



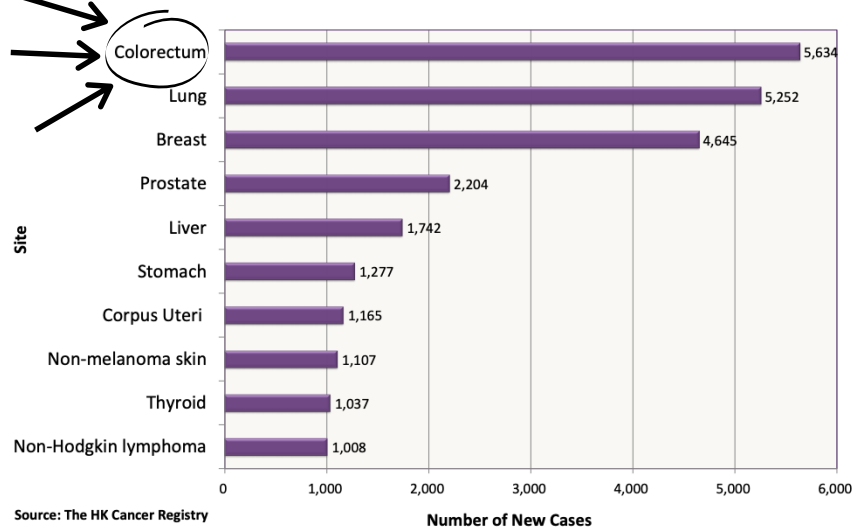
香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਵਿਸ਼ਿ ਕੈਂਸਰ ਵਿਸ਼ - ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



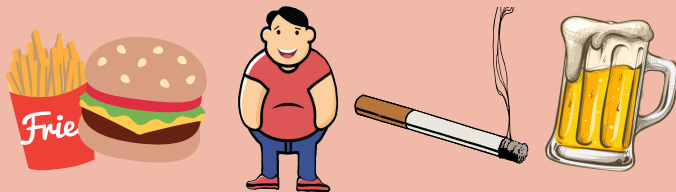
ਹਰ ਸਾਲ 4 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ “ਵਿਸ਼ਵ ਕੈਂਸਰ ਦਿਵਸ” ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਹਾਗੂ ਕਾਗੂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਚੋਟੀ ਦਾ ਕਾਤਲ ਹੈ, ਕਲ ਮੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਇਸਦੇ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਸਤਨ, ਕੈਂਸਰ ਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 35 ਤੋਂ ਵਧੂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲਈ ਹੈ। ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ 6 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਚੋਟੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੈਂਸਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

10 Most Common Cancers in Hong Kong in 2018 (Both Sexes)



ਇਸਿ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਦਰਅਸਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ, ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਘਾਟ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਖੂਨ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ) ਜਾਂ ਪੁਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਬਲਗਮ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣਾ
- ਪਖਾਨਾ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਤਲਾ ਪਖਾਨਾ ਜਾਂ ਕਬਜ਼
- ਪਖਾਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਫਿਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਸ਼ਨਾ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ (ਅਕਸਰ ਗੈਸ ਦੇ ਦਰਦ, ਅਫਾਰਾ, ਭਾਰਾਪਣ ਜਾਂ ਕੜਵਲ/ਮਰੋੜੇ)
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਭਾਰ ਘਟਨਾ

* ਇਹ ਲੱਛਣ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸਮੇਤ ਗੁਦੇ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂਚ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਪਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ

- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ (ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਿੱਸੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਅਤੇ 3 ਹਿੱਸੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖਾਓ।
- ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਓ (ਉਦਾਹਰਣ., ਹੈਮ, ਸੌਸੇਜ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ)



2. ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ

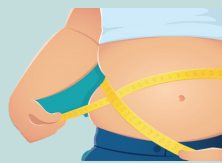
- ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਕਰੋ



3. ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਲਈ 18.5 ਅਤੇ 22.9 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਮਰਦਾਂ ਲਈ 90 cm (ਲਗਭਗ 36 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 80 cm (ਲਗਭਗ 32 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

4. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



HKU ਜੋਕੀ ਕਲੱਬ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਘਰ-ਅਧਾਰਤ ਕਸਰਤਾਂ:

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 50 ਤੋਂ 75 ਸਾਲ (ਸਾਲ 1945 ਤੋਂ 1971 ਵਿੱਚ ਜਨਮੇ) ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
<https://www.colonscreen.gov.hk/en/public/index.htm>

