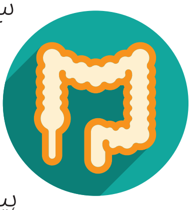
اسکریننگ کروائیں:
جتنا جلدی ہو سکے بڑی آنت
کے کینسر کا پتا لگائیں

باقاعدگی سے اسکریننگ اور بروقت فالو اپ کروانا بڑی آنت کے کینسر سے بچا سکتا یا قبل از وقت اس کی تشخیص کروا سکتا ہے۔

بڑی آنت (یا مقعد) کا کینسر بڑی آنت یا مقعد میں سامنے آتا ہے اور یہ نیو یارک کے شہریوں کی کینسر سے اموات کی ایک بڑی وجہ ہے۔



خوش قسمتی سے، معمول کی اسکرینگز اس کو روکنے یا اسے جلد تلاش کرنے میں مدد دے سکتی ہیں، جب علاج اکثر مؤثر ترین ہوتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو 45 سال کی عمر میں اسکریننگ شروع کر دینی چاہیے۔ زیادہ خطرے کے شکار لوگوں کو پہلے شروع کرنے کی ضرورت ہو سکتی 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 سے بچاؤ میں مدد مل سکے۔ دیگر طریقوں (مثال کے طور پر، پاخانہ پر مبنی ٹیسٹس) میں ان لوگوں کے لیے دوبارہ کولونو اسکوپی کی ضرورت ہوتی ہے جن کا نتیجہ مثبت آیا ہو۔

اپنے اسکریننگ کے اختیارات کے متعلق اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

یہ پوچھنا یقینی بنائیں کہ:

- مجھے بڑی آنت کے کینسر کے لیے اسکریننگ کب شروع کروانی چاہیے؟
- اگر میرے خاندان میں کوئی بڑی آنت کے کینسر یا رسولیوں کا شکار ہے تو کیا مجھے خطرہ لاحق ہے؟ کیا مجھے دوسروں کے مقابلے میں بڑی آنت کے کینسر کے لیے اسکریننگ جلدی کروانی چاہیے؟
- کیا کولونو اسکوپی اسکریننگ کا واحد اختیار ہے؟
- مجھے کیسے معلوم ہو گا کہ اسکریننگ کا کون سا اختیار میرے لیے درست ہے؟
- کیا آپ کے پاس میری زبان میں بروشرز یا پمفلٹس جیسے تعلیمی امواد دستیاب ہیں؟
- کیا بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کو میری انشورنس کوور کرتی ہے؟

فالو اپ کرنا یاد رکھیں!

اسکریننگ کروانے کے بعد، اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ آپ کو اپنی بڑی آنت کے کینسر کی اگلی اسکریننگ کب کروانی چاہیے۔

اپنے خطرے کے عوامل کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

آپ کو اپنی اسکریننگ کا آغاز جلد کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے اگر آپ:

- بڑی آنت کے کینسر یا قبل از کینسر رسولیوں کی ایک فیملی ہسٹری کے حامل ہیں
- وراثت میں ملی کچھ کیفیات کے حامل ہیں: جیسا کہ فیمیلیئل اڈینومیٹوس پولیپوسس (Familial adenomatous polyposis, FAP) یا ہیریڈٹری نان پولیپوسس کولوریکٹل کینسر (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC) جسے لنچ سنڈروم (Lynch syndrome) بھی کہا جاتا ہے
- آپ کو السراٹیو کولائٹس (Ulcerative colitis) یا کروہن (Crohn) کی بیماری ہے

آپ کو زیادہ خطرہ لاحق ہو سکتا ہے اگر آپ درج ذیل کا شکار ہیں:

- موٹاپا
- تمباکو نوشی کی ہسٹری

اپنے خطرے کو کم کرنے کے دیگر طریقے:

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

بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کے مراحل

مرحلہ اول

کوریج حاصل کریں

اگر آپ انشورنس کے حامل نہیں ہیں تو آپ بغیر لاگت یا کم لاگت کی کوریج کے لیے سائن اپ کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ 0214-665-347 پر کال یا **COVEREDNYC** لکھ کر 55676 پر ٹیکسٹ کر کے 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 "Screening" (اسکریننگ) سیکشن کے نیچے "Payment" (ادائیگی) دیکھیں۔

اگر آپ انشورنس حاصل نہیں کر سکتے، یا اگر آپ کی انشورنس اسکریننگ کو کوور نہیں کرتی تو تب بھی آپ اختیارات کے حامل ہیں۔ **311** یا (844-692-4692) 844-NYC-4NYC پر کال کریں تاکہ **NYC Health + Hospitals کے مقام سے آپ کو مربوط کیا** جا سکے۔ آپ **ریاست نیو یارک کے کینسر سروسز پروگرام (New York State Cancer Services Program)** سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں جو 45 تا 75 سال کی عمر کے نیو یارک کے ان شہریوں کو بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ فراہم کرتا ہے جو انشورنس یافتہ نہیں ہیں۔

مرحلہ دوم

اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں

اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اس متعلق بات کریں:

- بڑی آنت کے کینسر کے حوالے سے آپ کا انفرادی خطرہ
- آپ کے اسکریننگ کے اختیارات، بشمول عمل، وظائف اور ہر ایک اختیار سے وابستہ خطرہ

مرحلہ سوم

اسکریننگ کروائیں اور فالو اپ کریں

باقاعدگی سے اسکریننگ اور بروقت فالو اپ کروانا بڑی آنت کے کینسر سے بچا سکتا یا قبل از وقت اس کی تشخیص کروا سکتا ہے۔ اپنے فراہم کنندہ سے یہ پوچھنا یاد رکھیں کہ آپ کو دوبارہ اسکریننگ کب کروانی چاہیے۔

* زیادہ تر انشورنس پلانز، بشمول Medicaid اور Medicare، بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگز کو کوور کرتے ہیں۔ تاہم، کوریج مختلف ہو سکتی ہے۔ اپنے اسکریننگ ٹیسٹ سے پہلے کوریج کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ اور انشورنس فراہم کنندہ سے معلوم کریں۔

مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں

nyc.gov/health/coronavirus-

NYC Health