



The Nethersole School of Nursing
The Chinese University of Hong Kong

چھاتی کے سرطان کی تشخیص

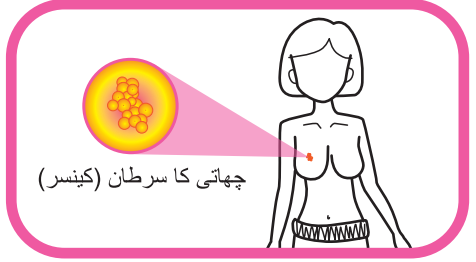
ڈریئے نہیں!
جانچ کروائیئے!

مواد

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

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:

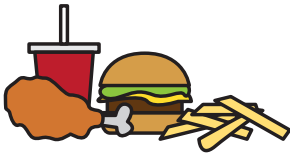


● 35 سال کی عمر کے بعد پہلے بچے کی پیدائش



● ناکافی جسمانی سرگرمیاں

● لمبے عرصے تک ہارمونز کا استعمال



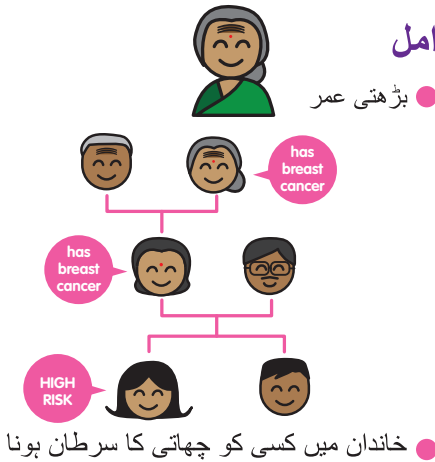
● زیادہ چکنائی والی غذا کا استعمال



● شراب نوشی



● بڑھتی عمر



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

1. چہاتی کا خود معائنہ

- 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	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	CHECK 22/2	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

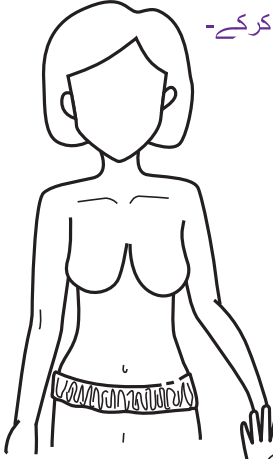
سن یاس سے پہلے خواتین: ماہواری کے ایک ہفتے بعد

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			

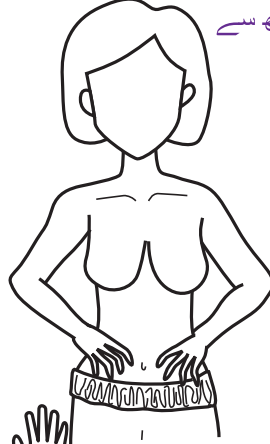
سن یاس کے بعد خواتین : ہر ماہ کے پہلے دن

اپنی چھاتی کو کیسے دیکھنا اور محسوس کرنا ہے؟

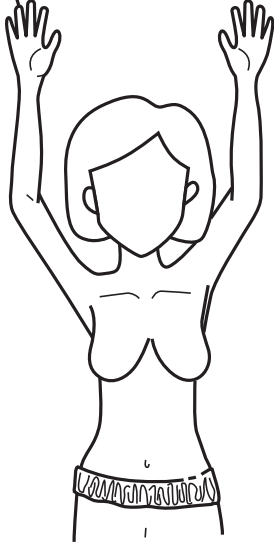
بازو پہلو میں کر کے اور دیگر نڈاز میں آنینے کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔
تدرج ذیل خاکہ ملاحظہ کریں



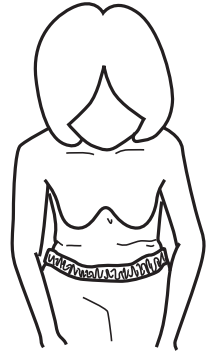
بازو ایک طرف کر کے۔



کو لہوں کو قدرے ہاتھ سے
دباتے ہوئے

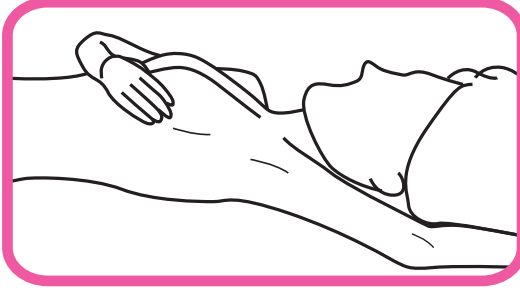


بازو سر سے اوپر اٹھا کر

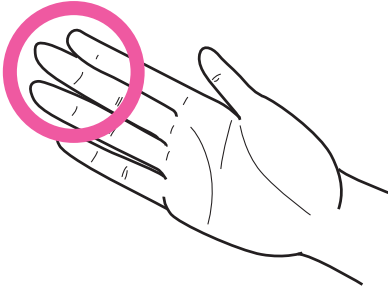


آگے کی سمت جھک
کر

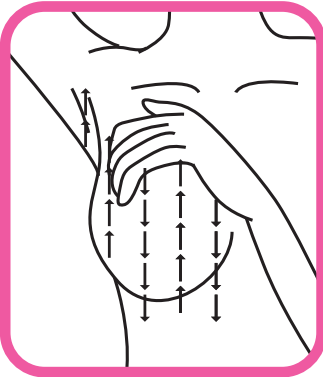
لیٹتے ہوئے آپ اپنی چھاتی کو محسوس کر سکتے ہیں۔



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



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



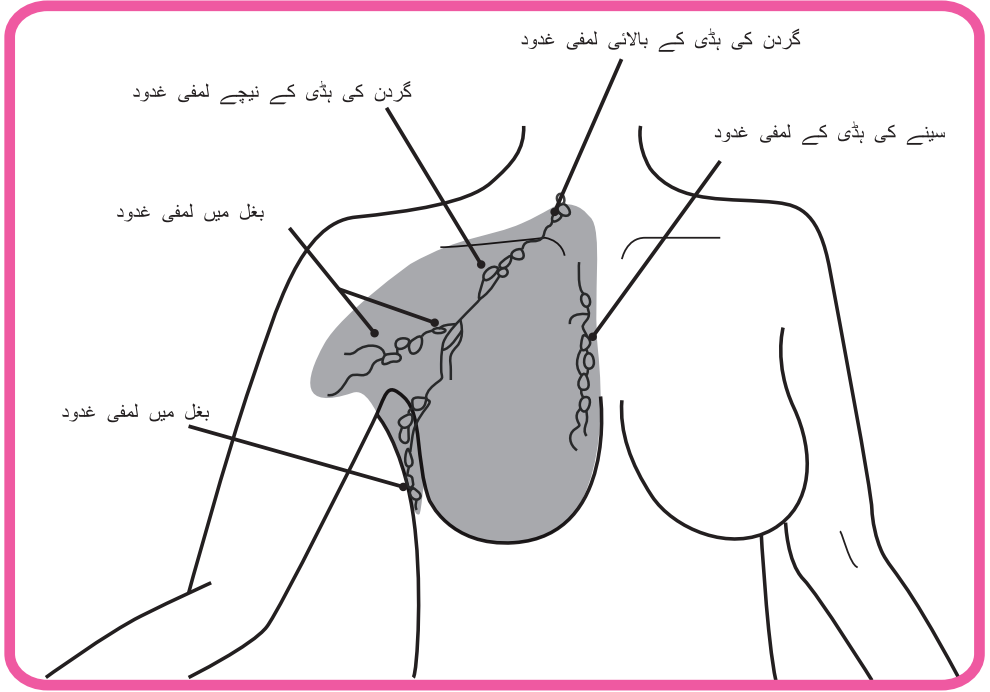
3. خود چھاتی کا معائنہ اوپر سے نیچے پٹی کا زاویہ
بنانے کی صورت میں کریں

● 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 یں

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

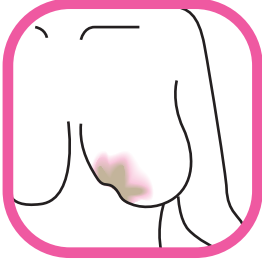
- بغل
- گردن کی ہڈی کے نیچے
- گردن کی ہڈی کے اوپر
- سینے کی ہڈی کے لمفی غدود



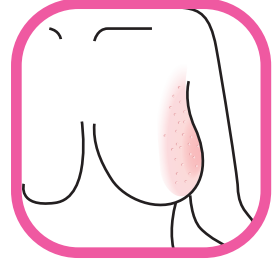
5. قاعدہ نمبر (1 سے 4) دوہراتے ہوئے اپنے بائیں ہاتھ سے دابنی چھاتی کو محسوس کریں

عام طور پر لمفی غدود محسوس نہیں کیے جا سکتے اگر ابنا رمل ہو تو آپ گٹھی محسوس کر سکتی ہیں۔

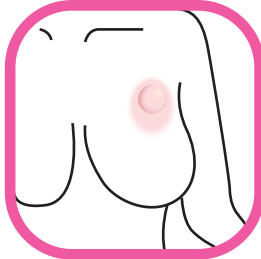
اپنی چھاتی کی کسی بھی تبدیلی کہ دیکھنا اور محسوس کرنا چھاتی اور نپل میں تبدیلی کی علامات :



چھاتی میں گڑھے



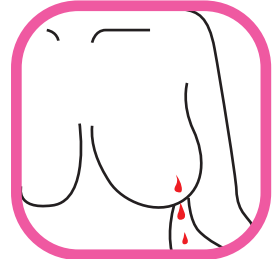
جلد کی رنگت یا جسامت میں تبدیلی
جیسے سرخ، کھردری، موٹاپن



چھاتی یا بغل میں گٹھی



اندر کو دھنسے 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
چاہئے 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۔

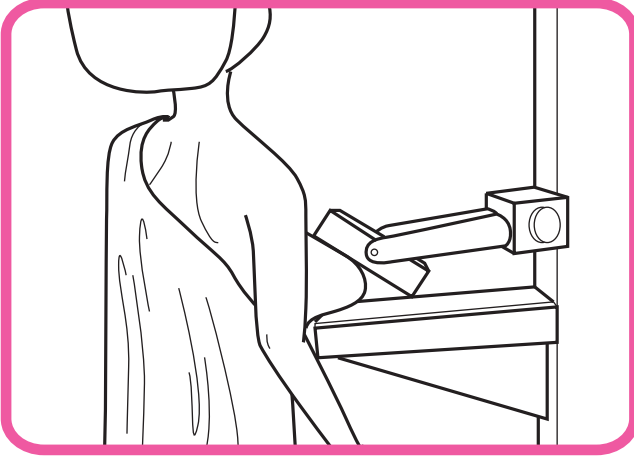
2. کلینک سے چھاتی کا معائنہ کروانا

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۔



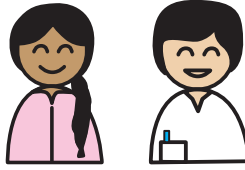
3. میمو گرام (چھاتی کا مخصوص ایکسرہ)

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

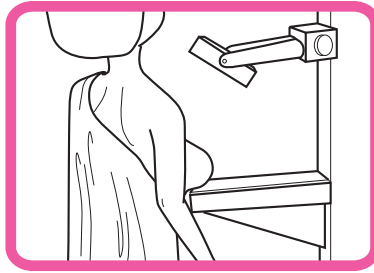


میمو گرام کے دوران

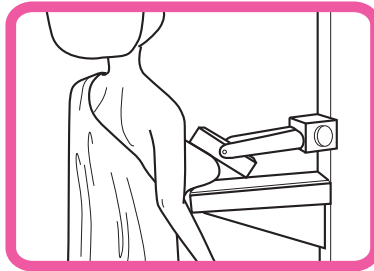
صرف آپ اور زنانہ عملہ (ٹیکنشن) کمرے میں موجود ہونگے



