ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਪਖਬ ਤਠੰਗ (ਬਿ ਤਠਕ਼ਗ) ਜਾਂਚ
- ਐਚ. ਪੀ. ਵੀ. ਟੀਕਾਕਰਨ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤਗਾਂਗਾ ਤਲਝਣ ਅਮ ਗਾਂਘਮ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ
- ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

ਸਰਵਿਕਸ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਕੇਤ

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਕੇਤ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਐਚ. ਪੀ. ਵੀ. ਛੂਤ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਐਚ. ਪੀ. ਵੀ. ਟੀਕਾਕਰਣ, 9 ਤੋਂ 46 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਖੁਰਾਕਾਂ
- 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਿਤ ਪਖਬ ਤਠੰਗ (ਬਿ ਤਠਕ਼ਗ) ਅਤੇ ਐਚ. ਪੀ. ਵੀ. ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ

ਸਤਨ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ

ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ :

- ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਕ ਸਤਨ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ।
- ਨਿੱਪਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧਸ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ।
- ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਆਸਪਾਸ ਧੱਫੜ
- ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਰਿਸਾਅ
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵੱਟ ਜਾਂ ਡੂੰਘ ਪੈਣਾ
- ਕਾਲਰਬੋਨ ਦੀ ਬਗਲ ਹੇਠਾਂ ਸੋਜ
- ਸਤਨ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਸੰਘਣਾਪਣ, ਜੋ ਬਾਕੀ ਸਤਨ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਤਨ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀੜ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੈਸਟ

- 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਤਨ ਦੀ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫ਼ੀ ਕਰਾਉਣੀ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਠਮਤ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਲੈ ਕੇ ਨਿਯਮਿਤ ਪਖਬ ਤਠੰਗ (ਬਿ ਤਠਕ਼ਗ) ਅਤੇ ਐਚ. ਪੀ. ਵੀ. ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰੇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਨਿਯਮਿਤ ਸਤਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਮੂੰਹ-ਪੋਲ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ

MKC Trust

ROKO Cancer Campaign

(Registered charity No. 1088603, U.K.)

Global Head Office:
22, Broad Walk, Winchmore Hill, LONDON N21 3DB.
Tel.: +44 (0) 20 8350 7807, (0) 20 7791 9686
Telefax: +44 (0) 20 8882 6749 Fax: +44 (0) 20 7265 8060
E-mail: rokocancer@rokocancer.org

Roko Cancer Charitable Trust

(Registered charity No. 398/2009-10/04, INDIA)

Head Office India:
B-43, Soami Nagar (South),
Panchsheel, New Delhi-110017
E-mail: adminindia@rokocancer.org

Operational Office India:
73-Taimoor Nagar (2nd Floor)
New Friends Colony, New Delhi-110065.
Helpline: +91 (011) 011-26929910,
Email:adminindia@rokocancer.org.

Punjab Office:
15, New Tehshilpura, Opp. Power
Sub Station District, Amritsar, Punjab-143001
E-mail : rokocancerpunjab@rokocancer.org
Mobile: 09888711774, 09501658766

Operational Office Punjab:
557, Sector 8B, Chandigarh-16008
Mobile : 09888711774, 09501658766
E-mail: rokocancerpunjab@rokocancer.org

Meghalaya Office:
Room No.: 19, Civil Hospital,
Laban, Shillong, Meghalaya-793004
E-mail: meghalaya@rokocancer.org
Helpline: +91 9856089183

Maharashtra Office:
802, Sharda Chambers, 15 New Marine
Lines, Mumbai-400 020, India
Tel.: +91 (022) 22003267, 22032548
Fax: +91 (022) 22002413
E-mail : rokocancermumbai@rokocancer.org

Country Offices: India, Ghana (South East Africa), Madagascar.

Donation to Roko Cancer Charitable Trust are exempted form income Tax u/s 80G

ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ

CANCER
detect & eliminate

ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਮੂੰਹ ਪੋਲ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਪਹਿਲਾ ਹੈ। ਐਚ. ਪੀ. ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ

ਗਰਦਨ : ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾਉ। ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਤਲ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
ਗਲਾ ਅਤੇ ਗਰਦਨ : ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਫਮਗ ਉਂਗਲੀਰੁ ਵਿਚਕਾਰ ਗਲਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜੋ। 'ਮਘਖਡਮ;' ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
ਬੁਲ੍ਹ : ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁਲ੍ਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੋ, ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਫਮਗ ਉਂਗਲੀਰੁ ਨਾਲ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
ਮਸੂੜੇ : ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀ ਅਤੇ ਗੜੂੰਮ ਲਈ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
ਜੀਭ : ਜੀਭ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਦਖਾਂਰ ਾਰਕਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ੍ਰੁ ਅੀਂਟ।
ਗੱਲ੍ਹਾਂ : ਸੋਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਫਮਗ ਉਂਗਲੀਰੁ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।
ਮੂੰਹ ਦੀ ਛੱਤ : ਫਮਗ ਉਂਗਲੀਰੁ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੂੰਹ ਦੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਦਬਾਉ।
ਮੂੰਹ ਦਾ ਤਲ : ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਛੱਤ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਤਲ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
ਟਾਂਸਿਲ ਅਤੇ ਗਲਾ : ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟਾਂਸਿਲ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ

ਇਹ ਜਾਂਚ ਬੁਲ੍ਹ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਂਜਤਮ ਦੇ ਛੂਹਣਯੋਗ ਜਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾਂ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਲਸਰ ਦਾ ਰੂਪ ਣਮਗਅ ਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਕਤ ਜਡਫਰਟ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਮ ਤਓਗਚ ਾਰ ਹਰੁਦਮ ਾਢੈ। ਜੇਕਰ ਕੈਂਸਰ ਜੀਭ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪੂਰਵ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਾਇਓਪਸੀ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪਿਕ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨੀ ਮਾਪਦੰਡ

- ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
  ਸੂਰਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਹੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲਡਰ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ।

ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਲਗਾਤਾਰ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉ।
- ਤਿੱਖੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੇ ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਚੋ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ

ਸਰਵਿਕਸ ਕੈਂਸਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਗਰਭ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰਵਿਕਸ ਵਿਚਲੇ ਸਾਧਾਰਨ ਲੇਸਦਾਰ ਸੈੱਲ ਪੂਰਵ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਵਿਕਸ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਤਲ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵਾਪਰਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (.ੜਿ)।
ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪਖਬ ਤਠੰਗ (ਬਿ ਤਠਕ਼ਗ) ਅਤੇ ਐਚ. ਪੀ. ਵੀ. ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਟੈਸਟ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਟੈਸਟ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਰਵਿਕਸ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪਛਾਣਯੋਗ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ

ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨੇ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਜਨਮ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰਵਿਕਸ ਵਿਚਲੀ ਅਨਿਯਮਿਕ ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਨੇੜਿਉਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ :
ਪਖਬ ਤਠੰਗ (ਬਿ ਤਠਕ਼ਗ) ਟੈਸਟਿੰਗ
ਐਚ. ਪੀ. ਵੀ. ਟੈਸਟਿੰਗ
ਬਾਇਓਪਸ (ਠਮਤ ਦਖ ਵਚਾੜਖ ਦਮ ਵਫਤਵ) ਆਦਿ।
ਪੀੜ ਅਕਸਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਤਠਖਟ੍ਰ ਬਜੀ;ਮ ੀ ਰੋਗ ਦੀ ਹਰੁਫ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੀੜ ਅਕਸਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਠਖਟ੍ਰ ਬਜੀ;ਮ ੀ ਰੋਗ ਦੀ ਹਰੁਫ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।