ਮੈਮੋਗਰਾਮ: ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਸਮਝ

ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਾਲਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ BI-RADS ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨਾਲ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। USPSTF ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਸਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 40 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ।

ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ

ਇਹ ਪੰਨਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਐਕਸ-ਰੇ ਤਸਵੀਰ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, **ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ** ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਵੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਗੰਢ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਦਲਾਅ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਧੇਰੇ ਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਧਾਰਨ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਗੰਢ (ਛਾਤੀ ਦੀ ਗੰਢ)।** ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ, ਸ਼ਕਲ, ਅਤੇ ਕਿਨਾਰੇ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਫ਼ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਮੁਲਾਇਮ, ਗੋਲ ਗੰਢ ਅਕਸਰ ਬੇਨਾਈਨ (ਗ਼ੈਰ-ਕੈਂਸਰ) ਸਿਸਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੰਦੇਦਾਰ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾਂ ਬੇਤਰਤੀਬ ਸ਼ਕਲ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਕੈਲਸੀਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ** ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਜਮਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚਲੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਵੱਡੇ ਜਮਾਅ (ਮੈਕਰੋਕੈਲਸੀਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਨਾਈਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਠੇ ਝੁੰਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਜਮਾਅ (ਮਾਈਕ੍ਰੋਕੈਲਸੀਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ) ਕਈ ਵਾਰ DCIS ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਛਾਤੀ ਦੀ ਘਣਤਾ (ਡੈਂਸਿਟੀ)** ਸੰਘਣੇ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਸੰਘਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫ਼ੀ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖੁੰਝ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਕਰਕੇ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਲੱਛਣ ਅਜੇ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਰਿਸਾਅ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਢਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਾਈਡਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦੋ ਪਲੇਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਦਬਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਉਸ ਦਿਨ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ 'ਤੇ ਡੀਓਡਰੈਂਟ, ਐਂਟੀਪਰਸਪਿਰੈਂਟ, ਪਾਊਡਰ, ਅਤੇ ਪਰਫ਼ਿਊਮ ਨਾ ਲਾਓ।

ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (BI-RADS)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ BI-RADS ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ, ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- **0** — ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਇਮੇਜਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- **1** — ਨੈਗੇਟਿਵ; ਨਿਯਮਿਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- **2** — ਬੇਨਾਈਨ ਨਤੀਜਾ; ਨਿਯਮਿਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- **3** — ਸ਼ਾਇਦ ਬੇਨਾਈਨ; 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੈਮੋਗਰਾਮ।
- **4** — ਸ਼ੱਕੀ; ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **5** — ਕੈਂਸਰ ਵੱਲ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਇਸ਼ਾਰਾ; ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- **6** — ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ, ਬਾਇਓਪਸੀ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਕੈਂਸਰ।

ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਏ ਜਾਣਾ ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ **ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਏ ਗਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ।**

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ

U.S. Preventive Services Task Force ਔਸਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ **40 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ** ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ *BRCA1* ਜਾਂ *BRCA2* ਜੀਨ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬਦਲਾਅ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਰਚਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ

ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਰੇਡੀਓਲੋਜੀ ਵਿਭਾਗਾਂ, ਮੋਬਾਈਲ ਵੈਨਾਂ, ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਲੋਜੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਰੈਫ਼ਰਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕੋ। Affordable Care Act ਅਧੀਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਬਿਨਾਂ ਕੋਪੇਅ (ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਤੋਂ ਹਿੱਸਾ) ਦੇ ਕਵਰ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। NCI ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ Medicare 40 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। CDC ਦਾ National Breast and Cervical Cancer Early Detection Program ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖ਼ਰਚੇ ਵਾਲੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। NCI ਦੀ Cancer Information Service (1-800-4-CANCER) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਹੂਲਤ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਇਹ National Cancer Institute 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ — ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

National Cancer Institute: cancer.gov/types/breast/screening/mammograms

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 2026-10-02

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਫੈਡਰਲ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦੇ ਯੋਗ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ: cancerexplained.org/languages/pa/mammograms

cancerexplained.org 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਲੇਖ ਤੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਸੰਸਕਰਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਹੈ।

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਪੋ, ਕਾਪੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਵਾਲਾ: cancerexplained.org। ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ।