رحم کا سرطان: کس چیز کا دھیان رکھیں

اگر آپ کو متواتر ایسی علامات کی شکایت ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا جسم آپ کو رحم کے سرطان کی جانچ کروانے کا اشارہ دے رہا ہو۔

جن علامات پر نظر رکھی جائے:

- **معدے کا مستقل درد**
- **معدے کا مستقل پھولے رہنا**
- **کھانے پینے یا پیٹ بھرنے کے احساس میں مشکل محسوس کرنا**
- **اکثر و بیشتر پیشاب کی حاجت ہونا**

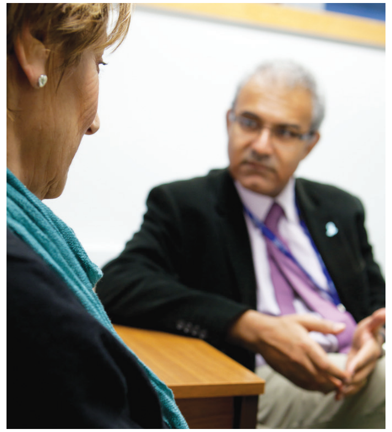
اگر آپ کو اکثر دنوں میں، ان میں سے کسی بھی علامات کا سامنا ہو تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ اس میں پریشانی والی کوئی بات نہ ہو لیکن جانچ کروا لینا سب سے بہتر ہے۔

دوسری علامات جن کو ہو سکتا ہے کہ آپ نے محسوس کیا ہو، شامل ہیں کمر کا درد، پخانہ کرنے کی عادات میں تبدیلی (دست آنا یا قبض) یا تمام وقت تھکاوٹ محسوس کرنا۔
ان علامات کے اپنے آپ ختم ہونے کا انتظار مت کریں۔ اگر آپ کو رحم کاسرطان ہے تو اسے شروع میں ہی پکڑ لینے سے آپ کی زندگی بچ سکتی ہے۔

اگر میں علامات محسوس کروں تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کے جسم میں کوئی تبدیلی ہوئی ہے تو اس کو نظر انداز نہ کریں۔ اور نہ ہی اپنے جی پی سے رابطہ کرنے میں خوف زدہ ہوں۔

آپ کا اپنے ڈاکٹر کو ان علامات کے بارے میں آگاہی دینا کہ یہ علامات کب آتی اور جاتی ہیں، مددگار ثابت ہوگا۔



سرجری کے کمرے میں کوئی اہم بات بھول جانا آسان ہے۔ اس لیے ہم نے خاص **علامات کی ڈائری** بنائی ہے تاکہ آپ کی علامات کے تعاقب میں مدد ہو سکے۔

ہر دفعہ علامات ظاہر ہونے پر، جب آپ پہلی دفعہ ان کو محسوس کریں اوراگر وہ سنگین شکل اختیار کرنے لگیں تو ان کو لکھنے کے لیے آپ اس کو استعمال کر سکتے ہیں۔ لہٰذا جب آپ یہ ڈائری اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں، تو یہ آگے کیا کرنا ہے کہ بارے میں کوئی بہتر سوچ دے گی۔

اپنی علامات کی مفت ڈائری حاصل کرنے کے لیے،
اس کتابچے میں درج الگ کی جانے والی پرچی واپس کریں،
ہمیں ۰۳۰۰ ۴۵۶ ۴۷۰۰ نمبر پر کال کریں یا
www.ovarian.org.uk سے ایک نقل ڈاؤن لوڈ کرلیں۔

اگر میرا جی پی میری علامات کے بارے میں فکر مند ہوا تو کیا ہو گا

اگر جی پی یہ سوچے کہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو رحم کا سرطان ہونے کا خدشہ ہو تو وہ آپ کے لیے انتظام کریں گے:

- **ایک CA۱۲۵ خون کی جانچ:** ایک مثبت نتیجہ رحم کے سرطان کا خدشہ ظاہر کر سکتا ہے لیکن ضروری نہیں۔
- **ایک اسکین:** الٹراساؤنڈ سے آپ کی بچہ دانیوں میں خرابیوں کی جانچ ہو سکتی ہے۔

ان میں سے کوئی بھی جانچ اپنی جگہ پر فیصلہ کن نہیں ہے۔ لہٰذا اگر ان میں سے کوئی بھی آپ کو رحم کا سرطان ہونے کا خدشہ ظاہر کرتی ہے تو کسی بھی تشخیص کے حتمی ہونے سے پہلے آپ کو چند مزید جانچیں کروانے کی ضرورت ہوگی۔

