آپ کو بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کیوں کروانی چاہیے؟

NYC Health

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

NYC Health

3.26 Urdu

اگر میرے پاس ہیلتھ انشورنس نہ ہو تو کیا ہو گا؟

ہیلتھ انشورنس کوریج تلاش کرنے میں مدد کے لیے، nyc.gov/healthcoverage پر جائیں یا **311** پر کال کریں۔

مفت یا کم لاگت والی بڑی آنت کے کینسر کی جانچ تلاش کرنے میں مدد کے لیے:

- NYC Health + Hospitals کے کسی مقام سے منسلک ہونے کے لیے **311** پر کال کریں۔
- نیویارک سٹیٹ کینسر سروسز پروگرام کو 2262-442-866 پر کال کریں یا health.ny.gov/diseases/cancer/services پر جائیں۔

میں بڑی آنت کے کینسر سے خود کو بچانے کے لیے مزید کیا کر سکتا ہوں؟

اپنی بڑی آنت کو صحت مند رکھنے میں مدد کے لیے آپ یہ کچھ کام کر سکتے ہیں:

- جسمانی طور پر متحرک رہیں۔
- پھل، سبزیاں اور ثابت اناج کھائیں۔
- پروسیس شدہ اور سرخ گوشت کم کھائیں (جیسے ڈیلی میٹ، نمکین و دھویں سے تیار گوشت، ساسیج اور بیکن)۔
- شراب کا استعمال کم کریں۔
- اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں، تو اسے چھوڑنے کی کوشش کریں۔
  - تمباکو نوشی چھوڑنے، کم کرنے یا جب آپ چاہیں، اس وقت تمباکو نوشی سے آزاد رہنے میں مدد کے لیے nyc.gov/nycquits پر جائیں۔

بڑی آنت کے کینسر کی علامات کیا ہیں؟

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۔

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

بڑی آنت کا کینسر کیا ہے؟

بڑی آنت کا کینسر (جسے کولوریکٹل کینسر بھی کہا جاتا ہے) وہ کینسر ہے جو بڑی آنت یا ریکٹم (مقعد) سے شروع ہوتا ہے۔ یہ اکثر چھوٹے ابھاروں یا رسولیوں سے شروع ہوتا ہے جنہیں پولیپس کہا جاتا ہے، جو برسوں تک آہستہ آہستہ بڑھتے رہتے ہیں۔ زیادہ تر پولیپس کینسر والے نہیں ہوتے، لیکن کچھ کینسر میں تبدیل ہو سکتے ہیں۔ ایک بار جب ایک پولیپ کینسر بن جائے، تو کینسر کو صحت کے مسائل پیدا کرنے میں مزید وقت لگ سکتا ہے۔ جب تک آپ کو علامات محسوس ہوتی ہیں، عام طور پر کینسر کا علاج یا اسے ختم کرنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کیا ہے؟

بڑی آنت کے کینسر کی جانچ علامات ظاہر ہونے سے پہلے ہی آپ کی بڑی آنت کی صحت کو جانچنے کا ایک طریقہ ہے۔ یہ بڑی آنت کے کینسر سے خود کو بچانے کا ایک طریقہ ہے اور اس سے آپ کی زندگی بچ سکتی ہے۔

بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کے دو مقاصد ہیں:

1. پولیپس کے کینسر میں بدلنے سے پہلے ان کا پتہ لگانا اور انہیں نکالنا۔
2. کینسر کا اس وقت پتہ لگانا جب وہ ابھی چھوٹا ہو یا ابتدائی مرحلے میں ہو تاکہ علاج کا بہتر موقع مل سکے۔

بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کسے کروانی چاہیے؟

بڑی آنت کا کینسر کسی کو بھی ہو سکتا ہے، اس لیے بڑی آنت کے کینسر کی جانچ **ہر ایک** کے لیے ہے۔

مجھے جانچ کب شروع کرنی چاہیے؟

زیادہ تر لوگوں کو پہلی بار 45 سال کی عمر میں 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 یہ جاننے کے لیے، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بڑی آنت کے کینسر کے لیے اپنے **خطرے کے عوامل (رسک فیکٹرز)** کے بارے میں بات کریں۔

بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کے عوامل کسی شخص میں بڑی آنت کا کینسر ہونے کے امکانات کو بڑھا دیتے ہیں۔ خطرے کے عوامل جو اس بات پر اثر انداز ہو سکتے ہیں کہ جانچ کب اور کس کثرت سے کروانی چاہیے، ان میں شامل ہیں:

- آپ کو خود یا خاندان کے کسی فرد کو بڑی آنت کا کینسر یا پولیپس ہونا
- السریٹو کولائٹس یا کرون کی بیماری
- کوئی موروثی سنڈروم جیسے کہ فیملیل ایڈینو میٹس پولیپوسس یا لنچ سنڈروم
- سسٹک فائبروسس
- 40 سال کی عمر سے پہلے کسی بھی کینسر کا علاج

ٹائپ 2 ذیابیطس، شراب کا استعمال اور تمباکو کا استعمال بھی بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کے عوامل ہیں۔

مجھے کتنی بار جانچ کروانی چاہیے؟

جانچ کتنی بار کروانی ہے اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کون سا جانچ ٹیسٹ استعمال کرتے ہیں:

- ایک **کولونوسکوپی** ہر 10 سال بعد کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ میں خطرے کے عوامل موجود ہیں، تو اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ کیا آپ کو زیادہ کثرت سے کولونوسکوپی کی ضرورت ہے۔
- آپ جس قسم کا ٹیسٹ کرواتے ہیں اس کی بنیاد پر، ایک **پاخانے پر مبنی ٹیسٹ** ہر ایک سے تین سال بعد کروانا ضروری ہوتا ہے۔

مجھے کون سا جانچ ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

کولونوسکوپی اور پاخانے پر مبنی ٹیسٹ سب سے عام جانچ والے ٹیسٹ ہیں۔ آپ کا فراہم کنندہ دیگر ٹیسٹوں کی پیشکش بھی کر سکتا ہے۔ اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں کہ آپ کے لیے کون سا ٹیسٹ بہترین ہے:

- **کولونوسکوپی:** آپ کو سلانے کے لیے دوا (بیہوش کرنے یا غنودگی کے لیے) دی جائے گی۔ اس کے بعد، ایک فراہم کنندہ ایک ٹیوب، جس کے ایک سرے پر چھوٹا کیمرہ ہوتا ہے، کے ذریعے آپ کی بڑی آنت کے اندر دیکھتا ہے، کینسر کی جانچ کرتا ہے اور پولیپس کا پتہ لگا کر انہیں نکالتا ہے۔ کولونوسکوپی سے پہلے آپ کو مائع غذا استعمال کرنی ہو گی اور اپنی بڑی آنت کو صاف کرنے کے لیے دوا لینی ہو گی۔
- **پاخانے پر مبنی ٹیسٹ:** آپ گھر پر اپنے پاخانے کا نمونہ لینے کے لیے ایک خصوصی کٹ استعمال کرتے ہیں اور پھر ٹیسٹ کے لیے کٹ واپس کر دیتے ہیں۔ اگر آپ کے نتائج عمومی نہیں ہیں، تو آپ کو فالو اپ کے طور پر کولونوسکوپی کروانے کی ضرورت ہو گی۔ پاخانے پر مبنی ٹیسٹس ان لوگوں کے لیے ایک انتخاب ہیں جنہیں بڑی آنت کے کینسر کا زیادہ خطرہ نہیں ہے۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ جانچ کیسے کرواتے ہیں، اپنے نتائج حاصل کرنا یقینی بنائیں۔ اگر آپ کے نتائج عمومی نہیں ہیں، تو اگلے اقدامات کے لیے اپنے فراہم کنندہ کی ہدایات پر عمل کریں۔

کیا ہیلتھ انشورنس جانچ کے اخراجات پورے کرتی ہے؟

زیادہ تر ہیلتھ انشورنس پلانز، بشمول Medicaid اور Medicare، بڑی آنت کے کینسر کی جانچ کے اخراجات پورے کرتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کے لیے، انہیں اپنی جیب سے کوئی خرچہ نہیں کرنا پڑے گا۔