کولن کینسر کے اسکریننگ ٹیسٹ کا انتخاب

Mark کا فیصلہ

کولن کینسر کی جانچ کرائیں!

کولوریکٹل کینسر، جسے آنتوں کا کینسر بھی کہا جاتا ہے، نیو یارک سٹی میں کینسر سے متعلق اموات کی اہم وجوہات میں سے ایک ہے۔ باقاعدگی سے اسکریننگ سے اس طرح کے کینسر سے بچنے میں یا جب اس کا علاج زیادہ آسان ہو تب اسے قبل از وقت تلاش کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

50 سال سے کم عمر افراد میں کولن کینسر کے کیسز بڑھتے جا رہے ہیں۔ نیویارک سٹی محکمہ صحت اور ذہنی حفظان صحت لوگوں کو **45 سال کی عمر ہونے کے بعد سے** اسکریننگ کرانے کی تجویز کرتا ہے۔ اگر آپ کی عمر 45 سے 49 سال کے درمیان ہے تو، اسکریننگ شیڈیول کرنے سے پہلے اپنے کولن کینسر کے خطرہ کے بارے میں اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اور بیمہ کوریج کے بارے میں بیمہ فراہم کنندہ سے
بات کریں۔

اپنے خطرات کے بارے میں قبل از وقت جاننا بہتر ہے۔ خطرہ کے عوامل کے ہونے کا لازمی مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو کولن کینسر ہو جائے گا، اور خطرہ کے عوامل کے نہ ہونے کا یہ مطلب بھی نہیں ہے کہ آپ کو یہ بیماری نہیں ہوگی۔ اپنے ذاتی خطرہ کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ سے تبادلہ خیال کریں تاکہ یہ طے کر سکیں کہ آپ کو کتنی جلدی اور کتنی بار اسکریننگ کرانی چاہئے۔ آپ کو جلدی اسکریننگ یا زیادہ بار اسکریننگ کی ضرورت پڑ سکتی ہے اگر آپ کے پاس خطرہ کے متعدد عوامل ہیں، جیسے خاندان کے کسی قریبی فرد کا کولن کینسر میں مبتلا ہونا۔

کولن کینسر کی اسکریننگ کی مختلف جانچیں ہیں۔ پاخانے پر مبنی جانچ سے اسٹول (پاخانہ) کے نمونے سے خون یا DNA کا پتا لگتا ہے جو کہ کولن کینسر کی علامت ہو سکتی ہے۔ اسکریننگ ٹیسٹ کے اختیارات میں درج ذیل شامل ہیں:

- فیکل امیونو کیمیکل ٹیسٹ (FIT)، جو خون کا پتا لگاتا ہے۔ ہر سال FIT کی تجویز کی جاتی ہے۔
- زیادہ حساسیت والی گویک پر مبنی آنتوں میں خفیہ خون کی جانچ (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)، جو خون کا پتا لگاتی ہے۔ ہر سال HSgFOBT کی تجویز کی جاتی ہے۔
- ملٹی ٹارگٹ اسٹول ڈی این اے ٹیسٹ (FIT-DNA)، جو خون کا پتا لگاتا ہے اور جینز (DNA) میں ہونے والی تبدیلی کا پتا لگاتا ہے جو کہ کینسر سے ہو سکتی ہے۔ ہر تین سال میں ایک بار FIT-DNA کی تجویز کی جاتی ہے۔

- کلونوسکوپی۔ یہ ایک خاص کیمرے کے ذریعہ ایک بصری معائنہ ہے جو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو آپ کی آنت کا براہ راست مشاہدہ کرنے دیتا ہے اور اسی معائنہ کے دوران، پائے جانے والی کسی بھی رسولی کو دور کرنے کی سہولت فراہم کرتا ہے۔ آپ کے ذاتی خطرے اور معائنہ سے جو ظاہر ہوتا ہے اس کی بنیاد پر، ہر 10 سال میں ایک بار یا کبھی کبھی ایک سے زیادہ بار کلونوسکوپی کی جاتی ہے۔ کلونوسکوپ کلونوسکوپی کے ذریعہ پاخانہ کے مثبت ٹیسٹ کی پیروی کی جانی چاہئے۔

مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **"Colon Cancer" (کولن کینسر)** تلاش کریں۔ ہمارے کولن کینسر پیج پر، کلونوسکوپی کی تیاری کے بارے میں تفصیلی ویڈیو کے لیے "Watch: Colonoscopy Prep: What to Expect" (دیکھیں: کلونوسکوپی کی تیاری: کیا توقع کی جانی چاہیے) دیکھیں۔ آپ یہ ویڈیو YouTube.com پر بھی دیکھ سکتے ہیں۔

اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ اور اپنے کنبہ سے بات کریں۔

یہ گرافک نوویلا آپ کے فراہم کنندہ اور آپ کے اہل خانہ کے ساتھ کولن کینسر سے بچاؤ کی اسکریننگ کے اختیارات کے بارے میں بات چیت شروع کرنے میں مدد کے لئے بنایا گیا تھا۔ Mark خود کو اور اپنے کنبہ کے اراکین کو کولن کینسر سے بچانے میں مدد فراہم کر رہا ہے، اور آپ اپنی اور اپنے کنبہ کی مدد بھی کر سکتے ہیں۔ اس کنبہ کی کہانی کو پڑھ کر، آپ کو درج ذیل باتیں معلوم ہوں گی:

- اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ کولن کینسر کی اسکریننگ اور روک تھام کے بارے میں کیسے تبادلہ خیال کریں
- پاخانے کی جانچ اور کلونوسکوپی کے لیے کیا توقع کی جائے

اپنے فراہم کنندہ اور اپنے اہل خانہ کے ساتھ اپنے ذاتی خطرے، اسکریننگ کے طریقہ کار اور اسکریننگ کی فریکوئنسی پر تبادلہ خیال کریں۔

کولن کینسر کی ممکنہ علامات کی شناخت کریں۔

آپ کے پاخانہ میں موجود خون کولن کینسر کی ایک ممکنہ علامت ہے۔ کولن کینسر کی وجہ سے پیٹ یا ملاشی کا درد ہو سکتا ہے جو ختم نہیں ہوگا، یا قبض یا اسہال ہو سکتا ہے جو ٹھیک نہیں ہوتا ہے۔ وزن میں نا خواستہ کمی ایک اور ممکنہ علامت ہے۔ یہ علامات کولن کینسر کے علاوہ صحت کے دیگر مسائل کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں، لیکن اگر آپ میں یہ علامات پائی جائیں تو نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے ملنا بہت ضروری ہے۔

نگہداشت صحت فراہم کنندہ کا دفتر
ہائے Mark! آپ کیسے ہیں؟
میں ٹھیک ہوں! میں نے ابھی اپنی 47 ویں سالگرہ منائی ہے۔

واہ، سالگرہ مبارک ہو! کیا آپ نے ابھی تک کولن کینسر کی جانچ کرائی ہے؟
نہیں
لیکن مجھے اپنی بیوی SANDRA کا کلونوسکوپی کا تجربہ یاد ہے۔

ٹھیک ہے، اب جانچ کرانے کا وقت آ گیا ہے۔ کولن کینسر کی اسکریننگ سے بڑی آنت یا ملاشی کے کینسر، اور رسولیوں کی جانچ ہوتی ہے جو کینسر کا باعث بن سکتی ہیں۔
ان رسولیوں کو ہٹانے سے کینسر سے بچا جا سکتا ہے!
ٹھیک ہے۔
تو کیا پھر ہمیں جلد ہی کلونوسکوپی کا شیڈول بنانا چاہئے؟
کلونوسکوپی
اسکریننگ کے طریقوں میں سے ایک طریقہ ہے۔ اس کے ذریعہ براہ راست بڑی آنت اور ملاشی کا مشاہدہ کیا جاتا ہے، اور اس کے ذریعہ رسولیوں اور کینسر کا باعث بننے والی کسی بھی چیز کو دور کرنے میں ہمیں مدد ملتی ہے۔

