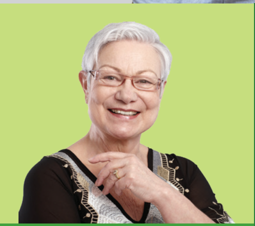

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ

timetobowelscreen.nz

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

Time to screen
National Bowel Screening Programme

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਮੁਫਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਤੜੀ ਜਾਂਚ ਕਾਰਜਕਰਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ

!

- ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।
- ਟੈਸਟ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ 60-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਇਸਦਾ ਅਕਸਰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਔਲ ਮੋਸ਼ਨ (ਪੋਟੀ) ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਡੇਟਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਵੇਗਾ ਜੋ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਕੈਂਸਰ ਖੁੰਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪੋਟੀ ਦੀ ਆਮ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜੋ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੋਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਇੱਕ ਬਾਔਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਕਿੱਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਬਾਔਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਸਟਿੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਬਾਔਲ ਮੋਸ਼ਨ (ਪੋਟੀ) ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਟਿੱਕ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਪੇਡ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ।

- ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਗੇ।

- ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਵਾਪਸ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ 0800 924 432 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ info@bowelscreening.health.nz 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਟੈਸਟ ਉਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪੋਟੀ ਦੀ ਆਮ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜੋ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਅਲ ਮੋਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਖੂਨ (ਪੋਟੀ) - ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪੱਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੱਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੱਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

ਪੱਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ timetobowelscreen.nz 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0800 924 432**'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦਿਖਾਓ।
- ☐ ਪਿਛਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸੱਦਾ ਦੇ ਸਕੀਏ।
- ☐ ਮੈਂ ਬੋਅਲ ਪੌਲੀਪ ਜਾਂ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਹਾਂ।
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ☐ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਹਟਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਐਕਟਿਵ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਕਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

- ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਕੋਲਨ, ਰੈਕਟਲ ਜਾਂ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਭੋਜਨ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ, ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ (ਕੋਲਨ) ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਸੈੱਲ ਪੌਲੀਪ (ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ) ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੌਲੀਪ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਨਿਯਮਤ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- **timetobowelscreen.nz** 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ **0800 924 432**, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਈਮੇਲ **info@bowelscreening.health.nz**

ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇਖੋ | ਤੇ ਵ੍ਹਾਤੂ ਔਰਾ (Te Whatu Ora) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ **0800 924 432**'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੈਟ

ਇਹ ਪੈਂਫਲੈਟ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਤੇ ਰੀਓ ਮਾਓਰੀ, ਕੁੱਕ ਆਾਈਲੈਂਡਜ਼, ਸਾਮੋਅਨ, ਫਿਜਿਅਨ, ਰੋਟੂਮੈਨ, ਕਿਰੀਬਾਤੀ, ਟੋਂਗਨ, ਟੂਵਾਲੁਆਨ, ਨਿਯੂਆਨ, ਟੋਕੇਲਾਉਨ, ਸਰਲੀਕ੍ਰਿਤ ਚੀਨੀ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਚੀਨੀ, ਕੋਰੀਅਨ, ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਤਾਗਾਲੋਗ, ਅਰਬੀ ਅਤੇ ਬਰਮੀ।

QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ
timetobowelscreen.nz 'ਤੇ ਜਾਓ

HE2704 JULY 2024 PUNJABI