NHS کی آنت کے کینسر کی سکریننگ

فیصلے میں آپ کی مدد کرے

Urdu

یہ آپ کی مرضی ہے کہ آیا آنت کے کینسر کی سکریننگ کا حصہ بننا ہے۔ اس کتابچے کا مقصد آپ کی فیصلہ کرنے میں مدد کرنا ہے۔

ہم آنت کے کینسر کی اسکریننگ کیوں پیش کرتے ہیں

ہم اس وقت آنت کے کینسر کی سکریننگ پیش کرتے ہیں جب یہ ان لوگوں میں اپنے ابتدائی مرحلے میں موجود ہوتا ہے جن میں کوئی علامات نہیں ہوتیں۔ یہی وہ وقت ہے جب علاج زیادہ مؤثر ہو سکتا ہے۔ سکریننگ پولپس بھی ڈھونڈ سکتی ہے۔ یہ آنت میں خلیوں کے غیرمعمولی گروہ ہوتے ہیں۔ پولپس کینسر نہیں ہوتے مگر وقت کے ساتھ کینسر میں تبدیل ہو سکتے ہیں۔ پولپس آسانی سے نکالے جا سکتے ہیں، جو کہ آنت کا کینسر ہونے کے خدشے کو کم کر سکتا ہے۔

باقاعدگی سے آنت کے کینسر کی سکریننگ آنت کے کینسر سے مرنے کے خدشے کو کم کرتی ہے۔

ہم کس کو مدعو کرتے ہیں

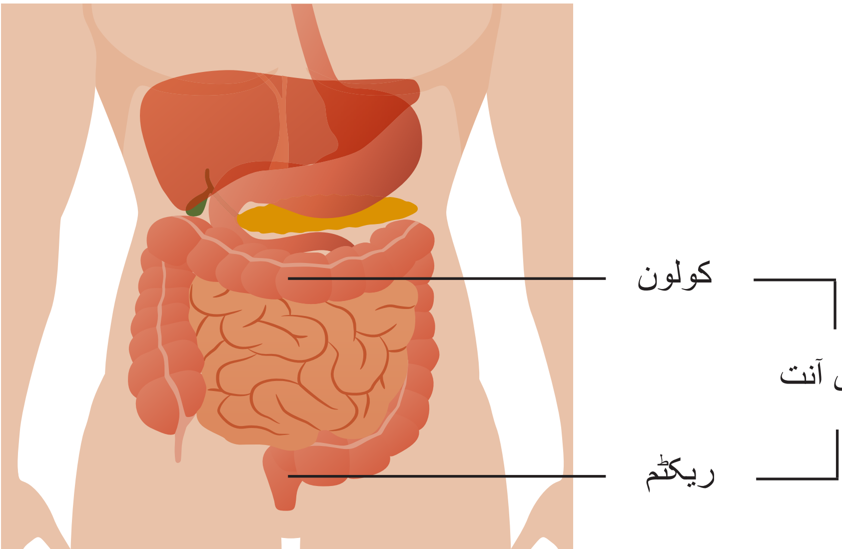
ہم انگلینڈ میں 60 سال کی عمر سے بڑے ہر شخص کو ہوم ٹیسٹنگ کٹ استعمال کرتے ہوئے آنت کے کینسر کی سکریننگ پیش کرتے ہیں۔ آپ کے GP کی پریکٹس ہمیں آپ کے رابطے کی تفصیلات فراہم کرتی ہے لہٰذا اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان کے پاس ہمیشہ آپ کا صحیح نام، تاریخ پیدائش اور پتہ ہو۔

ہم 60 اور 74 سال کے درمیان ہر 2 سالوں میں سکریننگ پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ 74 سے زائد عمر ہیں، تو آپ ہر 2 سال میں ہماری مفت ہیلپ لائن 60 60 707 0800 پر فون کرکے کٹ مانگ سکتے ہیں۔

آپ کو ایک تحقیقی منصوبے ('کلینکل ٹرائل') میں حصہ لینے کے لئے کہا جا سکتا ہے. یہ تحقیق مستقبل میں لوگوں کے آنت کے کینسر سے بچاؤ اور علاج کو بہتر بنانے میں NHS کی مدد کرتی ہے. آپ منتخب کر سکتے ہیں کہ آیا حصہ لینا ہے یا نہیں. آپ کا انتخاب آپ کی آنت کے کینسر کی سکریننگ کو متاثر نہیں کرے گا.

