

گھر پر بڑی آنت کے سرطان کا ٹیسٹ کرنے کا طریقہ



تعارف

کولوریکٹل کینسر، جس کو کولن کینسر (بڑی آنت کا سرطان) بھی کہا جاتا ہے نیو یارک سٹی (New York City, NYC) میں سرطان سے ہونے والی اموات کی بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔ باقاعدگی سے اسکریننگ کرنا اس قسم کے سرطان سے بچنے یا اس کو نسبتاً جلد تلاش کر لینے میں معاون ہو سکتا ہے، تب اس کا علاج نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

50 سال سے کم عمر کے افراد میں بڑی آنت کے کینسر کے کیسز میں اضافہ ہو رہا ہے۔ جن افراد میں خطرے کے عوامل موجود نہیں، انہیں 45 سال کی عمر میں اسکریننگ شروع کر دینی چاہیے۔ اگر آپ میں خطرے کے عوامل، جیسے قریبی خاندان کے کسی فرد کا بڑی آنت کے کینسر میں مبتلا ہونا، موجود ہیں تو آپ کو اس سے بھی پہلے اسکریننگ شروع کرنے یا زیادہ تواتر سے اسکریننگ کروانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اپنے ذاتی خطرے کے متعلق اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کر کے تعین کریں کہ آپ کی اسکریننگ کس قدر جلد اور کتنے تواتر سے ہونی چاہیے۔ اپنے خطرات کا جلد علم ہونا، دیر سے علم میں آنے سے بہتر ہے۔ خطرے کے عوامل کی موجودگی کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو بڑی آنت کا کینسر ضرور ہو جائے گا، اور خطرے کے عوامل نہ ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو یہ مرض نہیں ہو گا۔

بڑی آنت کی اسکریننگ کے مختلف ٹیسٹ ہوتے ہیں، بشمول پاخانے کے ٹیسٹ اور کولونواسکوپ۔ پاخانے کے ٹیسٹ زیادہ آسان ہو سکتے ہیں کیونکہ ان میں کوئی تیاری درکار نہیں ہوتی اور ان کو گھر پر کیا جا سکتا ہے۔ یہ پاخانے (فضلے) کے نمونے سے خون کی موجودگی یا جینز (DNA) میں تبدیلیوں کا سراغ لگا سکتے ہیں، جو بڑی آنت کے سرطان کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ پاخانے کے ٹیسٹ کی آپشنز میں یہ شامل ہیں:

- فیکل امیونو کیمیکل ٹیسٹ (fecal immunochemical test, FIT) جو خون کی موجودگی کی شناخت کرتا ہے۔ FIT ہر سال ایک مرتبہ کروانا تجویز کردہ ہے۔
- ہائی سینسٹیویٹی گوائیاک بیسڈ فیکل اوکلٹ بلڈ ٹیسٹ (High-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)، جو خون کی موجودگی کی شناخت کرتا ہے۔ HSgFOBT ہر سال ایک مرتبہ کروانا تجویز کردہ ہے۔
- ملٹی ٹارگٹ اسٹول DNA ٹیسٹ (FIT-DNA) جو خون کی موجودگی اور جینز میں تبدیلیوں کی شناخت کرتا ہے جو کینسر کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ FIT-DNA ہر تین سال بعد ایک مرتبہ کروانا تجویز کردہ ہے۔

کولونوسکوپي نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے دفتر میں کی جاتی ہے اور اس کے لیے تیاری اور اس عمل کے لیے وقت نکالنا درکار ہوتا ہے۔ یہ ایک بصری معائنہ ہوتا ہے جو کہ ایک خاص کیمرے سے کیا جاتا ہے جو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو براہ راست آپ کی بڑی آنت کا مشاہدہ کرنے اور اس دوران ملنے والی ڈنڈی دار رسولیوں کو نکالنے کے قابل بناتا ہے۔ اگر ان میں سے کوئی ابھار کولونوسکوپي کے دوران نکالے جانے کے لیے بہت بڑا ہو تو وہ اس کا نمونہ لے کر دیکھیں گے کہ آیا اس میں سرطان ہے یا یہ بے ضرر (سرطان نہیں) ہے۔ ڈنڈی دار رسولیوں کو نکالنا کینسر سے بچنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ کولونواسکوپي ہر 10 سال بعد ایک مرتبہ یا کبھی زیادہ تواتر سے کی جاتی ہے، جس کا دارومدار آپ کو ذاتی طور لاحق خطرے پر اور معائنے میں کیا دیکھا گیا، پر ہوتا ہے۔ پاخانے کے مثبت ٹیسٹ کے بعد لازمی طور پر کولونواسکوپي کی جانی چاہیے۔

کون سا ٹیسٹ کیا جائے یہ معلوم کرنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ گھر پر کیا جانے والا پاخانے کا ٹیسٹ کر رہے ہوں تو مزید جاننے کے لیے یہ کہانی پڑھیں۔



جس قدر جلد ممکن
ہو سرطان کا سراغ لگا
لیا جانا ہی سمجھداری ہے۔
اس کا مطلب ہو گا کہ
اس کا علاج کرنا زیادہ
آسان رہے گا، بے ناں؟

آپ نے یہ فیصلہ
کس طرح کیا کہ
کون سا ٹیسٹ
کیا جائے؟

میں نے اسکریننگ کے آپشنز کا
موازنہ کرنے کے لیے اپنے نگہداشت
صحت فراہم کنندہ سے بات کی۔
ہم نے کولونواسکوپي اور پاخانے کے
ٹیسٹ کے متعلق بات کی۔ دونوں
ہی بڑی آنت کے سرطان کو جلد
تلاش کر لیتے ہیں۔

ان میں کیا فرق ہے؟

مارک مجھے خوشی
ہے کہ آپ خود کو بڑی
آنت کے سرطان سے بچانے
کے لیے اقدامات کر رہے
ہیں۔ یہ ٹیسٹ کس
طرح کام کرتا ہے؟

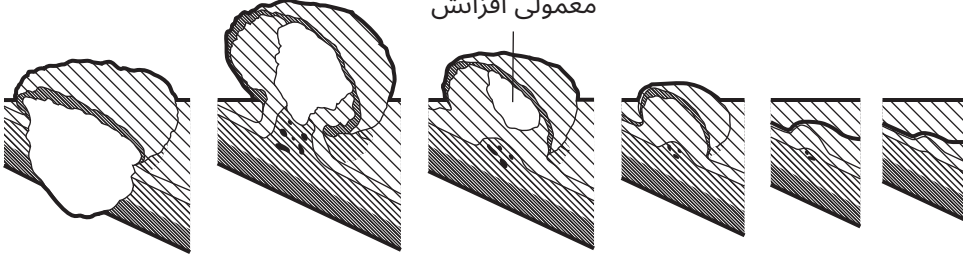
میں اپنے پاخانے کا ایک
چھوٹا سا نمونہ لوں گا،
اس کے بعد میں اس کو
ایک لیب میں بھیجوں گا
جہاں وہ میرے نمونے کا
تجزیہ کر کے اس میں چھپے
خون کی تلاش کریں گے۔

خون کا پوشیدہ اخراج بڑی
آنت کے سرطان یا کسی
اور بیماری کی انتہائی
نشاندہی ہو سکتا ہے۔

میں نے ایک مرتبہ کولونواسکوپ کروائی تھی، یاد ہے؟ کولونواسکوپ میں ڈنڈی دار رسولیاں بھی نکالی جا سکتی ہیں جو سرطان بن سکتی ہیں۔

ڈنڈی دار رسولیوں کے مراحل

خلیوں کی غیر معمولی افزائش



سرطان / کینسر

قبل از سرطان ڈنڈی دار رسولی

ڈنڈی دار رسولی (بڑی)

ڈنڈی دار رسولی (پولپ / چھوٹی)



یہ سچ ہے۔ لیکن میں ابھی کولونواسکوپ کرانے کے لیے تیار نہیں ہوں۔

میں پاخانے کا ٹیسٹ گھر پر کر سکتا ہوں۔ اس کے لیے کسی خاص خوراک کی ضرورت نہیں۔

اور آپ کو اس ٹیسٹ کے لیے انسٹھیزیا دیا جانے کی ضرورت بھی نہیں ہوتی، ہے نا؟

درست۔ اگر پاخانے والے ٹیسٹ میں کچھ نہ پایا گیا، تو میرے نتائج کو معمول کے مطابق مانا جائے گا۔

میں سال میں ایک مرتبہ جانچ کروانا رہوں گا۔ اگر کبھی نتیجہ معمول سے ہٹ کر آیا تو میں کولونواسکوپ کراؤں گا۔



میں نے بالکل ابھی
ٹیسٹ کی میعاد ختم ہونے
کی تاریخ چیک کی، اور یہ
ابھی مؤثر ہے۔ میں جلد
ٹیسٹ کرنا چاہتا ہوں،
اس سے قبل کہ میں
بھول جاؤں۔

یہ دلچسپ ہے۔

بیلو ڈیڈ۔ یہ آپ
کے پاس کیا ہے؟

بیلو اینڈریو!
یہ بڑی آنت کے سرطان
کا ٹیسٹ ہے جو میں
نے اپنے نگہداشت صحت
فراہم کنندہ سے
لیا ہے۔

یہ پاخانے کے
ٹیسٹوں کی چند اقسام
میں سے ایک ہے جس کو
اپنے گھر سے بذریعہ ڈاک
بھیجا جا سکتا ہے۔

FIT ٹیسٹ استعمال کرنے کا طریقہ

”اگر آپ کا خون بہہ رہا ہو تو ٹیسٹ نہ کریں۔“
مجھے اس کیفیت کا سامنا نہیں ہے۔



1 کٹ کو کھولیں۔ اس کو صاف اور خشک رکھیں۔

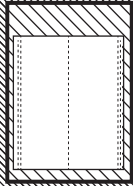
صرف چنڈ منٹ،
اس کے بعد میں
اس کو ڈاک سے
بھیج دوں گا۔

اس میں کتنا
وقت لگتا ہے؟

سمجھ گیا۔ جب آپ اس کو
مکمل کر لیں تو مجھے بتائیے
گا۔ ہم آج اس کو ڈاک میں
بھیجنے کے لیے اکٹھے پیدل
جا سکتے ہیں۔

ٹھیک ہے!

