PUNJABI

NHS

Cancer Screening Programmes

NHS breast screening

ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਵਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ?

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ (ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ) ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਮੰਤਵ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਵਿਚ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

- ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਿਚ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਉਹ ਇੰਨੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੇਖੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। @
- ਇਹਨਾਂ ਐਕਸ-ਰੇਅਜ਼ ਨੂੰ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੈਂਸਰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਕਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ?

ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ 50 ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 53-ਵੇਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਉਂਦੇ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਬੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾ ਲਓ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫੈਲਾ ਕੇ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 73 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੁਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ?

- ਬਾਕਾਇਦਾ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ ਇਹਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਉਂਨੇ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। @
- ਜੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਕੱਟ ਦੇਣ (ਮਾਸਟੈਕਟਮੀ) ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰਾਪੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਕਈ ਕੈਂਸਰ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਈ ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣ।

ਕੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਇਹਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ 'ਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

- ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਠੀਕ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਵੀ। ਇਹਨੂੰ ਨਾਂਹ ਵਾਲਾ ਝੂਠਾ ਨਤੀਜਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ *ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ* ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 3)।
- ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹਨੂੰ ਹਾਂ ਵਾਲਾ ਝੂਠਾ ਨਤੀਜਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਲੱਭ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਸੀ।
- ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਲਿਨਿਕ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਚਲੰਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਕ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗੀ ਅਤੇ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋਏਗਾ। ਉਹ ਹਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਦੋ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਹਰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਲੇਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਸਪਸ਼ਟ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਲਏ ਜਾ ਸਕਣ।

ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅੱਧੇ ਕੁ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਇਹਦੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਕਦ ਮਿਲਣਗੇ?

ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨਤੀਜੇ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੌਰਮਲ (ਆਮ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ)। ਪਰ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ *ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ* ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 3)।

ਹਰ 20 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੱਗਭਗ ਇਕ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਮੈਮੋਗਰਾਮ, ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਬਾਇਓਪਸੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਬਾਇਓਪਸੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮਾਸ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ (ਜਿਹਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਥਾਂ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ)। ਅਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਖ਼ਾਸ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ। ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮਗਰੋਂ ਮੇਰੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਠ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਡਿਜੀਟਲ ਮੈਮੋਗਰਾਫ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਮੈਮੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਫ਼ਾਈਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਾਂ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਦੀ ਖ਼ਾਤਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਬਾਰੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦੇ ਲਈ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਏ।
- ਸਾਡੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਛਾਣ ਬੀਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਛਾਣਬੀਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ **0845 4647** 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ। ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਕੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਜਦ ਵੀ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਦਿਸਣ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ:

- ਗਿਲਟੀਆਂ, ਕੋਈ ਥਾਂ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਹੋਣਾ;
- ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਜਾਂ ਟੋਏ ਪੈਣਾ;
- ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ; ਅਤੇ
- ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਰਿਸਣਾ, ਧੱਫੜ, ਜਾਂ ਲਾਲ ਥਾਂ ਜੋ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਵੱਖ ਪਾਸੇ ਵਲ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਵਲ ਨੂੰ ਧਸ ਜਾਣਾ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਦਿਸੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਅੰਕੜੇ

ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਕੜੇ ਇਹ ਹਨ। ਇਹ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਰਜਿਸਟਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਗਿਣਤੀਆਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੇ *ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ* ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੈਂਸਰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਇਹ ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਗਭਗ 46,000 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਰ 10 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਠਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੱਗਭਗ 12,000 ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਜਿਹਨਾਂ 14,000 ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਹੋਈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮਾਂ ਵੇਲੇ ਮਿਲੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਉਹਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ 1000 ਵਿਚੋਂ ਅੱਠਾਂ ਵਿਚ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

- ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਿਹਨੂੰ ਡਕਟਲ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ ਇਨ ਸਿਟੂ (ਡੀ ਸੀ ਆਈ ਐੱਸ) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਡੀ ਸੀ ਆਈ ਐੱਸ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕੇਸ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- ਜੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਇਲਾਜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ (ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਜਦ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਹਰ 10 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੱਤਾਂ ਦੀ ਲੰਪੈਕਟਮੀ (ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੱਢਣਾ) ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਰੇਡੀਓਥੈਰਾਪੀ ਵੀ। ਹਰ 10 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੱਗਭਗ ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਮਾਸਟੈਕਟਮੀ (ਛਾਤੀ ਕੱਟ ਦੇਣਾ) ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਛਾਤੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰਾਪੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ 10 ਵਿਚੋਂ ਲੱਗਭਗ ਦੋ ਨੂੰ ਕੀਮੋਥੈਰਾਪੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਹੋਈ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ 400 ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਮੌਤ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਏਗੀ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਗਭਗ 1,400 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਨੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। @

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਪੁੱਛਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਪੜ੍ਹੋ www.cancerscreening.nhs.uk
- ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਚੋਇਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ www.nhs.uk
- ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ - **0845 4647**
- ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਦਾ ਪਰਚਾ NHS Be Breast Aware (ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ) ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/be-breast-aware.html
- ਹੈਲਥ ਟਾੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਨਾਲ ਇਸ ਵੈੱਬਵਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ www.healthtalkonline.org
- ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਯੂ ਕੇ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ **0808 800 4040** 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - info.cancerresearchuk.org
- ਬ੍ਰੇਕਥਰੂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ **08080 100 200** 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - breakthrough.org.uk
- ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ **0808 800 6000** 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - www.breastcancercare.org.uk.

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆੱਫ਼ ਹੈਲਥ ਨੇ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ, ਜਿਹਦੇ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਯੂ ਕੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਗਰੁਪ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਗਈ।

© Crown copyright 2010
403722 1p Dec10
Produced by COI for the Department of Health
Last updated 2010

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਜੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕੋਈ ਰਸਮੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਛਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਜਾ ਕੇ www.orderline.dh.gov.uk
403722/Breast Screening ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ - ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

DH Publications Orderline
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0300 123 1002
ਮਿਨੀਕੋਮ: 0300 123 1003 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤਕ)।

ਹੋਰ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਪਰਚਾ ਇਹਨਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ’ਤੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html

www.cancerscreening.nhs.uk