



ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ



ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾ ਬਣਾਓ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

- ✧ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਬਾਰਾਂ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ✧ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 70% ਮਾਮਲੇ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ✧ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਆਮ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
- ✧ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ:
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ



ਲਿੰਗ



ਉਮਰ



ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ



ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ



ਪਰਜਨਨ ਇਤਿਹਾਸ



ਦੋਸ਼ਪੂਰਨ ਜੀਨ



ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਬਚਣ ਯੋਗ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ



ਕਸਰਤ



ਖੁਰਾਕ



ਭਾਰ



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ



ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ



ਸੰਯੁਕਤ ਹਾਰਮੋਨਲ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ



ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ



ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ



ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਖੀਓ



ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ



ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣੋ



ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਆਪਣੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਆਪੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਛਾਤੀ ਦੀ ਆਪੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



ਛਾਤੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



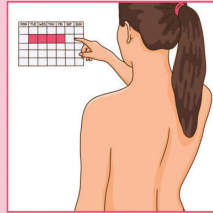
ਗੋਲ-ਗੋਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



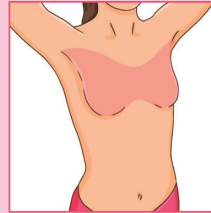
ਲੋਟਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



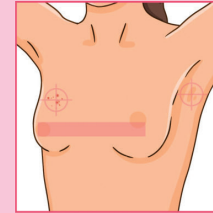
ਛਾਤੀ ਦੀ ਆਪੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ



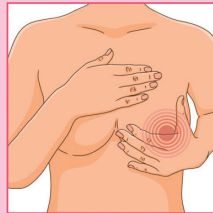
ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 7-10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਿਤੀ ਚੁਣੋ।



ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ, ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦਬਾ ਕੇ, ਫਿਰ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।



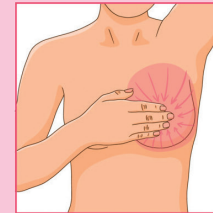
ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਢ ਜਾਂ ਸੋਜ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਧੱਫੜ, ਅਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।



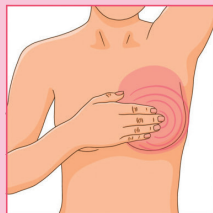
ਦਰਦ ਜਾਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਓ



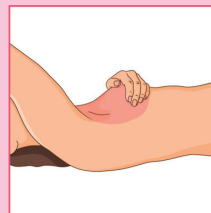
ਇੱਕ ਹੱਥ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਤੀਜੀ ਜਾਂ ਚੌਥੀ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੈਂਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਬਗਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਵੱਲ ਵਧੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੋ।



ਦੁਹਰਾਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਹਿਲਾਓ, ਫਿਰ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਘੁੰਮਾ ਕੇ, ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸੋਢੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।



5 ਖਤਰਨਾਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਬਗਲਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਰੀਂਝਾਂ ਦਾ ਬਣਨਾ
- ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੋਜ
- ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਰੰਗ, ਬਣਾਵਟ, ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ



ਸਕਰੀਨਿੰਗ



ਔਸਤ ਜੋਖਮ

- ✧ 40 ਤੋਂ 44 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕੋਲ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ।
- ✧ 45 ਤੋਂ 54 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✧ 55 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੂਜੇ ਸਾਲ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਜੋਖਮ

- ✧ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਸਾਲ ਮੈਮੋਗਰਾਮ



ਆਓ ਜਾਗਰੂਕ ਬਣੋ!



ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।
ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 66% ਕੇਸਾਂ

ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਦਾਨ
ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ

5-ਸਾਲ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਰ 99% ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਪੰਨਵਾਦ

