

MARHABA

مرحبا دی مسلم امیریکنز ریچنگ فار ہیلتھ اینڈ بلڈنگ
الائنسز پورے نیو یارک سٹی میں مسلم عورتوں کے
لئے ایک پروگرام ہے۔

یہ پروگرام اس بارے میں جانکاری حاصل کرنے کے
لئے عورتوں کے گروپوں کو مسجدوں اور کمیونٹی
مقامات میں لائے گا کہ بریسٹ اور سروائیکل کینسر
(چھاتی اور عنق رحم کے سرطان) کی جانچ کس طرح
آپ کی زندگی بچا سکتی ہے۔

یہ پروگرام اس بارے میں بھی معلومات فراہم کرتا ہے
کہ آپ کمیونٹی میں کم خرچ پر یا بلا خرچ کے یہ
جانچیں کہاں کر سکتی ہیں۔

اگر آپ بریسٹ یا سروائیکل کینسر کی جانچ کے بارے میں زیادہ
جانکاری حاصل کرنے میں دلچسپی رکھتی ہیں تو براۓ مہربانی
مرحبا پروجیکٹ سے رابطہ کریں۔

844-851-5696 www.med.nyu.edu/pophealth/marhaba

بیمہ کی کیفیت سے قطع نظر مفت یا کم خرچ پر جانچ
کہاں تلاش کریں:

نیو یارک اسٹیٹ ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کیئر سروسز
• 1-866-227-2345 (یومیہ 24 گھنٹے)

www.health.ny.gov/nysdoh/cancer/center/partnerships/

کینسر سروسز پروگرام

• 718-670-1561، پیر - جمعہ، 8 بجے صبح تا 4 بجے شام
www.nyhq.org/Cancer-Services-Program

امیریکن کینسر سوسائٹی

• 1-800-227-2345 (یومیہ 24 گھنٹے)

ACS ایشین ایشیائی - فلشنگ، نیو یارک

Main Street Suite 307 Flushing, 41-60

NY 11355

• فون: 718-886-8890

• اوقات: پیر - جمعہ 9 بجے صبح 5 بجے شام

ACS برونکس ریجن آفس

Eastchester Road Suite 211 2426

Bronx, NY 10469

• فون: 718-991-4576

• اوقات: 10 بجے صبح 2 بجے دن

ACS منہٹن

West 32nd Street New York, 132

NY 10001

• فون: 212-586-8700

• اوقات: پیر - جمعہ 9 بجے صبح 5 بجے شام



اس اشاعت میں سٹریٹ فائر ڈیویژن کنٹرول اینڈ پریوینشن کی طرف سے اوارڈ میڈر گرانٹ یا کو آپریشنز ایگریمنٹ نمبر: U48DP005008-03، اور U48DP005008-03 سے تحت،
اور نیٹل انسٹیٹیوٹس آف ہیلتھ - نیٹل انسٹیٹیوٹس آف مائٹاری ہیلتھ اینڈ ہیلتھ ڈسپوزیٹو کی طرف سے P60MD000538 سے تحت تعاون کیا گیا تھا۔
اس کے مواظبت مؤلفین کی ذمہ داری ہیں اور یہ ضروری طور پر سٹریٹ فائر ڈیویژن کنٹرول اینڈ پریوینشن آف ہیلتھ اینڈ ہیلتھ ڈسپوزیٹو کے سرکاری خیالات کی نمائندگی نہیں کرتے ہیں۔

"میرا ایمان میری قوت
ہے، اور میرا خاندان
میری بنیاد ہے۔"

دونوں برابر جانچ کے
ذریعہ میرا دھیان
رکھنے میں میری
راہنمائی کرتے ہیں۔"

خالدة اختر
تاجر، دادی،
کینسر سے بچ رہنے والی



اپنی صحت پر قابو رکھیں۔
بریسٹ اور سروائیکل کینسر کی برابر
جانچ آپ کی زندگی بچا سکتی ہے۔

یہاں وہ چیزیں دی جا رہی ہیں جو آپ کر سکتی ہیں۔
• بریسٹ اور سروائیکل کینسر کے بارے میں مزید
جانکاری حاصل کریں۔
• اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔
• بریسٹ اور سروائیکل کینسر کی جانچ کرائیں۔
ایسا کر کے آپ اور آپ کے خاندان کے لوگ شکر گزار ہوں گے۔



ضرورت کیوں ہے؟

✓ چھاتی کا کینسر ہو سکتا ہے ہمیشہ علامات کا سبب نہ بنے، لیکن ایک اسکریننگ ٹیسٹ کے ذریعہ جسے میموگرام کہا جاتا ہے اس کا پتہ جلدی لگایا جا سکتا ہے۔

عمر کے ساتھ چھاتی کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آپ کو کب اور کتنی بار جانچ کرانی چاہئے

مجھے جانچ کرانے کی

✓ سروائیکل کینسر ہمیشہ علامات نہیں پیدا کرتا ہے، لیکن پیپ ٹیسٹ نامی ایک جانچ ہے جو اس کینسر کا پتہ جلدی لگا سکتی ہے۔

سروائیکل کینسر وہ آسان ترین گائناکولوجیکل کینسر ہے جسے برابر اسکریننگ ٹیسٹ اور متابعت کے ذریعہ روکا جا سکتا ہے۔ اگر اس کا پتہ جلدی لگ جائے اور علاج کیا جائے تو یہ بہت حد تک قابل علاج بھی ہے۔

میموگرام کس طرح کیا جاتا ہے؟

1 اس جانچ میں پہننے کے لئے آپ کو ایک گاؤن دیا جاتا ہے۔

2 آپ ایک ایکسرے مشین کے سامنے کھڑی ہوں گی۔

3 ایک تکنیک کار آپ کی چھاتی کو پلاسٹک کی دو پلیٹوں کے درمیان رکھ گا۔

(اس سے آپ کی چھاتی چپٹی ہو جائے گی، اور یہ شروع میں تکلیف دہ لگ سکتا ہے، لیکن یہ کسی بھی تبدیلی کو زیادہ آسانی سے دیکھنے میں مدد دیتا ہے۔)

4 خاتون تکنیک کار کی درخواست کی جا سکتی ہے، اگر آپ اس سے زیادہ اطمینان محسوس کرتی ہیں۔

5 نتائج کے بارے میں آپ کے طبی نگہداشت مہیا کنندہ سے ایک متابعی ملاقات میں یا فون کال کے ذریعہ بات کی جاتی ہے۔



اگر آپ کی عمر 50 اور 70 سال کے درمیان ہے تو ہر دوسرے سال میموگرام کرائیں۔ اگر آپ کی عمر 50 سال سے کم ہے یا آپ 75 سال یا اس سے زیادہ عمر کی ہیں تو اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آپ کو کب اور کتنی بار میموگرام کرانا چاہئے۔

اس بات کی تعیین کے لئے اپنے مہیا کنندہ سے اپنے مستقل/سالانہ معائوں میں ان جانچوں کے بارے میں بات کریں کہ آیا جانچ کی یہ تعداد آپ کے لئے موزوں ہے۔

پیپ کس طرح کیا جاتا ہے؟

1 اس جانچ میں پہننے کے لئے آپ کو ایک گاؤن دیا جاتا ہے۔
2 آپ اپنے پیپر کاب میں رکھ کر ایک معائنہ ٹیبل پر لیٹ جائیں گی۔

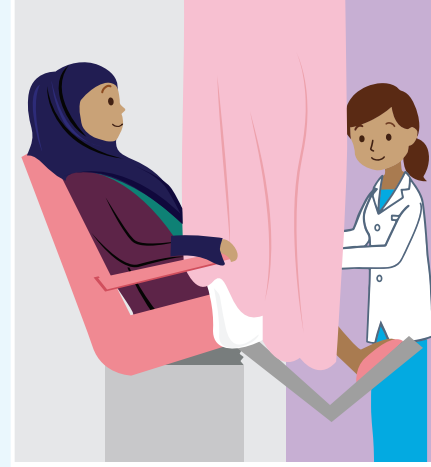
3 آپ کا/کی طبی نگہداشت مہیا کنندہ آپ کی اندام نہانی کو نرمی سے کھولے گا/گی۔

4 آپ کی اندام نہانی اور عنق رحم سے نمونے لئے جاتے ہیں۔

5 نمونے جانچ کے لئے لیب میں بھیجے جاتے ہیں۔

6 خاتون طبی نگہداشت مہیا کنندہ کی درخواست کی جا سکتی ہے، اگر آپ اس سے زیادہ اطمینان محسوس کرتی ہیں۔

7 نتائج کے بارے میں آپ کے طبی نگہداشت مہیا کنندہ سے ایک متابعی ملاقات میں یا فون کال کے ذریعہ بات کی جاتی ہے۔



آپ کو 21 سال کی عمر سے ہر 3 سال میں برابر پیپ ٹیسٹ کرانا شروع کرنا چاہئے۔ اگر آپ کی عمر 30 اور 65 سال کے درمیان ہے تو آپ کو پیپ ٹیسٹ ہر 3 سال میں یا اگر آپ پیپ ٹیسٹ کو HPV ٹیسٹ کے ساتھ ملائی ہیں تو اسے ہر 5 سال میں کرانا چاہئے۔ اگر آپ 65 سال سے زیادہ عمر کی ہیں تو اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آپ کو پیپ ٹیسٹ کب کرانا چاہئے۔

اس بات کی تعیین کے لئے اپنے مہیا کنندہ سے اپنے مستقل/سالانہ معائوں میں ان جانچوں کے بارے میں بات کریں کہ آیا جانچ کی یہ تعداد آپ کے لئے موزوں ہے۔

HPV 150 سے زیادہ متعلقہ وائرسز کا ایک گروپ ہے

ان HPV ٹائپ میں سے کچھ کینسر، خاص طور پر سروائیکل کینسر، کا سبب بن سکتے ہیں۔

HPV ٹیسٹ اس HPV وائرس کا پتہ لگاتا ہے جو خلیات کے کینسر میں تبدیل ہونے کا سبب بن سکتا ہے۔