછું આવવાનું વધુ જોખમ હોય. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને વધુ માહિતી આપશે.

તમારી સારવારની શક્ય આડઅસરો

સર્જરી, કીમોથેરાપી, રેડિયોથેરાપી અને કેન્સરની આડઅસરો વિશે અમારી પાસે [ગુજરાતી] ભાષામાં વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

સ્તન કેન્સરની સારવાર દરમિયાન અને પછી તમને થઈ શકે તેવી કેટલીક અન્ય આડઅસરો અહીં છે.

સ્તનમાં ફેરફારો

સ્તન પર ઓપરેશન અને રેડિયોથેરાપીથી ફેરફારો થઈ શકે છે, તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- સ્તનનો દેખાવ અને સ્પર્શવાથી થતો અનુભવ
- સ્તનમાં અને હાથ નીચે દુખાવો
- સારવાર કરેલ બાજુ તરફ તમે હાથ અને ખભાને કેટલું હલાવી શકો છો.

ઓપરેશન કર્યા પછી, ડાઘ રહેશે. આ સામાન્ય રીતે સમય જતાં ઓછો થશે. તેને ખેંચવા અને માલિશ કરવાથી એમાં સુધારો થઈ શકે છે.

રેડિયોથેરાપી પછી, તમારા સ્તનની ચામડી કાળી અને વધુ સંવેદનશીલ થઈ શકે છે. આ વિસ્તારને ઢાંકવો અને સન પ્રોટેક્શન ફેક્ટર (SPF) (ઓછામાં ઓછા એસપીએફ 30) ધરાવતા સનસ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરવો મહત્ત્વનો છે. આગળની સલાહ માટે તમારી નર્સ અથવા ડૉક્ટરને પૂછો.

જો તમને તમારા સ્તનના દેખાવ કે સ્પર્શના અનુભવમાં ફેરફાર ધ્યાનમાં આવે, તો તેની તમારા ડૉક્ટર અથવા સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સ પાસે તપાસ કરાવવી સૌથી સારી છે.

લિમ્ફોએડીમા

લિમ્ફોએડીમા એ શરીરમાં પ્રવાહી ભેગું થઈ જવાના કારણે આવતો સોજો છે. સ્તન કેન્સર માટે ઓપરેશન કર્યા પછી કેટલાક લોકોને આ થઈ શકે છે. મોટા ભાગે તે હાથને અસર કરે તેવી શક્યતા છે. કસરત, ખાસ બેન્ડેજ અને મસાજ દ્વારા સોજો ઘટાડી શકાય છે. જો તમને તમારા બાવડા અથવા હાથમાં સોજો હોય તો, તમારી નર્સને કહો. લિમ્ફોએડીમાનું નિદાન જેટલું વહેલું થાય, તેટલું સારવાર કરવાનું સહેલું છે.

લિમ્ફોએડીમાના જોખમને ઘટાડવા માટે:

- તમારી ચામડીની સંભાળ રાખો. ચામડીના ક્રીમનો ઉપયોગ કરો અને કાપા પડવા અથવા ખંજવાળી નાખવાને ટાળો.
- સક્રિય રહો અને વ્યાયામ કરો. આ શરીરમાં લસિકા પ્રવાહીના ભ્રમણમાં મદદ કરે છે.
- તંદુરસ્ત વજન રાખો.

હાડકાંમાં ફેરફારો

કેટલીક હોર્મોનલ થેરાપીઓ હાડકાં પાતળા કરી શકે છે. તમારા ડૉક્ટર તમારા હાડકાંને તપાસવા માટે સ્કેનનો ઉપયોગ કરી શકે છે. આ પછી, તમારા હાડકાંનું રક્ષણ કરવા માટે તમને સારવાર આપવામાં આવી શકે છે.

એકાગ્રતા અને યાદશક્તિ સંબંધી સમસ્યાઓ

સ્તન કેન્સરની સારવાર પછી, તમને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અને વસ્તુઓને યાદ રાખવી મુશ્કેલ લાગી શકે છે. આ સામાન્ય રીતે હળવું હોય છે અને ઘણી વાર સારવાર પૂર્ણ થયાના એક વર્ષમાં તેમાં સુધારો થઈ શકે છે. જો તમે આ બાબતે ચિંતિત હો તો તમે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો.

વજન વધવું

સ્તન કેન્સરની સારવાર બાદ, તમારું વજન વધી શકે છે. હોર્મોનલ થેરાપી અથવા સ્ટીરોઇડ્સ જેવી સારવારને કારણે આ હોઈ શકે છે. કેટલીક સારવારોથી રજોનિવૃત્તિ શરૂ થઈ શકે છે જેનાથી પણ વજનમાં વધારો થઈ શકે છે. તમારી નર્સ અથવા ડોક્ટર તમને આરોગ્યપ્રદ આહાર અને કસરત વિશે સલાહ આપી શકે છે.

મોડી આડ અસરો

કેટલાંક લોકોને સ્તન કેન્સરની સારવારથી એવી આડ અસરો થાય છે જે તેમની સારવાર પૂરી થાય તેના મહીનાઓ કે વર્ષો પછી થતી હોય છે. આને મોડી આડ અસરો કહેવાય છે. મોટાભાગના લોકોને ક્યારેય મોડી આડ અસરો નહીં થાય.

જો તમારા સ્તન કેન્સરની સારવારથી મોડી આડ અસરો થવાની શક્યતા હોય, તો તમારા ડોક્ટર તમને જણાવશે. તેઓ તમને જણાવશે કે તમારે કયાં લક્ષણો અને ચિહ્નો પરત્વે જાગૃત રહેવું જોઈએ અને જો તમને કોઈ ચિંતા હોય, તો તમારે શું કરવું જોઈએ.

અન્ય માહિતી

ગર્ભનિરોધ

સ્તનના કેન્સરની સારવાર પછી 2 વર્ષ માટે તમને ગર્ભવતી થવાનું ટાળવાની સલાહ આપવામાં આવી શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમને એવા ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ ન કરવાની સલાહ આપશે જેમાં હોર્મોન્સ હોય, આમાં ગોળી અને કેટલીક કોઇલનો સમાવેશ થાય છે.

તમે હોર્મોન્સ ન હોય તેવી કોઇલનો અને અંતરાય ગર્ભનિરોધક જેમ કે કોન્ડોમ અથવા કેપનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમારી નર્સ તમને આ વિશે સલાહ આપી શકે છે.

હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી

સ્તન કેન્સર થયા પછી ડોક્ટરો હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT) ની ભલામણ કરતા નથી. HRT એસ્ટ્રોજન ધરાવે છે જેનાથી સ્તન કેન્સરનાં કોષોમાં વધારો થઈ શકે છે.

પરંતુ જો તમને રજોનિવૃત્તિના ગંભીર લક્ષણો હોય અને બીજા કશાથી સારું ન થતું હોય, તો તમારા ડોક્ટર તે આપી શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમારી સાથે સંભવિત જોખમો વિશે વાત કરશે.

ફોલો અપ

તમારી સારવાર પૂર્ણ થયા પછી, તમારે નિયમિત તપાસ અને મેમોગ્રામ કરાવવાના રહેશે. શરૂઆતમાં આ દર મહિને હશે. છેવટે તે વર્ષમાં માત્ર એક જ વખત કરવામાં આવશે. કેટલીકવાર, નિયમિત એપોઇન્ટમેન્ટ્સના બદલે, જો તમને ચિંતા હોય તો તમને તમારા નિષ્ણાંતનો સંપર્ક કરવા માટે કહેવામાં આવશે.

તમારી લાગણીઓ

જ્યારે તમને કહેવામાં આવે કે તમને કેન્સર છે ત્યારે તમને વિશેષ લાગણીનો અને ઘણી અલગ લાગણીઓનો અનુભવ થઈ શકે છે. તમને ઘણી અલગ લાગણીઓનો અનુભવ થઈ શકે છે. લાગણી અનુભવવાની કોઈ યોગ્ય કે ખોટી રીત નથી. આનો સામનો કરવા માટે ઘણી રીત છે. નજીકના મિત્ર અથવા સંબંધી સાથે વાત કરવાથી મદદ મળી શકે છે. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ પણ મદદ કરી શકે છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) અહીં તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે અહીંથી સહાયતા મેળવી શકો છો:

- મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00). અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકીએ છીએ, નાણાંકીય સહાય વિશે માહિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમારી લાગણી વિશે વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઇન અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે.
- મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk). અમારી સાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષાઓમાં વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે.
- માહિતી અને સહાયક સેવાઓ. કોઈ માહિતી અને સહાયક સેવા પર, તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. macmillan.org.uk/informationcentres પરથી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલમાં એક કેન્દ્ર હોઈ શકે છે.
- સ્થાનીય સહાયતા જૂથ – સહાયતા જૂથમાં તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. macmillan.org.uk/supportgroups પર તમારી નજીકનું કોઈ જૂથ શોધો અથવા અમને ફોન કરો.
- મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી – તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો.

શબ્દ સૂચિ

શબ્દ (ગુજરાતી)	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે કહેવું (અંગ્રેજી શબ્દનું લિપ્યંતર)	અર્થ
આડ અસરો	Side effects	સાઇડ ઇફેક્ટ્સ	જ્યારે ડોક્ટરો સ્તનના આકારને ફરીથી બનાવે છે.
અંડકોશ	Ovaries	ઓવરીઝ	આપણા શરીરમાં અંગો અને પેશીઓ બનાવે છે તે નાના બિલ્ડિંગ બ્લોક્સ.
કીમોથેરાપી	Chemotherapy	કીમોથેરાપી	કેન્સરની એક સારવાર જે કેન્સરના કોષનો નાશ કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.
કોષો	Cells	સેલ્સ	દવા અથવા ઉપકરણો કે જે ગર્ભધારણ અટકાવે છે.
ગર્ભનિરોધ	Contraception	કોન્ટ્રાસેપ્શન	તમને બીમારી છે કે નહીં તે શોધવું.
ગાંઠ	Tumour	ટ્યૂમર	એક અંગ જે શરીરને યોગ્ય રીતે કામ કરવામાં મદદ કરતા પદાર્થો બનાવે છે, જેમ કે હોર્મોન્સ, પરસેવો અથવા દૂધ.
ગ્રંથિ	Gland	ગ્લેન્ડ	શરીરમાં હોર્મોન્સનું ઉત્પાદન અથવા હોર્મોન્સની પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર કરતી સારવાર.
નિદાન	Diagnosis	ડાયગ્નોસિસ	શરીર દ્વારા બનાવવામાં આવતો પદાર્થ કે જે અવયવો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે નિયંત્રિત કરે છે.

પ્રાથમિક કેન્સર	Primary cancer	પ્રાથમરી કેન્સર	જ્યારે શરીરમાં તેમનું પૂરતું ઉત્પાદન ન થતું હોય ત્યારે કુદરતી હોર્મોન્સને રિપ્લેસ કરતી સારવાર.
પ્રોટીન	Protein	પ્રોટીન	એક ગ્રંથિ જે <u>લસિકા તંત્રનો</u> ભાગ છે.
માસિક પીરિયડ	Menstrual period	મેન્સ્ટ્રુઅલ પીરિયડ	સમગ્ર શરીરમાં વાહિનીઓ અને ગ્રંથિઓનું એક તંત્ર જે ચેપ સામે લડવામાં મદદ કરે છે.
મેમોગ્રામ	Mammogram	મેમોગ્રામ	સ્તનનો એક્સ-રે.
રજોનિવૃત્તિ	Menopause	મેનોપોઝ	જ્યારે સ્ત્રીનું શરીર હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરવાનું બંધ કરે અને તેને <u>માસિક અથવા પીરિયડ્સ</u> બંધ થઈ જાય.
રેડિયોથેરાપી	Radiotherapy	રેડિયોથેરાપી	ગર્ભાશયમાંથી રક્ત અને પેશીઓનો માસિક સાવ.
રિસેપ્ટર	Receptor	રિસેપ્ટર	ગ્રંથિઓ જ્યાં એસ્ટ્રોજન બનાવવામાં આવે છે.
લસિકા ગ્રંથિ	Lymph node	લિમ્ફ નોડ	શરીરમાં પ્રથમ વિકસતી ગાંઠ.
લસિકા તંત્ર	Lymphatic system	લિમ્ફેટિક સિસ્ટમ	શરીર દ્વારા બનાવવામાં આવતો પદાર્થ. પ્રોટીન કેન્સર કોષો સહિત કોષોને વધારી શકે છે.
લક્ષિત ઉપચાર	Targeted therapy	ટાર્ગેટેડ થેરાપી	કેન્સરની સારવાર જેમાં કેન્સરનાં કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ ઊર્જાના એક્સ-રે વાપરવામાં આવે છે.

સ્કેન	Scan	સ્કેન	કોષ પરનો પદાર્થ જે પ્રોટીન અથવા હોર્મોન્સને કોષ પર અસર કરવા દે છે.
સ્તન પુનર્નિર્માણ	Breast reconstruction	બ્રેસ્ટ રિકન્સ્ટ્રક્શન	તમારા શરીરના અંદરના ભાગનું ચિત્ર.
સ્ટીરોઇડ્સ	Steroids	સ્ટીરોઇડ્સ	કેન્સરની સારવારને કારણે થતી સમસ્યા, જેમ કે માંદગી અથવા થાક.
સન પ્રોટેક્શન ફેક્ટર (SPF)	Sun protection factor (SPF)	સન પ્રોટેક્શન ફેક્ટર (એસપીએફ)	એવી દવાઓ કે જે કીમોથેરાપીને સારી રીતે કાર્ય કરવામાં અને આડ અસરોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
સર્જરી	Surgery	સર્જરી	સનસ્કીન ઉત્પાદનમાં રક્ષણનું સ્તર.
હોર્મોન	Hormones	હોર્મોન્સ	ઓપરેશન કરાવવું.
હોર્મોનલ થેરાપી	Hormonal therapies	હોર્મોનલ થેરાપીઝ	એવી દવા કે જે કેન્સરનાં કોષો પર હુમલો કરે છે અને સામાન્ય કોષોને ઓછું નુકસાન કરે છે.
હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT)	Hormone replacement therapy (HRT)	હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (એચઆરટી)	અસામાન્ય રીતે વધતા કોષોનો સમૂહ. અસામાન્ય કોષો વધતા રહે છે અને એક ગોળો બનાવે છે.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	કેન્સરનો સામનો કરવો
<ul style="list-style-type: none">• સ્તન કેન્સર• મોટા આંતરડાનું કેન્સર• ફેફસાનું કેન્સર• પ્રોસ્ટેટ કેન્સર	<ul style="list-style-type: none">• જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ત્વરિત માર્ગદર્શિકા• ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર• જીવનનો અંત• નાણાંકીય સહાય - બેનિફિટ્સ• નાણાંકીય સહાય - ખર્ચ માટે સહાય• આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો• થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર• કેન્સરની સારવારની આડ અસરો• પોતાની જાતની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો
સારવારો	
<ul style="list-style-type: none">• કીમોથેરાપી• રેડિયોથેરાપી• સર્જરી	

આ માહિતી જોવા માટે macmillan.org.uk/translations પર જાવ

અમારી સાથે ગુજરાતીમાં વાત કરો

તમે મેકમિલન (Macmillan) ને **0808 808 00 00** પર નિ:શુલ્ક ફોન કરી શકો છો અને દુભાષિયાની મદદ વડે ગુજરાતીમાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિશે અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે ફોન કરો ત્યારે ફક્ત અંગ્રેજીમાં 'ગુજરાતી' (કહે "ગુજરાતી").

અમે અઠવાડિયામાં 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી કાર્યરત છીએ.

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. એક ભાષાંતર કંપની દ્વારા તેનું ગુજરાતી માં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

આ ફેક્ટશીટ વધુ વિગતવાર માહિતી પર આધારિત છે, જે અમે તમને મોકલી શકીએ છીએ અથવા તમે ઓનલાઇન વાંચી શકો છો. વધુ વિગતવાર માહિતી માત્ર અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી ની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, ડો. ટિમ આઈવેસન (Dr Tim Iveson), કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મેકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ સંપાદક દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવ્યું છે.

આમના આભાર સહ: મોરવેન એંગસ (Morven Angus), લીડ બ્રેસ્ટ નર્સ, કોલચેસ્ટર હોસ્પિટલ યુનિવર્સિટી, એનએચએસ ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ, રેચલ કિંગ (Rachel King), બ્રેસ્ટ કેર સ્પેશિયાલિસ્ટ સીએનએસ વુસ્ટર બ્રેસ્ટ યુનિટ, જોના રોઉલી (Joanna Rowley), લીડ મેકમિલન બ્રેસ્ટ સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સ, કેમ્બ્રિજ બ્રેસ્ટ યુનિટ

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમારા દ્વારા ઉપયોગ કરતાં સ્ત્રોતો વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર અમારો સંપર્ક કરો

MAC 15135_Gujarati



સામગ્રીની સમીક્ષા કરવામાં આવી:
ઓક્ટોબર 2018

આગામી આયોજિત સમીક્ષા: 2021

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યાં છીએ તે ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે પૂરતા પ્રયત્નો કરેલ છે પરંતુ તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે તેના પર આધાર રાખવો ન જોઈએ, જે સતતપણે બદલતી રહે છે. જો તમે તમારા આરોગ્ય વિશે ચિંતિત હો, તો તમારે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. મેકમિલન (Macmillan) આ માહિતીમાં અથવા ત્રાહિત પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોક્કસાઈમાંથી પરિણમતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકસાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકતા નથી.

