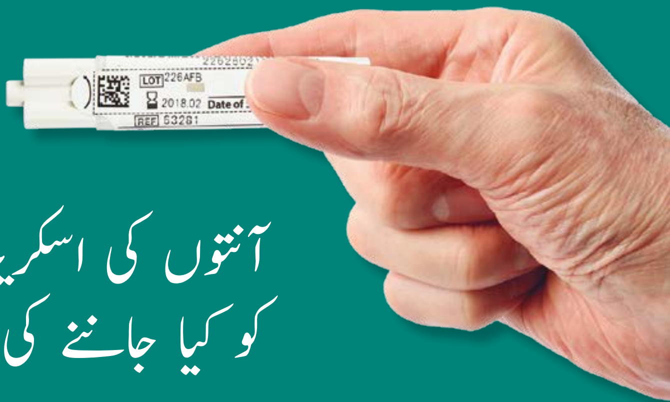
یہ چھوٹا سا ٹیسٹ آپ کی جان بچانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔



آنتوں کی اسکریننگ کا ٹیسٹ: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

- ایک نمونہ
- گھر پر لیں
- نتائج دو ہفتوں کے اندر اندر

**The bowel screening test:
What you need to know:
Urdu**

NHS
SCOTLAND

Public Health
Scotland

کیا آپ کو آنتوں کی اسکریننگ کے ٹیسٹ کے فوائد معلوم ہیں؟

اگر اس کے بارے میں جلد معلوم ہو جائے اور اس کا علاج کر لیا جائے تو **10** میں سے **9** افراد آنتوں کے کینسر سے بچ جاتے ہیں۔

خواہ آپ میں کوئی علامات موجود نہ بھی ہوں تو بھی یہ ٹیسٹ آنتوں کے کینسر کا جلد پتا لگا سکتا ہے۔

آپ ٹیسٹ کو اپنے گھر کی خلوت میں انجام دیتے ہیں۔

آنتوں کی اسکریننگ کے ٹیسٹ کا استعمال آسانی کے ساتھ فوری طور پر ہو سکتا ہے اور ایک چھوٹا سا نمونہ بھیجا جاتا ہے۔

آپکی آنتوں کا اسکریننگ ٹیسٹ

اسکاٹ لینڈ میں آنتوں کا کینسر تیسرا سب سے عام کینسر ہے۔

آپ کی آنتوں کے اسکریننگ ٹیسٹ سے آپ کی آنتوں کے کینسر کا جلد پتا چل سکتا ہے اور یہ ٹیسٹ اکثر ٹھیک ہوتا ہے۔

اسکاٹ لینڈ میں موجود نصف ملین لوگ ہر سال اپنی آنتوں کی اسکریننگ کے لیے ٹیسٹ کرواتے ہیں۔

مجھے آنتوں کی اسکریننگ کا یہ ٹیسٹ کیوں بھیجا جا رہا ہے؟

اسکاٹ لینڈ میں 50 سے 74 سال کی عمر کے ہر فرد کو ہر دو سال بعد آنتوں کی اسکریننگ کا ٹیسٹ بھیجا جاتا ہے۔ اس سے قبل کہ لوگوں میں کوئی علامات ظاہر ہوں ٹیسٹ کا مقصد آنتوں کے کینسر کی ابتدائی علامات حاصل کرنا ہے۔ یہ ٹیسٹ ابتدائی مرحلے میں، جب علاج کے کامیاب ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، کینسر کی نشاندہی کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ آنتوں کی اسکریننگ آنتوں میں موجود دیگر تبدیلیوں کی نشاندہی بھی کر سکتی ہے جیسا کہ کینسر سے قبل کی نشوونما جن کو پولپس [رسولیاں] کہتے ہیں۔

یہ ٹیسٹ 50 سال سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے ہے کیونکہ آپ میں آنتوں کے کینسر کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

اگر مجھے صحت کی دیگر خرابیاں لاحق ہوں تو کیا میں ٹیسٹ کروا سکتا/سکتی ہوں؟

اگر آپ کو صحت کی دیگر خرابیوں کا سامنا ہو بشمول بواسیر (ہیمرایڈز) تو آپ کے لیے آنتوں کی اسکریننگ کروانا محفوظ ہے۔

اگر آپ خون کو پتلا کرنے والی، آئرن کی گولیاں یا اینٹی بائیوٹکس والی دوائی لے رہے ہوں تو بھی ٹیسٹ کروانا ٹھیک ہے۔

حقائق

- اسکاٹ لینڈ میں ہر سال تقریباً 4,000 لوگ آنتوں کے کینسر میں مبتلا ہوتے ہیں۔
- اگر آپ کو آنتوں کے کینسر کا جلد پتا چل جائے تو آپ کے لیے اس سے بچنے کے امکانات 14 گنا زیادہ ہوتے ہیں۔

میں ٹیسٹ کیسے کروں؟

- آنتوں کا اسکریننگ ٹیسٹ کرنے کے طریق کار سے متعلق مکمل تصویری ہدایات آپ کے خط کے پچھلے حصے میں درج کی گئی ہیں۔
- اپنے خط کے سامنے سے اپنا لیبل اتاریں اور اس کو+ کے ساتھ نشان زد ٹیوب کے کنارے پر چپکا دیں۔ دوسری طرف نمونہ لینے کی تاریخ درج کریں۔
- ڈنڈی کو نکالنے کے لیے ٹیوب کا ڈھکن کھول دیں۔ ڈنڈی کے سرے کو اپنے پاخانے کے نمونے میں ڈبو دیں، ڈنڈی کو ٹیوب میں ڈال دیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے ٹیوب کے ڈھکن کو دوبارہ سے بند کر دیا ہے۔
- ٹیسٹ آپ کے اپنے گھر کی خلوت میں لیا جا سکتا ہے اور اس کو فراہم کردہ ڈاک خرچ ادا شدہ لفافے کا استعمال کرتے ہوئے واپس کیا جا سکتا ہے۔
- آنتوں کی گھر پر اسکریننگ کرنے کے لیے ایک مرحلہ وار مفید ویڈیو گائیڈ دستیاب ہے۔ ملاحظہ فرمائیں **www.nhsinform.scot/bowelscreeningtest**

پہلی کٹ مکمل کرنے کے بعد میں سوچتا رہا کہ یہ زندگی بچانے والا ہو سکتا ہے، اس لیے مجھے اس کو انجام دینا چاہیے۔ اس پر صرف چند منٹ لگتے ہیں۔

(اجے، 59)

میرے ٹیسٹ پوسٹ کر دینے کے بعد کیا ہوتا ہے؟

ہم دکھائی نہ دینے والے خون کے لیے آپ کے پاخانے کا ٹیسٹ کریں گے۔ اس کے بعد ہم دو ہفتوں کے اندر اندر آپ کو آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ پوسٹ کر دیں گے۔

آنتوں کی اسکریننگ کے ممکنہ نتائج کیا ہیں؟

دو ممکنہ نتائج ہیں۔

- مزید ٹیسٹوں کی ضرورت نہیں ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو یہ رزلٹ ملتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے نمونے میں کوئی خون نہیں، یا صرف بہت کم خون ملا ہے۔ یہ رزلٹ اس بات کی ضمانت نہیں دیتا ہے کہ آپ کو آنتوں کا کینسر نہیں ہے یا یہ کہ آپ کو مستقبل میں نہیں ہو گا۔ آپ کو دو سال کے عرصے کے بعد ایک اور ٹیسٹ ملے گا۔ آنتوں کی ایک اسکریننگ اور دوسری کے درمیان تبدیلیاں رونما ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ صفحہ 6 پر درج کردہ کسی بھی تبدیلی کو محسوس کرتے ہوں تو آپ کو اپنے جی پی سے بات کرنی چاہیے۔
- مزید ٹیسٹوں کی ضرورت ہے۔ اس ٹیسٹ کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاخانے کے نمونے میں خون کی مقدار اسکریننگ کی حد سے زیادہ ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو آنتوں کا کینسر ہے تاہم ہمیں یہ معلوم کرنے کے لیے مزید کچھ کرنے کی ضرورت ہوگی کہ خون بہنے کی وجہ کیا ہے۔

میرا رزلٹ ملنے کے بعد کیا ہو گا؟

زیادہ تر افراد کو مزید تحقیق کی ضرورت نہیں ہوگی۔ اگر آپ کے پاخانے کے نمونے میں خون کی مقدار اسکریننگ کی مقررہ حد سے زیادہ ہوئی تو آپ کو آپ کے ہیلتھ بورڈ کے پاس ریفر کر دیا جائے گا جہاں پر وہ آپ کے لیے بہترین معائنے کا تعین کر سکتے ہیں۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے یہ کالونیسکوپی ہوگی۔ اگر آپ کو کالونیسکوپی کے لیے بلایا جاتا ہے تو آپ کو اپوائنٹمنٹ سے قبل طریقہ کار کے فوائد اور خطرات کے بارے میں معلومات موصول ہوں گی۔

یہ ٹیسٹ آنتوں کے زیادہ تر کینسروں کی نشاندہی کر لیتا، اس میں تمام آنتوں کے کینسر شامل نہیں ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ٹیسٹ خون کی موجودگی کی نشاندہی کرتا ہے جبکہ تمام کینسرز میں ہر وقت خون نہیں آتا۔ جب تک کہ آپ 75 سال کے نہ ہو جائیں ہم آپ کو ہر دو سال بعد ایک ٹیسٹ بھیجیں گے۔ اس کے بعد آپ اسکاٹش باول اسکریننگ سینٹر سے رابطہ کر کے ٹیسٹ کے لیے کہہ سکتے/سکتی ہیں (دیکھیں صفحہ 9)۔

آپ کی آنتوں کے اسکریننگ ٹیسٹ کے رزلٹ کا کیا مطلب ہے اس بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں **www.nhsinform.scot/bowelscreening**

> میں اس کو نظر انداز کرنے جا رہا تھا لیکن میں نے فیصلہ کیا کہ میرے لیے اس کو کرنا ہی بہتر ہوگا۔ میں بہت خوش تھا کہ میں نے اس کو ذہنی سکون کے لیے کیا تھا جو کہ اس نے مجھے دے دیا۔

(جیمز، 63)

کیا میرے پاخانے کے نمونے میں خون کی موجودگی کا مطلب یہ ہے کہ مجھے یقینی طور پر آنتوں کا کینسر ہے؟

جی نہیں۔

ٹیسٹ کروانے والے ہر 500 افراد میں سے محض 10 افراد کو مزید تحقیق کے لیے جانے کی ضرورت ہوگی۔ ان **10** میں سے صرف ایک کو آنتوں کا کینسر ہوگا۔

اگر آپ کے پاخانے کے نمونے میں خون کی مقدار عام اسکریننگ کی مقررہ حد سے زیادہ ہو تو ہمیں یہ معلوم کرنے کی ضرورت ہوگی کہ اس کی وجہ کیا ہے۔ عام طور پر ہم کالونیسکوپی کا استعمال کرکے ایسا کرتے ہیں۔ ہم آپ کو اس بارے میں بتانے کے لیے خط لکھیں گے۔
کالونیسکوپی کے دوران آپ کی آنت میں ایک پتلی، لچکدار ٹیوب گزاری جاتی ہے تاکہ اس کا معائنہ کیا جا سکے۔ کالونیسکوپی ہسپتال میں کی جائے گی۔ عام طور پر یہ ایک آؤٹ پیشنٹ اپائنٹمنٹ ہوتی ہے، اس لیے، آپ کو ہسپتال میں چند گھنٹوں سے زیادہ رہنے کی ضرورت پیش نہیں آنی چاہیے۔ ہسپتال آنے سے قبل آپ کو اپنی آنت خالی کرنے کی ضرورت ہوگی۔ اپائنٹمنٹ سے قبل آپ کو یہ کرنے کے بارے میں واضح ہدایات دی جائیں گی۔

اگر آپ کو کالونیسکوپی کے لیے بلایا جاتا ہے تو آپ کو اپوائنٹمنٹ سے قبل طریقہ کار کے فوائد اور خطرات کے بارے میں معلومات موصول ہوں گی۔

اگر آنتوں کے کینسر کا پتا چل جائے اور اس کا جلد علاج کر دیا جائے تو 10 میں سے 9 لوگ زندہ بچ جاتے ہیں۔

کیا ٹیسٹ سے آنتوں کے تمام کینسرز کا پتا چلتا ہے؟

جی نہیں۔ ٹیسٹ آنتوں کے کینسر کے زیادہ تر کیسز کی نشاندہی کرے گا لیکن سب کی نشاندہی نہیں کر سکتا۔ ٹیسٹ آپ کے پاخانے میں چھپے ہوئے خون کو تلاش کرتا ہے جبکہ تمام کینسروں میں خون نہیں آتا۔ یہی وجہ ہے کہ جب آپ کو ہر بار مدعو کیا جاتا ہے تو ٹیسٹ کرنے کے ساتھ ساتھ آنتوں کے کینسر کی علامات کو بھی دیکھنا ضروری ہوتا ہے۔

آنتوں کے کینسر کی علامات اور نشانیوں میں یہ شامل ہیں:

- آپ کے نیچے سے بار بار خون بہنا یا آپ کے پاخانے میں خون شامل ہونا
- آپ کے پاخانہ کرنے کی عادت میں حالیہ تبدیلی (آپ کتنی بار بیت الخلا جاتے ہیں) جو معمول پر واپس آئے بغیر چار ہفتوں سے زیادہ دیر تک جاری رہتی رہے۔
- پانی والا پاخانہ قبض کے ساتھ (قبض کے اپنے طور پر سنگین ہونے کا امکان کم ہے)
- خاص طور پر کھانے کے بعد آپ کے پیٹ میں شدید درد جو دور نہ ہوتا ہو، بغیر کوشش کے وزن کم ہونا
- آپ کو ہر وقت تھکاوٹ محسوس ہونا۔

اپنی جی پی پریکٹس سے بات کریں اگر ...

آپ کو بالا میں درج کوئی بھی تبدیلی، یا کوئی اور چیز نظر آتی ہو جو آپ کے لیے معمول کی نہ ہو۔

کیا میں اپنی آنتوں کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کچھ کر سکتا/سکتی ہوں؟

جی ہاں۔

آپ اپنی آنتوں کی اسکریننگ کے ٹیسٹ کے ساتھ ساتھ یہ کوشش کر سکتے/سکتی ہیں:

- صحت بخش غذا استعمال کریں:

  - بہت سارے اناج، پھلیاں، دالیں، پھل اور سبزیاں شامل ہیں۔

  - سرخ گوشت، کیمیائی عمل سے تیار کردہ غذائیں اور شکر یا چکنائی کی مقدار کو محدود کریں (جیسا کہ میٹھے مشروبات)

- زیادہ فعال رہیں
- صحت مند وزن برقرار رکھیں
- شراب نوشی کم کریں – شراب نوشی نہ کرنا کینسر سے بچاؤ کے لیے بہتر ہے – مزید معلومات کے لیے ویزٹ کریں: **www.alcohol-focus-scotland.org.uk**
- تمباکو نوشی ترک کر دیں – اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہوں تو کویٹ یوآر وے **[Quit Your Way]** کو **0800 84 84 84** پر مفت فون کریں یا تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد کے لیے **www.quityourway.scot** پر جائیں۔

- اگر آپ کو اپنے پاخانے کی عادات کے بارے میں کوئی پریشانی ہو تو اپنے جی پی کو بتائیں۔

آپ اس کو ویزٹ کر کے صحت مند زندگی کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں **www.nhsinform.scot/healthy-living**

میری تفصیلات کا کیا ہو گا؟

این ایچ ایس اسکاٹ لینڈ آپ کی ذاتی اسکریننگ کی معلومات بشمول ٹیسٹ کے نتائج کو این ایچ ایس اسکاٹ لینڈ کی طرف سے منظور شدہ محفوظ جگہ پر رکھے گا۔ این ایچ ایس کے تمام عملے کو آپ کی ذاتی معلومات خفیہ رکھنی چاہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ ان معلومات کو صرف آپ کی دیکھ بھال میں شامل دیگر عملے کے ساتھ ہی شیئر کیا جاتا ہے۔

ہم اپنی اسکریننگ سروس کا باقاعدگی سے جائزہ لیتے رہتے ہیں تاکہ اس امر کو یقینی بنایا جا سکے کہ ہم بہترین سروس فراہم کررہے ہیں۔ ہم اسکریننگ سے حاصل ہونے والی معلومات کو بہتری کے پہلوؤں کی نشاندہی کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں اور اس امر کو یقینی بناتے ہیں کہ سروس متفقہ معیارات پر پورا اترتی ہو۔ ان معلومات تک عملے کے صرف مجاز افراد اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے مناسب پیشہ ور افراد ہی کو رسائی حاصل ہوتی ہے۔

ہم معلومات کو تحقیق، تعلیم اور تربیت کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہوا تو ہم آپ کی ذاتی تفصیلات کو ہٹا دیں گے۔

آپ کو اپنی ذاتی صحت کی معلومات تک رسائی حاصل کرنے اور استعمال کے بارے میں حقوق حاصل ہیں۔ اپنے حقوق کے بارے میں مزید معلومات کے لیے یا این ایچ ایس آپ کی ذاتی معلومات کو کس طرح استعمال کرتا ہے اس کو ویزٹ کریں: **www.nhsinform.scot/confidentiality** اور **www.nhsinform.scot/data-protection**

آنتوں کی اسکریننگ کے پروگرام سے آپٹ آؤٹ [حصہ نہ لینا] ہونا

یہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے کہ آپ اسکریننگ کرواتے ہیں یا نہیں۔ اگر آپ اسکریننگ نہ کروانے کا فیصلہ کریں اور مزید دعوت نامے حاصل نہ کرنا چاہتے ہوں تو آپٹ آؤٹ کر سکتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو مستقبل میں آنتوں کے جائزے کے لیے مدعو نہیں کیا جائے گا۔

آپٹ آؤٹ کرنا احتیاط سے سوچنے کی بات ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ اگر مستقبل میں آپ کی اس حالت کا جائزہ لیا گیا تو ابتدائی علامات چھوٹ سکتی ہیں۔ آپ اپنے جی پی یا اسکاٹش باول اسکریننگ سینٹر کے کسی فرد کے ساتھ کسی بھی قسم کے خدشات پر بات کر سکتے/سکتی (مخالف صفحہ دیکھیں)۔

میں کہاں سے مزید معلومات حاصل کر سکتا/سکتی ہوں یا ٹیسٹ کے بارے میں سوالات پوچھ سکتا/سکتی ہوں؟

اسکاٹش باول اسکریننگ سینٹر کے مشیروں کو آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دینے میں خوشی ہوگی اور وہ آپ کی رازداری کا احترام کریں گے۔

- مفت خفیہ ہیلپ لائن **0800 0121 833** پر فون کریں (ٹیکسٹ فون **18001 0800 0121 833**)
- ای میل: **TAY.scottishbowelscreening@nhs.scot**
- آپ آن لائن بھی جا سکتے ہیں اور ملاحظہ کر سکتے/سکتی ہیں: **www.nhsinform.scot/bowelscreening**

> یہ واقعی بہت آسان تھا۔ میں نے سوچا تھا کہ یہ مشکل ہو گا... مجھے بہت خوشی ہے کہ میرا رزلٹ بھی اچھا تھا۔

(ریٹا، 59)

بریلے | بڑے حروف | آڈیو | بی ایس ایل | ایزی ریڈ | ترجمے

مزید معلومات یا ترجمے اور دیگر فارمیٹس کے لیے:

www.nhsinform.scot/bowelscreening

phs.otherformats@phs.scot

0131 314 5300

اسکین می

اسکاٹ لینڈ کے اندر اسکاٹ لینڈ کے لوگوں کی صحت اور فلاح و بہبود کو بہتر بنانے اور ان کی حفاظت کے لیے پبلک ہیلتھ اسکاٹ لینڈ ایک قومی سطح کی عوامی ایجنسی ہے۔

© Public Health Scotland 2023

OGL

یہ اشاعت اوپن گورنمنٹ لائسنس v3.0 کے تحت دوبارہ سے استعمال کے لیے لائسنس یافتہ ہے۔ مزید معلومات کے لیے ویزٹ کریں: **www.publichealthscotland.scot/ogl**

1037 5/2023 ALT 5/2023

www.publichealthscotland.scot