Urdu | اردو

Cancer Council SA

کینسر سکریننگ

کینسر کو کیسے جلد دریافت کیا جائے

کینسر کی جلد دریافت

معلومات اور معاونت

131120

cancersa.org.au

یہ معلوماتی وسیلہ Wellbeing SA, BreastScreen SA اور Cancer Council SA نے تیار کیا ہے۔

اس وسیلے کو پہلی بار 2017 میں CALD ویمنز کینسر سکریننگ ایمبیسیڈرز پروجیکٹ کے دوران تیار کیا گیا تھا۔

phn COUNTRY SA An Australian Government Initiative | BreastScreen SA | Government of South Australia Wellbeing SA

Cancer Council SA

کینسر کے بارے میں مفت* اور رازدارانہ معلومات اور معاونت کے لیے پیر تا جمعہ صبح 9.00 بجے سے شام 5.00 بجے تک:

- Cancer Council کو **13 11 20 پر کال کریں**
- **cancersa.org.au** پر جا کر آن لائن چیٹ کریں
- **askanurse@cancersa.org.au** پر ای میل کریں

زبانی ترجمے کی مفت* خدمت **131 450** پر دستیاب ہے

*ایک لوکل کال کی قیمت

دسمبر 2022 میں جائزہ لیا گیا

کینسر سکریننگ ٹیسٹ سے کیا مراد ہے؟

کینسر سکریننگ ٹیسٹ کینسر کی ابتدائی علامات دریافت کر سکتے ہیں۔ یہ ٹیسٹ خلیات میں ایسی تبدیلیاں یا آپ کے جسم میں ایسے انفیکشنز بھی دریافت کر سکتے ہیں جو مستقبل میں کینسر کا سبب بن سکتے ہیں۔

آسٹریلوی حکومت بڑی آنت، چھاتی اور سرویکل (خواتین میں بچے دانی کی گردن میں) کینسر کی ابتدائی علامات تلاش کرنے کے لیے کینسر کے تین قومی پروگرامز کی پیشکش کرتی ہے۔ اگر کینسر کا ابتدائی مرحلے میں پتہ چل جائے تو زندگی بچنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس سبز یا نیلے رنگ کا میڈی کیئر کارڈ ہے تو کینسر کی سکریننگ کے پروگرام مفت ہیں۔ اگر آپ کے پاس میڈی کیئر کارڈ نہیں ہے تو اپنے ڈاکٹر یا جی پی سے پوچھیں کہ ٹیسٹوں پر کتنا خرچہ آئے گا۔

کینسر سکریننگ ٹیسٹ آپ کی زندگی بچا سکتے ہیں۔

اگر آپ بڑی آنت، چھاتی یا سرویکل کینسر کی سکریننگ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتی\چاہتے ہیں تو یہاں جائیں:

- cancersa.org.au
- breastscreen.sa.gov.au
- wellbeingsa.sa.gov.au/cervicalscreening

اگر کینسر کی تشخیص کے بعد آپ کو سہارے کی ضرورت ہے تو **Cancer Council SA** کو **13 11 20** پر کال کریں۔

بڑی آنت کے کینسر کی سکریننگ

بڑی آنت کا کینسر اکثر کسی طرح کی علامات کے بغیر ہو جاتا ہے۔ اگر بڑی آنت کے کینسر کا ابتدائی مرحلے میں پتہ چل جائے تو زندہ بچ جانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

بڑی آنت کے کینسر کی سکریننگ میں Faecal Occult Blood Test (FOBT) شامل ہوتا ہے۔ FOBT کے دوران آپ کے پاخانے میں خون کو تلاش کیا جاتا ہے جو کہ آنکھ سے نظر نہیں آ سکتا۔ اگر خون پایا گیا تو خون کی وجہ معلوم کرنے کے لیے آپ کو مزید ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

