

ਬੀਐਸਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

(ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ)

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ: ਛੋਹਵੇ

ਆਪਣੀ ਮਾਸਿਕ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਇਸ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਆਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਆਦ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿਨ ਚੁਣੋ। ਇਹ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਲੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



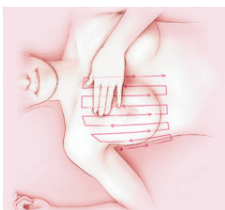
1) ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਅੱਪੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜੋ। ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ, ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਮਤਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



2) ਆਪਣੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਮਤਲ ਪੈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ - ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਿਆਂ ਦੀ - ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਓ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਡਾਈਮ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ। ਹਰੇਕ ਛੋਟੇ ਚੱਕਰ ਲਈ, ਦਬਾਅ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ। ਅਗਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਬਣਾਓ - ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਲਕਾ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਰਮਿਆਨਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਡੂੰਘਾ।



3) ਆਪਣੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਥ੍ਰਾ ਲਾਈਨ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਓ। ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਉਂਗਲ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਉੱਪਰ-ਹੇਠਾਂ ਲੰਬਕਾਰੀ ਪੱਟੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ - ਆਪਣੀ ਕਾਲਰਬੈਨ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਥ੍ਰਾ ਲਾਈਨ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਪਲ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ।



4) ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੱਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਪਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਰਹਾਣਾ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਰੋਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੱਜੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਰੱਖੋ (ਡਰਾਇੰਗ ਦੇਖੋ)। ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਗੋਲਾਕਾਰ ਦਬਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਿੱਪਲ ਖੇਤਰ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਬਿਨਾਂ ਨਿਚੋੜੇ। ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵਰਟੀਕਲ ਸਟ੍ਰਿਪ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਾਕੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ। ਆਪਣੇ ਨਾਨ-ਪੈਲਪੇਟਿੰਗ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਕਾਲਰਬੈਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਬਣਾਓ, ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਮੱਧ-ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

ਕਦਮ 2: ਦੇਖੋ

ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ:

- 1) ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਹਥਿਆਰ
- 2) ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੱਥ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ
- 3) ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਝੁਕੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਵੀ।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:

- ਆਕਾਰ: ਇੱਕ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
- ਚਮੜੀ: ਧੱਫੜ, ਲਾਲੀ, ਖੁਜਲੀ, ਡਿੱਪਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ-ਛਿੱਲੇ ਵਾਲੀ ਬਣਤਰ ਵਾਲੀ ਦਿੱਖ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਪਲ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਉਲਟੀ, ਖੁਰਕ, ਲਾਲੀ, ਖੁਜਲੀ, ਸੋਜ, ਜਾਂ ਡਿਸਚਾਰਜ।
- ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ: ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਵਾਧਾ ਵੇਖੋ।

ਇਸ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੁਹਰਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਢ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਲੱਭੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲਗਭਗ 80% ਗੰਢਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਮੌਰ ਡਾਊਡੇਸ਼ਨ ਸਕੂਲਾਂ, ਕੈਂਪਸਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।



MAURER FOUNDATION
breast health education

631.524.5151 | www.maurerfoundation.org | info@maurerfoundation.org

© 2009 The Maurer Foundation for Breast Health Education