

આંતરડાના કેન્સરની તપાસ વશિ તમારે શું જાણવું જોઈએ

આંતરડાનું કેન્સર એટલે શું?

આંતરડાનું કેન્સર એ આંતરડા (પાયનતંત્રનો નીચલો ભાગ) અથવા ગુદામાર્ગ (આંતરડાના છેલ્લા 6 ઇંચ)નું કેન્સર છે. તેને કોલોરેક્ટલ કેન્સર અથવા આંતરડાના કેન્સર તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ઓન્ટારિયોમાં લોકો જે કેન્સરથી મૃત્યુ પામે છે તેમાંનું આ એક સૌથી સામાન્ય કેન્સર છે. જોકે, જ્યારે આંતરડાનું કેન્સર વહેલું પકડાય જાય છે, ત્યારે આ 10 માંથી 9 લોકો સાજા થઈ શકે છે.

આંતરડાનું કેન્સર આંતરડા અથવા ગુદામાર્ગમાં અસામાન્ય વૃદ્ધિથી શરૂ થાય છે, જેને પોલિપ્સ કહેવામાં આવે છે. બધા પોલિપ્સ કેન્સરમાં ફેરવાતા નથી, પરંતુ કેટલાક પોલિપ્સ સમય જતાં કેન્સરમાં ફેરવાઈ શકે છે.

કેન્સર સ્ક્રિનિંગ એટલે શું?

કેન્સર સ્ક્રિનિંગ (કેન્સર માટે તપાસ કરાવવી) એ એવા લોકો પર કરવામાં આવે છે કે જેમને કેન્સર થવાનું જોખમ હોય પરંતુ કોઈ લક્ષણો નથી અને સામાન્ય રીતે સારું લાગે છે.

કોલોનકેન્સરચેક એ ઓન્ટારિયોમાં એક સ્ક્રિનિંગ પ્રોગ્રામ છે જે આંતરડાનું કેન્સર થવાનું જોખમ ધરાવતા લોકોને આ રોગ માટે નિયમિતપણે તપાસવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

આંતરડાના કેન્સર માટે કોને તપાસ કરાવવી જોઈએ?

કોલોનકેન્સરચેક લાયક લોકોના 2 જૂથોની તપાસ કરે છે: જેમને આંતરડાનું કેન્સર થવાનું સરેરાશ જોખમ હોય છે અને જેમને આંતરડાનું કેન્સર થવાનું જોખમ વધારે છે.

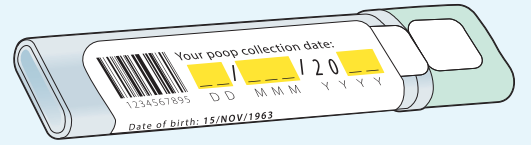
સરેરાશ જોખમ: જે લોકો 50 થી 74 વર્ષના છે અને જેમના માતાપિતા, ભાઈઓ, બહેનો અથવા બાળકો (લોહીના સંબંધ ધરાવતા સંબંધીઓ) આંતરડાના કેન્સરથી પીડાતા નથી.

જો તમને સરેરાશ જોખમ હોય, તો તમારે 50 વર્ષની ઉંમરથી શરૂ કરીને દર 2 વર્ષે ફેકલ ઇમ્યુનોકેમિકલ ટેસ્ટ (FIT)ની તપાસ કરાવવી જોઈએ.

વધારે જોખમ: જે લોકોને 1 કે તેથી વધુ માતાપિતા, ભાઈઓ, બહેનો અથવા બાળકો (લોહીના સંબંધ ધરાવતા સંબંધીઓ) આંતરડાના કેન્સરથી પીડાતા હોય.

જો તમને વધુ જોખમ હોય, તો તમારે કોલોનોસ્કોપી દ્વારા તપાસ કરાવવી જોઈએ, જે 50 વર્ષની ઉંમરે શરૂ થાય છે, અથવા તમારા લોહીના સંબંધ ધરાવતા સંબંધીઓને આંતરડાનું કેન્સર હોવાનું નિદાન થયું હોય તે ઉંમર કરતા 10 વર્ષ પહેલાં, બેમાંથી જે પ્રથમ આવે છે. તમે કેટલી વાર તપાસ કરાવો છો તેનો આધાર તમારા લોહીના સંબંધ ધરાવતા સંબંધીઓને કેન્સરનું નિદાન કઈ ઉંમરે થયું હતું તેના પર રહેલો છે.

તપાસ કરાવવા વશિ તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો.



ફેકલ ઇમ્યુનોકેમિકલ ટેસ્ટ (FIT) એ મળ આધારિત ટેસ્ટ છે

હું FIT કેવી રીતે મેળવી શકું?

