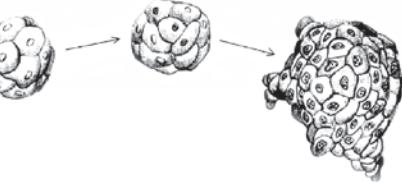


چھاتی کے سرطان کا نام ہی خوفزدہ کہ دیتا ہے۔ مگر صل میں یہ کہے کیا؟ آپ کے جسم میں کیا تبدیلی رونما ہوتی ہے اور اس مرض کی تشخیص اور علاج اتنا شکل کیوں ہے؟ سرطان کی اصطلاح 100 سے زائد بیماروں کے لئے استعمال کی جاتی ہے اور تمام میں یکسانیت یہ ہے کہ سلحد سے زیادہ بڑھنے شروع ہو جاتے ہیں اور صحت مند شکر کو تباہ کر دیتے ہیں۔ خواتین میں زیادہ تر چھاتی کا سرطان پایا جاتا ہے۔ میموگرافی کے متانگ کے مطابق تقریباً 80 فیصد کیسیں میں سرطان تشخیص نہیں ہوتا۔ وہ عام طور پر Benign Cyst (خاموش روسلی سسٹ) ہوتی ہے جس کا سرطان کے کوئی واسطہ نہیں ہوتا۔ روسوی کو اس وقت سرطان کا بنا کھلتا ہے جب دُشوار اپنے نزدیک خلیوں پر اشناز اداز ہونے کی قدرت رکھتا ہو۔ جب چھاتی کا سرطان پھیلنا شروع ہوتا ہے تو شروع میں یہ بغل کے قرب (Lymph Nodes) الگف کے غدد میں ندوار ہوتا ہے۔ یہ بافتیں (Nodes) پر چھاتی کا سرطان پھیلنا شروع ہوتا ہے تو شروع میں یہ بغل کے قرب (Lymphatic System) کا حصہ ہوتی ہے جو غلظاً اگر دش خون کی طرح (Fluids) میں لے پھرتی ہیں یہ (Lymph) مادہ سرطان کے غلبے کو جسم کے دوسرا حصوں تک لے جا کر نی روسلیاں بنانا شروع کر سکتے ہیں۔



چھاتی کا سرطان ----- خطرات کیا ہیں؟

کوئی نہیں جانتا کہ کچھ خواتین اور چند ایک مردوں کو چھاتی کا سرطان کیوں ہوتا ہے جب کہ باقی لوگوں کو نہیں ہوتا۔ ہمیں یہ معلوم ہونا چاہیے کہ چھاتی کا سرطان باعث شرمندگی نہیں۔ آپ نے کچھ ایسا نہیں کیا جس کی سزا اس مہلک بیماری کی صورت میں ملے۔ چھاتی کا سرطان لگتے والی بیماری نہیں، یہ صرف چھاتی پر دبایا چھٹ کی جگہ سے نہیں ہوتا۔ مگر کچھ ایسے عوامل ہیں جو اس مرض کے خطرے کو بڑھاتے ہیں۔ جیسا کہ

- عمر: تینی آپ کی عمر زیادہ ہو گئی اتنا ہی اس مرض کا خطرہ زیادہ ہو گا۔

- جنس: چھاتی کا سرطان اور خواتین کے بارہوں کو چھاتی کا سرطان کیے جاتے ہیں۔

- ماہواری: وہ لڑکیاں جنہیں بارہ سال سے ماہواری آنا شروع ہو جائے تو اسے زیادہ خطرہ رہتا ہے۔

- وزن اضافہ: بڑھتا ہوا وزن بھی کچھ تحقیقات کے مطابق چھاتی کے سرطان کا سبب ہے۔ اس امر کا احتمال موجود ہے کہ وہ خواتین جو ریسمی اور میں اپنا وزن بڑھاتی ہیں چھاتی کے سرطان کے خدشے کو بڑھاتی ہیں۔