અમને આશા છે કે તમને આ માહિતી મદદરૂપ લાગી છે. જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો અમે તમને તમારી ભાષામાં ટેલિફોન દ્વારા માહિતી અને સહાય આપી શકીએ છીએ. અમારી સેવાઓ નિ:શુલ્ક છે. અમને માત્ર 0808 808 00 00 પર કોલ કરો (અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી) અને તમારી પસંદગીની ભાષાની અંગ્રેજીમાં માંગણી કરો.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2019. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી સંસ્થા. નોંધાયેલી ઓફિસ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15135_Gujarati

Breast cancer

This information is about breast cancer and treatments for breast cancer.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [LANGUAGE] at macmillan.org.uk/translations

This information is about:

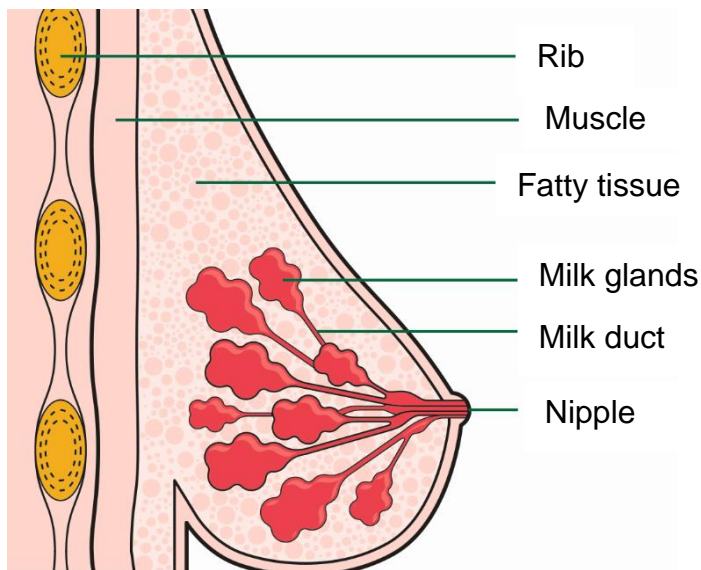
- The breasts
- Breast cancer
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Questions to ask about your treatment
- Treatments for breast cancer
- Possible side effects of your treatment
- Other information
- Follow up
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

The breasts

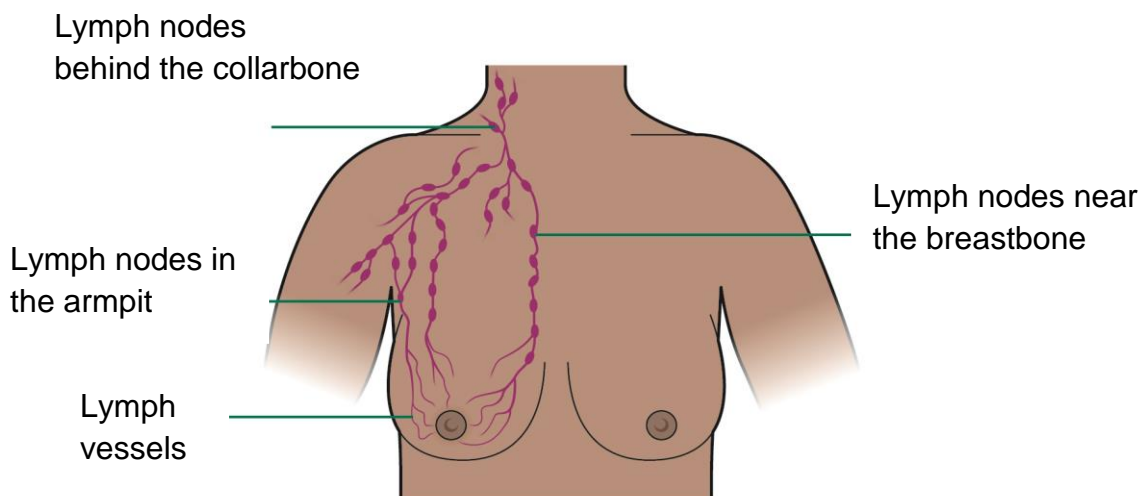
The breasts are made of fat and tissue. They also have glands where breast milk is made. The glands are connected to the nipple by fine tubes called milk ducts. Men have a small amount of breast tissue behind the nipple.

There is breast tissue and lymph nodes (glands) in the armpits. The lymph nodes are part of the lymphatic system. There are also lymph nodes near the breastbone and behind the collarbones.

Side view of the breast



The lymph nodes near the breasts



Breast cancer

Body tissue is made up of tiny cells. Breast cancer happens when cells in the breast grow in an uncontrolled way and form a lump called a tumour (primary cancer). Sometimes, cancer cells spread to other parts of the body through the blood and lymphatic system. This is called secondary cancer.

There are different types of breast cancer, but they are treated in similar ways. Breast cancer mainly affects women. Men can also have it, but this is rare.

Breast cancer is not infectious and cannot be passed on to other people.

Stages and grades of breast cancer

- The stage of a cancer means how big it is and if it has spread.
- The grade of a cancer is how quickly the cancer may grow.

Receptors

Some breast cancer cells have receptors that hormones or proteins can attach to. These can make the cancer grow.

- **Hormones** – some breast cancers have receptors for the hormone oestrogen. These are called oestrogen-receptor positive (ER positive) breast cancers. Treatments called hormonal therapies work well for ER positive breast cancer. Breast cancers may also have receptors for the hormone progesterone.
- **Proteins** – some breast cancers have too much of the protein HER2 on the surface of the cells. They are called HER2 positive breast cancers. Your doctor may give you trastuzumab for this type of cancer. This belongs to a group of drugs called targeted therapies.

Triple negative breast cancer

Breast cancer that does not have receptors for hormones or proteins is called triple negative breast cancer.

1 in 5 women with breast cancer (20%) have triple negative breast cancer. It is more common in younger women. Your doctor or nurse can tell you more about this.

How treatment is planned

Your healthcare team will meet to plan the best treatment for you. Your doctor or nurse will then talk to you about:

- the stage and grade of the cancer
- if the cancer has hormone or protein receptors
- your general health
- the treatments and possible side effects
- what you think about the available treatments.

Talking to your healthcare team

It is important to talk about any treatment with your doctor, so that you understand what it means. After talking with you, your doctor will usually ask you to sign a form to show that you understand and agree to the treatment. This is called giving your consent. You will not be given treatment unless you have agreed to it.

It is a good idea to take someone with you who can speak both [language] and English. Or your hospital can arrange an interpreter for you. Let your nurse know if you need one.

Questions to ask about your treatment

- What does my diagnosis mean?
- What is the stage and grade of the cancer?
- What will my treatment be?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- Will the treatment affect my daily life?
- Who can I talk to about how I am feeling?

We have more information in your language about being diagnosed with cancer.

Treatments for breast cancer

Treatments for breast cancer include:

- an operation (surgery)
- drugs (chemotherapy, hormonal therapy, targeted therapy)
- radiotherapy.

Many people have more than one type of treatment, such as an operation and then radiotherapy. Or you may have chemotherapy before or after an operation.

An operation

An operation (surgery) to remove the cancer is a common treatment for breast cancer. The doctor removes the cancer and some healthy tissue around it. The operation you have depends on the size of the cancer, where it is in the breast and what you prefer.

The doctor may talk to you about having an operation to remove:

- the cancer (wide local excision)
- the whole breast (mastectomy).

Some people also have surgery to make a new breast shape (breast reconstruction) during the operation. Others choose to have this done at a later time. You can speak to your doctor about this and the different ways of doing it. If you do not have reconstruction, your nurse can give you an artificial breast (prosthesis) to put inside your bra.

Checking the lymph nodes

During the operation, the doctor will usually remove some lymph nodes. They remove them from under your arm on the side of the cancer. This is to check if there is cancer in the lymph nodes. This helps the doctor decide if you need more treatment. The doctor or nurse will explain how the lymph nodes are removed.

If any of the nodes contain cancer, you may be offered an operation to remove the remaining lymph nodes. Some women may have radiotherapy to the lymph nodes instead of surgery.

We have more information in [language] about how surgery is planned and what to expect after the operation.

Radiotherapy

Radiotherapy uses high-energy x-rays to destroy the cancer cells. It can damage normal cells too, but these usually repair when treatment ends.

You often have radiotherapy after an operation once the wound has healed. This can reduce the risk of the cancer coming back. After a wide local excision, you usually have radiotherapy to the remaining breast tissue. Occasionally, you may have radiotherapy after a mastectomy.

