**دا خپرونه د سرطان ملي انسټیټوټ په مالي مرستې چاپ شوې ده چې** (IU54CA53506) یې **د مرستې نمبر دی**. ددې خپرونې د ټولو محتویاتو مسوولیت د لیکوالانو په غاړه دی چې هېڅکله د سرطان د ملي انسټیټوټ او یا د روغتیا ملي انسټیټوټ د رسمي نظریاتو څرګندویي نه کوي.

**د غټوکلمو د سرطان سکریننګ یا چاڼ**

ایا پوهېدلۍ چې د غټوکلمو سرطان **د مخنیوي، درملنې وړ او پر وړاندې یې مبارزه ممکنه ده؟**

**د غټوکلمو سرطان د افریقایي الاصله امریکایانو د مړینې دریم ستر لامل دی؟**

**" خو داسې باید نه وي"**

د غټوکلمود سرطان اعراض څه دي؟ د غټو کلمو سرطان، سره له دې چې ډېری خلک پرې اخته کېږي اعراض نه لري ، خو کېدی شي لاندې اعراض ولري:

* په ډکو میتیازو کې د وینې موجودیت
* ډېرځله د نس خوږي پېښېدل په داسې حال کې چې تاسو یې په علت نه پوهېږﺉ
* د ډکومیتیازو په عادت کې بدلون په دې ډول چې ډکې میتیازې نظر نورمال حالت ته نرۍ (باریک) وي
* د بدن وزن بایلل په داسې حال کې چې تاسو یې په دلیل نه پوهېږﺉ.

**ډېرځله پورتني اعراض د سرطان له امله نه وي خو بیا هم هر څوک چې دا ډول اعراض ولري باید ډاکټر ته ولاړ شي** ځکه نورې ناروغۍ هم دا ډول اعراض را منځته کولی شي.

معمولاْ سرطان په لومړیو پړاونو کې بې درده وي، نو لدې امله مخکې له دې چې درد احساس کړﺉ ډاکټر سره وګورﺉ. څوک د غټوکلمو سرطان له ګواښ سره مخ دي؟

څېړنو ښودلې ده هغه کسان چې د ګواښ (خطر) لاندیني فکټورونه ولري د غټو کلمو په سرطان د اخته کېدو امکان یې نظر نورو خلکو ته ډېر دی:

* **عمر:** د غټوکلمو د سرطان له ۹۰ سلنې څخه ډېرې پېښې په هغو کسانو کې را منځته کېږي چې عمر یې له ۵۰ کلونو څخه ډېر وي.
* **کورنۍ یا شخصی تاریخچه** څوک چې د غټوکلمو د سرطان، پولیپ یا د کلمو د مزمنو التهابي ناروغیو (د کرون ناروغي یا دغټوکلمو التهابي تقرحي ناروغي[[1]](#footnote-1)) کورنۍ یا شخصي تاریخچه ولري
* **نژاد.** افریقايي الاصله امریکایان له نورو ټولو نژادو څخه د غټو کلمو په سرطان ډېر اخته کېږي او ترې مري
* **د فزیکي فعالیت نشتوالی**
* **چاغوالی**
* **سګرټ څښول**
* **خواړه** چې وازده (شحم) او سره غوښه پکې ډېره وي د ریښو (الیاف)، میوو او ترکاري برخه پکې کمه وي.
* **ډېر شراب څښل** په دې رساله کې بیان شوي معلومات تاسو سره د لاندې موضوعاتو په پوهېدو کې مرسته کوي:
* د غټوکلمو سرطان څه دی؟
* د غټوکلمو د سرطان اعراض څه دي؟
* څوک د غټوکلمو سرطان له ګواښ سره مخ دی؟
* کومه چاڼیزه (سکریننګ) معاینه د غټوکلمو سرطان موندلو لپاره لازمه ده؟
* د سکریننګ معاینې پایلې څه ښيي؟

هونږ هیله من یو چې ددې رسالې لوست به له تاسې سره مرسته وکړي چې د غټوکلمو د سکریننګ په اهمیت وپوهېږﺉ او ستاسې پوښتنې به حل شي. په دې موضوعاتو پوهېدل تاسو بشپړې جسمي او ذهني روغتیا لوري ته بیایي او ستاسو د روغتیا د خوندي کولو په هکله لازمې لارښوونې بیانوي.

د غټوکلمو سرطان څه دی؟



* کولورکټل سرطان = د کولون او رکټم سرطان
* کولون غټو کلمو ته وایي
* رکټم د غټو کلمو هغه برخه ده چې له مقعد سره نښلي.

خو ډېری خلک چې د غټو کلمو په سرطان اخته کېږي پورته یاد شوي فکټورونه هېڅ نه لري.

