

CANCER AWARENESS IN THE MUSLIM COMMUNITY INFORMATION SHEET

WHAT IS THE AIM OF THIS LEAFLET?

The aim of this leaflet is to improve cancer awareness amongst the Muslim families settled in UK. The incidence of cancer has increased by more than a third over the past 20 years. By 2020 it is estimated that one in two people in the UK will get cancer in their lifetime (Macmillan Cancer Support). Cancer can affect anyone regardless of age, religion, language or ethnic origin. The research evidence shows that cancer awareness is low amongst the Muslim community in the UK. Also, knowledge about National Cancer Screening Programmes is also low as a result the bowel, breast and cervical cancer screening uptakes are much lower in the Muslim community.

A team based at Sheffield Hallam University in collaboration with the Manchester Breast Screening Service recently undertook a number of community meetings in Sheffield and Manchester with Muslim men and women speaking Somali, Arabic, Urdu, Bengali and other languages to explore their views about cancer and to identify factors that would facilitate earlier presentation with cancer. The Muslim men and women all expressed a clear need to have language specific information on cancer risks, symptoms, prevention and treatment.

WHAT IS CANCER?

The organs and tissues of our body are made up of tiny building blocks called cells. Cancer is a disease of these cells and is caused by an uncontrolled growth of abnormal cells which may happen in any part of the body. The abnormal cells grow more rapidly than normal cells and eventually form a cancerous lump. Then the cancerous lump competes with normal cells for nutrients and blood supply. Eventually the cancerous cells may spread into the bloodstream or grow into surrounding structures which may make it more difficult to cure or even impossible to cure. The

مسلم معاشرہ میں کینسر سے آگاہی معلوماتی ورق

اس ورقچہ کا مقصد کیا ہے؟

اس ورقچے کا مقصد یوکے میں آباد مسلمان خاندانوں میں کینسر سے آگاہی بڑھانا ہے۔ گذشتہ 20 سالوں میں کینسر کے واقعات ایک تہائی سے زیادہ بڑھ گئے ہیں۔ اندازہ ہے کہ 2020 تک یوکے میں ہر دوسرا شخص اپنی زندگی میں کبھی نہ کبھی کینسر سے دوچار ہوگا (میکملن کینسر سپورٹ)۔ یہ مرض بلا امتیاز عمر، مذہب، زبان اور نسل کسی کو بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یوکے کی مسلمان آبادی میں کینسر سے آگاہی کم ہے۔ اسی طرح، نیشنل کینسر سکریننگ پروگرام سے آگاہی بھی کم ہے۔ نتیجتاً بڑی آنت، چھاتی اور بچہ دانی کے منہ کے لئے کینسر سکریننگ بھی مسلم آبادی میں کم ہوتی ہے۔

شیفیلڈ ہالام یونیورسٹی کی ایک ٹیم نے مانچسٹر بریسٹ سکریننگ سروس کے ساتھ مل کر حال ہی میں شیفیلڈ اور مانچسٹر میں متعدد ملاقاتیں صومالی، عربی، اردو، بنگالی اور دیگر زبانیں بولنے والے مسلم مردوں اور عورتوں سے کیں تاکہ کینسر کے بارے میں ان کے خیالات معلوم ہوں اور ایسے عوامل کی نشاندہی ہو سکے جس سے کینسر کو جلد پکڑنے میں آسانی ہو۔ تمام مسلم مردوں اور عورتوں نے یہ کہا کہ واضح ضرورت ہے کہ کینسر کے خطرے، علامات، بچاؤ اور علاج کے متعلق معلومات مختلف زبانوں میں دستیاب ہو۔

کینسر کیا ہے؟

ہمارے جسم کے اعضا اور ریشوں کی عمارت ننھی ننھی اینٹوں سے بنی ہے جنہیں سیل (خلیہ) کہتے ہیں۔ کینسر انہی خلیات کی غیر معمولی اور بے قابو بڑھوتری کی بیماری ہے جو جسم کے کسی بھی حصے میں ہو سکتی ہے۔ یہ غیر معمولی خلیات عام خلیات کی نسبت تیزی سے بڑھتے ہیں اور کینسر کی گلتی بنا لیتے ہیں۔ یہ گلتی عام خلیات کے حصے کی خوراک اور خون لینے لگتی ہے۔ آخر کار کینسر کے خلیات دوران خون میں شامل ہو جاتے ہیں یا آس پاس کے اعضا میں گھسنے لگتے ہیں جس سے علاج مشکل تر بلکہ نا ممکن ہو جاتا ہے۔ کینسر کا جتنی جلد پتہ لگ جائے علاج اور لمبی عمر کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

earlier the cancer is detected the better chance there is of a cure and living longer.

In the UK, about 325,000 people were diagnosed with cancer in 2010, that's around 890 people every day. The most common cancers are breast cancer, lung cancer, prostate cancer and bowel cancer.

WHAT ARE VARIOUS TYPES OF CANCER?

There are more than 200 types of cancer, each with different risk factors, symptoms and treatments. Most cancers are named from the organ where they start. For example, lung cancer starts in the lung, and breast cancer starts in the breast. If a cancer is not treated, it can spread into the organs near to where it started growing (apart from blood cancer).

WHAT ARE THE RISK FACTORS FOR CANCER?

Cancer can develop at any age, but it is most common in older people. More than three out of five cancers are diagnosed in people aged 65 and over. There is no single dominant cause for any type of cancer. However there are certain risk factors that increase the chance that a person might develop cancer in his/her lifetime. The most common risk factors for cancers (according to Cancer Research UK) are:

- Growing older
- Tobacco smoking, chewing
- Sunlight, exposure to ionising radiation
- Certain chemicals and other substances
- Some viruses
- Certain hormones
- Family history of cancer
- Alcohol
- Poor diet, lack of physical activity, or being overweight

CAN CANCER BE PREVENTED?

Certain risk factors such as ageing, gender, genetic factors and family history, cannot be changed. Cancer often has more than one known cause and sometimes the exact cause is not recognised. However, some of the risk factors which are related to personal

2010 میں، یو کے میں، تقریباً "325000 افراد کو کینسر تشخیص ہوا، یعنی ہر روز 890 افراد کو۔ سب سے زیادہ ہونے والے کینسر پستانوں، پھیپھڑوں، پروسٹیٹ اور بڑی آنت کے ہیں۔

کینسر کی مختلف اقسام کیا ہیں؟

کینسر کی 200 سے زائد اقسام ہیں اور ہر ایک کا خطرا، علامات اور علاج مختلف ہیں۔ اکثر کینسر اس عضو کے نام سے پہچانے جاتے ہیں جس سے ان کا آغاز ہوتا ہے۔ مثلاً "پھیپھڑوں کا کینسر" پھیپھڑوں اور چھاتیوں کا کینسر چھاتیوں میں شروع ہوتا ہے۔ اگر کسی کینسر کا علاج نہ کیا جائے، تو وہ اپنے قریبی اعضا میں جاکر پھیلنے لگتا ہے (سوائے خون کے کینسر کے)۔

کینسر ہونے کا خطرا کن عوامل سے ہے؟

کینسر عمر کے کسی بھی حصے میں ہو سکتا ہے، تاہم عمر رسیدہ لوگوں میں یہ سب سے زیادہ ہے۔ پانچ میں سے تین سے زیادہ کینسر 65 سال اور زائد عمر کے لوگوں میں تشخیص ہوتے ہیں۔ کینسر لاحق ہونے کی کوئی ایک بڑی وجہ نہیں ہے۔ تاہم چند خطرناک عوامل ایسے ہیں جن سے کینسر ہوجانے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ سب سے زیادہ خطرناک عوامل (کینسر ریسرچ یو کے کے مطابق) یہ ہیں:

- عمر رسیدہ ہونا
- تمباکو پینا، چباننا
- دھوپ، آئوٹرائزنگ تابکاری کا سامنا
- بعض کیمیائی مادے اور دیگر مواد
- کچھ وائرس
- بعض ہورمونز
- خاندان میں کینسر کی تاریخ
- شراب
- ناقص غذا، جسمانی ورزش کی کمی اور موٹاپا

کیا کینسر سے بچا جا سکتا ہے؟

کچھ خطرناک عوامل جیسے عمر بڑھنا، جنس، جینیاتی عوامل اور خاندان کی تاریخ، بدلے نہیں جا سکتے۔ اکثر اوقات کینسر ہونے کی ایک سے زیادہ معلوم وجوہ ہوتی ہیں اور کبھی کبھی اصلی وجہ معلوم نہیں کی جا سکتی۔ پھر بھی، کچھ خطرناک عوامل جن کا تعلق ذاتی حرکات و سکنات سے ہوتا ہے جیسے شراب، تمباکو نوشی، ناقص غذا اور ناقص جسمانی ورزش کینسر ہونے کے خطرے کو بڑھا دیتے ہیں۔

behaviours such as alcohol, smoking, poor diet and physical inactivity may increase your risk of developing several types of cancers.

You can help yourself by:

- Eating healthy food; eating more fruits and vegetables and less red meat, and processed (fast) foods
- Ensuring regular exercise and physical activity to maintain healthy body weight
- Stop smoking, and reduce your alcohol intake
- Going for regular health checks and attending cancer screening.

Whilst adopting a healthy lifestyle doesn't guarantee that you won't get a cancer, it may reduce your risk. With regular preventative health checks, increase being aware of cancer symptoms, reporting symptoms early to your GP and attending regular screening will increase the chance of the cancer being detected early and also increase the chances of your treatment being successful.

The NHS has introduced three national screening programmes for promoting the early detection of breast, bowel and cervical cancer. Screening means testing people in order to identify the early stages of a disease before they have any symptoms. Ask your GP for more information about these.

SOME MUSLIM BELIEFS AND ATTITUDES TOWARDS CANCER

There is a considerable knowledge gap regarding cancer symptoms and the risks of developing cancer among the Muslim community. Some of the views from focus group discussions with Muslim Community members illustrate some of the beliefs about cancer.

- ❖ *Cancer is a taboo and has a stigma attached to it (Pakistani women).*
- ❖ *I know the word cancer but I do not know what it means (Somali women)*

آپ اپنی مدد یوں کر سکتے ہیں:

- صحتمند خوراک؛ پھل اور سبزیوں زیادہ اور سرخ گوشت اور کیمیائی عمل شدہ (فاسٹ فوڈ) غذا کم
- باقاعدہ ورزش اور جسمانی حرکات تاکہ جسم کا وزن صحتمند رہے
- تمباکو نوشی بند اور شراب نوشی کم
- باقاعدہ طبی معائنه اور کینسر سکریننگ کروانا

اگرچہ ایک صحتمند طرز زندگی کینسر سے بچے رہنے کی ضمانت نہیں ہے، اس سے خطراً کم ہو سکتا ہے۔ باقاعدہ طبی معائنوں، کینسر کی علامات سے بہتر آگاہی، علامات کی اپنے جی پی کو فوری اطلاع اور باقاعدہ طبی معائنه اور کینسر سکریننگ سے یہ امکان بڑھ جائے گا کہ کینسر کی تشخیص جلدی ہو جائے اور علاج بھی کامیاب ہو۔

این ایچ ایس نے چھاتی، بڑی آنت اور بچہ دانی کے منہ کے کینسر کی جلدی تشخیص کو بڑھانے کے لیے تین قومی سکریننگ پروگرام شروع کیے ہیں۔ سکریننگ کا مطلب ہے لوگوں کا طبی معائنه کرنا تاکہ علامات ظاہر ہونے سے پہلے ہی مرض کے آغاز کا پتہ لگ جائے۔ ان پروگراموں کے متعلق مزید معلومات اپنے جی پی سے حاصل کیجیے۔

کینسر کے متعلق کچھ مسلم عقائد اور روایے

مسلمان معاشرے کے لوگوں میں کینسر کے خطرے اور علامات کے بارے میں معلومات کی خاصی کمی ہے۔ مسلم کمیونٹی کے ساتھ خصوصی بات چیت کے بعد کینسر کے بارے میں کچھ خیالات یہ تھے۔

- ❖ کینسر ایک ممنوعہ اور بدنام موضوع ہے (پاکستانی خواتین)
- ❖ میں نے کینسر کا لفظ سنا تو بے پراس کا مطلب مجھے معلوم نہیں (صومالی خواتین)

<ul style="list-style-type: none"> ❖ We hear about cancer but we do not have any specific knowledge of it (Pakistani women) ❖ I used to throw away the appointment letters for cervical screening (Somali women) ❖ We are only told about Diabetes and not Cancer (South Asian men) ❖ Cancer is disease for white people (Somali men) ❖ Everyone can get cancer. It's a test from Allah and Qadr 9 (Pakistani & Somali women) ❖ The notion of going to get yourself checked out by strangers, sometimes men, but even embarrassed in the presence of women, puts people off so don't want to know. Men won't go to see doctors for same reason. GPs are not empathetic to your needs (Pakistani women). ❖ We do not know how to examine ourselves or if we find something what to do with this finding (South Asian women) ❖ We are Muslims. We believe illnesses are from Allah. We should make Dua (prayer) to Allah to protect us and keep us in good health. (Pakistani women) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ہم کینسر کے بارے میں سنتے تو ہیں لیکن اس کا کچھ خاص علم نہیں ہے (پاکستانی خواتین) ❖ فم رحم کی سکریننگ کے خطوط میں ردی میں پھینک دیا کرتی تھی (صومالی خواتین) ❖ ہمیں صرف ذیابیطس کے بارے میں بتایا جاتا ہے کینسر کے بارے میں نہیں (جنوب مشرقی خواتین) ❖ کینسر سفید فام لوگوں کی بیماری ہے (صومالی خواتین) ❖ ہر ایک کو کینسر ہوتا ہے۔ یہ اللہ اور تقدیر کی طرف سے ایک امتحان ہے (پاکستانی اور صومالی خواتین) ❖ کسی غیر سے اپنا معائنہ کروانا، وہ بھی مرد سے، دوسری عورتوں کی موجودگی میں بہت شرمناک ہوتا ہے اس لیے ہمیں اس پر بات ہی نہیں کرنا۔ ہمارے مرد بھی اسی لیے ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتے۔ جی پی کو آپ سے ہمدردی نہیں ہوتی۔ (پاکستانی خواتین) ❖ ہمیں خود اپنا معائنہ کرنا نہیں آتا اور اگر کچھ معلوم کر بھی لیں تو پھر کیا کریں (جنوب مشرقی خواتین) ❖ ہم مسلمان ہیں۔ ہمارا ایمان کہ بیماری اللہ کی طرف سے آتی ہے۔ ہمیں اللہ سے دعا مانگنا چاہیئے کہ بیماری سے ہماری حفاظت کرے اور ہماری صحت اچھی رکھے۔ (پاکستانی خواتین)
<p>The focus groups also found that Muslims hold beliefs that are not necessarily true.</p>	<p>فوکس گروپس کو یہ بھی پتہ چلا کہ مسلمانوں کے بعض خیالات حقیقت پر مبنی نہیں ہیں۔</p>
<p>Cancer Myths and Realities</p> <p>Myth: Cancer is disease for white people Reality: Cancer can affect anyone.</p> <p>Myth: If you have cancer you will die Reality: The risk of dying with cancer has decreased since 1970s. Most people with cancer are cured with timely and proper treatment. For instance 8 in 10 women with breast cancer are cured but this relies on detecting it at an early stage.</p> <p>Myth: Cancer is a test from Allah. We should be grateful and have patience Reality: Allah has created cures for the illnesses as well and as Muslims we are required to seek treatment for any disease/illness that may occur</p> <p>Myth: Multiple screening causes cancer Reality: Screening tests help detect cancer. If there are any risk associated with any type of screening, the health care professional which explain it to you before performing screening</p>	<p>کینسر کے افسانے اور حقائق</p> <p>افسانہ: کینسر سفید فام لوگوں کی بیماری ہے حقیقت: کینسر کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔</p> <p>افسانہ: کینسر سے موت واقع ہو جاتی ہے حقیقت: 1970 کے بعد سے کینسر سے مرنے کا خطرہ کم ہو گیا ہے۔ بروقت اور مناسب علاج سے اکثر مریض صحتیاب ہو جاتے ہیں۔ مثلاً 10 میں 8 خواتین پستان کے کینسر سے صحتیاب ہو جاتی ہیں بشرطیکہ کہ مرض اوائل ہی میں پکڑ لیا جائے۔</p> <p>افسانہ: کینسر اللہ کی طرف سے ایک امتحان ہے۔ ہمیں شکر گزار ہو کر صبر کرنا چاہیئے۔ حقیقت: اللہ نے بیماریوں کے علاج بھی پیدا کیے ہیں اور بطور مسلمان ہمیں ہر بیماری کا علاج ڈھونڈنا چاہیئے۔</p> <p>افسانہ: زیادہ سکریننگ کروانے سے کینسر ہو جاتا ہے حقیقت: سکریننگ سے کینسر کی تشخیص میں مدد ملتی ہے۔ اگر کسی سکریننگ سے کسی قسم کے خطرات ہیں، تو بیلٹھ کینسر پروفیشنل سکریننگ سے پہلے آپ کو ضرور خبردار کرتے ہیں۔</p>
<p>WHAT ISLAM (RELIGION) TELLS</p>	<p>امراض سے بچاؤ کے متعلق اسلام (مذہب) کیا کہتا ہے؟</p>

ABOUT HEALTH PREVENTION?

Islam provides a complete guide for living a healthy life. Health promotion practices are part of the Islamic faith. Instruction about healthy practices are found in the Quran and the Prophet Mohammed - *Peace Be Upon Him* (PBUH) Hadith which teaches Muslims to refrain from unhealthy practices and encourage Muslims to adapt a healthy lifestyle.

- ❖ Alcohol is forbidden in Islam.
- ❖ Islam says all intoxicants are forbidden (even a small amount).
- ❖ Smoking is harmful to the body and Muslims are forbidden to harm themselves or others. Smoking causes severe harm to human health and leads to death. Allah has forbidden self-destruction: "Kill not yourselves, for verily Allah has been to you most merciful (Quran 3:29)". The companions of the Prophet, PBUH understood that this verse forbade Muslim to expose himself to dangers or destruction.
- ❖ Tobacco is a devitalize intoxicant therefore according to Messenger of God (PBUH) all inebriating and devitalize substances are banned.
- ❖ Islam focuses on diet as one of the most important methods of maintaining health.
- ❖ Exercise is part of a Muslim's daily activity through five times daily prayer.

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF CANCER?

Here is a list of most common symptoms of cancer, however, there are more than 200 types of cancer and it isn't possible to list all the symptoms that could be caused by every one of them. If you have a symptom that is not included in this list and it hasn't gone away after a few weeks, go to see your GP. The following symptoms can be a symptom of cancer however these can also be related to many less serious illnesses. It is important that you get your symptoms checked out.

اسلام میں صحتمند زندگی گزارنے کے لیے پوری رہنمائی موجود ہے۔ صحت کو بہتر بنانا اسلامی شعار ہے۔ قرآن اور احادیث رسولؐ میں ایسی ہدایات ملتی ہیں جو مسلمانوں کو صحتمند زندگی گزارنے اور غیر صحتمندانہ عادات سے رکنے کے لیے ہیں۔

- ❖ ہر مسلمان مرد اور عورت کے لیے عقیدے کے بعد سب سے اہم چیز صحت ہے۔
- ❖ اسلام میں شراب حرام ہے۔
- ❖ اسلام میں ہرنشہ آور چیز (چاہے ذرا سی مقدار ہو) حرام ہے۔
- ❖ منشیات آپس کی منافرت اور دشمنی پیدا کرتی ہیں اور آپ کو اللہ کے ذکر سے بھی غافل کرتی ہیں، اس لیے اللہ چاہتا ہے کہ ہم ان چیزوں سے دور رہیں۔
- ❖ تمباکو نوشی جسم کے لیے ضرر رساں ہے اور مسلمانوں کے لیے خود کو ضرر پہنچانا ممنوع ہے۔ تمباکو نوشی انسانی صحت کے لیے شدید مضر ہے اور موت کا باعث ہو سکتی ہے۔ اللہ نے خود کو ہلاکت میں ڈالنے سے منع کیا ہے: "خود کو ہلاک نہ کرو، کیونکہ اللہ تم پر از حد مہربان ہے (قرآن 3:29)۔ رسولؐ اللہ کے اصحاب جانتے تھے کہ اس آیت میں مسلمانوں کو خود کو خطرے اور تباہی میں ڈالنے سے منع کیا گیا ہے۔
- ❖ تمباکو سے لاغری اور مدبوشی طاری ہوتی ہے اس لیے رسولؐ اللہ کے ارشاد کے مطابق تمام نشہ آور لاغری انگیز اشیاء ممنوع ہیں۔
- ❖ اسلام میں اچھی صحت بحال رکھنے کے لیے خوراک مرکزی حیثیت رکھتی ہے۔ "کھاؤ اور پیو، لیکن اسراف نہ کرو۔" (قرآن 33-32:56)
- ❖ ایک مرتبہ رسولؐ اللہ نے فرمایا "اللہ نے کوئی ایسی بیماری پیدا نہیں کی جس کا علاج بھی پیدا نہ کیا ہو۔" (حدیث صحیح بخاری، کتاب 25، نمبر 5466)
- ❖ رسولؐ اللہ نے فرمایا "ہر مرض کی دوا موجود ہے جس کے استعمال سے اللہ کے حکم سے وہ بیماری دور ہو جاتی ہے۔" (کتب بخاری اور مسلم)
- ❖ پنجگانہ نماز (صلوٰۃ) کے ثانوی اثرات یہ ہیں کہ مسلمان صحتمند رہتے ہیں کیونکہ اس میں کامل ذہنی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے اور رکوع اور سجود سے جسمانی ورزش ہوتی ہے۔

کینسر کی علامات کیا ہیں؟

کینسر کی سب سے عام علامات کی فہرست درج ذیل ہے۔ تاہم، کینسر کی 200 سے زائد اقسام ہیں اور ان میں سے ہر ایک کی علامات کی فہرست دینا ناممکن ہے۔ اگر آپ کی کوئی علامت یہاں درج نہیں اور وہ چند ہفتوں سے موجود ہے، تو اپنے جی پی سے ملیے۔ درج ذیل علامات کینسر کے علاوہ کئی دیگر سخت امراض کی بھی ہو سکتی ہیں۔ اہم ہے کہ آپ اپنی علامات کو چیک کروائیں۔

<ul style="list-style-type: none"> • A lump somewhere on your body • Changes in a mole on your skin • A cough or hoarseness that won't go away • A change in bowel habits • Difficulty in swallowing or continuing indigestion • Any abnormal bleeding • A sore or ulcer of the skin that won't heal • Difficulty passing urine • Blood in urine • Unexplained weight loss • Unexplained pain • Feeling very tired all the time • Skin changes • Nipple changes or a lump in the breast • Unexplained night sweats • Breathlessness 	<ul style="list-style-type: none"> • آپ کے جسم میں کسی جگہ گلتی • آپ کی جلد پر کسی مہاسے میں تبدیلی • لمبی مدت سے موجود کھانسی یا بیٹھا ہوا گلا • اجابت کے روزمرہ میں تبدیلی • نگلنے میں مشکل یا مستقل بد ہضمی • کوئی غیر معمولی اخراج خون • لمبی مدت سے موجود ناسور یا خراش • پیشاب کرنے میں مشکل • پیشاب میں خون • وزن میں غیر متوقع کمی • غیر متوقع درد • ہر وقت تھکاوٹ کا احساس • جلد میں تبدیلیاں • چھاتی کے منہ میں تبدیلیاں یا چھاتی میں گلتی • رات میں غیر متوقع پسینہ • ہانپنا
<p>If you notice any changes in your body that are not normal for you, please speak to your doctor or practice nurse straight away.</p>	<p>اگر آپ اپنے جسم میں کوئی بھی غیر معمولی تبدیلی دیکھیں، تو براہ کرم فوراً "اپنے ڈاکٹر یا شبینہ نرس سے بت کیجیے۔"</p>
<p>HOW CANCER IS TREATED? Cancers are normally treated with surgery (removal of a lump or tumour through operation), chemotherapy or hormone therapies and radiotherapy or mixture of these procedures depending upon the types of cancer and their growth. However, many cases of cancer are treated effectively using chemotherapy (powerful cancer-killing medication) and radiotherapy (the controlled use of high radiation on the affected part of body). Side effects of these therapies can occur (e.g. tiredness, sore skin at the treatment area and hair loss) but subside in the later phase of treatment.</p> <p>BREAST CANCER Breast cancer is where cancerous (malignant) cells are found in the breast tissue. It is the most common cancer in women. Annually around 50,000 cases are detected in the UK and 8 out of 10 breast cancers are found in women aged 50 and over. The four main risk factors for breast cancer are ones we can't do anything about i.e. gender, aging, certain genes and having significant family history.</p>	<p>کینسر کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟ عام طور پر کینسر کا علاج سرجری (آپریشن کے ذریعے گلتی یا رسولی کونکال پھینکنا)، کیموتھیراپی یا ہورمون تھیراپی اور ریڈیو تھیراپی یا ان سب کے امتزاج سے کینسر کی قسم اور حالت کے مطابق کیا جاتا ہے۔ تاہم، کینسر کے متعدد واقعات کا موثر علاج کیموتھیراپی (کینسر کو مارنے کی طاقتور ادویات) اور ریڈیو تھیراپی (جسم کے متاثرہ حصے پر قوی شعاعوں کا مناسب استعمال) سے کیا جاتا ہے۔ ان علاجوں کے ذیلی اثرات بھی ہوسکتے ہیں (مثلاً تھکاوٹ، علاج شدہ حصے میں جلد پر خراش اور بالوں کا گرنا) جو علاج کے آخری دنوں میں کم ہوجاتے ہیں۔</p> <p>چھاتی کا کینسر چھاتی کا کینسر وہ کینسر ہے جس میں چھاتی کے ریشوں میں خلیات پائے جاتے ہیں۔ یہ کینسر سب سے زیادہ عورتوں کو ہوتا ہے۔ یو کے میں ہر سال 50,000 ایسے واقعات ہوتے ہیں اور 10 میں سے 8 واقعات 50 سال یا زائد عمر کی عورتوں میں ہوتے ہیں۔ چھاتی کے کینسر کے خطرے کے چار عوامل ایسے ہیں جن کے سامنے ہم بے بس ہیں، یعنی جنس، کچھ خاص جین اور خاندان میں مخصوص طبعی تاریخ۔</p>

Breast screening, introduced in 1989, involves taking x-rays of the breast (mammogram). The procedure detects breast cancers when they are too small to be realised, palpate or felt. A recent review (called the Marmot review) concluded that routine breast cancer screening reduces the risk of dying from breast cancer although there is a one per cent (1 in 100) chance of having a cancer diagnosed and treated that would never have caused problems if the women had not been screened. All women between 47 and 73 years old are invited for breast screening. The NHS offers breast screening every three years and should get their first invitation before their 50th birthday. Women over 73 years can still attend screening but have to refer themselves. They can either ask their GP to refer them or ring their local screening centre directly. The local screening centres are sensitive to the varying needs of the women. For example, the Muslim woman can ask for a woman to undertake their mammogram. You will receive a letter following your mammogram telling you of the results of the mammogram.

Signs of breast cancer: Things you need to look out for are: any lumps, thickening or bumpy areas; changes in appearance; discomfort or pain; nipple discharge, a rash, red areas that won't heal; and change in your nipple position (pointing differently or pulled in).

Treatment: You may be offered surgery, radiotherapy, chemotherapy or hormone therapy. You may be given one or a combination of these.

BOWEL CANCER

Bowel cancer is a general term for cancer that begins in the large bowel. Depending on where the cancer starts, bowel cancer is sometimes called colon or rectal cancer. It usually grows very slowly over a period of up to 10 years, before it starts to spread and affect other parts of the body. About 1 in 20 people in the UK will develop bowel cancer during their lifetime. It is the third most common cancer in the UK (about 42,000 people are diagnosed each year), and the second leading cause of cancer deaths (over

چھاتی کی سکریننگ، جو 1989 میں شروع ہوئی، چھاتی کے ایکس رے (میموگرام) پر مشتمل ہے۔ اس طریق کار سے چھاتی کے کینسر کا اس وقت پتہ چل سکتا ہے جب وہ اتنا چھوٹا ہو کہ اسے چھوکر محسوس نہ کیا جا سکے۔ ایک حالیہ ملاحظہ (مارمٹ ریویو) نے بتایا کہ پستانوں کی باقاعدہ سکریننگ اس کینسر سے موت کے امکان گھٹا دیتی ہے اگرچہ کہ ایک فیصد (100 میں 1) امکان اس بات کا ہے کہ کسی عورت کے ایسے کینسر کی تشخیص اور علاج ہو جائے جو سکریننگ نہ ہونے کے باوجود کبھی کوئی تکلیف نہ دیتا۔ 47 سے 73 سال کے درمیان کی تمام عورتوں کو چھاتی کی سکریننگ کے لئے بلایا جاتا ہے۔ NHS میں برٹین سال بعد سکریننگ کی جاتی ہے اور پہلا بلاؤہ ان کی 50 ویں سالگرہ سے پہلے دیا جاتا ہے۔ 73 سے زائد عمر کی عورتیں بھی سکریننگ کروا سکتی ہیں بشرطیکہ ان کے جی پی کی طرف سے خط آئے۔ وہ اپنے مقامی سکریننگ سینٹر سے براہ راست بھی رابطہ کر سکتی ہیں۔ مقامی سکریننگ سینٹر عورتوں کی مختلف النوع ضروریات کا بہت خیال رکھتے ہیں۔ مثلاً "مسلم عورتیں کسی خاتون ہی سے میموگرام کروا سکتی ہیں۔ میموگرام ہوجانے کے بعد آپ کو ایک خط میں اس کے نتیجے سے آگاہ کیا جائے گا۔"

چھاتی کے کینسر کی علامات: ان باتوں کا دھیان رکھیے: کوئی گٹھی یا موٹی جگہیں؛ شکل صورت میں تبدیلیاں؛ تکلیف یا درد؛ چھاتی کے منہ سے رستا مواد، خارش، سرخ حصے جو ٹھیک نہ ہو رہے ہوں؛ اور چھاتی کے منہ کی پوزیشن میں تبدیلی (تبدیل شدہ زاویہ یا اندر دھنسا ہوا)۔

علاج: سرجری، ریڈیو تھیراپی، کیموتھیراپی یا ہورمون تھیراپی اور یا ان سب کے امتزاج سے آپ کا علاج ہوگا۔

آنت کا کینسر

آنت کا کینسر بڑی آنت میں شروع ہوتا ہے۔ مقام آغاز کے لحاظ سے اسے کولون یا ریگٹل کینسر کہتے ہیں۔ یہ عام طور پر بہت سست رفتاری سے 10 سال تک بڑھتا رہتا ہے اور پھر جسم کے دوسرے حصوں تک پھیلنے لگتا ہے۔ یوکے میں 20 میں سے 1 فرد کو یہ کینسر ہوجاتا ہے اور یہ اس ملک میں ہونے والا تیسرا بڑا کینسر ہے (برسال تقریباً 42,000 افراد اس کا شکار ہوجاتے ہیں)، اور کینسر سے ہونے والی اموات کا دوسرا بڑا سبب ہے (بر سال اس سے 16,000 سے زائد افراد ہلاک ہوجاتے ہیں)۔ اس کینسر کے 4 میں سے 3 واقعات 65 سال یا زائد عمر کے افراد میں ہوتے ہیں۔

16,000 people dying from it each year). In 3 out of 4 bowel cancer cases it occurs in people aged 65 and over.

Bowel screening helps detect bowel cancer at an early stage. It can also detect polyps (small growths on the inner lining of the colon (large bowel) or rectum. People aged between 60 and 74 years are sent a stool test kit through the post every two years. Regular bowel cancer screening has been shown to reduce the risk of dying from bowel cancer by 16% (Cochrane Database of Systematic Reviews, 2006.) It is a self-screening test in which you collect small samples of your bowel motions on a special card that you then send to a laboratory for testing in a hygienically sealed, prepaid envelope. Only around 2 out of every 100 people tested are likely to have blood in their stool sample and then they will be called for further investigation at the hospital.

Bowel cancer symptoms include a change in your bowel habit; bleeding from the bottom or blood in your poo; pain in your abdomen (tummy); a lump in your abdomen; unexplained tiredness, dizziness or breathlessness; and unexplained weight loss.

Treatment of bowel cancer is through surgery, chemotherapy or specialist radiotherapy. You may be given one or a combination of these.

CERVICAL CANCER

Cervical cancer is the cancer in the cervix (neck of the womb). The womb and cervix are part of a woman's reproductive system. Almost 3,400 women are diagnosed with cervical cancer in the UK each year and around 750 women die of cervical cancer each year. It is the most common cancer in women under 35 years old.

Cervical screening, introduced in 1988, is offered to women aged between 25 and 64 (women between the ages of 25 and 49 will be invited every three years and women between the ages of 50 and 64 every five years). Early detection and treatment can prevent around 75% of cancer development. The screening test involves a nurse or

آنتوں کی سکریننگ سے اس مرض کی تشخیص شروع ہی میں ہوجاتی ہے۔ اس سے پولپ (کولون یعنی بڑی آنت یاریکٹم کی اندرونی سطح پر چھوٹی گلتیاں) کا بھی پتہ چل جاتا ہے۔ 60 سے 74 سال عمر کے افراد کو پاخانہ چیک کرنے کے لیے ایک ٹول کٹ بذریعہ ڈاک ہر دو سال بعد ارسال کی جاتی ہے۔ آنتوں کی باقاعدہ سکریننگ اس مرض سے موت کے خطرے کو 16% کم کردیتی ہے (کوچرین ڈیٹابیس آف سیسٹمیٹک ریویوز، 2006)۔ یہ اپنی سکریننگ آپ ٹیسٹ ہے جس میں آپ اپنے پاخانے کے چھوٹے چھوٹے نمونے ایک مخصوص کارڈ پر لے کر تجربہ گاہ کو جانچ کے لیے ایک حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق بند اور ٹکٹ لگے لفافے ڈال کر بھجوا دیتے ہیں۔ اس طرح چیک ہونے والے ہر 100 میں سے صرف 2 افراد کے پاخانے میں خون ملتا ہے اور انہیں مزید معائنے کے لیے ہسپتال بلایا جاتا ہے۔

آنت کا کینسر کی علامات میں اجابت کی عادت میں تبدیلی؛ مقعد سے یا پاخانے میں خون آنا؛ پیٹ میں درد؛ پیٹ میں گالٹی؛ غیر متوقع تھکن، غنودگی یا ہانپنا؛ اور وزن میں غیر متوقع کمی۔

آنت کا کینسر کا علاج سرجری، کیموتھیراپی یا خاص ریڈیو تھیراپی سے یا ان کے امتزاج سے ہوتا ہے۔

بچہ دانی کے منہ کا کینسر
بچہ دانی کے منہ کا کینسر سروکس (بچہ دانی کی گردن) میں ہوتا ہے۔ سروکس اور بچہ دانی عورتوں میں اولاد پیدا کرنے والے نظام کا حصہ ہیں۔ یو کے میں ہر سال تقریباً 3,400 عورتوں میں سرویکل کینسر تشخیص ہوتا ہے اور تقریباً 750 عورتیں اس مرض کے ہاتھوں مرجاتی ہیں۔ 35 سال سے کم عمر عورتوں میں یہ سب سے زیادہ ہونے والا کینسر ہے۔

بچہ دانی کے منہ کی سکریننگ، جو 1988 میں شروع ہوئی، 25 اور 64 سال کے درمیان کی عورتوں کو پیش کی جاتی ہے (25 اور 49 کے درمیان کی عورتوں کو ہر تین سال بعد اور 50 اور 64 کے درمیان کی عورتوں کو ہر پانچ سال بعد بلایا جاتا ہے)۔ اوائل میں تشخیص اور جلدی علاج سے اس مرض کا تقریباً 75% فروغ روکا جا سکتا ہے۔ اس سکریننگ میں ایک نرس یا ڈکٹر فم رحم کی سطح سے کچھ خلیات جانچ

doctor taking a small sample of cells from the surface of your cervix for examination. You will be invited by your doctor to undertake test.

Causes of cervical cancer: Human papilloma virus (HPV) is the major cause of the cervical cancer. It is found to be more common if you have had several sexual partners or have had a sexual partner who has had several other partners; if you smoke; if had first sex at an early age; and take immunosuppressant drugs (for example, after an organ transplant).

Treatment of cervical cancer is through surgery, radiotherapy or chemotherapy. You may be given one or a combination of these.

PROSTATE CANCER

Prostate cancer develops when cells mutate and multiply uncontrollably in the prostate. The prostate is a small gland in the pelvis found only in men. About the size of a walnut, it is located between the penis and the bladder. Because of its location prostate cancer often affects urination, ejaculation and albeit rarely defecation. It is the most common cancer among men and the risk; about 41,000 men in the UK are diagnosed with prostate cancer each year and 10,000 die from the disease. Prostate cancer is less common in men below 50 years of age and the average age at diagnosis is 70 to 74 years. The risk is greater in men having a family history of prostate cancer and black African and Caribbean men.

Prostate cancer symptoms include trouble having or keeping an erection (impotence); blood in the urine; pain in the spine, hips, ribs, or other bones; weakness or numbness in the legs or feet; and loss of bladder or bowel control.

Prostate cancer screening: A small sample of blood is taken from a vein in your arm and sent to the laboratory to measure the level of Prostate Specific Antigen (PSA). Sometime Digital Rectal Examination (DRE) and Trans-rectal Ultrasound and biopsy are also conducted.

کے لئے لیتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کا یہ ٹیسٹ کروائے گا۔

بچہ دانی کے منہ کے کینسر کی علامات: ہیومن پاپیلوما وائرس (ایچ پی ڈبلیو) اس کینسر کا ایک بڑا سبب ہے۔ اس کا امکان عام ہے اگر آپ نے بہت سے افراد سے جنسی تعلق قائم کیا ہو یا کسی ایسے ایک فرد سے جنسی تعلق قائم کریں جس کے متعدد جنسی ساتھی رہے ہوں؛ اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہوں؛ اگر آپ نے اپنا پہلا جنسی ملاپ کم عمری میں کیا ہو؛ اور امیونوسپریشن ادویات استعمال کرتے ہوں (مثلاً کسی عضو کی پیوندکاری کے بعد)۔

بچہ دانی کے منہ کے کینسر کا علاج سرجری، کیموتھریپی یا ریڈیو تھریپی سے یا ان کے امتزاج سے ہوتا ہے۔

پروسٹیٹ کینسر

پروسٹیٹ کینسر پروسٹیٹ میں خلیات کے بے قابو فروغ سے ہوتا ہے۔ پروسٹیٹ ایک چھوٹا سا غدود ہے جو صرف مردوں کے پیڑوں میں پایا جاتا ہے۔ حجم میں اخروٹ کے برابر، یہ عضوتناسل اور مٹانے کے درمیان واقع ہوتا ہے۔ اس وجہ سے یہ پیشاب، مادہ منویہ اور کبھی کبھی پاخانے کے اخراج پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ مردوں میں ہونے والا سب سے بڑا کینسر ہے؛ یو کے میں ہر سال تقریباً 41,000 مردوں میں یہ تشخیص ہوتا ہے اور 10,000 اس سے مر جاتے ہیں۔ 50 سال سے کم عمر مردوں میں یہ کم ہوتا ہے اور عام طور پر 70 سے 74 سال کے مرد اس کا شکار ہوتے ہیں۔ جن مردوں کے خاندان میں یہ مرض پہلے آچکا ہو انہیں اور سیاہ فام افریقی اور کیریبینین اس کا خطرہ زیادہ ہے۔

پروسٹیٹ کینسر کی علامات میں لنڈ میں سختی آنے میں مشکل ہونا؛ پیشاب میں خون آنا؛ ریڑھ کی ہڈی، گولہوں، پسلیوں یا دیگر ہڈیوں میں درد؛ ٹانگوں اور پاؤں میں کمزوری یا بے حسی؛ اور پیشاب اور پاخانے پر قابو نہ رہنا شامل ہیں۔

پروسٹیٹ کینسر کی سکریننگ: آپ کے بازو میں خون کی ایک نالی سے ذرا سا خون لے کر اسے پروسٹیٹ سپیسفک اینٹیجین (پی ایس اے) کی سطح ناپنے کے لئے تجربہ گاہ میں بھیجا جاتا ہے۔ کبھی کبھی ڈیجیٹل ریکٹل ایکزامینیشن (ڈی آرای) اور ٹرانس ریکٹل الٹرا ساؤنڈ اور بائیوپسی بھی کیے جاتے ہیں۔

Treatment: You may be offered surgery or radiotherapy. Sometimes chemotherapy or hormone therapies are also suggested. You may be given one or a combination of these.

LUNG CANCER

Lung cancer is the second most common cancer in the UK; about 42,000 people are diagnosed every year. In most people, lung cancer is related to cigarette smoking. Smoking causes nearly 9 out of 10 cases and further 3 out of 100 cases of lung cancer are caused by exposure to second hand smoke in non-smokers (passive smoking).

Lung cancer symptoms may include having a cough most of the time; a change in a cough you have had for a long time; being short of breath; coughing up phlegm (sputum) with signs of blood in it; an ache or pain when breathing or coughing; loss of appetite and weight; and tiredness.

Lung cancer treatment: If you observe certain symptoms, contact your doctor who will do general health checks and will examine your breathing using a small device called a spirometer. If required, your doctor will refer you to hospital for a chest X-ray or CT scan or blood test. You may be offered surgery or radiotherapy or chemotherapy or combination of these for treatment.

WHERE TO GET FURTHER INFORMATION AND SUPPORT?

Firstly: *If you notice any changes in your body that are not normal for you, please speak to your GP straight away.*

Secondly: *Attend regular preventative health checks and advice and attend screening in order to ensure cancers are detected early.*

Finally: *For further information contact the following agencies or visit their webpage (the NHS Cancer Screening website also has translated information in your language).*

- NHS Cancer Screening Programmes website for England <http://www.cancerscreening.nhs.uk>; or call 0800 707 60 60

علاج: آپ کو سرجری یا ریڈیو تھیراپی پیش کی جائے گی۔ کبھی کبھی کیموتھیراپی یا ہورمون تھیراپی یا ان کا امتزاج بھی تجویز کیے جاتے ہیں۔

پھیپھڑوں کا کینسر

پھیپھڑوں کا کینسر یوکے میں دوسرا سب سے بڑا کینسر ہے؛ یہ ہر سال 42,000 افراد کو ہوجاتا ہے۔ اکثریت میں، اس کا تعلق تمباکو نوشی سے ہوتا ہے جو 10 میں سے 9 واقعات کی وجہ ہوتی ہے اور مزید 100 میں سے 3 واقعات میں یہ ان کو لوگوں کو ہوجاتا ہے جو خود تو تمباکو نوشی نہیں کرتے مگر دوسرے تمباکو نوشوں کے قریب رہتے ہیں (غیر عامل تمباکو نوشی)۔

پھیپھڑوں کے کینسر کی علامات یہ ہوسکتی ہیں: اکثر اوقات کھانسی رہنا؛ لمبی مدت کی کھانسی میں تبدیلی؛ سانس پھولنا؛ بلغم کے ساتھ خون تھوکنا؛ سانس لیتے ہوئے یا کھانستے ہوئے درد ہونا؛ بھوک اور وزن کم ہوجانا؛ اور تھکن۔

پھیپھڑوں کے کینسر کا علاج: اگر آپ کوئی علامات دیکھیں، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیے جو آپ کا عام طبی معائنہ اور سانس کی جانچ ایک چھوٹے سے آلے سپائرومیٹر سے کرے گا۔ حسب ضرورت، آپ کا ڈاکٹر آپ کو چھاتی کے ایکس رے، سی ٹی سکین یا خون چیک کرنے کے لیے ہسپتال بھیج دے گا۔ آپ کو سرجری یا ریڈیو تھیراپی یا کیموتھیراپی یا ان کا امتزاج پیش کی جائیں گے۔

مزید معلومات اور مدد کہاں سے ملے گی؟

ایک: اگر آپ اپنے جسم میں کوئی غیر معمولی تبدیلی دیکھیں تو، براہ کرم فوراً "اپنے جی پی سے بات کیجیے"

دو: باقاعدہ طور پر پریوینٹو طبی معائनों اور سکریننگ کے لیے جائیں تا کہ کینسر کا اوائل ہی میں پتہ لگ جائے۔

آخر میں: مزید معلومات کے لیے درج ذیل سے رابطہ کیجیے یا ان کے ویب پیج ملاحظہ کیجیے (این ایچ ایس کینسر سکریننگ ویب سائٹ پر آپ کی زبان میں ترجمہ بھی موجود ہے)۔

- NHS کینسر سکریننگ پروگرام ویب سائٹ براے انگلینڈ

<http://www.cancerscreening.nhs.uk>

یا 0800 707 60 60 پر فون کیجیے

- Visit the Cancer Research UK website at www.cancerresearchuk.org;
- Visit the Macmillan Cancer Support website at www.macmillan.org.uk; or
- Call NHS Direct on 0845 46 47, or visit www.nhs.uk

This leaflet was produced by the Research Team (Dr Anil Gumber, Dr Karen Collins, and Mr Mubarak Ismail) at the Centre for Health and Social Care Research, Sheffield Hallam University with inputs from Dr Parveen Ali (University of Hull) and Mr Abdur Rauf (Ethnic Health Forum, Manchester). The financial support was received from HIEF HEFCE Cancer Seedcorn funding.

February 2014

- کینسر ریسرچ یو کے کی ویب سائٹ ملاحظہ کیجیے www.cancerresearchuk.org
- میکملن کینسر سپورٹ کی ویب سائٹ ملاحظہ کیجیے www.macmillan.org.uk ؛ یا
- این ایچ ایس ڈائریکٹ کو 0845 46 47 پر فون کیجیے، یا www.nhs.uk ملاحظہ کیجیے

یہ ورقچہ سینٹر فور ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر ریسرچ، شیفلڈ ہلیم یونیورسٹی کی تحقیقی ٹیم (ڈاکٹر انیل گمبر، ڈاکٹر کیرن کولنس، اور مبارک اسماعیل صاحب) مع تعاون از ڈاکٹر پروین علی (ہل یونیورسٹی) اور عبدالرؤف صاحب (ایتھنک ہیلتھ فورم، مانچسٹر)۔ مالی مدد HIEF HEFCE کینسر سیڈکورن سے ملی۔

فروری 2014