

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

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Urdu 05/25

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

صحت سے بھر پور زندگی جیئیں۔

اپائنٹمنٹ کے لئے کال کریں

1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)

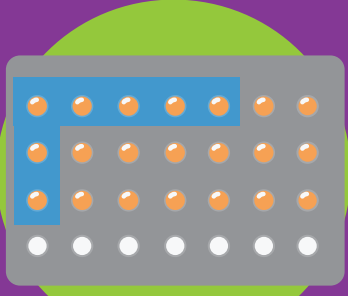


رابطے میں دیں۔ ہمیں فالو کریں۔

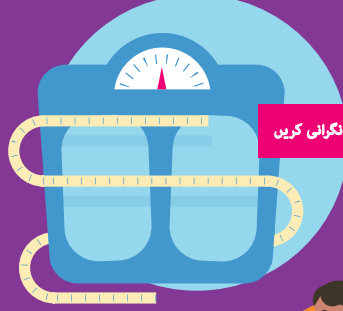
nychealthandhospitals.org

میں اپنے 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 کی متبادل تھیراپی یا ضبط تولید کی گولیاں لینے کے خطرات کے بارے میں پوچھ لیں



اپنے وزن کی نگرانی کریں

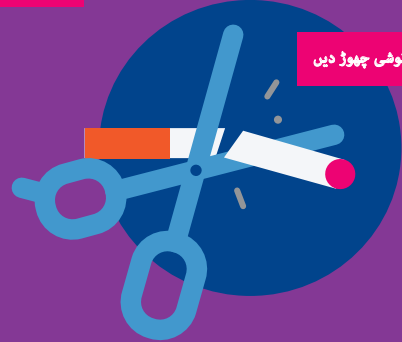


طبی امیجنگ ٹیسٹس جیسے کہ ایکسرے، سی ٹی اسکینز، اور پی ای ٹی اسکینز کی تابکاری کا سامنا کرنے کو محدود کریں

پابندی سے ورزش کریں



سگریٹ نوشی چھوڑ دیں



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



یاد رکھیں - چھاتی کے کینسر کا جلدی 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۔

چھاتی کا کینسر خواتین میں کینسر کی دوسری سب سے عام قسم ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ بہت سی خواتین چھاتی کے کینسر سے بچ سکتی ہیں اگر اس کی بروقت تشخیص اور علاج کیا جائے۔



چھاتی کے کینسر کی کچھ علامات کیا ہیں؟

کچھ خواتین میں چھاتی کے کینسر کی نشانیاں اور علامات ہوتی ہیں۔ دیگر خواتین کو کوئی علامات نہیں ہوتیں۔ علامات میں شامل ہو سکتی ہیں:

میموگرام کیا ہے؟

چھاتی کے کینسر کا جلد پتہ لگانے کے لیے میموگرام بہترین ٹیسٹ ہے۔ یہ چھاتی کی ایکسرے تصویروں کا ایک سلسلہ ہے جس کے ذریعہ ڈاکٹر چھاتی کے کینسر کی ابتدائی علامات کو دیکھ سکتے ہیں۔

میموگرامز بہت محفوظ ہیں۔ ایک میموگرام لینے میں لگ بھگ 20 منٹ لگتے ہیں، اور یہ آپ کی زندگی بچا سکتا ہے۔ یہ ٹیسٹ زیادہ تر صحت بیمہ پلانز کے ذریعہ احاطہ کردہ ہے۔

NYC Health + Hospitals

بھی آپ کو بہت معمولی خرچ پر یا بلامعاوضہ میموگرامز کی پیشکش کرتے ہیں۔

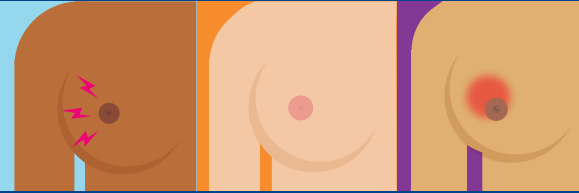
مجھے ایک میموگرام

کب کروانا چاہیئے؟

40 سے 74 سال کی عمر کی خواتین کو ہر دو سال بعد میموگرام کروانا چاہیئے۔

40 سال سے کم یا 74 سال سے زیادہ عمر کی خواتین کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیئے اور فیصلہ کرنا چاہیئے کہ آیا میموگرام کرانا ہے۔

چھاتی یا بازو کے نیچے ایک نئی گٹھی + چھاتی کے کسی حصے کا موٹا ہونا یا سوجن ہونا + چھاتی کی جلد میں گڑھا پڑ جانا



نپل والے حصے میں یا چھاتی کی جلد میں سرخی یا جلد میں پرتیں بننا + نپل جو مڑ جاتا ہے یا جو ڈوب جاتا ہے + چھاتی میں درد

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