

خود آگہی پیغام برائے بریسٹ

1- جانیں کہ آپ کو کتنا خطرہ ہے

- اپنے گھر والوں سے بات کیجیے اور جانیں کہ آپ کے خاندان والوں کو کون سے مرض رہے ہیں
- اپنے ڈاکٹر سے بات کیجیے اور جانیں کہ آپ کو ذاتی طور پر بریسٹ کینسر کا کس قدر خطرہ ہے

2- اپنا معائنہ کروائیے

- اپنے معالج سے معلوم کریں کہ آپ کے لیے معائنے کا کونسا طریقہ درست ہے، اگر آپ کو زیادہ خطرہ ہے
- میموگرام کروائیے 40 سال کی عمر کے بعد ہر سال، اگر خطرے کی شدت اوسط ہے
- بریسٹ کا کلینیکل معائنہ کروائیں 20 سال کی عمر سے ہر 3 اور 40 سال سے ہر ایک سال کے بعد
- سائن اپ کریں اور ہم آپ کو معائنے کی یاددہانی کروائیں گے komen.org/reminder

3- جانیں کہ آپ کے لیے کیا نارمل ہے

- آپ کو اپنے بریسٹ میں ان میں سے کوئی بھی تبدیلی محسوس ہو تو اپنے معالج سے رابطہ کریں:
- بریسٹ کے اندر یا بغلوں میں لوتھڑے، گلتیان بن جانا یا گوشت سخت ہو جانا
- بریسٹ میں سوجن ہو جانا، گرم لگنا اور سرخی یا سیاہ پن نمودار ہو جانا
- بریسٹ کا سائز یا شکل بدل جانا
- جلد میں ڈمپل پڑ جانا یا اس کا اندر کی طرف کھنچ جانا
- نیل پر خارش یا ریش ہو جانا
- نیل یا بریسٹ کے کسی دوسرے حصے کا اندر کی طرف دھنس جانا
- نیل سے مادے کا اخراج اچانک شروع ہو جانا
- کسی بھی ایک جگہ پر درد اٹھنا جو ختم نہ ہو

4- اپنی طرز زندگی کے لیے صحت بخش انتخاب کیجیے

- وزن صحت بخش حد تک رکھیں
- ورزش کو اپنے معمولات میں شامل کریں
- شراب پینا کم کر دیں
- اختتام حیض میں ہارمون کا استعمال کم کر دیں
- ممکن ہو تو چھاتی کا دودھ کا پلانیں

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کیجیے یا ہماری بریسٹ کیئر ہیلپ لائن پر کال کیجیے۔

جانے کہ آپ کے لیے کیا نارمل ہے

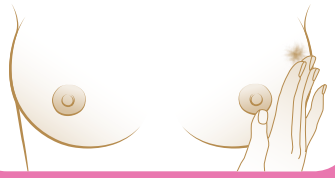
بریسٹ کینسر کی علامات تمام خواتین میں ایک جیسی نہیں ہوتیں۔ یہ جاننا اہم ہے کہ آپ کے بریسٹ عام طور پر کیسے دکھتے یا محسوس ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو اس میں کوئی فرق محسوس ہو تو اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

تبدیلیاں جن کے بعد معالج سے رابطہ کیا جانا چاہیے:

- بریسٹ میں سوجن ہو جانا، گرم لگنا اور سرخی یا سیاہ پن نمودار ہو جانا



- بریسٹ کے اندر یا بغلوں میں لوتھڑے، گلٹیان بن جانا یا گوشت سخت ہو جانا



- جلد میں ڈمپل پڑ جانا یا اس کا اندر کی طرف کھنچ جانا



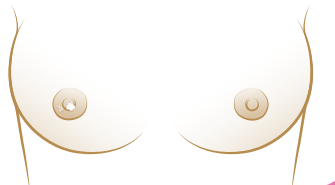
- بریسٹ کا سائز یا شکل بدل جانا



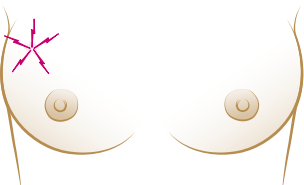
- نیپل یا بریسٹ کے کسی دوسرے حصے کا اندر کی طرف دھنس جانا



- نیپل پر خارش یا ریش ہو جانا



- کسی بھی ایک جگہ پر درد اٹھنا جو ختم نہ ہو



- نیپل سے مادے کا اخراج اچانک شروع ہو جانا