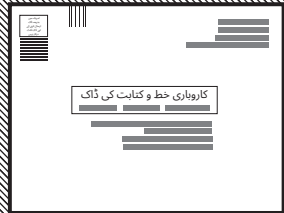
نمونہ لینے کی ٹیوب



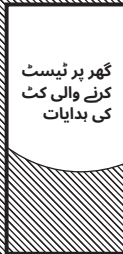
دوبارہ سیل ہو
جانے والی تھیلی

گھر پر ٹیسٹ
کرنے کی کٹ

قدرتی طور پر قابل تحلیل ٹوائٹ لائٹر

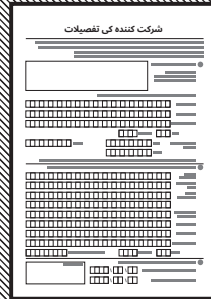


ڈاک کا لفافہ



گھر پر ٹیسٹ
کرنے والی کٹ
کی ہدایات

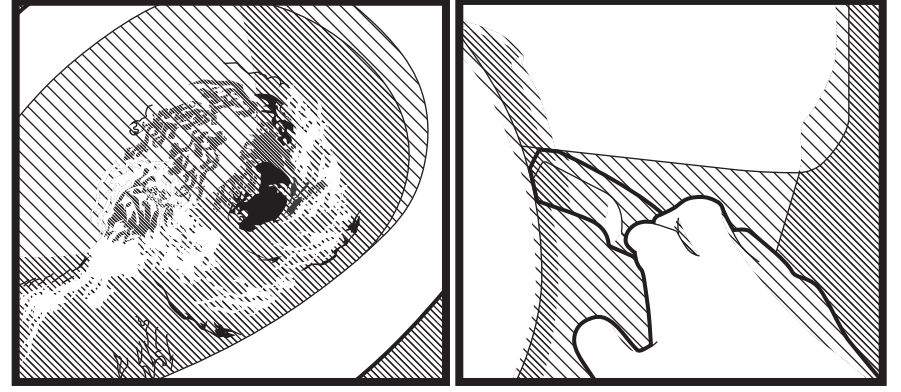
ہدایات



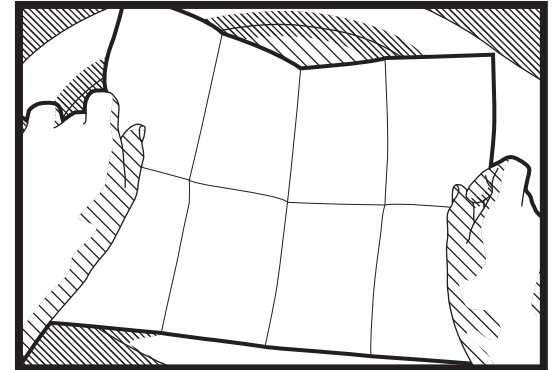
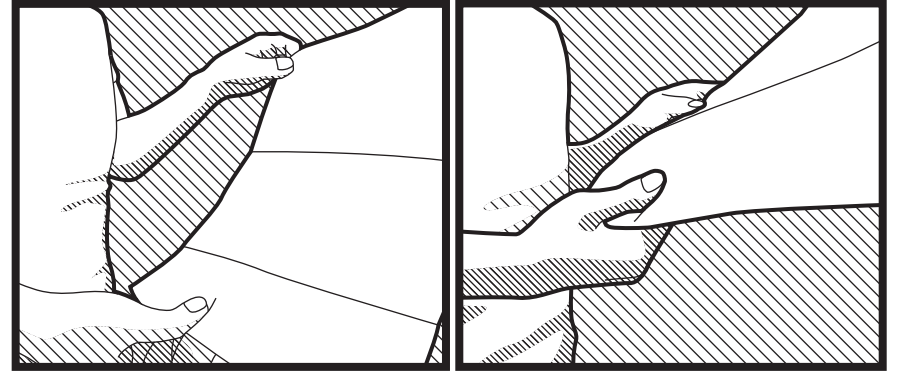
مریض کی تفصیلات کا فارم

یہ طے کرنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں کہ آپ کے لیے کس قسم کا ٹیسٹ بہترین ہے، کیونکہ یہ کہانی کئی آپشنز میں سے صرف چند کے متعلق بتاتی ہے۔ ٹیسٹوں میں چھوٹے چھوٹے فرق ہوتے ہیں اور ان کو واپس بھیجنے کے طریقے مختلف ہوتے ہیں۔ اپنی کٹ پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

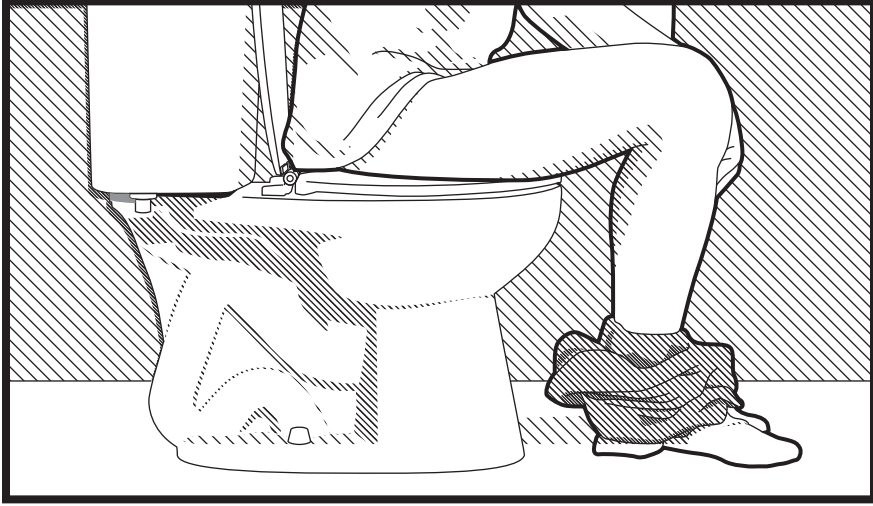
2 ٹوائلٹ کو دو مرتبہ فلش کریں۔ اگر آپ کے ٹوائلٹ بول میں صفائی کرنے والی کوئی شے ڈالی گئی ہو تو اس کو ہٹا کر دو مرتبہ فلش کریں۔



3 فلش کیا جانے کے قابل بڑے ٹشو پیپر کی تہہ کو کھولیں۔ اس کو ٹوائلٹ کے پانی کی سطح پر رکھیں۔



4 معمول کے مطابق پاخانہ خارج کریں۔ ٹوائلٹ کو فلش نہ کریں۔ اپنے استعمال شدہ ٹوائلٹ ٹشو کو پھینک دیں، لیکن ٹوائلٹ بول میں نہیں۔

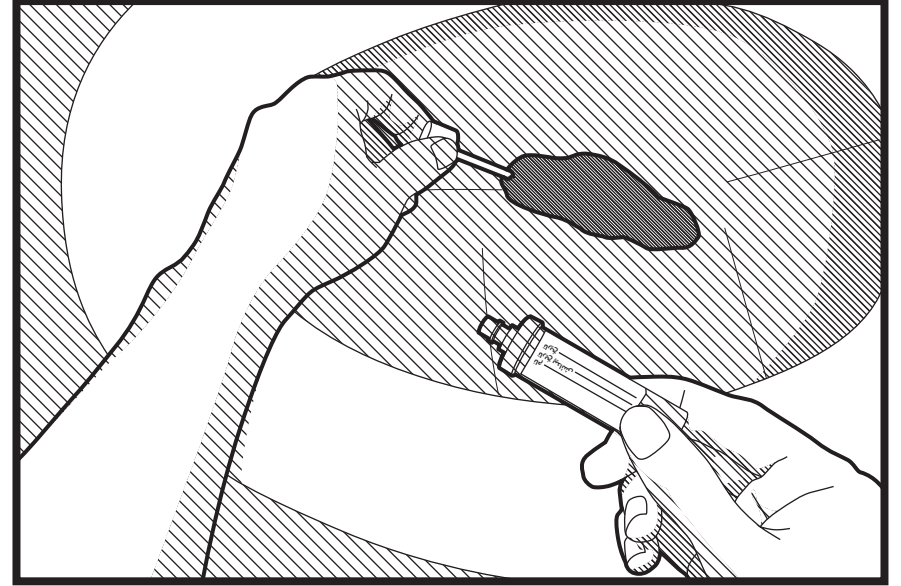


5 نمونہ لینے والی سلائی کی نوک کو پاخانے پر پھیریں۔

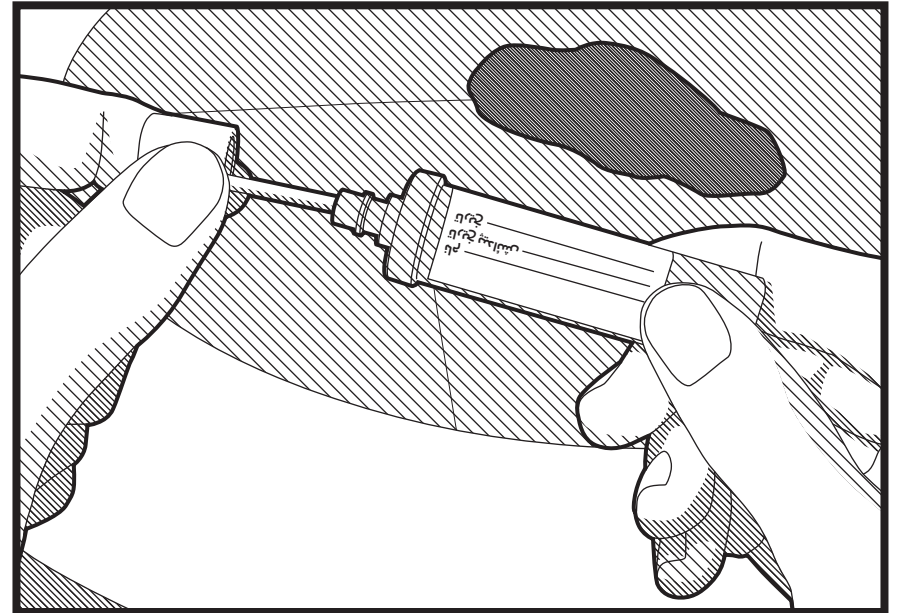
اب نمونہ لینے کا وقت ہے۔



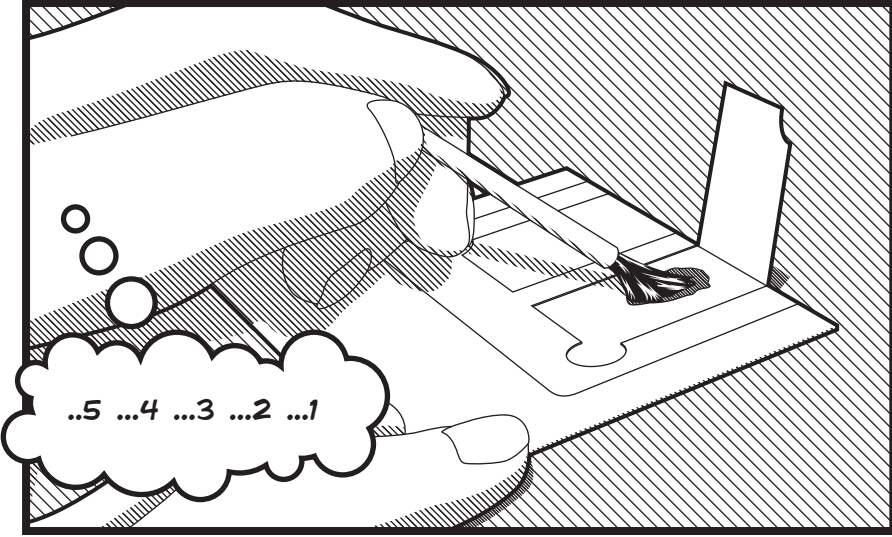
6 پاخانے کے بڑے ٹکڑے مت لیں۔ بڑے ذرات یا پانی کے قطروں کو ہٹانے کے لیے سلائی کو ایک مرتبہ بلائیں۔



7 سلائی کو ٹیوب میں واپس رکھ کر اس کو مضبوطی سے بند کر دیں۔ پاخانہ ٹیوب کے باہر نہیں جانا چاہیے۔ اگر ایسا ہو تو آپ اس کو پونچھ کر صاف کر سکتے ہیں۔

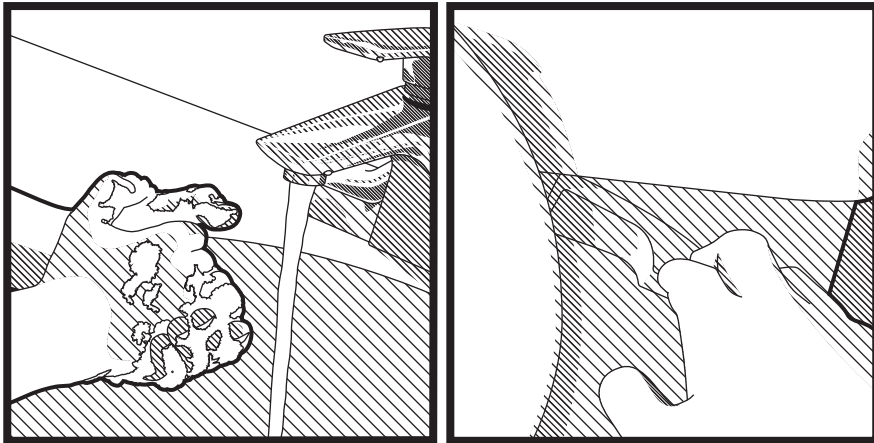


8 آپ کی کٹ میں ایک کارڈ اور برش ہو گا۔ پاخانے کے نمونے کی تھوڑی سی مقدار برش کے ذریعے پھیر کر کارڈ پر بنے خانے میں لگا دیں۔ ایسا کرنے میں تقریباً پانچ سیکنڈ لگتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ پاخانہ خانے سے باہر نہ لگے۔ اگر ایسا ہو تو اس کو پونچھ دیں۔



