

# Health letter

اپنی صحت کا خیال رکھنے پر آپ ایک انعام جیت سکتے ہیں! جب آپ کو یہ نشان نظر آئے تو یہ جاننے کے لیے [metroplusrewards.org](http://metroplusrewards.org) پر جائیں کہ آپ ایک ممبر انعام کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔



## میموگرام چھاتی کے کینسر کی تشخیص میں مدد کرتے ہیں

اگر چھاتی کے کینسر کی بروقت تشخیص ہو جائے تو اس کا علاج کرنا نسبتاً آسان ہے۔ چھاتی کے کینسر کی بروقت تشخیص کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ باقاعدگی سے میموگرامز کروائے جائیں۔

### میموگرام کے دوران کیا کیا جاتا ہے؟

ایکسرے مشین تصویر لینے سے قبل ہر چھاتی کو 2 پینلز کے درمیان لے آئے گی۔ آپ کو ہلکا سا دباؤ محسوس ہو گا۔ تاہم، ایسا محض چند سیکنڈز تک کے لیے ہی ہو گا۔

### مجھے میموگرام کے لیے کیا تیاری کرنی چاہیئے؟

معائنے کے دن اپنی بغلوں میں یا اپنی چھاتی پر کوئی لوشن، پرفیوم، یا کوئی خوشبو مت لگائیں۔ ان مصنوعات کا استعمال ایکسرے سمجھنے کے عمل کو مشکل بنا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، اگر آپ دودھ پلاتی ہیں یا ممکنہ طور پر حاملہ ہیں تو ایکسرے ٹیکنیشن کو اس بارے میں آگاہ کریں۔

### مجھے میموگرام کب کروانا چاہیئے؟

اوسط خطرے میں مبتلا خواتین کو ذیل کے مطابق میموگرام کروانا چاہیئے:

- 40 سے 44 سال کی عمر: آپ کے پاس ہر سال میموگرام کروانے کا اختیار ہوتا ہے۔
- 45 سے 54 سال کی عمر: ہر سال میموگرام کروائیں۔
- 55 سال اور اس سے زیادہ عمر: ہر سال میموگرام کرواتی رہیں۔ یا پھر آپ ہر 2 سال بعد ایک دفعہ کروا سکتی ہیں۔ اس فیصلے میں آپ کا ڈاکٹر آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

### اپنے خطرے کو کیسے کم کیا جائے

بعض چیزیں آپ کے چھاتی کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ **طرز زندگی کی ان 5 حکمت عملیوں** کا مطالعہ کریں۔



**\$20 کا انعام حاصل کریں!**

\$20 کا انعام حاصل کرنے کے لیے اپنا میموگرام کروائیں۔ اپنے میموگرام کی معلومات دینے کے لیے، یہاں کلک کریں۔

ہمیں [METROPLUS.ORG](http://METROPLUS.ORG) پر وزٹ کریں

کیا آپ انگریزی کے علاوہ کوئی اور زبان بھی بولتے ہیں؟ MetroPlusHealth میں ممبر سروسز کا عملہ موجود ہے جو آپ کی زبان میں بات چیت کرتا ہے۔ اگر آپ کو اپائنٹمنٹ لینے میں مدد کی ضرورت ہو تو ممبر سروسز ڈپارٹمنٹ کو **800.303.9626 (TTY: 711)** پر کال کریں۔

# کمر کے نچلے حصے کے درد میں مبتلا رہنا

کمر کے نچلے حصے کا درد ایک عمومی مسئلہ ہے۔ یہ ہلکے درد سے شدید درد کا باعث بن سکتا ہے۔ کمر کے نچلے حصے میں درد ریڑھ کی ہڈی کے گرد تناؤ، موج یا چوٹ کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ دیگر وجوہات میں آرتھرائٹس، ڈسک کے مسائل یا فریکچرز شامل ہیں۔ البتہ کمر کے نچلے حصے کے بعض درد تناؤ، وزن زیادہ ہونے یا بقدر کافی فعال نہ ہونے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اکثر صورتوں میں، آپ کو کمر کے نچلے حصے کے درد کے لیے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کیوں؟ کمر کا درد عموماً کچھ دنوں کے بعد بغیر علاج معالجے کے ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ البتہ کچھ چیزیں مددگار ہو سکتی ہیں یہاں تک کہ یہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ جب آپ کو کمر میں درد ہو، تو اسٹریچنگ والی ورزشیں کریں۔ اس کے علاوہ، جتنا جلد ممکن ہو سکے، دوبارہ اپنی معمول کی سرگرمیاں انجام دیں۔ زیادہ دیر تک بیڈ پر پڑے رہنے سے کمر کا درد بگڑ سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا آپ آئوپروفین جیسی بغیر نسخے والی دافع درد دوا لے سکتے ہیں۔ اس سے درد اور سوجن کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر کچھ دن میں آپ کی کمر کا درد ٹھیک نہ ہو، تو مشورے کے لیے اپنے ڈاکٹر کو فون کریں۔



اپنی کمر کو صحت مند و توانا رکھیں

کمر درد کا خیال رکھنے کے حوالے سے مفید تجاویز کے لیے، یہ ویڈیو دیکھیں۔

## فلو کا ٹیکہ لگوانے کا وقت ہوا جاتا ہے!

6 ماہ اور اس سے زائد عمر کے تمام لوگوں کو ہر سال فلو ویکسین لگوانی چاہیئے۔ اس میں حاملہ خواتین بھی شامل ہیں۔

فلو کا ٹیکہ لگوانے کا بہترین وقت ستمبر یا اکتوبر ہے۔ تاہم اگر آپ بعد میں بھی اپنا فلو کا ٹیکہ لگواتے ہیں، تو اسے پھر بھی تجویز کیا جاتا ہے۔ فلو ویکسینیشن مرکز تلاش کرنے کے لیے، **یہاں کلک کریں۔**

ہو سکتا ہے کہ آپ کو نمونیا کی ویکسین لگوانے کی بھی ضرورت ہو۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کو کن ویکسینز کی ضرورت ہے اور یہ کب لگوانی چاہئیں۔ اپنے ہاتھوں کو زیادہ سے زیادہ دھوتے رہنے سے خود کو اور اپنے اہل خانہ کو جراثیم سے محفوظ رکھیں۔ اگر پانی دستیاب نہ ہو، تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ اس کے علاوہ، ایسے لوگوں سے دور رہنے کی کوشش کریں جو بیمار ہیں۔



\$10 کا انعام حاصل کریں!

\$10 کا انعام حاصل کرنے کے لیے اپنے فلو کے ٹیکے کے بارے میں آگاہ کریں۔ نیز، COVID-19 کے تمام ٹیکے اور بوسٹرز بھی لگوائیں۔

CAHPS سروے کی یاد دہانی کنزیومر اسیسمنٹ آف ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز اینڈ سسٹمز (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS) سروے کے لیے اپنی میل دیکھیں۔ یہ بتانے کے لیے اس سروے کو پُر کریں کہ MetroPlusHealth اور آپ کے ڈاکٹر آپ کی ضروریات کو کس قدر بہتر طور پر پورا کر رہے ہیں۔

# ڈپریشن سے نمٹنے کے لیے مدد حاصل کریں

کیا آپ میں ان علامات کو ظاہر ہوئے 2 ہفتوں سے زیادہ ہو چکے ہیں؟ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ ڈپریشن کا علاج ممکن ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے لیے بہترین علاج کے حصول میں مدد دے گا۔

ڈپریشن کے علاج کی ادویات اینٹی ڈپریشنس کھلاتی ہیں۔ اینٹی ڈپریشنس کی بہت سی اقسام ہیں۔ کاؤنسلنگ بھی مفید ہو سکتی ہے۔ MetroPlusHealth ورچوئل وزٹ کی بھی پیشکش کرتا ہے۔ کبھی بھی، کہیں بھی ویڈیو یا فون پر نگہداشت حاصل کریں۔ **ورچوئل وزٹ** کے بارے میں مزید جانیں۔

ڈپریشن صحت کا ایک سنگین مسئلہ ہے۔ اس سے آپ کا مزاج اور خیالات متاثر ہو سکتے ہیں۔ جب آپ ڈپریشن میں مبتلا ہوتے ہیں، تو تندرست ہونے کے بارے میں سوچنا قدرے مشکل ہو سکتا ہے۔ بہت سی **علامات** ڈپریشن کا سبب ہوتی ہیں۔ بعض عمومی علامات یہ ہیں:

- اداسی یا خالی پن محسوس ہونا
- نیند میں مشکلات ہونا
- بے چینی کا احساس ہونا
- جن چیزوں سے آپ لطف اندوز ہوا کرتے تھے، ان میں دلچسپی کم ہو جانا
- ناکارہ ہونے کا احساس ہونا
- غور و خوض کرنے میں مشکلات کا سامنا



## 988 خودکشی اور بحرانی صورت حال کی لائف لائن

اگر آپ اپنے آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو فوری مدد حاصل کرنے کے لیے **988** یا **800.273.TALK (8255)** پر کال کریں یا ٹیکسٹ پیغام بھیجیں۔ آپ **988lifeline.org** پر کاؤنسلرز کے ساتھ بات چیت بھی کر سکتے ہیں۔ لائف لائن مفت ہے اور یہ 7/24 دستیاب ہوتی ہے۔

## سرویکل کینسر کو روکنے میں مدد کریں

سرویکل کینسر لاحق ہونے کی سب سے عمومی وجہ **انسانی پیپیلوما وائرس (human papillomavirus, HPV)** انفیکشن ہے۔ آپ میں HPV وائرس کسی ایسے شخص کے ساتھ جنسی تعلق قائم کرنے کے ذریعے منتقل ہو سکتا ہے جس میں یہ وائرس موجود ہو۔ تاہم، ہر HPV انفیکشن کینسر میں تبدیل نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے HPV خود ہی ختم ہو جائے۔ صرف مخصوص قسم کے HPV ہی سرویکل کینسر کا باعث بنتے ہیں۔ آپ HPV ویکسین لگوا کر سرویکل کینسر لاحق ہونے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ **CDC** کی طرف سے سفارش کردہ تجاویز یہ ہیں:

- 11 سے 12 سال کی عمر کے بچے: 2 خوراکیں لگوائیں۔ یہ خوراکیں 6 ماہ کے وقفے سے لگائی جاتی ہیں۔
- 15 سے 26 سال کی عمر کے نوجوان اور نوعمر بالغان: 3 خوراکیں لگوائیں۔ یہ خوراکیں 6 ماہ پورے ہونے پر لگائی جاتی ہیں۔

27 سے 45 سال کی عمر کے بالغ افراد کے لیے بھی ایک ویکسین دستیاب ہے۔ یہ فیصلہ کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آیا اس سے فائدہ ہو گا یا نہیں۔ سرویکل کینسر کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، **ہمارے کوئز میں حصہ لیں۔**

## ہو سکتا ہے آپ کو اینٹی بائیوٹک کی ضرورت نہ ہو

جب آپ نزلہ زکام یا فلو سے بیمار محسوس کرتے ہیں، تو آپ جلد از جلد آرام چاہتے ہیں۔ لیکن اپنے ڈاکٹر سے اینٹی بائیوٹکس لینے سے کوئی فائدہ نہیں ہو گا۔ نزلہ زکام یا فلو کے لیے اینٹی بائیوٹکس کام نہیں کرتیں۔ اگر آپ اس وقت اینٹی بائیوٹکس لیں جب آپ کو ان کی ضرورت نہیں، تو یہ بیکٹیریا کو مضبوط بنا سکتی ہیں۔ بیکٹیریا مزاحم بن سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اینٹی بائیوٹکس مزید کارآمد نہیں ہوں گی۔

**کیا آپ کو حالیہ ترین ویکسین لگی ہوئی ہے؟** اگر آپ نے پہلے سے ٹیکے نہیں لگوائے ہوئے تو اپنا فلو کا ٹیکہ اور COVID-19 کے تمام ٹیکے اور بوسٹرز لگوائیں۔ \$10 کا انعام حاصل کرنے کے لیے اپنے فلو کے ٹیکے کے بارے میں آگاہ کریں۔ اس کے علاوہ، اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کو نمونیا اور شنگلز کی ویکسینز کب لگوانی چاہئیں۔