آنت کس طرح کام کرتی ہے

بڑی آنت آپ کے نظامِ انہضام کا حصہ ہے. یہ خوراک سے غذائی اجزاء اور پانی کو لیتی ہے اور جو بچ جاتا ہے انہیں فضلے (سٹول، اجابت یا آنت کے موشنز کے نام سے بھی جانا جاتا ہے) میں تبدیل کر دیتی ہے.



کولون اور ریکٹم بڑی آنت بناتے ہیں، اور نظام انہضام کا حصہ ہیں

آنت کا کینسر

آنت کا کینسر کولون، ریکٹل یا کولوریکٹل کینسر کے طور پر بھی جانا جاتا ہے. کبھی کبھی وہ خلیے جن پر آنت مشتمل ہوتی ہے، بہت تیزی سے بڑھتے ہیں اور خلیوں کا ایک گروہ بنا دیتے ہیں جنہیں آنت کے پولپ کے طور پر جانا جاتا ہے (پولپ کی کچھ اقسام کو 'ایڈینوما' (adenoma) کہا جاتا ہے). پولپس آنت کا کینسر نہیں ہیں لیکن کبھی کبھی وہ کئی برسوں میں کینسر میں تبدیل ہو سکتے ہیں.

آنت کا کینسر بڑھنے کے خدشات

ہر کوئی، آپ کی صنف سے، قطع نظر، آنت کے کینسر میں مبتلا ہونے کا خدشہ رکھتا ہے. وہ چیزیں جو آپ کے امکان کو بڑھا سکتی ہیں ان میں شامل ہیں:

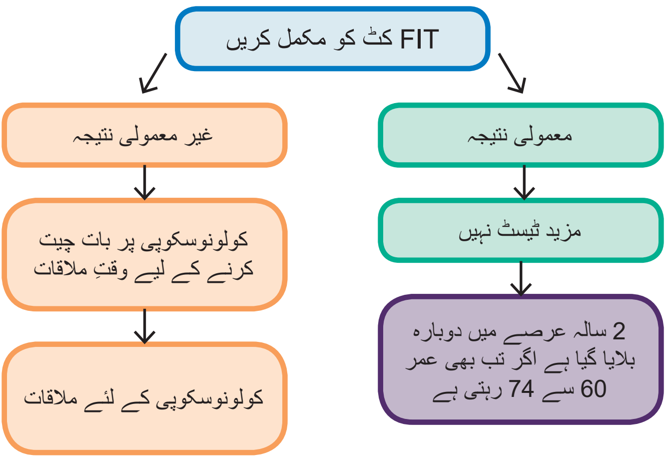
- عمر رسیدہ ہونا (10 میں سے 8 لوگ جن میں آنت کے کینسر کی تشخیص ہوئی 60 سال سے اوپر ہیں)
- زیادہ چاق و چوبند نہ ہونا
- زیادہ وزنی ہونا
- خوراک میں سرخ اور پروسیسڈ گوشت کی زیادتی اور فائبر، سبزیوں اور پھلوں کی کمی
- تمباکو نوشی
- بہت زیادہ شراب پینا
- قسم 2 کی ذیابطیس ہونا
- آنتوں میں سوزش کی بیماری ہونا (السریٹیو کولائی ٹس یا کروہنز ڈزیز)
- آنت کے کینسر کی خاندانی تاریخ

آنت کے کینسر کی سکریننگ کس طرح کام کرتی ہے

ہم آپ کو ایک دعوت نامہ اور یہ کتابچہ بھیجتے ہیں. یہ معلومات آپ کی یہ فیصلہ کرنے میں مدد کرنے کے لئے ہیں کہ آیا سکریننگ میں حصہ لینا ہے. اس کے بعد ہم آپ کو ایک فیکل امیونوکیمیکل ٹیسٹ، یا مختصرا "FIT کٹ" بھیجتے ہیں. یہ آپ کے فضلے میں خون کی چھوٹی سی بھی مقدار کا پتہ لگاتا ہے (خون جو آپ اپنی آنکھ سے نہ دیکھ سکیں). ہم خون اس وجہ سے دیکھتے ہیں کیونکہ پولپس اور آنت کے کینسرز سے کبھی کبھی خون رستا ہے. خون کا پتہ لگانے سے آنت کے کینسر کی تشخیص نہیں ہوتی لیکن یہ ہمیں بتاتا ہے کہ آپ کو آنت کے معائنے کی ضرورت ہے۔

زیادہ تر لوگوں کا FIT کٹ نتیجہ عام ہوتا ہے. اس کا مطلب ہے کہ اس وقت آپ کو کسی اور ٹیسٹ یا معائنے کی ضرورت نہیں ہے.

اگر آپ کا FIT کٹ کا نتیجہ غیر معمولی ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ ہم نے آپ کے فضلے کے نمونے میں خون پایا ہے. ہم کولونوسکوپی لینے کے بارے میں بات کرنے کے لئے آپ کو ایک ملاقات کی پیشکش کرینگے. یہ آپ کی آنت کے اندرونی حصے کا ایک معائنہ ہے (صفحہ 10 دیکھیں). ہم خون کے منبعے کو تلاش کرنے کے لئے کولونوسکوپی استعمال کرتے ہیں۔



اپنے آنت کے کینسر کے خدشے کو کم کریں

آنت کے کینسر کی سکریننگ کے بعد آپ کا آنت کے کینسر سے مرنے کا خدشہ کم از کم 25% تک کم ہوجاتا ہے.*

آپ اپنے آنت کے کینسر کے خدشے کو اس طرح بھی کم کر سکتے ہیں:

- جسمانی طور پر چاق و چوبند رہنا
- صحت مند وزن رکھنا
- کافی مقدار میں فائبر کھانا، مثلاً سالم گندم اور گیہوں کی غذاء کا انتخاب کریں
- کافی مقدار میں سبزیاں اور پھل کھانا
- کم سرخ گوشت اور خاص طور پر کم پروسیسڈ گوشت کھانا
- کم شراب نوشی
- تمباکو نوشی نہ کرنا

(ہیوٹسن P اور دیگر (2008) کوکرین سسٹمیٹک ریویو آف کولوریکٹل کینسر سکریننگ یوزنگ دی فیکل اوکلٹ بلڈ ٹیسٹ (ہیموکلٹ): این اپ ڈیٹ. 103(6): 1541-9.

FIT کٹ کا استعمال

آپ FIT کٹ کا استعمال اپنے گھر کی رازداری میں کرتے ہیں. یہ آسان طریقہ ہے فضلے کا ایک چھوٹا سا نمونہ جمع کرنا. کٹ ایک چھوٹی پلاسٹک کی بوتل ہے جس کے ساتھ ایک چھڑی ڈھکن سے منسلک ہے. آپ سٹک کو نمونہ جمع کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں، جو کہ آپ بوتل میں بند کر دیتے ہیں. ہر کٹ کےساتھ ہدایات ہوتی ہیں۔ ایک بار استعمال کے بعد، آپ کٹ کو اس کی پری پیڈ پیکجنگ میں پروسیسنگ کے لئے ایک لیبارٹری کے نام ارسال کرتے ہیں. کٹ کا استعمال صرف چند منٹ لیتا ہے اور یہ آنت کے ابتدائی کینسر کی سکریننگ کرنے کا ایک آسان اور مؤثر طریقہ ہے.

اگر آپ کو اس بات کا یقین نہیں ہے کہ آیا آپ کو کٹ استعمال کرنی چاہئے، تو براہ کرم ہماری فری ہیلپ لائن 60 60 707 0800 پر مشورے کے لئے کال کریں. مثال کے طور پر، اگر آپ کی سرجری ہوئی ہے اورآپ کی مصنوعی مقعد ہے جو آنتوں سے فضلے کو نکلنے کی اجازت دیتی ہے (سٹوما) تو ممکن ہے کہ آپ ہمیں فون کرنا چاہیں.

