

بریسٹ کینسر آگاہی



پہلے سے فرض نہ کریں یہ آپ کے ساتھ نہیں ہو سکتا

ایک عورت تقریباً ہر تین منٹ میں تشخیصی طور پر "بریسٹ کینسر میں ملوث برآمد ہوتی ہے اور تقریباً ہر 12 منٹ میں ایک بریسٹ کینسر سے اپنی جان گنواتی ہے۔

بریسٹ کینسر معاملات ان خواتین میں ہوتے 70% ہیں جن کے پاس کوئی قابل شناخت خطرہ عوامل نہیں ہیں

بریسٹ کینسر خواتین میں دوسرا سب سے زیادہ ہونے والا کینسر ہے۔

بریسٹ کینسر مردوں میں بھی ہوتا ہے۔



خطرے کے عوامل کو جانیں

بریسٹ کینسر وجوہات
آپ کو خطرہ کے عوامل کی خبر ہے؟

جینیاتی خطرے کے فیکٹرز بریسٹ کینسر



سیکس



عمر



خاندانی تاریخ



ذاتی صحت کی تاریخ



تولیدی تاریخ



ڈیفیکٹو جین



بریسٹ کے ٹشو کی کوالٹی

غیر معمولی یا قابل رسائی بریسٹ کینسر کے خطرے کے فیکٹرز



ورزش



غذا



وزن



تمباکو نوشی
اور شراب



عمر 30 سال سے پہلے
سینے کی تابکاری



کمبانڈ ہرمونل ر
پیپیسمنٹ تھراپی

آپ اپنے کرنے اور نہ کرنے والے عمل کے بارے میں جانیں

بریسٹ کینسر کی روک تھام



آپ کو کم کرنے کے لیے تیار ہیں بریسٹ کینسر کے خطرے



تمباکو نوشی نہ کرو



بریسٹ فیڈ



جسمانی بنیں



شراب کو محدود کریں ی
اس سے گریز کریں



تابکاری کی نمائش
سے گریز کریں



اپنے وزن پ
ر قابو رکھیں

آپ خود معائنہ کر کے روک سکتے ہیں۔



بریسٹ کا خود معائنہ کریں



دائیں بازو کے نیچے
جانچ پڑتال کریں



بائیں بازو کے نیچے
جانچ پڑتال کریں



بریسٹ کے نیچے
کی جانچ کرو



بریسٹ کے اوپر جانچ کرو



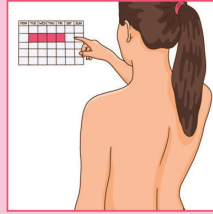
حلقوں میں معائنہ کریں



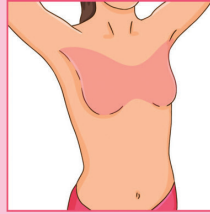
لیٹتے وقت
جانچ پڑتال کرو



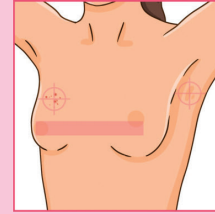
بریسٹ کا خود معائنہ کریں



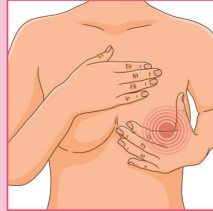
مابواری شروع ہونے کے 7-10 دن بعد، مہینے میں ایک بار اپنے بریسٹ کی جانچ کریں۔ اگر آپ کو مابواری نہیں آ رہی ہے تو کوئی بھی تاریخ منتخب کریں۔



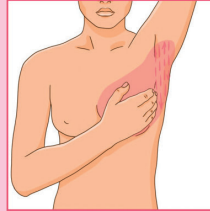
اپنے بازوؤں کو اوپر اٹھا کر، پھر دونوں ہاتھوں کو کولہے کی ہڈیوں پر رکھ کر، پھر بازوؤں کو نیچے اور آرام کر کے اپنے بریسٹ کا معائنہ کریں۔



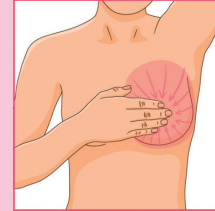
کسی بھی جسمانی تبدیلی کو نوٹ کریں، جیسے گانٹھ یا سوجن، لالی یا خارش، نیپل کی شکل یا پوزیشن میں کوئی تبدیلی۔



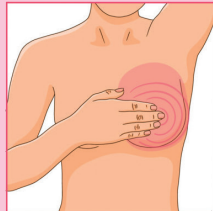
درد یا خارج ہونے کی جانچ کرنے کے لیے ہر نیپل کو آہستہ سے دبائیں



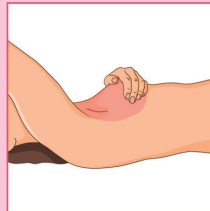
ایک ہاتھ اٹھائیں اور دوسرے ہاتھ کی 3 یا 4 انگلیوں کے پیٹھے استعمال کریں۔ سب سے پہلے اپنے بغلوں کو چیک کریں۔



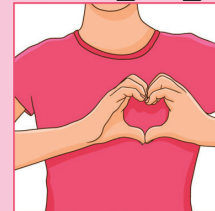
بریسٹ کا معائنہ کرنے کے لیے، بیرونی کنارے سے شروع کریں اور نیپل کی طرف بڑھیں۔ ایک وقت میں جتنا ہو سکے چھوٹے سے علاقے کو ڈھانپیں۔



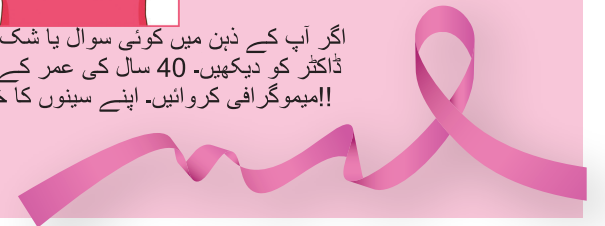
اپنی انگلیوں کو اوپر اور نیچے لے کر، پھر باہر سے شروع ہونے والی سرکلر حرکت میں ایسا ہی کریں۔



اپنی پیٹ کے بل لیٹ کر وہی اقدامات کرینٹیٹھ کے نیچے تک استعمال کریں اگر آپ چاہیں تو کندھے پر رکھیں۔



اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوال یا شک ہے تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ 40 سال کی عمر کے بعد ہر سال !!میموگرافی کروائیں۔ اپنے سینوں کا خیال رکھیں



نشائیاں جو آپ کو کبھی 5 نظر انداز نہیں کرنی چاہئیں



ارد گرد گلپت یا گانٹھوں کی تشکیل
سینوں یا بغلوں

چھاتی کے ارد گرد رہنا

بریسٹ یا نپلوں کے سائز میں تبدیلی

رنگ، ساخت، یا میں کوئی تبدیلی
نپل ایریا میں سیال کی موجودگی

درد یئوک سی م ٹس ی رب ی ہب ی سک
فی لکت ای



سکریننگ



اوسط خطرہ

سے 44 سال کی خواتین کے پاس 40 سال میں ایک بار میموگرام کی اسکریننگ کرنے کا اختیار ہے۔

سے 54 سال کی خواتین کو اسکریننگ ملنی 45 چاہیے سال میں ایک بار امیوگرام

سال میں ایک بار امیوگرام۔ 55 سال اور اس سے زیادہ عمر کی خواتین کو ہر دوسرے سال میموگرام کرانا چاہیے۔

ایچ آئی جی ایچ خطرہ

عمر کے 30 سال بعد ہر سال میموگرام



! آئیے آگاہ رہیں



آپ کے پاس چھاتی کو خوبصورت بنانے کا اچھا موقع ہے
کینسر اگر آپ اسے جلد تلاش کریں اور اس کا علاج کریں۔

سیرک من راضتنا وت مہ طلغ هچک مک مہ اتگل وک پآرگا

سیرک بلط لاهب هکی د رپ روط یروف

بریسٹ کا 66% کینسر کے معاملات

پر تشخیص کی گئی ہے
لوکلائزڈ اسٹیج عمر، جس کے لیے

سال کی بقا کی شرح 99% ہے۔ 5



"شكرية"

