



基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

Every Woman Counts!

Cancer Prevention Amongst Ethnic Minority Women

ہر عورت اہم ہے !

نسلی اقلیتی خواتین میں کینسر کی روک تھام



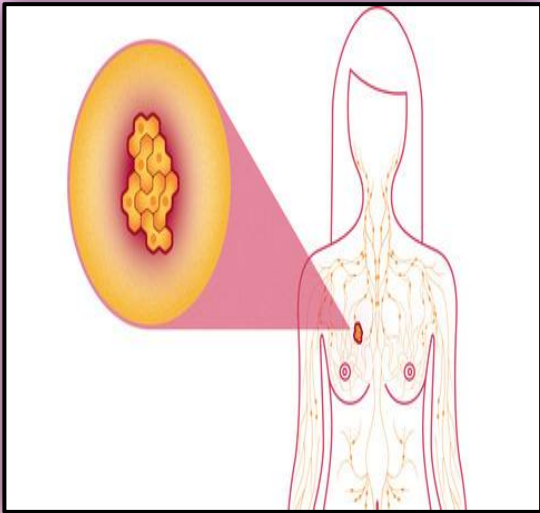
This booklet contains information about Breast Cancer and Cervical Cancer.

یہ کتابچہ چھاتی کے کینسر اور سروائیکل کینسر

کی معلومات پر مشتمل ہے

This project is funded by the Health Care and Promotion Fund , Hong Kong.

What is Breast Cancer?



Breast cancer is the most common cancer among women world. In this disease the malignant (cancer) cells form in the tissues of the breast.

It occurs in both women and men, although breast cancer in men is rare.

Risk Factors:

Any woman may develop breast cancer. However, the following risk factors may increase the likelihood of developing the disease.



Age: Risk increases as getting older.

Family History : Having a mother, sister, or daughter diagnosed with breast cancer before the age of 50.

Personal Health History: If have been diagnosed with breast cancer in one breast, an increased risk of being diagnosed with breast cancer in the other breast in the future.

Early menarche (Before age 12) and
Late menopause (After age 55)

Reproductive history : Having first child at an older age , or never having given birth.

Other Avoidable Risk Factor

Poor Diet

A diet high in saturated fat and lacking fruits and vegetables.



Lack of Physical Activity

A sedentary lifestyle



Drinking Alcohol

Frequent consumption of alcohol.



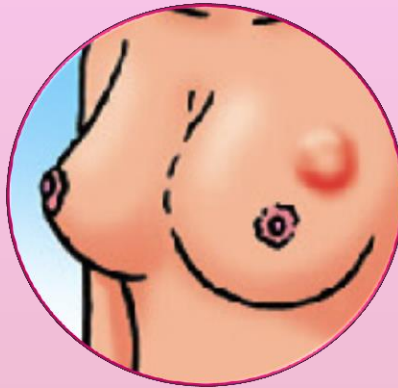
Combined Hormone Replacement Therapy (HRT)

Taking combined hormone replacement therapy, as prescribed for menopause, can increase risk and cancer will be detected at a more advanced stage



Symptoms of Breast Cancer

The symptoms of breast cancer may not be easily noticed at an early stage. Any of the following changes in the breast can be a symptom of breast cancer:



Lump



Orange peel appearance

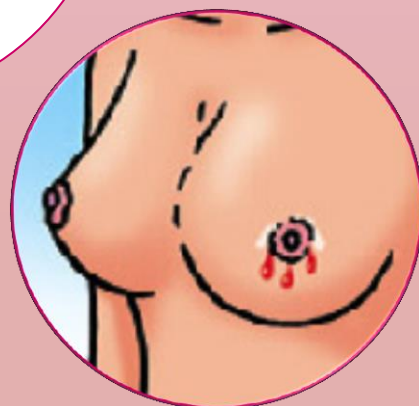


Dimpled skin

**LOOK
FOR**



Retracted nipple

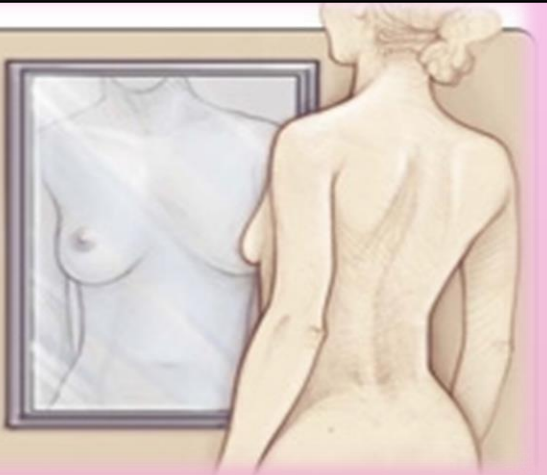


Bleeding from nipple

Breast Self Awareness

In most cases, the breast abnormality are detected by women themselves, hence women are encouraged to be breast aware.

