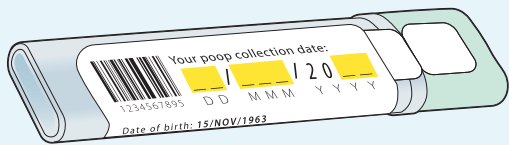


هغه څه چې تاسو باید د غټو کولمو د سرطان په اړه پری پوه شئ

د غټو کولمو سرطان څه دی؟

د غټو کولمو سرطان د غټي کولمي (د هاضمي سیستم لاندې برخه) یا ریکتوم (د غټي کولمي وروستی 6 انچه برخه) له سرطان څخه عبارت ده. دا د colorectal یا bowel سرطان په نوم هم یادېږي. دا یو له خورا عامو سرطانونو څخه دی چې په انټاریو کې یې خلک له امله مړه کېږي. خوبیاهم، کله چې د غټي کولمي سرطان تشخیص شي، د 10 ناروغانو له ډلې څخه 9 ناروغان د درملنې وړ دي.

د غټي کولمي سرطان د غټي کولمي یا ریکتوم په لیکه کې له غیر نورمالو ودو څخه چې د پولیپس (polyps) په نوم یادېږي، پیلېږي. ټول پولیپونه په سرطان نه بدلیږي، مګر ځینې پولیپونه د وخت په تیریدو سره په سرطان بدلیږي.



د غاښه موادو ایمونو کیمیاوي ازموینه (FIT)
د غاښه موادو پر بنسټ ازموینه ده

زه FIT څنگه ترسره کولای شم؟

د خپلې کورنۍ له ډاکټر یا متخصص نرس سره خبرې وکړئ ترڅو ومومئ چې آیا FIT ستاسو لپاره صحیح ده او که نه.

که چېرې تاسو د کورنۍ ډاکټر یا متخصص نرس نلرئ، تاسو کولای شئ چې له Telehealth Ontario سره په 1-866-828-9213 شمېرې اړیکې نیولو پواسطه FIT ترسره کړئ.

که چېرې تاسو په یوې First Nation ټولنې کې ژوند کوئ، تاسو کولای شئ چې د لا ډېرو مالوماتو لپاره له خپل روغتيايي مرکز یا نرسینګ مرکز سره اړیکه ونیسئ.

د سرطان سکریننګ څه دی؟

د سرطان سکریننګ (د سرطان معاینه) یوه ازموینه ده چې په هغو خلکو تر سره کېږي چې په سرطان باندې د اخته کېدو له خطر سره مخ وي مګر هېڅ علائم نه لري او په عمومي ډول سره ښه احساس کوي.

د غټي کولمي د سرطان معاینه په انټاریو کې د معاینې کولو یو پروګرام ده چې هغه کسان هڅوي چې د کولمو د سرطان له خطر سره مخ دي ترڅو د دې ناروغۍ لپاره په منظمه توګه معاینه وکړي.

څوک باید د غټي کولمي د سرطان لپاره معاینه شي؟

د غټي کولمي د سرطان معاینه په شرایطو باندې برابر و 2 ډلې معاینه کوي: هغه کسان کوم چې د غټي کولمي په سرطان باندې د اخته کېدو له متوسط خطر سره مخ دي او هغه کسان کوم چې د غټي کولمي د سرطان له ډیریدونکي خطر سره مخ دي.

اوسط خطر: کوم کسان چې 50 څخه تر 74 کلونو پورې عمر لري او داسې والدین، وروڼه، خويندې یا ماومان (لومړۍ درجه خپلوان) ونلري چې د غټي کولمي په سرطان باندې اخته شوي وي.

که چېرې تاسو له اوسط خطر سره مخ یاست، تاسو باید د 50 کلنۍ عمر له پیل څخه په هر 2 کلونو کې د غاښه موادو ایمونو کیمیاوي ازموینه (FIT) ترسره کړئ.

ډیریدونکي خطر: کوم کسان چې داسې 1 یا ډېر والدین، وروڼه، خويندې یا ماشومان (لومړۍ درجه خپلوان) ولري چې د غټي کولمي په سرطان اخته شوي وي.

که چېرې تاسو له ډیریدونکي خطر سره مخ یاست، تاسو باید د 50 کلنۍ عمر له پیل، یا له هغه عمر څخه 10 کاله دمخه چې ستاسو د

لومړۍ درجې خپلوان د کولمو سرطان سره تشخیص شوي وي، هر یو یې چې لومړۍ پېښ شي، د کولون سکوپي معاینه وکړئ. ستاسو د معاینې دفعات په هغه عمر پورې اړه لري چې ستاسو لومړۍ درجه خپلوان په کې تشخیص شوي وي.



Ontario Health
Cancer Care Ontario

د معاینه کیدو لپاره د خپلې کورنۍ له ډاکټر یا متخصص نرس سره خبرې وکړئ.

