بڑی آنت کے کینسر کے بارے میں بات کرنا آپ کی زندگی بچا سکتا ہے:

بات چیت کے لیے ایک گائیڈ

NYC Health

یہ گائیڈ آپ کو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ اور پیاروں سے بڑی آنت کے کینسر (جسے کولوریکٹل کینسر بھی کہا جاتا ہے) کی جانچ کے بارے میں بات کرنے اور ایک ایسا منصوبہ بنانے میں مدد دے سکتی ہے جو آپ کے لیے بہترین ہو۔ یہ آپ کی یا آپ کے کسی پیارے کی زندگی بچا سکتا ہے۔

یہ جاننے کے لیے آگے پڑھیں کہ درج ذیل کے بارے میں کیسے پوچھنا ہے:

- **جانچ کب کروانی ہے** (صفحہ 3)
- **بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کے لیے آپ کے پاس موجود انتخابات** (صفحہ 6)
- **جانچ کروانے کی راہ میں رکاوٹیں** (صفحہ 7)
- **اگر آپ میں علامات ظاہر ہوں تو کیا کریں** (صفحہ 9)

1. جانچ کب کروانی ہے

بڑی آنت کا کینسر کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو 45 سال کی عمر میں پہلی بار جانچ کروانی چاہیے اور کم از کم 75 سال کی عمر تک جانچ جاری رکھنی چاہیے۔ جن لوگوں میں بڑی آنت کے کینسر کے امکانات زیادہ ہوں، انہیں 45 سال کی عمر سے پہلے جانچ شروع کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

جانچ کب شروع کرنی ہے، اس کا انحصار آپ کی ذاتی صحت کی تاریخ اور خاندان کی صحت کی تاریخ پر ہے۔ یہ معلومات اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ شیئر کریں اور پوچھیں:

- بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کب شروع کرنی ہے
- آپ کو کون سا ٹیسٹ کروانا چاہیے
- کتنے وقفے کے بعد جانچ کروانی چاہیے

اپنے ذاتی خطرے کے عوامل کو جانیں

صحت کے کچھ مسائل آپ میں بڑی آنت کے کینسر کے امکانات بڑھا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو درج ذیل مسائل ہیں یا کبھی رہے ہیں، تو اپنے فراہم کنندہ کو بتائیں:

- بڑی آنت یا مقعد کا کینسر
- بڑی آنت یا مقعد کے پولیپس
- السریٹو کولائٹس یا کروہن کی بیماری
- کوئی موروثی سنڈروم جیسے فیمیلئل ایڈینو میٹس پولی پوسس (Familial Adenomatous Polyposis, FAP) یا لنچ سنڈروم
- سسٹک فائبروسس
- کسی بھی دوسری قسم کا کینسر

ایک **پولیپ (ابھار)** آپ کی آنت میں چھوٹا سا دانہ یا بالیدگی ہوتی ہے۔ زیادہ تر پولیپس کینسر والے نہیں ہوتے، لیکن کچھ کینسر میں تبدیل ہو سکتے ہیں۔

اپنے خاندان سے بات کریں

کبھی کبھی بڑی آنت کا کینسر خاندانوں میں نسل در نسل چلتا ہے، جو اس بات پر اثر انداز ہو سکتا ہے کہ آپ کو کتنے وقفے کے بعد جانچ کروانی چاہیے۔ اگر آپ کے خاندان میں کسی کو درج ذیل مسائل ہیں یا کبھی رہے ہیں، تو اپنے فراہم کنندہ کو بتائیں:

- بڑی آنت یا مقعد کا کینسر
- کسی بھی دوسری قسم کا کینسر
- بڑی آنت یا مقعد کے پولیپس
- کوئی موروثی سنڈروم جیسے FAP یا لنچ سنڈروم

اپنے خاندان کی صحت کی تاریخ کے بارے میں معلومات جمع کرنے کے لیے خاندان کے ان افراد سے بات کریں جو آپ کے خونی رشتہ دار ہیں (شادی یا گود لینے کے ذریعے نہیں)۔ اپنی ذاتی صحت کی تاریخ بھی اپنے خاندان کے ساتھ شیئر کریں۔ اس سے آپ کے پورے خاندان کو بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کے لیے منصوبہ بندی کرنے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ ہر تفصیل معلوم نہیں کر سکتے تو پریشان نہ ہوں۔ بس جتنا معلوم کر سکتے ہیں وہ کر لیں۔ **اپنے خاندان سے پوچھنے والے سوالات اور ان کے ساتھ شیئر کی جانے والی معلومات کی مثالوں میں شامل ہے:**