نیشنل بوول کینسر سکریننگ پروگرام ہر دو سال بعد 50 سے 74 سال کی عمر کے تمام آسٹریلوی باشندوں کو مفت FOBT کٹ بذریعہ ڈاک بھیجے گا۔

Cancer Council SA آپ کو تجویز دیتی ہے کہ:

- اگر آپ کی عمر 50 سال یا اس سے زیادہ ہے تو ہر دو سال بعد بڑی آنت کے کینسر کی سکریننگ کروائیں۔
- اگر آپ کو علامات پیش آئیں تو اپنے جی پی سے بات کریں۔ علامات میں آپ کے مقعد سے خون آنا، پاخانہ کرنے کے بعد بیت الخلا میں یا ٹوائلٹ پیپر پر خون نظر آنا، یا بغیر وجہ کے قبض یا اسہال شامل ہیں۔
- اگر آپ کے خاندان میں بڑی آنت کے کینسر کی ہسٹری ہے تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

اگر آپ کی عمر 50 سے 74 سال کے درمیان ہے تو یہ اہم ہے کہ آپ نیشنل بوول کینسر سکریننگ پروگرام کی جانب سے بذریعہ ڈاک بھیجی جانے والی FOBT کٹ کو مکمل کر کے واپس بھیجیں۔

درج ذیل کے لیے **ncsr.gov.au** پر جائیں یا National Cancer Screening Register کو **1800 627 701** پر کال کریں:

- یہ معلوم کرنا کہ نیشنل بوول کینسر سکریننگ پروگرام آپ کو مفت FOBT کٹ کب بھیجے گا
- اس صورت میں متبادل FOBT کٹ آرڈر کرنا جب آپ نے اپنی کٹ گم یا خراب کر دی ہو، یا اس کی تاریخ تنسیخ گزر چکی ہو
- اپنی زبان میں مزید وسائل ڈاؤن لوڈ کرنا۔

بریسٹ کینسر سکریننگ

بریسٹ یا چھاتی کا کینسر قابل غورعلامات کی غیرموجودگی میں ہو سکتا ہے۔ اگر بریسٹ کینسر کا ابتدائی مرحلے میں پتہ چل جائے تو زندہ بچ جانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

بریسٹ سکرین میں چھاتیوں کا ایکسرے کیا جاتا ہے۔ باقاعدگی سے بریسٹ سکرین کروانے سے بریسٹ کینسر کا جلد پتہ چل سکتا ہے، اکثر اوقات قبل اس کے کہ آپ اسے محسوس کر سکیں، جب یہ چھوٹا ہو اور اس کا علاج آسان ہو۔ بریسٹ سکرین ان خواتین میں بریسٹ کینسر کا پتہ لگانے کے لیے دستیاب ایک بہترین ٹیسٹ ہے جن میں علامات نہ ہوں۔

Cancer Council SA اور BreastScreen SA یہ تجویز دیتی ہیں:

- اگر آپ کی عمر 50 سے 74 سال کے درمیان ہے تو BreastScreen SA سے ہر دو سال بعد مفت بریسٹ سکرین کروائیں۔ اگر آپ کی عمر 40 سے 49 سال کے درمیان ہے یا آپ کی عمر 75 سال سے زائد ہے تو بھی آپ مفت بریسٹ سکرین کروا سکتی ہیں۔
- اپنی چھاتیوں کو باقاعدگی سے کسی قسم کی تبدیلیوں کے لیے چیک کرتی رہیں، چاہے آپ کی عمر 50 سال سے کم ہو یا آپ باقاعدگی سے بریسٹ سکرین کروا رہی ہوں۔
- اگر آپ اپنی چھاتیوں میں کوئی تبدیلیاں محسوس کریں تو جتنی جلدی ممکن ہو سکے اپنے جی پی سے بات کریں۔ تبدیلیوں میں آپ کی چھاتی میں گلٹی یا آپ کی چھاتیوں کے سائز یا شکل میں تبدیلی شامل ہے۔
- اگر آپ کے خاندان میں بریسٹ کینسر کی ہسٹری ہے تو اپنے جی پی سے ملیں۔

اپنی مفت بریسٹ سکرین بک کروانے کے لیے BreastScreen SA کو 13 20 50 پر کال کریں۔

اگر آپ کو زبانی مترجم کی ضرورت ہو تو اپنی اپائنٹمنٹ کا وقت لیتے وقت انہیں اس بات سے آگاہ کریں۔

درج ذیل کے لیے **breastscreen.sa.gov.au** پر جائیں:

- بریسٹ سکرین کروانے کے بارے میں مزید معلومات کا حصول
- اپنی زبان میں وسائل ڈاؤن لوڈ کرنا

سرویکل (خواتین میں بچے دانی کی گردن) کینسر سکریننگ

زیادہ تر سرویکل کینسرز سے باقاعدہ سرویکل سکریننگ کے ذریعے بچا جا سکتا ہے۔

آپ اب دو طریقوں سے سرویکل سکریننگ ٹیسٹ کروا سکتی ہیں۔

1. سیلف کولیکشن ٹیسٹ، جس میں آپ اپنی اندام نہانی یا وجائنا سے ایک لمبے تار، جس کے ایک سرے پر کاٹن کا ٹکڑا ہوتا ہے، کی مدد سے اپنے خلیات خود حاصل کرتی ہیں۔ آپ یہ ٹیسٹ جی پی کلینک میں رازداری سے کر سکتی ہیں یا کچھ صورتوں میں، اگر آپ نے اپنے جی پی کے ساتھ پہلے سے طے کر لیا ہو، آپ گھر پر جا کر ٹیسٹ کر سکتی ہیں۔
2. ایک جی پی یا نرس کے ذریعہ جمع کردہ نمونہ، جب نمونہ حاصل کرنے والا ایک آلہ یا speculum اندام نہانی یا وجائنا کے اندر ڈالا جاتا ہے اور خلیات حاصل کیے جاتے ہیں۔

دونوں طریقے یکساں طور پر محفوظ اور موثر ہیں۔ اپنے جی پی یا نرس سے بات کریں کہ آپ کے لیے کونسا طریقہ ٹھیک ہے۔

جب آپ اپنی اپائنٹمنٹ بک کروائیں تو ممکن ہے کہ آپ یہ پوچھنا چاہیں:

- کیا کلینک میں سیلف کولیکشن کی سہولت موجود ہے
- ممکنہ فیس کے بارے میں پوچھنا
- ایک خاتون جی پی یا نرس کی درخواست کرنا
- ضرورت ہونے پر ایک زبانی مترجم طلب کرنا
- ایک ڈبل اپائنٹمنٹ کی درخواست کرنا

Cancer Council SA اور Wellbeing SA تجویز کرتی ہیں کہ:

- 25 سے 74 سال کی عمر کی تمام خواتین اور لوگ، جن کا سرویکس ہے اور جن کا کبھی کوئی جنسی تعلق رہا ہے، انہیں ہر پانچ سال بعد سرویکل سکریننگ ٹیسٹ کروانا چاہیے۔
- 12 سے 13 سال کی عمر کے بچوں کو ہیومن پیپلوماوائرس (HPV) ویکسین لگی ہو۔ یہ ویکسین نیشنل امیونائزیشن پروگرام کے تحت سیکنڈری اسکولوں یا جی پی کلینک میں مفت فراہم کی جاتی ہے۔
- اگر آپ کو کوئی علامات پیش آئیں جیسے غیر معمولی مقدار میں خون بہنا یا جنسی تعلقات کے دوران درد تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

مزید معلومات کے لیے **wellbeingsa.sa.gov.au/cervicalscreenin** پر جائیں یا **cancersa.org.au** پر جا کر finding cervical cancer early تلاش کریں۔