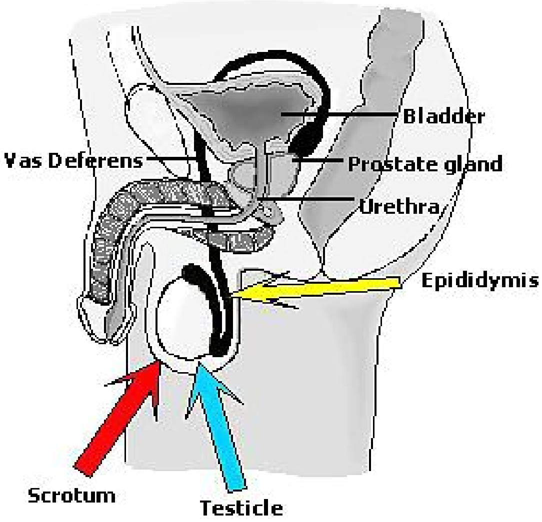
“ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਪੱਥ”
ਨਸਲੀ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਲੋਂ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸਲੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿਚ ਛਪਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਰੇਡਿਓ ਕੜੀਆਂ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ

Punjabi

ਪਰਾਸਟੇਟ (ਗਦੂਦਾਂ ਦਾ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ
PROSTATE CANCER

ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ? (What is a prostate cancer?)

ਪਰਾਸਟੇਟ ਗਰੰਥੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਅਖਰੋਟ ਜਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਸਾਨੇ (ਬਲੈਡਰ) ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਸਥਿੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ (ਉਹ ਨਾਲੀ ਜੋ ਮਸਾਨੇ ਤੋਂ ਲਿੰਗ ਦੇ ਆਖਰ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਦੇ ਉੱਰਪਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਾਸਟੇਟ ਗਰੰਥੀ ਗੁਦਾ (ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਥਿੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਂਗਲ (ਡਿਜਿਟਲ) ਦੁਆਰਾ ਗੁਦਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਗੁਦਾ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਪਰਾਸਟੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ)।



ਪਰਾਸਟੇਟ ਗਰੰਥੀ ਤਰਲ (ਵੀਰਜ) ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾਲੂਆਂ ਤੋਂ ਇਕ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਵਾਸ ਡੈਫਰੈਂਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰਾਸਟੇਟ ਗਰੰਥੀ ਤੱਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ (ਸੈੱਲਾਂ) ਦਾ ਬੇਕਾਬੂ ਵਿਕਾਸ (ਕੈਂਸਰ) ਪਰਾਸਟੇਟ ਗਰੰਥੀ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਟਯੂਟ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ (1996) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।(ਰੈਫਰੈਂਸ 1 ਵੇਖੋ)। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਮਰਦ ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ **ਤੋਂ** ਮਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ **ਨਾਲ** ਮਰਨਗੇ। ਅਟੋਪਸੀ (ਲਾਸ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ) ਦੇ ਅਧਿਅਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 30% ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪਰਸਿਰਫ 3% ਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (Bladder: ਮਸਾਨਾ, Prostate Gland: ਗਦੂਦ ਗਰੰਥੀ , Urethra: ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ , Epididymis: ਐਪੀਡਿਡੀਮਿਸ , Testicle: ਪਤਾਲੂ, Scrotum: ਪਤਾਲੂਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀ ਝਿੱਲੀ (ਚਮੜੀ), Vas Deferens: ਵਾਸ ਡੈਫਰੈਂਸ)

ਪਾਰਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
(What are the risk factors for developing prostate cancer?)

- 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ- 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 30 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਰੈਫਰੈਂਸ 1 ਵੇਖੋ)
- ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਦਾ ਵੀ ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਰੈਫਰੈਂਸ 2 ਵੇਖੋ)
- ਨਸਲ -ਅਫ਼ਰੀਕਨ-ਅਮਰੀਕਨ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਕੌਕੇਸ਼ਿਅਨ (ਗੋਰੇ) ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ 30 % ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਰੈਫਰੈਂਸ 3 ਵੇਖੋ)
- ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਤਹਾਸ- ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਗਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਤਾ, ਭਰਾ) ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਭਾਵਤ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ।(ਰੈਫਰੈਂਸ 3 ਵੇਖੋ)

ਪਾਰਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? (What are the symptoms of prostate cancer?

ਨੋਟ: ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪਰਾਸਟੇਟ ਗਰੰਥੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਰਾਸਟੇਟ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਆਕਾਰ ਵਧਣ ਵਾਲੇ (ਬਿਨਾ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ) ਲੱਛਣਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਧਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਆਮ ਨਾਲੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਧਾਰ
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਬਕੇ ਡਿਗਣਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਧਾਰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਾਕਾਮੀ

ਾਰਚ 2009 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/Published March 2009

- ਅਸੰਜਮ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਣਾ)

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਪਰਾਸਟੇਟ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਹੋਣਗੇ।ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ (ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ।

ਮੇਰੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ (ਡਾਇਗਨੌਸਿਸ) ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? (How can I be diagnosed?)

ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਤਰਫ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਦਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀ ਗਰੰਥੀ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਅਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ)।ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜਿਵੇਂਕਿ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਲਬਾਰਟਰੀ ਵਿਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਈ ਨਾਲ ਪਰਾਸਟੇਟ ਦੇ ਮਾਸ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੱਡੀਆਂ ਤੱਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਿਆ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸਕੈਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਰਸਟੇਟ ਸਪੈਸੇਫਿਕ ਐਂਟੀਜਨ (ਪੀ ਐੱਸ ਏ) ਟੈਸਟਿੰਗ (Prostate Specific Antigen (PSA) Testing)
ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਹੁਣ ਇਕ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪਰਾਸਟੇਟ-ਸਪੈਸੇਫਿਕ ਐਂਟੀਜਨ (ਪੀ ਐੱਸ ਏ) ਟੈਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀ ਐੱਸ ਏ ਇਕ ਪਰੋਟੀਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਪਰਾਸਟੇਟ ਟਿਸ਼ੂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਪੀ ਐੱਸ ਏ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਦਰਜੇ ਪਰਾਸਟੇਟ ਗਰੰਥੀ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਸਕੇਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਪੀ ਐੱਸ ਏ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਗੱਕ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਕਲਪ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? (What are some treatment options?)

ਅਗਰ ਪਾਰਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ:

- ਪਾਰਸਟੇਟ ਟਯੂਮਰ (ਰਸੌਲੀ) ਵਿਚਲੀ ਗਿਲਟੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵੱਡੀ ਹੈ
- ਕੀ ਰਸੌਲੀ ਗਿਲਟੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮ ਹਾਲਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ (ਡਾਕਟਰਾਂ) ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਈ ਵਿਲਕਪਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? (What are some resources and services available?)

- ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਇਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ
- ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਇਟੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-888-939-3333 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਸਰਵਿਸ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ, 9 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਈ ਟੀ (7 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ 4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਮਾਊਂਨਟੇਨ ਟਾਈਮ) ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ info@cis.cancer.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 24 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।ਮੈਂਡਰੀਨ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 403-943-1554, ਕੈਨਟਨੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 403-943-1556

ਸਰੋਤ: "ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ", ਹੈੱਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ www.healthlinkalberta.ca

ਾਰਚ 2009 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/Published March 2009