



# ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਸਰ

## ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਿਆਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

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

### 1. ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਸਰ ਉਹ ਕੈਸਰ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਟਿਸੂ, ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੂਬੀਆਂ (ਲੋਬਿਊਲ), ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਟਿਸੂਬਾਂ (ਡੈਕਟਾਂ) ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਸਰ ਨਲੀਆਂ ਜਾਂ ਲੋਬਿਊਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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

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

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

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਕੈਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਦਰਾਸਲ, 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਸੁਭਾਵਕ (ਗੈਰ-ਕੈਸਰ 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 ਸਕਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ - ਛਾਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਡਿੰਪਲਿੰਗ,  
ਸੁੱਜਣਾ, ਲਾਲੀ, ਜਾਂ ਸੋਜ਼ - ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁਝਨਾ ਜਾਂ ਸਕੋਲਿੰਗ - ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ  
ਵਰਗਾ ਡਿਸਚਾਰਜ।

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



# ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਿਆਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

## 3. ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਸਰ ਦਾ ਨਦਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਸਰ 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:** ਟਿਸੂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

## 4. ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਸਰ ਦੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ

ਗੈਰ-ਹਮਲਾਵਰ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

- **ਗੈਰ-ਹਮਲਾਵਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਸਰ:** ਕੈਸਰ ਸੈਲ ਨਲੀਆਂ ਜਾਂ ਲੋਬਿਊਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
  - ਡਕਟਲ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ ਇਨ ਸੀਟ੍ਸ (DCIS) ਆਮ, ਬਹੁਤ ਇਲਾਜਯੋਗ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ।
- **ਹਮਲਾਵਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਸਰ:** ਕੈਸਰ ਸੈਲ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਏ ਹਨ।
  - ਇਨਵੋਸਿਵ ਡਕਟਲ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ
  - ਇਨਵੋਸਿਵ ਲੋਬਿਊਲਰ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਸਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਵਾਲਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਸਰ 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 ਵਕਿਲਪ

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 ਹਟਾਉਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਸਟੈਕਟੋਮੀ:** ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਲੰਡਨ ਨੋਡ ਸਰਜਰੀ:** ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ

### ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ

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



# ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਸਰ

## ਮਰੀਜਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਿਆਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

### ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਬੈਰੋਪੀ

ਇਹ ਇਲਾਜ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: - ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ

- ਹਾਰਮੋਨ ਬੈਰੋਪੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਮੋਕਸੀਫੇਨ ਜਾਂ ਐਰੋਮਾਟੇਜ਼ ਇਨੀਹਿਬਟਰ) - 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 ਮੌਡੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਠੋਰਤਾ

- 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 ਮਾਹੀਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### 9. ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਸਰ 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- ਸਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ

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



## 10. ਰੋਕਖਾਮ 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 - ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ

### ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

- 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਂਬ੍ਰੇਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਫ਼ਿਅਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਐਮਆਰਆਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੈਨੋਟਿਕ 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 ਕੈਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੌਵਾਂ 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।