Urdu

خود آگہی پیغام برائے بریسٹ

1- جانیے کہ آپ کو کتنا خطرہ ہے

☐ **اپنے گھر والوں سے بات کیجیے** اور جانیے کہ آپ کے خاندان والوں کو کون سے مرض رہے ہیں

☐ **اپنے ڈاکٹر سے بات کیجیے** اور جانیے کہ آپ کو ذاتی طور پر بریسٹ کینسر کا کس قدر خطرہ ہے

2- اپنا معائنہ کروائیے

☐ **اپنے معالج سے معلوم کریں** کہ آپ کے لیے معائنے کا کونسا طریقہ درست ہے، اگر آپ کو زیادہ خطرہ ہے

☐ **میموگرام کروائیے** 40 سال کی عمر کے بعد ہر سال، اگر خطرے کی شدت اوسط ہے

☐ **ںئیاوعائنہ کرم لکینیلکا ک ٹسیے** ہر 25 **بر**سرمع کی لاسد3روا 40 سال سے ہر ایک سال کے بعد

☐ **سائن اپ کریں** اور ہم آپ کو معائنے کی یاددہانی کروائیں گے komen.org/reminder

3- جانیے کہ آپ کے لیے کیا نارمل ہے

☐ آپ کو اپنے بریسٹ میں ان میں سے کوئی بھی تبدیلی محسوس ہو تو اپنے معالج سے رابطہ کریں:

- بریسٹ کے اندر یا بغلوں میں لوتھڑے، گلٹیاں بن جانا یا گوشت سخت ہو جانا
- بریسٹ میں سوجن ہو جانا، گرم لگنا اور سرخی یا سیاہ پن نمودار ہو جانا
- بریسٹ کا سائز یا شکل بدل جانا
- جلد میں ڈمپل پڑ جانا یا اس کا اندر کی طرف کھنچ جانا
- نپل پر خارش یا ریش ہو جانا
- نپل یا بریسٹ کے کسی دوسرے حصے کا اندر کی طرف دھنس جانا
- نپل سے مادے کا اخراج اچانک شروع ہو جانا
- کسی بھی ایک جگہ پر درد اٹھنا جو ختم نہ ہو

4- اپنی طرز زندگی کے لیے صحت بخش انتخاب کیجیے

☐ وزن صحت بخش حد تک رکھیں

☐ ورزش کو اپنے معمولات میں شامل کریں

☐ شراب پینا کم کر دیں

☐ اختتام حیض میں ہارمون کا استعمال کم کر دیں

☐ ممکن ہو تو چھاتی کا دودھ کا پلائیں

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کیجیے یا ہماری بریسٹ کیئر ہیلپ لائن پر کال کیجیے۔

www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

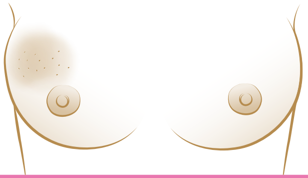
جانیے کہ آپ کے لیے کیا نارمل ہے

بریسٹ کینسر کی علامات تمام خواتین میں ایک جیسی نہیں ہوتیں۔ یہ جاننا اہم ہے کہ آپ کے بریسٹ عام طور پر کیسے دِکھتے یا محسوس ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو اس میں کوئی فرق محسوس ہو تو اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

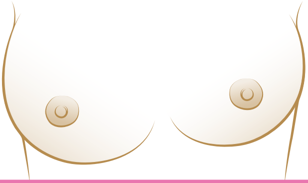
تبدیلیاں جن کے بعد معالج سے رابطہ کیا جانا چاہیے:

- بریسٹ کے اندر یا بغلوں میں لوتھڑے، گلٹیاں بن جانا یا گوشت سخت ہو جانا

- بریسٹ میں سوجن ہو جانا، گرم لگنا اور سرخی یا سیاہ پن نمودار ہو جانا



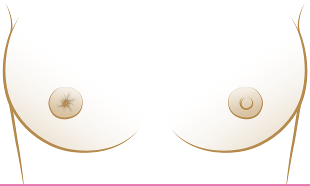
- بریسٹ کا سائز یا شکل بدل جانا



- جلد میں ڈمپل پڑ جانا یا اس کا اندر کی طرف کھنچ جانا

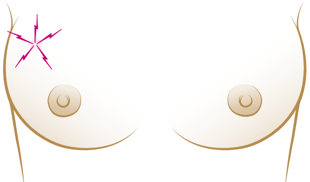
- نپل پر خارش یا ریش ہو جانا

- نپل یا بریسٹ کے کسی دوسرے حصے کا اندر کی طرف دھنس جانا



- نپل سے مادے کا اخراج اچانک شروع ہو جانا

- کسی بھی ایک جگہ پر درد اٹھنا جو ختم نہ ہو



تمام تصاویر کے حقوق محفوظ ہیں، ®2014 Susan G. Komen© پیشگی تحریری اجازت کے بغیر تصاویر کا استعمال ممنوع ہے۔
Adapted from Item No. KOMEED200600, English 4/14 ©2014 Susan G. Komen® on 10/20/2014.