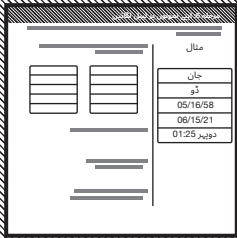
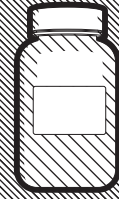
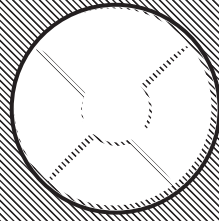
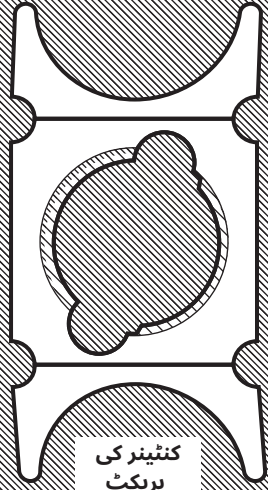
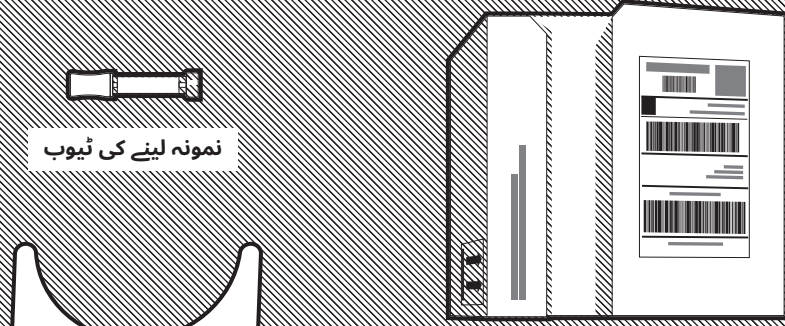
آپ کی کٹ میں دوسرا نمونہ لینے کے لیے ایک اور سلائی یا برش ہو سکتا ہے۔ اگر موجود ہو تو پہلے والے طریقے کے مطابق دوسرا نمونہ لیں۔

9 ٹوائلٹ کو فلش کریں۔ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔



ٹیسٹ (COLOGUARD) FIT-DNA استعمال کرنے کا طریقہ

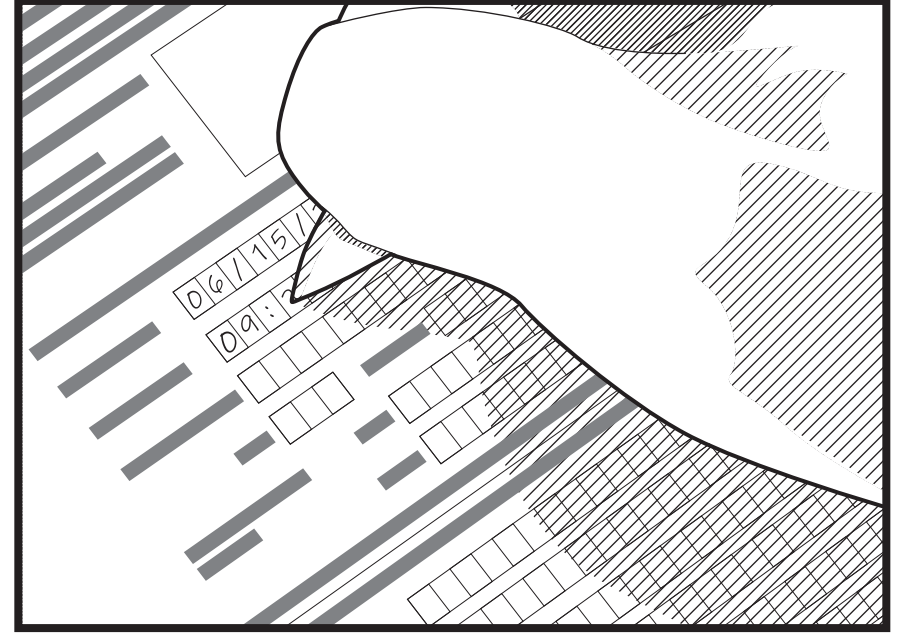
ایک اور قسم بے کثیر بدفی پاخانے کا (multi-target stool) DNA ٹیسٹ یا (Cologuard) FIT-DNA۔ یہ چھپے ہوئے خون اور جینز میں تبدیلیوں کا سراغ لگا سکتا ہے جو بڑی آنت کے سرطان کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔



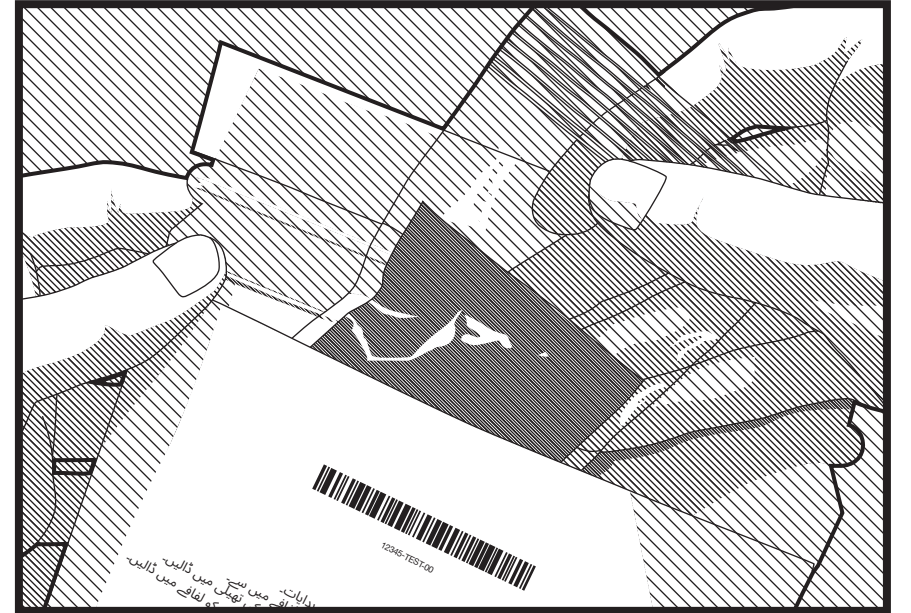
نمونے کے لیبلز

تدریسی مواد

10 کوئی فارم یا لیبل ہوں تو ان کو پُر کریں اور اپنا نام اور نمونہ لینے کی تاریخ درج کریں۔

