چھاتی کا سرطان

BREAST CANCER

ویمن سیلف کیئر پروجیکٹ

ویمن سیلف کیئر پروجیکٹ، پیما خواتین ونگ کا ایک پروجیکٹ ہے۔ جو خواتین کی مختلف بیماریوں کے سلسلے میں کام کر رہا ہے۔

شعبہ عوامی آگاہی — انسانیت کی خدمت... اللہ کی رضا کے لیے

PIMA پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن (پیما) خواتین ونگ

PIMA

کیا آپ جانتی ہیں؟

- ایشیا میں سب سے زیادہ چھاتی کا سرطان پاکستان میں پایا جاتا ہے۔
- پاکستان کی خواتین میں سب سے زیادہ پایا جانے والا سرطان Breast Cancer ہے۔ یہ سرطان ہر نو (۹) میں سے ایک خاتون کو کبھی بھی لاحق ہوسکتا ہے۔
- ۸۰ فیصد سے زیادہ کیسز میں یہ سرطان بنا کسی فیملی ہسٹری کے متاثر کرتا ہے۔
- بروقت تشخیص ہی اس سرطان سے مکمل نجات کی ضامن ہے۔
- اولین مراحل میں چھاتی کے سرطان کی تشخیص ۸۰ سے ۱۰۰ فیصد کیسز میں مکمل صحت یابی کا باعث بنتی ہے۔
- اس لیے ہر خاتون کو اس بیماری سے واقف ہونا اور اس کی تشخیص و علاج سے آگاہ ہونا نہایت ضروری ہے۔

یاد رہے!۔۔۔ یہ چھوت چھات کی بیماری نہیں اور نہ ہی چوٹ لگنے سے شروع ہوتی ہے۔

چھاتی کے سرطان کا امکان کن خواتین میں زیادہ ہے؟

- جن کی عمر ۴۰ سے ۷۰ سال کے درمیان ہے۔
- جن کی ماہواری ۱۲ سال کی عمر سے پہلے شروع ہوئی اور ۵۰ سال کے بعد بھی آتی ہو۔
- جن کی ماں، بہن، خالہ، نانی، پھوپھی، دادی کو بھی چھاتی کا سرطان ہو۔
- جن کے بچے نہ ہوں یا پہلے بچے کی پیدائش ۳۰ سال کی عمر کے بعد ہوئی ہو۔
- جنہوں نے اپنے بچوں کو دودھ نہ پلایا ہو۔
- جن کا وزن زیادہ ہو۔
- وہ خواتین جو فیملی پلاننگ کی ادویات یا بعض ہارمون استعمال کرتی ہوں۔

PIMA

احتیاط علاج سے بہتر ہے

جلد تشخیص میں اپنا حصہ ڈالیں!

- جلد تشخیص سے مؤثر علاج ، جان بچانا ممکن ہے جبکہ دیر سے تشخیص سے علاج کم مؤثر ہوتا چلا جاتا ہے۔
- پاکستان میں ۷۰ فیصد خواتین کی تشخیص بعد کے مراحل میں ہوتی ہے یا وہ غیر مستند طریقہ علاج میں اتنا وقت ضائع کر دیتی ہیں کہ صحت یابی کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

اپنا معائنہ خود کریں!

- سینے میں گلٹی سب سے پہلے خاتون کو خود محسوس ہوتی ہے لہٰذا ۲۱ سال سے بڑی عمر کی ہر خاتون مہینے میں ایک بار اپنا معائنہ خود کریں۔
- خود اپنا معائنہ (Self Examination) چھاتی کے سرطان کی جلد تشخیص کی جانب پہلا قدم ہے۔

ڈاکٹر سے کب فوری رجوع کریں؟

- اگر معائنہ کرتے ہوئے سینے میں کسی قسم کی تبدیلی محسوس ہو۔
- سینے میں کوئی گلٹی نظر آئے یا جلد کی ساخت یا رنگ میں تبدیلی محسوس ہو۔
- خون، مواد یا رطوبت نکلے۔

۴۰ سال کی عمر کے بعد سال میں ایک بار کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنہ ضرور کروائیں۔

غیر مستند معالجوں کے پاس بالکل نہ جائیں۔

تشخیص کے لیے ٹیسٹ:

۱ **میموگرافی:** اس خاص ایکسرے میں وہ گلٹی بھی نظر آجاتی ہے جو ہاتھ سے محسوس نہیں ہوتی اور شعاعوں کا اثر بھی بہت کم ہوتا ہے۔ • جن خواتین کے خاندان میں چھاتی کا سرطان ہو وہ چالیس سال، اور دیگر خواتین پچاس سال کی عمر کے بعد میموگرافی کروائیں۔

۲ **الٹراساؤنڈ:** میموگرافی کے ساتھ، الٹراساؤنڈ بھی تشخیص میں مدد دیتا ہے۔

۳ **گلٹی کی بایوپسی:** بایوپسی کے بارے میں یہ مفروضہ بالکل غلط ہے کہ اس سے بیماری پھیل جاتی ہے۔

علاج:

چھاتی کے سرطان کا علاج آپریشن، مخصوص ادویات یعنی کیموتھراپی، شعاعوں اور ہارمونز سے کیا جاتا ہے۔

یہ پیغام دوسروں تک پہنچائیں

ضروری ہے کہ چھاتی کے سرطان کے عوامل اور تشخیص کی علامات جانیں اور یہ پیغام اپنے پیاروں تک پہنچائیں کیونکہ بروقت تشخیص ہی بہترین علاج کی ضامن ہے۔

''جس نے ایک انسان کی جان بچائی اس نے پوری انسانیت کی جان بچائی۔'' (سورۃ المائدہ)

صحت

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

'دو نعمتیں ایسی ہیں جن کی ناقدری کر کے اکثر لوگ نقصان میں رہتے ہیں، صحت اور فراغت۔' (بخاری)

'بے شک تمہارے بدن کا بھی تم پر حق ہے'۔ (بخاری)

'صحت کو بیماری سے پہلے غنیمت جانو۔' (البانی)

صحت اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے جس کی حفاظت اور استعمال کے متعلق سوال کیا جائے گا۔ یہ ایک امانت ہے جس میں خیانت نہیں ہونا چاہیے۔ اس میں غفلت نہ صرف اسلامی تعلیمات کے خلاف ہے بلکہ بعض اوقات پورے خاندان کے لیے تکلیف کا باعث بن جاتی ہے۔ چنانچہ نہ صرف خواتین بلکہ ان کے اہل خانہ کو بھی ان کی صحت کی خصوصی نگرانی کرتے رہنا چاہیے تاکہ خاندان کو بروقت کسی ایسے حادثے سے محفوظ رکھا جاسکے جس کے اثرات معصوم بچوں کی زندگی پر بھی پڑتے ہیں۔

صحت برقرار رکھنے کی دعا

اَللّٰھُمَّ اِنِّی اَسْئَلُکَ الصِّحَّۃَ وَالْعِفَّۃَ وَالْاَمَانَۃَ وَحُسْنَ الْخُلُقِ وَالرِّضَا بِالْقَدْرِ (بیہقی)

'اے اللہ! میں آپ سے مانگتا ہوں صحت اور تندرستی، اور پاکدامنی اور امانت، اور حسن اخلاق اور تقدیر پر راضی رہنا۔'

پیما سیکرٹریٹ: 12۔ شالیمار سینٹر، F-8 مرکز، اسلام آباد فون 051-2261943
www.pima.org.pk info@pima.org.pk PIMAofficial pimapak