



# South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वस्थय सहयोग कार्यक्रम

ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام  
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम  
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 2  
2020/21

**Mission :** To improve Health Profile of South Asians in Hong Kong through strategic community based health promotion interventions.

**उद्देश्य :** हडकडका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

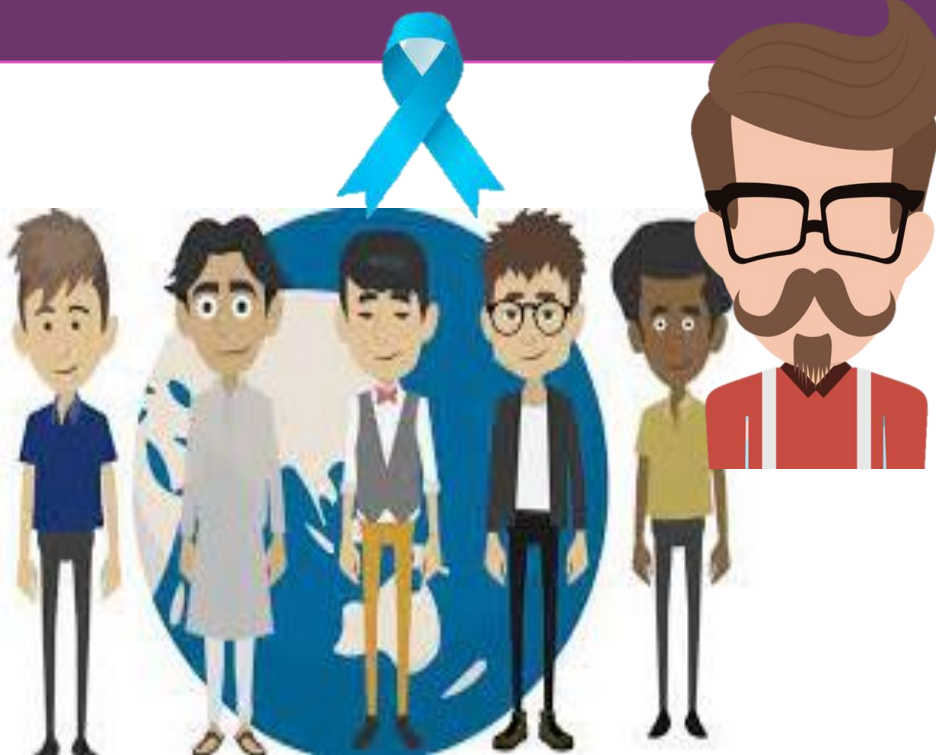
**مقصد**  
میں جنوبی ایشیائی کی سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صحت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا ہے۔

**लक्ष्य :** हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगो में समुदाय आधारित स्वास्थ्य सम्वर्धन हस्तछेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना है ।

**ਮਿਸ਼ਨ :** ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

## In This Issue:

### Men's Health- Prostrate Cancer



## LANGUAGES

English Version .....	Page 2
Nepali Version (Nepalese) (नेपाली संस्करण) .....	Page 3
Urdu Version (Pakistani) اردو ورژن.....	Page 4
Hindi Version (Indian) (हिंदी संस्करण) .....	Page 5
Punjabi Version (Indian) ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ .....	Page 6

## CONTACT INFORMATION

**South Asian Health Support Programme,**  
5/F, Block J, United Christian Hospital, 130 Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon  
**Tel :** 2344 3019 **Fax:** 2357 5332  
**Whatsapp** 📞: 5622 1771  
**Email:** sahp@ucn.org.hk  
**Website:** [www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)  
[www.ucn-emhealth.org](http://www.ucn-emhealth.org)



**This project is supported by The Community Chest**

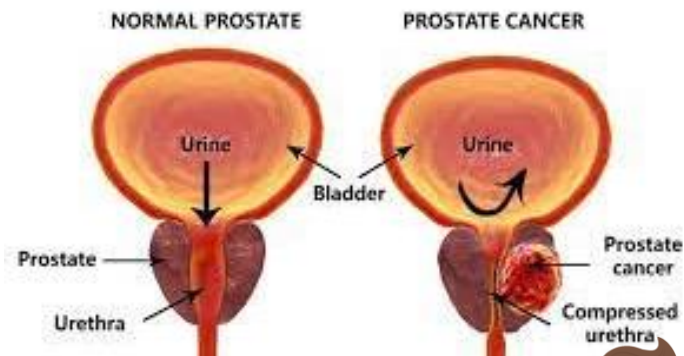
In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our website [www.ucn-emhealth.org](http://www.ucn-emhealth.org) for other health related information in South Asian languages.

The prostate is a sex gland in men. It produces a thick fluid that mixes with sperms to form semen. It is located below the bladder and in front of the rectum.

Prostate cancer results from abnormal growth of cells in the prostate. In Hong Kong, the incidence of prostate cancer has increased at the fastest rate among all cancers affecting men.

### Risk factors:

- **Age:** happens mostly in older men and rarely found in men below the age of 50
- **Family history:** especially in first-degree relatives (father, brother or son)
- **Obesity :** increases the risk of advanced prostate cancer



Early prostate cancer may have no symptoms, so they often go unnoticed.

### Common symptoms:

- Difficulty or delay in urination
- Slow or weak stream of urine
- Urinary frequency especially at night
- Blood in urine
- Pain in the lower back, pelvis and hips.

In general, adopting healthy lifestyle may lower cancer risk

- Doing regular physical activities
- Maintain a healthy body weight and waist circumference
- Have well balanced diet
- Avoid smoking and alcohol consumption

### What is prostate cancer screening?

The purpose of prostate cancer screening is to detect prostate cancer before it gives rise to symptoms, so that early treatment can be initiated.

**Two common screening tests for prostate cancer are**

#### 1) Digital rectal examination (DRE):

Performed by a doctor who will put a gloved finger into back passage to feel the back portion of the prostate to determine whether the prostate is abnormal

#### 2) Prostate-specific antigen test (PSA) :

PSA is a protein produced by prostate glands and released into the blood. PSA test measures the level of PSA in the blood.

**If the screening test is abnormal, further diagnostic investigation is needed.**

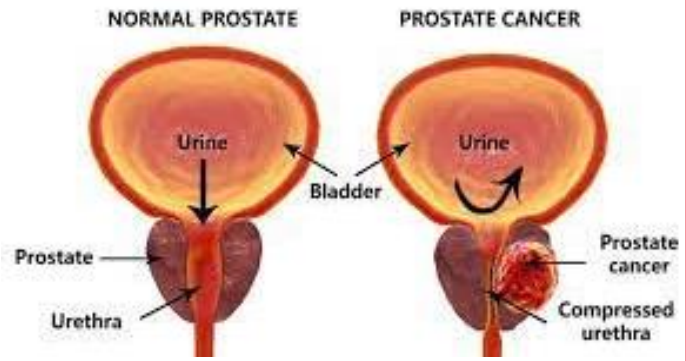
### Who should get screened?

Men at increased risk of prostate cancer (e.g. with first-degree relative diagnosed with prostate cancer before age of 65) should consider seeking advice from doctors about their screening need and approach.



प्रोस्टेट पुरुषहरुको एक यौन ग्रंथि हो। यसले बाक्लो तरल पदार्थ उत्पादन गर्दछ जो वीर्य बनाउन शुक्राणु संग मिश्रण हुन्छ। यो मूत्राशय को तल र मलाशय को अगाडि स्थित हुन्छ।

प्रोस्टेट क्यान्सर प्रोस्टेटमा कोषहरुको असामान्य वृद्धिको परिणाम हो। हंगकंगमा, प्रोस्टेट क्यान्सरको घटनाहरु पुरुषहरुलाई प्रभावित गर्ने सबै क्यान्सरहरु मध्ये सबैभन्दा छिटो दरमा वृद्धि भएको छ।



### जोखिमका कारणहरु :

- उमेर: प्रोस्टेट क्यान्सर ज्यादातर वृद्ध पुरुषहरुमा हुन्छ र विरलै ५० बर्ष भन्दा कम उमेरका पुरुषहरुमा पाईन्छ
- पारिवारिक इतिहास : प्रोस्टेट क्यान्सर विशेष गरी पहिलो नातेदारहरु (बुबा, भाइ वा छोरा)मा
- मोटोपना : उन्नत प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम बढ्छ



