Punjabi ਪੰਜਾਬੀ

ਬਰੈਸਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA)

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ – ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ - ਸੱਚਾਈਆਂ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਕੈਂਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਔਰਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧਦਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਇਹ ਸੈੱਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜ੍ਹਾਅ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਇਸ ਦੇ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਐਕਸਰੇ ਜਾਂਚ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

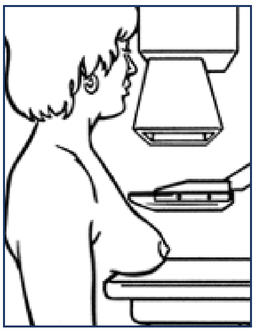
ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਨੂੰ ਐਕਸਰੇ ਜਾਂਚ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) **ਮੁਫਤ** ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ(BreastScreen WA) **50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ** ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ **ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮੁਫ਼ਤ** ਐਕਸਰੇ ਜਾਂਚ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

75% ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਦੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਵਾਲਾ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਐਕਸਰੇ ਜਾਂਚ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਕੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਇਕ ਐਕਸਰੇ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰ ਹੈ। ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ, ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

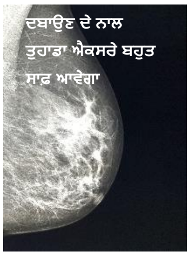


ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਐਕਸਰੇ ਜਾਂਚ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਐਕਸਰੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਐਕਸਰੇ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋ ਐਕਸਰੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਉਪਰੋਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸੇ ਤੋਂ।

ਸਾਫ਼ ਤਸਵੀਰ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਬਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਤਸਵੀਰ ਵੇਖੋ)।

ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਓਗਰਾਫਰ (ਐਕਸਰੇ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਨੂੰ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰੁਕਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਲਈ ਬਰੈਸਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) ਆਵਾਂਗੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੋ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਰਟ ਜਾਂ ਪੈਂਟ ਅਤੇ ਕਮੀਜ਼।

ਆਪਣੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਛਿੜਕਾਅ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਵਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਗੀ ਉਤਾਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ; ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਗਾਊਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਇਕ ਜਨਾਨਾ ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਕਸਰੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਹਰੇਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋ ਐਕਸਰੇ ਲਵੇਗੀ।
- ਰੇਡੀਓਗਰਾਫ਼ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸਰਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲ ਜਾਣ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਐਕਸਰੇ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ।

ਨਿਯੁਕਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੰਨਣ ਲਈ 13 20 50 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਮੈਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) ਕੋਲ ਮਹਾਂ-ਨਗਰੀ, ਦਿਹਾਤੀ ਅਤੇ ਚਲਦੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.breastscreen.health.wa.gov.au/Breast-screening/Breast-screening-locations

- ਚਾਰ ਚਲਦੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਦਿਹਾਤੀ ਕਸਬਿਆਂ ਦੀ ਫੇਰੀ ਲਈ ਹਰੇਕ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੇਰੀ ਦੀਆਂ ਲੱਗਭੱਗ ਤਰੀਕਾਂ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

  www.breastscreen.health.wa.gov.au/Breast-screening/Rural-and-remote-women
- ਬਹੁਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ ਦੀਆਂ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ♿ ਸਾਰੀਆਂ ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਰ ਵੀਲ੍ਹਚੇਅਰ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੁਫ਼ਤ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮੈਂ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਐਂਡ ਇੰਟਰਪਰੇਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ (ਟੀ ਆਈ ਐਸ) ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ **13 14 50** ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਬੁਕਿੰਗ ਸੇਵਾ ਨਾਲ **13 20 50** ਉਪਰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ (ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ) ਵਾਸਤੇ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ **13 20 50** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਇਕ ਸਥਾਨਿਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦੇ ਨਾਲ)

ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ **ਨਿਯੁਕਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ**

www.breastscreen.health.wa.gov.au

ਸਮੂਹਿਕ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਸਮੂਹਿਕ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਆਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੂਹਿਕ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **13 20 50** ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸੀਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) ਕੋਲ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸੀਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਕਿਰਪਾ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.breastscreen.health.wa.gov.au/Breast-screening/Multicultural-women

ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਬਰੈਸਟ-ਸਕਰੀਨ ਡਬਲਯੂ ਏ (BreastScreen WA) ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬਦਲਾਵ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਟੋਹ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਆਸਾਧਾਰਣ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਟੋਹ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਖਣਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇਕ ਨਵੀਂ ਗੰਢ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ;
- ਰਿਸਾਵ, ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਣਾ, ਨਾਸੂਰ ਜਾਂ ਖੁਰਕ ਹੋਣ ਸਮੇਤ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ;
- ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ;
- ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਘ ਪੈਣਾ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਧੱਫੜ; ਜਾਂ
- ਕੋਈ ਨਵੀਂ, ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀੜ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਦਲਾਵ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਹੱਸ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਗੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

Government of Western Australia
North Metropolitan Health Service

BreastScreen WA
WA's only accredited screening service

BreastScreen AUSTRALIA
A joint Australian, State and Territory Government Program

BreastScreen WA

ਟੈਲੀਫੋਨ (08) 9323 6700   ਫੈਕਸ (08) 9323 6799   ਈਮੇਲ breastscreenwa@health.wa.gov.au

ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ 13 20 50

ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ www.relayservice.gov.au   ਟਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇੰਟਰਪਰੇਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ (ਟੀ ਆਈ ਐਸ) 13 14 50

HP000373 OCTOBER 2019