

কোলন ক্যান্সার স্ক্রীনিং সম্পর্কে আপনার যা যা জানা উচিত

কোলন ক্যান্সার কী?

কোলন ক্যান্সার হল কোলন (পাচনতন্ত্রের নীচের অংশ) বা মলদ্বারের (কোলনের শেষে 6 ইঞ্চি) ক্যান্সার। এটি কোলোরেক্টাল ক্যান্সার বা অন্ত্রের ক্যান্সার হিসেবেও পরিচিত। অন্ত্রাণ্ডিতে মানুষ যা ক্যান্সারে মারা যায় সেগুলির মধ্যে এটি অন্যতম। তবে, যখন কোলন ক্যান্সার প্রথম দিকে চিহ্নিত করা যায়, তখন এই রোগে আক্রান্ত 10 জনের মধ্যে 9 জন আরোগ্য লাভ করতে পারে।

কোলন ক্যান্সার কোলন বা মলদ্বারের আস্তরণে অস্বাভাবিক বৃদ্ধি থেকে শুরু হয়, যা পলপি বলে পরিচিত। সকল পলপি ক্যান্সারে পরিণত হয় না, তবে কিছু পলপি সময়ের পরিক্রমায় ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে।

ক্যান্সার স্ক্রীনিং কী?

ক্যান্সার স্ক্রীনিং (ক্যান্সারের জন্য চেক করা) হল এমন লোকদেরে পরীক্ষা করা যারা ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকিতে আছেন তবে কোনও উপসর্গ নেই এবং সাধারণত সুস্থ বোধ করেন।

কোলন ক্যান্সার চেক (ColonCancerCheck) হল অন্ত্রাণ্ডিতে একটি স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম যা কোলন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকিতে থাকা লোকদেরে এই রোগের জন্য নিয়মিত স্ক্রীনিং করতে উৎসাহিত করে।

কোলন ক্যান্সারের জন্য কাদের স্ক্রীন করা উচিত?

ColonCancerCheck- এর মাধ্যমে যোগ্য ব্যক্তিদের 2 টি গ্রুপকে স্ক্রীন করা হয়: যারা কোলন ক্যান্সার হওয়ার গড় ঝুঁকি এবং যারা কোলন ক্যান্সার হওয়ার বৃদ্ধি ঝুঁকিতে রয়েছেন।

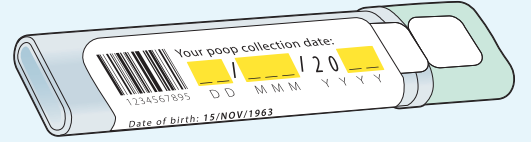
গড় ঝুঁকি: যাদের বয়স 50 থেকে 74 বছর এবং যাদের কোলন ক্যান্সারে আক্রান্ত কোনও বাবা-মা, ভাই, বোন বা সন্তান (প্রথম-স্তরের আত্মীয়) নেই।

আপনি যদি গড় ঝুঁকিতে থাকেন, তাহলে আপনাকে 50 বছর বয়স থেকে শুরু করে প্রত্য 2 বছরে ফকাল ইমউনোকমেক্সিয়াল টেস্ট (FIT) এর দ্বারা স্ক্রীন করা উচিত।

বৃদ্ধি ঝুঁকি: যাদের কোলন ক্যান্সারে আক্রান্ত একজন বা একাধিক বাবা-মা, ভাই, বোন বা সন্তান (প্রথম-স্তরের আত্মীয়) রয়েছেন।

যদি আপনি বৃদ্ধি ঝুঁকিতে থাকেন, তাহলে আপনার কোলনোস্কোপি মাধ্যমে 50 বছর বয়স থেকে বা আপনার প্রথম-স্তরের আত্মীয়ের কোলন ক্যান্সার চিহ্নিত হওয়ার বয়সের 10 বছর আগে, যেটি আগে আসে সেটি থেকে স্ক্রীন করা উচিত। আপনি কতবার স্ক্রীনিং করবেন তা আপনার প্রথম-স্তরের আত্মীয়ের নরিণয় হওয়ার বয়সের উপর নরিণর করবে।

স্ক্রীন করানো সম্পর্কে আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রযাক্টশিনারের সাথে কথা বলুন।



ফকাল ইমউনোকমেক্সিয়াল টেস্ট (FIT) হল একটি মল ভিত্তিক পরীক্ষা

আমি কীভাবে একটি FIT পাব?

একটি FIT আপনার জন্য সঠিক কনি তা নরিণয় করতে আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রযাক্টশিনারের সাথে কথা বলুন।

আপনার যদি পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রযাক্টশিনার না থাকে, তাহলে আপনি টেলিহিলেথ অন্ত্রাণ্ডি-কে 1-866-828-9213 নম্বরে কল করে FIT পতে পারেন।

আপনি যদি ফার্স্ট নেশন কমউনিটিতে থাকেন তাহলে আরও তথ্যের জন্য আপনি আপনার স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা নার্সিং স্টেশনে যোগাযোগ করতে পারেন।



Ontario Health
Cancer Care Ontario

কোলন ক্যান্সার প্রথম দিকে চিহ্নিত হলে 10 জনের মধ্যে 9 জন আরোগ্য লাভ করতে পারে।

কোলন ক্যান্সারের জন্য আমি কিভাবে স্ক্রিনিং করব?

ফকাল ইমউনোকেমিক্যাল পরীক্ষা (FIT)

একটি FIT অল্প পরিমাণে রক্তের জন্য আপনার মল পরীক্ষা করে, যা কোলন ক্যান্সার বা কোনো ধরণের পলিপির কারণে হতে পারে।

- FIT নরিপদ এবং ব্যথা ছাড়া হয়
- এটি বাড়তি করা যেতে পারে এবং এটি করতে কয়েক মিনিট সময় লাগে
- আপনাকে শুধুমাত্র 1টি মলের নমুনা সংগ্রহ করতে হবে
- আপনি যথারীতি খাবার গ্রহণ করতে এবং ওষুধ খেতে পারবেন
- ColonCancerCheck প্রোগ্রামের মাধ্যমে যোগ্য ব্যক্তিদের জন্য FIT বিনামূল্যে রয়েছে
- FIT আপনার পছন্দে ঠিকানায় পাঠানো যেতে পারে

একটি অস্বাভাবিক FIT ফলাফল মানে আপনার মলে রক্ত আছে। আপনার মলে রক্ত থাকার মানে আপনার ক্যান্সার আছে সর্বদা তেমন নয়। নরিণয় করার জন্য আপনাকে কোলনোস্কোপি করতে হবে।

কোলনোস্কোপি

কোলনোস্কোপি হল একটি হাসপাতাল বা কলনিকি করা হয় এমন একটি পরীক্ষা যা একজন ডাক্তারকে সমস্যাগুলি পরীক্ষা করার জন্য পুরো কোলনের আস্তরণটি দেখতে দেয়। পরীক্ষার সময়, ডাক্তার কোলন এবং মলদ্বার দিয়ে পুরানতে একটি ছোট ক্যামেরা সহ একটি লিম্বা, নমনীয় টিউব ঢুকিয়ে দেন।

কোলনোস্কোপি হল সসেব লোকের জন্য যাদের অস্বাভাবিক FIT ফলাফল রয়েছে বা যাদের কোলন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বিশেষ যেহেতু তাদের একজন বা একাধিক বাবা-মা, ভাই, বোন বা সন্তান (প্রথম-স্তরের আত্মীয়) এই রোগে আক্রান্ত। গড় ঝুঁকিতে থাকা লোকদের জন্য কোলনোস্কোপি দিয়ে স্ক্রিনিং করার পরামর্শ দেওয়া হয় না।

কোলন ক্যান্সার দ্বারা সংঘটিত উপসর্গ ও সমস্যাগুলো কী কী?

রোগের শুরুর দিকে মানুষের সাধারণত কোনো উপসর্গ বা সমস্যা থাকে না। কোলন ক্যান্সার সময়ের পরিক্রমায় বৃদ্ধি পাওয়ার সাথে সাথে নম্নলিখিত উপসর্গ বা সমস্যাগুলো শুরু হতে পারে:

- কম লোহিত রক্ত কণিকা (অ্যানিমিয়া) যা রক্তপাতের ক্যান্সারের কারণে হয়
- মলের মধ্যে রক্ত (উজ্জ্বল লাল বা খুব গাঢ়)
- ব্যাখ্যায্যত ওজন হ্রাস
- পায়খানার অভ্যাসের পরিবর্তন (নতুন এবং নয়িমতি ডায়রিয়া বা কন্ঠকাঠনিয়) বা পায়খানা পুরোপুরি খালি হয় না এমন অনুভূতি
- নতুন এবং নয়িমতি পেটে অস্বস্তি

আপনার যদি এই উপসর্গ বা সমস্যাগুলির মধ্যে কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রক্টিশিনারের সাথে কথা বলুন।

আমি কিভাবে কোলন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারি?

- শরীরের স্বাস্থ্যসম্মত ওজন থাকা
- দৈনন্দিন জীবনের অংশ হিসাবে শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন
- ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার খান (শাকসবজি, ফল এবং আস্ত শস্যদানা সহ)
- লাল মাংস সীমিত করুন এবং প্রকরিয়াজাত মাংস (যেমন, বোলোগনা, সালামি)না খাওয়ার চেষ্টা করুন
- অ্যালকোহল সীমিত করুন
- ধূমপান ত্যাগ করুন এবং তামাকজাত দ্রব্য ব্যবহার বন্ধ করুন
- দুধের পণ্য বা ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ বকিল্প গ্রহণ করুন
- কোলন ক্যান্সারের জন্য নয়িমতি স্ক্রিনিং করুন

কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে এখানে যান: cancercareontario.ca/colon

অ্যাকসেসযোগ্য ফর্মটে এই তথ্যটি প্রয়োজন?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca PCC4200