

کولوریکٹل کینسر کی روک تھام اور اسکریننگ

کولوریکٹل کینسر کیا ہے؟

کولوریکٹل نظام ہاضمہ کا آخری حصہ ہے، جس میں بڑی آنت، ریکٹم اور مقعد شامل ہیں۔ زیادہ تر کولوریکٹل کینسر ایک چھوٹی سی نشوونما سے شروع ہوتا ہے جسے پولیپ کہا جاتا ہے۔ پولیپس عام طور پر نرم ہوتے ہیں، لیکن کچھ آہستہ آہستہ کینسر میں تبدیل ہوسکتے ہیں، جس میں 10 سال سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

کولوریکٹل کینسر کی عام علامات کیا ہیں؟

- کولوریکٹل کینسر کی ابتدائی مراحل میں کوئی علامات نہیں ہوسکتی ہیں۔ عام علامات میں شامل ہیں:
 - پاخانے میں خون یا بلغم کی بڑی مقدار
 - نامعلوم وجوہات کے ساتھ آنتوں کی عادات میں تبدیلی (اسہال یا قبض) اور 2 ہفتوں سے زیادہ عرصے تک جاری رہنا
 - پیٹ کی تکلیف (مسلسل درد، اپہارہ، پیٹ بھرا ہوا محسوس کرنا یا کھچاؤٹ)
 - پاخانہ کرنے کے بعد بھی اسے دوبارہ کرنے کی ضرورت محسوس کرتے رہنا
 - نامعلوم وجوہات کے ساتھ وزن میں کمی اور تھکاوٹ۔
- یہ علامات کولوریکٹل کینسر کے علاوہ دیگر حالات کی وجہ سے ہوسکتی ہیں۔ لہذا فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ضروری ہے۔

کولوریکٹل کینسر ہونے کے خطرے کو کیسے کم کیا جائے؟

1. صحت مند طرز زندگی اپنائیں:
 - غذائی فائبر کی مقدار میں اضافہ
 - سرخ اور پروسیسڈ گوشت کا استعمال کم کریں
 - باقاعدگی سے ورزش کریں اور صحت مند جسمانی وزن اور کمر کے گھیرے کو برقرار رکھیں
 - شراب نوشی اور تمباکو نوشی سے پرہیز کریں

2. کولوریکٹل کینسر کی اسکریننگ

اسکریننگ کا مطلب ہوتا ہے کہ بغیر علامات کے لوگوں کی جانچ پڑتال کی جائے تاکہ بیماری کا پتہ چل سکے یا بیماری کے زیادہ خطرے والے لوگوں کو پہچانا جائے، ابتدائی تشخیص اور علاج کے لئے جو حالت مرض کی پیشگوئی کو بہتر بنا سکتا ہے۔ مقامی ماہرین 50 سے 75 سال کی عمر کے افراد کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ تبادلہ خیال کریں اور مندرجہ ذیل اسکریننگ طریقہ کار میں سے کسی ایک کے ذریعہ کولوریکٹل کینسر کی اسکریننگ پر غور کریں: (a) سالانہ یا دو سالہ فیکل اوکلٹ بلڈ ٹیسٹ؛ یا (b) ہر 5 سال میں سگموئیڈوسکوپی؛ یا (c) ہر 10 سال میں کولونوسکوپی۔

کولوریکٹل کینسر اسکریننگ پروگرام

کولوریکٹل کینسر اسکریننگ پروگرام کے تحت، حکومت 50 سے 75 سال کی عمر کے بغیر علامات والے ہانگ کانگ کے رہائشیوں کو کولوریکٹل کینسر کی روک تھام کے لئے باقاعدگی سے اسکریننگ سے گزرنے کے لئے سبسڈی دیتی ہے۔ تفصیلات کے لئے، براہ مہربانی www.colonscreen.gov.hk ملاحظہ کریں۔

محکمہ صحت، ہانگ کانگ خصوصی انتظامی ریجن

2024 میں شائع کردہ