PARTNERSHIP
HEALTHPLAN of CALIFORNIA
A Public Agency

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ: *ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ*

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਅਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ:

- ਉਮਰ ਵਧਣਾ
- 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ
- 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ
- ਭਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਹੋਣਾ
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ (ਓਵਰੀ) ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (PCP) ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦੀ ਐਕਸ-ਰੇ ਤਸਵੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 74 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ PCP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ PCP ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ACCREDITED NCQA HEALTH PLAN