



ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਾਂਚ

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਕੁੱਖ) ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਜਾਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ) ਮਨੁੱਖੀ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV) ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। HPV ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੇ ਹਨ। HPV ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ HPV ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਅਸਧਾਰਨ (ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ) ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਵੱਲ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

HPV ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ
- ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ
- ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿ-ਸੰਕਰਮਣ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ
- 5 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਦੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜੋਖਮ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ

ਉਪਰੋਕਤ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਰਵਾਈਕਲ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਲੱਛਣ:

- ਅਸਾਧਾਰਨ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)

ਹੋਰ ਲੱਛਣ:

- ਗੰਦਾ ਬਦਬੂਦਾਰ ਯੋਨੀ ਡਿਸਚਾਰਜ
- ਪੇਡੂ ਦਾ ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ
- ਲੱਤ ਦੀ ਸੋਜ
- ਆਮ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਨਤੀਜਾ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।

ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ HPV ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- HPV ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ)
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

25 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਔਸਤ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ

- 25 ਤੋਂ 29 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਆਮ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸਾਇਟੋਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 30 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:
 - (i) ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਆਮ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸਾਇਟੋਲੋਜੀ; ਜਾਂ
 - (ii) ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ HPV ਟੈਸਟਿੰਗ; ਜਾਂ
 - (iii) ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕੋ-ਟੈਸਟਿੰਗ (ਸਾਇਟੋਲੋਜੀ ਅਤੇ HPV ਟੈਸਟਿੰਗ)।
- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ:
 - (i) ਜਾਂਚ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਠੀਕ ਹਨ।
 - (ii) ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ

- 21 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ HPV ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਨੂੰ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ, ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ (CSIS) (www.csis.gov.hk) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂਚ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਚ ਮਿਤੀ ਸਮੇਤ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰਾਈਜ਼ਡ ਰਜਿਸਟਰੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ, ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਜਣੇਪਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ (MCHCs) ਅਤੇ ਵੂਮੈਨ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

CSIS ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ:

<https://www.cervicalscreening.gov.hk/en/serviceproviders.html>



MCHCs ਵਿਖੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਾਂਚ ਸੇਵਾ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸੇਵਾ 24-ਘੰਟੇ ਫੋਨ ਬੁਕਿੰਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 3166 6631 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

2024 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