

# چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کے بارے میں آپ کو کیا جاننا چاہیے

## چھاتی کا کینسر کیا ہوتا ہے؟

چھاتی کا کینسر وہ کینسر ہے جو چھاتی میں پایا جاتا ہے۔ یہ ان خلیوں میں شروع ہوتا ہے جو نالیوں (وہ نلکیاں جو دودھ لے جاتی ہیں) یا لوبیولز (غدد جو دودھ بناتے ہیں) کی اندرونی سطح پر ہوتے ہیں، اور اونٹاریو میں تشخیص ہونے والے عام ترین کینسروں میں سے ایک ہے۔

### کینسر کی اسکریننگ کیا ہے؟

کینسر اسکریننگ (کینسر کی جانچ) ایسے افراد پر کی جاتی ہے جن میں کینسر ہونے کا امکان ہو، لیکن جن میں کوئی علامات نہ ہوں اور وہ عمومی طور پر ٹھیک محسوس کرتے ہوں۔ اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام (او بی ایس پی) ایک صوبائی سطح کا اسکریننگ پروگرام ہے جس کا مقصد باقاعدہ اسکریننگ کی پیشکش کے ذریعہ چھاتی کے کینسر سے ہونے والی اموات کو کم کرنا ہے۔

### چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کے ممکنہ فوائد

باقاعدگی سے میموگرام (ایکس رے کی ایک قسم) کے ذریعہ چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کروانے سے کینسر کا جلد پتہ چل سکتا ہے، جب علاج کے کامیاب ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور یہ کم شدت یا کم مداخلت والا (آسانی سے قابل برداشت) ہو سکتا ہے۔ باقاعدگی سے اسکریننگ کروانے سے چھاتی کے کینسر سے موت کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

### کس کی اسکریننگ کی جانی چاہیے؟

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 کو چھاتی کا کینسر نہیں ہوا ہو
- ان کی باہمی ماسٹیکٹومی (دونوں چھاتیوں 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

### 40 سے 74 سال کی عمر میں اوسط خطرہ

اس عمر کے زیادہ تر لوگ جو او بی ایس پی کے لیے اہل ہیں وہ ہر 2 سال میں میموگرام حاصل کرسکتے ہیں۔

اگر آپ کی عمر 40 سے 49 سال کے درمیان ہے تو آپ کو اس بارے میں باخبر فیصلہ کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے کہ آیا چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ آپ کے لیے صحیح ہے یا نہیں۔ عام طور پر، آپ کی عمر کے گروپ کے لوگوں میں 50 سے 74 سال کی عمر کے لوگوں کے مقابلے میں چھاتی کے کینسر کا امکان کم ہوتا ہے۔ اپنے خاندانی ڈاکٹر، نرس پریکٹیشنر سے بات کریں یا اسکریننگ کروانے کا فیصلہ کرنے میں مدد کے لیے ہیلتھ 811 پر کال کریں۔

### کیا آپ ہائی رسک او بی ایس پی کے لیے اہل ہیں؟

اگر آپ کی عمر 30 سے 69 سال کے درمیان ہے اور آپ کی جین میں کچھ تبدیلیاں ہیں (مثال کے طور پر، بی آر سی اے 1، بی آر سی اے 2)، آپ کے خاندان یا ذاتی صحت کی تاریخ کی بنیاد پر چھاتی کے کینسر میں مبتلا ہونے کا زیادہ امکان ہے، یا سینے میں تابکاری تھراپی ہے۔ مزید جاننے کے لیے، اپنے خاندانی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں، یا [اونٹاریو ہیلتھ \(کینسر کیئر اونٹاریو\)](#) کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

**یاد رکھیں:** اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے رابطہ کریں اگر آپ کو اپنی چھاتی میں کوئی تبدیلی نظر آتی ہے، جیسے گٹھی یا سرخی جو دور نہیں ہوتی ہے، یا آپ کے نپل میں تبدیلیاں۔ اس کے علاوہ، حمل یا دودھ پلانے کے اثرات چھاتی کے کینسر کی علامات کو چھپا سکتے ہیں یا انہیں نظر انداز کرنے کا سبب بن سکتے ہیں، لہذا ان سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔ چھاتی میں تبدیلیاں ہمیشہ کینسر کی وجہ سے نہیں ہوتی ہیں، لیکن انہیں فوری طور پر چیک کیا جانا چاہیے۔



## میموگرام ایک کامل ٹیسٹ نہیں ہے

جب آپ کو کینسر نہیں ہوتا ہے تو آپ کو غیر معمولی نتیجہ مل سکتا ہے، جسے غلط مثبت کہا جاتا ہے۔ غلط مثبت ہونے کی وجہ سے غیر ضروری ٹیسٹنگ ہوسکتی ہے، جیسے بائیوپسی (ٹشو کا ایک چھوٹا سا نمونہ لینا)۔

میموگرام کینسر سے محروم ہوسکتا ہے، جسے غلط منفی کہا جاتا ہے۔ غلط منفی علاج میں تاخیر کا باعث بن سکتا ہے۔

میموگرام میں ایک کینسر بھی پایا جاسکتا ہے جو بصورت دیگر صحت کے مسائل کا سبب نہیں بنے گا، جسے اوور تشخیص کہا جاتا ہے۔ حد سے زیادہ تشخیص غیر ضروری سرجری یا علاج کا باعث بن سکتی ہے۔

## میموگرام کے کینسر کے امکانات کو کیسے کم کر سکتا ہوں؟

کچھ خطرے کے عوامل (ایسی چیزیں جو آپ کو بیماری ہونے کے امکانات کو بڑھا سکتی ہیں) کو تبدیل نہیں کیا جاسکتا ہے، جیسے عمر، قد، جینیاتی میک اپ، گھنی چھاتی اور ہارمون کی تبدیلیاں آپ کی پوری زندگی (مثال کے طور پر، آپ کا حیض پہلے ہونا یا بعد میں انقطاع حیض شروع ہونا)۔ لیکن یہاں 4 چیزیں ہیں جو آپ چھاتی کے کینسر کے امکانات کو کم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں:

- شراب نوشی سے گریز کریں یا کم پئیں
- تمباکو نوشی چھوڑ دیں یا تمباکو نوشی سے باز رہیں
- روزمرہ کی زندگی کے حصے کے طور پر جسمانی طور پر فعال رہیں
- بالغوں کے وزن میں اضافے سے بچیں

## چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کے بارے میں

مزید معلومات کے لیے، براہ کرم

[ontariohealth.ca/breast](http://ontariohealth.ca/breast) ملاحظہ کریں



## میموگرام کیسے حاصل کروں؟

میموگرام حاصل کرنے کے لیے او بی ایس پی مقام سے رابطہ کریں۔ محل وقوع تلاش کرنے کے لیے، 1.800.668.9304 پر کال کریں یا

[ontariohealth.ca/breastscreeninglocations](http://ontariohealth.ca/breastscreeninglocations)

ملاحظہ کریں۔

میموگرام محفوظ، مفت ہیں اور آپ فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر کے حکم کے بغیر حاصل کرسکتے ہیں۔

## میموگرام کے دوران کیا ہوتا ہے؟

میموگرام ایک ٹیسٹ ہے جو چھاتی کے ٹشوز کی تصاویر (میموگرام) بنانے کے لیے ایکس رے کا استعمال کرتا ہے۔

- ایک میڈیکل ریڈی ایشن ٹیکنالوجسٹ (کوئی ایسا شخص جسے میموگرام لینے کی تربیت دی جاتی ہے) میموگرام مشین پر ایک وقت میں ایک چھاتی رکھے گا۔
- ایک پلاسٹک پلیٹ آہستہ آہستہ نیچے چلی جائے گی تاکہ چھاتی کے ٹشو کو دبایا جائے اور جگہ جگہ پکڑا جائے۔ کچھ سیکنڈ کے لیے کچھ دباؤ ہوگا، جس سے ٹشو کو نقصان نہیں پہنچتا ہے۔
- میموگرام ملاقاتوں میں عام طور پر تقریباً 15 منٹ لگتے ہیں۔

## میموگرام کے بعد کیا ہوتا ہے؟

اگر آپ کے پاس نارمل نتیجہ ہے تو آپ کو میل میں ایک خط ملے گا۔ یہ خط آپ کو یہ بھی بتائے گا کہ آپ کو دوبارہ کب اسکرین کیا جانا چاہئے۔

اگر آپ کے پاس غیر معمولی نتیجہ ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو چھاتی کا کینسر ہے، لیکن اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو مزید ٹیسٹ حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کا او بی ایس پی مقام آپ کے خاندانی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر کو بتائے گا اور آپ کو مزید ٹیسٹ حاصل کرنے کے لیے ملاقات کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کے پاس فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر نہیں ہے تو آپ کو کسی ایسے شخص سے منسلک کیا جائے گا جو آپ کے اگلے اقدامات میں مدد کرسکتا ہے۔