



بریسٹ کینسر سے متعلق آگاہی

# اپنی چھاتیوں کا جائزہ لیں - اپنی زندگی بچائیں جلد اور قبل از وقت تشخیص سے زندگی بچ سکتی ہے

بریسٹ کینسر کا جس قدر جلد علاج ہوگا، اسی قدر طویل عرصہ تک زندہ رہنے کا امکان رہے گا۔ باقاعدگی سے ازخود اپنا معائنہ کرنے سے مسائل کی جلد نشاندہی اور تیزترین علاج حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

## حقیقت 7: ایک عام بیماری

بریسٹ کینسر خواتین کو ہونے والا سب سے عام کینسر ہے۔ سن 2018ء میں دنیا بھر میں 2 ملین سے زائد خواتین کو بریسٹ کینسر میں مبتلا ہونے کی تشخیص ہوئی تھی۔

## حقیقت 8: عمر

آپ کی عمر جتنی زیادہ ہو گی، اتنا ہی زیادہ آپ کو بریسٹ کینسر ہونے کا خطرہ رہے گا۔ اس سے قطع نظر، ہر عمر کی خواتین کو اپنے بریسٹس (پستانوں/چھاتیوں) کا جائزہ لیتے رہنا چاہیے۔

## حقیقت 9: مرد

یہ بہت ہی نایاب ہے مگر مردوں کو بھی بریسٹ کینسر ہو سکتا ہے، لہذا انہیں بھی اپنا جائزہ لینا چاہیے۔ اگر آپ کو کوئی غیرمتوقع کوئی تبدیلی/علامت نظر آئے، تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## حقیقت 10: اپنے جسم کو جانیں

باقاعدگی سے اپنا جائزہ لیتے رہنے سے آپ کو اپنے جسم کی آگاہی حاصل ہوتی اور کسی بھی نئی تبدیلی سے خبردار ہونے میں بھی مدد ملتی ہے۔ آپ اپنے لیے اور اپنی فیملی کے لیے صحت مند رہیں!

## ہم بریسٹ کینسر (پستان/چھاتی کے کینسر)

### کے بارے میں کیا جانتے ہیں

#### حقیقت 1: اکثر اس کا علاج قابل شفا ہوتا ہے

اگر قبل از وقت نشاندہی اور بروقت علاج ہو جائے، تو بریسٹ کینسر سے شفا یابی اکثر ادویات، ریڈیویشن (شعاعوں) اور سرجری (آپریشن) سے ہو جاتا ہے۔ اگر یہ بیماری بڑھ چکی ہو تو ممکن ہے کہ پھر یہ قابل شفا نہ رہے، مگر اس کے باوجود بھی اس کا علاج اور کنٹرول (قابو) کیا جا سکتا ہے۔

#### حقیقت 2: یہ قابل انتقال (معدنی) نہیں ہے

بریسٹ کینسر جسمانی ملاپ کے ذریعے ایک سے دوسرے فرد میں منتقل نہیں ہو سکتا۔ آپ ہاتھ ملا سکتی ہیں، بوسہ دے سکتی ہیں، جنسی عمل کر سکتی ہیں، گلے لگا سکتی ہیں اور بلا خوف بچوں کو گود میں ہٹھا سکتی ہیں۔

#### حقیقت 3: اس کے اسباب واضح نہیں ہیں

اگرچہ اس بیماری کے بارے میں ہم روز بروز معلومات حاصل کر رہے ہیں مگر فی الحال بریسٹ کینسر کی اصل وجوہات اور اسباب مکمل طور پر واضح نہیں ہوئے ہیں۔ اگر آپ کو بریسٹ کینسر ہو جاتا ہے، تو آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس میں آپ کا کوئی قصور نہیں ہے!

