



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ਪਿੰਕ ਅਕਤੂਬਰ

五星健康  
五星家

社區健康  
教育計劃



ਅਕਤੂਬਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਾਲਾ ਮਹੀਨਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਗੁਲਾਬੀ ਮਹੀਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੈ, ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਦਾ ਤੀਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੇਸ 1993 ਵਿੱਚ 1152 ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ 2019 ਵਿੱਚ 4761 ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ-ਯੋਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਚਾਅ ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੜਾਅ I ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਚਾਅ ਦੀ ਦਰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 97.5% ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪੜਾਅ IV ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਘਟਕੇ 19.3% ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

\*ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਕੈਂਸਰ ਰਜਿਸਟਰੀ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੀ ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ।

## ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸੋਈ (ਟਿਊਮਰ) ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨੇੜਲੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਗਲਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗੰਢਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ, ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ



### ਨਾ- ਸੋਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਲਿੰਗ (ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ)
- ਉਮਰ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ
- ਆਨੂਵੰਸ਼ਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ (BRCA1 ਅਤੇ BRCA2 ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ)
- ਜਲਦੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਇਤਿਹਾਸ/ਪਹਿਲਾਂ ਨੁਕਸਾਨ-ਰਹਿਤ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ



### ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ
- ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ
- ਤਣਾਅ
- ਮੀਟ/ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ

### ਸੋਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ 35 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਇਆ
- ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- 30 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
- ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ

## ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ

- ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ, ਭਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ
- "3 ਘੱਟ, / ਜਿਆਦਾ" ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ



## ਨਿਯਮਿਤ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ!!!

### • ਮੈਮੋਗਰਾਮ

(40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ)

### • ਕਲੀਨਿਕਲ ਜਾਂਚ

(20-39 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ, 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ)

### • ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ

(20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ)

## ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ (BSE)

ਹਰ ਮਹੀਨੇ BSE ਕਰੋ

(ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮੇ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ / ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ)

## ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਛਾਤੀ

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਢ/ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ
- ਡੂੰਘਾ ਪੈਣਾ / ਅਸਧਾਰਨ ਸ਼ਕਲ
- "ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ" ਵਰਗੀ ਦਿੱਖ

### ਨਿੱਪਲ

- ਸੰਗੜਣਾ / ਅਸਮਾਨਤਾ ਦਿੱਖਣਾ
- ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਦਾ ਰਿਸਾਅ/ਖੂਨ ਵਗਣਾ

### ਬਗਲ

- ਇੱਕ ਗੰਢ / ਵਧੀ ਹੋਈ ਦ੍ਰਵ ਵਾਲੀ ਗੰਢ

## ਵੇਖੋ

1. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
2. ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਕੇ ਦਬਾਓ।
3. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਵੇਖੋ

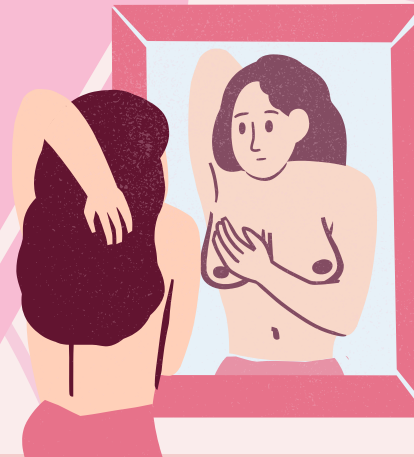
## ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

( ਵੇਖਣ/ਲੇਟਣ ਦੌਰਾਨ )

1. ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦੇ ਲੈਵਲ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
2. ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਗਿਰਦ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਚੱਕਰ/ਖੜ੍ਹਵੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੇਟਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਕਿਸੇ ਤਰਲ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਦੇਖਣ ਲਈ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਜਹੀ ਸੱਜੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਦਬਾਓ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ, ਹਸਲੀ (ਕਾਲਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ) ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਬਗਲਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
5. ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ 1-4 ਕਦਮ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

## ਤੁਲਨਾ

1. ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਨਾਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਕਰੋ।



ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਹਵਾਲੇ :

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਕੈਂਸਰ ਫੰਡ  
HK ਬਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ

20/10/2022 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ  
ਸੰਪਾਦਕ: MingYi Man (ਮਿੰਗ ਯੀ ਮਨ)

