

સ્તન કેન્સર

આ માહિતી સ્તન કેન્સર અને સ્તન કેન્સરની સારવારો વિશે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમે જ્યાં સારવાર લઈ રહ્યા છો તે હોસ્પિટલમાં તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support)ને અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફોન નંબર **0808 808 00 00**, પર નિ:શુલ્ક કોલ કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી પોતાની ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે.

અન્ય ભાષાઓમાં કેન્સર વિશે વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે

આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

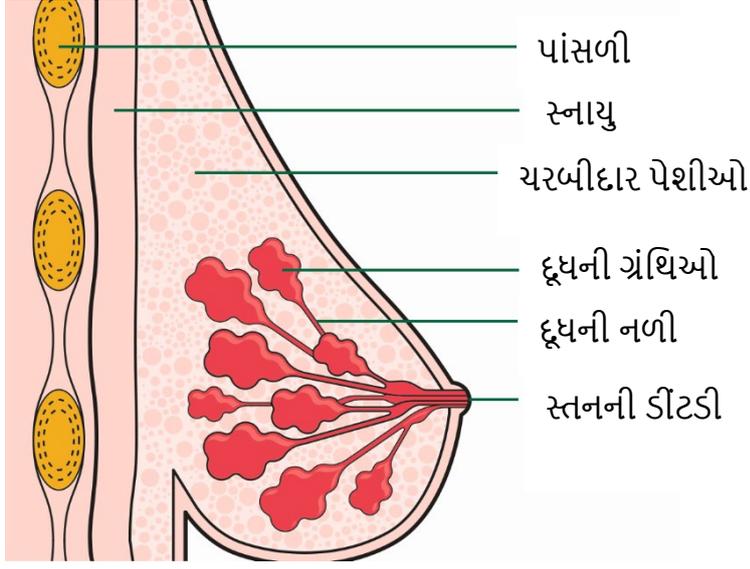
- સ્તન
- સ્તન કેન્સર
- સારવારનું આયોજન કઈ રીતે કરવામાં આવે છે
- તમારી કેન્સર ટીમ સાથે વાત કરવી
- તમારી સારવાર વિશે પૂછવા માટેના પ્રશ્નો
- સ્તન કેન્સર માટે સારવારો
- તમારી સારવારની શક્ય આડઅસરો
- અન્ય માહિતી
- ફોલો અપ
- તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવી
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભો અને આભાર

સ્તન

સ્તન ચરબી અને પેશીના બનેલા હોય છે. તેમાં દૂધની ગ્રંથિઓ પણ હોય છે, એ જગ્યા જ્યાં સ્તનનું દૂધ બને છે. દૂધ ગ્રંથિઓ દૂધની નળીઓ કહેવાતી સૂક્ષ્મ નળીઓ દ્વારા સ્તનની ડીટડી સાથે જોડાયેલ હોય છે. પુરુષોને સ્તનની ડીટડી પાછળ સ્તન પેશીની નાની માત્રા હોય છે.

બગલમાં સ્તન પેશી અને લસિકા ગાંઠો હોય છે. લસિકા ગાંઠો એ ગ્રંથિઓ છે જે લસિકા તંત્રનો ભાગ છે, સમગ્ર શરીરમાં નળીઓ અને ગ્રંથિઓનું નેટવર્ક છે જે ચેપ સામે લડવામાં મદદ કરે છે. સ્તનના હાડકાની નજીક અને ગળાના હાડકાની પાછળ પણ લસિકા ગ્રંથિઓ હોય છે.

બાજુ પરથી સ્તનનું દૃશ્ય

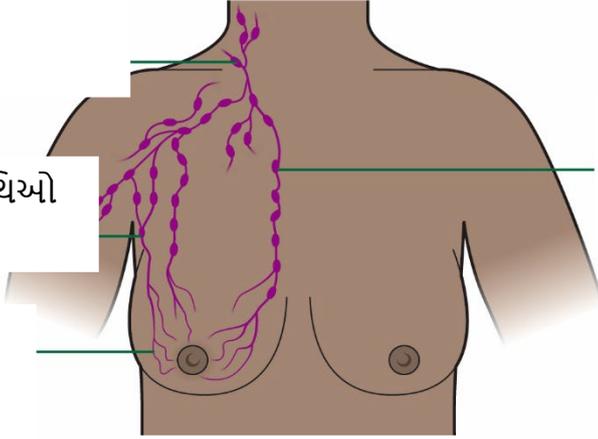


સ્તનની નજીક લસિકા ગાંઠો

હાંસડીના હાડકા પાછળ
લસિકા ગાંઠો

બગલમાં લસિકા ગ્રંથિઓ

લસિકા
વાહિનીઓ



સ્તનના હાડકા નજીક
લસિકા ગ્રંથિઓ

સ્તન કેન્સર

શરીરની પેશીઓ અને અંગો નાના કોષોના બનેલા હોય છે. જ્યારે સ્તનમાં કોષો અનિયંત્રિત રીતે વૃદ્ધિ કરે અને ગાંઠ તરીકે ઓળખાતો ગઠ્ઠો બનાવે ત્યારે સ્તન કેન્સર થાય છે.

જે જગ્યાએ કેન્સર સૌથી પહેલાં વધવા લાગે છે તે પ્રાથમિક કેન્સર છે. પ્રાથમિક કેન્સરનું નામ શરીરના તે સ્થાન પરથી રાખવામાં આવે છે જ્યાં તે શરૂ થયું હતું, ઉદાહરણ તરીકે સ્તન કેન્સર.

કેટલીકવાર, સ્તન કેન્સરનાં કોષો રક્ત અને લસિકા તંત્ર દ્વારા શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાય છે. આને ગૌણ સ્તન 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 ભાગ્યેજ 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 કે કેન્સર કેટલી ઝડપથી વધી શકે છે.

રિસેપ્ટર્સ

કેટલાક સ્તન કેન્સર કોષોમાં રિસેપ્ટર્સ હોય છે. આ હોર્મોન્સ અથવા પ્રોટીનને કોષને અસર કરવા દે છે. તેમનાથી કેન્સરની વૃદ્ધિ થઈ શકે છે.

- **હોર્મોન્સ** - કેટલાંક સ્તન કેન્સરમાં એસ્ટ્રોજન નામના હોર્મોન માટે રિસેપ્ટર્સ 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 ડોક્ટર તમને લક્ષિત ઉપચાર તરીકે ઓળખાતી સારવાર આપી શકે છે.

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

5માંથી 1 સ્તન કેન્સર (20%) ટ્રીપલ નેગેટિવ સ્તન કેન્સર હોય છે. તે નાની ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં વધુ સામાન્ય છે. તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને આ વિશે વધુ જણાવી શકે છે.

સારવારનું આયોજન કઈ રીતે કરવામાં આવે છે

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

- કેન્સરના તબક્કા અને ગ્રેડ
- શું કેન્સરમાં 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 ડોક્ટર સાથે કોઈપણ સારવાર વિશે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી સાથે વાત કર્યા પછી તમે સારવાર સમજો છો કે સારવારનો અર્થ શું છે અને તમે તેને લેવા માટે સંમત છો તે દર્શાવવા માટે સામાન્ય રીતે તમારા ડોક્ટર 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 બંને બોલી શકે તેમને તમારી સાથે લઈ જવા સારું રહેશે. અથવા તમારી હોસ્પિટલ તમારા માટે દુભાષિયાની વ્યવસ્થા કરી શકે છે. જો તમને તેની જરૂર હોય તો તમારી નર્સને જણાવો.

તમારી સારવાર વિશે પૂછવા માટેના પ્રશ્નો

- મારા નિદાનનો અર્થ શું છે?
- કેન્સરનો સ્ટેજ અને ગ્રેડ શું છે?
- મારી સારવાર શું હશે?
- દરેક સારવારના લાભો, જોખમો અને આડઅસરો શું છે?
- શું સારવાર મારા રોજિંદા જીવન પર અસર કરશે?
- હું કેવું અનુભવું છું તે વિશે કોને વાત કરી શકું?

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

સ્તન કેન્સર માટે સારવારો

સ્તન કેન્સરની સારવારમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા)
- દવાઓ (કીમોથેરાપી, હોર્મોનલ ઉપચાર, લક્ષિત ઉપચાર)
- રેડિઓથેરાપી.

ઘણા લોકો એક કરતા વધુ પ્રકારની સારવાર કરાવે છે, જેમ કે ઓપરેશન અને પછી રેડિયોથેરાપી. તમારી ઓપરેશન પહેલાં અથવા પછી કીમોથેરાપી અથવા લક્ષિત ઉપચાર જેવી સારવાર પણ થઈ શકે છે.

જો તમને ટ્રિપલ નેગેટિવ સ્તન કેન્સર હોય તો તમને ઇમ્યુનોથેરાપી તરીકે ઓળખાતી સારવાર ઓફર કરવામાં આવી શકે છે. ઇમ્યુનોથેરાપી સારવાર એવી દવાઓ છે જે કેન્સરની સારવારમાં રોગપ્રતિકારક તંત્રને મદદ કરે છે.

