BREAST SCREENING

OVER 70? You are still entitled to breast screening

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਟੈਸਟ) ਕਰਵਾਉਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ? ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ

ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਉਂਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਹੱਕ ਹਨ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ

70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਇਹਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੱਗਭਗ ਇਕ ਤਿਹਾਈ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਢੰਗ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਕਸਰੇਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨੂੰ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਦਾ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। 50 ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਵਾਂਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਖ਼ਤ ਲਿਖ ਕੇ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਜਾਵਾਂਗੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੋਏਗਾ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚਲੰਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਹੋਏਗੀ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ -

- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੁਣ ਵਿਚ ਮਦਦ;
- ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ; ਜਾਂ
- ਜੇ ਯੂਨਿਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਦ ਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੋਗੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਔਰਤ ਰੇਡੀਓਗਰਾਫ਼ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਸਮਝਾਏਗੀ ਕਿ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੁੱਛ ਲਓ।

ਐਕਸਰੇਅ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੁਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਕੱਰਟ ਜਾਂ ਪਤਲੂਨ ਅਤੇ ਟੌਪ ਪਹਿਨਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋਏਗੀ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਿਨ ਟੈਲਕਮ ਪਾਉਡਰ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਪ੍ਰੇਅ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸਰੇਅ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਧੱਬਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਭਗ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜ ਕੁ ਮਿੰਟ ਹੀ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸਰੇਅ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਦਰਦ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਦ ਅਤੇ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸੇ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਕੋਈ ਐਸੀ ਵੈਸੀ ਗੱਲ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਹਰ 20 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੱਗਭਗ ਇਕ ਨੂੰ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਕਲਨਿਕਿ ਵਿਚ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਐਕਸਰੇਅ ਤੋਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਐਕਸਰੇਅ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਹਰ ਅੱਠ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹੀਂ

ਵੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਉਂਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਕਾਮਯਾਬ ਇਹ ਹੋਏਗਾ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ?

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵੇਲੇ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਂਸਰ ਮੁੱਢਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸਦਾ ਹੀ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜੇ ਇਹਦੀ ਪਛਾਣ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵੱਧ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵੇਲੇ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਇੰਨੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ 'ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ'

'ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਅਤੇ ਟੋਹ ਕੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਸਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ:

ਸ਼ਕਲ
ਕਿਸੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣਾ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੱਟ ਜਾਂ ਡੂੰਘ ਪੈਂਦੇ ਹੋਣ।

ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਦੂਸਰੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਨਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹੇ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ - ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵੀ ਦੁਖਦੀਆਂ।

ਗਿਲਟੀਆਂ
ਕਿਸੇ ਇਕ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗਿਲਟੀਆਂ, ਸਖ਼ਤ ਥਾਂ ਜਾਂ ਵੱਟ ਜਿਹਾ ਜੋ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਦੇ ਉਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਇਹ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਵਲ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਡੋਡੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
ਨਿੱਪਲ (ਡੋਡੀ) ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ, ਜੇ ਇਹ ਹੁਣੇ-ਜਿਹੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀਆਂ, ਲਾਲ ਥਾਂਵਾਂ, ਜੋ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ। ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਥਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ - ਨਿੱਪਲ ਅੰਦਰ ਵਲ ਨੂੰ ਗਈ ਹੋਈ ਜਾਂ ਇਹਦਾ ਮੂੰਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਹਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਧੱਫ਼ੜ ਜਾਂ ਫਿਣਸੀਆਂ।

ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਟੋਹ ਕੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਖ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਬਾਥ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਹਾਲਤ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਦਿਸੇ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦੇਰ ਕੀਤਿਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏ; ਉਂਨਾ ਹੀ ਸੌਖਾ ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਏਗਾ।

ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ- ਪੰਜ ਖ਼ਾਸ ਗੱਲਾਂ

1. ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਕੀ ਹਨ।
2. ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਟੋਹਵੋ।
3. ਇਹ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
4. ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰ ਕੀਤਿਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ
5. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਜਾਓ

ਜੇ ਮੈਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਜਾਵਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਨੂੰ 'ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ' ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਸਭ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ 100% ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ। ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਟੋਹ ਕੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਸਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਹੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਐਕਸਰੇਅ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੋਵੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਗੱਲਾਂ

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਸਭ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਮਗਰੋਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ 1400 ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਟੋਹ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਹਾਲਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - 'ਛਾਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ' ਰਹੋ - ਜੇ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਸਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ (0845 46 47)** ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ (National Cancer Screening Programmes) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.cancerscreening.nhs.uk** ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਚਾ *Breast Screening – The Facts* (ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ - ਕੁਝ ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ) ਵੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ

ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਚਾ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਟੇਪ 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹਦੀ ਕਾਪੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ (Breast Cancer Care) ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ **0808 800 6000** 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸਿਰਫ਼ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ) ਜਾਂ ਟੈਕਸਟਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ **0808 800 6001** 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - **www.breastcancercare.org.uk**

ਕੈਂਸਰਬੈਕਅਪ (Cancerbackup) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰਬੈਕਅਪ ਨਾਲ ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ **0808 800 1234** 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - **www.cancerbackup.org.uk**

AGE Concern

ਏਜ ਕੰਸਰਨ (Age Concern) ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕਣ। ਇਹ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਵਰਗੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪਾਲਿਸੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.ace.org.uk** ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਨੰਬਰ **0800 009966** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

© Crown copyright 2006
ਸੀ ਓ ਆਈ ਨੇ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆੱਫ਼ ਹੈਲਥ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ।
ਪਿਛਲੀ ਵਾਰੀ ਸੋਧਿਆ 2006

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀ ਇਬਾਰਤ ਨੂੰ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਛਾਪਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਸਮੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਣ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ *277234/OVER 70? You are still entitled to breast screening* ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
ਡੀ ਐਚ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਆਰਡਰਲਾਈਨ (DH Publications Orderline)
ਈਮੇਲ: dh@prolog.uk.com
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 08701 555 455
ਫ਼ੈਕਸ: 01623 724 524
ਟੈਕਸਟਫ਼ੋਨ: 08700 102 870 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤਕ)

277234/OVER 70? You are still entitled to breast screening ਮੰਗ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬ੍ਰੇਲ ਵਿਚ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਟੇਪ 'ਤੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

www.cancerscreening.nhs.uk