

ਕੱਛ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰ ਸਾਧਾਰਨ ਸੋਜ ਅਰਥਾਤ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮੋਟੇਪਨ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

5) ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦਬਾਉ ਅਤੇ ਰਿਸਾਵ ਦੇਖੋ (ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਰਿਸਾਵ ਦੇਖੋ, ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ) ਇਹੀ ਜਾਂਚ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਵੀ ਦੁਹਰਾਉ।



6) ਕਰਮ 4 ਅਤੇ 5 ਨੂੰ ਲੇਟ ਕੇ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਉ। ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਸਿਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਕੀਆ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਤੌਲੀਆ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।



ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫੜਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- 1) 20 ਸਾਲ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- 2) ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਔਰਤ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ।
- 3) 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਟੈਸਟ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ :

ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ :-

- 1) 50 ਸਾਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਂ-ਮਾਤਰ ਹੈ।
- 2) ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ: ਉਸ ਔਰਤ ਲਈ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ, ਉਸ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੁਗਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- 3) ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ
- 4) ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕਰਵਾ ਦੇਣਾ।

ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (ਸਰਵਿਕਸ ਕੈਂਸਰ) : ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਕਸ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪਛਾਣ ਯੋਗ ਲੱਛਣ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਜਨਮ ਨਲੀ ਰਾਂਹੀ ਸਰਵਿਕਸ ਵਿਚਲੇ ਅਨਿਯਮਿਕ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਨੋਟਿਓ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- 1) ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟਿੰਗ : ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਦਿਖਣ ਤੇ ਬਾਇਓਪਸੀ (ਮਾਸ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦਾ ਟੈਸਟ) ਆਦਿ।
- 2) ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਟੈਸਟਿੰਗ : ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਦਿਖਣ ਤੇ ਬਾਇਪਸੀ (ਮਾਸ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦਾ ਟੈਸਟ) ਆਦਿ।

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਟੈਸਟ ਲੱਛਣ ਦਿਖਣ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਅਤੇ ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਟੈਸਟ ਜਰੂਰ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਿਕਸ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ :

- 1) ਲਗਾਤਾਰ ਖੂਨ ਦਾ ਪੈਣਾ।
- 2) ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਪੈਣਾ ਪੀੜ/ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਗਾਉਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਹੁਤ ਮੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

- * 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਅਤੇ ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਟੈਸਟ ਜਰੂਰ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਟੀਕਾਕਰਣ 9 ਤੋਂ 46 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ।
- * ਜਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼।
- * ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼।

ਕੀ ਹਨ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਐਸਾ ਕੀ ਕਰੀਏ ਕੀ ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੀਏ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਸ ਦੇ ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣ ਕੇ ਉਭਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ ਸਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

- * ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- * ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ 10 ਗਲਾਸ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- * ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



CANCER CARE CHARITABLE SOCIETY

www.worldcancercare.co.in

info.worldcancercare@gmail.com

Kot Ram Dass, Opp. Surya Enclave Flyover, Amritsar Bye Pass, Jalandhar.

M: 98887-11733, 98887-11747, 98887-11799, 98887-11781










ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ,
ਅਗਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।



ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ
ਪਹਿਚਾਣੋ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਲੱਛਣ

<p>ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੀਭ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਗੰਢ ਹੋਣੀ। ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਹਿੱਲਣਾ।</p>	
<p>ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਬੁਰਕੀ ਦਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਸ਼ੁੱਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸ ਕੇ ਲੱ ਘਾ ਹੈ। ਉਲਟੀ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ।</p>	
<p>ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਔਰਤ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਹੋਣਾ। ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੋਣਾ। ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਵੱਡਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ। ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਸ਼ਾ ਵਗਣਾ। ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧਸ ਜਾਣਾ।</p>	
<p>ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਪਖਾਨੇ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ। ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਅਫ਼ਾਹੇ ਦਾ ਰਹਿਣਾ। ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਦਾ ਰਹਿਣਾ।</p>	
<p>ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਗਰਭ ਕੋਸ (ਯੋਨੀ) ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੂਨ ਆਉਣਾ। ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਰਹਿਣਾ, ਗਰਭ ਕੋਸ (ਯੋਨੀ) ਵਿੱਚ ਰਿਸਾਵ ਦਾ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਦਾ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ।</p>	
<p>ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਫ਼ਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪੇਟ)। ਪੇਟ ਜਲਦੀ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣੀ। ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦਾ ਹੋਣਾ। ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਜੋਰ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ।</p>	
<p>ਗਦੂਦਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕਤ ਹੋਣੀ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਧਾਰ ਬਣਣੀ। ਜੋਰ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਛੋਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ। ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ। ਗਦੂਦਾਂ ਦਾ ਸਾਇਜ਼ ਵਧਣਾ।</p>	
<p>ਸਿਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਰਹਿਣਾ। ਜਿਆਦਾ ਗਲਾ ਫੁੱਲਣਾ। ਸਿਰ ਭਾਰਾ ਰਹਿਣਾ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਗਰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮੇਲ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।</p>	

ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਮੂਲਭੂਤ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈੱਲ (ਕੋਸ਼ਾਣੂ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੈੱਲ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁਰੰਮਤ ਆਪ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਗਰ ਇਹ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੈੱਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੰਢ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਰਸੋਲੀ ਜਾਂ ਟਿਊਮਰ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਸਾਰੇ ਟਿਊਮਰ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਡਾਕਟਰ ਟਿਊਮਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾਸ ਦਾ ਪੀਸ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਾਇਪਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਲਿਗਨੈਂਟ ਟਿਊਮਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਅੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਟਾਸਟੈਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਇਲ ਟਿਊਮਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਪਰ ਬਿਨਾਇਲ ਟਿਊਮਰ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਹੀ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਹੀ ਫੜ ਲਈਏ।

ਸਤਨ ਕੈਂਸਰ (ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ) ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਲੱਛਣ :-

- * ਔਰਤ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- * ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਤਨ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ। ਨਿੱਪਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧਸ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ। ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਧੱਫੜ।
- * ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਆਸ। ਚਮੜੀ ਤੇ ਵੱਟ ਜਾਂ ਡੂੰਘ ਪੈਣਾ।
- * ਕਾਲਰਬੋਨ ਯਾਨੀ ਕੱਛ ਦੀ ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਬਗਲ ਹੇਠਾਂ ਸੋਜ।
- * ਸਤਨ ਵਿੱਚ ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਸੰਘਣਾਪਨ, ਜੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਤਨ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- * ਸਤਨ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀੜ।

ਔਰਤ ਲਈ ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸਾਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿੰਤ ਨਜਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਬਦਲਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਜਾਪੇ। ਇਸ ਲਈ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਆਪ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉ:

- 1) ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੋ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਅਸਾਧਾਰਨਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਟੋਆ ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਾਪੜੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਅਗਲੇ। ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਰਥਾਤ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 2) ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵੱਲ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- 3) ਆਪਣੇ ਚੂਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਜੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਉ ਅਰਥਾਤ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵੱਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੁਕੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿਚਾਅ ਪਵੇ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂਚ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵਧਾਰੇ ਹੇਠ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਂਗਲੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਫਿਸਲਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 4) ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉਠਾਉ। ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੁਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਰਥਾਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿੱਧੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਸਮਤਲ ਨੂੰ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਘੇਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਘੁਮਾਉ। ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

