



"Providing Quality Healthcare to All"

BEST MEDICAL CARE, PC

Corporate Office: 121-08 Hillside Ave., Richmond Hill, NY 11418 Tel: 718-850-1673

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ।

Breast Exam

Punjabi

(1) ਨਹਾਣ ਸਮੇ :

ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਅਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ । ਆਪਣੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਤੇ ਉਭਾਰ, ਮੋਟਾਪਣ (ਸੋਜ) ਜਾਂ ਗੰਢ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ । ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾਓ । ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਉਸੇ ਹੀ ਦਿਨ ਕਰੋ ।

(2) ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ :

ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜਕੇ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਅਕਾਰ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੰਗ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖੋ ।

(a) ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਬੱਖੀਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ।

(b) ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ ਕਰੋ ।

(c) ਤੀਸਰੀ ਵਾਰ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹਿਪਸ ਨੂੰ ਦਬਾਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ

ਫਰਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਿਪਲਾਂ ਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਘੁਟੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕੁਝ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ।

(3) ਲੰਮੇ ਪੈਕੇ :

ਲੰਮੇ ਪੈਕੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਹੇਠ ਸਿਰਹਾਣਾ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋਰ ਲਗਾਕੇ, ਛੋਟੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸਿਰਿਓ ਘੁਮਾਕੇ ਨਿਪਲਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਆਵੇ ਅਤੇ ਘੁਟਕੇ ਸਾਰੇ ਤੰਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ । ਇਸ ਚੱਕਰਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਪਰੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਨੰਬਰ 2 ਅਤੇ ਨੰਬਰ 3 ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰ । ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਤੰਤੂ ਹੋਣ । ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਤਹਿ ਤੇ ਰੱਖਕੇ ਉਹ ਹੀ ਚੱਕਰਵਿਧੀ ਅਪਣਾਓ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ । ਸਮੇ ਸਮੇ ਤੇ ਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ॥