NHS

Cancer Screening Programmes

BREAST SCREENING — Urdu

The Facts

بریسٹ سکریننگ — اردو

حقائق

بریسٹ سکریننگ کیا ہے؟

- بریسٹ سکریننگ (میموگرافی) ایکسرے کے ذریعے چھاتی کا معائنہ ہوتا ہے ۔
- بریسٹ سکریننگ کے ذریعے چھاتی کے سرطانوں کا ابتدائی مرحلے پر ہی پتہ چل جاتا ہے، جب وہ اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ آپ یا آپ کے ڈاکٹر انہیں دیکھ یا محسوس نہیں کر سکتے ۔
- میموگرام میں چند منٹ لگتے ہیں اور ریڈی ایشن یعنی تابکاری کی ہلکی مقدار کا دخل ہوتا ہے، اس لئے آپ کی صحت کو خطرہ بہت کم ہوتا ہے ۔
- بریسٹ سکریننگ یونٹ میں آپ کے معائنے میں تقریباً آدھا گھنٹہ لگنا چاہیئے ۔

مجھے بریسٹ سکریننگ کی ضرورت کیوں ہے؟

نو عورتوں میں ایک کو اپنی زندگی میں کسی نہ کسی مرحلے پر بریسٹ کینسر (چھاتی کا سرطان) ہو جاتا ہے ۔ بریسٹ کینسر 50 سال سے اوپر کی عورتوں میں زیادہ عام ہے ۔ اس سے پہلے کہ کوئی اور نشانیاں یا علامتیں نمودار ہوں، بریسٹ سکریننگ سے چھاتی میں چھوٹی تبدیلیوں کا پتہ لگانے میں مدد مل سکتی ہے ۔ اگر تبدیلیوں کا پتہ ابتدائی مرحلے پر ہی چل جائے، تو کامیاب بحالی صحت کا امکان کافی زیادہ ہوتا ہے ۔

کیا سب عورتوں کو بریسٹ سکریننگ کروانی چاہئے؟

ہم 50 اور 70 سال کے درمیان کی سب عورتوں کو دعوت دیتے ہیں کہ وہ ہر تین سال کے بعد بریسٹ سکریننگ کروائیں ۔

چھاتی کے سرطان کا خطرہ عورتوں کے بوڑھے ہونے کے ساتھ ساتھ بڑھتا جاتا ہے ۔ اس لئے اگرچہ 70 سال سے اوپر کی عورتوں کو خود بخود بریسٹ سکریننگ کی دعوت نہیں دی جاتی، اس کے باوجود آپ کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ آپ ہر تین سال کے بعد بریسٹ سکریننگ کے لئے جائیں ۔ آپ اپوائنٹمنٹ طے کرنے کے لئے اپنی مقامی بریسٹ سکریننگ کلینک سے رابطہ کر سکتی ہیں ۔

آپ کی عمر کچھ بھی ہو، اگر آپ کو کسی بھی وقت چھاتی کے کسی مسئلے کے بارے میں تشویش ہو، تو براہ کرم اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں ۔جو اگر ضروری ہو تو آپ کو سپیشلسٹ کی رائے کے لئے بھیج سکتا ہے ۔

این ایچ ایس بریسٹ سکریننگ پروگرام کیا ہے؟

یہ پروگرام اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ اگر آپ کی عمر 50 اور 70 سال کے درمیان ہے، تو ہم آپ کو بریسٹ سکریننگ کے لئے بلائیں گے ۔ ہم آپ کا نام آپ کی ہیلتھ اتھارٹی کے ریکارڈ سے لیں گے ۔ یہ ریکارڈ آپ کے ڈاکٹر کی فہرست سے بنایا جاتا ہے، اس لئے یہ اہم ہے کہ بات کہ آپ کے ڈاکٹر کے پاس ہر وقت آپ کا صحیح نام اور پتہ ہو۔

ملک کے بیشتر حصوں میں ہم ڈاکٹروں کی پریکٹسوں کو دعوت دیں گے کہ وہ باری باری سکریننگ کا بندوبست کریں ۔ اس لئے جب آپ 50 برس کی

ہو جائیں گی، تو ضروری نہیں کہ آپ کو اپنا دعوت نامہ ملے ۔ چنانچہ اگر آپ کسی ڈاکٹر کے پاس رجسٹرڈ ہیں، تو ہم آپ کو آپ کی 53ویں سالگرہ سے پہلے بریسٹ سکریننگ کی دعوت دیں گے ۔

میں بریسٹ سکریننگ کے لئے کہاں جا سکتی ہوں؟

سکریننگ سینٹر ہسپتال میں ہو سکتا ہے یا کلینک میں ہو سکتا ہے، یا یہ موبائل یونٹ میں ہو سکتا ہے ۔ جس دن آپ بریسٹ سکریننگ کے لئے جائیں، براہ کرم ٹیلکم پاؤڈر یا سپرے کرنے وٗالا ڈی اوڈرنٹ یعنی بدبو دوٗر کرنے وٗالی کوئی چیز استعمال نہ کریں، کیونکہ اس سے میموگرام متاثر ہو سکتا ہے ۔

بریسٹ سکریننگ کے دوران اصل میں کیا ہوتا ہے؟

جب آپ پہنچیں، تو بریسٹ سکریننگ کے بارے میں جو پوچھنا چاہیں بلا تکلف پوچھیں ۔

جب آپ کپڑے اتار لیں اوٗر تیار ہوں اوٗر آرام محوس کریں، تو سکریننگ سٹاف کی ایک سپیشلسٹ خاتون رکن آپ کے سامنے میموگرافی کی وٗضاحت کریں گی اوٗر آپ سے چند ایک سوال کریں گی ۔ وٗہ آپ کی چھاتی باری باری دوٗ خصوصی پلیٹوں کے درمیان رکھیں گی اوٗر ایکسرے لیں گی ۔

میموگرافی میں چند منٹ لگتے ہیں اوٗر آپ کی چھاتیاں ایک ایک کر کے ان دوٗ پلیٹوں کے درمیان صرف چند منٹوں کے لئے دبائی جاتی ہیں ۔ اس بات کی کوئی شہادت نہیں کہ اس طریق کار سے سینے کو کوئی نقصان پہنچتا ہے ۔

کیا مجھے کپڑے اتارنے پڑیں گے؟

جی ہاں، آپ سے اپنی کمر تک سارے کپڑے اتارنے کے لئے کہا جائے گا، اس لئے اچھی بات یہ ہوگی کہ آپ پورے لباس کے بجائے ایک علیحدہ ٹاپ پہن کے آئیں ۔

کیا بریسٹ سکریننگ سے تکلیف ہوتی ہے؟

کچھ عورتیں میموگرافی سے بے آرامی محوس کرتی ہیں اوٗر کچھ اس سے درد محوس کرتی ہیں کیونکہ اچھا ایکسرے لینے کے لئے چھاتیوں کو مضبوطی سے ایک جگہ رکھنا ہوتا ہے اوٗر دبانا ہوتا ہے ۔ اگر آپ درد محوس کریں بھی، تو یہ عام طور پر میموگرام تک ہی رہے گا، اگرچہ عورتوں کی ایک چھوٹی تعداد میں یہ کچھ عرصہ رہ سکتا ہے ۔

مجھے میرے نتائج کب ملیں گے؟

جب آپ کا میموگرام ہو جائے گا، تو سکریننگ سٹاف کی ایک سپیشلسٹ خاتون رکن آپ کو بتائیں گی کہ آپ کو آپ کے نتائج کیسے اوٗر اندازاً کب ملیں گے ۔ اس بات کا اطمینان کیجئے کہ یونٹ چھوڑنے سے پہلے آپ کو یہ معلومات مل جائیں ۔

اگر مجھے دوبارہ بلایا جائے تو اس کا کیا مطلب ہوگا؟

کچھ عورتوں کو (یعنی جن 20 عورتوں کی سکریننگ کی جاتی ہے ان میں سے تقریباً ایک کو) دوٗبارہ بلایا جاتا ہے کیونکہ ایکسرے سے اشارہ ملتا ہے کہ مزید ٹیسٹوں کی ضروٗرت ہے ۔ اگر ہم آپ کو دوٗبارہ بلائیں اوٗر پھر ٹیسٹ یہ ظاہر کریں کہ گھبرانے کی کوئی بات نہیں، تو آپ کو حیران ہونے کی ضروٗرت نہیں ۔ بیشتر عورتوں کو کوئی مسئلہ پیش نہیں آئے گا اوٗر ہم سکریننگ کے معمول کے ضمن میں انہیں تین سال میں دوٗبارہ بلائیں گے ۔

