

Be Breast Aware

ਅਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਅਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੀ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਪਣੀਆਂ ਅਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਟੋਹਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਹਾਲਤ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਟੋਹਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ - ਇਹ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਜਾਏ - ਜਿਵੇਂ ਬਾਥ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ)।

ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਪਣੇ ਭਲੇ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਰੱਖੋ

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਹਾਲਤ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਟੋਹ ਕੇ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਟੋਹਣ ਵੇਲੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ।

ਹਿਸਟੈਰੈਕਟਮੀ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕਢਵਾਉਣ) ਮਗਰੋਂ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਫ਼ਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਦ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣੀ ਸੀ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ, ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਛਾਤੀਆਂ ਟੋਹਣ ਵੇਲੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਖ਼ਤ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਇਹ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਿਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ

ਕਿਸੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣਾ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੱਟ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋਣ।

ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਦੂਸਰੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਨਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹੇ।

ਗਿਲਟੀਆਂ

ਕਿਸੇ ਇਕ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗਿਲਟੀਆਂ, ਸਖ਼ਤ ਥਾਂ ਜਾਂ ਵੱਟ ਜਿਹਾ ਜੋ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਦੇ ਉਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਇਹ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਵਲ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਡੋਡੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਨਿੱਪਲ (ਡੋਡੀ) ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ, ਜੇ ਇਹ ਹੁਣੇ-ਜਿਹੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀਆਂ, ਲਾਲ ਥਾਂਵਾਂ, ਜੋ ਸੋਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ। ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਥਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ - ਨਿੱਪਲ ਅੰਦਰ ਵਲ ਨੂੰ ਗਈ ਹੋਈ ਜਾਂ ਇਹਦਾ ਮੂੰਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਹਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਧੱਫ਼ੜ ਜਾਂ ਫਿਣਸੀਆਂ।

ਇਹ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਟੋਹਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਮੂਲੀ-ਜਿਹਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਦਿਸੇ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦੇਰ ਕੀਤੀਆਂ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏ; ਉਂਨਾ ਹੀ ਸੌਖਾ ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਏਗਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਭਲਾ ਹੈ।

40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਇਕਦਮ ਦੱਸੋ

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਲਓ, ਜਿਹਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਮਗਰੋਂ ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ (ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਐਕਸਰੇਅ) ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਕਸਰੇਅ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਐਕਸਰੇਅ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿਸਿਆ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ

ਪੰਜ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ

- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਕੀ ਹਨ
- ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਟੋਹਵੇ
- ਇਹ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰ ਕੀਤਿਆਂ ਅਪਣੇ ਡਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਜਾਓ

© Crown copyright 2006

277238 1p Oct06

ਸੀ ਓ ਆਈ ਨੇ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ: ਅਕਤੂਬਰ 2006

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ 277238/Be breast aware ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ।

DH Publications Orderline

PO Box 777 London SE1 6XH

ਈਮੇਲ: dh@prolog.uk.com

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 08701 555 455

ਫ਼ੈਕਸ: 01623 724 524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/