

خواتین میں اپنی چھاتیوں کے میں آگاہی اور از خود معائنہ

PGSRAD01/011U

اپنی چھاتیوں کا خود معائنہ کرتے ہوئے مجھے کیا تلاش کرنا ہے؟

آپ کو درج ذیل چیزیں دیکھنی ہیں:

- 1: چھاتیوں کے سائز میں اضافہ یا کمی۔ یاد رکھیے کہ ایک چھاتی کا سائز دوسری سے چھوٹا یا بڑا ہوتا بالکل عام سی بات ہے۔
- 2: چھاتی کی ظاہری شکل میں کوئی تبدیلی جس سے جلد دہنا شروع ہوگئی ہو۔
- 3: چھاتی کی جلد میں کوئی گڑھا بن جانا یا ان پر جھریاں پڑ جانا۔
- 4: نپلز کی ڈائریکشن میں کوئی تبدیلی واقع ہونا یا ان کا اندر کی طرف دھننا شروع ہو جانا۔ اگر نپلز معمول کے مطابق اندر کی جانب چلے جاتے ہوں تو یہ کوئی فکر کی بات نہیں ہے۔
- 5: یہ دیکھنا ہے کہ نپلز میں سے کوئی مواد خارج نہیں ہوتا۔ کچھ خواتین کی چھاتیوں میں سے شفاف یا دودھیارنگ کا مواد خارج ہوتا ہے جو ایک نارمل بات ہے۔
- 6: چھاتی کی جلد پر کچھ نئی شریانوں کا ابھر آنا، خاص طور پر ان کا ایک چھاتی پر ابھرنا اور دوسری پر نہ ہونا۔
- 7: چھاتی یا نپلز کی جلد میں کسی قسم کی تبدیلی واقع ہونا۔

مجھے چھاتیوں کا معائنہ کرتے ہوئے کیا چیز محسوس کرنی ہے؟

- 1: چھاتیوں کے وہ حصے جو موٹے ہو رہے ہوں۔
 - 2: چھاتیوں کے اندر کسی بھی شکل کی گلیاں۔
 - 3: چھاتیوں کا کوئی گلی نما حصہ۔
 - 4: چھاتیوں میں کسی نئی جگہ درد کا ہونا یا ایسی درد جو مستقل قائم رہے۔ چھاتیوں کے اندر نرمی پیدا ہو جانا۔
- چھاتیوں میں ایسی تمام تبدیلیاں جو آپ کے خیال میں نئی ہیں ڈاکٹر کے علم میں لانا چاہیے اور ڈاکٹر سے ان کا معائنہ کرانا چاہیے۔



سے شروع کر کے بتدریج
بچے اور محسوس کرنے کی کوشش
س ہے۔ چھاتی اور بغل کے
ل کے نیچے بھی انگلیوں سے
معمولی چیز تو نہیں بن رہی۔

جائزہ لیں کہ ان میں سے کوئی مادہ وغیرہ تو خارج نہیں ہو
پر پاپورے مہینے میں کسی وقت نپلز میں کوئی مادہ وغیرہ خارج
نیں۔



لیٹ کر دہرائیں۔
س بازو آپ کے سر
ھے کے نیچے کوئی
س۔ اس پوزیشن
سائے گی اور اس کا
حلے میں بیان کی گئی
سائیں۔ بائیں کے
س یعنی اس باردائیاں بازو سر کے اوپر ہونا چاہیے اور دائیں
اور معائنہ کریں۔

Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre
Lahore: 7-A Block R-3, Johar Town, Lahore, Pakistan
Tel: +92 42 359 5000 | UAN: 042 111 155 555
Peshawar: 5-B, Sector A-2, Phase V, Hayatabad, Peshawar, Pakistan
Tel: +92 91 588 5000 | UAN: 091 111 155 555
Karachi Diagnostic Centre and Clinic
DDCH1, 1st Street, Phase VII Extension DHA, Karachi, Pakistan
Tel: +92 21 3531 8495-99 | UAN: +92 (21) 111 756 756
www.shaukatkhanum.org.pk

س کے بارے میں آگاہی کیا ہے؟

دیکھ رہے ہیں کہ خواتین کا اپنی چھاتیوں کے بارے میں یہ جاننا کہ
س ہوتا ہے اور یہ کہ مہینے کے مختلف دنوں اور اوقات میں
مطابق ہوگا۔ جب آپ اس بات سے آگاہ ہو جائیں گی کہ
دیتی ہیں اور ان میں کیا محسوس ہوتا ہے تو ان میں کسی بھی قسم
سنان ہو جائے گا۔ یہ بات یاد رکھیں کہ چھاتیوں میں پائی
تبدیلیوں میں سے نوبے ضرر ہوتی ہیں۔ کون سی چیزیں کینسر
ی خیالی باتیں اور کہانیاں مشہور ہیں جن کا حقیقت سے کوئی
س کی ظاہری حالت میں کوئی تبدیلی محسوس کریں یا آپ کو اپنی
خداشات ہوں تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کب لازمی طور پر آگاہ ہونا چاہیے؟

تو ان کو اپنی چھاتیوں کے بارے میں پوری طرح آگاہ رہنا
س سال کا ہونے کے بعد سے ہر ماہ اپنی چھاتیوں کا خود معائنہ
جن کی چھاتیاں گلیٹیوں والی ہیں ان کو یہ کام مشکل محسوس ہو
کوئی گلیٹی موجود ہے تو اس سے آگاہ رہیں۔ آپ کو یاد ہونا
ہے۔ اور اگر آپ اس کے بارے میں فکر مند ہیں تو اس سلسلے
س کہ خواتین میں عمر کے بڑھنے کے ساتھ چھاتیوں کے کینسر کا

خود معائنہ کرنا چاہیے؟

س وقت نہیں ہے؛ تاہم ماہوار ختم ہو جانے کے دو یا تین

دن بعد کا وقت چھاتیوں کو چیک کرنے کے لئے بہترین ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ماہوار آنا بند ہو چکی
ہے تو اس صورت میں مہینے کا کوئی ایک دن منتخب کر لیجئے جیسے مہینے کی پہلی تاریخ جس سے آپ کو یاد آ
جائے کہ اس روز آپ نے اپنی چھاتیوں کا خود معائنہ کرنا ہے۔ اگر آپ حاملہ ہو جائیں تو اس صورت
میں بھی آپ نے اپنی چھاتیوں کا ہر ماہ خود معائنہ کرنا جاری رکھنا ہے۔ یاد رکھیے کہ چھاتی کے سائز اور
بناوٹ میں تبدیلی معمول کی تبدیلیاں ہیں۔

مجھے اپنی چھاتیوں کو کتنے وقفے کے بعد چیک کرنا چاہئے؟

مہینے میں ایک بار چھاتیوں کا خود معائنہ باقاعدگی سے جاری رکھیے۔ ایک مہینے میں ایک بار سے زیادہ
معائنہ نہ کیجئے کیونکہ اگر آپ بار بار معائنہ کریں گی تو ان میں ہونے والی چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں کی
شناخت یا تشخیص آپ کے لئے ممکن نہیں رہے گی۔

بریسٹ سیلف ایگزامینیشن:

آپ کی چھاتیاں کیسی نظر آتی ہیں اور کیسی محسوس ہوتی ہیں، یہ جاننے کی کوشش کرنا اچھی صحت میں آپ
کی دلچسپی کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ چھاتیوں میں آپ کے لئے معمول کی چیزیں کیا
ہیں تاکہ آپ کسی بھی تبدیلی کو محسوس اور شناخت کر سکیں۔ اپنی چھاتیوں کے بارے میں زیادہ آگاہ
ہونے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ ہر مہینے باقاعدگی سے اپنی چھاتیوں کا معائنہ کرتی رہیں۔

مجھے اپنی چھاتیوں کا خود معائنہ کیسے کرنا ہے؟

اپنی چھاتیوں کا معائنہ کرنے کے دو طریقے ہیں:

دیکھنا اور جائزہ لینا

چھو کر محسوس کرنا

گھر میں ایسا کرہ تلاش کیجئے جہاں آپ آرام اور سکون کے ساتھ اپنی چھاتیوں کا معائنہ کر سکیں۔ کمرہ
خوب روشن ہونا چاہئے۔

پہلا مرحلہ:

ایک آئینے کے سامنے کھڑی ہو جائیں۔ دونوں چھاتیوں کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ ان میں کوئی ایسی

دوسرا مرحلہ:

آئینے میں اپنی چھاتیوں کا قریب سے مشاہدہ کریں۔ اپنے بائیں
کوپنے سر کے پیچھے باندھ لیں اور پھر اپنے ہاتھوں کو آگے کی
دبا لیں۔

تیسرا مرحلہ:

اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو تختی کے ساتھ اپنے کواہوں پر رکھ
اپنے کندھوں اور کہنیوں کا آگے کرتے ہوئے تھوڑا سا آگے
جانب جھکیں۔

چوتھا مرحلہ:

اگلا مرحلہ خواتین غسل خانے میں نہاتے ہوئے بھی کر سکتی ہیں
انگلیاں صابن والی کچنی جلد پر زیادہ آسانی کے ساتھ حرکت کرنی
اس طرح انگلیوں کے نیچے آنے والی چھاتیوں کی جلد کی بناوٹ
زیادہ مرکوز کی جا سکتی ہے۔ اپنا بائیں بازو پر بلند کیجئے۔ اپنے
ہاتھ کی تین یا چار انگلیاں اپنی بائیں چھاتی پر قدرے سختی کے ساتھ
احتیاط سے پھیریں۔ اس طرح پوری چھاتی کا جائزہ لیں۔ اپنی
کے سیدھے حصوں کو اپنی چھاتی پر دبا کر چھوٹے چھوٹے دائروں