Department of Health

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਾਂਚ

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਘਾਤਕ ਟਿਊਮਰ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ **ਛਾਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਆਮ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣਾ) ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ **ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ** ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ:

- ਛਾਤੀ ਦੀ ਗੰਢ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਬਣਾਵਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ, ਖੁਰਲੀ, ਮੋਟੀ ਜਾਂ "ਸੰਤਰੀ-ਚਮੜੀ" ਦੀ ਦਿੱਖ)
- ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਧੱਫੜ, ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ
- ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਗੰਢ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਮਤਲਬ **ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ**, ਤਾਂ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਣ।

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਾਂਚ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਮਾਹਿਰ ਕਾਰਜ ਸਮੂਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ **ਜੋਖਮ-ਅਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ** ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੋਖਮ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

A. ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ

(ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ BRCA1 ਜਾਂ BRCA2 ਜੀਨ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ, ਆਦਿ)

- ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ **ਹਰ ਸਾਲ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ** ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

B. ਮੱਧਮ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ

(ਜੋ ਕਿ, 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪਹਿਲੀ-ਡਿਗਰੀ ਔਰਤ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦੋ ਪਹਿਲੀ-ਡਿਗਰੀ ਔਰਤ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ)

- ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ **ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼** ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

C. ਆਮ ਆਬਾਦੀ 'ਤੇ ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ

- **44-69 ਸਾਲ** ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨਾਲ** ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ **ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ** ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਥਾਨਕ ਔਰਤਾਂ ਲਈ **ਰਿਸਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੂਲ**[1] ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਔਰਤ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੂਲ ਕੈਂਸਰ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਸੋਰਸ ਹੱਬ https://www.cancer.gov.hk/en/bctool/index.html 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ https://www.cancer.gov.hk/en/hong_kong_cancer/common_cancers_in_hong_kong/breast_cancer.html#2 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

2024 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ

[1] ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