the eve appeal

NHS
North East London
Cancer Alliance

મેનોપોઝ પછી રક્તસ્ત્રાવ **સામાન્ય** નથી

તમારે આની અંદરની બધી માહિતી જાણવાની જરૂર છે

તમને જાણવાની જરૂર છે *એ ગર્ભાશયના કેન્સરના ચિહ્નો અને લક્ષણો વિશે જાગૃતિ લાવવાનું અભિયાન છે. આ પત્રિકા તમને સંભવિત લક્ષણોને ઓળખવામાં અને જો તમને કોઈ લક્ષણોનો અનુભવ થાય તો ડૉક્ટર દ્વારા તપાસ કરાવવાનું મહત્વ સમજાવવામાં મદદ કરશે. આ લક્ષણો કંઈ ગંભીર ન પણ હોઈ શકે, પરંતુ ડૉક્ટર સાથે વાત કરવી હંમેશા શ્રેષ્ઠ છે.*

ગર્ભાશયનું કેન્સર શું છે?

ગર્ભાશયનું કેન્સર (કેટલીકવાર એન્ડોમેટ્રાયલ અથવા ગર્ભાશયના કેન્સર તરીકે ઓળખાય છે) એ એક કેન્સર છે જે ગર્ભાશયને અસર કરે છે. ગર્ભાશય એ છે જ્યાં બાળક ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વિકાસ પામે છે.

ગર્ભાશયનું કેન્સર સ્ત્રીઓમાં 4થું સૌથી સામાન્ય કેન્સર છે.[i] યુ.કે.માં દર વર્ષે 9,000 થી વધુ લોકોમાં ગર્ભાશયના કેન્સરનું નિદાન થાય છે અને ગર્ભાશયના કેન્સરના કેસ વધી રહ્યા છે.[i]

જો વહેલા પકડાય, તો ગર્ભાશયનું કેન્સર ખૂબ જ સારવાર યોગ્ય છે; 90% સ્ત્રીઓ જેનું સ્ટેજ 1 (પ્રારંભિક) માં નિદાન થાય છે તેઓ રોગમાંથી બચી જાય છે.[ii] જો કેન્સરનું વહેલું નિદાન થાય તો વધુ સારવારના વિકલ્પો પણ ઉપલબ્ધ છે, જેમાંથી કેટલાકને ઉપચાર યોગ્ય ગણવામાં આવે છે.[iii]

ગર્ભાશયના કેન્સરનાં લક્ષણો શું છે?

ગર્ભાશયના કેન્સરનું મુખ્ય લક્ષણ મેનોપોઝ પછી રક્તસ્ત્રાવ છે.[iv] ગર્ભાશયના કેન્સરના અન્ય લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:[iv]

- **જાતીય સમાગમ પછી રક્તસ્ત્રાવ**
- **'લોહીથી ડાઘયુક્ત' યોનિમાર્ગ સ્રાવ જે ગુલાબી, લાલ અથવા બ્રાઉન હોઈ શકે છે**
- **તમારા માસિકસ્ત્રાવ વચ્ચેના સમયમાં રક્તસ્ત્રાવ (મેનોપોઝ પહેલાં)**
- **માસિકસ્ત્રાવ જે તમારા માટે સામાન્ય કરતાં ભારે હોય છે (મેનોપોઝ પહેલાં)**
- **તે મહત્વનું છે કે કોઈપણ ઉંમરે કોઈપણ નવા અથવા અલગ રક્તસ્રાવ ડૉક્ટર દ્વારા તપાસવામાં આવે છે**

મેનોપોઝ શું છે?

