# ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨਾ ਪਸਾਰਨ ਦਿਓ।

ਅਜੀਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ — ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ।

ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਓਨਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ (GP practice) ਨਾਲ ਬਗੈਰ ਦੇਰੀ ਕੀਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

NHS SCOTLAND

Healthier Scotland
Scottish Government

GetCheckedEarly.org

# ਹਾਲਾਂਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਛੇਤੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ (GP practice) ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

40+ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ (3+ ਹਫ਼ਤੇ):

> ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਖੰਘ

> ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਨਵਾਂ-ਨਵਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗਣਾ

> ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ

> ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣਾ

ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਹੋਣ:

> ਖੰਘ ਨਾਲ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ

> ਛਾਤੀ/ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

> ਅਣਜਾਣ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਭਾਰ ਘਟਣਾ

> ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ

> ਫਟੀ ਹੋਈ ਅਵਾਜ਼

## ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ (GP practice) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ:

> ਕੁਝ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਜ਼ਰੀਏ ਹੋਣਗੇ

> ਤੁਹਾਡਾ GP/ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ

> ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੇ

> ਉਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ

> ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

## ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ (GP practice) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।