

چھاتی کی اسکریننگ کب کروائی جائے۔

• اگر آپ کی عمر 40 سے 74 سال ہے تو ہر
2 سال بعد میموگرام کروائیں۔

• اگر آپ کی عمر 75 سال یا اس سے
زیادہ ہے تو اپنے بیلٹھ کیئر فراہم کنندہ
سے اس بارے میں بات کریں کہ آیا
میموگرام کروانا آپ کے لیے صحیح ہے۔

• اگر آپ 30 سے 69 سال کی عمر کے
درمیان زیادہ خطرہ والے فرد ہیں تو ہر
سال میموگرام اور بریسٹ میگنیٹک
ریزوننس امیجنگ (MRI) دونوں
کروائیں۔

Cancer Care Ontario. (2024). Ontario Breast Screening Program (OBSP). Retrieved
from <https://www.cancercareontario.ca/en/cancer-care-ontario/programs/screening-programs/ontario-breast-obsp>



مزید معلومات حاصل کریں!

- **PCHS:** 437-243-3735 or info@pchs4u.com
- **ServiceOntario:** 1-877-234-4343 or TTY 1-800-387-5559
- **Telehealth Ontario:** 1-866-797-0000 or TTY 1-866-797-0007
- **Ontario Breast Screening Program:** cancercareontario.ca/obsp or 1-800-668-9304
- **Canadian Cancer Society:** 1-888 939-3333 on weekdays or info@cis.cancer.ca

اونٹاریو بریسٹ اسکریننگ پروگرام (OBSP)

Cancer Care Ontario. (2024). Breast cancer high risk. Retrieved from
<https://www.cancercareontario.ca/en/guidelines-advice/cancer-continuum/screening/breast-cancer-high-risk>

اونٹاریو میں OBSP اسکریننگ پروگرام بغیر کسی
نسخے کے چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کی حوصلہ
افزائی کرتا ہے۔ آپ اپنے مقامی OBSP سے رابطہ کر
سکتے ہیں یا اپنے بیلٹھ کیئر فراہم کنندہ سے حوالہ
طلب کر سکتے ہیں۔

اوسط خطرہ

40 سے 74 سال کی عمر کے لوگ اسکریننگ کے اہل ہیں
اگر وہ:

- چھاتی کے کینسر کی کوئی نئی علامات نہیں ہیں۔
 - چھاتی کے کینسر کی کوئی ذاتی صحت میں
علامات نہیں ہے۔
 - ماسٹیکٹومی نہیں ہوئی ہے۔
- پچھلے 11 مہینوں میں اسکریننگ میموگرام نہیں ہوا
ہے۔

ہائی رسک

30 سے 69 سال کی عمر کے لوگ جو اعلیٰ خطرے کی
اہلیت کو پورا کرتے ہیں اگر وہ:

- ان کی جینیات میں BRCA جین موجود ہے۔
- چھاتی کے کینسر کی ذاتی یا خاندانی علامات ہوں۔
- اس سے قبل جینیات کے کلینک کے ذریعہ چھاتی کے
کینسر کا 25% یا اس سے زیادہ عمر بھر کا خطرہ ہونے
کا اندازہ لگایا گیا ہے۔
- 30 سال کی عمر سے پہلے اور کم از کم 8 سال پہلے
دوسرے کینسر کے علاج کے لیے سینے میں ریڈی
ایشن تھراپی کروائی تھی۔

چھاتی کا کینسر۔

حقائق جانئے





چھاتی کے کینسر کے بارے میں جاننے کے لیے آپ کا شکر ہے۔

اگر ضرورت ہو تو براہ کرم طبی مشورہ لیں۔ آپ کی صحت اہم ہے۔

چھاتی کے کینسر کے بارے میں

چھاتی کا کینسر کینسر کی ایک قسم ہے جو اس وقت ہوتی ہے جب چھاتی کے خلیوں میں غیر معمولی اضافہ ہوتا ہے۔ یہ ایک چھاتی یا دونوں چھاتیوں میں ہو سکتا ہے۔

Canadian Cancer Society. (2024). What is breast cancer? Retrieved from <https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/what-is-breast-cancer>

چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ:

چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ کسی بھی علامات کے ظاہر ہونے سے پہلے کینسر کا جلد پتہ لگانے کا ایک طریقہ ہے۔ چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ میموگرام (چھاتی کا ایکس رے) کے ذریعے کی جاتی ہے۔

Canadian Cancer Society. (2024). Breast cancer screening. Retrieved from <https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/screening>



چھاتی کے کینسر کی علامات

Canadian Cancer Society. (2024). Signs and symptoms of breast cancer. Retrieved from <https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/signs-and-symptoms>

- سخت گٹلی جو چھاتی کے باقی حصوں سے بہت مختلف محسوس ہوتا ہے۔
- بغل میں ایک گانٹھ (axilla)
- چھاتی کی شکل یا سائز میں تبدیلی
- نپل میں تبدیلیاں، جیسے نپل جو اچانک اندر کی طرف ہو جاتا ہے (جسے الٹا نپل کہتے ہیں)
- وہ مادہ جو نپل سے دبائے بغیر نکلتا ہے یا اس میں خون ہوتا ہے۔

اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں اگر آپ مندرجہ بالا علامات میں سے کسی کو محسوس کرتے ہیں۔



چھاتی کے سرطان کی شماریات

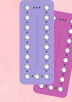
Public Health Services Canada. (2024). Breast cancer. Government of Canada. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/chronic-diseases/cancer/breast-cancer.html>

- خواتین میں چھاتی کا کینسر نمبر I کینسر ہے۔
- چھاتی کا کینسر کینیڈا میں دوسرا سب سے عام کینسر ہے۔
- 8 میں سے I عورت کو ان کی زندگی میں چھاتی کے کینسر کی تشخیص ہوگی۔



خطرے کی علامات

Canadian Cancer Society. (2024). Breast cancer risks. Retrieved from <https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/risks>



- تاریخ کنہ
- جین میوٹیشن (BRCA)
- ہائی بریسٹ ڈینسٹی
- زبانی مانع حمل ادویات کا استعمال
- ہارمونل ریپلیسمنٹ تھراپی
- 30 سال کی عمر کے بعد حمل
- موٹاپا اور BMI میں اضافہ
- شراب پینا

حفاظت کے طریقے

Cancer Care Ontario. (2024). Breast cancer. Retrieved from <https://www.cancercareontario.ca/en/types-of-cancer/breast-cancer>



- صحت مند وزن برقرار رکھیں
- ورزش کریں اور متحرک رہیں
- اپنے ڈاکٹر کے ساتھ برتھ کنٹرول اور ہارمون ریپلیسمنٹ تھیراپی پر بات کریں۔
- حمل اور دودھ پلانے کے اثرات کو سمجھیں۔