You may also have radiotherapy to the armpit to treat any remaining lymph nodes.

We have more information in [language] about radiotherapy and some of the side effects you may have.

Chemotherapy

Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells. The drugs are usually given into a vein or taken as a tablet. Having chemotherapy can reduce the risk of breast cancer coming back.

Your doctor may advise you to have chemotherapy if:

- the cancer is large
- the cancer has spread to the lymph nodes
- the cancer is a higher grade
- you have triple negative breast cancer
- you have HER2 positive breast cancer.

Some people may also have chemotherapy before surgery to shrink a cancer. This usually means a smaller operation is needed.

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell. Different drugs can cause different side effects, including:

- being more likely to get an infection
- feeling tired
- feeling sick or being sick
- diarrhoea or constipation
- a sore mouth
- hair loss.

Your doctor can talk to you about the side effects you may have and how to manage them. Most side effects can be controlled with drugs. Most side effects go away when chemotherapy is over.

We have more information in [language] about chemotherapy and some of the side effects you may have.

Hormonal therapy

If you have an oestrogen-receptor positive (ER positive) cancer you will usually have hormonal therapy. Hormonal therapies lower the level of oestrogen or stop it attaching to the cancer cells. You usually start hormonal therapy after surgery or chemotherapy and have it for a few years.

Hormonal therapy helps to reduce the risk of the breast cancer coming back. It also helps reduce the risk of getting a new breast cancer in your other breast. Sometimes hormonal therapy drugs are given before surgery to shrink a cancer and avoid a mastectomy. You may have different drugs, such as tamoxifen, letrozole or anastrozole. This depends on:

- whether you have been through the menopause
- the risk of the cancer coming back
- how the side effects are likely to affect you.

Side effects of hormonal therapy include:

- hot flushes and sweats
- joint pain
- low sex drive.

Stopping the ovaries from working

If you have not been through the menopause, stopping your ovaries from working is another way to lower your oestrogen levels. There are two treatments that can do this:

- ovarian suppression, which stops the ovaries making oestrogen and causes a temporary menopause
- ovarian ablation, which removes the ovaries and causes a permanent menopause.

You will usually have hormonal therapy with one of these treatments.

If you are offered either of these treatments to stop your ovaries working, your doctor will give you more information and answer any questions you may have.

If you are worried about your fertility, talk with your doctor before you start treatment.

Trastuzumab

If the cancer is HER2 positive, your doctor may give you trastuzumab. This belongs to a group of drugs called targeted therapies. Trastuzumab stops the HER2 protein from making the cancer cells grow. You usually have trastuzumab every three weeks for a year. It may be given with chemotherapy, or on its own. This can be before or after surgery and radiotherapy.

The side effects are usually mild, but can include:

- a headache
- a high temperature (fever) and chills
- feeling sick.

You may have trastuzumab in combination with another targeted therapy drug called pertuzumab (Perjeta®) and a chemotherapy drug. These drugs may be given before an operation if there is a high risk of the cancer coming back.

Occasionally, trastuzumab can affect the heart. You will have tests to check your heart before and during treatment.

Bisphosphonates

Bisphosphonates are drugs that may be used in early breast cancer to:

- help protect your bones from the effects of treatments
- reduce the risk of breast cancer coming back.

Some hormonal therapy and chemotherapy drugs can cause an early menopause, which increases the risk of bone thinning (osteoporosis). Your doctor may prescribe bisphosphonates if you are at risk of bone thinning, or if you already have thinning bones.

If you have early breast cancer, bisphosphonates can sometimes lower the risk of it spreading to the bone. You have bisphosphonates for 3 to 5 years. This treatment is usually given if you have a higher risk of the cancer coming back. Your doctor or nurse can give you more information.

Possible side effects of your treatment

We have more information in [language] about common side effects of chemotherapy, radiotherapy and surgery.

Here are some other side effects that you may have during and after breast cancer treatment.

Changes to the breast

Surgery and radiotherapy to the breast can cause changes, including:

- how the breast looks and feels
- pain in the breast and under the arm
- how much you can move the arm and shoulder on the treated side.

After an operation, there will be a scar. This will usually become less obvious over time. Stretching and massaging the scar can improve this.

After radiotherapy, the skin of your breast may be darker and more sensitive. It is important to cover the area and use sunscreen with a high Sun Protection Factor (SPF) (at least SPF 30). Ask your nurse or doctor for further advice.

If you notice changes to the appearance or feel of your breast, it is best to have them checked by your doctor or specialist nurse.

