香 港 中 文 大 學
The Chinese University of Hong Kong

香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

香港中文大學醫學院那打素護理學院
The Nethersole School of Nursing
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

The Nethersole School of Nursing
The Chinese University of Hong Kong

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਡਰੋ ਨਾ !
ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ।

ਵਿਸ਼ੈ-ਸੂਚੀ

1. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ? 1

2. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ 1

3. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ 2

   I. ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਣਕਾਰੀ

   II. ਛਾਤੀ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ

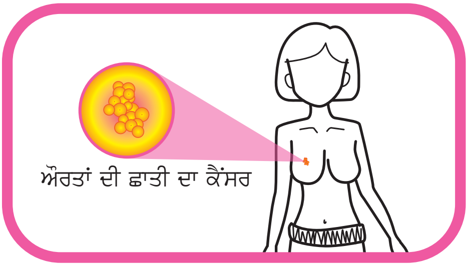
   III. ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਨਾਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਧੀ)

4. ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਿਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ 10

5. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ 12

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਬੇਕਾਬੂ ਵਿਕਾਸ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਹ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਤੱਕ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

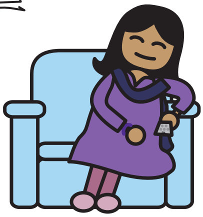


੧੯੯੩ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਇਹ ਤੀਸਰਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

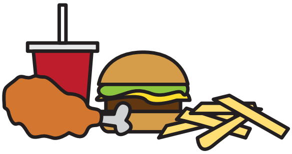
ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਬਦਲਣਯੋਗ ਕਾਰਨ:

- ਮੋਟਾਪਾ

- ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ੩੫ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ



- ਘੱਟ ਸਰੀਰਿਕ ਸਰਗਰਮੀ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ



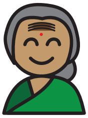
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

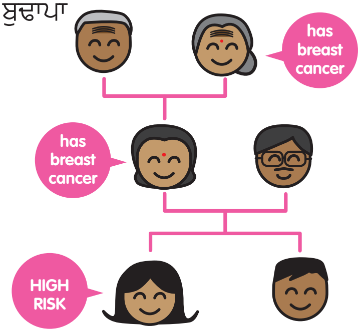
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਨਾ-ਬਦਲਣਯੋਗ ਕਾਰਨ:

- BRCA 1 ਅਤੇ BRCA 2 ਨਾਮਕ ਜੀਨਾਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਬਦਲਾਅ
- ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ (੧੨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (੫੫ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)

- ਉਮਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਜਾਂ ਬੁਢਾਪਾ





- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

1. ਛਾਤੀ ਬਾਰੇ ਸਵੈ-ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ, ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਦਲਾਉ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

APRIL						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 M	10 M	11 M	12 M	13 M
14 M	15 M	16	17	18	19	20
21	CHECK 22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

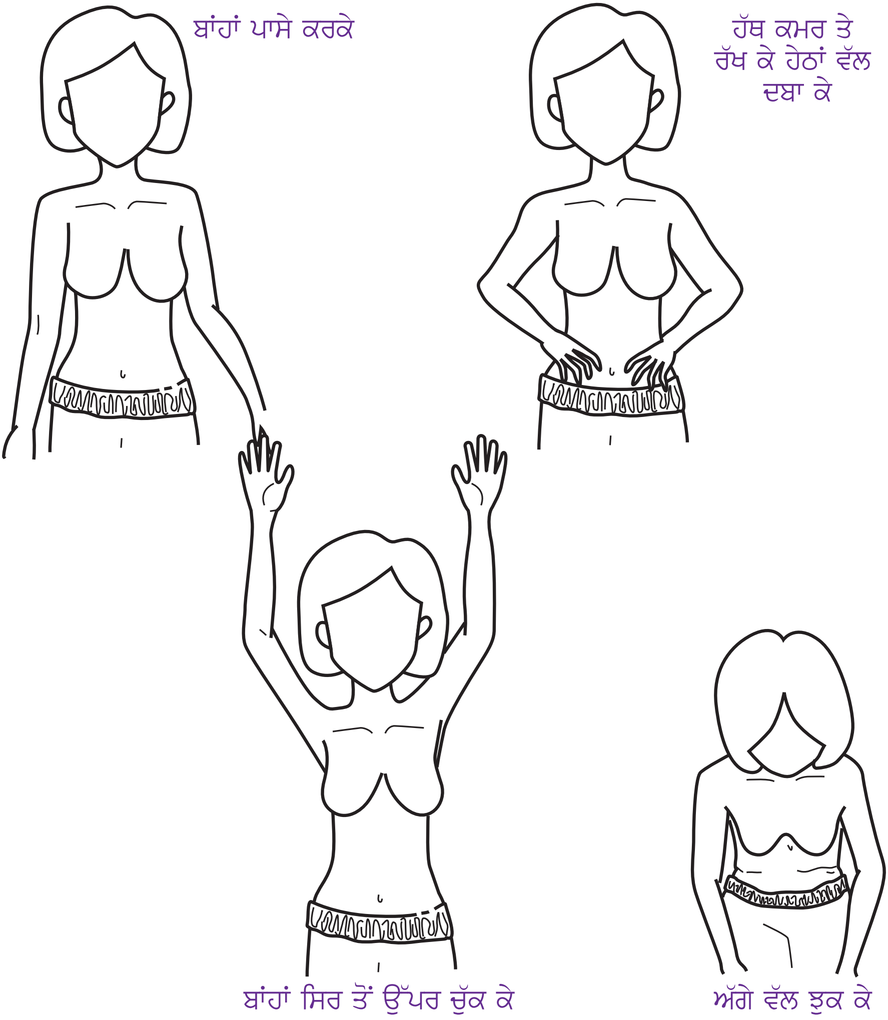
ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ:
ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਕਾਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ

APRIL						
	CHECK 1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ:
ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ

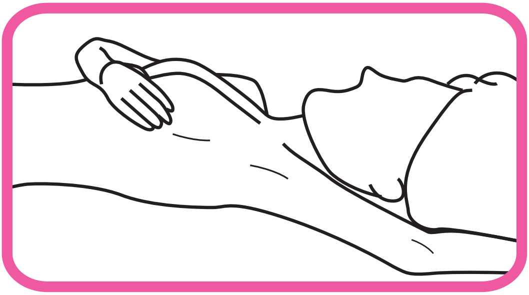
ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਵੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖੋ) ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਉ।

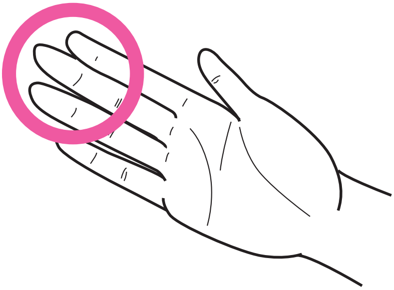


ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪਏ ਹੋਵੋ ਉਦੋ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਵੱਲ ਰੱਖੋ।

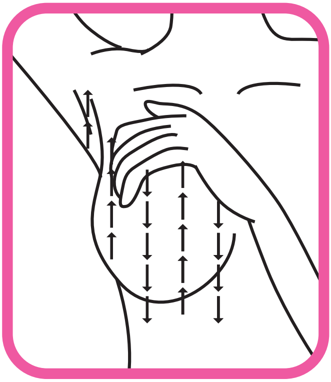


2. ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ੩ ਵੱਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।



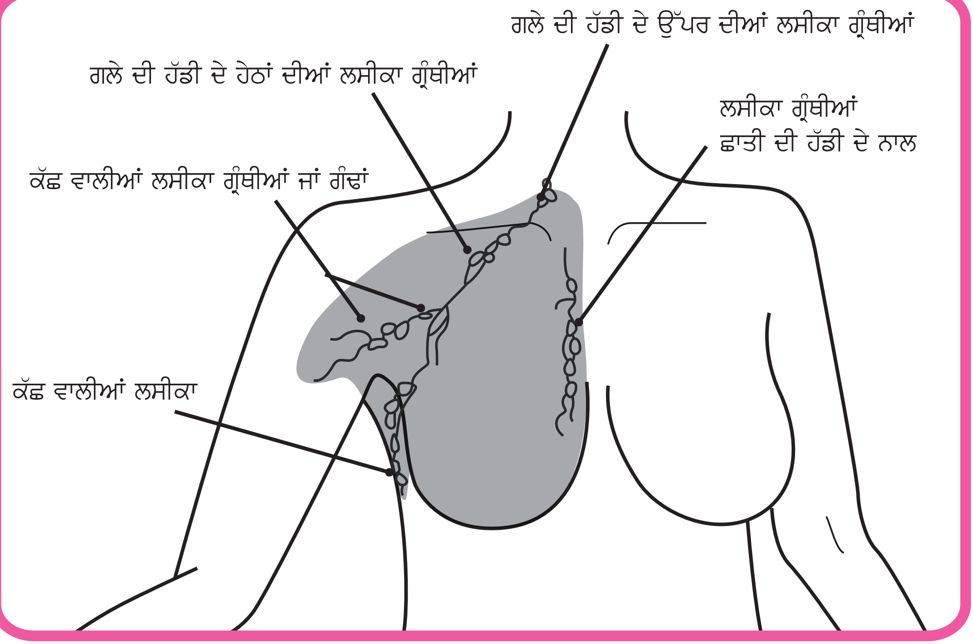
3. ਛਾਤੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਾ ਸਿੱਧੀ ਖੜੇ ਰੁਖ਼ ਪੱਟੀ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ ਕੱਛ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।



4. ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਲਸੀਕਾ ਗੰਢਾਂ/ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!

- ਕੱਛ
- ਗਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ
- ਗਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ



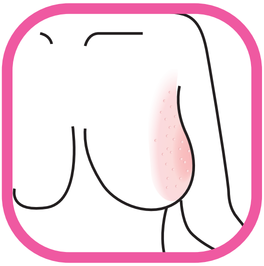
5. ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸੇ ਨਿਰੀਖਣ (੧-੪) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਛਾਤੀ ਲਈ ਦੁਹਰਾਉ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲਸੀਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਢਾਂ ਟਟੋਲ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਕੁਝ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗੰਢ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

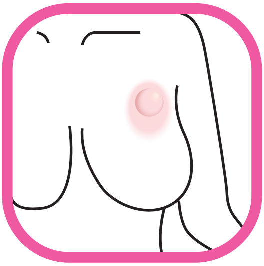
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਚੂਚੀਆਂ (ਨਿੱਪਲਾਂ) ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਉ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਚੂਚੀਆਂ (ਨਿੱਪਲਾਂ) ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਦਲਾਉ ਦੇ ਲੱਛਣ:

ਛਾਤੀ ਤੇ ਟੋਏ ਹੋਣੇ

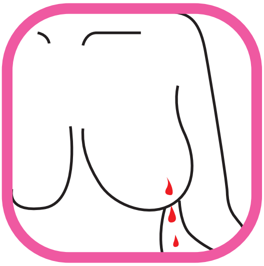


ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚੇ ਬਦਲਾਉ (ਜਿਵੇਂ ਲਾਲ, ਪੇਪੜੀਦਾਰ, ਮੋਟੀ ਸਖ਼ਤ)



ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਦਾ ਹੋਣਾ

ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਚੂਚੀਆਂ (ਨਿੱਪਲਾਂ) ਦਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਣਾ



ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਚੂਚੀਆਂ (ਨਿੱਪਲਾਂ) ਵਿੱਚੋ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਦ੍ਰਵ ਦਾ ਰਿਸਣਾ

ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ....

- ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ

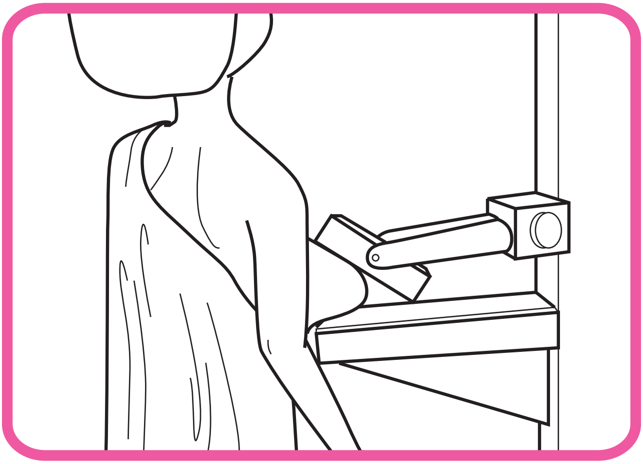
ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਅਲਬੱਤਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ੍ਹ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਛਾਤੀ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ

ਡਾਕਟਰ / ਨਰਸ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼, ਜੋ ਕਿ ਅਸਾਧਾਰਨ ਲੱਗੇ, ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

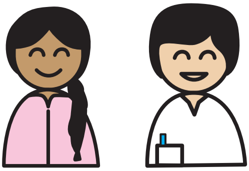
3. ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਨਾਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਧੀ)

ਇਹ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਲੱਭਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂਚ ਵਿਧੀ ਹੈ।

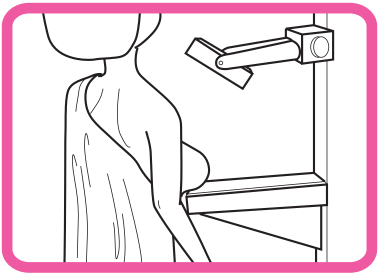


ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

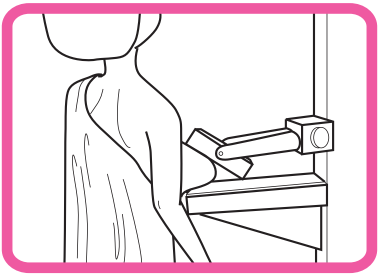
ਸਿਰਫ ਤੁਸੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਔਰਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



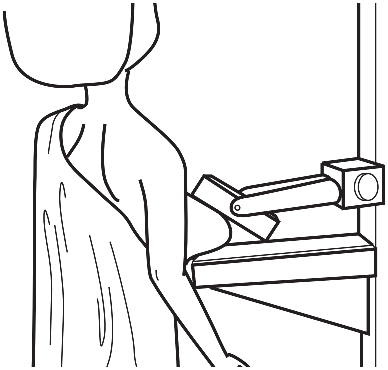
ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਪਲੇਟ ਤੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।



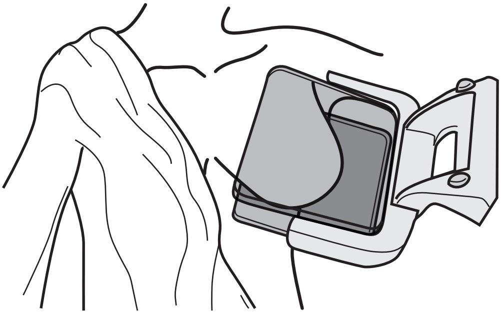
ਜਦੋਂ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ੨ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਲਏ ਜਾਣਗੇ।



ਸਮਤਲ ਐਕਸ-ਰੇ ਨਿਰੀਖਣ



ਟੇਢੇ-ਕੋਣ ਵਾਲਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਨਿਰੀਖਣ

- ਇਸ ਸਾਰੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ੨੦ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਟਿੱਪਣੀ

- ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਿਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਿਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

1. ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਖੇਤਰ

(ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵੱਧਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)

- **Chai Wan Women Health Center**
  2/F, Chai Wan Health Center, 1 Hong Man Street, Chai Wan.
  Tel: 2897 9321

- **Lam Tin Woman Health Center**
  6/F, Lam Tin Polyclinic, 99 Kai Tin Road, Lam Tin.
  Tel: 2952 9829

- **Tuen Mun Woman Health Center**
  Yan Oi Polyclinic, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun.
  Tel: 2451 5310

