شوکت خانم بریسٹ کینسر آگہی مہم

اپنے آپ سے وعدہ کرو
اپنا خیال رکھنے کا ارادہ کرو

شوکت خانم
میموریل کینسر ہسپتال
اینڈ ریسرچ سینٹر

بریسٹ (چھاتی کا) کینسر کیا ہے؟

بریسٹ (چھاتی کا) کینسر ایک ایسی رسولی ہے جو کہ چھاتی کے خلیات میں غیر معمولی زیادتی کی بنا پر بنتی ہے۔ زیادہ تر بریسٹ کینسر کی شروعات ملک ڈکٹ (انٹر ڈکٹل کینسر) سے ہوتی ہے جبکہ بہت کم تعداد میں ملک سیکس یا لوبز (لوبلر کینسر) کی وجہ سے ہوتی ہے۔

بریسٹ کینسر کی علامات کیا ہیں؟

زیادہ تر خواتین میں بریسٹ کینسر کی علامت چھاتی میں گلٹی کی صورت میں پائی جاتی ہے۔ تاہم مندرجہ ذیل بریسٹ کینسر کی علامات بھی اہم ہیں:

- چھاتی کے سائز، شکل یا جلد میں تبدیلی
- چھاتی کی جلد پر گڑھے یا جھریاں
- چھاتی کے اندر گلٹی یا گاڑھاپن ہونا
- نپل سے مواد کا اخراج
- نپل یا اس کے اردگرد کے حصے پر دانے ہونا
- نپل کا مڑنا یا اُلٹا ہونا
- بازو پر سوجن ہونا
- بغل میں گلٹی یا سوجن ہونا

کون خطرے میں ہے؟

تمام خواتین میں بریسٹ کینسر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ درج ذیل وجوہات کی بناء پر کچھ خواتین میں بریسٹ کینسر ہونے کا خطرہ باقی خواتین سے زیادہ ہے:

- ایسے خاندان جن کی خواتین ماضی میں اس مرض کا شکار رہ چکی ہوں (والدہ، بہن، دادی، نانی، خالہ وغیرہ) ایسی صورت میں اگلی نسلوں میں بھی بریسٹ کینسر کا خطرہ زیادہ ہوسکتا ہے۔
- بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ بھی بڑھتا جاتا ہے۔
- ایسی خواتین جن کی ایک چھاتی کینسر کا شکار ہوچکی ہو، دوسری چھاتی کے متاثر ہونے کا بھی خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔
- 12 سال کی عمر سے پہلے ماہواری کا آنا
- دیر سے ماہواری کا بند ہونا (50 سال سے زیادہ عمر کے بعد)
- بچے کی پیدائش دیر سے ہونا۔ اس میں وہ خواتین شامل ہیں جن کے ہاں کبھی بچے کی پیدائش نہیں ہوئی یا جنہیں پہلا حمل 30 سال کی عمر کے بعد ہو۔

چھاتی کا ازخود معائنہ
(Breast Self Examination)

اچھی صحت کے لئے ضروری ہے کہ آپکو معلوم ہو کہ چھاتی کو کیسا نظر آنا یا محسوس ہونا چاہیے۔ یہ جاننا نہایت ضروری ہے کہ آپ کے لئے کیا نارمل ہے تاکہ آپ کسی بھی غیر معمولی تبدیلی کا پتہ لگا سکیں۔ اپنی چھاتی سے متعلق جانکاری کے لئے سب سے بہترین طریقہ ہر ماہ اپنی چھاتی کا خود معائنہ کرنا ہے۔ اس عمل میں صرف 5 منٹ درکار ہیں اور اگر یہ صحیح طریقے سے کیا جائے تو اس سے چھاتی کے مسائل کا پتہ لگایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کو معلوم ہو کہ آپ کی چھاتی ظاہری اعتبار سے کیسی نظر آتی ہے تو آپ اپنی چھاتی میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کی باآسانی نشاندہی کرسکتی ہیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ دس میں سے 9 تبدیلیاں/گلٹیاں آپ کی چھاتی کے لئے بے ضرر ہیں۔ بریسٹ کینسر سے متعلق کافی افواہیں مشہور ہیں، تاہم آپ کسی بھی تبدیلی کا مشاہدہ کریں تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

بریسٹ سے متعلق معلومات کب تک حاصل کرلینی چاہیے؟

- معلومات کے حصول کا انحصار آپ پر ہے کیونکہ اسکا کوئی مخصوص وقت نہیں۔
- ماہواری کے ختم ہونے کے 2 سے 3 دن کے بعد کا وقت چیک اپ کے لئے بہترین ہے۔
- حاملہ ہونے کی صورت میں بھی اپنی چھاتی کا معائنہ باقاعدگی سے کریں۔
- اگر آپ کو ماہواری ہونا بند ہوگئی ہے تو مہینے کا کوئی بھی دن چھاتی کے ازخود معائنہ کے لئے منتخب کرلیں۔ جیسا کہ ہر ماہ کی پہلی تاریخ کو یاد رکھنا بہت آسان ہوگا۔

کتنی کثرت سے اپنا چیک اپ کرنا چاہیے؟

- مہینہ میں ایک مرتبہ اپنی چھاتی کا معائنہ ضرور کریں۔
- مہینہ میں ایک سے زیادہ بار معائنہ نہ کیجئے۔ ایسا کرنے سے بہت کم تبدیلی کو محسوس کرنا مشکل ہوتا ہے۔

کس طرح سے چھاتی کا از خود معائنہ کیا جائے؟

چھاتی کا معائنہ خود کرنے کے دو مراحل ہیں:

- دیکھنا
- محسوس کرنا

اس کے لئے ایک روشن کمرے کا انتخاب کریں جہاں آپ خود کو مکمل طور پر پرسکون محسوس کریں۔

1- شیشے کے سامنے کھڑے ہوکر دونوں چھاتیوں کا مکمل طور پر معائنہ کریں تا کہ غیر معمولی تبدیلیوں کی تشخیص ہو سکے جیسے نپل سے کسی چیز کا خارج ہونا یا ان پر اُبھار، گڑھے یا جھریاں ہونا۔

2- شیشے میں غور سے دیکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو اپنے سر کے پیچھے ملائیں اور آگے کی طرف دبائیں۔

3- اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو اپنے کولہوں پہ رکھ کر زور سے دبائیں اور شیشے کی جانب ہلکا سا جھکیں یعنی آپ اپنے کندھوں اور کہنیوں کو آگے کی جانب کھینچیں۔ کچھ خواتین یہ عمل نہاتے ہوئے کرتی ہیں کیونکہ صابن والی جلد پر با آسانی معائنہ ہوسکتا ہے۔

4- بایاں بازو اُٹھائیں۔ اپنے دائیں ہاتھ کی تین یا چار انگلیوں کی مدد سے بائیں چھاتی کی احتیاط سے اور اچھی طرح معائنہ کریں۔ انگلیوں کے چپٹے حصے کی مدد سے بیرونی کنارے کے شروع پر چھوٹے دائرے کی صورت میں دبائیں اور آہستہ آہستہ ان دائروں کو پوری چھاتی کی جانب بڑھائیں۔ یہ عمل نپل تک جاری رکھیں اور یقین کرلیں کہ چھاتی کا مکمل معائنہ کرلیا گیا ہے۔ بغل، چھاتی اور ان دونوں کے درمیانی حصہ پر خاص طور پر توجہ دیں۔ چیک کریں کہ کوئی غیر معمولی گلٹی محسوس تو نہیں ہو رہی ہے۔

5- نپل کو آہستہ سے نچوڑیں اور دیکھیں کہ کوئی مواد خارج ہوا یا نہیں (اگر کسی قسم کا مواد خارج ہو تو فوری ڈاکٹر کو معائنہ کروائیں)۔ دائیں چھاتی پر نمبر 4 اور 5 عمل دہرائیں۔

6- عمل نمبر 4 اور 5 لیٹ کے بھی دہرائیں۔ کمر کے بل لیٹیں اور بایاں بازو سر سے اُوپر کی جانب لے جائیں۔ اس عمل میں سر کے نیچے تکیہ یا تہہ شدہ تولیہ رکھیں۔ اس پوزیشن میں چھاتی ہموار ہو جاتی ہے اور معائنہ کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ مندرجہ بالا بیان کئے گئے دائروں کے عمل کو دہرائیں۔ معائنہ کے اس عمل کو دائیں چھاتی پر دہرائیں۔

مجھے کیا دیکھنا چاہیے؟

- چھاتی کی شکل، آؤٹ لائن یا سائز میں تبدیلی جو کہ جلد کے سکڑنے کی علامات ہیں
- جلد پر گڑھے، جھریاں اور اُبھار بن جانا
- نپل کی سمت یا آؤٹ لائن میں تبدیلی یا اگر یہ اندر کی طرف مڑ جائیں
- نپل سے مواد کا اخراج (کچھ خواتین کے نپل میں سے شفاف یا دودھیا مواد خارج ہوتا ہے جو کہ نارمل علامت ہے)
- نئی رگوں کا کسی ایک چھاتی پر اُبھرنا لیکن دوسری پر نہ ہونا
- چھاتی یا نپل کی جلد پر کسی بھی قسم کی تبدیلی

مجھے کیا محسوس کرنا چاہیے؟

- کسی حصے کا موٹا یا اُبھرا ہونا
- کسی بھی قسم یا شکل کی گلٹی
- مختلف حصوں پر گلٹیاں
- چھاتیوں میں نئی یا مسلسل درد کا اُٹھنا

کسی بھی قسم کی غیر معمولی تبدیلی کی صورت میں ڈاکٹر کو فوری معائنہ کروائیں۔

میموگرافی

میموگرافی چھاتی کیلئے ایک خاص قسم کا X-Ray ہے جو کہ گلٹی سے متعلق زیادہ معلومات فراہم کرتا ہے۔

سکریننگ کا مطلب ہے تندرستی کی حالت میں بریسٹ کینسر کی جانچ کرنا۔

میں کہاں سے مدد حاصل کر سکتی ہوں؟

اگر آپکو اپنی صحت سے متعلق کچھ سوالات یا مسائل درپیش ہوں تو براہ کرم شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سینٹر رجوع کریں۔

بریسٹ کینسر خواتین میں پایا جانے والا سب سے عام کینسر ہے۔ پاکستان کا شمار ان ایشیائی ممالک میں ہوتا ہے جہاں خواتین میں بریسٹ کینسر کی شرح بہت زیادہ ہے۔ بروقت تشخیص اور صحیح علاج سے ہی اس مرض کا مقابلہ کیا جا سکتا ہے۔ 40 سال سے کم عمر کی خواتین کو اپنا معائنہ باقاعدگی سے کرنا چاہیئے جبکہ 40 سال سے زائد عمر کی خواتین کو معائنے کے ساتھ سال میں ایک مرتبہ میموگرافی سکریننگ بھی کروانی چاہیئے۔

Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre

7A Block R-3, M.A. Johar Town, Lahore.
☎ 0800 11 555 | Fax: +92 42 3594 5208
Email: cancerawareness@skm.org.pk
www.shaukatkhanum.org.pk

Courtesy:
POND'S
MCB Bank for Life
telenor کرومکن
FPL fashion Pakistan lounge
National FOODS SINCE 1970
Allied Bank