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 ਖ਼ਤਰੇ 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

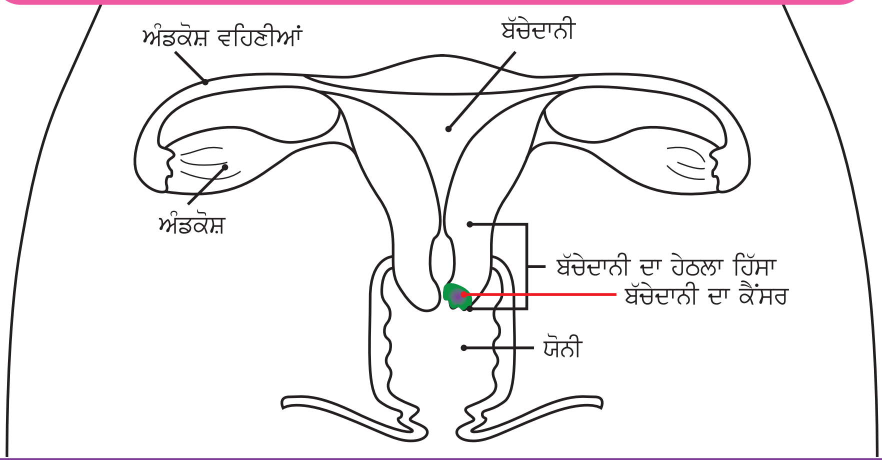
7. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ 8

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

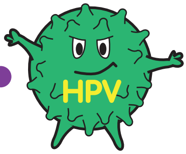
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੁਹਾਨੇ ਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਹੋਏ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

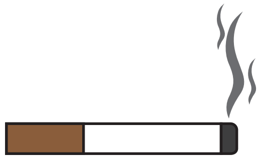
ਜ਼ਨਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ)



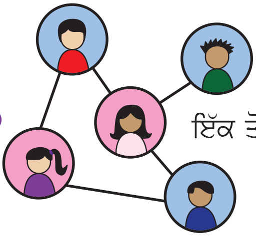
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?



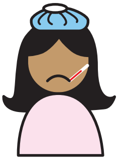
- ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਪਪਾਇਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਪੀ ਵੀ) ਨਾਮਕ ਲਾਗ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਣਾ: ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।



- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ (ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ)



- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣੇ



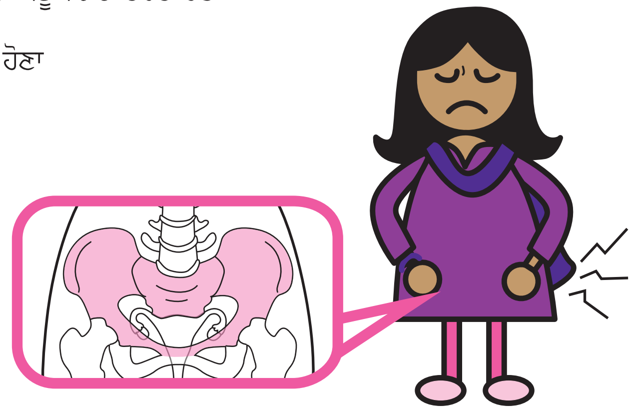
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ

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/ਜ਼ਨਨ 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



ਪੇਡੂ ਦੀ ਦਰਦ

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।

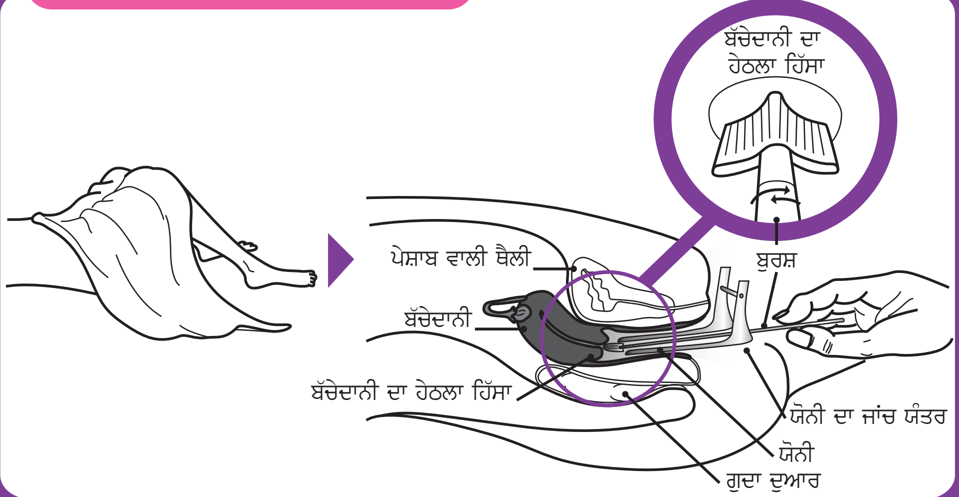
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ 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)

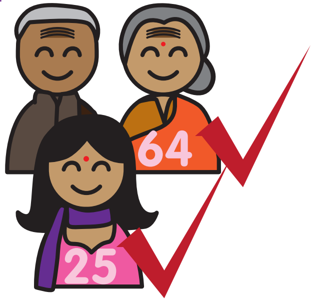
ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਸ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜ ਸਕੇ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ

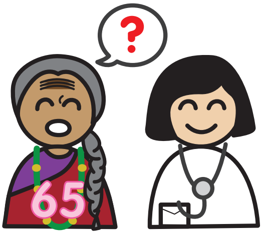


ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਦੀ ਕਿਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ?

