گھر پر بڑی آنت کے سرطان کا ٹیسٹ کرنے کا طریقہ

Urdu

تعارف

کولوریکٹل سرطان، جس کو بڑی آنت کا سرطان بھی کہا جاتا ہے، نیو یارک سٹی (NYC) میں سرطان سے ہونے والی اموات کی نمایاں وجوہات میں سے ایک ہے۔ باقاعدگی سے اسکریننگ کرنا اس قسم کے سرطان سے بچنے یا اس کو نسبتاً جلد تلاش کر لینے میں معاون ہو سکتا ہے، تب اس کا علاج نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

50 سال سے کم عمر کے افراد میں بڑی آنت کے سرطان کے کیسز میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ NYC محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت تجویز کرتا ہے کہ خطرے کے عوامل سے پاک افراد کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے درکار کریں کہ 45 سال کی عمر سے ان کی اسکریننگ شروع کی جائے۔

اگر آپ کو خطرے کے عوامل کا سامنا ہو، جیسے کسی قریبی عزیز کا بڑی آنت کے سرطان میں مبتلا ہونا تو آپ کو نسبتاً جلد یا زیادہ تواتر کے ساتھ اسکریننگ شروع کروانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اپنے فراہم کنندہ سے اپنے ذاتی خطرے کے بارے میں بات کر کے یہ طے کریں کہ آپ کی اسکریننگ کتنی جلد اور کتنے تواتر کے ساتھ ہونی چاہیے۔ اپنے خطرات کے متعلق جلد جان جانا دیر کرنے سے بہتر ہے۔ خطرے کے عوامل میں سے کسی کے موجود ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو لازمی طور پر بڑی آنت کا سرطان ہو جائے گا، اور عوامل کے موجود نہ ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو یہ مرض لاحق نہیں ہو گا۔

بڑی آنت کی اسکریننگ کے مختلف ٹیسٹ ہوتے ہیں، بشمول پاخانے کے ٹیسٹ اور کولونواسکوپی۔ پاخانے کے ٹیسٹ زیادہ آسان ہو سکتے ہیں کیونکہ ان میں کوئی تیاری شامل نہیں ہوتی اور ان کو گھر پر کیا جا سکتا ہے۔ یہ پاخانے (فضلے) کے نمونے میں خون یا DNA کا سراغ لگا سکتے ہیں، جو کہ بڑی آنت کے سرطان کی ایک نشانی ہو سکتے ہیں۔ پاخانے کے ٹیسٹ کی آپشنز میں یہ شامل ہیں:

- فیکل امیونوکیمیکل ٹیسٹ (Fecal immunochemical test, FIT)، جو خون کا سراغ لگاتا ہے۔ سالانہ ایک مرتبہ FIT تجویز کردہ ہے۔
- بلند حساسیت والا ایک فیکل اوکلٹ بلڈ ٹیسٹ (High-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)، جو خون کا سراغ لگاتا ہے۔ سالانہ ایک مرتبہ HSgFOBT تجویز کردہ ہے۔
- کثیر ہدفی پاخانے کا DNA ٹیسٹ (FIT-DNA) جو کہ خون کا اور جینز (DNA) میں ایسی تبدیلیوں کا سراغ لگاتا ہے جو سرطان سے ہو سکتی ہیں۔ ہر تین سال میں ایک مرتبہ FIT-DNA تجویز کردہ ہے۔

کولونواسکوپی کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے دفتر میں کی جاتی ہے اور اس میں تیاری اور اس عمل کے لیے وقت مختص کرنا شامل ہوتا ہے۔ یہ ایک بصری معائنہ ہوتا ہے جو کہ ایک خاص کیمرے سے کیا جاتا ہے جو نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو براہ راست آپ کی بڑی آنت کا مشاہدہ کرنے اور، معائنے کے دوران، راستے میں ملنے والے پولپس کو نکالنے کے قابل بناتا ہے۔ کولونواسکوپی ہر 10 سالوں میں ایک مرتبہ یا کبھی زیادہ تواتر سے کی جاتی ہے، جس کا دارومدار آپ کو ذاتی طور لاحق خطرے اور معائنے میں کیا دیکھا گیا، پر ہوتا ہے۔ پاخانے کے مثبت ٹیسٹ کے بعد لازمی طور پر کولونواسکوپی کی جانی چاہیے۔

کون سا ٹیسٹ کیا جائے یہ معلوم کرنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ گھر پر کیا جانے والا پاخانے کا ٹیسٹ کر رہے ہوں تو مزید جاننے کے لیے یہ کہانی پڑھیں۔

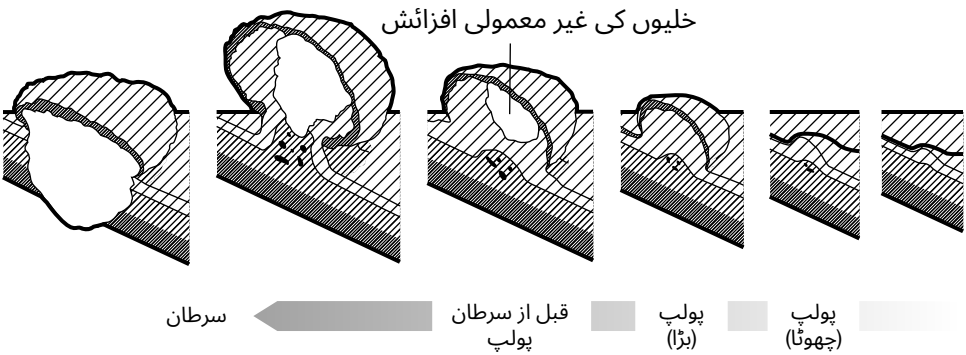
گھر پر ٹیسٹ کرنے کی کٹ
ہائے مارک۔ یہ آپ کے پاس کیا ہے؟
ہائے سینڈرا۔ یہ پاخانے کا ایک ٹیسٹ ہے جس کا مشورہ میرے نگہداشت صحت فراہم کنندہ نے مجھے بڑی آنت کے سرطان کے لیے اپنی اسکریننگ کرنے کے لیے دیا تھا۔
گھر پر ٹیسٹ کرنے کی کٹ

