ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਪਲੇਬੁੱਕ

Urology Care FOUNDATION®

Powered by trusted experts of the American Urological Association

Urology Care FOUNDATION®

Powered by trusted experts of the American Urological Association

ਯੂਰੋਲੌਜੀ ਕੇਅਰ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Urology Care Foundation) ਬਾਰੇ

ਯੂਰੋਲੌਜੀ ਕੇਅਰ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਿਸਰਚ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰਾਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ
ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਯੂਰੋਲੌਜੀ ਕੇਅਰ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਮੈਰਿਕਨ ਯੂਰੋਲੌਜਿਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (American Urological Association - AUA) ਦੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਲੇਬੁੱਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਲੇਬੁੱਕ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੂਕ ਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਗੇਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਪੰਨਾ 4

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਪੰਨਾ 7

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਦਿਓ ਪੰਨਾ 8

ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਜਾਂ BPH ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਪੰਨਾ 9

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਪੰਨਾ 11

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਪੰਨਾ 12

ਕੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ? ਪੰਨਾ 15

ਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸਟੇਜਿੰਗ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਪੰਨਾ 16

ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਅਜੇ ਫੈਲਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਪੰਨਾ 18

ਅਸੰਜਮਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਪੰਨਾ 20

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਪੰਨਾ 22

ਐਡਵਾਂਸਡ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਪੰਨਾ 24

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਲੇਬੁੱਕ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਪੰਨਾ 26

ਗੇਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ — ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਵਾਂਗ — ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ, *ਯੂਰੋਲੌਜਿਸਟ** ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਕੋਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਓਨੇ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ – ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ – ਬਿਹਤਰੀਨ ਖੇਡ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਕਰੋ। *ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ* ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ *ਮਸਾਨੇ* ਦੇ ਹੇਠਾਂ, *ਗੁਦਾ* ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੇ *ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ* (ਉਹ ਨਲੀ ਜੋ *ਪਿਸ਼ਾਬ* ਅਤੇ *ਵੀਰਜ* ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਉਂਦੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਘੇਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਵੀਰਜ ਲਈ ਤਰਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ *ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ* ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਅਕਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਗੋਲਫ਼ ਗੇਂਦ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰਜਨਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ (*ਮਾਮੂਲੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਿਕ ਹਾਈਪਰਪਲਾਸੀਆ – BPH*) ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ (*ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਿਸ*) ਹਨ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਟੈਸਟ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ *ਡਿਜਿਟਲ ਰੈਕਟਲ ਜਾਂਚ (DRE)* ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਜਿਸਨੂੰ *ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ-ਸਪੈਸੀਫ਼ਿਕ ਐਂਟੀਜਨ (PSA)* ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 12 ਦੇਖੋ।

* *ਤਿਰਛੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਏ ਗਏ ਹਨ।*

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ, *ਯੂਰੋਲੌਜਿਸਟ* ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਕੋਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਕਾਂਬਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਵੀਰਜਪਾਤ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਜਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਨਾਲ, ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵੀਰਜਪਾਤ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤਣਾਅ, ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ, ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਲੈਬ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗੀ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਰਨਗੇ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਦੇ ਹਰ ਰੂਪ ਲਈ ਇਲਾਜ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੋਰਸ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਕੋਈ ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈ (anti-inflammatory) ਵੀ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **UrologyHealth.org/Prostatitis** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਦਿਓ: ਅਮੈਰਿਕਨ ਯੂਰੋਲੌਜਿਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (AUA) ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਕੋਰ

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਗਿਆ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਕੋਰ ਲਿਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ 8 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

	ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ	5 ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਵਾਰ	ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਵਾਰ	ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ	ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ	ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਾ ਹੋਣਾ — ਇੱਦਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।	0	1	2	3	4	5	
ਵਾਰਵਾਰਤਾ — ਮੈਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।	0	1	2	3	4	5	
ਰੁੱਕ-ਰੁੱਕ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ — ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਰੁਕਦਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।	0	1	2	3	4	5	
ਜ਼ੋਰ ਪੈਣਾ — ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	0	1	2	3	4	5	
ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਹਾਅ — ਮੇਰਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਵਹਾਅ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।	0	1	2	3	4	5	
ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ — ਮੈਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਧੱਕਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।	0	1	2	3	4	5	
	ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ	1 ਵਾਰ	2 ਵਾਰ	3 ਵਾਰ	4 ਵਾਰ	5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ	ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ
ਰਾਤੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ (ਨੋਕਟੂਰੀਆ) — ਮੈਂ ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਠਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।	0	1	2	3	4	5	
ਕੁੱਲ **AUA** ਲੱਛਣ ਸਕੋਰ							
ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ: 0-7 ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲਾ; 8-19 ਔਸਤਨ ਲੱਛਣ ਵਾਲਾ; 20-35 ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ।							
ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ	ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼	ਪ੍ਰਸੰਨ	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ: ਤਕਰੀਬਨ ਬਰਾਬਰ, ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਵੀ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਵੀ	ਜਿਆਦਾਤਰ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਨਾਖੁਸ਼	ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਾਕੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਪਣੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਹੁਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?	0	1	2	3	4	5	6

ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਜਾਂ **BPH** ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗੌਲਫ਼ ਦੀ ਗੇਂਦ ਅਤੇ ਬੇਸਬਾਲ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਇੱਕ ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਅਕਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੌਲਫ਼ ਦੀ ਗੇਂਦ ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ, ਇਹ ਬੇਸਬਾਲ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਪੀੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਹਾਅ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਵਰਗੇ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਲੱਛਣ (LUTS) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਿਕ ਹਾਈਪਰਪਲਾਜ਼ੀਆ (Benign Prostatic Hyperplasia - BPH) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ (ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨ), ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵੀ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪੰਨਾ 8 'ਤੇ, ਅਮੈਰਿਕਨ ਯੂਰੋਲੌਜਿਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (AUA) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਕੋਰ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪਿਛਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਏਗਾ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ (*ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ*) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ PSA ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 12 ਦੇਖੋ।)

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ AUA ਲੱਛਣ ਸਕੋਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਯੂਰੋਲੌਜਿਸਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ, ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਨ ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਆਇਨੇ ਅਤੇ PSA ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਅਸੰਜਮਤਾ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਣ) ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਕੀ ਹੈ?

ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ, AUA ਲੱਛਣ ਸਕੋਰ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ (ਅਸੰਜਮਤਾ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਜਮਤਾ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਦਬਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ (SUI) ਹੈ, ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ (OAB) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਸੰਜਮਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਓਵਰਫਲੋ ਅਸੰਜਮਤਾ ਹੈ (ਮਸਾਨਾ ਬਹੁਤ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ)। ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਸੰਜਮਤਾ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਵਿਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਰਦਾਰ ਸਰਜਰੀਆਂ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ-ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਯੂਰੋਲੌਜਿਸਟ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਕੀ ਹੈ।

BPH ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **UrologyHealth.org/BPH** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟਾਈਮਆਊਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦਾ ਅਸਰ ਖੇਡ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ BRCA1 ਜਾਂ BRCA2 ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਨਦਾਨੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਮਿਉਟੇਸ਼ਨਾਂ) ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਮਰ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਸਲ ਅਤੇ ਜਾਤੀਅਤਾ ਦੀ ਵੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਮੂਲ ਦੇ ਕੈਰਿਬਿਅਨ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸਲੀ/ਜਾਤੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਅੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਗਰੁੱਪ ਇਸਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀ, ਫ਼ੈਕਟਰੀਆਂ, ਅੱਗ ਅਤੇ ਬਚਾਅ, ਰਿਸਰਚ ਲੈਬਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਬਕਾ ਫ਼ੌਜੀ ਜਾਂ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਡਿਊਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੀ ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੀਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ, ਦਾਦੇ/ਨਾਨੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਦੁੱਗਣੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ, ਅੰਡਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚ BRCA1 ਅਤੇ BRCA2 ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਜੀਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ *ਜੈਨੇਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ* ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੇਰੀਐਂਟ (ਰੂਪ) ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਆਮ ਸਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ) ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜੀਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿਹਨਾਂ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ DNA ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਨਦਾਨੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਲਾ ਵੇਰੀਐਂਟ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ *PARP ਇਨਿਹਿਬਟਰ* ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ *ਬਾਇਓਮਾਰਕਰ, ਜੀਨੋਮਿਕ, ਜਰਮਲਾਈਨ* ਅਤੇ *ਸੋਮੈਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ* ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਟੀਚੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ, ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਨ (ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਿਉਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਦੋ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: PSA ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਚੋਣਵਾਂ DRE। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਯੂਰੋਲੌਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

PSA ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

PSA ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ PSA ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਖਤਰਾ, ਪਰ PSA ਦਾ ਉੱਚਾ ਪੱਧਰ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

PSA ਟੈਸਟ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਇਹ ਜਾਂਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ PSA ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ PSA ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਘੱਟ PSA ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ। PSA ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਕੋਈ ਗੜਬੜ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ PSA ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ PSA ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ PSA ਸਕੋਰ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।

DRE ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

DRE ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਚੋਣਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਟੈਸਟ ਹੈ। DRE ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਚਿਕਨਾਈਯੁਕਤ ਦਸਤਾਨੇ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ, ਉਭਾਰ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਅਕਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਈ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। DRE ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **UrologyHealth.org/ProstateCancer** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਟੈਸਟਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੇਮ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ।

ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਇਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ!

ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ।

ਪਿਤਾ, ਦਾਦੇ/ਨਾਨੇ ਜਾਂ ਭਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਦੁੱਗਣੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ!

ਕੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ?

ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨ ਪਾਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 45 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀ ਜਾਂ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਮੂਲ ਦੇ ਕੈਰਿਬੀਅਨ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

45–69 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ PSA ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀ ਹੋ
- ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਮੂਲ ਦੇ ਕੈਰਿਬੀਅਨ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। PSA ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਉੱਚ **PSA** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੈ?

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਚ PSA ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ PSA ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ PSA ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ *ਬਾਇਓਪਸੀ* ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਬਾਇਓਪਸੀ (*ਟਿਸ਼ੂ* ਦਾ ਨਮੂਨਾ) ਹੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਮੇਜਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇਮੇਜਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਕੈਨਾਂ ਵਿੱਚ *MRI, CT* ਅਤੇ *PET* ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਜਾਂ BPH ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਪੰਨਾ 9 ਦੇਖੋ)। ਦੇਰੀ ਵਾਲੇ-ਪੜਾਅ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਮਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਅਣਚਾਹੀ ਕਮੀ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸਟੇਜਿੰਗ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਫੁੱਟਬਾਲ ਗੇਮ ਦੇ ਕੁਆਰਟਰਾਂ ਵਾਂਗ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਇੱਕ ਠੋਸ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗ੍ਰੇਡਿੰਗ

ਗ੍ਰੇਡਿੰਗ (ਗਲੀਸਨ ਸਕੋਰ ਦੇ ਨਾਲ) ਅਤੇ ਸਟੇਜਿੰਗ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹਮਲਾਵਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਕੋਰ ਬਾਇਓਪਸੀ ਤੋਂ ਲਏ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ *ਪੈਥੋਲੌਜਿਸਟ* ਇਸ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ "ਗ੍ਰੇਡ" ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰੇਡ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਗਲੀਸਨ ਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਤਿੰਨ (3) ਅਤੇ ਪੰਜ (5) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ "ਸਕੋਰ" ਜਾਂ "ਗ੍ਰੇਡ ਗਰੁੱਪ" ਦੇਣ ਲਈ ਦੋ ਪੈਟਰਨ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛੇ (6) ਦਾ ਗਲੀਸਨ “ਸਕੋਰ” ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸ (10) ਦਾ ਸਕੋਰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ "ਗ੍ਰੇਡ ਗਰੁੱਪ" ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਚੀਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸੇ ਪੈਟਰਨ 'ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘੱਟ ਸੰਖਿਆ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੇਡ ਗਰੁੱਪ 1 ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ ਗਰੁੱਪ 5 ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਜੇ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਉੱਚੇ ਗ੍ਰੇਡ ਜਾਂ ਗ੍ਰੇਡ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਟੇਜਿੰਗ

ਸਟੇਜਿੰਗ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਤਕ ਫੈਲ ਚੁਕਿਆ ਹੈ। ਟਿਊਮਰ ਸਟੇਜਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ TNM (ਟਿਊਮਰ, ਨੋਡਸ, ਮੈਟਾਸਟੇਸਿਸ) ਸਿਸਟਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ DRE, ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਇਸ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਮੇਜਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਫੈਲ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਟੇਜਿੰਗ ਇਮੇਜਿੰਗ ਦੇ ਇਹ ਟੈਸਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 7 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਗਲੀਸਨ ਗ੍ਰੇਡ (ਗ੍ਰੇਡ ਗਰੁੱਪ 2 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ) ਅਤੇ/ਜਾਂ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ PSA ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਤਿਰਛੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਏ ਗਏ ਹਨ।*

ਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸਟੇਜਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਫ਼ਲ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹਨ!

ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਅਜੇ ਫੈਲਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ-ਪੜਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਅਜਿਹਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਵਧਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ *ਲਿੰਫ਼ (ਲਸਿਕਾ) ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ* ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਣਨੀਤੀ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ:

ਸਰਗਰਮ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਕਦੇ ਵੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਾ ਪਵੇ (ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ)। *ਸਰਗਰਮ ਨਿਗਰਾਨੀ* ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ PSA ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਰਹੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਇਲਾਜ ਦੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਣਨੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। *ਚੌਕਸ ਉਡੀਕ* ਸਰਗਰਮ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪੇਚੀਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਬਗੈਰ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੋ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਕਰਵਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ ਜੋ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਲਿੰਫ਼ (ਲਸਿਕਾ) ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਅਤੇ ਵੀਰਜ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ *ਰੈਡਿਕਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟੈਕਟਮੀ (Radical Prostatectomy)* ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- *ਰੈਡਿਕਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟੈਕਟਮੀ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪਿਕ ਰੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟੈਕਟਮੀ (Robotic Assisted Laparoscopic Radical Prostatectomy - RALP)* ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਕੈਮਰੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਰਜਿਕਲ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਚੀਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਔਜ਼ਾਰ ਰੋਬੋਟਿਕ ਬਾਂਹਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਰੋਬੋਟ ਬਾਂਹਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- *ਲੈਪਰੋਸਕੋਪਿਕ ਰੈਡਿਕਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟੈਕਟਮੀ* ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਕੈਮਰੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਰਜਿਕਲ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਚੀਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- *ਰੈਟ੍ਰੋਪਿਊਬਿਕ ਓਪਨ ਰੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟੈਕਟਮੀ* ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਰਜਨ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਚੀਰਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- *ਪੈਰਿਨਿਅਲ ਓਪਨ ਰੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟੈਕਟਮੀ* ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਚੀਰੇ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਉਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ (ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ) ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਂਸਰ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰੈਕੀਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੇ ਗਏ ਛੋਟੇ, ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ "ਬੀਜਾਂ" ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਕਿਰਨ ਵਾਲੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾਬੱਧ ਉਰਜਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕ੍ਰਾਇਓਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰਾਇਓਸਰਜਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸਰਜਨ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ੋਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ **HIFU**

ਫ਼ੋਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਜਾਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਪਾਏ ਬਗੈਰ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੋਟੇ ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਫ਼ੋਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਿਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਫੋਕਲ ਕ੍ਰਾਇਓਐਬਲੇਸ਼ਨ ਜੋ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲਾ ਫ਼ੋਕਸਡ *ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ* (HIFU) ਜੋ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਨਾ-ਪਰਤਣਯੋਗ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਪੋਰੇਸ਼ਨ (Irreversible electroporation - IE) ਜੋ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਬਿਜਲਈ ਕਰੰਟਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਹਰ ਚੋਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਤ ਤਸਵੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ- ਅਤੇ ਲੰਬੇ-ਅਰਸੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ-ਪੜਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਕੀ ਹੈ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਗੇਮ-ਜਿਤਾਉਣ ਵਾਲਾ ਟੱਚਡਾਊਨ ਸਕੋਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ *ਵਾਪਸੀ* (ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ) ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਠੋਸ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੰਬੇ-ਅਰਸੇ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **UrologyHealth.org/ProstateCancer** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਸੰਜਮਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਗੇਮ ਪਲਾਨ

ਇਹ ਸਮਾਂ ਸੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ *ਅਸੰਜਮਤਾ*। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਗੇਮ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ।

ਅਸੰਜਮਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

- *ਦਬਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ* (Stress Urinary Incontinence - SUI) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੰਘਦੇ, ਹੱਸਦੇ, ਛਿੱਕਦੇ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਵਰਕਆਊਟ ਦੌਰਾਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- *ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ* (OAB) ਜਾਂ ਕਾਹਲ ਵਾਲੀ ਅਸੰਜਮਤਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਸਾਨਾ ਭਰਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਓਵਰਫ਼ਲੋ ਅਸੰਜਮਤਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਸਾਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ।
- ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਅਸੰਜਮਤਾ ਇਹਨਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਮਿਲਿਆ-ਜੁਲਿਆ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ, ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਅਸੰਜਮਤਾ ਜਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੰਜਮਤਾ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸੰਜਮਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਕੀ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਅਸੰਜਮਤਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ-ਅਰਸੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਯੂਰੋਲੌਜਿਸਟ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ *ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ* ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ *ਪੈਲਵਿਕ ਫ਼ਲੋਰ ਦੀ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ* ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਸਕੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਇਸਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਕੱਸਣ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਸਫ਼ਿੰਕਟਰ ਇੰਪਲਾਂਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੰਜਮਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **UrologyHealth.org/ProstateCancer** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

- **BPH** ਕਾਰਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਮਾੜਾ ਵਹਾਅ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ, ਜ਼ੋਰ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਤੁਪਕਾ-ਤੁਪਕਾ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- **OAB** ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- **SUI** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਲੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣਾ

ਅਜੇ ਵੀ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ!

ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਟੀਮ – ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼, ਸਹਿਯੋਗੀ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ – "ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੂਹ" ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਗੇਮ ਪਲਾਨ

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਨਸੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। *ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫ਼ੰਕਸ਼ਨ (Erectile Dysfunction - ED)* ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜੋ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਰੈਕਸ਼ਨ (ਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅਹਟ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ) ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੋ ਨਸਾਂ ਅਕੜਾਅਹਟ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨੂੰ ਘੇਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ED ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਸਰਜਨਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਅਕੜਾਅਹਟ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਤਾਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ
ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅਹਟ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੇਗੀ। ਜੋ ਲੋਕ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਮ-ਇੱਛਾ (ਸੈਕਸ ਡ੍ਰਾਈਵ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਰਗੈਜ਼ਮ (ਚਰਮ ਸੁੱਖ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ED ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਰਿਕਵਰੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਇਲਾਜ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਅਕੜਾਹਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਕੜਾਅਹਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਕੀ ਹੈ?

ਬਿਹਤਰ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਜੋ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਜਬ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਕੜਾਹਟ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਓਰਲ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ED ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ED ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵੈਕਿਊਮ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਉਪਕਰਣ (VED) ਹੈ ਜੋ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਖਿੱਚ ਕੇ ਅਕੜਾਹਟ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਕੜਾਹਟ ਲਈ ਟੀਕੇ ਵੀ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਕੜਾਹਟ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇੰਪਲਾਂਟ ਵਾਸਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੋਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗੀ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੋਣਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਐਡਵਾਂਸਡ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਉਮੀਦ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ। ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰਾਹ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮਦਦ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ,
ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਿੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਚਿੰਗ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਉਣ-ਜਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਲਈ, **samhsa.gov/find-help/national-helpline** 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **UrologyHealth.org/ProstateCancer** 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ, **ZeroCancer.org/get-support** 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਲਈ, **aasect.org** 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਵੈਟਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ, **ZeroCancer.org/help-and-support/resources-for/veterans** 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਕੰਮ/ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਲਈ, **PatientAdvocate.org** 'ਤੇ ਜਾਓ

ਟੀਮਵਰਕ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਪਲਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਐਡਵਾਂਸਡ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਵੱਧ ਚੁਕਿਆ ਹੈ?

ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ, ਕੈਂਸਰ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ PSA ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ PSA ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ।

ਐਡਵਾਂਸਡ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਗੇਮ ਪਲਾਨ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਐਡਵਾਂਸਡ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਫੁੱਟਬਾਲ ਗੇਮ ਦੇ ਚੌਥੇ ਕੁਆਰਟਰ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਕੁਆਰਟਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਰਟ ਚਾਲਾਂ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਡਵਾਂਸਡ ਸਟੇਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਉਹ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਐਡਵਾਂਸਡ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ, ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਐਂਡ੍ਰੋਜਨ ਡੈਪ੍ਰੇਵੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ (ADT) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ, ਜੋ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ (ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ) ਨਾਲ ਵੱਧ ਚੁਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਫੈਲ ਚੁਕਿਆ (ਮੈਟਾਸਟੇਸਿਸ) ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਐਡਵਾਂਸਡ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਐਗੋਨਿਸਟ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਨਾਲੌਗ)** ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਐਗੋਨਿਸਟ ਦਵਾਈਆਂ** ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ (ਟੀਕੇ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਗਨਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਐਂਟੀਐਂਡ੍ਰੋਜਨ ਦਵਾਈਆਂ** ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰਿਸੈਪਟਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ "ਪੋਸ਼ਣ" ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ।
- **CAB (ਐਂਟੀਐਂਡ੍ਰੋਜਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਯੁਕਤ ਐਂਡ੍ਰੋਜਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ)** ਸਰਜਿਕਲ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਅੰਡਕੋਸ਼ ਕੱਢਣ) ਨੂੰ ਐਂਟੀਐਂਡਰੋਜਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।
- **ਐਂਡਰੋਜਨ ਸਿੰਥੇਸਿਸ ਇਨਿਹਿਬਟਰ ਦਵਾਈਆਂ** ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਂਡਰੋਜਨਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- **ਐਂਡ੍ਰੋਜਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਾਈਂਡਿੰਗ ਇਨਿਹਿਬਟਰ ਦਵਾਈਆਂ** ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਓਰਕੀਐਕਟਮੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਹੈ।
  ਇਹ ਕੈਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਅੰਡਕੋਸ਼ ਕੱਢਣ) ਦੀ ਸਰਜੀਕਲ ਕਿਸਮ ਹੈ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਚੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਹ ਟਿਊਮਰ ਭਾਵ ਰਸੌਲੀ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾ ਕੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ

ਮਾਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਮੁੱਖ ਥੈਰੇਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲ ਚੁਕਿਆ ਹੋਵੇ।

ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾਬੱਧ ਥੈਰੇਪੀ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। *ਰੇਡੀਓਫ਼ਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਦਵਾਈਆਂ* ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਕਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਗਰਮ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਜਿਨਸੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਕਰਕੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੌਥਾ ਕੁਆਰਟਰ

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਤਕ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਫ਼ੋਕਸ ਟਿਊਮਰ(ਰਾਂ) ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣ ਲਓ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਪਲਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਿਆਂ, ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਰਹੋ। ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਦੱਸੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਿਹਤਰੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਤਪਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇੱਕ ਸਮਾਰਟ ਪਲੇ 'ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਖਿਲਾਫ਼ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਫ਼ਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ, *ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ*, ਓਨਕੋਲੌਜਿਸਟ, ਯੂਰੋਲੌਜਿਸਟ, ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, *ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ (Palliative Care)* ਦੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਲੇਬੁੱਕ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਸਰਗਰਮ ਨਿਗਰਾਨੀ: ਇੱਕ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਨੁਸਾਰ PSA, DRE, ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਇਓਪਸੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ।

ਬਿਨਾਈਨ ਪ੍ਰੋਸਟੈਟਿਕ ਹਾਈਪਰਪਲਾਜ਼ੀਆ **(Benign Prostatic Hyperplasia - BPH):** ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਨੂੰ ਨਪੀੜਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਬਾਇਓਮਾਰਕਰ ਟੈਸਟਿੰਗ: ਇਹ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜੀਨੋਮਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਜੀਨਾਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ, ਅਤੇ ਟਿਊਮਰ ਮਾਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ, ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਾਇਓਪਸੀ: ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੂਈ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਤਾਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮਸਾਨਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ (ਪੇਲਵਿਸ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਅੰਗ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸਕੈਨ: ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕੈਨ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਹੱਡੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾਬੱਧ ਥੈਰੇਪੀ: ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ, ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪਿੰਜਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਲਾਜ।

CT ਸਕੈਨ: ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਇਮੇਜਿੰਗ ਟੈਸਟ ਜੋ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਡਿਜਿਟਲ ਰੈਕਟਲ ਜਾਂਚ **(Digital Rectal Examination - DRE):** ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਦਾ ਅੰਦਰ ਚਿਕਨਾਈਯੁਕਤ ਦਸਤਾਨੇ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਪਾਉਣਾ।

ਵੀਰਜਪਾਤ **(Ejaculation):** ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਚਰਮ ਸੁੱਖ (ਆਰਗੈਜ਼ਮ) ਦੌਰਾਨ ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਵੀਰਜ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ।

ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ **(Erectile Dysfunction - ED):** ਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅਹਟ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ: ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਜੈਨੇਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੈਨੇਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਨਦਾਨੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਮਿਊਟੇਸ਼ਨਾਂ/ਵੇਰੀਐਂਟ) ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਟੈਸਟ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਖਾਨਦਾਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ (ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ (ਮਿਊਟੇਸ਼ਨ) ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਖੂਨ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੀਨੋਮਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ: ਕੈਂਸਰ ਜੀਨਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਜੋ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ DNA ਅਤੇ ਜੀਨ ਸੈੱਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਸੁਝਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੀਨੋਮਿਕ ਮਿਊਟੇਸ਼ਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਰਮਲਾਈਨ ਟੈਸਟਿੰਗ: ਇਹ ਜੈਨੇਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਰਮਲਾਈਨ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ (ਮਿਊਟੇਸ਼ਨਾਂ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੰਜਮਤਾ: ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਅਣਚਾਹਿਆ ਰਿਸਾਅ।

ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ: ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ, ਪੇਡੂ (ਪੈਲਵਿਸ) ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ।

ਲੈਪਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸਰਜਰੀ: ਪਤਲੇ, ਟਿਊਬ-ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣਾਂ

ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਈ ਛੋਟੇ ਚੀਰੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਰਜਰੀ। ਅਕਸਰ ਰੋਬੋਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੈਪਰੋਸਕੋਪਿਕ ਰੈਡਿਕਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟੈਕਟਮੀ: ਲੈਪਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸਰਜਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਫ (ਲਸਿਕਾ) ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ: ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਢੇਰ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਫੈਲਣ 'ਤੇ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