آنت کے کینسر کی سکریننگ کے نتائج

آپ کے اپنا نمونہ بھیجنے کے دو ہفتوں کے اندر آپ کو ایک نتائج کا خط ملنا چاہیے. 2 ممکنہ نتائج ہیں.

عام نتیجہ

زیادہ تر لوگ (تقریبا 100 میں سے 98) عام نتیجہ رکھتے ہیں.

عام نتیجہ اس بات کی ضمانت نہیں دیتا کہ آپ کو آنت کا کینسر نہیں ہے، یا یہ مستقبل میں کبھی بھی نشوونما نہیں پائے گا.

آنت کے کینسر کی علامات سے آگاہی ہونا بہت اہم ہے (صفحہ 13 دیکھیں). اگر آپ 75 سال سے کم عمرہیں تو ہم آپ کو 2 سال کے عرصے میں دوبارہ آنت کے کینسر کی سکریننگ مہیا کریں گے.

غیر معمولی نتیجہ

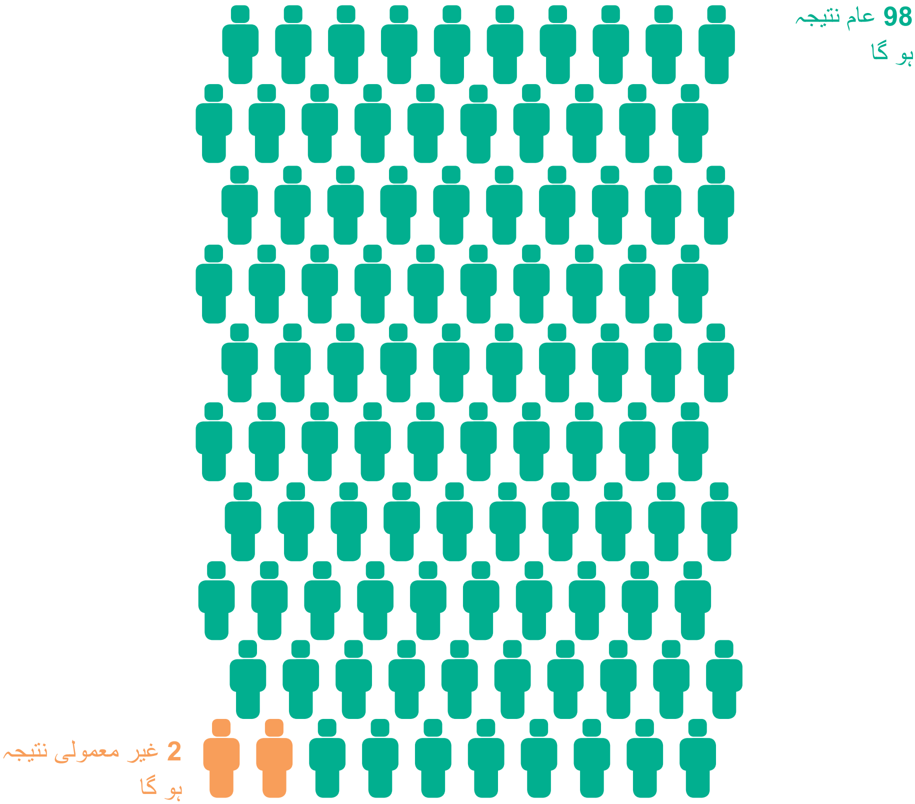
FIT کٹ کا استعمال کرنے والے 100 میں سے تقریباً 2 لوگ غیر معمولی نتیجہ رکھتے ہیں. اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم نے آپ کے فضلے کے نمونے میں خون پایا.

