

WE ARE
MACMILLAN.
CANCER SUPPORT

'ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਦੇ
ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤਿਲ ਦਾ
ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ
ਲੱਗਾ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ
GP ਕੋਲ ਗਿਆ/ਗਈ।'

Philip



ਮੇਲਾਨੋਮਾ (ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ) ਦੇ ਲੱਛਣ

ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੜਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਮੇਲਾਨੋਮਾ ਨਾਮਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖਕੇ ਅਤੇ ਸਨਬੈਡ (ਧੁੱਪ-ਇਸ਼ਨਾਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

UK ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 13,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ 15-34 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਰਮਿਆਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਡਰੋ ਨਾ – ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਤਿਲ, ਮੌਜੂਦਾ ਤਿਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਿਲ ਹੈ:

- ਜਿਸਦਾ ਆਕਾਰ, ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਰੰਗ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜੋ ਇੱਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਘੇਰੇ ਦੰਦੇਦਾਰ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੇ ਹਨ
- ਜੋ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੰਗ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭੂਰੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲਾ ਹੈ
- ਜੋ 7 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚੌੜਾ ਹੈ (ਪੈਂਸਿਲ ਦੇ ਖੁੰਢੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਰਾਬਰ)
- ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਪਪੜੀਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਨਹੁੰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਨਵੀਂ ਧਾਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ਨਹੁੰ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਮੇਲਾਨੋਮਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ – ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਲਾਨੋਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉੰਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਸ ਦੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਾਇਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਲਾਨੋਮਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਾਨ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਬਸ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਕਮਿਲਨ (**Macmillan**) ਨੂੰ 0808 808 00 00 ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **macmillan.org.uk** ਤੇ ਜਾਓ।