MRI: ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੁੰਬਕ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਮੇਜਿੰਗ ਟੈਸਟ ਜੋ ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ CT ਸਕੈਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਟੀਕ ਤਸਵੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ **(OAB):** ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ੋ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। OAB ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਠਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ **(Palliative Care):** ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ।

PARP ਇਨਿਹਿਬਟਰ: ਨਿਸ਼ਾਨਾਬੱਧ ਥੈਰੇਪੀ ਜੋ PARP ਤਬਦੀਲੀ (ਮਿਊਟੇਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੈਥੋਲੌਜਿਸਟ: ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹਰ ਜੋ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਹੇਠਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਲਵਿਕ ਫ਼ਲੋਰ ਦੀ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ **(Pelvic Floor Rehabilitation):** ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ।

ਪੇਡੂ (ਪੈਲਵਿਸ): ਕੂਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਧੜ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ।

ਪੈਰਿਨਿਅਲ ਓਪਨ ਰੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟੈਕਟੋਮੀ: ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਚੀਰੇ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

PET ਸਕੈਨ: ਇੱਕ ਪੋਜ਼ਿਟਰੋਨ ਇਮਿਸ਼ਨ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫ਼ੀ (PET) ਸਕੈਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ PSMA ਵਰਗੇ ਟ੍ਰੇਸਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ **(Prostate):** ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜਿਸਨੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਨੂੰ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਘੇਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀਰਜ ਲਈ ਤਰਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੈਨੇਟਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਾਈਟਸ: ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਟੀਜਨ **(Prostate-Specific Antigen - PSA):** ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ PSA ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੈਡਿਕਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟੈਕਟਮੀ **(Radical Prostatectomy):** ਪੂਰੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰਗ੍ਰਸਤ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ।

ਰੇਡੀਓਫ਼ਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਦਵਾਈਆਂ: ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵਿਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁਦਾ: ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਜੋ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ (ਗੁਦਾ) ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ **(Recurrence):** ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ।

ਰੈਟ੍ਰੋਪਿਊਬਿਕ ਓਪਨ ਰੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟੈਕਟੋਮੀ:

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਨ ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੀਰਾ ਲਗਾਏਗਾ।

ਰੋਬੋਟਿਕ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪਿਕ ਰੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟੈਕਟਮੀ **(Robotic Assisted Laparoscopic Radical Prostatectomy - RALP):** ਰੋਬੋਟਿਕ ਬਾਂਹਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪਤਲੇ, ਟਿਊਬ ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਪਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸਰਜਰੀ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਸ ਰੋਬੋਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੀਰਜ: ਉਹ ਤਰਲ ਜੋ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਇਸਨੂੰ ਵੀਰਜ ਤਰਲ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡੇ ਵੀਰਜ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੈਕਸ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ: ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇੱਕ ਕਾਊਂਸਲਰ (ਸਲਾਹਕਾਰ) ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਮੈਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ: ਇਹ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜੀਨੋਮਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਜੀਨਾਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ, ਅਤੇ ਟਿਊਮਰ ਮਾਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ, ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ: ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪਰਮੈਟੋਜ਼ੋਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਨਰ ਪ੍ਰਜਣਨ ਸੈੱਲ ਜੋ ਮਾਦਾ ਸਾਥੀ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ (ਫ਼ਰਟੀਲਾਈਜ਼) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਬਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ **(Stress Urinary Incontinence - SUI):** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਜੋ ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ, ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਿਸ਼ੂ: ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਅੰਦਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਜੋ ਰੂਪ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ: ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ-ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ: ਇੱਕ ਤੰਗ ਟਿਊਬ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਮਸਾਨੇ ਤੋਂ ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤਕ ਫੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਵੀਰਜਪਾਤ ਦੌਰਾਨ ਵੀਰਜ ਇਸੇ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਕੇ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

