



The Nethersole School of Nursing
The Chinese University of Hong Kong

چھاتی کے سرطان کی تشخیص

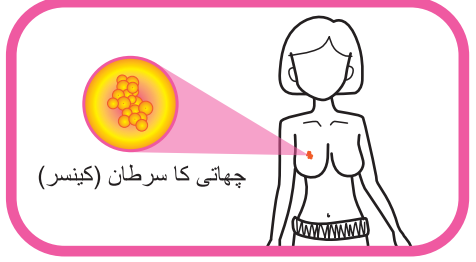
ڈریئے نہیں!
جانچ کروائیے!

مواد

- 1 .1 چھاتی کا سرطان کیا ہے؟
- 1 .2 چھاتی کے سرطان کے خطرناک عوامل
- 2 .3 چھاتی کے سرطان کی تشخیص کیسے کی جائے
- 1 . ا. خود چھاتی کا معائنہ کرنا
- 1 . ا. کلینک سے چھاتی کا معائنہ کروانا
- 1 . ا. میموگرام
- 10 .4 ہانگ کانگ میں میموگرام کی سہولت مہیا کرنے والے
- 12 .5 چھاتی کے سرطان کے بارے میں حقائق اور غلط فہمیاں

چھاتی کا سرطان (کینسر) کیا ہے؟

چھاتی کا سرطان چھاتی میں موجود خلیات کی بے قابو بڑھوتری ہے چھاتی کے یہ غیر معمولی خلیات اپنے ارد گرد کی بافتوں میں نشوونما پاتے ہیں یا جسم کے دوسرے حصوں میں پھیل جاتے ہیں



سنہ 1993 سے ہانگ کانگ میں چھاتی کا سرطان خواتین کو لگنے والے سرطان کے امراض میں سب سے عام سرطان (کینسر) بن گیا ہے، اور یہ خواتین میں سرطان سے واقع ہونے والی اموات کا تیسرا بڑا سبب ہے۔

ممکن تبدیلیوں والے خطرناک عوامل:



● موٹاپا

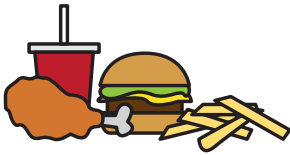


● 35 سال کی عمر کے بعد پہلے بچے کی پیدائش



● ناکافی جسمانی سرگرمیاں

● لمبے عرصے تک ہارمونز کا استعمال



● زیادہ چکنائی والی غذا کا استعمال



● شراب نوشی



نا ممکن تبدیلیوں والے خطرناک عوامل



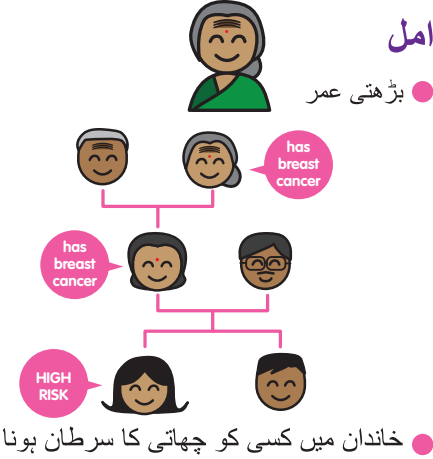
● BRCA1 اور BRCA2 جینز میں تبدیلی

● ماضی میں چھاتی کے مرض میں مبتلا رہنا

● جلد ماہواری کا نزول، (12 سال کی عمر سے پہلے)

● سنیاں میں تاخیر، (55 سال کی عمر کے بعد)

● بڑھتی عمر



● خاندان میں کسی کو چھاتی کا سرطان ہونا

چھاتی کے سرطان کی شناخت کیسے کی جائے؟

1. چھاتی کا خود معائنہ

● اپنی آنکھوں اور ہاتھوں کے ذریعہ اپنی چھاتی کو دیکھیں اور محسوس کریں۔

● چھاتی کا خود معائنہ (بی ایس سی) عورت کو خود اعتماد بنانے کے ساتھ ساتھ اسکی اپنی چھاتی

سے واقفیت برہاتا ہے، اور یہ سمجھانے میں مدد دیتا ہے کہ کیا نارمل ہے اور کیا تبدیلی رونما ہوئی ہے۔

