# فوری گائیڈ برائے لبلبے کا کینسر

علامات اور بنیادی معلومات

ابتدائی تشخیص کے ذریعے جانیں بچانا

panact.org

## پینکریئیٹک کینسر ایکشن کا تعارف

ہم ایک قومی رفاہی ادارہ ہیں جو لبلبے کے کینسر کے شکار مریضوں کی ابتدائی تشخیص کے ذریعے جانیں بچانے اور ان کا معیارِ زندگی بہتر بنانے کے لیے وقف ہے۔

### ایسا کرنے کا ہمارا طریقہ...

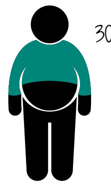
- ابتدائی تشخیص کو یقینی بنانے کے لیے لبلبے کے کینسر اور اس کی علامتوں کی آگاہی اور علم بڑھانا۔
- افراد کے لیے صحت کی دیکھ بھال کا معیار بڑھانے کی خاطر تبدیلی لانے کے لیے حکومت اور بنیادی اسٹیک ہولڈرز کے ساتھ لابنگ کرنا۔
- لبلبے کے کینسر کی جلد تشخیص کے لیے اپنی طبی اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والی کمیونٹیوں کو مفت نئے تعلیمی وسائل اور مستند ای لرننگ تربیتی ماڈیولز فراہم کرنا۔
- ابتدائی تشخیص کو بہتر بنانے، موثر علاج دریافت کرنے اور لبلبے کے کینسر کے نتائج کو بہتر بنانے کے لیے اختراعی تحقیق کے لیے مالی تعاون فراہم کرنا۔
- لبلبے کے کینسر کے تمام متاثرین کو مفت، سمجھنے میں آسان اور مستند معلومات برائے مریض نیز عملی و جذباتی معاونت فراہم کرنا۔

"لبلبے کے کینسر سے شفایاب ہونے کے ناطے میں زندہ ثبوت ہوں کہ ابتدائی تشخیص ممکن ہے نیز یہ کہ امید کی کرن موجود ہے اور اس مرض سے بچنے کی شرح کو بہتر بنانا ممکن ہے"۔

**علی سٹنٹ، CEO اور بانی برائے پینکریئیٹک کینسر ایکشن**

## کیا خطرات ہیں؟

لبلبے کے کینسر کی وجہ نامعلوم ہے۔ لیکن کچھ ایسے عوامل ہیں جن سے لبلبے کا کینسر ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے:

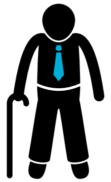


30 یا زیادہ BMI

**موٹاپا**

جو حال ہی میں ہوا ہے اور اس کا تعلق وزن میں اضافے سے نہیں ہے

**ذیابیطس**

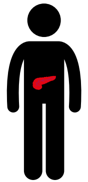


جب آپ کی عمر بڑھتی ہے تو چانسز بڑھ جاتے ہیں

**عمر**

سگریٹس، پائپس اور چبانے والا تمباکو

**تمباکو**



جو لبلبے کو نقصان پہنچاتی ہے

**لبلبے میں پرانی سوزش**

والد/والدہ یا بہن/بھائی

**جینیٹکس**

صحت سے بھرپور، متوازن غذا کھانے، صحتمند وزن برقرار رکھنے اور سگریٹ نوشی نہ کرنے جیسے طریقوں سے آپ اپنا خطرہ کم کر سکتے ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی بھی خطرے کا عامل آپ کے متعلقہ نہیں تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ یہ آپ کو متاثر نہیں کر سکتا۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: **panact.org/risks**

اگر آپ عطیہ دینا اور لبلبے کے کینسر کے خلاف کارروائی کرنے میں ہماری مدد کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی **panact.org/donate** ملاحظہ کریں یا **QR** کوڈ اسکین کریں

لبلبے کے کینسر اور پینکریئیٹک کینسر ایکشن کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی رابطہ کریں۔


03030401770

fundraising@panact.org

panact.org

@PancreaticCancerAction

@OfficialPCA

pancreatic_cancer_action


ابتدائی تشخیص کے ذریعے جانیں بچانا

معلومات کا قابل اعتماد تخلیق کنندہ

Patient Information Forum


©پینکریئیٹک کینسر ایکشن 2023. جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ انگلینڈ اور ویلز (1137689) اور اسکاٹ لینڈ (1137689) میں رجسٹرڈ رفاہی ادارہ۔ ضمانت کے ذریعے محدود کردہ کمپنی۔ انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ 07272699۔ رجسٹرڈ پتہ:



Pancreatic Cancer Action,
Unit 9, Oakhanger Farm Business Park,
Oakhanger, Hampshire, GU35 9JA.
PCA0096V4.

