



Canadian  
Cancer  
Society

Société  
canadienne  
du cancer

ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਲੜੀ

## ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ

ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ

### Colorectal Cancer

*How to reduce your risk*



ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

## ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ

ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ

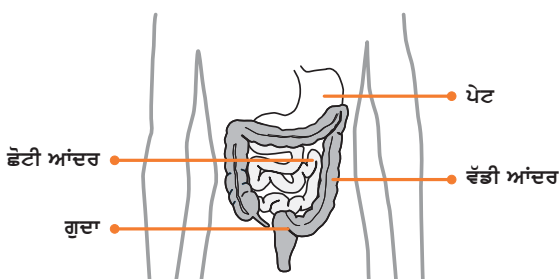
ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੀਜੀ ਵੱਡੀ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵਿਚਲੀ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿੰਨਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਓਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ - ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਯੋਗ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਕੋਲਨ (ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ) ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੋਲਨ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਕੋਲਨ (ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਅਤੇ ਗੁਦਾ (ਰੈਕਟਮ) ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਕੀ ਬਚਦੀ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦੀ ਹੈ।



ਬਹੁਤੀਆਂ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੋਲਨ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸੈੱਲ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਕੇ ਸੰਖਿਆ ਵਿਚ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਸੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸੈੱਲ ਨਿੱਖੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਰਸੋਲੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ ਪੌਲੀਪਸ (ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ ਛੋੜੇ) ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਲਨ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਉੱਪਰ ਛੋਟੇ, ਕੈਂਸਰ-ਰਹਿਤ ਵਾਧੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੌਲੀਪਸ ਦਾ ਪਤਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਖਤਰੇ ਜਾਣੋ

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿਚ ਪੌਲੀਪਸ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਈ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ (ਮਾਪੇ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਬੱਚੇ) ਵਿਚ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਈ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ
- ਫੈਮਿਲੀਅਲ ਐਡਨੋਮੇਟਸ ਪੌਲੀਪੋਸਿਸ (ਐੱਫ ਏ ਪੀ) ਜਾਂ ਜੱਦੀ ਨੌਨਪੌਲੀਪੋਸਿਸ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ (ਐੱਚ ਐੱਨ ਸੀ ਸੀ) ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਬਾਓਲ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਹੈ (ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਇਟਿਸ ਜਾਂ ਕਰੋਹਨਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼)
- ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਲਾਲ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਐਸਕੇਨਾਜ਼ੀ (ਈਸਟਰਨ ਯੂਰਪੀਅਨ ਯਹੂਦੀ) ਵੰਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉ

ਤੁਸੀਂ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕੁਝ ਖਤਰੇ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਿਸਟਰੀ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਸਦਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

### **ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ**

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਕੋਲਨ ਵਿਚ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਲੰਘਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਵਿਚਲੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋਗੇ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਾਉਗੇ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਿਨ ਵਿਚ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿਉ।

### **ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ**

ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ।

### **ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਉ**

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ:

- ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਹ ਮੀਟ ਜਿਹੜੇ ਸਮੋਕਿੰਗ ਨਾਲ, ਧੁਆਂਖ ਕੇ, ਲੂਣ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੈਮੀਕਲਾਂ

ਨਾਲ ਸਾਂਭੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)।

- ਲਾਲ ਮੀਟ ਖਾਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਬੀਫ, ਪੋਰਕ ਅਤੇ ਲੈਮ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਉ (ਤੁਹਾਡੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਨਹੀਂ), ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ (ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਮਟਰ)।
- ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਇਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਬਰੈੱਡਾਂ, ਸੀਰੀਅਲ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਇਬਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।
- ਖਾਣੇ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਲਸਣ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ *ਐਲੀਅਮ* ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਪੀਉ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਵਿਚਲਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੁੱਧ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਵੀ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਸੈਲੇਨੀਅਮ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ ਵਰਗੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### **ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ**

ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਸੀਂ ਪੀਓਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

### **ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਉ**

ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## **ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ**

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਹੋਏ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਸਿਰਫ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਖਤਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਪਛਾਣ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿਨੈਟਿਕ ਬਣਤਰ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਗੇਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ**

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਕੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਟੈਸਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਮੇਰੇ ਨਤੀਜੇ ਨਾਰਮਲ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮੇਰੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

## ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਫੀਕਲ ਐਂਕੂਲਟ ਬਲੱਡ ਟੈੱਸਟ (ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ) ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉ - ਇਹ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈੱਸਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ, ਅਗੇਤੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਯੋਗ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਕੋਲਨ ਵਿਚ ਪੌਲੀਪਸ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ (ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੌਲੀਪਸ ਹਨ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਈ ਹੈ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਟੈੱਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈੱਸਟਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਵਿਉਂਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਟੈੱਸਟ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੁਝ ਖਤਰਾ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਟੈੱਸਟ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਟੈੱਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਟੈਰੀਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈੱਸਟਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

## **ਫੀਕਲ ਔਕੂਲਟ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ**

ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ ਵਿਚ ਟੱਟੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੇ ਨਮੂਨੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿਚ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਲਨ ਵਿਚਲੇ ਪੌਲੀਪਸ ਜਾਂ ਰਸੌਲੀਆਂ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਤਹਿ ਉੱਪਰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਟੱਟੀ ਦੇ ਲੰਘਣ ਵੇਲੇ ਟੱਟੀ ਉੱਪਰ ਖੂਨ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਟੈਸਟ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਵਿਚ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

