



دنیا بھر میں ایک ملین سے زائد خواتین کو ہر سال چھاتی کا سرطان تشخیص کیا جا رہا ہے۔ ایشیا میں پاکستان چھاتی کے سرطان سے ہونے والی اموات میں سرفہرست ہے جہاں سالانہ چالیس ہزار خواتین چھاتی کے سرطان کا شکار بنتی ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق ہر نو میں سے ایک پاکستانی خاتون کو چھاتی کے سرطان کا خطرہ ہے۔

ایک آسان ماہانہ معائنہ جو ہر عورت کو کرنا چاہیے۔



- 1 میچے میں کم از کم ایک مرتبہ چھاتی کا معائنہ ضروری ہے۔ سب سے اچھا وقت ماہواری آنے کے سات دن بعد ہے کیونکہ اس وقت آپ کی چھاتی عموماً ملائم ہوتی ہے۔



شیشے کے سامنے بازو جسم کے ساتھ لگا کر ڈھیلے ہو کر کھڑے ہو جائیں۔ دیکھیں کہ آپ کی چھاتی میں کوئی فرق، چھڑی میں کوئی درم یا جھریاں پڑنا۔ چھاتی سے کوئی رطوبت یا مواد تو نہیں آرہا۔

- 2 اگر آپ عمر کے اس حصے میں ہیں جب ماہواری آتی بند ہو جاتی ہے تو ہر میچے کی کسی ایک تاریخ کا فیصلہ کر لیں۔ سب سے اہم بات لگا تار ہر میچے چھاتی کا معائنہ ہے۔



اب بازو پر اٹھائیں اور جو علامات پہلے بتائی گئی ہیں ان کو پھر سے دیکھیں یعنی کہ سائز میں فرق، چھاتی کی شکل میں کوئی تبدیلی، چھڑی میں جھریاں اور کسی رطوبت یا مواد کا آنا۔

* خبریلی سے ہوشیار:

ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے تاکہ وہ آپ کی چھاتی کے مکمل معائنے کا انتظام کر سکے۔ عمر رسیدہ خواتین کے معائنے میں میموگرام بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ (میموگرام چھاتی کا ایک سرے 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 خبریلیاں:

ماہواری کے مکمل بند ہونے سے پہلے، دودھ 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 گھٹیلان پین 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 اسی تاریخ پر معائنہ کرتے رہنا چاہیئے جس تاریخ کو ماہواری ختم ہوا کرتی تھی۔

- 3 اگر آپ کو کوئی درم، گھٹلی، چھاتی کے ساتھ یا شکل میں فرق محسوس ہو یا سواد آتا ہو تو فوراً کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



اب آپ بستر پر لیٹ جائیں اور ایک چھوٹا سا ٹکیہ جس طرف کی چھاتی کو محسوس کرنا چاہیں، اس کندھے کے نیچے رکھ لیں۔ آپ سیدھی طرف کی چھاتی کو اٹلے ہاتھ اور اٹنی طرف کی چھاتی کی سیدھے ہاتھ سے محسوس کریں۔



جب آپ اپنی چھاتی کو محسوس کریں گی تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ یہ اندر سے کافی غیر متوازن ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ چھاتی چربی اور چھوٹی چھوٹی گھٹلیوں سے بنی ہوئی ہے۔

یاد رکھیے

سائنسی بنیادوں پر آج تک یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ کیوں کچھ عورتیں چھاتی کے سرطان کا شکار ہو جاتی ہیں جبکہ باقی اس سے محفوظ رہتی ہیں لیکن ہمیں معلوم ہونا چاہیے 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 ہو سکتی ہیں۔
- ✱ یہ ضروری نہیں کہ چھاتی میں ہونے والی تمام تبدیلیاں سرطان کی علامت ہوں لیکن اذ حد ضروری ہے کہ کسی بھی تبدیلی کی صورت میں مستند ڈاکٹر سے فوری رابطہ کیا جائے۔

5



پہلی تین انگلیوں کی پوروں کو ملائے ہوئے اُدپر سے چُپے اور نیچے سے اُدپر چھاتی کا معائنہ کریں۔ اس عمل کو دہراتے رہیں یہاں تک کہ چھاتی کے ہر حصہ کا معائنہ ہو جائے۔ اُلٹی چھاتی کا سیدھے ہاتھ سے معائنہ کریں

6



جب معائنہ مکمل ہو جائے تو بائیں ہاتھ سائیز میں لاکر بائیں بغل کو داہنے ہاتھ سے محسوس کریں۔

7



اب سیدھی چھانی کو اٹکے ہاتھ سے محسوس کریں۔ اس ترتیب سے جس طرح
اٹلی چھانی کو آپ نے محسوس کیا۔

8



پہلے کی طرح اب اٹکے ہاتھ سے سیدھی بغل کو محسوس کریں۔

بروقت تشخیص واحد تدبیر

اس کتنا بچے میں دی گئی معلومات نہ تو ڈاکٹری مشورہ ہے
اور نہ ہی اُس کا نعم البدل۔ کتنا بچے میں دیا گیا مواد محض
بنیادی معلومات پر مبنی ہے جسے عوامی آگاہی کے لیے
نیک نیتی کی بنیاد پر شائع کیا گیا ہے۔
خواتین کو چاہئے کہ مستند مشورہ کے لیے ذاتی معالج یا
قریبی مستند ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

