Breast Cancer
Can Be Defeated

BAIT-UL-SUKOON
CANCER HOSPITAL & HOSPICE
House of Peace & Contentment

HELP FIGHT CANCER

۲۵+ سال
مفت علاج، امید اور وقار کے ساتھ

EARLY DETECTION
SAVES LIVES
DON'T WAIT,
CHECK NOW!

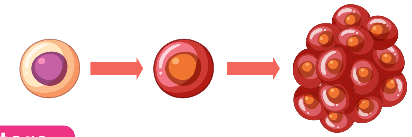
Your Essential
Guide to
Breast Cancer

S.N.P.A. 17-J, Block-3, K.C.H.S. Union, Karachi-Pakistan
+92-21-34553833-35, +92-21-34553943
info@baitulsukoon.org, coo@baitulsukoon.org
www.baitulsukoon.org

Scan to Donate

What is Breast Cancer?

Breast cancer is a tumor that invades nearby tissues and other organs. If it spreads, it usually appears first in the lymph nodes near the armpit. The lymphatic and blood system can carry cancer cells to other parts of the body, where they can start new tumors.



Uncontrollable Risk Factors:

Age: Higher risk with increasing age.

Gender: Higher risk due to female hormone estrogen.

Family History: Higher risk if mother or sister had breast cancer

Age at First Childbirth: Higher risk if first child is born at age 30 or later

Controllable Risk Factors:

Diet: Healthy, organic, low-fat diet reduces risk.

Weight: Maintaining a healthy weight through diet and exercise lowers risk.

Exercise: Regular physical activity reduces risk.

Lifestyle: Healthy choices lower risk.

Importance of Early Detection

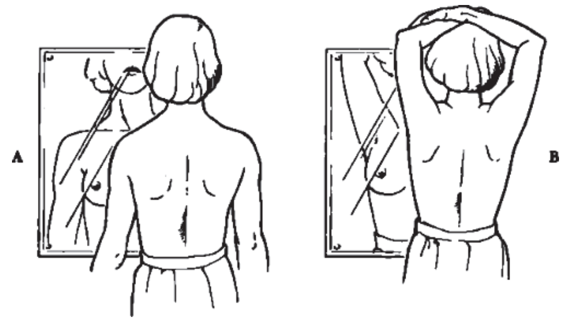
Early detection significantly improves survival rates, with over 90% survival if diagnosed and treated early. Breast Self-Examination (BSE) is crucial for early detection.

Signs and Symptoms

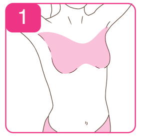
- Lump or thickened area in the breast.
- Swelling or unusual appearance in the breast or underarm.
- Increase in breast size.
- Inverted nipple, changes in skin texture, or unusual discharge.
- Swelling of the upper arm.
- Rash or eczema on or around the nipple.

donate@baitulsukoon.org   +92 330 1469292

How to Perform Breast Self-Examination ?

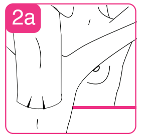


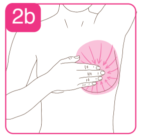
In the Shower:



- Observe breasts with arms by your side for size, color, and texture changes.
- Press palms on hips and flex chest muscles to look for dimples or changes.

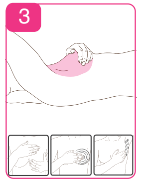
In front of a mirror





- Use flat fingers to gently examine both breasts as well as armpits.
- Use the right hand for the left breast and vice versa.
- Check for lumps, knots, or thickening

Laying Down:



- Place a pillow under the shoulder and arm behind the head.
- Use opposite hand to examine both breasts as well as armpits in small circular motions.
- Apply light, medium and firm pressure.
- Check the nipple for discharge or changes.
- Repeat on the other side.

baitulsukoonHospital   baitulsukoon   baitulsukoon
baitulsukoonhospital   BaitulSukoonCancerHospital

چھاتی کے کینسر کو شکست دی جا سکتی ہے

BAIT-UL-SUKOON
CANCER HOSPITAL & HOSPICE
House of Peace & Contentment

۲۵+ سال
مفت علاج، امید اور وقار کے ساتھ

جلدی تشخیص جان بچاتی ہے

انتظار نہ کریں، ابھی چیک کریں!

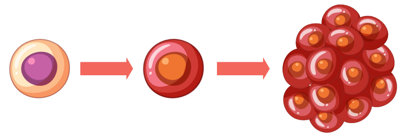
چھاتی کے کینسر کے بارے میں آپ کی بنیادی رہنمائی

S.N.P.A. 17-J, Block-3, K.C.H.S. Union, Karachi-Pakistan
+92-21-34553833-35, +92-21-34553943
info@baitulsukoon.org, coo@baitulsukoon.org
www.baitulsukoon.org

Scan to Donate

چھاتی کا کینسر کیا ہے؟

چھاتی کا کینسر ایک ٹیومر ہے جو آس پاس کے ٹشوز اور دیگر اعضاء میں پھیلتا ہے۔ اگر یہ پھیل جائے تو عام طور پر پہلے بغل کے قریب غدود میں ظاہر ہوتا ہے۔ لمفی اور خون کا نظام کینسر کے خلیات کو جسم کے دیگر حصوں میں منتقل کر سکتا ہے جہاں وہ نئے ٹیومر بنا سکتے ہیں۔



ناقابل کنٹرول خطرے کے عوامل

عمر: عمر کے ساتھ خطرہ بڑھتا ہے۔

جنس: خواتین میں ایسٹروجن ہارمون کی وجہ سے خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

خاندانی تاریخ: اگر والدہ یا بہن کو چھاتی کا کینسر ہو تو خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

پہلی زچگی کی عمر: پہلی بار بچے کی پیدائش کی عمر 30 سال یا اس کے بعد ہونے پر خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

قابل کنٹرول خطرے کے عوامل

خوراک: صحت مند، قدرتی اور کم چکنائی والی خوراک خطرہ کو کم کرتی ہے۔

وزن: خوراک اور ورزش کے ذریعے صحت مند وزن برقرار رکھنا خطرہ کم کرتا ہے۔

ورزش: باقاعدہ جسمانی سرگرمی خطرہ کم کرتی ہے۔

طرز زندگی: صحت مند طرز زندگی کا انتخاب خطرہ کم کرتا ہے۔

جلد تشخیص کی اہمیت

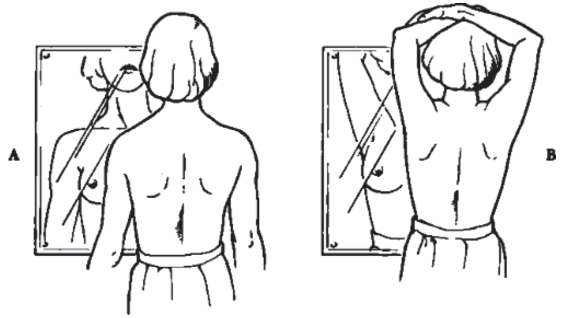
جلد تشخیص سے زندہ بچنے کی شرح میں نمایاں بہتری آتی ہے، ابتدائی تشخیص اور علاج کے ساتھ 90% سے زیادہ زندہ رہنے کی شرح ہوتی ہے۔ چھاتی کا خود معائنہ کرنا جلد تشخیص کے لیے بہت اہم ہے۔

علامات اور نشانیاں

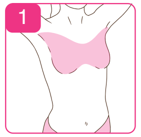
- چھاتی میں گانٹھ یا گاڑھا حصہ۔
- چھاتی یا بغل میں سوجن یا غیر معمولی شکل۔
- چھاتی کے سائز میں اضافہ۔
- نپل کا اندر کی طرف ہونا، جلد کی بناوٹ میں تبدیلی، یا غیر معمولی مواد کا نکلنا۔
- اوپری بازو کی سوجن۔
- نپل کے گرد خارش یا ایگزیما۔

donate@baitulsukoon.org
+92 330 1469292

چھاتی کا خود معائنہ کیسے کریں؟

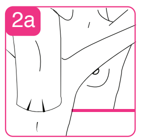


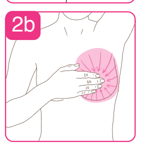
نہاتے وقت:



- بازوؤں کو اپنے پہلو میں رکھ کر چھاتی کے سائز، رنگ اور بناوٹ میں تبدیلیوں کا مشاہدہ کریں۔
- ہاتھوں کو کولہوں پر رکھیں اور سینے کے پٹھوں کو موڑیں تاکہ گڑھے یا تبدیلیوں کی جانچ ہو سکے۔

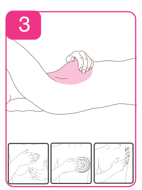
آئینے کے سامنے:





- ہموار انگلیوں کا استعمال کرتے ہوئے دونوں چھاتیوں اور بغلوں کا آہستہ سے معائنہ کریں۔
- بائیں چھاتی کے لیے دائیں ہاتھ اور دائیں چھاتی کے لیے بایاں ہاتھ استعمال کریں۔
- گانٹھ، گرہیں یا گڑھا ہونے کی جانچ کریں۔

لیٹتے وقت:



- کندھے کے نیچے تکیہ رکھیں اور بازو کو سر کے پیچھے رکھیں۔
- مخالف ہاتھ کا استعمال کرتے ہوئے دونوں چھاتیوں اور بغلوں کا چھوٹے دائرے میں حرکت دیتے ہوئے معائنہ کریں۔
- ہلکا درمیانہ، اور مضبوط دباؤ لگائیں۔
- نپل سے مواد یا تبدیلیوں کی جانچ کریں۔
- دوسری طرف بھی دہرائیں۔

baitulsukoonHospital
baitulsukoon
baitulsukoon
baitulsukoonhospital
BaitulSukoonCancerHospital