Punjabi

ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਓ ਕਰੋ:ਸਕਿੱਨ (ਚਮੜੀ ਦੇ) ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਤੱਥ
PROTECT YOURSELF FROM THE SUN THIS SUMMER: FACTS ABOUT SKIN CANCER

ਸਕਿੱਨ ਕੈਂਸਰ ਸਬੰਧੀ ਅੰਕੜੇ (Skin cancer by the numbers)

- 68,000: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਨਾਨ-ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਸਕਿੱਨ ਕੈਂਸਰ ਕੇਸ, 2006*
- 4,500: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਕੇਸ, 2006*
- 880: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, 2006*

* ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਾਨ-ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਕੇਸ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਸੁਲਝਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰੋਤ: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁੱਝਾਅ (Sun safety tips)

- ਐਸ ਪੀ ਐਫ਼ 15 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲਾ ਸਨਸਕਰੀਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ (ਜੇ ਤੈਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ਼ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ)।
- ਚੌੜੇ ਛੱਜੇ ਵਾਲਾ ਹੈਟ ਪਹਿਨੋ।
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਓ।
- ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ (ਛੱਤਿਆ ਸਟਰੋਲਰ, ਛੱਤਰੀ ਜਾਂ ਛਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਕੜਕਦੀ ਹੋਈ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਖਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ (ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹੋਣ)। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖ਼ਤਰਾ ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਟੈਨ ਹੋਣ ਦੇ ਬਜਾਏ ਸੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਲੌਂਡ ਜਾਂ ਲਾਲ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਚਟਾਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਕਿੱਨ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ (What is Skin Cancer)?

ਸਕਿੱਨ ਕੈਂਸਰ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਮੈਲਾਨੋਮਾ (Melanoma)

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਕਿੱਨ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਚਪਟੇ ਭੂਰੇ ਧੱਬੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚਟਾਕ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਧੱਬੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਟੇਢੇ ਮੇਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਧੱਬਾ ਸਮਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੰਗ (ਸਲੇਟੀ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਪਿੰਨੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨ-ਮੈਲਾਨੋਮਾ (Non-Melanoma)

ਬੇਸਲ ਸੈਲ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ: ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਪਰਭਾਵਿਤ ਜਗਾਹ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਉਭੱਰੇ ਹੋਏ ਸਾਫ਼ ਛਾਲੇ ਵਾਂਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੇ ਉਪਰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਜਾਂ ਰੰਗਦਾਰ ਪੱਪੜੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੁਲਾਈ 2008 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published July 2008

ਸਕੁਐਮਸ ਸੈਲ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ: ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਗਰਮੀ ਕਾਰਣ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਨੇਕ "ਅਸਾਧ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ" (ਪ੍ਰੀਮਲਿਗਨੈਂਟ) ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਪੱਪੜੀਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫ਼ੇਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

***ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ* (Ultraviolet radiation)**

ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਕਿੱਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੁਕਸਾਨ ਨਿੱਜੀ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਡੀ ਐਨ ਏ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਡੀ ਐਨ ਏ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਸੈਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਉਹ ਦੋਸ਼ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੋਸ਼ਪੂਰਨ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਸ਼ਪੂਰਨ ਸੈਲ ਜੋ ਕਿ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ ਫੋੜਾ (ਟਿਊਮਰ) ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਯੂ ਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

***ਯੂ ਵੀ ਏ ਕਿਰਨਾਂ* (UVA rays):**

ਇਹ ਯੂ ਵੀ ਬੀ ਕਿਰਨਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਇਹ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਝੁੱਰੜੀਆਂ ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੂ ਵੀ ਏ ਟੈਨਿੰਗ ਪਾਰਲਰਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਟੈਨਿੰਗ ਉਪਕਰਣ ਸੂਰਜ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦੋ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੰਜ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੂ ਵੀ ਏ ਛੱਡਦੇ ਹਨ।

***ਯੂ ਵੀ ਬੀ ਕਿਰਨਾਂ* (UVB rays):**

ਯੂ ਵੀ ਏ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਪਰ ਤੇਜ਼, ਯੂ ਵੀ ਬੀ ਕਿਰਨਾਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਨ-ਬਰਨ, ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਪਰਭਾਵ ਅਤੇ ਸਕਿੱਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਸਮਝੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੂ ਵੀ ਬੀ ਕਿਰਨਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਉਚਾਈ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਯੂ ਵੀ ਬੀ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਣ ਨਾਲ ਸਕਿੱਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

***ਯੂ ਵੀ ਸੀ ਕਿਰਨਾਂ* (UVC rays):**

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਿਰਨਾਂ ਹਨ। ਫ਼ੇਰ ਵੀ, ਯੂ ਵੀ ਸੀ ਕਿਰਨਾਂ ਵਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਓਜ਼ੋਨ ਲੇਅਰ ਵਿਚੋਂ ਛਣ ਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਛੱਤ ਥੱਲੇ ਟੈਨਿੰਗ (ਇੰਨਡੋਰ ਟੈਨਿੰਗ) ਬਾਰੇ: ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਟੈਨਿੰਗ ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਸੱਨ ਲੈਂਪਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਯੂ ਵੀ ਏ ਕਿਰਨਾਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਛੱਤ ਥੱਲੇ ਟੈਨਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸਕਿੱਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਸਾਇਟੀ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਰਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟੈਨਿੰਗ ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਸੱਨ ਲੈਂਪਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.cancer.ca ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਇੰਨਡੋਰ ਟੈਨਿੰਗ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਸਕਿੱਨ ਕੈਂਸਰ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 943-LINK(5465) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.calgaryhealthregion.ca. ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਰੋਤ: ਡੀਨਾ ਓ' ਮਿਏਰਾ, ਐਪਲ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਜੁਲਾਈ 2007