ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਹਰ ਦੋ **ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ** ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 85 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਛਾਤੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਓਨੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50-74 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਓ।

ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ 50-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, 40-49 ਸਾਲ ਜਾਂ 75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਾਹਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਬ੍ਰੈਸਟਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ **13 20 50** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **breastscreen.qld.gov.au** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। 25-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ HPV ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਹੋਵੇ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (NCSP), ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਮਨੁੱਖੀ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (HPV) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਪੈਪ ਟੈਸਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ।

1 ਜੁਲਾਈ 2022 ਤੋਂ, NCSP ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ (ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਆਪ ਲੈਣ), ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹਾਲੇ ਬਕਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਔਰਤਾਂ, ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣਾ, ਰਿਸਾਵ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **cancerscreening.gov.au/cervical** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **13 15 56** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਗਭਗ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 50-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੋਗ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਕਲ ਓਕੱਲਟ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ (FOBT) ਨਾਲ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ **1800 118 868** ਜਾਂ **cancerscreening.gov.au/bowel** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

cancerqld.org.au/lifestyle6

LIFESTYLE 6 Reduce your risk

An initiative of Cancer Council Queensland

ਜਨਵਰੀ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ
FINDING CANCER EARLY IN WOMEN
Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ 22041

ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਮੁਕਤ ਰਹੋ

ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਓ

ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

Home Test Kit

ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **13 11 20** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **cancerqld.org.au** 'ਤੇ ਜਾਓ

cancerqld.org.au/lifestyle6

ਜਨਵਰੀ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ
FINDING CANCER EARLY IN WOMEN

LIFESTYLE 6
Reduce your risk

An initiative of
Cancer Council Queensland