Urdu

Guide to Mammography

Woman's Guide to Mammography

Ihea

www.ihea.info

تعریف:کینسر کیا ہے؟

کینسر مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ہر طرح کے کینسر جسم کے خیلوں میں تبدیلی کر کے ضرورت سے زیادہ بڑھنا شروع کر دیتے ہیں۔زیادہ تر کینسر کے خیلے گٹھلی یعنی ٹیومر بناتے ہیں۔ٹیومر کے خیلے اُنکی اصل جگہ سے نکل کر جسم کے دوسرے حصوں میں جانا شروع کر دیتے ہیں۔وہاں وہ مستقل طور پر بڑھتے رہتے ہیں۔جسم میں ہر گھٹلی کینسر نہیں ہوتی۔وہ گھٹلی جو کینسر نہیں ہے وہ زندگی کیلیے خطرے کا باعث نہیں ہیں۔کینسر کی گھٹلی کیلیئے لفظ میلیخنینٹ استعمال ہوتا ہے۔

ابتدائی کینسر کی تشخیص کیا ہے؟

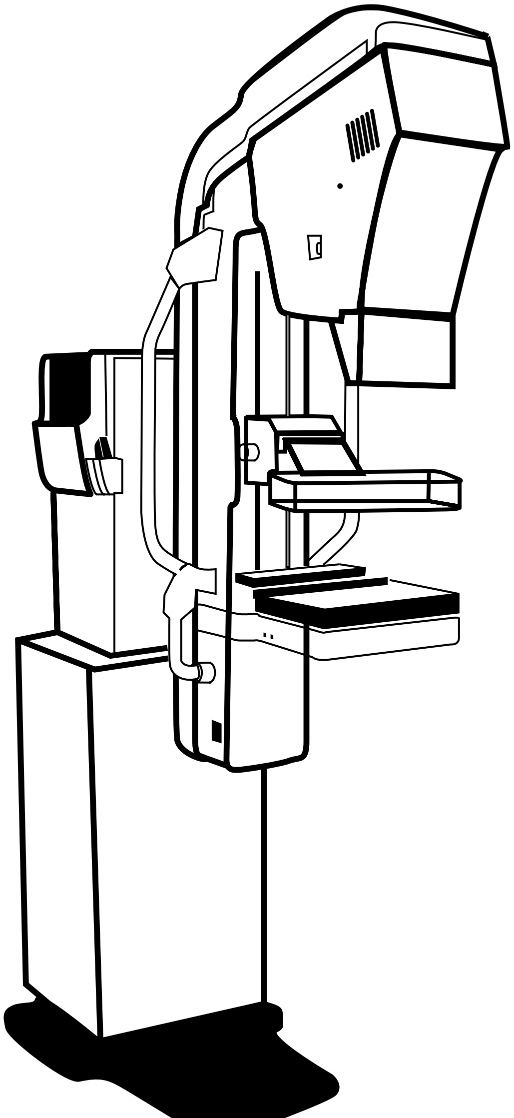
کینسر بڑھنے کے کچھ مراحل ہوتے ہیں۔کینسر اگر ابتدائی مرحلوں میں تشخیش ہو جائے تو قابل علاج ہوتا ہے۔اتبدائی کینسر کے بارے میں معلومات کیلیئے تندرست انسان کو کچھ میڈیکل ٹیست کروانے چاھیئے سرطان کی علامات ہوں یا نہیں۔میموگرافی کے ذریعے گھٹلی کا پتہ لگتا ہے چاھے عورت کو چھاتی کے کینسر کی کوئی علامت ہوں یا نہیں۔

جن عورتوں کو کینسر ہونے کا خطرہ زیادہ ہے اُنہیں میموگرام ہر سال باقاعدگی سے کروانے کی ضرورت ہے۔چھاتی کے کینسر تشخیص کرنے کیلئے کچھ ہدایت ہے۔آپ کیلئے کیا سہی ہے اُس کے بارے میں اپنی نرس یا ڈاکٹر سے بات کریں۔آپ کی عُمر سے بھی اندازہ لگایا جا سکتا ہے کے آپکو کتنی فراوانی سے میموگرام کروانا چاھیئے۔

میموگرام کیا ہے ؟

معموگرام چھاتی کے ایکسرے کو کہتے ھیں.جو بہت ھی کم مقدار میں شعُاعیں (ریڈیشن)استعمال کرتی ھے۔ جب آپ مموگرام کرواتے ھیں اُس وقت اُسی مشین کے برابر میں کھڑا کیا جاتا ھے اور مہارت یافتہ عملہ آپکی چھاتی کو مشین پر رکھنے میں آپکی مدد کرتا ھے۔ یہ پلیٹ آپکی چھاتی کو دباتے ھیں تاکہ ایکسرے نکالا جاسکے۔ آپکے ڈاکٹر یا نرس کو آپکی چھاتی کا معائنہ بھی کرنا چاھیئے۔

میموگرام مشین کی تصویر



میموگرام کروانا کیسا لگتا ھے؟

کیا ایکسرے محفوظ ھے ؟

گزشتہ بیس سالوں میں میموگرام کافی حد تک بہتر ہو چُکی ھے۔آجکل ایڈیشن کی مقدار کافی حد تک کم ھے اور نُقصان دہ نہیں ھے۔

کیا یہ تکلیف دہ ھے ؟

اَچھی ایکسرے لینے کیلئے یہ نہایت ھی ضروری ھے چھاتی کو مشین کے زریعے دبایا جائے۔ کچھ عورتوں کو چھاتی کا دبانا شائد زرا تکلیف دہ محسوس ہو لیکن تیس سیکنڈز سے بھی کم مُدت کیلئے ھوتا ھے۔

کیا یہ شرمناک ھے ؟

بلکُل بھی نہیں۔آپ مشین کے برابر میں کھڑے ھوتے ھیں اور مہارت یافتہ نرس آپکی چھاتی کو پلاسٹک پلیٹ پر رکھنے میں آپکی مدد کرتی ھے۔پلاسٹک پلیٹ کا دوسرا حصہ چھاتی کے اُپر کچھ سیکنڈز کیلئے رکھ کر چھاتی کو دبایا جاتا ھے تاکہ اُسکی صاف تصویر لی جاسکے۔

کیا یہ مہنگا ہے ؟

میموگرام کی قیمت پچاس ڈالر سے لے کر دو سو پچاس ڈالر تک ہو سکتی ہے۔ آپکی ہیلتھ انشورینس کمپنی شاید اسکی قیمت ادا کرے لحاظہ اُن سے معلوم کروائیں۔ اگر آپ قیمت کے بارے میں فکر مند ہیں تو کم قیمت پر اور مُفت میموگرام بھی ہوتے ہیں۔ جن عورتوں کی عُمر ۶۵ سال یا اُس سے زیادہ ہے،میڈیکیر (medicare) ہر دو سال میموگرام کروانے کی قیمت چُکاتی ہے۔

امریکن کینسر سوسائیٹی آپکو مُفت اور کم قیمت پر ہونے والے میموگرام کے بارے میں معلومات فراہم کر سکتی ہے اُنہیں اِس نمبر پر فون کریں۔

1-800-227-2345

میں اپنا میموگرام کہاں سے کرواعوں ؟

اگر آپ کا ڈاکٹر ہے تو اُس سے پوچھئے کہ میمو گرام کہاں سے کروایا جا سکتا ہے۔ پبلک ہیلتھ ڈپارٹمنٹ، اسپتال، اور عورتوں کے کلینک سے بھی میمو گرام کروایا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو اسپتال یا کلینک ڈھونڈنے میں مدد چاھئے تو امریکن کینسر سوسائیٹی کو اس نمبر پر فون کریں:- 1-800-227-2345

اگر مُجھے چھاتی میں گھٹلی محسوس ہو تو کیا ہوگا ؟

زیادہ تر گھُٹلیاں کینسر نہیں ہوتی۔یہ معلوم کرنے کیلئے کے گھٹلی کینسر ہے یا نہیں آپکی ڈاکٹر ایک ٹیسٹ کرے گی۔اگر یہ کینسر ہے تو اسکے علاج کے بارے میں آپکی ڈاکٹر آپ سے بات چیت کرے گی۔

یاد رکھیں کے اگر چھاتی کے کینسر کے بارے میں جَلد پتہ چل جائے تو اسکے زیادہ علاج کے طریقے (options) موجود ہیں۔

امریکن کینسر سوسائیٹی آپکو زیادہ معلومات فراہم کر سکتی ہے اور آپ کو دوسری عورتوں کے ساتھ مِلوا سکتی ہے جسکو چھاتی کا کینسر ہے۔

فون کریں:- 1-800-227-2345

میرے لئے میمو گرام کروانا کیوں ضروری ہے؟

- چھاتی کے کینسر کے بارے میں جلد پتہ لگنے سے آپکی زندگی بچ سکتی ہے۔
- جیسے آپکی عمر بڑھتی ہے آپکے چھاتی کے کینسر ہونے کے امکانات بڑھتے ہیں۔آدھے سے زیادہ چھاتی کے کینسر اُن عورتوں میں ہوتے ہیں جنکی عمر پچاس سال سے زیادہ ہو۔
- زیادہ تر عورتیں جن کو چھاتی کا کینسر ہے اُنکے خاندان میں یہ بیماری نہیں ملتی۔
- جَلد تشخیص سے اَکثر کم آپریشن سے علاج ہو جاتا ہے۔
- میمو گرام کروانا جیسا آپ سوچتے ہیں اُس سے بھی آسان ہے۔
- ہر سال ایک بارمیمو گرام کروانا ذہنی سکون کا باعث ہے۔

امریکن کینسر سوسائٹی کہتی ہے کے آپکو میمو گرام ہر سال کروانے کی ضرورت ہے اگر آپکی عمر چالیس سال یا اُس سے زیادہ ہے۔

مُشکل الفاظوں کی تعریف:

خلیئے:جسم کا سب سے چھُوٹا اور باریک حصہ۔

علاج:بیماری کو ختم کرنا۔

ڈائیگنوسیس:بیماری کی علامت سے بیماری کی وجہ معلوم کرنا۔

بنیادی اصول:مخصوص ٹیسٹ کے بارے میں مشورہ۔

میڈیکل:میڈیسن یا ڈاکٹر سے متعلق۔

احتیاتی تدابیر:بیماری سے بچاؤ۔

شعاعیں:کسی سطح یا یؤنیٹ سے شعاعیں نِکالنا۔

علامت:بیماری کی مونودگی کی نِشانیاں۔

A Project of the International Health Education Alliance

Original Text by:
Niccu Tafarrodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Original Text Edited by:
Katherine Levin, Ph.D.
Katherine is a native of St. Paul, Minnesota. Her field of expertise is writing and editing cancer prevention literature targeted at ethnic, immigrant, and underserved English-speaking communities.

Original Text Simplified by:
Rosemarie J. Park, Ph.D.
Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.

Illustrations by:
Nickdokht Torkzadeh
Nickdokht is a native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.

Translated & Modified by:
Laila A. Gulzar, Ph.D.
Laila is a native of Karachi, Pakistan. She holds Masters Degrees in Public Health and Nursing, and is an Assistant Professor at the University of Minnesota, School of Nursing. Her field of interest is women's access to health care.

This booklet was created in partnership with the American Cancer Society.

A Woman's Guide to
MAMMOGRAPHY

© 2006 IHEA.info

Urdu_m06-06

Ihea
www.ihea.info