Bowel Cancer UK

ਪੰਜਾਬੀ
Punjabi

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤੱਥ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਚੌਥਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਹੈ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਇਹ ਦਰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਾਂ (ਗੁਦਾ) ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੋਣਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਮਲ ਤਿਆਗ, ਜਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਸਤ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਗੰਢ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

NHS ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁੱਢਲੀ-ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੀ-ਜਾਂਚ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ	ਮੁੱਢਲੀ-ਜਾਂਚ ਦੀ ਉਮਰ	ਮੁੱਢਲੀ-ਜਾਂਚ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
ਇੰਗਲੈਂਡ	50-74	0800 707 60 60
ਸਕਾਟਲੈਂਡ	50-74	0800 0121 833
ਵੇਲਜ਼	50-74	0800 294 3370
ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ	60-74	0800 015 2514

Bowel Cancer UK

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

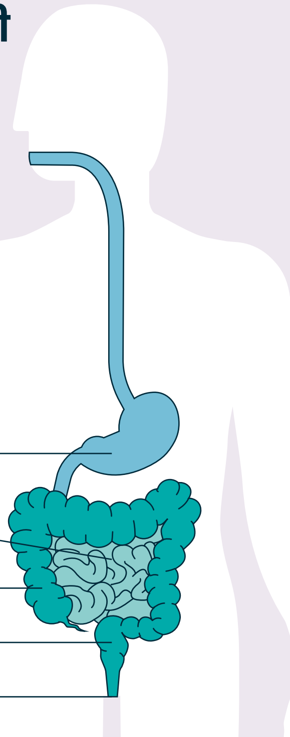
- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਾਧੇ (ਪੌਲੀਪਸ) ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਰੋਹਨ'ਸ ਡੀਸੀਜ਼ ਜਾਂ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਆਪਣਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ
- ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ-ਜਾਂਚ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਰੈਕਟਮ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1071038 (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼) ਅਤੇ SC040914 (ਸਕਾਟਲੈਂਡ)

Bowel Cancer UK, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਯੂ.ਕੇ. ਦੀ ਇੱਕ ਮੋਹਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਹਾਂ।

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ-ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ bowelcanceruk.org.uk/publications 'ਤੇ ਜਾਓ

/bowelcanceruk

@bowelcanceruk

bowelcanceruk.org.uk

ਸੰਸਕਰਣ 1.0 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਸੀ।
ਫਰਵਰੀ 2025. ਫਰਵਰੀ 2028 ਨੂੰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