Breast Cancer Factsheet
Punjabi

NHS

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (Breast cancer)

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ 44,000 ਤੋਂ ਵਧ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਔਰਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਦੀ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਕਿਵੇਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤੈਅ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਕੱਡ ਕੇ ਬਕਾਇਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ

1. ਪਤਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਕੀ ਹੈ।
2. ਪਤਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।
3. ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
4. ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤਿਆਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
5. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜਾਉ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ-ਲਿਖਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਬਗਲ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਤੇ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਣਕੇ (ਨਿਪਲ) ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਮਣਕਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧਸ ਗਿਆ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧਸ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਅਸਾਧਾਰਣਤਾ ਹੈ
- ਮਣਕੇ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਾਲਾ ਕੁਝ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
- ਮਣਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਧੱਫੜ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ ਪਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਜਾਉ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 0845 4647 ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Manchester Public Health Development Service

Breast Cancer Factsheet
English

NHS

Breast cancer

Over 44,000 women are diagnosed with breast cancer each year in the UK.

More women survive breast cancer today due to earlier detection and better treatments. Being aware of the symptoms of breast cancer is important to find it early. You should know how your breasts look and feel normally, so that you notice any changes quickly.

How should I check my breasts?
There is no set way to check your breasts, but you should find time to do it on a regular basis.

The breast awareness 5-point code

1. Know what is normal for you.
2. Know what changes to look and feel for.
3. Look and feel.
4. Report any changes to your GP without delay.
5. Attend for routine breast screening if you are aged 50 or over.

What should I check for?

Inform your doctor if you experience:

- A lump or thickening in your breast or armpit
- A change in the size or shape of your breast
- Dimpling of the skin (like orange peel)
- A change in the shape of your nipple, particularly if it turns in, sinks into the breast or becomes irregular in shape
- A blood-stained discharge from the nipple
- A rash on a nipple or surrounding area

What if I do find changes?
If you do notice a change in your breasts, try not to worry but see your GP as soon as you can.
Remember most changes in the breast will not be cancer. Early detection can mean more effective treatment if cancer is found.
If you have questions about your health you can contact NHS Direct on **0845 4647**

Sources: Cancer Research UK and Breast Cancer Care

Manchester Public Health Development Service