اگر مجھے علاج کی ضرورت ہو تو؟

اگر ہم آپ کو وٗاپس بلاتے ہیں اوٗر آپ کو علاج کی ضروٗرت ہے، تو ایک ٹیم آپ کی دیکھ بھال کرے گی ۔ وٗہ اس بات کا اطمینان کریں گے کہ آپ کو عمدہ معیار کی دیکھ بھال اوٗر علاج ہر وٗقت ملتا رہے ۔ چھاتی کے سرطان کا علاج مستقل طور پر بہتر ہو رہا ہے اوٗر اس پر نظر ثانی کی جاتی ہے ۔ اس عمل کے ضمن میں، ہو سکتا ہے کہ ہم آپ کو ایک آزمائش میں حصہ لینے کی دعوت دیں جس میں ہم علاج کے مختلف طریقوں کے اثرات کا موازنہ کریں گے ۔ اگر ہم آپ کو کسی آزمائش کی پیش کش کریں، تو ضروٗری نہیں کہ آپ اس میں حصہ لیں ۔

بریسٹ سکریننگ پر کس حد تک بھروسا کیا جا سکتا ہے؟

میموگرافی چھاتی کے سرطان کا شروع میں ہی پتہ لگانے کا سب سے زیادہ قابل اعتبار طریقہ ہے، لیکن دؤسرے سکریننگ ٹیسٹوں کی طرح، یہ کامل نہیں ہے۔ مثال کے طور پر،

- کچھ سرطان ایسے ہیں جن کا ایکسرے پر دیکھنا مشکل ہوتا ہے؛
- کچھ سرطان چاہے موجود ہوں، ایکسرے پر بالکل نہیں دیکھے جا سکتے؛
- ہو سکتا ہے کہ ایکسرے پڑھنے ؤالے سے سرطان نظر انداز ہو جائے (یہ کبھی کبھار ہو ہی جاتا ہے، چاہے ایکسرے پڑھنے ؤالا کتنا ہی تجربہ کار کیوں نہ ہو)۔

کیا بریسٹ سکریننگ چھاتی کے سرطان کی روک تھام کرتی ہے؟

نہیں، بریسٹ سکریننگ صرف بریسٹ کینسر کا پتہ لگانے میں ہی مدد دیتی ہے اگر ؤہ پہلے سے موجود ہو۔ آپ کو اپنی چھاتیوں میں ہونے ؤالی تبدیلیوں سے آگاہ ہونا چاہیئے کیونکہ چھاتی کا سرطان کسی بھی ؤقت ہو سکتا ہے۔ چند ایک عورتوں کو چھاتی کا سرطان ان کے پہلے میموگرام سے پہلے یا میموگراموں کے درمیان ہو سکتا ہے۔

چھاتی سے متعلق آگاہی کا ایک سادہ پانچ نکاتی ضابطہ ہے جسے تمام عورتوں کو یاد رکھنا چاہیئے:

- آپ کے لئے نارمل کیا ہے، اس کا پتہ ہونا چاہیئے۔
- اپنے چھاتی پر نظر ڈالئے اؤر انہیں محسوس کیجئے۔
- آپ کو پتہ ہونا چاہیئے کہ ؤہ کون سی تبدیلیاں ہیں جن کا آپ کو خیال رکھنا چاہیئے (گلٹیاں، درد، نپل سے اخراج یا کوئی اؤر غیر معمولی چیز)۔
- اگر کوئی تبدیلی ہو، تو اپنے ڈاکٹر کو فوراً بتایئے۔
- اگر آپ 50 برس سے اؤپر ہیں، تو ہر تین سال کے بعد بریسٹ سکریننگ کے لئے جایئے۔

چھاتی میں تبدیلیوں کی بہت سی ؤجوہات ہوتی ہیں۔ ان میں سے بیشتر بے ضرر ہوتی ہیں لیکن آپ کو چاہیئے کہ ان سب کی جانچ کرائیں کیونکہ اس بات کا تھوڑا سا امکان ہوتا ہے کہ ؤہ سرطان کی ابتدائی علامت ہوں۔

چھاتی سے متعلق آگاہی اؤر باقاعدگی سے میموگرام مل کر آپ کو ابتدائی مرحلے میں چھاتی کے سرطان کا پتہ لگانے کا بہترین موقع فراہم کرتے ہیں۔

جب میرے ایکسرے پڑھ لئے جاتے ہیں تو اس کے بعد ان کا کیا بنتا ہے؟

بریسٹ سکریننگ یونٹ آپ کا میموگرام کم از کم آٹھ سال تک محفوظ رکھے گا۔ اس طرح ؤہ آپ کے تازہ ترین میموگرام کا ان میموگراموں کے ساتھ موازنہ کر سکتے ہیں جو آپ نے پہلے کرائے تھے۔