ઓપરેશન

કેન્સર દૂર કરવા માટે ઓપરેશન એ સ્તન કેન્સર માટેની એક સામાન્ય સારવાર છે. ડોક્ટર કેન્સર અને તેની આસપાસની કેટલીક તંદુરસ્ત પેશીઓ કાઢી નાખે છે. તમારું જે ઓપરેશન થાય છે તેનો આધાર કેન્સરના કદ પર અને તે સ્તનમાં ક્યાં છે તેના પર હોય છે.

ડોક્ટર તમારી સાથે નિમ્નલિખિત કાઢી નાખવા માટે ઓપરેશન કરવા વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકે છે:

- કેન્સર અને તેની આસપાસની કેટલીક તંદુરસ્ત પશુ પેશી (વ્યાપક સ્થાનિક કાપ)
- આખું સ્તન (માસ્ટેક્ટોમી).

કેટલાંક લોકો ઓપરેશન દરમિયાન નવા સ્તનનો આકાર બનાવવાની સર્જરી (સ્તન પુનર્નિર્માણ) પણ કરાવી શકે છે. બીજાઓ આ પછીના સમયે કરાવવાનું પસંદ કરે છે. તમે આ કરવાની વિવિધ રીતો વિશે તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરી શકો છો.

જો તમે પુનર્નિર્માણ નથી કરાવતા તો, તમારી નર્સ તમને તમારી બ્રાની અંદર મૂકવા કૃત્રિમ સ્તન (પ્રોસ્થેસીસ) આપી શકે છે. કૃત્રિમ અંગ વિવિધ કદ અને ત્વચાના ટોનમાં આવે છે.

લસિકા ગ્રંથિઓ તપાસવી

ઓપરેશન દરમિયાન, સર્જન સામાન્ય રીતે કેટલીક લસિકા ગ્રંથિઓ કાઢી નાંખશે. તે કેન્સરની બાજુ પર તમારા બાહુની નીચેથી તે કાઢે છે. લસિકા ગાંઠો તપાસવામાં આવે છે કે તેમાં કેન્સર છે કે કેમ. તે ડોક્ટરને તમને વધુ સારવારની જરૂર છે કે કેમ તે નક્કી કરવામાં મદદ કરે છે. ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને સમજાવશે કે લસિકા ગ્રંથિઓ કેવી રીતે કાઢવામાં આવે છે.

જો કોઇપણ લસિકા ગાંઠોમાં કેન્સર હોય, તો તમારે બાકીની લસિકા ગાંઠો કાઢવા માટે ઓપરેશન કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે. અથવા તમને લસિકા ગાંઠો માટે ઓપરેશનને બદલે રેડિયોથેરાપી ઓફર કરવામાં 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 રુઝાઈ ગયા બાદ મોટા ભાગે રેડિયોથેરાપી કરાવવામાં આવે છે. રેડિયોથેરાપી કેન્સર ફરી થવાના જોખમને ઘટાડી શકે છે. વિશાળ સ્થાનિક છેદન કર્યા પછી સામાન્ય રીતે બાકીની સ્તન પેશીઓ માટે તમે રેડિયોથેરાપી કરાવશો. પ્રસંગોપાત, આખું સ્તન કાઢી નાખ્યા પછી તમારી રેડિયોથેરાપી થઈ શકે છે. સ્તન કેન્સર માટે રેડિયોથેરાપી સામાન્ય રીતે દરરોજ 5 દિવસ માટે આપવામાં આવે છે. કેટલીકવાર તે 15 દિવસથી વધુ સમય માટે આપવામાં આવે છે.

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 ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે.

તમારા ડોક્ટર 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 એવો અર્થ થઈ શકે છે કે નાના ઓપરેશનની જરૂર છે.

