衞生署
Department of Health

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਾਂਚ

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਲੋਰੈਕਟਮ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ, ਰੈਕਟਮ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਪੌਲੀਪ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੌਲੀਪਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਊਕਸ
- ਅਣਜਾਣ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ (ਦਸਤ ਜਾਂ ਕਬਜ਼) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ
- ਪੇਟ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ (ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ, ਫੁੱਲਣਾ, ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ)
- ਮਲ ਤਿਆਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਥਾਈ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣਾ
- ਅਣਜਾਣ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਓ:
   - ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ
   - ਲਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਘੱਟ ਖਾਉ
   - ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
   - ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
2. ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ
   ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਛੇਤੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਮਾਹਰ 50 ਤੋਂ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੁਆਰਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:- (a) ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਫੇਕਲ ਓਕਲਟ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ; ਜਾਂ (b) ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਿਗਮੋਇਡੋਸਕੋਪੀ; ਜਾਂ (c) ਹਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ।

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਸਰਕਾਰ ਕੋਲੋਰੇਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 50 ਤੋਂ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.colonscreen.gov.hk 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਖੇਤਰ
2024 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