The Nethersole School of Nursing
The Chinese University of Hong Kong

پی اے پی آپ کے لئے

رحم کے سرطان (کینسر) کی روک تھام اور بچاؤ

مواد

1. رحم کا سرطان کیا ہے؟ 1

2. رحم کے سرطان کے خطرناک عوامل 1

3. رحم کے سرطان کی علامات اور نشانیاں 2

4. رحم کےسرطان کی تشخیص کیسے کی جائے :پیپ سمیئر ٹیسٹ 3

5. رحم کی تشخیص کیلیے مقامی خدمت کے فراہم کنندگان 5

6. رحم کےسرطان سےبچاؤ کی حفاظتی تدابیر 7

I. HPV کا حفاظتی ٹیکہ

II.صحتمندانہ طرز زندگی اپنانا

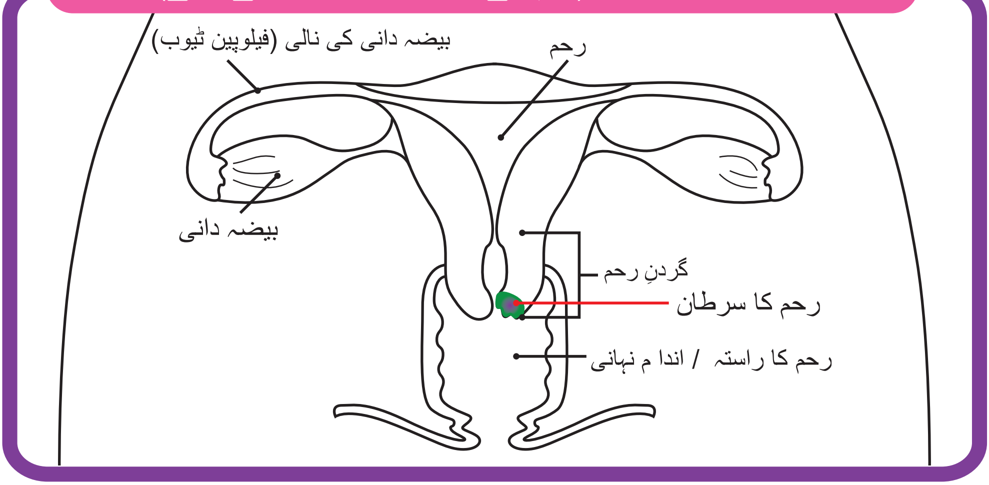
7. رحم کےسرطان کے بارے میں حقائق اور غلطفہمیاں 8

رحم کا سرطان(کینسر) کیا ہے؟

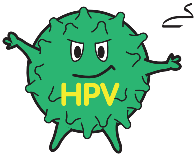
گردن رحم (سروکس) رحم کے بالائی حصہ سےنیچے آتے ہوئے بچہ دانی کے نچلے حصے تک ہے رحم کے سرطان کی نشونما گردن رحم میں غیر معمولی خلیات میں تبدیلی کا نتیجہ ہے۔

رحم کا سرطان عام پائے جانے والے سرطان کے امراض میں سے ایک ہے۔

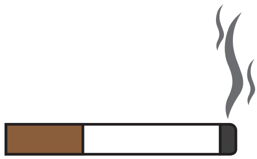
تولیدی اعضاء کا خاکہ (رحم کے سرطان کو ظاہر کرتے ہوئے)



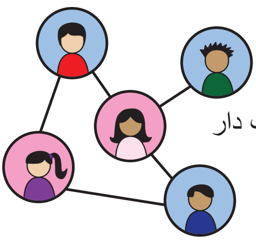
رحم کے سرطان کے خطرناک عوامل کیا ہیں؟



- ماضی میں کسی کو انسانی پیپلوما وائرس (ایچ پی وی) کی انفیکشن: یہ وائرس عموما جنسی رابطہ کے زریعے منتقل ہوتے ہیں



- تمباکو نوشی (فعال/غیر فعال)



- ایک سے زیادہ جنسی شراکت دار

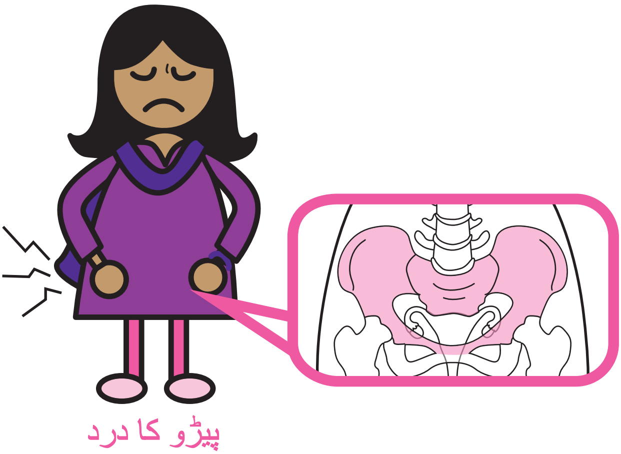
- قوتِ مدافعت کی کمی

رحم کے سرطان کی علامات اور نشانیاں

- شاید نہایت ابتدائی مراحل میں کوئی علامات ظاہر نہ ہو
- باقاعدہ نظامِ حیض کے درمیانی عرصے میں خون کا اخراج
- ہمبستری کے دوران یا پیڑوکا معائنہ کرنے کے بعد خون کا اخراج
- ایام حیض کا دورانیہ بڑھ جانا
- پہلے سے زیادہ حیض (زیادہ خون ضائع ہونا)
- سنِ یاس کے بعد خون کا اخراج

خواتین کو یہ علامات بھی ہو سکتی ہیں ...

- رحم سے بدبودار رطوبتوں کا اخراج
- پیڑو کا درد
- جنسی رابطہ کے دوران درد



پیڑو کا درد

شاید نہایت ابتدائ مراحل میں رحم کے سرطان کی علامات ظاہر نہ ہوں، اس کا مطلب ہے باقائدگی سے رحم کی تشخیص کے لیے حاضر ہونا ضروری ہے تاکہ خلیات میں ہونے والی تبدیلیوں کو جلدی چنا جا سکے۔

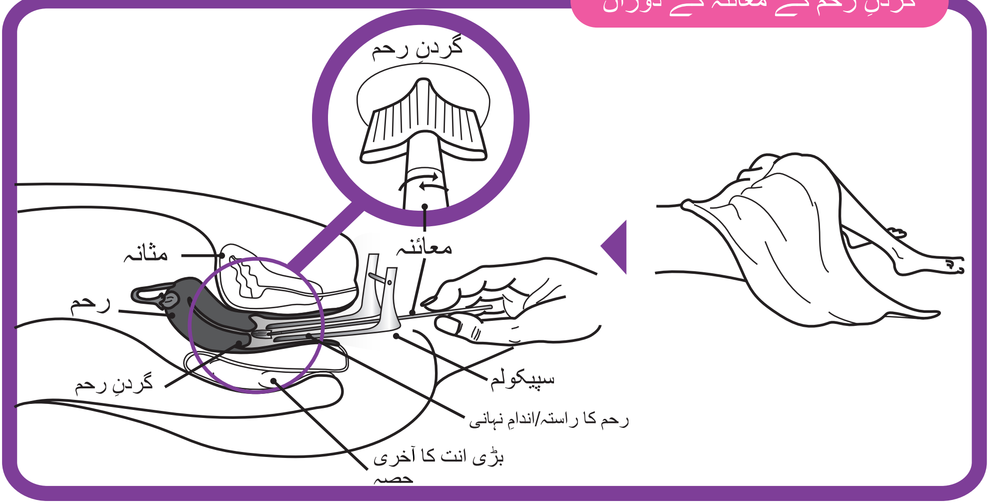
رحم کے سرطان کی تشخیص کیسے کی جائے؟

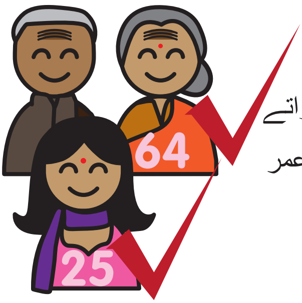
باقئدگی سے معائنہ رحم کا سرطان ہونے کے خطرے کو کم کرنے کا بہترین حل ہے،اس کے علامات ایچ پی وی حفاظتی ٹیکے بھی رحم کے سرطان سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

1. گردنِ رحم کا معائنہ(پیپ سمیئر ٹیسٹ)

چونکہ رحم کا سرطان گردن رحم میں موجود خلیات کی غیر معمولی نشونما کے سبب واقعہ ہوتا ہے سروکل سکرییننگ یعنی رحم کےمعائنہ کا مقصد ان غیرمعمولی عناصر کی تشخیص کرنا ہے، تاکہ ابتدائی مراحل میں ہی علاج کی سہولت مہیا کی جائے۔

گردنِ رحم کے معائنہ کے دوران





کس کو یہ معائنہ کروانا چاہیے؟

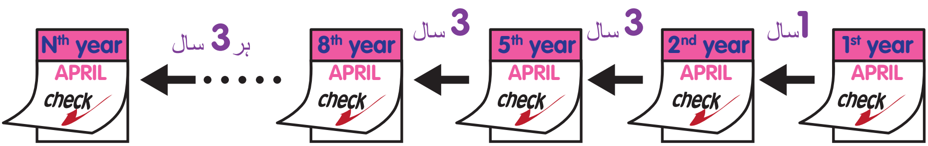
- ہر آس شادی شدہ یا غیر شادی شدہ خاتون کو پیپ سمیئر ٹیسٹ کرواتے رہنا چاہیے جس کو جنسی رابطہ کا تجربہ ہو چکا ہو اور اس کی عمر 25 اور 64 سال کے درمیان ہو

- اگر آپ کی عمر 64 سال سے تجاوز کرگئی مگر کبھی پیپ سمیئرنہیں کروایا، تو اپنے معالج سے رجوع کریں، چاہے آپ کا حیض مستقل طور پر بند ہو گیا ، کئی سالوں سے ہمبستری کا تجربہ نہیں ہوا یا نسبندی کروالی ہے۔

خواتین جنہوں نے مکمل ہسٹریکٹومی کروا دی ہویعنی آپریشن کے ذریعے پورا رحم نکلوا دیا ہو یا کبھی جنسی رابطہ کا تجربہ نہ ہوا ہو،انہیں رحم کے سرطان کا معائنہ کروانے کی ضرورت نہیں ہے، اگر آپ مطمئن نہیں ہیں تو اپنے معالج سے رجوع کریں۔

معائنہ کا دورانیہ

- اگر آپ نے پہل پیپ سمئر ٹیسٹ کروایا اور رپورٹ نارمل ہے تو آپ دوسرا ٹیسٹ 12 ماہ کے بعد کروائیں،اگر دوسرے ٹیسٹ کی رپورٹ بھی نارمل ہو تو آپ کو کم از کم ہر 3 سال بعد سمیئر ٹیسٹ کرواتے رہنا چاہئے۔



اگر کوئ مسئلہ ہو، جیسے خون کا اخراج یا درد، تو اگلے پیپ سمیئر کا انتظار نہ کریں بلکہ جلد از جلد اپنے معالج سے رجوع کریں۔

مقامی رحم کے سرطان کی تشخیص کی سہولت مہیا کرنے والے

1. ادارہ برائےخاندانی منصوبہ بندی ہانگ کانگ
خواتین کی صحت کا مرکز

- **Yuen Long Clinic**
  149-153 On Ning Road,
  Yuen Long, N.T.
  Tel: 2477 3201 / 2572 2222

- **Tsuen Wan Clinic**
  Room 1621-1622, 16/F, Nan Fung Centre, 264-298 Castle Peak Road,
  Tsuen Wan, N.T.
  Tel: 2742 8183 / 2572 2222

- **Wong Tai Sin Clinic**
  G/F, No. 1-2 Lung On House, Lower Wong Tai Sin Estate II,
  Wong Tai Sin, Kowloon.
  Tel: 2326 2447 / 2572 2222

- **Ma Tau Chung Clinic**
  105 Ma Tau Chung Road,
  Kowloon.
  Tel: 2711 9271 / 2572 2222

- **Wan Chai Clinic**
  G/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road,
  Wan Chai, Hong Kong.
  Tel: 2919 7777 / 2572 2222

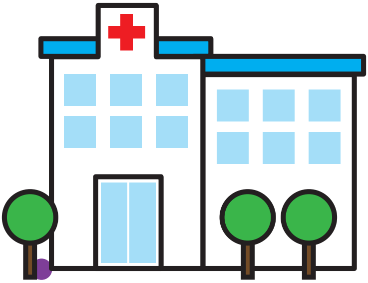
(YHCC) حفظان صحت مرکز برائے نوجوان
(26 سال سے کم عمر غیر شادی شدہ خواتین)

- **Kwai Fong YHCC**
  Unit 702-705, Level 7, Tower II, Metroplaza, 223 Hing Fong Road,
  Kwai Chung, N.T.
  Tel: 2443 2773

- **Mongkok YHCC**
  Room A, 13/F, Full Win Commercial Center, 573 Nathan Road,
  Mongkok, Kowloon.
  Tel: 2770 4994

- **Wan Chai YHCC**
  8/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road,
  Wan Chai, Hong Kong.
  Tel: 2575 4799

(برائے مہربانی سروس کی تفصیلات کے لئےادارہ برائے خاندانی منصوبندی کی ویب سائٹ ملاحظہ کیجئے)



2. خواتین کا کلینک

- Well Women Clinic,
  TWGHs Well Women Clinic, (North Point)
  11/F, China United Centre, 28 Marble Road,
  North Point, Hong Kong
  Tel: 3703 5680

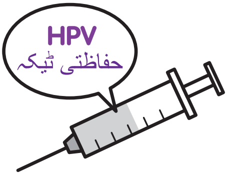
Well Women Clinic,
Kwong Wah Hospital Well Women Clinic
4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building,
Kwong Wah Hospital, 25 Waterloo Road,
Kowloon Tel: 2782 1773

کیاآپ کو ترجمانی کی سہولت درکار ہے؟
(موقعہ پر ترجمان کے اخراجات کی ادائگی ضروری ہے.)

1. **Hong Kong Christian Services**
Centre for Harmony and Enhancement of
Ethnic Minority Residents (CHEER)
ہانگ کانگ میں کرسچن سروسز
نسلی اقلیتی باشندوں کی فلاح وبہبود کا مرکز(چیئر)
ٹیلیفون نمبر: 3106 3104

2. **HKSKH Lady MacLehose Center**
Services for Ethnic Minorities
لیڈی مکلیہوس سنٹر
نسلی اقلیتوں کا خدماتی ادارہ
ٹیلیفون نمبر: 2423 5101

رحم کے سرطان سے بچاؤ کے لئے حفاظتی تدابیر



I. حفاظتی ٹیکہ

- ایک حفاظتی ٹیکہ
- رحم کے کینسر کی زیادہ خطرناک HPV اقسام 16 ، 18 ، 31 ، 33 ، 45 ، 52 اور 58 سے بچاؤ کیونکہ HPVکی یہ اقسام 90 فیصدسروائیکل کینسر کے کیسز میں وجہ ہیں۔ 9-ویلنٹ HPV ویکسین سب سے زیادہ حاوی HPV اقسام کا احاطہ کرتی ہے

یہ ٹیکہ کب لگوایا جائے؟

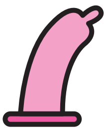
عالمی ادارۂ صحت نے اس ٹیکے کے لئے 9 سے 13سال کی عمر کا گروپ تجویز کیا ہے، یعنی کسی بھی جنسی رابطے سے پہلے۔

14 سے 9 سال کی عمر: 1 سال کے اندر 2 انجیکشن لگوانے کی تجویز کی جاتی ہے
15 سال یا اس سے زائد عمر: 6 ماہ کے اندر 3 انجیکشن لگوانے کی تجویز کی جاتی ہے

ضروری ہدایات

- یہ ٹیکےHPV انفیکشن یا اس سے منسلک بیماریوں کا علاج نہیں کر سکتے
- **خواتین کوحفاظتی ٹیکہ لگوانے کے باوجود رحم کا معائنہ کرواتے رہنا چاہیے**

II. صحت مندانہ طرزِ زندگی



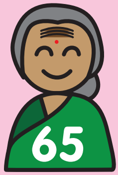
- محفوظ جنسی رابطہ،یعنی صرف ایک جنسی ساتھی، کنڈم کا استعمال
- صحت مندانہ طرزِ زندگی آپ کے جسم میں قوتِ مدافعت بڑھا سکتی ہے

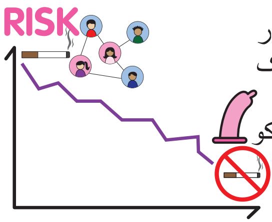
- تمباکو نوشی سے پرہیز ، (فعال اور غیر فعال)

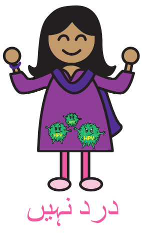
- متوازن غذا: یعنی ریشہ دار غذا جیسا کہ سبزیاں، پھل اناج اوردالوں کا استعمال بڑھا دیں ،گوشت اور چربیدار غذائیں کم کھائیں۔

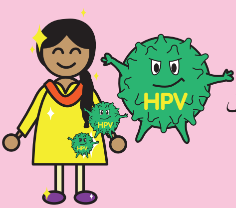
رحم کے سرطان کے بارے میں حقائق اور غلط فہمیاں

غلط فہمیاں	حقائق
میں سنِ یاس تک پہنچ چکی ہوں اور رحم کا سرطان ہونے کے لیے میں عمر رسیدہ ہوں۔	رحم کا سرطان لگنے کا خطرہ عمر کے ساتھ کم نہیں ہوسکتا لہذا آپ کو باقاعدگی سے رحم کا معائنہ کرواتے رہنا چاہیے چاہے آپ کا جنسی ساتھی تبدیل نہ ہوا ہو یاجنسی رابطہ کا تجر بہ نہ ہوا ہو۔
ایچ پی وی اور پیپ ٹیسٹ کے علاوہ رحم کے سرطان سے بچاؤ کا اور کوئی طریقہ نہیں ہے۔	تمباکو نوشی ترک کرکے اور جنسی تعلقات ایک ساتھی تک محدود رکھکے بھی رحم کا سرطان لگنے کے خطرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔
مجھے رحم کا سرطان لگنے کا خطرہ بہت کم ہے کیونکہ میرا جنسی رابطہ ایک سے زیادہ ساتھیوں کے ساتھ نہیں ہے۔	صرف ایک جنسی شراکتدار رکھنے والی خواتین بھی رحم کے سرطان کا شکار ہو سکتی ہیں کیونکہ رحم کے سرطان کی اصل وجہ ایچ پی وی ہے جو کے جنسی رابطے کے زریعہ ہی منتقل ہوتا ہے۔
چونکہ مجھے کوئی درد یا بے آرامی نہیں ہے،اسی لیے مجھے تشخیصی ٹیسٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔	رحم کا سرطان کسی بھی علامات کے بغیر موجود ہو سکتا ہے اس لیے رحم کے سرطان کا تشخیصی ٹیسٹ کروانا نہایت ضروری ہے کیونکہ اس سے ابتدائی مراحل میں سرطان کا پتہ لگانے میں مدد ملتی ہے جب اس کا کامیابی سے علاج کیا جا سکتا ہے۔
میں صفائی کا خاص خیال رکھتی ہوں اس لیے مجھے رحم کا سرطان ہونے کا کوئی خطرہ نہیں۔	رحم کا سرطان ہونے کےکئ عوامل اور وجوہات ہیں، مگر صفائی کا خیال نہ رکھنے سے ہر گز نہیں ہوتا۔









معلوماتی زرائع:

سرطان کاامریکی مرکز
http://www.cancer.org/cancer/cervicalcancer

محکمہً صحت ہانگ کانگ ا یس اےآر
http://www.cervicalscreening.gov.hk/

صحت کی حفاظت کامرکز
http://www.chp.gov.hk/en/content/9/25/56.html

محکمئہ ہسپتال کلینک برائےخواتین
http://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/

ہانگ کانگ کا ادارہ برائے خاندانی منصوبہ بندی
http://www.famplan.org.hk/fpahk/en/template1.asp?style=template1.asp&content=services/clinic/services.asp&nscref=4

عالمی ادارہ صحت
http://www.who.int/immunization/diseases/hpv/en/

Copyright© 2021The Nethersole School Of Nursing The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.

2021
اس منصوبہ کو چا ئنیز یونیورسٹی آف ہانگ کانگ کا نولج ٹرانسفر پروجیکٹ (کے پی ایف)فنڈز فراہم کر رہا ہے۔