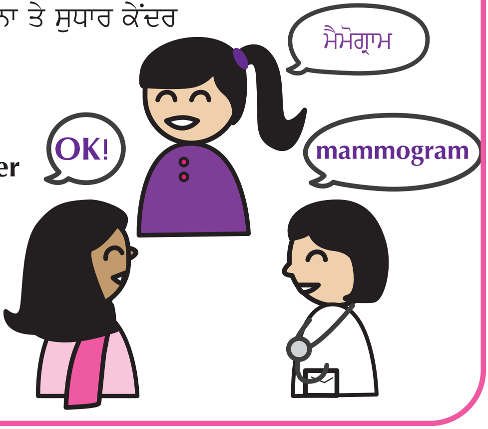
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
(ਮੌਕੇ ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਖਰਚਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।)

1. **Hong Kong Christian Services:**
   Centre for Harmony and Enhancement of
   Ethnic Minority Residents (CHEER)

   ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਕਰਿਸ਼ਚਨ ਸਰਵੀਸੀਜ਼
   ਅਲਪ-ਸੰਖਿਅਕ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਸਦਭਾਵਨਾ ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕੇਂਦਰ
   Tel / ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 3106 3104

2. **HKSKH Lady MacLehose Center**
   Services for Ethnic Minorities

   ਅਲਪ-ਸੰਖਿਅਕ ਲੋਕਾਂ ਲਈ HKSKH
   ਲੇਡੀ ਮੈਕਲੇਹੋਜ਼ ਸੈਂਟਰ
   Tel / ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 2423 5101

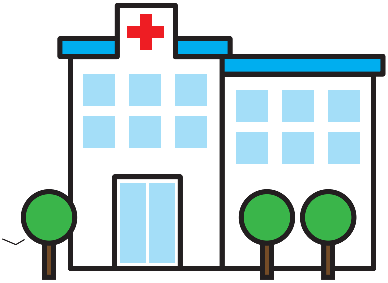


2. ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਕੇਂਦਰ

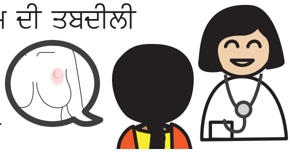
- Well Women Clinic,
  TWGHs Well Women Clinic, (North Point)
  11/F, China United Centre, 28 Marble Road,
  North Point, Hong Kong
  Tel: 3703 5680

  Well Women Clinic,
- Kwong Wah Hospital Well Women Clinic
  4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building,
  Kwong Wah Hospital, 25 Waterloo Road, Kowloon
  Tel: 2782 1773

- Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre
  Unit 103, 1/F, Tin Ching Amenity and Community
  Building, Tin Ching Estate, Tin Shui Wai, N.T.
  Tel: 3156 9000



ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ	ਤੱਥ
ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਛੋਟੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ।	ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਅਲਬੱਤਾ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।	ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਕੇ, ਸਰੀਰਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਕੇ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ।	ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ, ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਿਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ੩੫ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ।
ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰ ਲਿਆਉ। ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ੮੦% ਗੰਢਾਂ ਕੈਂਸਰ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। 
ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਮਹਿੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਚੂਚੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਕੇਂਦਰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂਚ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੀਸ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਲਗ-ਭਗ ੫੦੦ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਡਾਲਰ ਹੈ)

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ:

ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸਮਾਜ
http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/

ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ
http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/53.html

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ
http://www.fhs.gov.hk/english/centre_det/cent_pwhs/14734.pdf

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਕੈਂਸਰ ਫੰਡ
http://pink.cancer-fund.org/en/

ਵੈੱਲ ਵੂਮੈਨ ਕਲੀਨਿਕ
http://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ
http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en

2021

The project is funded by Health Care and Promotion Fund, Food and Health Bureau, HKSAR.

香港中文大學 The Chinese University of Hong Kong

Faculty of Medicine

香港中文大學醫學院那打素護理學院 The Nethersole School of Nursing Faculty of Medicine The Chinese University of Hong Kong

Copyright© 2021The Nethersole School of Nursing, Faculty of Medicine, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.