

ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ 45 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ, ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

# ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (National Bowel Cancer Screening Program)

ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 25 ਲੱਖ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਮਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜ਼ੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਤਰਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜ਼ੂਦਗੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਾ ਸਮਝੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 1 ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਹਨ।

## ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 90% ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ, ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੱਟੀ ਦੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਨਮੂਨੇ ਲਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਲਾਹ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ 45 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਇਹ ਟੈਸਟ ਕੀ ਲੱਭਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਅਦਿੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਪੌਲੀਪਸ (ਛੋਟੀਆਂ ਗੰਢਾਂ) ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਲੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪੌਲੀਪਸ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਪੌਲੀਪਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਲੱਛਣ

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

* ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਬਾਊਲ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ
* ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਤਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣਾ
* ਪੇਟ ਦਰਦ
* ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
* ਬੇਵਜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮੌਜ਼ੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

45 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ [www.ncsr.gov.au/boweltest](http://www.ncsr.gov.au/boweltest) 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਿੱਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਿੱਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿੱਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.health.gov.au/nbcsp](http://www.health.gov.au/nbcsp) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਾਂ 1800 627 701 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (Translating and Interpreting Service): 13 14 50 ਜਾਂ [www.health.gov.au/nbcsp-translations](http://www.health.gov.au/nbcsp-translations) 'ਤੇ ਜਾਓ।