ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

HPV:

A Patient’s Guide

ਸਮਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ

SMART RESOURCE

BC Centre for Disease Control

Provincial Health Services Authority

SEX

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

HPV: A Patient's Guide

ਭੂਮਿਕਾ Introduction

ਹਿਊਮੈਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ 40 ਕਿਸਮਾਂ ਸਮੇਤ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਸੈਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਪਰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਜੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: "ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ" ਅਤੇ "ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ"। ਕਈ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮੋਹਕੇ ਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਮੋਹਕੇ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੈਕਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਕੀ ਹੈ? 3
ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? 5
ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ 6
ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ 8
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਹੈ 10
ਸਰੋਤ 11

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਕੀ ਹੈ? What is HPV?

ਹਿਊਮੈਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ।ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਆਮ ਸੈਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਤਕਰੀਬਨ 40 ਕਿਸਮਾਂ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੈਕਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ (ਜਿਵੇਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਮੋਹਕੇ) ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਆਪੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਕਿਸਮਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਜੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ "ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ" ਅਤੇ "ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ"।

ਕਈ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮੋਹਕੇ ਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
HPV Low-Risk Types

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਟਾਈਪ 6 ਅਤੇ 11 ਕਾਰਨ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਮੋਹਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਹਕੇ ਅਸਥਾਈ, ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਗੁੰਮ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੁਹਕੇ ਚਪਟੇ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲੇ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਅਨਿਯਮਤ ਅਕਾਰ ਦੇ ਜਾਂ ਫੁਲ ਗੋਭੀ ਵਰਗੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੁਹਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਹਕੇ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹਟਦੇ ਹਨ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਰਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਜਲਦੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਸਮ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਐਵੇਂ ਦਾ "ਬਿਖੇੜਾ" ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂ "ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ" ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦਾ ਖੇਤਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੇ ਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਛਾ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮੇਰੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਮੁਹਕੇ ਸਨ ਜੋ ਮੈਂ ਹਟਵਾ ਦਿੱਤੇ। ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਨਹੀਂ?

ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੋਂ ਮੁਹਕੇ ਹਟਾਉਣਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਮੁਹਕੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਹਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਫਿਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਹਕੇ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ ਨਾ ਹੀ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੁਹਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਮੁਹਕੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕਾਰਨ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਮੁਹਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਉਹ ਕਿਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ./ਮੁਹਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਹਕੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ-ਪਰ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ- ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਔਸਤਨ 2 ਸਾਲਾਂ ਅੰਦਰ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਕੋਈ ਮੁਹਕਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਦੇਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਮੁਹਕੇ ਹਨ ਜੋ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਗਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਰੀ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਮਾਹਿਰ ਵੱਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰੇ।

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

HPV High Risk Types

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ "ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ" ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰੀ ਕੈਂਸਰਸ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੀ ਬਣਾ ਦੇਣ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਯੋਨੀ, ਯੋਨੀ ਦਵਾਰ, ਗੁਦਾ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੋ ਵੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਆਪ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ) ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪ੍ਰੀ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਹੈਣ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਏ (ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)। ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੈਂਸਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਦਾ, ਗਲਾ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ।

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਮੁਹਕਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਕੀ ਹੈ? WHAT IS A PAP TEST?

ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈੱਸਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਜਾਣ। ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਲਿਆ ਹੈ।

http://www.bccancer.bc.ca/screening/ cervix)

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? Who gets HPV?

ਇਸ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਿਆ।

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਆਮ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਹੀ ਸਾਥੀ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਵੀ ਆਏ ਹੋ।

ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 80% ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਦਰ ਕਾਫੀ ਘਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਫੈਲਣਾ Transmission

ਸੈੱਕਸ ਸਰਗਰਮੀ ਸਮੇਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੈਕਸੂਅਲ ਸੰਪਰਕ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਰਗੜਣਾ, ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੈੱਕਸ (ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਸੰਭੋਗ), ਮੌਖਿਕ ਸੈੱਕਸ, ਸੈੱਕਸ ਖਿਡਾਉਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਮੁਹਕੇ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂ ਜੇ ਮੁਹਕੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਫਿਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਰ ਮੁਹਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਸੈੱਕਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਕਰ ਮਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਮਾਂ ਤੋਂ ਭਰੂਨ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੇ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਲੈਵਲ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ।

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਘਰ ਵਿਚ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।ਕਿਸੇ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸੌਣ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਟਾਇਲੈਟ ਸੀਟਾਂ, ਤੌਲੀਏ, ਨਹਾਉਣ, ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਰਨ ਵਾਲੇ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਟਿਡ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਨਾਲ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

ਜੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਚਲਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਏਗਾ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਾਤਮਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸਮ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੁਸਤ ਜਾਂ “ਸੁੱਤੀ”ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਫਿਰ ਜਾਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵਰਗਾ ਇਲਾਜ।

ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਕਿਸਮ ਬਿਲਕੁਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਫਿਰ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਟਿਡ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਮੈਂ ਮੁਹਕੇ ਹਟਵਾ ਦਿੱਤੇ। ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੈੱਕਸ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

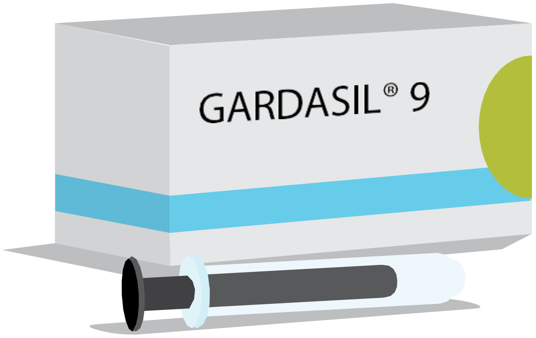
ਬੇਸ਼ੱਕ ਮੁਹਕੇ ਨਾ ਹੋਣ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਫਿਰ ਵੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੁਹਕੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਸੈੱਕਸ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ।

ਵੈਕਸੀਨ Vaccines

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ। ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: www.immunizebc.ca/hpv

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਗਾਰਡਾਸਿਲ9 (Gardasil 9) ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਰਡਾਸਿਲ9 ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ 9 ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ,ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਮੁਹਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੱਛੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਇਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ



ਸੈਕਸੁਅਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਜੋਂ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਜੋ ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ (ਇਮਿਊਨ ਰਿਸਪਾਂਸ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਉਮਰ ਹੈ) ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 2 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 15 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 3 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਾਲਿਆਂ ਸਭ ਨੂੰ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਗਾਰਡਾਸਿਲ9 ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 26 ਸਾਲ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਬੰਦੇ ਜੋ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸੈੱਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਾਲੇ 27 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਮਰਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੇ ਪ੍ਰੀ-ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਮਿਊਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਛਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਗਾਰਡਾਸਿਲ9 ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ STI ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

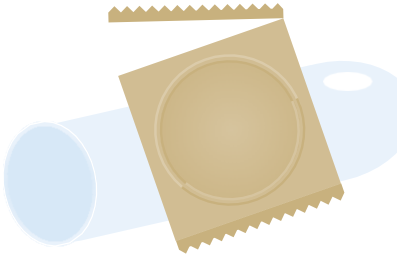
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਹੈਲਥ ਬੈਨੇਫਿਟ ਜਾਂ ਬੀਮਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੀ ਇਹ ਪੈਸੇ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਬੀਮਾਂ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਇਹ ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇਗੀ)। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੁੱਲ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਰਾਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ? DID YOU KNOW?

ਗਾਰਡਾਸਿਲ9 9 ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ 90% ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ 90% ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੁਹਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ, ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ 16,18,31,33,45,52, ਅਤੇ 58 ਕਿਸਮ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਮੁਹਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ ਕੈਂਸਰ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ; 6 ਅਤੇ 11 ਕਿਸਮ ਦੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ 16,18,31,33,45,52 ਅਤੇ58 ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ Barrier methods

ਨਿਰੋਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੋਧ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਜ਼ਾਕ, ਕਲਾਮੇਡੀਆ, ਆਤਸ਼ਕ ਅਤੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਅੱਛਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਗਰਡਾਸਿਲ9 ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ? (2019 ਵਿਚ) WHO GETS THE HPV GARDASIL 9 VACCINE FOR FREE IN BC? (AS OF 2019)

- 6ਵੇਂ ਗ੍ਰੇਡ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਲਿੰਗਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਾਰੇ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ 6ਵੇਂ ਗ੍ਰੇਡ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਉਹ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ (2006 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ ਪਰ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ।
- 9-26 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- 9-26 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਖੁਸਰੇ
- 9-26 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦਮੀ ਜੋ:
  - ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸੈੱਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
  - ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਪਰ ਆਪਣੀ ਪਰ ਆਪਣੀ ਸੈੱਕਸੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
  - ਬੇਘਰੇ ਗਰੀਬ ਵਿਅਕਤੀ
- 9-18 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕੇ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MCFD) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਹਨ
- ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਮਰਦ ਜੋ ਸਰਵਿਸਿਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਹਨ

ਮੇਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਛੁੱਟ ਗਈ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲੜੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ? I MISSED A DOSE OF VACCINE, DO I NEED TO START THE SERIES OVER AGAIN?

ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਲੜੀ ਜਿੱਥੋਂ ਛੁੱਟੀ ਸੀ ਉੱਥੋਂ ਫਿਰ ਟੀਕਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਹੈ। ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ? I ALREADY HAVE HPV. WILL THE VACCINE CURE IT?

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਮੌਜੂਦਾ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਪਰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ। ਹੋਰ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਦੇ ਉਲਟ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਵਰਿਕਸ ਜਾਂ ਗਾਰਡਾਸਿਲ4 (CERVARIX OR GARDASIL 4) ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਗਾਰਡਾਸਿਲ 9 ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? IF I GOT AN EARLIER TYPE OF HPV VACCINE, SUCH AS SHOULD I GET GARDASIL 9?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਿਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਾਰਡਾਸਿਲ4 ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ 4 ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਮੁਹਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਗਾਰਡਾਸਿਲ9 ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ 5 ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਰਡਾਸਿਲ4 ਵੈਕਸੀਨ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਗਾਰਡਾਸਿਲ9 ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਾਰਡਾਸਿਲ4 ਵੈਕਸੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਰਡਾਸਿਲ9 ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗਾਰਡਾਸਿਲ4 ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਰਡਾਸਿਲ9 ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੋ ਟੀਕੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ 31,33,45,52 ਅਤੇ58 ਕਿਸਮਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਵਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ 3 ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 2 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਹੀ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? I MISSED GETTING THE HPV VACCINE IN SCHOOL. WHERE CAN I GET ITFOR FREE NOW?

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਲੈਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਕਲੀਨਕਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। BOOST YOUR IMMUNITY THROUGH HEALTHY LIVING STRATEGIES

ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਿਵਹਾਰਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ:

- ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੋਣ
- ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਜਮ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
- ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਟੈਸਟਿੰਗ HPV Testing

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਟੈਸਟਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਮੁਹਕਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ Physical exam for genital warts

ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਮੁਹਕਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਮੁਹਕਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ) Routine cervical cancer screening (Pap test)

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਏ ਇਸ ਟੈੱਸਟ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅੰਦਰ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਆਹਿਸਤਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਹਰ 3 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ 25-69 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੈਕਸੁਅਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਹੱਥਾ ਨਾਲ (ਜਣਨ ਅੰਗ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣਾ) ਸਮੇਤ, ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈੱਸਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਓ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
lwww.bccancer.bc.ca/screening/ cervix

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਤੀਜੇ (ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ) Abnormal cervical screening (Pap test) results

ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਅਸਾਧਾਰਨ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸੈੱਲ ਨਾਰਮਲ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਟੈੱਸਟ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਜਾਂ ਕੋਲਪੋਸਕੋਪੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛੋਟਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੀਪ LEEP (Loop Electrosurgical Excision Procedure)। ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਟੈੱਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈੱਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੀ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ? I HAD AN ABNORMAL CERVICAL CANCER SCREENING TEST RESULT. DO I HAVE CANCER?

ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਵਿਚ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਟੈੱਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਸੈੱਕਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਆਂ? I HAD AN ABNORMAL PAP TEST, WHAT DO I TELL MY PARTNER? SHOULD I STOP HAVING SEX?

ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਕਤਾ ਨਿਗਾਹ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈੱਕਸ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦਾ ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ: *Talking To Your Partner About*

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਕਿਸਮ ਦੀ- ਖ਼ਾਸ ਟੈੱਸਟਿੰਗ
HPV TYPE - SPECIFIC TESTING

ਜਦ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਸਰਵਾਈਕਲ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ) ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਮਿਆਰ ਹੈ, ਪਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਟੈਸਟਿੰਗ ਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਟੈਸਟਿੰਗ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸਰਵਿਕਸ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ) ਵਿਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਜੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਕਸ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਟੈੱਸਟ ਕੁੱਝ ਨਿੱਜੀ ਲੈਬਾਂ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਰਵਿਕਸ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ।

ਗੁਦਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ
Anal cancer screening

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲਾ, ਗੁਦਾ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੁਦਾ ਸੈੱਕਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ, ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗੁਦਾ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਸਰਵੀਕਲ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਵਾਂਗ ਗੁਦਾ ਪੈਪ ਗੁਦਾ ਵਿਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੈੱਲ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਜਾਣ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਖੋਜ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਕਿ ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਗੁਦਾ ਦੇ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਕਿਉਂਕਿ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਇਤਨਾ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੈ।

ਮੌਖਿਕ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ
Oral cancer screening

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਰੁਟੀਨ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਟੈਸਟਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ।

ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਮੁਕਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ
Treating genital warts

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਹਕੇ ਸੁੰਦਰਤਾ/ਸਫ਼ਾਈ ਵਜੋਂ ਹਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੋਂ ਮੁਹਕੇ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਆਪੇ ਹਟ ਜਾਣਗੇ। ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਦਿਸਦੇ ਹੋਏ ਮੁਹਕੇ ਹਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਤੋਂ ਇਮਿਊਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮੁਹਕੇ ਫਿਰ ਆ ਜਾਣ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੁਹਕਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਕ੍ਰੋਓਥੈਰੇਪੀ (ਤਰਲ ਨਾਈਟਰਜਿਨ ਨਾਲ ਸੁੰਨ ਕਰਨਾ) ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲਾ ਤਰਲ, ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਜੈੱਲ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੁਹਕੇ ਰੈਗੂਲਰ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੁਹਕਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚ ਲੇਜ਼ਰ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰੋਕੌਟਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਾਂਚ ਕਾਰਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
Working through your diagnosis

ਜਦਕਿ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈ।
ਕਈ ਲੋਕ ਖਾਸਕਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਈ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅੱਧ ਵਿਚਾਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਸਮੇਤ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਕਲੰਕ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਵੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੈੱਕਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਹੁਤ ਆਮ ਅਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਗੋਚਰ/ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਚੁਣੌਤੀਆਂ Ongoing challenges

ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਜੋਗੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਜੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਗਲਬਾ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਜਗ੍ਹਾ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਕਰ ਕੇ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨੀ
Talking to partners about HPV

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੈੱਕਸ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਨਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਹੈ। ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਤੋਂ ਬਚਨਾ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਵਿਚ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਕਿਸ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਸੁਜ਼ਾਕ ਜਾਂ ਕਲਮੇਡੀਆ ਵਾਂਗ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? WHY IS HPV NOT A REPORTABLE INFECTION LIKE GONORRHEA OR CHLAMYDIA?

ਕਈ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਮੇਡੀਆ, ਸੁਜ਼ਾਕ ਅਤੇ ਆਤਸ਼ਕ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? DO I HAVE TO TELL MY PARTNERS?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਇੰਨੀ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਿਹੇ ਟੈੱਸਟ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਕੋਲ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਸਰੋਤ Resources

ਸਮਾਰਟ ਸੈੱਕਸ ਸਰੋਤ
SMART SEX RESOURCE

https://smartsexresource.com/topics/human-papillomavirus-hpv

https://smartsexresource.com/topics/genital-warts

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ:
SEXUAL HEALTH CLINIC FINDER:

https://smartsexresource.com/get-tested/clinic-finder

ਸੈਕਸੂਅਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਵਿਕਲਪ
BC OPTIONS FOR SEXUAL HEALTH

ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਜਵਾਬ ਲਵੋ

https://www.optionsforsexualhealth.org/

ਸੈੱਕਸ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ

ਸੈਕਸੂਅਲ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ, ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਲੋਂ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸੁਭਾ 9 ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ

1-800-739-7367 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ

604-731-7803 ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ HPV INFO

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਅਤੇ ਨਾਰੀ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

hpvinfo.ca

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. IMMUNIZE BC

https://www.immunizebc.ca/hpv

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ BC CANCER

ਸਰਵਿਕਸ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ CERVIX SCREENING:

http://www.bccancer.bc.ca/screening/cervix

ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਬਾਰੇ ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ:
FREQUENTLY ASKED QUESTIONS ABOUT HPV:

http://www.bccancer.bc.ca/our-research/participate/cervical-screening#HPV--&--testing--FAQs

http://www.bccancer.bc.ca/our-research/participate/cervical-screening#Positive--results--FAQs

Cl(

BC Centre for Disease Control

Pro,,incialHealthSen kn "uthao-ity

SMART E

RESOURCE