

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਕੀਰ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅੰਤ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਮੁਫਤ-ਫੋਨ **0808 808 00 00** ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਕਰੋ “ਪੰਜਾਬੀ”)।

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/translations ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਹੈ:

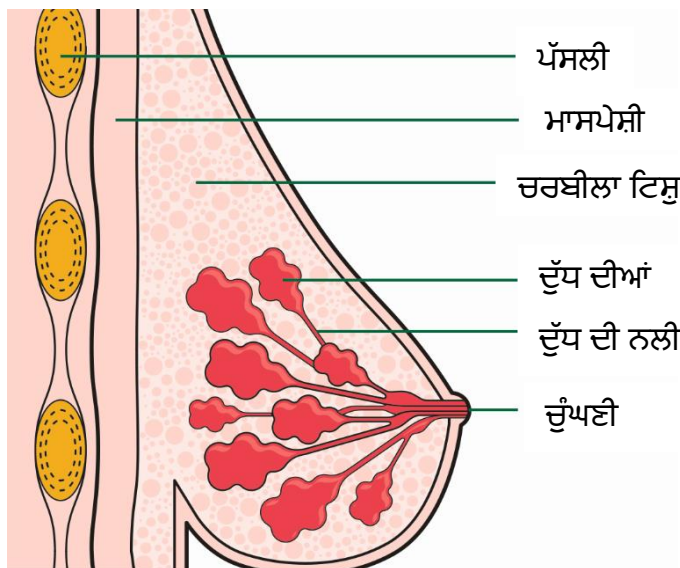
- ਛਾਤੀ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਫੋਲੋ-ਅਪ (ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ)
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਛਾਤੀ

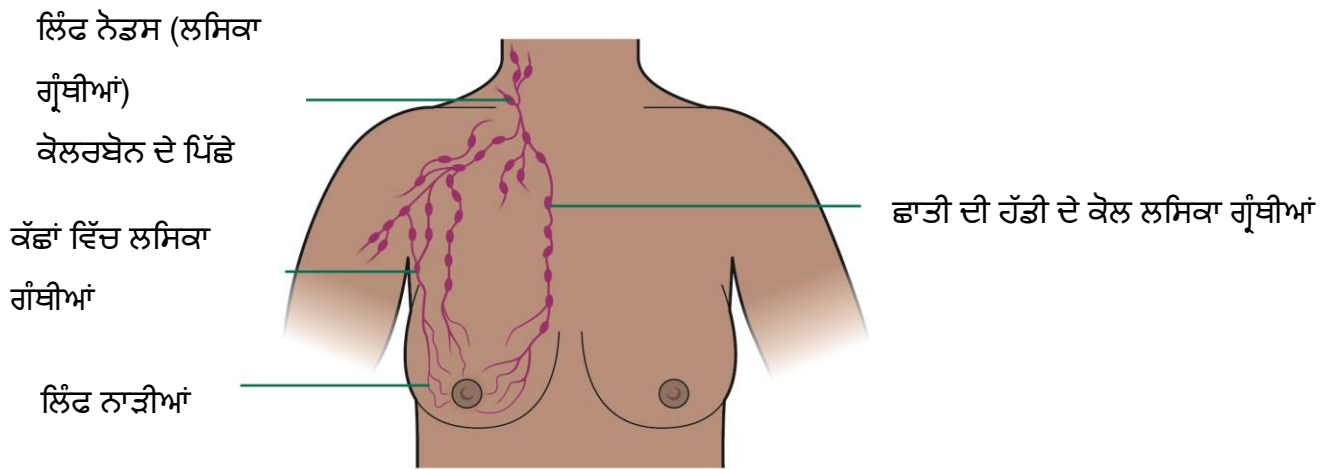
ਛਾਤੀ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਉਤਕ ਦੀ ਬਣੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਮਿਲਕ ਡਕਟਸ ਨਾਮਕ ਪਤਲੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਨਿੱਪਲ (ਚੁੰਘਣੀ) ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ (ਉਤਕ) ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੱਛਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਲਿੰਫੇਟਿਕ ਸਿਸਟਮ (ਲਸਿਕਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਕੋਲਰਬੋਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼



ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਲਸਿਕਾ ਗੰਥੀਆਂ



ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਸਰੀਰ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ, ਛੋਟੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਬੇਕਾਬੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਕੇ ਟਿਊਮਰ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਗੰਢ (ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਕੈਂਸਰ) ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਖੂਨ ਅਤੇ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ (ਗੈਂ) ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸੰਕ੍ਰਾਮਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ

- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਗ੍ਰੇਡ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਿਸੈਪਟਰਜ਼

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸੈਪਟਰਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਹਾਰਮੋਨਸ** – ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਓਇਸਟ੍ਰੋਜਨ ਲਈ ਰਿਸੈਪਟਰਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਇਸਟ੍ਰੋਜਨ-ਰਿਸੈਪਟਰ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ (ER ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ) ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨਾਮਕ ਇਲਾਜ, ER ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਰੋਨ ਲਈ ਰਿਸੈਪਟਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** – ਕੁਝ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ HER2 ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ HER2 ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਾਸਟੂਜੂਮੈਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।

ਟ੍ਰਿਪਲ ਨੈਗੇਟਿਵ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਲਈ ਰਿਸੈਪਟਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਪਲ ਨੈਗੇਟਿਵ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ (20%) ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਪਲ ਨੈਗੇਟਿਵ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਣਗੇ:

- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ
- ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰਿਸੈਪਟਰਜ਼ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਸਿਹਤ
- ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਤੁਸੀਂ ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦੇਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਲਈ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

- ਮੇਰੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
- ਮੇਰਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ, ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੇਰੇ ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਏਗਾ?
- ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕਿਸਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਰੇਸ਼ਨ (ਸਰਜਰੀ)
- ਦਵਾਈਆਂ (ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਨਿਯਤ ਥੈਰੇਪੀ)
- ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ

ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ (ਸਰਜਰੀ), ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟਿਸ਼ੂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੈਂਸਰ (ਚੌੜਾ ਸਥਾਨਕ ਚੀਰਾ)
- ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ (ਮਾਸਟੇਕਟੋਮੀ)।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਆਕਾਰ ਦੇਣ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਾਣ) ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਵੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਪੁਨਰ-ਨਿਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਵਟੀ ਛਾਤੀ (ਪ੍ਰੋਸਥਿਸਿਸ) ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਏਗਾ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕੱਢ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਸਮਝਾਉਣਗੇ ਕਿ ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ) ਕਿਵੇਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕੀ ਬਚੀਆਂ ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ

ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਜਖਮ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੜ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਥਾਨਕ ਚੀਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਤੇ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਟੋਕਟੋਮੀ (ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਕੱਢਣ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਕੀ ਬਚ ਗਈਆਂ ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਢ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਂਸਰ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੱਸ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਕੈਂਸਰ ਵੱਡਾ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ, ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਿਪਲ ਨੈਗੇਟਿਵ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ HER2 ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ

ਕੁਝ ਲੋਕ, ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸੁੰਘਾੜਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਅਸਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਣੀ
- ਥਕੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ
- ਦਸਤ ਜਾਂ ਕਬਜ਼
- ਮੂੰਹ ਦੁਖਣਾ
- ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਣਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਇਸਟ੍ਰੋਜਨ-ਰਿਸੈਪਟਰ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ (ER ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ) ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਹੋਏਗੀ। ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਓਇਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੜ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਸਤਨ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸੁੰਘਾੜਣ ਅਤੇ ਮਾਸਟੋਕਟੋਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਟਾਮੋਕਸਿਫੇਨ, ਲੋਟ੍ਰੋਜੋਲ ਜਾਂ ਐਨਾਸਟ੍ਰੋਜੋਲ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੜ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ
- ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗਰਮੀ ਲੱਗ ਕੇ ਚੇਹਰੇ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਕਾਮ-ਇੱਛਾ ਘੱਟਣਾ।

ਅੰਡਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਡਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਓਇਸਟ੍ਰੋਜਨ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਦੋ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਓਵੇਰਿਅਨ ਸੁਪਰੈਸ਼ਨ, ਜੋ ਅੰਡਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਓਇਸਟ੍ਰੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਓਵੇਰਿਅਨ ਅਬਲੈਸ਼ਨ, ਜੋ ਅੰਡਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਓਗੇ।

ਜੇ ਅੰਡਾਸ਼ਯਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਟ੍ਰਾਸਟੂਜ਼ਮੈਬ

ਜੇ ਕੈਂਸਰ HER2 ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਾਸਟੂਜ਼ਮੈਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਟ੍ਰਾਸਟੂਜ਼ਮੈਬ, HER2 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਹਰ ਤਿੰਨੀ ਹਫ਼ਤੇ ਟ੍ਰਾਸਟੂਜ਼ਮੈਬ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਮੂਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਰਪੀੜ
- ਵਧ ਤਾਪਮਾਨ (ਬੁਖਾਰ) ਅਤੇ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ
- ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਤੁਸੀਂ ਪਰਟੂਜ਼ਮੈਬ (ਪਰਜੇਟਾ®) ਨਾਮਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਕਸ਼ਿਤ ਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾ ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਟ੍ਰਾਸਟੂਜ਼ਮੈਬ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਟ੍ਰਾਸਟੂਜ਼ਮੈਬ ਦਿਲ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਬਿਸਫੋਸਫੋਨੇਟਸ

ਬਿਸਫੋਸਫੋਨੇਟਸ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।

ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਤਲਾ ਹੋਣ (ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ) ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਬਿਸਫੋਸਫੋਨੇਟਸ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਤਲਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਲੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਸਫੋਸਫੋਨੇਟਸ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਦੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਬਿਸਫੋਸਫੋਨੇਟਸ ਦਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਿਖਾਵਟ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਰਦ
- ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਮੋਢਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਖ਼ਮ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਏਗਾ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਤੇ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦਏਗਾ। ਜਖ਼ਮ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਤਵਚਾ ਕਾਲੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ (SPF) (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ SPF 30) ਦੇ ਨਾਲ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਿਖਾਵਟ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਫੋਇਡੀਮਾ

ਲਿੰਫੋਇਡੀਮਾ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਜਿਸ਼, ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਲਿੰਫੋਇਡੀਮਾ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੰਨਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਫੋਇਡੀਮਾ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਤਵਚਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਤਵਚਾ ਦੀ ਕ੍ਰੀਮ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਚੀਰਿਆਂ ਜਾਂ ਝਰੀਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਲਿੰਫ ਤਰਲ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।

ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਕੈਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਮੂਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਕਸਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭਾਰ ਵਧਣਾ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਟੋਰੋਇਡਸ ਜਿਹੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕਈ ਲਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੋਇਲਜ਼ (ਅੰਤਰ-ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਉਪਕਰਨ) ਸਮੇਤ ਹਾਰਮੋਨਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕੋਇਲਜ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਡੋਮ ਜਾਂ ਟੈਪੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ

ਡਾਕਟਰ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (HRT) ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। HRT ਵਿੱਚ ਓਇਸਟ੍ਰੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਫੋਲੋ-ਅਪ (ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ)

ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਆਇਨੇ ਅਤੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਹੋਣਗੇ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਰ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣਗੇ। ਅੰਤਕਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ, ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ ਜੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) (0808 808 00 00)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (macmillan.org.uk)**। ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/translations ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/informationcentres ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ** – ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/supportgroups ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/community ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ

ਸ਼ਬਦ (ਟੀਚਾ ਭਾਸ਼ਾ)	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਪੰਜਾਬੀ	ਮਤਲਬ
ਅੰਡਾਸ਼ਯ	Ovaries	ਓਵਰੀਜ਼	ਗੁੰਥੀਆਂ ਜਿੱਥੇ ਓਇਸਟ੍ਰੋਜਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ (SPF)	Sun protection factor (SPF)	ਸਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ (SPF)	ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਚਾਵ ਦਾ ਪੱਧਰ।
ਸਰਜਰੀ	Surgery	ਸਰਜਰੀ	ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ।
ਸਟੈਰੋਇਡਸ	Steroids	ਸਟੈਰੋਇਡਸ	ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸਕੈਨ	Scan	ਸਕੈਨ	ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਲਿੱਤੀ ਗਈ ਤਸਵੀਰ।
ਹਾਰਮੋਨ	Hormones	ਹਾਰਮੋਨਜ਼	ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਅੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (HRT)	Hormone replacement therapy (HRT)	ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (HRT)	ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ।
ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ	Hormonal therapies	ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਜ਼	ਇਲਾਜ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।
ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ	Chemotherapy	ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਉਹ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ	Cells	ਸੈੱਲਜ਼	ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲਾਕ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਤਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ	Contraception	ਕੋਨਟ੍ਰਾਸੈਪਸ਼ਨ	ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ ਜੋ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।
ਗ੍ਰੰਥੀ	Gland	ਗਲੈਂਡ	ਅਜਿਹਾ ਅੰਗ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਹਾਰਮੋਨਸ, ਪਸੀਨਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ।
ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਾਣ	Breast reconstruction	ਬ੍ਰੈਸਟ ਰੀਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ	ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ
ਟਿਊਮਰ	Tumour	ਟਿਊਮਰ	ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਜੋ ਅਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੰਢ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਟੀਚੇ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ	Targeted therapy	ਟਾਰਗੇਟਿਡ ਥੈਰੇਪੀ	ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	Protein	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਤੱਤ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਹੋਰਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਮਾਹਵਾਰੀ	Menstrual period	ਮੈਂਸਟਰੁਅਲ ਪੀਰੀਅਡ	ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਰਿਸਾਵ ਹੋਣਾ।
ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ	Menopause	ਮੈਨੋਪੋਜ਼	ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਰਿਸਾਵ ਹੋਣਾ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	Side effects	ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ	ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਮਤਲੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਥਕੇਵਾਂ।
ਮੁੱਢਲਾ ਕੈਂਸਰ	Primary cancer	ਪ੍ਰਾਈਮਰ ਕੈਂਸਰ	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਟਿਊਮਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣਾ।
ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ	Mammogram	ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ।
ਮੈਨੋਪੇਜ਼	Menopause	ਮੈਨੋਪੇਜ਼	ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਰਿਸੈਪਟਰ	Receptor	ਰਿਸੈਪਟਰ	ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਉੱਤਲੇ ਤੱਤ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ, ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ	Radiotherapy	ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਉਹ ਇਲਾਜ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਰੋਗ-ਪਛਾਣ	Diagnosis	ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ	ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
ਲਿੰਫ ਨੋਡ (ਲਸਿਕਾ ਗ੍ਰੰਥੀ)	Lymph node	ਲਿੰਫ ਨੋਡ	ਉਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜੋ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
ਲਿੰਫੈਟਿਕ (ਲਸਿਕਾ ਸਬੰਧੀ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ	Lymphatic system	ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ	ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵਾਹਿਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨੈਟਵਰਕ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਾਲ ਲੜ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ
<ul style="list-style-type: none">ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ	<ul style="list-style-type: none">ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਗਾਈਡਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਬੈਨਿਫਿਟਸ (ਫਾਇਦੇ)ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ – ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਇਲਾਜ <ul style="list-style-type: none">ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀਸਰਜਰੀ	

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਸ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ "ਪੰਜਾਬੀ")।

ਅਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ।

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ (Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development) ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Chief Medical Editor), ਡਾ. ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Dr Tim Iveson), ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ (Consultant Medical Oncologist) ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Macmillan Chief Medical Editor) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੇਰਵੇਨ ਐਨਗਸ, ਲੀਡ ਬ੍ਰੈਸਟ ਨਰਸ, ਕੋਲਚੈਸਟਰ ਹੋਸਪਿਟਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਐਨਐਚਐਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟ੍ਰਸਟ, ਰੈਸ਼ਲ ਕਿੰਗ, ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੇਅਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਸੀਐਨਐਸ ਵੋਰਸੇਸਟਰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਯੂਨਿਟ, ਜੇਆਨਾ ਰਾਉਲੇ, ਲੀਡ ਮੈਕਮਿਲਨ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ, ਕੈਮਬ੍ਰਿਜ ਬ੍ਰੈਸਟ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰਵਸਰੋਸ਼ਠ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15135_Punjabi



ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ:

2018

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2021

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਖੋਜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਣ-ਯੋਗ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਵਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਿੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀ ਹੋਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਬਸ ਸਾਨੂੰ 0808 808 00 00 ਤੇ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ) ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2019। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫਤਰ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15135_Punjabi

Breast cancer

This information is about breast cancer and treatments for breast cancer.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [LANGUAGE] at macmillan.org.uk/translations

This information is about:

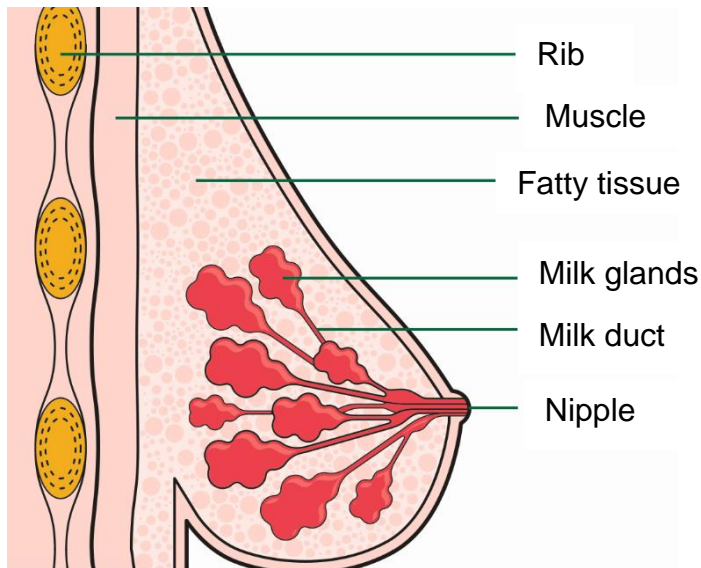
- The breasts
- Breast cancer
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Questions to ask about your treatment
- Treatments for breast cancer
- Possible side effects of your treatment
- Other information
- Follow up
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

The breasts

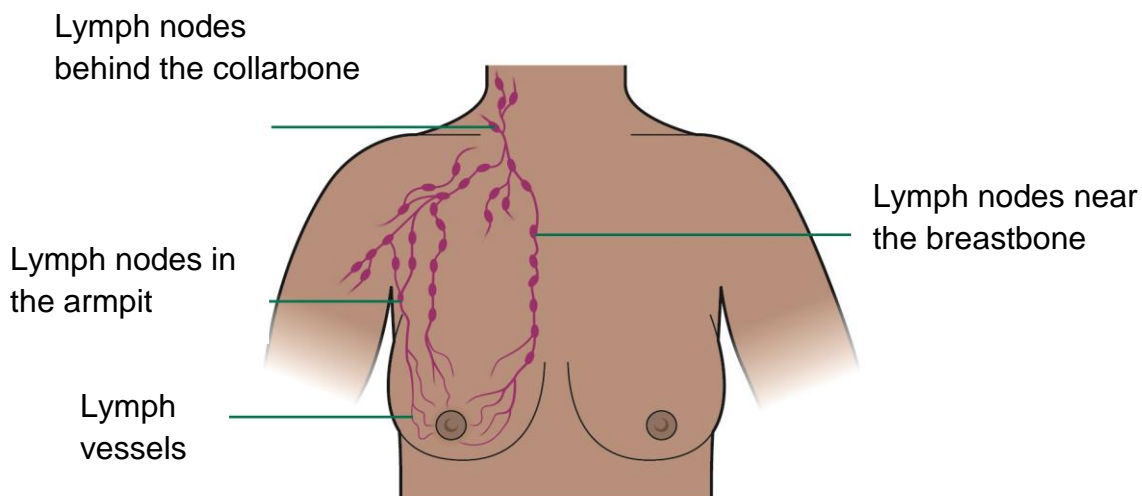
The breasts are made of fat and tissue. They also have glands where breast milk is made. The glands are connected to the nipple by fine tubes called milk ducts. Men have a small amount of breast tissue behind the nipple.

There is breast tissue and lymph nodes (glands) in the armpits. The lymph nodes are part of the lymphatic system. There are also lymph nodes near the breastbone and behind the collarbones.

Side view of the breast



The lymph nodes near the breasts



Breast cancer

Body tissue is made up of tiny cells. Breast cancer happens when cells in the breast grow in an uncontrolled way and form a lump called a tumour (primary cancer). Sometimes, cancer cells spread to other parts of the body through the blood and lymphatic system. This is called secondary cancer.

