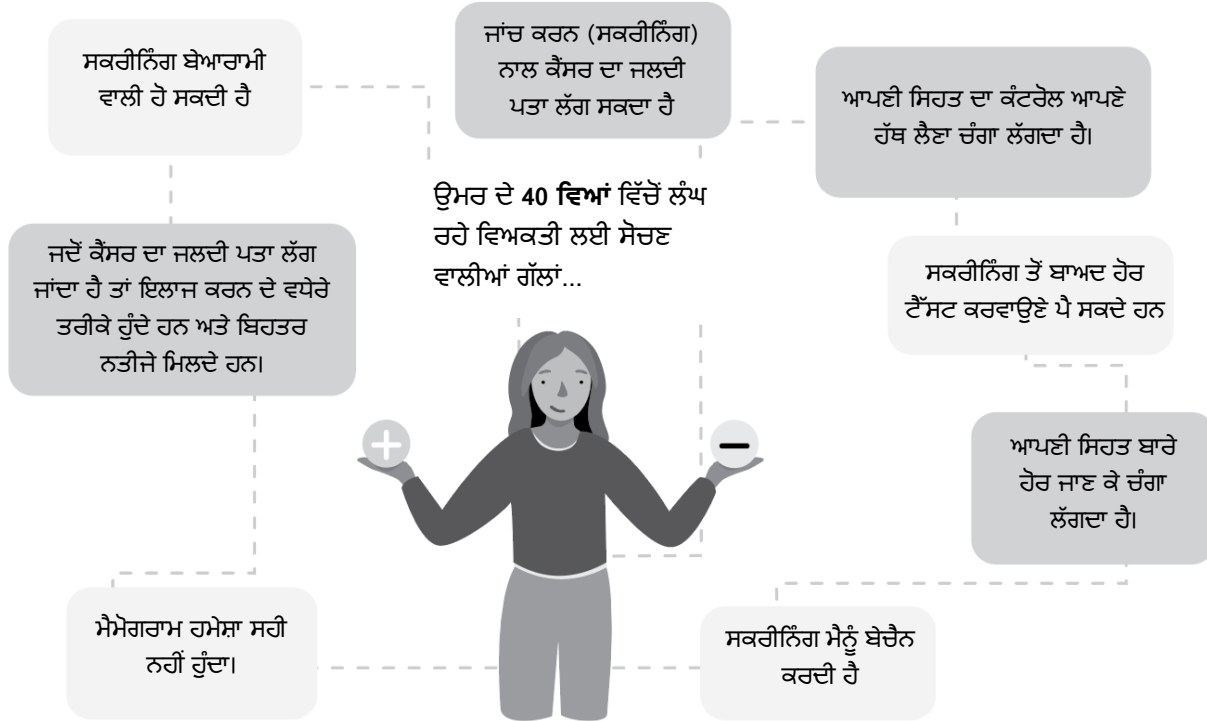


# ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ 40 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਮੈਮੋਗਰਾਮ (ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ) ਬ੍ਰੈਸਟ (ਛਾਤੀ) ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਸਕੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ, ਮੈਮੋਗਰਾਮ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, 40 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣੇ ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ।

### ! ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ (ਛਾਤੀ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ: ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ (ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਇਮੇਜਿੰਗ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਇਮਪਲਾਂਟ ਹੋਏ ਹਨ: ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ (ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਇਮੇਜਿੰਗ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਗੰਢ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਪਲ (ਨਿਪਲਾਂ) ਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ (ਛਾਤੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ: ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ (ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ) ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ: ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ (ਛਾਤੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ (ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ) ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਸਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਸਕਾ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ 1-800-663-9203 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)।

## ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਖਾਲੀ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੁਕਤੇ ਲਿਖੋ।