કેમોથેરાપીની 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 માંદું પડવું
- ઝાડા - સામાન્ય કરતાં વધુ મળ (છી) પસાર થવું, અથવા ઢીલો અથવા પાણીયુક્ત મળ
- કબજિયાત – હંમેશના જેટલા સમયે મળ (પૂ) પસાર કરવામાં સક્ષમ ન હોવું
- 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. જ્યારે સ્તન કેન્સરની સારવાર માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે હોર્મોનલ ઉપચાર એસ્ટ્રોજનનું સ્તર ઘટાડે છે અથવા તેને કેન્સરના કોષો સાથે જોડવાનું બંધ કરે 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 પહેલાં 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). તમને મળતી દવાઓ નિમ્નલિખિત પર આધાર રાખે છે:

- તમે મેનોપોઝમાંથી પસાર થયા છો કે કેમ
- 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

મેનોપોઝ (રજોનિવૃત્તિ) એટલે જ્યારે સ્ત્રીનું શરીર હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરવાનું બંધ કરે છે અને તેણીનો માસિક સ્રાવ (ગર્ભાશયમાંથી રક્ત અને પેશીઓનું માસિક સ્રાવ) બંધ થાય છે.

જો તમને રજોનિવૃત્તિ ન આવી હોય, તો તમારા અંડાશયોને કામ કરતાં રોકવા તમારા એસ્ટ્રોજેનના સ્તરો ઘટાડવાની એક બીજી રીત છે. અંડાશય એ અવયવો છે જ્યાં એસ્ટ્રોજન બનાવવામાં આવે છે. આ બે સારવારોથી શક્ય છે:

- ઓવેરિયન સપ્રેશન, જે અંડાશયને એસ્ટ્રોજન 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 તમારું અંડાશયોને કામ કરતા બંધ કરવા માટે આમાંની કોઈપણ સારવાર આપવાનો પ્રસ્તાવ મુકાય, તો તમારા ડોક્ટર 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 ડોક્ટર સાથે વાત કરો.

લક્ષિત થેરેપી

જો કેન્સર HER2 પોઝિટિવ હોય, તો તમારા ડોક્ટર તમને ટ્રેસ્ટુઝુમેબ આપી શકે છે. આ લક્ષિત ઉપચાર કહેવાતા દવાઓના સમૂહનો ભાગ છે. આ એવી દવાઓ છે જે કેન્સરના કોષો પર હુમલો કરે 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 પહેલાં કે પછી હોઈ શકે છે.

તમને લક્ષિત થેરાપીની એક બીજી દવા, જેને પર્ટુઝુમેબ (Perjeta®) કહેવામાં આવે છે તે, અને કીમોથેરાપી સાથે ટ્રેસ્ટુઝુમેબ આપવામાં આવી શકે છે.

લક્ષિત ઉપચારના અન્ય પ્રકારો પણ છે જે ક્યારેક આપવામાં આવી શકે છે.

આડઅસરો સામાન્ય રીતે હળવી હોય છે. તમે કઈ દવા લઈ રહ્યા છો તેના આધારે તેઓ અલગ હોઈ શકે છે. સામાન્ય આડઅસરોમાં આ શામેલ છે:

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

ક્યારેક ટ્રેસ્ટુઝુમેબ અને પર્ટુઝુમેબ 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. વહેલા રજોનિવૃત્તિથી હાડકાં પાતળા થવાનું જોખમ વધે છે (ઓસ્ટીઓપોરોસીસ). 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 તમારી 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 એક ડાઘ રહેશે. આ સામાન્ય રીતે સમય જતાં ઓછો દેખાતો થશે. સ્ટ્રેચિંગ અને માલિશ કરવાથી તેમાં સુધારો થઈ શકે છે.

રેડિયોથેરાપી પછી તમારા સ્તનની ચામડી કાળી અને વધુ સંવેદનશીલ થઈ શકે છે. તે વિસ્તારને આવરી લેવો અને ઉચ્ચ સન પ્રોટેક્શન ફેક્ટર (SPF) સાથે સનસ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે - આ સનસ્ક્રીન ઉત્પાદનોમાં રક્ષણનું સ્તર છે. ઓછામાં ઓછા SPF 30 સાથેનું સનસ્ક્રીન શ્રેષ્ઠ છે. વધુ સલાહ માટે તમારા 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 વાત છે.

લિમ્ફોએડિમા

લિમ્ફોએડિમા 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 બાવળા અથવા હાથમાં સોજો હોય તો તમારા નર્સને કહો. લિમ્ફોએડિમાનું નિદાન જેટલું વહેલું થાય, તેટલું સારવાર કરવાનું સહેલું છે.

લિમ્ફોએડિમાના જોખમને ઘટાડવા માટે:

- તમારી યામડીની સંભાળ રાખો. યામડીના 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 હાડકાંને તપાસવા માટે તમારા ડોક્ટર સ્કેન (તમારા શરીરની અંદરનું ચિત્ર) નો 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 આડઅસર સામાન્ય રીતે હળવી હોય છે અને ઘણી વાર સારવાર પૂર્ણ થયાના એક વર્ષમાં તેમાં સુધારો થઈ શકે છે. જો તમે આ બાબતે ચિંતિત હો તો તમે તમારા ડોક્ટર 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. સ્ટીરોઇડ્સ એવી દવાઓ કે જે કીમોથેરાપીને સારી રીતે કાર્ય કરવામાં અને આડ અસરોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી 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 આડઅસરો કહેવાય છે.

જો તમારા સ્તન કેન્સરની સારવારથી મોડી આડઅસરો થવાની શક્યતા હોય, તો તમારા ડોક્ટર તમને જણાવશે. તેઓ તમને કહી શકે છે કે કોઈપણ મોડી અસરોને કેવી રીતે સંચાલિત કરવામાં મદદ કરવી. તેઓ તમને એ પણ જણાવશે કે તમારે ક્યાં 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 ગર્ભવતી થવાનું ટાળવા માટે તમને સલાહ આપવામાં આવી શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમને એવા ગર્ભનિરોધક (ગર્ભાવસ્થાને અટકાવતી દવાઓ અથવા ઉપકરણો) નો 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.

જો તમે ટેમોક્સિફેન લેતા હોવ તો તમારે ગર્ભવતી થવું જોઈએ નહીં. આ એટલા માટે છે કારણ કે તે વિકસતા બાળકને નુકશાન કરી શકે છે. તમે કોઈપણ દવાઓ લેવાનું બંધ કરો તે પહેલાં તમારા કેન્સર ડોક્ટર સાથે વાત કરો.

જો તમે સારવાર પછી હોર્મોનલ થેરાપી લઈ રહ્યા હોવ અને ગર્ભવતી થવા માંગતા હોવ, તો તમારા કેન્સર ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. તેઓ તમારી સાથે તમારા વિકલ્પો વિશે વાત કરી શકે છે.

હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી

હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT) એ સારવાર છે જે શરીરમાં હોર્મોનનું પૂરતું ઉત્પાદન ન થતું હોય ત્યારે તેમને રિપ્લેસ કરે છે. સ્તન કેન્સર થયા પછી ડોક્ટરો 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. કેટલીકવાર, નિયમિત એપોઇન્ટમેન્ટ્સના બદલે, જો તમને ચિંતા હોય તો તમને તમારા નિષ્ણાંતનો સંપર્ક કરવા માટે કહેવામાં આવશે. તમારા સ્તન કેન્સર નર્સ તમને તમારા ફોલોઅપ વિશે સમજાવશે.

તમારી લાગણીઓ

જ્યારે તમને કહેવામાં આવે કે તમને કેન્સર છે ત્યારે તમે અતિશય દુઃખની લાગણી અનુભવી શકો છો. તમને ઘણી અલગ લાગણીઓનો અનુભવ થઈ શકે છે. લાગણી અનુભવવાની કોઈ સાચી કે ખોટી રીત નથી હોતી. 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.

તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવી

જો તમને કેન્સર હોય અને તમને અંગ્રેજી બોલતા આવડતું ન હોય, તો તમને ચિંતા થઈ શકે છે કે આનાથી તમારી કેન્સરની સારવાર અને સાર-સંભાળને અસર પહોંચશે. પરંતુ તમારી આરોગ્ય સાર-સંભાળ ટીમ તમારી જરૂરિયાતો પુરી પાડતી હોય એવી સાર-સંભાળ, સહયોગ અને માહિતી તમને આપશે.

અમને ખબર છે કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સહયોગ મેળવવામાં વધારાનાં પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. દાખલા તરીકે, જો તમે કામ કરતી વ્યક્તિ છો અથવા તમારો પરિવાર છે તો હોસ્પિટલ એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં જવા માટે સમય ફાળવવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. તમે નાણા અને પરિવહન ખર્ચાઓથી પણ ચિંતિત હોઈ શકો છો. આ બધું તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે અને તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ બની શકે છે.

અમે કેન્સર પીડિત લોકોને મેકમિલન અનુદાન (Macmillan Grants) પણ આપીએ છીએ. આ એક વખતની ચૂકવણીઓ છે જેનો ઉપયોગ હોસ્પિટલ પાર્કિંગ, મુસાફરી ખર્ચ, બાળસંભાળ અથવા વીજ સપ્લાય બિલો જેવી વસ્તુઓ માટે કરી શકાય છે.