مارک مجھے خوشی ہے کہ آپ خود کو بڑی آنت کے سرطان سے بچانے کے لیے اقدامات کر رہے ہیں۔ یہ ٹیسٹ کس طرح کام کرتا ہے؟
میں اپنے پاخانے کا ایک چھوٹا سا نمونہ لوں گا۔ پھر میں اس کو ایک لیب میں بھیجوں گا جہاں پر وہ میرے نمونے کا تجزیہ کر کے اس میں چھپے خون کی تلاش کریں گے۔
خون کا پوشیدہ اخراج بڑی آنت کے سرطان یا کسی اور بیماری کی انتباہی نشاندہی ہو سکتا ہے۔

جس قدر جلد ممکن ہو سرطان کا سراغ لگا لیا جانا ہی سمجھداری ہے۔ اس کا مطلب ہو گا کہ اس کا علاج کرنا زیادہ آسان رہے گا، ہے ناں؟
آپ نے یہ فیصلہ کس طرح کیا کہ کون سا ٹیسٹ کیا جائے؟
میں نے اسکریننگ کے آپشنز کا موازنہ کرنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کی۔ ہم نے کولونواسکوپی اور پاخانے کے ٹیسٹ کے متعلق بات کی۔ دونوں ہی بڑی آنت کے سرطان کو جلد تلاش کر لیتے ہیں۔
ان میں کیا فرق ہے؟

میں پاخانے کا ٹیسٹ گھر پر کر سکتا ہوں۔ اس کے لیے کسی خاص خوراک کی ضرورت نہیں۔
اور آپ کو اس ٹیسٹ کے لیے انستھیزیا دیا جانے کی ضرورت بھی نہیں ہوتی، ٹھیک ہے ناں؟
درست۔ اگر پاخانے والے ٹیسٹ میں کچھ نہ پایا گیا، تو میرے نتائج کو معمول کے مطابق مانا جائے گا۔
میں ہر سال میں ایک مرتبہ چیک کرتا رہوں گا۔ اگر کبھی نتیجہ معمول سے ہٹ کر آیا تو میں کولونواسکوپی کراؤں گا۔

پولپس کے مراحل



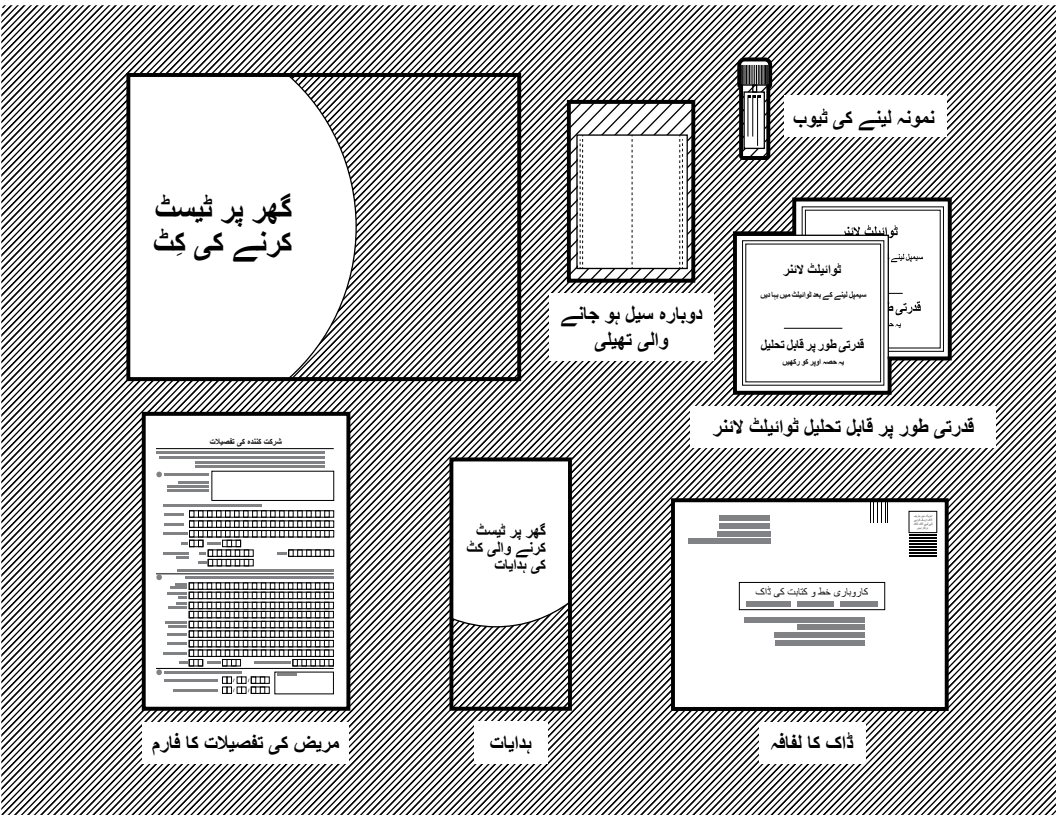
ہائے ڈیڈ۔ یہ آپ کے پاس کیا ہے؟
ہائے اینڈریو! یہ بڑی آنت کے سرطان کا ٹیسٹ ہے جو میں نے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے لیا ہے۔
یہ پاخانے کے ٹیسٹوں کی چند اقسام میں سے ایک ہے جس کو اپنے گھر سے بذریعہ ڈاک بھیجا جا سکتا ہے۔

میں نے بالکل ابھی ٹیسٹ کی میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کی، اور یہ ابھی مؤثر ہے۔ میں جلد ٹیسٹ کرنا چاہتا ہوں، اس سے قبل کہ میں بھول جاؤں۔
یہ دلچسپ ہے۔

یہ طے کرنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں کہ آپ کے لیے کس قسم کا ٹیسٹ بہترین ہے، کیونکہ یہ کہانی کئی آپشنز میں سے صرف چند کو ظاہر کرتی ہے۔ ٹیسٹوں میں آپس میں معمولی فرق ہوتے ہیں اور ان کو واپس بھیجنے کے طریقے مختلف ہوتے ہیں۔ اپنی کٹ کی ہدایات پر عمل کریں۔

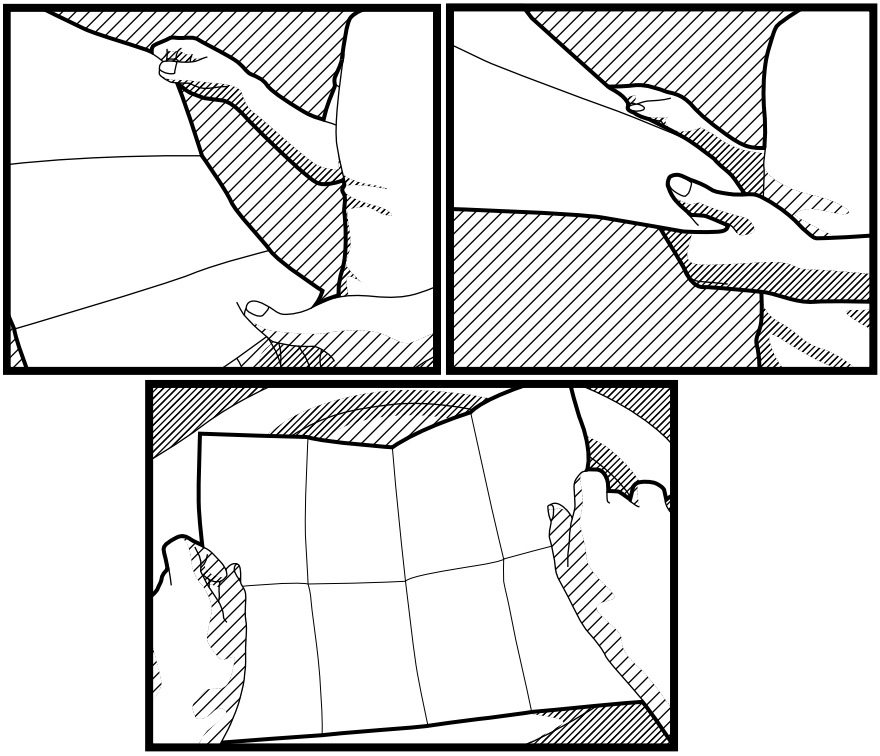
FIT ٹیسٹ استعمال کرنے کا طریقہ

1 کٹ کو کھولیں۔ اس کو صاف اور خشک رکھیں۔



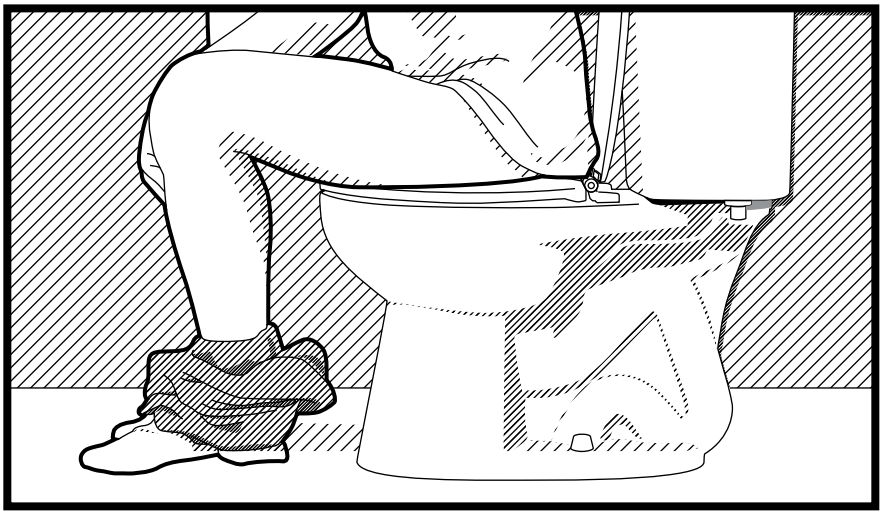
2 ٹوائلٹ کو دو مرتبہ فلش کریں۔ اگر آپ کے ٹوائلٹ بول میں صفائی کرنے والی کوئی شے ڈالی گئی ہو تو اس کو ہٹا کر دو مرتبہ فلش کریں۔

3 فلش کیا جانے کے قابل بڑے ٹشو پیپر کی تہہ کو کھولیں۔ اس کو ٹوائلٹ کے پانی کی سطح پر رکھیں۔



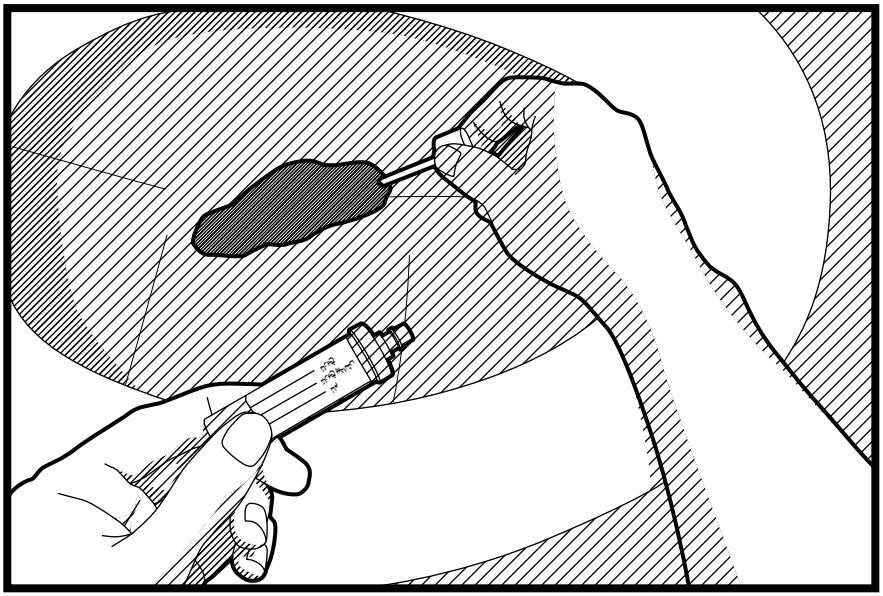
4 معمول کے مطابق پاخانہ خارج کریں۔ ٹوائلٹ کو فلش نہ کریں۔

