

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ (ਉਹ ਟਿਊਬਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਲੋਬਿਊਲਜ਼ (ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ) ਨੂੰ ਰੱਖਾਬੱਧ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਹਰ ਦੂਜੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Ontario Breast Screening Program, OBSP) ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਂਤ-ਵਿਆਪੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਯਮਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ) ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੋਟੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੋਟੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

OBSP ਲੋਕਾਂ ਦੇ 2 ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਔਸਤ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਔਸਤ ਜੋਖਮ: OBSP ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ, ਨਾਲ ਹੀ 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਬਾਇਨਰੀ ਲੋਕ ਜੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ, ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਯੋਗ ਹਨ ਜੇਕਰ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ*
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮਾਸਟੈਕਟੋਮੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ)
- ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 11 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਰਮਿਨਾਈਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਬਜਾਏ 1 ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ OBSP ਸਾਈਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, 1.800.668.9304 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ cancercareontario.ca/obspllocations 'ਤੇ ਜਾਓ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੋਗ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ OBSP ਰਾਹੀਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ ਜੋ OBSP ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।

**ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ
ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ
ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**



Ontario Health
Cancer Care Ontario

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਹਰ ਦੂਜੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲੋਂ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਬਚਦੇ ਹਨ।

ਉੱਚ ਜੋਖਮ: 30 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਹ ਉੱਚ ਜੋਖਮ OBSP ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ OBSP ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ MRI (ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ MRI ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ, ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਬਾਇਨਰੀ ਲੋਕ ਉੱਚ ਜੋਖਮ OBSP ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜੀਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ OBSP ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ \(ਕੈਂਸਰਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ\)](#) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (ਔਸਤ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ)

- ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਰੱਖੇਗਾ/ਰੱਖੇਗੀ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਪਲੇਟ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੇਗੀ। ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਦਬਾਅ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੱਸੇ ਹੇਠੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਢ ਵਾਂਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ।
- ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਹਰੇਕ ਛਾਤੀ ਦੇ 2 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
- ਅਸਾਧਾਰਨ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸਾਧਾਰਨ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। OBSP ਸਾਈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
cancercareontario.ca/breast

ਛਾਤੀ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (magnetic resonance imaging, MRI) (ਸਿਰਫ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ)

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਮਆਰਆਈ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਤਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ MRI ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਨਾੜੀ (IV) ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਡਾਈ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦੇ MRI ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਉੱਤੇ ਲੇਟਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- OBSP ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ

- ਇਹ ਕੁਝ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ “ਗਲਤ-ਨਕਾਰਾਤਮਕ” ਨਤੀਜਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਅਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਇਓਪਸੀ) ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ “ਗਲਤ-ਸਕਾਰਾਤਮਕ” ਨਤੀਜਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਸਹੀ ਹਨ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ (ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ) ਬਦਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਕੱਦ, ਜੈਨੇਟਿਕ ਬਣਾਵਟ, ਸੰਘਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਲਦੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ)। ਪਰ ਇੱਥੇ 4 ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦਿਓ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖੋ

ਕੀ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

CCO5042