અમારી ફ્રી સપોર્ટ લાઇન **0808 808 00 00** તમારી પરિસ્થિતિ વિશે તમારી ભાષામાં સલાહ ઓફર કરી શકે છે. તમે નર્સો, નાણાકીય સલાહકારો, સ્વાસ્થ્ય-સુખાકારી અધિકાર સલાહકાર અને વર્ક સપોર્ટ સલાહકાર સાથે વાત કરી શકો છો.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) પર, અમને ખબર છે કે કેન્સરનું નિદાન કેવી રીતે બધી વસ્તુઓને અસર કરી શકે છે અને અમે તમને સહાય કરવા માટે ઉપલબ્ધ છીએ.

મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (Macmillan Support Line)

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 પ્રશ્નોમાં મદદ કરી શકીએ છીએ, નાણાકીય સપોર્ટ વિશે તમને માર્હિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમને વાત કરવા માટે કોઇની જરૂર હોય તો તે તમને સાંભળવા ત્યાં રહી શકે છે. ફ્રી, ગોપનીય ફોન લાઇન સપ્તાહમાં 7 દિવસ, સવારના 8 વાગ્યાથી રાત્રિના 8 વાગ્યા સુધી ચાલુ છે. **0808 808 00 00** પર અમને કોલ કરો.

મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ

અમારી વેબસાઇટમાં કેન્સર વિશે અંગ્રેજીમાં ઘણી બધી માર્હિતી છે. અન્ય ભાષાઓમાં પણ વધુ માર્હિતી macmillan.org.uk/translations પર રહેલી છે

અમે માત્ર તમારા માટે ભાષાંતરની પણ વ્યવસ્થા કરી શકીએ છીએ. તમને શું જરૂર છે તે અમને કહેવા માટે અમને cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર ઇમેઇલ કરો.

માર્હિતી કેન્દ્રો

અમારા માર્હિતી અને સહાયક કેન્દ્રો હોસ્પિટલો, પુસ્તકાલયો અને મોબાઇલ કેન્દ્રોમાં સ્થિત છે. તમને જરૂર હોય તેવી માર્હિતી મેળવવા તેમાંથી કોઇ એકની મુલાકાત લો અને કોઇ વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂમાં વાત કરો. તમારું સૌથી નજીકનું કેન્દ્ર macmillan.org.uk/informationcentres પર શોધો અથવા અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરો.

સ્થાનિક સહાય જૂથો

એક સહાય જૂથમાં તમે કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. તમારા વિસ્તારમાં સપોર્ટ જૂથો macmillan.org.uk/supportgroups પર શોધો અથવા અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરો.

મેકમિલન ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી (Macmillan Online Community)

તમે કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત અન્ય લોકો સાથે પણ ઓનલાઇન macmillan.org.uk/community પર વાત કરી શકો છો તમે તેને દિવસ કે રાત્રિના કોઈપણ સમયે એક્સેસ કરી શકો છો. તમે તમારા અનુભવો શેર કરી શકો છો, પ્રશ્નો પૂછી શકો છો, અથવા માત્ર લોકોની પોસ્ટ વાંચી શકો છો.

તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી

આ મુદ્દાઓ વિશે તમારી ભાષામાં અમે માહિતી ધરાવીએ છીએ:

કેન્સરનો સામનો કરવો

- કેન્સર અને કોરોનાવાયરસ
- UKમાં કેન્સરની સંભાળ
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે વાભોનો દાવો કરવો
- ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર
- જીવનનો અંત
- શરણાર્થીઓ અને આશ્રય મેળવવા માંગતા લોકો માટે આરોગ્ય સંભાળ
- આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદ
- જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય
- LGBTQ+ લોકો અને કેન્સર

- સેપ્સિસ અને કેન્સર
- કેન્સરની સારવારની આડઅસરો
- થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર

કેન્સરના પ્રકારો

- સ્તન કેન્સર
- સર્વાઇકલ કેન્સર
- મોટા આંતરડાનું કેન્સર
- ફેફસાંનું કેન્સર
- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર

સારવારો

- કીમોથેરાપી
- રેડિયોથેરેપી
- સર્જરી

આ માહિતી જોવા માટે, [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) પર જાઓ

સંદર્ભો અને આભાર

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 આનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

સમાવિષ્ટ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ અમારી સ્તન સામગ્રી પર આધારિત છે.

આ માહિતીની સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવી છે અને મેકમિલન (Macmillan)ના ક્લિનિકલ એક્સપર્ટિઝ સેન્ટરના સભ્યો દ્વારા તેને મંજૂરી આપવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

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

સામગ્રીની સમીક્ષા કરવામાં આવી: 2023 આગામી નિર્ધારિત સમીક્ષા: 2026

MAC15135_Gujarati

અમે જે માહિતી આપીએ છીએ તે સચોટ અને અદ્યતન છે તેની ખાતરી કરવા અમે તમામ પ્રયાસો કરીએ છીએ પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્ણાત વ્યાવસાયિક સલાહના વિકલ્પ તરીકે તેના પર આધારિત રહેવું જોઈએ નહીં. કાયદાની અનુમતિની મર્યાદામાં, મેકમિલન (Macmillan) આ પ્રકાશનમાં સમાવિષ્ટ કોઇપણ માહિતી અથવા તેમાં સામેલ અથવા સંદર્ભિત તૃતીય-પક્ષની માહિતી અથવા વેબસાઇટના ઉપયોગના સંબંધમાં કોઇપણ જવાબદારીનો સ્વીકાર કરતી નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2023. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી સંસ્થા. ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે. રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ 89 આલ્બર્ટ એમ્બ્રેકમેન્ટ, લંડન SE1 7UQ.



Breast cancer

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

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.

There is more cancer information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

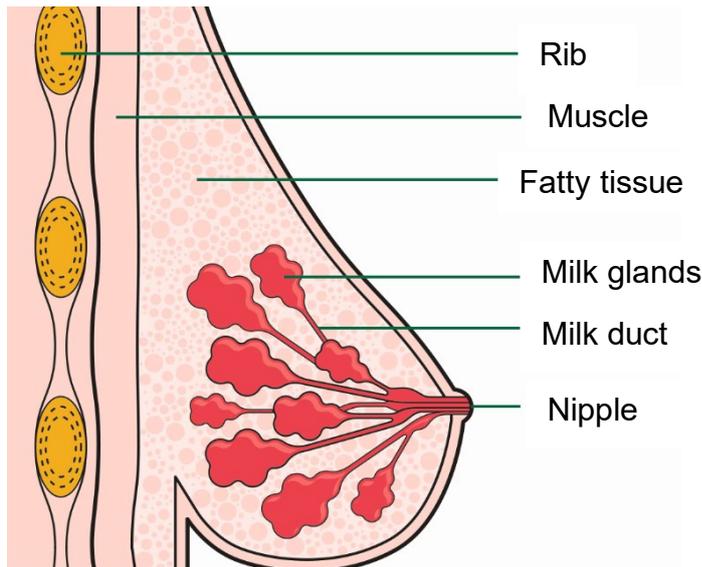
- The breasts
- Breast cancer
- How treatment is planned
- Talking to your cancer team
- Questions to ask about your treatment
- Treatments for breast cancer
- Possible side effects of your treatment
- Other information
- Follow up
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

The breasts

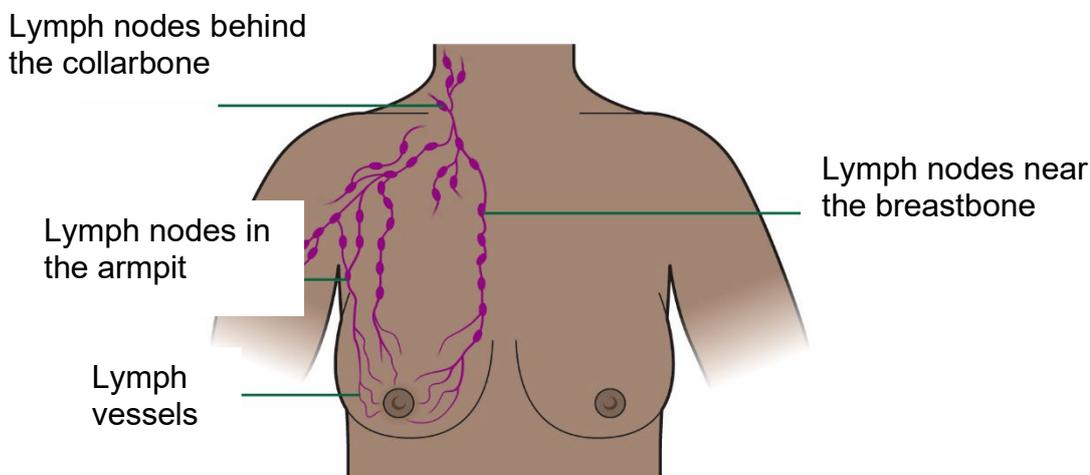
The breasts are made of fat and tissue. They also have milk glands, which are where breast milk is made. The milk glands are connected to the nipple by fine tubes called milk ducts. Men have a small amount of breast tissue behind the nipple.

