اپنے پراسٹیٹ کے بارے میں معلوم کریں

مردوں کے لیے معلومات

PROSTATE
CANCER UK

Urdu/English

اس لیفلٹ کے بارے میں

یہ کتابچہ مردوں کے لیے ہے۔ ممکن ہے کہ مردوں کے خاندان والے بھی اسے مفید پائیں۔

ہم وضاحت کرتے ہیں کہ پراسٹیٹ کیا ہے، یہ کیا کرتا ہے اور کیا خرابی ہو سکتی ہے۔

ہم یہ وضاحت بھی کرتے ہیں کہ کونسی تبدیلیوں پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے اور اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کو پراسٹیٹ کا کوئی مسئلہ ہے تو کیا کرنا چاہیے۔

پراسٹیٹ کیا ہے؟

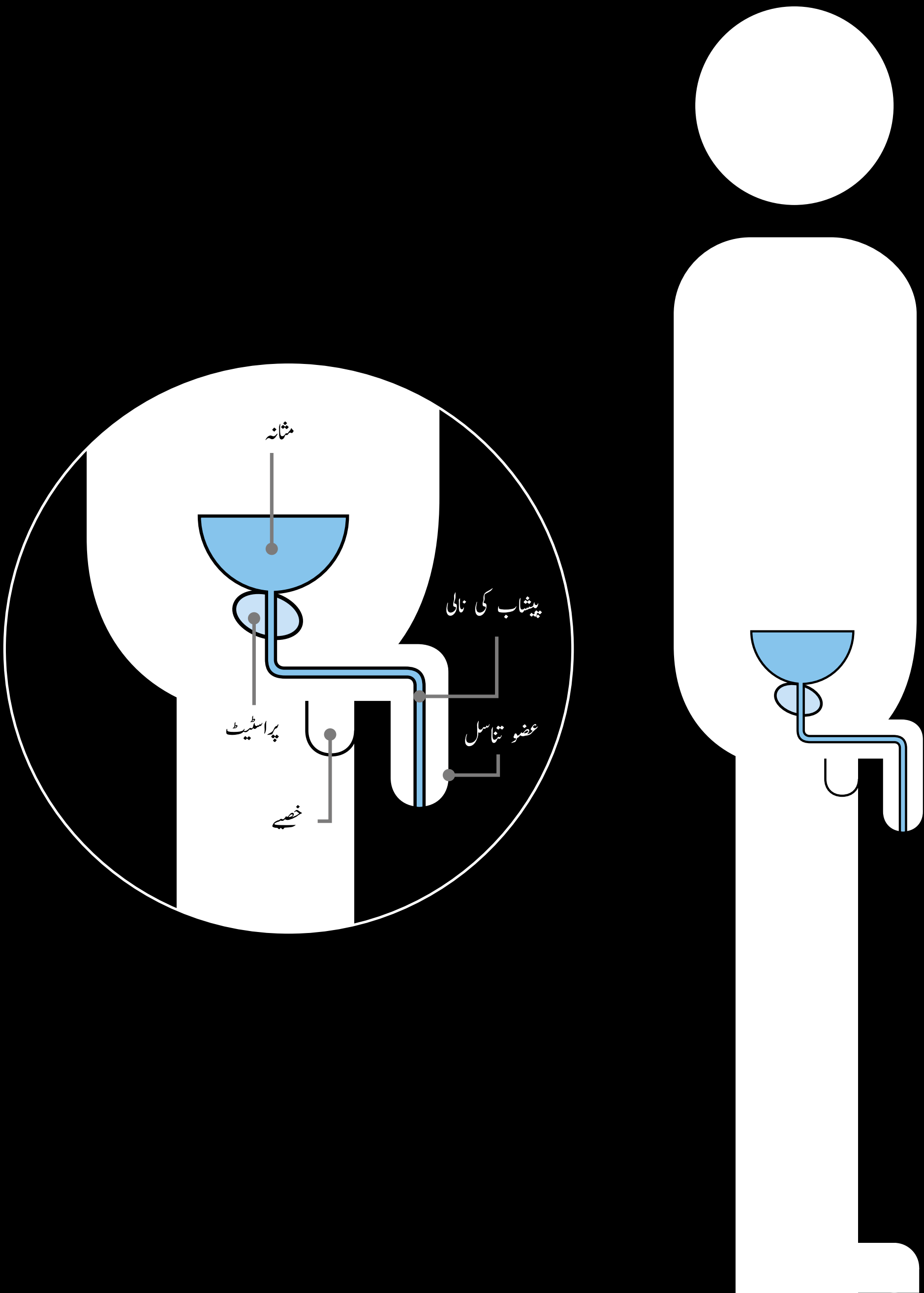
پراسٹیٹ صرف مردوں میں ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر ایک اخروٹ کے سائز اور شکل کا ہوتا ہے اور جوں جوں آپ کی عمر بڑھتی ہے یہ بڑا ہوتا جاتا ہے۔

آپ کا پراسٹیٹ آپ کے جسم کے اندر ہوتا ہے۔ یہ آپ کے مثانے کے نیچے ہوتا ہے اورجس نالی میں سے آپ کاپیشاب گزرتا ہے (یوریتھرا) یہ اُس کے ارد گرد ہوتا ہے۔ یہ منی(سیمن) بنانے میں مدد دیتا ہے، جو کہ وہ مائع ہوتا ہے جس میں نطفہ (سپرم) ہوتا ہے۔

آپ کے پراسٹیٹ میں کیا خرابی ہو سکتی ہے؟

پراسٹیٹ کے سب سے زیادہ عام مسائل مندرجہ ذیل ہیں:

- بڑھا ہوا پراسٹیٹ
- پراسٹیٹائٹس
- پراسٹیٹ کینسر۔


مثانہ
پیشاب کی نالی
پراسٹیٹ
عضو تناسل
خصیے

مجھے کن تبدیلیوں پر نظر رکھنی چاہیے؟

اگر آپ کو پیشاب کرتے وقت کوئی تبدیلیاں نظر آتی ہیں یا نیچے دیے گئے مسائل میں سے کوئی بھی مسئلہ پیش آتا ہے، تو یہ آپ کے پراسٹیٹ میں کسی مسئلے کی علامت ہو سکتی ہے۔

☑ آپ کو جو کوئی بھی مسائل ہیں اُنھیں ٹک کرنا اور اس کتابچے کو اپنے ڈاکٹر یا نرس کے پاس لے جانا شاید آپ کو مفید لگے۔

جن تبدیلیوں پر نظر رکھنی ہے اُن میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ☐ معمول سے زیادہ مرتبہ پیشاب کرنے کی ضرورت پڑنا، خاص طور پر رات کے وقت
- ☐ پیشاب کرنا شروع کرنے میں مشکل
- ☐ زور لگا کر پیشاب کرنا یا پیشاب ختم کرنے پر زیادہ دیر لگنا
- ☐ پیشاب کرتے وقت کمزور بہاؤ
- ☐ یہ احساس کہ آپ کا مثانہ صحیح طرح سے خالی نہیں ہوا
- ☐ اچانک پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس ہونا- بعض اوقات آپ کے ٹائلٹ تک پہنچنے سے پہلے پیشاب کا نکلنا
- ☐ آپ کے پیشاب ختم کرنے کے بعد پیشاب کا قطرہ قطرہ ٹپکنا۔

