

## BREAST SCREENING

### ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ (The Basics of Breast Cancer)

#### ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

(What is breast cancer?)

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਅਸਧਾਰਣ ਸੈੱਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਉਘਾੜ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਿਊਮਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਟਿਊਮਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਟਿਊਮਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਟਿਊਮਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਟਿਊਮਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(How common is breast cancer?)

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਅਲਬਰਟਾ ਵਿਚ 8 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

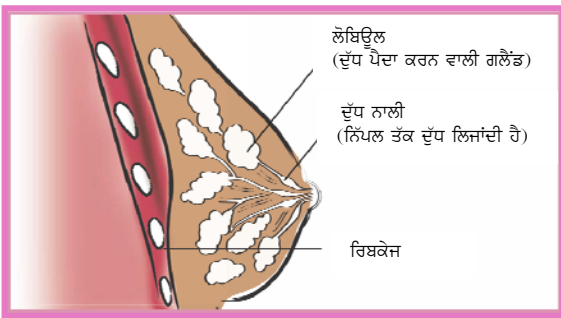
ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਗਏ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੈਲ ਚੁੱਕੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

(What are the common types of breast cancer?)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ (ਡੱਕਟਲ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁੰਝੀਆਂ (ਲਾਬਲਰ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਘੱਟ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਵਿਚ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁੰਝੀਆਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ, ਜੋ ਕਿ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਗਏ ਹਨ, ਨੂੰ ਹਮਲਾਵਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



#### ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਹਨ?

(What are the risk factors for breast cancer?)

ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮਾਨ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੋਖਮਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਕ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਔਰਤ ਦੇ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇਗੀ।

#### ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ

**ਲਿੰਗ:** ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 100 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

**ਉਮਰ:** ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਲਬਰਟਾ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ 75% ਔਰਤਾਂ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ:** ਮਾਂ, ਭੈਣ, ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 80% ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**ਅਣਵੈਸ਼ਿਕ ਬਦਲਾਓ:** ਕੁਝ ਖਾਸ ਜੀਨਾਂ (ਬੀ ਆਰ ਸੀ ਏ 1, ਬੀ ਆਰ ਸੀ ਏ 2 ਅਤੇ ਹੋਰ) ਦੇ ਵਿਚ ਖਾਸ ਬਦਲਾਓ ਔਰਤ ਦੇ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਦਲਾਓ ਖਾਨਦਾਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਣਵੈਸ਼ਿਕ ਬਦਲਾਓ ਦੁਰਲੱਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਕੁੱਲ 10% ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਣਦੇ ਹਨ।

**ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਪਾਇਆ ਜਾਣਾ:** ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਨਵਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਛਾਤੀ ਦੀ ਘਣਤਾ:** ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਣਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਵੱਧ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਉੱਤੇ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ:** ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹਾਵਾਰੀ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਰਜੋਨਵਿਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਛਾਤੀ ਦਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ:** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਔਰਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀ ਰਹੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਸਦਾ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ।

#### ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕ

**ਜਨਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ:** ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਦੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ:** ਉਹ ਔਰਤਾਂ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਈਸਟਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ ਰਜੋਨਵਿਰਤੀ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਐਚ ਆਰ ਟੀ) ਦੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਈਸਟਰੋਜਨ-ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



# ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।

## ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕ... ਜਾਰੀ

**ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ:** ਰਜੋਨਿਵਰਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ:** ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਔਰਤ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਸ਼ਰਾਬ:** ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਈ ਔਰਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਤੰਬਾਕੂ:** ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਵੀ ਔਰਤ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਪੱਧਰ (ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ) ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਜੇ ਰਜੋਨਿਵਰਤੀ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘੀਆਂ।

## ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
• ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ	✓	
• ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲਾ ਭਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ	✓	
• ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ	✓	
• ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ	✓	
• ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਈਸਟਰੋਜਨ-ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ ਐਚ ਆਰ ਟੀ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ	✓	

## ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣੋ (Be sure to follow the Breast Screening Life Plan)

### 20 ਤੋਂ 39 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

- ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਧਾਰਨ ਦਿੱਸਦਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਧਾਰਣ ਬਦਲਾਓ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ।
- ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।

### 40 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਧਾਰਣ ਬਦਲਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

### 50 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਵਾਲਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਧਾਰਣ ਬਦਲਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

## 70+ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਧਾਰਣ ਬਦਲਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

## ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਧਾਰਨ ਦਿੱਸਦਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (Knowing what looks and feels normal for you)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- 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, ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਪੈਣਾ
- ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਵਿਚ ਰਿਸਾਓ ਨਿਕਲਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਤੇ ਡਿੱਪਲ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- 80% ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਟ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਾਂਚ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ!

## 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 ਆਫ 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 ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

### ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਜ਼ (Cancer Screening Programs)

ਫੋਨ 1-866-727-3926

ਫੈਕਸ 1-888-944-3388

www.screeningforlife.ca

