

پروسٹیٹ کینسر

پروسٹیٹ کینسر پروسٹیٹ کے ٹشوز میں بنتا ہے، جو کہ مردانہ تولیدی نظام میں ایک غدود ہے جو مٹانے کے نیچے اور آنت کے سامنے پایا جاتا ہے۔

جلد میں ہونے والے کینسر کے علاوہ، پروسٹیٹ کینسر امریکی مردوں میں ہونے والا سب سے زیادہ عام کینسر ہے۔



پرخطر عوامل

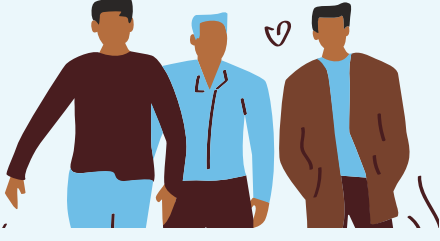
تمام مردوں کو پروسٹیٹ کینسر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے، لیکن بوڑھے مردوں میں یہ بیماری لاحق ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

- خاندان میں پروسٹیٹ کینسر کا وجود ہونا
- خاندان میں چھاتی، بیضہ دانی، یا پروسٹیٹ کینسر کی ہسٹری کا پایا جانا
- موٹاپا



آثار اور علامات

- پیشاب شروع کرنے میں دشواری
- پیشاب کا کمزور یا روکا ہوا بہاؤ
- بار بار پیشاب کرنا، خاص کر رات میں
- مٹانے کو مکمل طور پر خالی کرنے میں دشواری
- پیشاب کے دوران درد یا جلن
- پیشاب یا منی میں خون آنا
- کمر، کولہو یا پیڑوں میں درد جو ختم نہیں ہوتا ہے
- تکلیف دہ انزال



اعداد و شمار

یوٹاہ ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کے مطابق، جن مردوں کو نسلی طور پر مقامی ہواوین یا بحر الکاہل کا رہنے والے کے طور پر شناخت کیا گیا ان میں پروسٹیٹ کینسر کے واقعات کی شرحیں بہت زیادہ تھیں۔

ایشیائی ہندوستانی/پاکستانی، فلپائنی، نیٹیو ہواوین، اور بحر الکاہل کا رہنے والے مردوں میں غیر ہسپانوی گوروں کے مقابلے میں نمایاں طور پر بدتر نتائج برآمد ہوئے ہیں (Chao et al., 2016)۔

نیٹیو ہواوین اور بحر الکاہل کے رہنے والے مردوں کو پروسٹیٹ کینسر سے متعلق مخصوص اموات کا زیادہ خطرہ تھا (Chao et al., 2016)۔



احتیاطی تدبیر

پروسٹیٹ کینسر کو روکنے کے لیے کوئی حتمی اقدامات نہیں ہیں، لیکن کچھ ایسی احتیاطی تدابیر ہیں جنہیں آپ پروسٹیٹ کینسر کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اپنا سکتے ہیں۔

- پھلوں اور سبزیوں سے بھرپور صحت بخش غذا کھائیں اور چکنائی والی غذائیں کم کریں
- مناسب جسمانی وزن کو برقرار رکھیں اور جسمانی طور پر متحرک رہیں
- تمباکو نوشی اور شراب نوشی سے پرہیز کریں

پروسٹیٹ کینسر کی اسکریننگ:

پروسٹیٹ کینسر کے لیے کوئی باقاعدہ اسکریننگ ٹیسٹ نہیں ہے، اس کے علاوہ، پروسٹیٹ اسکریننگ ٹیسٹ استعمال کیے جا رہے ہیں۔

پروسٹیٹ کینسر کا اوسط خطرہ رکھنے والے مردوں کی ڈیجیٹل رییکٹل ایگزامینیشن (DRE) اور پروسٹیٹ اسپیسفک اینٹیجین (PSA) خون کی سطح سالانہ (ہر سال) 50 سال کی عمر سے شروع ہوتی ہے۔

ان جانچوں کی مدد سے علامات ظاہر ہونے سے پہلے پروسٹیٹ میں کسی مسئلے کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔

پروسٹیٹ اسپیسفک اینٹیجین (PSA) ٹیسٹ ایک خون کا ٹیسٹ ہے جو خون میں PSA کی سطح کی پیمائش کرتا ہے، وہ ایسا مادہ ہوتا ہے جو پروسٹیٹ کے ذریعے تیار ہوتا ہے۔ پروسٹیٹ کینسر والے مردوں میں خون میں PSA کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے۔ ڈیجیٹل رییکٹل ایگزامینیشن (DRE) اس وقت ہوتا ہے جب صحت نگہداشت فراہم کنندہ دستانے والی، تیل لگی ہوئی انگلی مرد کی آنت میں ڈالتا ہے تاکہ کینسر جیسے کسی بھی غیر معمولی پروسٹیٹ کا پتہ لگایا جا سکے۔

(From the Centers for Disease Control and Prevention)

وسائل

- American Urological Association Foundation: auanet.org
- American Cancer Society: cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html
- National Cancer Institute: cancer.gov
- 'Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network: imihale.org/education_materials.htm#CancerScreening
- California State University, Fullerton: wincart.fullerton.edu/cancer_edu/index.htm
- Asian American Health Initiative: aahiinfo.org/english/programs/progCancerInit.php#cprogram