باخبر رہیں:

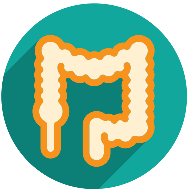
اپنی بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کو کم کریں

Urdu

اپنی بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کو کم کریں

بڑی آنت کا کینسر کیا ہے؟

بڑی آنت (کولو ریکٹل) کا کینسر بڑی آنت (کولن) اور/ یا مقعد میں پایا جاتا ہے۔ خوش قسمتی سے، معمول کی اسکریننگ اس کی روک تھام کر سکتی ہے یا اس سے جلد تلاش کرنے میں مدد مل سکتی ہے، جب علاج اکثر بہتر طریقے سے کام کرتا ہو۔ بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کے بہت سے طریقے ہیں۔ کولونوسکوپیاں نگہداشت صحت فراہم کنندگان کے لیے بڑی آنت یا مقعد میں رسولیوں یا افزائش کا پتہ لگانے اور انہیں ہٹانے میں معاون ثابت ہوتی ہیں تاکہ کینسر سے بچا جا سکے۔ دوسرے طریقوں (مثال کے طور پر، پاخانے کی جانچ) میں ان لوگوں کے لیے فالو اپ کولیونسکوپی کی ضرورت ہوتی ہے جن کی اسکریننگ کا نتیجہ مثبت آتا ہے۔



نشانیاں و علامات

بڑی آنت کے کینسر کی علامات میں پاخانہ یا مقعد میں خون، وزن میں کمی، اور ایسے اسہال یا قبض شامل ہیں جو ختم نہیں ہوتے ہیں۔ بڑی آنت کے کینسر والے لوگوں میں بسا اوقات علامات فوری طور پر ظاہر نہیں ہوتی ہیں۔ اگر آپ صحتمند محسوس کرتے ہیں تب بھی آپ کو اسکریننگ کروانی چاہیے۔

خطرہ کے عوامل

اگر آپ کو درج ذیل ہیں تو، آپ کو زیادہ خطرہ لاحق ہو سکتا ہے:

- بڑی آنت کے کینسر یا پیش سرطانی پولپس کی خاندانی سرگزشت
- فیملی کے اراکین کا پولیپوسس (Familial adenomatous polyposis, FAP) یا موروثی غیر پولیپوسس کولوریٹیکل کینسر (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC)، جن کو لنچ سنڈروم بھی کہا جاتا ہے
- السیریٹو کولائٹس یا کروہن کی بیماری

اگر آپ میں ان میں سے کوئی بھی خطرے کے عوامل ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ آپ کو جلد اسکریننگ شروع کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ کے پاس بیمہ نہیں ہے تو آپ بلا خرچ یا کم خرچ کے کوریج کے لیے سائن اپ کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ آپ **311** پر کال کرسکتے ہیں یا 877877 پر CoveredNYC لکھ کر بھیج سکتے ہیں اور ذاتی طور پر اندراج کی مفت امداد حاصل کر سکتے ہیں۔ بلا خرچ یا کم خرچ والی اسکریننگ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور (بڑی آنت کا کینسر) **"colon cancer"** تلاش کریں۔

اسکریننگ کی جانچیں جانچیں

بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کے متعدد طریقے ہیں، بشمول بصری جانچ اور پاخانے کی جانچیں۔ ذیل میں درج جانچیں اور اور جن کے بعد ستارے کا نشان (*) آتا ہے، ان میں جن لوگوں کی اسکریننگ کا نتیجہ مثبت ہوتا ہے ان کے لیے **بروقت فالو اپ** کالونوسکوپی کی ضرورت ہوتی ہے۔

بصری جانچوں میں بڑی آنت یا مقعد میں غیر معمولی بافتیں دیکھی جاتی ہیں:

- کالونوسکوپی
- لچک پذیر کالونوسکوپی*
- کمپیوٹرائزڈ ٹوموگرافی (Computerized tomography, CT) کولونوگرافی*

پاخانے کی جانچیں پاخانے میں کینسر کی علامات تلاش کرتی ہیں:

- فیکل امیونو کیمیکل جانچ (Fecal immunochemical test, FIT)*
- اعلی حساسیت والی گیآک پر مبنی فیکل ٹیبلٹ خون کی جانچ (HSgFOBT)*
- ملٹی ٹارگٹ اسٹول ڈی این اے جانچ (FIT-DNA)*

اسکریننگ کے ان اختیارات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور "colon cancer screening" (بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ) تلاش کریں۔

اکثر پوچھے گئے سوالات

مجھے کب بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ شروع کرنی چاہیے؟

اپنے خطرے سے متعلق اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔زیادہ تر لوگوں کو 45 سال کی عمر کے آغاز سے اسکریننگ شروع کرنے کے بارے میں پوچھنا چاہیے۔ زیادہ خطرہ والے لوگوں کو پہلے شروع کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

میں صحت مند ہوں۔ کیا مجھے پھر بھی اسکریننگ کروانی چاہیے؟

ہوسکتا ہے کہ بڑی آنت کے کینسر کی علامات ابھی ظاہر نہیں ہوئی ہوں۔ اگر آپ صحت مند محسوس کرتے ہوں پھر بھی آپ کو اسکریننگ کروانی چاہیے۔ رسولیوں کو جلدی ڈھونڈ کر ختم کرنے سے بڑی آنت کے کینسر سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کون سی اسکریننگ جانچ بہترین ہے؟

ہر ایک اسکریننگ جانچ کے مختلف فوائد اور خطرات ہوتے ہیں۔ اپنے فراہم کنندہ سے اپنے اختیارات کے بارے میں یہ معلوم کرنے کے لیے پوچھیں کہ کون سی جانچ آپ کی ضروریات کے مطابق ہے۔

جانچ کے بعد کیا ہوتا ہے؟

فالو اپ کرنا نہ بھولیں! اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ آپ کو اپنی بڑی آنت کے کینسر کی اگلی اسکریننگ کب کروانی چاہیے۔

کیا 50 سال کی عمر سے پہلے میرے بیمہ میں اسکریننگ شامل ہو گی؟

Medicaid اور Medicare سمیت، زیادہ تر بیمہ کے منصوبوں میں 50 سال کی عمر کے بعد سے بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ شامل ہوتی ہے۔ 50 سال کی عمر سے پہلے اسکریننگ کی کوریج مختلف ہوتی ہے۔ بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے پوچھیں، اور غیر متوقع بلوں سے بچنے کے لیے اپنی اسکریننگ جانچ سے پہلے اپنے بیمہ کوریج کی جانچ کریں۔ اسکریننگ کے کئی اختیارات ہیں۔ کچھ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ سستی ہو سکتی ہیں۔

اپنے خطرے کو کم کرنے کے دوسرے طریقے:

- صحت مند وزن برقرار رکھیں اور جسمانی طور پر متحرک رہیں۔
- پراسیس شدہ گوشت کم کھائیں (مثال کے طور پر، بیکن، ہاٹ ڈاگ، لنچ میٹ)۔
- اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو چھوڑنے کا منصوبہ بنائیں۔ چھوڑنے میں مدد کے لیے، **311** پر کال کریں یا **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **"NYC Quits" (NYC چھوڑ رہا ہے)** تلاش کریں۔
- شراب پینے سے آپ کی بڑی آنت کے کینسر کے خطرہ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **"alcohol and health" (الکحل اور صحت)** تلاش کریں۔

مزید معلومات

nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **"colon cancer" (بڑی آنت کا کینسر)** تلاش کریں۔

American Cancer Society (امریکی کینسر سوسائیٹی)

cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer

Centers for Disease Control and Prevention
(مراکز برائے بیماری پر کنٹرول اور روک تھام)

cdc.gov/cancer/colorectal

National Cancer Institute (نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ)

cancer.gov/types/colorectal

نیویارک اسٹیٹ کا محکمہ صحت

health.ny.gov/diseases/cancer/colorectal

3.20