CANCER RESEARCH UK

NHS

Cancer Screening Programmes

Be Breast Aware

پستانوں کے بارے میں ہُشیار رہیں

پستانوں کے بارے میں ہُشیاری سے کیا مراد ہے؟

چھاتی (پستانوں) کے بارے میں ہُشیاری پورے بدن کا ادراک حاصل کر لینے کا ایک حصّہ ہے۔ یہ ایک ایسا طریق کار ہے جس کے ذریعہ آپ خود اپنے پستانوں کے بارے میں ادراک حاصل کر سکتی اور اُن کی حالت و کیفیت پہچان سکتی ہیں۔ یہ جان لینے سے کہ مختلف اوقات میں آپ کے پستان کیسے محسوس ہوتے ہیں آپ کو اُن کی معمول کی کیفیت جان لینے میں مدد ملے گی۔

آپ اُنھیں دیکھ اور چھو کر محسوس کر کے پستانوں کے نسیجوں کی کیفیت سے آگاہ ہو جائیں گی - کسی بھی ایسے طریقے سے جو آپ کے لیے بہترین ہو (یعنی باتھ ٹب میں بیٹھے ہوئے، شاور لیتے ہوئے یا کپڑے بدلتے وقت)۔

اپنی چھاتی سے مانوس ہونے اور یہ جان لینے سے کہ اُن کی کون سی کیفیت معمول کے مطابق ہے، اُن میں اگر کوئی خلاف معمول کیفیت پیدا ہو گی تو آپ کو اُسے جان لینے میں مدد ملے گی۔

اپنی بہبود کا خود خیال رکھیں

نارمل (معمول کے مطابق) پستان

سنِ یاس (مینوپاز) پر پہنچنے سے پہلے نارمل یعنی معمول کے مطابق پستان مہینے کے مختلف اوقات میں مختلف محسوس ہوتے ہیں۔ پستانوں میں دودھ پیدا کرنے والے ٹشیو (نسیج) ماہواری شروع ہونے سے پہلے والے دنوں میں فعّال ہو جاتے ہیں۔ بعض خواتین میں اس دوران پستان، خصوصاً بغل سے متّصل حصّے میں نرم اور گداز اور گلٹی دار محسوس ہوتے ہیں۔

ہسٹیریکٹومی (قطع رحم یعنی جراحی کے ذریعہ رحم نکال دینا) کے بعد بھی عام طور پر اُس وقت تک جب آپ کو ماہواری آنا بند ہوتی ہے، مہینے کے دوران پستانوں کی یہ کیفیت برقرار رہتی ہے۔

سنِ یاس (ماہواری کا بند ہونا) کے بعد پستانوں کے نسیجوں میں دودھ پیدا کرنے کا عمل رُک جاتا ہے۔ اس وقت فطری طور پر پستان معمول کے مطابق نرم، نسبتاً ڈھیلے اور بغیر کسی گلٹی کے محسوس ہوتے ہیں۔

جان لیں کہ کون سی کیفیت آپ کے لیے معمول کے مطابق ہے

تبدیلیاں جن پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے

ظاہری کیفیت

پستان کی ساخت اور جسامت میں کوئی تبدیلی خصوصاً بازوؤں کو حرکت دینے سے پیدا ہونے والی یا پستانوں کو اٹھانے سے نظر آنے والی کیفیت۔ کسی قسم کی جھرّیاں پڑنا یا جلد کا کہیں سے خلاف معمول سکڑ جانا۔

حِس

کسی ایک پستان میں درد یا بے آرامی کی کیفیت جو معمول کے خلاف ہو، خاص کر وہ نئی ہو اور مستقل رہنے لگی ہو۔

گلٹیاں

کسی بھی قسم کی کوئی گلٹی، کسی ایک پستان میں یا بغل میں گومڑ جو دوسرے پستان یا بغل کی کیفیت سے مختلف ہو۔ اگر یہ کیفیت نئی پیدا ہوئی ہے تو یہ بہت اہم بات ہے۔

نپل (گھنڈیوں) میں تبدیلی

گھنڈی سے رقیق مادّے، دودھ نہیں، کا رسنا جو آپ کے لیے نئی بات ہو۔ جلد سے خون نکلتے ہوئے یا جلد پر سُرخ نَم دھبّے جو خشک نہیں ہوتے۔ نپل کی گھنڈی کی ہیئت میں تبدیلی، اُس کا اندر کی طرف دھنس جانا یا جھکاؤ کی سمت کا بدل جانا۔ نپل اور اُس کے اردگرد چھپاکیاں۔

یہ جان لیں کہ کیا دیکھنے اور کیا محسوس کرنے کی ضرورت ہے

اگر کوئی تبدیلی دیکھیں تو کیا کریں

پستانوں میں ہونے والی تبدیلیوں کی کئی وجوہ ہوسکتی ہیں۔ بیشتر تبدیلیاں بے ضرر ہوتی ہیں، تاہم ایسی تمام تبدیلیوں کی چھان بین کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ بہت معمولی سا اس بات کا امکان ہے کہ ان میں سے کوئی کینسر کی ابتدائی علامت ہو۔

آپ کو اگر اپنے کسی پستان میں کسی ایسی تبدیلی کا احساس ہو رہا ہے جو آپ کے خیال میں معمول کے خلاف ہے، **تو کوئی تاخیر کیے بغیر اپنے ڈاکٹر کو بتائیں**۔ یاد رکھیں کہ اس طرح آپ کسی کا وقت ضائع نہیں کر رہے ہیں۔ اگر کینسر موجود ہے، تو جتنا جلد اس کے بارے میں بتا دیا جائے گا، اُتنا ہی زیادہ آسان اُس کا علاج ہونے کا امکان ہوگا۔ اعلیٰ معیار کی زندگی سے مستفید ہونے کے لحاظ سے یہ بہتر موقع فراہم کرنے کا ضامن ہے۔

چالیس (40) سال سے کم عمر کی خواتین میں بریسٹ کینسر (چھاتی کا کینسر) شاذونادر ہی ہوتا ہے۔ بریسٹ کینسر ہونے کا امکان عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہے۔

کوئی بھی تبدیلی ہو تو فوراً رپورٹ کریں

بریسٹ اسکریننگ

آپ کی عمر اگر 50 سال یا اس سے اوپر ہے، تو آپ کے لیے پُر زور سفارش کی جاتی ہے کہ آپ نیشنل ہیلتھ سروس بریسٹ اسکریننگ پروگرام سے فائدہ اُٹھائیں جو آپ کو ہر تین سال بعد میموگرافی (پستانوں کی اسکریننگ) کا موقع فراہم کرتا ہے۔ میموگرافی ایک ایکسرے کا طریق کار ہے جس کے ذریعہ پستانوں میں ہونے والی کسی بھی تبدیلی کو ابتدا میں ہی دیکھا جا سکتا ہے۔ بریسٹ اسکریننگ پروگرام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

پچاس سال سے کم عمر کی خواتین کے لیے بریسٹ کینسر کی طے شدہ عام ایکسرے اسکریننگ دستیاب نہیں ہے کیونکہ تجربات سے اسے مفید نہیں پایا گیا ہے۔ لیکن اگر آپ کو اپنے پستانوں کے بارے میں کوئی تشویش ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

بریسٹ اویئرنیس

پانچ نکاتی ضابطہ

- یہ جان لیں کہ آپ کے لیے معمول کی کیفیت کیا ہے
- دیکھیں اور محسوس کریں
- یہ جان لیں کہ کن چیزوں پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے
- کوئی بھی تبدیلی نظر آئے تو اس کی اطلاع کریں
- عمر اگر 50 سال یا اس سے اوپر ہے، تو بریسٹ اسکریننگ میں حصّہ لیں

© Crown Copyright 2006
277238 1p Oct06

ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ کے لیے سنٹرل آفس آف انفارمیشن نے تیار کیا

آخری بار اکتوبر 2006 میں تجدید ہوئی

آپ کو اگر اس لیفلیٹ کی مزید کاپیاں درکار ہوں تو مندرجہ ذیل پتہ پر رابطہ کر کے اُنھیں اس کا عنوان 'بی بریسٹ اویئر' نمبر 277238 بتائیں:

DH Publications Orderline
PO Box 777 London SE1 6XH
ای میل: dh@prolog.uk.com
ٹیلیفون: 08701 555 455
فیکس: 01623 724 524
ٹیکسٹ فون: 08700 102 870 (اوقاتِ کار پیر تا جمعہ صبح 8.00 بجے سے شام 6.00 بجے تک)

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/