MACMILLAN CANCER SUPPORT

Bowel cancer: Urdu

آنت کا کینسر

یہ معلومات آنت کے کینسر اور آنت کے کینسر کے علاجوں کے بارے میں ہے۔

کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی اِس فہرست میں انگریزی کے الفاظ کا تلفظ بھی شامل ہے۔

اگر آپ کے پاس اس معلومات کے متعلق مزید کوئی سوالات ہوں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے شام 8 بجے تک فری فون **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہٰذا آپ ہمارے ساتھ اپنی مادری زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان چاہیے (بولیں "اردو")۔

کینسر کے بارے میں اردو میں مزید معلومات **macmillan.org.uk/translations** پر دستیاب ہیں

یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- آنت
- آنت کا کینسر
- علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے
- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا
- اپنے علاج کے متعلق پوچھنے کے سوالات
- آنت کے کینسر کے علاج
- آپ کے علاج کے ممکنہ ضمنی اثرات
- پیروی کریں
- آپ کے جذبات
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- اردو میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

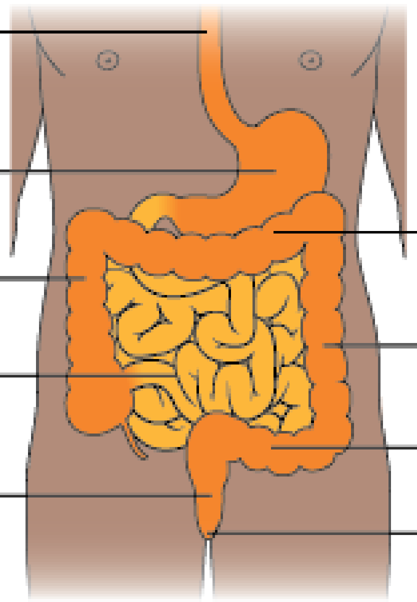
آنت

آنت نظام انہظام کا حصہ ہے۔ نظام انہظام کھانے کو توڑتا اور جذب کرتا ہے، تاکہ جسم اسے استعمال کر سکے۔ اس کے دو حصے ہیں، چھوٹی آنت اور بڑی آنت۔

بڑی آنت کے تین حصے ہیں۔ یہ درج ذیل ہیں:

- کولون
- ریکٹم
- مقعد۔

آنت



آنت کا کینسر

جسم کے تمام حصے چھوٹے چھوٹے خلیات سے مل کر بنے ہوتے ہیں۔ آنت کا کینسر اس وقت ہوتا ہے، جب آنت میں موجود خلیات بے قابو انداز میں بڑھنا شروع ہو جائیں اور ایک ڈھیر بنا لیں، جسے گلٹی (بنیادی کینسر) کہا جاتا ہے۔

کینسر آنت کے مختلف حصوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ بڑی آنت کے کینسر کی دو بڑی اقسام درج ذیل ہیں:

- کولون کینسر
- ریکٹل کینسر۔

بڑی آنت کے کینسر کو کولوریکٹل کینسر بھی کہا جاتا ہے۔ چھوٹی آنت اور مقعد کے کینسر کی شرح کم ہے۔ ہمارے پاس ان تمام اقسام کے کینسر کے بارے میں انگریزی میں معلومات دستیاب ہیں۔

بعض اوقات، کینسر کے خلیات خون اور لمفاوی نظام کے ذریعے جسم کے دوسرے حصوں میں پھیل جاتے ہیں۔ اسے ثانوی کینسر کہا جاتا ہے۔

آنت کا کینسر متعدی نہیں ہے اور دوسرے لوگوں میں منتقل نہیں ہو سکتا۔

آنت کے کینسر کے مراحل اور درجات

- کینسر کے مرحلے کا مطلب ہے کہ یہ کتنا بڑا ہے اور آیا یہ پھیلا ہے یا نہیں۔
- کینسر کے درجے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کینسر کتنی جلدی بڑھ سکتا ہے۔

علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کے لیے بہترین علاج کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے ملاقات کرے گی۔ اس ملاقات کے بعد، آپ کا ڈاکٹر یا نرس درج ذیل کے بارے میں آپ سے بات کریں گے:

- کینسر کا مرحلہ اور درجہ
- آپ کی عمومی صحت
- علاج اور ممکنہ ضمنی اثرات
- آپ دستیاب علاجوں کے بارے میں سوچتے ہیں۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا

اپنے ڈاکٹر سے اپنے کسی بھی علاج کے بارے میں بات کرنا اہم ہوتا ہے، تاکہ آپ یہ سمجھ سکیں کہ اس کا کیا مطلب ہے۔ آپ سے بات کرنے کے بعد یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ آپ علاج کو سمجھتے ہیں اور اس سے متفق ہیں، آپ کا ڈاکٹر آپ کو ایک فارم پر دستخط کرنے کا کہے گا۔ اسے رضامندی دینا کہتے ہیں۔ آپ کا علاج اس وقت تک نہیں کیا جائے گا، جب تک آپ اس سے متفق نہیں ہوتے۔

یہ اچھا رہے گا کہ آپ کسی ایسے شخص کو اپنے ہمراہ لے جائیں جو اردو اور انگریزی، دونوں زبانیں بول سکتا ہو۔ یا ہسپتال آپ کے لیے ایک ترجمان کا انتظام کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو، تو نرس کو بتائیں۔

اپنے علاج کے متعلق پوچھنے کے سوالات

- میری تشخیص کا مطلب کیا ہے؟
- کینسر کا مرحلہ اور درجہ کیا ہے؟
- کون سے علاج دستیاب ہیں؟
- ہر علاج کے فوائد، خطرات اور ضمنی اثرات کیا ہیں؟
- علاج سے میری روزمرہ کی زندگی پر کیا اثر پڑے گا؟
- میں اپنے احساسات کے بارے میں کس سے بات کر سکتا/سکتی ہوں؟

ہمارے پاس کینسر کی تشخیص ہونے کے متعلق آپ کی زبان میں مزید معلومات دستیاب ہے۔

آنت کے کینسر کے علاج

آنت کے کینسر کے علاج میں شامل ہے:

- ایک آپریشن (سرجری)
- ادویات (کیمو تھراپی یا ہدفی علاج)
- ریڈیو تھراپی

کئی لوگوں کا ایک سے زیادہ قسم کا علاج کیا جاتا ہے، جیسا کہ آپریشن اور اس کے بعد کیمو تھراپی یا ریڈیو تھراپی۔ کولون کینسر کے حامل لوگوں کا علاج ریکٹل کینسر سے مختلف ہو سکتا ہے۔

ایک آپریشن
کینسر نکالنے کے لیے ایک آپریشن (سرجری) آنت کے کینسر کے لیے عام ترین علاج ہے۔

بعض اوقات، بہت ابتدائی مرحلے کے آنت کے کینسر کو ایک آپریشن کے ذریعے نکالا جا سکتا ہے، جسے لوکل ریسیکشن کہا جاتا ہے۔ سرجن کو پیٹ (شکم) میں کٹ لگانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ وہ آلات جراحی کے ذریعے کینسر کو نکالتے ہیں، جو مقعد کے ذریعے گزارے جاتے ہیں۔

زیادہ تر لوگوں کا آنت کا کچھ حصہ نکالنے کے لیے ایک آپریشن ہو گا۔ سرجن عمومًا کینسر کے قریب سے کچھ لمف نوڈز بھی نکالے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کینسر کے خلیات کینسر کے قریب لمف نوڈز میں پھیل سکتے ہیں۔

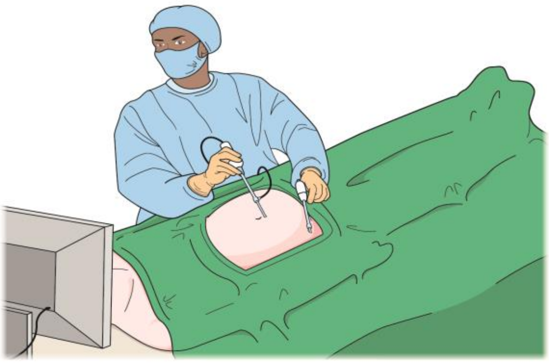
آپ کا آپریشن درج ذیل طریقوں سے ہو سکتا ہے:

- کھلی سرجری
- کی ہول (لیپروسکوپک) سرجری۔

اوپن سرجری کا مطلب ہے کہ سرجن کینسر کو نکالنے کے لیے ایک بڑا کٹ لگاتا ہے۔

کی ہول سرجری کا مطلب ہے کہ سرجن 4 یا 5 چھوٹے کٹ لگاتا ہے۔ وہ کینسر کو نکالنے کے لیے کٹ والی جگہ سے آلات جراحی ڈالتے ہیں۔ آپ اکثر کھلی سرجری کی نسبت کی ہول سرجری سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

