衞生署
Department of Health

Department of Health
Colorectal Cancer Screening Programme

بڑی آنت کے کینسر سے بچاؤ اور جانچ پڑتال

بڑی آنت کا کینسر کیا ہے؟

بڑی آنت نظام انہضام کا آخری حصہ ہے ، یہ بڑی آنت ، امعائے مستقیم (بڑی آنت کا تیسرا اخیر حصہ) اور مقعد پر مشتمل ہوتا ہے - بڑی آنت کا کینسر زیادہ تر چھوٹی نشونما یعنی پولپ (ڈنڈی دار رسولی) سے شروع ہوتا ہے یہ پولپ عموماً سومی یعنی بے ضرر ہوتے ہیں لیکن کچھ آہستہ آہستہ کینسر میں تبدیل ہو سکتے ہیں - پولپ کو کینسر میں بدلنے میں دس سال سے زیادہ کا عرصہ لگتا ہے -

بڑی آنت کے کینسر کی عام علامات کیا ہیں؟

شروعات میں ہو سکتا ہے کہ بڑی آنت کے کینسر کی بظاہر کوئی علامت نہ ہو-

عام علامات میں پاخانے میں خون یا زیادہ مقدار میں چپچپا میوکس یعنی ریشے کا آنا ہے پاخانہ کرنے کے معمول میں بدلاؤ (اسہال یا قبض)، پیٹ کی تکلیف (مسلسل درد یا پھولنا)، پاخانہ کرنے کے بعد بھی پاخانہ آنے کا مسلسل احساس، بلاوجہ وزن کم ہونا اور تھکاوٹ رہنا- یہ علامات بڑی آنت کے کینسر کے علاوہ دیگر مسائل کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں - اس لئے ضروری ہے کہ فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں -

بڑی آنت کا کینسر ہونے کے امکان کو کیسے کم کیا جائے؟

1. صحت مند طرز زندگی کو اپنائیں :
   - ریشےدار غذا کا استعمال زیادہ کریں-
   - سرخ اور پروسس کیے گیے گوشت کا استعمال کم کریں-
   - باقاعدگی سے ورزش کریں اور صحت مند جسم کے وزن اور کمر کے ڈھانچے کو ٹھیک رکھیں-
   - سگریٹ نوشی اور شراب پینے سے گریز کریں -

2. بڑی آنت کے کینسر کی جانچ پڑتال

جانچ پڑتال کا مطلب ان افراد کا معائنہ کرنا ہے جن میں بظاہر کوئی علامات نہیں ہیں یا ان لوگوں کی شناخت کرنا ہے جن کو یہ بیماری لگنے کا خطرہ ہے- مقامی ماہرین کی رائے ہے کہ وہ افراد جن کی عمر 50 تا 75 سال ہے، اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور درج ذیل طریقہ کار میں سے ایک کے ذریعے جانچ پڑتال کروائیں - (اول) سال میں ایک یا دو بار پاخانے میں ممکنہ خون کی تشخیص کروائیں - یا (دوئم) سگموئیڈوسکوپی ہر پانچ سال میں کروائیں- یا (سوئم) کولونوسکوپی ہر دس سال میں ایک دفعہ کروائیں -

کولوریکٹل یا بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ کا پروگرام

کولوریکٹل کینسر کی اسکریننگ کے پروگرام کے تحت، حکومت بنا علامات کولوریکٹل یا بڑی آنت کے کینسر کی روک تھام کے لئے اسکریننگ ٹیسٹ کرانے میں ہانگ کانگ کے 50 سے 75 سال کی عمر کے درمیان رہائشیوں کو سبسڈی فراہم کرتی ہے-

تفصیلات کے لئے، www.colonscreen.gov.hk ملاحظہ کریں-

ہانگ کانگ محکمہ صحت
2018 میں شائع شدہ