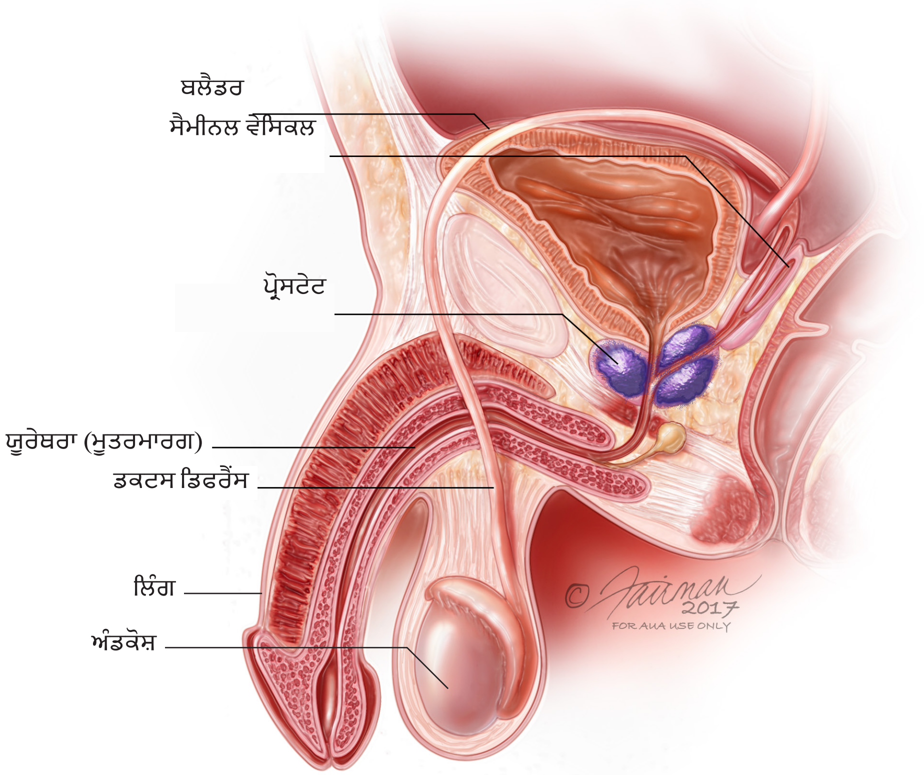
ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ: ਸੈੱਲਾਂ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ।

ਪਿਸ਼ਾਬ: ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਣੀ ਗਈ ਤਰਲ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ (ਖਾਲੀ ਕਰਨ) ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੂਰੋਲੌਜਿਸਟ: ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਅਤੇ ਨਰ ਲਿੰਗ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੌਕਸ ਉਡੀਕ: ਕੋਈ ਮਿਆਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਲਾਜ ਨਾ ਦੇਣਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਮੈਡੀਕਲ ਚਿੱਤਰ



ਨਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ। ਇਸਨੇ ਪਿਸ਼ਾਬ-ਨਲੀ ਨੂੰ ਘੇਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ © 2017 & 2018 Fairman Studios, LLC. ਸਿਰਫ਼ AUA ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਈ

ਗੇਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤਣ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਯੂਰੋਲੌਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਕੋਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ, ਕਾਉਂਸਲਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਤ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਲਿਜਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕਜੁੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਯੂਰੋਲੌਜੀ ਕੇਅਰ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਯੂਰੋਲੌਜੀ ਕੇਅਰ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਮੋਹਰੀ ਯੂਰੋਲੌਜਿਕਲ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ – ਅਤੇ ਅਮੈਰਿਕਨ ਯੂਰੋਲੌਜਿਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਮੈਰਿਕਨ ਯੂਰੋਲੌਜਿਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਯੂਰੋਲੌਜੀ ਕੇਅਰ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, **UrologyHealth.org/UrologicConditions** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੇਦਾਅਵਾ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਯੂਰੋਲੌਜਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ, ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **UrologyHealth.org/Download** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 800-828-7866 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਲਈ **UrologyHealth.org** 'ਤੇ ਜਾਓ:

Facebook.com/UrologyCareFoundation   @UrologyCareFdn

@UrologyCareFdn

ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਤਾਰੀਖ: ________________________________

PSA ਟੈਸਟ: ____

ਗਲੀਸਨ ਸਕੋਰ: ____

ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਪੱਧਰ: ____

ਟਿਊਮਰ, ਨੋਡ, ਮੈਟਾਸਟੈਟਿਕ (TNM) ਸਟੇਜਿੰਗ ਸਿਸਟਮ:

____

ਟਿੱਪਣੀਆਂ

____

____

____

____

____

____

____

____

Urology Care FOUNDATION® | Powered by trusted experts of the American Urological Association

ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਦਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਲੇਬੁੱਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ! ਯੂਰੋਲੌਜੀ ਕੇਅਰ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਉਹਨਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਹੀ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਦਿਅਕ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਦਾਨ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ **UrologyHealth.org** 'ਤੇ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

ਅੱਜ ਹੀ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ **UrologyHealth.org/Donate** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਯੂਰੋਲੌਜੀ ਕੇਅਰ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

1000 Corporate Blvd.
Linthicum, MD 21090
1-800-828-7866
UrologyHealth.org

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **UrologyHealth.org/Download** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ

ਦਾਨ ਕਰੋ

© 2023 Urology Care Foundation, Inc. ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ।
ProstateHealth-Playbook-PG-2023-Punjabi