بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کے لیے ٹیسٹ کا انتخاب

مارک کا فیصلہ

بڑی آنت کے کینسر کے لیے معائنہ کروائیں!

کولوریکٹل کینسر، جسے کولن کینسر (بڑی آنت کا کینسر) بھی کہا جاتا ہے، نیو یارک سٹی میں کینسر سے ہونے والی اموات کی بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔ باقاعدگی سے اسکریننگ کروانا کینسر کی اس قسم سے بچنے یا اس کے جلد دریافت ہو جانے، جب اس کا علاج نسبتاً آسان ہوتا ہے، میں مددگار ہو سکتا 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 کے کینسر کی اسکریننگ کے مختلف ٹیسٹ موجود ہیں۔ پاخانے سے کیے جانے والے ٹیسٹ پاخانے (بول) کے نمونے میں خون یا جینز (DNA) میں تبدیلی کی شناخت کر سکتے ہیں، جو بڑی آنت کے کینسر کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ اسکریننگ کے ان ٹیسٹس میں سے انتخاب کیا جا سکتا ہے:

- 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 (DNA) میں ایسی تبدیلیوں کی شناخت کرتا ہے جو کینسر کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ FIT-DNA ہر تین سال بعد ایک مرتبہ کروانا تجویز کردہ ہے۔
- کولونوسکوپی۔ یہ ایک بصری معائنہ ہے اور خاص کیمرہ کی مدد سے کیا جاتا ہے جو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو اس قابل بناتا ہے کہ براہ راست آپ کی بڑی آنت کا مشاہدہ کریں اور معائنے کے دوران ہی ڈنڈی دار رسولیاں (polyps) نکال دیں۔ کولونوسکوپی ہر 10 سال بعد یا بعض اوقات اس سے کم وقفے

سے کی جاتی ہے جس کا دارومدار اس پر ہوتا ہے کہ آپ کو کتنا خطرہ لاحق ہے اور معائنے میں کیا سامنے آیا ہے۔ مثبت آنے والے پاخانے کے ٹیسٹ کے بعد کولونوسکوپی ضرور کی جانی چاہیے۔

مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/health/coloncancer** ملاحظہ کریں۔
کولونوسکوپی کی تیاری کے متعلق ایک تفصیلی ویڈیو کے لیے **bit.ly/colonoscopy-prep-video** ملاحظہ کریں۔

اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ اور اپنے خاندان والوں سے بات کریں۔

یہ گرافک نوویلا بڑی آنت کے کینسر سے بچاؤ کے لیے اسکریننگ کے آپشنز سے متعلق اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ اور اپنے خاندان والوں سے گفتگو شروع کرنے میں آپ کی مدد کے لیے بنایا گیا ہے۔ مارک بڑی آنت کے کینسر سے بچاؤ میں اپنی اور اپنے خاندان کے افراد کی مدد کر رہے ہیں، اور آپ بھی اپنی اور اپنے خاندان کی مدد کر سکتے ہیں۔ اس خاندان کی کہانی کا مطالعہ کر کے آپ یہ کچھ سکھیں گے:

- بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ اور روک تھام کے متعلق اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ گفتگو کرنے طریقہ
- پاخانے سے کیے جانے والے ٹیسٹس اور کولونوسکوپی سے کیا توقع کی جانی چاہیے

خود کو لاحق خطرے، اسکریننگ کے طریقے اور اسکریننگ کتنے وقفے سے کروائی جائے، اس بارے میں اپنے فراہم کنندہ اور خاندان سے بات کریں۔

بڑی آنت کے کینسر کی ممکنہ علامات کو پہچانیں۔

آپ کے پاخانے میں خون کی موجودگی بڑی آنت کے کینسر کی ایک ممکنہ علامت ہے۔ بڑی آنت کا کینسر پیٹ یا مقعد میں نہ ختم ہونے والی تکلیف یا ٹھیک نہ ہونے والے قبض یا دست کا سبب بن سکتا ہے۔ وزن میں بلا ارادہ کمی بھی ایک ممکنہ علامت ہے۔ ان علامات کا سبب بڑی آنت کے کینسر کے علاوہ صحت کے دیگر مسائل بھی ہو سکتے ہیں، لیکن یہ بہت اہم ہے کہ آپ میں یہ علامات پائی جائیں تو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے پاس جائیں۔

نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے دفتر میں

ہیلو مارک! آپ کا کیا حال ہے؟
میں ٹھیک ہوں! حال ہی میں میں نے اپنی 47 ویں سالگرہ منائی ہے۔

بہت خوب،
سالگرہ مبارک!
کیا آپ کی بڑی آنت
کے کینسر کے حوالے سے
اسکریننگ ہوئی ہے؟
نہیں۔
لیکن مجھے اپنی اہلیہ
سینڈرا کا کولونوسکوپی
کا تجربہ یاد ہے۔

تو اب وقت آ گیا ہے کہ معائنہ کروا لیا جائے۔ بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ میں بڑی آنت یا مقعد کے کینسر، اور ڈنڈی دار رسولیوں، جن سے کینسر ہو سکتا ہے کے متعلق جانچ کی جاتی ہے۔
ان ڈنڈی دار رسولیوں کو نکال دیا جانا واقعتاً کینسر سے بچا سکتا ہے!
کولونوسکوپی اسکریننگ کے طریقوں میں سے ایک طریقہ ہے۔ اس سے بڑی آنت اور مقعد کا براہ راست معائنہ کیا جاتا ہے اور ہمیں ڈنڈی دار رسولیوں اور ہر اس چیز کو نکالنے میں مدد ملتی ہے جو کینسر بن سکتی ہے۔
ٹھیک ہے۔ تو کیا ہم جلد ہی کولونوسکوپی کے لیے وقت طے کر لیں؟

سمجھ گیا۔ اسکریننگ کے دیگر طریقے یا ٹیسٹ جو میں کروا سکتا ہوں کون سے ہیں؟
ایک اور انتخاب پاخانے کا ٹیسٹ ہے جو FIT کہلاتا ہے۔ آپ پاخانے یا بول کا ایک مختصر نمونہ گھر سے بذریعہ ڈاک بھیجیں گے۔ اس کے بعد لیب اس میں خون کی موجودگی کی جانچ کرے گی جو کینسر کی ایک نشانی ہو سکتی ہے۔
بذریعہ ڈاک پاخانہ بھجوایا جا سکتا ہے؟

جی ہاں! پاخانے کے ٹیسٹ ان لوگوں کے لیے ایک بہت اچھا انتخاب ہو سکتے ہیں جن کو بڑی آنت کے کینسر کا اوسط درجے کا خطرہ ہو۔
کون سا ٹیسٹ بہتر ہے؟
یہ مختلف امور پر منحصر ہے۔ دونوں ہی کینسر کی شناخت میں مؤثر اور زندگی بچانے کے لیے ثابت شدہ ہیں۔ FIT کروانا نسبتاً آسان ہے لیکن یہ آپ کو ہر سال کروانا ہو گا۔
کولونوسکوپی کے لیے زیادہ تیاری اور بے ہوشی درکار ہوتی ہے، لیکن زیادہ تر لوگوں کو یہ زیادہ تواتر سے نہیں کروانا پڑتی۔ نیز ہم ڈنڈی دار رسولیوں کو بھی دوران کولونوسکوپی نکال سکتے ہیں۔

*زیادہ تر بیمہ پلانز، بشمول Medicaid اور Medicare بڑی آنت کے کینسر 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 کے پاس بیمہ نہیں ہے تو آپ مفت یا کم قیمت کی کوریج کے لیے سائن اپ کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ مفت اندراج کی معاونت کے لیے **311** پر کال کریں۔

آپ کر سکتے ہیں!
چند سوالات: کیا آپ کے قریبی خاندان کے افراد میں سے کوئی بڑی آنت کے کینسر یا ڈنڈی دار رسولیوں، یا LYNCH سنڈروم جیسے جنیاتی امراض میں مبتلا ہیں؟
نہیں۔
حال میں بلا اراداہ وزن میں کمی، یا آپ کے پاخانے میں تکلیف، خون یا دیگر تبدیلیاں، جیسے دست یا قبض؟
مجھے ایسا کچھ یاد تو نہیں۔
بہترین۔
میں نرس سے کہتی ہوں کہ وہ آپ کو ساتھ گھر لے جانے کے لیے ایک FIT ٹیسٹ لا دیں۔ نرس اس کے استعمال کا طریقہ سمجھا دیں گے۔

ہیلو مارک۔ آپ سے مل کر خوشی ہوئی!
یہ آپ کے لیے FIT ٹیسٹ ہے۔ یہ بہت آسان ہے۔ آپ نے بس یہ کرنا ہے کہ اس ڈنڈی سے پاخانے کی ایک مختصر سی مقدار اٹھا کر اس کو ٹیسٹ کارڈ کے لیبل شدہ حصے پر رکھ دیں، اس کے بعد اس کو سیل کر کے ڈاک سے بھجوا دیں۔ آپ یہ ٹیسٹ ہر سال ایک مرتبہ کروایا کریں گے۔
کیا آپ کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں؟
میرا خیال ہے مجھے سمجھ آ گیا۔ شکریہ!

