

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

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS



Urdu 05/25

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

صحت سے بھر پور زندگی جیئیں۔

اپنائیں کہ لئے کال کریں

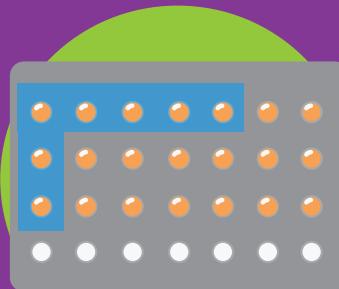
1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)



رابطے میں رہیں۔ پمپن فالو کریں۔

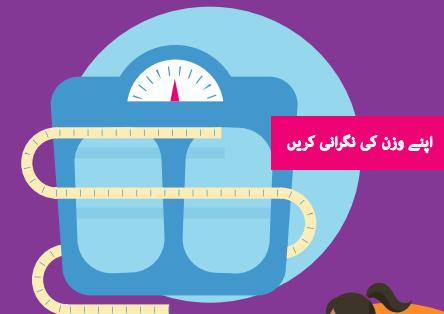
[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

میں اپنے چھاتی کے کینسر کے  
امکانات کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتی ہوں؟  
ابتدائی عمر سے بی صحت منانہ زندگی جینے سے آپ کو چھاتی  
کے کینسر ہونے کے امکان کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے:



اپنے ڈاکٹر سے باروں کی متداول تیہراپی یا ضبط تولید کی  
کویاں لینے کے خطرات کے بارے میں پوچھ لیں

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



طبی ایجنسی نیسنس جیسے کہ ایکسپریس، فی اسکینڈر،  
اور پی ای اسکینڈر کی تابکاری کا سامنا کرنے کو محدود کریں



پابندی سے ورزش کریں

سکریٹ نوٹی چھوڑ دیں



اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاٹیں

یاد رکھیں - چھاتی کے کینسر کا جلدی پته چل جانے پر  
اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ آج بی اپنی چھاتی کی صحت  
کے بارے میں اپنی نگہداشت ٹیم سے بات کریں۔

الکھل کا استعمال محدود رکھیں، فی  
دن ایک ڈنک سے زیادہ نہ لین



چھاتی کا کینسر خواتین میں کینسر کی دوسرا 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۔

## میموگرام کیا ہے؟

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

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

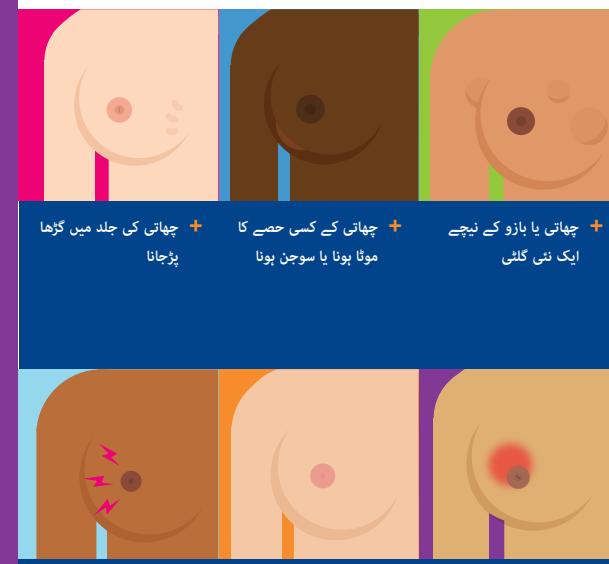
**NYC Health + Hospitals**

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

محظی ایک میموگرام  
کب کروانا چاہئے؟

40 سے 74 سال کی عمر کی خواتین کو پر  
دو سال بعد میموگرام کروانا چاہیے۔

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



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