میں سمجھ گیا۔ اسکریننگ کے اور دوسرے کون سے طریقے یا جانچیں ہیں جو میں کر سکتا ہوں؟
ایک دوسرا آپشن اسٹول ٹیسٹ ہے جسے FIT کہا جاتا ہے۔ آپ گھر سے ایک چھوٹا اسٹول (پاخانہ) کا نمونہ ڈاک سے بھیجتے ہیں۔ پھر لیب اس میں خون کی جانچ کرتا ہے، جو کہ کینسر کی علامت ہو سکتی ہے۔
کیا ہم پاخانہ کا نمونہ ڈاک سے بھیج سکتے ہیں؟

آپ بھیج سکتے ہیں! پاخانہ کی جانچ ان لوگوں کے لئے ایک زبردست آپشن ہو سکتا ہے جنہیں کولن کینسر کا متوسط خطرہ ہے۔
کون سی جانچ بہتر ہے؟
یہ منحصر کرتا ہے۔ دونوں کینسر تلاش کرنے اور جان بچانے کے لیے مؤثر ہیں۔ FIT کرانا آسان ہے، لیکن آپ کو یہ ہر سال کرانا پڑے گا۔
کلونوسکوپی میں زیادہ تیاری اور اینستھیزیا کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن زیادہ تر لوگوں کو ایسا بار بار نہیں کرنا پڑتا ہے۔ ہم کلونوسکوپی کے دوران رسولیوں کو زائل بھی کر سکتے ہیں۔

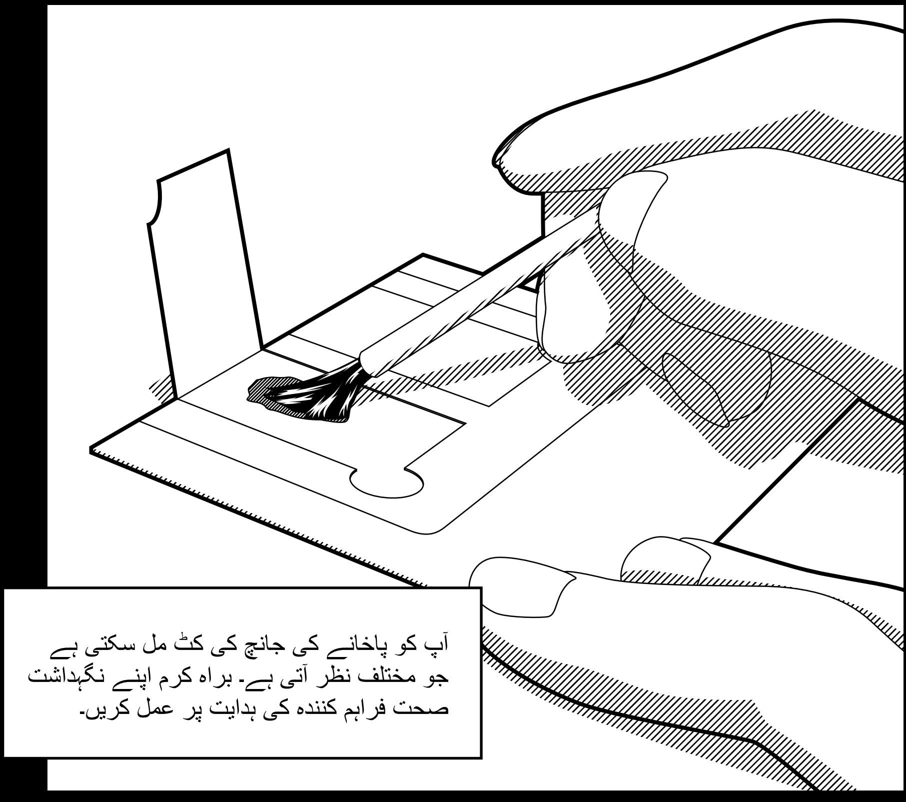
*Medicaid اور Medicare سمیت زیادہ تر بیمہ منصوبوں میں 50 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کے لئے کولن کینسر کی اسکریننگز شامل ہیں۔ اگر آپ کی عمر 45 سے 49 سال کے درمیان ہے تو، اسکریننگ کی کوریج مختلف ہوتی ہے۔ اسکریننگ ٹیسٹ سے پہلے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اپنے کولن کینسر کے خطرے کے بارے میں اور اپنے بیمہ فراہم کنندہ سے اپنی بیمہ کوریج کے بارے میں بات کریں۔

آپ کر سکتے ہیں! کچھ سوالات: کیا
آپ کے کسی قریبی رشتہ دار کو
کولن کینسر یا رسولی، یا جینیاتی
عوارض جیسے لنچ سنڈروم ہے؟
نہیں
حالیہ طور پر وزن میں غیر ارادی
کمی، یا درد، آپ کے پاخانے میں
خون یا کوئی تبدیلی جیسے اسہال
یا قبض؟
میری یادداشت کے
مطابق نہیں۔

عمدہ۔ میں نرس سے آپ کے
لیے گھر لے جانے کے واسطے
FIT ٹیسٹ دینے کو کہوں گا۔
نرس اس کے استعمال کا طریقہ
بتا دے گی۔

ہائے Mark۔ آپ سے مل کر خوشی ہوئی!
آپ کے لئے FIT ٹیسٹ یہ رہا۔ یہ بہت آسان ہے۔ بس آپ کو یہ کرنا ہے کہ آپ اس اسٹک کے استعمال سے تھوڑا سا پاخانہ اٹھائیں، اسے ٹیسٹ کارڈ کے لیبل والے حصے پر رکھیں، پھر اسے سیل کر کے میل کر دیں۔ آپ ہر سال ایک بار یہ ٹیسٹ کریں گے۔
کیا آپ کا کوئی سوال ہے؟
مجھے لگتا ہے کہ میں سمجھ گیا۔ شکریہ!

اُسی دن بعد میں


آپ کو پاخانے کی جانچ کی کٹ مل سکتی ہے
جو مختلف نظر آتی ہے۔ براہ کرم اپنے نگہداشت
صحت فراہم کنندہ کی ہدایت پر عمل کریں۔

اوہ، ارے Andrew! میں ابھی اس FIT ٹیسٹ کو بھیجنے ہی جا رہا تھا۔
رکیں، والد صاحب — کولن کینسر کا FIT اسکریننگ ٹیسٹ؟ مجھے آپ کی صحت کے بارے میں سوچنے کے لیے آپ پر واقعی فخر ہو رہا ہے۔

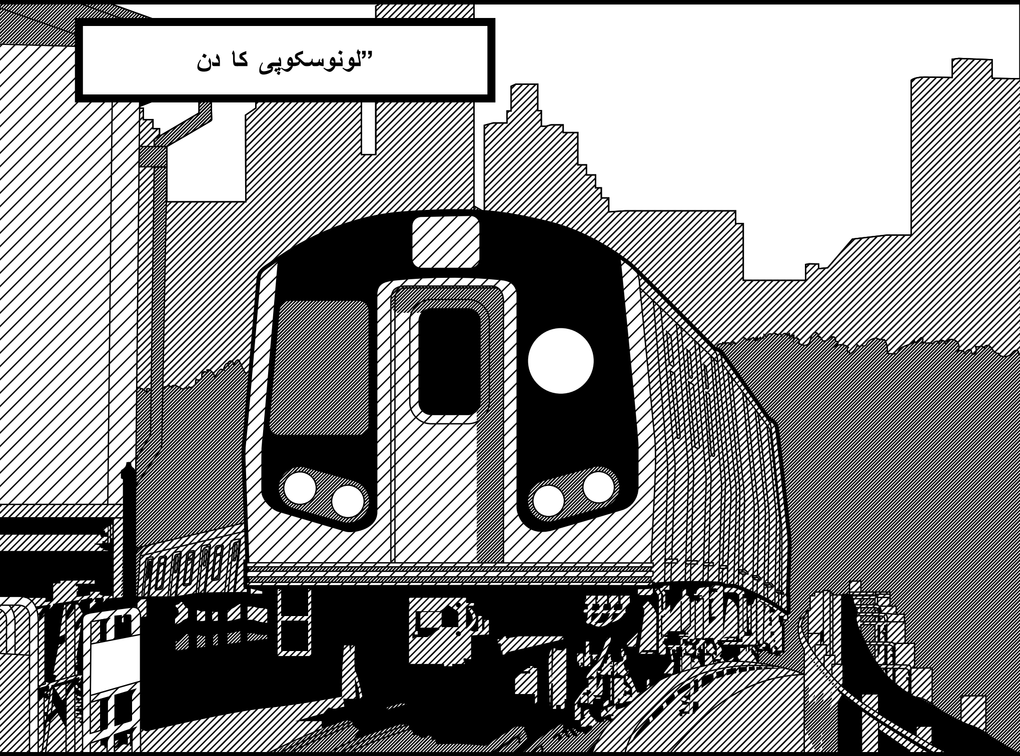
سال ایک
نارمل
13 جنوری 2020
Mark Donald
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101
محترم جناب، MARK DONALD
آپ کے FIT ٹیسٹ کا نتیجہ منفی اور معمول کے مطابق آیا ہے۔ براہ کرم ہر سال اپنا FIT ٹیسٹ کرانے اور بھیجنے
کا سلسلہ جاری رکھیں تاکہ اگر ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت یا خلاف معمول آتا ہے تو مناسب اسکریننگ اور جلد پتہ لگانے
کو یقینی بنایا جا سکے۔ اگر آپ کا کوئی سوال ہو تو براہ کرم مجھ سے رابطہ کریں۔
شکریہ۔
مخلص،
Dr. Janel Clark
سال دو
13 جنوری 2020
Mark Donald
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101
نارمل
محترم جناب، MARK DONALD
آپ کے FIT ٹیسٹ کا نتیجہ منفی اور معمول کے مطابق آیا ہے۔ براہ کرم ہر سال اپنا FIT ٹیسٹ کرانے اور بھیجنے
کا سلسلہ جاری رکھیں تاکہ اگر ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت یا خلاف معمول آتا ہے تو مناسب اسکریننگ اور جلد پتہ لگانے
کو یقینی بنایا جا سکے۔ اگر آپ کا کوئی سوال ہو تو براہ کرم مجھ سے رابطہ کریں۔
شکریہ۔
مخلص،
Dr. Janel Clark

سال تین
Doctor Clark
ہائے ڈاکٹر Clark۔
رکیں، میرا FIT
خلاف معمول ہے؟

زیادہ پریشان ہونے کی کوشش نہ کریں، Mark۔ FIT کے خلاف معمول نتیجے کا لازمی طور پر یہ مطلب نہیں ہوتا ہے کہ آپ کو کولن کینسر ہے۔ لیکن صرف یقین حاصل کرنے کے لیے آپ کو کلونوسکوپی کرانے کی ضرورت ہوگی۔
ٹھیک ہے۔ آئیے کرتے ہیں۔
میں واقعی ابھی بھی گھبرا رہا ہوں۔ مجھے Sandra سے اس کے کلونوسکوپی کے تجربے کے بارے میں بات کرنی چاہئے — شاید اس سے مدد ملے۔

کلونوسکوپی اتنا برا نہیں ہے جتنا آپ سوچتے ہیں۔ لیکن، آنتوں کی تیاری کرنا ضروری ہے۔
ایک دن پہلے آپ کو صاف مائع غذا لینی ہے، ٹھیک ہے؟
ہاں، اور آنتوں کو تیار کرنے کے لیے ڈاکٹر کی بتائی ہوئی تمام خصوصی مائعات کو پینا نہ بھولیں، اور ہدایات پر مکمل طور پر عمل کریں۔
آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی بڑی آنت صاف رہے تاکہ ڈاکٹر سب کچھ دیکھ سکے۔ اور یقینا، کلونوسکوپی کے بعد میں آپ کو گھر لے جاؤں گا۔
ہمیشہ مدد کرنے کے لیے شکریہ۔

Mark کی کلونوسکوپی سے ایک دن پہلے
ہممم، اس کا ذائقہ اتنا برا نہیں ہے۔


"لونوسکوپی کا دن

کیا آپ ٹھیک ہیں؟
بس تھوڑی گھبراہٹ ہو رہی ہے۔ کیا یہ تکلیف دہ ہو گا؟
سچ میں، مجھے کلونوسکوپی کا حصہ بھی یاد نہیں ہے، صرف تیاری یاد ہے۔ آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔

ہائے Mark! خوشی ہوئی کہ آپ نے یہ کر لیا۔ کیا آپ اپنی کلونوسکوپی کے لئے تیار ہیں؟
ہاں میں نے کل صرف صاف مائع لیا تھا۔ میں نے آنتوں کو تیار کرنے کے لیے تجویز کردہ تمام مائعات کو ختم کر لیا تھا اور آج میں نے کچھ نہیں کھایا۔
بہت خوب! اس سے ڈاکٹر آپ کی آنت اور ملاشی کو اچھی طرح سے دیکھ سکیں گے۔
ڈاکٹر آپ کے ملاشی میں ایک چھوٹی سی ٹیوب داخل کرتا ہے جس کا قطر تقریبا ڈیڑھ انچ ہوتا ہے۔ ٹیوب کے آخر میں لائٹ اور کیمرا ہے۔ اس سے تکلیف نہیں ہونی چاہئے۔

شکریہ۔ مجھے لگتا ہے کہ اب میں اندر جانے کے لئے تیار ہوں۔
بہت خوب۔ پھر آئیے اس طریقہ کار کے کمرے کی طرف چلتے ہیں۔
مجھے بہت خوشی ہے کہ Mark اپنی صحت کا خیال رکھ رہے ہیں!

میں نے سنا ہے کہ آپ نے اچھی طرح سے آنتوں کو تیار کیا ہے۔ ہمیں بعد میں یہاں آپ کی صاف ستھری آنت نظر آنی چاہئے۔

میں آرام کے لئے آپ کو دوائی دینے جا رہا ہوں۔ اس سے آپ کو نیند آ جائے گی۔ کیا آپ اس طریقہ کار کے لئے تیار ہیں؟
میں تیار ہوں۔

اسکریننگ کے بعد
ہائے Mark۔ اچھی خبر! ہمیں آپ کی آنت میں کوئی خلاف معمول چیز نہیں ملی۔
اوہ، خدا کا شکر ہے۔ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ میری اسکریننگ مکمل ہو چکی ہے؟
اسکریننگ کراتے رہنا ضروری ہے کیونکہ کینسر بعد میں بھی ہو سکتا ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ آپ کا خطرہ بڑھتا جا رہا ہے۔ ہم آپ کو باقاعدہ اسکریننگ کے نظام الاوقات پر واپس لے آئیں گے۔
کتنی راحت ہے۔ کولن کینسر کے اپنے خطرے کو کم کرنے کے لئے میں اور کیا کر سکتا ہوں؟

صحت بخش چیزوں کا انتخاب کریں۔ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ کچھ طرز عمل بظاہر کولن کینسر کے خطرہ سے جڑے ہوئے ہیں۔ ہمیں ہمیشہ اس بات کا پتا نہیں چل پاتا ہے کہ کچھ لوگوں کو کینسر کیوں ہوتا ہے اور کچھ کو کیوں نہیں ہوتا ہے۔
جو لوگ ڈبہ والا گوشت کم کھاتے ہیں ان میں کولن کینسر کا امکان کم ہوتا ہے۔ جسمانی طور پر متحرک رہنے کی وجہ سے بھی بظاہر کم خطرہ ہوتا ہے۔
ڈبہ والے گوشت میں ڈیلی گوشت، بیکن اور ہاٹ ڈاگ شامل ہیں، ٹھیک ہے؟
صحیح ہے۔

شراب پینے اور تمباکو نوشی کرنے کے بارے میں کیا خیال ہے؟
دن میں دو بار سے زیادہ شراب پینے سے کولن کینسر کا خطرہ ہوتا ہے۔ سگریٹ نوشی سے بھی کولن کینسر کا خطرہ ہے۔ لہٰذا جو شراب آپ پیتے ہیں اس کی مقدار کو کم کریں اور تمباکو نوشی نہ کریں۔
عام طور پر، اپنی زندگی میں صحت بخش چیزوں کا انتخاب آپ کے کولن کینسر کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔
ٹھیک ہے، ڈاکٹر۔ میں کوشش کروں گا۔ شکریہ۔

مجھے بس اسکریننگ کراتے رہنے اور صحت بخش زندگی گزارنے کی ضرورت ہے تاکہ کولن کینسر میں مبتلا ہونے کے خدشات کو کم کیا جا سکے۔
کیسے؟

میرے ڈاکٹر نے مجھے صحت بخش چیزیں کھانے اور ڈبہ والا گوشت کم سے کم کھانے کا مشورہ دیا ہے۔ مجھے جسمانی طور پر چست رہنا چاہئے، شراب کم پینی چاہئے اور تمباکو نوشی نہیں کرنی چاہئے۔ مجھے اپنی اگلی اسکریننگ وقت پر کرانا بھی ضروری ہے۔
ہم مل جل کر ان تبدیلیوں کو اختیار کریں گے! Mark، آپ اکیلے نہیں ہوں گے۔
آپ سب سے بہترین ہیں!

اس رات بعد میں، فیملی کے ساتھ رات کے کھانے پر
کیا آپ کچھ وائن لینا پسند کریں گے، جناب؟
نہیں شکریہ۔
رکیں، Mark، آپ شراب نہیں پی رہے ہیں؟
نہیں، حال ہی میں میری کولن کینسر کی اسکریننگ ہوئی تھی۔
نتیجہ منفی تھا، لیکن میرے ڈاکٹر نے مجھے صحت مند زندگی کے بارے میں کچھ مشورے دیئے ہیں۔

آپ کے بھائی کی حیثیت سے، میں آپ کی صحت کا بہت خیال رکھتا ہوں۔ آپ دونوں کو اپنے ڈاکٹروں کے ساتھ کولن کینسر کی اسکریننگ کے بارے میں بات چیت کرنی چاہئے۔
چونکہ ہم سب کی عمر لگ بھگ ایک ہی جیسی ہے، لہٰذا بعد کے مقابلے میں جلد بہتر ہوتا ہے۔
آپ نے کون سا اسکریننگ ٹیسٹ کرایا ہے؟
میں نے تین سالوں سے پاخانے کی جانچ کرائی ہے۔ یہ تیز اور آسان تھا۔ اس سال میرا نتیجہ خلاف معمول تھا، لہٰذا میں نے فالو اپ کلونوسکوپی کرائی ہے۔
صحت مند زندگی کے بارے میں ڈاکٹر کا کیا مشورہ ہے؟

صحت بخش غذا اور باقاعدہ جسمانی سرگرمی سے آغاز کریں۔ اپنی شراب نوشی کو محدود کریں، اور تمباکو نوشی نہ کریں۔
سب سے اہم کام جو کرنا ہے وہ اسکریننگ کرانا ہے۔

میں نہیں چاہتا کہ مجھے کینسر ہو! میں تمباکو نوشی چھوڑنے کی کوشش کروں گا۔

Andrew، جب آپ کا فراہم کنندہ کولن کینسر کے اسکریننگ ٹیسٹ کی تجویز کرے تو اسے کرانا نہ بھولیں۔
میں کراؤں گا، والد محترم۔
آئیے آگے رکتے ہیں اور جلدی بریک لیتے ہیں۔

ہائے Lily کیا آپ کو کچھ کھانے کو چاہیے؟
ہاں جی!

Andrew، میرے ساتھ ورزش کرنے کے لیے شکریہ۔ مجھے خوشی ہے کہ آپ اپنی صحت کا خیال رکھ رہے ہیں۔
اسکرین کرانے کے لئے میری حوصلہ افزائی کرنے کے لئے آپ کا شکریہ۔ ہم مل جل کر کولن کینسر کے خطرے کو کم کریں گے!

کولن کینسر کے خطرے کے بارے میں حقائق

کولن کینسر کے خطرے کے عوامل میں درج ذیل شامل ہیں:

- عمر رسیدہ ہونا — تقریبا 90% کیسز 50 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں میں پائے جاتے ہیں*
- خود کو یا فیملی کے کسی فرد کو کولن کینسر یا غدود دار رسولیوں کی سرگزشت کا ہونا
- موروثی سنڈروم جیسے لنچ سنڈروم یا خاندانی غدود دار رسولیوں (familial adenomatous polyps, FAP) کا ہونا

کولن کینسر غیر متناسب طور پر سیاہ فام لوگوں کی کمیونٹی کو متاثر کرتا ہے: افریقی امریکیوں کے لئے کولن کینسر کا خطرہ اور شرح تھوڑی زیادہ ہے۔ وجوہات پیچیدہ ہیں لیکن اس میں نسل پرستی کی وجہ سے صحت کے عدم مساوات کے اثرات کے علاوہ خطرہ کے عوامل میں فرق بھی شامل ہے، جیسے نگہداشت صحت تک کم رسائی (اسکریننگ، علاج وغیرہ)۔

طرز زندگی میں ہونے والی یہ تبدیلیاں آپ کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں:

- اگر آپ کا وزن زیادہ ہے یا موٹاپا ہے تو اپنا وزن کم کرنا
- کم بیٹھ کر اور زیادہ چل پھر کر اپنی جسمانی سرگرمی میں اضافہ کرنا
- ڈبہ والا گوشت کم اور پھل اور سبزیاں زیادہ کھانا
- شراب والے مشروبات کم پینا
- سگریٹ نوشی نہیں کرنا۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد کے لیے، 866-697-8487 پر کال کریں۔

اپنے خطرات اور اسکریننگ کے بارے میں آج ہی اپنے نگہداشت صحت فراہم کننده سے بات کریں۔

*نیویارک سٹی محکمہ صحت اور ذہنی حفظان صحت کا مشورہ ہے کہ 45 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کو کولن کینسر کی جانچ کرانی چاہیے، کیونکہ 50 سال سے کم عمر افراد میں کولن کینسر کے کیسز بڑھتے جا رہے ہیں۔ اگر آپ کی عمر 45 اور 49 سال کے درمیان ہے تو، آپ کو اپنے اسکریننگ ٹیسٹ سے پہلے اپنے کولن کینسر کے خطرے کے بارے میں اور اپنے نگہداشت صحت فراہم کننده سے اپنی بیمہ کوریج کے بارے میں بیمہ فراہم کننده سے بات کریں۔

NYC Health