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

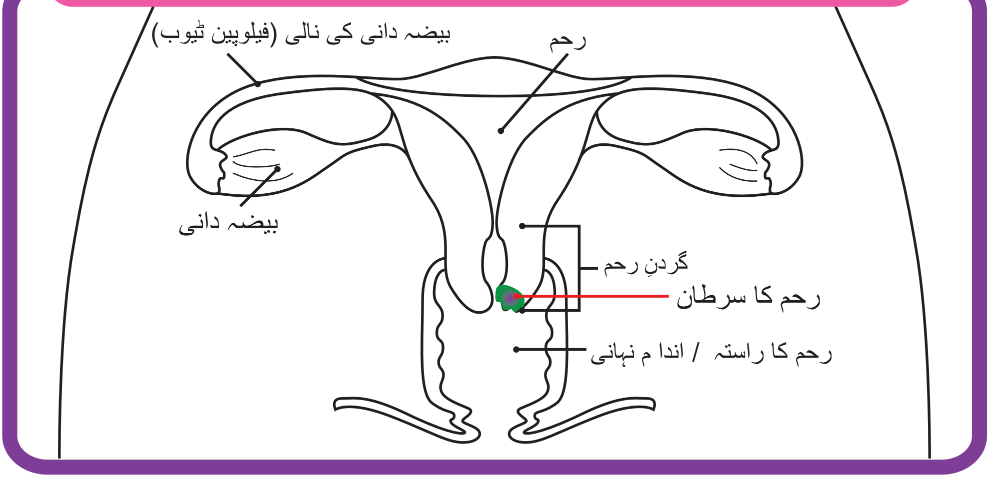
7. رحم کےسرطان کے بارے میں حقائق اور غلطفہمیاں 8

رحم کا سرطان(کینسر) کیا ہے؟

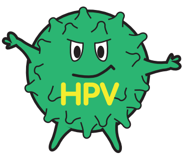
گردن رحم (سروکس) رحم کے بالائی حصہ سےنیچے آتے ہوئے بچہ دانی کے نچلے حصے تک ہے رحم کے سرطان کی نشونما گردن رحم میں غیر معمولی خلیات میں تبدیلی کا نتیجہ ہے۔

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

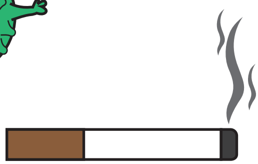
تولیدی اعضاء کا خاکہ (رحم کے سرطان کو ظاہر کرتے ہوئے)



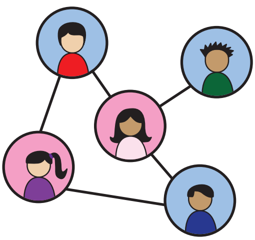
رحم کے سرطان کے خطرناک عوامل کیا ہیں؟



- 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

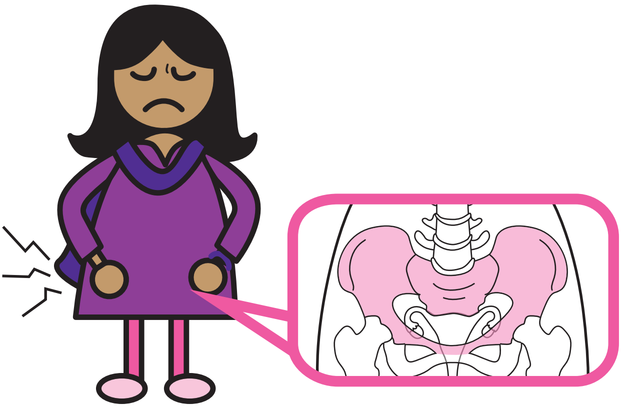
- ایک سے زیادہ حمل، یا چھوٹی عمر میں حاملہ ہونا
- قوتِ مدافعت کی کمی

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 باقاعدگی سے رحم کی تشخیص کے لیے حاضر ہونا ضروری ہے تاکہ خلیات میں ہونے والی تبدیلیوں کو جلدی چنا جا سکے۔

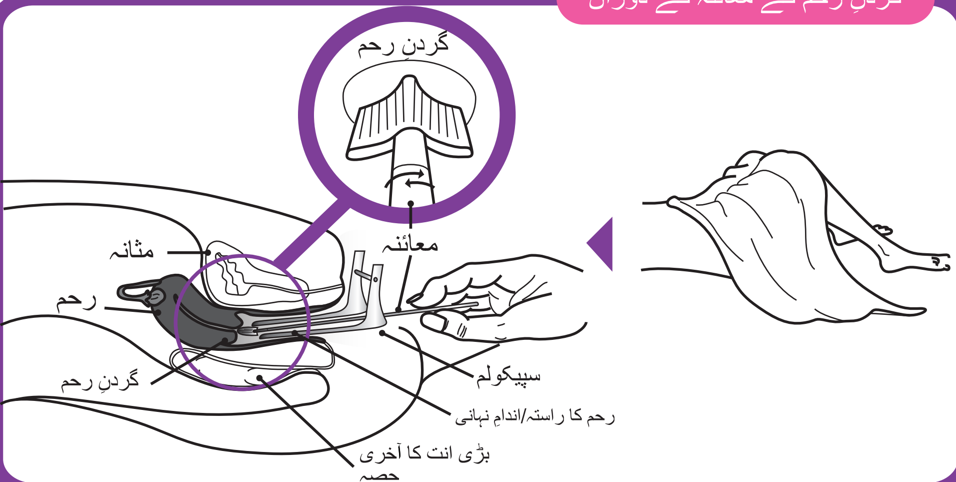
رحم کے سرطان کی تشخیص کیسے کی جائے؟

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۔

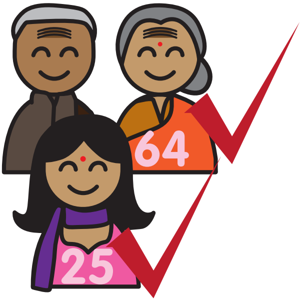
1. گردنِ رحم کا معائنہ(پیپ سمیئر ٹیسٹ)

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

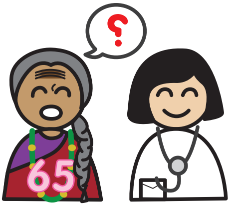
گردنِ رحم کے معائنہ کے دوران



کس کو یہ معائنہ کروانا چاہیے؟



- ہر آس شادی شدہ یا غیر شادی شدہ خا تون 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
- جن خواتین کو کبھی جنسی تعلق کا تجربہ ہوا ہے اور جن کی عمریں تیس سے چونسٹھ سال کے درمیان ہیں وہ بھی ہیومن پیپیلوما وائرس ٹیسٹ، یا پیپ سمیر (کو-ٹیسٹ) کے ساتھ ہیومن پیپیلوما وائرس ٹیسٹ لے سکتی ہیں۔

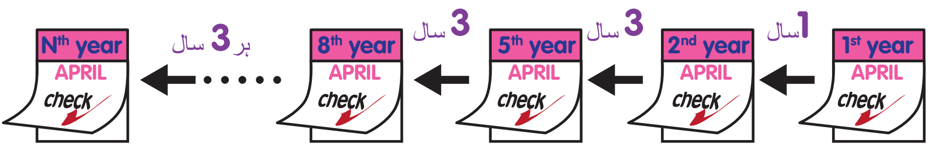


- اکیس سے چوبیس سال کی عمر کی خواتین جن کو کبھی جنسی تعلق کا تجربہ ہوا ہو اور ایچ پی وی انفیکشن اور سروائیکل کینسر کا خدشہ زیادہ ہو تو انہیں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔
- اگر آپ کی عمر پینسٹھ سال یا اس سے زیادہ ہے اور آپ نے کبھی بھی پیپ سمیر نہیں کروایا ہے، تو آپ کو پیپ سمیر کروانا چاہیے، چاہے آپ کو ماہواری نہ آتی ہو، کئی سالوں سے جنسی تعلق کا تجربہ نہ ہو یا نس بندی کی جاچکی ہو۔ وہ جو پچھلے دس سالوں سے باقاعدگی سے اسکریننگ کرواتی رہی ہیں نارمل نتیجے کے ساتھ وہ اسکریننگ روک سکتی ہیں۔

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۔



- ہیومن پیپیلوما وائرس ٹیسٹ، یا ہیومن پیپیلوما وائرس ٹیسٹ کے ساتھ شریک ٹیسٹ اور پیپ سمیر، ہر پانچ سال میں ایک بار دہرائے جائیں۔

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

- **Ma Tau Chung Clinic**
  1/F, 105 Ma Tau Chung Road, Kowloon
  Tel: 2711 9271 / 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

- **Yuen Long Clinic and FPAHK Anita Mui Health Centre**
  G/F & 1/F, 149-153 On Ning Road, Yuen Long, N.T.
  Tel: 2477 3201 / 2572 2222

- **Wan Chai Clinic and Sexual & Reproductive Health Centre**
  G/F & 9/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong.
  Tel: 2919 7777 / 2572 2222

