

بڑی آنت کے سرطان کے بارے میں  
آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS



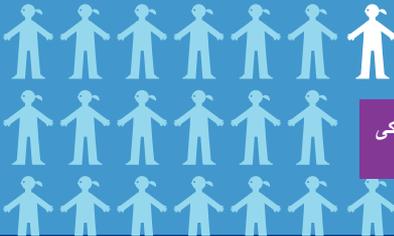
ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں سرطان سے ہونے والی اموات میں بڑی آنت کا سرطان دوسرا سب سے بڑا سبب ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ اسکریننگ کرنے سے بڑی آنت کا سرطان روکا جا سکتا ہے یا پھر ابتدائی مرحلے میں ہی اس کا پتہ لگانے میں مدد ملتی ہے، جب اس کا علاج معالجہ کرنا قدرے آسان ہوتا ہے۔

بڑی آنت کا سرطان کیا ہے؟

جب بڑی آنت یا مقعد کے اندر کے حصے کی اندرونی چھلی پر چھوٹی چھوٹی رسولیاں (جنہیں پولپ کہا جاتا ہے) بن جائیں تو یہ سرطان کی صورت اختیار کر سکتی ہیں۔

باقاعدگی سے اسکریننگ کروانے سے بڑی آنت کے سرطان کو روکا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کی عمر 45 برس یا اس سے زیادہ ہے، تو بڑی آنت میں سرطان کی اسکریننگ کروانے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں، چاہے آپ خود کو صحت مند ہی کیوں نہ محسوس کرتے ہوں۔ اگر آپ کی بڑی آنت میں سرطان پیدا ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہے تو ڈاکٹر آپ کے 45 سال کے ہونے سے پہلے ہی آپ کو باقاعدہ جانچ شروع کرنے کا مشورہ دے سکتا/سکتی ہے۔

مجھے اسکریننگ کب کروانی چاہیے؟



20 میں سے 1 شخص میں بڑی آنت کے سرطان کی تشخیص ہوتی ہے

بڑی آنت کے سرطان کی کیا علامات ہیں؟  
اکثر لوگوں میں پولپ اور بڑی آنت کے  
سرطان کی علامات نہیں ہوتیں۔ اگر آپ کو  
یہ چیزیں محسوس ہوں تو اپنے ڈاکٹر کو  
بتائیں:

معدے یا پیٹ میں درد

پاخاتے کی موٹائی یا  
صورت میں تبدیلیاں، خاص  
طور پر اس کا محیط کم ہونا

پیٹ زیادہ ہادی ہو جانا

وزن میں کمی آنا

پاخاتے میں خون آنا

حال ہی میں ہونے والی قبیضی یا اسہال

میں بڑی آنت کے سرطان کی اسکریننگ  
کس طرح کروا سکتا/سکتی ہوں؟

بڑی آنت کے سرطان کے لیے جانچ  
کروانے کے کئی طریقے ہیں۔ ان میں  
دو سب سے زیادہ معروف ہیں پاخاتے  
کی جانچ، جس کو FIT کہا جاتا ہے، یا  
کولونوسکوپی (colonoscopy)۔

ابتدائی اور باقاعدہ اسکریننگ کروانے  
سے زندہ رہنے کے زیادہ بہتر امکانات  
ہوتے ہیں۔

10 میں سے صرف 1 فرد  
بڑی آنت میں سرطان کے آخری  
مرحلے پر بچ پاتا ہے



## FIT کیا ہے؟

FIT یا فیکل امیونوکیمیکل ٹیسٹ (Fecal Immunochemical Test)، گھر پر کیا جانے والا پاخانے کا ایک ٹیسٹ ہے جس میں پاخانے میں خون کی جانچ کی جاتی ہے۔

- + آپ کو اپنے پاخانے کا نمونہ اپنے ڈاکٹر کے دفتر میں لانا پڑے گا یا اسے جانچ کے لیے بذریعہ ڈاک لیبارٹری کو بھیجنا پڑے گا۔
- + جب تک آپ کے نتائج حسب معمول آتے رہیں، پاخانے کی جانچ ہر سال کی جانی چاہیے۔
- + اگر آپ کے پاخانے کے نمونے میں خون پایا جائے تو آپ کو کولونوسکوپی کروانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

## کولونوسکوپی (colonoscopy) کیا ہے؟

کولونوسکوپی ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں سرطان کی علامات کی جانچ کرنے کے لیے ڈاکٹر ایک لچکدار روشن ٹیوب آپ کے مقعد میں داخل کرتا/کرتی ہے۔ ڈاکٹر بیشتر چھوٹی چھوٹی رسولیاں اور کچھ سرطان تلاش کر کے انہیں نکال سکتا/سکتی ہے۔

میرا/میری ڈاکٹر اگر کولونوسکوپی کا مشورہ دے، تو مجھے کیا توقعات رکھنی چاہیں؟

- + آپ کی کولونوسکوپی سے پہلے مناسب تیاری کرنا بہت ضروری ہے۔ ڈاکٹر کی جانب سے دی جانے والی ہدایات پر غور سے عمل کریں۔
- + ان اقدامات پر عمل نہ کرنا یا ان کو مکمل نہ کرنے کا مطلب انہیں دہرانا پڑے گا اور آپ کو اپنی کولونوسکوپی کروانے کے لیے دوبارہ وقت متعین کرنا پڑے گا۔
- + کولونوسکوپی کے عمل میں ہلکی مُسکن دوا یا پھر ہلکی بے ہوشی کی دوا دی جاتی ہے۔ یہ جانچ کرنے کے بعد آپ کے ساتھ کوئی اپنا ہونا چاہیے جو آپ کو گھر لے جائے۔
- + آپ کی کولونوسکوپی کے نتائج کے حوالے سے آپ کا/کی ڈاکٹر آپ سے بات چیت کرے گا/گی۔ وہ آپ کو یہ بھی بتائے گا/گی کہ آپ کو اپنی دوسری کولونوسکوپی کب کروانی ہو گی۔



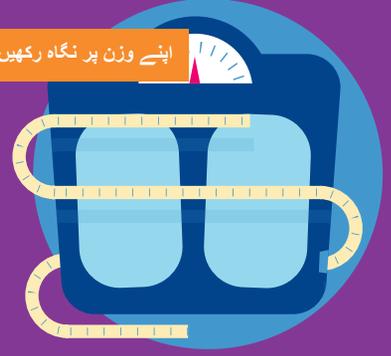
کیمیائی اشیاء سے محفوظ کئے ہوئے  
گوشت کا استعمال کم کریں

میں اپنی بڑی آنت میں سرطان لگنے کے  
امکانات کو کس طرح کم کر سکتا/سکتی ہوں؟

صحت مندانہ زندگی جینے سے آپ بڑی آنت  
میں سرطان لگنے کے امکانات کو کم کر  
سکتے/سکتی ہیں۔



اپنے وزن پر نگاہ رکھیں



باقاعدگی سے ورزش کریں



الکوحل کا استعمال کم کریں



تمباکو نوشی بند کریں

اگر آپ کی عمر 45 برس یا اس سے زیادہ ہے، اور  
آپ میں بڑی آنت کے سرطان کی اسکریننگ نہیں ہوئی  
ہے، تو آج ہی اپنی ملاقات کا وقت متعین کرنے کے  
لیے اپنے بنیادی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے بات کریں  
یا پھر **1-844-692-4692** پر کال کریں!

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

صحت سے بھرپور زندگی جیئیں۔

ملاقات کا وقت متعین کرنے کے لئے  
**1-844-NYC-4NYC**  
پر کال کریں **1-844-692-4692**



رابطے میں رہیں۔ ہمیں فالو کریں۔

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)