

# ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

## ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਓਣਾ

### Sun Safety After an Organ Transplant: Reducing your risk of skin cancer

ਜਿੰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਬਦਲੀ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਰੋਗਾਂ 'ਚ ਸੱਬ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਠੋਸ ਅੰਗ ਬਦਲੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਤਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਖਾਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨਾ ਨਕਾਰੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ:

- ਚਿੱਟੀ ਚਮੜੀ
- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੜ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ
- ਚਿੱਤੀ ਚਮੜੀ
- ਨੀਲੀਆਂ, ਹਲਕਿਆਂ ਭੂਰੀਆਂ ਜਾਂ ਹਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
- ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੁਨਹਰੇ ਭੂਰੇ ਵਾਲ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਇਤਿਹਾਸ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿਜੀ ਇਤਿਹਾਸ

ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ:

- ਜਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲੇ
- ਮਰਦ
- ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਣ ਤੇ ਜਿਥੇ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ 'ਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋ

#### ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਦੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਲੀਨਿਕ, 604-592-0922 (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ

#### ਆਪਣਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਓਣ ਲਈ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਗਾਓ। 30 ਜਾਂ ਵੱਧ ਐਸ ਐਫ਼ ਪੀ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕਰੀਨ ਵਰਤੋ।
- ਲੰਮੀ ਬਾਜੂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਪੈਂਟ ਪਾਓ।
- ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਾਓ।
- ਯੂ ਵੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਣ ਵਾਲਾ ਧੁੱਪ ਦਾ ਚਸਮਾ ਵਰਤੋ।
- ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤਕ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

### ਸਨਸਕਰੀਨ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੇ

- ਸਾਰੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਗਾਓ।  
ਆਪਣਾ ਚੇਹਰਾ, ਕੰਨ, ਹੱਠ, ਧੌਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
- ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਵੀ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਨਸਕਰੀਨ ਕਿਵੇਂ ਲਾਈ ਜਾਵੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰੋ।



### ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ 'ਚ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁੱਦ ਜਾਂਚ ਕਰਣ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੌਣ ਦਾ ਪਿੱਛਲਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਉਤਲਾ ਹਿੱਸਾ।
- ਆਪਣੇ ਮੱਸੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚੋ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।