

سرطان کا جلد پتہ چلانے کے لیے امریکی سرطان

سوسائٹی کی ہدایات

American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

امریکی سرطان سوسائٹی نے زیادہ تر بالغوں کے لیے سرطان کی اسکریننگ کی ہدایات کے لیے مندرجہ ذیل سفارشات پیش کی ہیں۔

ہماری سرطان کی اسکریننگ کی ہدایات کے بارے میں مزید تفصیلات جاننے کے لیے یا یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آپ سرطان کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں، ہماری ویب سائٹ پر جائیں www.cancer.org

یا ہمارے ٹول فری نمبر 1-800-227-2345 پر کال کریں۔

چھاتی کا سرطان

40 سے 44 سال کی عورتوں کے پاس میموگرام (چھاتی کا ایکس رے) کے ذریعے چھاتی کی سالانہ اسکریننگ شروع کرنے کا انتخاب ہونا چاہیے۔

45 سے 54 سال کی عورتوں کو ہر سال میموگرام کروانا چاہیے۔

55 اور اس سے زیادہ عمر کی عورتوں کو ہر دو سال کے بعد میموگرام کروانا چاہیے، یا سالانہ اسکریننگ بھی جاری رکھی جا سکتی ہے۔

اسکریننگ اس وقت تک جاری رہنی چاہیے جب تک عورت کی صحت اچھی ہے اور اسے 10 سال یا اس سے زیادہ زندہ رہنے کی توقع ہے۔

تمام عورتوں کو چھاتی کے سرطان کی اسکریننگ سے وابستہ فوائد، بندشوں اور ممکنہ خطرات سے واقف ہونا چاہیے۔ ان کو اس بات کا بھی علم ہونا چاہیے کہ عام طور پر ان کی چھاتیاں کیسی نظر آتی ہیں اور محسوس ہوتی ہیں اور چھاتی میں کسی بھی تبدیلی کی اطلاع فوری طور پر اپنے طبی ضروریات مہیا کرنے والے کو دیں۔

کچھ عورتوں کی ان کی خاندانی تاریخ، جینیاتی رجحان یا کچھ دوسرے عوامل کی وجہ سے میموگرام

کے ساتھ ساتھ ایم آر آئی کے ذریعے بھی اسکریننگ کروانی چاہیے (اس زمرے میں آنے والی خواتین کی تعداد بہت کم ہے)۔ طبی ضروریات مہیا کرنے والے سے چھاتی کے سرطان کے خطرے کے بارے میں اپنے لیے اسکریننگ کے سب سے بہتر پلان کے بارے میں بات کریں۔

قولون اور ریکٹل سرطان اور پالپس

50 سال کی عمر سے مرد اور عورتوں، دونوں کو ٹیسٹ کروانے کے لیے مندرجہ ذیل میں سے ایک پلان استعمال کرنا چاہیے۔

ٹیسٹ جو پالپس اور سرطان کا پتہ چلاتے ہیں

ہر 5 سال کے بعد لچکدار سگموئیڈوسکوپ، یا

ہر 10 سال کے بعد قولونوسکوپ، یا

ہر 5 سال کے بعد دوہرا-موازنہ بیریم اینیما، یا

ہر 5 سال کے بعد سی ٹی قولونوسکوپ (مجازی قولونوسکوپ)

ٹیسٹ جو زیادہ تر سرطان کا پتہ چلاتے ہیں

گوائیک پر مبنی فضلے کا اکلٹ بلڈ ٹیسٹ (جی ایف او بی ٹی) سالانہ ، یا

ہر تین سال کے بعد سٹول ڈی این اے (ایس ڈی این اے) ٹیسٹ

اگر ٹیسٹ پازیٹو ہو تو قولونوسکوپ کی جانی چاہیے۔

گھر لے جا کر ایک دفعہ سے زیادہ کرنے والا سٹول ٹیسٹ استعمال کرنا چاہیے۔ آفس میں کیا جانے والا ایک ٹیسٹ کافی نہیں ہے۔ اگر ٹیسٹ پازیٹو ہو تو قولونوسکوپ کی جانی چاہیے۔

اگر ایسے ٹیسٹ دستیاب ہیں جو ابتدائی کینسر اور پالپس دونوں کا پتہ لگا سکتے ہیں ، اور اگر آپ ان کو کروانے کے لیے تیار ہیں، تو وہ آپ کا پہلا انتخاب ہونے چاہیے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آپ کے لیے کونسا ٹیسٹ سب سے بہتر ہے۔

اگر خاندانی تاریخ یا دوسرے عوامل کی بنیاد پر آپ کو قولون کے سرطان کا زیادہ خطرہ ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو مختلف شیڈول کے مطابق اسکریننگ کروانی پڑے۔ طبی ضروریات مہیا کرنے والے سے اپنی تاریخ کے بارے میں اور اپنے لیے سب سے بہتر ٹیسٹنگ کے لیے بات کریں۔

گریوے کا سرطان

گریوے کے سرطان کے لیے ٹیسٹنگ 21 سال کی عمر سے شروع ہونی چاہیے۔ 21 سال سے کم عمر عورتوں کو ٹیسٹ نہیں کیا جانا چاہیے۔

21 اور 29 سال کے بیچ عورتوں کو ہر تین سال کے بعد پیپ ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ اس عمر کے گروپ میں ایچ پی وی ٹیسٹنگ نہیں کرنی چاہیے جب تک پیپ ٹیسٹ کے غیر معمولی رزلٹ کے بعد اس کی ضرورت نہ ہو۔

30 اور 65 سال کے بیچ عورتوں کو ہر پانچ سال کے بعد پیپ ٹیسٹ اور ایک مخصوص ایچ پی وی ٹیسٹ (جو 'کوٹیسٹنگ' کہلاتا ہے) کروانا چاہیے۔ اس طریقہ کار کو ترجیح حاصل ہے لیکن ہر 3 سال کے بعد صرف پیپ ٹیسٹ کروانا بھی ٹھیک ہے۔

65 سال سے زیادہ عمر کی عورتیں جن کی گزشتہ 10 سالوں میں باقاعدگی سے گریوے کے سرطان کے لیے ٹیسٹنگ ہوئی ہے اور جن کے رزلٹ معمول کے مطابق تھے، ان کی گریوے کے سرطان کے لیے ٹیسٹنگ نہیں ہونی چاہیے۔ جب ایک دفعہ ٹیسٹنگ روک دی جائے تو اس کو دوبارہ شروع نہیں کرنا چاہیے۔ وہ خواتین جن کی سرطان کے خطرے کی سنگین تاریخ رہی ہے، ان کا اس تشخیص کے کم از کم 20 سال کے بعد تک ٹیسٹ کرنا چاہیے، بیشک ٹیسٹنگ 65 سال کی عمر سے زیادہ تک کرنی پڑے۔

وہ عورت جس نے اپنی بچہ دانی اور گریوے کو ایسی وجوہات کی بنا پر نکلوا دیا ہو (مکمل ہسٹریکٹمی) جن کا تعلق گریوے کے سرطان سے نہ ہو اور جس کی گریوے کے سرطان کی کوئی تاریخ نہ ہو یا سرطان کا کوئی سنگین خطرہ نہ ہو، اس کی ٹیسٹنگ نہیں کرنی چاہیے۔

وہ تمام خواتین جنہوں نے ایچ پی وی کا ٹیکہ لگوایا ہے ان کو اپنی عمر کے گروپ کے لیے سفارشات کی پیروی کرنی چاہیے۔

کچھ عورتوں کو اپنی صحت کی تاریخ (ایچ آئی وی انفیکشن، اعضا کی منتقلی، ڈی ای ایس ایکسپوزر وغیرہ) کی وجہ سے گریوے کے سرطان کے لیے سکریننگ کے مختلف شیڈول کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ طبی ضروریات مہیا کرنے والے سے اپنی تاریخ کے بارے میں بات کریں۔

اینڈومیٹریل (بچہ دانی کا) سرطان

امریکی سرطان سوسائٹی یہ سفارش پیش کرتی ہے کہ سن یاس (مینوپاز) کے وقت تمام عورتوں کو اینڈومیٹریل سرطان کی علامات اور خطرات کے بارے میں بتانا چاہیے۔ عورتوں کو اندام نہانی سے غیر متوقع خون کے دھبے یا خون کے بہنے کے مععلق اپنے ڈاکٹر کو بتانا چاہیے۔

کچھ عورتوں کو اپنی تاریخ کی وجہ سے شاید ہر سال اینڈو میٹریل ہائے آہسی کروانے کے مععلق سوچنا پڑے۔ مہربانی سے اپنی تاریخ کے مععلق اپنے طبی ضروریات مہیا کرنے والے سے بات کریں۔

پھیپھڑے کا سرطان

امریکی سرطان سوسائٹی اوسط خطرے والے لوگوں میں پھیپھڑے کے سرطان کے ٹیسٹ کرنے کی سفارش نہیں کرتی۔ لیکن ہمارے پاس ان لوگوں کی سکریننگ کے لیے ہدایات ہیں جن کو سگریٹ پینے کی وجہ سے پھیپھڑوں کے سرطان کا زیادہ خطرہ ہے۔ یہ سکریننگ آپ کے لیے مناسب ہوسکتی ہے اگر ذیل میں دیے ہوئے عوامل کا آپ پر اطلاق ہوتا ہے۔

