



مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے جائیں

اگر آپ کو کوئی سوال پوچھنا ہو تو اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسٹ سے بات کیں یا مندرجہ ذیل سے رابطہ کیں:

لندن میں آپ کی اپنی مقامی بیسٹ اسکریننگ سروس

Barking, Havering, Redbridge and Brentwood

Victoria Centre, Pettits Lane, Romford, Essex,
RM1 4HP

01708 504823/4/5

Central & East London

St Bartholomew's Hospital, West Wing,
West Smithfield, London, EC1A 7BE

020 7601 8305

North London

Edgware Community Hospital, Deansbrook House,
Deansbrook Road, Edgware, Middlesex, HA8 9DB

020 8951 4045

South East London

King's College Hospital, Breast Screening
Administration, 4th Floor, Hambledon Wing North,
Denmark Hill, London, SE5 9RS

020 3299 1964

South West London

St George's Hospital, The Duchess of Kent Unit,
205 Blackshaw Road, London, SW17 0BZ

020 8725 2723/4/5

West London

Charing Cross Hospital, Fulham Palace Road,
London, W6 8RF

0845 8116636

چھاتی اسکریننگ جانچ کے بارے میں مزید معلومات www.cancerscreening.nhs.uk پر کینسر اسکریننگ

ویب سائٹ دیکھ کر بھی حاصل کی جاسکتی ہیں:

چھاتی کی صحت کے بارے میں مدد اور معلومات کے لیے www.breastcancercare.org.uk پر بیسٹ کینسر

کیرویب سائٹ دیکھیں یا **0808 800 6000** پر بیلپ

لان کو فون کریں (سماعت معدنور ٹیلی فون کرنے والوں کے لیے متمنی فون **0808 800 6001**)۔ ترجمانی کی خدمت کسی بھی زبان میں دستیاب ہے۔



Breast awareness

چھاتی (پستان) سے متعلق بیداری کیا ہے؟ اپنے جسم کی نگہداشت کرنے کا ایک ضروری حصہ ہے اپنی چھاتیوں اور آپ کی پوری زندگی میں بونے والی تبدیلی کے طریقوں سے مانوس بونا



چھاتی کا سرطان کیا ہے؟
چھاتی کا سرطان اس وقت ہوتا ہے جب چھاتیوں کے خلیوں اکی نشوونما ہے قابو پو جاتی ہے۔ علاج کے بغیر، خلیوں کی یہ زود افزائش قریب کی جگہوں یا پورے جسم میں پھیل سکتی ہے۔

چھاتیوں کے بارے میں بیدار کیوں دیا جائے؟
یہ جان کر آپ کے لیے معمول کی باتیں کون سی بین آپ کسی تبدیلی کا اندازہ زیادہ آسانی سے کرسکتی ہیں چھاتی میں بونے والی تبدیلیوں کا پتہ یا تو آپ لگاتے ہیں یا آپ کا جنسی شریک چھاتی کی 10 گلٹیوں میں 9 سرطان نہیں ہیں لیکن کسی بھی گلٹی کی جانب آپ کا GP کرے گا ابتدائی مرحلے میں ہی چھاتی کے سرطان کا پتہ لگا لینے کا مطلب آسان تر اور کامیاب تر علاج ہوسکتا ہے

آپ کی چھاتیوں میں کون سی تبدیلیاں عام انداز کی ہوسکتی ہیں؟

- آپ کی چھاتیوں کی مختلف شکلیں یا جسامت
- چھاتیوں پر بال
- پوری زندگی میں بونے والی تبدیلیاں مثلاً بلوغت مابواری (حیض)، حمل اور مابوری کا بند بونا (سن یاس)
- چھاتی کا درد جس کا اتعلق ماہانہ تبدیلیوں سے ہو جس میں آپ کی مابواری بھی شامل ہے

کس طرح کی مختلف تبدیلیوں کو دیکھنا اور محسوس کرنا چاہئے:

- آپ کی چھاتیوں کی شکل اور جسامت میں آنے والی تبدیلیاں (سوپستان)
- پہشنا (سوپستان) کی حالت میں تبلیان
- آپ کی پہشنا پر یا اس کے اطراف میں کوئی ددوڑا
- آپ کی پہشنا سے سیال مادے کا رنسنا
- آپ کی چھاتیوں کی جلد کی رنگت میں تبدیلیاں
- آپ کے چھاتیوں، آس پاس کی جگہوں یا آپ کی بغل میں ورم، مٹاپن یا گلٹیاں
- آپ کی چھاتی ایک حصے، آس پاس کی جگہ میں یا بغلور میں مستقل درد

چھاتیوں کو کب دیکھا اور ٹھولا جائے،

- یہ کرنے کا کوئی صحیح یا غلط طریقہ یا مقررہ وقت نہیں ہے!
- اپنی چھاتیوں کے تمام حصوں، اس کے آس پاس کی جگہوں اور بغلوں کو دیکھیں اور ٹھولیں
- اپنی چھاتیوں سے مانوس ہونے کا ایسا طریقہ تلاش کریں
- جو آپ کے لیے آرام ہے ہو

چھاتی سے متعلق بیداری کا پانچ-نکاتی ضابطے پر عمل کریں:

- 1 یہ جانیں کہ آپ کے لیے معمول کی باتیں کون سی ہیں
- 2 یہ جانیں کہ کون سی تبدیلی کو دیکھنا اور ٹھولنا ہے
- 3 دیکھیں اور محسوس کریں
- 4 کسی بھی تبدیلی کی اطلاع فوراً اپنے ڈاکٹر کو دیں
- 5 50 سال کے عمر سے چھاتی کی معمولی کی اسکریننگ جانچ کے لیے جائیں



Five point code