"کیا آپ نے یا ابو نے کبھی کولونوسکوپی کروائی ہے؟ کیا آپ کو کوئی پولیپس تھے؟"

"میری خالہ/پھوپھی کو کس قسم کا کینسر تھا؟ کیا آپ کو یاد ہے کہ اس وقت ان کی عمر کتنی تھی؟"

"میں نے پچھلے ہفتے اپنی کولونوسکوپی کروائی تھی۔ انہوں نے دو پولیپس نکالے ہیں جو کینسر میں تبدیل ہو سکتے تھے۔"

قریبی رشتہ داروں پر توجہ دیں، جیسے والدین، بہن بھائی اور بچے۔ دادا دادی، نانا نانی اور پوتے پوتیوں، نواسے نواسیوں، خالہ، پھوپھی، ماموں، چچا اور بھانجے بھانجیوں، بھتیجے بھتیجیوں کے بارے میں جاننا بھی مددگار ہوتا ہے۔

آپ جو کچھ جانیں، اسے درج ذیل حصوں میں لکھ لیں تاکہ آپ اسے اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ شیئر کر سکیں:

بڑی آنت یا ریکٹم کا کینسر:

خاندان کا کون سا فرد؟	جب پتہ چلا تو ان کی عمر کتنی تھی؟

بڑی آنت یا ریکٹم کے پولیپس:

خاندان کا کون سا فرد؟	جب پتہ چلا تو ان کی عمر کتنی تھی؟	کیا انہیں کینسر سے پہلے والا پولیپ تھا (جی ہاں، نہیں، یا یقین نہیں ہے)؟*

* اگر آپ مزید تفصیلات معلوم کر سکتے ہیں یا اپنے خاندان کے رکن کی کولونوسکوپی رپورٹ کی کاپی شیئر کر سکتے ہیں، تو اس سے آپ کے فراہم کنندہ کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ کیا تجویز کرنا ہے۔

کینسر کی دیگر اقسام:

خاندان کا کون سا فرد؟	جب پتہ چلا تو ان کی عمر کتنی تھی؟	کینسر کی کون سی قسم؟

2. بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کے انتخابات کے بارے میں پوچھیں

بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کے لیے متعدد انتخابات موجود ہیں۔ سب سے عام کولونوسکوپی اور پاخانے پر مبنی مختلف اقسام کے ٹیسٹ ہیں۔ آپ کا فراہم کنندہ دیگر انتخابات بھی پیش کر سکتا ہے۔ جانچ کے تمام ٹیسٹ آپ کو بڑی آنت کے کینسر سے بچانے میں مدد دے سکتے ہیں، لیکن وہ مختلف طریقے سے کام کرتے ہیں۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ ایک انتخاب آپ کے لیے زیادہ آسان یا بہتر ہے۔

اگر آپ میں بڑی آنت کے کینسر کا خطرہ زیادہ ہے، تو آپ کا فراہم کنندہ آپ کے لیے بہترین انتخاب کے طور پر کولونوسکوپی تجویز کر سکتا ہے۔

یہ جاننا کہ جانچ کا ہر ٹیسٹ کیسے کام کرتا ہے اور ہر ٹیسٹ کے لیے کیسے تیاری کرنی ہے، آپ کو صحیح فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ آپ اپنے فراہم کنندہ سے پوچھنا چاہ سکتے ہیں:

- ہر ٹیسٹ کیسے کام کرتا ہے
- ہر ٹیسٹ پولیپس اور کینسر کے ابتدائی مراحل کا کتنی اچھی طرح پتہ لگاتا ہے
- ہر ٹیسٹ کی تیاری کے لیے آپ کو کیا کرنا ہو گا
- آپ کو ہر ٹیسٹ کتنے وقفے بعد کروانے کی ضرورت ہے
- کیا ٹیسٹوں کے کوئی خطرات ہیں

اپنے فراہم کنندہ سے پوچھنے والے سوالات کی مثالوں میں شامل ہے:

"میں کن جانچ ٹیسٹوں میں سے انتخاب کر سکتا/سکتی ہوں؟"

"اگر میرے جانچ ٹیسٹ کا نتیجہ نارمل نہیں ہے، تو آگے کیا ہو گا؟"

جانچ کے بارے میں آپ کو جو بھی خدشات ہوں وہ اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ شیئر کریں۔ وہ آپ کے منتخب کردہ جانچ کے ٹیسٹ کے بارے میں آپ کو مطمئن محسوس کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

