WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

'મને મારા ઘૂંટણની પાછળ એક મસો જોવા મળ્યો હતો. તે યોગ્ય લાગતો ન હતો, તેથી હું મારા GP પાસે ગયો.'

Philip

MAC13693_melanoma_Gujarati.indd 1 29/10/2014 02:23:02

મેલાનોમાનાં ચિહ્નો

ગોરી ચામડી ધરાવતા લોકો કે જેઓની ચામડી પર સૂર્યપ્રકાશમાં ઘેરા ટપકા પડે છે અને દાઝ લાગે છે તેઓને મેલાનોમાં તરીકે ઓળખાતું એક પ્રકારનું ચામડીનું કૅન્સર થવાનું જોખમ વધું હોય છે. સુર્યપ્રકાશમાં કાળજી લઇને અને સુર્ય-પથારીઓ (સન-બેડ)નો ઉપયોગ ન કરવાથી તમે તમારું જોખમ ઘટાડી શકો છો.

UK માં દર વર્ષે 13,000 કરતા વધુ લોકોને મેલાનોમા હોવાનું નિદાન થાય છે. 15–34 વર્ષની આયુ ધરાવતા લોકોમાં તે સૌથી સામાન્ય કૅન્સરમાંનુ એક છે, પરંતુ તમને કોઇ પણ ઉંમરે તે થઇ શકે છે.

ક્યા ફેરફારો માટે નજર રાખવી અને તમારા ડૉક્ટરની મુલાકાતે ક્યારે જવું એ અંગેની જાણકારી એક વાસ્તવિક તફાવત આણી શકે છે. જો તમને ચિહ્નો જણાતા હોય, તો ગભરાશો નહીં – તેઓનું નિદાન કરાવો.

જો તમને નવો મસો, વર્તમાન મસામાં ફેરફાર, કે તમારી ત્વચામાં ફેરફાર જણાય, તો તુરંત જ તમારા ડૉક્ટરને મળો. તમને જો આ પ્રમાણેનો મસો હોય તો હંમેશા તમારા ડૉક્ટરને મળો:

- તેનાં કદ, આકાર, કે રંગમાં બદલાવ આવે
- તે સમમિતિય ન હોય
- તેની કિનારી દાંતાવાળી ધાર ધરાવતી હોય
- તે કથ્થઇનાં એક કરતા વધું રંગ કે ઝાંય ધરાવે
- તે 7 મિમિ કરતા પહોળો હોય (લગભગ પેન્સિલનાં બુઠ્ઠા છેડા જેટલા કદનો)
- ત્યાં ખુજલી કે ખંજવાળ આવે
- ત્યાં લોહી નીકળે કે કઠણ થઇ જાય.

તમારા નખમાં કોઇ પરિવર્તન આવે તો પણ તમારે તમારા ડૉક્ટરને મળવું જોઇએ, જેમ કે:

- નખનાં ભાગમાં નવી, ઘેરા-કલરની પટ્ટી
- નખની અંદર નીચે કંઈક વિકસી રહ્યુ હોય.

આ લક્ષણો ઘણીવાર મેલાનોમા સિવાયની અન્ય બાબતોનાં કારણે થતા હોય છે. પરંતુ જાતે જ નિદાન કરવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં – તમારા ડૉક્ટરને મળો. જો તમને મેલાનોમા હોય તો, જેટલી વહેલી તકે તેની ભાળ મળે, તેટલી સફળ સારવારની સંભાવના વધારે રહે છે.

તમે તમારા ચિહ્નો તપાસવામાં તમારા ડૉક્ટરનો સમય બરબાદ કરતા નથી.

તેની ભાળ વહેલા જ મળી જાય, તો મેલાનોમાને સાદી સારવારથી જ મટાડી શકાય છે.

જો તમને સમર્થનની જરૂર હોય અથવા કેવળ કોઇક વ્યક્તિ સાથે વાત કરવી હોય, તો મૅકમિલન ને નિ:શુલ્ક **0808 808 00 00** ઉપર ફોન કરી શકો છો અથવા અહીં મુલાકાત લઇ શકો છો **macmillan.org.uk**

© મૅકમિલન કૅન્સર સપોર્ટ, જુલાઇ 2014. 1લી આવૃત્તિ. MAC13693_MELANOMA_GUJARATI. આગામી આયોજીત સમીક્ષા 2017. મૅકમિલન કૅન્સર સપોર્ટ, ઇંગલેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઑફ મૅન (604)માં પંજીકૃત થયેલ ધર્માદા સંસ્થા છે. ટકી રહે તેવી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરી મુદ્રિત થયેલ છે. કૃપા કરી રીસાઇકલ કરશો.

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member