# سگریٹ نوشی ترک کرنے کی ترغیب حاصل کریں

ترک کرنا اتنا آسان نہیں۔ لیکن اگر لاکھوں لوگ ایسا کر سکتے ہیں، تو آپ کے لیے بھی یہ ممکن ہے۔

**سگریٹ نوشی ترک کرنے کے پروگرام** آپ کو اس عادت سے چھٹکارا پانے میں مدد دے سکتے ہیں۔ البتہ چھوڑنے کی ذاتی وجہ تلاش کرنا مشکل وقت میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اس سلسلے میں غور کرنے کے لیے بعض چیزیں ہیں:

## آپ کی صحت

سگریٹ نوشی ترک کرنے سے دل کی بیماری، فالج، پھیپھڑوں کی بیماری اور کینسر کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ تاہم آپ کو صحت کے ان فوائد کا انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کیا آپ کو معلوم تھا کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بعد آپ کا جسم ٹھیک ہونا شروع ہو جاتا ہے؟ آپ کے آخری سگریٹ کے صرف 20 منٹ بعد آپ کا بلڈ پریشر گر جاتا ہے۔

## آپ کا والیٹ

تंबاکو نوشی سستی نہیں ہے۔ جب آپ اسے ترک کرتے ہیں تو ان تمام چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ اپنی بچت کے ساتھ کر سکتے ہیں۔ نیویارک شہر کے اندر، سگریٹ کا ایک پیکٹ تقریباً \$15 کا ہے۔ اگر آپ ہر روز ایک پیکٹ سگریٹ پیتے ہیں، تو اس سے ہر ماہ تقریباً \$450 کا اضافی خرچ ہوتا ہے۔

## آپ کے اہل خانہ

آپ کی سگریٹ نوشی کا دھواں آپ کے پیاروں کے لیے صحت کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ اور یہ آپ کو قبل از وقت ان سے دور لے جا سکتا ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والے اوسطاً تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں 13 سال پہلے مر جاتے ہیں۔

## تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں؟ آج سے ہی شروع کریں۔

مدد کے لیے [smokefree.gov](http://smokefree.gov) یا [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) پر جائیں۔ آپ NY اسٹیٹ اسموکرز کوئٹ لائن کے ذریعے **800.697.8487** پر بھی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ مفت نیکوٹین پیچ یا لوزینجز حاصل کرنے کے لیے، **311** یا **866.697.8487** پر کال کریں۔

## کیا آپ کو کولونوسکوپی تجویز کی گئی ہے؟

کولونوسکوپی آپ کے ڈاکٹر کو آپ کی بڑی آنت میں موجود کسی بھی مسئلے کو دیکھنے میں مدد کر سکتی ہے۔ یہ **کولوریکٹل کینسر کی اسکریننگ** کے لیے بھی استعمال ہوتی ہے۔ اسکریننگ ابتدائی مرحلے میں کولوریکٹل کینسر کا پتہ لگا سکتی ہے۔ اس وقت اس کا علاج کرنا آسان ہوتا ہے۔ اسکریننگ کے نتیجے میں پولیپس کو ڈھونڈ کر اور ختم کر کے کینسر کو بڑھنے سے روکا جا سکتا ہے۔ اوسط خطرے کے حامل لوگوں کی اسکریننگ 45 سال کی عمر میں شروع کر دینی چاہیئے۔ جن لوگوں کو کولوریکٹل کینسر کا زیادہ خطرہ لاحق ہو، انہیں چاہیئے کہ وہ جلد اسکریننگ شروع کر دیں۔ یہ جاننے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آپ کی اسکریننگ کب ہونی چاہیئے۔



## ایکشن لیں

آپ کولوریکٹل کینسر کے خطرے کو کیسے کم کر سکتے ہیں؟ ایک طریقہ ورزش کرنا ہے۔ **صحت مند طرز زندگی کی دیگر تجاویز** کے بارے میں مزید جانیں۔