آگاہ رہیے!

چھاتی کے سرطان کی بروقت تشخیص سے زندگی بچائی جا سکتی ھے

BLUE VEINS
AWARENESS. ACTION. ADVOCACY
contact@blueveins.org

یاد رکھیے

سائنسی بنیادوں پر آج تک یہ معلوم نہیں ہوسکا کہ کیوں کچھ عورتیں چھاتی کے سرطان کا شکار ہوجاتی ہیں جبکہ باقی اس سے محفوظ رہتی ہیں لیکن ہمیں معلوم ہونا چاہیئے کہ:۔

✻ چھاتی کا سرطان باعث شرمندگی نہیں۔

✻ آپ نے اپنی زندگی میں کچھ ایسا غلط نہیں کیا جس کی سزا اس مہلک بیماری کی صورت میں ملے ۔

✻ چھاتی کا سرطان چھوت چھات والی بیماری نہیں، یہ مرض چھاتی پر دباؤ یا چوٹ کی وجہ سے نہیں ہوتا۔

✻ عمر کے بڑھنے سے اس مرض کا خطرہ بھی بڑھتا رہتا ہے۔ بالخصوص چالیس (40) سال سے اسی (80) سال تک لیکن شواہد ملتے ہیں کہ کم عمر کی لڑکیاں بھی اس مرض کا شکار ہوسکتی ہیں۔

✻ یہ ضروری نہیں کہ چھاتی میں ہونے والی تمام تبدیلیاں سرطان کی علامت ہوں لیکن ازحد ضروری ہے کہ کسی بھی تبدیلی کی صورت میں مستند ڈاکٹر سے فوری رابطہ کیا جائے۔

چھاتی کے سرطان کے خدشے کو بڑھانے والے عوامل

گزشتہ تیس (30) سالوں میں چھاتی کے سرطان کے خدشات کو بڑھانے والے کئی عوامل سامنے آئے ہیں جن میں سے بعض یہ ہیں:۔

✻ **عورت ہونا:**

عورت ہونا ہی چھاتی کے سرطان کا سب سے بڑا خطرہ ہے۔ اگرچہ مرد بھی اس مرض کا شکار بن سکتے ہیں تاہم مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں خطرے کی شرح سو فیصد تک ہے۔

✻ **عمر:**

عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس مرض کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے کیونکہ بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ خلیوں میں غیر معمولی تبدیلیاں آجاتی ہیں۔

✻ **خاندانی پس منظر:**

اگر کسی کے خاندان میں قریبی عزیز مثلاً ماں، بہن یا بیٹی کو یہ مرض تشخیص ہوا ہو تو اسے اس مرض کا خطرہ دو سے تین گنا بڑھ جاتا ہے۔ اگر کسی کے خاندان میں ایک سے زائد افراد کو چھاتی کا سرطان لاحق ہو تو یہ خطرہ چار فیصد یا اس سے بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

✻ **پہلے سے چھاتی کے سرطان کا شکار خواتین:**

وہ خواتین جو پہلے چھاتی کے سرطان کا شکار رہی ہوں انہیں اس بات کا خطرہ شدت سے رہتا ہے کہ یہ مرض دوبارہ ان پر حملہ آور ہو۔

✻ **ماہواری:**

وہ لڑکیاں جنھیں بارہ سال سے پہلے ماہواری آنا شروع ہوجائے یا وہ خواتین جن کی ماہواری پچاس سال کے بعد آنا بند ہو انہیں چھاتی کے سرطان کا زیادہ خطرہ رہتا ہے۔

✻ **بچوں کا نہ ہونا:**

چھاتی کا سرطان اور بچوں کا نہ ہونا ایک پیچیدہ معاملہ ہے جس پر تحقیق ابھی جاری ہے لیکن بیشتر محققین متفق ہیں کہ پہلی زچگی چھاتی کے سرطان کے ساتھ دو طرح سے تعلق رکھتی ہے۔ وہ عورتیں جو پینتیس (35) سال سے کم عمر میں زچگی کے عمل سے گزرتی ہیں تو وہ کسی حد تک اس مرض سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔ وہ عورتیں جو پینتیس (35) سال کے بعد پہلی بار ماں بنتی ہیں انہیں چھاتی کے سرطان کا خطرہ اُن عورتوں کی نسبت بھی زیادہ ہوتا ہے جن کے بچے ہی نہیں ہوتے۔

✻ **وزن میں اضافہ:**

کئی تحقیقات نے خواتین میں وزن کے بڑھتے ہوئے رجحان کو چھاتی کے سرطان سے منسلک کیا ہے۔ ان کے مطابق بڑھتا ہوا وزن اور بعض مخصوص جسمانی ساخت بھی اس مرض کا باعث بن سکتے ہیں۔ اگرچہ اس تعلق کو پوری طرح ثابت نہیں کیا جاسکا لیکن اس امر کا احتمال موجود ہے کہ وہ خواتین جو درمیانی عمر میں اپنا وزن بڑھا لیتی ہیں چھاتی کے سرطان کے خدشے کو بڑھا دیتی ہیں۔

✻ **شراب نوشی:**

محققین کی ایک بڑی تعداد اس بات پر متفق ہے کہ کثرتِ شراب نوشی عورتوں میں اس مرض کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔

✻ **جسمانی کاہلی و سستی:**

وہ عورتیں جو جسمانی کاہلی اور سستی کا شکار ہوں چھاتی کے سرطان کے خطرے کو بڑھا دیتی ہیں۔ ورزش، کھیل کود، جسمانی چستی اور مرغن غذاؤں سے پرہیز نہ صرف اس مرض کے خطرے کو کم کرتا ہے بلکہ تندرست و توانا رہنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

✻ **مانع حمل گولیوں کا استعمال:**

اگرچہ یہ ایک متنازعہ مسئلہ ہے جہاں محققین کی ایک بڑی تعداد اس بات پر متفق ہے کہ مانع حمل گولیوں کا مستقل اور مسلسل استعمال چھاتی کے سرطان کے خطرے کو کسی حد تک بڑھا سکتا ہے وہیں بعض محققین کے مطابق مانع حمل گولیوں اور اس مرض کے درمیان کوئی تعلق نہیں تاہم مانع حمل گولیوں کے استعمال سے قبل عورتوں کو ان سے ہونے والے فوائد اور نقصانات کے متعلق پوری آگاہی حاصل کر لینی چاہیئے۔

✵ بچے کو اپنا دودھ نہ پلانا:

بچوں کو اپنا دودھ نہ پلانے سے چھاتی کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس موضوع پر تحقیق ابھی جاری ہے۔ لیکن اس امر کے کافی شواہد موجود ہیں کہ اپنا دودھ پلانے والی اکثر مائیں چھاتی کے سرطان سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔

چھاتی کے مسائل

ڈاکٹر سے کب رجوع کرنا چاہیئے؟

✵ احساس:

عجیب سا احساس ہو۔ جب ایک چھاتی میں تکلیف یا درد محسوس ہو، خاص کر اگر درد مستقل اور نیا پہلی مرتبہ ہو۔

✵ نپل میں تبدیلی:

ایسے مواد کا خارج ہونا جو دودھیا نہ ہو اور اس سے پہلے خارج نہ ہوا ہو۔ خون بہنا یا نم اور سُرخ جگہوں کا نمودار ہونا جو با آسانی ٹھیک نہ ہوں۔ مقام میں کوئی بھی تبدیلی اندر کی جانب دَب جانا یا نپل کا ٹیڑھا ہو جانا۔

✵ غور کیجئے:

دونوں چھاتیوں میں کوئی فرق نظر آتا ہو۔ خاص طور پر ہاتھ سے ہلانے یا چھاتی کو اٹھانے سے۔

✵ محسوس کیجئے:

اگر ایک چھاتی کا کوئی سا بھی حصہ دوسری چھاتی کے اُسی حصے سے مختلف ہو۔ گٹھلی کا موجود ہونا، پھولا ہوا محسوس ہونا یا جگہ جگہ اُبھار بن جائیں۔ یہ تبدیلیاں اگر نئی ہیں تو بہت اہمیت کی حامل ہیں۔ یہ تبدیلیاں عام صحت مند چھاتی میں بھی پیدا ہو سکتی ہیں لیکن ممکن ہے یہ سرطان کی ابتدائی علامات ہوں۔

✵ تبدیلی سے ہوشیار:

ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے تا کہ وہ آپ کی چھاتی کے مکمل معائنے کا انتظام کر سکے۔ عمر رسیدہ خواتین کے معائنے میں میموگرام بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ (میموگرام چھاتی کا ایکسرے ہے جس سے سرطان کی تشخیص ابتدائی مرحلے میں بھی ہو جاتی ہے)

معمولی تبدیلیوں سے بھی آگاہ رہیئے ممکن ہے ان علامات کا مطلب ایسا سرطان ہو جو علاج کے بعد بہتر ہو سکتا ہو۔

✵ چھاتی کی عمومی تبدیلیاں:

ماہواری کے مکمل بند ہونے سے پہلے، دُودھ پیدا کرنے والے ریشے ماہواری سے چند روز قبل متحرک ہو جاتے ہیں اور ماہواری شروع ہونے کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اس وقت بعض عورتوں کو اپنی چھاتیوں میں درد کا احساس اور گٹھیلا پن محسوس ہوتا ہے۔ خصوصاً بغل کے قریب یہ تبدیلیاں خاص کر ماہواری کے مکمل بند ہونے سے چند سال پہلے بڑی وضاحت سے ظاہر ہوتی ہیں۔ وہ عورتیں جن کی بچہ دانی نکال دی گئی ہو وہ بھی ہر ماہ چھاتی کی تبدیلیاں اُس وقت تک محسوس کرتی رہیں گی جب تک کہ ماہواری مکمل طور پر ختم نہ ہو۔ اپنی چھاتیوں کا معائنہ کرنے کا مناسب ترین وقت وہ ہے جب ماہواری ختم ہوئی ہو۔ ماہواری بند ہو جانے کے بعد ہر ماہ کی اِسی تاریخ پر معائنہ کرتے رہنا چاہیئے جس تاریخ کو ماہواری ختم ہوا کرتی تھی۔