#### حقیقت 4: ایک خاندانی امر

بریسٹ کینسر بعض خاندانوں میں دوسروں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے، کیونکہ یہ خاندانی وراثتی طور پر منتقل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی کوئی قریبی رشتہ دار، مثلاً آپ کی ماں یا بہن کو بریسٹ کینسر ہوا تھا، تو آپ کو اس سے متعلق ہوشیار رہنا چاہیے۔

#### حقیقت 5: خطرات کے محرک

سگریٹ نوشی، شراب نوشی اور موٹاپے کی وجہ سے بریسٹ کینسر ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

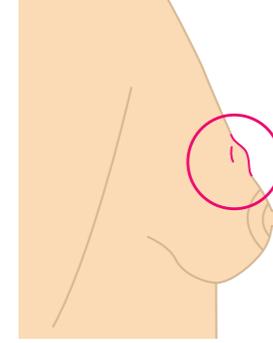
#### حقیقت 6: کینسر اور موت

اگر بریسٹ کینسر کا علاج نہ کیا جائے، تو یہ پورے جسم میں پھیل جائے گا جس کے نتیجے میں، واقعاً مریض کی موت واقع ہو جائے گی۔

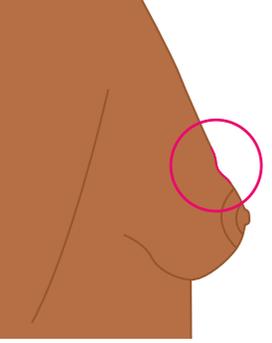
## کیا آپ نے کوئی غیر معمولی تبدیلی محسوس کی؟

پریشان نہ ہوں - اکثر تبدیلیاں خطرناک نہیں ہوتیں۔ اگلی بار پیریڈ/ ماہواری کے بعد اپنا دوبارہ جائزہ لیں۔ اگر کوئی شے/تبدیلی اب بھی موجود ہو، تو اپنے صحتی پیشہ ور طبیب یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

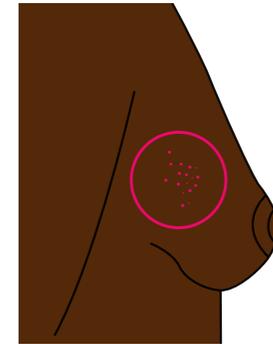
### کس چیز کا جائزہ لینا چاہیے



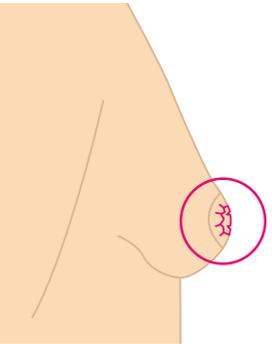
گلتیاں، گانٹھیں، ابھار یا گومڑ پستانوں (بریسٹس) کے ٹشوز (عضلات) پر گلتیوں، گانٹھوں یا سخت ابھار/گومڑ کی صورت میں کچھ غودار ہونا، کینسر کی کوئی علامت ہو سکتی ہے۔ یہ تبدیلیاں چلد (اسکن) کے بالکل نیچے، بریسٹس (پستانوں) کے درمیان، یا ہڈیوں کے قریب ٹشو (عضلہ) کی گہرائی میں غودار ہو سکتی ہیں۔



سائز یا فطری صورت (شپ) میں تبدیلیاں ہونا سائز، صورت یا فطری ساخت (شپ) کی کسی بھی غیرمتوقع تبدیلی کا جائزہ لینا چاہیے۔ اس کے علاوہ، صورت بگڑنے یا سوجن واقع ہونے پر بھی نظر رکھیں۔ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کے دائیں اور بائیں پستان (بریسٹ) دیکھنے میں فطرتاً ایک دوسرے سے مختلف بھی ہوسکتے ہیں۔ لہذا آپ کے لیے نارمل (معمول) کیا ہے اس کی بھی آگاہی رکھیں۔



جلد میں تبدیلیاں جلد میں عجیب و غریب قسم کی چھریاں یا ابھار نہیں ہونے چاہیں۔ اگر کوئی مستقل سرخی یا سرخ دانے، خاص طور پر اگر ایک جانب موجود ہوں، تو ان کا خصوصی جائزہ لیں۔

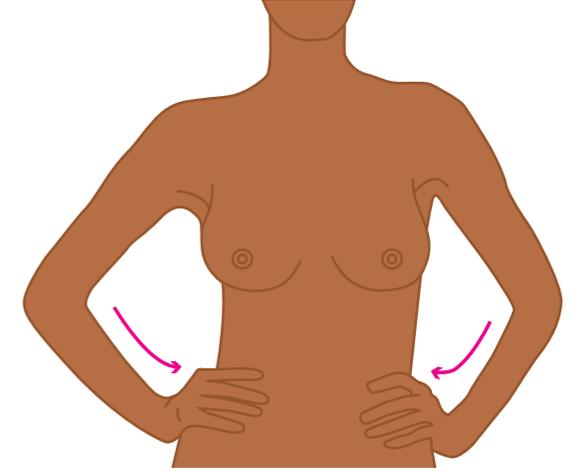


نیل سے مائع کا اخراج آپ کو اپنے نیل نارمل نظر آنے چاہیں، اور ان میں کسی قسم کی جلن نہیں ہونا چاہیے۔ کسی قسم کی غیر عمومی رطوبت یا خون کے اخراج کا دھیان/چیک رکھیں۔

## مرحلہ وار (اسٹیپ بائی اسٹیپ) اپنا جائزہ خود لیں

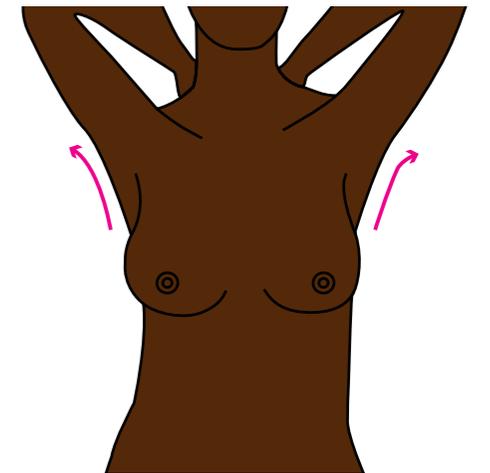
### مرحلہ 1: شروعات کریں

کھڑی ہو کر شروع کریں، آپ کے ہاتھ آپ کے کولہوں پر ہونے چاہیں۔ ایک شیشے، موبائل فون یا کسی دوست کی مدد سے، اپنے بریسٹس (پستانوں/چھاتیوں) کا جائزہ لیں۔



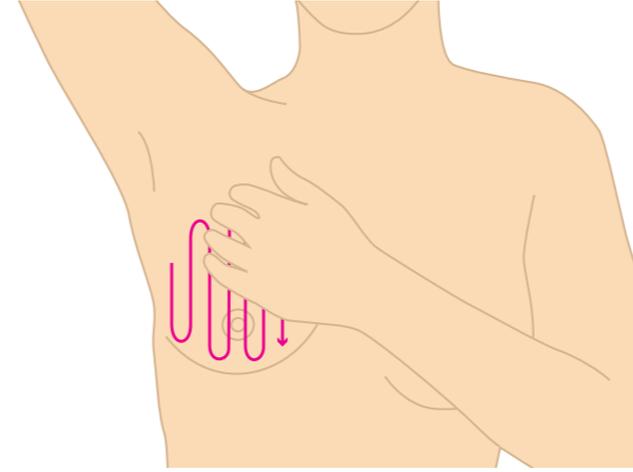
### مرحلہ 2: دیکھیں

کیا سائز، شیب (صورت) یا رنگ میں آپ کو کوئی تبدیلی نظر آتی ہے؟ سوجن ہو رہی ہے؟ جلد پرسکڑن یا شکنیں واقع ہو رہی ہیں؟ اپنے دونوں بازو اوپر اٹھائیں اور دوبارہ جائزہ لیں۔



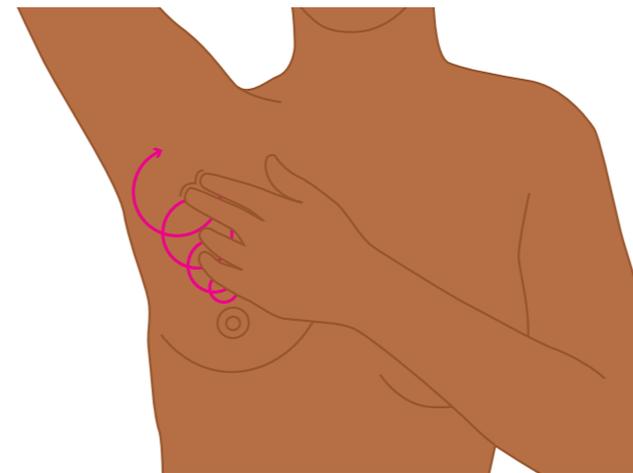
### مرحلہ 3: محسوس کریں

اپنی انگلیوں کے پوروں کو استعمال کرتے ہوئے اپنے بریسٹ (پستانوں) کو محسوس کریں۔ ایک ہی انداز پر یہ عمل کریں۔ کسی قسم کی گلیٹوں، سخت گانٹھوں اور سخت ابھار/گومڑ، آیا ہے کہ نہیں، چیک کریں۔



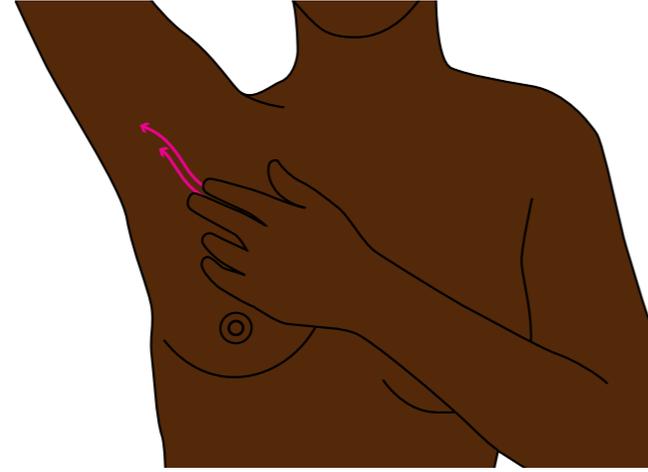
### مرحلہ 4: دائرے

اپنی انگلیوں کو جوڑ کر اور سیدھا رکھیں۔ چھوٹے دائروں میں گھمائیں۔ ہلکا، درمیانہ اور سخت دباؤ ڈالتے ہوئے اس عمل کو دوہرائیں۔ سخت دباؤ پر آپ کو اپنی پسلیاں محسوس ہونی چاہیں۔



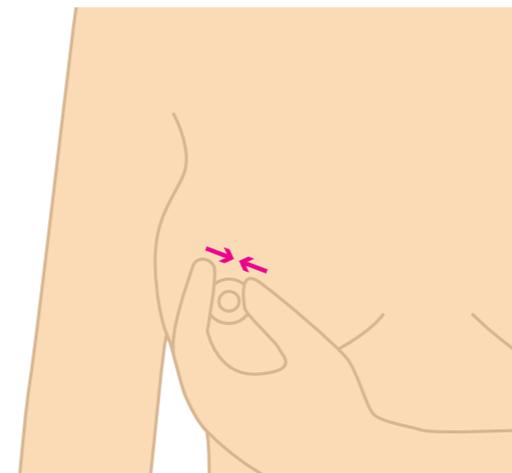
### مرحلہ 5: بغل

اپنی بغل تک ہر جگہ کا جائزہ لیں۔ دائیاں ہاتھ بائیں جانب، جبکہ بائیاں ہاتھ دائیں جانب کو، محسوس کرنے کے لیے استعمال کرنا ہے۔



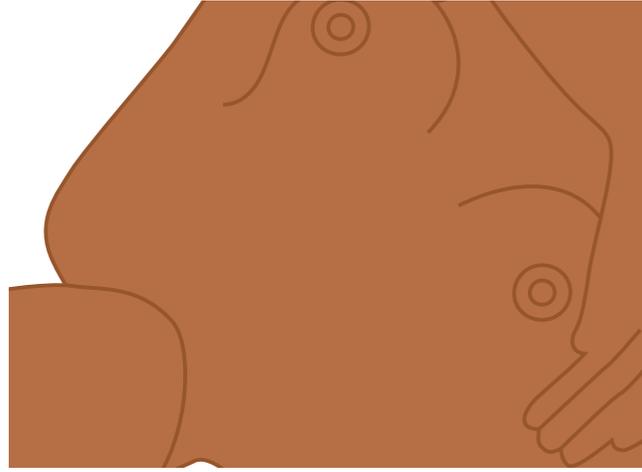
### مرحلہ 6: نپل

نپل کو مسلیں/دبائیں کیا کوئی غیر متوقع ڈسچارج تو نہیں ہو رہا؟



### مرحلہ 7: لیٹ جائیں

لیٹ جائیں تاکہ ٹشوز (عضلات) یکساں طور پر پھیل جائیں۔ اپنے بریسٹس (پستانوں/چھاتیوں) کا معائنہ دوہرائیں۔



### مرحلہ 8: شاور (غسل)

شاور (غسل) لینے کے دوران بھی آپ ازخود اپنا جائزہ لے سکتی ہیں۔ بعض اوقات یہ کام اس وقت آسان ہوتا ہے جب بریسٹ (پستان) گیلے ہوں یا صابن سے تر ہوں۔

