معمول کی اسکریننگ جانچ کے لیے جائیں

یہاں موبائل وین کی ایک تصویر درکار ہے!

- تمام عورتوں کو 50 سال کی عمر سے ہر تین سال پر معمول کا چھاتی ایکس رے (میمو گرام) کرنا چاہئے
- اگر آپ کی عمر 70 سال سے زیادہ ہے تو اب بھی آپ اپنے مقامی بریسٹ اسکریننگ سروس سے بات کر کے یا ملاقات کا وقت طے کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے کہہ کر آپ اپنی اسکریننگ جانچ کراسکتی ہیں
- اسکریننگ سے متعلق ملاقاتوں کے درمیان چھاتی سے متعلق بیدار رہیں
- اسکریننگ سے متعلق ملاقاتوں کے درمیان اگر چھاتیوں میں کوئی تبدیلیاں نظر آئیں تو جلد از جلد اس کی اطلاع اپنے ڈاکٹر یا نرس کو دیں
- یاد رکھیں کہ اسکریننگ کے لیے بلائے جانے کے لیے آپ کو کسی ڈاکٹر کے پاس اپنا اندراج کرانے کی ضرورت ہے یہ یقینی بنائیں کہ آپ کی موجودہ تفصیلات آپ کی GP کے ریکارڈ میں ہیں۔

مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے...

اگر آپ کو کوئی سوال پوچھنا ہو تو اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ سے بات کریں یا مندرجہ ذیل سے رابطہ کریں:

لندن میں آپ کی اپنی مقامی بریسٹ اسکریننگ سروس

Barking, Havering, Redbridge and Brentwood
Victoria Centre, Pettits Lane, Romford, Essex, RM1 4HP
☎ 01708 504823/4/5

Central & East London
St Bartholomew's Hospital, West Wing, West Smithfield, London, EC1A 7BE
☎ 020 7601 8305

North London
Edgware Community Hospital, Deansbrook House, Deansbrook Road, Edgware, Middlesex, HA8 9DB
☎ 020 8951 4045

South East London
King's College Hospital, Breast Screening Administration, 4th Floor, Hambledon Wing North, Denmark Hill, London, SE5 9RS
☎ 020 3299 1964

South West London
St George's Hospital, The Duchess of Kent Unit, 205 Blackshaw Road, London, SW17 0BZ
☎ 020 8725 2723/4/5

West London
Charing Cross Hospital, Fulham Palace Road, London, W6 8RF
☎ 0845 8116636

چھاتی اسریننگ جانچ کے بارے میں مزید معلومات www.cancerscreening.nhs.uk پر کینسر اسریننگ ویب سائٹ دیکھ کر بھی حاصل کی جاسکتی ہیں:

چھاتی کی صحت کے بارے میں مدد اور معلومات کے لیے www.breastcancercare.org.uk پر بریسٹ کینسر کیئرویب سائٹ دیکھیں یا 0808 800 6000 پر ہیلپ لائن کو فون کریں (سماعت معذور ٹیلی فون کرنے والوں کے لیے منتی فون 0808 800 6001)۔ ترجمانی کی خدمت کسی بھی زبان میں دستیاب ہے۔

Published September 2007
To order copies of this leaflet, email cheryl@miacis-media.co.uk

Urdu

NHS
Cancer Screening

چھاتیاں (پستان) آپ اورآپ کے

Breast awareness

چھاتی سے متعلق بیداری کا پانچ-نکاتی ضابطے پر عمل کریں:

1 یہ جانیں کہ آپ کے لیے معمول کی باتیں کون سی ہیں

2 یہ جانیں کہ کون سی تبدیلی کو دیکھنا اور ٹٹولنا ہے

3 دیکھیں اور محسوس کریں

4 کسی بھی تبدیلی کی اطلا ع فوراً اپنے ڈاکٹر کو دیں

5 50 سال کے عمر سے چھاتی کی معمولی کی اسکریننگ جانچ کے لیے جائیں

آپ کی چھاتیوں میں کون سی تبدیلیاں عام انداز کی ہوسکتی ہیں؟

- آپ کی چھاتیوں کی مختلف شکلیں یا جسامت
- چھاتیوں پر بال
- پوری زندگی میں ہونے والی تبدیلیاں مثلاً بلوغت ماہواری (حیض) ، حمل اور ماہوری کا بند ہونا (سن یاس)
- چھاتی کا درد جس کا تعلق ماہانہ تبدیلیوں سے ہو جس میں آپ کی ماہواری بھی شامل ہے

کس طرح کی مختلف تبدیلیوں کو دیکھنا اور محسوس کرنا چاہئے:

- آپ کی چھاتیوں کی شکل اور جسامت میں آنے والی تبدیلیاں (سر پستان)
- پھٹنی (سر پستان) کی حالت میں تبلیاں
- آپ کی پھٹنی پر یا اس کے اطراف میں کوئی ددوڑا
- آپ کی پھٹنی سے سیال مادے کا رسنا
- آپ کی چھاتیوں کی جلد کی رنگت میں تبدیلیاں
- آپ کے چھاتیوں، آس پاس کی جگھوں یا آپ کی بغل میں ورم، مٹاپن یا گلٹیاں
- آپ کی چھاتی ایک حصے، آس پاس کی جگہ میں یا بغلور میں مستقل درد

چھاتیوں کو کب دیکھا اور ٹٹولا جائے،

- یہ کرنے کا کوئی صحیح یا غلط طریقہ یا مقررہ وقت نہیں ہے!
- اپنی چھاتیوں کے تمام حصوں، اس کے آس پاس کی جگھوں اور بغلوں کو دیکھیں اور ٹٹولیں
- اپنی چھاتیوں سے مانوس ہونے کا ایسا طریقہ تلاش کریں جو آپ کے لیے آرام دہ ہو

چھاتی(پستان) سے متعلق بیداری کیا ہے؟

اپنے جسم کی نگہداشت کرنے کا ایک ضروری حصہ ہے اپنی چھاتیوں اور آپ کی پوری زندگی میں ہونے والی تبدیلی کے طریقوں سے مانوس ہونا

چھاتی کا سرطان کیا ہے؟

چھاتی کا سرطان اس وقت ہوتا ہے جب چھاتیوں کے خلیوں اکی نشوونما بے قابو ہو جاتی ہے۔ علاج کے بغیر، خلیوں کی یہ زود افزائش قریب کی جگہوں یا پورے جسم میں پھیل سکتی ہے۔

چھاتیوں کے بارے میں بیدار کیوں دیا جائے؟

- یہ جان کر آپ کے لیے معمول کی باتیں کون سی ہیں آپ کسی تبدیلی کا اندازہ زیادہ آسانی سے کرسکتی ہیں
- چھاتی میں ہونے والی تبدیلیوں کا پتہ یا تو آپ لگاتے ہیں یا آپ کا جنسی شریک
- چھاتی کی 10 گلٹیوں میں 9 سرطان نہیں ہیں لیکن کسی بھی گلٹی کی جانچ آپ کا GP کرے گا
- ابتدائی مرحلے میں ہی چھاتی کے سرطان کا پتہ لگا لینے کا مطلب آسان تر اور کامیاب تر علاج ہوسکتا ہے

Five point code