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو کینسر ہے، لیکن اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم آپ کو کولونوسکوپی کروانے کے بارے میں بات چیت کے لئے ایک ملاقات پیش کریں گے.
فضلے میں خون کئی چیزیں پیدا کر سکتی ہیں، مثلاً:

- بواسیر (پائلس)
- باؤل پولپس
- آنت کا کینسر

ایک اور معائنہ(عام طور پر کولونوسکوپی)کروانے کا مطلب یہ ہے کہ ہم خون کی وجہ دیکھ سکتے ہیں.

اپنے FIT کٹ کے نتائج حاصل کرنے والے 100 افراد کے لئے:



ٹیسٹ کے بعد نمونوں کا کیا ہوتا ہے

جب ہم FIT نمونے کا تجزیہ کر لیں، تو ہم نتیجے کو ایک ڈیٹا بیس پر ریکارڈ کرتے ہیں اور پھر ٹیسٹ کٹ اور مواد کو تباہ کر دیتے ہیں۔

اگر آپ کا نتیجہ غیر معمولی ہے

1. ہم آپ کو ایک مقامی سکریننگ مرکز (عام طور پر ایک ہسپتال) میں ملاقات کی پیشکش کریں گے۔ یہ آپ کی آنت کا مزید تفصیلی معائنہ (کولوسکوپی) کرنے پر بات چیت کرنے کے لئے ہے۔ اس کولونوسکوپی کا مقصد ایسے مسئلے کی موجودگی دیکھنا ہے جسے علاج کی ضرورت ہو۔

ماہر اسکریننگ پریکٹیشنر (SSP) آپ کے اسکریننگ کے نتائج کے بارے میں آپ سے گفتگو کرے گا، اور آپ کے سوالات کا جواب دے گا۔ وہ آپ کے ساتھ کولونوسکوپی پر گفتگو کرے گا/گی، اور جانچے گا کہ آپ اس طریقہ کار کے لئے موزوں ہیں۔

2. اگر آپ کولونوسکوپی کے لئے موزوں ہیں اور معائنے کے لئے آگے بڑھنا چاہتے ہیں تو، ہم آپ کے لئے ملاقات کا بندوبست کریں گے۔ اگر آپ کولونوسکوپی کے لئے موزوں نہیں ہیں تو، ہم آپ کو مختلف تحقیقات جیسے کمپیوٹرائزڈ ٹوموگرافی (CT) سکین (بعض اوقات 'ورچوئل کولونوسکوپی' کہتے ہیں) مہیا کر سکتے ہیں۔

کولونوسکوپی

FIT کٹ کو مکمل کرنے والے 100 میں سے صرف 2 لوگوں کو کولونوسکوپی کی ضرورت ہے۔

کولونوسکوپی آپ کی بڑی آنت کی سطح کو دیکھتی ہے۔ کولونوسکوپی کا ماہر (عام طور پر ایک ڈاکٹر یا نرس) ایک چھوٹے سے کیمرے کے ساتھ منسلک ایک پتلی لچکدار ٹیوب (کولونوسکوپ) آپ کے مقعد (rectum) سے گزارتا ہے۔ وہ آپ کی آنت کے ارد گرد کولونوسکوپ کی رہنمائی کرتے ہیں۔ عام طور پر کولونوسکوپی کے دوران ہم چھوٹے پولپس کو کولونوسکوپی ٹیوب کے درمیان سے ایک باریک تار کا چھلا گزار کر اس کا استعمال کرتے ہوئے بغیر کسی تکلیف کے نکال دیتے ہیں۔ وہ نکالے جانے والے ہر پولپس میں کینسر کے خلیوں کی جانچ کریں گے۔

کولونوسکوپی آنت کے کینسر کی تشخیص کا بہترین طریقہ ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے، کولونوسکوپی سادہ ہے۔ لیکن جیسا کہ زیادہ تر طبی طریقوں میں ہوتا ہے، پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- کولونوسکوپ کی وجہ سے ایک سوراخ (پرفوریشن) (1,700 میں سے تقریبا 1 فرد)؛ تقریبا نصف افراد جن میں پرفوریشن موجود ہے کو اس کی مرمت کے لئے سرجری کی ضرورت ہو گی
- شدید خون کا بہاؤ جسے ٹرانسفیوشن کی ضرورت ہو (2,400 میں تقریبا 1 فرد)

غیر معمولی حالات میں، کولونوسکوپی کی پیچیدگیوں کا نتیجہ موت ہو سکتا ہے۔ تاہم، 2011 میں کئے گئے 20,086 کولونوسکوپیز کے قومی آڈٹ میں کوئی اموات ریکارڈ نہیں ہوئیں۔*

مزید معلومات کے لئے، آپ کولونوسکوپی کے بارے میں ہمارا کتابچہ پڑھ سکتے ہیں (صفحہ 15 دیکھیں)۔ ہم یہ کتابچہ ہر اس شخص کو بھیجتے ہیں جسے SSP ملاقات کی پیش کی گئی ہو۔

یاد رکھیں، زیادہ سے زیادہ لوگ جو FIT کٹ مکمل کرتے ہیں اُن کو کولونوسکوپی کی ضرورت نہیں ہو گی۔

* Gavin, DR اور دیگر (2013) نیشنل کولونوسکوپی آڈٹ: UK میں کولونوسکوپی کے معیار اور تحفظ کی قومی تشخیص۔ Gut 62(2): 242 -249.

آنت کے کینسر کی سکریننگ کے ممکنہ فوائد اور خطرات

ممکنہ خطرات اور فوائد سے آگاہ ہونے سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آنت کے کینسر کی سکریننگ میں حصہ لینا ہے یا نہیں.

فوائد

آنت کے کینسر کی سکریننگ

- آپ کا آنت کے کینسر سے مرنے کا خدشہ کم از کم 25% تک کم کر دیتی ہے
- کولونوسکوپی کے دوران پائے جانے والے کسی بھی پولپس کو نکالنے کی اجازت دیتی ہے، جس سے آپ کو آنت کا کینسر ہونے کا خدشہ کم ہوجاتا ہے
- نرازداری سے گھر میں مکمل کی جا سکتی ہے

خطرات

ممکنہ طور پر آنت کے کینسر کی سکریننگ:

- پیچیدگیاں پیدا کرتی ہے، مثلاً، کولونوسکوپی کے بعد یا دوران (صفحہ 11 دیکھیں)
- آپ کے FIT کٹ کے استعمال کے دوران کینسر کو خطا کر دینا اگر اس وقت اس سے خون نہ رس رہا ہو

اگر آپ سکریننگ لیتے بھی ہیں تب بھی آنت کے کینسر کی علامات سے آگاہ ہونا ضروری ہے. کوئی سکریننگ ٹیسٹ 100% موثر نہیں ہوتا۔ عام اسکریننگ کا نتیجہ اس بات کی ضمانت نہیں دیتا ہے کہ آپ کو آنت کا کینسر نہیں ہے، یا یہ مستقبل میں کبھی بھی نشوونما نہیں پائے گا.

آنت کے کینسر کی علامات

آنت کے کینسر کی علامات میں شامل ہیں:

- آپ کے فضلے میں خون آنا
- پانی جیسا فضلہ، فضلے کا زیادہ اخراج اور/یا قبض
- آپ کے پیٹ میں درد یا ڈلی
- کچھ عرصے سے معمول سے زیادہ تھکاوٹ محسوس ہونا
- بغیر کسی واضح وجہ کے وزن گھٹنا

براہ کرم یاد رکھیں کہ ان علامات کا ضروری طور پر یہ مطلب نہیں کہ آپ کو آنت کا کینسر ہے. لیکن اگر آپ میں 3 ہفتوں یا اس سے زیادہ یہ علامات موجود ہیں تو، براہ کرم اپنے GP سے بات کریں. ایسا کرنا ضروری ہے چاہے آپ نے حال ہی میں سکریننگ یا کولونوسکوپی کا عام نتیجہ حاصل کیا ہے.

آنت کے کینسر کی سکریننگ علامات کا ٹیسٹ نہیں ہے.