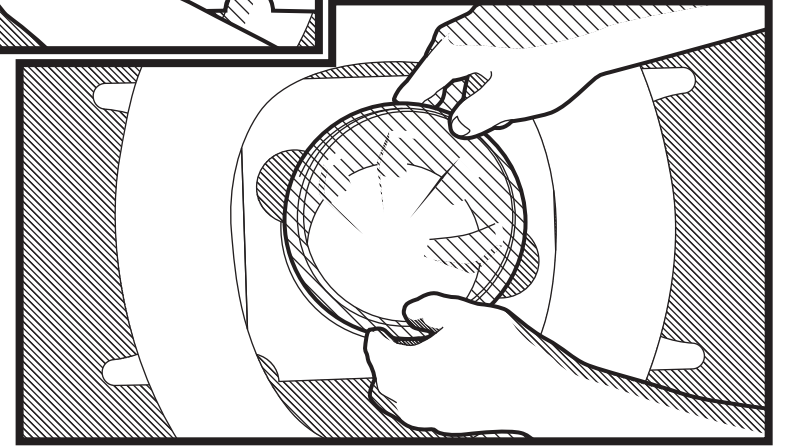
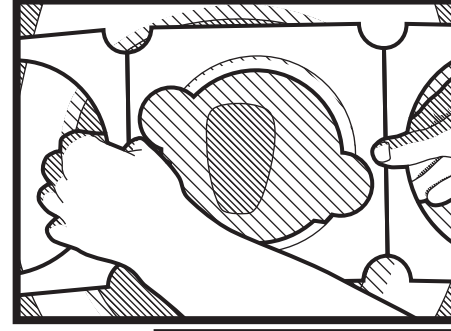


11 نمونے کو ڈاک کے لفافے میں رکھ کر اس کو سیل کریں۔

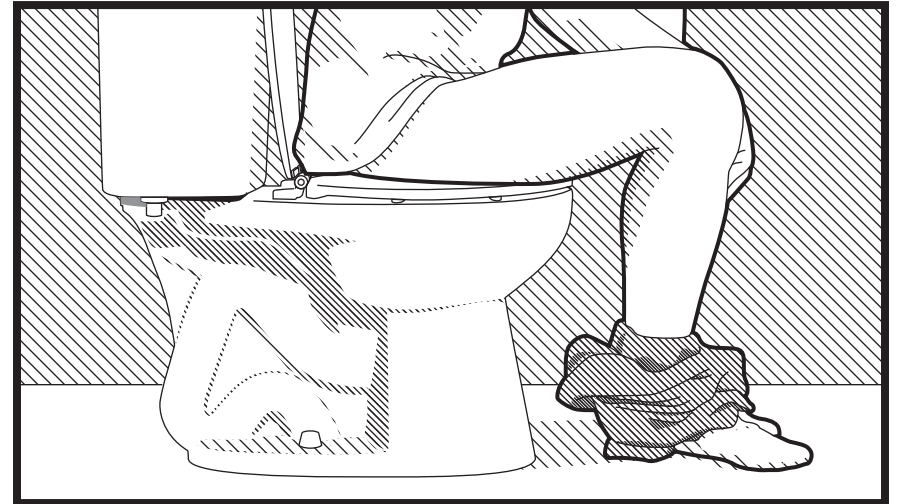


نوٹ: تھیلی اور ڈبے کو اپنے پاس رکھیں۔ آپ کو بعد میں اپنے پاخانے کے نمونے کو رکھنے اور ارسال کرنے کے لیے ان کی ضرورت پڑے گی۔

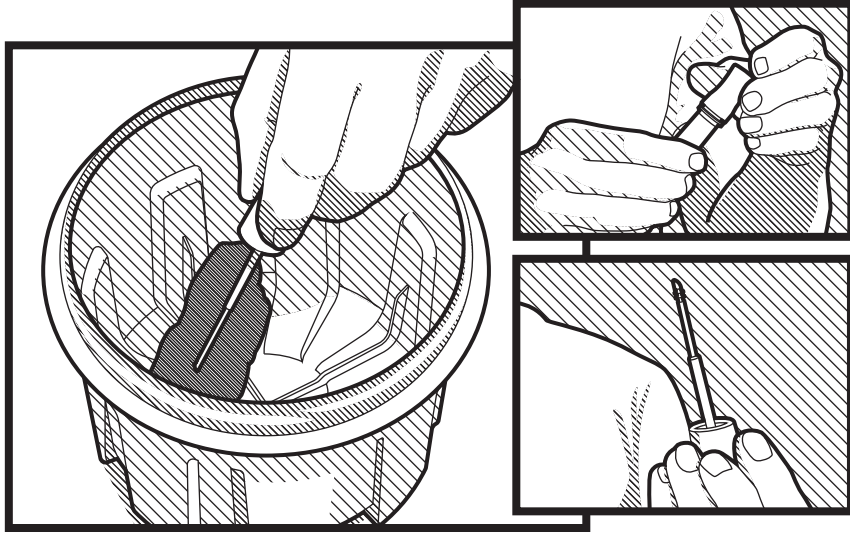
1 بریکٹ کو ٹوائلٹ سیٹ کے نیچے رکھیں۔ کھلا ہوا نمونے والا کنٹینر بریکٹ کے اندر رکھیں۔



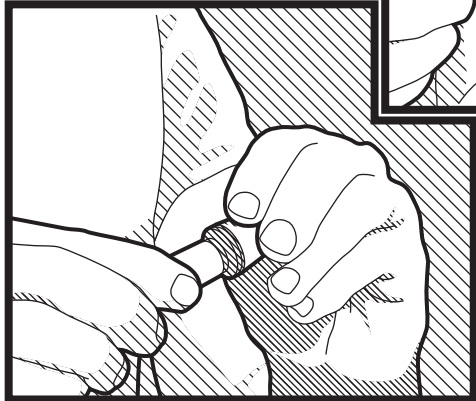
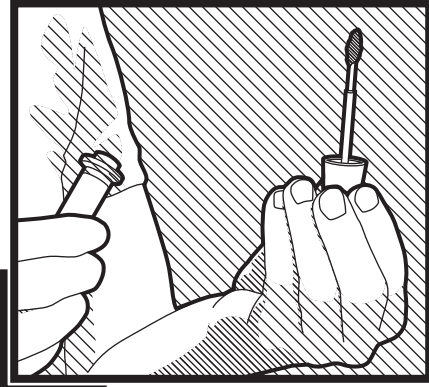
2 معمول کے مطابق پاخانہ خارج کریں۔



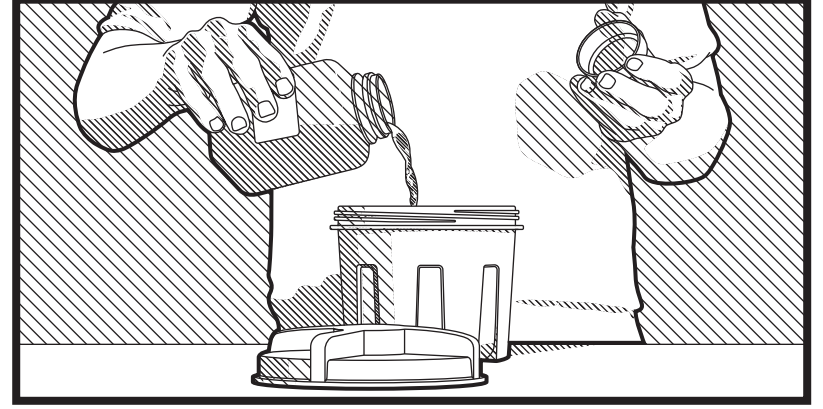
3 نمونہ لینے والی سلائی کی نوک سے پاخانے کو کھرچیں۔ یقینی بنائیں کہ سلائی کے سرے پر بنی درزیں مکمل ڈھک جائیں۔ پاخانے کے بڑے ٹکڑے مت لیں۔



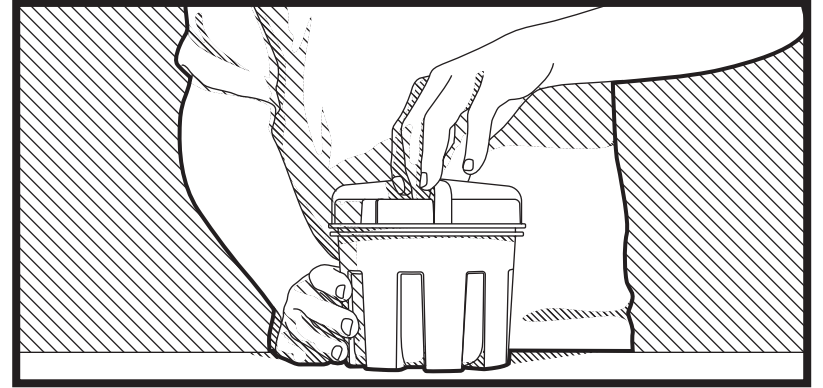
4 سلائی کو ٹیوب میں واپس رکھیں۔ اس کو مضبوطی سے بند کر دیں۔



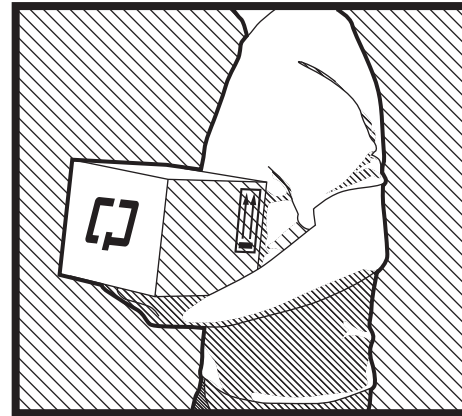
5 پریزروٹیو کو پاخانے کے ساتھ کنٹینر میں ڈال دیں۔



6 اس کو مضبوطی سے بند کر دیں۔ یقینی بنائیں کہ پاخانہ کنٹینر سے باہر نہ نکلے۔ اگر ایسا ہو تو اس کو پونچھ دیں۔



7 اپنے نمونے کو بذریعہ UPS کٹ پر دیے گئے پتے پر ارسال کر دیں۔ آپ کو ڈاک کا خرچ ادا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔



یہ تو بہت
جلدی ہو گیا!

جی ہاں۔ ہدایات
واضح تھیں۔

آپ نے اس کو
کب ڈاک سے
بھیجنا ہو گا؟



آپ کو نتائج کب
معلوم ہوں گے؟

آپ کو کس طرح
معلوم ہو گا کہ آیا
آپ کو بڑی آنت کا
سرطان ہے یا نہیں؟

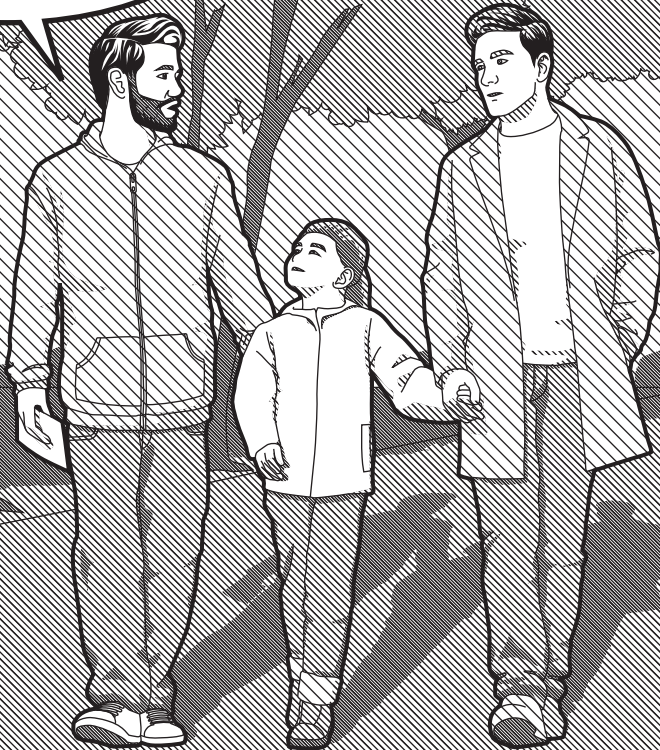
ٹیسٹ منفی ہوا تو،
یہ اس بات کی نشانی ہے
کہ مجھے بڑی آنت کا سرطان
نہیں ہے۔ یہ ٹیسٹ کچھ مواقع
پر سراغ نہیں لگا پاتا، لیکن
ایسا شاذونادر ہوتا ہے۔

مجھے پھر بھی ہر سال ایک
مرتبہ ٹیسٹ کرنا ہو گا۔
اگر میں نے *FIT-DNA*
استعمال کیا ہوتا، تو میں
یہ ٹیسٹ ہر تین سال
بعد ایک مرتبہ دہراتا۔

مجھے ایک یا
دو ہفتوں میں پتہ
چل جائے گا۔ کیا آپ
ہمارے ساتھ چہل
قدمی کے لیے آنا
پسند کریں گی؟

شکریہ، ہنسی۔

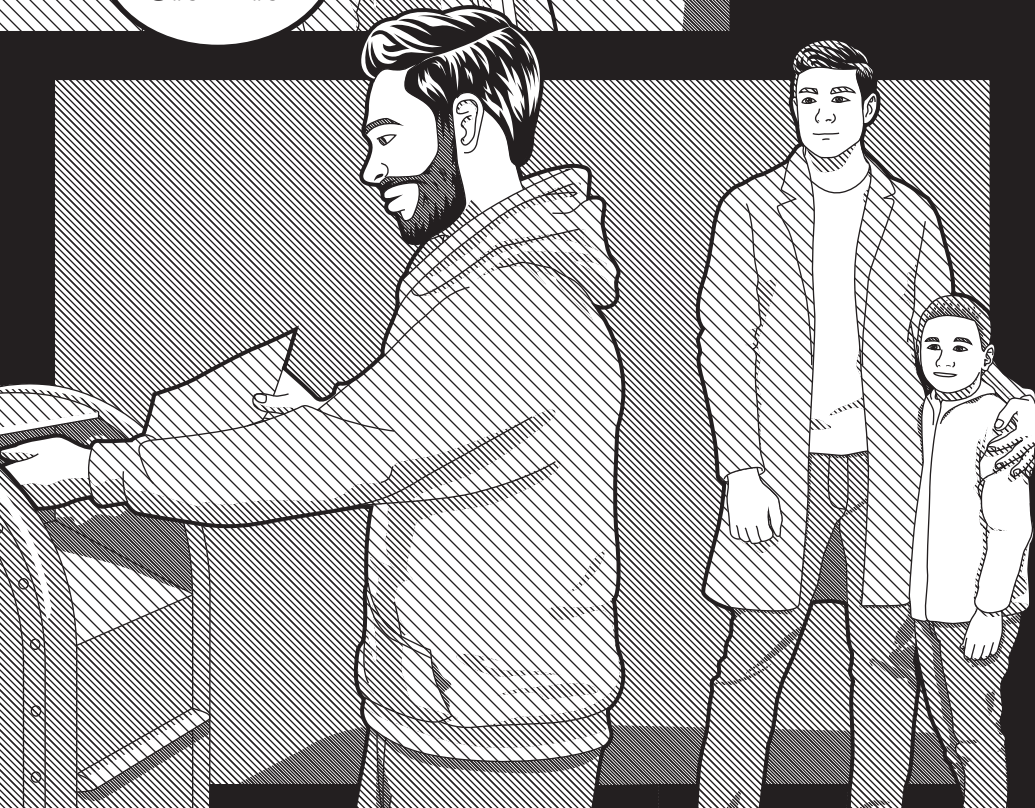
آپ جائیے۔
بعد میں آپ سے
ملاقات ہو گی۔
ٹیسٹ کے لیے
نیک تمنائیں!





مجھے یاد ہے جب
موم نے کولونواسکوپ
کروائی تھی۔ انہوں نے
ان کی بڑی آنت کے
اندر دیکھنے کے لیے
ایک ننھا سا کیمرہ
استعمال کیا تھا۔

جی ہاں،
اور وہ
ٹھیک تھیں۔



ٹیسٹ میں کچھ پایا
گیا تو کیا ہو گا؟



میرے نگہداشت
صحت فراہم کنندہ مجھ
سے رابطہ کریں گے۔ اس
کا مطلب ہو سکتا ہے کہ
میری بڑی آنت یا مقعد
میں سرطان ہے، یا اس کا
یہ بھی مطلب ہو سکتا ہے
کہ کوئی اور مسئلہ ہے۔

پھر اس سے آگے پتہ
لگانے کے لیے مجھے
کولونواسکوپ کی
ضرورت ہو گی۔

بڑی آنت کے سرطان کے متعلق حقائق

بڑی آنت کے سرطان کے خطرے کے عوامل میں شامل ہیں:

- معمر ہونا – تقریباً 90% کیسز 50 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد میں ہوتے ہیں*
- ماضی میں خود کو یا خاندان میں کسی کو بڑی آنت کا سرطان یا اڈینومیٹس پولیپس ہوئے ہونا
- کسی وراثتی سنڈروم میں مبتلا ہونا جیسے Lynch سنڈروم یا فیملیئل اڈینومیٹس پولیپس (familial adenomatous polypos, FAP)

طرز زندگی میں یہ تبدیلیاں آپ کے بڑی آنت کے سرطان کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں:

- اگر آپ کا وزن زیادہ ہو یا موٹاپا ہو تو اپنا وزن کم کرنا
- بیٹھنا کم کر کے اور زیادہ حرکت میں رہ کر اپنی جسمانی سرگرمی میں اضافہ کرنا
- پروسس شدہ گوشت کم اور پھل اور سبزیال زیادہ کھانا
- الکحل والے مشروبات کم پینا اور تمباکو نوشی نہ کرنا
- تمباکو کا استعمال کم کرنا یا ترک کر دینا۔ تمباکو نوشی یا ویپنگ ترک کرنے میں معاونت کے لیے، 866-697-8487 پر کال کریں۔

آج ہی اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے خود کو لاحق خطرات اور بڑی آنت کے سرطان کی اسکریننگ کے متعلق بات کریں۔

مزید جاننے کے لیے، nyc.gov/health/coloncancer ملاحظہ کریں۔ اسکریننگ کے حوالے سے متعلقہ کہانیوں کے لیے سینڈرا کی کہانی اور مارک کا فیصلہ پر کلک کریں۔

*جن افراد میں خطرے کے عوامل موجود نہیں انہیں 45 سال کی عمر میں اسکریننگ شروع کر دینی چاہیے کیونکہ 50 سال سے کم عمر کے افراد میں بڑی آنت کے سرطان کے کیسز میں اضافہ ہو رہا ہے۔ خطرے کے عوامل کے حامل افراد کو اس سے بھی جلد اسکریننگ شروع کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ بیشتر بیمہ منصوبے بڑی آنت کے سرطان کی اسکریننگز کا احاطہ کرتے ہیں۔ تاہم، کوریج مختلف ہو سکتی ہے۔ اپنے اسکریننگ ٹیسٹ سے پہلے کوریج کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ اور بیمہ فراہم کنندہ سے معلوم کریں۔ اگر آپ کا بیمہ نہیں ہے تو آپ مفت یا کم قیمت کوریج کے لیے اہل ہو سکتے ہیں۔ مفت اندراج کی معاونت کے لیے 311 پر کال کریں۔



