

خواتین میں اپنی چھاتیوں کے بارے میں آگاہی اور از خود معائنہ



اپنی چھاتیوں کا خود معائنہ کرتے ہوئے مجھے کیا تلاش کرنا ہے؟

آپ کو درج ذیل چیزیں دیکھنی ہیں:

- 1: چھاتیوں کے سائز میں اضافہ یا کمی۔ یاد رکھئے کہ ایک چھاتی کا سائز دوسری سے چھوٹا یا بڑا ہوتا بالکل عام سی بات ہے۔
- 2: چھاتی کی ظاہری شکل میں کوئی تبدیلی جس سے جلد دہنا شروع ہوگئی ہو۔
- 3: چھاتی کی جلد میں کوئی گڑھا بن جانا، ان پر جھریاں پڑ جانا۔
- 4: نیپلز کی ڈائریکشن میں کوئی تبدیلی واقع ہونا یا ان کا اندر کی طرف دھنسا شروع ہو جانا۔ اگر نیپلز معمول کے مطابق اندر کی جانب چلے جاتے ہوں تو یہ کوئی فکر کی بات نہیں ہے۔
- 5: بید کیٹنا ہے کہ نیپلز میں سے کوئی مواد تو خارج نہیں ہوتا۔ کچھ خواتین کی چھاتیوں میں سے شفاف یا دودھیارنگ کا مواد خارج ہوتا ہے جو ایک نارمل بات ہے۔
- 6: چھاتی کی جلد پر کچھ نئی شریانوں کا ابھر آنا خاص طور پر ان کا ایک چھاتی پر ابھرنا اور دوسری پر نہ ہونا۔
- 7: چھاتی یا نیپلز کی جلد میں کسی قسم کی تبدیلی واقع ہونا۔
- 7: چھاتی یا نیپلز کی جلد میں کسی قسم کی تبدیلی واقع ہونا۔

مجھے چھاتیوں کا معائنہ کرتے ہوئے کیا چیز محسوس کرنی ہے؟

- 1: چھاتیوں کے وہ حصے جو موٹے ہو رہے ہوں۔
 - 2: چھاتیوں کے اندر کسی بھی شکل کی گلیاں۔
 - 3: چھاتیوں کا کوئی گھٹی نما حصہ۔
 - 4: چھاتیوں میں کسی نئی جگہ درد کا ہونا یا ایسی درد جو مستقل قائم رہے۔ چھاتیوں کے اندر نرمی پیدا ہونا۔
- چھاتیوں میں ایسی تمام تبدیلیاں جو آپ کے خیال میں نئی ہیں ڈاکٹر کے علم میں لانا چاہیے اور ڈاکٹر سے ان کا معائنہ کرانا چاہیے۔



گھمائیں۔ یہ عمل چھاتی کے باہر والے حصے سے شروع کر کے بتدریج نیپلز کی طرف آئیں۔ پوری چھاتی پر یہ عمل کیجئے اور محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ کوئی ان پر غیر معمولی ابھار وغیرہ تو نہیں ہے۔ چھاتی اور بغل کے درمیانی حصے کو خصوصی توجہ سے چیک کریں۔ بغل کے نیچے بھی انگلیوں سے اچھی طرح ٹٹول کر جائزہ لیں کہ وہاں کوئی غیر معمولی چیز تو نہیں بن رہی۔

پانچواں مرحلہ:

اپنے نیپلز کو نرمی سے بھیجیں یا دبا لیں اور جائزہ لیں کہ ان میں سے کوئی مادہ وغیرہ تو خارج نہیں ہو رہا۔ اگر خود معائنہ کے دوران نیپلز کو دبانے پر پورا پورے مہینے میں کسی وقت نیپلز میں کوئی مادہ وغیرہ خارج ہو تو اس بارے میں اپنے ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔



چھٹا مرحلہ:



معائنہ کرنے کا چوتھا اور پانچواں مرحلہ لیٹ کر دہرائیں۔ کمر کے بل لیٹ جائیں۔ آپ کا بائیں بازو آپ کے سر کے اوپر ہونا چاہیے۔ اپنے بائیں کندھے کے نیچے کوئی تکیہ رکھ لیں یا کوئی تولیہ تہہ کر کے رکھ لیں۔ اس پوزیشن میں آپ کی چھاتی بالکل سیدھی ہو جائے گی اور اس کا تجزیہ کرنا آسان ہو جائے گا۔ پچھلے مرحلے میں بیان کی گئی چھوٹے چھوٹے دائروں والا معائنہ دہرائیں۔ بائیں کے بعد دائیں چھاتی کا بھی اسی طرح جائزہ لیں یعنی اس بار دائیں بازو کے اوپر ہونا چاہیے اور دائیں کندھے کے نیچے تکیہ یا تہہ شدہ تولیہ رکھیں اور معائنہ کریں۔

خواتین میں اپنی چھاتیوں کے بارے میں آگاہی کیا ہے؟

چھاتیوں کے بارے میں آگاہی سے مراد یہ ہے کہ خواتین کا اپنی چھاتیوں کے بارے میں یہ جاننا کہ یہ کیسی دکھائی دیتی ہیں ان میں کیا محسوس ہوتا ہے اور یہ کہ مہینے کے مختلف دنوں اور اوقات میں چھاتیاں کیسی ہوں تو سب معمول کے مطابق ہوگا۔ جب آپ اس بات سے آگاہ ہو جائیں گی کہ معمول میں آپ کی چھاتیاں کیسی دکھائی دیتی ہیں اور ان میں کیا محسوس ہوتا ہے تو ان میں کسی بھی قسم کی تبدیلی کو محسوس کرنا آپ کے لیے آسان ہو جائے گا۔ یہ بات یاد رکھیں کہ چھاتیوں میں پائی جانے والی یا پیدا ہونے والی دس گلیوں یا تہدیلیوں میں سے نو بے ضرر ہوتی ہیں۔ کون سی چیزیں کیٹرسر کا باعث بنتی ہیں اس بارے میں بہت سی خیالی باتیں اور کہانیاں مشہور ہیں جن کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہے؛ تاہم اگر آپ اپنی چھاتیوں کی ظاہری حالت میں کوئی تبدیلی محسوس کریں یا آپ کو اپنی چھاتیوں کے حوالے سے کچھ نگلکرات یا خدشات ہوں تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ یہ بہت ضروری ہے۔

چھاتیوں کے بارے میں کب لازمی طور پر آگاہ ہونا چاہیے؟

جوان ہونے کے بعد اگلی ساری عمر ہر خاتون کو اپنی چھاتیوں کے بارے میں پوری طرح آگاہ رہنا چاہیے۔ یہ ضروری ہے کہ ہر خاتون کو بیس سال کا ہونے کے بعد سے ہر ماہ اپنی چھاتیوں کا خود معائنہ کرنا اپنا معمول بنالینا چاہیے۔ وہ خواتین جن کی چھاتیاں گلیوں والی ہیں ان کو یہ کام مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ کوشش کیجئے کہ اگر چھاتیوں میں کوئی گلی موجود ہے تو اس سے آگاہ رہیں۔ آپ کو یاد ہونا چاہیے کہ چھاتیوں میں فلاں جگہ پر گلی ہے۔ اور اگر آپ اس کے بارے میں فکر مند ہیں تو اس سلسلے میں ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ خواتین میں عمر کے بڑھنے کے ساتھ چھاتیوں کے کیٹرسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اپنی چھاتیوں کا کب خود معائنہ کرنا چاہیے؟

چھاتیوں کے معائنے کے لئے کوئی مخصوص وقت نہیں ہے؛ تاہم ماہوار شیڈول ختم ہوجانے کے دو یا تین

دن بعد کا وقت چھاتیوں کو چیک کرنے کے لئے بہترین ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ماہوار آنا بند ہو چکی ہے تو اس صورت میں مہینے کا کوئی ایک دن منتخب کر لیجئے جیسے مہینے کی پہلی تاریخ جس سے آپ کو یاد آ جائے کہ اس روز آپ نے اپنی چھاتیوں کا خود معائنہ کرنا ہے۔ اگر آپ حاملہ ہو جائیں تو اس صورت میں بھی آپ نے اپنی چھاتیوں کا ہر ماہ خود معائنہ کرنا جاری رکھنا ہے۔ یاد رکھئے کہ چھاتی کے سائز اور بناوٹ میں تبدیلی معمول کی تبدیلیاں ہیں۔

مجھے اپنی چھاتیوں کو کتنے وقفے کے بعد چیک کرنا چاہئے؟

مہینے میں ایک بار چھاتیوں کا خود معائنہ باقاعدگی سے جاری رکھئے۔ ایک مہینے میں ایک بار سے زیادہ معائنہ نہ کیجئے کیونکہ اگر آپ بار بار معائنہ کریں گی تو ان میں ہونے والی چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں کی شناخت یا تشخیص آپ کے لئے ممکن نہیں رہے گی۔

بریسٹ سیلف ایگزامینیشن:

آپ کی چھاتیاں کیسی نظر آتی ہیں اور کیسی محسوس ہوتی ہیں، یہ جاننے کی کوشش کرنا اچھی صحت میں آپ کی دل چسپی کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ چھاتیوں میں آپ کے لئے معمول کی چیزیں کیا ہیں تاکہ آپ کسی بھی تبدیلی کو محسوس اور شناخت کر سکیں۔ اپنی چھاتیوں کے بارے میں زیادہ آگاہ ہونے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ ہر مہینے باقاعدگی سے اپنی چھاتیوں کا معائنہ کرتی رہیں۔

مجھے اپنی چھاتیوں کا خود معائنہ کیسے کرنا ہے؟

اپنی چھاتیوں کا معائنہ کرنے کے دو طریقے ہیں:

دیکھنا اور جائزہ لینا

چھو کر محسوس کرنا

گھر میں ایسا کرہ تلاش کیجئے جہاں آپ آرام اور سکون کے ساتھ اپنی چھاتیوں کا معائنہ کر سکیں۔ کرہ خوب روشن ہونا چاہئے۔

پہلا مرحلہ:

ایک آئینے کے سامنے کھڑی ہو جائیں۔ دونوں چھاتیوں کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ ان میں کوئی ایسی

تبدیلی تو نہیں آئی جو معمول کے مطابق نہ ہو جیسے چھاتیوں کے پنلر میں سے کسی مواد کا بہنا چھاتیوں میں کوئی گڑھا بن جانا یا چھاتیوں پر کسی خراش کا ابھر آنا۔

دوسرا مرحلہ:

آئینے میں اپنی چھاتیوں کا قریب سے مشاہدہ کریں۔ اپنے ہاتھوں کو اپنے سر کے پیچھے باندھ لیں اور پھر اپنے ہاتھوں کو آگے کی جانب دبا لیں۔

تیسرا مرحلہ:

اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو سختی کے ساتھ اپنے کولہوں پر رکھئے اور اپنے کندھوں اور کہنیوں کا آگے کرتے ہوئے تھوڑا سا آئینے کی جانب جھکیں۔

چوتھا مرحلہ:

اگلا مرحلہ خواتین غسل خانے میں نہاتے ہوئے بھی کر سکتی ہیں کیونکہ انگلیاں صابن والی پکنی جلد پر زیادہ آسانی کے ساتھ حرکت کرتی ہیں، اس طرح انگلیوں کے نیچے آنے والی چھاتیوں کی جلد کی بناوٹ پر توجہ زیادہ مرکوز کی جاسکتی ہے۔ اپنا بائیں بازو پر بلند کیجئے۔ اپنے دائیں ہاتھ کی تین یا چار انگلیاں اپنی بائیں چھاتی پر قدرے سختی کے ساتھ لیکن احتیاط سے پھیریں۔ اس طرح پوری چھاتی کا جائزہ لیں۔ اپنی انگلیوں کے سیدھے حصوں کو اپنی چھاتی پر دبا کر چھوٹے چھوٹے دائروں میں

