سینہ میں فطری تبدیلیاں: بنیادی باتیں

ہارمونز

ہمارے جسم میں ہمیشہ تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ اگر آپ کو حیض آتا ہے تو آپ اپنے سینہ میں ایسی فطری تبدیلیاں دیکھ سکتی ہیں جو آپ کی ماہواری کے دوران ہونے والی ہارمون کی تبدیلیوں سے متعلق ہوتی ہیں۔ یہ ایک معمول کی بات ہے کہ آپ کے حیض کے ایام کے آس پاس آپ کی چھاتیاں چھونے پر درد کریں، ان میں دکھن یا سوجن ہو۔ اگر آپ کسی تبدیلی کے بارے میں فکرمند ہیں تو اپنے GP سے رابطہ کریں۔

ظاہری شکل

سینے مختلف شکل اور سائز کے ہوتے ہیں۔ آپ کو چھاتی کا کینسر ہونے کے خطرہ میں آپ کے سینہ کے سائز سے فرق نہیں پڑتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی چھاتیاں مختلف سائز کی ہوں، آپ کے نِپّل کا رخ مختلف سمتوں میں ہو یا آپ کے نِپّل کے اردگرد بال ہوں۔ اگر وہ ہمیشہ سے اسی طرح رہی ہیں اور ان کی شکل وغیرہ آپ کے لیے ایک معمول کی بات ہے تو آپ کو فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

گلٹیاں

کچھ گلٹیاں بالکل نارمل ہوتی ہیں، لیکن اگر آپ کو نئی گلٹی نکلے یا پرانی گلٹی پھر سے نکل آئے تو اپنے GP سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو معلوم ہو کہ آپ کا سینہ عام طور کس طرح رہتا ہے تو کسی بھی غیرمعمولی تبدیلی کا پتہ لگانا آسان ہو جاتا ہے۔

اپنے سینہ کی جانچ کرنا اہم کیوں ہے؟

اگر چھاتی کے کینسر کی تشخیص شروعات میں ہی ہو جائے تو اس کے کامیاب علاج کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

ان تبدیلیوں سے آگاہ رہیں جو چھاتی کے کینسر کی علامات ہو سکتی ہیں۔ اپنے سینہ کی ہر مہینہ جانچ کرنے کی عادت ڈالیں۔ یاد رکھیں کہ اگر آپ کو حیض آتا ہے تو کچھ تبدیلیاں فطری ہوتی ہیں، اور ہو سکتا ہے کہ وہ بالکل نارمل ہوں۔

چلو برطانیہ کے اعداد و شمار پر بات کرتے ہیں

7 میں سے 1 عورت کے اندر اس کی زندگی میں چھاتی کے کینسر کی تشخیص ہوتی ہے۔

40 سال سے کم عمر کے تقریبا **2,500** لوگوں میں ہر سال چھاتی کے کینسر کی تشخیص ہوتی ہے۔

ہر سال تقریبا **400** مردوں میں کینسر کی تشخیص ہوتی ہے۔

ماخذ: کینسر ریسرچ یوکے

آپ ہمیں یہاں تلاش کر سکتے ہیں:

coppafeel.org

@coppafeel

CoppaFeel! انگلینڈ اور ویلز میں (1132366) اور اسکاٹ لینڈ میں (SC045970) رجسٹرڈ خیراتی ادارہ ہے۔
VAT نمبر: 388465343

جانچ کی اہمیت

اپنے سینہ کی جانچ کرنے سے آپ کی زندگی بچ سکتی ہے۔

CoppaFeel!
breast cancer awareness

اردو - URDU

ہر عمر اور ہر صنف کے لوگوں کو چھاتی کا کینسر ہو سکتا ہے - مرد، عورت، اور وہ لوگ جو نہ مذکر ہوں نہ مؤنث۔

لفظ 'سینہ' سبھی جسموں اور صنفوں کو شامل ہے۔ طبی طور پر بالکل صحیح اصطلاح استعمال کرنے کی ضرورت پڑنے پر ہم لفظ 'چھاتی' استعمال کرتے ہیں۔

آپ اپنے سینہ کو کچھ اور بھی کہہ سکتی ہیں، اور یہ چلتا ہے!

