Breast Self Examination (BSE)

پستان کی بذاتِ خود جانچ

ایک صحت مند عادت زندگی کے لئے۔

ROSWELL PARK CANCER INSTITUTE

GURU CHARITABLE FOUNDATION — KEEPING THE TRADITION

Women's Health Initiative

www.gurufoundation.org

Srinagar • New York

پستان کی بذاتِ خود جانچ

Breast Self Examination

کس کو پستان کا بذاتِ خود جانچ کرنا چاہیے۔

☆ ہر ایک کو، دونوں مرد ہو یا عورت کو بذاتِ خود پستان کی جانچ کرنا اور سیکھنا چاہیے اور ہائی اسکول سے لیکر زندگی تک کرتے رہنا چاہیے۔

پستان کی بذاتِ خود جانچ کب کرنی چاہیے۔

☆ وہ عورتیں جنکو ابھی ماہواری ہوتی ہے ان کو ہر ماہواری کے ایک ہفتے بعد یہ جانچ خود کرنی چاہیے۔

☆ دودھ پلانے والی مائیں ہر مہینے میں اسی دن پستان کی جانچ کریں جس دن پچھلے مہینے میں کی تھی اور جب سے شروع جس دن سے انھوں نے بچے کو دودھ پلانا چھوڑا ہے۔

☆ وہ عورتیں جنکی بچے دانی نکال دی گئی ہے اور ہر مہینے ان کو پستان کی سوجن اور دُکھن ابھی بھی ہوتی ہے وہ جب یہ علامات ختم ہو جائیں تب پستان کی بذاتِ خود جانچ کریں۔

☆ عورتیں جنکو یہ ماہواری والی علامات نہیں ہوتی ہیں ہر مہینے پر ان کو چاہیے کہ وہ ہر مہینے اسی دن پر پستان کی بذاتِ خود جانچ کریں۔

☆ مرد ہر مہینے میں یکساں دن پر ہی پستان کا بذاتِ خود جانچ کریں۔

پستان کی بذات خود جانچ کیوں کرنی چاہیے۔

☆ اپنے پسان سے مانوس ہونے کے لئے

☆ کوئی بھی تبدیلی جلدی ہی معلوم کرنے کے لئے

امریکن کینسر سوسائٹی کی ہدایات پستان میں آئی تبدیلیوں کا پتہ لگانے کے لئے

اگر آپ 40 سال سے چھوٹی ہیں تو امریکن کینسر سوسائٹی آپ کچھ ہدایات رمشورے دیتی ہے۔

☆ ہر مہینے اپنے پستان کی خود جانچ کریں۔

☆ ہر تین سال پر اپنے ڈاکٹر سے اپنے پستان کی جانچ کروائیں۔

☆ پستان کا ایکسرے (mammogram) چالس سال کی عمر پر کرائیں۔

اگر آپ 40 سال سے اوپر کی ہوگئی ہیں۔

☆ اپنے پستان کی ہر مہینے خود جانچ کریں۔

☆ ہر سال اپنے ڈاکٹر سے اپنے پستان کی جانچ کرروائیں۔

☆ ہر سال پستان کا ایکسرے (mammogram) کروائیں۔

☆ اگر آپ کوئی گانٹھ یا موٹاپن پستان یا بغل میں دیکھں یا محسوس کرے اپنے ڈاکٹر یا کسی ماہر محافظ صحت کو بلائیں

☆ جھری یا شکن، گڈھا اور خارش پستان کے نپّل پر

☆ نپّل کے سمت میں تبدیلی یا اس سے کوئی رِساؤ

☆ پستان کے سائز یا شکل میں تبدیلی

یاد رکھیے

پستان کی بہت سی تبدلیاں کینسر نہیں ہوتی ہیں لیکن اس کو یقین کرنے کے لئے کسی ماہر ڈاکٹر سے مشورہ کریں ربات کریں۔

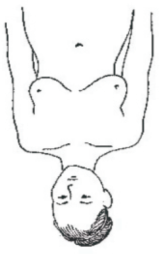
اپنے پستانوں کو چیک کرنے کے لئے آپ کو کیا کرنا چاہیے یہاں بتایا گیا ہے۔

دیکھیئے

قدم نمبر ۱۔

☆ شیشے یا آئینہ کے سامنے کھڑی ہوں شیشہ یا آئینہ ایسا ہونا چاہیے کہ آپ کو آپ کے پستان صاف طور پر دیکھ سکیں۔

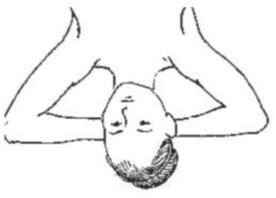
☆ دونوں پستان میں کچھ غیرہ معمولی پانے کے لئے چیک کریں۔ چیک کریں کہ کہیں جلد میں جھریاں یا شکن، گڈھا یا لائینیں ابھری ہوئی تو نہیں ہیں۔ نپّل سے کسی بھی طرح کے رساؤ کے لئے دیکھیں ردھیان دیں