ایک سرجن کی ہول (لیپروسکوپک) سرجری کر رہا ہے

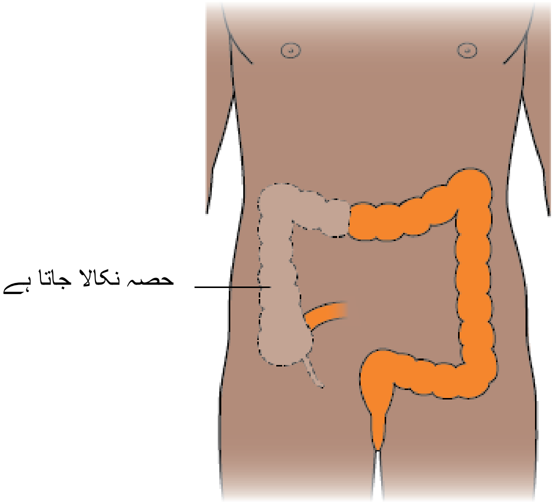


کولون کینسر کے لیے آپریشن کی اقسام

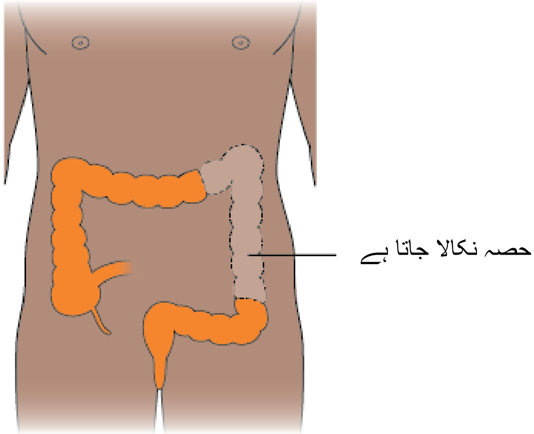
- **ہیمی-کولیکٹومی** – آدھی کولون کو نکال دیا جاتا ہے۔ یہ کینسر کے مقام کے مطابق، دائیں یا بائیں جانب ہو سکتی ہے۔
- **سگمائیڈ کولیکٹومی** – سگمائیڈ کولون کو نکال دیا جاتا ہے۔

کینسر کا حامل آنت کا حصہ نکالنے کے بعد، سرجن آنت کے دونوں حصوں کو دوبارہ جوڑ دیتا ہے۔

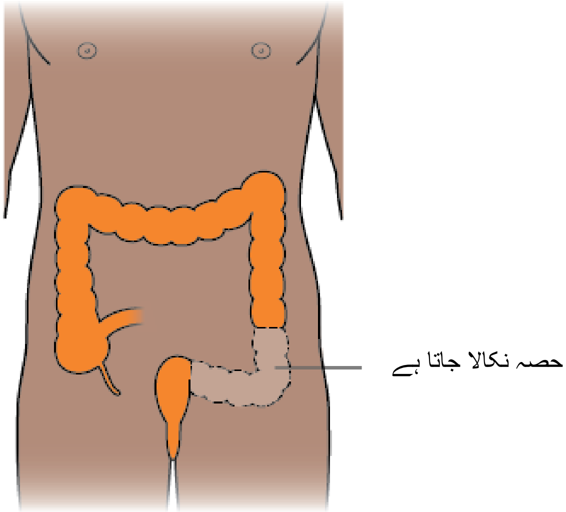
دائیں ہیمی-کولیکٹومی



بائیں ہیمی-کولیکٹومی



سگمائیڈ کولیکٹومی



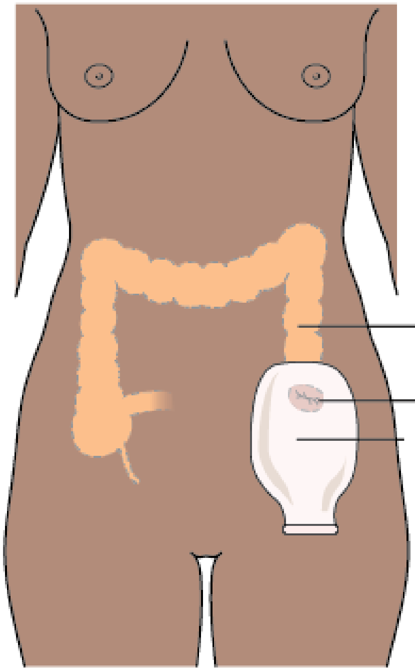
کچھ لوگوں کو پوری کولون نکلوانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اسے مکمل قولیکٹومی کہا جاتا ہے۔ اگر آپ کو اس قسم کا آپریشن درکار ہو، تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو اس کے متعلق مزید بتائے گا۔

اسٹوما

کچھ لوگوں کو ایک اسٹوماکی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں سرجن آنت کے سرے کو پیٹ (شکم) کی سطح سے جوڑ دیتا ہے۔ آپ اسٹوما کے ذریعے ایک خصوصی بیگ، جو آپ پہنیں گے، میں بڑا پیشاب (پاخانہ) کریں گے۔

- اگر اسٹوما کولون سے بنا ہو، تو اسے کولوسٹومی کہا جاتا ہے۔
- اگر اسٹوما چھوٹی آنت (ایلیم) سے بنا ہو، تو اسے ایلیوسٹومی کہا جاتا ہے۔

ایک اسٹوما اور اسٹوما بیگ



ایک اسٹوما نرس آپ کو بتائے گی کہ اپنے اسٹوما کا خیال کیسے رکھنا ہے اور آپ کو مزید مشورہ اور معلومات دے گی۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس اسٹوما کی ضرورت صرف کچھ عرصے تک ہی پڑے، تاکہ آنت کو ٹھیک ہونے کا موقع مل سکے۔ لیکن بعض اوقات یہ مستقل ہو گا۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتا سکتا ہے کہ آیا آپ کو اسٹوما کی ضرورت ہے اور یہ کہ آپ کو کتنے عرصے تک اس کی ضرورت پڑے گی۔

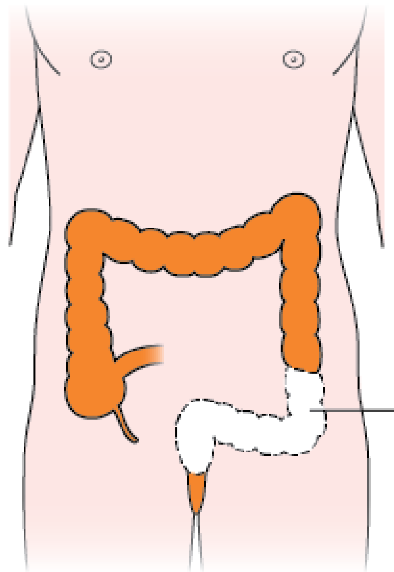
ریکٹل کینسر کے لیے آپریشن کی اقسام

ایک سرجن عمومًا زیادہ تر ریکٹم اور اس کے اردگرد فیٹی ٹشو اور لمف نوڈز کو نکالتا ہے۔

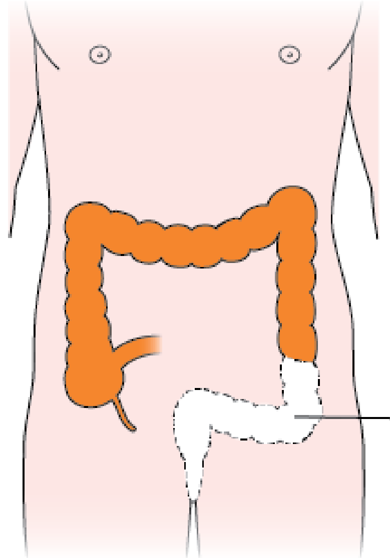
اینٹیریئر ریسیکشن – سرجن ریکٹم کے اس حصے کو نکالتا ہے، جو کینسر سے متاثر ہوتا ہے۔ وہ آنت کے دونوں حصوں کو آپس میں جوڑتے ہیں۔

ایبڈومینو-پیرینیئل ریسیکشن – یہ عام طور پر مقعد کے قریب کینسر میں استعمال ہوتی ہے۔ ڈاکٹر ریکٹم اور مقعد کو نکال دیتا ہے۔ اس آپریشن کے بعد آپ کو ایک مستقل اسٹوما کی ضرورت پڑے گی۔

اینٹیریئر ریسیکشن



ایبڈومینو-پیرینیئل ریسیکشن



آنت کے پھیلے ہوئے کینسر کے لیے آپریشن کی اقسام
بعض اوقات، کینسر آنت کا راستہ روک دیتا ہے اور پاخانے کو گزرنے سے روک دیتا ہے۔ یہ پیٹ میں درد اور قے کا سبب بن سکتا ہے۔ ڈاکٹر آنت کو کھلا رکھنے کے لیے ایک پتلی ٹیوب (جسے اسٹینٹ کہا جاتا ہے) ڈال سکتا ہے۔

کچھ لوگوں کو آپریشن کے دوران آنت کا بند ہوا حصہ نکلوانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر کینسر جسم کے دوسرے حصوں، مثلًا جگر یا پھیپھڑوں، میں پھیل چکا ہے، تو بعض اوقات اسے نکالنے کے لیے آپ کا آپریشن کیا جا سکتا ہے۔

