Ontario Health
Cancer Care Ontario

40 سے 49 سال کی عمر کے لوگوں کے لیے چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ

آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے
اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام 40 سے 49 سال کی عمر کے لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ اس بارے میں باخبر فیصلہ کریں کہ آیا چھاتی کے کینسر کی جانچ یا اسکریننگ کرائی جائے یا نہیں۔ اپنے فیملی ڈاکٹر، اپنے نرس پریکٹیشنر یا ہیلتھ811 نیویگیٹر سے اس بارے میں بات کریں:

- چھاتی کا کینسر ہونے کا آپ کا ذاتی خطرہ
- چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کے ممکنہ فوائد اور ممکنہ نقصانات
- آپ کی صحت کا خیال رکھنے میں آپ کے لیے سب سے اہم چیز کیا ہے

آپ کی عمر کے زیادہ تر لوگ جو چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کروانے کا فیصلہ کرتے ہیں انہیں ہر 2 سال بعد میموگرام کروانا چاہیے۔

اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام میں کون حصہ لے سکتا ہے؟

40 سے 74 سال کی عمر کی خواتین، دو روح لوگ، ٹرانس لوگ اور غیر بائنری لوگ اسکریننگ کے لیے اہل ہیں اگر:

- ان میں چھاتی کے کینسر کی کوئی علامات نہیں ہیں
- ان کی چھاتی کے کینسر کی کوئی ذاتی ہسٹری نہیں ہے
- ان کی ماسٹیکٹومی (چھاتی کے ٹشو کو ہٹانے کے لیے سرجری) نہیں ہوئی ہے
- ان کا پچھلے 11 مہینوں میں اسکریننگ میموگرام نہیں ہوا ہے
- ٹرانس خاتون ہیں اور مسلسل کم از کم 5 سال سے نسائی ہارمونز استعمال کر چکی ہیں

حمل کے دوران اسکریننگ کروانا بھی محفوظ اور مؤثر ہے۔ اگر آپ حاملہ ہونے کے دوران اسکریننگ نہیں کروانا چاہتی ہیں، تو آپ پیدائش کے 3 ماہ بعد اسکریننگ شروع کر سکتی ہیں، چاہے آپ ابھی بھی دودھ پلا رہی ہوں۔

یاد رکھیں: اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے رابطہ کریں اگر آپ کو اپنی چھاتی (سینے) میں کوئی تبدیلی نظر آتی ہے، جیسے گانٹھ یا لالی جو دور نہیں ہوتی ہے، یا آپ کے نِپّل میں تبدیلی آتی ہے۔ حمل اور دودھ پلانے کے اثرات چھاتی کے کینسر کی علامات کو چھپا سکتے ہیں یا ان کو نظر انداز کرنے کا باعث بن سکتے ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ انہیں نظر انداز نہ کیا جائے۔ چھاتی (سینے) میں تبدیلیاں ہمیشہ کینسر کی وجہ سے نہیں ہوتیں، لیکن ان کی فوراً جانچ کروا لینی چاہیے۔

اپنے ذاتی خطرے کو سمجھنا

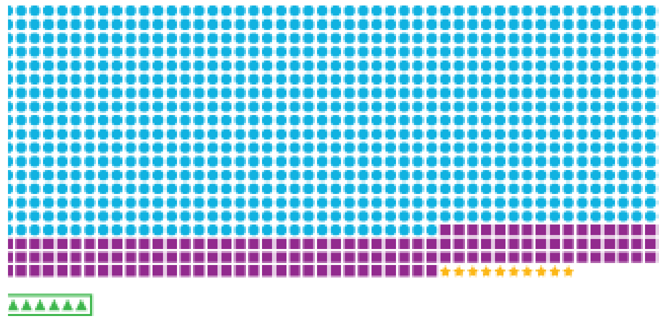
چھاتی کے کینسر کے خطرے کے عوامل ذاتی خصوصیات ہیں جو آپ کے چھاتی کا کینسر ہونے کے امکانات کو متاثر کرتی ہیں۔ آپ My CancerIQ چھاتی کے کینسر کے خطرے کے آن لائن سوالنامے (mycancerIQ.ca) کو مکمل کر کے اپنے ذاتی خطرے کے عوامل کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں، جس میں تقریباً 15 منٹ لگتے ہیں اور یہ انگریزی اور فرانسیسی زبان میں دستیاب ہے۔
کچھ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ چھاتی کا کینسر ہونے یا چھاتی کے کینسر سے مرنے کے امکانات مختلف نسلوں اور قومیتوں کے لوگوں کے لیے مختلف ہو سکتے ہیں۔ کینیڈا کی آبادی کے اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ سفید فام خواتین کے مقابلے میں غیر سفید فام خواتین میں چھاتی کے کینسر کی تشخیص اور اس سے ان کی موت بھی کم عمری میں ہوتی ہے۔ تاہم، نسل، قومیت، یا ملک کی بنیاد پر چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کی مخصوص تجاویز کرنے کے لیے کافی تحقیق موجود نہیں ہے۔ مزید معلومات کے لیے اس موضوع پر ہمارا ویب صفحہ دیکھیں: ontariohealth.ca/breast-cancer-differences۔

