



## چھاتی کے سرطان کی روک تھام اور معائنہ

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 آگہی

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، ہمہ وقت اپنی چھاتیوں کی عام صورت اور لمس سے واقف رہے۔ روزانہ کی سرگرمیوں (مثلاً نہانا، کپڑے پہننا اور باڈی لوشن لگانا) کے دوران چھاتی کی درج ذیل غیر معمولی تبدیلیوں سے آگاہ رہے:

- چھاتی کی گٹھی

- چھاتی کے سائز یا شکل میں تبدیلی

- چھاتی یا پستان کی جلد کی ساخت میں تبدیلی (مثلاً سرخ، کھپیلی، 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 گٹھی 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 پرہیز کریں

- جب بھی ممکن ہو ہر بچے کو طویل عرصے تک دودھ پلائیں

### چھاتی کے سرطان کا معائنہ

چھاتی کے سرطان کے معائنہ 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 معائنہ کے حوالے سے حکومت کا کینسر ایکسپرٹ ورکنگ گروپ چھاتی کے سرطان کی معائنہ کے لیے مبنی ہر خطرہ طریقہ اپنانے کی سفارش کرتا ہے اور مختلف رسک پروفائلز کی شکار خواتین کے لیے چھاتی کے سرطان کی معائنہ کے حوالے سے سفارشات کا خلاصہ درج ذیل ہے:

#### A. زیادہ خطرے کا شکار خواتین

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

و غیرہ کی مستحکم ہسٹری موجود ہو۔)

- انہیں ڈاکٹر سے مشورہ لینے اور ہر سال میموگرافی 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 سرطان 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 سرطان کی تشخیص ہوئی ہو)
- ڈاکٹر سے مشورہ لینے اور ہر 2 سال بعد میموگرافی کے معائنہ کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

## C. عام آبادی میں دیگر خواتین

- 44-69 سال کی عمر کی خواتین کو ذاتی نوعیت کے خطرے والے عوامل کے کچھ امتزاجات چھاتی کے سرطان کے بڑھتے ہوئے خطرے میں ڈال دیتے ہیں اور یہ سفارش کی جاتی ہے کہ وہ ہر 2 سال بعد میموگرافی معائنہ پر غور کریں اور ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- خطرے کے اسسمنٹ ٹول<sup>1</sup> کی مقامی خواتین کے حوالے سے سفارش کی جاتی ہے تاکہ چھاتی کے سرطان کے خطرے کا اندازہ لگایا جا سکے تاکہ خاتون چھاتی کے سرطان کے معائنہ کے لیے باخبر فیصلہ کرنے میں اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مل کر توجہ دے سکے۔ اسسمنٹ ٹول کینسر آن لائن ریسورس ہب [www.cancer.gov.hk/bctool](http://www.cancer.gov.hk/bctool) پر تلاش کیا جا سکتا ہے۔

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

چھاتی کے سرطان کے معائنہ کی سفارشات کی تفصیلات [www.cancer.gov.hk/breastcancer](http://www.cancer.gov.hk/breastcancer) پر تلاش کی جا سکتی ہیں۔

ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ

2024 میں شائع شدہ

<sup>1</sup>یونیورسٹی آف ہانگ کانگ کی طرف سے تیار کردہ