



基督教聯合那打素社康服務

UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम

ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 4
2017/18

Mission : To improve Health Profile of South Asians in Hong Kong through strategic community based health promotion intervention.

उद्देश्य : हङ्कङ्गका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

مقصد : سرٹيچک کيمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا۔

उद्देश्य : हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगों में समुदाय आधारित स्वास्थ्य संवर्धन हस्तक्षेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना हैं ।

ਮਿਸ਼ਨ : ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

In This Issue:

Reducing the Risk of Cancer



Languages

English Version	Page 2
Nepali Version (Nepalese)	
(नेपाली संस्करण)	Page 3
Urdu Version (Pakistani)	
اردو ورژن.....	Page 4
Hindi Version (Indian)	
(हिन्दी संस्करण)	Page 5
Punjabi Version (Indian)	
ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ	Page 6

Contact Information

Address:

Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,
Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon
Tel : 2344 3019 **Fax**: 2357 5332
Whatsapp 📞: 56221771
Email: sahp@ucn.org.hk
Website: www.ucn.org.hk
www.ucn-emhealth.org



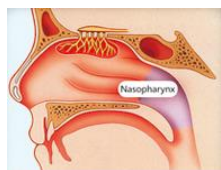
This project is supported by The Community Chest

In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our website www.ucn-emhealth.org for other health related information in South Asian languages.

REDUCING THE RISK OF CANCER

Though there are no proven ways to prevent cancer, many cancers are preventable and risk can be reduced. It's important to know your body and recognize any changes, such as lumps or unexplained bleeding. Regular self-exams and screenings for various types of cancers -such cervix, breast, colon and skin, can increase your chances of discovering cancer early, and treatment is likely to be successful. Ask your doctor about the best cancer screening schedule for you.

Basic lifestyle changes can have a tremendous impact on the rates of cancer. Such changes can also protect against other chronic diseases (cardiovascular disease, stroke and diabetes) thus making preventive measures even more compelling. The main preventive and risk reducing measures of different types of common cancers are as follows:



Nasopharyngeal Cancer

- Consume more vegetables and fruits
- Avoid salty and pickled food for example salted-fish and preserved vegetables



Oesophageal Cancer

- Avoid drinking alcohol
- Do not smoke
- Avoid second-hand smoking
- Maintain healthy body weight*



Lung Cancer

- Consume more vegetables and fruits
- Do not smoke
- Avoid second-hand smoking
- Avoid places with pollution



Breast Cancer

- Lactation for a longer period (at least 6 months)
- Be physically active(30 mins of exercise /day)
- Maintain healthy body weight*
- Avoid drinking alcohol



Stomach Cancer

- Avoid drinking alcohol
- Consume less preserved food
- Consume less processed meat
- Maintain healthy body weight*



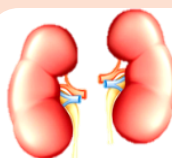
Colorectal Cancer

- Be physically active (30 mins of exercise / day)
- Consume more dietary fiber
- Eat less red meat and processed meat
- Maintain healthy body weight *
- Avoid drinking alcohol



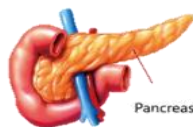
Liver Cancer

- Maintain healthy body weight*
- Avoid drinking alcohol
- Vaccination (hepatitis B)
- Do not smoke
- Avoid second-hand smoking



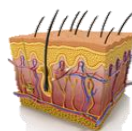
Kidney Cancer

- Avoid drinking alcohol
- Do not smoke
- Avoid second-hand smoking
- Maintain healthy body weight*



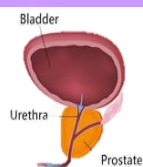
Pancreatic Cancer

- Eat less red meat and processed meat
- Do not smoke
- Avoid second-hand smoking



Skin Cancer

- Avoid sun burnt and prolonged time of sun exposure at any age
- Use sunscreen everyday
- Avoid UV tanning beds



Prostate Cancer

- Be physically active(30 mins of exercise /day)
- Do not smoke, avoid alcohol
- Maintain healthy body weight*



Cervical Cancer

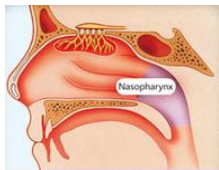
- Do not smoke
- Avoid second-hand smoking
- Avoid engaging in early sex and having multiple sex partners
- Practice safe sex, perform regular pap smear testing
- Get vaccinated to gain protection against HPV

* Body Mass Index (BMI) is an international measurement for overweight and obesity, healthy weight for Asian is having BMI between 18.5 and 22.9. Calculation, $BMI = \frac{\text{Weight(kg)}}{\text{Height(m)}^2}$

क्यान्सरको कुनै प्रमाणित रोकथाम छैन, तर धेरै क्यान्सरहरु रोकन सकिन्छ र खतरा कम गर्न सकिन्छ। आफ्नो शरीरको बारेमा ज्ञान र कुनै परिवर्तनहरु जस्तै गिल्टा वा अस्पष्टीकृत रक्तस्राव पहिचान गर्न महत्वपूर्ण छ। नियमित आफ्नो जाँच र विभिन्न प्रकारका क्यान्सरका स्क्रीनिंग जस्तै गर्भशय, स्तन, आन्द्रा र छाँला पत्ता लागेर उपचार सफल हुन सक्छ, जसले गर्दा उपचार सफल हुन सक्छ। डाक्टरलाई आफ्नो सबैभन्दा चाहिने क्यान्सर स्क्रीनिंग बारेमा सोध्नुहोस्।

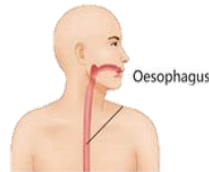
जीवनशैलीमा सामान्य परिवर्तन गर्दा पनि धेरै हृदयसम्म क्यान्सर न्युनिकरण गर्न सकिन्छ साथै यस्तो परिवर्तनले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर गर्ने (मुटुरोग, हृदयघात, मधुमेह) रोगहरु पनि रोकन सकिन्छ। त्यसैले यस्ता रोकथाम सशक्त मानिन्छ।

सामान्य प्रकारका क्यान्सर न्युनिकरण तथा निवारण गर्ने विभिन्न उपायहरु निम्नानुसार छन् :



- सागसब्जिहरु र फलफुल धेरै सेवन गर्ने।
- नूनिलो र साँधेको खाना नखाने जस्तै नूनिलो माछा र साँधेको सागसब्जि।

श्वासनलिको (नेसोफेरीन्जियल) क्यान्सर



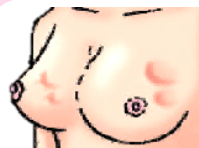
- मद्यपान नगर्ने।
- धूमपान नगर्ने।
- सेकेन्ड हान्ड धूमपानबाट बच्ने।
- स्वास्थ्य वजन कायम राख्ने।

भोजन नलिको क्यान्सर



- सागसब्जिहरु र फलफुल धेरै सेवन गर्ने।
- धूमपान नगर्ने।
- सेकेन्ड हान्ड धूमपानबाट बच्ने।
- प्रदसूण भएको ठाउँबाट जोगिने।

फोक्सोको क्यान्सर



- लामो समयसम्म दूध चुसाउने (कम्तीमा ६ महिना)
- शारीरिक रुपमा सक्रिय हुने। (हरेक दिन ३० मिनट व्यायाम गर्ने)
- स्वास्थ्य वजन कायम राख्ने।
- मद्यपान नगर्ने।

स्तन क्यान्सर



- मद्यपान नगर्ने।
- साँधेको खाना कम खाने।
- प्रसोधन गरिएको मासु कम खाने।
- स्वास्थ्य वजन कायम राख्ने।

पेटको क्यान्सर



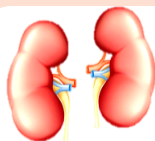
- शारीरिक रुपमा सक्रिय हुने। (हरेक दिन ३० मिनट व्यायाम गर्ने)
- धेरै रेसायुक्त भएको सागसब्जिहरु खाने।
- रातो मासु र प्रसोधन गरिएको मासु कम खाने।
- स्वास्थ्य वजन कायम राख्ने।
- मद्यपान नगर्ने।

कोलोरेक्टलको (ठूलो आन्द्रा) क्यान्सर



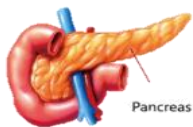
- शरीरको वजन कायम राख्ने।
- मद्यपान नगर्ने।
- खोप लगाउँने (हेपाटाइटिस बी)
- धूमपान नगर्ने।
- सेकेन्ड हान्ड धूमपानबाट बच्ने।

कलेजोको क्यान्सर



- मद्यपान नगर्ने।
- धूमपान नगर्ने।
- सेकेन्ड हान्ड धूमपानबाट बच्ने।
- स्वास्थ्य वजन कायम राख्ने।

मृगौलाको क्यान्सर



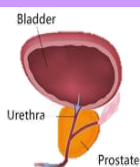
- रातो मासु र प्रसोधन गरिएको मासु कम खाने।
- धूमपान नगर्ने।
- सेकेन्ड हान्ड धूमपानबाट बच्ने।

प्याङ्क्रियाटिक क्यान्सर



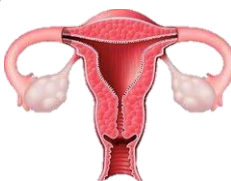
- कुनै पनि उमेरमा लामो समयसम्म सूर्यको किरणबाट बच्ने।
- हरेक दिन सनस्क्रीन प्रयोग गर्ने।
- युवी टानिंग बेडबाट बच्ने।

छाँलाको क्यान्सर



- शारीरिक रुपमा सक्रिय हुने। (हरेक दिन ३० मिनट व्यायाम गर्ने)
- स्वास्थ्य वजन कायम राख्ने।
- मद्यपान र धूमपान नगर्ने।

प्रोस्टेट क्यान्सर



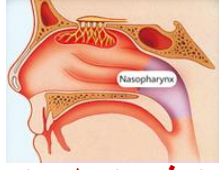
- धूमपान नगर्ने।
- सेकेन्ड हान्ड धूमपानबाट बच्ने।
- कम उमेरमा यौन सम्पर्क नगर्ने र धेरै व्यक्तिगत यौन सम्पर्क नराख्ने।
- सुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने, नियमित प्याप स्मेरको जाँच गर्ने।
- HPV हुमन पैपिलोमा भाइरसबाट बच्न खोप लगनु।

गर्भनलीको क्यान्सर

اگرچہ کینسر کو روکنے کیلئے کوئی اصولی طریقہ وضع نہیں کیا گیا۔ مگر پھر بھی بہت سے کینسر کی علامات روکنے کے قابل ہیں اور کینسر کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔ ضروری ہے اپنے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کو پہچانیں جیسے کہ ڈھیلا یا پھوڑا اور غیر معمولی خون کا بہاؤ۔ باقاعدگی سے خودکا معائنہ اور مختلف اقسام کے کینسر -جیسیکہ سرویکس، چھاتی، آنت اور جلد کے کینسر کے لئے اسکریننگ کروائیں، یہ ابتدائی کینسر کا پتہ لگانے کے لیے میں مدد کر سکتا ہے، اور کامیاب علاج کا امکان ہوسکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے آپ کے لئے بہترین کینسر اسکریننگ شیڈول کے بارے میں پوچھیں۔

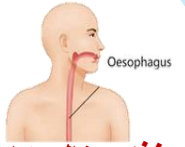
بنیادی طرز زندگی میں تبدیلیوں کی وجہ سے کینسر کی شرحوں پر زبردست اثر ہوسکتا ہے۔ ایسی تبدیلیاں دیگر دائمی بیماریوں کے خلاف بھی حفاظت کرسکتی ہیں (دل کی بیماری، اسٹروک اور ذیابیطس) اس طرح بچاؤ کے اقدامات میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے مختلف اقسام کے عام کینسروں کے خطرے کو کم کرنے والے بنیادی حفاظتی تدابیر اور اقدامات مندرجہ ذیل ہیں:

- سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں
- نمکین اور اچاری غذاؤں کا استعمال کم کریں مثال کے طور پر نمکین مچھلی اور محفوظ شدہ کھانے



نینوفرینجیبل کینسر

- الکوحل پینے سے بچیں
- تمباکو نوشی نہیں کریں
- سیکنڈ ہینڈ تمباکو نوشی سے بچیں
- صحت مند جسم کے وزن کو برقرار رکھیں



غذائی نالی کا کینسر

- زیادہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کریں
- تمباکو نوشی نہیں کریں
- سیکنڈ ہینڈ تمباکو نوشی سے بچیں
- آلودہ مقامات پر جانے سے گریز کریں



پھیپھڑوں کا کینسر

- ایک طویل عرصے تک دودھ پلائیں (کم سے کم 6 ماہ)
- جسمانی طور پر چست رہیں (30 منٹ ورزش / دن)
- صحت مند جسم کے وزن کو برقرار رکھیں
- شراب پینے سے بچیں



بریسٹ کینسر

- شراب پینے سے بچیں
- محفوظ ہوئے کھانے کا استعمال کم کریں
- عمل شدہ گوشت کا استعمال کم کریں
- صحت مند جسم کے وزن کو برقرار رکھیں



معدے کا کینسر

- جسمانی طور پر چست رہیں (30 منٹ ورزش / دن)
- فائبر سے بھرپور غذا کا استعمال کریں
- عمل شدہ گوشت کا استعمال کم کریں
- صحت مند جسم کے وزن کو برقرار رکھیں
- شراب پینے سے بچیں



بڑی آنت کا کینسر

- صحت مند جسم کے وزن کو برقرار رکھنے*
- شراب نوشی سے گریز کریں
- ویکسین (ہیپاٹائٹس بی)
- تمباکو نوشی نہیں کریں
- سیکنڈ ہینڈ تمباکو نوشی سے بچیں



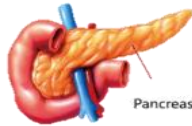
جگر کا کینسر

- شراب پینے سے بچیں
- تمباکو نوشی نہیں کریں
- سیکنڈ ہینڈ تمباکو نوشی سے بچیں
- صحت مند جسم کے وزن کو برقرار رکھیں



گردوں کا کینسر

- سرخ ریشوں والا اور محفوظ شدہ گوشت کا استعمال کم کریں
- تمباکو نوشی نہیں کریں
- سیکنڈ ہینڈ تمباکو نوشی سے بچیں



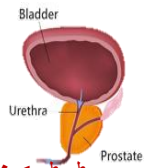
پینکریٹک کینسر

- کسی بھی عمر میں سن برن اور زیادہ دیر سورج کے سامنے رہنے سے گریز کریں
- روزانہ سن اسکرین کا استعمال کریں
- یووی ٹیننگ بستر سے بچیں



جلد کا کینسر

- جسمانی طور پر چست رہیں (روزانہ 30 منٹ ورزش کریں)
- سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں
- شراب نوشی سے گریز کریں
- صحت مند جسم کے وزن کو برقرار رکھیں



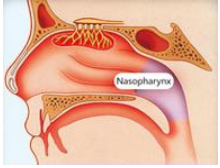
پروسٹیٹ کینسر

- تمباکو نوشی سے پرہیز کریں
- سیکنڈ ہینڈ تمباکو نوشی سے بچیں
- کم عمری میں جنسی تعلقات سے پرہیز کریں۔ اور ایک سے زیادہ جنسی پارٹنر سے اجتناب کریں۔
- باقاعدگی سے پیپ سمیر ٹیسٹ کریں
- ایچ پی وی کے خلاف تحفظ کے لئے ویکسین لگوائیں۔



سروائیکل کینسر

कैंसर को रोकने के कोई प्रमाणित तरीके नहीं हैं, लेकिन आप इसके होने के जोखिम को कम कर सकते हैं। अपने शरीर को जानना और किसी भी बदलाव जैसे कि गांठ या अस्पष्ट खून बहने को पहचानना महत्वपूर्ण है। भिन्न प्रकार के कैंसर जैसे गर्भाशय ग्रीवा, स्तन, बृहदान्त्र और त्वचा, के लिए नियमित आत्म-परीक्षण और जाँच कैंसर की शुरुआत को पहचानने और उपचार के सफल होने की संभावनाओं को बढ़ाते हैं। अपने चिकित्सक से अपने लिए सबसे उचित कैंसर जाँच समय-सारणी (स्क्रीनिंग शेड्यूल) के बारे में पूछें। बुनियादी जीवनशैली में परिवर्तन से कैंसर के दर पर काफी प्रभाव पड़ सकता है। इस तरह के बदलावों से अन्य जीर्ण रोग (हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह) के प्रति भी बचाव हो सकता है इसीलिए इस प्रकार के निवारक उपाय अधिक सम्मोहक बन जाते हैं। विभिन्न प्रकार के सामान्य कैंसर के खतरे को कम करने के उपाय और मुख्य निवारक उपाय निम्नानुसार हैं:



- अधिक सब्जियों और फलों का उपभोग करें।
- नमकीन और मसालेदार भोजन से बचें, उदाहरण के लिए नमकीन-मछली और संरक्षित सब्जियाँ

श्वासनलिका (नैसोफरीन्जियल) कैंसर



फेफड़ों का कैंसर

- अधिक सब्जियों और फलों का उपभोग करें।
- धूम्रपान ना करें।
- दूसरे व्यक्ति से मिलने वाले धूम्रपान के धुएं से बचें।
- प्रदूषण वाले स्थानों से बचें।



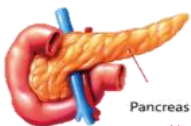
आमाशय का कैंसर

- शराब के सेवन से बचें।
- संरक्षित भोजन कम खाएं।
- संसाधित मांस कम खाएं।
- स्वस्थ शारीरिक वजन को बनाए रखें।*



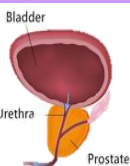
यकृत का कैंसर

- स्वस्थ शारीरिक वजन को बनाए रखें।*
- शराब के सेवन से बचें।
- टीकाकरण (हेपेटाइटिस बी)
- धूम्रपान ना करें।
- दूसरे व्यक्ति से मिलने वाले धूम्रपान के धुएं से बचें।



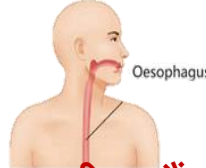
अग्न्याशय का कैंसर

- लाल मांस और संसाधित मांस कम खाएं
- दूसरे व्यक्ति से मिलने वाले धूम्रपान के धुएं से बचें।
- दूसरे व्यक्ति से मिलने वाले धूम्रपान के धुएं से बचें।



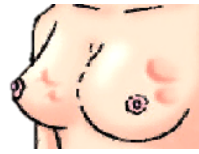
प्रोस्टेट कैंसर

- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें (30 मिनट व्यायाम प्रतिदिन)
- शराब के सेवन से बचें, धूम्रपान ना करें
- स्वस्थ शारीरिक वजन को बनाए रखें।*



ग्रासनली का कैंसर

- शराब के सेवन से बचें।
- धूम्रपान ना करें।
- दूसरे व्यक्ति से मिलने वाले धूम्रपान के धुएं से बचें। स्वस्थ शारीरिक वजन को बनाए रखें।*



स्तन का कैंसर

- लंबी अवधि के लिए दुध निकालना (कम से कम 6 महीने)
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें (30 मिनट व्यायाम प्रतिदिन)
- स्वस्थ शारीरिक वजन को बनाए रखें।*
- शराब के सेवन से बचें।



बृहदान्त्र का कैंसर

- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें (30 मिनट व्यायाम प्रतिदिन)
- अधिक फाइबर युक्त आहार का उपभोग करें।
- लाल मांस और संसाधित मांस कम खाएं।
- स्वस्थ शारीरिक वजन को बनाए रखें।*
- शराब के सेवन से बचें।



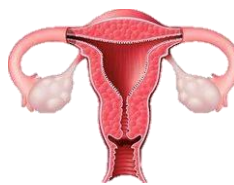
गुर्दे का कैंसर

- शराब के सेवन से बचें।
- धूम्रपान ना करें।
- दूसरे व्यक्ति से मिलने वाले धूम्रपान के धुएं से बचें।
- स्वस्थ शारीरिक वजन को बनाए रखें।*



त्वचा का कैंसर

- सूरज की झुलस से बचें और किसी भी उम्र में लंबे समय तक सूर्य के जोखिम से बचें।
- हर रोज सनस्क्रीन का प्रयोग करें।
- यूवी टैनिंग शायन से बचें।



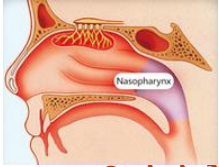
गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर

- धूम्रपान ना करें।
- दूसरे व्यक्ति से मिलने वाले धूम्रपान के धुएं से बचें।
- कम उम्र में और विभिन्न सहभागियों के साथ यौन क्रिया में संलग्न होने से बचें
- सुरक्षित यौन क्रिया प्रणाली अपनाने, नियमित पैंप स्मीयर परीक्षण कराएं
- HPV के खिलाफ सुरक्षा हासिल करने के लिए टीका लगवाएं

* बॉडी मास इंडेक्स (BMI) अधिक वजन और मोटापे के लिए एक अंतरराष्ट्रीय माप है, एशिया के लोगों के लिए स्वस्थ वजन हेतु BMI 18.5 और 22.9 के बीच होना चाहिए। गणना BMI = वजन (किलो) / ऊँचाई (मी)²

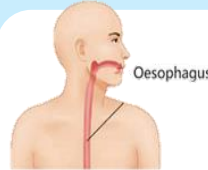
Reference: WHO (<http://www.who.int/cancer/prevention/en/>) World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research, Department of Health HK (<http://www.cervicalscreening.gov.hk/>), Uptodate

ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕੋਈ ਪਰਮਾਣਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਬੇਲੋੜੇ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ, ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਛਾਤੀ, ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਸਵੈ-ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਨੁਸੂਚੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਮੁੱਢਲੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬਦਲਾਵ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਆਮ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:



ਸਾਹ ਨਲੀ (ਨੇਸੋਫੈਰਿਨਜਲ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵਧੇਰੇ ਖਾਓ
- ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਚਾਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ



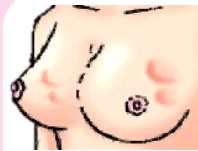
ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਨਲੀ (ਓਸੇਓਫੇਗਲ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਪੀਓ
- ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ*



ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵਧੇਰੇ ਖਾਓ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਪੀਓ
- ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ) ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ)
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ*
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ



ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਕੈਂਸਰ

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ*



ਗੁਦਾ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ)
- ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਘੱਟ ਖਾਓ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ*
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ



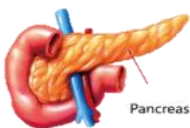
ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ*
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਟੀਕਾਕਰਣ (ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਬੀ)
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਪੀਓ
- ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ



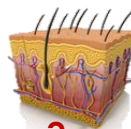
ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਪੀਓ
- ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ*



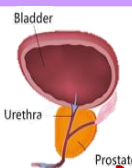
ਪਾਚਣ ਗ੍ਰੰਥੀ (ਪੈਨਕਰੀਏਟਿਕ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ

- ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਪੀਓ
- ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਜਲਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- UV ਟੈਨਿੰਗ ਬੈਡ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ



ਗਦੂਦ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ)
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ*



ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਸਰਵਾਈਕਲ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ

- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਪੀਓ
- ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਭੋਗ ਸਾਥੀ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰੋ, ਨਿਯਮਤ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ
- HPV ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ

* ਬੋਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਪ ਹੈ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਲਈ BMI 18.5 ਅਤੇ 22.9 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ। ਗਿਣਨਾ: ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) / ਕੱਦ (ਮੀ)²

Reference: WHO (<http://www.who.int/cancer/prevention/en/>) World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research, Department of Health HK (<http://www.cervicalscreening.gov.hk/>), Uptodate



PHOTOS IN ACTION



Women's Health Day



Men's Health Workshop



School Health Programme



Outdoor Health Event



Exercise Class



Healthy Cooking Class



Our Services

English Version

1. Health Advocate Volunteer Training
2. Health talks on a community level, schools and community organizations
3. Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol and body fat percentage)
4. Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
5. Heart Health Screening
6. Monthly Women's Health Day
7. Diabetes Patients Support Group

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Punjabi Version

1. ਐਚਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
4. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
7. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

Call us at 23443019 or

Whatsapp 56221771

Visit our website

www.ucn.org.hk & www.ucn-emhealth.org



Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

Location	Day of the month	Time
Kwun Tong	1 st Monday	2:00pm – 4:00pm
Jordan	Last Tuesday	10:00am - 1:00pm
Yuen Long	Last Friday	2:00pm – 4:00pm
Tin Shui Wai	2 nd Wednesday	2:00pm – 4:00pm

हाम्रो सेवाहरु

Nepali Version

1. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
2. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
3. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिसत
4. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जाँच
6. हरेक महिना महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह भएको विरामीहरुको लागि समर्थन समूह

हमारी सेवाएं

Hindi Version

1. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
2. समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे बताना
3. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चर्बी प्रतिसत
4. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जांच (प्याप स्मेर टेस्ट)
5. स्वास्थ्य हृदयके जांच
6. महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
7. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह

ہماری خدمات

Urdu Version

1. ہیلتھ ایڈووکیٹ والنٹیر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلیڈ پریشر، بلیڈ شوگر، کولیسٹرول اور باڈی فیٹ) جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سیمیر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک اپ
6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
7. شوگر کے مریضوں کا سپورٹ گروپ