



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

五星健康
五星家
社區健康
教育計劃

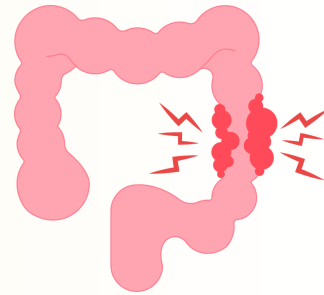
ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। 2020 ਵਿੱਚ, 5087 ਨਵੇਂ ਕੇਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 2905 ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ 2182 ਔਰਤਾਂ ਸਨ। ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਕੁੱਲ 2287 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ, ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ 15.4% ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਕੰਧ 'ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੌਲੀਪਸ, ਫੋੜੇ, ਜਾਂ ਗਠੜੀਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਪੌਲੀਪਸ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਖਤਰਨਾਕ ਟਿਊਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਖੂਨੀ ਜਾਂ ਧੱਬੇਦਾਰ ਪਖਾਨਾ, ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਖਾਨਾ, ਪਖਾਨੇ ਨਾਲ ਬਲਗਮ, ਜਾਂ ਗੁੱਦਾ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਲਗਾਤਾਰ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ), ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਪਤਲੀ ਪੱਟੀ), ਅੰਤੜੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ;
- ਅਚਾਨਕ ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ
- ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ (ਪੇਟ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ)
- ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ: ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਠੰਡੇ, ਥਕਾਵਟ, ਧੜਕਣ ਵੱਧਣਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।

ਪਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।



ਜੋਖਿਮ ਕਾਰਕ ਹਨ

- ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਸੇਵਨ
- ਲਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ, ਮੋਟਾਪਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ



ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਅੰਤੜੀ ਵਿਕਾਰ ਖਾਨਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਐਡੀਨੋਮੇਟਸ ਪੌਲੀਪੋਸਿਸ ਜਾਂ ਲਿੰਚ ਸਿੰਡਰੋਮ
- ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਜਸ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ
- ਕੋਲੋਨਿਕ ਪੌਲੀਪਸ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
- ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ (ਜਿਵੇਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ) ਵਿੱਚ



ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਨਾ

- ਸਿਗਮੋਇਡੋਸਕੋਪੀ ਅਤੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ
- ਬੇਰੀਅਮ ਐਨੀਮਾ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਗੁਦੇ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਖੂਨ ਦੀ ਫੇਕਲ ਗੁਪਤ ਜਾਂਚ
- ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਆਦਿ



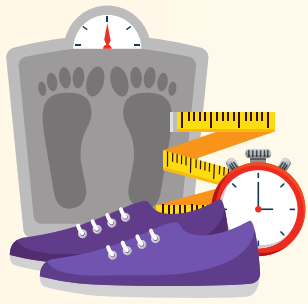
ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ, ਜੇਕਰ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਲਈ ਪੰਜ-ਸਾਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਬਚਾਅ ਦੀ ਦਰ 58.2% ਸੀ। ਪੜਾਅ I (95.7%) ਅਤੇ ਪੜਾਅ II (87.3%) ਲਈ ਦਰਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਸਨ। ਪੜਾਅ III 68.7% ਤੱਕ ਘਟਿਆ, ਅਤੇ ਪੜਾਅ IV 9.3% ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਆ ਗਿਆ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਕੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਰੋਕੇ ਜਾਂ ਘਟਾਓ।

- ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ
- ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਘੱਟ ਖਾਓ
- ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 50 ਤੋਂ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਕਲ ਓਕਲਟ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ (FOBT) ਕਰਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜੋ ਪਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਖੂਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੌਲੀਪਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ, ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

