



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

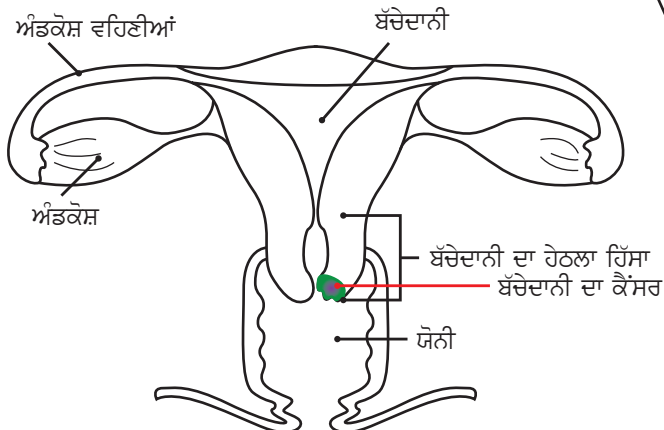
1. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ? 1
2. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ 1
3. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ 2
4. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਨਾਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਧੀ 3
5. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ
ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ 5
6. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 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?

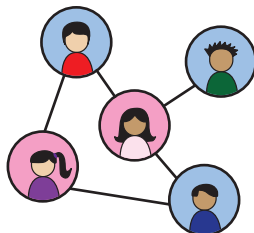
- ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਪਪਾਇਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਪੀ ਵੀ) ਨਾਮਕ ਲਾਗ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਣਾ: ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।



- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ (ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ)



- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣੇ
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭ, ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ

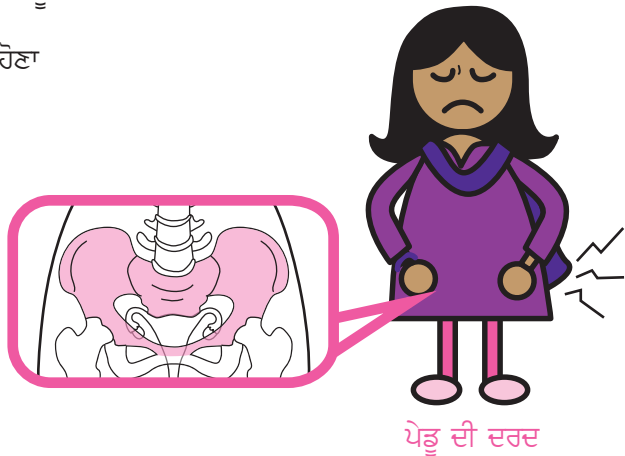


ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- 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।



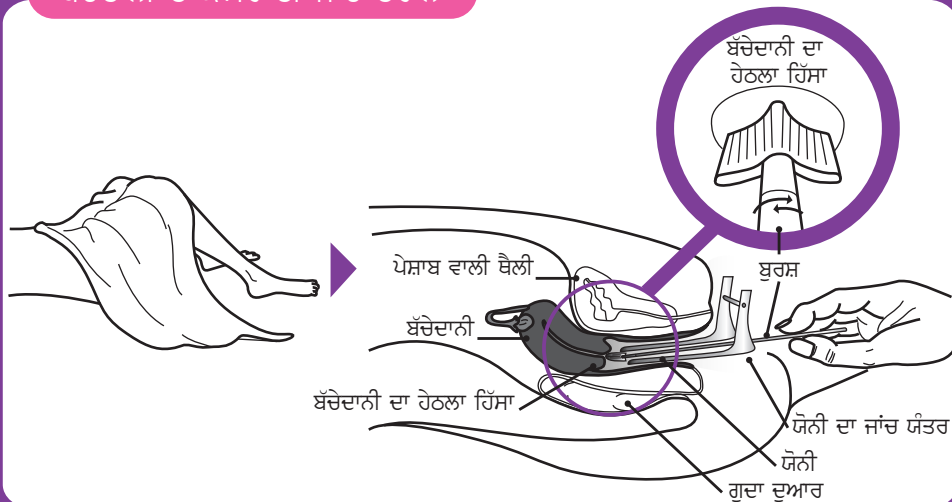
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 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 ਜਾ ਸਕੇ।

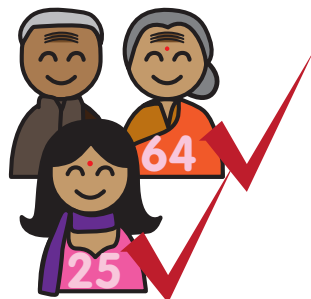
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ



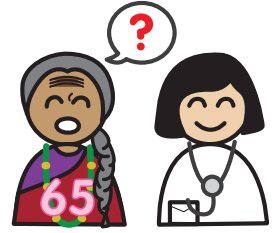
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਦੀ ਕਿਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ?

ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ 2੫ 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।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਭੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 30 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ, ਜਾਂ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਨਾਲ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ (ਸਹਿ-ਟੈਸਟ) ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



- 21 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ HPV ਦੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

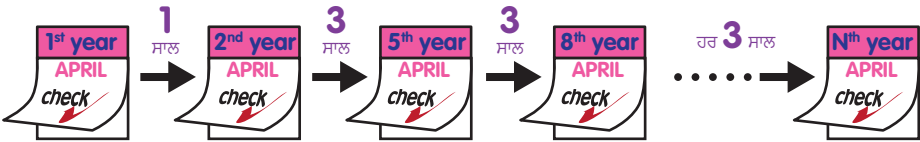


- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਵੀ ਆਉਦੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਸਬੰਦੀ ਕਰਵਾਈ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਧਾਰਨ ਸਨ, ਉਹ ਜਾਂਚ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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।



- ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਦੇ ਸਹਿ-ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ 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।



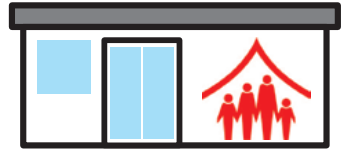
ਬਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਿਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

1. ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਸੰਸਥਾ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

● Ma Tau Chung Clinic

1/F, 105 Ma Tau Chung Road, Kowloon.
Tel: 2711 9271 / 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

● Yuen Long Clinic and FPAHK Anita Mui Health Centre

G/F & 1/F, 149-153 On Ning Road, Yuen Long, N.T.
Tel: 2477 3201 / 2572 2222

● Wan Chai Clinic and Sexual & Reproductive Health Centre

G/F & 9/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong.
Tel: 2919 7777 / 2572 2222

2. ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਜਣੇਪਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ

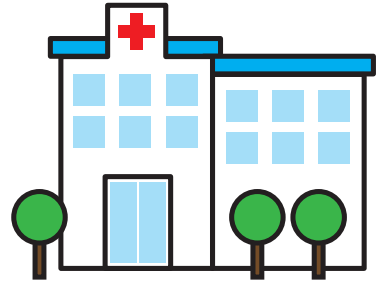
ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 30 ਜਣੇਪਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਸਥਿਤ ਹਨ ਜੋ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ \$100 ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਜਣੇਪਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਪਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰਾਂ ਤੱਕ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

https://www.fhs.gov.hk/english/centre_det/maternal/maternal.html



ਔਰਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ

- **Chai Wan Woman Health Centre**
2/F, Chai Wan Health Centre, 1 Hong Man Street, Chai Wan, Hong Kong
Tel: 2897 9321
- **Lam Tin Woman Health Centre**
6/F, Lam Tin Polyclinic, 99 Kai Tin Road, Lam Tin, Kowloon
Tel: 2952 9829
- **Tuen Mun Woman Health Centre**
Yan Oi Polyclinic, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun, N.T.
Tel: 2451 5310



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. HKSCH Lady MacLehose Center

Services for Ethnic Minorities

ਅਲਪ-ਸੰਖਿਅਕ ਲੋਕਾਂ ਲਈ HKSCH

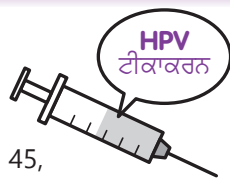
ਲੇਡੀ ਮੈਕਲੇਹੋਜ਼ ਸੈਂਟਰ

Tel / ਟੈਲੀਫੋਨ: 2423 5101



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ

I. ਟੀਕਾਕਰਨ



- ਐਪਰੋਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਟੀਕਾਕਰਨ
- ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ 16, 18, 31, 33, 45, 52 ਅਤੇ 58 ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 90% ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। 9-ਵੇਲੈਂਟ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਵੱਲੋਂ 9 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਰਗ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ 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 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

- ਇਹ ਟੀਕੇ ਐਚਪੀਵੀ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ 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 ਸੰਬੰਧ: ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣਾ, ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 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 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।

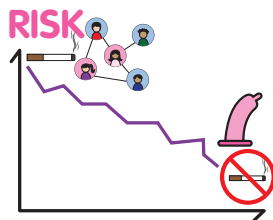


ਤੱਥ

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 ਪ੍ਰਭੋਜ 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।

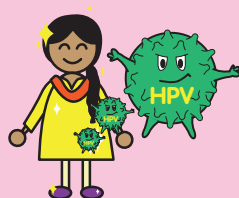


No Pain

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 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਖੇਤਰ)

<http://www.cervicalscreening.gov.hk/>



ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ

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



ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਖੇਤਰ

<http://www.fhs.gov.hk/english/>



ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਸੰਸਥਾ

[http://www.famplan.org.hk/fpahk/en/
template1.asp?style=template1.asp&content=services/clinic/
services.asp&nscref=4](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/>

Funded by 撥款資助



www.sie.gov.hk



Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目

ਇਹ ਪਰੋਜੈਕਟ ਸਮਾਜਿਕ ਆਵਿਸ਼ਕਾਰ ਅਤੇ ਉਦਮਣ ਵਿਕਾਸ ਫੰਡ ਅਤੇ
ਗਿਆਨ ਤਬਾਦਲਾ ਪਰੋਜੈਕਟ ਫੰਡ, ਚਾਈਨੀਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ
ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



Copyright© 2022 The Nethersole School Of Nursing The
Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.