بریسٹ کینسر (چھاتی کا کینسر)

چھاتی کا کینسر ہانگ کانگ اور دنیا کے دیگر ممالک میں خواتین میں پائے جانیوالا سب سے عام کینسر ہے۔ ہر سال، ہانگ کانگ میں چھاتی کے کینسر کے 3,500 سے زائد نئے کیسز ہوتے ہیں۔ عام طور پر، چھاتی کے کینسر کا خطرہ عمر کے ساتھ بڑھتا ہے۔ تاہم، حالیہ برسوں میں، چھوٹی عمر کے گروپ میں رپورٹ شدہ کیسز کی تعداد میں نمایاں طور پر اضافہ ہوا ہے۔ ہانگ کانگ میں چھاتی کے کینسر کے مریضوں کی فی الحال اوسط عمر 54 سال ہے۔

طبی ترقی کی بدولت، چھاتی کے کینسر کے علاج کی شرح کو گزشتہ دہائی میں بہتر بنایا گیا ہے، پھر بھی، فوری تشخیص اور علاج مریضوں کی صحت یابی کی شرح کو بہتر بنانے کے لئے انتہائی اہم ہیں۔ مقامی اعداد وشمار کے مطابق، ابتدائی چھاتی کے کینسر کے حامل مریضوں کی صحت یابی کی شرح موزوں علاج کے بعد 80% فی صد یا اس سے زیادہ ہو سکتی ہے۔

(اس صفحے کی معلومات کا جائزہ لینے کے لئے ڈاکٹر مائی یی لوک، کنسلٹنٹ، کلینکل اونکولوجی، کوئین میری ہسپتال کا خصوصی شکریہ۔)

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

.1 چھاتی کا کینسر کیا ہے؟

بریسٹس میمری گلینڈ ٹشوز، چربی اور اتصالی ٹشوز پر محیط گلینڈولر/غدودی ٹشوز سے بنے ہوتے ہیں۔ حمل کے دوران، میمری گلینڈز دودھ پیدا کرے گا اور بچوں کے لئے خارج کرے گا۔

تاہم، جب میمری گلینڈ میں خلیات تقسیم ہوتے ہیں ایک غیرمنضبط طریقے سے افزائش کرتے ہیں، تو ایک بالآخر وہ ایک ٹیومر میں بڑھ سکتے ہیں جو معمولی مرض یا مہلک ہو سکتا ہے۔ چھاتی کا کینسر چھاتی میں ہونے والا ایک مہلک ٹیومر ہے۔

.2 چھاتی کا کینسر ہونے کا زیادہ امکان کس کو ہو سکتا ہے؟

چھاتی کے کینسر کے اعلٰی خطرے والے عوامل میں شامل ہیں:

- صنف: اگرچہ کچھ مرد بھی اس مرض کا شکار ہو سکتے ہیں، لیکن تقریباً تمام چھاتی کے کینسر خواتین میں پائے جاتے ہیں۔
- عمر: عام طور پر، چھاتی کے کینسر کا خطرہ عمر کے ساتھ بڑھتا ہے۔
- خاندانی ہسٹری اور جینیات: ایک عورت کو چھاتی کا کینسر ہونے کا زیادہ امکان ہے اگر اس کی ماں، بہن یا قریبی رشتہ اس مرض میں مبتلا تھی۔ طبی مطالعے کے مطابق، تقریباً 5-10% چھاتی کا کینسر جینیاتی تبدیلیوں سے متعلق ہو سکتے ہیں۔
- حیض: 12 سال کی عمر سے پہلے، پہلا حیض آنے یا سن یاس کی 55 سال کی عمر کے بعد خواتین کو حیض آنے سے زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے
- غذا: جانوروں کی زیادہ چربی والی غذا طویل وقت کے لئے لینا
- طرز زندگی: سگریٹ نوشی، شراب نوشی اور ورزش کی کمی خطرے میں اضافہ کرے گی
- بچے کی پیدائش: خواتین کا کوئی بچہ نہ ہونا یا 35 سال کی عمر کے بعد ان کا پہلا بچہ ہونا
- ادویات: مانع حمل کی طویل مدت تک مقدار لینا یا 5 سے زیادہ سالوں تک ہارمونی تبدیلی کا علاج کرانا
- خود کی کینسر کی ہسٹری: مخصوص امراض کی ہسٹری جیسے ہاجکن مرض، پھیپھڑوں کا کینسر، آنت کا کینسر، بچپن میں کینسر کی ہسٹری