اپنے استعمال شدہ ٹوائلٹ ٹشو کو پھینک دیں، لیکن ٹوائلٹ بول میں نہیں۔

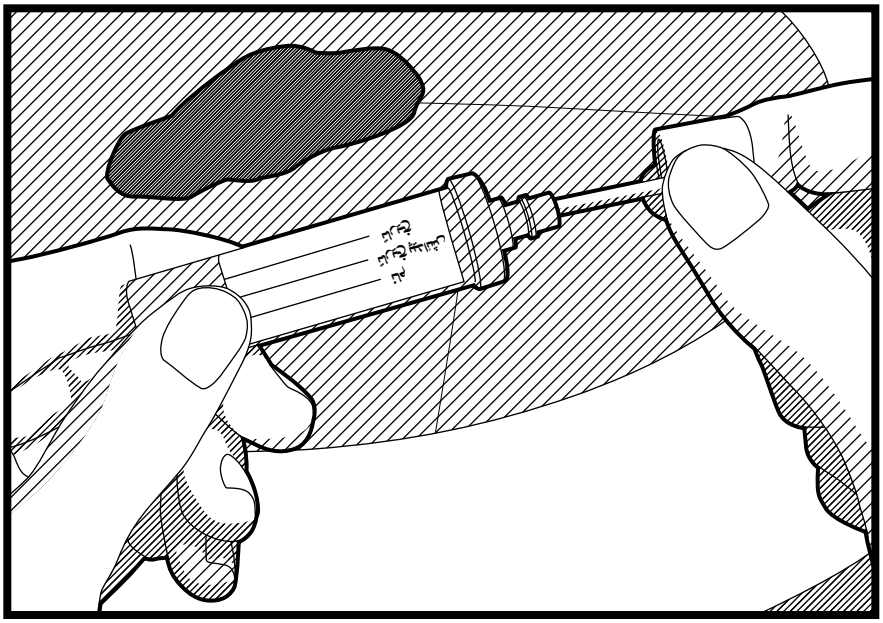


5 نمونہ لینے والی سلائی کی نوک کو پاخانے پر پھیریں۔

6 پاخانے کے بڑے ٹکڑے مت لیں۔ بڑے ذرات یا پانی کے قطروں کو ہٹانے کے لیے سلائی کو ایک مرتبہ ہلائیں۔

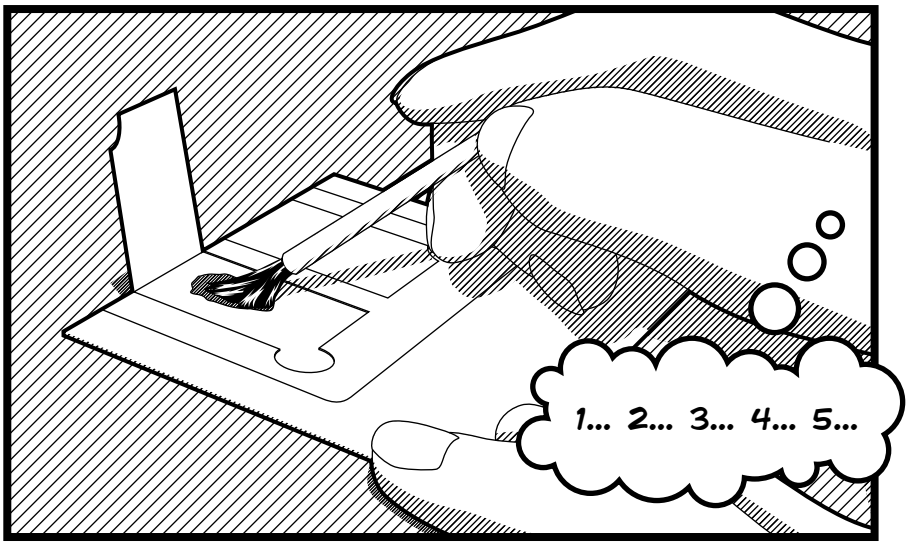


7 سلائی کو ٹیوب میں واپس رکھ کر اس کو مضبوطی سے بند کر دیں۔ پاخانہ ٹیوب کے باہر نہیں جانا چاہیے۔ اگر ایسا ہو تو آپ اس کو پونچھ کر صاف کر سکتے ہیں۔



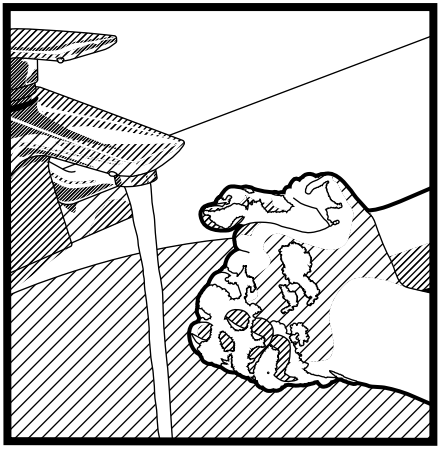
8 ایک مختلف قسم کی ٹیسٹ کٹ میں ایک کارڈ اور برش ہو سکتا ہے۔ پاخانے کے نمونے کی تھوڑی سی مقدار برش کے ذریعے ڈبے کے اندر کارڈ پر منتقل کریں۔ ایسا کرنے میں تقریباً پانچ سیکنڈ لگتے ہیں۔