اس دن کچھ دیر بعد
آپ کو موصول ہونے والی پاخانے والی ٹیسٹ کٹ دیکھنے میں کچھ مختلف ہو سکتی ہے۔ براہ مہربانی اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی ہدایات پر عمل کریں۔

ارے، اینڈریو! میں ذرا یہ FIT ٹیسٹ ڈاک میں بھجوانے جا رہا تھا۔
رکیں، ڈیڈ – بڑی آنت کے کینسر کے لیے FIT اسکریننگ ٹیسٹ؟ اپنی صحت کے متعلق پیشگی سوچنے پر مجھے آپ پر بہت فخر ہے۔

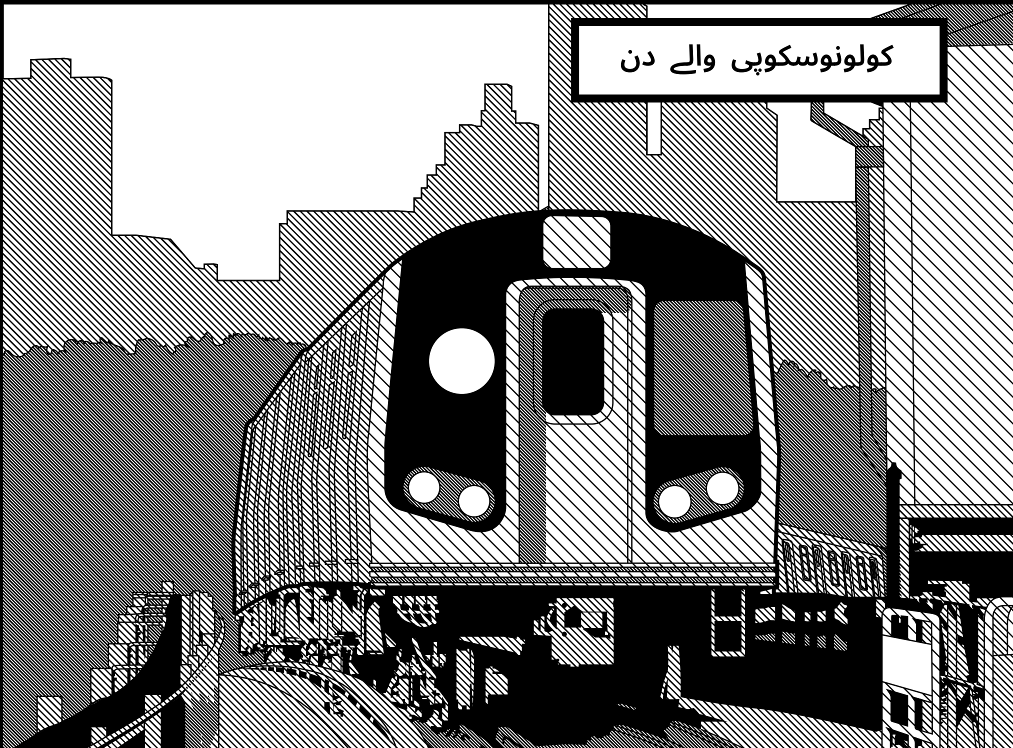
پہلا سال
حسبِ معمول
13 جنوری 2020
مارک ڈونلڈ
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101
عزیزم جناب مارک ڈونلڈ،
آپ کا FIT ٹیسٹ منفی اور معمول کے مطابق آیا ہے۔ براہ مہربانی ہر سال اپنا FIT ٹیسٹ کر کے بھیجنا جاری رکھ کر یقینی بنائیں
کہ باقاعدہ اسکریننگ ہوتی رہے اور آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت یا معمول سے ہٹ کر آنے کی صورت میں جلد شناخت ہو جائے۔
اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو براہ مہربانی مجھ سے رابطہ کریں۔
شکریہ۔
مخلص،
ڈاکٹر جینیل کلارک
دوسرا سال
حسبِ معمول
13 جنوری 2021
مارک ڈونلڈ
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101
عزیزم جناب مارک ڈونلڈ،
آپ کا FIT ٹیسٹ منفی اور معمول کے مطابق آیا ہے۔ براہ مہربانی ہر سال اپنا FIT ٹیسٹ کر کے بھیجنا جاری رکھ کر یقینی بنائیں
کہ باقاعدہ اسکریننگ ہوتی رہے اور آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت یا معمول سے ہٹ کر آنے کی صورت میں جلد شناخت ہو جائے۔
اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو براہ مہربانی مجھ سے رابطہ کریں۔
شکریہ۔
مخلص،
ڈاکٹر جینیل کلارک

تیسرا سال
ڈاکٹر کلارک
ہیلو ڈاکٹر کلارک۔
کیا کہا، میرا FIT معمول سے ہٹ کر ہے؟

مارک زیادہ پریشان نہ ہوں۔ FIT کا ٹیسٹ معمول سے ہٹ کر آنے کا یہ لازمی مطلب نہیں کہ آپ کو بڑی آنت کا کینسر ہے۔ لیکن تسلی کرنے کے لیے آپ کو کولونوسکوپی کروانا ہو گی۔
ٹھیک ہے۔ ایسا کر لیتے ہیں۔
میں اب بھی بہت گھبراہٹ محسوس کر رہا ہوں۔ مجھے سینڈرا سے ان کے کولونوسکوپی کے تجربے کے متعلق بات کرنا چاہیے - شاید ایسا کرنا مددگار رہے گا۔

کولونوسکوپی اتنی مشکل نہیں ہے جتنا آپ سمجھ رہے ہیں، لیکن آنت کو تیار کرنا اہم ہے۔
آپ ایک دن پہلے صرف ایک پتلے شوربے والی غذا کھائیں گے، ٹھیک ہے؟
جی ہاں، اور یاد سے آنت کو تیار کرنے والا تمام خاص محلول ضرور پی کر ختم کر لیں جو ڈاکٹر نے آپ کو تجویز کیا ہے، اور ہدایات پر ہوبہو عمل کریں۔
آپ کو اپنی آنت کو صاف رکھنا درکار ہو گا تاکہ ڈاکٹر سب کچھ دیکھ سکیں۔ اور ہاں، کولونوسکوپی کے بعد میں آپ کو گھر لے کر جاؤں گی۔
ہمیشہ ساتھ دینے کا شکریہ۔

مارک کی کولونوسکوپی سے پہلے والے دن
ہممم، اس کا ذائقہ اتنا برا نہیں ہے۔


کولونوسکوپی والے دن

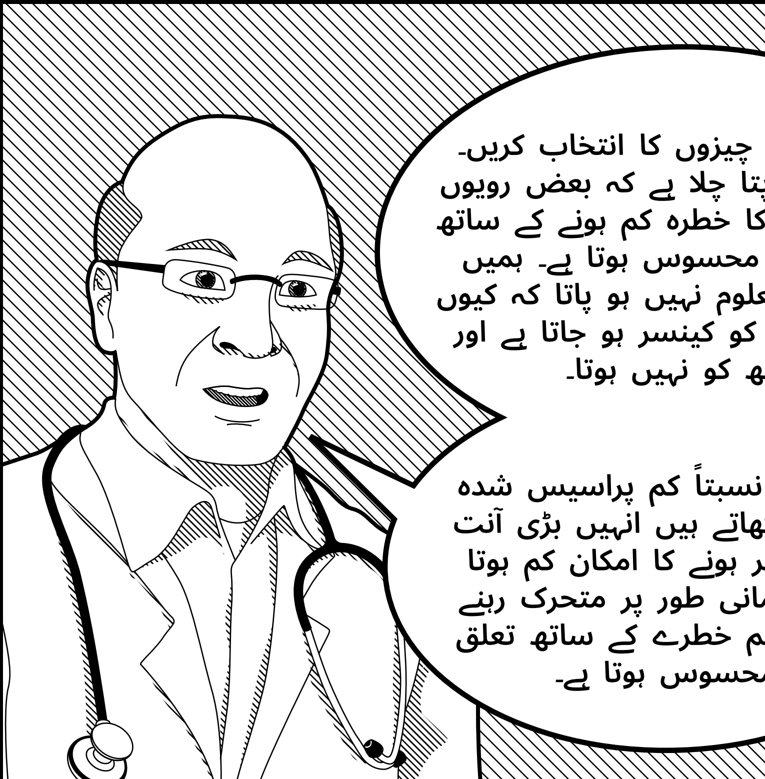
کیا آپ ٹھیک ہیں؟
بس کچھ گھبراہٹ ہے۔ کیا اس میں بے آرامی محسوس ہو گی؟
سچ بتاؤں تو مجھے کولونوسکوپی والا وقت یاد بھی نہیں، صرف تیاری یاد ہے آپ کو کچھ نہیں ہو گا۔

