

50-70 سال کی عمر کے مرد اور خواتین؛
وہ بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ
کے لیے فیملی ہیلتھ KETEM سینٹرز،
امیگرٹ ہیلتھ سینٹرز،
اور موبائل کینسر اسکریننگ ٹولز سے
خدمات حاصل کرسکتے ہیں۔

بڑی آنت کے کینسر کی
اسکریننگ کروائیں۔
اپنی صحت کی
حفاظت کریں۔



بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ

50-70 سال کی عمر کے افراد،

پاخانہ کے خفیہ خون کا ٹیسٹ پر 2 سال
بعد، کالونیسکوپي پر 10 سال بعد،

کرنا ضروری ہے۔



یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

ابتدائی تشخیص
زندگیاں بچاتی ہے۔

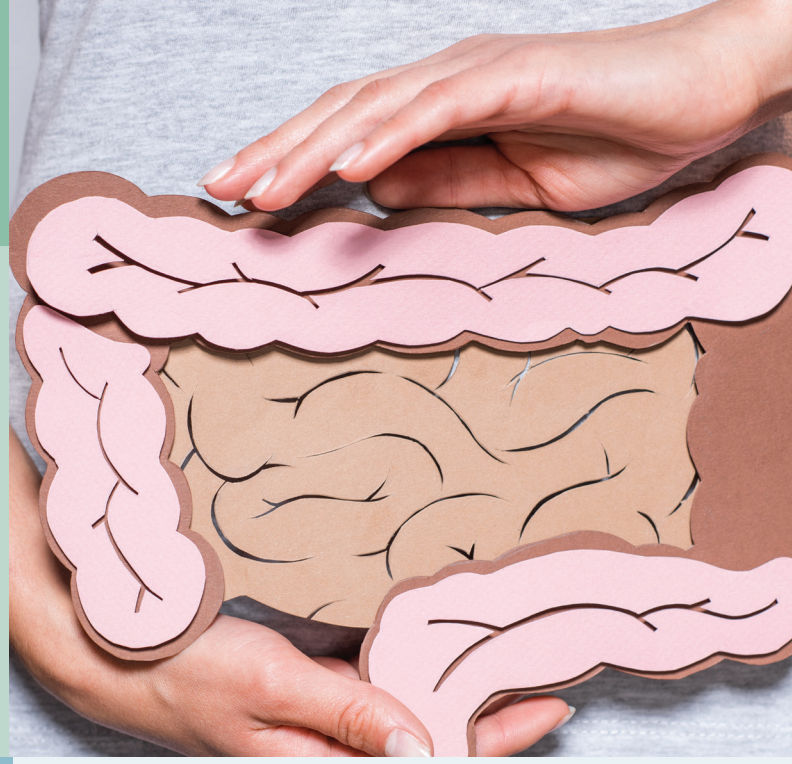


sihat



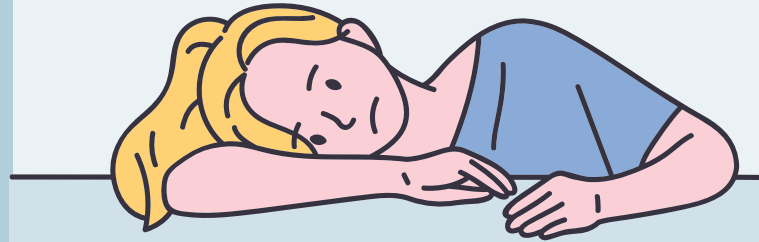
بڑی آنت کا کینسر (کولوریکٹل کینسر)

بڑی آنت کے پولپس اور کینسر (بڑی آنت اور ملاشی کا حصہ) اکثر علامات ظاہر نہیں کرتے جب تک کہ وہ اچھی طرح سے بڑھ نہ جائیں۔ اسکریننگ پروگراموں کے ذریعے ابتدائی مراحل میں ان کینسروں کا پتہ لگانا اور ان کا علاج ممکن ہے۔



علامات؛

آنتوں کی عادات میں تبدیلی (اسہال یا قبض)،
پاخانہ میں خون دیکھنا،
پاخانہ نہ بننا،
گیس نہ نکلنا،
تیزی سے وزن میں کمی اور تھکاوٹ کا احساس۔



بڑی آنت کے کینسر سے محفوظ رہنا؛

تمباکو نوشی نہیں،

غذائیت پر توجہ دینا چاہئے؛

پھل اور سبزیاں وافر مقدار میں استعمال کرنی چاہئیں۔
زیادہ چکنائی والی غذاؤں کو ترجیح نہیں دینی چاہیے۔
تلے ہوئے، جلے ہوئے یا بھنے ہوئے گوشت کے کثرت سے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔
جسمانی طور پر متحرک رہیں
وزن نہ بڑھائیں،
شراب نوشی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

