Time to screen

BreastScreen Aotearoa

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ

70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

TimeToBreastScreen.nz

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਛਾਤੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 45 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁਫ਼ਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਧਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨੂੰ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣਾ।

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਉਮਰ ਸੀਮਾ 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 ਮਾਰਲਬਰੋ 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 ਮੁਫ਼ਤ 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 ਮਾਰਲਬਰੋ

ਅਕਤੂਬਰ 2024 ਤੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੈਲਸਨ ਅਤੇ ਮਾਰਲਬਰੋ 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 ਮੁਫ਼ਤ 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।

ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, **TimeToBreastScreen.nz** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **0800 270 200** 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਨਾਲ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ 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 ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ **TimeToBreastScreen.nz** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾਮਾਂਕਣ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਦੱਸੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ

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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਖਾ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਘੱਟ ਕਠੋਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੰਘਣੇ ਟਿਸ਼ੂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। Health New Zealand | Te Whatu Ora ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਘਣਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਬਣਨਗੇ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **TimeToBreastScreen.nz** 'ਤੇ ਜਾਓ, **0800 270 200** 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ healthed.govt.nz 'ਤੇ ਜਾਓ ***ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ: ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ*** ਅਤੇ ***ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ***

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਲਈ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਗੰਢ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਰੈਫਰਲ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮੁਫ਼ਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ। ਇਹ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ (ਜਾਂ ਵੱਧ) ਹੈ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਪਿਛਲੀ ਬਾਇਓਪਸੀ ਜੋ ਅਸਧਾਰਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮਾਂ, ਭੈਣ, ਧੀ, ਮਾਸੀ/ਭੂਆ ਜਾਂ ਦਾਦੀ/ਨਾਨੀ) ਜਿਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਦੋਵਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ), ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

75 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ, ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਬਦਲਾਅ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਅਜੇ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਗਤਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਚਾਹੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, (ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ), ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- 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, ਜ਼ਖ਼ਮ, ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਖੁਜਲੀ
- ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਾਸ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਲੀ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਰੈਫਰਲ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, '***ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ***' ਪੈਂਫਲੈਟ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਏਓਟੀਰੋਆ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ, **0800 270 200** 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ, **healthed.govt.nz** ਤੋਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

!

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ 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.

ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ
0800 270 200

Time to screen

BreastScreen Aotearoa

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

This resource is available from **healthed.govt.nz** or your local Authorised Provider. Revised September 2026. **HE10120-PAN**