چلو آج سے اِرادہ کریں
5 منٹ اپنے نام کریں!
#5min
forme
SHAUKAT
KHANUM
BREAST CANCER
AWARENESS
شوکت خانم
بریسٹ کینسر
آگہی مہم

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۔ انٹرڈکٹل 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 ہو سکتی ہیں جو دودھ کی تھیلیوں (Milk Sacs or 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 اخراج
- نپل یا اس کے اردگرد 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۔ درج ذیل وجوہات کی بنا 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۔

چھاتی کا ازخود معائنہ

اچھی صحت کے لیے آپ کو معلوم ہونا اشد ضروری ہے کہ آپ کی چھاتیاں دیکھنے یا محسوس کرنے میں کیسی ہونی چاہئیں ۔ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ آپ کے لیے نارمل کیا ہے تاکہ آپ کو کسی بھی تبدیلی کا فوراً پتہ چل سکے۔ اپنی چھاتیوں سے متعلق آگاہی کا بہترین طریقہ ہر ماہ اپنی چھاتیوں کا ازخود معائنہ ہے۔ باقاعدگی سے کیے جانے والے اس عمل کے لیے آپ کے صرف 5 منٹ درکار ہیں ۔ یہ عمل درست طریقے سے انجام دیا جائے تو اس سے کسی بھی مسئلے کا بروقت پتہ لگ سکتا ہے۔ جب آپ اچھی طرح آگاہ ہوں کہ عام طور پر آپ کی چھاتیاں کیسی دکھائی دیتی ہیں اور کیسی محسوس ہوتی ہیں تو آپ کے لیے کسی بھی تبدیلی کا سراغ لگانا بہت آسان ہوجائے گا۔ یاد رہے کہ 10 میں سے 9 تبدیلیاں یا گلٹیاں بےضرر ہوتی ہیں ۔ بریسٹ کینسر کی وجوہات کے بارے میں بہت سی بے بنیاد باتیں اور کہانیاں مشہور ہیں۔

تاہم اگر آپ اپنی چھاتی میں کوئی بھی ظاہری تبدیلی محسوس کریں تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

بریسٹ سے متعلق معلومات کب تک حاصل کر لینی چاہیے؟

- اس آگاہی کا کوئی مخصوص وقت نہیں ۔ یہ آپ پر منحصر ہے۔
- چھاتیوں کے معائنے کا بہترین وقت ماہواری ختم ہونے کے 2 سے 3 دن بعد کا وقت ہے۔
- حاملہ ہونے کی صورت میں بھی اپنی چھاتیوں کا معائنہ باقاعدگی سے کرتی رہیں۔
- ماہواری بند ہونے کی صورت میں چھاتیوں کے ازخود معائنے کے لیے اپنی سہولت کے مطابق مہینے کے کسی بھی دن مثلاً ہر ماہ کی پہلی تاریخ کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔

کتنی کثرت سے اپنا چیک اَپ کرنا چاہیے؟

- اپنی چھاتیوں کا معائنہ باقاعدگی سے ہر ماہ صرف ایک بار ضرور کریں۔
- مہینے میں ایک سے زیادہ بار معائنہ نہ کریں اس طرح معمولی تبدیلیوں کا سراغ لگانا مشکل ہوجاتا ہے۔

کس طرح سے چھاتی کا ازخود معائنہ کیا جائے؟

چھاتی سے آگاہی اور معائنے کے دو مراحل ہیں

- دیکھنا
- محسوس کرنا

اس کام کے لیے ایک روشن کمرے کا انتخاب کریں جہاں آپ خود کو پرسکون محسوس کرسکتی ہوں۔

1۔ آئینے کے سامنے سیدھی کھڑی ہو کر دونوں چھاتیوں کا اچھی طرح جائزہ لے کر نپلوں سے کسی قسم کے اخراج سے لے کر جلد پر گڑھے، اُبھار یا جھریوں تک کوئی بھی غیر معمولی تبدیلی تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

2۔ آئینے کے قریب آکر اپنے دونوں ہاتھ سر کے پیچھے جوڑ کر انھیں آگے کی طرف زور سے دبائیں۔

3۔ اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو کولہوں پر رکھ کر زور سے دبائیں اور آئینے کی طرف تھوڑا جھک کر اپنے کندھوں اور کہنیوں کو آگے کی طرف کھینچنے کی کوشش کریں۔

بعض خواتین اس عمل کا اگلا حصہ نہاتے ہوئے سرانجام دینے کو ترجیح دیتی ہیں کیونکہ انگلیاں صابن لگی جلد پر آسانی سے حرکت کرتی ہیں۔ اس طرح نیچے موجود ہر چیز کا باآسانی اندازہ کیا جاسکتا ہے۔

4۔ اپنا بایاں بازو اوپر اٹھائیں۔ دائیں ہاتھ کی تین یا چار انگلیوں کی مدد سے بائیں چھاتی کا احتیاط اور سختی سے مکمل معائنہ کریں۔ بیرونی کناروں سے شروع کرتے ہوئے اپنی انگلیوں کے چپٹے حصے کو چھوٹے دائروں کی شکل میں دبا کر گھماتی جائیں۔ دائروں کی شکل میں اس حرکت کو چھاتی کے گرد اچھی طرح گردش دیں۔ اس

عمل کو آہستہ آہستہ نپل کی طرف لے جائیں۔ چھاتی کو مکمل طور پر اس عمل سے گزارنے کا یقین کرلیں۔ چھاتی اور بغل کے درمیانی حصے پر بغل سمیت بطور خاص توجہ دیں۔ جلد کے نیچے کسی بھی غیر معمولی گلٹی کو اچھی طرح تلاش کریں۔

5۔ نپل کو آرام سے دبا کر دیکھیں کہ کوئی مواد خارج ہوا یا نہیں (چھاتی کے از خود معائنے یا مہینے کے دوران کسی بھی وقت مواد خارج ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں)

دائیں چھاتی پر بھی چوتھا اور پانچواں عمل دہرائیں۔

6۔ عمل نمبر 4 اور 5 لیٹ کر بھی دہرانے چاہئیں۔ کمر کے بل لیٹ کر اپنا بایاں بازو سر کے اوپر رکھیں۔ اب اپنے بائیں کندھے کے نیچے تہہ کیا ہوا تولیہ یا تکیہ رکھ لیں۔ اس پوزیشن میں چھاتی ہموار ہو جاتی ہے اور معائنہ کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ پہلے بیان کی گئی دائروں میں حرکت کو دہرائیں۔ معائنے کے اس عمل کو دائیں چھاتی پر بھی دہرائیں۔

مجھے کیا دیکھنا چاہیے؟

- چھاتی کی شکل، آؤٹ لائن یا سائز میں تبدیلی جو کہ جلد کے 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 چاہیے؟

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

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

میموگرافی

میموگرافی چھاتی کے لیے ایک خاص قسم کا X-Ray ہے جو کہ گلٹی سے متعلق زیادہ معلومات فراہم کرتا ہے۔
سکریننگ کا مطلب تندرستی کی حالت میں بریسٹ کی جانچ کرنا ہے۔

میں کہاں سے مدد حاصل کرسکتی ہوں؟

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

شوکت خانم
میموریل کینسر ہسپتال
اور ریسرچ سینٹر

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 تا کہ بروقت علاج ممکن ہو سکے۔

- 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 Block R-3,M.A. Johar Town, Lahore.
0800 11 555 | Fax: +92 42 3594 5208
Email: cancerawareness@skm.org.pk
www.shaukatkhanum.org.pk

Courtesy:

TOTAL | PARCO
SAPPHIRE
AlliedBank
POND'S
telenor کرو ممکن
Hashoo Group
MCB Bank for Life
UBER