There are different types of breast cancer, but they are treated in similar ways. Breast cancer mainly affects women. Men can also have it, but this is rare.

Breast cancer is not infectious and cannot be passed on to other people.

Stages and grades of breast cancer

- The stage of a cancer means how big it is and if it has spread.
- The grade of a cancer is how quickly the cancer may grow.

Receptors

Some breast cancer cells have receptors that hormones or proteins can attach to. These can make the cancer grow.

- **Hormones** – some breast cancers have receptors for the hormone oestrogen. These are called oestrogen-receptor positive (ER positive) breast cancers. Treatments called hormonal therapies work well for ER positive breast cancer. Breast cancers may also have receptors for the hormone progesterone.
- **Proteins** – some breast cancers have too much of the protein HER2 on the surface of the cells. They are called HER2 positive breast cancers. Your doctor may give you trastuzumab for this type of cancer. This belongs to a group of drugs called targeted therapies.

Triple negative breast cancer

Breast cancer that does not have receptors for hormones or proteins is called triple negative breast cancer.

1 in 5 women with breast cancer (20%) have triple negative breast cancer. It is more common in younger women. Your doctor or nurse can tell you more about this.

How treatment is planned

Your healthcare team will meet to plan the best treatment for you. Your doctor or nurse will then talk to you about:

- the stage and grade of the cancer
- if the cancer has hormone or protein receptors
- your general health
- the treatments and possible side effects
- what you think about the available treatments.

Talking to your healthcare team

It is important to talk about any treatment with your doctor, so that you understand what it means. After talking with you, your doctor will usually ask you to sign a form to show that you understand and agree to the treatment. This is called giving your consent. You will not be given treatment unless you have agreed to it.

It is a good idea to take someone with you who can speak both [language] and English. Or your hospital can arrange an interpreter for you. Let your nurse know if you need one.

Questions to ask about your treatment

- What does my diagnosis mean?
- What is the stage and grade of the cancer?
- What will my treatment be?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- Will the treatment affect my daily life?
- Who can I talk to about how I am feeling?

We have more information in your language about being diagnosed with cancer.

Treatments for breast cancer

Treatments for breast cancer include:

- an operation (surgery)
- drugs (chemotherapy, hormonal therapy, targeted therapy)
- radiotherapy.

Many people have more than one type of treatment, such as an operation and then radiotherapy. Or you may have chemotherapy before or after an operation.

An operation

An operation (surgery) to remove the cancer is a common treatment for breast cancer. The doctor removes the cancer and some healthy tissue around it. The operation you have depends on the size of the cancer, where it is in the breast and what you prefer.

The doctor may talk to you about having an operation to remove:

- the cancer (wide local excision)
- the whole breast (mastectomy).

Some people also have surgery to make a new breast shape (breast reconstruction) during the operation. Others choose to have this done at a later time. You can speak to your doctor about this and the different ways of doing it. If you do not have reconstruction, your nurse can give you an artificial breast (prosthesis) to put inside your bra.

Checking the lymph nodes

During the operation, the doctor will usually remove some lymph nodes. They remove them from under your arm on the side of the cancer. This is to check if there is cancer in the lymph nodes. This helps the doctor decide if you need more treatment. The doctor or nurse will explain how the lymph nodes are removed.

If any of the nodes contain cancer, you may be offered an operation to remove the remaining lymph nodes. Some women may have radiotherapy to the lymph nodes instead of surgery.

We have more information in [language] about how surgery is planned and what to expect after the operation.

Radiotherapy

Radiotherapy uses high-energy x-rays to destroy the cancer cells. It can damage normal cells too, but these usually repair when treatment ends.

You often have radiotherapy after an operation once the wound has healed. This can reduce the risk of the cancer coming back. After a wide local excision, you usually have radiotherapy to the remaining breast tissue. Occasionally, you may have radiotherapy after a mastectomy.

You may also have radiotherapy to the armpit to treat any remaining lymph nodes.

We have more information in [language] about radiotherapy and some of the side effects you may have.

Chemotherapy

Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells. The drugs are usually given into a vein or taken as a tablet. Having chemotherapy can reduce the risk of breast cancer coming back.

Your doctor may advise you to have chemotherapy if:

- the cancer is large
- the cancer has spread to the lymph nodes
- the cancer is a higher grade
- you have triple negative breast cancer
- you have HER2 positive breast cancer.

Some people may also have chemotherapy before surgery to shrink a cancer. This usually means a smaller operation is needed.

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell. Different drugs can cause different side effects, including:

- being more likely to get an infection
- feeling tired
- feeling sick or being sick
- diarrhoea or constipation
- a sore mouth
- hair loss.

Your doctor can talk to you about the side effects you may have and how to manage them. Most side effects can be controlled with drugs. Most side effects go away when chemotherapy is over.

We have more information in [language] about chemotherapy and some of the side effects you may have.

Hormonal therapy

If you have an oestrogen-receptor positive (ER positive) cancer you will usually have hormonal therapy. Hormonal therapies lower the level of oestrogen or stop it attaching to the cancer cells. You usually start hormonal therapy after surgery or chemotherapy and have it for a few years.

Hormonal therapy helps to reduce the risk of the breast cancer coming back. It also helps reduce the risk of getting a new breast cancer in your other breast. Sometimes hormonal therapy drugs are given before surgery to shrink a cancer and avoid a mastectomy. You may have different drugs, such as tamoxifen, letrozole or anastrozole. This depends on:

- whether you have been through the menopause
- the risk of the cancer coming back
- how the side effects are likely to affect you.

Side effects of hormonal therapy include:

- hot flushes and sweats
- joint pain
- low sex drive.

Stopping the ovaries from working

If you have not been through the menopause, stopping your ovaries from working is another way to lower your oestrogen levels. There are two treatments that can do this:

- ovarian suppression, which stops the ovaries making oestrogen and causes a temporary menopause
- ovarian ablation, which removes the ovaries and causes a permanent menopause.

You will usually have hormonal therapy with one of these treatments.

If you are offered either of these treatments to stop your ovaries working, your doctor will give you more information and answer any questions you may have.

If you are worried about your fertility, talk with your doctor before you start treatment.

Trastuzumab

If the cancer is HER2 positive, your doctor may give you trastuzumab. This belongs to a group of drugs called targeted therapies. Trastuzumab stops the HER2 protein from making the cancer cells grow. You usually have trastuzumab every three weeks for a year. It may be given with chemotherapy, or on its own. This can be before or after surgery and radiotherapy.

The side effects are usually mild, but can include:

- a headache
- a high temperature (fever) and chills
- feeling sick.

You may have trastuzumab in combination with another targeted therapy drug called pertuzumab (Perjeta®) and a chemotherapy drug. These drugs may be given before an operation if there is a high risk of the cancer coming back.

Occasionally, trastuzumab can affect the heart. You will have tests to check your heart before and during treatment.

Bisphosphonates

Bisphosphonates are drugs that may be used in early breast cancer to:

- help protect your bones from the effects of treatments
- reduce the risk of breast cancer coming back.

Some hormonal therapy and chemotherapy drugs can cause an early menopause, which increases the risk of bone thinning (osteoporosis). Your doctor may prescribe bisphosphonates if you are at risk of bone thinning, or if you already have thinning bones.

If you have early breast cancer, bisphosphonates can sometimes lower the risk of it spreading to the bone. You have bisphosphonates for 3 to 5 years. This treatment is usually given if you have a higher risk of the cancer coming back. Your doctor or nurse can give you more information.

Possible side effects of your treatment

We have more information in [language] about common side effects of chemotherapy, radiotherapy and surgery.

Here are some other side effects that you may have during and after breast cancer treatment.

Changes to the breast

Surgery and radiotherapy to the breast can cause changes, including:

- how the breast looks and feels
- pain in the breast and under the arm
- how much you can move the arm and shoulder on the treated side.

After an operation, there will be a scar. This will usually become less obvious over time. Stretching and massaging the scar can improve this.

After radiotherapy, the skin of your breast may be darker and more sensitive. It is important to cover the area and use sunscreen with a high Sun Protection Factor (SPF) (at least SPF 30). Ask your nurse or doctor for further advice.

If you notice changes to the appearance or feel of your breast, it is best to have them checked by your doctor or specialist nurse.

Lymphoedema

Lymphoedema is a swelling caused by fluid building up in the body. Some people may have this after an operation for breast cancer. It is most likely to affect an arm. The swelling can be reduced by exercise, special bandages and massage. If you have swelling in your arm or hand, tell your nurse. The earlier lymphoedema is diagnosed, the easier it is to treat.

To reduce the risk of lymphoedema:

- Look after your skin. Use a skin cream and avoid cuts or scratches.
- Keep active and exercise. This helps lymph fluid move around the body.
- Keep to a healthy weight.

Bone changes

Some hormonal therapies can thin the bones. Your doctor may use a scan to check your bones. After this, you may be given treatment to protect your bones.

Concentration and memory problems

After breast cancer treatment, you may find it harder to concentrate and remember things. This is usually mild and often gets better within a year of finishing treatment. Talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

Weight gain

After breast cancer treatment, you might gain weight. This may be because of treatments like hormonal therapy or steroids. Some treatments can start the menopause which can also cause weight gain. Your nurse or doctor can give you advice about healthy eating and exercise.

Late side effects

Sometimes people get side effects from breast cancer treatment that occur months or years after their treatment has ended. These are called late side effects. Most people will never have late side effects.

Your doctor can tell you if your treatment for breast cancer could lead to a late side effect. They can tell you what signs and symptoms to look for and what to do if you have any worries.

Other information

Contraception

You may be advised to avoid getting pregnant for 2 years after breast cancer treatment. Your doctor will advise you not to use contraception that contains hormones, including the pill and some coils.

You can use coils that do not contain hormones and barrier contraception such as condoms or the cap. Your nurse can give you advice about this.

Hormone replacement therapy

Doctors do not recommend hormone replacement therapy (HRT) after having breast cancer. HRT contains oestrogen which could encourage breast cancer cells to grow.

But if you have severe symptoms of the menopause and nothing else has helped, your doctor may prescribe it. Your doctor will talk to you about the possible risks.

Follow up

After your treatment has finished, you may have regular check-ups and mammograms. These will be every few months at first. Eventually you may only have them once a year. Sometimes, instead of routine appointments, you will be asked to contact your specialist if there is anything you are worried about.

Your feelings

You may feel overwhelmed when you are told you have cancer. You may have many different emotions. There is no right or wrong way to feel. There are many ways to cope with this. Talking to a close friend or relative may help. Your doctor or nurse can help too.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Breast reconstruction		When doctors rebuild the shape of the breast.
	Cells		The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Contraception		Drugs or devices that prevent pregnancy.
	Diagnosis		Finding out whether you have an illness or not.
	Gland		An organ that makes substances that help the body work properly, such as hormones, sweat or milk.
	Hormonal therapies		Treatment that changes the production or activity of hormones in the body.
	Hormones		Substance made by the body that controls how organs work.
	Hormone replacement therapy (HRT)		Treatment that replaces natural hormones when the body does not make enough.
	Lymph node		A gland that is part of the <u>lymphatic system</u> .
	Lymphatic system		A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.
	Mammogram		An x-ray of the breast.

	Menopause		When a woman's body stops producing hormones and her <u>menstrual periods</u> stop.
	Menstrual period		Monthly discharge of blood and tissue from the womb.
	Ovaries		Glands where oestrogen is made.
	Primary cancer		The first tumour to grow in the body.
	Protein		Substance that is made by the body. Proteins can make cells grow, including cancer cells.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy x-rays to kill cancer cells.
	Receptor		Substance on a cell that allows <u>proteins</u> or <u>hormones</u> to affect the cell.
	Scan		A picture of the inside of your body.
	Side effects		Problem caused by the cancer treatment, such as sickness or tiredness.
	Steroids		Drugs that can help chemotherapy work better and control side effects.
	Sun protection factor (SPF)		The level of protection in sunscreen products.
	Surgery		Having an operation.
	Targeted therapy		Drugs that attack cancer cells and do less harm to normal cells.
	Tumour		A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you are diagnosed with cancer – a quick guide• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	---

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on more detailed information which we can send you or you can read online. The more detailed information is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Morven Angus, Lead Breast Nurse, Colchester Hospital University NHS Foundation Trust, Rachel King, Breast Care Specialist CNS Worcester Breast Unit, Joanna Rowley, Lead Macmillan Breast Specialist Nurse, Cambridge Breast Unit.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15135_Language



Content reviewed: 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2019. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15135_Language