1



Remove all clothes above the waist. Stand in front of a mirror and observe your breast for any warning signs.

2



Place your hands on your hips and press down firmly to relax the chest muscles, inspect breast carefully.

3



Raise your arms over your head and inspect your breasts again like step 2.

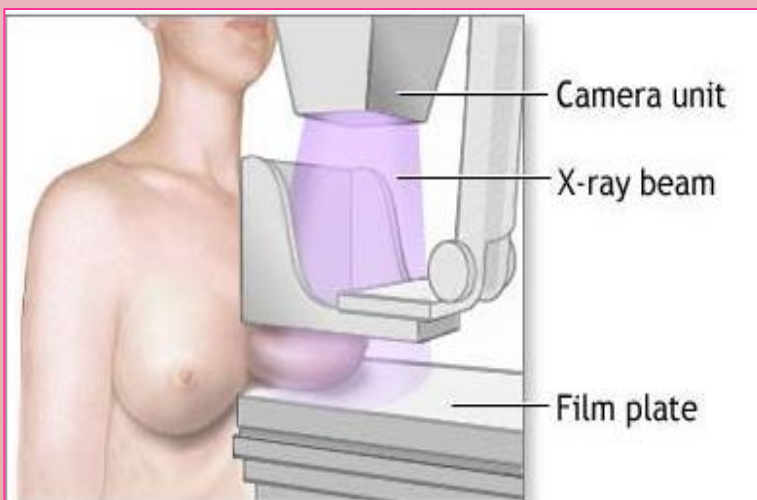
- Know what is normal for you
- Know what changes to look for
- Look for the changes
- Report any changes

without DELAY

Types of Breast Examination

Age	Self Breast Awareness	Clinical Examination	Mammogram
	To be familiar with own breast and notice change	Professional check up	To detect calcification or tumor at an early stage
20-49	Every month	Every 3 years	As advised by the doctor
50+	Every month	Every 2 years	Every 2 years




Mammography: An x-ray examination of the breast , widely used as screening tool to detect early breast cancer in women without symptoms.



In mammography, each breast is compressed horizontally, then obliquely and an x-ray is taken of each position



Prevention or Lowering Risk of Breast Cancer

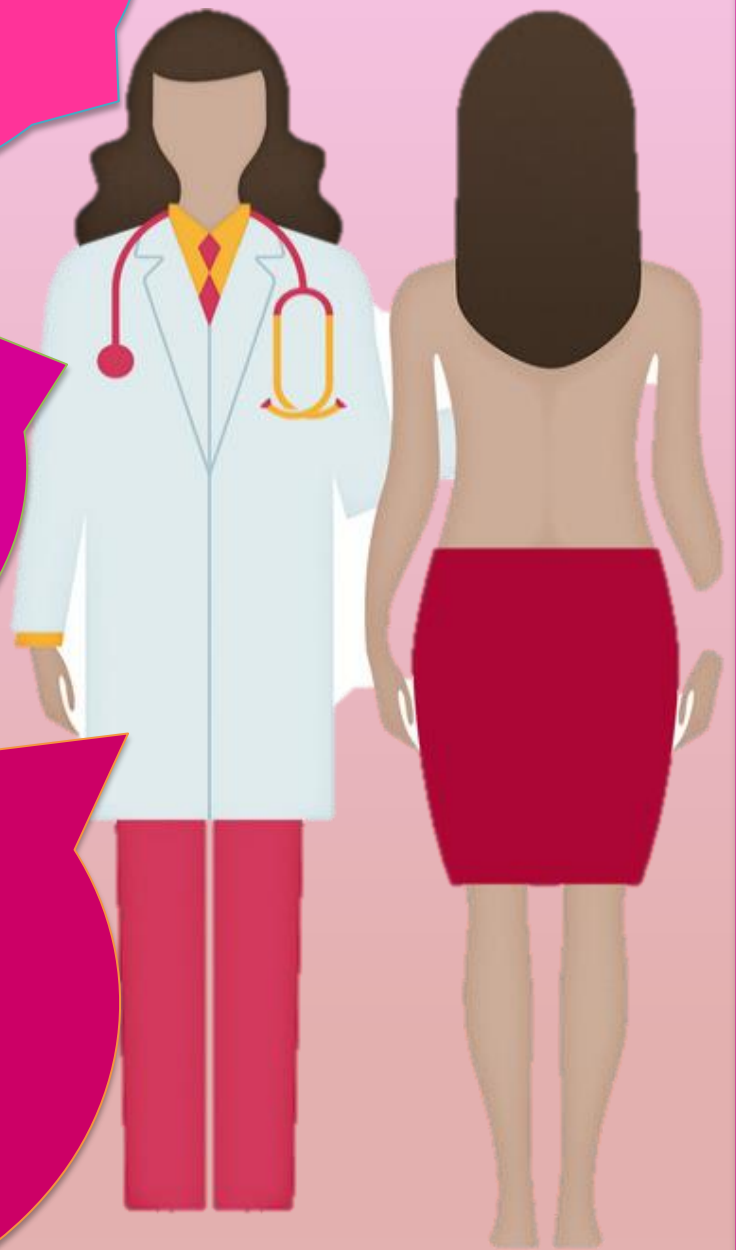
Do's 		Dont's 	
	Being breast aware		Avoid smoking
	Regular exercise, at least 30 minutes everyday		Limit alcohol consumption
	Keep a healthy weight (BMI = 18.5 to 22.9)		Limit red meat and animal fat
	Breastfeeding		Avoid exposure to radiation
	Daily consumption of 3-5 portion of vegetable and fruits		Limit dose and duration of hormone therapy

In Summary

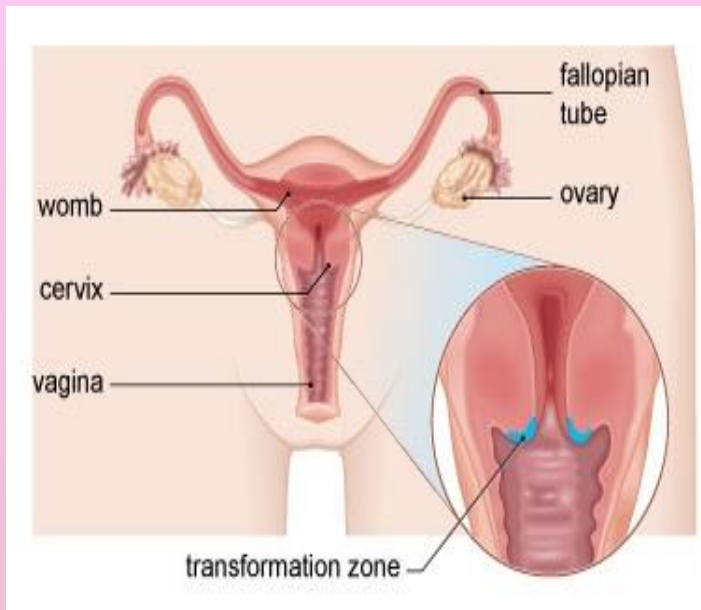
Healthy lifestyle
and breast
awareness are key
factors in
prevention and
early detection of
breast cancer

The survival
rate of breast
cancer is very
high if detected
at an early stage

With early
detection and
treatment, most
people can
continue a normal
life



What is Cervical Cancer?



Cervical cancer is a cancer that starts in the cervix, which is the lower part of womb.

4th most common cancer amongst women worldwide.

8th most common cancer amongst women in Hong Kong

3.4% of cancer cases amongst all cancer

Still the **2nd** most common cancer amongst women in developing countries.

Risk factors



Having sex at an early age



Having many sexual partners or have a partner who has had many partners



History of infection with high-risk strains of HPV or persistence of HPV infection



Smoking

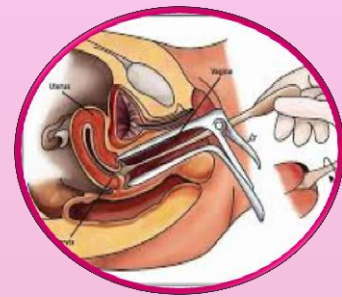
Symptoms of Cervical Cancer

- Abnormal vaginal bleeding, after intercourse, between periods or after menopause
- Smelly and bloody vaginal discharge
- Pain in pelvis or pain during intercourse

Prevention or Lowering the Risk of Cervical Cancer



**Get HPV
(Human Papilloma Virus)
vaccination before
initiation of sexual
activity**



**Have a routine
Cervical /Pap smear
test**



**Limit alcohol
consumption.**



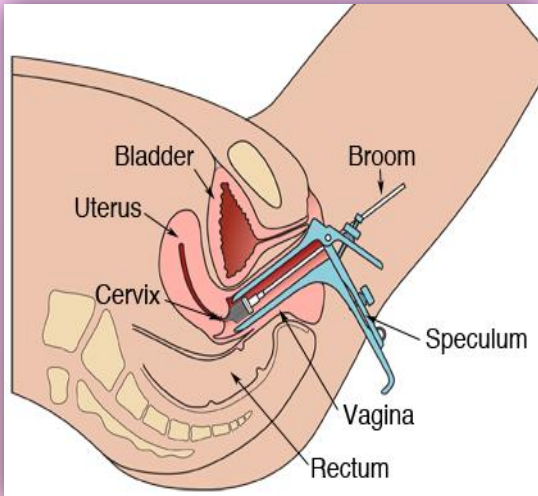
**Avoid having multiple
sexual partners and
practice safe sex**



Avoid smoking.



**Adopt healthy lifestyle –
eat a balanced diet and
maintain healthy weight**



Cervical Screening

Cervical smear/pap smear is a simple screening test that could detect abnormal cellular change in the cervix (which might be early signs of cervical cancer).

Who needs Cervical /Pap Smear:

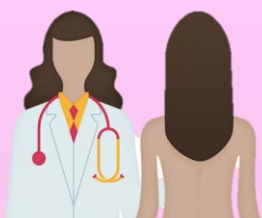
All women aged 25-64 who ever had sexual experience (single or married, menopausal or not).

Women aged 65 or above who had sexual experience should seek doctor's advice on having a cervical smear if they have never had one before.

Women below 25 years of age who have had sexual experience could seek medical advice from a doctor.

Women who never had sexual experience or who have had total hysterectomy (removal of uterus) do not need cervical smear.

Cervical smear test should be avoided during menstruation.



Result of Cervical Smear

“Positive” result	“Negative” result...
<ul style="list-style-type: none">• means abnormal cells are detected. However it does not necessarily mean cancer, further investigation is required to see if the changes are serious or not.• Women should discuss with their Doctor.	<ul style="list-style-type: none">• means no abnormal cells are detected.• also means low risk of having cervical lesion but does not mean no risk at all.

Screening Interval

The screening interval follows the 1,1, 3 –yearly cycle, i.e. if the first one is normal, have a second one 12 months later, if the second test is also normal, should have repeated smears at least every 3 years.

- If there is any symptoms such as vaginal bleeding or pain, do not wait until the next cervical/pap smear. See a doctor right away.

Healthy Diet for Cancer Prevention

One third of cancers are preventable through healthy lifestyles including healthy eating, regular exercise, maintaining healthy weight and no smoking. Here are some tips on healthy diet for cancer prevention:

Do's



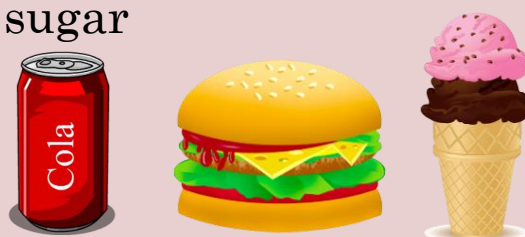
Choose “**low energy dense**” snacks, which are low in fat and sugar and rich in fiber



Dont's



Avoid high energy dense food “**High energy dense food**” are small in size but high in fat and sugar



Eat wide varieties and colors of fruits and vegetables



Avoid preserved meat and eat less red meat. Eat less than 500g of preserved meat and red meat like beef, pork and lamb in 1 week.

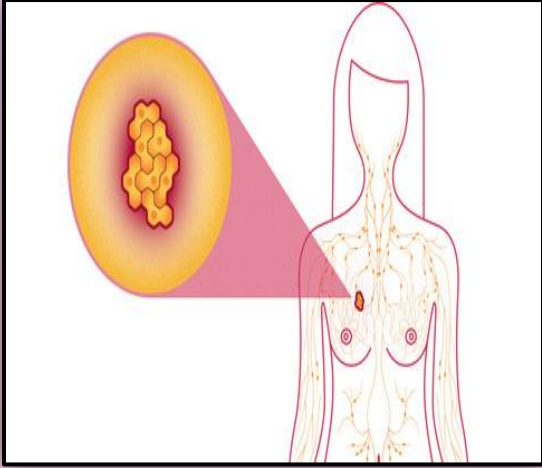


Avoid smoking



Limit alcohol . If necessary women should restrict to less than 1 serve a day.
(1 serve= 290ml beer or 125ml wine)

بریسٹ کینسر کیا ہے؟



چھاتی کا کینسر دنیا کی خواتین میں سب سے عام کینسر ہے۔ اس بیماری میں چھاتی کے مہلک (کینسر) خلیات بناتاہے یہ مردوں اور عورتوں دونوں میں پایا جاتا ہے اگرچہ مردوں میں چھاتی کا کینسر شاذونادر ہی ہے۔

خطرے کے عوامل:

کوئی بھی عورت چھاتی کے کینسر میں مبتلا ہوسکتی ہیں۔ تاہم مندرجہ ذیل خطرے کے عوامل بیماری کی ترقی کے امکانات کو بڑھا سکتے ہیں۔

عمر: بڑھنے سے خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے

خاندانی ہسٹری: 50 سال کی عمر سے پہلے ماں، بیٹی، یا بیٹی میں تشخیص۔

ذاتی صحت کی ہسٹری: اگر ایک چھاتی میں کینسر کی تشخیص کی گئی ہے تو مستقبل میں دوسری چھاتی میں بھی کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ابتدائی حیض: (12 سال کی عمر سے پہلے) اور ماہواری کا دیر سے بند ہو جانا (55 سال سے پہلے)

تولیدی ہسٹری: دیر سے پہلے بچے کی پیدائش یا کبھی بچے کو جنم نہیں دیا۔



دیگر پرہاری خطرے کے عناصر

خراب غذا-موٹاپے

غذا اور پھلوں اور سبزیوں کی کمی



جسمانی سرگرمی کی کمی

ایک سست طرزِ زندگی۔



شراب نوشی

شراب نوشی کا بار بار زیادہ استعمال



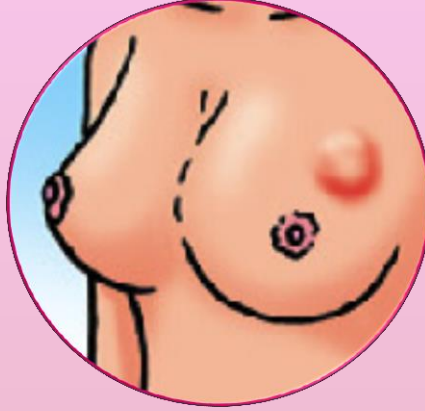
مُشترکہ ہارمون کی تبدیلی کی (HRT) تھراپی

مُشترکہ ہارمون کی تبدیلی کی تھراپی لینا، حیض کے بند ہونے کی مدت کے طور پر۔ خطرے کو بڑھا سکتا ہے اور کینسر کا اعلیٰ درجے کے مرحلے کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔



چھاتی کے کینسر کی نشانیاں۔

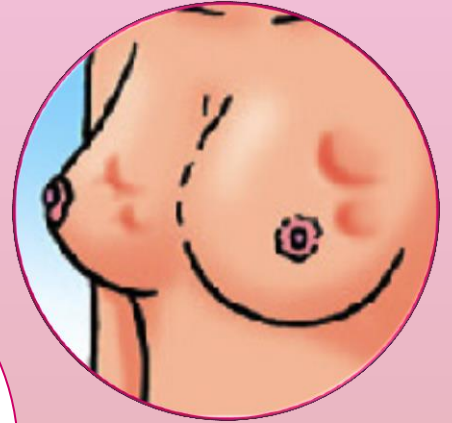
عموماً شروع میں چھاتی کے کینسر کی نشانیاں آسانی سے نظر نہیں آتیں۔ ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نشانی چھاتی کے کینسر کی علامت ہو سکتی ہے



گائٹھ



پیچھے مڑی ہوئے نیپل

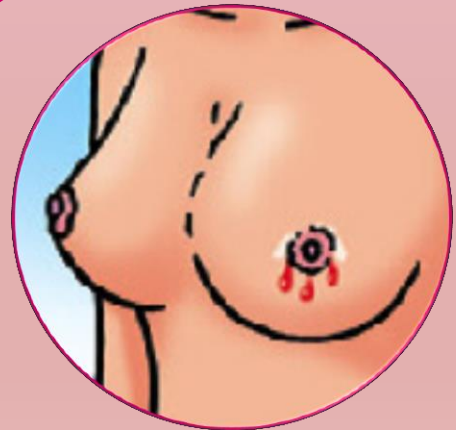


گڑھے والی جلد

ڈھونڈیں



سنگترے کے چھلکے جیسی شکل

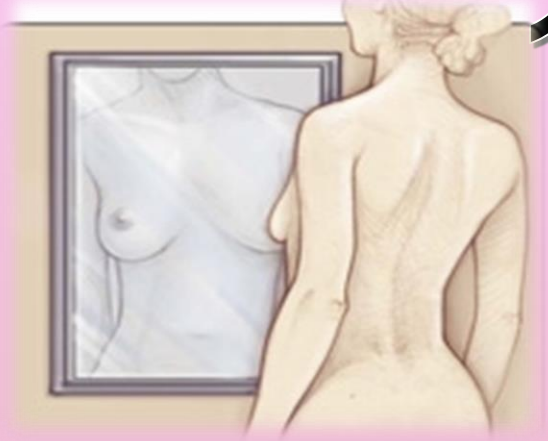


نیپلز سے خون نکلنا

چھاتی کی آگاہی۔

زیادہ ترکیبیں میں۔ عورتیں چھاتی میں غیر معمولی پن کا خود پتہ لگا لیتی ہیں۔ اسلیے عورتوں کو چھاتی کے بارے میں آگاہی کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔

1



کمر سے اوپر تمام کپڑے اُتار کے۔ آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنی چھاتی کو دیکھیں۔ اپنی چھاتی کے اوپر کسی انتباہی علامت یا کچھ بھی مختلف دیکھیں۔

2



اپنے کولہوں پر ہاتھ رکھیں اور سینے کے پٹھوں کو آرام سے مضبوطی سے نیچے کی طرف دبائیں۔ اپنی چھاتی کا بہت غور سے مطالعہ کریں۔

3



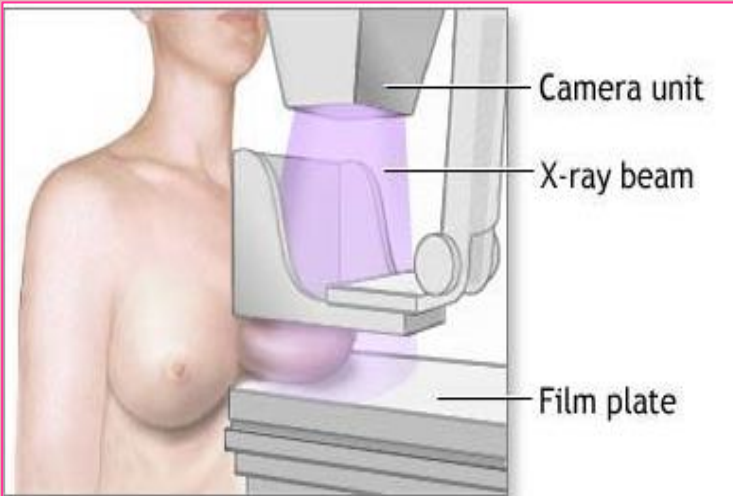
اپنے سر کے اوپر ہاتھ اور بازو بلند کر کے نمبر 2 کی طرح ایک بار پھر اپنی چھاتی کا مُعائنہ کریں

- جانیے آپ کیلئے کیا نارمل ہے
 - جانیے دیکھنے میں کیا تبدیلیاں ہیں۔
 - تبدیلیوں کیلئے دیکھیں
 - کسی بھی تبدیلی کیلئے رپورٹ کریں
- دیر کیے بغیر**

چھاتی کے معائنے کی اقسام

میموگرام	کلینیکل چیک اپ	چھاتی کی آگاہی	عمر
ایک ابتدائی مرحلے میں کیلسی فیکیشن یا ٹیومر کا پتہ لگانے کے لیے	پروفیشنل چیک اپ	اپنے سینہ اور کسی بھی تبدیلی کے ساتھ واقف ہوں۔	20-49
ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق	ہر 3 سال	ہر ماہ	50+
ہر 2 سال	ہر 2 سال	ہر ماہ	

میموگرافی: چھاتی کے ایک ایکسرے ہیں جو وسیع پیمانے پر علامات کے بغیر خواتین میں ابتدائی چھاتی کے کینسر کا پتہ لگانے کے لیے اسکریننگ کے آلے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔



In mammography, each breast is compressed horizontally, then obliquely and an x-ray is taken of each position



روک تھام یا چھاتی کے کینسر کے خطرے کو کم کرنا

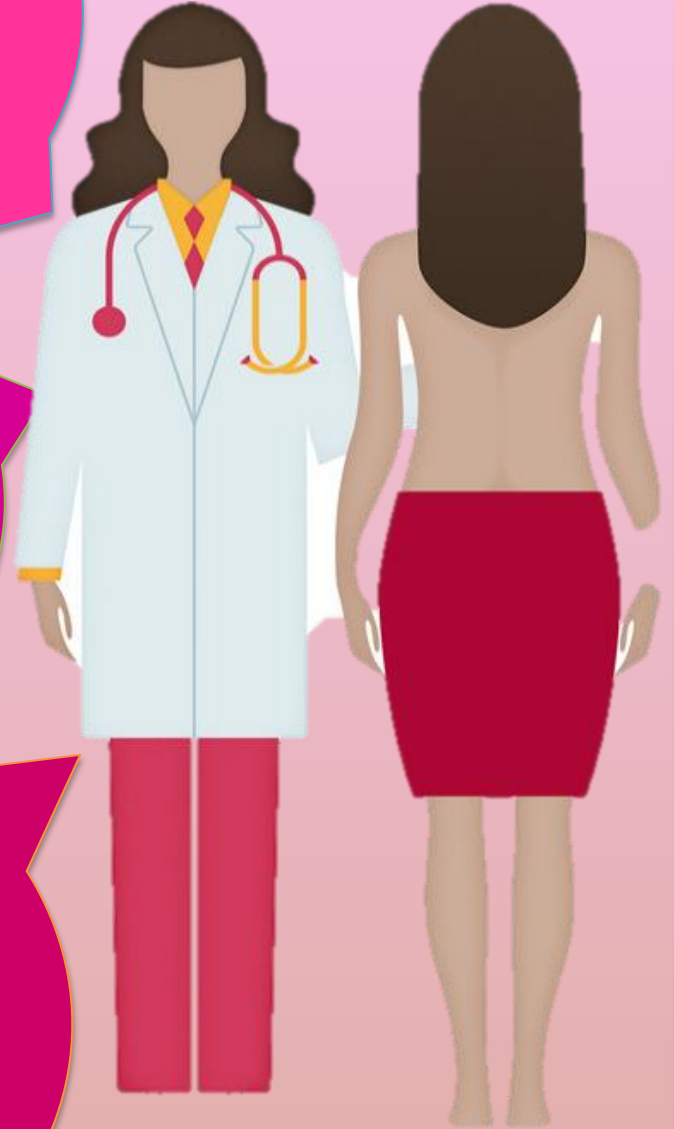
کریں	مت کریں
	
	
	
	
	
	

مختصر

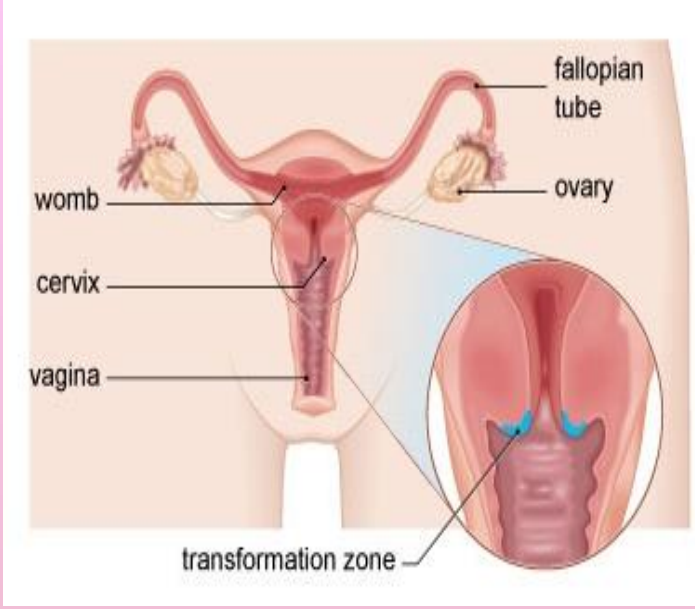
صحت مند طرز زندگی
اور چھاتی کے بارے میں
شعور سے روک تھام
چھاتی کے کینسر کا جلد
پتہ لگانے میں اہم
عناصر ہیں۔

ابتدائی مرحلے میں پتہ
چلے تو چھاتی کے
کینسر کی بقا کی شرح
بہت زیادہ ہے۔

جلد پتہ لگانے اور علاج
کے ساتھ، سب سے زیادہ
لوگ ایک معمول کی
زندگی گزار سکتے ہیں۔



سروائیکل کینسر کیا؟



سروائیکل کینسر ایک کینسر ہے جو سرویکس سے شروع ہوتا ہے، جو کہ بچے دانی کا نیچے والا حصہ ہے

چوتھے نمبر پہ دنیا بھر کی خواتین میں ہونے والے سب سے عام کینسر ہے۔

آٹھویں نمبر پہ ہانگ کانگ کی عورتوں میں ہونے والے سب سے عام کینسر ہے۔

عورتوں میں تمام نئے کینسر کا **3.4 فیصد** ہے۔

اب بھی ترقی پذیر ملکوں میں خواتین میں **دوسرے** نمبر پہ سب سے زیادہ ہونے والا کینسر ہے

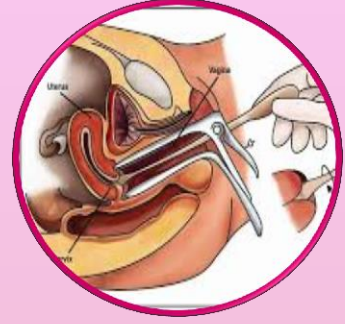
خطرے کے عناصر

	<p>چھوٹی عمر میں جنسی ملاپ</p>
	<p>ایک سے زیادہ مردوں کے ساتھ جنسی ملاپ یا ایک سے زیادہ جنسی شراکت دار کے ساتھ جنسی ملاپ</p>
	<p>ہیومن پی پی لوما وائرس انفیکشن سے بہت زیادہ خطرہ اور ہیومن پی پی لوما وائرس سے بار بار انفیکشن</p>
	<p>تمباکو نوشی</p>

سروائیکل کینسر کی علامات

- جنسی ملاپ کے دوران یا بعد میں، ماہواری کے دوران، ماہواری بند ہو جانے کے بعد اندام نہانی سے خون آنا
- اندام نہانی سے بدبودار اور خون والا ڈسچارج بہنا
- پیشاب کرتے ہوئے یا جنسی ملاپ کے دوران درد

سروائیکل کینسر کے خطرے کو کم کرنا یا روکنا



جنسی سرگرمی کے آغاز سے
پہلے یچپیوی (ہیومن پیپلوما
وائرس) کے ٹیکے لگوائیں

باقاعدہ پیپ سمیرکروائیں



تمباکو نوشی سے بچیں



ایک سے زیادہ جنسی ساتھی
ہونے سے بچنے اور محفوظ
جنسی ملاپ کریں



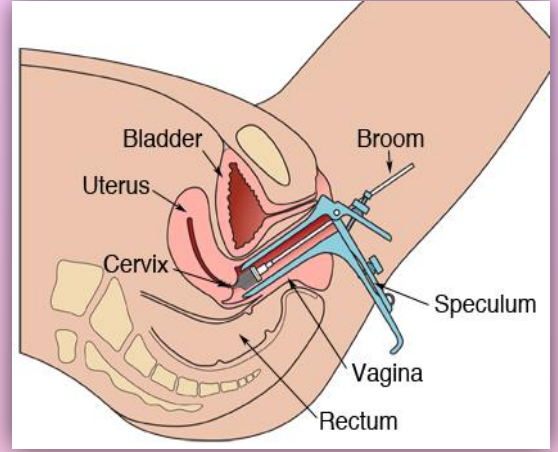
شراب کم کریں



صحت مند طرز زندگی اپنائیے -
ایک توازن غذا کھائیں اور صحت
مند وزن کو برقرار رکھیں

سروائیکل اسکریننگ

سروائیکل سمیر / پیپ سمیر
سرویکس میں غیر معمولی
سیلولر تبدیلی کا پتہ
لگانے کیلئے ایک سادہ
اسکریننگ ٹیسٹ ہے



سروائیکل سمیر جن افراد کو ضرورت ہے:

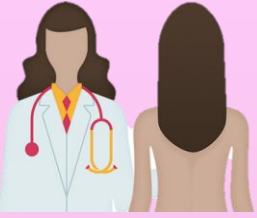
25-65 سال کی تمام عورتوں کیلئے جنہوں نے جنسی ملاپ کیا ہے
(غیر شادی شدہ، شادی شدہ، ماہواری بند ہے یا نہیں) کو ضرور سروائیکل سمیر کروائیں

جو خواتین 65 سال کی عمر یا اس سے زیادہ ہے جن کو جنسی ملاپ کا تجربہ تھا اور پہلے کبھی ٹیسٹ نہیں کروایا تھا ان کو سروائیکل سمیر کروانے کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیے۔

25 سال سے کم عمر کی عورتیں جنہوں نے جنسی ملاپ کیا ہو اور سروائیکل کینسر ہونے کا خطرہ ہونے سے سروائیکل سمیر کی ضرورت کے بارے میں ڈاکٹروں سے طبی مشورہ حاصل کر سکتی ہیں

وہ عورتیں جنہوں نے کبھی جنسی ملاپ نہ کیا ہو یا جنہوں نے آپریشن سے رحم نکلوا دیا ہو ان کو بچے دانی کا ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہے

سروائیکل سمیر ٹیسٹ حیض کے دوران کروانے سے گریز کرنا چاہئے



سروائیکل سمیر کا نتیجہ

"منفی" نتیجہ...	"مثبت" نتیجہ "
<ul style="list-style-type: none"> کوئی غیر معمولی خلیات نہیں ہیں۔ کا مطلب ہے اس کا مطلب ہے کہ سروائیکل گھاؤ کا خطرہ کم ہے لیکن بالکل مطلب یہ نہیں ہے کہ کوئی خطرہ نہیں ہے 	<ul style="list-style-type: none"> کا مطلب ہے کہ غیر معمولی خلیات کاپتہ چلا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ کینسر ہے تاہم مزید تشخیص کیلئے کہ تبدیلیاں سنگین ہیں یا نہیں یہ دیکھنے کی ضرورت ہے اسلئے خواتین کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔

اسکریننگ کا وقفہ

- اسکریننگ کل وقفہ اس طرح ہے 1، 1، 3 سال لگا تار۔ مثال کے طور پر اگر پہلا ٹیسٹ کا رزلٹ نارمل آتا ہے، ایک دوسرا ٹیسٹ 12 مہینہ کے بعد بھی نارمل ہے تو کم از کم 3 سال کے بعد دوبارہ کروائیں۔

اگر کوئی علامتیں ہیں جیسیکہ فرج سے خون آنا یا درد ہونے کی صورت میں اگلے ٹیسٹ کا انتظار کیے بغیر فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں

کینسر کی روک تھام کے لئے صحت بخش غذا

کینسر کی ایک تہائی صحت مند طرز زندگی کے ذریعے جیسیکے صحت مند کھانے، باقاعدگی سے ورزش، صحت مند وزن کو برقرار رکھنے اور کوئی تمباکو نوشی نہ کرنے سے روک تھام ہو سکتی ہے۔ یہاں کینسر کی روک تھام کے لئے صحت مند غذا پر کچھ تجاویز ہیں:

کریں



مت کریں



وزن کو روکنے کے لئے "کم توانائی والے" اسنیکس منتخب کریں۔



زیادہ توانائی والے کھانے سے بچیں
زیادہ توانائی والے کھانے "سائز میں چھوٹے لیکن چربی اور چینی ان میں زیادہ ہوتے ہیں"



پھلوں اور سبزیوں کی زیادہ اقسام کھاؤ



محفوظ کیاگوشت مت کھائیں اور سرخ گوشت کم کھانا۔ چھوٹا اور بڑا گوشت ایک ہفتے میں 500 گرام سے کم



سگریٹ نوشی
مت کریں



شراب مت
پئیں۔



Contact Information:

United Christian Nethersole Community Health Service
Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre
Unit 26 – 33, G/F, Kui On House,
Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong

Tel: 2344 3019 Fax: 2357 5332

Email: sahp@ucn.org.hk

Website: www.ucn.org.hk

www.health-southasian.hk