ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉ
TAKE THE TEST

ਕੋਲਨ (ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ) ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਨਵੀਂ ਕਲੀਨਿਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ ਹੈ
(New colon cancer screening clinic opens)

ਸਵਾਲ: *ਮੈਂ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ ਨਵਾਂ ਕੋਲਨ* ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਖੁਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 57 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
(Q: I heard in the news that Calgary has opened a colon cancer screening centre. My husband and I are both 57 and no one in our family has cancer. Should we screened for colon cancer?)

ਜੁਆਬ : ਹਾਂ। ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਦੀ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਕੈਲਗਰੀ ਨੇ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਰੀਜਨ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਫੋਰਜ਼ਾਨੀ ਐਂਡ ਮੈਕਫੇਲ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਬੇਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਅਲਬਰਟਾ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 1670 ਲੋਕ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 610 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 50-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨੇਮਬੱਧ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
(Q: Why is it so important to be screened for colon cancer?)

ਜੁਆਬ: ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਫੋੜਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਫੋੜੇ ਦੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਫੋੜੇ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਫੋੜੇ ਦੁਆਰਾ ਗੁਦਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਲਾਇਲਾਜ ਬਣ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਢਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਹੀ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਇਲਾਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਕੋਲਨ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?
(Q: What does the colon do?)

ਜੁਆਬ: ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਮੇਹਦੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੋੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਚੂਸ ਸਕੇ। ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਬਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਇਹ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਟੱਟੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਟੱਟੀ ਦਾ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
(Q: How does colon cancer start?)

ਜੁਆਬ: ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਲਨ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿਚ ਅਸਧਾਰਨ ਸੈਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੋਲਿਪਸ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੋਲਿਪਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੋਲਿਪਸ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਤੰਬਰ 2008 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published September 2008

Alberta Health Services

ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਂ। ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?
(Q: My husband and I are healthy. Are we really at risk for colon cancer?)

ਜੁਆਬ: ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸਲ, ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੇਰ ਵੀ, ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਕਰੀਬਨ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ (ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ) ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪੋਲਿਪਸ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ਕਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦੀ ਅਲਸਰ ਨਾਲ ਸੋਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਕਰੋਹਨ ਡਿਜੀਜ਼) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਸਾਡੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗੀ?
(Q: How do we get screened?)
ਜੁਆਬ: ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਉ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਟੈਸਟ ਹਨ, ਫੀਕਿਲ ਓਕਲਟ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ (ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ) ਅਤੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ। ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਵਿਚਲੇ ਉਸ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ। ਲੈਬ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਕਾਰਡ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੱਟੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਕਾਰਡ ਤੇ ਲਗਾ ਦਿੱਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਲੈਬ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਇਕ ਦੂਰਬੀਨ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਪਤਲੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਲਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਵੇਗੀ। ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ ਅਤੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲ: ਅਗਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ(ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ) ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
(Q: What if one of us gets a positive result?)
ਜੁਆਬ: ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਅਗਰ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਲਿਪਸ, ਕੈਂਸਰ, ਕੁੱਝ ਭੋਜਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਭਗੰਦਰ ਕਰਕੇ ਵੀ ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਐੱਫ ਓ ਬੀ ਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ ਅੱਪ ਟੈਸਟ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਪੋਲਿਪ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਨਾ ਬਣੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਦਰ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਅਸੀਂ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
(Q: What can we do to reduce the chance of getting colon cancer?)
ਜੁਆਬ: ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿਚ 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੇ ਸਿਰਫ 15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉ। ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਪੀਓ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਓ ਅਤੇ ਰੀਫਾਈਨਡ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਉ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹੇ ਹੋ ਫੇਰ ਵੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨਾਲ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ,ਇਸਾਬੇਲ ਕਲਾਰਕ ਦੁਅਰਾ ਐਂਪਲ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 2008 ਲਈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਇੱਥੇ ਜਾਉ :
ਫੋਰਜ਼ਨੀ ਐਂਡ ਮੈਕਫੇਲ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ: www.colonscreeningcentre.com

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ 24 ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕੈਲਗਰੀ:403-943-LINK (5465) ਤੇ ਜਾਂ 1-866-408-LINK(5465) ਤੇ ਟੋਲ-ਫ਼ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਤੰਬਰ 2008 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published September 2008