کب اپنی چھاتی کو دیکھا اور محسوس کیا جائے؟

APRIL						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 ^M	10 ^M	11 ^M	12 ^M	13 ^M
14 ^M	15 ^M	16	17	18	19	20
21	22 ^{CHECK}	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

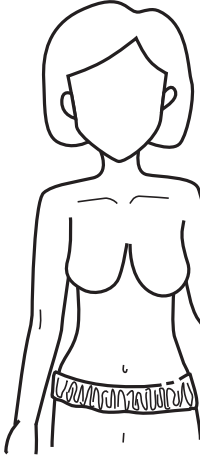
APRIL						
	CHECK 1 ✓	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

سن یاس سے پہلے خواتین: ماہواری کے ایک ہفتے بعد

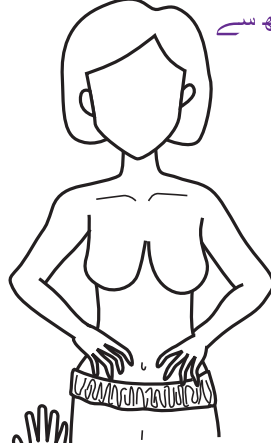
سن یاس کے بعد خواتین: ہر ماہ کے پہلے دن

اپنی چھاتی کو کیسے دیکھنا اور محسوس کرنا ہے؟

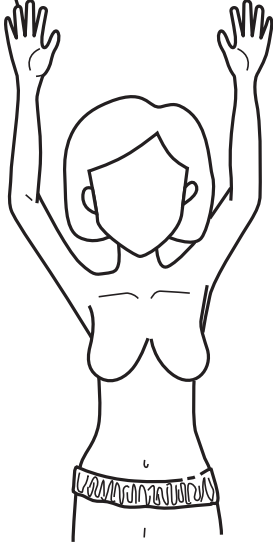
بازو پہلو میں کر کے اور دیگر نڈاز میں آنینے کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔
بدرجیل خاکہ ملاحظہ کریں



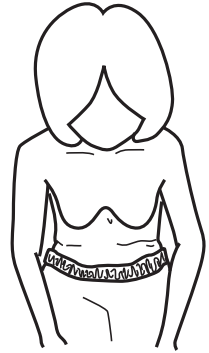
بازو ایک طرف کر کے۔



کو لہوں کو قدرے ہاتھ سے
دباتے ہوئے

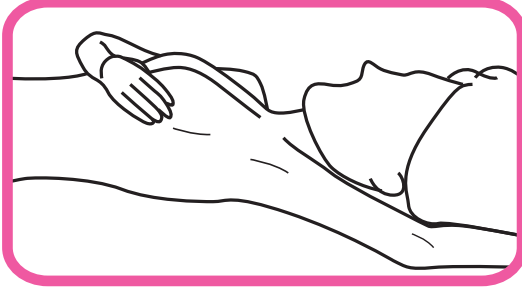


بازو سر سے اوپر اٹھا کر

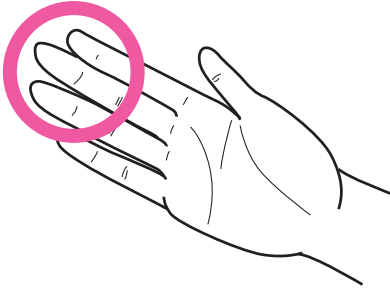


اگے کی سمت جھک
کر

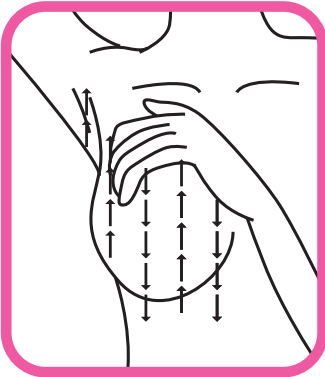
لیٹتے ہوئے آپ اپنی چھاتی کو محسوس کر سکتے ہیں۔



1. سیدھی لیٹ جائیں اور اپنا دایاں بازو پیچھے کی طرف رکھ لیں



2. اب اپنے دابنی ہاتھ کی درمیانی 3 انگلیوں کے پوروں سے اپنی بائیں چھاتی کے بافتوں کو محسوس کریں



