

## معدے دا کینسر

معدے دا کینسر ہانگ کانگ اچ عام اے۔ یہ ہر سال تقریباً 1,100 نویں مریضاں دے نال کینسر دے وچکار چوتھا عام ترین قاتل اے۔  
معدہ دے کینسر دی شرح عمر دے نال ودھدی اے۔ معدے دے کینسر دے مریضاں دی وچکاری عمر تقریباً 71 اے۔

معدے دے کینسر دی ابتدائی علامتاں واضح نئیں ہین۔ بہت سارے مریض اونہوں باضمے دی گڑ بڑ سمجھ لیندے ہین تے غیر سنجیدہ  
لیندے ہین جیس نال علاج اچ تاخیر ہو جاندی اے۔ ایس لئی نصف توں ودھ مریض انتہائی درجے دے مرحلے دے نال، سامنے آندے  
ہین۔

معدہ دے کینسر نوں روکن دے لئی، تسی اپنی غذا توں شروع کر سگدے او، زیادہ تازہ پھل تے سبزیاں کھاؤ تے ٹبوں اچ بند کھانے  
گھٹ کھاؤ۔ تہانوں خاص توجہ دینی چائیدی جے تہانوں علامتاں ہون جیویں کہ لگاتار بدہضمی تے بھک مک جانا۔

## 1. معدے دا کینسر دی اے؟

معدہ ہاضمے نظام دا حصہ اے۔ ایہہ ہضم کرن اچ مدد دین دے لئی گیسٹرک ایسڈ نوں خارج کردا اے تے کھان دے وڈے ٹکڑیاں نوں نکے ذریاں اچ پیس دیندا اے۔ ایہدے بعد خوراک انتاں دی خودکار حرکت کے پاروں ہور ہاضمے دے عمل دے لئی انت اچ داخل ہو جاندی اے۔

جدوں معدہ دے ایہی تھیلیاں خلیے اک مہلک رسولی اچ بدل جاندے نیں تے اونہوں معدے دا کینسر سدیا جاند اے۔

## 2. معدے دے کینسر دے کارن بنن آئے کی عوامل بین؟

بہت سے عوامل نوں معدہ دے کینسر نال منسلک پایا گیا اے۔ تحقیق توں پتہ چلدا اے کہ ہیلیکوبیکٹر پائیلوری (اک قسم دا بیکٹیریم جیہڑا معدہ تے نکے انت دے بالائی حصے اچ زندہ بچا رہندا ہے) انفیکشن معدہ دے کینسر دے امکاناں نوں ودھا سکدا اے۔ جے آپ ہیٹھان دتیاں اچوں کسے اک زمرے اچ آندے او تے تہانوں خصوصی توجہ دینی چائیدا:

- جنس: زنا ناریاں دی نسبت مرداں نوں معدے دا کینسر لاحق ہون دا امکان دوگنا اے۔
- عمر: عمر ودھن دے نال معدے دا کینسر ہون دا امکان ودھ جاند اے۔ 50 سال دے بعد امکان ہور وی ودھ جاند اے۔
- غذا: بہت زیادہ نمکین، نمک لاکے محفوظ کیتے تے دھوئیں اچ پکائے کھانیاں دا استعمال معدے دا کینسر لاحق ہون دے خطرے اچ وادھ کر دے اے۔
- بیماریاں: جاناں لوکاں نوں معدے اچ پولیپس/پھیسیاں ہون، یا گیسٹریک ٹومی (معدہ کڈھن دی سرجری) کرائی اے یا مہلک انڈیمیا (وڈا امن پی داگھاٹا دے کارن ہون پووا لا ایڈیمیا) اے، او معدے دا کینسر لاحق ہون توں ودھ حساس ہین۔
- تمباکو نوشی: تمباکو نوشی کرن والوں نوں غیر تمباکو نوشی دی نسبت کینسر لاحق ہون دا ودھ دے امکان اے۔
- جینیاتی: جنان لوکاں دے قریبی خاندانی رکتاں نوں معدے دا کینسر ہووے اونہاں نوں دوجیاں دے مقابلے اچ معدے دا کینسر لاحق ہون دا دوگنا ودھ امکان اے۔