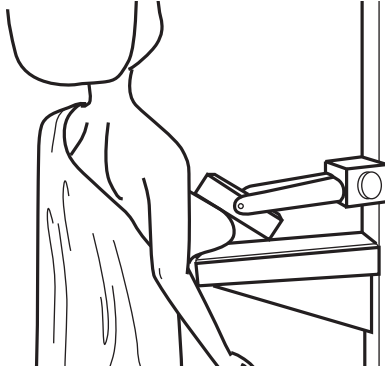
عملہ (ٹیکنشن) آپ کی چھاتی کو مشین کی نچلی پلیٹ پر رکھ دیگی



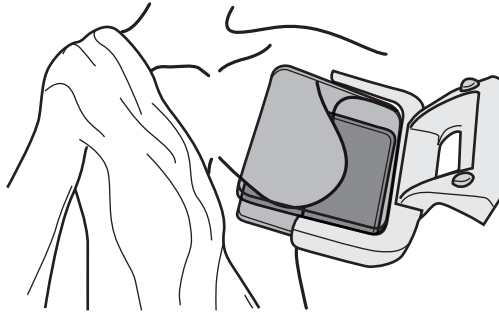
مشین کی بالائی پلیٹ کو چند لمحوں کیلئے چھاتی کو دبائے کے لیے نیچے لایا جاتا ہے جبکہ تکنیک کار ایکسرہ لینا ہے



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 اقلیت بائشندوں کی فلاح و بہبود کا مرکز (چینر)

تیلیفون نمبر: 3104 3106

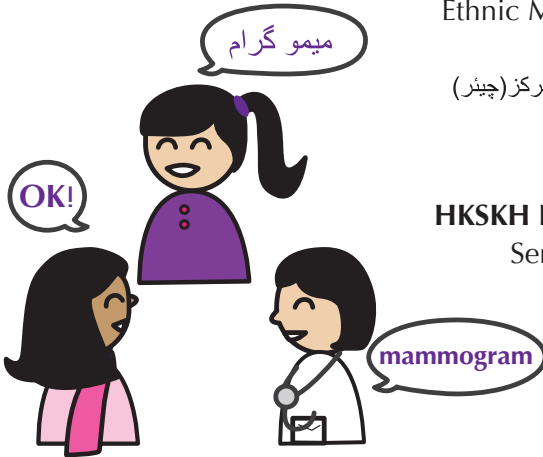
2. HKSKH Lady MacLehose Center

Services for Ethnic Minorities

لیڈی مکلیہوس سنٹر

نسلی اقلیتوں کا خدماتی ادارہ

تیلیفون نمبر: 2423 5101



2. خواتین کا کلینک اور چھاتی کا مرکز

Well Women Clinic, ●

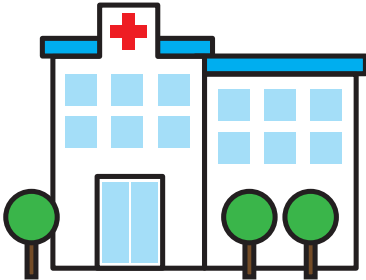
TWGHs Well Women Clinic, (North Point)
11/F, China United Centre, 28 Marble Road,
North Point, Hong Kong
Tel: 3703 5680

Well Women Clinic, ●

Kwong Wah Hospital Well Women Clinic
4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building,
Kwong Wah Hospital, 25 Waterloo Road, Kowloon
Tel: 2782 1773

Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre ●

Unit 103, 1/F, Tin Ching Amenity and Community
Building, Tin Ching Estate, Tin Shui Wai, N.T.
Tel: 3156 9000



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 کیلئے کچھ آپ چھاتی کے سرطان کے بڑھنے کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں: اپنا وزن کم کریں، اپنی جسمانی سرگرمیاں بڑھائیں 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 نزول، سن یاس میں تاخیر اور ماضی میں چھاتی کے کسی مرض میں مبتلا رہنا۔

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۔



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)۔

چھاتی کے سرطان کی جانچ کروانا مہنگا ہے۔

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>