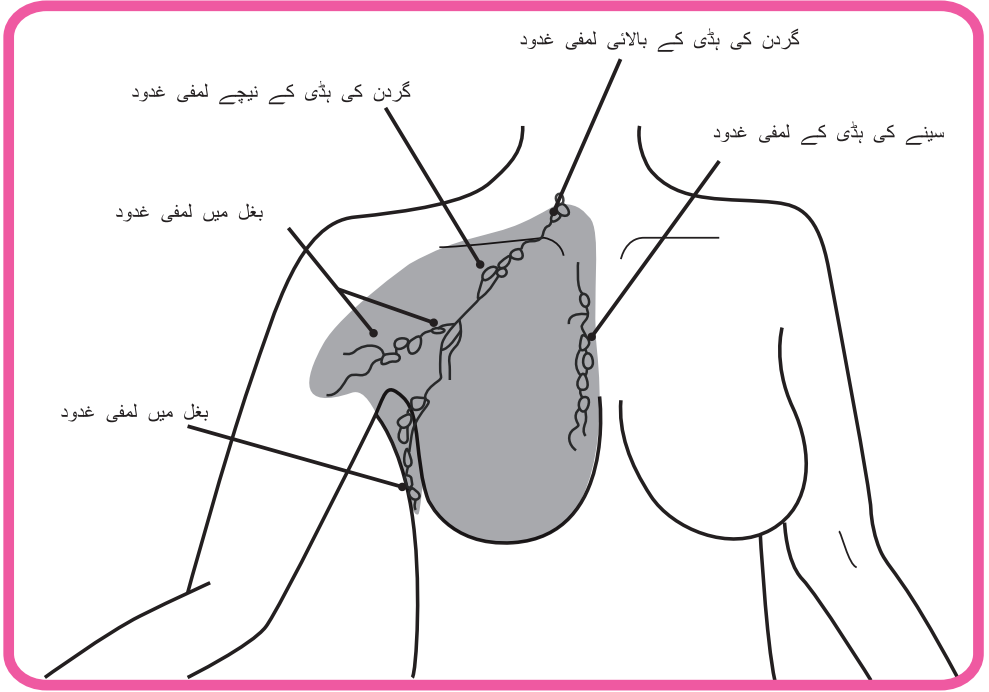
3. خود چھاتی کا معائنہ اوپر سے نیچے پٹی کا زاویہ بنانے کی صورت میں کریں

● اپنے بغل سے نیچے کی طرف تصوراتی لائن سے شروع کریں

● اور پھر چھاتی کے ساتھ ساتھ جاتے ہوئے سینے کی ہڈی کے وسط میں پہنچ کر اوپر اور نیچے پٹی کی صورت میں ہاتھ چلا لیں

4. یاد رہے کہ آپ کو چھاتی کے ارد گرد کسی بھی گلٹی یا غدود کو چھونا اور محسوس کرنا ہے

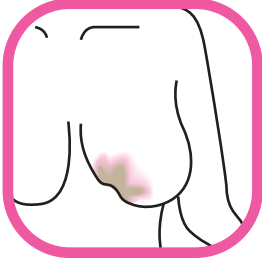
- بغل
- گردن کی ہڈی کے نیچے
- گردن کی ہڈی کے اوپر
- سینے کی ہڈی کے لمفی غدود



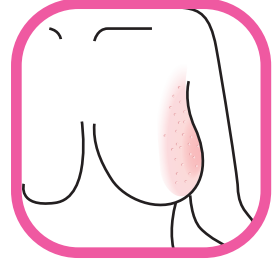
5. قاعدہ نمبر (1 سے 4) دوہراتے ہوئے اپنے بائیں ہاتھ سے داہنی چھاتی کو محسوس کریں

عام طور پر لمفی غدود محسوس نہیں کیے جا سکتے اگر اینارمل ہو تو آپ گلٹی محسوس کر سکتی ہیں۔

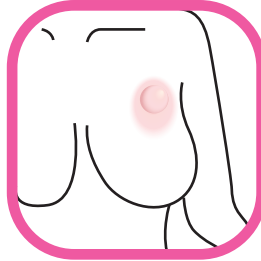
اپنی چھاتی کی کسی بھی تبدیلی کہ دیکھنا اور محسوس کرنا چھاتی اور نپل میں تبدیلی کی علامات:



چھاتی میں گڑھے



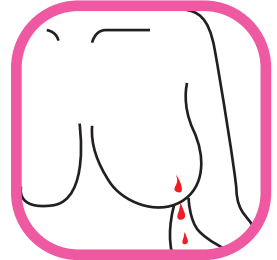
جلد کی رنگت یا جسامت میں تبدیلی
جیسے سرخ، کھردری، موٹاپن



چھاتی یا بغل میں گٹھی



اندر کو دھنسنے ہوئے نپل



نپل سے دودھ کے علاوہ رطوبتوں
کا اخراج

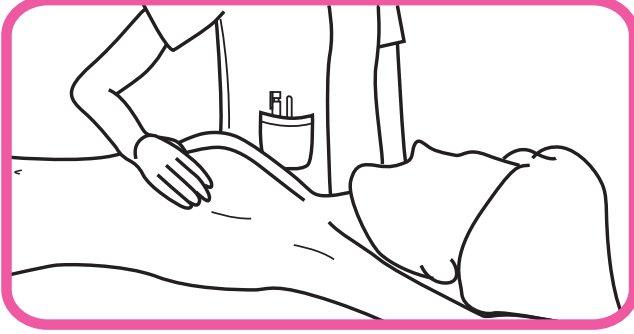
خواتین کو یہ علامات بھی ہو سکتی ہیں۔۔۔

- چھاتی کے سائز اور شکل میں تبدیلی
- چھاتی یا بغل میں مسلسل درد

ان تبدیلیوں کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کو چھاتی کا سرطان ہے تاہم تمام خواتین کو معلوم ہونا
چھانٹنے کہ عام طور پر ان کی چھاتی کیسے محسوس ہوتی اور نظر آتی ہے، کسی بھی
غیر معمولی تبدیلی کی صورت میں فوراً اپنے معالج سے رجوع کریں۔

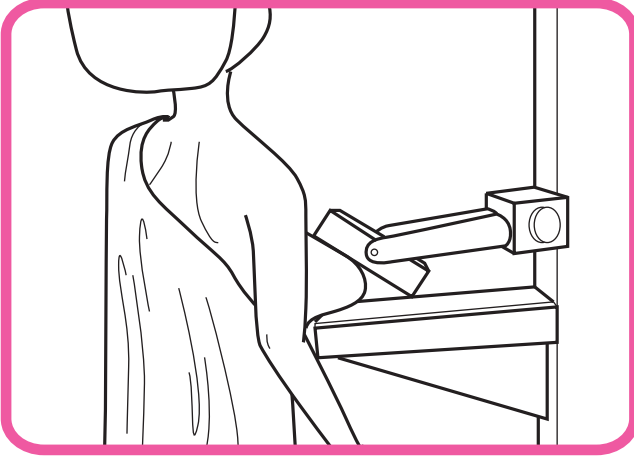
2. کلینک سے چھاتی کا معائنہ کروانا

یہ چھاتی کا ایک معائنہ ہے جو ڈاکٹر یا نرس انجام دیتے ہیں۔ ڈاکٹر یا نرس آپ کی چھاتی اور بغل کو چھو کر محسوس کرینگے تاکہ گانٹھوں کا پتہ لگایا جا سکے۔



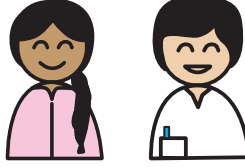
3. میمو گرام (چھاتی کا مخصوص ایکسرہ)