آپ کو عمدہ سرؤس مہیا کرنے اؤر سپیشلسٹ سٹاف کے تجربے اؤر مہارت میں اضافہ کرنے کی اپنی کوشش کے ضمن میں، ہم سکریننگ کے تمام ریکارڈز پر باقاعدگی سے نظر ثانی کرتے ہیں، جن میں میموگرام بھی آتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جو سٹاف ہیلتھ سرؤس میں کسی اؤر جگہ کام کرتا ہے، انہیں آپ کے ریکارڈ دیکھنے کی ضرؤرت پڑے گی۔ جب کسی نظر ثانی سے پتہ چلے کہ آپ کا علاج مختلف طریقے سے ہونا چاہیئے تھا، تو ہم آپ سے رابطہ کریں گے۔ اگر آپ چاہیں گی تو ہم آپ کو آپ کے معاملے پر نظر ثانی کے بارے میں مزید معلومات مہیا کریں گے۔

ہم جو ریکارڈ رکھتے ہیں، ان کے بارے میں مزید معلومات کے لئے آپ **این ایچ ایس ڈائرکٹ سے 0845 4647 پر رابطہ کر سکتی ہیں۔**

خلاصہ

آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دینے کے لئے کہ آپ کو بریسٹ سکریننگ کے لئے آنا چاہیئے یا نہیں، بریسٹ سکریننگ کے خاص فوائد اؤر مشکلات کی نیچے ؤضاحت کی گئی ہے:

- چھاتی کے بیشتر سرطانوں کا ابتدائی مرحلے پر پتہ چل جاتا ہے جب کامیاب بحالی صحت کا امکان زیادہ ہوتا ہے ۔
- سکرینِنگ میں جتنے سرطانوں کا پتہ چلتا ہے ان میں سے تقریباً نصف اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ انہیں چھاتی سے آسانی سے نکالا جا سکتا ہے ۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ پوری چھاتی کو کاٹنے کی ضرُورت نہیں پڑتی ۔
- بریسٹ سکرینِنگ اس ملک میں ہر سال اندازاً 1,400 زندگیاں بچاتی ہے ۔
- جو عورتیں بریسٹ سکرینِنگ کے لئے آتی ہیں ان کے چھاتی کے سرطان سے مرنے کے خطرے میں کمی ہوتی ہے ۔
- ہم چند ایک عورتوں کو مزید چھان بین کے لئے دوٗبارہ بلائیں گے اگر ان کے میموگرام کے بارے میں ہمیں یقین نہیں ہے ۔ مزید ٹیسٹوں کے بعد، ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ان میں سے بہت سی عورتوں کو سرطان نہیں ہوگا ۔ اگر آپ کو وٗاپس بلایا جائے تو اس سے پریشانی ہو سکتی ہے ۔
- ہو سکتا ہے سکرینِنگ میں بعض قسم کے چھاتی کے سرطانوں کا پتہ نہ چلے ۔
- سکرینِنگ میں جن سرطانوں کا پتہ چلتا ہے ضرُوری نہیں کہ وٗہ سب قابل علاج ہوں ۔
- بہت سی عورتیں میموگرافی کرانے میں بے آرامی یا درد محسوس کرتی ہیں، لیکن عام طور پر مختصر عرصے کے لئے ہی ۔

مزید معلومات اوٗر مدد

اگر آپ اس سروٗس کے بارے میں کچھ پوچھنا چاہتی ہیں تو:

- اپنے ڈاکٹر سے پوچھئے؛
- اپنے مقامی سکرینِنگ آفس سے رابطہ کیجئے؛
- www.cancerscreening.nhs.uk پر ہمارے کینسر سکرینِنگ پروٗگرام کی وٗیب سائٹ ملاحظہ کیجئے؛ یا
- www.nhsdirect.nhs.uk پر این ایچ ایس ڈائرکٹ ملاحظہ کیجئے ۔

ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ نے این ایچ ایس کینسر سکرینِنگ پروٗگراموں کے اشتراک سے، اوٗر کینسر ریسرچ یو کے پرائمری کیئر ایجوکیشن ریسرچ گروٗپ کے مشورے اوٗر مدد سے شائع کیا ۔

CANCER RESEARCH UK

© کراوٗن کاپی رائٹ 2006
سی اوٗآئی نے ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کے لئے تیار کیا
آخری تجدید 2006

اس دستاوٗیز کا متن ذاتی یا ادارے کے داخلی استعمال کے لئے بغیر باضابطہ اجازت یا معاوٗضہ کے دوٗبارہ تیار کیا جا سکتا ہے ۔

272856/Breast Screening فرمائش کرنے پر بریل، آڈیوٹیپ اوٗر بڑی چھپائی میں بھی دستیاب ہو سکتا ہے ۔

دوٗسری زبانوں کے متن اس پتے سے دستیاب ہیں:
www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html

www.cancerscreening.nhs.uk