PUNJABI

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ Pap ਟੈਸਟਸ!

Pap ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਚੈਕ-ਅਪ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ!

Pap ਟੈਸਟ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ Pap ਟੈਸਟ:

- ਸਰਵਿਕਸ *(ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ)* ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ Pap ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

- ਇੱਕ Pap ਟੈਸਟ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ *ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ* ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ Pap ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੇਹੱਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

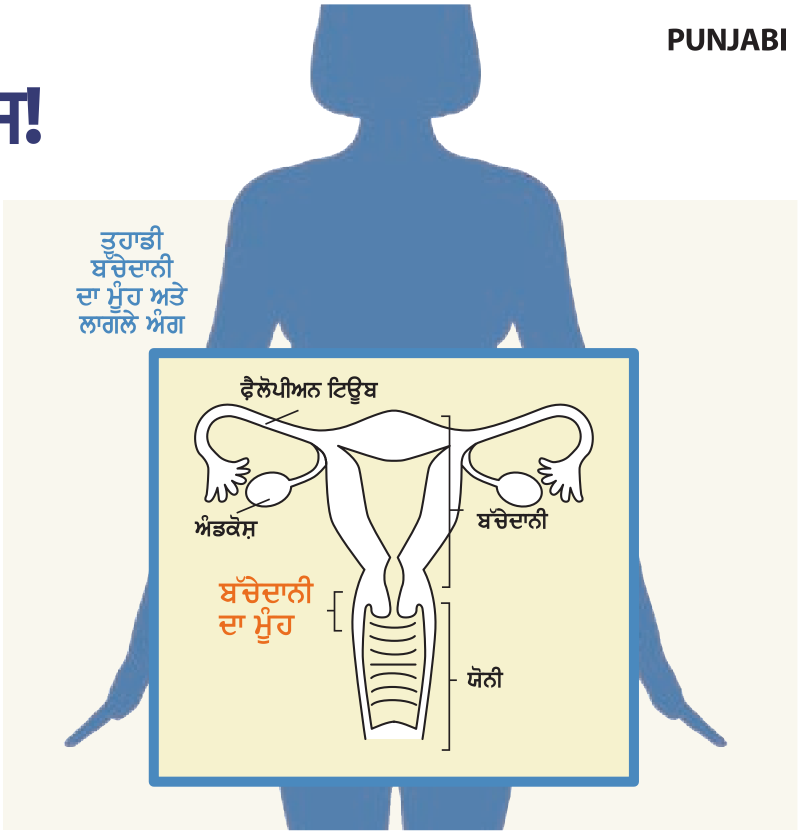
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਉਵੇਂ ਹੀ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Pap ਟੈਸਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ Pap ਟੈਸਟਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਛੋਹ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੁਣ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ
- ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮੀਨੋਪਾਸ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ *(ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ)*।

ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕਢਵਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਵੀ Pap ਟੈਸਟਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ!



ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿਵੇਂ Pap ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ (ਜਿਨਸੀ) ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ 3 ਸਾਲਾਂ ਅੰਦਰ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਲਗਾਤਾਰ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਹਰੇਕ 2 ਜਾਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਮਗਰੋਂ Pap ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- 70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ Pap ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਾਧਾਰਣ ਆਏ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰਾ Pap ਟੈਸਟ ਸੈਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

- ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ''ਅਸਾਧਾਰਣ'' Pap ਟੈਸਟ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ <u>ਨਹੀਂ</u> ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।
- ਅਕਸਰ, ਇਹ ਸੈਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਸੈਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

cancer care ontario
ontario cervical screening program
action cancer ontario
programme ontarien de dépistage du cancer du col de l'utérus

HPV ਕੀ ਹੈ?

- HPV ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਿਊਮਨ **ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**
- ਇਹ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- HPV ਦੀਆਂ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
  - ਕੁੱਝ HPV ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਮੱਸੇ ਜਾਂ ਮੋਹਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ HPV ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ HPV ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- HPV ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੰਪਰਕ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਸੰਭੋਗ, ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ) ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 5 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਭਗ 4 ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵਾਰ HPV ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ (ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ) ਅਕਸਰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ, ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ HPV ਹੈ।

HPV ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚਾਲੇ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?

- ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੇ HPV ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸੈਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਛੂਤਾਂ) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ HPV ਛੂਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁੱਝ ਵਾਰ, ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ, ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- HPV ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ HPV ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ HPV ਲੈਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਜੋਖਮ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲੀ ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਚ ਦੇਰੀ ਲਿਆਓ।
- ਤਮਾਕੂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ HPV ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

HPV ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?

- ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ 9 ਤੋਂ 26 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈ।
- ਇਹ HPV ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- Ontario ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੇਡ 8 ਦੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਲਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

HPV ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ HPV ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ। ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ *ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ Pap ਟੈਸਟ* ਕਰਵਾਉਣੇ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।
- ਉਨਟਾਰੀਓ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Ontario Cervical Screening Program) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ http://www.cancercare.on.ca/english/home/pcs/screening/cervscreening/ ਤੇ ਜਾਓ।
- Canadian Cancer Society ਨੂੰ 1-888-939-3333 ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.cancer.ca ਤੇ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ (Public Health Unit) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਨੰਬਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਜਾਂ http://www.alphaweb.org/ont_health_units.asp ਤੇ ਜਾਓ।
- Ontario ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hpvontario.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ INFOline ਨੂੰ 1-866-559-4598 ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।