### **ਜੇ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਹੋਵੇ**

ਜੇ ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ ਵਿਚ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

#### **ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ**

ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਾਰੀ ਵੱਡੀ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਕ ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਕੈਮਰੇ ਵਾਲੀ ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### **ਡਬਲ-ਕਨਟਰਾਸਟ ਬੇਰੀਅਮ ਅਨੀਮਾ**

ਡਬਲ-ਕਨਟਰਾਸਟ ਬੇਰੀਅਮ ਅਨੀਮਾ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦਾ ਇਕ ਐਕਸਰੇ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਡਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੇਰੀਅਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਡਾਈ ਅੰਦਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

#### **ਸਿਗਮੋਇਡੋਸਕੋਪੀ**

ਸਿਗਮੋਇਡੋਸਕੋਪੀ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਇਕ ਪਤਲੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਇਕ ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਕੈਮਰਾ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਅਸਾਧਾਰਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਜਾਂ ਸਿਗਮੋਇਡੋਸਕੋਪੀ ਦੌਰਾਨ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ (ਬਾਇਓਪਸੀ) ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚੋਂ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਖੂਨ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬਵਾਸੀਰ, ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਪੌਲੀਪਸ)।

### ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਲਈ ਟੈਸਟ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਪੇਟ ਵਿਚ ਆਮ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੈ (ਅਫਾਰਾ ਪੈਣਾ, ਪੇਟ ਭਰਨਾ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ)
- ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਚਮਕਵੇਂ ਲਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ)
- ਟੱਟੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੁੱਟਵੀਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀ ਫੌਰੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਟੱਟੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਆਈ
- ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਥਕੇਵਾਂ (ਬਹੁਤ ਥਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ)
- ਭਾਰ ਵਿਚ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕਮੀ ਹੋਈ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਮੋਇਡੋਸਕੋਪੀ ਜਾਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ)।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ

ਖੋਜ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

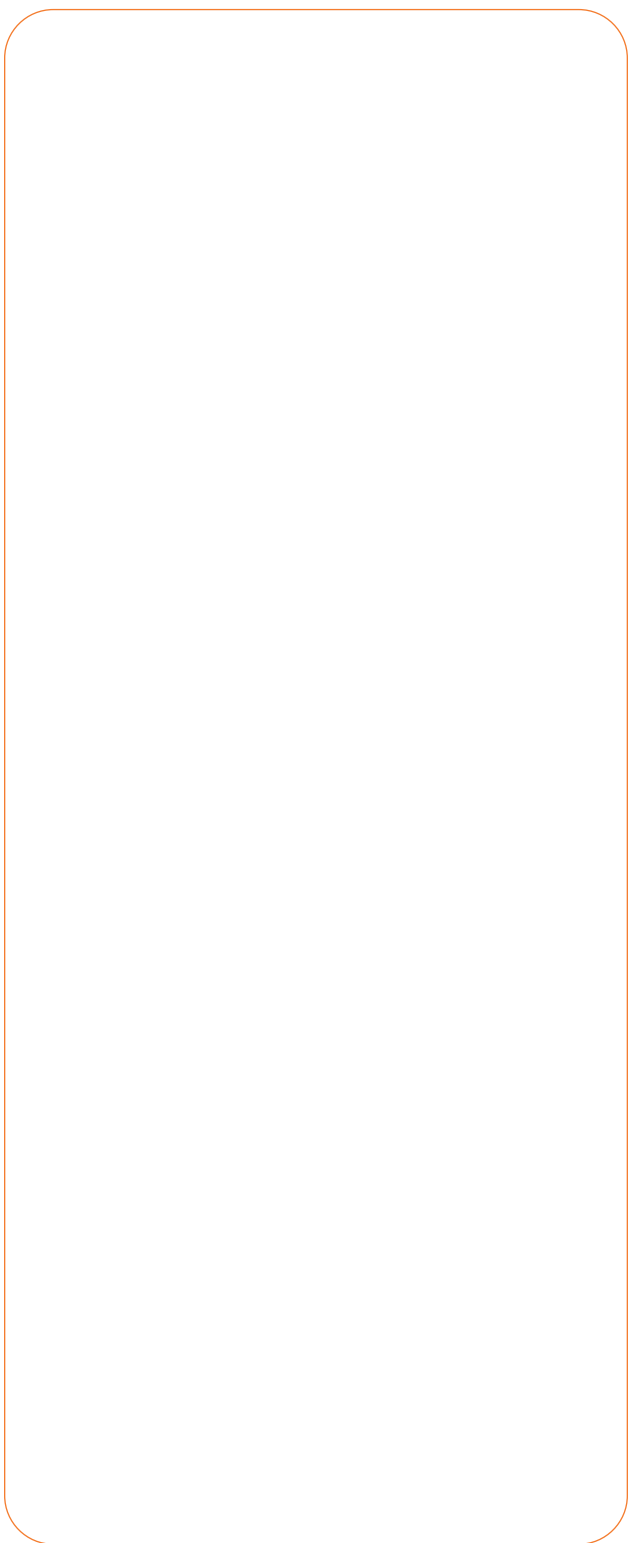
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ **1 888 939-3333** 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਸਾਨੂੰ **info@cis.cancer.ca** 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ।
- **www.cancer.ca** 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।











## ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

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

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ 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।

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਲੜੀਆਂ** ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਬਰੋਸ਼ਰਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਬਰੋਸ਼ਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



Canadian Cancer Society  
Société canadienne du cancer

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ  
1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://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: *Colorectal Cancer: How to reduce your risk.* Canadian Cancer Society 2008