Cancer Screening Programmes

BREAST SCREENING

OVER 70? You are still entitled to breast screening

بریسٹ سکرینگ

کیا آپ 70 سال سے اوپر ہیں؟ آپ پھر بھی بریسٹ سکرینگ کا حق رکھتی ہیں

چونکہ ہم 70 سال سے اوپر کی عورتوں کو از خود بریسٹ سکرینگ کے لئے دعوت نہیں دیتے، اس لئے بہت سی عورتیں یہ سمجھتی ہیں کہ انہیں بریسٹ کینسر (پستانوں کے سرطان) کا خطرہ نہیں۔ یہ بات صحیح نہیں ہے۔ اس لیف لیٹ میں آپ کو مزید بتایا گیا ہے کہ آپ کیا کر سکتی ہیں اور آپ کن چیزوں کی حقدار ہیں۔

بریسٹ کینسر کے بارے میں

70 سال سے اوپر کی عورتوں کو نسبتاً جوان عورتوں کے مقابلے میں بریسٹ کینسر ہونے کا خطرہ زیادہ ہے۔ یہ اس لئے ہے کہ بریسٹ کینسر ہونے کا خطرہ عمر کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے۔ تمام بریسٹ کینسروں کی تقریباً ایک تہائی 70 سال کی عورتوں میں واقع ہوتی ہے، اس لئے اس بات کو اہمیت حاصل ہے کہ ہر تین سال کے بعد سکرینگ کرانا جاری رہنا چاہیئے۔

بریسٹ سکریننگ کیا ہے؟

بریسٹ سکرینگ بریسٹ کینسروں کا پتہ لگانے کا ایک طریقہ ہے، اکثر اوقات انتہائی ابتدائی مرحلے پر۔ اس میں ایک خاص قسم کا ایکسرے استعمال ہوتا ہے جسے میموگرام کہتے ہیں۔

این ایچ ایس بریسٹ سکرینگ پروگرام 50 یا اس سے اوپر کی تمام عورتوں کے لئے مفت دستیاب ہے۔ 50 اور 70 کے درمیان کی عورتوں کو ہر تین سال بعد سکرینگ کی دعوت دی جاتی ہے۔

اگر آپ کی عمر 70 سال سے اوپر ہے، تو ہم از خود آپ کو بریسٹ سکرینگ کی دعوت نہیں دیں گے۔ تاہم، اگر آپ کہیں تو آپ کو ہر تین سال بعد سکرینگ کرانے کا حق حاصل ہے۔ آپ کو صرف یہ کرنا ہوگا کہ اپنے مقامی بریسٹ سکرینگ یونٹ کو فون کریں اور اپوائنٹ منٹ طے کریں۔ آپ کو اس کتابچے کے آخر میں تفصیلات ملیں گی کہ اپنے مقامی یونٹ سے کس طرح رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

مجھے سکریننگ کے لئے جانے کی ضرورت کیوں ہے؟

بریسٹ سکرینگ سے چھاتی میں اس سے پہلے کہ کوئی اور نشانیاں یا علامتیں ظاہر ہوں چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں کا پتہ چلانے میں مدد ملتی ہے۔ اگر تبدیلیوں کا شروع میں پتہ چل جائے، تو اس بات کا اچھا امکان ہے کہ آپ کی بحالی صحت کامیاب ہوگی۔

جب میں سکریننگ کے لئے جاؤں گی تو کیا ہوگا؟

آپ کی بریسٹ سکرینگ کی اپوائنٹ منٹ ہسپتال یا مقامی بریسٹ سکرینگ یونٹ میں ہو سکتی ہے، یا یہ موبائل یونٹ میں ہو سکتی ہے۔ بریسٹ سکرینگ یونٹ آپ کو مناسب اپوائنٹ منٹ طے کرنے میں مدد دے سکتا ہے اگر آپ کو:

- کھڑا ہونے یا کپڑے اتارنے میں مدد کی ضرورت ہے؛
- وہیل چیئر کی رسائی کی ضرورت ہے؛ یا
- یونٹ تک پہنچنے میں دشواری پیش آتی ہے۔

آپ کو چاہیئے کہ اپنی ضرورتوں پر بات کرنے کے لئے بریسٹ سکرینگ کے دفتر کو فون کریں۔

چاہے آپ کی پہلی زبان انگریزی نہ ہو، تب بھی سکریننگ یونٹ آپ کو مشورہ دے سکے گا، اور اس کے علاوہ نسلی اقلیتی کمیونٹیوں سے تعلق رکھنے والی عورتوں کے لئے معلومات کے دوسرے ذرائع بھی دستیاب ہیں ۔ آپ کو ان کی تفصیلات، اور اپنے مقامی بریسٹ سکریننگ یونٹ سے رابطہ کرنے کی تفصیلات، اس لیف لیٹ کے آخر میں ملیں گی ۔

جب آپ پہنچیں گی تو آپ کو ایک خاتون ریڈیوگرافر دیکھے گی جو آپ کو وضاحت سے بتائے گی کہ کیا ہو گا ۔ اگر آپ بریسٹ سکریننگ کے بارے میں کچھ پوچھنا چاہتی ہیں، تو موقع پر پوچھئے ۔

آپ کا ایکسرے لینے کے لئے آپ کو کمر تک اوپر کے کپڑے اتارنے کی ضرورت ہوگی اس لئے سکرٹ یا پتلون اور ٹاپ پہننا اچھا رہے گا ۔ جس دن بریسٹ سکریننگ کے لئے جائیں، ٹیلکم پاؤڈر یا بو دور کرنے والا سپرے استعمال نہ کریں، کیونکہ یہ آپ کے ایکسرے پر سفید دھبوں کی شکل میں ظاہر ہو سکتے ہیں ۔

آپ کی ملاقات 30 منٹ کے لگ بھگ لے سکتی ہے، لیکن اصل سکریننگ میں صرف تقریباً پانچ منٹ لگیں گے ۔ کچھ عورتوں کو ایکسرے مشین، جس سے چھاتی کو زور سے دبانا ہوتا ہے، بے آرامی دیتی ہے یا مختصر عرصے کے لئے تکلیف دہ ہوتی ہے، لیکن یہ صرف چند سیکنڈ ہوتا ہے ۔

آپ کے رخصت ہونے سے پہلے آپ کو معلومات کا پرچہ دیا جا سکتا ہے جو آپ کو بتائے گا کہ آپ کو آپ کے نتائج کب اور کہاں ملیں گے ۔

اگر کچھ پایا جائے تو پھر کیا ہوتا ہے؟

ہم جن عورتوں کی سکریننگ کرتے ہیں ان میں سے ہر 20 عورتوں میں سے تقریباً ایک عورت سے کہتے ہیں کہ وہ اسیسمنٹ کلینک میں آئیں کیونکہ ان کے ایکسرے سے اشارہ ملتا ہے کہ مزید ٹیسٹوں کی ضرورت ہے ۔ بعض اوقات یہ اس لئے ضروری ہوتا ہے کہ پہلے کے ایکسرے اتنے واضح نہیں تھے اور ہمیں مزید ایکسریز کی ضرورت ہے ۔

مزید ٹیسٹوں کے لئے دوبارہ بلائے جانے کا عام طور پر یہ مطلب نہیں ہوتا کہ آپ کو کینسر ہے ۔ جن عورتوں کو مزید ٹیسٹوں کی ضرورت ہوتی ہے ان میں سے ہر آٹھ عورتوں میں سے سات کو کینسر نہیں ہو گا ۔ سکریننگ آپ کے سینے میں ایسی تبدیلیوں کا سراغ لگاتی ہے جو کینسر ہو سکتی ہیں یا کینسر نہیں ہو سکتیں ۔ بیشتر بے ضرر ہوتی ہیں ۔ تاہم، بریسٹ کینسر کا امکان ہو سکتا ہے، لیکن ابتدائی مرحلے پر علاج سے کامیاب علاج کے امکان بڑھ جاتے ہیں ۔

اگر مجھے کینسر ہو، تو کیا ہوگا؟

سکریننگ میں پائے جانے والے بیشتر بریسٹ کینسر ابتدائی مرحلے پر ہوتے ہیں، جس سے آپ کے لئے کامیاب علاج کا بہترین امکان پیدا ہو جاتا ہے ۔ بریسٹ کینسر والی بہت سی عورتیں علاج کے بعد نارمل زندگی گزارتی ہیں ۔

بریسٹ کینسر کا مکمل طور پر علاج کرنا ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا لیکن ابتدائی مرحلے پر تشخیص سے علاج کے زیادہ امکانی طریقے پیدا ہوتے ہیں ۔ سکریننگ میں جو کینسر پائے جاتے ہیں ان میں سے دو تہائی کے قریب ابھی اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ انہیں چھاتی سے نکالا جا سکتا ہے ۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ پوری چھاتی کو کاٹنے کی ضرورت نہیں ہوتی ۔

NHS

Cancer Screening Programmes

'چھاتی سے آگاہ' رہنا

'چھاتی سے آگاہ' رہنے کا مطلب صرف یہ ہے کہ آپ آگاہی حاصل کریں کہ آپ کی چھاتی مختلف اوقات پر کس طرح نظر آتی ہے اور کس طرح محسوس ہوتی ہے، اور یہ کہ اگر آپ کوئی تبدیلی دیکھیں تو فوراً اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ چھاتی کا ٹیشو یعنی ریشہ آپ کی عمر کے بڑھنے کے ساتھ بدلتا ہے، اور ہر عورت کی چھاتی مختلف ہوتی ہے۔

مندرجہ ذیل سے آگاہی پیدا کیجئے:

ظاہری شکل

چھاتی کے خاکے یا شکل میں کوئی بھی تبدیلی، خاص طور پر وہ تبدیلیاں جو بازو کی حرکات سے پیدا ہوں، یا چھاتیوں کے اٹھانے سے۔ جلد پر سلوٹیں یا گڑھے پڑنا۔

احساسات

ایک چھاتی میں بے آرامی یا درد جو نارمل سے مختلف ہو، خاص طور پر اگر نیا ہو اور مسلسل رہے۔ لیکن یاد رکھئے، یہ ایک عام غلط فہمی ہے کہ سینے میں سب مشکوک گلٹیاں تکلیف دہ ہوتی ہیں — بہت سی نہیں ہوتیں۔

گلٹیاں

کوئی بھی گلٹی، ایک چھاتی میں یا بغل میں موٹے یا اونچے نیچے مقام جو دوسری چھاتی کے اور بغل کے اسی حصے سے مختلف نظر آئیں۔ اگر یہ نئی ہو تو یہ بہت اہم ہے۔

نپل میں تبدیلی

نپل سے اخراج، جو آپ کے پہلے نہ ہوا ہو، یا خون آلود ہو، یا مرطوب سرخی مائل علاقے جو آسانی سے صحت یاب نہ ہوں۔ نپل کی پوزیشن میں کوئی بھی تبدیلی (اندر کو دھنسا ہو یا کسی اور سمت میں جا رہا ہو)۔ نپل کے اوپر یا نپل کے اردگرد دانے بننا۔

آپ کسی بھی ایسے وقت جو آپ کے لئے سب سے اچھا ہو (مثال کے طور پر، باتھ میں، شاور میں یا جب آپ کپڑے پہن رہی ہوں) انہیں محسوس کر کے اپنی چھاتیوں کے بارے میں آگاہی حاصل کر سکتی ہیں۔ چھاتیوں کے بارے میں آگاہی اور یہ جاننے سے کہ آپ کے لئے نارمل کیا ہے آپ کو نارمل سے ہٹ کر تبدیلیوں کے پیدا ہونے پر ان سے آگاہ ہونے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ کوئی تبدیلی دیکھیں، تو فوراً اپنے ڈاکٹر کو بتائیے۔ یاد رکھئے، آپ کسی کا وقت ضائع نہیں کر رہیں۔ اگر کینسر ہے، تو جتنی جلدی آپ اس کی اطلاع دیں گی، اتنا ہی سادہ علاج ہوگا۔