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

3. چھاتی کے کینسر کی روک تھام کیسے کی جائے؟

سب سے زیادہ چھاتی کے کینسر کو مریضوں کے خود کی طرف سے دھبہ دیکھا جاتا ہے۔ ابتدا میں علاج کی شرح ابتدائی چھاتی کے کینسر میں بہت زیادہ ہے، خواتین کو ہر ماہ اپنی چھاتی سے آگاہ رہنا اور خود معائنہ کرنا چاہئے:

صحت مند طرز زندگی سے چھاتی کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

- باقاعدگی سے ورزش
  - زیادہ تازہ سبزیاں اور پھل کھائیں اور زیادہ چربی کھانے سے گریز کریں
  - کوئی شراب یا تمباکو نوشی نہیں

ایشیائی آبادی میں ماس بریسٹ معائنہ کا کردار متنازع رہتا ہے۔ اب تک، تمام خواتین کے لئے باقاعدہ معائنہ تجویز کرنے کا کوئی قائل ثبوت نہیں ہے۔ تاہم، اعلٰی خطرے کی حامل خواتین (جیسے چھاتی کا کینسر کی مضبوط خاندانی ہسٹری) کو مشورہ کے لئے اپنے ڈاکٹروں سے صلاح کرنی چاہئے۔

4. چھاتی کے کینسر کی کیا علامات ہیں؟

چھاتی کے کینسر کا بالکل درست سبب غیر واضح رہتا ہے۔ چھاتی کا کینسر بنیادی طور پر میمری ڈکٹ خلیات یا لوبولر خلیات میں بنتا ہے۔ ممکنہ وجوہات میں خاندانی اور جینیاتی سبب، مانع حمل ادویات کا استعمال یا خواتین ہارمون تبدیلی علاج، چھاتی کی جگہ کے لئے تابکاری (ایکس رے)، اعلٰی غذائی چکنائی، تمباکو نوشی، شراب ، یا ورزش کی کمی شامل ہیں۔

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

5. چھاتی کے کینسر کی کیا علامات ہیں؟

اگر آپ کو مندرجہ ذیل علامات ہیں، تو آپ کو چھاتی کا کینسر ہو سکتا ہے:

- سینہ
  - o کسی بھی سائز* کی گانٹھ
  - o شکل یا سائز میں تبدیلی
  - o جلد پر گڑھا بننا
  - o اجتماع خون یا جلد پر نارنگی چھلکا کے جیسی سطح کا ظہور
- نپل
  - o خون آلود اخراج مواد
  - o اندر کیطرف کھینچاؤ (پستان میں دھنسنا)
- بغل
  - o متورم لمف نوڈز

* پھولے یا گلٹی دار پستان گردشی ہارمونی تبدیلیوں کے سبب عام جسمانی ردعمل ہیں، جو خواتین میں حیض دورانیہ سے قبل عام ہیں۔ اس کے بارے میں فکر کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ کو گلٹیوں کے وجود کے بارے میں کوئی شبہ ہے، تو یہ جانچنے کے لئے براہ مہربانی اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ وہ عام مرض یا مہلک ہیں۔ ان میں سے کئی گلٹیاں معمولی مرض بند تھیلیاں (خلیات میں سیال سے بھری تھیلیاں یا جیبیں) یا فائبروما (فائبر دار ٹشوز سے بنے غیر کینسر ٹیومر) ہیں جو انسانی جسم کے لئے غیر مضر ہیں۔

6. چھاتی کے کینسر کے لئے تحقیقات اور تشخیص کیسے کی جائے؟

طبی تاریخ لینے اور جسمانی معائنہ کے بعد، ڈاکٹر مشتبہ کیسز کی مندرجہ ذیل جانچ کا بندوبست کریں گے:

a) **میموگرام**: چھاتی ٹیومرز کا پتہ لگانے اور جگہ کی تصدیق کے لئے

b) بائیوپسی: لمپ میں خلیات کی نوعیت کا تعین کرنے میں مزید خوردبینی معائنہ کے لئے ایک عمدہ سوئی کے ذریعے لمپ کے ٹشوز کو باہر نکالا جاتا ہے۔

اگر ضروری ہوا تو بعض دوسرے ٹیسٹ کا بھی اہتمام کیا جائے گا:

a) **الٹراساؤنڈ**: الٹراساؤنڈ اسکین مقام، سائز اور چھاتی کی گلٹیاں کی نوعیت کا تعین کرنے میں میموگرام کو بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے

b) ہارمون دراور اور HER2 ٹیسٹس: یہ تعین کرنے میں مدد کر سکتے ہیں کہ آیا کہ ایک مریض کو ہارمونی علاج یا ہدفی علاج حاصل کرنا چاہئے

c) خون کے ٹیسٹس: جسم کے عام حالات اور جگر اور گردوں کے افعال کا اندازہ لگانے کے لئے

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

d) سینے کا ایکسرے

e) کمپیوٹڈ ٹوموگرافی (CT) اسکین اور ہڈی اسکین؛ یا PET اسکین؛ خاص طور پر دیگر اعضاء میں پھیلنے کے انتہائی خطرے سے دوچار مریضوں کے لئے۔

7. چھاتی کے کینسر کا کیا علاج ہے؟

مرض کی تشخیص کی تصدیق ہو جانے کے بعد، مریضوں کے لئے مندرجہ ذیل علاج میں سے ایک یا زیادہ کی سفارش کی جائے گی:

سرجری

سرجری کی دو اہم اقسام ہیں:

1) چھاتی تحفظ تھراپی

سرجن صرف چھاتی ٹیومر اور اس کے اردگرد کے ٹشوز کو ہٹاتا/تی ہے؛ مریض کو اس کے بعد مرض کے دوبارہ لوٹنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے ریڈیوتھراپی کی ضرورت ہونی چاہئے۔ یہ نقطہ نظر نپل سے دور واقع چھوٹی گلٹیوں کے لئے سب سے مناسب ہے جسمانی بناوٹ پر کم ناپسندیدہ اثر ہے۔

2) میسٹیکٹومی/چھاتی کی جراحی (پورے پستان کو ہٹانا)

جب چھاتی ٹیومرز بہت بڑے ہوں یا پستانوں کے مختلف حصوں میں پائے جائیں، تو جراحی کے ذریعے پورے پستان کو ہٹا دینا ہوگا۔

ایک دوسرے طریقہ کار میں، متاثرہ طرف کے بغل نوڈز لمف کے نمونے لینے ہوں گے یا مزید خوردبینی معائنہ کے لئے ہٹا دیا جائے گا۔ آج کل موزوں مریضوں کو سینٹینل لمف نوڈز بائیوپسی کی پیشکش کی جائے گی۔ اگر سینٹینل لمف نوڈ میں کسی ٹیومر خلیات کا نہیں پتہ چلتا ہے، تو مریض کو بغل کی لمف نوڈ چیرنے کے آپریشن سے بچایا جا سکتا ہے۔ یہ اوپری عضو کے جراحی کے بعد کے لمفوڈیما کے امکان کو کم کرے گا۔

پستان براری سے گزرنے والے مرِیضوں کے لئے، مریض پستان کے مصنوعی اعضاء لگوانے یا پستان تجدیدی سرجری کا انتخاب کر سکتی ہے۔ تجدیدی سرجری پستانوں کی شکل و صورت کو بحال کرنے کے لئے عام طور پر پیٹ سے چربی یا خاص طور پر تیار کردہ سیلائن امپلانٹ کا استعمال کرتی ہے۔ چھاتی سرجری سے پہلے اور بعد میں تجربہ کار سرجن اور نرس ماہرین سے مزید مشورہ حاصل کرنے کی تجویز دی جاتی ہے۔

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

ریڈیوتھراپی

زیادہ ناگوار ٹیومر یا جراحی کے زخم کے اردگرد ممکنہ باقی ٹیومر خلیات کے لئے (جیسے چھاتی کا تحفظ علاج میں)، ریڈیوتھراپی (اعلٰی توانائی ایکسرے بیم استعمال کرتے ہوئے علاج) کی بھی مرض دوبارہ لوٹنے کے خطرہ کو کم کرنے کے لئے ایک ایجووینٹ علاج کے طور پر ضرورت ہو سکتی ہے۔ ریڈیوتھراپی کے ایک پوری کورس میں عام طور پر 5 سے 6 ہفتے لگتے ہیں۔ آج کل 3 سے 4 ہفتوں کے ہائپوفریکشنیٹڈ علاج کو بھی یکساں طور پر مؤثر ثابت کیا گیا ہے۔

کیموتھراپی

ایجووینٹ کیموتھراپی فوری سے انتہائی مرض دوبارہ لوٹنے کے حامل مرِیضوں کو سرجری کے بعد اکثر دیا جاتا ہے۔ انسداد کینسر سائٹوٹوکسک(خلیہ پاش) ادویات کو باقی ماندہ کینسر کے خلیات کو ختم کرنے کے لئے استعمال کیا جائے گا، یوں مرض کے دوبارہ پھوٹنے کے خطرے کو کم کرنے مدد کرنا۔ کیموتھراپی کے ایک مکمل کورس میں عام طور پر 6-3 ماہ لگتے ہیں۔ اعلٰی درجے کے چھاتی کے کینسر کے حامل مریضوں کے لئے، کیموتھراپی مسکن دوا ماحول میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ہارمونی علاج

ایسٹروجن چھاتی کے کینسر کے خلیات کی افزائش کی ترغیب دے گا۔ لہذا چھاتی کے کینسر کے خلیات کی افزائش کو روکنے کے لئے ڈاکٹرز خواتین کے ہارمونز کے اثر کو مسدود کرنے کی ادویات تجویز کر سکتے ہیں۔ تاہم، یہ نقطہ نظر صرف مثبت ہارمونی درآور کے ساتھ ٹیومرز میں مؤثر ہے۔ علاج عام طور پر 10 سال سے زیادہ عرصہ کے لئے زبانی گولیاں لینے پر مشتمل ہوتا ہے۔

ہدفی تھراپی

HER2 مثبت چھاتی کے کینسر کے لئے، ہدفی علاج ادویات ایجووینٹ کیموتھراپی کی تاثیر کو بہتر بنائیں گی۔ کورس 1 سال میں ختم ہوگا۔

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

8. چھاتی کے کینسر کی کونسی پیچیدگیاں ہیں؟

چھاتی کا کینسر اگر جسم کے دوسرے حصوں یعنی پھیپھڑوں، جگر، اور دماغ، وغیرہ تک پھیل جائے تو یہ مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔ علاج ضمنی اثرات یا پیچیدگیوں کا باعث بھی بن سکتے ہیں، بشمول:

- سرجری کے بعد زخم کا انفیکشن
- بغل لمف نوڈز ہٹائے جانے والے مریض کندھوں کے گرد بازو کی سوجن، خراش/جلن، تکلیف اور اکڑن کا شکار ہو سکتے ہیں۔
- سینے کی دیوار کے عضلات ہٹائے جانیوالے پستان براری مریضوں کی اپنے بازووں کی حرکت میں معمولی حد عائد ہو سکتی ہے۔
- ریڈیوتھراپی جلد کے سرخ ہونے اور خراش/جلن اور چھاتی کی تکلیف اور سوجن، یا تھکاوٹ کا سبب بن سکتا ہے۔ ریڈیوتھراپی کے بعد یہ علامات چند ہفتوں تک رہ سکتی ہیں۔
- کیموتھراپی کے دوران، جسم کے دفاعی نظام کی کمزوری کی وجہ سے مریضوں کو بیکٹیریل انفیکشن کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ علاج مختصر مدت کے بالوں کے جھڑنا، قے اور تھکاوٹ، وغیرہ کا بھی سبب بنے گا۔
- ہدف علاج کے عام طور پر ہلکے ضمنی اثرات ہیں، لیکن کمیاب صورتحال میں قلبی افعال کو متاثر کر سکتا ہے۔

اگرچہ علاج شدید نوعیت کے متغیر پذیر درجے کے ساتھ کچھ ضمنی اثرات کا موجب ہو سکتا ہے، وہاں جدید علاج کو وابستہ تکلیف اور ضمنی اثرات کو کم کرنے کے بہتر کیا گیا ہے۔ نرسنگ دیکھ بھال، ادویات کے ساتھ ساتھ رشتہ داروں اور دوستوں کی جانب سے معاونت معالجوں کے سبب ہونیوالی تکلیف دور کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

9. چھاتی کے کینسر کے حامل مریضوں کی کیسے دیکھ بھال کریں؟

مریضوں کو سرجری سے پہلے اور بعد میں اور صحت یابی کے دوران مختلف پہلوؤں پر توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ چھاتی کے کینسر کے بارے میں مزید جاننے اور محتاط رہنے سے ایک مثبت انداز میں مرض کا سامنا کرنے میں مدد ملے گی۔

کلینک کے باقاعدہ دورے: مریضوں کو یہ دیکھنے کے لئے باقاعدگی سے معائنہ کرانے کی ضرورت ہوگی آیا کہ وہ مرض کے دوبارہ لوٹنے کی علامت کے کسی اشارے یا علاج کی پیچیدگیوں کو بڑھاتے ہیں یا نہیں۔ عام طور پر، مرض کے ازسرنو لوٹنے کا خطرہ طویل مرض سے آزاد مدت کیساتھ کم ہو جائے گا۔

متاثرہ بازو سے بھاری اشیاء اٹھانے سے گریز کریں۔ اس سے بھی سرجری کے بعد بازو کی سوجن کا خطرہ کم ہو جائے گا۔

سادہ ورزش: ڈاکٹرز اور فزیوتھراپسٹ کی ہدایات کے مطابق، مریضوں کو کندھے کے جوڑوں کی حرکت کو برقرار رکھنے اور بازو کی سوجن کے خطرے کو کم کرنے کے لئے اوپری اعضاء کی تربیت کے لئے سادہ بازو ورزش کرنی چاہئے۔

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved