

Shifa Clinic is a non-profit, student-run medical facility dedicated to serving the diverse, medically uninsured population of the Greater Sacramento Area.

We speak: Spanish, Punjabi, Hindi, Urdu, Arabic, Farsi, Pashto, French, Korean, Telugu, Nepali, and Turkish. Call us in advance to request a translator for your appointment.



CONTACT US

419 V Street
Sacramento, CA
(916) 441-6008
shifaclinic@gmail.com



Breast Cancer

What is Breast Cancer?

HEALTHY BREASTS
THROUGH HEALTHY
LIVES

**SHIFA COMMUNITY
CLINIC**

شیفا کلینک ایک غیر منافع
بخش ، طلباء کے زیر انتظام
ایک طبی سہولت ہے جو گریٹر
سیکرامینٹو ایریا کی متنوع ،
طبی طور پر انشورنس نہ ہونے
والی آبادی کی خدمت کے لئے
وقف ہے۔

ہم بولتے ہیں: ہسپانوی ،
پنجابی ، ہندی ، اردو ، عربی ،
فارسی ، پشتو ، فرانسیسی ،
کورین ، تیلگو ، نیپالی ، اور
ترکی۔ اپنی تقرری کے لئے
مترجم کی درخواست کرنے کے
لئے ہمیں پہلے سے کال کریں۔



ہم سے رابطہ کریں

419 V Street
Sacramento, CA
(916) 441-6008
shifaclinic@gmail.com



چھاتی کا سرطان

چھاتی کا کینسر کیا ہے؟

صحت مند زندگی کے ذریعہ
صحت مند چھاتی

شیفہ کمیونٹی کلینک

Reducing the Risk: Stress Management

There is no single food that can prevent or cause breast cancer. However, there are certain dietary choices that can make a difference to their overall risk of developing cancer. Such foods include:

1. *Fruits and Vegetables such as berries, peaches and dark green leafy veggies such as kale and broccoli.*
2. *Foods rich in fiber such as beans and grains*
3. *Low Fat Milk and Dairy Products*
4. *Soy-bean based products*

Reducing the Risk: Eating the Right Food

It's important to take stress seriously. Especially, since chronic stress can impose negative effects regarding your health, especially when it comes to cancer. Some useful stress management techniques include:

1. *Keep a positive attitude*
2. *Accept that there are events out of your control*
3. *Eat healthy meals.*
4. *Get enough rest and sleep.*
5. *Avoid alcohol and drugs.*
6. *Make time for hobbies.*
7. *Excercise Regularly.*

Reducing the Risk: Personal Care Products

One of the biggest challenges that are present in our daily lives are personal care products which may contain harmful chemicals to our body. Deodorants, for example, are one of the biggest issues. Aluminum based compounds are one of the most common ingredients in deodorants. It can cause hormonal (estrogen) effects being applied to the skin near the breast which can promote the growth of breast cancer cells, increasing the risk.

رسک کو کم کرنا: تناؤ کو کم کرنا

کوئی بھی کھانا ایسا نہیں ہے جو چھاتی کے کینسر کو روک سکے یا اس کا سبب بنے۔ تاہم ، کچھ غذا کے انتخاب ہیں جو کینسر کے مرض کے ان کے مجموعی خطرہ میں فرق ڈال سکتے ہیں۔ اس طرح کے کھانے میں شامل ہیں:

پھل اور سبزیاں جیسے بیر اور آڑو اور گہرے سبز پتوں والے سبزی جیسے کیل اور بروکولی۔
پھلیاں اور اناج جیسے فائبر سے بھرپور کھانا
کم چکنائی والا دودھ اور دودھ کی مصنوعات
سویا بین پر مبنی مصنوعات

خطرے کو کم کرنا: صحیح کھانا کھانا

تناؤ کو سنجیدگی سے لینا ضروری ہے۔ خاص طور پر ، چونکہ دائمی تناؤ آپ کی صحت سے متعلق منفی اثرات مرتب کرسکتا ہے ، خاص طور پر جب یہ کینسر کی بات ہو۔ تناؤ کے انتظام کی کچھ مفید تکنیکوں میں شامل ہیں

ایک مثبت رویہ رکھیں
قبول کریں کہ آپ کے قابو سے باہر واقعات موجود ہیں
صحتمند کھانا کھائیں۔
کافی آرام کرو اور سو جاؤ۔
شراب اور منشیات سے پرہیز کریں۔

شوق کے لئے وقت بنائیں۔
باقاعدگی سے اقتباس کریں۔

خطرے کو کم کرنا: ذاتی نگہداشت کی مصنوعات

ہماری روز مرہ زندگی میں سب سے بڑا چیلنج جو ذاتی طور پر موجود ہے وہ ذاتی نگہداشت کی مصنوعات ہیں جو ہمارے جسم کو نقصان دہ کیمیکلز پر مشتمل ہوسکتی ہیں۔ مثال کے طور پر ، ڈیوڈرنٹس سب سے بڑا مسئلہ ہیں۔ ایلومینیم پر مبنی مرکبات ڈیوڈرنٹس میں سب سے عام اجزاء میں سے ایک ہیں۔ اس سے چھاتی کے قریب جلد پر ہارمونل (ایسٹروجن) اثرات لاگو ہوسکتے ہیں جو بریسٹس کینسر کے خلیوں کی نشوونما کو فروغ دے سکتے ہیں ، اس خطرہ کو بڑھا سکتے ہیں۔