NHS

Cancer Screening Programmes

NHS Breast Screening

این ایچ ایس بریسٹ اسکریننگ

اس لیفلیٹ کا مقصد کیا ہے؟

اس لیفلیٹ میں آپ کو بریسٹ کینسر (چھاتی کے کینسر) کی اسکریننگ کے بارے میں بتایا گیا ہے۔ اس کا مقصد آپ کو اس بات کا انتخاب کرنے میں مدد دینا ہے کہ آیا آپ این ایچ ایس بریسٹ اسکریننگ پروگرام کے تحت حصّہ لینا پسند کریں گی یا نہیں۔

این ایچ ایس میں بریسٹ اسکریننگ کیا ہے؟

- ایسے حالات میں جب کینسر اتنا کم ہو کہ اُسے دیکھا یا محسوس نہ کیا جا سکتا ہو، تو ایکسریز (تابکار شعائیں) استعمال کر کے بریسٹ کینسر کو دیکھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔
- ایکسریز کو میموگرامز (یعنی چھاتیوں کے تابکار شعائی عکس) کہتے ہیں۔
- خواتین میں بریسٹ کینسر سب سے زیادہ عام کینسر ہے اور جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی جاتی ہے اس کا امکان زیادہ ہوتا جاتا ہے۔ بریسٹ اسکریننگ کی بدولت بریسٹ کینسر کے ذریعہ اموات کم ہو جاتی ہیں۔

بریسٹ اسکریننگ کے لیے کس کو اور کتنی کثرت سے دعوت دی جاتی ہے؟

فی الحال ہم 50 اور 70 سال عمر کے درمیان تمام عورتوں کو بریسٹ اسکریننگ کے لیے دعوت دیتے ہیں۔ ہم ہر تین سال بعد بریسٹ اسکریننگ کے لیے دعوت دیتے ہیں اور آپ کو اپنی 53 ویں سالگرہ سے پیشتر پہلی دعوت موصول ہو جانی چاہیے۔ آپ کی عمر اگر 70 سال سے اوپر ہے تو ہم آپ کو اس کی دعوت ارسال نہیں کریں گے تاہم آپ اگر پھر بھی ہر تین سال بعد اسکریننگ کے لیے آئیں گی تو آپ کو خوش آمدید کہا جائے گا۔ بس اپنے لوکل اسکریننگ یونٹ کو فون کر کے اسکریننگ کے لیے وقت طلب کریں۔

ہم نے اپنے پروگرام کو مزید بڑھا کر اب عمر کی چوتھی دہائی کے آخری سالوں اور 73 سال عمر تک کی خواتین کو دعوت دینا شروع کر دی ہے۔

آپ بریسٹ اسکریننگ کے لیے جائیں یا نہ جائیں، لیکن اگر آپ کو اپنی چھاتی سے متعلق کسی مسئلہ کے بارے میں تشویش ہے تو آپ کو چاہیے کہ فوراً اپنے جی پی سے بات کریں۔

بریسٹ اسکریننگ کے فوائد کیا ہیں؟

- پابندی سے اسکریننگ کیے جانے سے بریسٹ کینسر کے ذریعہ اموات کو روکا جاتا ہے۔
- اسکریننگ کے ذریعہ قبل اس کے کہ آپ کو اس کا احساس ہو کینسر کا ابتدا میں ہی پتہ چلایا جا سکتا ہے۔ کینسر کا جتنا جلد پتہ چل جائے، آپ کے اس سے بچ جانے کا اتنا ہی زیادہ امکان ہے۔

- اگر بریسٹ کینسر کا شروع میں پتہ چل جائے، تو آپ کے میسٹیکٹومی (چھاتی کاٹ دینے کا عمل) یا کیموتھراپی (کیمیائی علاج) کیے جانے کا امکان کم ہوگا۔

کیا بریسٹ اسکریننگ سے ہر قسم کے کینسر کا پتہ چل جاتا ہے؟

نہیں۔ بعض کینسر میموگرام میں ظاہر نہیں ہوتے اس لیے بعض اوقات کینسر کا پتہ نہیں چل پاتا ہے۔ ایسا ہونا ممکن ہے چاہے وہ لوگ جو میموگرام کا معائنہ کر رہے ہوں کتنے ہی ماہر کیوں نہ ہوں۔

کیا اسکریننگ سے بریسٹ کینسر کو روکا جا سکتا ہے؟

نہیں۔ اسکریننگ سے کینسر کا صرف اُس وقت پتہ چلتا ہے جب وہ پہلے سے ہو، البتہ اس کے ذریعہ ابتدا میں اس کا پتہ چل سکتا ہے۔

اسکریننگ کرانے کے مضر اثرات کیا ہیں؟

- میموگرام کرانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی چھاتیاں تھوڑی سی مقدار میں تابکار شعاؤں کی زد میں آجاتی ہیں۔
- بعض اوقات میموگرام میں معمول کے مطابق کچھ نظر نہ آئے لیکن وہاں کینسر موجود ہو۔ اسے غلط منفی نتیجہ کہتے ہیں۔ آپ کو بہرحال چھاتیوں کے بارے میں ہُشیار رہنا چاہیے (دیکھیے صفحہ 4)۔
- بعض اوقات آپ کا میموگرام معمول کے مطابق صاف نظر نہ آئے اور آپ کو مزید ٹیسٹس کے لیے بلایا جائے، لیکن کینسر نہ ہو۔ اسے غلط مثبت نتیجہ کہتے ہیں۔
- اسکریننگ کے ذریعہ ایسے کینسر کا پتہ چلایا سکتا اور علاج کیا جا سکتا ہے جن کا بصورت دیگر آپ کی ساری عمر پتہ نہ چلایا جا سکے گا۔
- آپ اگر اسکریننگ کے لیے جائیں گی تو ہو سکتا ہے کہ آپ تشویش محسوس کریں یا پریشان ہوں۔ عام طور پر یہ کیفیت مختصر وقفہ کے لیے ہوتی ہے۔

بریسٹ اسکریننگ کے لیے مجھے کہاں جانا ہوتا ہے؟

اس بات پر منحصر کہ آپ کہاں رہتی ہیں، بریسٹ اسکریننگ عموماً لوکل کلینِک، ہاسپٹل یا موبائل اسکریننگ یونٹ میں کیا جاتا ہے۔ آپ کو بھیجے جانے والے دعوت نامہ میں آپ کو یہ بتایا گیا ہوگا کہ آپ کہاں جائیں۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو (مثلاً آپ وھیل چیئر استعمال کرتی ہیں) یا اسکریننگ کے لیے دیا جانا والا وقت آپ کے لیے موزوں نہ ہو، تو برائے مہربانی اسکریننگ یونٹ کو فون کریں۔

بریسٹ اسکریننگ کے دوران کیا ہوتا ہے؟

بریسٹ اسکریننگ صرف زنانہ اسٹاف کی معرفت کیا جاتا ہے۔ آپ سے صرف کمر سے اوپری حصّے کے کپڑے اُتارنے کو کہا جائے گا۔ آپ جب اسکریننگ کے لیے جائیں تو برائے مہربانی ٹیلکم پاؤڈر کا استعمال نہ کریں۔

جو خاتون آپ کا میموگرام لے گی، وہ آپ سے چند سوالات کرے گی اور اس بات کی وضاحت کرے گی کہ کیا ہوگا۔ وہ ایک وقت میں آپ کی ایک چھاتی کو میموگرام مشین کی دو خصوصی پلیٹوں کے درمیان رکھ کر ہر چھاتی کی دو دو تصویریں لے گی۔ ضرورت اس بات کی ہوگی کہ آپ کی چھاتی کو دونوں پلیٹوں کے درمیان چند سیکنڈوں کے لیے اچھی طرح بھینچ کر رکھا جائے تاکہ واضح میموگرام لیا جا سکے۔

ایک میموگرام میں چند منٹ لگتے ہیں۔ آپ کے بریسٹ اسکریننگ کی کارروائی میں تقریباً کل آدھ گھنٹہ لگنا چاہیے۔

کیا میموگرام کرانے میں تکلیف ہوتی ہے؟

بیشتر خواتین کو میموگرام کرانے میں بے کلی محسوس ہوتی ہے۔ کچھ خواتین تکلیف محسوس کرتی ہیں، جو محض چند سیکنڈ کے لیے ہوتی ہے۔ بہت کم خواتین کو یہ تکلیف کچھ دیر تک رہتی ہے۔

مجھے نتائج کب ملیں گے؟

آپ کے نتائج سے متعلق خط دو ہفتوں کے اندر آپ کے گھر کے پتہ پر ارسال کیا جائے گا۔ آپ کے جی پی کو بھی آپ کے نتائج سے مطلع کیا جائے گا۔

مجھے میموگرام کے کس قسم کے نتائج مل سکتے ہیں؟

بیشتر خواتین کو اسکریننگ کے عمومی نتائج ملتے ہیں (یعنی اُن کے میموگرام میں کینسر کا کوئی نشان نہیں ہے)۔ تاہم اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کو بریسٹ کینسر ہو نہیں سکتا، اس لیے آپ کو پھر بھی بریسٹ اویئر (چھاتیوں کے بارے میں ہُشیار) رہنا چاہیے (دیکھیے صفحہ 4)۔

20 خواتین میں سے لگ بھگ ایک خاتون کو واپس بلایا جاتا ہے کیونکہ اُن کے میموگرامز سے اندازہ ہوتا ہے کہ مزید ٹیسٹس کی ضرورت ہے۔ ایسا اُن خواتین کے لیے زیادہ ہوتا ہے جن کا میموگرام پہلی مرتبہ کیا گیا ہو۔ عام حالات میں ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ ہمارے پاس اُن کے پہلے کیے گئے کوئی میموگرام نہیں ہوتے ہیں جن سے ہم موازنہ کر سکیں۔ آپ کے پہلے میموگرام میں کوئی چیز جو غیر معمولی نظر آ رہی ہو، ہوسکتا ہے وہ آپ کے لیے کلّی طور پر معمول کے مطابق ہو۔

ہوسکتا ہے، ہم مزید ٹیسٹس کریں جن میں مزید میموگرامز، ایک الٹرا ساؤنڈ اسکین یا نیڈل بائیوپسی شامل ہو سکتے ہیں۔ نیڈل بائیوپسی سے مراد ایک سوئی کے ذریعہ چھاتی کے اندر سے ٹیشو کا چھوٹا سا نمونہ حاصل کرنا ہے (اس کے لیے ہم لوکل اَنستھیسیا کا استعمال یعنی مقامی طور پر سُن کرنے کا عمل کر سکتے ہیں)۔ ہم یہ ٹیسٹس اس لیے کرتے ہیں تا کہ معلوم کر سکیں کہ آپ کو بریسٹ کینسر ہے یا نہیں۔

اگر مجھے بتایا جائے کہ مجھے بریسٹ کینسر ہے تو کیا ہوگا؟

آپ کی دیکھ بھال ایک اسپیشلِسٹ بریسٹ کینسر ٹیم کی معرفت کی جائے گی۔ وہ آپ سے آپ کی تشخیص کے بارے میں بات کریں گے اور بتائیں گے کہ آپ کو کس قسم کا سہارا فراہم کیا جا سکتا ہے نیز یہ کہ آپ کے لیے علاج کے کون سے انتخابات دستیاب ہوں گے۔ بریسٹ اسکریننگ کے ذریعہ معلوم کیے جانے والے بیشتر کینسر کا، لیکن سب کا نہیں، کامیابی سے علاج کیا جا سکتا ہے۔

اسکریننگ کے بعد میرے میموگرامز کا کیا ہوتا ہے؟

- ہم آپ کے میموگرامز کم از کم آٹھ سالوں تک محفوظ رکھیں گے۔
- ہم اب ڈجیٹل میموگرافی کا استعمال شروع کر رہے ہیں۔ ہم میموگرامز کا ایک کمپیوٹر اسکرین پر معائنہ کرتے ہیں اور اُنھیں ایک کمپیوٹر فائل کے طور پر محفوظ کر لیتے ہیں۔

- اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ ہم آپ کو عمدہ خدمات پیش کرتے ہیں اپنے اسکر یننگ ریکارڈز پر پابندی سے نظر ثانی کرتے رہتے ہیں۔ ہیلتھ سروس کے دوسرے شعبوں کے اسٹاف کو آپ کے ریکارڈز دیکھنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- ہمارا اسکر یننگ پروگرام اسکر یننگ کے نتائج اور اُن پر بعد میں ہونے والے اقدامات کا پابندی سے آڈٹ کرتا (چھان بین کرتا) ہے۔ آپ اگر ایسے آڈٹس کے نتائج کو جاننا چاہیں تو برائے مہربانی اپنے اسکر یننگ یونٹ سے رابطہ کریں۔
- آپ اگر این ایچ ایس میں ریکارڈ رکھنے کے بارے میں مزید جاننا چاہیں تو آپ ٹیلیفون نمبر **0845 4647** پر این ایچ ایس ڈائرکٹ سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

چھاتیوں کے بارے میں ہُشیار رہیں

آپ کو کسی وقت بھی بریسٹ کینسر ہو سکتا ہے۔ اس میں وہ وقفے شامل ہیں جو آپ کو بریسٹ اسکر یننگ کے لیے وقت دیے جانے کے درمیان رہے ہوں۔ چھاتیوں کے بارے میں ہُشیار رہنے سے مراد آپ کے لیے خود اپنے بدن سے شناسا ہونا ہے تا کہ آپ کی چھاتیوں میں اگر کوئی تبدیلیاں نمودار ہوں تو آپ ابتدا میں ہی اُنھیں پہچان سکیں۔ چھاتیوں سے متعلق اہم ترین باتیں جن کا آپ کے لیے جاننا ضروری ہے وہ یہ ہیں کہ آپ کے لیے معمول کیا ہے اور جوں ہی کوئی تبدیلی محسوس ہو تو فوراً اپنے جی پی کو بتائیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کی چھاتیوں میں ہونے والی تبدیلیاں خطرناک نہ ہوں، لیکن آپ کو چاہیے کہ آپ اُن کا فی الفور معائنہ کرا لیں۔ جن باتوں پر آپ کو نظر رکھنی ہے وہ یہ ہیں:

- کوئی گلٹی، کسی حصّے کا سخت ہو جانا یا اُس میں اونچ نیچ پیدا ہو جانا؛
- ظاہری کیفیات میں تبدیلی پیدا ہو جانا، جیسے جلد میں جھول یا گڑھا پیدا پڑ جانا؛
- درد یا بے کلی کی کیفیت؛ اور
- گھنڈیوں سے کسی قسم کا مادّہ رِسنا، دَدُوڑے پڑنا، جلد پر سُرخ نشانات جو دور نہیں ہوتے یا گھنڈیوں کی کیفیت میں تبدیلی آ جانا (معمول کے خلاف دوسری جانب جھکاؤ یا اندر کی جانب دھنس جانا)۔

آپ اگر اپنی چھاتیوں میں کوئی ایسی تبدیلی محسوس کریں جو معمول کے خلاف ہو، تو برائے مہربانی فوراً اپنے جی پی سے بات کریں۔

کچھ اعداد و شمار جنھیں ہو سکتا ہے آپ کارآمد پائیں

یہاں یو کے میں اسکر یننگ کی عمر والی خواتین کے لیے کچھ اعداد و شمار پیش کیے جا رہے ہیں۔ یہ اعداد و شمار این ایچ ایس کے انگلینڈ میں بریسٹ اسکر یننگ پروگرام اور کینسر رجسٹریز سے حاصل کیے گئے ہیں۔ یہ اعداد تازہ و بہترین اندازے کے مطابق ہیں لیکن وقت کے ساتھ ان میں تبدیلی واقع ہو سکتی ہے۔

- خواتین میں بریسٹ کینسر سب سے زیادہ ہونے والا کینسر ہے۔ یو کے میں ہر سال تقریباً 46,000 ایسے واقعات ہوتے ہیں۔ بریسٹ کینسر کے ہر دس میں سے آٹھ کیس 50 سال اور اس سے اوپر عمر کی خواتین میں پائے جاتے ہیں۔

- یو کے میں ہر سال تقریباً 12,000 خواتین بریسٹ کینسر سے ہلاک ہو جاتی ہیں۔

- ایسی 14,000 خواتین میں سے جن کی دس سال تک پابندی سے اسکر یننگ کی جاتی رہی ہو، ایک خاتون کو بریسٹ کینسر ہو سکتا اور وہ میموگرام کرانے کے

دوران پڑنے والی تابکاری سے ہلاک ہوجائے گی۔

- اسکرین کی جانے والی 1,000 خواتین میں سے تقریباً آٹھ میں بریسٹ کینسر پایا جائے گا۔
- ان میں سے دو خواتین کو بتایا جائے گا کہ اُنھیں کینسر کی ابتدائی شکل ہے جسے ڈکٹل کارسی نوما اِن سِٹیو (DCIS) کہتے ہیں۔ ہمیں اس بات کا علم نہیں ہے کہ ڈی سی آئی ایس کے کون سے کیس خطرناک ہوسکتے ہیں، اس لیے ہم اِن خواتین کو علاج کی پیش کش کرتے ہیں۔
- اگر اسکریننگ کے نتیجے میں کینسر پایا جائے گا، تو آپ کو علاج کی پیش کش کی جائے گی۔ بیشتر خواتین کو علاج کی مختلف شکلوں کا ایک امتزاج پیش کیا جائے گا۔
- ہوسکتا ہے کہ آپ کو سرجری (جراحی) کی پیش کش کی جائے۔ جہاں اسکریننگ کے ذریعہ کینسر پایا جائے، دس خواتین میں سے تقریباً سات کی ریڈیوتھراپی کے ذریعہ لمپیکٹومی (متأثرہ ٹشو کو تباہ کردینا) کی جائے گی۔ دس خواتین میں سے تقریباً تین کی میسٹیکٹومی (متأثرہ چھاتی کو کاٹ کر نکال دینا) کی جائے گی اور خالی جگہ کو مصنوعی طریقے سے پُر کیا جائے گا۔
- ہوسکتا ہے کہ آپ کو کیموتھراپی (کیمیائی علاج) تجویز کی جائے۔ ایسی دس خواتین میں سے تقریباً دو خواتین کا جنھیں اسکریننگ کے ذریعہ بریسٹ کینسر تشخیص کیا گیا ہو، کیموتھراپی علاج کیا جائے گا۔
- ایسی 400 خواتین میں سے جن کی دس سال تک پابندی سے اسکریننگ کی گئی ہو، ایک کم خاتون بریسٹ کینسر سے ہلاک ہوگی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر سال انگلینڈ میں تقریباً 1,400 خواتین کو بریسٹ کینسر سے ہلاک ہوجانے سے بچالیا جاتا ہے۔

مزید معلومات اور سپورٹ

آپ اگر کچھ پوچھنا چاہتی ہوں تو آپ:

- اپنے جی پی سے بات کرسکتی ہیں
- اپنے لوکل اسکریننگ یونٹ سے رابطہ کرسکتی ہیں
- www.cancerscreening.nhs.uk پتہ پر این ایچ ایس کینسر اسکریننگ پروگرامز کی ویب سائٹ وزٹ کرسکتی ہیں
- www.nhs.uk پر جاکر این ایچ چوائسز سے رابطہ کرسکتی ہیں
- **0845 4647** پر فون کرکے این ایچ ایس ڈائرکٹ سے رابطہ کرسکتی ہیں
- www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/be-breast-aware.html پر جاکر NHS Be Breast Aware عنوان پر لیفلیٹ ڈاؤن لوڈ کرسکتی ہیں۔
- www.healthtalkonline.org پر ہیلتھ ٹاک آن لائن سے رابطہ کرسکتی ہیں
- **0800 800 4040** پر فون کرکے یا info.cancerresearchuk.org پر جاکر کینسر ریسرچ یو کے سے رابطہ کرسکتی ہیں
- **08080 100 200** پر فون کرکے یا breakthrough.org.uk پر جاکر بریک تھرو بریسٹ کینسر سے رابطہ کرسکتی ہیں
- **0808 800 6000** پر فون کرکے یا www.breastcancercare.org.uk پر جاکر بریسٹ کینسر کیئر سے رابطہ کرسکتی ہیں

این ایچ ایس کینسر اسکریننگ پروگرامز کی شراکت میں اور کینسر ریسرچ یو کے پرائمری کیئر ایجوکیشن ریسرچ گروپ کے مشورے اور تعاون سے ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ نے شائع کیا۔

© Crown copyright 2010
403722 1p Dec 10
Produced by COI for the Department of Health
Last updated 2010

اس دستاویز کے مضمون کو ذاتی یا اداراتی مقصد کے لیے کسی رسمی اجازت حاصل کیے یا کسی ادائیگی کے بغیر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

آپ کو اگر اس اشاعت کی مزید کاپیاں درکار ہوں، تو www.orderline.dh.gov.uk وزِٹ کریں اور 403722/Breast Screening کا حوالہ دیں یا مندرجہ ذیل پتہ پر رابطہ کریں:

DH Publications
ٹیلیفون: 0300 123 1002
منی کوم: 0300 123 1003 (اوقاتِ کار پیر تا جمعہ صبح 8 بجے سے شام 6 بجے تک)

دیگر زبانوں میں اسے مندرجہ ذیل پتہ سے حاصل کیا جا سکتا ہے:

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html

www.cancerscreening.nhs.uk