

قولون کے کینسر کی اسکریننگ کے بارے میں آپ کو کیا جانا چاہیے

قولون کا کینسر کیا ہے؟

قولون کا کینسر قولون (آپ کے انہضامی نظام کے نچلے حصے) یا مقعد (قولون کے آخری 6 انچ) کا کینسر ہے۔ یہ کولوریکٹل کینسر یا آنت کے کینسر کے بطور بھی جانا جاتا ہے۔ یہ اونٹاریو میں کینسر سے وفات پانے والے لوگوں میں سب سے عمومی کینسر میں سے ایک ہے۔ تاہم، قولون کے کینسر کا بروقت پتہ چل جانے پر، مرض میں مبتلا 10 لوگوں سے 9 کو شفا ہو سکتی ہے۔

قولون کا کینسر قولون یا مقعد کی لائننگ پر سلعہ مخاطی نامی خلاف معمول افزائش سے شروع ہو تا ہے۔ تمام سلعہ مخاطی کینسر نہیں بنتے ہیں، مگر کچھ سلعہ مخاطی وقت گزرنے پر کینسر بن سکتے ہیں۔

کینسر کی اسکریننگ کیا ہے؟

کینسر کی اسکریننگ (کینسر کی جانچ کروانا) ایک ٹیسٹنگ ہے جو ان لوگوں پر کی جاتی ہے جنہیں کینسر ہونے کا خطرہ ہے لیکن انہیں کوئی علامت درپیش نہیں ہے اور عام طور پر ٹھیک محسوس کرتے ہیں۔

ColonCancerCheck اونٹاریو میں ایک اسکریننگ پروگرام ہے جو قولون کا کینسر ہونے کے خطرے میں مبتلا لوگوں کو مرض کے مدنظر باقاعدگی سے اسکریننگ کروانے کی ترغیب دیتا ہے۔

کس کو قولون کے کینسر کی اسکریننگ کروانی چاہیے؟

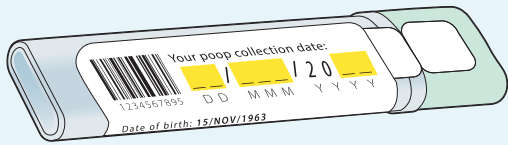
ColonCancerCheck اہل لوگوں کے 2 گروپوں کی اسکریننگ کرتا ہے: وہ لوگ جنہیں قولون کا کینسر ہونے کا اوسط خطرہ لاحق ہے اور وہ لوگ جنہیں قولون کا کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

اوسط خطرہ: جن لوگوں کی عمر 50 سے 74 سال ہے اور جن کے والدین، بھائیوں، بہنوں یا بچوں (پہلے درجہ کے رشتہ داروں) میں سے کسی کو قولون کا کینسر نہیں ہے۔

اگر آپ اوسط خطرے میں مبتلا ہیں تو، آپ کو 50 سال کی عمر سے ہر 2 سال پر **فیسل امیونوکیمیکل ٹیسٹ (Fecal Immunochemical Test, FIT)** کروانا چاہیے۔

زیادہ خطرہ: وہ لوگ جن کے 1 یا زائد والدین، بھائیوں، بہنوں یا بچوں (پہلے درجہ کے رشتہ داروں) کو قولون کا کینسر ہے۔

اگر آپ اضافی خطرے میں مبتلا ہیں تو، آپ کو 50 سال کی عمر سے، یا جس عمر میں آپ کے پہلے درجہ کے رشتہ داروں میں قولون کینسر کے تشخیص ہوئی تھی اس سے 10 سال پہلے ہی، جو بھی پہلے آجائے، قولون اسکوپی کی مدد سے اسکریننگ کروانی چاہیے۔ آپ کو کتنی بار اسکریننگ کروانی چاہیے اس کا انحصار اس عمر پر ہے جس عمر میں آپ کے پہلے درجہ کے رشتہ دار میں اس کی تشخیص ہوئی تھی۔



فیسل امیونوکیمیکل ٹیسٹ (FIT) پاخانہ پر مبنی ایک ٹیسٹ ہے

میں FIT کیسے کراؤں؟

اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کر کے پتہ کریں کہ آیا FIT آپ کے لیے ٹھیک ہے۔

اگر آپ کے پاس فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر نہیں ہے تو، آپ ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو کو 1-866-828-9213 پر کال کر کے FIT کروا سکتے ہیں۔

اگر آپ فرسٹ نیشن والی کمیونٹی میں رہتے ہیں تو، مزید معلومات کے لیے آپ ہیلتھ سنٹر یا نرسنگ اسٹیشن سے رابطہ کر سکتے ہیں۔



