

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

## چھاتی کا کینسر کیا ہے؟

چھاتی کا کینسر وہ کینسر ہے جو چھاتی میں پایا جاتا ہے۔ یہ ان خلیوں میں شروع ہوتا ہے جو چھاتی کی نالیوں (ٹیوبیں جو دودھ لے جاتے ہیں) یا لوبول (غدود جو دودھ بناتے ہیں) کو جوڑتے ہیں۔

چھاتی کا کینسر اونٹاریو میں سب سے زیادہ تشخیص شدہ کینسروں میں سے ایک ہے۔ تاہم، اونٹاریو میں ہر دوسرے کینسر میں مبتلا افراد کے مقابلے میں چھاتی کے کینسر سے بچ جانے والے افراد کی تعداد تقریباً زیادہ ہے۔

## کینسر اسکریننگ کیا ہے؟

کینسر اسکریننگ (کینسر کی جانچ پڑتال) ان لوگوں پر کی جاتی ہے جنہیں کینسر ہونے کا امکان ہوتا ہے، لیکن جن میں کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں اور وہ عام طور پر اچھا محسوس کرتے ہیں۔

اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام (OBSP) پورے صوبہ میں ایک اسکریننگ پروگرام ہے جس کا مقصد باقاعدہ اسکریننگ کے ذریعے چھاتی کے کینسر سے ہونے والی اموات کو کم کرنا ہے۔

میموگرافی (ایک قسم کا ایکس رے) کے ساتھ باقاعدگی سے چیک کرنا ضروری ہے کیونکہ اس سے کینسر کا جلد پتہ لگ سکتا ہے جب اس کے جسم کے دوسرے حصوں میں پھیلنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ جب چھاتی کا کینسر جلد پایا جاتا ہے تو علاج کے کام کرنے کا ایک بہتر موقع بھی ہو سکتا ہے۔

## چھاتی کے کینسر کے لیے کسے چیک کروانا چاہیے؟

OBSP لوگوں کے 2 گروہوں کی جانچ کرتا ہے: وہ لوگ جنہیں چھاتی کا کینسر ہونے کا اوسط خطرہ ہوتا ہے اور جن کو چھاتی کا کینسر ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

اوسط خطرہ: OBSP تجویز کرتا ہے کہ زیادہ تر خواتین کے ساتھ ساتھ 50 سے 74 سال کی عمر کے ٹرانس اور نان بائنری افراد جو اس پروگرام کے اہل ہیں ہر 2 سال بعد میموگرافی کے ذریعے چیک کروائیں۔ اونٹاریو میں لوگ اہل ہیں اگر ان کو:

• چھاتی کے کینسر کی علامات نہیں ہیں \*

• چھاتی کا کینسر نہیں ہوا ہے

• بریسٹ امپلانٹس نہیں کرائے ہیں

• ماسٹیکٹومی نہیں ہوئی ہے (ایک یا دونوں چھاتیوں کو ہٹانے کے لیے سرجری)

• پچھلے 11 مہینوں میں اسکریننگ میموگرام نہیں ہوا ہے

\* اگر آپ اپنے سینوں میں تبدیلی محسوس کرتے ہیں یا آپ کو کوئی

تشویش ہے، تو براہ کرم اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے ملیں۔ زیادہ تر تبدیلیاں کینسر نہیں ہوتی ہیں، لیکن انہیں فوراً چیک کر لینا چاہیے۔

کچھ لوگوں کا ان کی طبی یا خاندانی تاریخ کی بنیاد پر 2 سال کے بجائے 1 سال میں دوبارہ چیک کرایا جائے گا۔

## میں میموگرام کیسے کراؤں؟

میموگرام کروانے کے لیے اپنی مقامی

OBSP سائٹ سے رابطہ کریں۔

سائٹ تلاش کرنے کے لیے،

1.800.668.9304 پر کال کریں یا

[cancercareontario.ca/](http://cancercareontario.ca/)

[obspllocations](http://obspllocations) پر جائیں

اونٹاریو میں 50 سے 74 سال کی

عمر کے اہل لوگ میموگرام ڈاکٹر

کے ریفرل کے بغیر OBSP یا نرس

پریکٹیشنر کے ذریعہ کرا سکتے ہیں۔

چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ

ان لوگوں کے لیے مفت ہے جو

OBSP کے اہل ہیں۔

اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر

سے اپنے بریسٹ اسکریننگ کے

اختیارات کے بارے میں بات کریں۔



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# اونٹاریو میں ہر دوسرے کینسر میں مبتلا افراد کے مقابلے میں چھاتی کے کینسر سے بچ جانے والے افراد کی تعداد تقریباً زیادہ ہے۔

## چھاتی کی مقناطیسی ریزوننس امیجنگ (ایم آر آئی) (صرف زیادہ خطرہ والے افراد)

- بریسٹ ایم آر آئی ایسی تصاویر بنانے کے لیے ریڈیو لہروں اور مقناطیسی فیلڈ کا استعمال کرتا ہے جو کمپیوٹر پر دیکھی جا سکتی ہیں۔
- چھاتی کے ایم آر آئی کروانے والے زیادہ تر لوگوں کو ٹیسٹ کے حصے کے طور پر انٹراوینس (IV) لائن کے ذریعے اپنے بازو میں ڈائی رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- چھاتی کے ایم آر آئی کے دوران، لوگوں کو پیٹ کے بل لیٹنے کو کہا جاتا ہے۔
- OBSP سائٹ پر منحصر ہے، ملاقاتوں میں عام طور پر 20 سے 60 منٹ لگتے ہیں۔

## میموگرافی ایک بہترین ٹیسٹ نہیں ہے

- اس سے چھاتی کے کچھ کینسر چھوٹے ہیں۔ اسے "غلط منفی" نتیجہ کہا جاتا ہے۔ کچھ کینسر اسکرینوں کے درمیان کے وقت میں بھی بڑھ سکتے ہیں۔ اس لیے باقاعدہ اسکریننگ ضروری ہے۔
- بعض اوقات میموگرام غیر معمولی ہوتے ہیں، لیکن مزید ٹیسٹ (جیسے باپسی) ظاہر کر سکتے ہیں کہ کینسر نہیں ہے۔ اسے "غلط مثبت" نتیجہ کہا جاتا ہے۔
- چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کے فوائد اور خطرات کو سمجھنے کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کرنا ضروری ہے تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ آپ کے لیے کون سے ٹیسٹ صحیح ہیں۔

## میں بریسٹ کینسر ہونے کے امکانات کو کیسے کم کر سکتا ہوں؟

خطرے کے کچھ عوامل (ایسی چیزیں جو آپ کے مرض میں مبتلا ہونے کے امکانات کو بڑھا سکتی ہیں) کو تبدیل نہیں کیا جا سکتا، جیسے کہ آپ کی عمر، قد، جینیاتی پیدائش، آپ کی پوری زندگی میں چھاتی کا گھنا ہونا اور ہارمون کی تبدیلیاں (مثال کے طور پر، آپ کی ماہواری کا جلد ہونا یا سن یاس دیر میں شروع ہونا)۔ لیکن یہاں 4 چیزیں ہیں جو آپ چھاتی کے کینسر میں مبتلا ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں:

- شراب نہ پینے کی کوشش کریں
- تمباکو نوشی چھوڑیں
- روزمرہ کی زندگی کے حصے کے طور پر جسمانی طور پر متحرک رہیں
- صحت مند جسمانی وزن رکھیں

**زیادہ خطرہ:** 30 سے 69 سال کی عمر کے لوگ جن کی چھاتی میں کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ ہے وہ ہائی رسک OBSP کے اہل ہو سکتے ہیں۔ ہائی رسک OBSP میں لوگ سال میں ایک بار میموگرافی اور بریسٹ ایم آر آئی (یا بریسٹ الٹراساؤنڈ اگر بریسٹ ایم آر آئی طبی لحاظ سے مناسب نہیں ہے) کے ذریعے اسکریننگ کرتے ہیں۔

خواتین، ٹرانس اور نان ہائٹری لوگ ہائی رسک OBSP میں اسکریننگ کے لیے اہل ہو سکتے ہیں اگر ان کے جین میں کچھ تبدیلیاں ہوں، ان کے خاندانی یا ذاتی صحت کی تاریخ کی بنیاد پر چھاتی کا کینسر ہونے کا زیادہ امکان ہو، یا سینے پر پچھلی تابکاری کی تھراپی ہو چکی ہو۔ یہ جاننے کے لیے کہ آیا آپ ہائی رسک OBSP کے اہل ہیں، اپنے ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں یا مزید معلومات کے لیے [اونٹاریو ہیلتھ \(کینسر کیئر اونٹاریو\)](#) کی ویب سائٹ پر جائیں۔

## میں چھاتی کے کینسر کی جانچ کیسے کراؤں؟

### میموگرافی (اوسط خطرہ اور زیادہ خطرہ والے افراد)

- میموگرافی ایک ایسا ٹیسٹ ہے جو چھاتی کی تصاویر (میموگرام) بنانے کے لیے ایکس رے کا استعمال کرتا ہے۔
- اس ٹیسٹ کے دوران، ایک طبی تابکاری ٹیکنولوجسٹ چھاتی کو میموگرافی مشین پر رکھے گا۔ چھاتی کو دبانے اور اسے اپنی جگہ پر رکھنے کے لیے پلاسٹک کی پلیٹ آہستہ آہستہ نیچے کی طرف جائے گی۔ چھاتی پر کچھ سیکنڈز کے لیے کچھ دباؤ پڑے گا، بالکل بلڈ پریشر کے تنگ کف کی طرح۔ یہ دباؤ چھاتی کے ٹشو کو نقصان نہیں پہنچاتا ہے۔
- میموگرام ہر چھاتی کے 2 مختلف زاویوں سے لیے جاتے ہیں اور اپائٹمنٹس میں عموماً 15 منٹ لگتے ہیں۔
- غیر معمولی میموگرام والے زیادہ تر لوگوں کو چھاتی کا کینسر نہیں ہوتا ہے۔ غیر معمولی میموگرام والے کسی بھی فرد کو یہ جاننے کے لیے مزید ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ آیا اسے کینسر ہے۔ OBSP سائٹ آپ کے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر کو مطلع کرے گی اور فالو اپ اپائٹمنٹ طے کرنے میں بھی مدد کر سکتی ہے۔

## چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کے بارے میں میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم دیکھیں:

[cancercareontario.ca/breast](http://cancercareontario.ca/breast)

## یہ معلومات قابل رسائی شکل میں درکار ہے؟

info@ontariohealth.ca ,1-800-855-0511 TTY ,1-877-280-8538