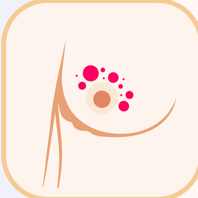
جانچ کیسے کریں

- چھاتی کے کینسر سے متاثر ہو سکنے والا حصہ اوپر ہنسلی کی ہڈی تک اور آپ کی بغل کے نیچے تک کے حصہ پر مشتمل ہے۔ ہر بار اس پورے حصہ کی جانچ کریں۔ یہ ہر صنف کے لوگوں کے لیے ہے۔
- اپنے نِپّلز کی جانچ کرنا یاد رکھیں۔
- آپ کو جس طریقہ سے جانچ کرنا آسان لگے وہی طریقہ استعمال کریں۔ اسے بستر پر لیٹ کر، شیشہ کے سامنے کھڑے ہو کر یا غسل خانہ میں کیا جا سکتا ہے۔
- جب بھی آپ جانچ کریں تو اس حصہ کی ظاہری شکل دیکھنے کے ساتھ اسے چھو کر بھی محسوس کریں۔
- اپنے سینہ کی ہر مہینہ جانچ کرنے کی عادت ڈالیں۔ اگر آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ کے لیے کیا نارمل ہے تو کسی بھی غیرمعمولی تبدیلی کا پتہ لگانا آسان ہو جاتا ہے۔
- شبہہ ہونے کی صورت میں، اس کی جانچ کرائیں۔

چھاتی کے کینسر کی علامات

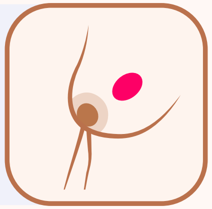
یہ علامات آپ کی جلد یا آپ کے جسم پر مختلف نظر آ سکتی ہیں۔ یہ جاننا واقعی اہم ہے کہ آپ کے لیے کون سی چیز نارمل ہے۔ جب اپنے سینہ کی جانچ کر رہی ہوں تو اس کی ظاہری شکل کو دیکھنا اور چھو کر محسوس کرنا یاد رکھیں۔

چھاتی کے کینسر کی علامات میں درج ذیل علامتیں شامل ہو سکتی ہیں:

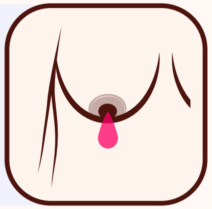


جلد میں تبدیلیاں جیسے کہ سکڑن یا گڑھے پڑ جانا

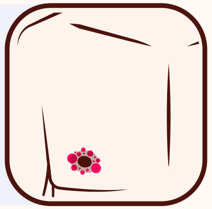
آپ کی بغل، یا آپ کی ہنسلی کی ہڈی کے اردگرد غیرمعمولی گلٹی یا سوجن



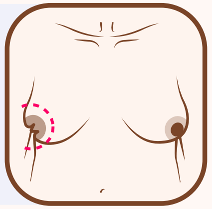
غیرمعمولی گلٹیاں اور جلد کا موٹا ہو جانا



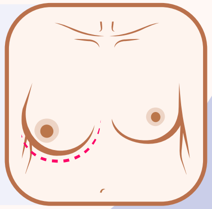
آپ کے نِپّل سے سیال نکلنا



آپ کے نِپّل پر یا اس کے اردگرد سرخ دانے یا پپڑی



نِپّل کا اندر کی جانب دھنس جانا یا رخ بدل لینا



سائز یا شکل میں اچانک، غیرمعمولی تبدیلی

آپ کی چھاتی یا چھاتی کے اوپری حصہ کے اعصاب یا بغل میں مسلسل، غیرمعمولی درد

ماہانہ **مفت ٹیکسٹ** ریمائنڈرز کے لیے، **82228** پر **CHECK** لکھ کر بھیجیں

آپ ہمیں جو ٹیکسٹ بھیجیں گی اس پر معیاری نیٹ ورک شرحیں لاگو ہوں گی۔ برطانیہ میں ہمارے ریمائنڈرز وصول کرنا مفت ہے۔

اپنے سینہ کی جانچ کرنے میں آپ کی مدد کرنے والے ٹولز کے لیے "سیلف چیک-آؤٹ" ("**The Self-Checkout**") ملاحظہ کریں۔ اگر آپ فکرمند ہیں تو اپنے **GP** سے بات کریں۔

CoppaFeel!
breast cancer awareness

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

ورژن 1، 2024۔ ہم نے اس معلومات کو اپریل 2024 میں اپ ڈیٹ کیا ہے۔
ہم اس پر اپریل 2027 میں نظرثانی کریں گے۔