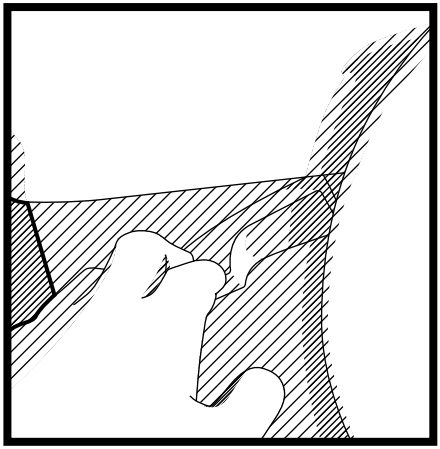
پاخانہ ڈبے کے باہر نہیں جانا چاہیے۔ اگر ایسا ہو تو اس کو پونچھ دیں۔



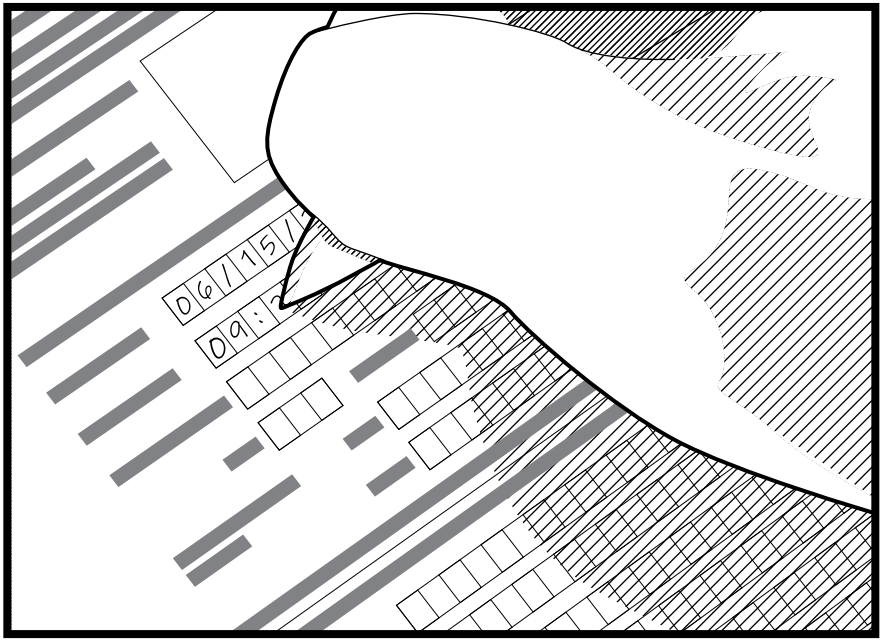
آپ کی کٹ میں دوسرا نمونہ لینے کے لیے ایک اور سلائی یا برش ہو سکتا ہے۔ اگر موجود ہو تو پہلے والے طریقے کے مطابق نمونہ حاصل کرنے کے عمل کو دہرائیں۔

9 ٹوائلٹ کو فلش کریں۔ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔

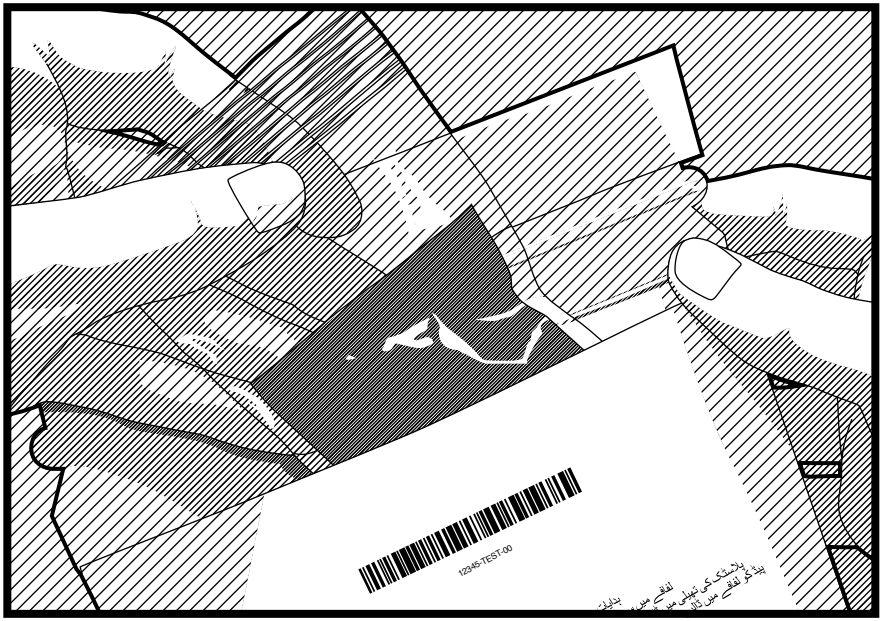




10 کوئی فارم یا لیبل ہوں تو ان کو پُر کریں، بشمول اپنا نام اور نمونہ لینے کی تاریخ۔

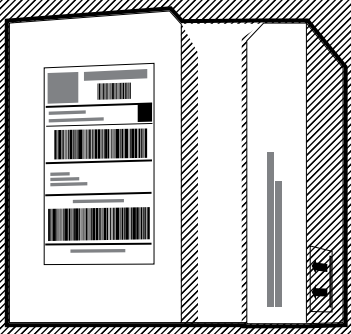


11 نمونے کو ڈاک کے لفافے میں رکھ کر اس کو سیل کریں۔



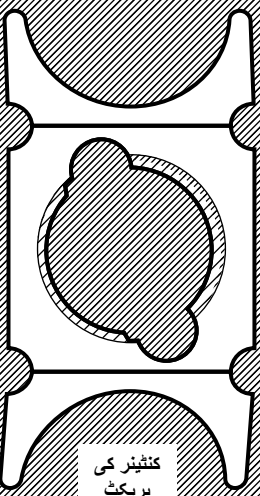
FIT-DNA (COLOGUARD)
ٹیسٹ استعمال کرنے کا طریقہ

ایک اور قسم ہے کثیر ہدفی پاخانے کا DNA ٹیسٹ یا FIT-DNA (Cologuard)۔
یہ چھپے ہوئے خون کا سراغ لگا سکتا ہے اور جینزمیں ان تبدیلیوں کا بھی جو
بڑی آنت کا سرطان ہو سکتی ہیں۔

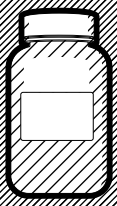


ترسیل کا ڈبہ بمعہ تھیلی

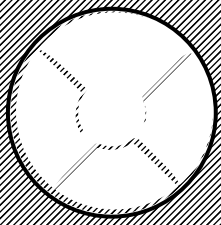
نمونہ لینے کی ٹیوب



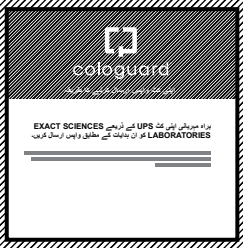
کنٹینر کی
بریکٹ



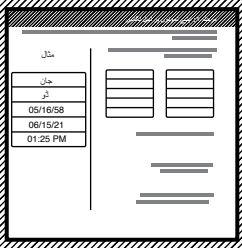
مائع
پریزرویٹیو



نمونہ رکھنے
کا کنٹینر



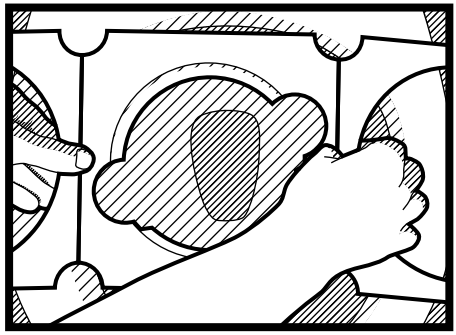
تدریسی سامان

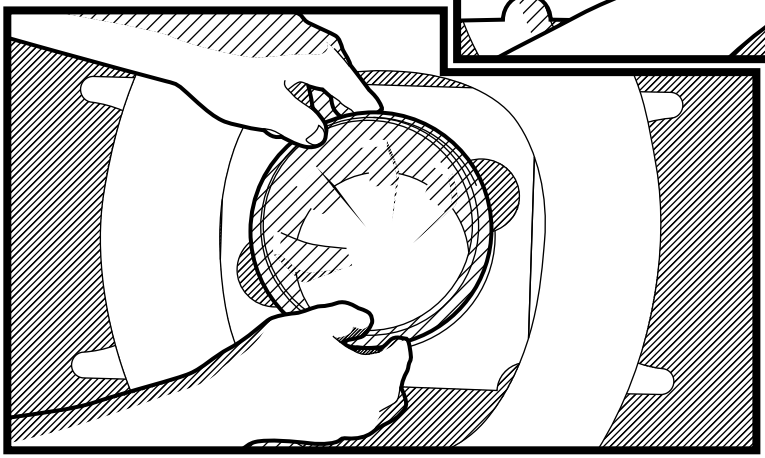


نمونے کے لیبلز

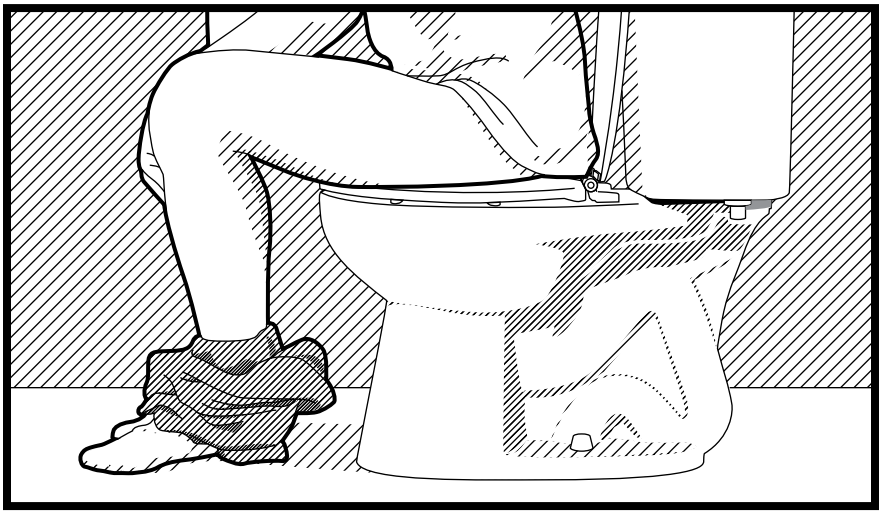
یاد رکھیں: تھیلی اور ڈبے کو اپنے پاس رکھیں۔ آپ کو بعد میں اپنے پاخانے کے نمونے کو رکھنے اور ارسال کرنے کے لیے ان کی ضرورت پڑے گی۔

1 بریکٹ کو ٹوائلٹ سیٹ کے نیچے رکھیں۔ کھلا ہوا نمونے والا کنٹینر بریکٹ کے اندر رکھیں۔

