Punjabi

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ

BREAST SCREENING

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚੀਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? (Do I Really Need a Mammogram?)

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂਚ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (What is a screening mammogram?)

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦਾ ਇਕ ਐਕਸ-ਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਉਹ ਛਾਤੀ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਜਾਂ ਉਘਾੜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹਨ? (Why are screening mammograms important?)

ਅਲਬਰਟਾ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 8 ਵਿਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਪਾਈ ਜਾਏਗੀ। ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ, ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂਚ ਵਾਲਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (Should I have a screening mammogram?)

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 40 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ: ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਘੱਟ ਸ਼ਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਲਾਭ ਇਸਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 50 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ: ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਓ। ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ 50 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ: ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕੀ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਤਾਂ ਕੀ ਜੇ ...

	ਹਾਂ	ਨਹੀ
• ਮੈਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ	√	
• ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਪਿਛੋਕੜ ਨਹੀਂ ਹੈ	√	
• ਮੇਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਛੋਟਾ ਹੈ	√	

ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ...
ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਓ।

ਨਿਰੀਖਣ ਵਾਲਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (What is a diagnostic mammogram?)

ਨਿਰੀਖਣ ਵਾਲਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਾਂਚ (ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ) ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਏ ਗਏ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਇੰਪਲਾਂਟਸ (ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਾਉਣਾ) ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਰਹੇ ਹਨ, ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਉਘਾੜ
- ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨਾ ਜੇ ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਤੇ ਪਰਤ ਜੰਮਣਾ, ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਪੈਣਾ
- ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਰਿਸਾਓ ਨਿਕਲਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਤੇ ਡਿੰਪਲ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ

ਮੈਂ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ (ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ) ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ? (How do I get ready for a screening mammogram?)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਖਰੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦਿਨ:

- ਦੋ ਟੁਕੜਾ ਵਸਤਰ ਪਹਿਨੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਕ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨੇ ਪੈਣਗੇ।
- ਬਾਂਹਵਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਡਿਓਡਰੈਂਟ ਜਾਂ ਬਾਡੀ ਪਾਊਡਰ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਾਂਚ ਵਾਲਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (How is a screening mammogram done?)

ਇਕ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਔਰਤ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂਚ ਵਾਲਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓਗੇ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਪਲੇਟ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਕ ਦੂਜੀ ਪਲੇਟ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦਬਾਏਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਹਰੇਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋ ਐਕਸ-ਰੇ ਲਏ ਜਾਣਗੇ: ਇਕ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਅਤੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 10 ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (Do mammograms hurt?)

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਪਰ ਸਹਿਣਯੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਸੰਭਾਵਤ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਦਬਾਓ ਕੁਝ ਇਕ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਵਾਲਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ 7 ਅਤੇ 14 ਦਿਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Alberta Health Services

SCREENING FOR LIFE.CA

ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਤ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹਨ?
(What are the possible results?)

ਸਧਾਰਨ ਨਤੀਜਾ: ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਲੱਭਿਆ। ਜਾਂਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਕਰੀਬਨ 93% ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਧਾਰਨ ਨਤੀਜਾ: ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕੇਵਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗਿਣਤੀ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਏਗੀ। ਵੈਸੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਦੀ ਉਸੇ ਵਕਤ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਨਿਰੀਖਣ ਵਾਲਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ, ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਬਾਇਓਪਸੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸਧਾਰਨ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.screeningforlife.ca ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਜਾਂ 1-866-727-3926 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਬਰੋਸ਼ਰ ***Making Sense of Abnormal Mammogram Results*** ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ?
(When do I return for a screening mammogram?)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 40 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ: ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਇਕ ਕਰਵਾਓ। ਛਾਤੀਆਂ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਗਲੈਂਡੂਲਰ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਸੰਘਣੇ (ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 50 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ: ਤਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਣਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੇ ਹੋ: ਦੁਬਾਰਾ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ:
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋ, ਹਰ ਸਾਲ ਜਾਂਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨ ਬਦਲਾਓ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਲਾਭ ਹਨ?
(What are the risks and benefits of screening?)

*ਜੋਖਮ**

- ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਵੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ।
- ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅਸਧਾਰਨ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ, ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਬਾਇਓਪਸੀ), ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈਂ ਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਬੇਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲੱਭਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂ ਜਿੰਨੇ ਸਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀਉਣਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾ ਬਦਲੇ। ਜਾਂਚ ਦੁਆਰਾ ਪਾਏ ਗਏ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਵੈਸੇ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰ ਜਾਣਗੀਆਂ।

** ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਕੈਨੇਡਾ। 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ। ਕਰੋਨਿਕ ਡਿਸੀਜ਼ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਡਿਵੀਜ਼ਨ, ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਸੀਜ਼ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕੰਟਰੋਲ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਕੈਨੇਡਾ।*

ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਹੌਲੀ ਵਧਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਔਰਤਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ।

ਲਾਭ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ 95% ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਜੀਵਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ।

ਭਾਂਵੇਂ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:
- ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਵਿਚਲੇ ਛੋਟੇ ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਰੇਡਿਓਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ 30% ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ!

ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੇ
(About the Alberta Breast Cancer Screening Program)

ਅਲਬਰਟਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (Alberta Breast Cancer Screening Program, ABCSP) ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ (Alberta Health Services) ਵੱਲੋਂ ਅਲਬਰਟਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਰੇਡਿਓਲੋਜਿਸਟਸ (Alberta Society of Radiologists) ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿਚ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ABCSP ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ, ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਏ ਬੀ ਸੀ ਐਸ ਪੀ (ABCSP) ਤੋਂ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਨੈਸ (Alberta Health and Wellness) ਕੋਲ ਨਵਿਆਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਕਾਲ ਕਰੋ 310-0000 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਅਤੇ ਫਿਰ ਡਾਇਲ ਕਰੋ 780-427-1432।

ਜਾਂਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਖੁਦ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਛਾਤੀ, ਗ੍ਰੀਵਾ ਦਾ, ਅਤੇ ਕਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਜ਼
(Cancer Screening Programs)
ਫ਼ੋਨ 1-866-727-3926
ਫ਼ੈਕਸ 1-888-944-3388
www.screeningforlife.ca

Alberta Health Services

SCREENING FOR LIFE.CA