Centre de santé et de services sociaux
de Bordeaux-Cartierville–Saint-Laurent

CENTRE AFFILIÉ UNIVERSITAIRE

CONCERTATION FEMME

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec

میمو گرافی اسکریننگ
پچاس سے انسٹھ سالہ خواتین کے لیے

PROGRAMME
QUÉBÉCOIS
DE **DÉPISTAGE**
DU **CANCER**
DU **SEIN**

" اس دل سے بقا کا جزبہ اورالقا حاصل کرینگے جو
خود تکلیف شدہ ہو"
ونسٹن چرچلِ

موسم بہار 2011

پی کیوڈ ی سی ایس (PQDCS) کے بارے میں
مزید انفارمیشن حاصل کرنے کے لئے:

سینٹر دے کوآرڈینیشن دے سروسز ریجانَل آف
مانٹریال
انفارمیشن لائن: **514 528 2424**

CONCERTATION-FEMME

2005, Victor-Doré, bureau 220

Montréal (Québec) H3M 1S4

Telephone : **514 336-3733**

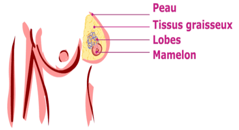
Fax: 514 856-2400

info@concertationfemme.ca

www.concertationfemme.ca

عورت کی بریسٹ (چھاتی)

بریسٹ عورت کی نسوانیت کی ایک خصوصی علامت ہے جو جسم کے دوسرے عضؤکی طرح ایک عضؤ ہے۔ وہ چربی و ریشہ پر مشتمل ہوتی ہے اور اس پر جلد چڑھی ہوتی ہے۔ وہ پٹھوں اور سینے کی پسلییوں پر سحارا لئے ہوتی ہے۔ بریسٹ میں میمری (mammary) غدود (glands) ہوتے ہیں۔ ہورمونز کے اثر سے بریسٹ بلوغیت سے مینو پوز تک مختلف درجوں سے گزرتی ہے۔



بریسٹ کے کام:

بریسٹ کے دو اہم کام ہوتے ہیں:

۱۔ وہ حمل کی زیادتی کا احتمال اور زچگی کی نمائندگی کرتی ہے۔ عورت اپنی بریسٹ کو اپنی نسوانیت کے تصور سے دیکھتی ہے۔

۲۔ اس عضؤ میں نو والد بچوں کے لئے دودھ بنتا ہے جو اس غزا کو بریسٹ فیڈنگ یا نرسنگ کے دوران لزت سے استعمال کر سکتے ہیں۔

بریسٹ کینسر (سرطان)

میمری کے غدودں کی خلیات کے بے قابو اور بے ہنگم اذافے سے آخر کار ایک ٹیومر کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ یہ کینسر والی خلیات جسم کے دوسرے عضؤ میں بھی پھیل سکتی ہیں۔ یہ ایک بڑی طبی پروبلم ہے جس سے سماجی اور اقتصادی مسائل پیدا ہو کر ایک بڑا مسلہ بن جاتا ہے۔ اسلئے میموگرام ایک ضروری طریقہ کار ہے جس کے ذریعے خواتین اس موزی مرض سے بچاؤ کے لئے ایک ٹیسٹ کرواسکتی ہیں۔

حوالہ جات :

. ڈائریکٹِوآف پبلک ہیلت آف دی ہیلت ایجینسی اینڈ سوشل سروسز آف مانٹریال

. سی ایس ایس ایس آف بوردو۔ کارتیویل۔ سینٹ۔ لوراں

. کینیڈین فاؤنڈیشن فور بریسٹ کینسر

. کیوبیک فاؤنڈیشن فور بریسٹ کینسر

. کینیڈین کینسر سوسائٹی

. کیوبیک بریسٹ کینسر اسکریننگ پروگرام (PQDCS)
Ministère de la Santé et des Services sociaux

* * * * *

آپ کی صحتمند زندگی
ہماری
زندگی کا مقصد ہے۔

کینیڈا میں بریسٹ کینسر کے اعداد و شمار:

- تمام دنیا میں خواتین میں سب سے زیادہ کینسر کی شکایت بریسٹ کینسر کی ہوتی ہے۔
- ہر چار خواتین میں ایک خاتون کو بریسٹ کینسر کا مرض لاحق ہوتا ہے اور ہر ۲۹ عورتوں میں ایک عورت اس مرض میں جان بحق ہوتی ھیں۔
-زیادہ تر بریسٹ کینسر ۵۰ سال کی عمر کے بعد ہوتا ہے۔ بقا کی شرح تشخیص کے پانچ سال بعد ۸۸ فی صد ہوتی ہے۔
-ایک اندازے کے مطابق کیوبیک کے صوبے میں ۲۰۱۱ میں **6200** بریسٹ کینسر کے نئے کیسیز تشخیص کئے جائنگے۔

بمطابق کینیڈین کینسر سوسائٹی

خطرے کے عوامل:

بہت سارے عوامل کا اثر و رسوخ بریسٹ کینسر کے نمودار ہونے میں ہو سکتا ہے۔ بد قسمتی سے کچھہ کینسر کی شروع میں تشخیص نہیں ہو پاتی یا پھر بعد کے اسٹیج پر پتہ چلتا ہے۔ اور اگر آپ ایک سن رسیدہ خاتون ہیں تو اس حقیقت کی بنا پر آپ کو کینسر کا خطرہ زیادہ لا حق ہو سکتا ہے۔

جنس: بریسٹ کینسر خاص طور پر عورتوں کی بیماری ہے۔

عمر: آپکی عمر کے ساتھہ بریسٹ کینسر کا خطرہ بڑھتا جاتا ہے۔ یہ خطرہ ۵۰ سال کی عمر پر اور اسکے بعد زیادہ ہوتا ہے۔

دوسرے خطرے کے عوامل:

- فیملی کی ہسٹری: ایک بہن، ماں یا نانی کو اگر یہ کینسر ہوا ہو؛
- جینیاتی (جینیٹک) عوامل؛
- حاملہ ہونے کی نا اہلیت یا حمل دیر سے ٹھیرا ہو (۳۰ سال کی عمر کے بعد)؛
- اگر متبادل ہورمون تھیرپی حاصل کی ہوئی ہو؛
- اگر حیض جلد شروع ہوا ہو (۱۲ سال کی عمر سے پہلے)؛
- اگر مینو پوز دیر سے شروع ہوا ہو (۵۵ سال کی عمر کے بعد)؛
- اگر شراب کا استعمال بہت زیادہ کیا گیا ہو؛
- اگر جسم کو ریڈیئیشن کی بڑی مقدار ملی ہو؛
- بہت زیادہ وزن ہو؛
- تمباکو کا استعمال یا کسی دوسرے کی تمباکو نوشی سے دھویں کا اثر

تمام خواتین کو انکی زندگی میں یہ خدشہ لگا رہتا ہے کہ انکو بریسٹ کینسر ہو سکتا ہے چا ہے انکو یا انکی فیملی میں یہ مرض کسی کو ہوا ہو یا نہیں۔

میمو گرافی اسکریننگ ایک پہلا اور اہم ٹیسٹ ہے جس کے ذریعے کینسر کا پتہ پہلے اسٹیج پر ہی چل سکتا ہے۔ اور یہ ٹیسٹ آپ کو ثانوی اثرات سے بچا سکتا ہے جو ایک لمبے اور تکلیف دہ علاج سے درپیش ہو سکتے ہیں۔

" میں اپنی صحتمند زندگی کے لئے

خود فیصلہ کرونگی

اور میموگرافی کا

پہلا ٹیسٹ پورے اعتماد

کے ساتھہ کراؤنگی "۔

آپ کیا کرینگی ؟

علاج سے بہتر
احتیاط ہے۔

آپ اپنی بریسٹ کی صحت کے لئے کیا کرسکتی ہیں؟

۱۔ جب آپکی عمر ۵۰ سال ہو جائے تو ہر دو سال میں ایک دفعہ میموگرام اسکریننگ کروایئں۔
۲۔ ہر سال ڈاکٹر سے بریسٹس کا معائنہ کروایں۔
۳۔ اپنی بریسٹس کا خود بھی مشاہدہ کرتی رہیں کہ اس میں کوئی تبدیلی جیسے لمپ یا گانٹھہ، نپل سے مادہ کا اخراج، بریسٹس کی جلد کی صورت حال یا بریسٹس کی شکل و صورت میں کوئی تبدیلی تو واقع نہیں ہوئی ہے۔
۴۔ صحتمندعادتوں کو اپنائیں:

