



ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਸਰ ਚੇਤਨਾ ਦਿਵਸ

ਕੈਂਸਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੋਕਥਾਮ

- ਫੱਸਲਾਂ ਉੱਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਇਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਇਆਂ ਛਿਡਕਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ/ਕਪੜਾ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
- ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੁਢਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਹੀ ਜਾਂਚ ।
- ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਜਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਓ ।
- ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ/ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਰੱਖਣਾ ।
- ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਵਜਨ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ।
- ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ ।
- ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਬੰਧ ਸਿਰਫ ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬਣਾਓ ।



ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸ਼ਨ

ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ
ਨੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਰ ਪਰਵੇਨਿਸ਼ਨ ਔਫ ਕੰਟਰੋਲ ਆਫ ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਕਾਰਡਿਓਵੈਸਕੂਲਰ ਡੀਜਿਜ਼ ਔਫ ਸਟ੍ਰੋਕਸ (ਐਨ.ਪੀ.ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ.ਐਸ.) ਪੰਜਾਬ ।



ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਸਰ ਚੇਤਨਾ ਦਿਵਸ



ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ



ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸ਼ਨ

ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਰ ਪਰਵੇਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕੰਟਰੋਲ ਆਫ ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਕਾਰਡਿਓਵੈਸਕੂਲਰ ਡੀਜ਼ਿਜ਼ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕਸ (ਐਨ.ਪੀ.ਸੀ.ਬੀ.ਸੀ.ਐਸ.) ਪੰਜਾਬ ।





National Cancer Awareness Day

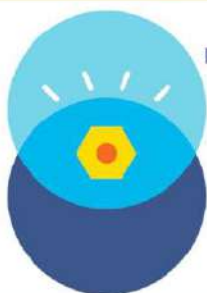
DEBUNK THE MYTHS



MYTH 01

WE DON'T NEED TO TALK ABOUT CANCER

Truth: Whilst cancer can be a difficult topic to address, particularly in some cultures and settings, dealing with the disease openly can improve outcomes at an individual, community and policy level.



MYTH 02

THERE ARE NO SIGN OR SYMPTOMS OF CANCER

Truth: For many cancers, there are warning signs and symptoms and the benefits of early detection are indisputable



MYTH 03

THERE ARE NOTHING I CAN DO ABOUT CANCER

Truth: There is a lot that can be done at an individual, community and policy level and with the right strategies; a third of the most common cancers can be prevented



MYTH 04

I DON'T HAVE THE RIGHT TO CANCER CARE

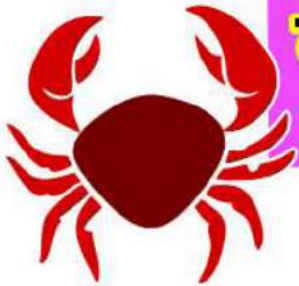
Truth: All people have the right to access, proven and effective cancer treatments and services on equal terms and without suffering hardship as a consequence.



National Health Mission,
Directorate, Health and Family Welfare, Punjab
National Programme for Prevention and Control of Cancer, Diabetes, Cardiovascular Diseases and
strokes (NPCDCS, Punjab)



ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ



ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਸਰ ਚੇਤਨਾ ਦਿਵਸ

ਵਕਤ ਸਿਰ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣਾ : ਕੈਂਸਰ-ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਕੁੰਜੀ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀ
- ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਭਾਰੀਪਣ
- ਮਹਾਵਾਰੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੂਨ ਪੈਣਾ
- ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮੂੰਹ ਦਾ 'ਅਲਸਰ'

ਕੈਂਸਰ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

- ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ।
- ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ।
- ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ।

ਕੈਂਸਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

- ਫਸਲਾਂ ਉਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕੀਟਨਾਸਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੁਢਲੇ ਚਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ।
- ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸ਼ਨ

ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਰ ਪਰਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕੰਟਰੋਲ ਆਫ ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਕਾਰਡਿਓਵੈਸਕੂਲਰ ਡੀਜ਼ਿਜ਼ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕਸ (ਐਨ.ਪੀ.ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ.ਐਸ.) ਪੰਜਾਬ





ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਸਰ ਚੇਤਨਾ ਦਿਵਸ

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼/ ਲੱਛਣ	ਅੰਗ ਜਿਸ ਬਾਬਤ ਲੱਛਣ ਹੈ
<p>ਛਾਤੀ/ ਦੁਧੀ ਵਿੱਚ ਗਟੇਲੀ/ ਗੰਢ/ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਨਿਪਲ ਦਾ ਅੰਦਰ ਧਸਣਾ/ ਨਿਪਲ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਮਿਲਿਆ ਮਵਾਦ ਵਗਣਾ ।</p>	
<p>ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਗਣਾ/ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਕ ਵਗਣਾ/ ਮਾਹਾਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬੇਹੱਦ ਖੂਨ ਪੈਣਾ/ ਮਾਹਾਵਾਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਲੇ ਖੂਨ ਪੈਣਾ, ਸੰਭੋਗ ਵੇਲੇ ਦਰਦ।</p>	
<p>ਮੂੰਹ/ਮਸੂੜੇ/ਤਾਲੂਏ ਜਾਂ ਜੀਭ ਤੇ ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜਖਮ/ ਪੁਰਾਣੇ ਜਖਮ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ/ ਜੀਭ ਤੇ ਗਟੇਲੀ/ ਗੰਢ।</p>	
<p>ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਆਵਾਜ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ/ ਖ਼ਾਸੀ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ/ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ।</p>	



ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸ਼ਨ

ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ
 ਨੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਰ ਪਰਵੇਨਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਆਫ ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਕਾਰਡਿਓਵੈਸਕੂਲਰ ਡੀਜਿਜ਼ ਔਫ਼ ਸਟ੍ਰੋਕਸ (ਐਨ.ਪੀ.ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ.ਐਸ.) ਪੰਜਾਬ ।





ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ
ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ



ਕੈਂਸਰ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਸਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਵਸ

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਉਪਾਅ

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:-

- ◆ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ।
- ◆ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਅਣਚਾਹੀ ਰਸੌਲੀ ਜਾਂ ਗਿਲਟੀ ਆਦਿ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ◆ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਦਲਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।
- ◆ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ◆ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ◆ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ◆ ਆਪਣਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੋ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀ
- ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਭਾਰੀਪਣ
- ਮਹਾਵਾਰੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੂਨ ਪੈਣਾ
- ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮੂੰਹ ਦਾ 'ਅਲਸਰ'

ਕੈਂਸਰ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

- ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ।
- ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ।
- ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ।

ਕੈਂਸਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

- ਫਸਲਾਂ ਉਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕੀਟਨਾਸਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੁਢਲੇ ਚਿਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ।
- ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੋਕਥਾਮ



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

104 ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.pbhealth.gov.in ਵੇਖੀ ਜਾਵੇ ਜੀ।

ਮਿਹਰਤ ਸਰਕਾਰੀ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸ਼ਨ ਭਾਵੀ
ਡਾਇਲ 104
ਟੈਲ ਵਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹੋਲਪਲਾਈਨ
24x7

ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ।

ਕੈਂਸਰ



ਵਕਤ ਸਿਰ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣਾ ਕੈਂਸਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਕੁੰਜੀ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ

- * ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗਿਲਟੀ ।
- * ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ।
- * ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ ।
- * ਮਹਾਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੂਨ ਪੈਣਾ ।
- * ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਜਿਵੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ।
- * ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮੂੰਹ ਦਾ ਅਲਸਰ ।
- * ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਜਨ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ।

ਕੈਂਸਰ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

- * ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ।
- * ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ।
- * ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- * ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ।
- * ਖਾਨਦਾਨੀ ਆਦਤ ।

ਕੈਂਸਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੋਕਥਾਮ

- * ਫੱਸਲਾ ਉੱਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ।
- * ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਛਿਡਕਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ।
- * ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ।
- * ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।
- * ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ।
- * ਜਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ ।
- * ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਰੱਖਣਾ ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨੇੜੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।



ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਕੈਂਸਰ



ਖਤਰੇ ਦਿਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਆਵਾਜ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸਫੇਦ ਦਾਗ
- ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਾਵ
- ਨੱਕ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਸੋਲੀ
- ਗਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਗੱਠ
- ਦੰਦਾ ਦਾ ਗਿਰਣਾ ।



ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ



ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ

1. ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗਿਲਟੀ
2. ਸਾ ਜਾਂ ਤਿਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ
3. ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਪਖਾਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ।
4. ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਸੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ
5. ਮਹਾਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਕਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ।
6. ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੂਜਨ ਅਤੇ ਜਖਮ
7. ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਘੱਟਣਾ ।



ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਕੈਂਸਰ



ਵਕਤ ਸਿਰ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣਾ : ਕੈਂਸਰ-ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਕੁੰਜੀ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ

- * ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗਿਨਟੀ
- * ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ
- * ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ
- * ਮਹਾਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੂਨ ਪੈਣਾ
- * ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਜਿਵੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ
- * ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮੂੰਹ ਦਾ 'ਅਲਸਰ'
- * ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

- * ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ
- * ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ
- * ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਵਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- * ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ
- * ਖਾਨਦਾਨੀ ਸ਼ਕਾਇਤ

ਕੈਂਸਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੋਕਥਾਮ

- * ਫਸਲਾਂ ਉਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ
- * ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਛਿਡਕਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
 - * ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ
 - * ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
 - * ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- * ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।
 - * ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਰੱਖਣਾ।
 - ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨੇੜੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ



ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ
ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ



ਕੈਂਸਰ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਸਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਵਸ

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਉਪਾਅ

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:-

- ◆ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ।
- ◆ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਅਣਚਾਹੀ ਰਸੌਲੀ ਜਾ ਗਿਲਟੀ ਆਦਿ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ◆ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਦਲਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।
- ◆ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ◆ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ◆ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ◆ ਆਪਣਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੋ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀ
- ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਭਾਰੀਪਣ
- ਮਹਾਵਾਰੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੂਨ ਪੈਣਾ
- ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮੂੰਹ ਦਾ 'ਅਲਸਰ'

ਕੈਂਸਰ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

- ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ।
- ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ।
- ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ।

ਕੈਂਸਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

- ਫਸਲਾਂ ਉਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕੀਟਨਾਸਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੁਢਲੇ ਚਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ।
- ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੋਕਥਾਮ



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

104 ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.pbhealth.gov.in ਵੇਖੀ ਜਾਵੇ ਜੀ।



ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਲਾਈ ਵਿਕਾਸ ਪੰਜਾਬ।

ਕੈਂਸਰ



ਵਕਤ ਸਿਰ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣਾ ਕੈਂਸਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਕੁੰਜੀ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਿਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆ:-

- * ਆਵਾਜ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ।
- * ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸਫੇਦ ਦਾਗ।
- * ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।
- * ਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿਕੱਤ ।
- * ਨੱਕ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ।
- * ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਸੋਲੀ ।
- * ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਗਿਰਨਾ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨੇੜੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।



ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