



"Providing Quality Healthcare to All"

BEST MEDICAL CARE, PC

Corporate Office: 121-08 Hillside Ave., Richmond Hill, NY 11418 Tel: 718-850-1673



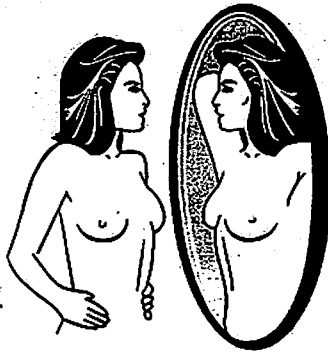
ماہانہ پستانوں کا معائنہ

خود معائنہ کا طریقہ کار

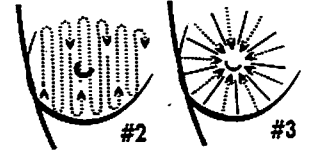


۱۔ اپنا دایاں ہاتھ سر کے پیچھے رکھیں اور بائیں ہاتھ سے دائیں پستان کا معائنہ کریں۔ ہاتھ کی تہن درمیانی انگلیوں کو استعمال کرتے ہوئے جائزہ لیں کہ پستان میں کسی تھن، گروہا یا ٹھیس تو نہیں ہیں۔ اسی طرح بائیں ہاتھ کو سر کے پیچھے رکھ کر دائیں ہاتھ کے ذریعے بائیں پستان کا معائنہ کریں۔

۲۔ اپنے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے سینے کی ساخت اور اس کی جلد میں کسی تھن کی تبدیلی یا تغیر کا اس طرح جائزہ لیں
الف۔ دونوں بازو اپنی کرپر رکھیں
ب۔ دونوں بازو سر کے اوپر رکھیں
ج۔ کندھوں کو آگے کی جانب دبا لے ہوئے جھک جائیں۔
اس کے بعد دونوں بازو کو باہر دیکھیں کہ کسی تھن کا مولا تو متوجہ نہیں اور ہا



۳۔ بستری یا کسی ہموار جگہ پر کر کے بل سیدھے لیٹ جائیں اور دائیں کندھے کے نیچے ٹکیر رکھیں۔ اپنا دایاں ہاتھ اپنے سر کے پیچھے رکھیں اور بائیں ہاتھ سے دائیں پستان کا معائنہ کریں۔ معائنہ کے لئے اپنے ہاتھ کی تہن درمیانی انگلیوں کو استعمال کرتے ہوئے دائرے کی شکل میں حرکت میں اور سینے



کے تمام حصوں (مشمول بغل) کو محسوس کریں۔ ایک اور طریقہ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی انگلیوں سے سینے کے ٹشوز (Tissues) کو دباتے ہوئے ہاتھ کو اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر لے جائیں۔
اگر آپ کوئی تبدیلی یا پریشانی کی علامت محسوس کرتی ہیں تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ اس سلسلے میں کسی ماہر ڈاکٹر کے پاس ہاتھ دنگی سے معائنہ کروانا ضروری ہے۔

