ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ

ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਕਾਰ

9 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 18 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਲੱਭਦਾ ਹੈ

10 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 21 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
ਪਹਿਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਲੱਭਦਾ ਹੈ

25 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 35 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

(ਨੋਟ: ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਗਿਲਟੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ 50% ਹਨ)

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਐੱਸ.ਐੱਮ.ਪੀ.) ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਵੱਲੋਂ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ਿਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ ਰਾਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਔਰਤਾਂ (ਉਮਰ 40 – 79 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਬਾਰੇ

ਏਜੰਸੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ-ਮਿਆਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਆਜ਼ਾਦ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਅਦਾਰਾ ਹੈ ਜੋ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਵਿਖੇ ਖੋਜ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 604-877-6040 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-800-906-2873 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐੱਸ.ਐੱਮ.ਪੀ. ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 40 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ) ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 604-877-6187 ਜਾਂ 1-800-663-9203 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐੱਸ.ਐੱਮ.ਪੀ. ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨਾਂ ਦੀ ਹੇਠਾਂ ਦਰਜ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਐੱਸ.ਐੱਮ.ਪੀ. ਕੇਂਦਰ

Abbotsford ਐਬੱਟਸਫੋਰਡ	604-851-4750
Burnaby ਬਰਨਾਬੀ	604-436-0691
Campbell River ਕੈਂਪਬੈੱਲ ਰਿਵਰ	1-800-663-9203
Chilliwack ਚਿਲੀਵੈਂਕ	1-800-663-9203
Comox ਕੋਮੋਕਸ	250-890-3020
Coquitlam ਕੋਕੁਇਟਲਮ	604-927-2130
Cranbrook ਕ੍ਰੈਨਬਰੁੱਕ	1-800-663-9203
Dawson Creek ਡਾਅਸਨ ਕ੍ਰੀਕ	1-800-663-9203
Delta ਡੈਲਟਾ	604-877-6187
Duncan ਡੰਕਨ	1-800-663-9203
Fort St. John ਫੋਰਟ ਸੇਂਟ ਜਾਨ੍ਹ	1-800-663-9203
Kamloops ਕੈਮਲੂਪਸ	250-828-4916
Kelowna ਕਿਲੋਨਾ	250-861-7560
Kitimat ਕੀਟੀਮੈਟ	1-800-663-9203
Langley ਲੈਂਗਲੀ	604-514-6044
Nanaimo ਨਨਾਇਮੋ	250-716-5904
North Vancouver ਨਾਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ	604-903-3860
Penticton ਪੈਨਟਿਕਟਨ	250-770-7573
Port Alberni ਪੋਰਟ ਐਲਬਰਨੀ	1-800-663-9203
Powell River ਪਾਵੈੱਲ ਰਿਵਰ	1-800-663-9203
Prince George ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ	250-565-6816
Prince Rupert ਪ੍ਰਿੰਸ ਰੂਪਰਟ	1-800-663-9203
Quesnel ਕੁਐਨੈੱਲ	1-800-663-9203
Richmond ਰਿਚਮੰਡ	604-244-5505
Sechelt ਸੀਸ਼ੈਲਟ	1-800-663-9203
Smithers ਸਮਿੱਦਰਜ਼	1-800-663-9203
Surrey ਸਰੀ	604-586-2772
Terrace ਟੈਰੇਸ	1-800-663-9203
Vernon ਵਰਨੋਨ	250-549-5451
White Rock ਵ੍ਹਾਈਟ ਰਾਕ	604-535-4512
Williams Lake ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਲੇਕ	1-800-663-9203
Vancouver: ਵੈਨਕੂਵਰ:	
ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਮਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ	604-775-0022
ਮਾਉਂਟ ਸੇਂਟ ਜੋਜ਼ਫ਼ ਹਾਸਪੀਟਲ	604-877-8388
5752 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਡਰਾਈਵ	604-321-6770
#505-750 ਵੈਸਟ ਬਰਾਡਵੇ	604-879-8700
Victoria: ਵਿਕਟੋਰੀਆ:	
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਜਨਰਲ ਹਾਸਪੀਟਲ	250-727-4338
#104-2020 ਰਿਚਮੰਡ ਰੋਡ੍ਹ	250-952-4232
Mobile Service: ਮੋਬਾਈਲ ਸਰਵਿਸ:	
ਕੂਟਨੀ, ਇੰਟੀਰੀਅਰ, ਓਕਨਾਗਨ, ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ, ਕੁਈਨ ਚਾਰਲੱਟਜ਼, ਨਾਰਦਰਨ ਬੀ.ਸੀ., ਸੀ-ਟੂ-ਸਕਾਈ ਕਾਰੀਡੋਰ	1-800-663-9203

SMP 028 August 2009 (Punjabi)

British Columbia
The Best Place on Earth

BC Cancer Agency
CARE + RESEARCH
An agency of the Provincial Health Services Authority
Screening Mammography Program

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਹਿਮਾਇਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਐੱਸ.ਐੱਮ.ਪੀ.) ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 40 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਤੋਂ **ਮੁਫ਼ਤ** ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾ ਕੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਬੱਸ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਲਉ – ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪਤੇ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਖ਼ਰੀ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ। ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਆਪਣੇ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਕਿਉਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਉਮਰ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾਹੈ
- ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗੇਰਾ ਮੌਕਾ

ਘਟੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ 85% ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

- ਜਾਂਚ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਰਸ ਚਾਰ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਦੀ ਹੈ – ਹਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋ।
  ਨੁਕਤਾ: ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੁਣੇ ਪੈਣਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਚੋਲੀ ਜਾਂ ਅੰਗੀ ਅਜਿਹੀ ਪਹਿਨੋ ਜਿਹੜੀ ਚੱਡੀ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਲਹਿ ਸਕੇ।
- ਹਰ ਐਕਸ-ਰੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ ਘੁੱਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਬਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।
  ਕਿਉਂ: ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
  ਨੁਕਤਾ: ਜਾਂਚ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਵਕਤ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਰਦ ਕਰਨ – ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੈਫ਼ੀਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਦਰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਰੇਡੀਆਲੋਜਿਸਟ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਪੈਰਵਾਈ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਨਤੀਜੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦਾ ਵਕਤ ਆਵੇ – ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਦੂਜੇ ਸਾਲ – ਐੱਸ.ਐੱਮ.ਪੀ. ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਣਾ

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਭਾਂਪਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਬੜਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਜੇ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਡੋਡੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਰਿਸਦਾ ਵੇਖੋਂ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਮੁਤਾਬਕ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ ਲਈ www.smpbc.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ ਅਤੇ "View How a Mammogram is Given" ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।