چلو آج سے ارادہ کریں
5 منٹ اپنے نام کریں!

شوکت خانم
میموریل کینسر ہسپتال
اور ریسرچ سینٹر

skmch | skmch | shaukatkhanum | skmch

بریسٹ (چھاتی کا) کینسر کیا ہے؟

بریسٹ (چھاتی) کا کینسر ایک ایسی رسولی ہے جو کہ چھاتی کے خلیات میں غیر ضروری ٹشوز کے گچھے کی شکل میں جمع ہونے سے بنتی ہے۔ انٹرا ڈکٹل کینسر، بریسٹ کینسر کی عام قسم ہے جس کی شروعات زیادہ تر دودھ کی نالیوں (Milk Ducts) کے اندر ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض خواتین لوبولر کینسر کا بھی شکار ہوسکتی ہیں جو دودھ کی تھیلیوں (Milk Sacs Lobes) میں پیدا ہوتا ہے۔

بریسٹ کینسر کی علامات کیا ہیں؟

زیادہ تر خواتین میں بریسٹ کینسر کی پہلی علامت چھاتی میں گلٹی کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ تاہم مندرجہ ذیل اہم علامات پر بھی توجہ دینی چاہیے:

- چھاتی کے سائز یا شکل (Shape) میں تبدیلی
- چھاتی کے کسی مخصوص حصے میں جلد کی ظاہری حالت میں تبدیلی
- چھاتی کی جلد پر گڑھوں یا جھریوں کا نمودار ہونا
- چھاتی کے اندر گلٹی یا سختی کا احساس
- نپل سے مواد کا خارج ہونا
- نپل یا اس کے ارد گرد دانے ظاہر ہونا
- نپل کا ٹیڑھا یا الٹا ہو جانا
- بازو کے بالائی حصے پر سوجن ہونا
- بغل میں گلٹی یا سوجن کا پیدا ہونا

کون خطرے میں ہے؟

تمام خواتین میں بریسٹ کینسر پیدا ہونے کے امکانات موجود ہوتے ہیں۔ تاہم درج کردہ وجوہات کی بناء پر بعض خواتین میں بریسٹ کینسر کے خطرات دوسری خواتین کی نسبت زیادہ ہو جاتے ہیں۔

- ایسی خواتین جن کی والدہ، نانی، دادی، بہن یا خالہ میں سے کوئی بریسٹ کینسر کا شکار رہ چکی ہو، ان میں بریسٹ کینسر پیدا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- خواتین کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بریسٹ کینسر لاحق ہونے کے امکانات بھی بڑھتے جاتے ہیں۔
- ایسی خواتین جن کی ایک چھاتی کینسر کا شکار ہو چکی ہو ان کی دوسری چھاتی میں کینسر کا امکان قدرے بڑھ جاتا ہے۔
- بارہ سال کی عمر سے پہلے ماہواری کا آغاز۔
- ماہواری کی تاخیر سے بندش (50 سال کی عمر کے بعد)۔
- جن خواتین نے کبھی کسی بچے کو جنم نہیں دیا، یا جن کے ہاں پہلا بچہ 30 سال کی عمر کے بعد پیدا ہوا ہو یا ایسی خواتین جو بچوں کو دودھ نہ پلاتی ہوں۔
- ایسی خواتین جن کا وزن زیادہ ہو۔
- ایسی خواتین جن کا روزمرہ کا معمول غیر فعال ہو۔
- ایسی خواتین جو الکوحل اور تمبا کو نوشی کی عادت میں مبتلا ہوں۔
- مرد بھی چھاتی کی کینسر کا شکار ہو سکتے ہیں البتہ مردوں میں اس مرض کہ شرح بہت کم ہوتی ہے۔