که چیرې د غټو کولمو سرطان ژر تشخیص شي، له 10 کسانو څخه د 9 کسانو درملنه تر سره کیدلی شي.

زه د غټو کولمو د سرطان معاینه څنگه وکړم؟

د غاېطه موادو د ایمونوکیماوي ازموینه (FIT)

FIT ستاسو غاېطه مواد (مدفوع) د وینې د لږ مقدار لپاره معاینه کوي، کوم چې بنایي د غټي کولمي د سرطان یا د پولیپونو د ځینو ډولونو له امله وي.

- FIT خوندي او بې درده دی
- دا معاینه په کور کې ترسره کیدلی شي او ترسره کول یې یوازې یو څو دقیقې وخت نیسي
- تاسو اړتیا لرئ چې د غاېطه موادو 1 نمونه راټوله کړئ
- له معمول سره سم تاسو کولای شئ چې درمل وخورئ
- FIT په شرایطو باندې برابر وکسانو لپاره د غټو کولمو د سرطان د معاینې د پروګرام له لارې وړیا ده
- FIT کیدلی شي چې ستاسو د خوښې وړ پټي ته د پست له لارې درولیږل شي

د FIT غیر نورماله پایله پدې معنی ده چې ستاسو په غاېطه موادو کې وینه شتون لري. ستاسو په غاېطه موادو کې د وینې شتون تل د سرطان لرلو په معنی نه ده. تاسو د سرطان موندلو لپاره د کولون سکوپي کولو ته اړتیا لرئ.

کولون سکوپي

کولون سکوپي داسې یوه ازموینه ده چې په روغتون یا کلینیک کې ترسره کیږي چې ډاکټر ته اجازه ورکوي چې د ټولې غټې کولمي لیکه د ستونزو لپاره معاینه کړي. د ازموینې پرمهال، ډاکټر د غټې کولمي او ریکټوم له لارې په پای کې د کوچنۍ کمرې لرونکي یو اوږد، انعطاف منونکی ټیوب تیروي.

کولون سکوپي د هغه کسانو لپاره ده چې د FIT غیر نورماله پایله ولري یا د هغو کسانو لپاره ده چې د غټې کولمي په سرطان باندې له ډیریونکي خطر سره مخ وي ځکه چې هغوی 1 یا ډېر داسې والدېن، ورونه، خویندې یا ماشومان (لومړۍ درجه خپلوان) لري چې پدې ناروغۍ باندې اخته شوي وي. د کولون سکوپي معاینه هغو کسانو لپاره نه وړاندیز کیږي چې له اوسط خطر سره مخ دي.

د غټو کولمو د سرطان علایم او ستونزې کومې دي؟

خلک معمولاً د ناروغۍ پر مهال په لومړیو کې علایم یا ستونزې نه لري. لکه څرنګه چې د غټو کولمو سرطان د وخت په تیریدو سره وده کوي، لاندې علایم یا ستونزې بنایي پیل شي:

- د وینې لږ سره کرویات (د وینې لږوالی) د داسې سرطان له امله رامنځته شوی وي چې وینه ترې بهیږي
 - په غاېطه موادو (مدفوع) کې وینه (روښانه سور یا ډېر تیاره)
 - د وزن نا تشریح شوی له لاسه ورکول
 - د کولمو په عادت کې بدلون (نوی او دايمي نس ناستی یا قبضیت) یا داسې احساس چې کولمي په بشپړ ډول سره نه خالي کیږي
 - د معدې نوی او دوامدار ناراحتی
- که چیرې تاسو د دغه علایمو یا ستونزو څخه کومه یوه لرئ، د خپلې کورنۍ له ډاکټر یا متخصص نرس سره خبرې وکړئ.

زه څنگه کولای شم چې د کولمو په سرطان باندې خپل د اخته کیدو خطر کم کړم؟

- د بدن صحي وزن ولرئ
- د ورځني ژوند د برخې په توګه له فزیکي پلوه فعال اوسئ
- داسې غذايي رژیم (د سبزیجاتو، میوو او غله جاتو په ګډون) وخورئ چې فایبر څخه ډلای وي
- سره غوښه محدود کړئ او هڅه وکړئ چې پروسیس شوې غوښه مه خورئ (لکه بولوګنا، سلامي)
- الکول محدود کړئ
- سګرټ پرېږدئ او د تنباکو محصولاتو کارول پرېږدئ
- د شېږو محصولات یا کلسیم څخه ډلای بدیلونه مصرف کړئ
- د غټو کولمو لپاره په منظم ډول سره معاینه وکړئ

د غټو کولمو د سرطان د معاینې په اړه د لا ډېرو مالوماتو لپاره، مهرباني وکړئ له دغه لینک څخه لیدنه وکړئ:

cancercareontario.ca/colon

آیا دي مالوماتو ته د لاسرسۍ وړ بڼې کې اړتیا لرئ؟