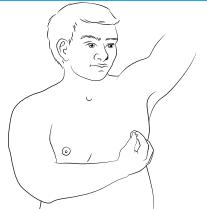


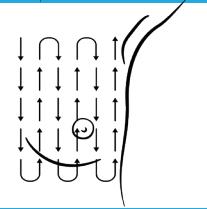
1. અરીસા સામે સ્તન પર અસામાન્ય લક્ષણ માટે તપાસણી કરવી



2. સ્તન ની ડીંટડી ખાસ તપાસવી. મોટા ભાગે પુરુષો ને ડીંટડી નીચે ગાંઠ થતી હોય છે



3. બેસી ને કાં ઉલા રહીને, હાથ ની વચલી ત્રણ આંગળીયો થી, હળવા, મધ્યમ અને વધારે દબાણ કરી ને તપાસણી કરવી (ચોથું step જુવો)



4. તપાસણી હાંસડી થી લઇ ને સ્તન સુધી અને પાછી ઉપર સુધી કરવી

5. પલંગ પર સીધા સુવું જેથી છાતી નો ભાગ સમતળ રીતે ફેલાય. 3 અને 4 step ફરી થી કરવાં

ચિહ્ન અને રોગલક્ષણો

- ✓ પીડારહિત ગાંઠ અથવા સ્તન પેશી નું જાડ થવું
- ✓ સ્તન પર ની ચામડી પર બદલાવ, જેમકે: ચામડી નિસ્તેજ થવી, કરચલી પડવી, રતાશ પડવી, ભીંગડા પડવાં
- ✓ ડીંટડી પર બદલાવ, જેમકે: રતાશ પડવી, ભીંગડા પડવાં અથવા ડીંટડી અંદર તરફ વળવી
- ✓ ડીંટડી માં થી સાવ થવો