آنت کے کینسر کا علاج

آنت کے کینسر کی تشخیص ممکن نہیں ہے. لیکن اگر ایسا ہوتا ہے تو، ہم آپ کو ماہرین کی ایک ٹیم کا حوالہ دیں گے جو آپ کی دیکھ بھال کریں گے.

اگر کینسر کولونوسکوپی کے دوران ہٹائے جانے والے ایک پولپ میں ہے، تو باقاعدگی سے جانچ پڑتال آپ کی واحد ضرورت ہے.

آنت کے کینسر کا بنیادی علاج سرجری ہے. کچھ صورتوں میں، ماہرین آپ کو کیموتھیراپی یا ریڈیو تھراپی کی پیشکش کر سکتے ہیں.

سکریننگ میں پائے جانے والے تمام آنت کے کینسر قابل علاج نہیں ہیں. لیکن اس کے ابتدائی مرحلے میں آنت کا کینسر تلاش کرنے کا مطلب ہے کہ بچنے کا امکان 90% سے زائد ہے (کینسر ریسرچ UK, 2012 کینسر کی شماریات).

مزید معلومات اور حمایت

آنت کے کینسر کی سکریننگ کے بارے میں مزید معلومات کے لئے
0800 707 60 60 پر ہماری مفت ہیلپ لائن پر کال کریں

آپ مزید کر سکتے ہیں:

- اپنے GP سے بات کریں
- اس ویب سائٹ پر جانا www.nhs.uk/bowel
- www.gov.uk ملاحظہ کریں اور 'آنت کے کینسر کی سکریننگ' سرچ کریں

اگر آپ 75 سالہ یا اس سے زائد عمر ہیں اور FIT کٹ چاہیں تو، براہ کرم ہماری مفت ہیلپ لائن 0800 707 60 60 پر فون کریں۔ آپ ہر 2 سال کے عرصے میں کٹ مانگ سکتے ہیں.

کولونوسکوپی کے بارے میں ہمارا کتابچہ پڑھنے کے لئے، ملاحظہ کریں:
www.gov.uk/government/publications/bowel-cancer-screening-colonoscopy

NHS پاپولیشن سکریننگ پروگرامز کے بارے میں ٹرانسجینڈر اور نان بائنری افراد کی معلومات دستیاب ہیں:
www.gov.uk/government/publications/nhs-population-screening-information-for-transgender-people

معلوم کریں کہ پبلک ہیلتھ انگلینڈ اور NHS آپ کی سکریننگ کی معلومات کا کس طرح استعمال کرتے ہیں اور حفاظت کرتے ہیں www.gov.uk/phe/screening-data پر.

اسکریننگ کا انتخاب نہ کرنے کے لئے، دیکھیں www.gov.uk/phe/screening-opt-out.

جہاں اشارہ دیا ہو اس کے علاوہ، تمام اعداد و شمار پبلک ہیلتھ انگلینڈ سے ہیں.

آنت کے کینسر کی اسکریننگ کے بارے میں مزید معلومات: www.nhs.uk/bowel

یہ کتابچہ آرڈر کریں: www.gov.uk/phe/screening-leaflets

تصویری کریڈٹ (کریڈٹس):
سرورق کی تصویر: Rawpixel.com/Shutterstock
صفحہ 3: metamorworks/Shutterstock

آپ ان معلومات (لوگوز کے علاوہ) کا مفت میں کسی بھی فارمیٹ یا ذریعے میں Open Government Licence v3.0 کی شرائط کے تحت دوبارہ استعمال کر سکتے ہیں۔ جہاں ہم نے کسی تیسرے فریق کے حقِ اشاعت کی معلومات کی شناخت کی ہے، آپ کو متعلقہ حقِ اشاعت کے مالکان کی اجازت درکار ہو گی۔

PHE پبلیکیشنز گیٹ وے نمبر: 2018665

پہلے شائع ہوا: نومبر 2018
یہ ورژن: نومبر 2018
جائزے کی تاریخ: نومبر 2021

کتابچے کا حوالہ: BCSP14
PN1896583
Crown © حقِ اشاعت 2018

Corporate member of
Plain English Campaign
Committed to clearer
communication
339