یہ چھاتی کا ایک ایکسرہ ہے اور چھاتی کے سرطان کی تشخیص کا ایک ذریعہ ہے۔

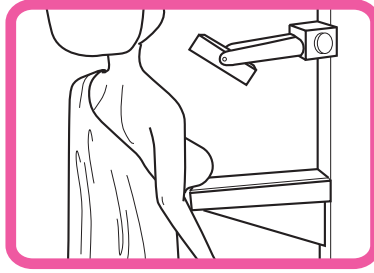


میمو گرام کے دوران

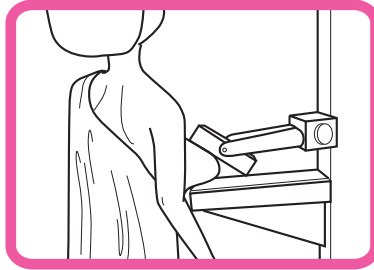
صرف آپ اور زنانہ عملہ (ٹیکنیشن) کمرے میں موجود ہونگے



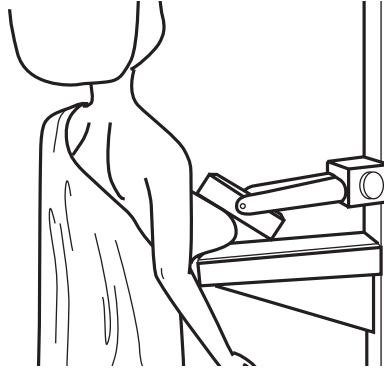
عملہ (ٹیکنیشن) آپ کی چھاتی کو مشین کی نچلی پلیٹ پر رکھ دیگی



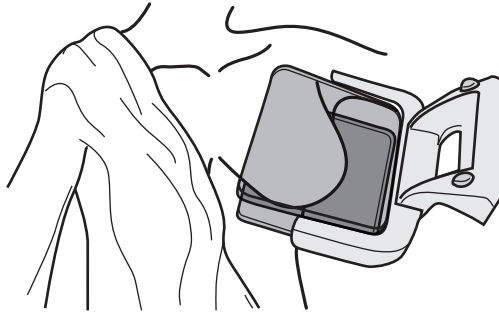
مشین کی بالائی پلیٹ کو چند لمحوں کیلئے چھاتی کو دبائے کے لیے نیچے لایا جاتا ہے جبکہ تکنیک کار ایکسرہ لینا ہے



چھاتیوں کے دونوں اطراف کے دو ایکسرے بنائے جائیں گے



لمبے زاویہ کا ایکسرہ



ترچھے زاویہ کا ایکسرہ

- یہ تمام کاروائی 20 منٹ میں مکمل ہو جاتی ہے۔
- جب آپ کی چھاتی کو دبایا جائے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو وقتی طور پر بے آرامی یا درد محسوس ہو۔

تبصرہ

- معائنہ کے بعد آپ کی تشخیص کا نتیجہ آپ کے مخصوص معالج کو دوبارہ جانچ کے لیے بھیج دیا جائے گا اور معالج آپ کو اس کا نتیجہ بتا دیگا۔

مقامی میمو گرام سروس مہیا کرنے والے

صحت کے عوامی شعبے

1. محکمہ صحت

خطرناک مراحل میں بڑھتے ہوئے چھاتی کے سرطان کی متاثرہ خواتین کو میمو گرام کی سہولت مہیا کرنے والے مراکز کی فہرست (

● **Chai Wan Women Health Center**

2/F, Chai Wan Health Center, 1 Hong Man Street, Chai Wan.

Tel: 2897 9321

● **Lam Tin Woman Health Center**

6/F, Lam Tin Polyclinic, 99 Kai Tin Road, Lam Tin.

Tel: 2952 9829

● **Tuen Mun Woman Health Center**

Yan Oi Polyclinic, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun.

Tel: 2451 5310

کیا آپ کو ترجمانی کی سہولت درکار ہے؟

(موقعہ پر ترجمان کے اخراجات کی ادائیگی ضروری ہے۔)

1. **Hong Kong Christian Services**

Centre for Harmony and Enhancement of
Ethnic Minority Residents (CHEER)

ہانگ کانگ میں کرسچن سروسز

نسلی اقلیتی باشندوں کی فلاح و بہبود کا مرکز (چینر)

ٹیلیفون نمبر: 3106 3104

میمو گرام

OK!

