

# بی ایس ای کیسے کریں

## (چھاتی کا خود امتحان)

### پہلا مرحلہ: ٹچ

اپنی ماہانہ مدت کے اختتام پر، اس چھاتی کے خود امتحان کی مشق کریں۔ اگر آپ کے پاس حیض نہیں ہے یا آپ کی مدت بے قاعدہ ہے تو ، ہر مہینے ایک مخصوص دن کا انتخاب کریں۔ یہ شاور میں یا آپ کی جلد یا انگلیوں پر لوشن کے ساتھ نہیں کیا جانا چاہئے۔



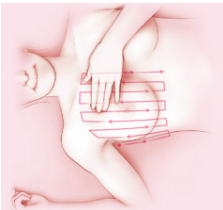
(1) اپنی دائیں چھاتی کے بیرونی نصف حصے کی جانچ کریں۔ اپنی دائیں چھاتی کا معائنہ کرنے کے لئے لیٹ جائیں اور اپنے بائیں طرف رول کریں۔ اپنے دائیں ہاتھ کو اپنے ماتھے پر رکھیں۔ آپ کی چھاتی کو آپ کے سینے پر جتنا ممکن ہو چپٹا ہونا چاہئے۔ اگر آپ اپنے کندھے یا پیٹھ کے پیچھے تکیہ رکھتے ہیں تو یہ آسان اور زیادہ آرام دہ ہوسکتا ہے



(2) اپنی تین درمیانی انگلیوں کے فلیٹ پیڈ کا استعمال کرتے ہوئے - ٹپس نہیں - اپنی انگلیوں کے پیڈ کو چھوٹے دائروں میں منتقل کریں ، جس کا سائز ایک ڈائم کے سائز کے برابر ہے۔ ہر چھوٹے دائرے کے لئے، دباؤ کی مقدار کو تبدیل کریں تاکہ آپ اپنی چھاتی کے ٹشو کی تمام سطحوں کو محسوس کرسکیں۔ اگلے علاقے میں جانے سے پہلے ہر دائرے کو تین بار بنائیں - ایک بار روشنی، ایک بار میڈیم، اور ایک بار گہرا۔



(3) اپنی بغل میں دائرے شروع کریں اور برا لائن کے بالکل نیچے چلے جائیں۔ پھر اپنی انگلیوں کو صرف ایک انگلی کی چوڑائی پر سلانڈ کریں اور دوبارہ اوپر جائیں۔ اپنی انگلیوں کو اپنی چھاتی سے نہ اٹھائیں جب آپ انہیں حرکت دیتے ہیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ آپ پورے علاقے کو محسوس کرتے ہیں۔ اوپر اور نیچے عمودی پٹی کے اس نمونے کو جاری رکھیں - آپ کے کالر کی بڈی سے لے کر آپ کی برا لائن کے بالکل نیچے تک - جب تک کہ آپ نپل تک نہیں پہنچ جاتے۔



(4) اپنے دائیں چھاتی کے اندرونی نصف حصے کی جانچ کریں۔ جب آپ نپل تک پہنچیں تو تکیہ ہٹا کر اپنی پیٹھ پر رول کریں، اپنے ماتھے سے اپنا ہاتھ ہٹائیں اور اس بازو کو صحیح زاویے پر رکھیں (ڈرائنگ دیکھیں)۔ پہلے کی طرح سرکلر پریشر کا استعمال کرتے ہوئے نپل کے علاقے کو احتیاط سے چیک کریں ، بغیر نچوڑے۔ پھر اوپر اور نیچے عمودی پٹی کے پیٹرن کا استعمال کرتے ہوئے چھاتی کے بقیہ ٹشوز کی جانچ پڑتال کریں ، جب تک کہ آپ اپنے سینے کے وسط تک نہ پہنچ جائیں۔ اپنے نان پلٹنگ ہاتھ کو اپنی طرف رکھیں ، اپنے کالر بڈی کے اوپر اور نیچے دائروں کی ایک قطار بنائیں ، اپنے کندھے سے اپنی درمیانی لائن تک کام کریں۔

اپنے دائیں طرف رول کریں اور اپنے دائیں ہاتھ کا استعمال کرتے ہوئے اپنی بائیں چھاتی پر ان اقدامات کو دہرائیں۔

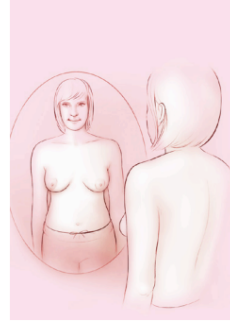
### مرحلہ 2: دیکھو

آئینے کے سامنے کھڑے ہوں اور تین پوزیشنوں میں اپنے سینوں کو قریب سے دیکھیں:

(1) آپ کے اطراف میں بازو

(2) بازو آپ کے سر کے اوپر اٹھائے اور آگے جھکے

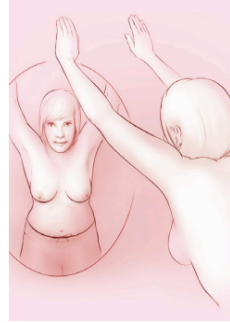
(3) اپنے کولہوں پر ہاتھ رکھیں اور جھک جائیں



ان تینوں اقدامات کو دائیں اور بائیں سے دیکھنے کے ساتھ ساتھ آگے کی طرف دیکھنے کی بھی ضرورت ہے۔

مندرجہ ذیل میں تبدیلیوں کی جانچ پڑتال کریں:

- **شکل:** ایک کا دوسرے سے موازنہ کریں۔ ایک چھاتی عام طور پر دوسرے سے بڑی ہوسکتی ہے ، لیکن سائز میں اچانک تبدیلی نہیں ہونی چاہئے۔
- **جلد:** دانے، سرخی، پکرنگ، ڈمپلنگ، یا نارنجی کے چھلکے کی ساخت کی جانچ پڑتال کریں۔
- **نپل:** کسی بھی جسمانی تبدیلیوں کی جانچ کریں جیسے اچانک انحراف، خارش، سرخی، خارش، سوجن، یا اخراج۔
- **رگوں کے نمونے:** دوسری چھاتی کے مقابلے میں رگوں کے سائز یا تعداد میں نمایاں اضافہ تلاش کریں۔



اس امتحان کو ہر ماہ دہرائیں تاکہ اس بات سے زیادہ واقف ہو سکیں کہ آپ کی چھاتی عام طور پر کیسی نظر آتی ہے اور محسوس ہوتی ہے۔

اگر آپ کو گلٹی ملتی ہے یا آپ کو دیگر غیر معمولی تبدیلیاں نظر آتی ہیں؟ گھبرائیں نہیں۔ پائے جانے والے تقریباً 80 فیصد گلٹیاں سرطان زدہ نہیں ہیں۔ مزید تشخیص کے لئے فوری طور پر اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔

کیا تم جانتے ہو؟ مورر فاؤنڈیشن اسکولوں ، کیمپسوں ، کمیونٹی گروپوں اور کارپوریشنوں کو چھاتی کی صحت کے مفت پروگرام فراہم کرتی ہے۔



MAURER FOUNDATION  
breast health education

631.524.5151 | www.maurerfoundation.org | info@maurerfoundation.org

© 2009 Maurer Foundation for Breast Health