- سگریٹ نوشی نہ کریں اوراس کے دھویں سے دور رہیں؛
- شراب کا استعمال اعتدال کے ساتھہ کریں؛
- متوازن غزا کا استعمال کریں جس میں ریشہ زیادہ، چربی اور شکر کم ہو؛
- ورزش اور جسمانی سرگرمیوں کو معمول بنائیں؛
- اپنے وزن کی نگرانی کریں؛
- اپنے منفی جزبات اور کشیدگی کو قابو میں رکھنے کا اہتمام کریں۔

بریسٹ کینسر کی اسکریننگ کے لئے کونسا طریقہ سب سے موئثر ہے؟

۔ شروع کے اسٹیج پر بریسٹ کینسر کی اسکریننگ کا سب سے بہتر طریقہ ہے میموگرافی۔ اس اسکریننگ سے کینسر کا پتہ چل سکتا ہے اس سے پہلے کہ کوئی اورخطرناک علامت سامنے آئیں۔
۔ میموگرافی بریسٹس کا ایک چھوٹا ریدیولوجی ٹیسٹ ہے جس کے ذریعےس کے اندر گھاؤ یا لمپ کا پتہ چل سکتا ہے جو عام طور پر اگر کوئی اور علامات نہ ہوں تو نظر سے چوک سکتا ہے۔
۔ میموگرافی میں بریسٹس کو دو پلاسٹک کی پلیٹوں کے درمیان دبایا جاتا ہے اور انکا ایکسرے کے ذریعے معائنہ کیا جاتا ہے۔ اس طرح تمام میمری غدودں کا معائنہ ہو جاتا ہے اور میموگرافی ممکن الوجود گھاؤں کا پتہ لگا سکتی ہے۔
۔ شکر ہے کہ اسکریننگ اور علاج کی تکنیکی جدت کی بنا پر پچھلے دس سال میں موت کی شرح بتدریج کم ہوئی ہے۔ کینسر کا جلد پتہ لگنا زندہ رہنے کے امکانات کو بڑھا دیتا ہے۔

۔ " کسی نے مجھے بتایا ہے کہ میموگرام بہت تکلیف دہ ہوتا ہے جس میں بریسٹس کو بہت زور سے دبایا جاتا ہے“
زیادہ تر خواتین تو اس ٹیسٹ کے وجود کے بارے میں بھی نہیں جانتیں۔ انہیں نہ تو یہ پتہ ہے کہ یہ کیا ہے اور کیسے کیا جاتا ہے۔ یہ صرف انکا ایک اندازہ اوراحساس ہے کہ یہ ٹیسٹ کافی دردمند ہوتا ہے۔

یہ ایک تھوڑی دیر کا ریڈیولوجک امتحان ہے جس میں کوئی خدشہ نہیں ہوتا۔ جب بریسٹ کو دبایا جاتا ہے تو کچھہ تکلیف محسوس ہوتی ہے۔اس کے لئے بہتر ہے کہ ٹیسٹ سے دو ہفتہ پہلے سے چاکلیٹ،چاے اور سوڈا ڈرنکس نہ استعمال کی جائیں۔
۔“مجھے ریڈئیشن حاصل کرنے سے ڈر لگتا ہے۔“
وہ عورتیں جو ماضی میں ایکسرے وغیرہ کرواتی رہی ہیں اس ٹیسٹ سے گھبراتی ہیں۔

حالانکہ میموگرافی بہت کمزور ایکسرے کی ڈوز استعمال کرتی ہے صرف اتنا جیسے مانٹریال سے پیرس آنے جانے میں آپکو ایکسرے مشین سے گزرنا ہوتا ہے۔ میموگرافی کی تمام مشینوں کو ہر سال چیک کیا جاتا ہے اوران کی تصدیق کی جاتی ہے۔
۔“اگر خدا یہ چاہتا ہے کہ مجھہ کو کینسر ہو تو میں اس کو منظور کرونگی۔ یہ میری قسمت ہے۔“
ایسی خواتین ہیں جو یقین رکھتی ہیں کہ وہ اپنی قسمت کے آگے بے بس ہیں اور قبول کرتی ہیں کہ قسمت تبدیل نہیں ہو سکتی۔
اگر ہم اپنی قسمت کو قبول بھی کریں، تو ہمیں کوئی نہیں روکتا کہ ہم اپنے بچاؤ کے تمام ممکنہ اقدامات نہ کریں جو ہماری زندگی کو محفوظ کر سکیں۔
۔" مجھے ڈر ہے کہ میری ذاتی انفورمیشن عام ہو جائیگی۔“
کچھہ خواتین جو اس پروگرام سے نا واقف ہیں سوچتی ہیں کہ یہ ایک لمبا طریقہ کار ہوگا جوذ اتی انفورمیشن کو صیغہ راز میں نہ رکھہ سکے گا۔

