ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ

www.screeningservices.org

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦਾ ਮੰਤਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਟੈਸਟ) ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

"ਪੂਰੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।"

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 20 ਅਤੇ 64 ਸਾਲ ਦਾ ਵਿਚਾਲੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੁਲਾਵਾਂਗੇ।

Version 1.0 ਮਾਰਚ 09

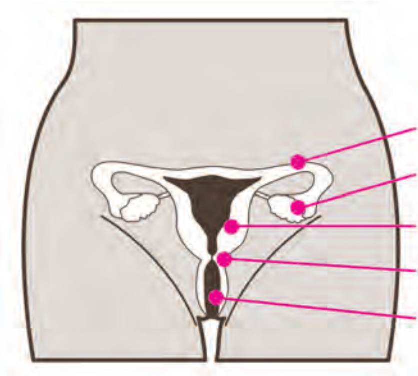
35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਦੇ ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਸਾਡੀ (**ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵੇਲਜ਼ ਦੀ**) ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨੂੰ 'ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਅਰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹਦਾ ਮੰਤਵ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਨ ਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਪੀ ਵੀ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਚ ਪੀ ਵਾਇਰਸ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਸਰਵੀਕਲ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 12 ਤੋਂ 13 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। 18 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕੇ ਕੈਚ-ਅਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਾਏ ਜਾਂਣਗੇ।

ਸਰਵਿਕਸ ਕੀ ਹੈ?



ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ (ਜਿਹਨੂੰ ਯੂਟੇਰਸ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਰਵਿਕਸ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਰਵਿਕਸ ਨੂੰ "ਗਰਭ ਦੀ ਗਰਦਨ" ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ)। ਸਰਵਿਕਸ ਯੋਨੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵਿਕਸ ਵਿਚ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਨੂੰ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕੀ ਹੈ?

ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈ ਕੇ ਸਰਵਿਕਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਸੌਖਾ ਜਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਸੈੱਲ ਮਿਲ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ 75% ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਟੈਸਟ ਵੀ 100% ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ?

ਜਦ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਆਏਗੀ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਵਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਸੈਕਸੁਅਲ-ਹੈਲਥ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗੀ। ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਪੈਕੁਲਮ ਨਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵਿਕਸ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗੀ। ਉਹ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਏਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲੇਬਾਰੇਟਰੀ ਨੂੰ ਭੇਜੇਗੀ।

ਮੈਨੂੰ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 20 ਅਤੇ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੁਲਾਵਾਂਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 64 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਤਦ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਆਰੇ ਹੋ (ਯਾਨੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ) ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਪਰੀਤ-ਲਿੰਗੀ ਜਾਂ ਸਮਲਿੰਗੀ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਹੋ, ਤਦ ਵੀ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜਦ ਵੀ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੁਲਾਈਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ

ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ 12 ਤੋਂ 13 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਇਮਿਉਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕੇ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਇਮਿਉਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲਓ (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ ਸਫ਼ਾ 7 ’ਤੇ ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਵੀ ਸੀ, ਤਦ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੁਲਾਈਏ ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਆਓ।

ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ:

- ਬੁਲਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ
- ਕਈ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹੋਰ ਕਈ ਸਾਥਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ)
- ਕੌਂਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਜਾਂ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਈ ਔਰਤ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਖ਼ੁਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਦਿਸਣ ਤਦ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਵਰਗੇ ਸਨ।

- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਪਾਣੀ ਜਿਹਾ ਵਗਣਾ
- ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ
- ਸੰਭੋਗ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ
- ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿਣਾ

ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ – **ਕਰਵਾ ਲਓ।**

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵੇਲਜ਼
www.screeningservices.org/csw

ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ
www.cancerscreening.nhs.uk

ਟੈੱਲ ਹਰ
www.tellher.com

ਜੋ'ਜ਼ ਟ੍ਰਸਟ
www.jotrust.co.uk

ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਇੰਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ
www.immunisation.nhs.uk/hpv

ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਯੂ ਕੇ
www.cancerresearchuk.org

ਬੀਟਿੰਗ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ
new.wales.gov.uk/
beatingcervicalcancer/home

Crystal Mark 18119
Clarity approved by Plain English Campaign