قدم نمبر ۲ اور ۳ اس لئے کریں کہ کہیں پستانوں کی شکل یا بناوٹ میں تو کوئی تبدیلی نہیں آ گئی ہے۔ جب آپ یہ اقدام کریں گی تو آپ کی سینے کی عضلات (muscles) تن جائیں گیں۔

قدم نمبر ۲۔

آئینہ میں نزدیک سے دیکھیں اپنے دونوں ہاتھ سر کے پیچھے باندھ لیں اور اپنے ہاتھوں کو آگے کی طرف دھکا دیں یا دبائیں۔



قدم نمبر ۳۔

☆ پھر اپنے دونوں ہاتھ اپنے کولہوں پر کس کر رکھیں اور ہلکا سا آئینے کے آگے جھکیں کہ آپ اپنے کندھے اور کہنیاں آگے کو دھکا دے رہے ہوں۔

محسوس کریں

قدم نمبر ۴۔

☆ ایک ہاتھ اوپر آٹھائیں ہاتھ کی انگلیوں کو پستان کی اردگرد سطح کو محسوس کرنے کے لئے استعمال کریں۔

☆ سختی سے، دھیان سے اور پورے طور پر کچھ عورتیں اپنی انگلیوں پر لوشن یا پاؤڈر لگا لیتی ہے تا کہ وہ آسانی سے پستان پر ان کو گھما سکیں جلد کے نیچے کسی غیر معمولی گانٹھ کے لئے جانچ کریں۔

ایک دوسرے پر چڑھے ہوئے سطح کو انگلیوں سے دبا کر ان کے نسیج کو محسوس کریں۔ یقین کر لیں کہ آپ نے پوری پستان چیک کر لی ہے۔ اپنا وقت لگائیں اور پستان کی بذاتِ خود جانچ کے مقرر کردہ نمونے لائین، گولے تکون پر عمل کریں۔

قدم نمبر ۵۔

☆ جب آپ لیٹ کر چت اپنی کمر کے بل ایک ہاتھ سر کے نیچے اور ایک تکیہ یا تہہ کر ہوا تولیا پستان والے کندھے کے نیچے رکھیں جس کو آپ جانچ رہی ہوں کو قدم نمبر ۴ کو دوبارہ کرنا بہت ضروری ہے۔

قدم نمبر ۶۔

☆ کچھ عورتیں قدم نمبر ۴ کو نہاتے وقت پانی کے نیچے کرتی ہیں۔ آپ کی انگلیاں چکنی صابن والی جلد پر آسانی سے گھوم سکتی ہیں اس لئے آپ بغل میں آئی تبدیلیوں پر پوری طرح دھیان دے سکتی ہیں۔

یاد رکھئے:

اگر آپ کوئی گانٹھ یا رساؤ یا کوئی اور تبدیلی مہنے کے دوران پائیں چاہے بذاتِ خود پستان کی جانچ کے تحت ہو یا نہ ہو اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کریں۔

پستان کی بذاتِ خود جانچ کے نمونے:

اہم چیز یہ ہے کہ آپ اپنا پورا پستان جانچ کے دوران کور کریں اور بغل اور پستان کے بیچ کے حصے پر زیادہ دھیں دیں۔ پستان کے اوپر کا حصہ چیک کریں یعنی کندھوں سے لیکر ہنسلی (collerbone) تک کا حصہ۔

لائنیں:

بغل سے شروع کریں اور اپنی انگلیوں کو آہستہ آہستی چلاتے ہوئے اپنی پستان (چھاتی) کے نیچے لے جائیں۔ پھر اپنی انگلیوں کو آہستہ سے بیچ میں اور آہستہ سے پیچھے لے جائیں۔ کرتی رہیں۔ اوپر جب تک کہ سارا حصہ مکمل نہ ہو جائیں۔

گولے (دائرہ)

اپنے پستان کے باہری کنارے سے شروع کرتے ہوئے آہستہ آہستہ اپنی انگلیوں کو پورے پستان (چھاتی) پر گول گول گھمائیں۔ پستان کے چاروں طرف چھوٹے چھوٹے دائرے کی شکل میں آگے بڑھیں اور گھماتے گھماتے نپّل کی طرف آ جائیں بغل اور چھاتی کے اوپر کے حصہ کو چیک کرنا نہ بھولیں۔

تکونے کی طرح:

☆ پستان کے باہری حصے سے شروع کریں اپنی انگلیاں نپّل کی طرف بڑھائیں اور کنارے کی طرف واپس لے جائیں اور پورے پستان (چھاتی) کو چیک کر لیں۔ ایک بار میں پورے حصے کو چیک کریں بغل اور سینے کے اوپر کے حصے کو بالکل نہ بھولیں۔

رابطہ قائم کیجئے۔

Copyright © Guru Charitable Foundation, 6/2009 جملہ حقوق محفوظ بحق گورو چیریٹیبل فاونڈیشن ۱۰/۲۰۰۹