2. فیملی ہیلتھ سروس

زچہ و بچہ کی صحت کے مراکز

- ہانگ کانگ کے مختلف اضلاع میں تقریباً تیس میٹرنٹی اینڈ چائلڈ ہیلتھ سینٹرز[زچہ و بچہ کی صحت کے مراکز] ہیں جو ہانگ کانگ کے رہائشیوں کو ہانگ کانگ کے سو ڈالر کی قیمت پر پیپ سمیر کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ ان زچہ و بچہ کی صحت کے مراکز کے پتے اور رابطہ نمبر تک رسائی حاصل کی جا سکتی ہے بذریعہ

https://www.fhs.gov.hk/english/centre_det/maternal/maternal.html

خواتین کی صحت کی خدمات فراہم کرنے والے مراکز

- **Chai Wan Woman Health Centre**
  2/F, Chai Wan Health Centre, 1 Hong Man Street, Chai Wan, Hong Kong
  Tel: 2897 9321

- **Lam Tin Woman Health Centre**
  6/F, Lam Tin Polyclinic, 99 Kai Tin Road, Lam Tin, Kowloon
  Tel: 2952 9829

- **Tuen Mun Woman Health Centre**
  Yan Oi Polyclinic, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun, N.T.
  Tel: 2451 5310

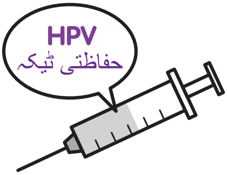
کیاآپ کو ترجمانی کی سہولت درکار ہے؟

(موقعہ پر ترجمان کے اخراجات کی ادائگی ضروری ہے.)

Hong Kong Christian Services .1
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

HKSKH Lady MacLehose Center .2
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
- ہیومن پیپیلوما وائرس کی زیادہ خطرے والی اقسام سولہ،اٹھارہ اکتیس، تینتیس، پینتالیس، باون اور اٹھاون سے سروائیکل کینسر کو روکیں کیونکہ یہ ہیومن پیپیلوما وائرس کی اقسام سروائیکل کینسر کے نوے فیصد کیسز کا باعث بنتی ہیں۔ نو-ویلنٹ ہیومن پیپیلوما وائرس ویکسین سب سے زیادہ مروجہ ہیومن پیپیلوما وائرس کی اقسام کا احاطہ کرتی ہے

یہ ٹیکہ کب لگوایا جائے؟

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

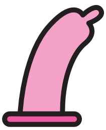
14 سے 9 سال کی عمر: 1 سال کے اندر 2 انجیکشن لگوانے کی تجویز کی جاتی ہے

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

ضروری ہدایات

- یہ ٹیکے HPV 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

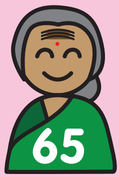
- صحت مندانہ طرزِ زندگی آپ کے جسم میں قوتِ مدافعت بڑھا سکتی ہے
- تمباکو نوشی سے پرہیز ، (فعال اور غیر فعال)

- 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

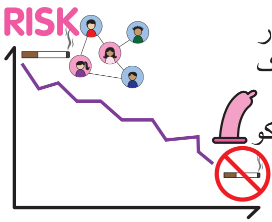
میں سنِ یاس تک پہنچ چکی ہوں اور رحم کا سرطان ہونے کے لیے میں عمر رسیدہ ہوں۔



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۔

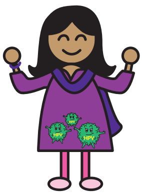
تمباکو نوشی ترک کرکے اور جنسی تعلقات ایک ساتھی تک محدود رکھکے بھی رحم کا سرطان لگنے کے خطرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔



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۔

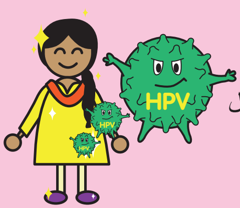


درد نہیں

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

محکمۂ 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

فیملی ہیلتھ سروس، محکمہ صحت، ہانگ کانگ سپیشل ایڈمینسٹریٹو ریجن
http://www.fhs.gov.hk/english/

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/

Funded by 撥款資助

SIE FUND 社創基金

www.sie.gov.hk

Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目

اس پروجیکٹ کی مالی اعانت سوشل انوویشن اور انٹرپرینیورشپ ڈویلپمنٹ فنڈ اور نالج ٹرانسفر پراجیکٹ فنڈ ، دی چاہینیز یونیورسٹی آف ہانگ کانگ کی طرف سے کی گئی ہے۔

Copyright© 2022 The Nethersole School Of Nursing The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.