ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਹੈ**, ਤਾਂ ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਓ।
- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ 75 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ**, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 30 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ**, ਤਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (MRI) ਦੋਨੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

Cancer Care Ontario. (2024). Ontario Breast Screening Program (OBSP). Retrieved from https://www.cancercareontario.ca/en/cancer-care-ontario/programs/screening-programs/ontario-breast-obsp

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ!

- **PCHS:** 437-243-3735 ਜਾਂ info@pchs4u.com
- **ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ:** 1-877-234-4343 ਜਾਂ TTY 1-800-387-5559
- **ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ:** 1-866-797-0000 ਜਾਂ TTY 1-866-797-0007
- **ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:** cancercareontario.ca/obsp ਜਾਂ 1-800-668-9304
- **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ:** 1-888 939-3333 ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਜਾਂ info@cis.cancer.ca.

ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (OBSP)

Cancer Care Ontario. (2024). Breast cancer high risk. Retrieved from https://www.cancercareontario.ca/en/guidelines-advice/cancer-continuum/screening/breast-cancer-high-risk

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ OBSP ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ **ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ** ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ OBSP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਔਸਤ ਜੋਖਮ

40 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ OBSP ਦੁਆਰਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਮਾਸਟੈਕਟੋਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ
- ਪਿਛਲੇ 11 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਉੱਚ ਜੋਖਮ

30 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜੋ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ OBSP ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਕੋਲ BRCA ਜੀਨ ਹੈ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਕਲੀਨਿਕ ਦੁਆਰਾ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ 25% ਜਾਂ ਵੱਧ, ਉਮਰ ਭਰ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਈ ਹੈ

pchs
Leading With Conviction And Courage

ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ

ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਤੱਥ ਜਾਣੋ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

> ! ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Canadian Cancer Society. (2024). What is breast cancer? Retrieved from https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/what-is-breast-cancer

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ:

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Canadian Cancer Society. (2024). Breast cancer screening. Retrieved from https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/screening

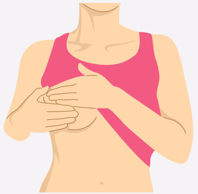
ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ

Canadian Cancer Society. (2024). Signs and symptoms of breast cancer. Retrieved from https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/signs-and-symptoms

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਗੰਢ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਢ (ਐਕਸੀਲਾ)
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸਾਈਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿੱਪਲ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਨਿੱਪਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਡਿਸਚਾਰਜ ਜੋ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

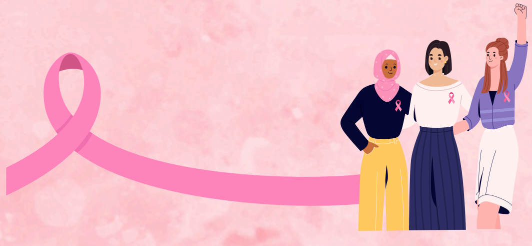
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅੰਕੜੇ



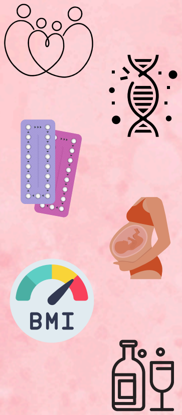
Public Health Services Canada. (2024). Breast cancer. Government of Canada. Retrieved from https://www.canada.ca/en/public-health/services/chronic-diseases/cancer/breast-cancer.html

- ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨੰਬਰ 1 ਕੈਂਸਰ ਹੈ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਹੈ
- 8 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇਗਾ



ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

Canadian Cancer Society. (2024). Breast cancer risks. Retrieved from https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/risks



- ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ
- ਜੀਨ ਪਰਿਵਰਤਨ (BRCA)
- ਉੱਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਘਣਤਾ
- ਓਰਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਹਾਰਮੋਨਲ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ
- 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
- ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਦਾ ਵੱਧਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ

ਰੋਕਥਾਮ

Cancer Care Ontario. (2024). Breast cancer. Retrieved from https://www.cancercareontario.ca/en/types-of-cancer/breast-cancer

- ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਐਕਟਿਵ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝੋ