

چھاتی کے کینسر کے بارے میں
آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

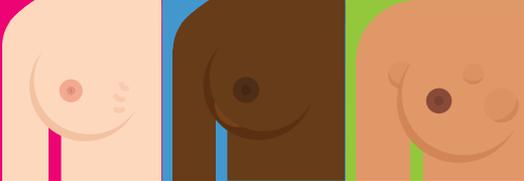




چھاتی کا کینسر خواتین میں دوسرا سب سے زیادہ عام قسم کا کینسر ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ اگر چھاتی کے کینسر کا وقت رہتے پتہ چل جاتا ہے اور علاج ہوجاتا ہے تو بہت سی خواتین زندہ بچ سکتی ہیں۔

چھاتی کے کینسر کی چند علامات کیا ہیں؟

کچھ خواتین میں چھاتی کے کینسر کی علامات سامنے آتی ہیں۔ دیگر خواتین کو کوئی علامت نہیں ہوتی۔ علامات میں شامل ہوسکتے ہیں:



+ چھاتی کی جلد میں گڑھا پڑ جانا

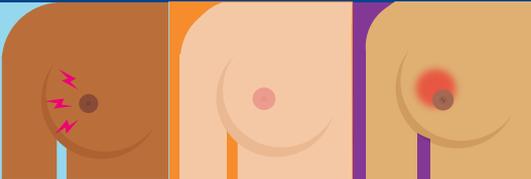
+ چھاتی کے کسی حصے کا موٹا ہونا یا سوجن ہونا

+ چھاتی یا بازو کے نیچے ایک نئی گتھی

مجھے میموگرام کب کروانا چاہیے؟

50 سے 74 سال تک کی خواتین کو ہر دو سال بعد میموگرام کروانے کی ضرورت ہے۔

40 سے 49 اور 74 سال سے زیادہ عمر کی خواتین کو اپنے ڈاکٹر سے بات کر کے یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ آیا میموگرام کروائیں یا نہیں۔



+ چھاتی میں درد

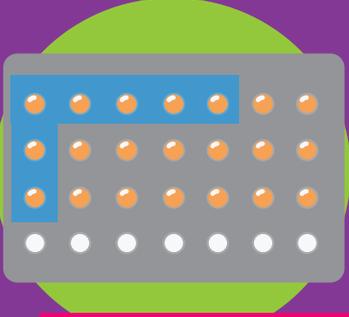
+ اندر کی طرف مڑنے یا دھنسے والا نیل

+ سرپستان والے حصے میں یا چھاتی کی جلد میں سرخی یا جلد میں پرتیں بننا

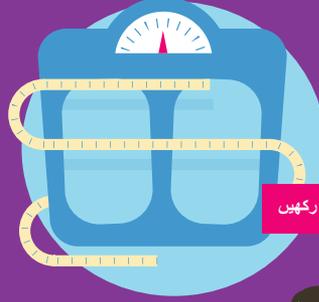
اگر آپ کو ان علامات میں سے کوئی ہو تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

میں اپنی چھاتی کے کینسر کے امکانات کو کم کرنے کے لیے کیا کرسکتی ہوں؟

ابتدائی عمر سے ہی صحت مندانہ زندگی جینے سے آپ کو چھاتی کے کینسر ہونے کے امکان کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے:



اپنے ڈاکٹر سے ہارمون کا متبادل معالجہ یا ضبط تولید کی گولیاں لینے کے خطرات کے بارے میں پوچھ لیں



اپنے وزن پر نگاہ رکھیں



طبی امیجنگ ٹیسٹس جیسے کہ ایکسرے، سی ٹی اسکینز، اور پی ای ٹی اسکینز کی تابکاری کا سامنا کرنے کو محدود کریں۔



پابندی سے ورزش کریں



سگریٹ نوشی چھوڑ دیں



اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلائیں

یاد رکھیں – وقت رہتے چھاتی کے کینسر کا پتہ چل جانے پر اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ آج ہی اپنی چھاتی کی صحت کے بارے میں اپنی نگہداشت ٹیم سے بات کریں۔



الکحل کا استعمال محدود رکھیں، فی دن ایک ڈرنک سے زیادہ نہ لیں

صحت سے بھر پور زندگی جیئیں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

اپوائنٹمنٹ کے لئے کال کریں

1-844-NYC-4NYC



رابطہ میں رہیں۔ ہمیں فالو کریں۔

nychealthandhospitals.org