

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

## ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਜਿਹਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ੀਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਲੀਆਂ (ਦੁੱਧ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ) ਜਾਂ ਲੋਬਿਊਲ (ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ) ਦੀਆਂ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

## ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂਚ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (The Ontario Breast Screening Program) (OBSP) ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

## ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ) ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਘੱਟ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ (ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਕਿਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਔਰਤਾਂ, ਟ੍ਰਾਂਸਪੀਰਿਟ ਲੋਕ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਲੋਕ ਅਤੇ 40 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਲੋਕ OBSP ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ:

- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਦੁਵੱਲੀ ਮਾਸਟੈਕਟੋਮੀ (ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ) ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ
- ਪਿਛਲੇ 11 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਰਮੇਨਾਈਨ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਇਸਤਰੀ ਲਿੰਗ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ

## ਔਸਤ ਜੋਖਮ 40 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ OBSP ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ, ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ Health811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ OBSP ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 30 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜੀਨ ਬਦਲਾਅ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, *BRCA1*, *BRCA2*), ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੈ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ OBSP ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ [ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ \(ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ\)](#) (Ontario Health (Cancer Care Ontario)) ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਗੰਢ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਵਾਂ?

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ OBSP ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਲੱਭਣ ਲਈ, 1.800.668.9304 'ਤੇ ਕਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [ontariohealth.ca/breastscreeninglocations](http://ontariohealth.ca/breastscreeninglocations) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ (ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਰੱਖੇਗਾ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਪਲੇਟ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਆਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਦਬਾਅ ਰਹੇਗਾ, ਜੋ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਆਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ OBSP ਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca).

ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਗਲਤ-ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲਤ-ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਇਓਪਸੀ (ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ)।

ਕੋਈ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਖੁੰਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਗਲਤ-ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲਤ-ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਓਵਰ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਵਰ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ(ਦੀ) ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ (ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ) ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਮਰ, ਕੱਦ, ਅਣਵੰਸ਼ਕ ਬਣਤਰ, ਸੰਘਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨ ਬਦਲਾਅ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਲਦੀ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ)। ਪਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 4 ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪੀਓ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੋ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ
- ਬਾਲਗ ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

**ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ontariohealth.ca/breast](http://ontariohealth.ca/breast) 'ਤੇ ਜਾਓ।**



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario