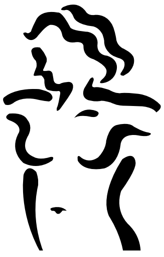


بریسٹ (چھاتیاں، پستان) کے بارے میں معلومات

تبدیلیوں پر دھیان دینا

Urdu translation of *Breast awareness - looking out for changes*

شمالی آئیرلینڈ میں عورتوں کو ہونے والے کینسر (سرطان) میں سب سے زیادہ ہونے والا کینسر چھاتی کا کینسر ہے. ہر بارہ (12) میں سے ایک (1) خاتون کو چھاتی کا کینسر 75 سال کی عمر سے پہلے پہلے ہوجاتا ہے. یہ کسی عمر میں بھی ہوسکتا ہے لیکن 50 سال سے زائد عمر والی خواتین میں یہ زیادہ عام ہے. اگر ابتدائی مراحل میں ہی اسکا علم ہوجائے تو کامیاب صحت یابی کا اچھا امکان ہوسکتا ہے.

آپ کو اپنی چھاتیوں کے بارے میں علم ہو اور یہ معلوم ہو کہ وہ عام حالات میں کیسی ہوتی ہیں.

آپ جس طرح بھی مناسب سمجھیں اپنی چھاتیوں کو دیکھ کر یا چھو کر ان سے واقفیت حاصل کرسکتی ہیں، مثال کے طور پر باتھ میں، شاور لیتے یا کپڑے بدلتے ہوئے. اب ڈاکٹر آپ کو ایسا کرنے کیلئے کوئی ایک مخصوص طریقہ نہیں بتاتے ہیں.

ممکن ہے کہ ماہواری سے پہلے آپ کی چھاتیاں گلٹیوں والی ہوں اور انکو دبانے پر ان میں درد محسوس ہوتا ہو لیکن ماہواری کے فوراً بعد نرم ہوں.

اگر اب آپ کو ماہواری نہیں آتی تو ممکن ہے کہ آپ کی چھاتیاں نرم، زیادہ لوچ دار ہوں اور ان میں گلٹیاں کم ہوں.

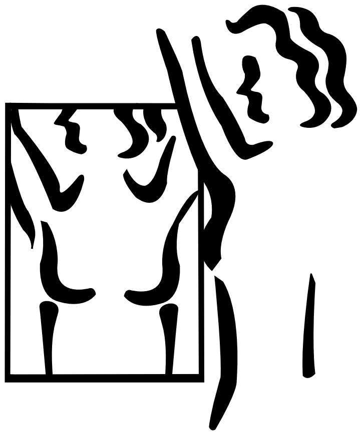
ایک مرتبہ جب آپ کو علم ہوجائے گا کہ عام طور پر آپ کی چھاتیاں کیسی لگتی اور محسوس ہوتی ہیں تو آپ اس قابل ہوسکیں گی کہ ان میں کسی بھی تبدیلی سے آگاہ ہوسکیں.
آپ کو اپنی چھاتیاں ہر ماہ اچھی طرح سے دیکھنی چاہیئے.

اکثر تبدیلیاں بے ضرر ہوتی ہیں اور ہر تبدیلی ڈاکٹر کو دکھانی چاہیئے، اگر یہ تبدیلی کینسر کی وجہ سے ہے تو اسکی دریافت سے اسکا علاج زیادہ بہتر اور کامیاب ہوسکتا ہے.

ممکن تبدیلیاں

یاد رکھیں- آپ اپنی چھاتیوں میں ان تمام تبدیلیوں کو تلاش کررہی ہیں جو آپ کیلئے نئی ہیں.

- آپ کی چھاتیوں کے سائز یا شکل میں کوئی تبدیلی.
- آپ کی چھاتیوں کی جلد کے نیچے یا بغلوں میں کوئی خاص گلٹی یا ٹھوس مواد کا ہونا.
- چھاتیوں میں کوئی گڑھے یا چپک جانے کے نشان ہیں یا انکی جلد سکڑ گئی ہے اور اسمیں جھریاں پڑگئی ہیں.
- ایسی نسیں جو عام حالات سے زیادہ ابھری ہوئی ہوں.
- نپل (چونچوں) کی جگہ میں کسی قسم کی تبدیلی- اندر کی طرف یا کسی دوسری جانب مڑے ہوئے ہیں.
- نپل سے کسی قسم کا مواد یا خون نکلنا.



- نپل کے اردگرد کی جلد پر سرخ رنگ کے باریک دانے ہونا.
- کوئی ایسا درد یا تکلیف جو عام طور پر نہیں ہوتی.
- آپ کی چھاتی میں محسوس کرنے کی صلاحیت میں کوئی تبدیلی.

اس تبدیلی کے بارے میں کیا کیا جائے

اگر آپ کو اپنی چھاتی میں کسی قسم کی بھی تبدیلی کا احساس ہوتا ہے تو ضروری ہے کہ آپ فوراً اپنے ڈاکٹر کو دکھلائیں.وہ یہ فیصلہ کرے گا/ گی کہ آپ کو اس بارے میں کیا کرنا چاہیئے.

اگر یہ تبدیلی چھاتی کے کینسر کی وجہ سے ہے تو جتنی جلد اس بارے بتلایا جائے گا اتنی جلد ہی اسکا کامیاب علاج ہو پائے گا.

یاد رکھیں بریسٹ سکریننگ (چھاتیوں کے ایکسرے) سے آپ کو جلدی معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ کی چھاتی میں کسی قسم کی تبدیلی آ رہی ہے. 50 سال سے زیادہ عمر کی تمام خواتین کیلیۓ ضروری ہے کہ جب انہیں سکریننگ کیلیۓ بلایا جائے تو وہ ضرور جائیں. 65 سال سے زیادہ عمر کی خواتین کو خود بخود نہیں بلایا جاتا لیکن وہ اپنے مقامی سکریننگ سینٹر کے ذریعہ سکریننگ کیلیۓ وقت لے سکتی ہیں.

سکریننگ سینٹرز

ایسٹرن ہیلتھ اینڈ سوشل سروسز بورڈ
دی سکریننگ سینٹر
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS
☎ 028 9033 3700

نادرن ہیلتھ اینڈ سوشل سروسز بورڈ
نادرن ایریا بریسٹ سکریننگ اینڈ اسسمنٹ یونٹ
Level A, Antrim Area Hospital
45 Bush Road, Antrim BT41 2RL
☎ 028 9442 4425

سدرن ہیلتھ اینڈ سوشل سروسز بورڈ
دی بریسٹ سکریننگ یونٹ
Lurgan Hospital
Sloan Street, Lurgan BT66 8NX
☎ 028 3834 7083

ویسٹرن ہیلتھ اینڈ سوشل سروسز بورڈ
دی بریسٹ سکریننگ یونٹ
Altnagelvin Hospital
Glenshane Road, Londonderry BT47 6SB
☎ 028 7161 1443

درخواست کرنے پر یہ کتابچہ آپ کو سکریننگ سینٹر سے دوسری زبانوں اور آڈیو ٹیپ پر بھی دستیاب ہوسکتا ہے. ہماری ویب سائیٹ دیکھیں.www.dhsspsni.gov.uk/phealth

www.cancerscreening.n-i.nhs.uk

Health Promotion Agency

اس کتابچے کو شمالی آئیرلینڈ کی صحت کے فروغ کی انجمن (ہیلتھ پروموشن ایجنسی) نے ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ، سوشل سروس اینڈ پبلک سیفٹی کیلیۓ بنایا اور تیار کیا ہے.

11/07