اسکریننگ کروائیں:

جتنا جلدی ہو سکے
بڑی آنت کے کینسر کا پتہ لگائیں

3.20

باقاعدگی سے اسکریننگ اور بروقت فالو اپ کرنے سے بڑی آنت کے کینسر سے بچا جا سکتا ہے یا جلد اس کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔

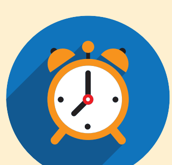
بڑی آنت (کولو ریکٹل) کا کینسر بڑی آنت (کولن) اور / یا مقعد میں ہوتا ہے اور یہ نیویارک کے باشندوں کے لیے کینسر سے موت کی دوسری اہم وجہ ہے۔ خوش قسمتی سے، معمول کی اسکریننگ اس کی روک تھام کر سکتی ہے یا اس سے جلد تلاش کرنے میں مدد مل سکتی ہے، جب علاج اکثر بہترین طریقے سے کام کرتا ہو۔

بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کے بہت سے طریقے ہیں۔ کولونوسکوپیاں نگہداشت صحت فراہم کنندگان کو آنت یا مقعد سے پولیپس یا افزائش کا پتہ لگانے اور انہیں ختم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں تاکہ کینسر سے بچا جا سکے۔ دوسرے طریقوں (مثال کے طور پر، پاخانے کی جانچ) کی ان لوگوں کے لیے فالو اپ کولیونسکوپی کی ضرورت ہوتی ہے جن کی اسکریننگ کا نتیجہ مثبت آتا ہے۔

اسکریننگ کے اختیارات کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

یہ باتیں ضرور پوچھیں:

- مجھے کب بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ شروع کرنی چاہیے؟
- اگر میری فیملی میں سے کسی کو بڑی آنت کا کینسر یا پولپس ہو تو کیا مجھے خطرہ ہے؟ کیا مجھے دوسروں سے پہلے بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کرانی چاہیے؟
- کیا کالونیسکوپی اسکریننگ کا واحد اختیار ہے؟
- میں کس طرح جان سکتا ہوں کہ اسکریننگ کا کون سا اختیار میرے لیے صحیح ہے؟
- کیا آپ کے پاس میری زبان میں تعلیمی مواد جیسے بروشرز یا پمفلیٹس موجود ہیں؟
- کیا میرے بیمہ میں بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ شامل ہے؟



فالو اپ کرنا نہ بھولیں!
آپ کی اسکریننگ ہو جانے کے بعد، اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ آئندہ کب آپ کو بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کروانی چاہیے۔

اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اپنے خطرے کے عوامل کے بارے میں بات کریں۔

آپ کو جلد اسکریننگ شروع کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے اگر آپ کو یہ ہے:

- بڑی آنت کے کینسر یا صحت سے متعلق پولیس کی خاندانی سرگزشت
- کچھ موروثی حالات جیسے خاندانی غدود کی رطوبتیں (familial adenomatous polyposis, FAP) یا موروثی غیر رطوبت والا آنت کا کینسر (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC)، جسے لنچ سنڈروم بھی کہا جاتا ہے
- ناسور کے قولنج کی سوزش یا کروہن کی بیماری

آپ کو اس صورت میں بھی خطرہ بڑھ سکتا ہے اگر آپ ایسے شخص ہیں جسے:

- موٹاپا ہے
- سگریٹ نوشی کی ایک سرگزشت ہے

اپنے خطرے کو کم کرنے کے دوسرے طریقے:

- صحت مند وزن برقرار رکھیں اور جسمانی طور پر متحرک رہیں۔
- کم عمل شدہ گوشت 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 آنت کے کینسر کے خطرہ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور (الکحل اور صحت) "alcohol and health" تلاش کریں۔

مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور (بڑی آنت کا کینسر) "colon cancer" تلاش کریں۔

بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کے مراحل

پہلا مرحلہ

بیمہ کرائیں

اگر آپ کے پاس صحت بیمہ نہیں ہے تو آپ کسی منصوبے کے لیے سائن اپ کرنے کے لیے، ذاتی طور پر مدد حاصل کرسکتے ہیں: **311** پر کال کریں یا 877877 پر CoveredNYC لکھ کر بھیجیں۔

اگر آپ کو بیمہ نہیں مل سکتا ہے، یا اگر آپ کے بیمہ میں اسکریننگ شامل نہیں ہے تو آپ کے پاس اختیارات ہیں۔ بغیر لاگت یا کم لاگت اسکریننگ کے بارے میں مزید جاننے کے لیے **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور (**بڑی آنت کا کینسر**) **"colon cancer"** تلاش کریں۔*

دوسرا مرحلہ

اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں

اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اس کے بارے میں پوچھیں:

- بڑی آنت کے کینسر کا آپ کا انفرادی خطرہ
- آپ کی اسکریننگ کے اختیارات، بشمول طریقہ کار، فوائد اور ہر اختیار کے خطرات

تیسرا مرحلہ

اسکریننگ کروائیں اور فالو اپ کریں

باقاعدگی سے اسکریننگ کرانے اور بروقت فالو اپ کرنے سے بڑی آنت کے کینسر سے بچا جا سکتا ہے یا جلد اس کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔ اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ کب آپ کو دوبارہ اسکریننگ کروانی چاہیے۔

* Medicaid اور Medicare سمیت، بیمہ کے زیادہ تر منصوبوں میں 50 سال کی عمر کے بعد سے بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ شامل ہوتی ہے۔ اگر آپ کی عمر 45 سے 49 سال کے درمیان ہے تو اسکریننگ کی کوریج مختلف ہوتی ہے۔ بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کے بارے میں اور اپنے اسکریننگ ٹیسٹ سے قبل کوریج کے بارے میں اپنے بیمہ دہندگان کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے مشورہ کریں۔

بغیر لاگت والی اور کم لاگت والی اسکریننگ کے مقامات

اہلیت کے بارے میں جاننے کے لیے مقامات سے رابطہ کریں۔

BROOKLYN

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Coney Island **PN**
2601 Ocean Parkway
Brooklyn, NY 11235
718-616-3000

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Kings County
PN CCP
451 Clarkson Ave.
Brooklyn, NY 11203
718-245-3131

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Woodhull **PN**
760 Broadway
Brooklyn, NY 11206
718-963-8000

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Gotham Health, Cumberland **CCP**
100 N. Portland Ave.
Brooklyn, NY 11205
718-260-7500

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Gotham Health, East New York **CCP**
2094 Pitkin Ave.
Brooklyn, NY 11207
718-240-0400

BRONX

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Jacobi **PN**
1400 Pelham Parkway South
Bronx, NY 10461
718-918-5000

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Lincoln **PN**
234 E. 149th St.
Bronx, NY 10451
718-579-5000

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/North Central Bronx **PN**
3424 Kossuth Ave.
Bronx, NY 10467
718-918-5700

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Gotham Health, Morrisania **CCP**
1225 Gerard Ave.
Bronx, NY 10452
718-960-2777

PN – مریض نیویگیٹر (Patient Navigator) پروگرام اسکریننگ کے عمل کے ذریعے مریضوں کی رہنمائی کرتے ہیں اور ان کی دیکھ بھال تک رسائی میں مدد کرتے ہیں۔

CCP – کمیونٹی کی دیکھ بھال کا پروجیکٹ ابتدائی دیکھ بھال کا پارٹنر (Primary Care Partner) (community care project بغیر بیمہ والے مریضوں کو بغیر کسی قیمت کے کالونوسکوپی اسکریننگ فراہم کرتا ہے جن کا ان کے بنیادی نگہداشت فراہم کنندہ حوالہ دیتے ہیں۔

بغیر لاگت والی اور کم لاگت والی اسکریننگ کے مقامات

اہلیت کے بارے میں جاننے کے لئے مقامات سے رابطہ کریں۔

STATEN ISLAND

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Gotham Health, Vanderbilt
165 Vanderbilt Ave.
Staten Island, NY 10304
844-692-4692

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Gotham Health, Mariner's Harbor
2040 Forest Ave.
Staten Island, NY 10303
718-266-6328

PN – مریض نیویگیٹر (Patient Navigator) پروگرام اسکریننگ کے عمل کے ذریعے مریضوں کی رہنمائی کرتے ہیں اور ان کی دیکھ بھال تک رسائی میں مدد کرتے ہیں۔

CCP – کمیونٹی کی دیکھ بھال کا پروجیکٹ ابتدائی دیکھ بھال کا پارٹنر (Primary Care Partner) (community care project بغیر بیمہ والے مریضوں کو بغیر کسی قیمت کے کالونوسکوپی اسکریننگ فراہم کرتا ہے جن کا اُن کے بنیادی نگہداشت فراہم کنندہ حوالہ دیتے ہیں۔

MANHATTAN

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Bellevue PN
462 First Ave.
New York, NY 10016
212-562-5555

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Gotham Health, Gouverneur CCP
227 Madison St.
New York, NY 10002
212-238-7897

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Gotham Health, Sydenham CCP
264 W. 118th St.
New York, NY 10026
212-932-6500

QUEENS

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Elmhurst
79-01 Broadway
Elmhurst, NY 11373
718-334-4000

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Queens PN CCP
82-68 164th St.
Jamaica, NY 11432
718-883-3000

ہیلتھ + ہاسپٹلز NYC/Parsons CCP
90-37 Parsons Blvd.
Jamaica, NY 11432
718-334-6400