



BreastScreen
Aotearoa

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

TimeToBreastScreen.nz

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵਧ ਸਕਣ ਜਾਂ ਫੈਲ ਸਕਣ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕੀ ਹੈ?

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਤਸਵੀਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।



ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੌਰਾਨ, ਹਰੇਕ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦੋ ਪਲੇਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੋਪ ਜਾਂ ਗਾਊਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਪੂਰੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਵੀ ਯੋਗ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਨਾਮਾਂਕਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।



Scan the QR code to access available translations of BSA brochures into languages other than English and formats including Braille, audio, Large Print, Easy Read and NZSL.

ਫ੍ਰੀਫੋਨ

0800 270 200

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੇਆ ਕੀ ਹੈ?

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੇਆ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੇਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੇਆ ਨਾਲ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਸੱਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਦੇ ਵਿੱਚ **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲਿੰਕ ਦੀ** ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਔਨਲਾਈਨ, ਜਾਂ
- **0800 270 200** 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ **TimeToBreastScreen.nz** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾਮਾਂਕਣ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਦੱਸੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਯੋਗ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੇਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- 45 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤ ਹੋ, ਜਾਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੀ ਵਧਾਈ ਗਈ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ
- ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਾਓਰਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

1 ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, tewhaturora.govt.nz/corporate-information/our-health-system/eligibility-for-publicly-funded-health-services 'ਤੇ ਜਾਓ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਉਮਰ ਵਧਾਉਣਾ

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਮੁਫਤ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 70 ਅਤੇ 74 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ 70 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਅਕਤੂਬਰ 2029 ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਰਾ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ

(ਨੈਲਸਨ ਅਤੇ ਮਾਰਲਬੋਰੋ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)

ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 1 ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 70 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ 75 ਸਾਲ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 1 ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 70 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਜਾਂਚ।

ਨੈਲਸਨ ਅਤੇ ਮਾਰਲਬੋਰੋ

ਅਕਤੂਬਰ 2024 ਤੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੈਲਸਨ ਅਤੇ ਮਾਰਲਬੋਰੋ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 1 ਅਕਤੂਬਰ 2024 ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 70 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ 75 ਸਾਲ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 1 ਅਕਤੂਬਰ 2024 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 70 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਜਾਂਚ।

ਇਹਨਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ **TimeToBreastScreen.nz** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **0800 270 200** 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਮੁਫਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ

TimeToBreastScreen.nz 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਹਾਊਸ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **0800 270 200** 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਓਰੀ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਿਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਪਤਾ ਕਰੋ info.health.nz/keeping-healthy/cancer-screening/screening-support-services-in-aotearoa-new-zealand

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਖਾ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ²।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਯਮਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟ ਇਲਾਜ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਬਤ ਤਰੀਕਾ

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ 10 ਵਿੱਚੋਂ 8 ਜਾਂ 9 ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਛੋਟੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਨੇ ਨਹੀਂ ਵਧਦੇ ਕਿ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਣ ਜਾਣ। ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬਣ ਜਾਣਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੇ

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਆਮ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕੈਂਸਰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੰਘਣੇ ਟਿਸ਼ੂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। Health New Zealand | Te Whatu Ora ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੰਘਣਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਛੋਹ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਗੰਢ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧੱਸ ਜਾਣਾ, ਸੁੰਗੜਨਾ, ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ
- ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ, ਜ਼ਖਮ, ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਖੁਜਲੀ
- ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਾਸ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਲੀ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ

ਸਾਰੇ ਐਕਸ-ਰੇਆਂ ਵਾਂਗ, ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

ਦਰਦ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਹਾਊਰਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ **TimeToBreastScreen.nz** 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



BreastScreen
Aotearoa

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

This resource is available from **health.govt.nz** or your local Authorised Provider. Revised September 2026. **HE10113-PAN**