یہ سارا طریقہ بہت سادہ اور صاف ہے۔اس میں صرف ایک دفعہ جانا ہوتا ہے جو ہر طور سے خفیہ رکھا جاتا ہے۔

نوٹ: اگر آپ کوئی علامت محصوص کریں مثال کے طور پر آپکی بریسٹ میں لمپ ھے، تو آپ کا ڈاکٹر آپکو تشخیصی میموگرام کے لئے بھیج سکتا ہے۔

میموگرافی اسکریننگ تک رسائی کیسے ہو؟

کیوبیک کے صوبے میں ایک پروگرام ہے جس کو PQDC یا کیوبیک بریسٹ کینسر اسکریننگ پروگرام کہتے ہیں۔ایسے پروگرام کینیڈا کے دوسرے صوبوں میں اور دنیا کے دوسرے ممالک میں بھی ہیں۔ اس پروگرام کے تحت ہر دو سال کے بعد بغیر فیس کے میموگرافی اسکریننگ ہوتی ہے لیکن کچھ شرائط ہیں:

۔ میموگرافی اسکریننگ اس عورت کے لئے ہے جو ۵۰ سے ۶۹ سال کی ہو اور اس کو بریسٹ کینسر کی کوئی علامت ظاہری طور سے نہ ہو؛

۔ جب کوئی خاتون ۵۰ سال کی ہو جاتی ہیں تو انکو ڈاک کے ذریعے ایک دعوت نامہ بھیجا جاتا ہے۔ یہ رقعہ ایک ڈاکٹر کے پریسکرپشن کی طرح کام کرتا ہے اور آپ اس کے ذریعے ایک مفت میموگرام ٹیسٹ کرواسکتی ہیں؛

۔آپ کسی اسکریننگ سینٹر میں (CDD) وقت لے سکتی ہیں جو کہ سی ایس ایس ایس (CSSS Bordeau Cartierville-Saint Laurent) کی حدود میں واقعہ ہو۔ اس CSSS کی حدود کا اسکر یننگ سینٹر (CDD) ریڈ یولوجی سینٹر Radiology Bois-de-Boulogne ہے اور اسکا فون نمبر 514-331-8212 ہے ؛

اگر میں فیصلہ کروں کہ میموگرافی پی کیوڈی سی ایس کے پروگرام کے تحت نہیں کروائنگی تو کیا ہو گا؟

جو خواتین سی دی دی میں میموگرافی کے لئےتشریف لا تی ہیں وہ اجازت نامہ پر دستخط نہ کریں تو انکو دو سال کے بعد ٹیسٹ کرانے کا دعوت نامہ وصول نہیں ہوگا۔ پھر بھی وہ خواتین ڈاکٹر کے پریسکرپشن پر میموگرافی اسکریننگ کرواسکتی ہیں۔
اگر انکی میموگرافی غیر معمولی نکلی تو سینٹر فور کوآرڈینیشن آف ریجنل (CCSR) کی ٹیم کوئی مزید ایکشن نہیں لے گی۔

مختلف کلچرل کمیونٹیز کی خواتین کے تفکرات اور شکایاتیں

میں نہ فرینچ سمجھتی ہوں نہ انگلش۔ زیادہ تر پبلسٹی جو گھر پر آتی ہیں میں اسکو ریسائکل کر دیتی ہوں۔

۔بہت سی خواتین فرینچ اور انگلش نہ بول سکتی ہیں اور نہ سمجھہ سکتی ہیں۔ انکو پی کیو دی سی ایس اور صہت کی سروسز کے فورم وغیرہ بھرنے میں بہت دقت ہوتی ہے۔

بعض ڈوکومینٹس کا ترجمہ مختلف زبانوں میں ہوتا ہے۔ ترجمہ کی سروسز مختلف زبانوں کے لئے موجود ہیں۔

۔ "ہمارے گھر میں بریسٹ کے بارے میں بات کرنا ایک نازک مسئلہ ہے۔" اس موضع پر عموماً کوئی بات نہیں ہوتی"

کچھہ کمیونٹیز میں بریسٹ ایک ممنوع مضمون ہے اور اس سے کنارہ کشی کی جاتی ہے۔

یہ درست ہے کہ پی کیو دی سی ایس ایک پبلک پرہگرام ہے، اور ان خواتین کی جو اس میں شامل ہوتی ہیں پیشہ ورانہ طریقے سے احترام کی جاتی ہے۔ مانٹریال کے ۱۵ سی دی دی میں پیشہ ور خواتین میموگرافی پر کام کرتی ہیں۔

ہر دفعہ جب آپ سی دی دی میموگرافی اسکریننگ کے لئے جائیں گی تو آپ کو ایک اجازت نامہ کا فورم بھرنا ہو گا اور اس پر دستخط کرنا ہونگے تاکہ پی کیو دی سی ایس آپکی ذاتی انفورمیشن حاصل کر سکے۔

۔ اگر آپکا کوئی ڈاکٹر نہیں ہے تو آپ ڈاکٹروں کے ناموں کی لسٹ میں سے کسی ایک ڈاکٹر کو تجویز کر سکتی ہیں جس دن سی دی میں آپکا اپائنٹمینٹ ہو۔

اگر کوئی خاتون جو کہ ۵۰ سے ۶۹ سال کی ہے اور وہ اپنا دعوت نامہ کھودیتی ہے اور کئی مہینے گزر جاتے ہیں تو وہ پی کیو دی سی ایس پروگرام میں پھر شامل ہو سکتی ہے۔ انکو چاہئے کہ وہ سینٹر فور کوآرڈینیشن آف ریجنل سروسز سے مانٹریال سے اس فون نمبر 5145282424 پر رابطہ کریں ۔

انکو ایک اور دعوت نامہ میموگرافی اسکریننگ کے لیئے بھیجا جایئگا۔

نوٹ: ڈاکٹر کے پریسکرپشن پر ۵۰ سال سے کم عمر اور ۷۰ سال سے زیادہ عمر کی خواتین کی میموگرام اسکریننگ بھی سی ڈی ڈی میں مفت ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر کی رائے کے مطابق بعض کیسِز میں میموگرام ہر سال مفت بھی ہو سکتا ہے۔

پی کیو ڈی سی ایس(PQDCS) کے پروگرام میں شامل ہونے کے فوائید

۔ اپنے میموگرام ٹیسٹ کا نتیجہ گھر پر ڈاک کے ذریعے وصول کریں۔

۔ ٹیسٹ کا دعوت نامہ ہر دوسرے سال گھر پر وصول کریں۔

۔ اگر مزید ٹیست ہونے ہیں تو زیادہ انتظار نہیں کرنا پڑتا۔

۔ آپ ایک بہت اچھے معیار کے پروگرام میں شامل رہینگی۔

۔آپکی تندرستی اور خدمختاری آپکے اپنے ہاتھہ میں ہوگی۔

مانٹریال میں ۱۵ نامزد CDD اسکریننگ سینٹر ہیں اور ۵ نامزد CRID تہقیقاتی حوالہ سینٹرہیں ۔ اس پروگرام کے تمام کاموں کی دیکھہ بھال سینٹر فور کوآرڈینیشن آف ریجنل سروسزمانٹریال، میں کی جاتی ہے۔

میموگرافی اسکریننگ کس حد تک محدود ہے

۔ میموگرافی سب قسم کے کینسر کی تشخیص نہیں کرسکتا۔

۔کینسر میموگرافی کی دو اسکریننگ کے درمیان وجود میں آ سکتا ہے۔

۔پی کیو دی سی ایس کے پروگرام میں شامل خواتین میں سے ۱۰ فی صد کو مزید ٹیسٹ کرانے کی ضرورت پیش آسکتی ہے تا کہ صحیح تشخیص ہو سکے۔ ایسے کیسز میں ۹۵ فی صد کو کسی قسم کے کینسر کی بیماری نہیں پائی جاتی۔

میموگرافی کا رزلٹ غیر معمولی ہو تو کیا ہوتا ہے

میموگرافی کا رزلٹ آپکے فیملی ڈاکٹر کو یا اس ڈاکٹر کو بھیج دیا جاتا ہے جن کو آپ نے لسٹ سے چنا ہوتا ہے جب آپ سی دی دی میں ٹیسٹ کرانے گئی تھیں۔

دوسرے آپکو ریفر کیا جاتا ہے کسی بھی نامزد تہقیقاتی حوالہ سینٹر تا کہ مزید تحقیق کی جائے اور کسی مناسب تشخیص پر پہنچا جائے۔