

আপনি কি জানতেন...

- কোলোরেকটাল ক্যানসারের প্রতিরোধ করা যেতে পারে। পরীক্ষা করান!
- স্ক্রিনিং পরীক্ষাগুলি প্রাথমিক পর্যায়ে কোলোরেকটাল ক্যানসারের আবিষ্কার করতে পারে যখন চিকিৎসা মর্মেণ্টকৃতভাবে অথবা ক্যানসার শুরু হওয়ার আগেই, কাজ করে।



- কোলোরেকটাল ক্যানসার অথবা পলিপগুলির ক্ষেত্রে উপসর্গ নাও থাকতে পারে, বিশেষতঃ প্রাথমিক পর্যায়ে। আপনার পরীক্ষা করানোর আগে, উপসর্গগুলির জন্য অপেক্ষা করবেন না।
- আপনি আপনার কোলোরেকটাল ক্যানসারের ঝুঁকি কম করতে পারেন। স্বাস্থ্যকর খাবার খান, ব্যায়াম করুন, একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন, মদ্যপান করুন সীমিতভাবে, এবং ধূমপান করবেন না।

বিমাকৃত নন?

যদি আপনার বিমা নাও থাকে, তাহলেও আপনি পরীক্ষা করতে পারেন। নিউ ইয়র্ক রাজ্য ক্যানসার পরিষেবা কর্মসূচী (New York State Cancer Services Program), উপযুক্ত, বিমাকৃত না হওয়া নিউ ইয়র্ক রাজ্যে বসবাসকারীদের বিনামূল্যে কোলোরেকটাল ক্যানসারের পরীক্ষার সুযোগ প্রদান করে।

আপনার নিকটবর্তী একটি ক্যানসার সার্ভিসেস প্রোগ্রাম (Cancer Services Program) খুঁজে নেওয়ার জন্য আপনি **1-866-442-2262** তে কলও করতে পারেন।



আপনার নিউ ইয়র্ক স্টেট হেলথ এর মাধ্যমে একটি স্বাস্থ্য পরিকল্পনায় তালিকাভুক্ত হওয়ার বিষয়েও বিবেচনা করা উচিত। আরও তথ্যের জন্য হেল্প লাইন, **855.355.5777** তে কল করুন অথবা দেখুন: nystateofhealth.ny.gov



Cancer Services Program

স্বাস্থ্য বিভাগ (Department of Health) এর একটি প্রোগ্রাম



Department of Health



সম্পর্কে তথ্যসমূহ পান কোলোরেকটাল ক্যানসার



কোলোরেকটাল ক্যানসার হল নিউ ইয়র্কবাসীদের (New Yorkers) মধ্যে ক্যানসারজনিত মৃত্যুর #2 কারণ তবে সেটি হতেই হবে এমন নয়।

কোলোরেকটাল ক্যানসারের প্রতিরোধ করা যেতে পারে

45 বছর অথবা তার অধিক বয়সী সকল ব্যক্তিরই উচিত কোলোরেকটাল ক্যানসারের জন্য পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া।

কোলোরেকটাল ক্যানসার কী?

কোলোরেকটাল ক্যানসার (কোলোন ক্যানসার নামেও পরিচিত) হল এক ধরণের ক্যানসার যা অন্ত্র অথবা মলদ্বার ঘটে থাকে। অন্ত্র (কোলোন) অথবা মলদ্বার হল শরীরের বিপাক তন্ত্রের অংশ।

সময়ের সাপেক্ষে, অন্ত্র অথবা মলদ্বারে ঘটা অস্বাভাবিক বৃদ্ধি (পলিপ নামে পরিচিত), ক্যানসারে পরিণত হতে পারে।



কেন পরীক্ষা করাতে হবে?

কোলোরেকটাল ক্যানসার নির্ধারণের পরীক্ষাগুলি পলিপ আবিষ্কার করতে পারে যাতে সেগুলির ক্যানসারে পরিণত হওয়ার আগেই, সেগুলিকে অপসারিত করা যেতে পারে।

স্ক্রীনিং পরীক্ষাগুলি প্রাথমিক পর্যায়ে কোলোরেকটাল ক্যানসার আবিষ্কার করতে পারে, যখন চিকিৎসা সর্বোৎকৃষ্ট ভাবে কার্যকরী হতে পারে।

কোলোরেকটাল ক্যানসারের জন্য কাদের পরীক্ষা করানো উচিত?

কোলোরেকটাল ক্যানসারের জন্য বয়স হল ঝুঁকির এক নম্বর উপাদান। **45 থেকে 75 বছর বয়সী মানুষদের কোলোরেকটাল ক্যানসারের জন্য পরীক্ষা করানো উচিত।** 75 বছর বয়সের পরে, আপনার স্বাস্থ্য প্রযুক্ত প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন আপনাকে পরীক্ষা করাতে হবে কিনা।

কিছু মানুষকে 45 বছর বয়সের আগেই পরীক্ষা করাতে হবে। আপনার স্বাস্থ্য প্রযুক্ত প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন, যদি:

- আপনার অথবা আপনার পরিবারের কোনও সদস্যের কোলোরেকটাল ক্যানসার অথবা পলিপ থেকে থাকে
- আপনার অথবা আপনার পরিবারের কোনও সদস্যের, কোওর্নস ডিসিস (Crohn's disease) অথবা আলসারেটিভ কোলাইটিস (ulcerative colitis) অন্তর্ভুক্ত করে, ইনফ্ল্যামেটরি বাওয়েল ডিসিস (inflammatory bowel disease, IBD) থেকে থাকে।
- আপনার একটি জিনগত উপসর্গ আছে, যেমন ফ্যামিলিয়াল অ্যাডেনোম্যাটাস পলিপোসিস (familial adenomatous polyposis, FAP) অথবা লিঞ্চ সিন্ড্রোম থাকে।

কীভাবে আমি কোলোরেকটাল ক্যানসারের জন্য পরীক্ষা করাতে পারি?

কোলোরেকটাল ক্যানসারের জন্য একাধিক পরীক্ষা আছে। আপনি বেছে নিতে পারেন।

ফেকাল ইমিউনোক্যামিকাল টেস্ট (Fecal Immunochemical Test, FIT), FIT-DNA পরীক্ষা অথবা ফেকাল অকাল্ট ব্লাড পরীক্ষা (Fecal Occult Blood Test, FOBT)

আপনি এই পরীক্ষাগুলি বাড়িতে করুন এবং মলের নমুনা একজন চিকিৎসকের অফিসে অথবা ল্যাবে পাঠান।

কোলোনোস্কোপি (Colonoscopy)

একটি কোলোনোস্কোপি করা হয় একজন চিকিৎসকের অফিসে অথবা অন্যান্য চিকিৎসাভিত্তিক ব্যবস্থাগুলিতে। চিকিৎসক মলদ্বার এবং অন্ত্রে কোনও প্রকার বৃদ্ধি অথবা ক্যানসারের অনুসন্ধান করেন।

ফ্লেক্সিবল সিগময়েডোস্কোপি (Flexible Sigmoidoscopy)

এটি হল একটি কোলোনোস্কোপির মতই, ব্যতিক্রম হল চিকিৎসক মলদ্বার অথবা অন্ত্রের নিম্নাংশে কোনও বৃদ্ধি অথবা ক্যানসারের জন্য অনুসন্ধান করেন।

কোলোরেকটাল ক্যানসারের উপসর্গগুলি কী কী?

কোলোরেকটাল ক্যানসার উপসর্গের কারণ নাও ঘটতে পারে। একজন ব্যক্তি কোলোরেকটাল ক্যানসার থাকতে পারে এবং তিনি সেটি নাও জানতে পারেন।

যদি কোনও উপসর্গ থাকে, তাহলে সেগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হয়:

- মলের মধ্যে রক্ত অথবা আলকাতরার মত মল
- আপনার পাকস্থলীতে যন্ত্রণা অথবা খিঁচুনি যা কমে না।
- মলত্যাগের অভ্যাসের পরিবর্তন - হয় কোষ্ঠকাঠিন্য অথবা পেট খারাপ হওয়া
- কারণ না জানা ওজন হ্রাস

যদি আপনার এই উপসর্গগুলির মধ্যে যেকোনোটি থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য প্রযুক্ত প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

সর্বোৎকৃষ্ট পরীক্ষাটি হল, যে পরীক্ষাটি করানো হয়েছে।

আপনার স্বাস্থ্য প্রযুক্ত প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন এবং নির্বাচন করুন যেটি আপনার জন্য সঠিক।