ہیلو مارک! مجھے خوشی ہے کہ آپ آ گئے۔ کیا آپ کولونوسکوپی کروانے کے لیے تیار ہیں؟
جی ہاں۔ میں نے کل صرف شفاف مشروبات استعمال کیے تھے۔ میں نے آنت کو تیار کرنے والا تمام محلول بھی ختم کر لیا ہے اور آج کچھ نہیں کھایا ہے۔
زبردست! اس سے آپ کے ڈاکٹر کو آپ کی بڑی آنت اور مقعد واضح دکھائی دے سکیں گے۔
ڈاکٹر آپ کے مقعد میں ایک چھوٹی سی نالی داخل کریں گے جس کا قطر تقریباً آدھا انچ ہوتا ہے۔ اس نالی کے سرے پر ایک روشنی اور کیمرہ ہوتا ہے اس سے تکلیف نہیں ہو گی۔

شکریہ۔ میرا خیال ہے میں اب اس کے لیے تیار ہوں۔
زبردست۔ تو آئیے پروسیجر روم کی جانب چلتے ہیں۔
مجھے بہت خوشی ہے کہ مارک اپنی صحت کا خیال رکھ رہے ہیں!

مجھے پتہ چلا ہے کہ آپ نے آنت کی تیاری بہت اچھے طریقے سے کی ہے۔ ہمیں آپ کی صاف بڑی آنت یہاں دکھائی دے گی۔
میں آپ کو پرسکون کرنے کے لیے ایک دوا دوں گا۔ اس سے آپ کو نیند آئے گی۔ کیا آپ پروسیجر کے لیے تیار ہیں؟
میں تیار ہوں

اسکریننگ کے بعد
ہیلو مارک۔ اچھی خبر ہے! ہمیں آپ کی بڑی آنت میں کوئی غیر معمولی چیز نہیں ملی۔
اچھا، شکر ہے۔ کیا اس کا مطلب ہے کہ اب مجھے اسکریننگ کروانے کی بالکل ضرورت نہیں؟
اسکریننگ کروانا جاری رکھنا اہم ہے کیونکہ کینسر بعد میں پھر بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ آپ کے خطرے میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہم آپ کو دوبارہ معمول کی اسکریننگ کے شیڈول پر لے آتے ہیں۔
یہ سن کر بہت تسلی ہوئی ہے۔ اپنے بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے کے لیے میں اور کیا کر سکتا ہوں؟


صحت مند چیزوں کا انتخاب کریں۔ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ بعض رویوں کا بڑی آنت کا خطرہ کم ہونے کے ساتھ کچھ تعلق محسوس ہوتا ہے۔ ہمیں ہمیشہ یہ معلوم نہیں ہو پاتا کہ کیوں کچھ لوگوں کو کینسر ہو جاتا ہے اور کچھ کو نہیں ہوتا۔
جو لوگ نسبتاً کم پراسیس شدہ گوشت کھاتے ہیں انہیں بڑی آنت کا کینسر ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ جسمانی طور پر متحرک رہنے کا بھی کم خطرے کے ساتھ تعلق محسوس ہوتا ہے۔

پراسس شدہ گوشت میں ڈیلی میٹس، بیکن اور ہاٹ ڈاگز شامل ہیں، ہے ناں؟
درست کہا۔

شراب نوشی اور تمباکو نوشی کے متعلق کیا کہیں گے؟
دن میں دو جام سے زیادہ پینے کا تعلق بڑی آنت کے کینسر سے جوڑا گیا ہے۔ تمباکو نوشی کا بھی۔ اس لیے، اپنی شراب نوشی کی مقدار اور تواتر میں کمی لائیں اور تمباکو نوشی نہ کریں۔
عموماً، زندگی بھر صحت مندانہ انتخاب کرنا آپ کے بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔
ٹھیک ہے، ڈاکٹر۔ میں کوشش کروں گا۔ شکریہ۔