ਫਾਇਦੇ	ਸੀਮਾਵਾਂ
<p><b>ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:</b> ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਉਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।</p>	<p><b>ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ:</b> ਇਹ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੁੰਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਨਤੀਜਾ), ਜਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ (ਓਵਰਡਾਇਗਨੋਸਿਸ)।</p> <p>ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਛੋਟੀ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਸੰਘਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੇਰਾ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p><b>ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:</b> ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਂਚ (ਸਕਰੀਨਿੰਗ) ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>	<p><b>ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਚਿੰਤਾ:</b> ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਤ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।</p>
<p><b>ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ:</b> ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿ ਸਕਾਂ। ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>	<p><b>ਦਰਦ:</b> ਐਕਸ-ਰੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੁੰਦਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p>
<p><b>ਮੈਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:</b> ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ (ਛਾਤੀ ਦਾ) ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ 'ਚ ਸੇਧ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।</p>	<p><b>ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ:</b> ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ (ਛਾਤੀਆਂ) ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਮੈਮੋਗਰਾਮ, ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਬਾਇਓਪਸੀ, ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>
<p><b>ਘੱਟ ਇਲਾਜ/ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣਾ:</b> ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਘੱਟ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।</p>	<p><b>ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ:</b> ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਜਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ।</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ਸਕਰੀਨਿੰਗ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ (ਫਾਲਸ ਅਲਾਰਮ) ਜਾਂ ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੀ ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ (ਬਾਇਓਪਸੀ ਫਾਲਸ ਅਲਾਰਮ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ	
ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ (ਫਾਲਸ ਅਲਾਰਮ)	ਟੈਸਟ ਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਨਤੀਜਾ ਜਿਹੜਾ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣੀਆਂ, ਬਾਇਓਪਸੀ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੀ ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ (ਬਾਇਓਪਸੀ ਫਾਲਸ ਅਲਾਰਮ)	ਬਾਇਓਪਸੀ ਲੈਣ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਟਿਸੂ, ਸੈੱਲ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਕੱਢਣਾ) ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਨਤੀਜਾ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ...



ਬ੍ਰੈਸਟ (ਛਾਤੀ) ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧਦੀ ਹੈ



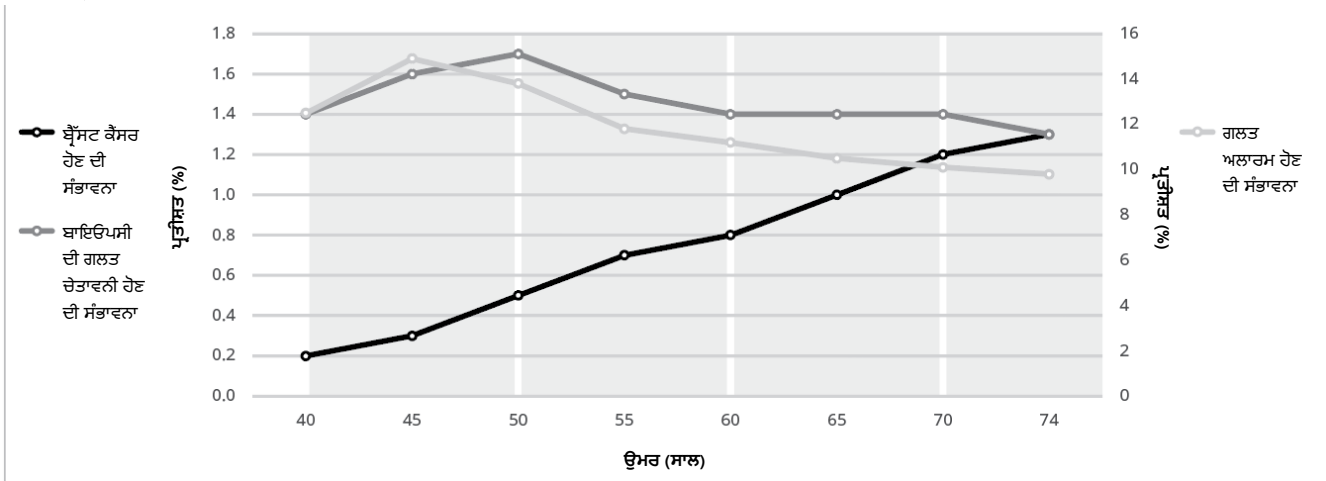
ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੀ ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਜੇਕਰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਸਕਾ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:



**ਗਰਾਫ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 45 ਸਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

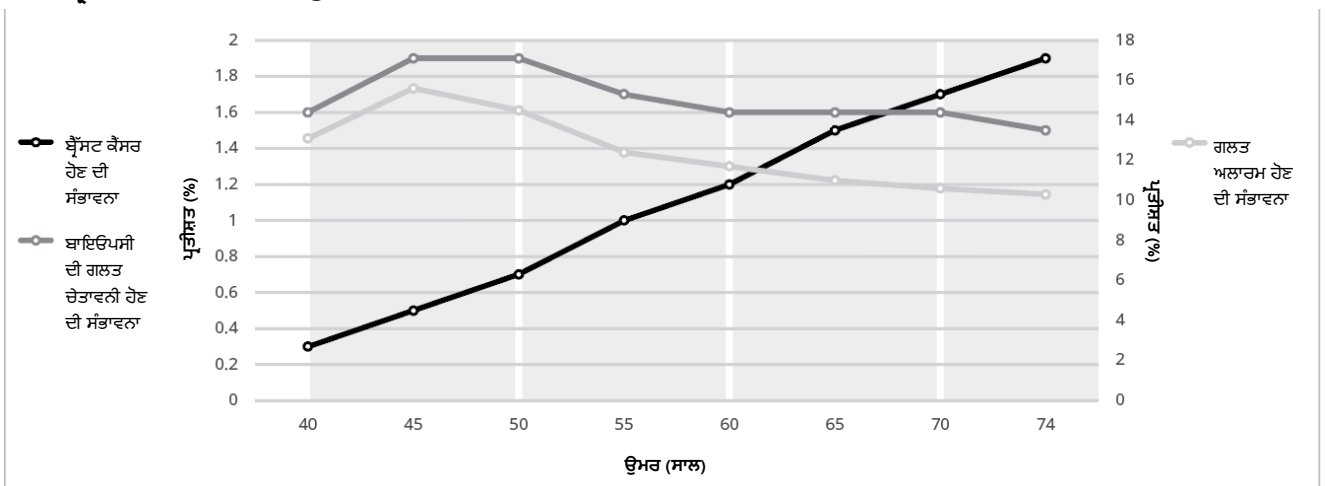
- ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 1% ਤੋਂ ਘੱਟ
- ਗਲਤ ਅਲਾਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 15%
- ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੀ ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 1.6%

**ਬਨਾਮ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 70 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- 1% ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ
- ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੋਣ ਦੀ 10% ਸੰਭਾਵਨਾ
- ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੀ ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੋਣ ਦੀ 1.3% ਸੰਭਾਵਨਾ

ਜੇਕਰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਸਕਾ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:



**ਗਰਾਫ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 45 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ 0.5% ਸੰਭਾਵਨਾ
- ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੋਣ ਦੀ 16% ਸੰਭਾਵਨਾ
- ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੀ ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੋਣ ਦੀ 1.9% ਸੰਭਾਵਨਾ

**ਬਨਾਮ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 70 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ 1.7% ਸੰਭਾਵਨਾ
- ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੋਣ ਦੀ 11% ਸੰਭਾਵਨਾ
- ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੀ ਗਲਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੋਣ ਦੀ 1.6% ਸੰਭਾਵਨਾ

## ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ?

- ਮੈਂ ਹੁਣ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ
- ਮੈਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਦਿੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹਾਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਪੱਕੇ ਹੋ?

		ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
<b>Sure of myself</b> (ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ)	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Understand information</b> (ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ)	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Risks and benefits</b> (ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ)	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Encouragement</b> (ਉਤਸ਼ਾਹ)	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੂਝਵਾਨ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

@SURE test; O'Connor & Légaré 2008

## ਹਾਲੇ ਵੀ ਦਿੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੋ?

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਐਪ੍ਰਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖ ਲਵੋ:



## ਬੇਦਾਵਾ (ਡਿਸਕਲੇਮਰ)

ਇੱਥੇ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤਸਖੀਸ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਰਾਏ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ।

## ਵਸੀਲੇ

- Beth Israel Deaconess Medical Center. (2022). Should I Continue Having Mammograms? For Women Age 75 to 84 Years. Boston. Available at [https://eprognois.ucsf.edu/decision\\_aids/Mammography\\_75-84.pdf](https://eprognois.ucsf.edu/decision_aids/Mammography_75-84.pdf).
- Cancer Care Ontario. Cancer Fact: My CancerIQ – cancer prevention goes digital in Ontario. February 2015. Available at <https://www.mycanceriq.ca/>.
- Légaré F, Kearing S, Clay K, Gagnon S, D'Amours D, Rousseau M, O'Connor A. Are you SURE?: Assessing patient decisional conflict with a 4-item screening test. Can Fam Physician. 2010 Aug;56(8):e308-14. PMID: 20705870; PMCID: PMC2920798.