Screen *for* Life
Cancer screening sees what you can't
✔ Breast ✔ Cervical ✔ Colorectal

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ....?

- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ਼ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇਅ) ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ, ਔਰਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਹਨ। ਦਸ ਵਿਚੋਂ ਅੱਠ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ **ਨਹੀਂ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ **ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ** ਬਾਅਦ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਔਰਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (Ontario Breast Screening Program) ਟਿਕਾਣੇ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:
  - ✓ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਤਾ ਵਾਲੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫ਼ੀ
  - ✓ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਇਕ ਰਿਮਾਇੰਡਰ
  - ✓ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ 30 ਸਾਲ ਤੀ ਉਮਰ ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜ਼ੋਖਮ ਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਤਾ ਵਾਲੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਐਮ ਆਰ ਆਈ (MRI) ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ 30 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜ਼ੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਓਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਹਾਈ ਰਿਸਕ (Ontario Breast Screening Program High Risk) ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਲਈ ਹਵਾਲਗੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਉਕਾਈ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਪਿਛਲੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸਧਾਰਣ ਸੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Screen for Life
Cancer screening sees what you can't
Breast Cervical Colorectal

ਇੱਕ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਇੱਕ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਬ੍ਰੈਸਟ (ਛਾਤੀ) ਦਾ ਇੱਕ ਐਕਸ-ਰੇ ਚਿੱਤਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਉਦੋਂ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਚਿੱਤਰ ਲਏਗਾ, ਹਰੇਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਦੋ ਚਿੱਤਰ।

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਹਤਰ ਚਿੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਕਸ-ਰੇ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬ੍ਰੈਸਟਸ ਤੇ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ ਵੀ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬ੍ਰੈਸਟਸ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਸਾਇਟ (Ontario Breast Screening Program) ਕੋਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ, ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

ਸੂਬਾਈ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 1(800) 668-9304

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:

www.cancercare.on.ca/breastscreening

ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਂਟਾਰਿਓ ਅਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫੌਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-855-460-2647, TTY (416) 217-1815 ਤੇ, ਜਾਂ publicaffairs@cancercare.on.ca ਤੇ ਸਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Ontario
Cancer Care Ontario
Action Cancer Ontario