# اگر مجھے لگے کہ مجھ میں یہ علامات ہیں تو کیا کروں؟

اگر آپ یا آپ کے کسی جاننے والے میں ان میں سے **کوئی علامت ہے** تو یہ آپ کے لیے ٹھیک نہیں ہے؛ **ان علامتوں کو نظر انداز نہ کریں۔**

## فوری طور پر اپنے **GP** سے ملیں۔

**اپنی علامتوں کی ڈائری بنانا** سودمند ہو سکتا ہے تاکہ جب آپ اپنے GP سے ملاقات کے لیے جائیں تو وہ آسانی سے سمجھ سکے کہ کیا ہوتا رہا ہے۔ ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

**panact.org/symptoms-diary**

اسے ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے۔

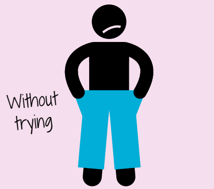
**اگر آپ GP کے پاس جانے سے پہلے کسی سے بات کرنا چاہیں گے** تو براہ مہربانی

ہمیں **03000401770** پر کال کریں

# علامات کیا ہوتی ہیں؟

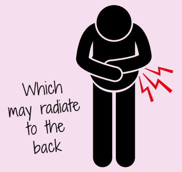
جسم میں پھیلتے ہوئے لبلبے کا کینسر درج ذیل میں سے کچھ نشانیوں اور علامتوں کی وجہ بن سکتا ہے:

**یرقان**




**بغیر سبب کے وزن میں کمی**

**کمر کے درمیان والے حصے میں درد**




**پیٹ کے اوپری حصے میں**

**بد ہضمی**

**آپ کے پاخانہ کرنے کے طریقے میں تبدیلیاں**

- **ذیابیطس** - جو حال ہی میں ہوا ہے اور اس کا تعلق وزن میں اضافے سے نہیں ہے۔
- **پژمردگی یا ڈپریشن** - مسلسل اداسی
- **تھکاوٹ** - ہر وقت تھکا ماندہ محسوس کرنا
- **بھوک میں کمی** - بھوک نہ لگنا
- **متلی اور قے** - بیمار ہونا اور محسوس ہونا

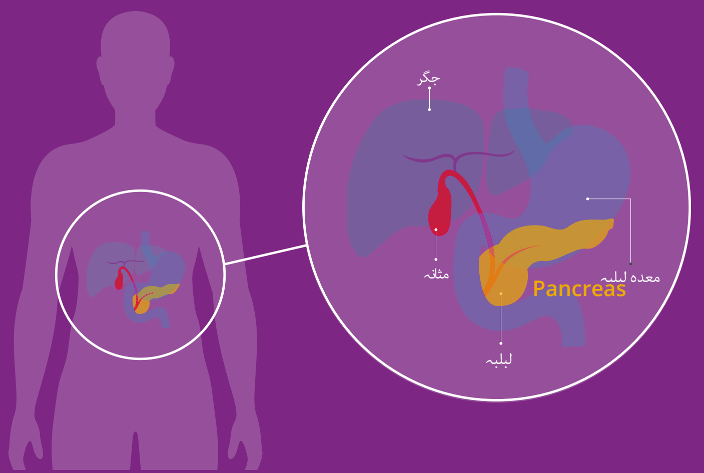
# مجھے لبلبے کے کینسر کے بارے میں علم کیوں ہونا چاہیے؟

- لبلبے کا کینسر یوکے کا پانچواں سب سے بڑا موذی کینسر ہے
- زیادہ تر حالات میں، یہ اس بیماری سے بغیر کسی خاندانی تعلق کے غیر متوقع طور پر ڈیویلپ ہو سکتا ہے
- نشانیوں اور علامتوں کا علم ہونے سے آپ جلدی اپنے ممکنہ خدشات پر کارروائی کر سکتے ہیں
- ابتدائی تشخیص ممکنہ طور پر زندگی بچانے والا آپریشن کرانے کے آپ کے موقع میں نمایاں اضافہ کر سکتی ہے۔

## حقائق

- لبلبے کا کینسر کسی بھی بالغ شخص کو ہو سکتا ہے۔ یہ مردوں اور عورتوں میں برابر ہوتا ہے۔
- یوکے میں ہر سال تقریباً 10500 لوگوں کی تشخیص ہوتی ہے (یہ 954 فٹبال ٹیموں کے برابر ہے)
- ہر سال 9600 لوگ وفات پا جاتے ہیں اور 8 فیصد سے کم پانچ سال تک زندہ رہتے ہیں۔ صرف 1 فیصد 10 سال تک زندہ رہ پاتے ہیں
- لبلبے کے کینسر کا کوئی اسکریننگ ٹیسٹ نہیں ہے اور فی الحال آپریشن واحد حل ہے
- اگر آپ کا GP تشخیص کرے تو 1 سال زندہ رہنے کی شرح 32 فیصد ہوتی ہے۔ اگر آپ کو شعبہ حادثات و ایمرجنسی میں داخل کیا جاتا ہے تو یہ شرح 12 فیصد تک کم ہو جاتی ہے۔

# لبلبے کا کینسر کیا ہوتا ہے؟




لبلبے کا کینسر تب ہوتا ہے جب لبلبے کے سیل بے قابو ہو کر بڑھنے لگتے ہیں اور ایک گلٹی یا چربی کا ڈھیلا بنا دیتے ہیں جسے عرفِ عام میں ’لبلبے کا پھوڑا‘ کہا جاتا ہے۔

لبلبے کے جسم میں دو بنیادی کام ہوتے ہیں:

- لحمیات بنانا جو خوراک کو ہضم کرنے (توڑنے) میں مدد کرتے ہیں۔
- ہارمونز بنانا جیسے انسولین اور گلوکاگن جو خون میں شوگر کی سطح کو کنٹرول کرتے ہیں۔

اس طرح لبلبہ جسم کو خوراک سے حاصل ہونے والی توانائی استعمال اور ذخیرہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ جب لبلبے میں کینسر فروغ پاتا ہے تو یہ عضو کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کرتا ہے جس سے آپ بہت بیمار پڑ سکتے ہیں۔