ਛਾਤੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਾ
(Breast Self-Examination)

ਛਾਤੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਾ ਕੀ ਹੈ?
(What is a breast self-examination?)

ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨੇ ਵਿੱਚ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪ, ਅਕਸਰ ਅਚਾਨਕ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਕੈਂਸਰ-ਰਹਿਤ (ਬਿਨਾਇਨ) ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ-ਜਨਕ (ਮਲਿਗਨੈਂਟ) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ। ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਸਟਾਇਟਿਸ ਜਾਂ ਫਾਇਬਰੋਡੀਨੋਮਾ।

ਰੋਕਮਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ (Canadian Task Force on Preventive Health Care) 40 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਬੇਲੋੜੇਂ ਟੈਸਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਇਓਪਸੀਆਂ, ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Cancer Society) ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ।

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
(How do you perform a breast self-examination?)

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਮਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 1 ਹਫ਼ਤਾ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੁੱਜੇ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮਿਆਂਵਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਇੱਕ ਮੁਆਇਨੇ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜੇ ਮੁਆਇਨੇ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਮੀਨੋਪੋਜ਼ (ਮਾਹਵਾਰੀ-ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ) ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਕਢਾਉਣ (ਹਿਸਟਰੈਕਟਮੀ) ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੁਆਇਨਾ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਸ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੁਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਣ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ:

1. ਕਮਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਲੇਟ ਜਾਓ। ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਇੱਕ ਸਾਰ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲਰਬੋਨ (ਹਸਲੀ ਦੀ ਹੱਡੀ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਲਾਈਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਕੱਛ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬ੍ਰੈਸਟਬੋਨ (ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ) ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾਰੋ।

2. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਜਾਂ ਘੁਮਾਓਦਾਰ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਓ।
3. ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲਕੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਡੂੰਘਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੀ ਹੱਦ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟਬੋਨ ਅਤੇ ਪਸਲੀਆਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੰਢਾਂ, ਅਸਧਾਰਨ ਮੋਟਾਈਆਂ (ਮਾਸ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ), ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਗੰਢ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਉਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੰਢ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਹਨ।

ਲੇਟੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਬਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਲਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀਆਂ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ। ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਚਪਟੀ ਸਤ੍ਹਾ – ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ – ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਓ, ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਮੋਟਾਈ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਾਇਬ੍ਰੋਸਿਸਟਿਕ ਗੰਢਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨੇ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੰਢਾਂ ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਉਹ ਸੁਝਾਅ ਮੰਗੋ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(When should you see a doctor?)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਸਦੀ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਗੰਢ। ਇਹ ਛੂਹਣ ਤੇ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ।
- ਅਸਧਾਰਨ ਮੋਟਾਈ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੋਂ ਚਿਪਕਵਾਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਭਰਿਆ ਰਿਸਾਵ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਲ ਪੈਣੇ ਜਾਂ ਟੋਏ ਪੈਣੇ।
- ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਵਾਧਾ।
- ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਅਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣਾ।

ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਿਆਂ ਦੇ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹਨ?
(What are the risks of doing breast self-examinations?)

ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨੇ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਕੁਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਟੈਸਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਇਓਪਸੀ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨੇ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਏਗਾ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓਗੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਜਰੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ) ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਇਸ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਰੋਕਥਾਮੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ 40 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿਸਦੀ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ।

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ (Health Link) ਨੂੰ
811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸ੍ਰੋਤ: www.myhealth.alberta.ca
ਵਰਤਮਾਨ ਮਿਤੀ: 19 ਦਸੰਬਰ 2018

Healthwise, Inc.© ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੋਗ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।