મેનોપોઝ એ જીવનનો કુદરતી તબક્કો છે જ્યારે હોર્મોનના સ્તરમાં ઘટાડો થવાને કારણે તમારા પિરિયડ (માસિકસ્ત્રાવ) બંધ થઈ જાય છે, અને તમારું અંડાશય ઇંડા ઉત્પન્ન કરવાનું બંધ કરે છે.[v] યુ.કે.માં, મેનોપોઝ સામાન્ય રીતે 45 અને 55 વર્ષની વય વચ્ચે થાય છે (પરંતુ તે વહેલા અથવા પછી પણ થઈ શકે છે).[v] મેનોપોઝના લક્ષણો દરેક સ્ત્રી માટે અલગ-અલગ હશે, પરંતુ તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે: ગરમ વહાવ, યાદશક્તિ અને એકાગ્રતામાં સમસ્યા, મૂડ ખરાબ હોવો, વજન વધવું, યોનિમાર્ગમાં શુષ્કતા અને ઊંઘમાં મુશ્કેલી.[vi]

એકવાર તમારા છેલ્લી વાર પિરિયડમાં થયા હોય તે સમયગાળાને 12 મહિના થઈ ગયા પછી તમે મેનોપોઝમાંથી પસાર થઈ રહ્યાં હોવાનું માનવામાં આવશે.[v]

મેનોપોઝ પછી મને રક્તસ્ત્રાવ થાય છે કે કેમ તે હું કેવી રીતે જાણી શકું?

જો તમે મેનોપોઝમાંથી પસાર થઈ રહ્યાં હો, તો લોહીની કોઈપણ માત્રા સામાન્ય નથી અને તેને તપાસવાની જરૂર છે, પછી ભલે તે એક વખતનો રક્તસ્ત્રાવ, ચાલુ રહેતો રક્તસ્રાવ, એક ડાઘ અથવા તો ગુલાબી, બ્રાઉન અથવા લાલ સ્રાવ હોય[iv] મેનોપોઝ પછીનો એક છેલ્લો પિરિયડ જેવી કોઈ વસ્તુ હોતી નથી પછી ભલે તમારી ઉંમર ગમે તે હોય.

મેનોપોઝ પછી રક્તસ્રાવની તપાસ ડૉક્ટર દ્વારા કરાવવી જોઈએ. જ્યારે તે કંઈપણ ગંભીર ન હોવા છતાં પણ તે કેન્સરની નિશાની હોઈ શકે છે. જેટલું પ્રારંભિક કેન્સર જોવા મળે તેટલી તેની સારવાર કરવી સરળ બને છે.

મેનોપોઝ પછી મને રક્તસ્ત્રાવ થાય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

તમારા GPનો સંપર્ક કરો અને સ્પષ્ટ કરો કે તમને 'મેનોપોઝ પછી રક્તસ્ત્રાવ' થાય છે. તમારી GP સર્જરી જાણશે કે આ એક લક્ષણ છે જે ગર્ભાશયના કેન્સરને કારણે થઈ શકે છે અને તમારા માટે ઝડપથી એપોઇન્ટમેન્ટની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા વિશે GPની મુલાકાત લેવી અસ્વસ્થતાપૂર્ણ હોઈ શકે છે, પરંતુ અનુભવને થોડો સરળ બનાવવામાં મદદ કરવા માટે તમે કરી શકો તેવી કેટલીક વસ્તુઓ છે. જ્યારે સ્ટાફિંગને કારણે આ વિકલ્પો હંમેશા શક્ય ન હોઈ શકે ત્યારે તમે આની વિનંતી કરી શકો છો:

- **એક મહિલા GP**
- **એવા GP જે સ્ત્રીઓના સ્વાસ્થ્યમાં નિષ્ણાત છે**
- **કોઈ એવી વ્યક્તિ કે જે તમારી ભાષા બોલી શકે**
- **દુભાષિયો**

એપોઇન્ટમેન્ટ દરમિયાન GPને સમજાવવામાં તમારી મદદ કરવા માટે તમારા લક્ષણો (ક્યારે તે થાય છે, તે કેટલા ગંભીર છે, તે કેટલા સમય સુધી રહે છે અને તે તમને કેવી અસર કરે છે)ની ડાયરી રાખવી એ સારો વિચાર છે.

YOU NEED TO KNOW

એપોઈન્ટમેન્ટ વખતે શું થાય છે?

ઘણી GP એપોઇન્ટમેન્ટ ફોન પર અથવા ઓનલાઈન કરવામાં આવે છે, પરંતુ તમે રૂબરૂ માટે પણ કહી શકો છો. તમે તમારા લક્ષણો અને તમારા તબીબી ઇતિહાસ (તમારા પિરિયડ સહિત) વિશે ચર્ચા કરશો.

મુલાકાત પછી, તમારા લક્ષણોની ડાયરી રાખવાનું ચાલુ રાખો. મેનોપોઝ પછી રક્તસ્ત્રાવ સાથે, તમને બે અઠવાડિયાની અંદર નિષ્ણાતને મળવા રિફર કરવા જોઈએ.

નિષ્ણાતની અપોઈન્ટમેન્ટ સામાન્ય રીતે ક્લિનિક અથવા હોસ્પિટલમાં રૂબરૂમાં હોય છે. આ ડોકટરો તમારા લક્ષણો સંબંધિત વધુ વિશેષ જ્ઞાન ધરાવતા નિષ્ણાતો છે. તેઓ તમારા લક્ષણોનું કારણ શું છે તે સમજવા માટે વધુ તપાસ કરશે અને તમને કોઈ સારવારની જરૂર છે કે કેમ તે નક્કી કરવામાં મદદ કરશે.

વધુ માહિતી માટે હું ક્યાં જઈ શકું?

મેનોપોઝ પછી જો તમને રક્તસ્ત્રાવ થાય તો તમારા GP સાથે વાત કરો.

'તમને જાણવાની જરૂર છે' અભિયાન વિશે વધુ માહિતી માટે, મુલાકાત લો:
https://www.nelcanceralliance.nhs.uk/youneedtoknow

ગર્ભાશયના કેન્સર વિશે વધુ માહિતી માટે, ગાયનેકોલોજિકલ કેન્સર ચેરિટી 'ધ ઇવ અપીલ'ની મુલાકાત લો: **eveappeal.org.uk/wombcancer**

ધ ઇવ અપીલમાં 'આસ્ક ઇવ' નામની સેવા છે, જ્યાં તમે ગાયનેકોલોજિકલ કેન્સર, તેના લક્ષણો અને તમને હોય તેવી કોઈપણ ચિંતાઓ વિશે સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાત નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો. આસ્ક ઇવ પાસે 250 થી વધુ ભાષાઓમાં અનુવાદની સેવા ઉપલબ્ધ છે.

ઇવ અપીલને 0808 802 0019 પર કૉલ કરો અથવા nurse@eveappeal.org.uk પર ઇમેઇલ કરો

સંદર્ભો

i કેન્સર રિસર્ચ યુ.કે. ગર્ભાશયના કેન્સરની ઘટના. [છેલ્લે ઍક્સેસ કર્યું: 17.01.23]

ii કેન્સર રિસર્ચ યુ.કે. ગર્ભાશય કેન્સરમાં ઉત્તરજીવિતાના આંકડા. [છેલ્લે ઍક્સેસ કર્યું: 17.01.2023]

iii કેન્સર રિસર્ચ યુ.કે. ગર્ભાશયના કેન્સરની સારવારના આંકડા. [છેલ્લે ઍક્સેસ કર્યું: 17.01.2023]

iv ધ ઇવ અપીલ. ગર્ભાશયનું કેન્સર. [છેલ્લે ઍક્સેસ કર્યું: 17.01.2023]

v NHS. મેનોપોઝ ઓવરવ્યૂ. [છેલ્લે ઍક્સેસ કર્યું: 17.01.2023]

vi NHS. મેનોપોઝના લક્ષણો. [છેલ્લે ઍક્સેસ કર્યું: 17.01.2023]