

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮਹੀਨਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਰਸੋਈ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਐਕਸਰੇ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ
ਇੱਕ ਗੰਢ ਵਜੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ,
ਹਾਲਾਂਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਹਰ **100 ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1** ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਮਰੀਕਨ, ਨੇਟਿਵ ਹਵਾਈਅਨ, ਅਤੇ ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ
ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਰਾਂ ਹਨ
(ਪੈਪ ਟੈਸਟ, ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ, ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ) (ਕਾਗਵਾ-ਸਿੰਗਰ ਅਤੇ ਪੌਰਾਟ, 2000)।

ਮੂਲ ਹਵਾਈ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ **ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਰ ਉੱਚੀ ਹੈ** ਅਤੇ Hawai'i ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਸਲੀ
ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਉੱਨਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
(Hawai'i ਕੈਂਸਰ ਤੱਥ ਅਤੇ ਅੰਕੜੇ, 2010)।



ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ
ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ
ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸੋਜ (ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਗੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ)
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਡਿੱਪਲਿੰਗ (ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ)
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਨਿੱਪਲ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ (ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ)
- ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜੋ ਲਾਲ, ਸੁੱਕੀ, ਤਿਲਕਦੀ ਜਾਂ ਸੰਘਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਨਿੱਪਲ ਡਿਸਚਾਰਜ (ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)
- ਸੁੱਜੀਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ (ਕਈ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲਰ ਦੀ
ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਗਠੜੀ
ਜਾਂ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



ਰੋਕਥਾਮ

ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ
ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀਆਂ
ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਰੱਖੋ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ, ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਓਰਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ (ਜਨਮ
ਨਿਯੰਤਰਣ ਗੋਲੀਆਂ) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ
ਸਹੀ ਹੈ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ
BRCA1 ਅਤੇ BRCA2 ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ
ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਬੁੱਢੇ ਹੋਣਾ
- ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਣਵਾਸਿਕ ਰੁਪਾਂਤਰਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ BRCA1 ਅਤੇ
BRCA2.
- ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਬੰਧੀ ਇਤਿਹਾਸ: 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ
ਦੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਅਤੇ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ
- ਸੰਘਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ
ਇਤਿਹਾਸ
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ
- ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਿਛਲਾ ਇਲਾਜ
- ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਾਈਥਾਈਲਸਟਿਲਬੇਸਟਰੋਲ (DES) ਦਵਾਈ ਲਈ ਸੀ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣਾ

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ
- ਹਾਰਮੋਨਲੈਣਾ: ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ
ਮੌਖਿਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ (ਜਨਨ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ)
- ਪ੍ਰਜਨਨ ਇਤਿਹਾਸ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ



ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਰੋਕਥਾਮਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ **50** ਤੋਂ
74 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਔਸਤ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,
ਉਹ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਐਕਸ-ਰੇ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ,
ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ
ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਏਨਾ ਕੁ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ
ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕੇ।

ਛਾਤੀ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (MRI) ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ
ਲਈ ਚੁੰਬਕਾਂ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। MRI ਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦੇ
ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਬਾਰੇ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ
ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ
ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਢਾਂ, ਦਰਦ, ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ
ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੋਤ

- **American Cancer Society:** cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html
- **National Cancer Institute:** cancer.gov
- **'Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network:** imihale.org
- **California State University, Fullerton:** wincart.fullerton.edu/cancer_edu/index.htm
- **Asian American Health Initiative:** aahiinfo.org
- **Pacific Cancer Programs:** pacificcancer.org
- **Asian American Cancer Support Network:** aacsn.org

ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ, ਰੋਕਥਾਮ, ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ, ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