



Canadian
Cancer
Society

Société
canadienne
du cancer

ਅਗੇਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਂਚ

ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਤੱਥ

Early Detection and Screening

Facts for men



ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਅਗੇਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਤੱਥ

ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਣਾ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਆਮ ਕੈਂਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਅਲਾਮਤਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਗੇਤੇ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ: **ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ, ਪਤਾਲੂਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ** ਅਤੇ **ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ**। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਗੇਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗੇਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਂਚ

ਅਗੇਤੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਗੇਤੇ ਪੜਾ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਦੋਂ ਅਗੇਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈਕਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਗੇਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ, ਓਨਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਜਾਂਚ) ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਚੈਕ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਗੇਤੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ (ਜਾਂਚ ਲਈ ਟੈਸਟ) ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਗੇਤੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਅਸਾਧਾਰਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਕ ਸੂਬੇ ਨਾਲੋਂ ਦੂਜੇ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂਚ ਦੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਕੋਈ ਖਾਸ ਕੈਂਸਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਹੁੰਦੀ ਆਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗੇਤੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਵਿਉਂਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਟੈੱਸਟ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈੱਸਟ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈੱਸਟ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗਲੈਂਡ (ਗ੍ਰੰਥੀ) ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਅਕਸਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਏ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਫਰੀਕਨ ਜੱਦ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਟੈੱਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਅਫਰੀਕਨ ਜੱਦ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਟੈੱਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਗੇਤੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਰੈਕਟਲ ਐਗਜ਼ਾਮ (ਡੀ ਆਰ ਈ):** ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗਲੈਂਡ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂਚ। ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਉਪਰ ਕੋਈ ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਆਸਾਧਾਰਣ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਂਗਲੀ ਉੱਪਰ ਗਲੱਵ ਪਾ ਕੇ ਗੁਦਾ ਵਿਚ ਚਾੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।
- **ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਪੈਸੇਫਿਕ ਐਂਟੀਜਨ (ਪੀ ਐੱਸ ਏ) ਟੈੱਸਟ:** ਖੂਨ ਦਾ ਇਕ ਟੈੱਸਟ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਜਨ, ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਇਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਮਿਣਦਾ ਹੈ।

ਪੀ ਐੱਸ ਏ ਅਤੇ ਡੀ ਆਰ ਈ ਟੈਂਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਗੇਤੋ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ “ਝੂਠਾ ਖਤਰਾ” ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਟੈਂਸਟ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਟੈਂਸਟਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਕਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਕਾਹਲਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਧਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਘਟਦੀ ਜਾਂ ਰੁਕਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਾਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਖਾਰਜ ਹੋਣਾ ਦਰਦਮਈ ਹੈ

ਪਤਾਲੂਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ

ਪਤਾਲੂਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਪਤਾਲੂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪਤਾਲੂਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ 15 ਅਤੇ 49 ਸਾਲ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਤਾਲੂਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਗੇਤੇ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਪਤਾਲੂਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਮਾਂ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪਤਾਲੂ ਢਿਲਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਅਸਾਧਾਰਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈਕਅੱਪ ਕਰਵਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਤਾਲੂਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।

ਕਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਪਤਾਲੂਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ ਜੇ:

- ਪਤਾਲੂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗਿਲਟੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ
- ਪਤਾਲੂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ
- ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿਚ ਭਾਰਾਪਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ
- ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਚੱਡਿਆਂ ਵਿਚ ਮੱਠੀ ਮੱਠੀ ਦਰਦ ਹੋਵੇ



ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ (ਕੋਲਨ) ਅਤੇ ਮਲ-ਦੁਆਰ (ਰੈਕਟਮ) ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਗੇਤੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਪੇਟ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ) ਵਿਚ ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਲਈ ਟੈਸਟ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਗੇਤੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੀਕਲ ਐਂਕੂਲਟ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ (ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ) ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਦਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪੌਲੀਅੱਪਸ (ਟਿਸੂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਰਹਿਤ ਵਾਧਾ), ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਵਾਸੀਰ ਵੀ।

ਜੇ ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਿਖਾਵੇ ਤਾਂ ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ:** ਇਕ ਟੈਸਟ ਜਿਹੜਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਤਲੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਕੈਮਰੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ (ਕੋਲਨ) ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਸਿਗਮੋਇਡੋਸਕੋਪੀ:** ਇਕ ਟੈਸਟ ਜਿਹੜਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਤਲੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਕੈਮਰੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

- **ਡਬਲ-ਕੋਨਟਰਾਸਟ ਬੇਰੀਅਮ ਅਨੀਮਾ:** ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦਾ ਇਕ ਐਕਸਰੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਡਾਈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੇਰੀਅਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ, ਭਰਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਈ ਹੈ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਸੀ)
- ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਈ ਹੋਣਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਬਾਉਲ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਜਾਂ ਪੌਲੀਪਸ ਰੋਗ ਦਾ ਹੋਏ ਹੋਣਾ
- ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਮਿਲੀਅਲ ਐਡਨੋਮੇਟਸ ਪੌਲੀਪੋਸਿਸ (ਐੱਫ ਏ ਪੀ) ਜਾਂ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਨੌਨ-ਪੌਲੀਪੋਸਿਸ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ (ਐੱਚ ਐੱਨ ਸੀ ਸੀ)

ਕਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ (ਅਫਾਰਾ ਪੈਣਾ, ਢਿੱਡ ਭਰਿਆ ਰਹਿਣਾ, ਸੂਲ ਹੋਣਾ)
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ (ਚਮਕਵਾਂ ਲਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਕਾਲਾ)
- ਟੱਟੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਆਉਣਾ
- ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਾਹਲ ਪੈਣਾ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਪੇਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ

- ਉਬੱਤ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਥਕੇਵਾਂ (ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ

ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ

ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ (ਬੇਸਲ ਸੈੱਲ, ਸਕੁਆਮੋਸ ਸੈੱਲ ਅਤੇ ਮੇਲਾਨੋਮਾ) ਚਮੜੀ ਵਿਚਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਸਲ ਅਤੇ ਸਕੁਆਮੋਸ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ, ਪਰ ਦੋਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:



- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਯੂ ਵੀ ਇੰਡੈਕਸ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਂ ਵਿਚ ਰਹੋ - ਦਰੱਖਤਾਂ ਥੱਲੇ, ਤੰਬੂ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਛਤਰੀ ਲਵੋ - ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਢਕੋ। ਢਿੱਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ, ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ, ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਪੌਣ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਟੋਪੀ ਲੈਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੰਗੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ 15 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫੈਕਟਰ (ਐੱਸ ਪੀ ਐੱਫ) ਵਾਲੀ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਾਵੋ। ਬੱਦਲਵਾਈ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਾਵੋ। ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਛਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲੈਨਜ਼ਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਯੂ ਵੀ ਏ ਅਤੇ ਯੂ ਵੀ ਬੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੈਨਿੰਗ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਧੁੱਪ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਟੈਨਿੰਗ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੈਂਪ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਿਟ ਕਿਰਨਾਂ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਜਾਂ ਤਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਰੰਗ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ
- ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਦਾਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲੇ, ਖਾਜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲਾਲ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣ



ਆਪਣਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ - ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਾ ਵਿਰੋਧੀ ਵੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ:

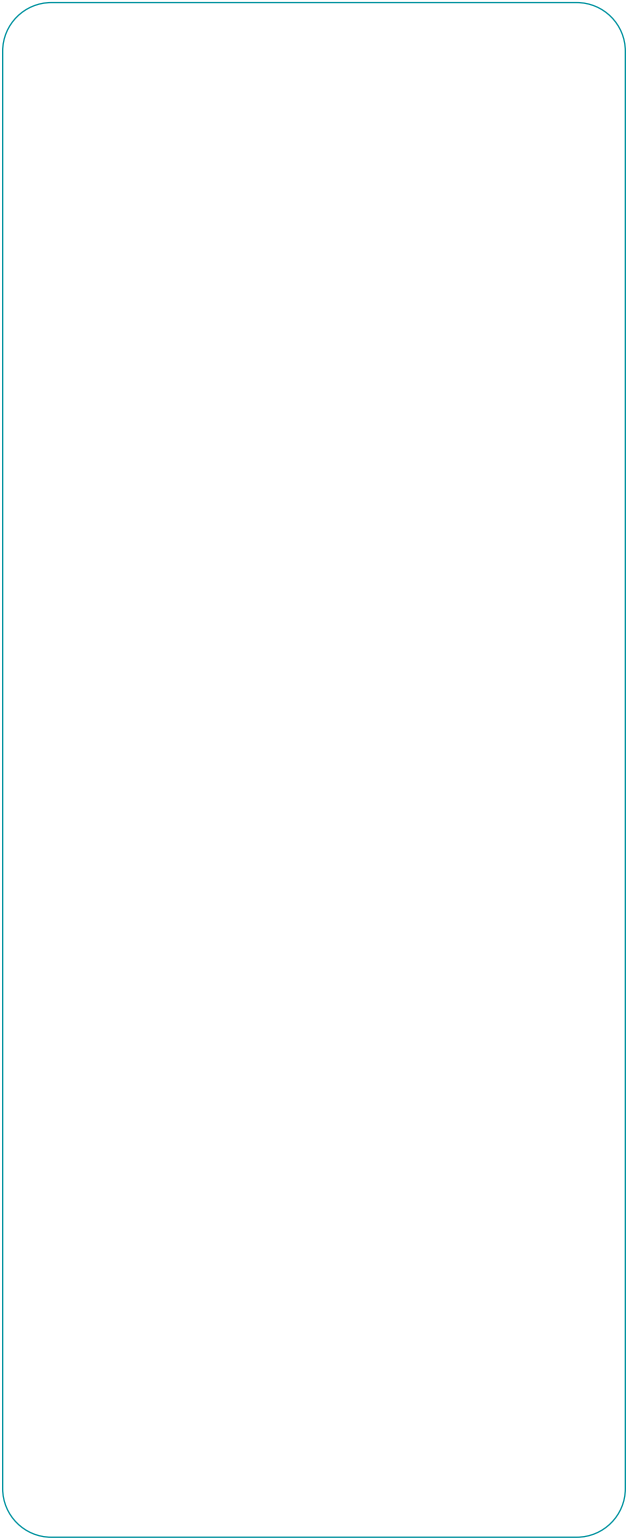
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਉ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਪੂੰਝੇਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 5 ਤੋਂ 10 ਸਰਵਿਗਿੰਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ੇ) ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ (ਬਿਧਿਆਈ) ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਡਰਿੰਕ ਹੀ ਪੀਉ।
- ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਯੂ ਵੀ ਇੰਡੈਕਸ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਨਾਲ, ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਜਾਉ।
- ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੋਨਾਂ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਮੱਗਰੀ ਵਰਤਣ, ਸਾਂਭਣ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ **1 888 939-3333** 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਸਾਨੂੰ **info@cis.cancer.ca** 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ।
- **www.cancer.ca** 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।





ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕੈਂਸਰ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ
ਛਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: ਅਗੋਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਂਚ: ਮਰਦਾਂ
ਲਈ ਤੱਥ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 2007