Lymphoedema

Lymphoedema is a swelling caused by fluid building up in the body. Some people may have this after an operation for breast cancer. It is most likely to affect an arm. The swelling can be reduced by exercise, special bandages and massage. If you have swelling in your arm or hand, tell your nurse. The earlier lymphoedema is diagnosed, the easier it is to treat.

To reduce the risk of lymphoedema:

- Look after your skin. Use a skin cream and avoid cuts or scratches.
- Keep active and exercise. This helps lymph fluid move around the body.
- Keep to a healthy weight.

Bone changes

Some hormonal therapies can thin the bones. Your doctor may use a scan to check your bones. After this, you may be given treatment to protect your bones.

Concentration and memory problems

After breast cancer treatment, you may find it harder to concentrate and remember things. This is usually mild and often gets better within a year of finishing treatment. Talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

Weight gain

After breast cancer treatment, you might gain weight. This may be because of treatments like hormonal therapy or steroids. Some treatments can start the menopause which can also cause weight gain. Your nurse or doctor can give you advice about healthy eating and exercise.

Late side effects

Sometimes people get side effects from breast cancer treatment that occur months or years after their treatment has ended. These are called late side effects. Most people will never have late side effects.

Your doctor can tell you if your treatment for breast cancer could lead to a late side effect. They can tell you what signs and symptoms to look for and what to do if you have any worries.

Other information

Contraception

You may be advised to avoid getting pregnant for 2 years after breast cancer treatment. Your doctor will advise you not to use contraception that contains hormones, including the pill and some coils.

You can use coils that do not contain hormones and barrier contraception such as condoms or the cap. Your nurse can give you advice about this.

Hormone replacement therapy

Doctors do not recommend hormone replacement therapy (HRT) after having breast cancer. HRT contains oestrogen which could encourage breast cancer cells to grow.

But if you have severe symptoms of the menopause and nothing else has helped, your doctor may prescribe it. Your doctor will talk to you about the possible risks.

Follow up

After your treatment has finished, you may have regular check-ups and mammograms. These will be every few months at first. Eventually you may only have them once a year. Sometimes, instead of routine appointments, you will be asked to contact your specialist if there is anything you are worried about.

Your feelings

You may feel overwhelmed when you are told you have cancer. You may have many different emotions. There is no right or wrong way to feel. There are many ways to cope with this. Talking to a close friend or relative may help. Your doctor or nurse can help too.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Breast reconstruction		When doctors rebuild the shape of the breast.
	Cells		The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Contraception		Drugs or devices that prevent pregnancy.
	Diagnosis		Finding out whether you have an illness or not.
	Gland		An organ that makes substances that help the body work properly, such as hormones, sweat or milk.
	Hormonal therapies		Treatment that changes the production or activity of hormones in the body.
	Hormones		Substance made by the body that controls how organs work.
	Hormone replacement therapy (HRT)		Treatment that replaces natural hormones when the body does not make enough.
	Lymph node		A gland that is part of the <u>lymphatic system</u> .
	Lymphatic system		A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.
	Mammogram		An x-ray of the breast.

	Menopause		When a woman's body stops producing hormones and her <u>menstrual periods</u> stop.
	Menstrual period		Monthly discharge of blood and tissue from the womb.
	Ovaries		Glands where oestrogen is made.
	Primary cancer		The first tumour to grow in the body.
	Protein		Substance that is made by the body. Proteins can make cells grow, including cancer cells.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy x-rays to kill cancer cells.
	Receptor		Substance on a cell that allows <u>proteins</u> or <u>hormones</u> to affect the cell.
	Scan		A picture of the inside of your body.
	Side effects		Problem caused by the cancer treatment, such as sickness or tiredness.
	Steroids		Drugs that can help chemotherapy work better and control side effects.
	Sun protection factor (SPF)		The level of protection in sunscreen products.
	Surgery		Having an operation.
	Targeted therapy		Drugs that attack cancer cells and do less harm to normal cells.
	Tumour		A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you are diagnosed with cancer – a quick guide• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	---

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on more detailed information which we can send you or you can read online. The more detailed information is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Morven Angus, Lead Breast Nurse, Colchester Hospital University NHS Foundation Trust, Rachel King, Breast Care Specialist CNS Worcester Breast Unit, Joanna Rowley, Lead Macmillan Breast Specialist Nurse, Cambridge Breast Unit.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15135_Language



Content reviewed: 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2019. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15135_Language