کیسے؟
مجھے اپنے بڑی آنت کے کینسر میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اسکریننگ اور ایک صحت مند طرز زندگی برقرار رکھنے کی پابندی کرنا ہے۔

میرے نگہداشت صحت فراہم کنندہ تجویز کرتے ہیں کہ میں زیادہ صحت بخش خوراک کھاؤں اور پراسس شدہ گوشت کم کھاؤں۔ مجھے جسمانی طور پر متحرک رہنا چاہیے، شراب نوشی کم کرنی چاہیے اور تمباکو نوشی نہیں کرنی چاہیے۔ یہ بھی اہم ہے کہ میں اپنی آئندہ اسکریننگ وقت پر کرواؤں۔
ہم مل کر ان تبدیلیوں کو اپنائیں گے! مارک، آپ تنہا نہیں ہوں گے۔
آپ سے اچھا کوئی نہیں!

اس رات بعد میں، خاندان کے ساتھ
رات کا کھانا باہر کھاتے ہوئے
جناب کیا آپ وائن
لینا پسند کریں گے؟
نہیں، شکریہ۔
ٹھہریں، مارک کیا آپ
وائن نہیں لیں گے؟
نہیں۔ میں نے حال
ہی میں بڑی آنت کے
کینسر کی اسکریننگ
کروائی ہے۔
نتیجہ منفی آیا ہے، لیکن
میرے نگہداشت صحت فراہم کنندہ
نے مجھے صحت مند طرز زندگی کے
متعلق کچھ تجاویز دی ہیں۔

آپ کا بھائی ہونے کے ناطے، مجھے آپ کی صحت کی بہت پرواہ ہے۔ آپ دونوں کو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ساتھ بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ پر بات کرنا شروع کر دینا چاہیے۔
کیونکہ ہم سب تقریباً ہم عمر ہی ہیں، جتنا جلدی ہو سکے اتنا بہتر ہے۔
آپ نے اسکریننگ کا کون سا ٹیسٹ کروایا ہے؟
میں نے تین سال تک پاخانے کا ٹیسٹ کروایا۔ یہ مختصر اور آسان تھا۔ اس سال میرا نتیجہ معمول سے ہٹ کر تھا تو میں نے اس کے بعد کولونوسکوپی کروائی۔
صحت مند طرز زندگی کے متعلق نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی کیا تجویز ہے؟

آغاز اچھی خوراک اور باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کرنے سے کریں۔ شراب نوشی کو محدود کریں اور تمباکو نوشی مت کریں۔
سب سے اہم کام یہ ہے کہ اسکریننگ کروائیں۔

میں کینسر میں مبتلا نہیں ہونا چاہتا! میں تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کروں گا۔

اینڈریو، جب آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ تجویز کریں تو یاد سے بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کروا لیں۔
میں ایسا ہی کروں گا، ڈیڈ۔
آگے کچھ دیر رک کر مختصر وقفہ کرتے ہیں۔
اے للی۔ کیا آپ کو کھانے کے لیے کچھ چاہیے؟
جی ہاں!

میرے ساتھ ورزش کرنے کا شکریہ، اینڈریو۔ مجھے خوشی ہے کہ آپ اپنی صحت کا خیال رکھ رہے ہیں
اسکریننگ کروانے کے لیے میری حوصلہ افزائی کرنے کا شکریہ۔ ہم مل کر اپنے بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کو کم کریں گے!

بڑی آنت کے کینسر کے متعلق حقائق

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

- عمر رسیدگی — 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 کینسر اڈینومیٹس پولپس (adenomatous polyps) ہو چکے ہونا
- کوئی موروثی مرض ہونا جیسے Lynch سنڈروم یا خاندانی اڈینومیٹس پولپس (familial adenomatous polyps, FAP)

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

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

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

مزید جاننے کے لیے، **nyc.gov/health/coloncancer** ملاحظہ کریں۔ اسکریننگ سے متعلق کہانیوں کے لیے، **سینڈرا کی کہانی** اور **گھر پر بڑی آنت کے کینسر کا ٹیسٹ کرنے کا طریقہ** 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 کینسر کے کیسز میں اضافہ ہو رہا ہے۔ خطرے کے عوامل کے حامل افراد کو اس سے بھی جلد اسکریننگ شروع کر دینی چاہیے۔

NYC Health