55 سے 74 سال کی عمر

اچھی صحت

کم از کم 30 پیک - سال سگریٹ پینے کی تاریخ رکھتے ہیں اور یا ابھی بھی سگریٹ پی رہے ہیں یا پچھلے 15 سال سے سگریٹ پینی چھوڑ دی ہے۔ (ایک پیک - سال، وہ عدد ہے جو ہر روز کے سگریٹ کے پیک کو ان سالوں سے ضرب دے کر حاصل ہوتا جو ایک شخص نے سگریٹ پیتے گزارے ہوں۔ ایک شخص جس نے 30 سال تک ہر روز سگریٹ کا ایک پیک پیا ہو اس کی 30 پیک - سال کی تاریخ ہے، جیسے کہ وہ شخص بھی جس نے 15 سال تک ہر روز سگریٹ کے دو پیک پیئے ہوں)

سکریننگ چھاتی کے سالانہ لو ڈوز سی ٹی سکین (ایل ڈی سی ٹی) کے ذریعے کی جاتی ہے۔ اگر اگر اوپر دی فہرست میں ٹھیک بیٹھتے ہیں اور اسکریننگ شروع کرنا چاہتے ہیں تو طبی ضروریات مہیا کرنے والے سے بات کریں۔

پروسٹیٹ کا سرطان

امریکی سرطان سوسائٹی سفارش پیش کرتی ہے کہ مرد طبی ضروریات مہیا کرنے والے سے بات کر کے آگاہی سے فیصلہ کریں کہ ان کو پروسٹیٹ سرطان کا ٹیسٹ کروانا چاہیے ہے کہ نہیں۔ تحقیق سے ابھی تک یہ بات ثابت نہیں ہوئی کہ ٹیسٹنگ کے ممکنہ فوائد، ٹیسٹنگ اور علاج کے نقصانات سے زیادہ ہیں۔ ہمارا یقین ہے کہ مردوں کو اس وقت تک ٹیسٹ نہیں کروانا چاہیے جب تک وہ ٹیسٹنگ اور علاج کے ممکنہ خطرات اور فوائد کے بارے میں وہ سب کچھ جان نہ لیں جس کا ہمیں علم ہے اور جس سے ہم لاعلم ہیں۔

50 سال کی عمر سے مردوں کو طبی ضروریات مہیا کرنے والے سے ٹیسٹنگ کے فوائد اور نقصانات کے بارے میں بات کرنی چاہیے ہے تاکہ وہ اس بات کا فیصلہ کر سکیں کہ ٹیسٹنگ ان کے لیے صحیح انتخاب ہے۔

اگر آپ افریقی امریکی ہیں یا آپ کے باپ یا بھائی کو 65 سال کی عمر سے پہلے پروسٹیٹ کا سرطان تھا، تو آپ کو طبی ضروریات مہیا کرنے والے سے یہ بات 45 سال کی عمر میں کر لینی چاہیے ہے۔

اگر آپ ٹیسٹ کروانے کا فیصلہ کریں تو آپ کو پی ایس اے بلڈ ٹیسٹ، ریکٹل معائنے کے ساتھ یا اس کے بغیر کروا لینا چاہیے۔ آپ کی پی ایس اے کی سطح اس بات کا فیصلہ کرے گی کہ آپ کو کتنی دیر کے بعد ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے۔

سرطان سے متعلقہ معائنے

20 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگ جو متواتر صحت کے معائنے کرواتے ہیں، ان کے لیے سرطان سے متعلقہ معائنے میں صحت کے بارے میں مشاورت، اور شخصی عمر اور جنس پر انحصار کرتے ہوئے تھائی رائیڈ، اورل کیویٹی، جلد، لف نوڈز، خصیے اور رحم کے سرطان کے لیے معائنے اور اس کے علاوہ کچھ اور بیماریوں کے ٹیسٹ بھی شامل ہونے چاہیے ہیں۔

اپنی صحت کو کنٹرول میں لیں ، اور اپنے سرطان کے خطرے میں کمی کرنے میں مدد کریں۔ ہر قسم کے تمباکو سے دور رہیں۔

صحت مند وزن پر آ جائیں اور پھر اس پر قائم رہیں۔

باقاعدہ جسمانی ورزش کے ساتھ حرکت کرتے رہیں۔

بہت سے پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ صحت مند کھانا کھائیں۔

شراب پینے کی حد مقرر کریں (اگر آپ پیتے ہیں تو)۔

اپنی جلد کی حفاظت کریں۔

اپنے آپ کو، اپنی خاندانی تاریخ اور اپنے خطرات کو جانیں۔

باقاعدہ معائنے کروائیں اور سرطان کے سکریننگ ٹیسٹ کروائیں۔

یہ جاننے کے لیے کہ آپ اپنے سرطان کے خطرے کو کم کرنے میں کیا مدد کر سکتے ہیں اور سرطان کے بارے میں دوسرے سوالات کے لیے مہربانی سے آپ ہمارے پاس آن لائن تشریف لائیں www.cancer.org یا دن رات، کسی بھی وقت، ہمیں 1-800-227-2345 پر کال کریں۔

Medically reviewed September 2015

Language: Urdu