There is breast tissue in the armpits, and also lymph nodes. The lymph nodes are glands that are part of the lymphatic system, a network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection. 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 and organs are 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.

The place where the cancer first begins to grow is the primary cancer. The primary cancer is named after the place in the body where it started, for example breast cancer.

Sometimes, breast cancer cells spread to other parts of the body through the blood and lymphatic system. This is called secondary breast 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 means how quickly the cancer may grow.

Receptors

Some breast cancer cells have receptors. These allow hormones or proteins to affect the cell. They 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 treatment 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 breast cancers (20%) are 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. After talking with you, your doctor will usually ask you to sign a form to show that you understand what the treatment means and that you agree to having it. 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 your 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. You may also have treatments such as chemotherapy or targeted therapy before or after an operation.

If you have triple negative breast cancer you may be offered treatment called immunotherapy. Immunotherapy treatments are drugs that help the immune system to treat cancer.

An operation

An operation 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 and some healthy breast tissue around it (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 the different ways of doing this.

If you do not have reconstruction, your nurse can give you an artificial breast (prosthesis) to put inside your bra. The prosthesis comes in different sizes and skin tones.

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. The lymph nodes are checked to see if they have cancer in them. It 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 lymph nodes contain cancer, you may be offered an operation to remove the remaining lymph nodes. Or you may be offered radiotherapy to the lymph nodes instead of surgery.

We have more information in your 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. Radiotherapy 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 having the whole breast removed. Radiotherapy for breast cancer is usually given every day for 5 days. Sometimes it is given over 15 days.

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

We have more information in your 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 help to 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 may mean 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 - passing more stool (poo) than usual, or loose or watery stool
- constipation – not able to pass stool (poo) as often as usual
- 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 your 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. When used to treat breast cancer, 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 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. The drugs you have depend 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

The menopause is when a woman's body stops producing hormones and her menstrual periods stop (monthly discharge of blood and tissue from the womb).

If you have not been through the menopause, stopping your ovaries from working is another way to lower your oestrogen levels. The ovaries are the organs where oestrogen is made. 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.

Targeted therapy

If the cancer is HER2 positive, your doctor may give you trastuzumab. This belongs to a group of drugs called targeted therapies. These are drugs that attack cancer cells. 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.

You may have trastuzumab with another targeted therapy drug called pertuzumab (Perjeta®) and chemotherapy.

There are also other types of targeted therapy that may sometimes be given.

The side effects are usually mild. They may be different depending on which drug you are taking. Common side effects include:

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

Occasionally, trastuzumab and pertuzumab 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. An early menopause 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 your 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 visible 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) - this is the level of protection in sunscreen products. Sunscreen with at least SPF 30 is best. Ask your nurse or doctor for more advice.

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

Lymphoedema

Lymphoedema is 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. Tell your nurse if you have swelling in your arm or hand. 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 (a picture of the inside of your body) 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 side effect 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. Steroids are drugs that can help chemotherapy work better and control side effects. 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.

Your doctor can tell you if your treatment for breast cancer could lead to a late side effect. They can tell you how to help manage any late effects. They can also 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 (drugs or devices that prevent pregnancy) that contains hormones. This includes 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.

If you are taking tamoxifen you must not get pregnant. This is because it may harm a developing baby. Talk to your cancer doctor before you stop taking any medicines.

If you are taking hormonal therapy after treatment and want to get pregnant, talk to your cancer doctor or nurse. They can talk through your options with you.

Hormone replacement therapy

Hormone replacement therapy (HRT) is treatment that replaces hormones when the body does not make enough. Doctors do not recommend 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. Sometimes, instead of routine appointments, you will be asked to contact your specialist if there is anything you are worried about. Your breast cancer nurse will explain your follow up to you.

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.

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line

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 help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

We can also arrange translations just for you. Email us at cancerinformationteam@macmillan.org.uk to tell us what you need.

Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community). You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Coping with cancer

- Cancer and coronavirus
- Cancer care in the UK
- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- End of life
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- If you are diagnosed with cancer
- LGBTQ+ people and cancer

- Sepsis and cancer
- Side effects of cancer treatment
- Tiredness (fatigue) and cancer

Types of cancer

- Breast cancer
- Cervical cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

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

References and thanks

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

The information included is based on our breast content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by members of Macmillan's Centre of Clinical Expertise.

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

Content reviewed: 2023 Next planned review: 2026

MAC15135_Gujarati

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2023. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum