





# ਵਿਸ਼ੈ-ਸੂਚੀ



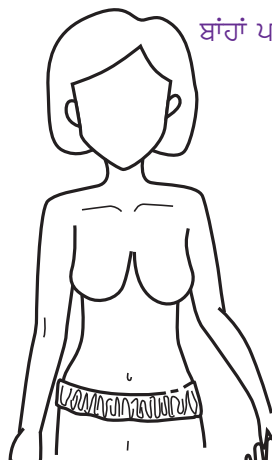
1. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ? 1
2. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ 1
3. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ 2
  - I. ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਣਕਾਰੀ
  - II. ਛਾਤੀ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ
  - III. ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਨਾਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਧੀ)
4. ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਿਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ 10
5. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ 12



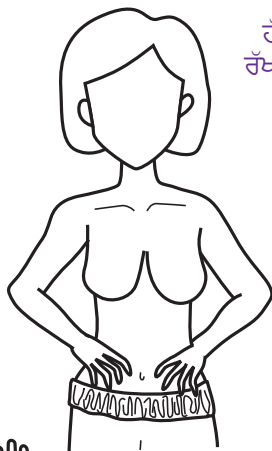


ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

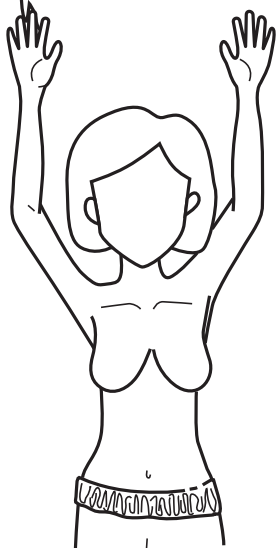
ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਵੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ( ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖੋ) ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਸੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਉ।



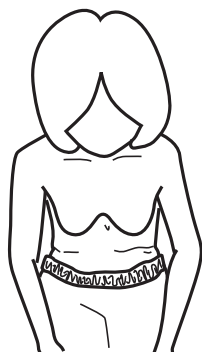
ਬਾਂਹਾਂ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ



ਹੱਥ ਕਮਰ ਤੇ  
ਰੱਖ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ  
ਦਬਾ ਕੇ



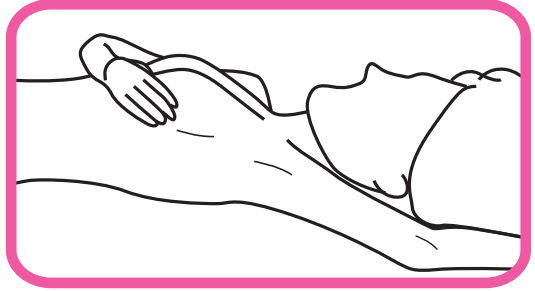
ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ



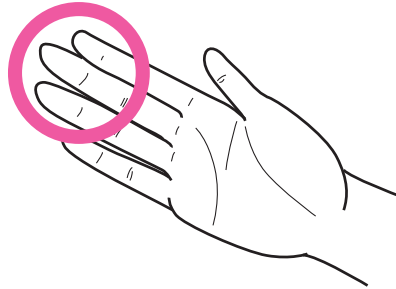
ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕ ਕੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪਏ ਹੋਵੋ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਵੱਲ ਰੱਖੋ।

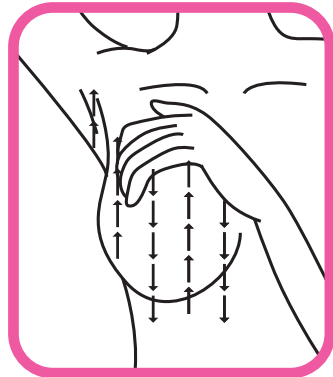


2. ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ 3 ਵੱਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।



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।





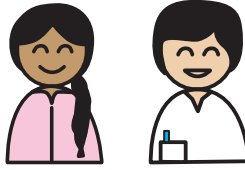




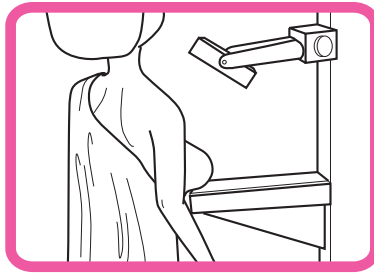


## ਸੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

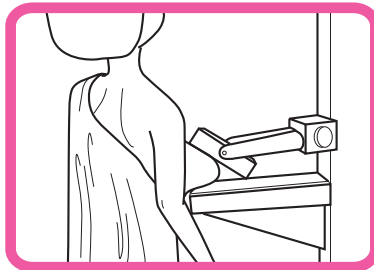
ਸਿਰਫ ਤੁਸੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਔਰਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



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।









# ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

## ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਛੋਟੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

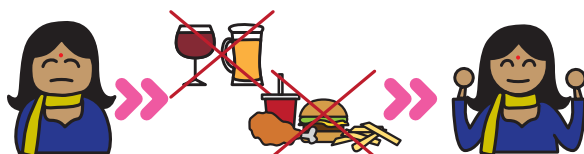


ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

## ਤੱਥ

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 ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ 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 ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ, ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਿਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ 35 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 ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਆਉ। ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ 80% 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 ਉਹਨਾਂ 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 400 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](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>