- خاندانی مرض: اگر آپ کا ماں، بیان، خالہ، پھوپھی، دادی یا بانی کو چھاتی کا سرطان ہو تو اس مرض کے لائق ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

- پہلی بچے کی پیدائش کے وقت خواتین کی عمر: ایسی خواتین جن کے پہلے بچہ 30 سال یا اس سے زائد عمر میں ہو، ان کو اس مرض کا خطرہ لائق ہو سکتا ہے۔

بچاؤ کے طریقے، خدشات سے بچاؤ، خطرات سے بچاؤ

- متوازن خواراں
- ورش کی عادت

چھاتی کا خود معائنہ کرنا سمجھے

چھاتی کے سرطان کا بندانی مرحلہ پر تشخیص کرنے کے لئے چھاتی کا خود معائنہ کرنا ایک ہم عمل ہے۔ اگر ابتدائی مرحلہ پر اس مرض کی تشخیص و علاج ہو جائے تو جان پنچے کے امکانات 90 فیصد ہو جاتے ہیں۔ اسکے یہ آپ کے لئے بہت اہم ہے کہ آپ اپنی چھاتی کا درست طور پر مشاہدہ کرنے کا طریقہ سمجھیں۔

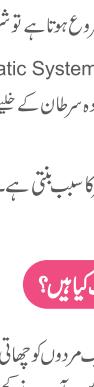
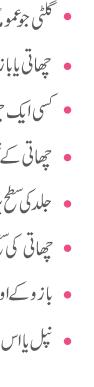
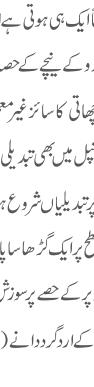
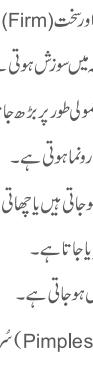
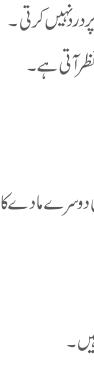
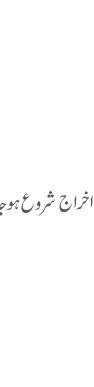
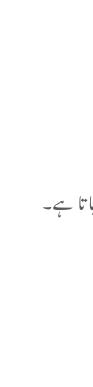
چھاتی کا خود معائنہ کرنے کے لئے موزوں اوقات:

آپ اپنی چھاتی کا معائنہ اپنی ماہواری / جیس کے شروع ہونے کے ایک منتظر کیجیے جب آپ کی دونوں چھاتیاں عام حالت میں ہوتی ہیں اور کوئی سورش نہیں ہوتی۔ اگر آپ کے ایام ہر ماہ تقریباً دو تین ہیں تو ہر میں ایک خصوصی تاریخ کو چھاتی کا خود معائنہ کیجیے۔ ماہواری کے بعد کوئی ایک تاریخ جو آسانی یاد ہو

جائے مختبکر لیں جیسا کہ مینے کا پہلا دن۔ چھاتی کا خود معائنہ تو اتر کے ساتھ کرنے سے آپ اپنی چھاتی کی حالت سے واتفاق ہو جائیں گی اور اپنی چھاتی کے شوز میں ہونے والی کوئی تبدیلی کو مجنوں پر کھیلیں گے۔

اگر آپ کوئی تبدیلی کیجیں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

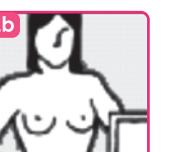
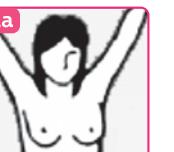
اگر آپ کوئی گلگی یا کچھ اور جھوٹ کریں تو پریشان ہوں، یہ خطرناک نہیں۔ یہ بھی عام ہاتھ ہے کہ آپ کی دونوں چھاتیاں بالکل ایک سائز کی نہیں۔ اگر آپ اپنی چھاتیاں میں کوئی تبدیلی یا کچھ جھوٹ کریں تو فوراً پہنچنے والا کثر سے بوجع کریں۔ اہم تبدیلوں میں درج ذیل میں شامل ہوئی ہیں:



چھاتی کا خود معائنہ کس طرح کرنا چاہیے؟

1- نہاتے وقت :

سیدھی انگلیوں کا آہستہ آہستہ دوں توں چھاتیاں کے ہر حصے پر پھیلیں۔ دائیں جانب کی چھاتی کا معائنہ کرنے کے لئے تباہی کا استعمال کریں اور باکیں چھاتی کا معائنہ کرنے کے لئے دائیں ہاتھ کا استعمال کریں۔ غور سے دیکھیں کہ کوئی بھاری یعنی خست سٹھنی تبدیلیاں خطرناک سرطان کی شناسی ہو سکتی ہیں (یا گلگی وغیرہ تو نہیں ہے۔ بہت احتیاط سے اپنی چھاتی میں ہونے والی تبدیلی کا مشاہدہ کریں



2- آئینے کے سامنے :

آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر دوں بازوؤں کو اپر کی جانب اٹھائیں اور غور سے چھاتی کا مشاہدہ کریں۔ غور سے دیکھیں کہ کوئی بھاری یعنی خست سٹھنی تبدیلیاں خطرناک سرطان کی شناسی ہو سکتی ہیں (یا گلگی وغیرہ تو نہیں ہے۔ اب اپنی انگلیوں اپنے کھلپوں کے لیے انفورمیکس یعنی سورش بھیجیں تو کچھ ایسے عوامل کے پہنچنے کے لیے جو اس کا خطرہ لائق ہو سکتا ہے۔ اب اپنی چھاتی کی تبدیلی کے لیے انفورمیکس اور سورش بھیجیں کہ دائیں اور باکیں چھاتیاں ایک جیسی نظر آ رہی ہیں یا نہیں؟ اور کیا کوئی داخنی دمپل یا گرانی تو نہیں؟

3- لیٹ کر:

دائیں اندر میں کچھ کوئی تکیدی یا کشن رکھیں، اپنے دائیں بازوؤں پر سر کے نیچے رکھیں اور اپنے باکیں ہاتھ کی پوری چھاتی کا معائنہ کریں۔

کسی بھی تبدیلی پر پتی تقدیمیں بھی کوئی گلگی، ابھار یعنی کوئی بھی نیم متن قبضہ میں اگلیوں کا بلکہ، دمیات اور رخت پر پتہ استعمال کریں۔ آرام سے نیل کو دبائیں اور خارج ہونے والے مواد اور نیل میں رونما ہونے والی تبدیلوں کا معائنہ کریں۔ اپنی چھاتی کا معائنہ کرنے کے بعد اپنے بازوؤں کے نیچے قریبی بافت والے حصے کو کسی بھی تبدیلی کے لئے بخور دیکھیں۔

عطیات کے لئے اپل

پاکستان کا پہلا بریسٹ کینسر اسپتال تعمیر کرنے میں ہماری مدد کریں

ہر سال 40000 عورتیں بریسٹ کینسر کی وجہ سے زندگی کی جگہ بار جاتی ہیں۔ آپ کے عطیات ان کی زندگی پہنچاتے ہیں۔

نام:

پناہ:

ای میل:

عطا کردہ رقم:

عطیہ:

زکوٰۃ:

(تم اعطیات صرف کارپیک / بینک / ایکٹر ایڈ کی ٹکل میں "Pink Ribbon Campaign Pakistan WEG Project" نام پر جمع کر دیں گے)

• MCB Bank Limited
Account No: 04187-1606-1004997

• United Bank Limited
Account No: 0635-218678785

• The Bank of Punjab
Account No: 6020032729900013

پنک رین پاکستان۔

2/12 ایم بلاک، گلبرگ 111 لاہور، پاکستان۔

+92 42 35883570, 35883571, 35883572

ای میل: help@pinkribbon.org.pk

ویب سائٹ: www.pinkribbon.org.pk

Pink Ribbon میں جمع کرنے والے اسک اور زیریں ملک ہے کسی بھی قائم کی ترقیہ میں۔