2. **HKSKH Lady MacLehose Center**

Services for Ethnic Minorities

لیڈی مکلیہوس سنٹر

نسلی اقلیتوں کا خدماتی ادارہ

ٹیلیفون نمبر: 2423 5101

mammogram

2. خواتین کا کلینک اور چھاتی کا مرکز

Well Women Clinic, ●

Tung Wah Eastern Hospital

19 Eastern Hospital Road,
Causeway Bay.
Tel: 2915 7555

Well Women Clinic, ●

Kwong Wah Hospital

4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building,
25 Waterloo Road, Kowloon.
Tel: 2782 1773

● (40 سال سے کم عمر خواتین کو ڈاکٹر کے حوالہ کی ضرورت ہے)

Lady Helen Woo Women's Diagnostic & Treatment Center,

Tsan Yuk Hospital

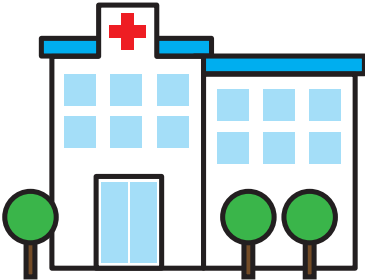
2/F East Wing, 30 Hospital Road,
Hong Kong.
Tel: 2589 2405

● (ڈاکٹر کا حوالہ ضروری ہے)

Kowloon East Cluster Breast Center,

United Christian Hospital

130 Hip Wo Street,
Kwun Tong, Kowloon.
Tel: 3513 4746 / 2379 9611



سرطان کے بارے میں حقائق اور غلط فہمیاں

غلط فہمیاں

حقائق

چھاتی کا سرطان ہونے کے لیے ابھی میری عمر بہت کم ہے۔
چھاتی کا سرطان کسی بھی عمر کی خواتین میں پایا جا سکتا ہے لیکن کم عمر خواتین کے مقابلے میں عمر رسیدہ خواتین میں اس کے ہونے کے خطرات زیادہ ہیں۔



چھاتی کے سرطان کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کچھ آپ چھاتی کے سرطان کے بڑھنے کے خطرے کو کم کر نہیں کیا جا سکتا۔
سگریٹیں بڑھانیں اور شراب نوشی کم کریں۔
اپنی جسمانی سرگرمیاں بڑھانیں اور شراب نوشی کم کریں۔



مفروضہ: میرے خاندان اور رشتہ داروں میں کسی کو بھی چھاتی کا سرطان نہیں ہے، اس لیے مجھے بھی اس کے ہونے کے خطرات بہت کم ہیں۔
خاندانی تاریخ کے علاوہ اور وجوہات بھی ہیں جن سے چھاتی کا سرطان لگنے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، جیسا کہ موٹاپا، لمبے عرصے تک ہارمونز کا استعمال، 35 سال کی عمر کے بعد پہلے بچے کی پیدائش، جلد حیض کا نزل، سن یاس میں تاخیر اور ماضی میں چھاتی کے کسی مرض میں مبتلا رہنا۔

چھاتی میں موجود تمام گلتیاں سرطان ہیں۔
اگر آپ کو چھاتی کی کسی بھی تبدیلی کا پتہ چلے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، لیکن گھبرائیں نہیں! 80 فیصد چھاتی کی گلتیاں بے ضرر (غیر کینسر) ہیں۔



چھاتی کے سرطان کی جانچ کروانا مہنگا ہے۔
تمام خواتین کو علم ہونا چاہئے کہ ان کی چھاتی دکھنے اور محسوس کرنے میں کیسی ہے۔ اگر آپ نے چھاتی یا نپل میں کوئی تبدیلی محسوس کی تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، ہو سکتا ہے مختلف مراکز میں چھاتی کا معائنہ اور میموگرام کے اخراجات مختلف ہوں، (جیسے دونوں خواتین کے صحت کے مراکز میں یہ اخراجات قریباً 500 ہانگ کانگ ڈالر تک ہیں)۔

معلومات کے ذرائع:



امیریکن کینسر سوسائٹی
<http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/>



ادارہ برائے حفظان صحت
<http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/53.html>



محکمہ صحت ، خاندان کی صحت کی خدمات
http://www.fhs.gov.hk/english/centre_det/cent_pwhs/14734.pdf



ہانگ کانگ کینسر فنڈ
<http://pink.cancer-fund.org/en/>



خواتین کا کلینک
<http://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/>



عالمی ادارہ صحت
<http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en>

