ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

PROSTATE
CANCER UK

Punjabi/English

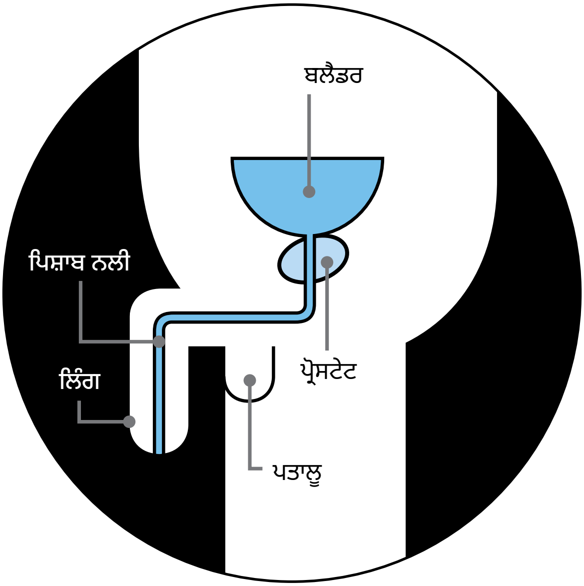
ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਕਿ – ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਖਰੋਟ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਲੈਡਰ (ਮਸਾਨੇ) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ (urethra) ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਘੇਰਾ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਨਲੀ ਹੈ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਵੀਰਜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਉਹ ਤਰਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕਿਸ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਪੁਰਸ਼
- ਟ੍ਰਾਂਸ ਔਰਤਾਂ*
- ਨਾਨ-ਬਾਇਨਰੀ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਪੁਰਸ਼ ਵਜੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ**
- ਕੁਝ ਅੰਤਰ-ਲਿੰਗੀ ਲੋਕ।***

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੜਬੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਿਸ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ।

* ਟ੍ਰਾਂਸ ਔਰਤ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਪੁਰਸ਼ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਔਰਤ ਵਜੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਂਸ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਾਰਮੋਨ ਲਏ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ-ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਈ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੱਢਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

** ਇੱਕ ਨਾਨ-ਬਾਇਨਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਇੱਕ ਮਰਦ ਜਾਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

*** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਲਿੰਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਗੁਣ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਹੋਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

☑ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

☐ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ
☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ
☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਵਹਾਅ
☐ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
☐ ਅਚਾਨਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣਾ – ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਇਲਟ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ
☐ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਤੁਪਕੇ ਰਿਸਣਾ।

ਘੱਟ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ
☐ ਵੀਰਜ ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ
☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਖੂਨ
☐ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

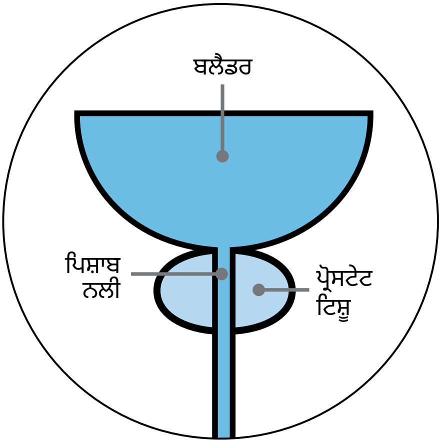
ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ 0800 074 8383 'ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

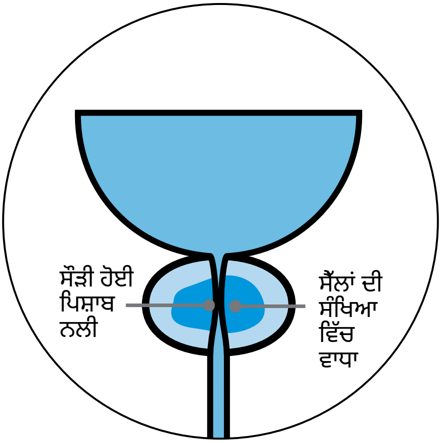
ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਿਕ ਵਾਧਾ (benign prostatic enlargement - BPE) ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਿਕ ਹਾਈਪਰਪਲਾਜ਼ੀਆ (benign prostatic hyperplasia - BPH) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ, ਕੈਂਸਰ **ਨਹੀਂ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ



ਇੱਕ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ



ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ (urethra) ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਹ ਨਲੀ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

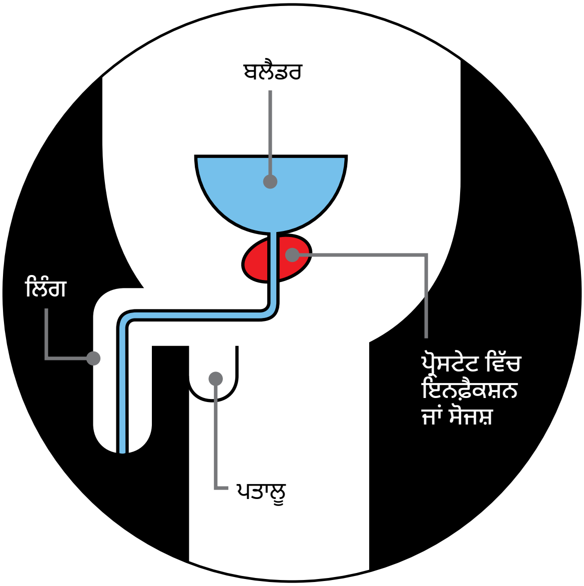
ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:
- ☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਵਹਾਅ
- ☐ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਤੁਪਕੇ ਰਿਸਣਾ।
- ☐ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ
- ☐ ਅਚਾਨਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣਾ – ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਇਲਟ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ, ਬੇਚੈਨੀ, ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਢੰਗ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ।

ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਿਸ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਜਲੂਣ (ਸੋਜਸ਼) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ **ਨਹੀਂ** ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ 30 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਦਰਮਿਆਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਲੱਛਣ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤਾਲੂ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, **ਪਤਾਲੂ** ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਰਾਹ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਨੋਕ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਹਲਕੀ ਪੀੜ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਪੱਟ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਖੇਤਰ (ਵੱਖੀ) ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ
- ☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ☐ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣਾ
- ☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਚੁਭਨ
- ☐ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੋਲਫ਼ ਦੀ ਗੇਂਦ ਵਰਗੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋ
- ☐ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣਾ (ਘੱਟ ਕਾਮ-ਇੱਛਾ)
- ☐ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਵੀਰਜ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀਰਜ ਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ – ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਘੱਟ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਿਸ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

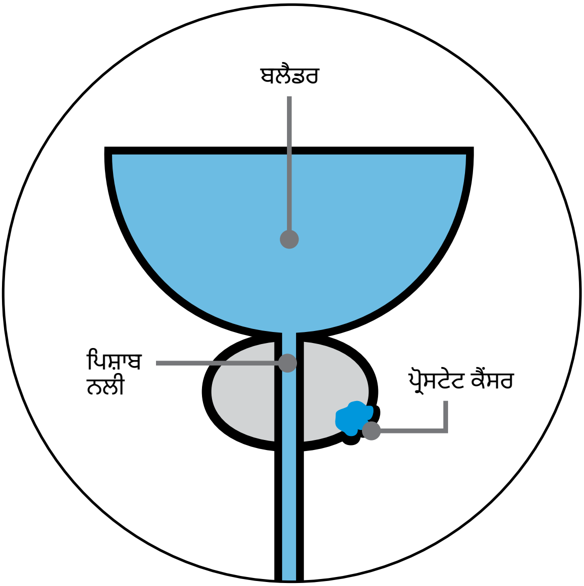
ਅਰਾਮ ਕਰਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਸਮੇਤ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਿਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਿਲ੍ਹਟੀ ਬਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਪਰ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਕੁਝ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਪੇਜ 4 ਦੇਖੋ), ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋਣ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ।

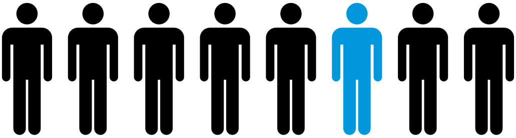
ਜੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਸਥਾਨਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਚੁਕਿਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ) ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ), ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

☐ ਪਿੱਠ, ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
☐ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
☐ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ
☐ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

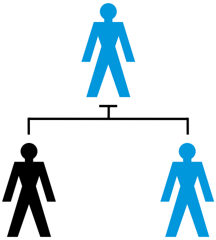
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, 8 ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।

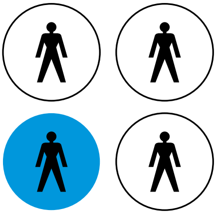


ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਜੇ:

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ – ਅਤੇ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਜੀਨਜ਼ – ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਭਰਾ ਨੂੰ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਢਾਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਕਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ – ਕਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਜੋ ਹਮਲਾਵਰ (ਫੈਲਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲਾ) ਜਾਂ ਐਡਵਾਂਸਡ (ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਫੈਲ ਚੁਕਿਆ ਕੈਂਸਰ) ਹੋਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ 0800 074 8383 'ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਇਹ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ), ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **www.nhs.uk** ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ
- **www.nhsinform.scot** ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ
- **www.111.wales.nhs.uk** ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ
- **www.hscni.net** ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ GP ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਈ NHS 111 ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ?

ਕੁਝ ਪੁਰਸ਼ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਾਂਚਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਡਾਇਰੀ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਾਪ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਵੀ ਹੋਣ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੇ।

ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ PSA (ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਟੀਜੈਨ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। PSA ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ PSA ਦਾ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PSA ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਰਸਤੇ (ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ) ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਿਜਿਟਲ ਰੈਕਟਲ ਮੁਆਇਨਾ (Digital Rectal Examination - DRE) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬੇਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ DRE ਕਰਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ PSA ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਵੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇ।

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀ

ਜਦੋਂ ਐਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਾਇਗਨੋਜ਼ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ 59 ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ:

"ਜਦੋਂ ਮੈਂ DRE ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ ਤਾਂ – ਕੁਝ ਕੁ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ – ਹਾਂ, ਇਹ ਸਹਿਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਨ ਕਰ ਲਓ। ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਨਾ ਮਰੋ।"

ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਰਸਾਂ, ਫੋਨ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਸ 0800 074 8383 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੱਸ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਗੱਲ ਕਰੋ – ਸਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.prostatecanceruk.org/other-languages** 'ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਿੰਕ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Prostate Cancer UK ਬਾਰੇ

Prostate Cancer UK ਦੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਇੱਛਾ ਹੈ: ਰੋਕਥਾਮ, ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ), ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਕੇ – ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਮਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।

Prostate Cancer UK ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ, ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਤੱਥ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ? ਸਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਰਸਾਂ, ਫੋਨ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ 200 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬਸ 0800 074 8383 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੱਸ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

0800 074 8383*

prostatecanceruk.org

Trusted Information Creator

Patient Information Forum

Facebook 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਾਈਕ ਕਰੋ: **Prostate Cancer UK**

Twitter 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ਾਲੋ ਕਰੋ: **@ProstateUK**

© Prostate Cancer UK ਜਨਵਰੀ 2023

ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਜਨਵਰੀ 2026

ਸਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 – ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 – ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ ਕਾਲ ਕਰੋ

* ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ Prostate Cancer UK ਦਰਮਿਆਨ ਗੋਪਨੀਅਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Prostate Cancer UK ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (1005541) ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039332) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਿਜਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਰਿਜਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 02653887

7190 FYP-PUN/OCT23

FSC
www.fsc.org
MIX
Paper from responsible sources
FSC® C005739