میرے لیے بڑی آنت کے کینسر کی کون سی جانچ موزوں ہے؟

جانچ کے انتخاب کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، "Which Colon Cancer Screening Is Right for Me?" (میرے لیے بڑی آنت کے کینسر کی کون سی جانچ موزوں ہے؟) نامی حقائق نامہ دیکھیں (جو nyc.gov/health/coloncancer پر دستیاب ہے)۔

3. جانچ کروانے کی راہ میں رکاوٹوں کے حوالے سے مدد طلب کریں

اپنے فراہم کنندہ کو ایسی کسی بھی چیز کے بارے میں بتائیں جو آپ کو جانچ کروانے سے روک سکتی ہے۔ ان کے پاس ایسے حل ہو سکتے ہیں جن کے بارے میں آپ نہیں جانتے۔ مثال کے طور پر، آپ کا فراہم کنندہ درج ذیل کام کر سکتا ہے:

- آپ کے آجر (مالک) کے نام ایک رقعہ لکھ سکتا ہے تاکہ کولونوسکوپی کے لیے بیماری کی چھٹی ملنے میں آپ کی مدد ہو سکے۔
- آپ کے گھر کے قریب کولونوسکوپی فراہم کنندہ تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
- آپ کے میڈیکل چارٹ میں ایک یاد دہانی ڈال سکتا ہے تاکہ آپ کو جانچ کے بارے میں باخبر رہنے میں مدد مل سکے۔
- آپ کو بتا سکتا ہے کہ کم لاگت یا مفت جانچ کیسے تلاش کی جائے۔
- اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ عمومی نہ آئے تو آپ کے پاس موجود انتخابات کی وضاحت کر سکتا ہے۔

اپنے فراہم کنندہ سے پوچھنے والے سوالات کی مثالوں میں شامل ہے:

"مجھے یہ جاننے سے ڈر لگتا ہے کہ مجھے بڑی آنت کا کینسر ہے۔ اگر مجھے یہ ہے، تو کیا اس کا علاج ہو سکتا ہے؟"

"کولونوسکوپی کے طریقہ کار کے لیے آنتوں کی تیاری پیچیدہ معلوم ہوتی ہے۔ کیا ہم اس بارے میں بات کر سکتے ہیں؟"

اگر آپ کے پاس ہیلتھ انشورنس نہیں ہے یا آپ کی انشورنس جانچ کا خرچ نہیں اٹھاتی ہے، تو "How to Get Low- or No-Cost Colon Cancer Screening" (کم لاگت یا بغیر کسی قیمت کے بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کیسے حاصل کی جائے) نامی پام کارڈ دیکھیں (جو nyc.gov/health/coloncancer پر دستیاب ہے) یا **311** پر کال کریں۔

بڑی آنت کے کینسر کی مفت یا کم لاگت والی جانچ کیسے حاصل کی جائے

اگر آپ ہیلتھ انشورنس حاصل کرنے کے قابل نہیں ہیں یا اگر آپ کی ہیلتھ انشورنس بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کے اخراجات پورے نہیں کرتی ہے، تو آپ یہ کر سکتے ہیں:

- **311** پر کال کریں تاکہ آپ کا رابطہ NYC Health + Hospitals کے کسی مرکز سے کرایا جا سکے اور آپ یہ جان سکیں کہ آیا آپ مفت یا کم لاگت والی جانچ کے اہل ہیں۔
- نیویارک سٹیٹ کینسر سروسز پروگرام کو 866-442-2262 پر کال کریں یا **health.ny.gov/diseases/cancer/services** ملاحظہ کریں۔

ہیلتھ انشورنس کے حصول میں مدد

نگہداشت صحت کی سستی کوریج تلاش کرنے میں مدد کی خاطر **nyc.gov/healthcoverage** ملاحظہ کریں یا **311** پر کال کریں۔

سواری (نقل و حمل) کے لیے امداد

اگر آپ کے پاس New York Medicaid ہے، تو آپ سواری کی سہولت حاصل کر سکتے ہیں اگر آپ کے پاس صحت کی دیکھ بھال کے مراکز بشمول کینسر کی جانچ کے لیے جانے کا کوئی ذریعہ موجود نہ ہو۔ مزید معلومات کے لیے، Medicaid ٹرانسپورٹیشن منیجمنٹ کو 844-666-6270 پر کال کریں یا **medanswering.com** ملاحظہ کریں۔

مزید معلومات کے لیے، **nyc.gov/health/coloncancer** ملاحظہ کریں۔

NYC Health

3.26 Urdu

اپنے پیاروں سے بات کرنا آپ کو ان رکاوٹوں کے حل تلاش کرنے میں بھی مدد دے سکتا ہے جو آپ کو یا انہیں جانچ کروانے سے روک سکتی ہیں۔ آپ درج ذیل کام کرنا چاہ سکتے ہیں:

- جانچ کے بارے میں اپنے تجربات پر بات کریں۔
- بتائیں کہ جانچ کے مختلف ٹیسٹ کروانا کیسا ہوتا ہے۔
- بچوں کی دیکھ بھال، نقل و حمل یا دیگر مدد مانگیں یا کولونوسکوپی کروانے والے اپنے کسی پیارے کو اس کی پیشکش کریں۔

اپنے پیاروں سے پوچھنے والے سوالات کی مثالوں میں شامل ہے:

"آپ نے اپنی کولونوسکوپی کے لیے آنتوں کی تیاری کیسے کی؟"

"کیا پاخانے والا ٹیسٹ کرنا آسان تھا؟"

"کولونوسکوپی کے بعد مجھے لینے آنے والا کوئی نہیں ہے۔ کیا آپ میرے ساتھ جانے کے لیے وقت نکال سکتے ہیں تاکہ یہ یقینی ہو سکے کہ میں خیریت سے گھر پہنچ جاؤں؟"

4. اس بارے میں پوچھیں کہ اگر آپ میں علامات ہوں تو کیا کریں

اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامات ہوں تو اپنے فراہم کنندہ سے رجوع کریں۔ اپنی اگلی جانچ تک انتظار نہ کریں۔ ان علامات کا مطلب ہمیشہ یہ نہیں ہوتا کہ آپ کو کینسر ہے۔ آپ کا فراہم کنندہ یہ معلوم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ کیا مسئلہ ہے۔ اگر یہ کینسر ہی ثابت ہو، تو علاج شروع کرنے سے آپ کے صحت یاب ہونے کا بہترین موقع ملے گا۔

- پاخانے میں خون یا رفع حاجت کے بعد ٹوائلٹ میں خون آنا
- پاخانہ جو گہرے سرخ یا سیاہ رنگ کا نظر آئے
- اسہال (ڈائریا) یا قبض جو ختم نہ ہو
- آپ کے پاخانے کی شکل میں تبدیلی
- یہ احساس ہونا کہ آپ کا پیٹ پوری طرح صاف نہیں ہوا ہے
- پیٹ میں درد جو بار بار ہو یا ختم نہ ہو
- بھوک میں کمی یا بغیر کسی وجہ کے وزن کا کم ہونا
- غیر معمولی تھکاوٹ یا کمزوری محسوس کرنا

آپ اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ جو باتیں شیئر کر سکتے ہیں ان کی مثالوں میں شامل ہے:

"مجھے گزشتہ ایک ماہ سے قبض کی بہت زیادہ شکایت ہو رہی ہے۔"

"مجھے ایسا لگتا ہے کہ میرا پیٹ پوری طرح صاف نہیں ہو پا رہا۔"

"اس درد کی وجہ سے میرے لیے کام پر توجہ دینا مشکل ہو گیا ہے۔"

وسائل

اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ کیا ان کے پاس یہ مددگار وسائل موجود ہیں یا انہیں nyc.gov/health/coloncancer سے ڈاؤن لوڈ کریں۔

"Why You Should Get Screened for Colon Cancer" (آپ کو بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کیوں کروانی چاہیے) بروشر

"Which Colon Cancer Screening Is Right for Me?" (میرے لیے بڑی آنت کے کینسر کی کون سی جانچ موزوں ہے؟) حقائق نامہ

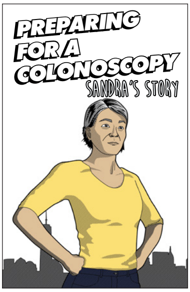
"When to Get Screened for Colon Cancer" (بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کب کروانی ہے) پام کارڈ

"How to Get Free or Low-Cost Colon Cancer Screening" (بڑی آنت کے کینسر کی مفت یا کم لاگت والی جانچ کیسے حاصل کی جائے) پام کارڈ

"Ten Ways to Lower Your Cancer Risk" (اپنے کینسر کے خطرے کو کم کرنے کے دس طریقے) حقائق نامہ

"Choosing a Colon Cancer Screening Test" (بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کے ٹیسٹ کا انتخاب): "Mark's Decision" (مارک کا فیصلہ)

"How to Do an At-Home Colon Cancer Test" (گھر پر بڑی آنت کے کینسر کا ٹیسٹ کیسے کریں) مختصر گائیڈ



"Preparing for a Colonoscopy" (کولونوسکوپی کی تیاری): "Sandra's Story" (سینڈرا کی کہانی)

مزید معلومات کے لیے،
nyc.gov/health/coloncancer ملاحظہ کریں۔

NYC Health