

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਕੜੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੋ।

ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੇਸਟ (ਛਾਤੀ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੇਸਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਹੈ?
- ਕੋਈ ਸੋਜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ?
- ਨਿੱਪਲਾਂ (ਚੂਚੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਵੇਖੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਡਿਸਚਾਰਜ (ਰਿਸਾਓ) ਹੋਣਾ?
- ਬ੍ਰੇਸਟ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ?
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲਰਬੇਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਸੋਜ?
- ਬ੍ਰੇਸਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਦਰਦ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੇਸਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



Mercy

“ਇੱਕ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ BreastScreen Queensland ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਲਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।”



Anna

“ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋਕ ਬ੍ਰੇਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੱਝ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”



Raima

“ਮੇਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਲ ਮਾਡਲ (ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਰੋਤ) ਬਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।”

Metro North Hospital ਅਤੇ Health Service, Queensland ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ। ਤਸਵੀਰਾਂ Julie Haysom ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ।

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਬੁਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:



13 20 50 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ www.breastscreen.qld.gov.au ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਬੁਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service - TIS) ਨੂੰ 131 450 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



BreastScreen Queensland ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਰੇਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

BreastScreen Queensland ਸੇਵਾ ਹੇਠਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਗਰੁਪ ਬੁਕਿੰਗ
- ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿਦਿਅਕ ਚਰਚਾ
- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬ੍ਰੇਸਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।



ਬ੍ਰੇਸਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ



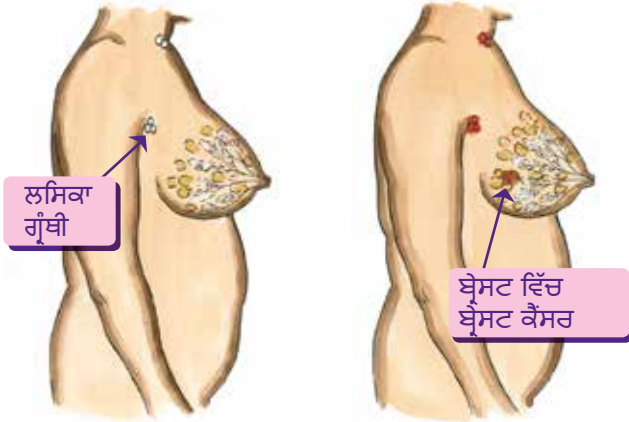
ਬ੍ਰੇਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੇਸਟ ਠੀਕ ਹਨ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਇਹ ਸੈੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਗਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

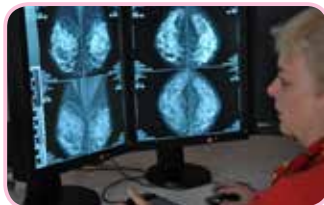


ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਬ੍ਰੈਸਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਐਕਸ-ਰੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਬ੍ਰੈਸਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ।

ਬ੍ਰੈਸਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣ।

ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕੈਣ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- 50 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ।
- 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕਰਾਉਣਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਹਿਲਾ ਰੇਡੀਓਗਰਾਫਰ ਖਾਸ ਐਕਸ-ਰੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਲਈ ਦਬਾਏ ਜਾਣਗੇ।



ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ।

ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਹਿਲਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸਲਈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ "ਸਧਾਰਨ" ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖਦੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

1. ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਦਬਾਓ
- ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕੋਲਰਬੋਨ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਕੱਛ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ



2. ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈਟਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ
- ਦੋਵੇਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਹੇਲੇ-ਹੇਲੇ ਦਬਾਓ



3. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵੇਖੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ:

- ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ
- ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਪਰਤਦਾਰ ਚਮੜੀ
- ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ



ਨੇਮੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।