کم عام علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

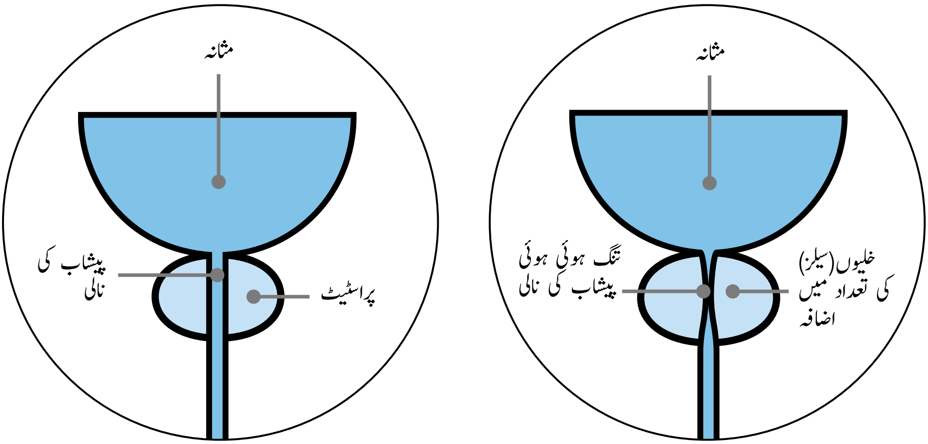
- ☐ پیشاب کرتے وقت درد
- ☐ انزال کے وقت درد
- ☐ پیشاب یا منی (سیمن) میں خون
- ☐ عضو تناسل کو تنی ہوئی حالت میں لانے یا رکھنے میں مسائل۔

بڑی عمر کے مردوں میں پیشاب کے مسائل عام ہوتے ہیں اور وہ ہمیشہ پراسٹیٹ کے مسئلے کی ایک علامت نہیں ہوتے۔ وہ کسی انفیکشن، صحت کے کسی اور مسئلے جیسا کہ ذیابیطس، یا کچھ ادویات کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں۔

ہم یہاں جن تبدیلیوں کے بارے میں بات کرتے ہیں اگر آپ ان میں سے کوئی بھی تبدیلی دیکھتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ آپ 0800 074 8383 پر ہماری سپیشلسٹ نرسز کو بھی ٹیلیفون کر سکتے ہیں، اور کسی انٹرپریٹر (ترجمان) کے ساتھ بات کرنے کی درخواست کر سکتے ہیں۔ پیشاب سے متعلقہ مسائل کےلیے عام طور پر علاج دستیاب ہیں یا اُن سے نمٹنے کے طریقے موجود ہیں۔

پراسٹیٹ کا بڑا ہو جانا کیا ہے؟

جوں جوں آپ کی عمر بڑھتی ہے پراسٹیٹ بڑا ہوتا جاتا ہے۔ اسے پراسٹیٹ کا بڑھ جانا کہتے ہیں اور یہ 50 سال سے زائد عمر کے مردوں میں بہت عام ہے۔ ممکن ہے آپ اپنے ڈاکٹر کو اسے بینائن پراسٹیٹک اینلارجمنٹ (benign prostatic enlargement) (BPE) یا بینائن پراسٹیٹک ہائپر پلیزیا (benign prostatic hyperplasia) (BPH) یعنی پراسٹیٹ کا غیرموزی طور پر بڑے ہوجانا کہتے ہوئے سنیں۔ یہ کینسر نہیں ہے اور اس سے آپ کو پراسٹیٹ کینسر ہونے کا خطرہ نہیں بڑھتا۔



جیسے جیسے پراسٹیٹ بڑا ہوتا جاتا ہے یہ اُس نالی پر دباؤ ڈال سکتا ہے جس میں سے آپ کا پیشاب گزرتا ہے اور پیشاب کے گزرنے کو آہستہ کر سکتا ہے یا روک سکتا ہے۔ اس سے مندرجہ ذیل مسائل پیدا ہو سکتے ہیں:

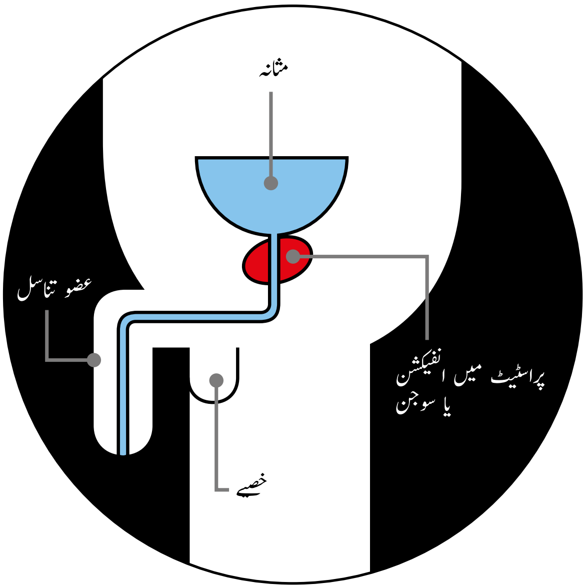
- ☐ پیشاب کرتے وقت کمزور بہاؤ
- ☐ یہ احساس کہ آپ کا مثانہ صحیح طرح سے خالی نہیں ہوا
- ☐ پیشاب کرنا شروع کرنے میں مشکل
- ☐ آپ کے پیشاب ختم کرنے کے بعد پیشاب کا قطرہ قطرہ ٹپکنا
- ☐ معمول سے زیادہ مرتبہ پیشاب کرنے کی ضرورت پڑنا، خاص طور پر رات کے وقت
- ☐ اچانک پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس ہونا- بعض اوقات آپ کے ٹائلٹ تک پہنچنے سے پہلے پیشاب کا نکلنا۔

ممکن ہے کہ آپ میں یہ تمام علامات پیدا نہ ہوں، اور کچھ مردوں میں پراسٹیٹ کے بڑے ہونے سے بالکل علامات پیدا نہیں ہوتیں۔ یہ علامات دیگر وجوہات کی بنا پر بھی ہو سکتی ہیں، جیسا کہ سرد موسم، بےچینی، صحت کے دیگر مسائل، آپ کا طرز زندگی، اور کچھ ادویات۔

پراسٹیٹ کے بڑےہو جانے کی علامات کا علاج کرنے کے کئی طریقے ہیں، جیسا کہ آپ جو کچھ پیتے ہیں اُس میں تبدیلی کرنا، ادویات، یا آپریشن۔

پراسٹیٹائٹس کیا ہے؟

پراسٹیاٹائٹس پراسٹیٹ میں کوئی انفیکشن یا سوجن ہوتی ہے۔ یہ کینسر نہیں ہے اور اس سے آپ کو پراسٹیٹ کینسر ہونے کا خطرہ نہیں بڑھتا۔ یہ کسی بھی عمر کے مردوں کو متاثر کر سکتی ہے لیکن یہ 36 سے50 سال کی عمر کے مردوں میں سب سے زیادہ عام ہے۔



اس کی علامات ایک شخص میں دوسرے شخص سے مختلف ہو سکتی ہیں اور ان میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- ☐ آپ کے خصیوں، خصیوں اور مقعد کے درمیان کی جگہ، یا عضو تناسل کے سرے میں درد
- ☐ آپ کے پیٹ کے نچلے حصے، چڈے یا کمر میں درد
- ☐ پیشاب کرنے میں مشکل اور یہ احساس کہ آپ کا مثانہ صحیح طرح سے خالی نہیں ہوا
- ☐ معمول سے زیادہ مرتبہ یافوری طور پر پیشاب کرنے کی ضرورت پڑنا، خاص طور پر رات کے وقت
- ☐ پیشاب کرنے کےدوران یا بعد میں درد یا چبھن
- ☐ اس طرح کا احساس کہ جیسے آپ کسی ایسی چیز پر بیٹھے ہوئے ہیں جیسے گولف کی گیند
- ☐ جنسی فعل کے لیے کوئی خواہش نہ ہونا (جنسی جبلت کی کمی)
- ☐ عضو تناسل کو تنی ہوئی حالت میں لانے یا رکھنے میں مشکل، انزال کے دوران اور بعد میں درد یا جلن، اور جلد انزال ہونا – اگرچہ یہ کم عام ہیں۔

شدید پراسٹیٹائٹس بلند درجہ حرارت اور پسینہ آنے کا سبب بن سکتا ہے اور آپ کو ہسپتال جانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

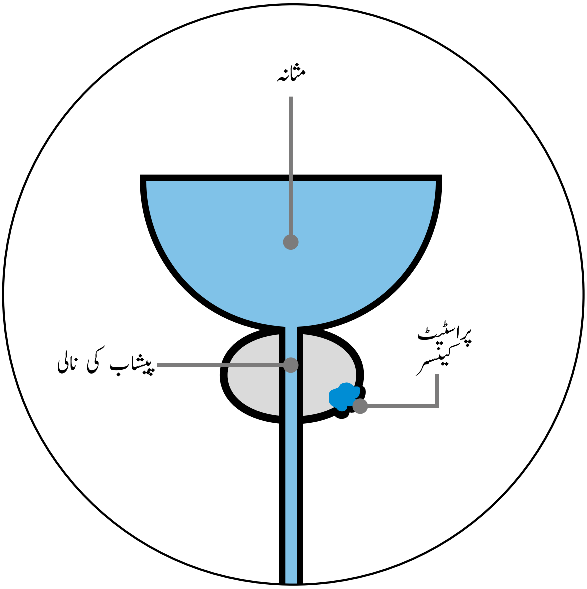
کچھ چیزیں پراسٹیٹائٹس سے نمٹنے یا اس کا علاج کرنے میں مدد دے سکتی ہیں، جن میں آرام کرنا، بہت زیادہ پانی پینا، اور ادویات لینا بھی شامل ہیں۔

پراسٹیٹ کینسر کیا ہے؟

یہ اُس وقت ہوتا ہے جب پراسٹیٹ میں کوئی گلٹی بننی شروع ہوتی ہے۔

پراسٹیٹ کینسر اکثر آہستہ آہستہ بڑھتا ہے اور ہوسکتا ہے کہ کبھی بھی کوئی مسائل پیدا نہ کرے۔ لیکن کچھ پراسٹیٹ کینسر زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے۔ اس کا مسائل پیدا کرنے کا زیادہ امکان ہے اور اسے پھیلنے سے روکنے کے لیے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

پراسٹیٹ کینسر کے لیے کئی علاج دستیاب ہیں۔ کچھ علاجوں کا مقصد کینسر سے چھٹکارا پانا ہوتا ہے۔ اگر کینسر سے چھٹکارا پانا ممکن نہیں ہے تو پھر ایسے علاج دستیاب ہیں جنھیں آپ اسے قابو میں رکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔



کیا پراسٹیٹ کینسر کی کوئی علامات ہوتی ہیں؟

ابتدائی پراسٹیٹ کینسر سے متاثرہ زیادہ ترمردوں میں کوئی علامات نہیں ہوتیں۔

لیکن کچھ مردوں کو پیشاب کرنا مشکل معلوم ہو سکتا ہے۔ آپ جس طریقے سے پیشاب کرتے ہیں اگر آپ اُس میں واقعی تبدیلیاں دیکھتے ہیں (ملاحظہ کریں صفحہ 4) تو زیادہ امکان یہ ہے کہ یہ پراسٹیٹ کے بڑا ہو جانے یا صحت کے کسی اور مسئلے کی ایک علامت ہے۔ لیکن پھر بھی یہ بہترہوگا کہ اپنے ڈاکٹر سے بات کر لی جائے۔

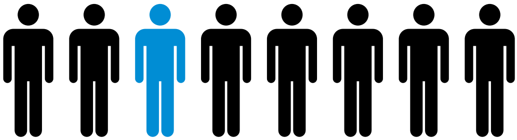
ایسا پراسٹیٹ کینسر جو جسم کے دوسرے حصوں تک پھیل گیا ہو (ایڈوانسڈ پراسٹیٹ کینسر) شاید مندرجہ ذیل جیسی علامات پیدا کر سکتا ہے:

- کمر، کولہوں یا پیڑو کے حلقے (پیلوس) میں درد
- عضو تناسل کو تنی ہوئی حالت میں لانے یا رکھنے میں مسائل
- پیشاب یا منی (سیمن) میں خون
- بغیر کسی وجہ کے وزن کا گھٹنا۔

یہ علامات عام طور پر دیگر وجوہات سے پیدا ہوتی ہیں جو پراسٹیٹ کینسر نہیں ہیں۔ لیکن پھر بھی یہ بہتر ہو گا کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں تا کہ وہ معلوم کر سکیں کہ وہ کس وجہ سے پیدا ہو رہی ہیں اور یہ یقین دہانی کریں کہ آپ کا درست علاج ہو۔

کیا مجھے پراسٹیٹ کینسر کا خطرہ ہے؟

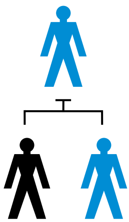
یو کے میں 8 مردوں میں سے 1 کو پراسٹیٹ کینسر ہو گا۔



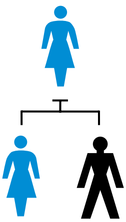
آپ کو پراسٹیٹ کینسر ہونے کا زیادہ امکان ہو سکتا ہے اگر:

50+

آپ کی عمر 50 سال یا اس سے زائد ہے — اور جوں جوں آپ کی عمر بڑھتی ہے آپ کا خطرہ بڑھتا ہے۔



آپ کے والد یا بھائی کو یہ ہو چکا ہو — اگر یہ آپ کے والد یا بھائی کو ہو چکا ہو تو آپ کو ہونے کا امکان اڑھائی گنا زیادہ ہو گا۔



آپ کی والدہ یا بہن کو چھاتی کا کینسر ہو چکا ہے۔

کیا میں پراسٹیٹ کینسر کی روک تھام کر سکتا ہوں؟

کوئی نہیں جانتا کہ پراسٹیٹ کینسر کی روک تھام کیسے کی جائے، لیکن صحت مند وزن کا حامل ہونا اہم ہو سکتا ہے۔ معمول سے زیادہ وزن کا حامل ہونا یا بہت موٹا ہونا آپ کے لیے ایسے کینسر کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے جس کا پراسٹیٹ سے باہر پھیلنے کا غالب امکان ہو۔

اس کے بعد مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ اُن تبدیلیوں میں سے کوئی بھی تبدیلی دیکھتے ہیں جن کے بارے میں ہم اس کتابچے میں بات کررہے ہیں یا اگر آپ اپنے پراسٹیٹ کینسر کے خطرے کے بارے میں فکرمند ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ آپ 0800 074 8383 پر ہماری سپیشلسٹ نرسز کو بھی ٹیلیفون کر سکتے ہیں، اور کسی انٹرپریٹر کے ساتھ بات کرنے کی درخواست کر سکتے ہیں۔

پیشاب سے متعلقہ مسائل اکثر دیگر ایسی چیزوں کی وجہ سے ہوتے ہیں جو کینسر نہیں ہیں اور ان کے لیے علاج دستیاب ہیں جو مددگار ہو سکتے ہیں۔ لیکن یہ اہم ہے کہ کسی بھی علامات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کے ساتھ بات کریں۔

> **ایک ٹی وی پروگرام دیکھنے کے بعد میں پراسٹیٹ کینسر کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے ملا اور سوچا کہ مجھے پراسٹیٹ کینسر کا خطرہ ہو سکتا ہے۔**
>
> ایک ذاتی تجربہ

اگر میرا کوئی ڈاکٹر نہیں ہے تو پھر میں کیا کروں؟

آپ اپنے قریب رہنے والے رشتہ داروں یا دوستوں سے پوچھ سکتے ہیں کہ وہ کس ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں۔ یا آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹس پر کوئی ڈاکٹر ڈھونڈ سکتے ہیں:

- **www.nhs.uk** انگلینڈ میں
- **www.nhsinform.scot** سکاٹ لینڈ میں
- **www.nhsdirect.wales.nhs.uk/language** ویلز میں
- **www.hscni.net** شمالی آئرلینڈ میں۔

کیا آپ اپنے ڈاکٹر کے پاس جانے کے متعلق فکر مند ہیں؟

کچھ مرد ٹیسٹ کروانے کے بارے میں پریشانی یا شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ لیکن یہ چیز آپ کو ڈاکٹر کے پاس جانے سے نہ روکے۔

یاد رکھیں، ان ٹیسٹوں سے آپ کے ڈاکٹر کو اس بارے میں بہترین اندازہ ہو جاتا ہے کہ کیا آپ کو کوئی ایسا مسئلہ ہے جسے علاج کی ضرورت ہے۔ جب آپ اپوائنٹمنٹ طے کرتے ہیں تو کسی مرد ڈاکٹر سے ملنے کا مطالبہ کر سکتے ہیں۔

میرا ڈاکٹر کون سے ٹیسٹ کرے گا؟

آپ کا ڈاکٹر آپ سے پوچھے گا کہ کیا آپ میں کوئی علامات پائی جاتی ہیں اور یہ جاننے کے لیے کہ کیا آپ کو پراسٹیٹ کا مسئلہ ہے کچھ ٹیسٹ کرے گا۔

پیشاب کا ٹیسٹ

آپ کا ڈاکٹر کسی بھی ایسے انفیکشن کے بارے میں معلوم کرنے کے لیے جو آپ کے مسائل کی وجہ ہو سکتی ہے آپ سے پیشاب کا ایک نمونہ مانگ سکتا ہے۔

خون کا ٹیسٹ

آپ کا ڈاکٹر آپ کے خون میں پراسٹیسٹ سپیسفک اینٹی جن (PSA)
(prostate specific antigen) کی مقدار معلوم کرنے کے لیے خون کا ایک ٹیسٹ کر سکتا ہے۔
PSA پراسٹیٹ میں بنتا ہے۔ اگر آپ کے PSA کی سطح بلند ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے پراسٹیٹ میں کوئی مسئلہ ہو۔

اگر آپ کی عمر 50 سال سے زائد ہے اور آپ نے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے فوائد اور نقصانات کی بات کر لی ہے تو آپ کو PSA کے لیے خون کے ٹیسٹ کا حق حاصل ہے۔

جسمانی معائنہ

آپ کا ڈاکٹر آپ کے مقعد کے راستے سے آپ کے پراسٹیٹ کو محسوس کرنے کے لیے پوچھ سکتا ہے۔ اسے ڈیجیٹل ریکٹل ایگزامینیشن (digital rectal examination) (DRE) کہتے ہیں۔ کچھ مرد اسے باعث شرمندگی محسوس کرتے ہیں لیکن اسے تکلیف دہ نہیں ہونا چاہیے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے پیٹ کے حصے اور عضو تناسل کا معائنہ بھی کر سکتا ہے۔

ایک ذاتی کہانی

ایلی کی عمر 59 سال تھی جب اُس کے پراسٹیٹ کینسر کی تشخیص ہوئی:

"جب میرا ڈیجیٹل ریکٹل ایگزامینیشن (digital rectal examination) (DRE) ہوا تو میں نے سوچا – تکلیف کے چند سیکنڈ ہیں جو میں برداشت کر سکتا ہوں۔ یہ ایسی بات ہے جو میں ہمیشہ لوگوں سے کہتا ہوں- جی ہاں، یہ تکلیف دہ ہے اور یہ بہت خوب نہیں ہے لیکن اگر یہ آپ کی زندگی بچا سکتا ہے، تو چند سیکنڈ کے لیے اسے برداشت کر لیں۔ بہت زیادہ شرمندگی محسوس نہ کریں۔"

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

ہماری سپیشلسٹ نرسز آپ کو ٹیلیفون پر ایک انٹرپریٹر کے ذریعے آپ کی اپنی زبان میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔ بس 0800 074 8383 پر ٹیلیفون کریں اور انگریزی میں وہ زبان بتائیں جو آپ استعمال کرنا چاہتے ہیں۔

آپ اپنے خاندان کے کسی فرد یا دوست کو بھی کہہ سکتے ہیں کہ وہ ہمیں ٹیلیفون کرے اور وہ آپ کے لیے بات چیت شروع کر سکتے ہیں۔ ایک انٹرپریٹر کے ساتھ آپ کا رابطہ قائم کرنے پر صرف چند منٹ لگتے ہیں۔

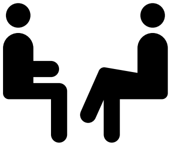
وہ تمام سوالات پوچھیں جو آپ کو پوچھنے کی ضرورت ہے، یا صرف بات چیت کریں – ہماری سپیشلسٹ نرسز آپ کے لیے یہاں موجود ہیں۔ ہم پارٹنرز، خاندان کے افراد اور دوستوں سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

آپ پراسٹیٹ کے مسائل، علاج اور پراسٹیٹ کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق اُردو میں مزید معلومات کے لنک ہماری ویب سائٹ **www.prostatecanceruk.org/other-languages** پر بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں

ہمارے بارے میں

Prostate Cancer UK کا ایک سادہ مقصد ہے: مردوں کے پراسٹیٹ کینسر سے ہلاک ہونے کی روک تھام کرنا – حفظ ماتقدم، تشخیص، علاج اور معاونت میں بہتری لا کر۔

Prostate Cancer UK میں ہم پراسٹیٹ کی بیماریوں کے بارے میں تازہ ترین، غیرجانبدارانہ اور درست حقائق فراہم کرنے میں بہت احتیاط کرتے ہیں۔ ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپ کو جو طبّی مشاورت موصول ہو چکی ہے یہ حقائق اُس میں اضافہ کریں گے اور آپ کو فیصلے کرنے میں مدد دیں گے۔ ہماری سروسز کا مقصد آپ کے ڈاکٹر کی مشاورت کی جگہ لینانہیں ہے۔



نوٹس

سپیشلسٹ نرسز
ان سے بات کریں

0800 074 8383*
prostatecanceruk.org

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

Facebook پر ہمیں پسند کریں: **Prostate Cancer UK**
Twitter پر ہمارے پیچھے آئیں: **ProstateUK@**

© Prostate Cancer UK مئی 2018
نظرثانی کی جائے مئی 2021

ہماری سپیشلسٹ نرسوں کو ٹیلیفون کریں، سوموار سے جمعہ تک صبح **9** بجے سے شام **6** بجے تک، بدھ صبح **10** بجے سے رات **8** بجے تک
* ٹیلیفون کالوں کو صرف تربیت کے مقاصد کے لیے ریکارڈ کیا جاتا ہے۔
ٹیلیفون کرنے والوں اور Prostate Cancer UK کے درمیان رازداری کو برقرار رکھا جاتا ہے۔

Prostate Cancer UK انگلینڈ اور ویلز (1005541) اور سکاٹ لینڈ (SC039332) میں ایک رجسٹرڈ چیرٹی ہے۔ رجسٹرڈ کمپنی نمبر 02653887۔
FYP-URD/MAR19 5146

FSC
www.fsc.org
MIX
Paper from responsible sources
FSC® C023802