



## ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀ (ਜਨਵਰੀ 2022) 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਇੱਕ ਸਾਦਾ-ਭਾਸ਼ਾ ਸਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।

### 1. ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ, ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁੰਝੀਆਂ (ਲੋਬਿਊਲ), ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ (ਡੈਕਟਾਂ) ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਲੀਆਂ ਜਾਂ ਲੋਬਿਊਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਾਰੇ ਲਿੰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਕੈਂਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੈਟਾਸਟੈਟਿਕ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### 2. ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਦਰਅਸਲ, 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਸੁਭਾਵਕ (ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਮਲ, ਗੰਢਦਾਰ, ਜਾਂ ਸੁੱਜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ: - ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਗੰਢ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਣ

- ਇੱਕ ਗੰਢ ਜੋ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ - ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ - ਛਾਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਡਿੱਪਲਿੰਗ, ਸੁੱਜਣਾ, ਲਾਲੀ, ਜਾਂ ਸੋਜ - ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਜਾਂ ਸਕੇਲਿੰਗ - ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਡਿਸਚਾਰਜ।

ਦਰਦਨਾਕ ਗੰਢਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਸਿ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



### 3. ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਵਿੱ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਟੈਸਟ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ:** ਛਾਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਕਸ-ਰੇ
- **ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ:** ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਗੰਢ ਠੋਸ ਹੈ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- **ਐਮਆਰਆਈ:** ਕਈ ਵਾਰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- **ਬਾਇਓਪਸੀ:** ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਬਾਇਓਪਸੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੈਂਸਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹਾਰਮੋਨ (ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੇਰੋਨ) ਜਾਂ HER2 ਨਾਮਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### 4. ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਗੈਰ-ਹਮਲਾਵਰ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

- **ਗੈਰ-ਹਮਲਾਵਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ:** ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਨਲੀਆਂ ਜਾਂ ਲੋਬਿਊਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
  - *ਡਕਟਲ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ ਇਨ ਸੀਟੂ (DCIS)* ਆਮ, ਬਹੁਤ ਇਲਾਜਯੋਗ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ।
- **ਹਮਲਾਵਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ:** ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਏ ਹਨ।
  - *ਇਨਵੇਸਿਵ ਡਕਟਲ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ* ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ
  - *ਇਨਵੇਸਿਵ ਲੋਬੂਲਰ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ* ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਵਾਲਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਪੈਗੇਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



## 5. "ਪੜਾਅ" ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਸਟੇਜਿੰਗ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਕਿੰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ।

- **ਪੜਾਅ 0:** ਗੈਰ-ਹਮਲਾਵਰ ਕੈਂਸਰ (DCIS ਜਾਂ LCIS)
- **ਪੜਾਅ I:** ਛੋਟਾ ਟਿਊਮਰ, ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।
- **ਪੜਾਅ II:** ਵੱਡਾ ਟਿਊਮਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- **ਪੜਾਅ III:** ਵੱਡਾ ਟਿਊਮਰ ਜਾਂ ਕਈ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਸ਼ਾਮਲ।
- **ਪੜਾਅ IV:** ਕੈਂਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਪੜਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## 6. ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਕੀਲਪ

ਇਲਾਜ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਪੜਾਅ, ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਸਰਜਰੀ

- **ਲੰਪੈਕਟੋਮੀ:** ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਟਿਊਮਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਮਾਸਟੈਕਟੋਮੀ:** ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਲੀਫ ਨੋਡ ਸਰਜਰੀ:** ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ

### ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਲੰਪੈਕਟੋਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਸਟੈਕਟੋਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਥੈਰੇਪੀ

ਇਹ ਇਲਾਜ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: - ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ  
- ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਮੋਕਸੀਫੇਨ ਜਾਂ ਐਰੋਮਾਟੇਜ਼ ਇਨਹਿਬਿਟਰ) - ਉਹ ਇਲਾਜ ਜੋ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

## 7. ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਰਕਿਵਰੀ

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: - ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੋਰਸਤਾ  
- ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ - ਬਕਾਵਟ - ਬਾਂਹ ਦੀ ਸੋਜ (ਲਿਮਫੇਡੀਮਾ)

ਕਸਰਤਾਂ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹਰਕਤ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## 8. ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਤ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ, ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ, ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## 9. ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: - ਵਧਦੀ ਉਮਰ

- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ - ਕੁਝ ਵਿਰਾਸਤੀ ਜੀਨ ਪਰਿਵਰਤਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ BRCA1 ਜਾਂ BRCA2)- ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ- ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣਾ- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



## 10. ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਾਂਚ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: - ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ - ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ - ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ - ਸਿਗਰਟੋਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ

### ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

- 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਐਮਆਰਆਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## 11. ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੋਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਰਵਾਈਵਰਸ਼ਿਪ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।