## 3. معدے دا کینسر دی روک تھام کیویں کریے؟

کینسر دے امکاناں زناں نوں کم کرن دے لئی عام غذاں دی سفارشات لاگ وپون دی اے:

زیادہ تازہ پھل تے سبزییاں:

- ایڈیٹیڈ کینسر مادے تے مشتمل سبزییاں بشمول شلغمی خاندان (مثال دے طور تے براکولی، چینی بند گوبھی، گوبھی، کیل بند گوبھی، وغیرہ) جیہڑا جسم اچ کارسینوجن (اک مادہ جیہڑا کینسر پیدا کرن دے قابل ہے) نوں توڑن اچ مدد کرد اے؛

- کروٹ بین توں بہر پورسبزیں (مثال دے طور تے گاجر، ام، پ پیتا، وغیرہ) جیہڑا جسمانی قوت مدافعت اچ وادھ اکر ہی بہین تے کینسر دے امکاناں نوں براہ راست گھٹ کرن اچ مدد کردی بہین۔

- وٹامن سی پر مشتمل غذاواں (جیویں سنتری، چکو ترا، سٹرابری، وغیرہ) مانع عمل تے کسیدی حامل بہین تے معدہ دے کینسر دے امکاناں نوں گھٹ کرسکدے بہین۔

بہت زیادہ نمک آلی غذا گھٹ کھاؤ :

- نمک لاکے محفوظ کیتے تے دھوئیں اچ پکائے کھانے (نمکین انڈے، ساسیج، پیم، بیکن، نمک لگی مچھی، وغیرہ) جیہڑا پیدواوی عمل اچ بہنائے گئے کینسر پیداکرن آئے مرکبات اتے مشتمل ہون دے بہین۔
- پوری طرح تلی غذاواں۔ پوری طرح توں تلن دے دوران آزادانہ ریڈیکلز پیدا ہوندے بہین، جیہڑے نقصان پہنچاندے ہوئیاں جسم اچ ٹشوز دے آکسیجن مواد نوں گھٹ کر دیندے بہین۔

ذاتی حفظان صحت سے آگاہ رہیں :

- وقفے وقفے نال اپنے ہاتھوں نوں دھوؤ تے پاخانہ یا الٹی نوں چھون توں گریز کرو، ہیلیکوبیکٹر پائیلوری (اک بیکٹیریا جیہڑا معدہ تے نکلی انت دے وکھری حصوں اچ رہندا اے) دے انفیکشن دی روک تھام کرو۔

باقاعدگی نال معائنہ :

- جے تہاڈی عمر 40 توں ودھ اے تے تسی معدہ دے کینسر دی اک خاندانی ہسٹری رکھدے او، تے تہانوں ہر سال اینڈوسکوپ (خوراک دی نالی تے معدہ دی اک اینڈوسکوپ) کران دا مشورہ دتا جاندا اے۔

#### 4. معدے دے کینسر دے کی کارکن بین؟

معدے دے ٹشوز دے خلیاں دی جین تغیر (جین دی تبدیلی) دا نتیجہ مہلک خلیے اچ تبدیلی دی صورت اچ نکلا اے۔ معدے دا کینسر دے کارکن دا علم اب تائیں غیر یقینی اے۔

#### 5. کی معدے دے کینسر دی علامتاں نوں آسانی نال شناخت کیتا جا سکدا اے؟

جے پیٹھاں دتیاں علامتاں واقع ہوندی ہین، تے ایہہ معدے دا کینسر ہو سکدا اے، پر ایہہ دوجی ودھدے عام بیماری وی ہو سکتی اے، مثال دے طور تے گیسٹریٹس (معدہ دی سوزش)، معدہ یا نکی آنت (نکی آنت دا بالائی حصہ) دا السر۔ جے تہانوں مشتبہ علامتاں ہوں، تے تہانوں اپنے فیملی ڈاکٹر توں چھیتی توں چھیتی مشورہ کرنا چائیدا:

- متواتر بدبضمی، بھک نہ لگنا
- تیزی نال وزن اچ گھٹا
- پیٹ دے تھلویں حصے دا ورم
- کھانے دے بعد پیٹ پھول جان دا احساس ہونا
- قے، بلکہ خون دے نال قے آنا
- پاخانہ اچ خون آنا، یا سیاہ پاخانہ
- انیمیا، تھکاوٹ، کمزوری

#### 6. معدہ دے کینسر دی تشخیص تے تحقیقاں کیویں کریے؟

جے تہانوں اتے بیان کیتی علامتاں ہوں، تے تہانوں اپنے خاندانی ڈاکٹر توں چھیتی توں چھیتی مشورہ کرنا چائیدا تے ٹیسٹس کرانے چائیدے: معدہ دے کینسر دے لئی ٹیسٹس اچ شامل ہین:

##### (1) بالائی اینڈوسکوپی

ڈاکٹر معدے دا معائنہ کرن تے جے ضروری ہو تے حیاتیاتی معائنہ دے لئی ٹشوز دے نمونے لین دے لئی مریض دے معدہ اچ منہ تے خوراک دی نالی دے ولوں آپٹیکل کیتھیٹر ویکھن دی اینڈوسکوپی داخل کردا اے۔ اینڈوسکوپی دی موٹائی اک انگلی توں وی پتلی اے۔ معائنہ، جیس اچ عام طور تے 5 توں 20 منٹ لگدے ہین، گلے اچ ہلکی جئی تکلیف دا تے بالائی پیٹ اچ اپہارہ ہوں دا کارن بن سکدا اے۔

(2) پیٹ دا الٹراساؤنڈ تے کمپیوٹر ٹوموگرافی (CT) اسکین :

ایہہ معائنے معده دے کینسر دی مرحلہ سازی اچ تے رسولی دی موجودگی دی تشخیص کرن اچ مدد دیندے ہیں۔

## 7. معدے دے کینسر دے کی علاج بین؟

جے مریض نوں جگر دا کینسر ہون دی تشخیص ہو جاندی اے، تے ڈاکٹر عام طور تے مریض دے لئی ہیٹھاں دتے علاج تجویز کرے گا:

### سرجری

معدہ دے کینسر دا سبھ توں اہم علاج سرجری دے ولوں کسی حصے نوں کٹ دینا اے۔ ایہہ مریض دی حالت تے انحصار کردا اے کہ کجھ حصے نوں یا پھر پورے معدے نوں کٹھ دینا چائیدا۔ سرجری دے دوران، ڈاکٹر رسولی نوں ٹشوز تے اردگرد دے لمف نوڈز دے نال کٹھ دیندا اے۔

عام طور تے، جے خراشیں/زخم میوکوسا/لعابی جھلی تے ذیلی لعابی تائیں محدود ہو، تے معدہ کٹھن دی سرجری دے علاج دی شرح 90% تائیں بلند ہو سکتی اے۔

### ریڈیوتھراپی

ریڈیوتھراپی کینسر دے خلیے نوں تباہ کرن دے لئی ودھ کے انرجی دی حامل تابکاری بیم نوں ورتدی اے۔ بیماری دے دوبارہ ہو جان نوں روکن تے سرجری دے بعد زندہ بچ جان دی شرح اچ وادھا کرن دے لئی اونہوں سرجری دے بعد کیموتھراپی دے نال ورتیا جا سکدا اے۔

