



معلومات حاصل کریں:
اپنی بڑی آنت کے کینسر کے
خطرے کو کم کریں





اپنی بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کو کم کریں

بڑی آنت کا کینسر کیا ہے؟

بڑی آنت کا (یا کولو ریکٹل) کینسر بڑی آنت (کولن) یا مقعد میں ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے، معمول کی اسکریننگ اس کو روکنے یا اسے جلد

تلاش کرنے میں مدد کر سکتی ہے

جب علاج اکثر بہترین کام کرتا ہے۔

بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ

کے کئی طریقے ہیں۔ کولونو اسکوپیز



نگہداشت صحت فراہم کنندگان کو بڑی آنت یا مقعد میں رسولیوں (افزائش) کا پتہ لگانے اور انہیں ہٹانے کی سہولت دیتی ہیں تاکہ کینسر کو روکنے میں مدد مل سکے۔ دیگر طریقوں (مثال کے طور پر، پاخانہ پر مبنی ٹیسٹ) میں ان لوگوں کے لیے فالو اپ کولونو اسکوپیز کی ضرورت ہوتی ہے جن کا نتیجہ مثبت آیا ہو۔

کیفیات اور علامات

بڑی آنت کے کینسر کی علامات میں پاخانہ یا مقعد میں خون، وزن میں کمی، اور اسہال یا قبض جو ختم نہیں ہوتے شامل ہیں۔ بڑی آنت کے کینسر میں مبتلا افراد میں اکثر فوری علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں؛ اگر آپ صحت مند محسوس کرتے ہیں تو بھی آپ کو اسکریننگ کروانی چاہیے۔



خطرے کے عوامل

- آپ کو زیادہ خطرہ درپیش ہو سکتا ہے اگر:
- آپ کی بڑی آنت کے کینسر یا پری کینسر رسولیوں کی فیملی ہسٹری ہے
 - آپ کو یہ عارضے ہیں: فیملیئل اڈینومیٹوس پولیپوسس (Familial adenomatous polyposis,) یا پیریڈٹری نان پولیپوسس کولوریکٹل کینسر (FAP hereditary nonpolyposis colorectal cancer,) جسے لنچ سنڈروم بھی کہا جاتا ہے
 - آپ کو السرٹیو کولائٹس یا کروہن کی بیماری ہے
- اگر آپ کو ان خطرے کے عوامل میں سے کوئی بھی درپیش ہے تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ ممکن ہے کہ آپ کو اسکریننگ کا جلد آغاز کرنا پڑے۔

اگر آپ کے پاس بیمہ نہیں ہے تو آپ بغیر لاگت یا کم لاگت کی کوریج کے لیے سائن اپ کرنے



کے اہل ہو سکتے ہیں۔ 347-665-0214 پر کال کریں یا "COVEREDNYC" (کورڈ NYC) لکھ کر 55676 پر ٹیکسٹ کریں اور مفت اندراج میں مدد حاصل کریں۔ بغیر لاگت یا کم لاگت والی اسکریننگ کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، nyc.gov/health/coloncancer پر جائیں اور "Payment" (ادائیگی) ڈراپ ڈاؤن پر کلک کریں۔



اسکریننگ کے ٹیسٹس

بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کے کئی طریقے ہیں، بشمول بصری جانچ والا ٹیسٹ اور پاخانے پر مبنی ٹیسٹ۔ ذیل میں درج ٹیسٹ جن کے بعد ستارے (*) کا نشان ہے وہ ان لوگوں کے لیے **بروقت فالو اپ** کولونو اسکوپے کا تقاضا کرتے ہیں جن کی اسکریننگ کا نتیجہ مثبت آیا ہو۔

بصری جانچ والے ٹیسٹوں میں بڑی آنت یا مقعد میں غیر معمولی ٹشو کی موجودگی کی بصری طور پر جانچ کی جاتی ہے۔



- کولونو اسکوپے
- فلیکسیبل سگمائیڈوسکوپے*
- کمپیوٹرائزڈ ٹوموگرافی (Computerized tomography, CT) کولونو گرافی*

پاخانے پر مبنی ٹیسٹوں میں پاخانہ میں کینسر کی علامات دیکھی جاتی ہیں:



- فیکل امیونو کیمیکل ٹیسٹ (Fecal immunochemical test, FIT)*
- ہائی سینسٹیویٹی گوائیاک بیسڈ فیکل اوکلٹ بلڈ ٹیسٹ (High-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)*
- ملٹی ٹارگٹ اسٹول DNA ٹیسٹ (FIT-DNA)*

اسکریننگ کے ان آپشنز کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health پر جائیں اور "colon cancer screening" (بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ) تلاش کریں۔

عمومی سوالات

مجھے بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کب شروع کرنی چاہیے؟

آپ کو درپیش خطرے سے متعلق اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔ بہت سے لوگوں کو 45 سال کی عمر میں اسکریننگ شروع کر دینی چاہیے۔ زیادہ خطرے کا سامنا کرنے والے لوگوں کو پہلے شروع کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

مجھے اپنی صحت بالکل ٹھیک لگتی ہے۔ کیا مجھے پھر بھی اسکریننگ کرنی چاہیے؟

ممکن ہے بڑی آنت کا کینسر فوری طور پر علامات کا سبب نہ بنے۔ لہذا اگر آپ کو صحت مند محسوس ہوتا ہے تو بھی آپ کو اسکریننگ کروانی چاہیے۔ رسولیوں کو جلد تلاش کرنے اور ہٹانے سے بڑی آنت کے کینسر کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کون سا اسکریننگ ٹیسٹ بہترین ہے؟

ہر اسکریننگ ٹیسٹ کے مختلف فوائد اور خطرات ہوتے ہیں۔ اپنے فراہم کنندہ سے اپنے آپشنز کے بارے میں پوچھیں تاکہ معلوم کیا جا سکے کہ کون سا ٹیسٹ آپ کی ضروریات کے مطابق موزوں ہے۔

ٹیسٹ کے بعد کیا ہوتا ہے؟

فالو اپ کرنا یاد رکھیں۔ اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ آپ کو اپنی بڑی آنت کے کینسر کی اگلی اسکریننگ کب کروانی چاہیے۔

کیا میرا بیمہ اسکریننگ کوور کرے گا؟

بیمہ کے زیادہ تر منصوبے بشمول Medicaid اور Medicare 45 سال کی عمر سے ان افراد کے لیے بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کوور کرتے ہیں جن کو اوسط خطرہ لاحق ہے اور اہل افراد کے لیے اس عمر سے پہلے بھی اسکریننگ کوور کی جاتی ہے۔ 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 چیک کریں۔



اپنے خطرے کو کم کرنے کے دیگر طریقے:

- صحت مند وزن برقرار رکھیں اور جسمانی طور پر متحرک رہیں۔
- پروسیس شدہ گوشت کم کھائیں (جیسے بیکن، ہاٹ ڈاگ یا لنچ میٹ)۔
- اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو چھوڑنے کا منصوبہ بنائیں۔ چھوڑنے میں مدد کے لیے، **311** پر کال کریں یا **nyc.gov/nycquits** ملاحظہ کریں۔
- الکحل پینے سے آپ کی بڑی آنت کے کینسر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/health** پر جائیں اور "alcohol and health" (الکحل اور صحت) تلاش کریں۔

مزید معلومات

nyc.gov/health/coloncancer ملاحظہ کریں۔

American Cancer Society

(امریکن کینسر سوسائٹی):

cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer

مراکز برائے بیماری پر کنٹرول اور روک تھام:

cdc.gov/cancer/colorectal

نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ:

cancer.gov/types/colorectal

نیویارک اسٹیٹ محکمہ صحت:

health.ny.gov/diseases/cancer/colorectal