یہ فیصلہ کرنا کہ آیا اسکریننگ آپ کے لیے صحیح ہے

عام طور پر، 40 سے 49 سال کی عمر کے لوگوں میں چھاتی کا کینسر ہونے کا امکان 50 سے 74 سال کی عمر کے لوگوں کے مقابلے میں کم ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کے ممکنہ فوائد اور ممکنہ نقصانات آپ کے لیے 50 سے 74 سال کی عمر کے لوگوں سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ ابھی اسکریننگ نہ کروانے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ بعد میں اپنا خیال بدل سکتے ہیں۔ اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام میں آپ 40 سے 74 سال کی عمر میں کسی بھی وقت اسکریننگ شروع کروا سکتے ہیں۔

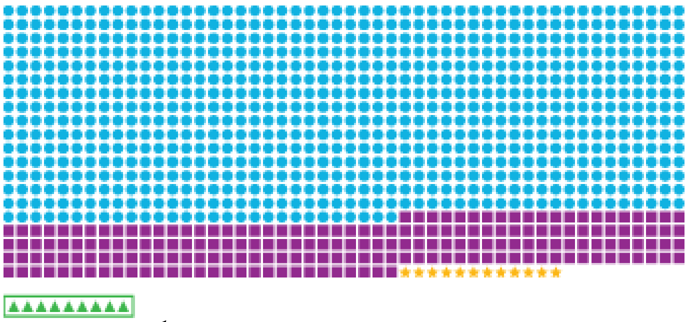
ریاستہائے متحدہ امریکہ میں چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کے پروگراموں کی معلومات کی بنیاد پر یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ:

اگر 1,000 خواتین 50 سال کی عمر میں اسکریننگ شروع کرواتی ہیں



833 خواتین کو چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ سے **کوئی سنگین نقصان نہیں پہنچے گا** (نیلا ڈاٹ*)
ان کی زندگی بھر میں **150 تک غیر ضروری بائیوپسیز** ہوں گے (جامنی مربع*)
زیادہ تشخیص کے 10 کیسز ان کی زندگی بھر میں رونما ہوں گے (پیلا ستارہ*)
ان کی زندگی بھر میں **چھاتی کے کینسر سے 7 اموات سے بچا جائے گا** (سبز مثلث*)
**ہر شکل 1 شخص کی نمائندگی کرتی ہے*

اگر 1,000 خواتین 40 سال کی عمر میں اسکریننگ شروع کرواتی ہیں



779 خواتین کو چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ سے **کسی بھی سنگین نقصان کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا** (نیلا ڈاٹ*)
ان کی زندگی بھر میں **200 تک غیر ضروری بائیوپسیز** ہوں گے (جامنی مربع*)
زیادہ تشخیص کے 12 کیسز ان کی زندگی بھر میں رونما ہوں گے (پیلا ستارہ*)
ان کی زندگی بھر میں **چھاتی کے کینسر سے ہونے والی 9 اموات سے بچا جائے گا** (سبز مثلث*)
**ہر شکل 1 شخص کی نمائندگی کرتی ہے*

40 سال کی عمر میں اسکریننگ شروع کرانے والے گروپ میں چھاتی کے کینسر سے مرنے کا امکان اس گروپ کے مقابلے میں تھوڑا کم ہوتا ہے جو 50 سال کی عمر میں اسکریننگ شروع کراتا ہے۔ تاہم، جو گروپ 40 سال کی عمر میں اسکریننگ شروع کراتا ہے اسے اسکریننگ سے نقصانات کا سامنا کرنے کا بھی زیادہ امکان ہوتا ہے، جیسے کہ جھوٹے مثبت نتائج (نتائج جو نارمل نہ ہوں، چاہے کینسر نہ ہو)، غیر ضروری بائیوپسی (ٹشو کے نمونے) اور زیادہ تشخیص (کسی ایسے کینسر کی تلاش اور علاج کرنا جو کسی کی زندگی میں نقصان کا باعث نہیں بنے گا۔ چونکہ یہ معلومات ریاستہائے متحدہ امریکہ کی ہے، اس لیے ہمارے نگہداشت صحت کے نظام میں فرق کی وجہ سے یہ کینیڈا کے لوگوں پر لاگو نہیں ہو سکتی۔

اسکریننگ کا اپائنٹمنٹ کیسے لیں

آپ اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام کے مقام سے رابطہ کر کے میموگرام کے لیے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔ اسکریننگ کرانے کے لیے آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے ریفرل، یا آرڈر کی ضرورت نہیں ہے۔
مقامات، رسائی کی معلومات، آپریشن کے اوقات، انتظار کے اوقات اور رابطے کی معلومات تلاش کرنے کے لیے، ontariohealth.ca/breastscreeninglocations پر Ontario Health Wait Times کی سائٹ ملاحظہ کریں یا اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام کے مقام سے جوڑے جانے کے لیے 1-800-668-9304 پر کال کریں۔

کیا آپ کو یہ معلومات قابل رسائی فارمیٹ میں چاہیے؟ 1-877-280-8538، **info@ontariohealth.ca**، TTY 1-800-855-0511۔