چھاتی کے بارے میں آگاہی

اپنی چھاتی کے بارے میں مکمل آگاہی آپ کو صحت مند رکھنے میں مددگار ہو سکتی ہے۔ چھاتی میں کسی بھی قسم کی غیر معمولی تبدیلی تلاش کرنے کے لیے آپ کو یہ بات معلوم ہونا انتہائی اہم ہے کہ آپ کی چھاتی معمول میں کس طرح کی دکھتی یا محسوس ہوتی ہے۔ اگر آپ کو اپنی چھاتی میں کوئی تبدیلی محسوس ہو تو فوراً کسی ماہر معالج سے رجوع کریں۔ حاملہ خواتین کو بھی اپنی چھاتی کا باقاعدہ معائنہ جاری رکھنا چاہیے۔ اگرچہ حمل کے دوران چھاتی کے حجم اور نرمی میں تبدیلی آنا معمول کی بات ہے لیکن اگر آپ کو چھاتی کی جلد میں غیر معمولی سختی، گلٹی یا جھریاں محسوس ہوں تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

مجھے کیا دیکھنا چاہیئے؟

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

مجھے کیا محسوس کرنا چاہیئے؟

- کسی حصے کا موٹا یا اُبھرا ہوا ہونا
- کسی بھی قسم یا شکل کی گلٹی
- مختلف حصوں پر گلٹیاں
- چھاتی میں نیا یا مسلسل درد محسوس ہونا

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

مجھے کسی معالج سے کب رابطہ کرنا چاہیئے؟

1- ظاہری تبدیلی: چھاتی کی شکل یا آؤٹ لائن میں تبدیلی یا جلد کے سکڑنے کی صورت میں
2- احساس: چھاتی میں درد یا بے چینی محسوس ہونے کی صورت میں
3- کسی بھی قسم یا شکل کی گلٹی نظر آنے کی صورت میں
4- نپل کی جلد پر کسی بھی قسم کی تبدیلی دکھائی دینے کی صورت میں

میموگرافی

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

سکریننگ میموگرافی چھاتی کے کینسر کی تشخیص میں اہمیت رکھتی ہے کیونکہ اس کے ذریعے انتہائی چھوٹی گلٹیوں کو ان کے محسوس کیے جانے سے بھی قبل تشخیص کیا جا سکتا ہے۔ چھاتی کے کینسر کی بروقت تشخیص جلد علاج شروع کرنے میں مددگار ہوتی ہے جس کی وجہ سے اس مرض سے اموات ہونے کی شرح میں کمی آجاتی ہے۔

سکریننگ کب کروانی چاہیئے

تمام خواتین کو 40 سال کی عمر کے بعد ہر سال سکریننگ کروانی چاہیے اور اس عمل کو اچھی صحت کے ساتھ جاری رکھنا چاہیے۔

میں کہاں سے مدد حاصل کر سکتی ہوں؟

اگر آپ کو اپنی صحت سے متعلق کچھ سوالات یا مسائل درپیش ہوں تو براہ کرم شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اور ریسرچ سنٹر سے رجوع کریں۔

چھاتی کے کینسر کے مریضوں سے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لیے نیشنل کینسر انسٹیٹیوٹ کی ویب سائٹ وزٹ کریں۔

چھاتی کے از خود معائنے کا طریقہ سیکھنے کے بارے میں معلوماتی مواد ہماری ویب سائٹ یا ہسپتال سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

دنیا بھر میں بریسٹ کینسر خواتین میں پایا جانے والا سب سے عام کینسر ہے۔
پاکستان اُن ایشیائی ممالک میں شامل ہے جہاں بریسٹ کینسر کی شرح بہت زیادہ ہے۔
بریسٹ کینسر کی علامات کا جائزہ آپ خود بھی لے سکتی ہیں تاکہ
بروقت علاج ممکن ہوسکے۔

- 40 سال سے کم عمر خواتین باقاعدگی سے ہر ماہ اپنا معائنہ خود کریں۔
- 40 سال سے زائد عمر خواتین کو باقاعدگی سے ہر سال میموگرافی کروانی چاہیے۔

بریسٹ کینسر کا ہو جانا ہمارے ہاتھ میں نہیں، مگر بروقت تشخیص ممکن ہے۔

شوکت خانم
میموریل کینسر ہسپتال
اور ریسرچ سینٹر

7A بلاک R-3، جوہر ٹاؤن، لاہور
cancerawareness@skm.org.pk
www.shaukatkhanum.org.pk

Courtesy:

SAHOOLAT KAR — Jafferjees — FAZAL JEWELLERS — MoltyFoam 'Asli' Foam
ZSK Associates — HABIBMETRO — Jazz — Carrefour