# ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀ: ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ

## ਹਾਰਮੋਨ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਮਲਤਾ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਦਿੱਖ

ਛਾਤੀਆਂ ਹਰ ਰੂਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ (ਸਤੱਨ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਚੂਚੀਆਂ (ਨਿੱਪਲ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਹੈ।

## ਗੰਢਾਂ

ਕੁਝ ਗੰਢਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੀ ਗੰਢ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੰਢ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

# ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਇਨਹ੍ਹਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਆਓ ਯੂ.ਕੇ. ਦੇ ਅੰਕੜਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ

**7 ਵਿੱਚੋ 1** ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ।

ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਗਭਗ **2500** 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਲੱਗਭਗ **400** ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਹਰ ਸਾਲ ਤਸ਼ਖੀਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੋਤ: Cancer Research UK

**ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਭਾਲ ਇੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:**

coppafeel.org

@coppafeel

CoppaFeel! ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (1132366) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC045970) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।
VAT ਨੰਬਰ: 388465343

# ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

**ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

CoppaFeel!
breast cancer awareness

PUNJABI - ਪੰਜਾਬੀ

**ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਮਰਦਾਂ, ਔਰਤਾਂ, ਮੁੰਡੇ, ਕੁੜੀਆਂ, ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਵਿਵਿਧ ਵਿਅਕਤੀ।**

'ਛਾਤੀ' ਸ਼ਬਦ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ 'ਸਤੱਨ (ਬਰ੍ਰੈਸਟ)' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ!

**ਇੱਥੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ**

- ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪਰ੍ਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਲਰਬੋਨਸ ਤੱਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਇਸ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਲਿੰਗ ਲਈ ਸਮਾਨ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਹੇਠ ਖੜਹ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

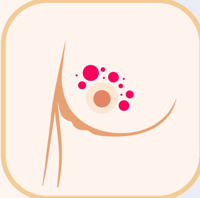
CoppaFeel!
breast cancer awareness

ਸੰਸਕਰਣ 1, 2024 ਅਸੀਂ ਅਪਰ੍ਰੈਲ 2024 ਵਿੱਚ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਸੀ।
ਅਸੀਂ ਅਪਰ੍ਰੈਲ 2027 ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖਾਂਗੇ।

# ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

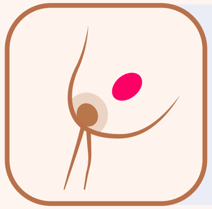
ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤਵੱਚਾ ਦੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

**ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

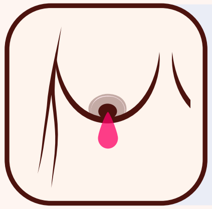


ਤਵੱਚਾ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਗਾੜ ਜਾਂ ਖੱਡੇ ਪੈਣਾ

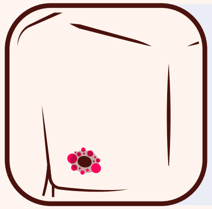
ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲਰਬੋਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਸਧਾਰਨ ਗੰਢ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਣਾ



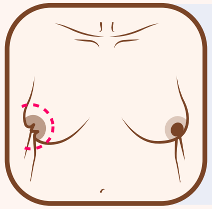
ਅਸਧਾਰਨ ਗੰਢਾਂ ਬਣਨੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਘਣਾ ਹੋਣਾ



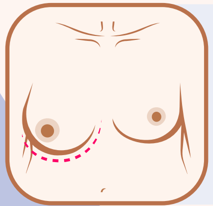
ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ



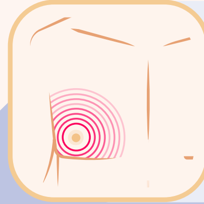
ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਛਾਲੇ



ਨਿੱਪਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਦਾ ਹੈ



ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ, ਅਸਾਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ



ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਕਟੋਰਲ, ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ, ਅਸਧਾਰਨ ਦਰਦ

ਮੁਫ਼ਤ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਟੈਕਸਟ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਲਈ,
**82228** ਨੂੰ
**CHECK** ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜੇ ਗਏ ਟੈਕਸਟ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਰਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

**ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਲਸ ਲਈ ਸਵੈ-ਚੈੱਕਆਊਟ ("The Self-Checkout") 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**