



# ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦਰ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਵੀਂਸਲੈਂਡ ਵਾਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।



ਚਮੜੀ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਪਰਾਬੈਂਗਣੀ ਕਿਰਨਾਂ (ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ, UV) ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ UV ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ 3 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਸਾਰਾ ਸਾਲ UV ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ 3 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਧੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

## ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ:

- ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ - ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਅਸਧਾਰਨ ਤਿਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ (ਡਿਸਪਲੇਸਟਿਕ ਨੇਵੀ)
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਸਮਰੱਥਾ
- ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ
- ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ (NMSC) ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਇਤਿਹਾਸ
- ਜੇ ਲੋਕ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਮੇਰੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕੀ ਧੱਬਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀਪੀ)

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਜੀਪੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟ (ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਮਾਹਰ)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ (ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਟੈਸਟ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ।

**ਡਰਮੋਸਕੋਪੀ** ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਨਿਰਵਿਘਨ ਨਿਰੀਖਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵੱਡਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਡਰਮੋਸਕੋਪੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਲੇ ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

**ਟੋਟਲ ਬਾਡੀ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ** (ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ) ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਮੁੱਚੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਧ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੋਜ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ ਹੈ।

**ਸੀਕੁਐਂਸ਼ੀਅਲ ਇਮੇਜਿੰਗ** (ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਫੋਟੋਆਂ ਲੈਣਾ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀਆਂ ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਫੋਟੋਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਵੀ ਜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਧੱਬਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਜਾਂ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਧੱਬਾ, ਤਿਲ ਜਾਂ ਛਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਖੋਪੜੀ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਰਗੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਕੱਦਨੁਮਾ ਲੰਬੇ ਸੀਸ਼ੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਖੋਪੜੀ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕੰਨ
- ਛਾਤੀ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪਾਸੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ।

## ਆਪਣੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ UV ਪੱਧਰ 3 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਕ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।