سرجری اور آپ پر اس کے کچھ ضمنی اثرات کے بارے میں ہمارے پاس اردو میں معلومات موجود ہیں۔

کیموتھراپی
کیموتھراپی کینسر مخالف ادویات کا استعمال کر کے کینسر کے خلیاتکو ختم کرتی ہے۔ آپ کو عمومًا آنت کے کینسر کے ابتدائی مرحلے پر کیمو تھراپی کی ضرورت نہیں پڑتی۔

کیمو تھراپی دی جا سکتی ہے:

- کینسر کے دوبارہ آنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے سرجری کے بعد
- سرجری سے پہلے کینسر کو چھوٹا کرنے اور اس کے دوبارہ آنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے
- پھیلے ہوئے کینسر کے لیے مرکزی علاج کے طور پر۔

کیموتھراپی کی ادویات کی وجہ سے ضمنی اثراتمرتب ہو سکتے ہیں جس سے آپ بیمار محسوس کر سکتے ہیں۔ مختلف ادویات کی وجہ سے مختلف ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- انفیکشن لاحق ہونے کے امکانات زیادہ ہونا
- تھکن محسوس کرنا
- الٹی یا متلی آنا
- منہ کا دکھنا
- بال گرنا۔

ڈاکٹر آپ کو ممکنہ طور پر ہونے والے ضمنی اثرات اور یہ کہ ان سے کیسے نمٹنا ہے، کے بارے میں آپ سے بات کر سکتا ہے۔ زیادہ تر ضمنی اثرات ادویات کے ساتھ قابو کیے جا سکتے ہیں۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

کیمو تھراپی اور آپ پر اس کے کچھ ضمنی اثرات کے بارے میں ہمارے پاس اردو میں معلومات موجود ہیں۔

ریڈیو تھراپی
ریڈیو تھراپی کینسر کے علاج کے لیے زیادہ توانائی والی ایکس ریز کا استعمال کرتی ہے۔ عمومًا کولون کینسر کے لیے ریڈیو تھراپی نہیں کی جاتی لیکن یہ ریکٹل کینسر کے لیے عام طریقہ علاج ہے۔

ریکٹل کینسر کو نکالنے کے لیے آپریشن سے قبل آپ کی ریڈیو تھراپی کی جا سکتی ہے۔ یہ:
- کینسر کو چھوٹا اور نکالنے میں آسان بنا سکتی ہے
- ریکٹل کینسر کے دوبارہ واپس آ جانے کے امکان کو کم کر سکتی ہے۔

آپ کا آپریشن ریڈیو تھراپی کے مکمل ہونے کے کچھ ہفتوں کے بعد ہو گا۔

اگر کینسر کے کچھ حصے کے باقی رہ جانے کا امکان موجود ہو، تو آپریشن کے بعد بھی ریڈیو تھراپی کی جا سکتی ہے۔

اگر ریکٹل کینسر پھیل گیا ہو یا واپس آ جائے، تو ہو سکتا ہے کہ اسے چھوٹا کرنے کے لیے آپ کی ریڈیو تھراپی کی جائے۔ یہ درد جیسی علامات کے حوالے سے بھی مدد کر سکتی ہے۔

ریکٹل کینسر کے لیے ریڈیو تھراپی کے ضمنی اثرات میں شامل ہیں:
- تھکن
- آپ کی جلد میں تبدیلیاں
- پیٹ میں تبدیلیاں
- مثانے میں تبدیلیاں۔

ریڈیو تھراپی اور آپ پر اس کے کچھ ضمنی اثرات کے بارے میں ہمارے پاس اردو میں معلومات موجود ہیں۔

کیمو ریڈئیشن
اگر آپ کو ریکٹل کینسر ہو، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کی کیمو تھراپی اور ریڈیو تھراپی ایک ساتھ کی جائے۔
اسے کیمو ریڈئیشن کہا جاتا ہے۔ یہ صرف کیموتھراپی یا ریڈیو تھراپی اکیلے کروانے سے بہتر کام کر سکتی ہے۔
ایک سے زیادہ علاج ایک ساتھ کروانا ضمنی اثرات کو بدتر بنا سکتا ہے۔

ہدف شدہ (حیاتیاتی) تھراپیز
ہدف شدہ تھراپی کی ادویات کینسر کے خلیے کے اندر یا اردگرد کسی ایسی چیز کو ہدف بناتی ہیں، جو اسے بڑھنے اور زندہ رہنے میں مدد کر رہی ہو۔ ہدف شدہ تھراپیاں بعض اوقات بڑی آنت کے ایسے کینسر کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں، جو جسم کے دوسرے حصوں میں پھیل چکا ہو۔

ضمنی اثرات میں شامل ہیں:

- تھکن محسوس کرنا
- جلد کی خشکی یا دانے
- پیچش
- زکام کی علامات۔

زیادہ تر ضمنی اثرات پر ادویات کے ذریعے قابو کیا جا سکتا ہے اور علاج کے ختم ہونے کے بعد چلے جاتے ہیں۔

آپ کے علاج کے ممکنہ ضمنی اثرات

ذیل میں چند ایسے ضمنی اثرات موجود ہیں، جو آپ کو آنت کے کینسر کے علاج کے دوران یا بعد میں پیش آ سکتے ہیں۔

پیٹ میں تبدیلیاں
علاج کے بعد، ہو سکتا ہے کہ آپ کی آنت کچھ عرصے کے لیے مختلف طرح سے کام کرے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو:

- پیچش ہو جائے
- پاخانے کی زیادہ ضرورت پڑے
- پاخانے کی ضرورت پڑنے سے پہلے زیادہ آثار نہ ملنا
- کولہوں میں درد ہونا۔

یہ عموماً وقت کے ساتھ بہتر ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی ضمنی اثرات ہیں یا ان کی حالت میں بہتری نہیں آ رہی، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ آپ کو مدد کے لیے کچھ مشورہ اور ادویات دے سکتے ہیں۔

اپنی جلد کی حفاظت کریں
پتلا یا پانی والا پاخانہ آپ کے کولہوں کے اردگرد جلد کو خراب کر سکتا ہے۔ یہ مشورے کام کر سکتے ہیں:

- اپنے مقعد (اخراج کا راستہ) کے ارد گرد جلد کو صاف اور خشک رکھیں۔
- خوشبو والے ویٹ (گیلے) وائپس استعمال کریں کیونکہ وہ آپ کی جلد کے لیے ٹائیلٹ پیپر کی نسبت نرم ہوتے ہیں۔
- اپنی جلد کے تحفظ کے لیے ایک بیریئر کریم استعمال کریں۔ صرف ایسی کریمیں استعمال کریں، جو آپ کے ڈاکٹر یا نرس نے تجویز کی ہوں۔
- اپنی جلد کو خشک اور ٹھنڈا رکھنے کے لیے کاٹن سے بنا زیر جامہ پہنیں۔

غذا میں تبدیلیاں
آپریشن کے بعد آپ کی آنت کے ٹھیک ہونے کے عمل کے دوران، آپ کا ڈاکٹر آپ کو ایک مخصوص غذا استعمال کرنے کی تجویز دے سکتا ہے۔

بعض اوقات پھلوں اور سبزیوں جیسی غذائیں آپ کے پاخانے کو پتلا کر سکتی ہیں اور آپ کو زیادہ کثرت سے ٹائیلٹ جانا پڑ سکتا ہے۔ آپ کو اس بارے میں ایک ڈائری رکھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کیا کھاتے ہیں اور اس کا آپ پر کیا اثر ہوتا ہے۔

اگر آپ کا کھانے کا دل نہ کر رہا ہو، تو یہ آپ کو دن میں 1 یا 2 بڑے کھانوں کی بجائے کئی چھوٹے کھانے کھانے میں مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو اس بارے میں مسائل جاری رہیں کہ آپ کیا کھا سکتے ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

پریشانی
پریشان یا فکر مند ہونا آپ کے پاخانے کو پتلا کر سکتا ہے۔ پرسکون ہونا سیکھنا آپ کے پاخانے کو ٹھیک ہونے میں مدد کر سکتا ہے اور آپ کی عمومی صحت اور بحالی کے لیے بھی اچھا ہے۔

اگر آپ کو اسٹوما لگا ہوا ہے
اگر آپ کو آپریشن کے بعد ایک عارضی یا مستقل اسٹوما لگا ہوا ہے، تو آپ کو اس سے عادی ہونے کے لیے کچھ وقت لگے گا۔ آپ کو اسٹوما والے کسی دوسرے شخص سے بات کر کے مدد مل سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی نرس آپ کے لیے اس کا انتظام کرنے کے قابل ہو۔ آپ کی نرس آپ کو سکھائے گی کہ اسٹوما کی گھر پر دیکھ بھال کیسے کرنی ہے۔

میک ملن (Macmillan) ٹائیلٹ کارڈ
اگر آپ کو فورًا ٹائیلٹ استعمال کرنا پڑ جائے، تو آپ باہر جانے کے متعلق پریشان ہو سکتے ہیں۔ ایک مفت میک ملن (Macmillan) ٹائیلٹ کارڈ پاس رکھنا مددگار ہو سکتا ہے۔ آپ یہ دکانوں، دفاتر اور کیفے جیسی جگہوں پر دکھا سکتے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ آپ کو ٹائیلٹ تک رسائی حاصل کرنے میں مدد فراہم کرے گا لیکن ہو سکتا ہے کہ یہ ہر جگہ کام نہ کرے۔

آپ میک ملن (Macmillan) اسپورٹ لائین کو **0808 808 00 00** پر کال کر کے ایک حاصل کر سکتے ہیں۔ یا، آپ **be.macmillan.org.uk** پر اس کا آرڈر کر سکتے ہیں

آپ معذور افراد کے ٹائیلٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ان کے پاس واش بیسن اور کپڑے تبدیل کرنے کے لیے جگہ موجود ہوتی ہے۔ معذور افراد کے ٹائیلٹ بعض اوقات بند ہوتے ہیں۔ آپ ڈس ایبلٹی رائیٹس یوکے سے ایک چابی خرید سکتے ہیں۔

ضمنی اثرات کے حوالے سے مزید معلومات
ہمارے پاس کینسر کے علاج کے عام ضمنی اثرات کے بارے میں آپ کی زبان میں معلومات دستیاب ہیں۔ تھکن اور کھانے کے مسائل کے متعلق ہماری معلومات بھی مددگار ہو سکتی ہے۔ آپ یہ معلومات **macmillan.org.uk/translations** پر آن لائن حاصل کر سکتے ہیں۔ یا آپ **0808 808 00 00** پر فون کر سکتے ہیں اور اپنی زبان میں معلومات مانگ سکتے ہیں۔

پیروی کریں

آپ کا علاج ختم ہونے کے بعد، آپ کے باقاعدہ معائنے اور خون کے ٹیسٹ بھی ہوں گے۔ یہ عمومًا کئی سالوں تک جاری رہ سکتے ہیں۔

آپ کے جذبات

جب آپ کو پتہ چلے کہ آپ کو کینسر ہے تو آپ کو بہت دھچکا لگ سکتا ہے اور اپ کے کئی جذبات ہو سکتے ہیں۔ محسوس کرنے کا کوئی اچھا یا برا طریقہ نہیں ہوتا۔ اس سے نمٹنے کے کئی طریقے ہیں۔ کسی قریبی دوست یا رشتہ دار سے بات کرنا مدد کر سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس بھی مدد کر سکتے ہیں۔

میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہٰذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔

- **میک ملن (Macmillan) کی ویب سائیٹ (macmillan.org.uk)**۔ ہماری سائیٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ اس کے بارے میں **macmillan.org.uk/translations پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں**

- **معلومات اور مدد کی سروسز**۔ کسی معلوماتی اور مدد کی سروس پر، آپ کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز **macmillan.org.uk/informationcentres** پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔

- **مقامی مدد کے گروپ** – مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہوں۔ **macmillan.org.uk/supportgroups** پر جا کر اپنے ارد گرد کوئی گروپ تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔

- **میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی** – آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے **macmillan.org.uk/community** پر آن لائن بات کر سکتے ہیں

الفاظ کی فہرست

لفظ (اردو)	**انگریزی میں**	**انگریزی میں کیسے کہیں** (انگریزی کے لفظ کی نقلِ حرفی)	**معنی**
اسٹوما	Stoma	اسٹوما	سرجن کی بنائی ہوئی جسم میں کھلی جگہ۔
اسٹوما نرس	Stoma nurse	اسٹوما نرس	ایک نرس، جو آپ کو بتائے گی کہ اسٹوما کی نگہداشت کیسے کرنی ہے۔
ایلیم	Ileum	ایلیم	چھوٹی آنت کا وہ حصہ جو اسے کولون سے جوڑتا ہے۔
ابتدائی کینسر	Primary cancer	ابتدائی کینسر	جسم میں بننے والی پہلی گلٹی۔
ابتدائی مرحلہ	Early stage	ارلی سٹیج	ایسا کینسر جو ابھی صرف بڑھنا شروع ہوا ہے اور جسم کے دوسرے حصوں میں ابھی تک نہیں پھیلا۔
ایلیسٹومی	Ileostomy	ایلیسٹومی	چھوٹی آنت کے ایک حصے سے بنا اسٹوما۔
بیریئر کریم	Barrier cream	بیریئر کریم	واٹر پروف کریم، جو آپ کی جلد کو جسم کے مادوں سے بچاتی ہے۔
پیچش	Diarrhoea	ڈائریا	جب آپ کو نرم یا پانی والا پاخانہ آئے۔ آپ کو معمول سے زیادہ یا فوری طور پر ٹائیلٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کو پیٹ میں درد بھی ہو سکتی ہے۔
تشخیص	Diagnosis	ڈائگنوسز	یہ جاننا کہ آیا آپ کو بیماری ہے یا نہیں۔
خلیات	Cells	سیلز	یہ چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔
ریڈیو تھراپی	Radiotherapy	ریڈیو تھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو بلند-طاقت ایکس ریز کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔
کیموتھراپی	Chemotherapy	کیموتھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔
کولوسٹومی	Colostomy	کولوسٹومی	کولون کے ایک حصے سے بنا اسٹوما۔
گلٹی	Tumour	ٹیومر	خلیوں کا ایک ایسا گروہ، جو غیر معمولی طریقے سے بڑھ رہا ہو۔ یہ غیر معمولی خلیات بڑھنا جاری رکھتے ہیں

			اور ایک گلٹی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔
لمفاوی نظام	Lymphatic system	لمفیٹک سسٹم	پورے جسم میں وریدوں اور غدودوں کا جال جو کہ انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔
لمف نوڈ	Lymph node	لمف نوڈ	ایک غدود جو کہ لمفاوی نظامکا حصہ ہے۔
سرجری	Surgery	سرجری	آپریشن کروانا
ضمنی اثرات	Side effects	سائیڈ افیکٹس	کینسر کے علاج کے غیر مطلوبہ اثرات۔
ہدفی تھراپی	Targeted therapy	ٹارگٹڈ تھراپی	ایسی ادویات جو کینسر کے خلیات پر حملہ کرتی ہیں اور عام خلیات کو کم نقصان پہنچاتی ہیں۔

اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر سے نمٹنا
• چھاتی کا کینسر • بڑی آنت کا کینسر • پھیپھڑوں کا کینسر • پراسٹیٹ کینسر **علاج** • کیموتھراپی • ریڈیو تھراپی • سرجری	• اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے – فوری رہنماء کتابچہ • کھانے پینے کے مسائل اور کینسر • زندگی کا اختتام • مالی معاونت - بینیفٹس • مالی معاونت - اخراجات میں مدد • صحت بخش غذاء • تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر • کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات • آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں **macmillan.org.uk/translations**

ہم سے اردو میں بات کریں

آپ میک ملن (Macmillan) کو **0808 808 00 00** پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اردو میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس 'اردو' کا نام لیں ("اردو" بولیں)۔

ہمارے دفاتر ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلے ہوتے ہیں۔

حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو میں ترجمہ ایک ٹرانسلیشن کمپنی نے کیا ہے۔

اس میں موجود معلومات، میک ملن (Macmillan) کے کتابچوں **انڈرسٹینڈنگ کولون کینسر** اور **انڈرسٹینڈنگ ریکٹل کینسر** پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقول بھیج سکتے ہیں، مگر مکمل کتابچے صرف انگریزی میں دستیاب ہیں۔

یہ معلومات متعلقہ ماہرین اور ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم آئیوسن کنسلٹنٹ آنکالوجسٹ اور میک ملن (Macmillan) چیف میڈیکل ایڈیٹر کی طرف سے تصدیق شدہ ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے ان معلومات پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب بہترین شواہد پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** پر رابطہ کریں

MAC15136_Urdu_E03

مواد پر نظرثانی: ستمبر 2020

اگلی منصوبہ بند نظر ثانی: 2022

Trusted Information Creator

Patient Information Forum

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً ان ویب سائیٹس پر موجود معلومات، جن کے ساتھ ہم مربوط ہیں، کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن (Macmillan) کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2020 (Macmillan Cancer Support)۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)، سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604) میں پر رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ۔

MAC15136_Urdu_E03

ہمیں امید ہے کہ آپ کو یہ معلومات مفید لگی ہو گی۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں، تو ہم بذریعہ فون آپ کی معاونت آپ کی اپنی زبان میں کر سکتے ہیں۔ ہماری خدمات مفت ہیں۔ ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں (پیر – جمعہ صبح 9 تا شام 8 بجے تک) اور انگریزی میں اپنی ترجیحی زبان کے بارے میں کہیں۔میں امید ہے کہ