



The Nethersole School of Nursing
The Chinese University of Hong Kong

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਧੀ:
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ
ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਵਿਸ਼ੈ-ਸੂਚੀ

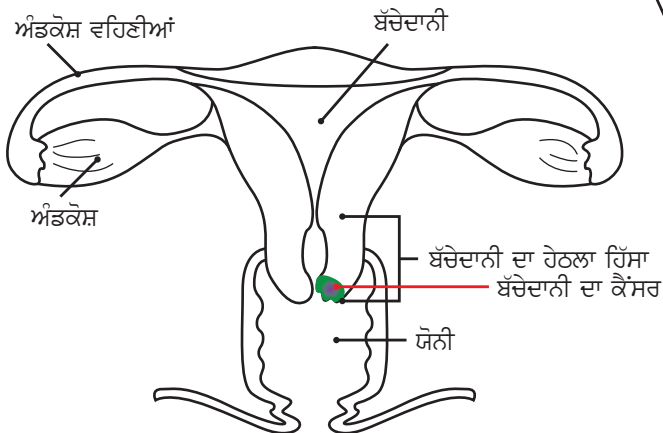
1. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ? 1
2. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ 1
3. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ 2
4. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਨਾਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਧੀ 3
5. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ
ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ 5
6. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ 7
 - I. ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ
 - II. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ
7. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ 8

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ ?

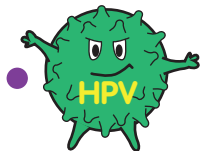
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੁਹਾਨੇ ਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਹੋਏ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਜਨਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ)



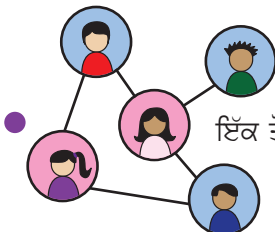
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?



● ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਪਪਾਇਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਪੀ ਵੀ) ਨਾਮਕ ਲਾਗ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਣਾ: ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।



● ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ (ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ)



● ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣੇ



● ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ

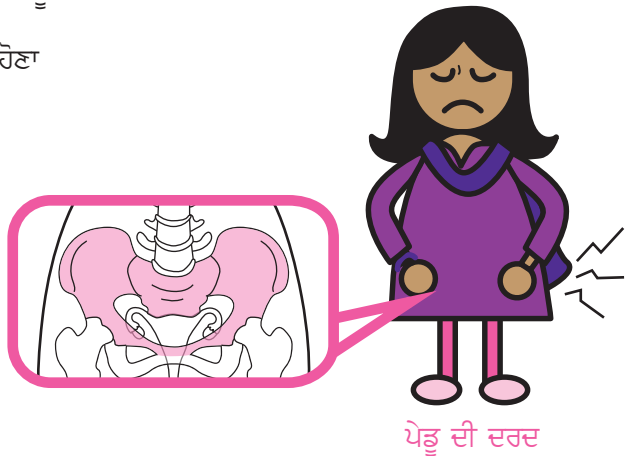


ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ
- ਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ
- ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਪੇਡੂ/ਜਨਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ (ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ)
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੁਕ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ

ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ...

- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਦ੍ਰਵ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ
- ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ



ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਫੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।



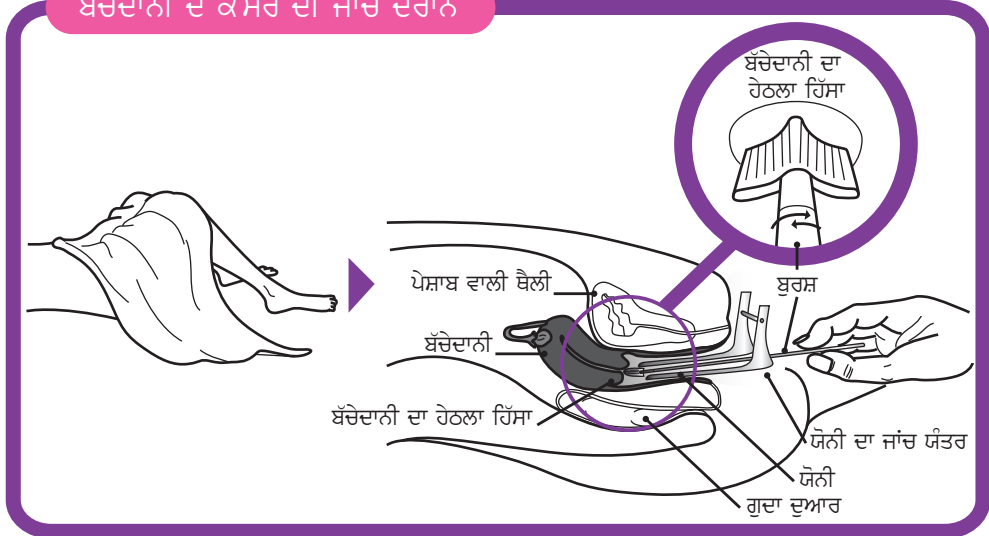
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਐਚਪੀਵੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

੧. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਨਾਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਧੀ)

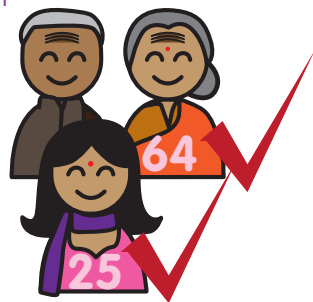
ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਸ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ

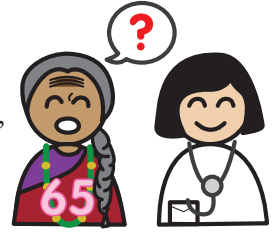


ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ੨੫ ਤੋਂ ੬੪ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਆਰੇ ਹੋ।



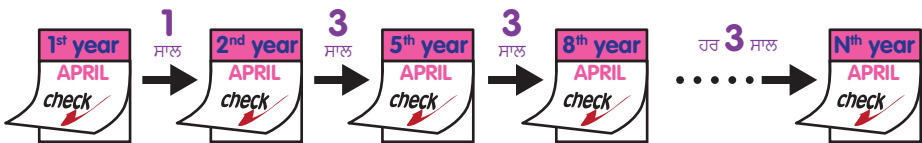
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਂਝਪਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਪਣਾਈ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਹੀ ਅੰਤਰਾਲ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਾਧਾਰਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਜਾਂਚ ੧੨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਉ। ਜੇ ਦੂਜੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਸਾਧਾਰਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਤੀਸਰੇ ਸਾਲ ਇਹ ਜਾਂਚ ਦੁਹਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿੱਧੇ ਜਾ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਿਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

1. ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਸੰਸਥਾ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

● Yuen Long Clinic

149-153 On Ning Road,
Yuen Long, N.T.
Tel: 2477 3201 / 2572 2222



● Tsuen Wan Clinic

Room 1621-1622, 16/F, Nan Fung Centre, 264-298 Castle Peak Road,
Tsuen Wan, N.T.
Tel: 2742 8183 / 2572 2222

● Wong Tai Sin Clinic

G/F, No. 1-2 Lung On House, Lower Wong Tai Sin Estate II,
Wong Tai Sin, Kowloon.
Tel: 2326 2447 / 2572 2222

● Ma Tau Chung Clinic

105 Ma Tau Chung Road,
Kowloon.
Tel: 2711 9271 / 2572 2222

● Wan Chai Clinic

Southern Centre, 130 Hennessy Road,
Wan Chai, Hong Kong.
Tel: 2919 7777 / 2572 2222

ਨੌਜਵਾਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ (YHCC)
(੨੬ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਣ-ਵਿਆਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ)

● Kwai Fong YHCC

Unit 702-705, Level 7, Tower II, Metroplaza, 223 Hing Fong Road,
Kwai Chung, N.T.
Tel: 2443 2773

● Mongkok YHCC

Room A, 13/F, Full Win Commercial Center, 573 Nathan Road,
Mongkok, Kowloon.
Tel: 2770 4994

● Wan Chai YHCC

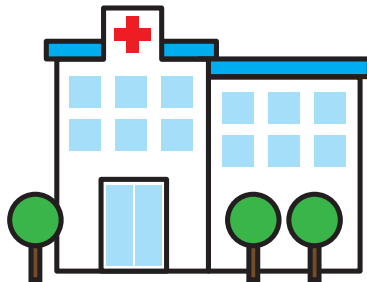
Southern Centre, 130 Hennessy Road,
Wan Chai, Hong Kong.
Tel: 2575 4799

(ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ)



2. ਹਸਪਤਾਲ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਦਾਰਾ

- Well Women Clinic,
Tung Wah Eastern Hospital
19 Eastern Hospital Road,
Causeway Bay.
Tel: 2915 7555
- Well Women Clinic,
Kwong Wah Hospital
4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building.
25 Waterloo Road,
Kowloon.
Tel: 2782 1773



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
(ਮੌਕੇ ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਖਰਚਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।)

1. Hong Kong Christian Services:

Centre for Harmony and Enhancement of
Ethnic Minority Residents (CHEER)

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਕਰਿਸ਼ਚਨ ਸਰਵੀਸੀਜ਼

ਅਲਪ-ਸੰਖਿਅਕ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਸਦਭਾਵਨਾ ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕੇਂਦਰ

Tel / ਟੈਲੀਫੋਨ: 3106 3104

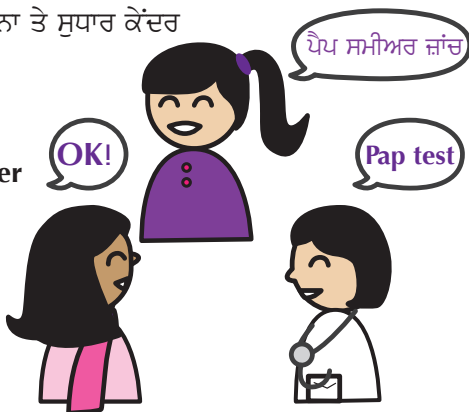
2. HKSKH Lady MacLehose Center

Services for Ethnic Minorities

ਅਲਪ-ਸੰਖਿਅਕ ਲੋਕਾਂ ਲਈ HKSKH

ਲੇਡੀ ਮੈਕਲੇਹੋਜ਼ ਸੈਂਟਰ

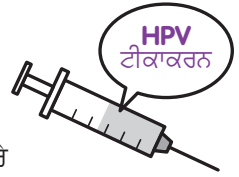
Tel / ਟੈਲੀਫੋਨ: 2423 5101



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ

I. ਟੀਕਾਕਰਨ

- ਐਪਰੋਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਟੀਕਾਕਰਨ
- ਐਚਪੀਵੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਇੱਕ ਰੋਗ ਨਿਰੋਧਕ ਟੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਐਚਪੀਵੀ ੧੬ ਅਤੇ ੧੮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ੭੦% ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਐਚਪੀਵੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਵੱਲੋਂ ੯ ਤੋਂ ੧੩ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਰਗ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ੩ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ੬ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਬਚਾਉ ਲਈ ਇਸਦੇ ਤਿੰਨੋਂ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

- ਇਹ ਟੀਕੇ ਐਚਪੀਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਇਸ ਕਰਕੇ ਭਾਵੇਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

II. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉ

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ: ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣਾ, ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਕਰੋ (ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ)



- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ: ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ; ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਉ।



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾ

ਮੇਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

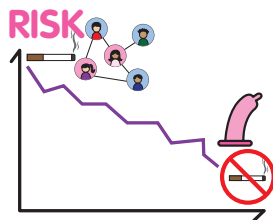


ਤੱਥ

ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਭਲੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਇੱਕ ਹੀ ਸਾਥੀ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਪ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮੇਰੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਝ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਨਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

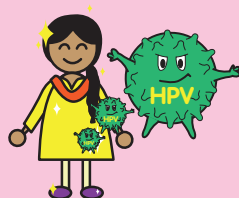


No Pain

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਾਂਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕਈ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੰਦਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ



ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸਮਾਜ
<http://www.cancer.org/cancer/cervicalcancer>



ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, (ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿਸ਼ੇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਖੇਤਰ)
<http://www.cervicalscreening.gov.hk/>



ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ
<http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/56.html>



ਵੈੱਲ ਵੂਮੈਨ ਕਲੀਨਿਕ
<http://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/>



ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਸੰਸਥਾ
<http://www.famplan.org.hk/fpahk/en/template1.asp?style=template1.asp&content=services/clinic/services.asp&nscref=4>



ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ
<http://www.who.int/immunization/diseases/hpv/en/>