



چھاتی کے سرطان کی روک تھام اور معائنه

چھاتی کا سرطان ہانگ کانگ میں خواتین کے اندر سب سے زیادہ عام سرطان ہے۔ یہ ایک مہلک ٹیومر ہے جو چھاتی کی بافتوں میں بنتا ہے۔

چھاتی سے آگئی

- چھاتی کے سرطان کی علامات ابتدائی مرحلے میں آسانی سے محسوس نہیں کی جا سکتی ہیں۔
- ہر خاتون کو چاہیے کہ چھاتی سے آگاہ رہے، پمہ وقت اپنی چھاتیوں کی عام صورت اور لمس سے واقف رہے۔
- روزانہ کی سرگرمیوں (مثلاً نہان، کپڑے پہننا اور بادی لوشن لگانا) کے دوران چھاتی کی درج ذیل غیر معمولی تبدیلیوں سے آگاہ رہے۔
 - چھاتی کی گلٹی
 - چھاتی کے سائز یا شکل میں تبدیلی
 - چھاتی یا پستان کی جلد کی ساخت میں تبدیلی (مثلاً سرخ، کھبریلی، گاڑھی یا "نارنجی جلد" کی صورت)
 - پستان کے ارد گرد سرخ دھبے، اندر کی طرف کھنچاؤ، یا مواد کا اخراج
 - چھاتی یا بغل میں نئی اور مستقل تکلیف یا درد
 - بغل میں نئی گلٹی یا دبازت کاری
- اگر آپ کو کوئی تبدیلی نظر آئے تو فوری طور پر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

چھاتی کے سرطان کی روک تھام

چھاتی کے سرطان کے خطرے کو کم کرنے کے لیے:

- باقاعدہ جسمانی سرگرمی میں حصہ لیں
- صحت مند جسمانی وزن اور کمر کا گھیر برقرار رکھیں
- شراب نوشی سے پریپز کریں
- جب بھی ممکن ہو پر بچے کو طویل عرصہ تک دودھ پلائیں

چھاتی کے سرطان کا معائنه

چھاتی کے سرطان کے معائنه کا مقصد چھاتی کے سرطان کی علامات پیدا ہونے سے پہلے اس کا پتہ لگانا ہے، تاکہ خواتین قبل از وقت علاج کروا سکیں۔

سرطان کی روک تھام اور معائنه کے حوالے سے حکومت کا کینسر ایکسپرٹ ورکنگ گروپ چھاتی کے سرطان کی معائنه کے لیے مبفی بر خطرہ طریقہ اپنانے کی سفارش کرتا ہے اور مختلف رسک پروفائلز کی شکار خواتین کے لیے چھاتی کے سرطان کی معائنه کے حوالے سے سفارشات کا خلاصہ درج ذیل ہے:

A. زیادہ خطرے کا شکار خواتین

(مثلاً BRCA1 اور BRCA2 جیں میوٹیشنز کی مصدقہ کیرئیز، جن کی چھاتی کے سرطان یا بیضہ دانی کے سرطان،

وغیرہ کی مستحکم ہسٹری موجود ہو۔)

- انہیں ڈاکٹر سے مشورہ لینے اور ہر سال میموجرافی کے معائنہ کروانے کی سفارش کی جاتی ہے۔

B. معتدل خطرے کا شکار خواتین

(یعنی 50 سال کی عمر میں یا اس سے پہلے چھاتی کے سلطان کی تشخیص کرنے والی صرف ایک اول درجہ کی خاتون رشتہ دار کی خاندانی ہسٹری کے ساتھ، یا 50 سال کی عمر کے بعد دو اول درجہ کی خواتین رشتہ داروں میں چھاتی کے سلطان کی تشخیص ہوئی ہو)

- ڈاکٹر سے مشورہ لینے اور ہر 2 سال بعد میموجرافی کے معائنہ کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

C. عام آبادی میں دیگر خواتین

• 44-69 سال کی عمر کی خواتین کو ذاتی نویت کے خطرے والے عوامل کے کچھ امتزاجات چھاتی کے سلطان کے بڑھتے ہوئے خطرے میں ڈال دیتے ہیں اور یہ سفارش کی جاتی ہے کہ وہ ہر 2 سال بعد میموجرافی معائنہ پر غور کریں اور ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

• خطرے کے اس سمنٹ ٹول¹ کی مقامی خواتین کے حوالے سے سفارش کی جاتی ہے تاکہ چھاتی کے سلطان کے خطرے کا اندازہ لگایا جا سکے تاکہ خاتون چھاتی کے سلطان کے معائنہ کے لیے باخبر فیصلہ کرنے میں اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مل کر توجہ دیے سکے۔ اس سمنٹ ٹول کینسر آن لائی ریسورس پپ www.cancer.gov.hk/bctool پر تلاش کیا جا سکتا ہے۔

وہ خواتین جو چھاتی کے سلطان کے معائنہ پر غور کرتی ہیں انہیں اپنے ڈاکٹر سے ممکنہ فوائد اور نقصانات پر بات کرنی چاہیے۔

چھاتی کے سلطان کے معائنہ کی سفارشات کی تفصیلات www.cancer.gov.hk/breastcancer پر تلاش کی جا سکتی ہیں۔

ہسپیلٹہ ڈیپارٹمنٹ
2024 میں شائع شدہ

¹ یونیورسٹی آف ہانگ کانگ کی طرف سے تیار کردہ