ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਓਵੇਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਸਰ ਹਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਕਰਕੇ 50 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਨੀ ਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਮੀਅਰ ਟੈੱਸਟ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ।

ਓਵੇਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ:

B is for bloating that doesn't come and go
ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਬਲੋਟਿੰਗ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਜਿਹਾ ਅਫਾਰਾ ਪਿਆ ਰਹਿਣਾ ਜਿਹੜਾ ਕਦੀ ਜਾਂਦਾ ਨਹੀਂ

E is for eating difficulty and feeling full more quickly
ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਈਟਿੰਗ ਡਿਫੀਕਲਟੀ, ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਢਿਡ ਜਲਦੀ ਭਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇ

A is for abdominal and pelvic pain you feel most days
ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਐਬਡੌਮੀਨਲ ਪੇਨ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਦਰਦ ਰਹਿਣਾ

T is for toilet changes in urination or bowel habits
ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਟੋਇਲਿਟ ਦੀ ਹਾਜਤ, ਟੱਟੀ/ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣਾ

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਓਵੇਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗ਼ੈਰ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡੌਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਓਵਾਕਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪ ਮਾਹਿਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡੌਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਓਵਾਕਮ ਯੂ ਕੇ ਦੀ ਓਵੇਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵੇਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0121 647 6634 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੌਇਸਮੇਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਓਵਾਕਮ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸੁਪੋਰਟ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 0800 008 7054 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ: www.ovacome.org.uk.

ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- 24 ਘੰਟੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫੋਰੱਮ (ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ): healthunlocked.com/ovacome
- ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ: 0800 008 7054
- ਓਵੇਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ: www.ovacome.org.uk/information

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਓਵਾਕਮ ਇੱਕ ਯੂ ਕੇ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਿਰਫ਼ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਅਤੇ ਯੂ ਕੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿੱਤ ਬਾਕੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ovacome..
ovarian cancer

Funding from:
HM Government
In partnership with
THE NATIONAL LOTTERY COMMUNITY FUND