

ਰੁਟੀਨ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਜਾਉ

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਮੋਬਾਇਲ ਵੈਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ!

- 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸਭ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਰੁਟੀਨ ਬਰੈਸਟ ਐਕਸ-ਰੇ (ਮੈਮੋਗਰਾਮ) ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਕੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਰਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ-ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੁਲਾਏ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲ ਤਾਜ਼ਾ ਵੇਰਵੇ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਣ।

ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ...

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :

ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਸਰਵਿਸ

Barking, Havering, Redbridge and Brentwood

Victoria Centre, Pettits Lane, Romford, Essex, RM1 4HP

☎ 01708 504823/4/5

Central & East London

St Bartholomew's Hospital, West Wing, West Smithfield, London, EC1A 7BE

☎ 020 7601 8305

North London

Edgware Community Hospital, Deansbrook House, Deansbrook Road, Edgware, Middlesex, HA8 9DB

☎ 020 8951 4045

South East London

King's College Hospital, Breast Screening Administration, 4th Floor, Hambleton Wing North, Denmark Hill, London, SE5 9RS

☎ 020 3299 1964

South West London

St George's Hospital, The Duchess of Kent Unit, 205 Blackshaw Road, London, SW17 0BZ

☎ 020 8725 2723/4/5

West London

Charing Cross Hospital, Fulham Palace Road, London, W6 8RF

☎ 0845 8116636

ਬਰੈਸਟ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਤੇ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ :

www.cancerscreening.nhs.uk

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬਰੈਸਟ

ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ (Breast Cancer Care) ਵੈਬਸਾਈਟ

www.breastcancercare.org.uk

ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 0808 800 6000 ਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

(ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਵਾਲੇ ਕਾਲਰਾਂ ਲਈ ਟੈਕਸਟ ਫ਼ੋਨ

0808 800 6001 ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ)। ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ

ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Published September 2007

To order copies of this leaflet, email cheryl@miacis-media.co.uk

NHS
Cancer Screening

Punjabi



ਤਸੀਂ ਅਤੇ
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ



Breast awareness



ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਖਣੀ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਲਾਜ ਬਿਨਾਂ, ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧਣਾ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਕਿਉਂ ਰਿਹਾ ਜਾਏ ?

- ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣ ਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਨਾਰਮਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਜਲਦੀ ਜਾਏਗਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ 9 ਤੋਂ 10 ਗਿਲਟੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਲਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲੋਂ ਉਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਫਲ ਇਲਾਜ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਰਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ?

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸਰੂਪ
- ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਵਾਲ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਮੇਂ, ਮਾਹਵਾਰੀ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੀਨੋਪਾਜ਼
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਮੇਤ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਮਾਸਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ
- ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਪੇਂਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਨਿੱਪਲ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤਰੱਫੜ ਪੈਣੇ
- ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਕੁਝ ਰਿਸਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਤਵੱਚਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਕੱਛਾਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਗਿਲਟੀਆਂ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਕੱਛਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਰਹਿਣੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਤੇ ਕਦੋਂ ਟੋਲੋਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

- ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਠੀਕ ਅਤੇ ਗਲਤ ਵੰਗ ਨਹੀਂ!
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ ਹੇਠ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਟੋਲੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਲਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਰਹੇ

ਛਾਤੀ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਪੰਜ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਕੋਡ :

- 1 ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਕੀ ਹੈ
- 2 ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਚਣਾ ਹੈ
- 3 ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- 4 ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਬਿਨਾ ਦੇਰੀ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ
- 5 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਓ



Five point code