प्रारम्भिक प्रोस्टेट क्यान्सरको कुनै लक्षण नहुन सक्छ, त्यसैले प्राय यसमा ध्यान जाँदैन।

### सामान्य लक्षणहरु :

- कठिनाई वा पिसाबमा ढिलाइ
- मूत्रको ढिलो वा कमजोर धारा
- विशेष गरी रातमा मूत्र आवृत्ति
- मूत्रमा रगत
- तल्लो पीठ, श्रोणि र कम्मरमा दुखाइ

सामान्यतया, स्वस्थ जीवनशैली अपनाए क्यान्सरको जोखिम कम गर्न सकिन्छ:

- नियमित शारीरिक व्यायाम
- स्वस्थ शरीरको वजन र कमर परिधि कायम राख्नुहोस्
- सन्तुलित आहार खानुहोस्
- धूम्रपान र रक्सीको सेवनबाट बच्नुहोस्

### प्रोस्टेट क्यान्सर परीक्षण के हो?

प्रोस्टेट क्यान्सर परीक्षणको उद्देश्य, प्रोस्टेट क्यान्सरको लक्षणहरु देखिनु भन्दा पहिले पत्ता लगाउनु हो, ताकि प्रारम्भिक उपचार शुरू गर्न सकिन्छ।

**प्रोस्टेट क्यान्सर स्क्रीनिंग परीक्षणका लागी दुई सामान्य जांच छन् :**

#### 1) डिजिटल मलाशय परीक्षा (DRE):

प्रोस्टेट असामान्य छ कि छैन भनेर निर्धारण गर्नको लागी प्रोस्टेटको पछाडिको भाग महसुस गर्नको लागी डाक्टर द्वारा एक औंला घुसाएर जाँच गरिन्छ।

#### 2) प्रोस्टेट-विशिष्ट प्रतिजन परीक्षण (PSA) :

PSA प्रोस्टेट ग्रंथिहरु द्वारा उत्पादित रगत मा जारी एक प्रोटीन हो। रगतमा PSA को स्तर मापनका लागी PSA परीक्षण गरिन्छ।

**यदि स्क्रीनिंग परीक्षण असामान्य छ भने थप नैदानिक अनुसन्धान आवश्यक छ।**

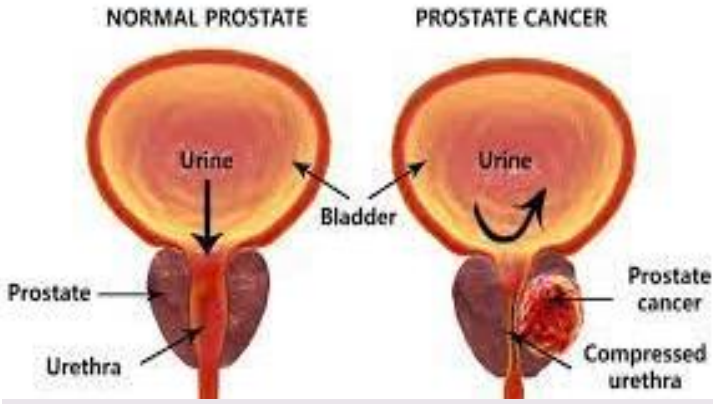
### कसले स्क्रीनिंग गराउनु पर्छ?

प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिममा रहेका पुरुषहरु (जस्तै, पहिलो नातेदारमा ६५ बर्ष भन्दा पहिलेनै प्रोस्टेट क्यान्सर पत्ता लागेकाले) आफ्नो स्क्रीनिंगको आवश्यकता र दृष्टिकोण बारेमा डाक्टरहरुको सल्लाह लिनुपर्दछ।





پروسٹیٹ مردوں میں ایک جنسی گلینڈ ہے۔ یہ ایک موٹا سیال پیدا کرتا ہے جو نطفہ کے ساتھ مل کر منی بناتا ہے۔ یہ مٹائے کے نیچے اور پاخانے والی جگہ کے سامنے واقع ہے۔



پروسٹیٹ کینسر پروسٹیٹ میں خلیوں کی غیر معمولی نشوونما کا نتیجہ ہے۔ ہانگ کانگ میں ، مردوں کو متاثر کرنے والے تمام کینسروں میں پروسٹیٹ کینسر کے کیسز میں سب سے تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔

**خطرے کے عناصر:**

- عمر: پروسٹیٹ کینسر زیادہ تر بوڑھے مردوں میں ہوتا ہے اور 50 سال سے کم عمر کے مردوں میں شاذ و نادر ہی پایا جاتا ہے
- پروسٹیٹ کینسر کی خاندانی ہسٹری: خاص طور پر پہلی درجے کے رشتہ داروں میں (والد ، بھائی یا بیٹا)
- موٹاپا: پروسٹیٹ کینسر کا خطرہ بڑھاتا ہے

ابتدائی پروسٹیٹ کینسر کی کوئی علامات نہیں ہوسکتی ہیں ، لہذا وہ اکثر ان علامتوں کا دھیان نہیں رکھتے ہیں۔

**عام طور پر ، صحت مند طرز زندگی اپنانے سے کینسر کا خطرہ کم ہوسکتا ہے:**

- ◀ باقاعدہ جسمانی سرگرمیاں ایکسرسائز کریں
- ◀ صحت مند جسمانی وزن اور کمر کا ناپ رکھیں
- ◀ اچھی طرح سے متوازن غذا کھائیں
- ◀ تمباکو نوشی اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

**عام علامات :**

- ◀ پیشاب میں دشواری یا تاخیر۔
- ◀ پیشاب کی کم یا کمزور دھار۔
- ◀ پیشاب کی فریکوئنسی خاص طور پر رات کے وقت۔
- ◀ پیشاب میں خون۔
- ◀ کمر اور کولہوں میں درد۔

**پروسٹیٹ کینسر اسکریننگ کیا ہے؟**

پروسٹیٹ کینسر اسکریننگ کا مقصد پروسٹیٹ کینسر کی علامات کا ظاہر ہونے سے پہلے اس کا پتہ لگانا ہے ، تاکہ ابتدائی علاج شروع کیا جا سکے۔

**پروسٹیٹ کینسر کے لیے دو عام اسکریننگ ٹیسٹ ہیں۔**

- (1) ڈیجیٹل ریکٹل ایگزیمینیشن (DRE) ڈاکٹر کے ذریعہ کیا جاتا ہے جو پروسٹیٹ کے پچھلے حصے کو محسوس کرنے کے لیے آپ کے پچھلے حصے میں دستانے والی انگلی ڈالے گا تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ پروسٹیٹ غیر معمولی ہے
- (2) پروسٹیٹ سپیسیفک اینٹیجن ٹیسٹ (PSA)
- (3) پی ایس اے ایک پروٹین ہے جو پروسٹیٹ گلینڈز سے تیار ہوتا ہے اور خون میں جاری ہوتا ہے۔ پی ایس اے ٹیسٹ خون میں پی ایس اے کی سطح کی پیمائش کرتا ہے

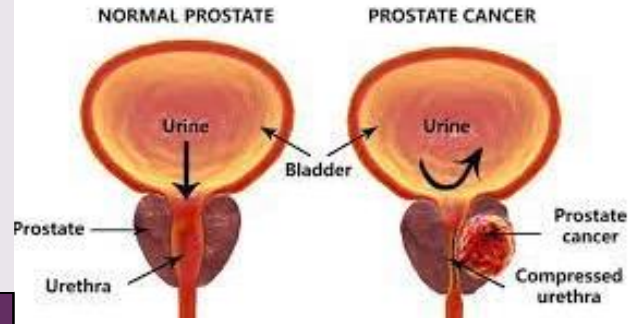
**اگر اسکریننگ ٹیسٹ غیر معمولی ہے تو ، مزید تشخیصی تحقیقات کی ضرورت ہے۔**

**کس کی اسکریننگ کرائی جائے؟**

پروسٹیٹ کینسر کے بڑھتے ہوئے خطرے میں مرد (مثال کے طور پر 65 سال کی عمر سے پہلے پروسٹیٹ کینسر کی تشخیص ہونے والی پہلے درجے کے رشتہ دار کے ساتھ) اپنی اسکریننگ کی ضرورت اور نقطہ نظر کے بارے میں ڈاکٹروں سے مشورہ لینے پر غور کریں

प्रोस्टेट पुरुषों में एक सेक्स ग्रंथि है। यह एक गाढ़ा तरल पदार्थ बनाता है जो शुक्राणुओं के साथ मिलकर वीर्य बनाता है। यह मूत्राशय के नीचे और मलाशय के सामने स्थित होता है।

प्रोस्टेट कैंसर प्रोस्टेट में कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि के परिणामस्वरूप होता है। हांगकांग में, प्रोस्टेट कैंसर की घटनाओं में पुरुषों को प्रभावित करने वाले सभी कैंसरों में सबसे तेज दर से वृद्धि हुई है।



## जोखिमका कारक:

- **उम्र:** प्रोस्टेट कैंसर ज्यादातर वृद्ध पुरुषों में होता है और 50 वर्ष से कम उम्र के पुरुषों में शायद ही कभी पाया जाता है
- **पारिवारिक इतिहास:** विशेष रूप से प्रथम श्रेणी के रिश्तेदारों (पिता, भाई या पुत्र) में
- **मोटापा:** उन्नत प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है



प्रारंभिक प्रोस्टेट कैंसर के कोई लक्षण नहीं हो सकते हैं, इसलिए वे अक्सर किसी का ध्यान नहीं जाता हैं।

## सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- पेशाब करने में कठिनाई या देरी
- मूत्र की धीमी या कमजोर धारा
- मूत्र आवृत्ति विशेष रूप से रात में
- मूत्र में रक्त
- पीठ के निचले हिस्से, श्रोणि और कूल्हों में दर्द

## सामान्य तौर पर, स्वस्थ जीवन शैली अपनाने से कैंसर का खतरा कम हो सकता है

- नियमित शारीरिक गतिविधियां करें
- स्वस्थ शारीरिक वजन और कमर की परिधि बनाए रखें
- संतुलित आहार लें
- धूम्रपान और शराब के सेवन से बचें

## प्रोस्टेट कैंसर स्क्रीनिंग क्या है?

प्रोस्टेट कैंसर की जांच का उद्देश्य प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों को जन्म देने से पहले ही उसका पता लगाना है, ताकि शीघ्र उपचार शुरू किया जा सके।

## प्रोस्टेट कैंसर के लिए दो सामान्य जांच परीक्षण हैं

### 1. डिजिटल रेक्टल परीक्षा (DRE)

एक डॉक्टर द्वारा किया जाता है जो प्रोस्टेट के पिछले हिस्से को महसूस करने के लिए आपके पीछे के मार्ग में एक उंगलियों को डालेगा ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि प्रोस्टेट असामान्य है या नहीं

### 2. प्रोस्टेट-विशिष्ट एंटीजन टेस्ट (पीएसए): (PSA)

पीएसए एक प्रोटीन है जो प्रोस्टेट ग्रंथियों द्वारा निर्मित होता है और रक्त में छोड़ा जाता है। पीएसए परीक्षण रक्त में पीएसए के स्तर को मापता है।

**यदि स्क्रीनिंग टेस्ट असामान्य है, तो आगे की नैदानिक जांच की आवश्यकता है।**

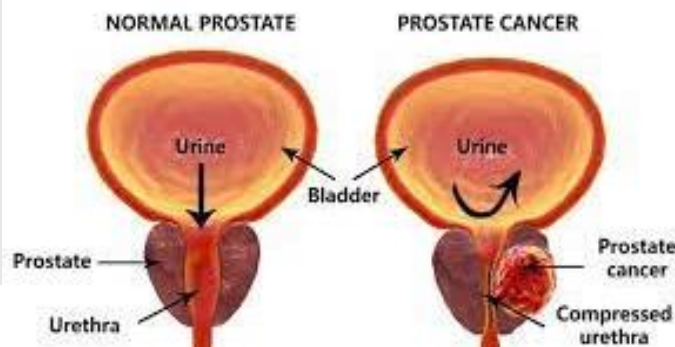
## स्क्रीनिंग किसे करवानी चाहिए?

