



ਛਾਤੀ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸੁਨੇਹੇ

1. ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

2. ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਸਤ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਸਾਲ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਓ
- 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਰ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਅਤੇ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਸਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

3. ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਕੀ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:
 - ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗਿਲ੍ਹਟੀਆਂ, ਸਖ਼ਤ ਗੱਠਾਂ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ
 - ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ, ਤਪਸ਼, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਹੋਣਾ
 - ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਪ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
 - ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਜਾਂ ਵੱਟ ਪੈਣੇ
 - ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼, ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਫੁੰਸੀ
 - ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈਣੀ
 - ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਰਿਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ
 - ਇੱਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਵਾਂ ਦਰਦ ਜੋ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

4. ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣੋ

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ
- ਮੀਨੋਪੌਜ਼ਲ ਹਾਰਮੋਨ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਧਾਰਨ ਕੀ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਵਿੰ ਦਖਿਏ ਦਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਲੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

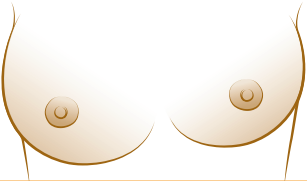
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗਿਲੂਟੀਆਂ, ਸਖ਼ਤ ਗੱਠਾਂ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ



- ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ, ਤਪਸ਼, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਪੈਣਾ



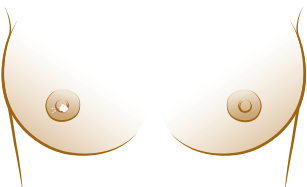
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਮਾਪ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ



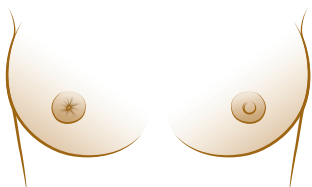
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਡੂੰਘ ਜਾਂ ਵੱਟ ਪੈਣੇ



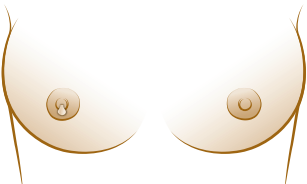
- ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼, ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਫੁੰਸੀ



- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈਣੀ



- ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਰਿਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



- ਇੱਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਵਾਂ ਦਰਦ ਜੋ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

