DAHA Lab & Diagnostics
A subsidiary of Dr. Arshad Health Associates

Dr. Arshad Health Associates

"caring for all health needs"

IFWA
ISLAMABAD FOREIGN WOMEN ASSOCIATION

چھاتی کا کینسر

ہر کسی کو متاثر کر سکتا ہے

drarshadhealthassociates.com
dc@drarshadhealthassociates.com

Main Clinic, F-6/3 Islamabad, Pakistan
051 111-155-666

Diplomatic Clinic, Diplomatic Enclave, Islamabad, Pakistan
051-2878999, 0309-7774666

اگر آپ چھاتی کے کینسر کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو یہ معلومات آپ کے لئے بہت اہم ہیں. 50 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں چھاتی کا کینسر بہت زیادہ عام ہے لیکن یہ کسی بھی عمر یا جنس کو متاثر کر سکتا ہے.

اگر آپ کو اپنی چھاتی میں کوئی بھی غیر معمولی چیز نظر آتی ہے تو اس کے بارے میں ڈاکٹر کو بتائیں. ضروری نہیں کہ یہ علامات کینسر کے ہی ہوں لیکن اگر ایسا ہے تو اسے ابتدائی طور پر ہی تشخیص کر لینا چاہییے تاکہ اس مرض کا جلد سے جلد علاج کیا جائے.

AHA
Lab & Diagnostics
A subsidiary of Dr. Arshad Health Associates

Dr. Arshad Health Associates

"caring for all health needs"

چھاتی کی تبدیلیوں کا خیال رکھنا

نوک پستان میں سے کسی بھی
قسم کا پانی یا رطوبت کا آنا

چھاتی کی جلد میں کسی بھی
قسم کی رنگت میں تبدیلی

کسی بھی قسم کی گلٹی/ابھار
/سوجن جو کہ چھاتی یا
بغل میں ہو

نوک پستان کے اندر تبدیلی
جیسا کہ اندر کی طرف چلے
جانا اور زیادہ ابھرنا

چھاتی کے دونوں نوک
پستان کے اندر سائز کا
تبدیل ہونا یا مختلف ہونا

نوک پستان کے اوپر کسی
بھی قسم کی سوجن یا
سرخ ہونا

AHA
Lab & Diagnostics
A subsidiary of Dr. Arshad Health Associates

Dr. Arshad Health Associates

"caring for all health needs"

چھاتی کے کینسر سے کیسے بچا جا سکتا ہے

- اپنے بچوں کو دودھ پلائیں (ماں اور بچے کی حفاظت کرتا ہے)

- اپنے وزن کا خیال رکھیں اور اسے بڑھنے نہ دیں

- جسمانی طور پر متحرک رہیں (روزانہ چہل قدمی کی عادت بنائیں)

- تمباکو نوشی سے پرہیز کریں اور سپاری/گٹکا کو محدود کریں

- تازہ پھل اور سبزیاں کھانے کی کوشش کریں