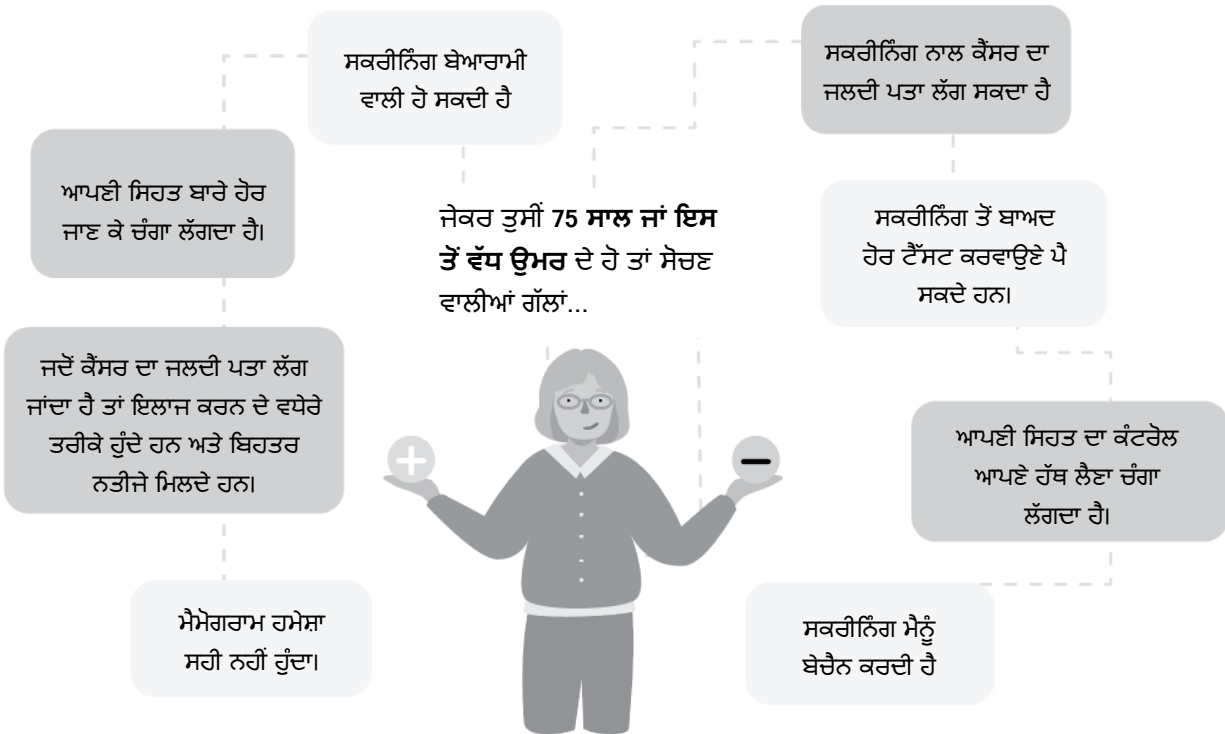


# ਜੇਕਰ ਮੈਂ 75 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਮੈਮੋਗਰਾਮ (ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇਅ) ਬ੍ਰੈਸਟ (ਛਾਤੀ) ਦੇ 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 ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਬ੍ਰੈਸਟ (ਛਾਤੀ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਰਹਿੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 75 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 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 ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਸਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਸਕਾ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ: ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## 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 ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।</p>	<p><b>ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ:</b> ਇਹ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ 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><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>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>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-ਰੇਅ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੁੰਦਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p>
<p><b>ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ:</b> ਮੇਰੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਰੋਗ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ 80% ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਵੇਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</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> <p>ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਮਰ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਜਾਂ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਜਿਉਣ ਦੇ ਸਾਲ ਵਧਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।</p>
<p><b>ਮੈਨੂੰ ਮੁੜ-ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ:</b> ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਏਗਾ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।</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><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>

## ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੇਰੀ ਉਮਰ 75 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਦੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹਰ 1 ਜਾਂ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

## ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: **ਕੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਜਿਸ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ?**

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਲੋਕ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਫਾਇਦੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਬਾਇਓਪਸੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ:

ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਜਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?	
ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਾਂ ਅਤੇ ਬਾਇਓਪਸੀ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਪੈਰਵੀ (ਫਾਲੋ-ਅੱਪ) ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਾਂ?	
ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲੱਭ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਹਾਲਤ (ਹਾਲਤਾਂ) ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਇਹ ਇਲਾਜ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਹਾਲਤ (ਹਾਲਤਾਂ) ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ?	
ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲੱਭ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਹਾਲਤ (ਹਾਲਤਾਂ) ਲਈ ਚੱਲ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਨਗੇ ਜਾਂ ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ?	
ਜੇਕਰ ਪੈਰਵੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ?	

## ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ?

ਮੈਂ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੀ।

ਮੈਂ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣੇ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਾਂਗੀ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ 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 ਢਿੱਡ ਨਹੀਂ ਹੋ?

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



### ਬੇਦਾਅਵਾ (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 ਤਸ਼ਖੀਸ, 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।

## ਹਵਾਲੇ

- 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.