



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

## Every Woman Counts!

Cancer Prevention Amongst Ethnic Minority Women

ਹਰ ਔਰਤ ਸ਼ਾਮਿਲ!

ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਜਾਤੀ ਦਿਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

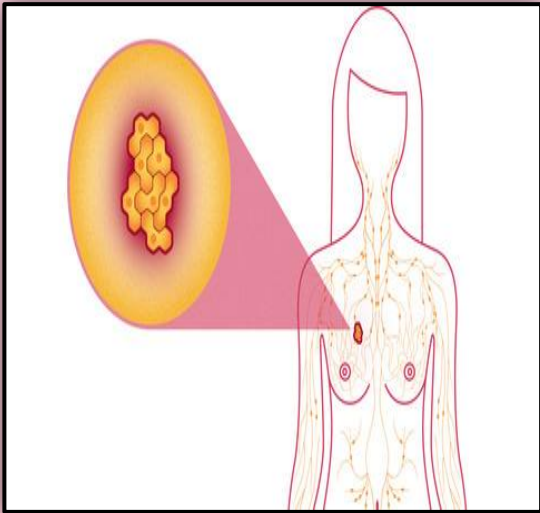


This booklet contains information about Breast Cancer and Cervical Cancer.

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ

This project is funded by the Health Care and Promotion Fund, Hong Kong.

# What is Breast Cancer?



Breast cancer is the most common cancer among women world. In this disease the malignant (cancer) cells form in the tissues of the breast.

It occurs in both women and men, although breast cancer in men is rare.

## Risk Factors:

Any woman may develop breast cancer. However, the following risk factors may increase the likelihood of developing the disease.



**Age:** Risk increases as getting older.

**Family History :** Having a mother, sister, or daughter diagnosed with breast cancer before the age of 50.

**Personal Health History:** If have been diagnosed with breast cancer in one breast, an increased risk of being diagnosed with breast cancer in the other breast in the future.

**Early menarche** (Before age 12) and  
**Late menopause** (After age 55)

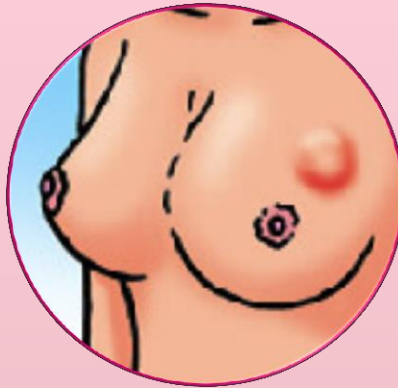
**Reproductive history :** Having first child at an older age , or never having given birth.

# Other Avoidable Risk Factor



# Symptoms of Breast Cancer

The symptoms of breast cancer may not be easily noticed at an early stage. Any of the following changes in the breast can be a symptom of breast cancer:



**Lump**



**Orange peel appearance**

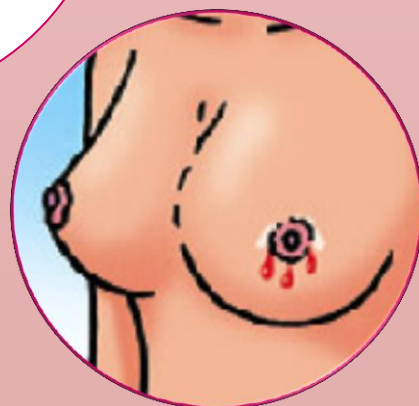


**Dimpled skin**

**LOOK  
FOR**



**Retracted nipple**



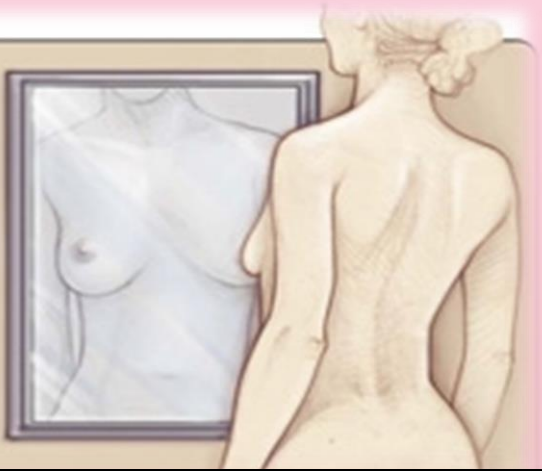
**Bleeding from nipple**



# Breast Self Awareness

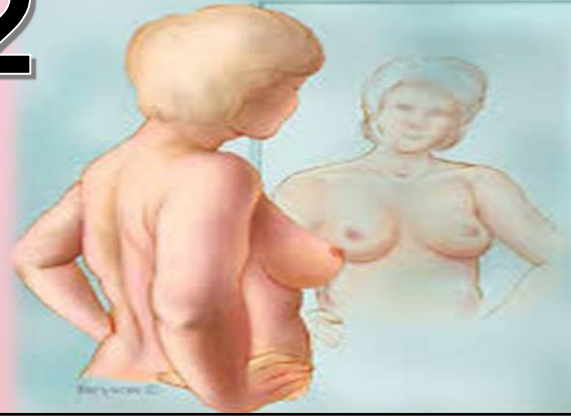
In most cases, the breast abnormality are detected by women themselves, hence women are encouraged to be breast aware.

**1**



Remove all clothes above the waist. Stand in front of a mirror and observe your breast for any warning signs.

**2**



Place your hands on your hips and press down firmly to relax the chest muscles, inspect breast carefully.

**3**



Raise your arms over your head and inspect your breasts again like step 2.

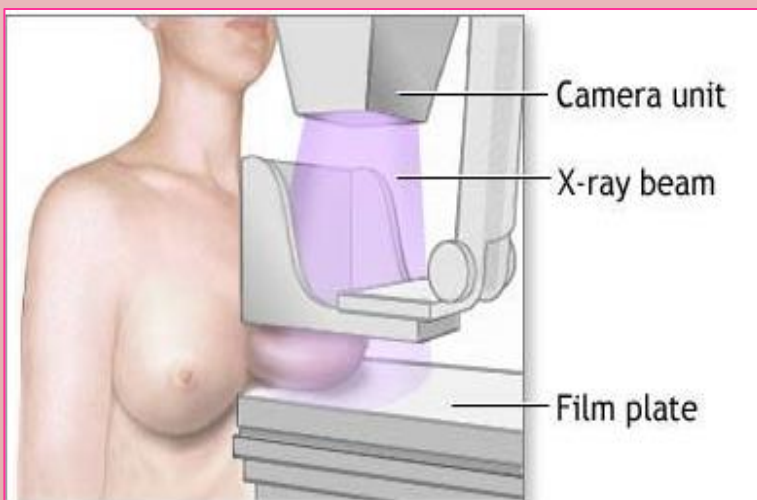
- Know what is normal for you
- Know what changes to look for
- Look for the changes
- Report any changes

**without DELAY**

# Types of Breast Examination

Age	Self Breast Awareness	Clinical Examination	Mammogram
	To be familiar with own breast and notice change	Professional check up	To detect calcification or tumor at an early stage
20-49	Every month	Every 3 years	As advised by the doctor
50+	Every month	Every 2 years	Every 2 years











**Mammography:** An x-ray examination of the breast, widely used as screening tool to detect early breast cancer in women without symptoms.



In mammography, each breast is compressed horizontally, then obliquely and an x-ray is taken of each position



# Prevention or Lowering Risk of Breast Cancer

Do's 😊		Dont's 😞	
	Being breast aware		Avoid smoking
	Regular exercise, at least 30 minutes everyday		Limit alcohol consumption
	Keep a healthy weight (BMI = 18.5 to 22.9)		Limit red meat and animal fat
	Breastfeeding		Avoid exposure to radiation
	Daily consumption of 3-5 portion of vegetable and fruits		Limit dose and duration of hormone therapy

# In Summary

Healthy lifestyle  
and breast  
awareness are key  
factors in  
prevention and  
early detection of  
breast cancer

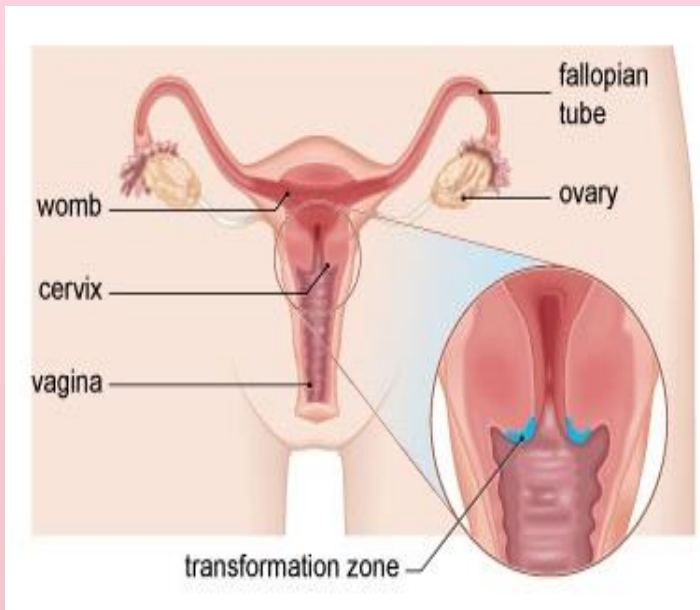
The survival  
rate of breast  
cancer is very  
high if detected  
at an early stage

With early  
detection and  
treatment, most  
people can  
continue a normal  
life





# What is Cervical Cancer?



Cervical cancer is a cancer that starts in the cervix, which is the lower part of womb.

**4<sup>th</sup>** most common cancer amongst women worldwide.

**8<sup>th</sup>** most common cancer amongst women in Hong Kong

**3.4%** of cancer cases amongst all cancer

Still the **2<sup>nd</sup>** most common cancer amongst women in developing countries.

## Risk factors



Having sex at an early age



Having many sexual partners or have a partner who has had many partners



History of infection with high-risk strains of HPV or persistence of HPV infection



Smoking

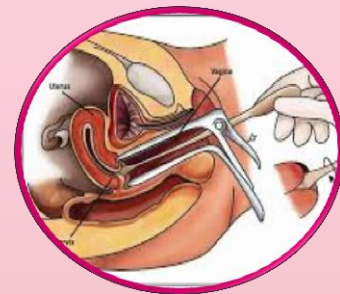
## Symptoms of Cervical Cancer

- Abnormal vaginal bleeding, after intercourse, between periods or after menopause
- Smelly and bloody vaginal discharge
- Pain in pelvis or pain during intercourse

# Prevention or Lowering the Risk of Cervical Cancer



**Get HPV  
(Human Papilloma Virus)  
vaccination before  
initiation of sexual  
activity**



**Have a routine  
Cervical /Pap smear  
test**



**Limit alcohol  
consumption.**



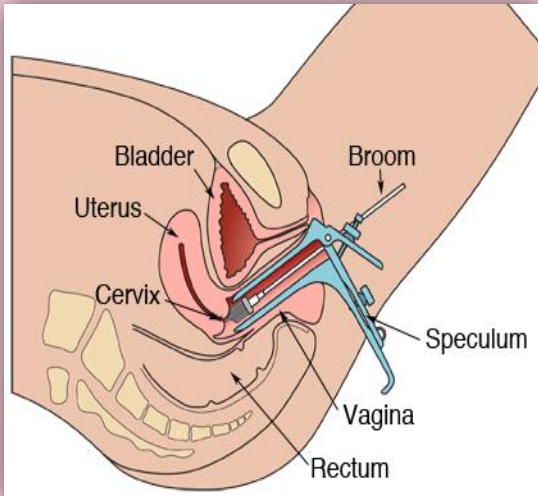
**Avoid having multiple  
sexual partners and  
practice safe sex**



**Avoid smoking.**



**Adopt healthy lifestyle –  
eat a balanced diet and  
maintain healthy weight**



# Cervical Screening

**Cervical smear/pap smear** is a simple screening test that could detect abnormal cellular change in the cervix (which might be early signs of cervical cancer).

## **Who needs Cervical /Pap Smear:**

**All women aged 25-64 who ever had sexual experience (single or married, menopausal or not ).**

**Women aged 65 or above who had sexual experience should seek doctor's advice on having a cervical smear if they have never had one before.**

**Women below 25 years of age who have had sexual experience could seek medical advice from a doctor.**

**Women who never had sexual experience or who have had total hysterectomy (removal of uterus) do not need cervical smear.**

**Cervical smear test should be avoided during menstruation.**





## Result of Cervical Smear

<b>“Positive” result</b>	<b>“Negative” result...</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• means abnormal cells are detected. However it does not necessarily mean cancer, further investigation is required to see if the changes are serious or not.</li><li>• Women should discuss with their Doctor.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• means no abnormal cells are detected.</li><li>• also means low risk of having cervical lesion but does not mean no risk at all.</li></ul>

## Screening Interval

**The screening interval follows the 1,1, 3 –yearly cycle, i.e. if the first one is normal, have a second one 12 months later, if the second test is also normal, should have repeated smears at least every 3 years.**

- If there is any symptoms such as vaginal bleeding or pain, do not wait until the next cervical/pap smear. See a doctor right away.

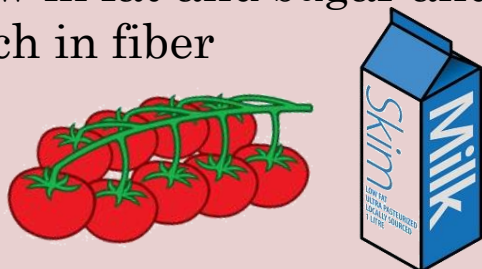
# Healthy Diet for Cancer Prevention

One third of cancers are preventable through healthy lifestyles including healthy eating, regular exercise, maintaining healthy weight and no smoking. Here are some tips on healthy diet for cancer prevention:

## Do's



Choose “**low energy dense**” snacks, which are low in fat and sugar and rich in fiber



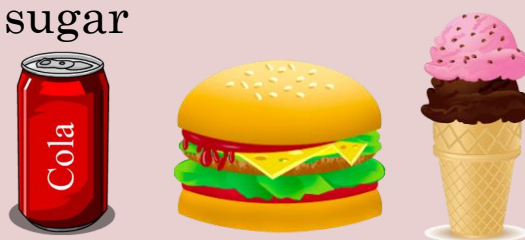
Eat wide varieties and colors of fruits and vegetables



## Dont's



Avoid high energy dense food “**High energy dense food**” are small in size but high in fat and sugar



Avoid preserved meat and eat less red meat. Eat less than 500g of preserved meat and red meat like beef, pork and lamb in 1 week.



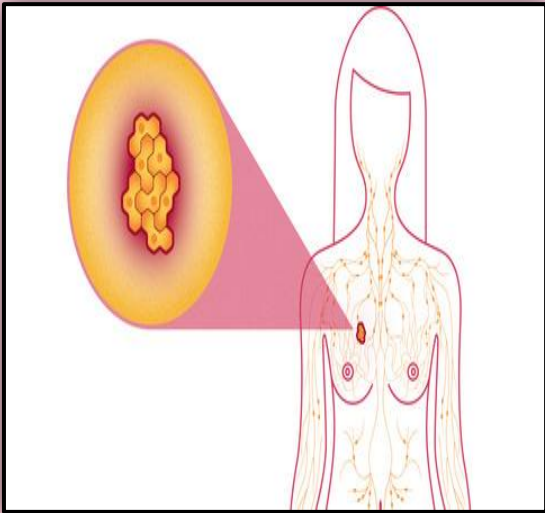
Avoid smoking



Limit alcohol . If necessary women should restrict to less than 1 serve a day.  
(1 serve= 290ml beer or 125ml wine)

# ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ ?

Punjabi  
Version



ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਹੈ । ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ (ਕੈਂਸਰ) ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

## ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ:

ਕੋਈ ਵੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਪਰ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਖਤਰੇਆਂ ਦੇ ਕਾਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।



**ਉਮਰ :** ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ ।

**ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ :** ਇੱਕ ਮਾਤਾ, ਭੈਣ, ਧੀ ਨੂੰ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ।

**ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ :** ਜੇ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

**ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ (12 ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾ) ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦੇਰ ਬਾਦ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (55 ਤੋਂ ਬਾਅਦ)**

**ਜਣਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ :** ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ।

# ਹੋਰ ਟਾਲਣਯੋਗ ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਖ

## ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ

ਉੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ  
ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ  
ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ



## ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਕਮੀ

ਇੱਕ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ



## ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ

ਅਕਸਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ



## ਕੰਬਾਇੰਡ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੇਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (HRT):

ਮਿਸ਼੍ਰਿਤ ਹਾਰਮੋਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ  
(HRT) ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਲਈ  
ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵੱਧਾ  
ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਹੋਰ  
ਤਕਨੀਕੀ ਪੜਾ ਤੇ ਖੋਜੀ ਜਾਵੇਗੀ





## ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਆਰੰਭਕ ਪੜਾ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਬਦਲਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਗਿਲਟੀਆਂ ਬਣਨਾ



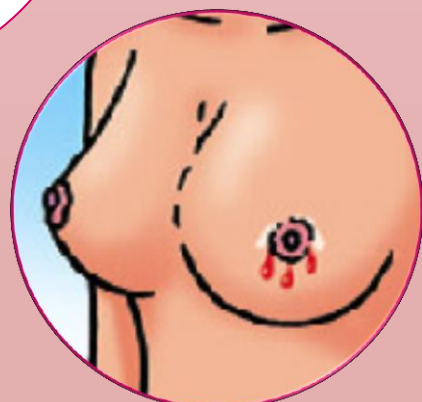
ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਦਿੱਖ



ਟੋਏ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ



ਸੁੰਗੋੜਿਆ ਹੋਆ ਨਿੱਪਲ



ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕੱਣਾ

ਲੱਭੇ

# ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਮਹਿਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1



ਲੱਕ ਦੇ ਉਪਰ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਹਟਾਓ ਦਿਓ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

2



ਆਪਣੇ ਹਿੱਪ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਠੇ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਦਬਾਓ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ।

3



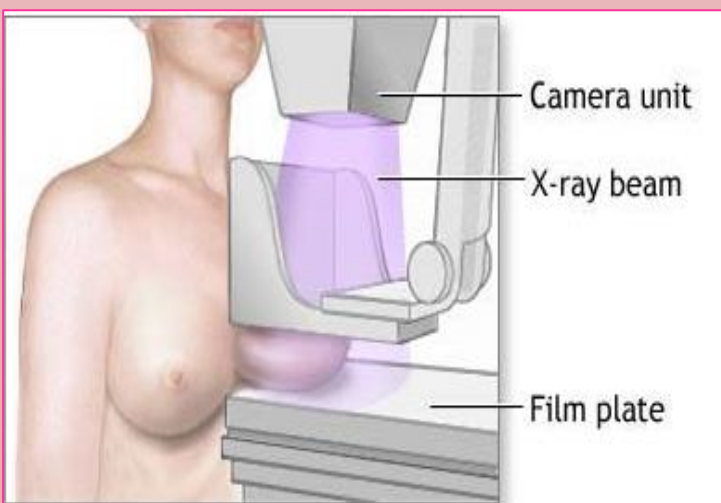
ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 2 ਭਾਗ ਵਾਂਗੂ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ।

- ਜਾਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕੀ ਹੈ
- ਵੇਖੋ
- ਜਾਣੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

# ਛਾਤੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ

ਉਮਰ	ਸਵੈ ਛਾਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ	ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਖਿਆ	ਮੈਮੋਗਰਾਮ
	ਆਪਣੀ ਹੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ	ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਅਪ	ਆਰੰਭਕ ਪੜਾ ਤੇ ਪਥਰੀ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਲਈ
20-49	ਹਰ ਮਹੀਨੇ	ਹਰ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ	ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਤੇ
50+	ਹਰ ਮਹੀਨੇ	ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ	ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ

**ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ:** ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਸੰਦ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਨਾ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



In mammography, each breast is compressed horizontally, then obliquely and an x-ray is taken of each position



# ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਕਰੋ		ਨਾਂ ਕਰੋ	
	ਛਾਤੀ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ		ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ
	ਹਰ ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ ਤਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ		ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ
	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਰੱਖੋ (BMI 18.5- 22.9)		ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ
	ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓਣਾ		ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
	ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ 3-5 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣਾ		ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ

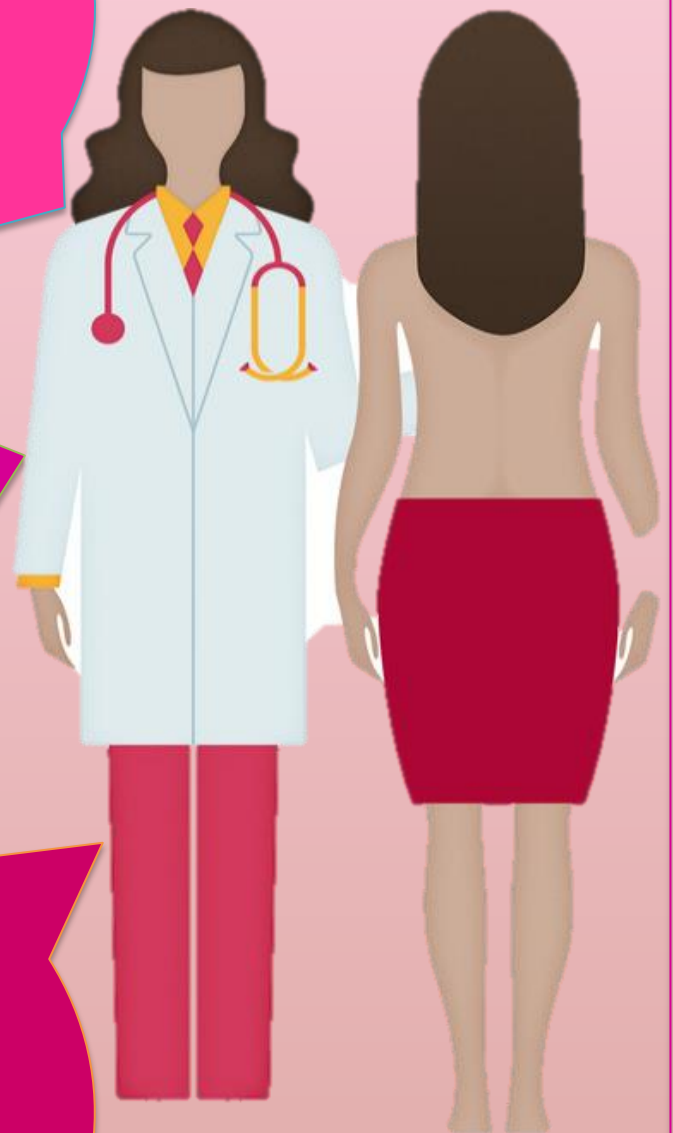


## ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ

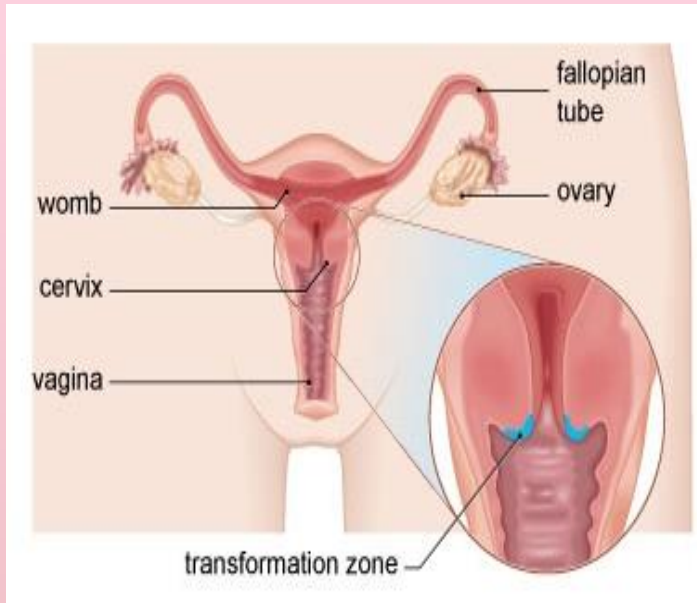
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ  
ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-  
ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਰੋਕਥਾਮ ਤੇ  
ਛਾਤੀ ਦੇ ਕਸਰ ਦੇ ਛੇਤੀ  
ਖੋਜ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ  
ਕੁੰਜੀ ਕਾਰਕ ਹੈ

ਆਰੰਭਕ ਪੜਾ ਤੇ  
ਖੋਜੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ ਦੀ  
ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ  
ਦਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚ  
ਹੈ

ਛੇਤੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਇਲਾਜ  
ਨਾਲ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇੱਕ  
ਆਮ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ  
ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ



## ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ ?



ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

- ਇਹ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੌਥਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ।
- ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 8ਵੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ।
- ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 3.4% ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਹਨ ।
- ਫਿਰ ਵੀ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 2ਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ।

## ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਖ

	ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਨਾਉਣਾ
	ਬਹੁ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਦਾ ਹੋਣਾ
	ਉੱਚ-ਖਤਰੇ ਦੇ ਲਾਗ ਦੇ ਨਾਲ HPV ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਇਤੀਹਾਸ ਅਤੇ HPV ਲਾਗ ਸਥਿਰ ਹੋਣਾ
	ਸਿਗਰਟ-ਬੀੜੀ ਪੀਣਾ

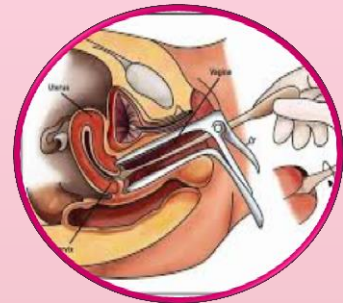
## ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਅਸਧਾਰਨ ਯੋਨੀ ਬਲੀਡਿੰਗ
- ਬਦਬੂਦਾਰ ਅਤੇ ਖੂਨੀ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ
- ਬਦਬੂਦਾਰ ਅਤੇ ਖੂਨੀ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਡੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

# ਰੋਕਥਾਮ / ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ



ਜਿਨਸੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਪਿਹਲਾਂ ਹੀ HPV (ਹਯੂਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਈਰਸ) ਟੀਕੇ ਲਵੋ



ਨੇਮੀ ਪੈਪ ਸਮੀਖਰ ਕਰਾਓ



ਸੀਮਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ



ਵਿਭਿੰਨ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਥੀ ਰੱਖਣ ਤੇ ਬਚੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਅਪਣਾਓ

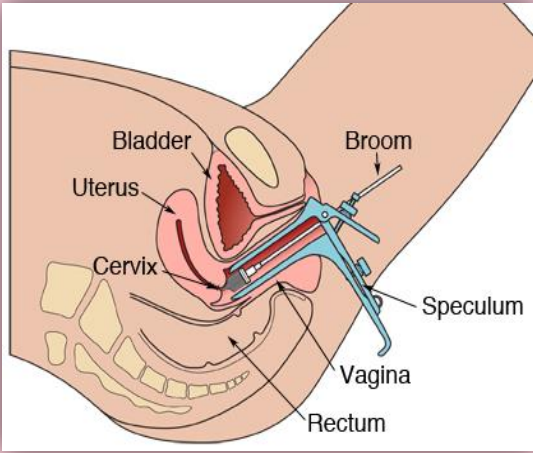


ਸਿਗਰਟ-ਬੀੜੀ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਓ - ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਨ ਖੁਰਾਕ ਲਿਓ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ





## ਸਰਵੀਕਲ ਸਕਰੀਨਿੰਗ

ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਖਰ / ਪੈਪ ਸਮੀਖਰ  
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ  
ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਇੱਕ  
ਸਧਾਰਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

**ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਖਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ :**

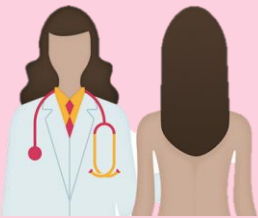
25-64 ਸਾਲ ਦਿਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ  
ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਵਿਆਹੀ ਜਾਂ ਕੁਆਰੀ, ਮੈਨੋਪੋਜ਼ ਹੋਇਆ ਜਾਂ  
ਨਹੀਂ ਨੂੰ) ਨਿਯਮਤ ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਖਰ ਕਰੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ  
ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਖਰ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ  
ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ  
ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਖਰ ਨਹੀਂ  
ਕਿਤਾ ।

ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜੋ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੇਠ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵੀਕਲ  
ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵੀਕਲ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ  
ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿਸਟਰਕਟੋਮੀ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਹਟਾਉਣ)  
ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਕਿਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ  
ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਖਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ।

ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਖਰ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਟਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ  
ਹੈ।



## ਪੈਪ ਸਮੀਖਰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

<b>"ਸਕਾਰਾਤਮਕ"</b> <b>ਨਤੀਜਾ</b>	<b>"ਨਕਾਰਾਤਮਕ"</b> <b>ਨਤੀਜਾ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਤਲਬ ਕਿ ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਲੱਭੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਬਦੀਲੀ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।</li> <li>ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਤਲਬ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।</li> <li>ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।</li> </ul>

## ਪੈਪ ਸਮੀਖਰ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ

ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੇ 2 ਸਾਲਾਨਾ ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਖਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਾਰਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਰ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸਮੀਖਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਜੇਕਰ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਗਲੇ ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਖਰ ਤੱਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਵੇਖੋ।

- ਜੇ ਯੋਨੀ ਖੂਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਪ ਸਮੀਖਰ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮਿਲੋ

# ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

ਇਕ ਤੀਹਾਈ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕੀਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਕਰੋ



ਨਾ ਕਰੋ



ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ,  
"ਘੱਟ ਸੰਘਣੇ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ"  
ਸਨੈਕਸ ਚੁਣੋ।



"ਉੱਚ ਸੰਘਣੇ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ"  
ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ  
ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਉੱਚ  
ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਚ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਸੰਘਣੇ  
ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ  
ਕਿਸਮ ਖਾਓ



ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ  
ਘੱਟ ਖਾਓ।



ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ



ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ  
ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਇੱਕ  
ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ  
ਪਾਬੰਦੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (1 ਵਾਰ  
= 290 ਮਿ.ਲੀ ਬੀਅਰ ਜਾਂ  
125 ਮਿ.ਲੀ ਵਾਇਨ)

## **ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ :**

ਯੂਨਾਈਟੇਡ ਕ੍ਰਿਸਚਨ ਨੀਦਰਸੋਲ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਹੇਲਥ ਸਰਵਿਸ

### **Contact Information:**

United Christian Nethersole Community Health Service

ਪਤਾ: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre

Unit 26 – 33, G/F, Kui On House,

Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong

**Tel: 2344 3019 Fax: 2357 5332**

ਈ ਮੈਲ: [sahp@ucn.org.hk](mailto:sahp@ucn.org.hk)

ਵੈਬਸਾਈਟ: [www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)

[www.health-southasian.hk](http://www.health-southasian.hk)