प्रोस्टेट कैंसर के बढ़ते जोखिम वाले पुरुषों (उदाहरण के लिए, 65 वर्ष की आयु से पहले प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित प्रथम श्रेणी के रिश्तेदार) को उनकी जांच की आवश्यकता और दृष्टिकोण के बारे में डॉक्टरों से सलाह लेने पर विचार करना चाहिए।



ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੈਕਸ ਗਲੈਂਡ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਘਣਾ ਤਰਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਵੀਰਜ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ, ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧੀਆਂ ਹਨ।



## ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ:

- ਉਮਰ: ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ (ਪਿਤਾ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਪੁੱਤਰ) ਵਿੱਚ
- ਮੇਟਾਪਾ (ਐਡਵਾਂਸਡ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ)



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ

## ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ :

- ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦੇਰੀ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਧਾਰਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਪੇਡੂ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ.

**ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:**

- ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਲਓ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

## ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਦੋ ਆਮ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਹਨ

1) ਡਿਜੀਟਲ ਗੁਦਾ ਪ੍ਰੀਖਿਆ (ਡੀਆਰਈ): (DRE)

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਸਤਾਨੇ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਪਾਏਗਾ, ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

2) ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ (ਪੀਐਸਏ): (PSA)

ਪੀਐਸਏ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਐਸਏ ਟੈਸਟ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪੀਐਸਏ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ।

**ਜੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਨਿਦਾਨ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।**

## ਕਿਸ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਨਾਲ) ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।







**PHOTOS IN ACTION**



**Health advocated volunteer training**



**Diabetes Mellitus Support Group**



**Health event at religious centre**



**Men's Health Talk**



**Cooking Class**



**Health Campaign**



# Our Services

## English Version

1. Health Advocate Volunteer Training
2. Health talks on a community level, schools and community organizations
3. Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol and body fat percentage)
4. Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
5. Heart Health Screening
6. Monthly Women's Health Day
7. Diabetes Patients Support Group

## ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ Punjabi Version

1. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟੈਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ (ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲਡ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਬਲਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
4. ਬਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
5. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
7. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

## Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

Location	Day of the month	Time
Kwun Tong	1 <sup>st</sup> Monday	2pm – 4 pm
Jordan	Last Tuesday	10am - 1 pm
Yuen Long	Last Friday	2pm – 4 pm
Tin Shui Wai	2 <sup>nd</sup> Wednesday	2 pm – 4 pm

## नेपाली संस्करण Nepali Version

1. महिलाका लागि स्वास्थ्य अधिवक्ता प्रशिक्षण
2. समुदाय, विद्यालयहरू, र सामुदायिक संगठनहरूमा स्वास्थ्य वार्ता
3. समुदायमा आधारित स्वास्थ्य अभियान र स्क्रीनिंग (रक्तचाप, रक्त शक्कर, कोलेस्ट्रॉल र शरीर को बोसो प्रतिशत माप)
4. पाठेघरको क्यान्सर स्क्रीनिंग (प्याप स्मीयर टेस्ट)
5. मुटु स्वास्थ्य स्क्रीनिंग
6. मासिक महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह रोगी समर्थन समूह

## हिंदी संस्करण Hindi Version

1. महिला स्वास्थ्य अधिवक्ता प्रशिक्षण
2. सामुदायिक स्तर स्कूल और सामुदायिक संगठन पर स्वास्थ्य वार्ता,
3. समुदाय आधारित स्वास्थ्य अभियान और स्क्रीनिंग (रक्तचाप, रक्त शक्कर, कोलेस्ट्रॉल और शरीर में वसा प्रतिशत को मापना)
4. सर्वाङ्कल कैंसर स्क्रीनिंग (पैप स्मीयर टेस्ट)
5. हृदय स्वास्थ्य जांच
6. मासिक महिला स्वास्थ्य दिन
7. मधुमेह रोगी सहायता समूह

## ہماری خدمات

## Urdu Version

1. ہیلتھ ایڈووکیٹ والنٹیر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلڈ پریشر، بلڈ شوگر، کولیسٹرول اور ہاڈی فیٹ) جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سی میئر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک اپ
6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
7. شوگر کے مریضوں کا سپورٹ گروپ

## Contact Details



2344 3019



[www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)

[www.ucn-emhealth.org](http://www.ucn-emhealth.org)



5622 1771



[emhealthhk](https://www.instagram.com/emhealthhk)