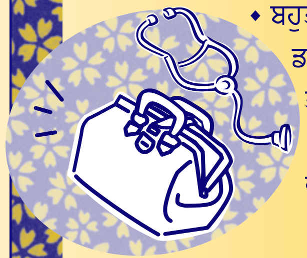
ਇਕ ਪੈਰਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ?
A follow-up program?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਕਾਇਦਾ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਂਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਪੈਰਵੀ (ਫਾਲੋ-ਅੱਪ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਿਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਾਏ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

• ਪੈਰਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅੱਗੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਿਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਦੇਵੇਗਾ/ਦੇਵੇਗੀ।



• ਬਹੁਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ, ਜੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ:
If you are participating in a special research study:

ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪਲੈਨ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰਸੌਲੀ-ਮਾਹਿਰ (ਆਨਕਾਲੋਜਿਸਟ) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ:
For more information:

ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

BC Cancer Agency Pharmacy
ਜਾਂ **BCCA** ਦੇ ਵੈਬੱਸਾਈਟ,
http://www.bccancer.bc.ca ਤੇ ਜਾਓ।

Centre for the Southern Interior
250.712.3952 ਜਾਂ
1.888.563.7773 ਇਕਸਟੈਨਸ਼ਨ **3952**

Fraser Valley Centre
604.930.4002 ਜਾਂ
1.800.523.2885 ਇਕਸਟੈਨਸ਼ਨ **4002**

Vancouver Centre
604.877.6135 ਜਾਂ
1.800.663.6000 ਇਕਸਟੈਨਸ਼ਨ **6135**

Vancouver Island Centre
250.370.8247 ਜਾਂ
1.800.670.3322 ਇਕਸਟੈਨਸ਼ਨ **8247**

ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
Your follow-up program

1) ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਾ BSE (ਬ੍ਰੈਸਟ ਸੈਲਫ-ਇਗਜ਼ਾਮੀਨੇਸ਼ਨ) ਕਰੋ।

2) ਪੈਰਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3) ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

____

ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ।

4) ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

____

ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਇਕ ਵਾਰੀ।

5) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਸਕੈਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

____

ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 18-24 ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਟੈਸਟ
Additional tests

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਟਿਊਮਰ ਮਾਰਕਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਹਿਸਟਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

BC Cancer Agency
CARE & RESEARCH
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪਿਛੋਂ ਪੈਰਵੀ (ਫਾਲੋ-ਅੱਪ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
Follow-up Program after Breast Cancer Treatments

Created by:
Breast Tumour Group Secretariat
June 2005
Punjabi
Date Translated: February 2007

ਤੁਸੀਂ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ!

You are part of the team!

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਰਸੌਲੀ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ (ਆਨਕਾਲੋਜਿਸਟ), ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

• ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਮਾਸਿਕ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨਾ (BSE)। ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਆਇਨੇ (BSE) ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਲੱਭਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ (ਲੰਪੈਕਟਮੀ) ਕਰਵਾਈ ਹੋਈ ਹੈ:

If you have had breast conserving surgery (lumpectomy):

• ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਬਕਾਇਦਾ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਂਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ/ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗੀ/ਕਰੇਗਾ।

• ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ), ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

• ਪੰਜਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਈ ਹੋਈ ਹੈ:

If you have had a mastectomy:

• ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਮਗਰੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲ ਫੇਰੀ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ/ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਖੋਲ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗੀ/ਕਰੇਗਾ।

• ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

• ਪੰਜਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਪੈਰਵੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉਤੇ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

If you have been put on hormone therapy:

ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੱਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਹੱਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਹੋਰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਹਦਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ (BC Cancer Agency) ਵਲੋਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

• ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ (BC Cancer Agency) ਦੇ ਇਲਾਕਾਈ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਲੋਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਪਲਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਫੇਰੀ ਸਮੇਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

• ਦਵਾਈ ਮੁੜ ਭਰਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ/ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੁਸਖ਼ਾ ਲਿਖ ਦੇਵੇਗੀ/ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਰੋਮਾਟਾਸ ਇਨਹਿਬਟਰਜ਼ (ਏ.ਆਈ.)

Aromatase Inhibitors (AI)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰੋਮਾਟਾਸ ਇਨਹਿਬਟਰਜ਼ **(Arimidex®, Femara®, Aromasin®)**, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਸਕੈਨ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

• ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਸਕੈਨ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਕ ਬੇਸਲਾਈਨ (ਆਧਾਰ-ਰੇਖਾ) ਤੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ **18-24** ਮਹੀਨਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਦੋਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਅਗੋਂ ਹੋਰ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਮੁੱਢਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

• ਤੁਹਾਡੀ/ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਸਲਾਈਨ ਲਿਪਿਡ/ਕਲੈਸਟਰਲ ਸਕਰੀਨ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ (ਕਲਿਨਿਕਲੀ) ਇਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਲੈਵਲ ਹਰ **6-12** ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ।

• ਰੋਜ਼ਾਨਾ **1500** ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ **800** ਆਈ.ਯੂ. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਕਦਾਰ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਰਲੇ-ਮਿਲੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

• ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।