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



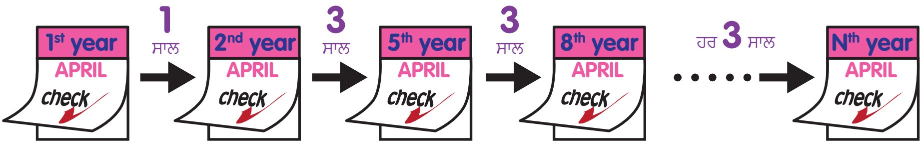
- **ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ੬੪ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀ ਕਦੀ ਵੀ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਜਾਂਚ ਨਹੀ ਕਰਵਾਈ ਹੈ,** ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ੍ਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀ ਆਉਂਦੀ, ਤੁਸੀ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਂਝਪਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਪਣਾਈ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



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 ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀ 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 ਨਹੀ 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

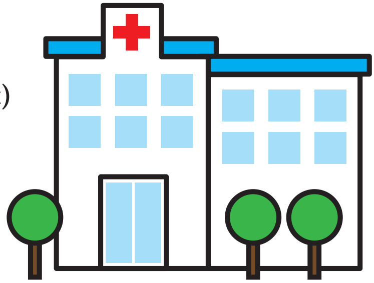
- **Yuen Long Clinic**
  149-153 On Ning Road,
  Yuen Long, N.T.
  Tel: 2477 3201 / 2572 2222
- **Tsuen Wan Clinic**
  Room 1621-1622, 16/F, Nan Fung Centre, 264-298 Castle Peak Road,
  Tsuen Wan, N.T.
  Tel: 2742 8183 / 2572 2222
- **Wong Tai Sin Clinic**
  G/F, No. 1-2 Lung On House, Lower Wong Tai 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**
  G/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road,
  Wan Chai, Hong Kong.
  Tel: 2919 7777 / 2572 2222

ਨੌਜ਼ਵਾਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ **(YHCC)**
(੨੬ ਸਾਲ ਤੋ 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**
  8/F,Southorn 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,
  TWGHs Well Women Clinic, (North Point)
  11/F, China United Centre, 28 Marble Road,
  North Point, Hong Kong
  Tel: 3703 5680

- Well Women Clinic,
  Kwong Wah Hospital Well Women Clinic
  4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building,
  Kwong Wah Hospital, 25 Waterloo Road, Kowloon
  Tel: 2782 1773

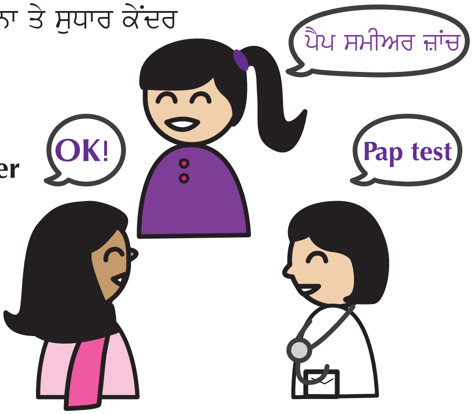
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
(ਮੌਕੇ ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਖਰਚਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।)

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 / ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 3106 3104

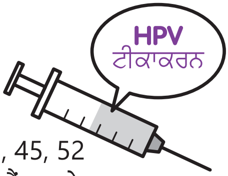
2. **HKSKH Lady MacLehose Center**
   Services for Ethnic Minorities

   ਅਲਪ-ਸੰਖਿਅਕ ਲੋਕਾਂ ਲਈ HKSKH
   ਲੇਡੀ ਮੈਕਲੇਹੋਜ਼ ਸੈਂਟਰ
   Tel / ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 2423 5101



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ

I. ਟੀਕਾਕਰਨ



- ਐਪਰੋਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਟੀਕਾਕਰਨ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਐਚਪੀਵੀ ਕਿਸਮਾਂ 16, 18, 31, 33, 45, 52 ਅਤੇ 58 ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਐਚਪੀਵੀ ਕਿਸਮਾਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 90% ਕੇਸਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ. 9-ਵੈਲੇਂਟ ਐਚਪੀਵੀ ਟੀਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰ੍ਚਲਿਤ ਐਚਪੀਵੀ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

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

9 - 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ : 2 ਟੀਕੇ 1 ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

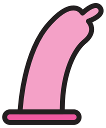
15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ : 3 ਟੀਕੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

- ਇਹ ਟੀਕੇ ਐਚਪੀਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀ 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 ਤੱਕਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣਾ, ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਨਾ



- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
    - ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ)

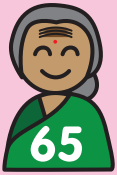
    - ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ: ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ; ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਉ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

ਮਨਘੜਤ ਧਾਰਨਾ

ਤੱਥ

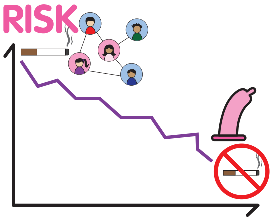
ਮੇਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ।



ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਨਹੀ 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 ਤੁਸੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀ ਹੋ।

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

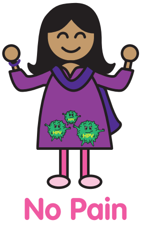
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



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

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 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 ਤੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਨਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

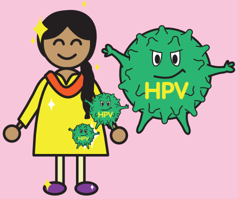
ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀ ਹੈ।



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਗੋ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੀ ਨਹੀ 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 ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀ ਹੈ।

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



ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ

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

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, (ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿਸ਼ੇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨਿਕ 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/

2021

ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਖਰਚਾ ਚਾਈਨਿਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤਬਾਦਲਾ ਯੋਜਨਾ ਫੰਡ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

Copyright© 2021 The Nethersole School Of Nursing The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.