Ontario Health
Cancer Care Ontario

اسکریننگ کروانے کے بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں۔

اگر قولون کینسر بروقت پکڑ میں آ جائے تو، 10 لوگوں سے 9 کو شفا ہو سکتی ہے۔

میں قولون کے کینسر کی اسکریننگ کیسے کرواؤں؟

فیسل امیونوکیمیکل ٹیسٹ (FIT)

FIT میں خون کی تھوڑی سی مقدار کے مدنظر آپ کے پاخانہ (براز) کی جانچ ہوتی ہے، جو قولون کے کینسر یا بعض اقسام کی سلعہ مخاطی کے سبب ہو سکتا ہے۔

• FIT محفوظ اور بے درد ہے

• یہ گھر پر کیا جا سکتا ہے اور اسے کرنے میں صرف چند منٹ لگتے ہیں

• آپ کو بس پاخانے کا 1 نمونہ لینا ہوتا ہے

• آپ معمول کے مطابق کھا سکتے اور دوائیں لے سکتے ہیں

• FIT اہل لوگوں کے لیے ColonCancerCheck پروگرام کی معروف مفت ہے

• FIT کو آپ کی پسندیدہ پتے پر میل کیا جا سکتا ہے

FIT کے خلاف معمول نتیجے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاخانے میں خون موجود ہے۔ آپ کے پاخانے میں خون کی موجودگی کا ہمیشہ یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کو کینسر ہے۔ پتہ کرنے کے لیے آپ کو قولونو اسکوپ کروانی ہوگی۔

قولونو اسکوپ

قولونو اسکوپ ہسپتال یا کلینک میں کیا جانے والا ایک معائنہ ہے جو ڈاکٹر کو مسائل چیک کرنے کے مدنظر پورے قولون کی لائننگ پر نگاہ ڈالنے کی سہولت دیتا ہے۔ معائنے کے دوران، ڈاکٹر، ایک طویل، لچک پذیر ٹیوب جس کے آخری سرے پر کیمرہ ہوتا ہے قولون اور مقعد کے راستے گزارتا ہے۔

قولونو اسکوپ FIT کے خلاف معمول نتیجہ والے لوگوں کے لیے یا ان لوگوں کے لیے ہے جنہیں قولون کا کینسر ہونے کا اس وجہ سے زیادہ خطرہ ہے کہ ان کے والدین، بھائیوں، بہنوں یا بچوں (پہلے درجہ کے رشتہ داروں) میں سے 1 یا زائد کو یہ مرض ہے۔ اوسط خطرہ والے لوگوں کے لیے قولونو اسکوپ کی مدد سے اسکریننگ کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔

قولون کے کینسر کی اسکریننگ سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں:

cancercareontario.ca/colon

قولون کے کینسر کی وجہ سے ہونے والی علامات اور

مسائل کیا ہیں؟

لوگوں میں عموماً مرض کے آغاز میں کوئی علامات یا مسائل نہیں ہوتے ہیں۔ وقت گزرنے پر قولون کا کینسر بڑھنے پر، درج ذیل علامات یا مسائل شروع ہو سکتے ہیں:

- کینسر کی وجہ سے کم سرخ دموی خلیے (قلت دم) جس سے خون بہتا ہے
- پاخانہ (براز) میں خون (ہلکا سرخ یا کافی گاڑھا)
- بلا وجہ وزن گرنا
- رفع حاجت کی عادات میں تبدیلی (نیا اور مستقل اسہال یا قبض)، یا یوں محسوس ہونا گویا معدہ پوری طرح سے خالی نہیں ہوتا ہے
- نئی اور مستقل پیٹ میں تکلیف
- اگر آپ کو ان علامات یا مسائل کا سامنا ہے تو، اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں۔

میں قولون کا کینسر ہونے کے اپنے خطرے کو کس

طرح کم کر سکتا ہوں؟

- جسم کا صحت مند وزن برقرار رکھیں
- روزمرہ کی زندگی کے حصے کے طور پر جسمانی لحاظ سے فعال رہیں
- ریشے سے بھرپور خوراک (بشمول سبزیاں، پھل اور سالم اناج) کھائیں۔
- سرخ گوشت محدود کریں اور کوشش کریں کہ پروسیس کردہ گوشت (جیسے بولونگنا، سلامی) نہ کھائیں
- الکحل محدود کریں
- سگریٹ نوشی چھوڑیں اور تمباکو کے پروڈکٹس استعمال کرنا روکیں
- دودھ کے پروڈکٹس اور کیلشیم سے بھرپور متبادل کا استعمال کریں
- قولون کے کینسر کے مدنظر باقاعدگی سے اسکریننگ کروائیں

یہ معلومات کسی قابل رسائی فارمیٹ میں درکار ہیں؟