**د غټوکلمو سرطان سکریننګ (چاڼول) ولې مهم دي؟**

* سکریننګ معاېنې کولی شي چې د غټو کلمو سرطان په لومړنیو پړاونو کې کشف کړي چې په نوموړي صورت کې د سرطان د درملنې او د هغه پر وړاندې د مبارزې چانس ښه وي.
* د سکریننګ معاېنې له سرطان څخه مخنیوی کولی شي ځکه چې ددې معاېنو په واسطه غټوکلمو کې غیرسرطاني وده (پولیپ) کشف کېږي. ډېر امکان لري چې دا پولیپونه په سرطان تبدیل شي.
* د غټوکلمو سرطان معمولاْ اعراض نه لري. له همدې امله مهمه ده چې تاسې باید د غټوکلمو سرطان لپاره معاېنه شئ.
* تاسو ته سپارښتنه کېږي چې په ۵۰ کلنۍ کې خپل سکریننګ پیل کړﺉ. ستاسو د معاېنو د پایلو او کورنۍ تاریخچې له مخې ډاکټر کېدی شي تاسوته سپارښتنه وکړي چې معاېنې څو ځله وکړﺉ یا له ۵۰ کلنۍ څخه مخکې پیل کړﺉ.
* هرڅوک چې عمر یې ۵۰ کاله او یا زیات وي که چېرې په منظمه توګه د غټوکلمو سرطان لپاره معاېنه شي کولی شي هغه مړینې چې د غټوکلمو سرطان له کبله وي تر ۶۰٪ پورې کمې کړي.

**هغه پوښتنې چې باید د غټو کلمو سرطان د سکریننګ په اړه وپوښتل شي:**

* کومه معاېنه زما لپاره لازمه ده؟ ولې؟
* څوځله دا معاېنه باید وکړم؟
* څرنګه ځان د معاېنې لپاره تیار کړم؟
* د معاېنې لګښت به څومره وي؟
* ایا معاېنه به دردناکه وي؟
* د معاېنې له اجراء څخه څومره وخت وروسته نتیجه راته معلومېږي؟
* ایا زما صحي بیمه ددې معاېنې لګښت ورکوي؟
* نورې پوښتنې ښايي تاسې یې وپوښتئ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**په یاد ولرﺉ چې: د غټو کلمو سرطان د درملنې، وقایې وړ دی او پر وړاندې یې مبارزه ممکنه ده.**

ایا تاسو تراوسه د غټوکلمو سرطان لپاره خپل سکریننګ کړی دی**؟**

**د غټوکلمو سرطان معلومولو لپاره کومه سکریننګ معاېنه توصیه کېږي؟**

**د ډکو میتیازو معافیتي-کیمیاوي معاېنه یا Fecal Immunochemical Test(FIT)[[2]](#footnote-2)**

زمونږ پروګرام تاسو ته ټولې هغه اسانه معاېنې توصیه کوي کومې چې په کور کې ترسره کولی شئ چې دغه معېنه د ډکو میتیازو معافیتي-کیمیاوي معاېنې (FIT) په نوم یادېږي

ددې معاېنې پواسطه په ډکو میتیازو کې مخفي خونرېزي معلومېږي. که چېرته مخفي خونرېزي موجوده وي په ځینو حالاتو کې د سرطان یا قبل سرطاني ودې (پولیپ) په معنی وي چې پولیپ ممکن په سرطان واوړي. که چېرې په ډکو میتیازو کې وینه وموندل شي په دغه صورت کې لازمه ده چې نورې معاېنې هم وشي.



**تاسې په کورکې د FIT له کڅوړې څخه د ډکو میتیازو د معاېنه کولو لپاره څنګه استفاده کولی شئ؟**

د کیت یا کڅوړې په داخل کې لارښوونې شته دي له هغو څخه ګټه واخلئ، د پلاستیکي پروب په مرسته د خپلو ډکو میتیازو یوه نمونه واخلئ او بیا نوموړی پروب د پلاستیکي ټیوب په داخل کې کېږدﺉ.

په دې کڅوړه کې یو پاکټ هم شته دی چې وار له مخه پستي پته ورباندې لیکل شوې ده. تاسو کولی شئ خپلې ډکې میتیازې د نوموړي پاکټ په مرسته د معاېنې لپاره واستوﺉ.

د FIT معاېنو پایلې یا نتیجې څه ښيي؟



که چېرې ستاسو د FIT معاېنې نتیجه نورماله وي بله معاېنه بیا راتلوونکي کال کې تکرار کړﺉ

که چېرې ستاسو د FIT معاېنې نتیجه غیرنورماله وی تاسو کولونسکوپی معاېنې ته راجع کېږﺉ.

**کولونوسکوپي (Colonoscopy)**

که چېرې د سکریننګ معاینې نتیجه مثبته (غیرنورماله ) وي په نوموړي صورت کې کولونوسکوپي د تعقیبي معاېنې په توګه اجراء کېږي.

له کولونوسکوپي څخه د موندل شوو پولیپونو د لرې کولو او د سرطان شتون د تشخیص لپاره کار اخیستل کېږي.

**اخځلیکونه (منابع):**

* NIH-National Cancer Institute 1-800-4-CANCER

<http://www.cancer.gov/cancertropic/types/colon-and-rectal>

* C4P-California Colon Cancer Control Program

<http://www.cdph.ca.gov/programs/Pages/C4P.asp>

* C4-California Colorectal Cancer Coalition

<http://cacoloncancer.org>

* CDC-Center to Disease Control and Prevention 1800-232-4636

<http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info>

<http://www.cdc.gov/screenforlife>

* NIH-National Institute of Health- Senior Health<http://nihseniorhealth.gov/colorectalcancer>
* Prevent Cancer Foundation 1-800-227-2732

<http://www.preventcancer.org>

* Colon Cancer Alliance 1-877-422-2030

<http://www.ccalliance.org/>

* ACS- American Cancer Society 1-800-ACS-2345

<http://www.cancer.org>

1. Ulcerative colitis [↑](#footnote-ref-1)
2. Fecal Immunochemical Test (FIT) [↑](#footnote-ref-2)