اہم

- ناقص جانچیں رحم کے سرطان کی نشاندہی نہیں کرتیں۔
- اگر خون کی جانچ اور معائنہ کرنے سے کوئی چیز ظاہر نہیں ہوتی لیکن آپ کو پھر بھی علامات ظاہر ہو رہی ہوں تو **واپس اپنے جی پی کے پاس جائیں**۔

میرے رحم کا سرطان ہونے کے کیا امکانات ہیں؟

رحم کا سرطان کسی حد تک غیر معمولی ہے، برطانیہ میں ہر سال لگ بھگ ۷,۰۰۰ عورتوں کو اس بیماری کی تشخیص ہوتی ہے، جس سے یہ برطانیہ میں عورتوں کا پانچواں سب سے عام سرطان بن رہا ہے۔

بیماری کے لیے دونمایاں خدشاتی اسباب درج ذیل ہیں:

- **عمر زیادہ ہونا:** ۸۰ فیصد واقعات ۵۰ سے زائد عمر کی خواتین میں رونما ہوتے ہیں۔ تاہم، کم عمر خواتین بھی رحم کے سرطان کا شکار ہو سکتی ہیں۔
- **خاندانی تاریخ:** اگر آپ کے خاندان کے دو یا اس سے زائد افراد کو رحم یا سینے کا سرطان ہو چکا ہے، تو خود آپ رحم کے سرطان کا شکار ہونے کے زیادہ خطرے میں ہیں۔

کچھ دوسرے پہلو جو کہ ہو سکتا ہے کہ کسی حد تک آپ کو رحم کا سرطان ہونے کے امکانات کو بڑھا سکتے ہیں وہ ہیں:

- **مخصوص ایام کی ایک طویل تاریخ**، کیونکہ آپ:
  - کے ایام ۱۲ سال کی عمر سے پہلے شروع ہوئے تھے
  - ۵۵ سال کی عمر کے بعد اختتام حیض سے گزری ہوں
  - جب آپ کا پہلا بچہ ہوا تو ۳۰ سال سے زائد عمر کی تھیں
  - کبھی بچے نہیں ہوئے
  - کبھی بچوں کو دودھ نہیں پلایا
- **اینڈومیٹرائسس** (رحم کی ایک حالت)
- **صرف اوسٹراجن کا استعمال تبدیلی ہارمون کا علاج** (ایچ آر ٹی)
- **سگرٹ نوشی**

برائے مہربانی اس پھاڑے جانے والے فارم کو مکمل کریں، تہہ کریں اور بند کرکے واپس بھیج دیں

میں نے آپ کا کتابچہ درج ذیل طریقے سےاستعمال کیا ہے (برائے مہربانی جن پر لاگو ہوتا ہے سب پر نشان لگائیں):

- ☐ رحم کے سرطان کے بارے میں اپنی معلومات اور اس کی علامات کو بہتر طریقے سے جاننا
- ☐ میرے جاننے والے لوگوں کی رحم کے سرطان کے بارے میں جانکاری میں اضافہ کرنے میں مدد
- ☐ میری اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے میں مدد اور
  - ☐ اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے کے نتیجے میں مجھے مزید جانچوں کے لیے کہا گیا
  - ☐ مجھے اس کا یقین دلایا گیا ہے لیکن میں جانتی ہوں کہ اگر علامات باقی رہیں تو مجھے واپس آنا ہے
  - ☐ دیگر: ____

میں کتابچے کے بارے میں درج ذیل رائے دینا چاہوں گی:

____

____

____

____

برائے مہربانی مجھے بھیجیں (برائے مہربانی جن پر لاگو ہوتا ہے سب پر نشان لگائیں):

- ☐ علامات کی ڈائری
- ☐ رحم کا سرطان– جو آپ کو جاننے کی ضرورت ہے
- ☐ رحم کے سرطان کی تشخیص کرنا – کیا امید کی جاسکتی ہے
- ☐ رحم کے سرطان کا علاج کروانا - کیا امید کی جاسکتی ہے
- ☐ وراثتی رحم کا سرطان - جو آپ کو جاننے کی ضرورت ہے
- ☐ ہمارے اطلاع نامے کا موجودہ ایڈیشن

☐ کیا آپ ہماری میلنگ فہرست میں شامل ہونا چاہیں گے؟
(آپ ہمارے خیراتی ادارے سے اطلاع نامہ اور موقعی تازہ ترین خبریں وصول کریں گے)

آپ کا نام: ____

آپ کا پتہ: ____

پوسٹ کوڈ: ____

آپ کا ای میل پتہ: ____

ذاتی بیان: اگر آپ نے ہماری میلنگ فہرست میں شمولیت کے لیے نہیں کہا تو آپ کی معلومات بس آپ کو معلومات بھیجنے کے مقصد کے لیے استعمال ہونگی، جن کے لیے آپ نے گزارش کی ہے اور ہمارے پاس محفوظ نہیں ہونگی؛ ایک دفعہ جب معلومات کے لیے درخواست پر عمل ہو جائے تو آپ کی معلومات بحفاظت طریقے سے ضائع کر دی جائیں گی۔ اگر آپ نے ہماری میلنگ فہرست میں شمولیت کے لیے کہا ہے تو آپ کی معلومات ہمارے محفوظ ڈیٹا بیس میں ۱۹۹۸ کے ڈیٹا کے حفاظتی قانون کی شرائط کے تحت برقرار رکھی جائیں گی۔

یہاں سے نرم کریں

یہاں سے نرم کریں

Proudly supported by:

Royal College of Nursing

RCGP Royal College of General Practitioners

ovarian cancer action

رحم کے سرطان کی علامات آپ کو نظر انداز نہیں کرنی چاہیئں

www.ovarian.org.uk

Proudly supported by:

Royal College of Nursing

RCGP Royal College of General Practitioners

ovarian cancer action

میں اپنے رحم کے سرطان ہونے کے امکانات کو کس طرح سے کم کر سکتی ہوں؟

آپ ایک صحت مندانہ طرز زندگی اپنا کر اپنے رحم کے سرطان ہونے کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں۔
کافی مقدار میں تازہ فروٹ اور سبزیاں کھانے کی کوشش کریں، باقاعدگی سے ورزش کریں اور سگرٹ نوشی سے پرہیز کریں۔

رابطے میں رہیں

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں:
Ovarian Cancer Action
info@ovarian.org.uk ای میل کرتے ہوئے یا
۰۳۰۰ ۴۵۶ ۴۷۰۰ پر کال کرتے ہوئے

زرائع

میکلیمور، ایم۔ میاسکوسکی، سی۔ آوزیراٹ، بی۔ شین، ایل اور ڈوڈ، ایم۔ رحم کے سرطان کے ساتھ ۲۰۰۹ ایپیڈیمیولاجک اور جینیٹک فیکٹرز رحم کے سرطان کے ساتھ مربوط کینسر نرسنگ، ۳۲(۴)، صفحہ ۲۸۱۔

قومی ادارہ برائے صحت اور کلینیکل ایکسیلینس، ۲۰۱۱۔ رحم کا سرطان: رحم کے سرطان کی پہچان اور بنیادی انتظام۔ لندن: قومی ادارہ برائے صحت اور کلینیکل ایکسیلینس۔

قومی ادارہ برائے صحت اور کلینیکل ایکسیلینس، ۲۰۰۵۔ مشتبہ سرطان کے لیے رجوعی ہدایات۔ نائیس طبی ہدایت ۲۷۔ لندن: قومی ادارہ برائے صحت اور کلینیکل ایکسیلینس۔

عالمی کینسر ریسرچ فنڈ/ امریکن انسٹیٹیوٹ برائے کینسر ریسرچ، ۲۰۰۹۔ پالیسی اور عمل برائے کینسر کی روک تھام۔ خوراک، غذائیت، اور جسمانی سرگرمی: عالمی نقطہ نظر۔ واشنگٹن ڈی سی؛ ایسر۔

تاریخ اشاعت: مارچ ۲۰۱۴
اس اشاعت پر اگلی نظر ثانی: مارچ ۲۰۱۵
تیار کردہ برائے: اورین کینسر ایکشن
نظر ثانی شدہ برائے: پروفیسر ہانی گبرا

رجسٹرڈ خیراتی ادارہ نمبر: ۱۱۰۹۷۴۳ (انگلینڈ اور ویلز) اور نمبر SC۰۴۳۴۷۸ (اسکاٹ لینڈ)

ovarian cancer action

رحم کا سرطان عورتوں میں ۵ واں عام سرطان ہے۔

برطانیہ میں ہر سال لگ بھگ ۷,۰۰۰ عورتوں کو اس بیماری کی تشخیص ہوتی ہے۔

رحم کے سرطان پر عمل سے اس بیماری اور اس کی علامات کے بارے میں آگاہی اجاگر کر کے عورتوں کو رحم کے سرطان سے بچانے کی کوشش کی بہتری کے لیے وقف ہے۔

برائے مہربانی یہاں سے تہہ اور بند کریں

ovarian cancer action

مفت اشاعت

RSLH-UKZE-UEKZ

Ovarian Cancer Action
8-12 Camden High Street
London NW1 OJH