

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ: ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਉਹ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜੀਨ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ। ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਪ੍ਰੀ-ਕੈਂਸਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਰਲ ਵਿਆਖਿਆ

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਉਹ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਬੋਝ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਇਕੱਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜੀਨਾਂ, ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨੀ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਪ੍ਰੀ-ਕੈਂਸਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ), ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ: ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।

ਕੈਂਸਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ

ਕਾਰਸੀਨੋਜੈਨੈਸਿਸ (Carcinogenesis) ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਆਮ ਸੈੱਲ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਬਣਨ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਜੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦਾ, ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਊਟੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੈੱਲ ਉਦੋਂ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵਾਧੂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਟਿਊਮਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਿਊਮਰ ਬੇਨਾਈਨ (ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ) ਜਾਂ ਮੈਲੀਗਨੈਂਟ (ਕੈਂਸਰ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਲੀਗਨੈਂਟ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲ ਨੇੜਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਬੇਨਾਈਨ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ

ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਕੁਝ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜੀਨ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਦੋਵੇਂ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਯੋਗ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ** — ਕਈ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ। ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣਾ, ਜਾਂ ਛੱਡਣਾ, ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਲਾਗਾਂ (Infections)** — ਕੁਝ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜਿਵੇਂ HPV, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਅਤੇ C, ਐਪਸਟੀਨ-ਬਾਰ ਵਾਇਰਸ, ਅਤੇ *Helicobacter pylori*।
- **ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ** — ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਆਯੋਨਾਈਜ਼ਿੰਗ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਜਿਵੇਂ ਮੈਡੀਕਲ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਰੇਡੋਨ ਗੈਸ ਸਮੇਤ।
- **ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈਸਿਵ ਦਵਾਈਆਂ** — ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਖੁਰਾਕ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਅਤੇ ਸੂਗਰ। ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B ਅਤੇ HPV ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ: ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।

ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

- **ਕੀਮੋਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ (Chemoprevention)**। ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਨਾਸਟੇਰਾਈਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ**। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵੱਧ ਭਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- **ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ**। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜੀਨ ਬਦਲਾਅ, ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਂਸਰ ਖ਼ਤਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ

- **ਐਸਪਰਿਨ** ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਸਪਰਿਨ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- **ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਕ** ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਟ੍ਰਾਇਲ ਵਿੱਚ, ਇਕੱਲੇ ਲਏ ਗਏ ਵਿਟਾਮਿਨ E ਨੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ।

ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਇਹ National Cancer Institute 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ — ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 2026-09-15

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਫੈਡਰਲ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਯੋਗ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ: cancerexplained.org/languages/pa/cancer-prevention-overview

cancerexplained.org 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਲੇਖ ਤੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਸੰਸਕਰਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਹੈ।

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਛਾਪੇ, ਕਾਪੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਵਾਲਾ:
cancerexplained.org ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ।