پستان میں گانٹھ

تعارف

آپ کے پستان میں گانٹھ ہوجانا بالکل عام سی بات ہے۔ تاہم، پستان کی زیادہ تر گانٹھیں (85%) غیر نقصاندہ (کینسر پیدا نہ کرنے والی) ہوتی ہیں۔ پستان کی معمولی گانٹھوں کی متعدد اقسام ہیں اور ان کے فروغ پانے کی بہت سی وجوہات ہیں۔

فائبروسسٹک پستان کا مرض (فائبروایڈینوسس) پستان کے نشوونما کا ایک معمولی سا نقص ہے۔ سن یاس سے قبل والی خواتین میں یہ عام بات ہے، اور اس کی وجہ سے گانٹھ بن جاتے ہیں اوران میں ملائمیت آجاتی ہے۔

فائبرواڈینوما پستان میں ہونے والی ایک چھوٹی سی رسولی (نمو) ہوتی ہے۔ یہ اکثر تو نوعمر خواتین میں فروغ پاتی ہیں، لیکن کسی بھی عمر میں ہوسکتی ہیں۔ وہ غیر نقصاندہ ہوتی ہیں اور چھاتی کے کینسر کے کسی اضافی خطرے سے ان کا تعلق نہیں ہے۔

پستان کے سلعات (رقیق مادے سے بھری ہوئی گانٹھیں) 40-55 سال کی عمر کی سنّ یاس والی خواتین اور کسی بھی عمر میں تبدیلی ہارمون والا معالجہ اختیار کرنے والی خواتین میں عام ہیں۔

چربی والا نخیرہ ایک سخت عارضی گانٹھ ہوتا ہے، اور اکثر صدمے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ وہ عام طور پر خود بخود غائب ہوجاتے ہیں اور لیپوما ایک چربی دار بالیدگی ہے جو پستان کی شکل تبدیل کردینے والی گانٹھ پیدا ہونے کا باعث ہوتی ہے۔ اس کا علاج کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

علامات

فائبروسسٹک پستان کا مرض (فائبروایڈینوسس) سے مراد پستان پر اثرانداز ہونے والے ایک معمولی عارضے کا مجموعہ ہے۔ یہ خاص طور سے حیض (ایام) کے دوران یا اس سے قبل، ان کے بڑھ جانے، درد ہونے، ملائمیت آجانے اور گانٹھ پیدا ہونے کا باعث بن سکتا ہے۔ ایک یا دونوں ہی پستان متاثر ہوسکتے ہیں، اور آپ کے ایام کے بعد آپ کی علامات عموماً غائب ہوجاتی ہیں۔

فائبرواڈینوما ایک نرم، گول مٹول گانٹھ (رسولی) ہوتی ہے جو دودھ والی رگوں کے باہر کی سمت میں فروغ پاتی ہے۔ وہ ریشوں والے اورغدودی نسیجوں پر مشتمل ہوتی ہیں، جس میں ایک 'ربرنما' بافت ہوتی ہے، اور چھونے پر آسانی سے گھومتی ہے۔ کبھی کبھی فائبرواڈینوما خود بخود ہی غائب ہوجاتا ہے، لیکن اکثر و بیشتر رہ جاتا ہے اور، خاص کر حمل کے دوران یہ زیادہ بڑا ہوسکتا ہے۔

پستان کا سلعہ ایک ٹھوس، رقیق مادّے سے بھری ہوی تھیلی ہوتی ہے جو پستان کی نسیجوں کے اندر ہی فروغ پاتی ہے۔ ان کی جسامت مختلف ہوتی ہے - وہ بہت چھوٹی ہوسکتی ہیں، یا ان کا قطر کئی سنٹی میٹر تک بڑھ سکتا ہے۔ سلعات کی اکثر کوئی علامت نہیں ہوتی ہیں، لیکن خاص طور سے اگر حیض کے دور میں کچھ خواتین کے سلعات کا حجم بڑھ جاتا ہے تو درد کا سامنا ہوسکتا ہے۔

اسباب

کسی عورت کے جسم میں ہارمون کے تعلق سے ہونے والی تبدیلیاں عام طور پر پستان کی معمولی گانٹھوں کی سب سے عام وجہ ہوتی ہیں۔ ہارمون کے تعلق سے ہونے والی تبدیلیاں آغاز شباب میں یا سنّ یاس کے دوران ہوسکتی ہیں، لیکن اکثر و بیشتر ماہواری حیض کے دور سے جڑی ہوتی ہیں۔

پستان کے ایسے درد کو جس کا تعلق حیض سے نہیں ہوتا ہے کبھی کبھی 'غیر مدوّر' درد کہا جاتا ہے۔ معمولی قسم کی گانٹھوں اور پستان میں ہونے والے درد کی دیگر وجوہات میں پستان میں سوزش (ورم پستان)، دودھ رسنا، پھیلی ہوئی دودھ کی نالیاں، اور چوٹ کی وجہ سے پستان میں ہونے والی تکلیف یا پہلے ہونے والے جراحتی عمل کے سبب ہونے والا زخم کا نشان شامل ہے۔

© Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

© Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

تشخیص

اپنے پستان میں آنے والے کسی بدلاؤ کی مستقل طور پر جانچ کرتے رہنا ضروری ہے۔ اگر آپ کو گانٹھ کا پتہ چلتا ہے تو، جتنی جلدی ہوسکے اپنے GP کو مطلع کریں۔ وہ گانٹھ کی جانچ کریں گے / گی اور آپ کو مزید جانچیں کروانے کے لئے بھیج سکتے / سکتی ہیں۔

میموگرام پستان کے ایکسرے کو کہتے ہیں۔ آپ کے پستان کو تھوڑا سا چپٹا کرنے کے لئے دھات کی پلیٹ اور پلاسٹک کی پلیٹ کے بیچ میں رکھا جاتا ہے۔ اس میں تھوڑی سی تکلیف کا احساس ہوسکتا ہے، لیکن اس کارروائی میں صرف چند منٹ لگتے ہیں اور کسی تبدیلی کو شناخت کرنے کے لئے یہ بہت ہی مؤثر ہے۔

اگر آپ کے پستان میں گانٹھ پائی جاتی ہے تو، زیادہ تفصیلی تصویر لینے کے لئے الٹراساؤنڈ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ طریقہ 35 سال سے کم عمرکی، نوجوان عورتوں میں استعمال ہوتا ہے۔

اگر میموگرام یا الٹراساؤنڈ کا استعمال کرکے پستان کے گانٹھ کی وجہ کی تشخیص نہیں ہوسکتی ہے تو پستان کی حیوی تشخیص (بایوپسی) کی جاسکتی ہے۔ گانٹھ میں سے نسیج نکالنے کے لئے ایک باریک سوئی استعمال ہوتی ہے اور پھر تشخیص کی توثیق کے لئے مائکرواسکوپ کے ذریعہ اس کی جانچ ہوتی ہے۔

علاج

نیم گرم پانی سے نہانا، حرارتی پٹّیاں، یا برف کے ٹکرے (تولیے میں لپٹے ہوئے) آپ کے پستان کے درد کو آرام پہنچانے میں معاون ہوسکتے ہیں۔

پھیلنے والے لازمی روغنیات کا استعمال کرتے ہوئے پستان کی مالش کرنے سے اضافی رقیق مادے نکل جاتے ہیں، اور فائبروایڈینوما کو ریزہ ریزہ کرنے میں معاون ہوسکتے ہیں۔ دردکش مرہم اور محلول بھی پستان کے درد کو کم کرنے میں معاون ہوسکتے ہیں، لیکن اگر آپ حاملہ ہیں یا دودھ پلاتی ہیں تو انہیں استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

پستان کے درد کا علاج کرنے کے لئے تجویز کیے جانے پر کئی ایک دوائیں دستیاب ہیں۔ ان میں شامل ہیں ڈینازول ()، جیسٹینین ()، گوسریلین ()، اوٹیمکسیفین ()۔ تاہم، ان میں سے زیادہ تر ضمنی اثرات کا باعث ہوسکتی ہیں۔ آپ کو اس بارے میں اپنے GP سے بات کرلینی چاہئے۔

اگر آپ کے پستان میں موجود کسی گانٹھ کی تشخیص معمولی گانٹھ کے طور پر ہوئی ہے تو، اس کو یونہی چھوڑا جاسکتا ہے۔ البتّہ، کچھ خواتین فائبروڈینوما جیسی گانٹھ کو، خاص کر اگر یہ بڑی ہو تو، جراحت کے ذریعہ نکلوا دینے کا ہی فیصلہ کرتی ہیں۔

پستان کے سلعات کے لئے، رقیق مادے کو خارج کرنے کے واسطے کبھی کبھی ایک چھوٹی سی سوئی اور سرنج (مائع کشی) استعمال کی جاتی ہے۔ سلعات نکال دیئے جانے کے بعد، گانٹھ عام طور پر ختم ہوجاتی ہے۔ اس رقیق مادے کو مائکرواسکوپ کے ذریعہ جانچ کے لئے تجربہ گاہ میں بھیج دیا جائے گا۔

تدارک

اپنے پستانوں میں گانٹھوں کی موجودگی کی پابندی سے جانچ کرکے آپ کسی تبدیلی کی نشاندہی بروقت کرسکیں گی۔ اگر آپ کو کوئی گانٹھ نظر آتی ہے تو، آپ کو جتنی جلدی ہوسکے اپنے GP سے اس کی جانچ کروالینی چاہئے۔

سن رسیدہ خواتین کے لئے پابندی سے پستان کی اسکریننگ بھی بہت ضروری ہے کیونکہ اس کی وجہ سے آپ کو کسی اور علامات یا اشارات میں مبتلا ہونے سے قبل ہی چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں کا پتہ لگ جائے گا۔ 50 اور 70 سال کی درمیانی عمر کی تمام خواتین ہر تین ماہ پر میموگرام کے لئے از خود مدعو ہیں۔ از خود وقت

© Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

ملاقات طے کرنے کے لئے، آپ کا اپنی مقامی GP سرجری میں اندراج یافتہ ہونا، اور یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ ان کے پاس آپ کے رابطے کی حالیہ تفصیلات موجود ہیں۔
اگر آپ کی عمر 70 سال سے زیادہ ہے تو، آپ کو صلاح دی جاتی ہے کہ ہر تین سال پر ایک بار میموگرام کرواتی رہیں۔ وقت ملاقات طے کرنے کے لئے، پستان کی اسکریننگ سے متعلق اپنے مقامی مطب سے رابطہ کریں۔

ترجمے کی رازدارانہ خدمت

NHS ڈائرکٹ آپ کے کال کرنے پر منٹوں میں، متعدد زبانوں میں رازدار ترجمانوں کی خدمت فراہم کرسکتا ہے۔

ہمارے آسان 3 اقدامات والی ہدایت پر عمل کریں:

اقدام 1 – NHS ڈائرکٹ کے فون نمبر 0845 4647 پر فون کریں۔

اقدام 2 – کال کا جواب ملنے پر، انگریزی میں اس زبان کا نام بولیں جو آپ استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ ترجمان سے رابطہ ہونے تک لائن پر انتظار کریں، جو آپ کو صحت سے متعلق معلومات فراہم کرنے یا آپ کو درکار مشورہ دینے میں NHS ڈائرکٹ کی مدد کرے گا۔

اقدام 3: یا پھر، آپ کسی دوست یا رشتے دار کو اپنی جانب سے کال کرنے کیلئے کہہ سکتے ہیں۔ فون کرنے کی وجہ بتانے سے قبل ترجمان کے لائن پر آجانے کا انتظار کریں۔

© Queen's Printer and Controller of HMSO 2008