



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

گلابی اکتوبر

五星健康
五星家

社區健康
教育計劃

اکتوبر چھاتی کے کینسر سے آگاہی کا مہینہ ہے (جسے گلابی مہینہ بھی کہا جاتا ہے)، چھاتی کے کینسر کے اثرات کے بارے میں بیداری پیدا کرنے کے لیے ایک سالانہ مہم۔ چھاتی کا کینسر خواتین میں کینسر سے ہونے والی اموات کی تیسری بڑی وجہ ہے۔ نئے تشخیص شدہ کینسر 1993 میں 1152 سے بڑھ کر 2019 میں 4761 ہو گئے ہیں۔ چھاتی کا کینسر قابل علاج ہے۔ چھاتی کے کینسر سے بقا کی شرح بہت زیادہ ہے اگر اس کا ابتدائی مرحلے میں پتہ چل جائے۔

چھاتی کے کینسر کے مریضوں کے لیے زندہ رہنے کی شرح پانچ سال کے اندر 97.5 فیصد I اسٹیج کی تشخیص کرنے والے مریضوں کے لیے 19.3 فیصد تک گر جاتی ہے۔ IV ہے، جو اسٹیج * ہسپتال اتھارٹی کی بانگ کانگ کینسر رجسٹری اور بانگ کانگ یونیورسٹی کی فیکلٹی آف میڈیسن کی تحقیق کے مطابق۔

چھاتی کا کینسر کیا ہے؟

جب ایک مہلک رسولی چھاتی میں پیدا ہوتی ہے، تو اسے چھاتی کا کینسر کہا جاتا ہے۔ چھاتی کا کینسر چھاتی کی قریبی بافتوں پر حملہ کر سکتا ہے، بغلی لمفی گلیٹیاں (انڈر آرم لمف نوڈز) اور جسم کے دیگر مقامات جیسے پھیپھڑوں، ہڈیوں، جگر اور دماغ تک پھیل سکتا ہے۔ یہ متاثرہ اعضاء کے کام کو اور ممکنہ طور پر، مریض کی زندگی کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔



خطرے کے عوامل



غیر تبدیل شدہ خطرے کے عوامل

- جنس (خواتین میں زیادہ خطرہ)
- عمر
- خاندان میں چھاتی کا کینسر کی تاریخ
- جینیاتی پیش گوئی (BRCA1 اور BRCA2 جینز میں تبدیلی)
- ابتدائی ماہواری یا دیر سے سن یاس
- چھاتی کے کینسر کی ذاتی تاریخ / گزشتہ سومی چھاتی کی بیماریاں

ممکنہ خطرے کے عوامل

- تمباکو نوشی
- رات کی شفٹ کا کام
- پریشانی
- گوشت / دودھ کی مصنوعات سے بھرپور غذا

قابل ترمیم خطرے کے عوامل

- بچہ کو جنم نہ دینا یا 35 سال کی عمر کے بعد بچے کی پیدائش
- دودھ نہ پلانا
- ہارمونل متبادل تھراپی کا استعمال
- سال کی عمر سے پہلے سینے میں ریڈی ایشن تھراپی حاصل کرنے کی تاریخ 30
- سن یاس کے بعد زیادہ وزن یا موٹاپا ہونا
- الکوحل کا استعمال
- ورزش کی کمی

چھاتی کے کینسر کے خطرے کو کم کرنا

صحت مند طرز زندگی

- باقاعدگی سے ورزش، وزن پر قابو، تناؤ کا انتظام، سگریٹ نوشی سے پرہیز

متوازن غذا

- "3 کم، 1 زیادہ" صحت مند کھانے کی عادات، شراب نوشی کو محدود کریں۔



جلد پتہ لگانا!!!

چھاتی کی باقاعدہ اسکریننگ

- میموگرام (چھاتی کا ایکسرے)

(+خواتین کے لیے ہر 2 سال بعد) 40

- طبی معائنے

سال کی خواتین کے لیے ہر 3 سال بعد 20-39

خواتین کے لیے ہر 2 سال بعد 40+

- چھاتی کا خود معائنے

خواتین کے لیے ہر ماہ (+20)

چھاتی کا خود معائنے

BSE ماہانہ انجام دیں

(ہر مہینے کی اسی تاریخ کو / آپ کی ماہواری ختم ہونے والے ہفتے میں)

چھاتی کے کینسر کی نشانیاں اور علامات

- چھاتی میں گانٹھ / سخت ہونا
- گڑھے پڑنا / غیر معمولی رنگ
- "سنترے کے چھلکے" کی ظاہری شکل
- نیپل
- سکرٹنا / غیر متناسب دکھنا۔
- نیپل سے اخراج ہونا/خون بہنا
- بغل
- ایک گانٹھ / بڑھا ہوا لیمف نوڈ

دیکھنا

1. آئینے کے سامنے رہیں اور اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر اٹھائیں۔
2. اپنے بازوؤں کو نیچے کریں اور انہیں اپنے کولہے کی جانب مضبوطی سے دبائیں تاکہ آپ کے سینے کے پٹھے سخت ہو جائیں، کسی بھی قسم کے غیر معمولی پن کو دیکھیں۔
3. آہستہ آہستہ ایک طرف مڑیں اور غیر معمولی تبدیلیوں کو دیکھیں

محسوس کریں

(دیکھتے ہوئے / لیٹتے ہوئے)

1. اپنے دائیں ہاتھ کو کان تک اٹھائیں
2. بائیں ہاتھ کی تین درمیانی انگلیوں کے پوروں سے دبانے اور گانٹھ یا سختی محسوس کرنے کے لیے دائیں چھاتی کے گرد چھوٹے دائرے / عمودی سطریں بنانے کے لیے استعمال کریں
3. کسی خارج ہونے والے مادہ کو دیکھنے کے لیے بائیں ہاتھ کی دو انگلیوں سے دائیں نیپل کو آہستہ سے دبائیں۔
4. اپنے گریبان اور بغل کے اوپر اور نیچے اپنی چھاتیوں میں تبدیلی محسوس کریں۔
5. اپنے دائیں ہاتھ سے اپنے بائیں چھاتی کا معائنے کرنے کے مراحل 4-1 کو دہرائیں۔

موازنہ کریں

1. کسی بھی غیر معمولی تبدیلی کے لیے اپنی چھاتی اور دونوں نیپلوں کی شکل اور سائز کا پچھلیبار کے معائنے سے موازنہ کریں۔



براہ کرم اپنے طبی پیشی ور سے کسی بھی دوسری علامات کے بارے میں مشورہ کریں۔

حوالہ جات:

بانگ کانگ کینسر فنڈ
بریسٹ کینسر فاؤنڈیشن HK

اوپر دی گئیں معلومات صرف
حوالہ کے لیے ہیں۔

20/10/2022 کو اپ ڈیٹ ہوا۔

ایڈیٹر: منگ ی مان MingYi Man