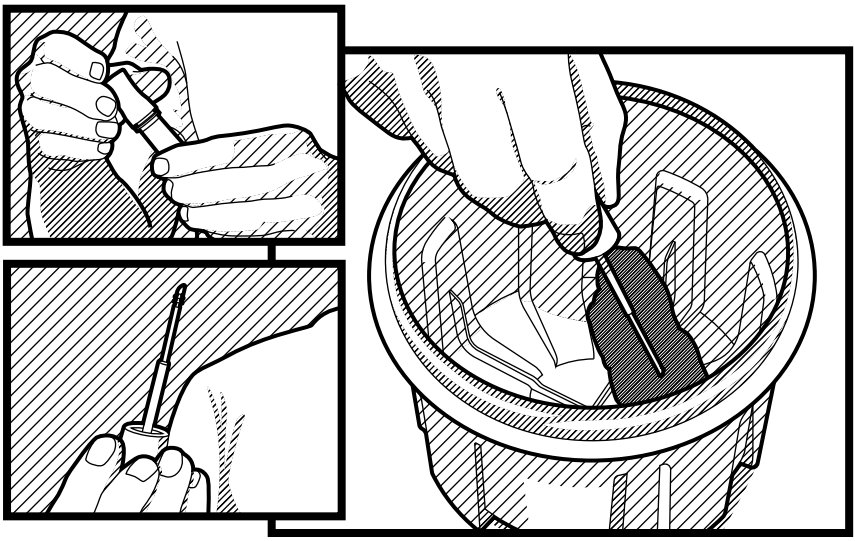




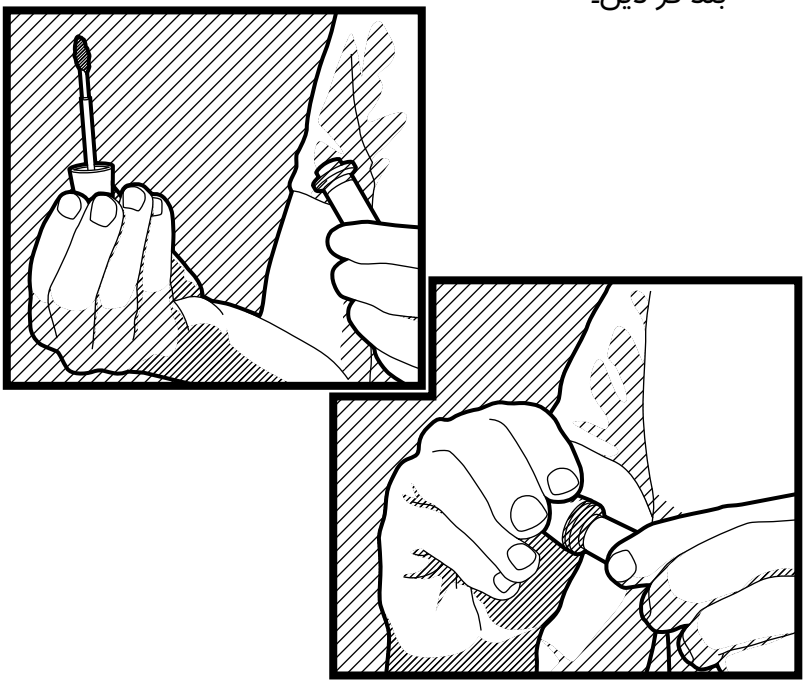
2 معمول کے مطابق پاخانہ خارج کریں۔



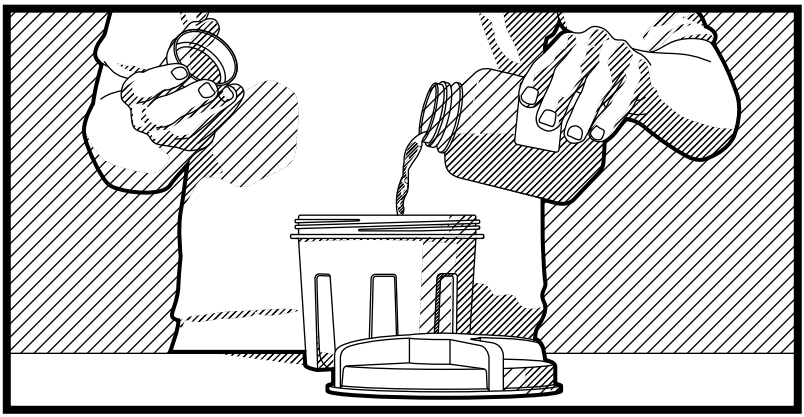
3 نمونہ لینے والی سلائی کی نوک سے پاخانے کو کھرچیں۔ یقینی بنائیں کہ سلائی کے سرے پر بنی درزیں مکمل ڈھک جائیں۔ پاخانے کے بڑے ٹکڑے مت لیں۔



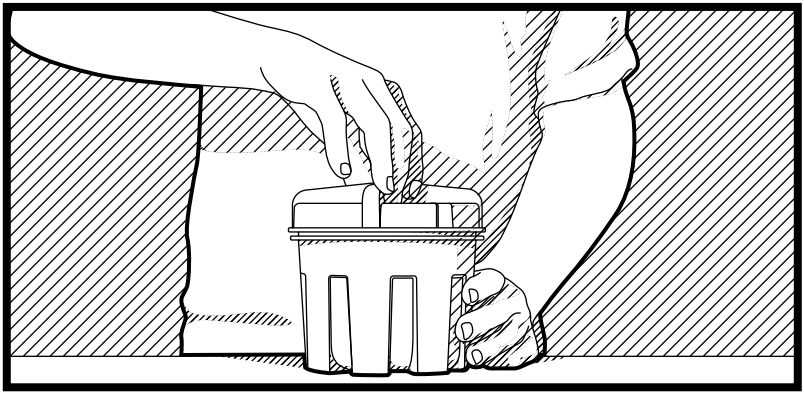
4 سلائی کو ٹیوب میں واپس رکھیں۔ اس کو مضبوطی سے بند کر دیں۔



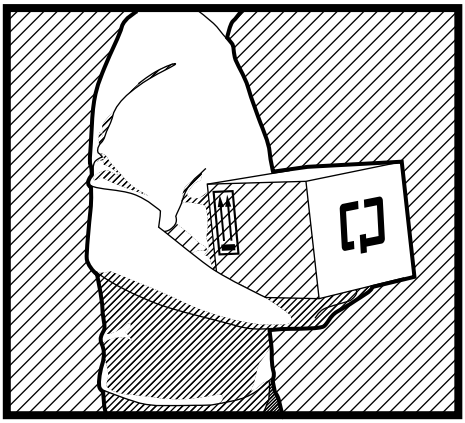
5 پریزرویٹیو کو پاخانے کے ساتھ کنٹینر میں ڈال دیں۔



6 اس کو مضبوطی سے بند کر دیں۔ پاخانہ کنٹینر کے باہر نہیں جانا چاہیے۔ اگر ایسا ہو تو اس کو پونچھ دیں۔



7 اس کو UPS کے ذریعے کٹ پر دیے گئے پتے پر ہمیں بھیج دیں۔ آپ کو ڈاک ٹکٹ کی ادائیگی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔



یہ تو بہت جلدی ہو گیا!
جی ہاں۔ ہدایات واضح تھیں۔
آپ نے اس کو کب ڈاک سے بھیجنا ہو گا؟

24 گھنٹوں کے اندر۔
اس کو تجزیے کے لیے بھیجنا بہت اہم ہے، لہٰذا جس قدر جلد ممکن ہو میں اس کو بھیجنا چاہتا ہوں۔
اب ہم چلتے ہیں۔ ہم کچھ ورزش کر سکتے ہیں۔
ٹھیک ہے۔ چہل قدمی ہمیشہ اچھی رہتی ہے۔
کیا آپ کو معلوم ہے کہ جسمانی سرگرمی بھی بڑی آنت کے سرطان سے بچنے میں مدد دے سکتی ہے؟
یہ ہم سب کے لیے اچھا ہو گا۔

کیا مجھے آنے
کی اجازت ہے؟
ضرور، للی، آئیے
ساتھ چلیں۔

آپ کو نتائج کب معلوم ہوں گے؟
مجھے ایک یا دو ہفتوں میں پتہ چل جائے گا۔ کیا آپ ہمارے ساتھ چہل قدمی کے لیے آنا پسند کریں گی؟
شکریہ، ہنی۔
آپ جائیے۔ بعد میں آپ سے ملاقات ہو گی۔ ٹیسٹ کے لیے نیک تمنائیں!

آپ کو کس طرح معلوم ہو گا کہ آیا آپ کو بڑی آنت کا سرطان ہے یا نہیں؟
اگر ٹیسٹ منفی ہو تو یہ اس بات کی نشانی ہے کہ مجھے بڑی آنت کا سرطان نہیں ہے۔ یہ ٹیسٹ کچھ مواقع پر سراغ نہیں لگا پاتا، لیکن ایسا شاذونادر ہوتا ہے۔
مجھے پھر بھی ہر سال میں ایک مرتبہ ٹیسٹ کرنا ہو گا۔ اگر میں نے FIT-DNA استعمال کیا ہوتا، تو میں یہ ٹیسٹ ہر تین سال میں ایک مرتبہ دہراتا۔

اگر ٹیسٹ میں کچھ پایا جاتا ہے تو کیا ہو گا؟
میرا نگہداشت صحت فراہم کنندہ مجھ سے رابطہ کرے گا۔ اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ میری بڑی آنت یا مقعد میں سرطان ہے، یا اس کا یہ بھی مطلب ہو سکتا ہے کہ کوئی اور مسئلہ ہے۔
پھر اس سے آگے پتہ لگانے کے لیے مجھے کولونواسکوپی کی ضرورت ہو گی۔

مجھے یاد ہے جب موم نے کولونواسکوپی کروائی تھی۔ انہوں نے ان کی بڑی آنت کے اندر دیکھنے کے لیے ایک ننھا سا کیمرہ استعمال کیا تھا۔
جی ہاں، اور وہ ٹھیک تھیں۔

مجھے امید ہے کہ منفی جواب آئے گا اور آپ میں بڑی آنت کے سرطان کی نشانیاں نہیں ہوں گی!
مجھے بھی! اہم چیز یہ ہے کہ میں اپنی صحت کا خیال رکھ رہا ہوں۔

بڑی آنت کے سرطان کے خطرے کے متعلق حقائق

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

- معمر ہونا — تقریباً 90% کیسز 50 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد میں ہوتے ہیں*
- ذاتی یا خاندان کے ماضی میں بڑی آنت کے سرطان یا اڈینومیٹس پولپس ہونا
- کوئی وراثتی سنڈروم ہونا جیسے Lynch سنڈروم یا فیمیلیئل اڈینومیٹس پولپس (Familial adenomatous polyps, FAP)

بڑی آنت کا سرطان سیاہ فام کمیونٹی کو غیر متناسب انداز میں متاثر کر رہا ہے: سیاہ فام امریکیوں میں بڑی آنت کے سرطان کا خطرہ اور اس کی شرح زیادہ ہے۔ وجوہات پیچیدہ ہیں لیکن ممکنہ طور پر ان میں باقاعدہ نسل پرستی شامل ہے، جس کا نتیجہ خطرے کے عوامل میں فرق اور نگہداشت صحت تک کم رسائی کی صورت میں سامنے آ سکتا ہے۔

طرزِ زندگی میں یہ تبدیلیاں آپ کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں:

- اگر آپ کا وزن زیادہ ہو یا موٹاپا ہو تو اپنا وزن کم کرنا
- زیادہ چل پھر اور کم بیٹھ کر اپنی جسمانی سرگرمی میں اضافہ کرنا
- پروسس شدہ گوشت کم اور پھل اور سبزیاں زیادہ کھانا
- الکحل والے مشروبات کم پینا اور تمباکو نوشی نہ کرنا

اپنے بڑی آنت کے سرطان کے خطرات اور اسکریننگ کے متعلق آج ہی اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔ تمباکو نوشی ترک کرنے میں معاونت کے لیے 866-697-8487 پر کال کریں۔

مزید جاننے کے لیے **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **"colon cancer"** (کولن کینسر)۔ اسکریننگ سے متعلقہ کہانیوں کے لیے **nyc.gov/health** پر جا کر **(ساندرہ کی کہانی)** اور **(Mark کا فیصہ)** تلاش کریں۔

---

*NYC محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت تجویز کرتا ہے کہ خطرے کے عوامل سے پاک افراد 45 سال کی عمر سے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بڑی آنت کے سرطان کے حوالے سے اسکریننگ کروانے کے متعلق معلوم کریں، کیونکہ 50 سال سے کم عمر کے افراد میں بڑی آنت کے سرطان کےکیسز میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ جن افراد میں خطرے کے عوامل ہوں ان کو اس سے بھی پہلے شروع کرنا چاہیے۔

NYC
Health