



## ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 40 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਜ਼ ਦੇ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਮਰ	ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ?
40-74 ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਂ, ਧੀ, ਭੈਣ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਈ ਹੈ	ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
40-49 ਜਿਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ	ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
50-74 ਜਿਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ	ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
75+	ਹਰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 30-74 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੋਈ ਇਕ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਜ਼ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਆਰ ਸੀ ਏ 1 ਜਾਂ ਬੀ ਆਰ ਸੀ ਏ 2 ਵਾਲੇ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਆਰ ਸੀ ਏ 1 ਜਾਂ ਬੀ ਆਰ ਸੀ ਏ 2 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਨਾ-ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੋ;
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਸਟਰੀ ਹੋਵੇ; ਜਾਂ,
- ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੇ (ਬਰੈਸਟ) ਟਿਸੂ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਲਿੰਗ (ਜੇਡਰ) ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [screeningbc.ca/breast](http://screeningbc.ca/breast) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਮੈਂ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ?

ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਬੁੱਕ ਕਰੋ:

ਐਬਟਸਫੋਰਡ	604-851-4750	ਨਨਾਇਮੋ	250-716-5904
ਬਰਨਬੀ	604-436-0691	ਨੌਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ	604-903-3860
ਕੋਮੋਕਸ ਵੈਲੀ	250-331-5949	ਪਨਟਿਕਟਿਨ	250-770-7573
ਕੰਕੁਇਟਲਮ	604-927-2130	ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ	250-645-6654
ਡੈਲਟਾ	604-877-6187	ਰਿਚਮੰਡ	604-244-5505
ਕੈਮਲੂਪਸ	250-828-4916	ਸਰੀ	604-582-4592
ਕਲੋਨਾ	250-861-7560	ਵਰਨਨ	250-549-5451
ਲੈਂਗਲੀ	604-514-6044	ਵਾਈਟ ਰੌਕ	604-535-4512
ਵੈਨਕੂਵਰ	505-750 ਵੈੱਸਟ ਬਰੌਡਵੇਅ 5752 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਡਰਾਈਵ ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਮਾਉਂਟ ਸੇਂਟ ਜੋਸਫ ਹਸਪਤਾਲ		604-879-8700 604-321-6770 604-775-0022 604-877-8388
ਵਿਕਟੋਰੀਆ	305 - 1990 ਫੋਰਟ ਸਟਰੀਟ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ		250-952-4232 250-727-4338
ਹੋਰ ਸਥਾਨ	ਕਲਾਇੰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ		1-800-663-9203

ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਅਤੇ ਚੱਲਦੀ-ਫਿਰਦੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਸਰਵਿਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [screeningbc.ca/breast](http://screeningbc.ca/breast) 'ਤੇ ਜਾਓ।  
ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ ਕਾਰਡ/ਕੋਅਰ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦਾ ਨਾਂ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।  
ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਸਮੇਂ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰ ਦੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 5:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫ਼ਨਿਚਰਵਾਰ, ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ।

## ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

BC Cancer Breast Screening  
801-686 West Broadway  
Vancouver, BC V5Z 1G1

ਫੋਨ: 1-800-663-9203  
ਈਮੇਲ: [screening@bccancer.bc.ca](mailto:screening@bccancer.bc.ca)  
ਵੈੱਬ: [www.screeningbc.ca/breast](http://www.screeningbc.ca/breast)

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੇ ਐਕਟ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਫ੍ਰੀਡਮ ਔਫ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਐਕਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਕਟਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਵਰਤੀ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਦੱਸੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਆਲਟੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਵਲੋਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਓਪਰੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਐਡਰੈਸ: 801 - 686 West Broadway, Vancouver BC V5Z 1G1, ਵੈੱਬ: [www.screeningbc.ca](http://www.screeningbc.ca) ਜਾਂ ਈਮੇਲ: [screening@bccancer.bc.ca](mailto:screening@bccancer.bc.ca))

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਹੋਰ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਹੋਏ ਰੂਪ ਲੈਣ ਲਈ [www.screeningbc.ca](http://www.screeningbc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

Version: November 2020  
Punjabi



## ਛਾਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ

[www.screeningbc.ca/breast](http://www.screeningbc.ca/breast)

# ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਬਰੈੱਸਟ ਸਕਰੀਨਿੰਗ, ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਜ਼ ਦੇ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕੀ ਹੈ?

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਰੇਂਡ ਔਰਤ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ ਚਾਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਹਰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਦੋ) ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਲੁਕੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ) ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗਿਲਟੀ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- 1 ਇਕ ਔਰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਖਾਸ ਐਕਸਰੇ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੇਗੀ।
- 2 ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇਕ ਪਲੇਟ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- 3 ਐਕਸਰੇ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਰੈਸ਼ਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਲਈ ਦਬਾਉ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਐਕਸਰੇ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਇਹ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਕੁ ਸਕਿੰਟ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।
- 4 ਚਾਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਦੋ।
- 5 ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ। ਫਿਰ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਹੋਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ?

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੋਣਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਪਿਛੇ ਇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇਗੀ।

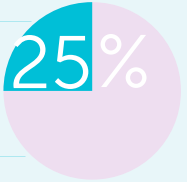
ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

80%

ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉੱਪਰ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੇਸ

ਉਮਰ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਕੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਹਨ?

- ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਬਰੈੱਸਟ ਡੈਨਸਿਟੀ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਜ਼ ਦੇ ਟੈਸਟ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਟਿਸੂ ਸੰਘਣਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਦੇ ਠੋਸਪਣ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਾਲ 40-49 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਜਦ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦਰ ਤਕਰੀਬਨ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ।
- ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਬਰੈੱਸਟ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਔਸਤ ਨੌਂ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜਿਉਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਲੱਭੀ ਹੈ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਸੱਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।

ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਜ਼ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ:  
[www.screeningbc.ca/breast](http://www.screeningbc.ca/breast)

## ਆਪਣੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਦੋ ਪੀਸਾਂ ਵਾਲਾ ਸੁਟ ਪਾਉ ਅਤੇ ਉਪਰਲਾ ਪੀਸ ਮੁਹਰੇ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਕ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁਰਗੰਧ-ਨਾਸ਼ਕ, ਪਾਊਡਰ, ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਪੜ੍ਹਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਉਦੋਂ ਲਈ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀਆਂ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਪੀਰੀਅਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ)।
- ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