### کیمیواوی مانع کینسر دوائیاں

کینسر دے خلیے نوں مکا دین تے اونوں دے ودھن تے تقسیم ہون نوں روکن دے لئی کیموتھراپی مانع کینسر دوائیاں نوں ورتدی اے۔ نگلن آلے یا وریداں اچ داخل کیتے جان آلے کیموتھراپی ایجنٹس دستیاب بین۔ اونہاں نوں بنیادی طور تے سرجری علاج دے بعد ورتیا جاندا اے، جیہدا مقصد بیماری دے دوبارہ ہون دی روک تھام تے سرجری دے بعد بچ جان دی شرح اچ وادھا کرنا اے۔ کیموتھراپی نوں علامتاں دی شدت اچ گھٹا لانے تے لمبی حیاتی دے لئی مسکن دوا علاج دے طور تے ورتیا جا سکدا اے۔ اک گھٹ تعداد اچ مریض ہدفی علاج نال مستفید ہو سکدے بین۔

## 8. معدہ دے کینسر تے ایس دے علاج دی کی پیچیدگیاں بین؟

معدہ دے کینسر تے ایس دے علاج دی عام پیچیدگیاں اچ شامل بین:

- معدہ تے انت اچ خون دا رساؤ: چکر آنا، دل دی دھڑکن تیز ہونا، ٹار دی طرح دا پاخانہ، خون دی گہرے رنگ دے قے۔
- معدے دا کینسر پھیلن توں عام صفرا دی نالی پر دباؤ بن سکدا اے جیہڑا یرقان دا کارن بندا اے۔ ایہدے بعد مریض دی انکھاں پیلی سفید تے جلد، تے پاخانہ سرمئی ہو جان دی علامتاں ہون گی۔
- معدہ دے خارجی راستے اچ رکاوٹ ہو سکتی اے۔ غذا نکی آنت توں روانی توں ننیں گزر سکتی اے، جیہڑا پیٹ دے بالائی

حصے اچ پیڑا دا تے قے آن دا کارن بندی اے

- رسولی معدہ دی جراحت/چھید دا کارن بندی اے، جیہڑا پیریٹونائٹس (معدہ دی دیوار تے اعضاء دی جھلیاں دی سوزش) دا کارن بندی اے۔ ایہہ مہلک شدید ہنگامی حالت اے جیہڑا پیٹ دی پیڑا دی علامت دا حامل اے۔

معدہ کڈھ دین دی سرجری دے بعد شریاناں تے وریدوں دے جال توں رساؤ ہو سکدا اے۔ سرجری دے فوراً بعد، کجھ مریضاں نوں ڈمپنگ سینڈروم ہو سکدا اے جیہڑا علامتاں پر مشتمل ہوندا اے جیویں کھانے دے بعد قے آنا، اسپال، چکر آنا، تے بلڈ پریشر دا گھٹ ہو جانا۔ ایہہ کجھ حصے یا پورے معدے نوں کڈھ دین دے بعد غذا دے نکے آنتوں توں تیزی توں گزرن دے ردعمل دے کارن پاروں ہوندا اے۔

## 9. معدہ دے کینسر دے مریض دی نگہداشت کیویں کیتی جاوے؟

معدہ کڈھ دین دے بعد، مریض نوں خوراک اچ کجھ مطابقت پذیری کرن دی لوڑ ہوندی اے:

- وقفے وقفے نال تے معمولی مقدار اچ کھاؤ جیویں کہ دن اچ چھ مرتبہ تے ودھ کھان توں گریز کرو، دوجی صورت اچ قے، اسپال، چکر آنا تے بلڈ پریشر گھٹ ہونا واقع ہو سکدا اے۔ کھان دے ویلے تے بعد اچ کسی وی مشروبات توں گریز کرو جیہڑا انجذاب اچ مدد دین دے لئی معدہ اچ غذا دے پڑے رہن دے ویلے نوں طویل کردے بین۔
- آسانی نال بضم ہون آلی غذاواں دا انتخاب کرو
- کھانے نوں آہستہ آہستہ چبا کے کھاؤ
- بدبھمی توں بچن دے لئی کھانے دے بعد آرام کرو
- انیمیا توں بچو، وٹامن B12 دی تکمیلات (جیویں جگر، گوشت، مچھی تے ددھ) توں باخبر رہو۔ کجھ مریضاں نوں وٹامن B12 دے انجیکشن دی باقاعدگی نال لوڑ ہوندی اے