چھاتیوں کے بارے میں آگاہی کا پانچ نقاطی ضابطہ

1۔ معلوم کیجئے کہ آپ کے لئے نارمل کیا ہے۔
2۔ دیکھئے اور ٹٹولئے۔
3۔ معلوم کیجئے کہ کن تبدیلیوں کا خیال رکھنا چاہئے۔
4۔ کسی بھی تبدیلی کی فوری طور پر رپورٹ کیجئے۔
5۔ اگر آپ کی عمر 50 سال یا اس سے اوپر ہے، تو بریسٹ سکریننگ کے لئے جائیے۔

اگر میں سکریننگ کے لئے جاؤں تو کیا اس صورت میں بھی مجھے 'چھاتی کے بارے میں آگاہ' ہونے کی ضرورت ہوگی؟

جی ہاں، سب عورتوں کو چھاتی کے بارے میں آگاہی ہونی چاہیئے۔ کوئی سکریننگ ٹیسٹ 100% درست نہیں ہوتا اور اگرچہ بریسٹ سکریننگ سے کینسروں کا پتہ چل سکتا ہے، وہ اس کی روک تھام نہیں کر سکتی۔ تبدیلیوں کی ٹوہ رکھنا اور انہیں محسوس کرنا جاری رکھیئے۔ اگر آپ کوئی تبدیلی دیکھیں، تو اپنے ڈاکٹر سے ملئے، چاہے آپ کا حال ہی میں بریسٹ ایکسرے ہوا ہو یا عنقریب ہونے والا ہے۔

یاد رکھنے کے لائق اہم نکات

تمام عورتیں بریسٹ کینسر کے خطرے کی زد میں ہیں۔ بریسٹ کینسر عورتوں کی عمر بڑھنے کے ساتھ زیادہ عام ہوتا جاتا ہے، اس لئے یہ اہم ہے کہ ہر تین سال کے بعد سکریننگ کرائی جائے۔ جب بھی آپ کو دعوت دی جائے، تو جایئے، اور اگر آپ 70 سال سے اوپر ہیں، تو سکریننگ کے لئے کہیئے۔

جو عورتیں بریسٹ سکریننگ کے لئے جاتی ہیں ان کے لئے بریسٹ کینسر سے مرنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ یو کے میں، ایک اندازے کے مطابق، بریسٹ سکریننگ ہر سال 1400 کے قریب جانیں بچاتی ہے۔

آپ کی چھاتیوں میں کیا نارمل ہے اس کی تلاش کیجئے اور اسے محسوس کیجئے – 'چھاتی کے بارے میں آگاہی' حاصل کیجئے – اور اگر کوئی تبدیلی ہو تو اپنے ڈاکٹر کو فوراً بتایئے۔

مردوں کو بھی بریسٹ کینسر ہو سکتا ہے۔ جن مردوں کو چھاتی کے علاقے میں کوئی علامتیں نظر آئیں یا کوئی مسائل پیدا ہوں، انہیں چاہیئے کہ اپنے ڈاکٹر سے فوری طور پر رابطہ کریں۔

مزید معلوم کرنے کے لئے میں کس سے رابطہ کرسکتی ہوں؟

آپ کا مقامی این ایچ ایس بریسٹ سکریننگ یونٹ سکریننگ کے بارے میں اور اپوائنٹ منٹ طے کرنے کے بارے میں مزید معلومات مہیا کرتا ہے۔ **این ایچ ایس ڈائرکٹ (0845 46 47)** آپ کو بتا سکے گا کہ ان سے کیسے رابطہ کیا جا سکتا ہے، یا پھر اپنے فیملی ڈاکٹر سے پوچھئے۔

نیشنل کینسر سکریننگ پروگرامز کی ویب سائٹ، بریسٹ سکریننگ اور بریسٹ سکریننگ پروگرام کے بارے میں مزید معلومات مہیا کرتی ہے۔ ملاحظہ کیجئے **www.cancerscreening.nhs.uk**۔ شاید آپ ان کا لیف لیٹ *Breast Screening – The Facts* (*بریسٹ سکریننگ – حقائق*) پڑھنا پسند کریں، جس میں بریسٹ سکریننگ کے فوائد اور دشواریوں کے بارے میں زیادہ تفصیل دی گئی ہے۔ یہ متعدد نسلی اقلیتی زبانوں میں اور آڈیو ٹیپ پر دستیاب ہے۔ آپ کو حقائق والا لیف لیٹ کینسر سکریننگ کی ویب سائٹ پر مل سکتا ہے، یا پھر آپ اس کا نسخہ اپنے مقامی بریسٹ سکریننگ یونٹ سے حاصل کر سکتی ہیں۔

بریسٹ کینسر کیئر ایک خیراتی ادارہ ہے جو بریسٹ کینسر سے متاثر ہونے والوں کو معلومات اور سہارا مہیا کرتا ہے۔ آپ بریسٹ کینسر کیئر سے ان کی مفت فون کی ہیلپ لائن **0808 800 6000** پر رابطہ کر سکتی ہیں (صرف یو کے) یا **0808 800 6001** کو ٹیکسٹ فون کر سکتی ہیں یا آپ ان کی ویب سائٹ بمقام **www.breastcancercare.org.uk** ملاحظہ کر سکتی ہیں۔

کینسر بیک اپ کینسر کے بارے میں فکر مند لوگوں، ان کے خاندانوں اور دوستوں کو معلومات، کاؤنسلنگ اور جذباتی سہارا مہیا کرتا ہے۔ سب سروسز مفت اور راز دارانہ ہوتی ہیں۔ آپ کینسر بیک اپ سے رابطہ ان کی مفت فون کی ہیلپ لائن **0808 800 1234** پر کر سکتی ہیں، یا پھر ان کی ویب سائٹ واقع **www.cancerbackup.org.uk** ملاحظہ کیجئے۔

NHS

Cancer Screening Programmes

AGE Concern

ایج کنسرن یو کے میں 50 سال سے زیادہ عمر کے سب لوگوں کو سہارا مہیا کرتا ہے، اور یقینی بناتا ہے کہ انہیں زندگی سے بھرپور فائدہ ہو۔ وہ ضروری سروسز مہیا کرتے ہیں جیسے ڈے کیئر اور معلومات اور اس کے علاوہ وہ مختلف مسائل، جیسے عمر کی بنیاد پر امتیازی سلوک اور پنشنوں، پر مہم چلاتے ہیں، اور رائے عامہ اور عمر رسیدہ لوگوں کے بارے میں حکومت کی پالیسی پر اثر انداز ہونے کے لئے کام کرتے ہیں۔ آپ ان کی خدمات کے بارے میں مزید معلومات ان کی ویب سائٹ واقع **www.ace.org.uk** پر ملاحظہ کر سکتی ہیں یا پھر آپ ان کی معلوماتی لائن کو **0800 009966** پر فون کر سکتی ہیں۔

©کراؤن کاپی رائٹ 2006

سی او آئی نے ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کے لئے تیار کیا

آخری تجدید 2006

آپ اس دستاویز کا متن ذاتی یا ادارے کے اندر استعمال کے لئے بغیر باضابطہ اجازت یا معاوضہ کے نقل کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو اس ٹائٹل کے مزید نسخے درکار ہوں، تو *277234/OVER 70? You are still entitled to breast screening* کا حوالہ دیجئے اور ان سے رابطہ کیجئے:

ڈی ایچ پبلی کیشنز آرڈر لائن

DH Publications Orderline

ای میل: dh@prolog.uk.com

ٹیلی فون: 08701 555 455

فیکس: 01623 724 524

ٹیکسٹ فون: 08700 102 870 (سوموار سے جمعہ، 8 بجے صبح سے 6 بجے شام تک)

فرمائش کرنے پر ہم *277234/OVER 70? You are still entitled to breast screening* بریل میں، آڈیو، ڈسک پر اور بڑی چھپائی میں بھی فراہم کر سکتے ہیں۔

www.cancerscreening.nhs.uk