HealthChoice Illinois
Illinois Department of Healthcare and Family Services

meridian

چھاتی کے کینسر کے بارے میں محکم حقائق

کسی عورت کے لیے اس کی زندگی میں چھاتی کا کینسر ہونے کا امکان **8 میں سے 1 ہے۔**

یہاں کچھ معلوم خطرے کے عوامل بیان کیے جا رہے ہیں:

جنس – کسی مرد کے بالمقابل کسی عورت کو چھاتی کا کینسر ہونے کا امکان 100 گنا زیادہ ہوتا ہے۔
عمر – عمر کے ساتھ چھاتی کا کینسر ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
چھاتی کے تمام کینسر میں سے نصف کی تشخیص 60 سال سے زیادہ عمر کی عورتوں میں کی جاتی ہے۔
خاندانی روداد – خطرہ ان عورتوں میں زیادہ پایا جاتا ہے جن کے اس بیماری والے خونی رشتہ دار ہوتے ہیں۔
وزن – بہت زیادہ وزن والا یا موٹا ہونا چھاتی کے کینسر کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔
نسل – افریقی امریکی عورتوں کے بالمقابل سفید فام عورتوں میں چھاتی کا کینسر ہونے کا امکان تھوڑا زیادہ ہوتا ہے۔
افریقی امریکی عورتوں کے لیے اس کینسر سے بچنے کا امکان کم ہوتا ہے۔

آپ کیا کر سکتی ہیں:

میموگرام کرائیں
ہر سال میموگرام اور چھاتی کا معائنہ کرانا نہ بھولیں اگر آپ کی عمر 50 تا 74 سال ہے۔

اچھی طرح کھائیں
یومیہ پھل اور سبزیوں کے پانچ یا اس سے زیادہ سرونگس کھائیں۔
گوشت جیسے ہاٹ ڈاگس، لنچ میٹ اور ریڈ میٹ کی مقدار کم کریں۔
سالم اناج کا انتخاب کریں۔

الکحل کی مقدار کم کریں
الکحل لینا اس حد تک کم کریں کہ وہ یومیہ ایک ڈرنک سے زیادہ نہ ہو۔ اس سے زیادہ لینا کسی ایسے شخص کے بالمقابل خطرے کو 1.5 گنا بڑھا دیتا ہے جو پیتا نہیں ہے۔

روزانہ ورزش کریں
یومیہ کم سے کم 30 منٹ ورزش کرنا چھاتی کے کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔

اپنی خاندانی روداد کو جانیں
5 – 10% چھاتی کا کینسر موروثی ہوتا ہے۔

اپنے جسم کو جانیں
اس سے مانوس ہوں کہ آپ کی چھاتیاں کیسی دکھتی اور محسوس ہوتی ہیں۔ اس سے آپ کو علامات جیسے گومڑ، درد یا حجم میں ایسی تبدیلیوں کو محسوس کرنے میں مدد ملے گی جو تشویش کا باعث ہو سکتی ہیں۔

اپنی صحت پر قابو رکھیں!

اسکریننگ نتائج کو بہتر بنا سکتی ہے۔ جلد پتہ لگ جانا چھاتی کے کینسر سے فوت ہونے کا خطرہ کم کر دیتا ہے اور علاج کے اختیارات کے بڑے دائرے کی طرف رہنمائی کر سکتا ہے۔ 50 تا 74 سال کی تمام عورتوں کو ہر سال میموگرام کرانا چاہیے۔ یہ چھاتی کے کینسر کا جلد پتہ لگانے کا سب سے بہتر طریقہ ہے۔

سالانہ میموگرام چھاتی کے کینسر کے خلاف سب سے بہتر دفاع ہے۔ ممبران کو اپوائنٹمنٹ لینے کے لیے ریفرل کی ضرورت نہیں ہے۔ اپنے مہیاکنندہ سے ملیں یا اپنے آس پاس کوئی مہیاکنندہ تلاش کرنے کے لیے findaprovider.ilmeridian.com/location دیکھیں۔

ذریعہ: breastcancer.org، komen.org، cancer.org

FLY189

Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).