

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ: ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ

1 ਹੋਰਮੋਨ :

ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਗੇੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਗੇੜ ਅਤੇ ਹੋਰਮੋਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

2 ਦਿੱਖ :

ਛਾਤੀਆਂ ਹਰ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਚੂਚੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਚੂਚੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

3 ਗੁੰਮ੍ਹੜ :

ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗੁੰਮ੍ਹੜ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਗੁੰਮ੍ਹੜ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਗੁੰਮ੍ਹੜ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਛੇਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

70%
ਵਿੱਚੋਂ

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ 7
ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਦੇ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ

2300

ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 39 ਸਾਲ ਤੋਂ
ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ 2300* ਔਰਤਾਂ
ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

400

ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 400*
ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਨਿਦਾਨ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

* ਲਗਭਗ

ਜਾਂਚ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਬਾਰੇ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ
ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ
coppafeel.org 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਥੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ:

 coppafeel.org
 [coppafeelpeople](https://twitter.com/coppafeelpeople)
 [coppafeelpeople](https://www.instagram.com/coppafeelpeople)



CoppaFeel! ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (1132366) ਅਤੇ
ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC045970) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।



ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਤਕ (ਟਿਸੂ) ਹਰ
ਇਨਸਾਨ ਦੇ - ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ
ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ - ਸਰੀਰ
ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਮੰਮਿਆਂ ਦਾ ਨਾਂ
ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ :

- ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਦੇ
ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ
ਅਤੇ ਹਸਲੀ ਤਕ ਦਾ
ਇਲਾਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਚੂਚੀਆਂ
ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ
ਦਿਓ।
- ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ
ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ, ਜੋ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਲਗੇ,
ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ
ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ
ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਕੇ, ਸੀਸੇ
ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ
ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ
ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ
ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਜਾਂਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰੋ
ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ
ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਸੁਭਾਵਕ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ
ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ-
ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧ ਸਕੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ
ਸੰਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾਂਚ
ਕਰਵਾਓ। ਸੁਰੱਖਿਆ
ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ
ਤਰੀਕਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ
ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ
ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ
ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ।



ਦਿੱਖ

ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ
ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ,
ਜਿਵੇਂ ਵੱਟ/ਭੁੰਘਾਂ



ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੇ

ਗੁੰਮ੍ਹੜ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ



ਦਿੱਖ

ਚੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ
ਨਿਕਲਣਾ



ਦਿੱਖ

ਚੂਚੀ ਦਾ ਪੁੱਠਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ
ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ



ਦਿੱਖ

ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਜਾਂ
ਹਸਲੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ
ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੋਜਸ਼



ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ
ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅਜੀਬ
ਜਿਹਾ ਦਰਦ



ਦਿੱਖ

ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ
ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ



ਦਿੱਖ

ਚੂਚੀ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-
ਦੁਆਲੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਦਾਣੇ
ਜਾਂ ਪਪੜੀ



ਸਾਡੀ ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਸਿਕ ਟੈਕਸਟ
ਯਾਦਦਹਾਨੀ ਸੇਵਾ ਲਈ **EARLY** ਨੂੰ
70300 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।

ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੀ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ
self-checkout.coppafeel.org 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ
ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।