તમારા માટે FIT યોગ્ય છે કે કેમ તે શોધવા માટે તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો.

જો તમારી પાસે ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર ન હોય, તો તમે ટેલિહેલ્થ ઓન્ટારિયોને 1-866-828-9213 પર કોલ કરીને FIT મેળવી શકો છો.

જો તમે ફરસ્ટ નેશન સમુદાયમાં રહેતા હો, તો વધુ માહિતી માટે તમે તમારા આરોગ્ય કેન્દ્ર અથવા નર્સિંગ સ્ટેશનનો સંપર્ક કરી શકો છો.



Ontario Health
Cancer Care Ontario

જો આંતરડાનું કેન્સર વહેલું પકડાય તો 10 માંથી 9 લોકો સાજા થઈ શકે છે.

આંતરડાના કેન્સર માટે હું કેવી રીતે તપાસ કરાવી શકું?

ફેકલ ઇમ્યુનોકેમિકલ ટેસ્ટ (FIT)

FIT તમારા સૂટલ (મળ) ની થોડી માત્રામાં લોહી માટે તપાસ કરે છે, જે આંતરડાનું કેન્સર અથવા અમુક પ્રકારના પોલિપ્સને કારણે થઈ શકે છે.

- FIT સલામત અને પીડારહિત છે
- તે ઘરે જ કરી શકાય છે અને તે કરવા માટે ફક્ત થોડી મનિટિ લાગે છે
- તમારે માત્ર 1 મળનો નમૂનો એકત્રિત કરવાની જરૂર છે
- તમે હંમેશાની જેમ ખાઈ શકો છો અને દવાઓ લઈ શકો છો
- કોલોનકેન્સરચેક પ્રોગ્રામ દ્વારા પાત્ર લોકો માટે FIT મફત છે
- FIT એ તમારી પસંદગીના સરનામાં માટે મેઇલ કરી શકાય છે

અસામાન્ય FIT પરિણામનો અર્થ એ છે કે તમારા મળમાં લોહી છે. તમારા મળમાં લોહી હોવાનો અર્થ હંમેશાં એ નથી કે તમને કેન્સર છે. તે શોધવા માટે તમારે કોલોનોસ્કોપી કરવાની જરૂર પડશે.

કોલોનોસ્કોપી

કોલોનોસ્કોપી એ હોસ્પિટલ અથવા ક્લિનિકમાં કરવામાં આવતું પરીક્ષણ છે જેનાથી ડોક્ટર સમસ્યાઓની તપાસ કરવા માટે આખા આંતરડાને જોઈ શકે છે. પરીક્ષણ દરમિયાન, ડોક્ટર આંતરડા અને ગુદામાર્ગ દ્વારા છેડે નાના કેમેરા સાથે લાંબી, લવચીક નળી પસાર કરે છે.

કોલોનોસ્કોપી એ અસાધારણ FIT પરિણામ ધરાવતા લોકો માટે છે અથવા જે લોકોમાં આંતરડાનું કેન્સર થવાનું જોખમ વધારે છે કારણ કે તેમના 1 કે તેથી વધુ માતા-પિતા, ભાઈઓ, બહેનો અથવા બાળકો (લોહીના સંબંધ ધરાવતા સંબંધીઓ) આ રોગથી પીડાય છે. સરેરાશ જોખમવાળા લોકો માટે કોલોનોસ્કોપી સાથે પરીક્ષણની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી.

આંતરડાના કેન્સરના લક્ષણો અને તેને કારણે થતી સમસ્યાઓ શું છે?

લોકોમાં સામાન્ય રીતે રોગની શરૂઆતમાં કોઈ લક્ષણો અથવા સમસ્યાઓ હોતી નથી. જેમ જેમ આંતરડાનું કેન્સર સમયની સાથે વધતું જાય છે, તેમ તેમ નીચેના ચિહ્નો અથવા સમસ્યાઓ શરૂ થઈ શકે છે:

- કેન્સરને કારણે નીચા લાલ રક્તકણો (એનમિયા) એટલે કે રક્તસ્રાવ
- મળમાં લોહી (ચળકતું લાલ અથવા અત્યંત ઘાટું) (મળ)
- ન સમજાય તેવી રીતે વજન ઉતરવું
- આંતરડાની આદતોમાં ફેરફાર (નવા અને સતત ઝાડા અથવા કબજિયાત) અથવા આંતરડા સંપૂર્ણપણે ખાલી થતા નથી તેવી લાગણી
- નવી અને સતત પેટની બેચેની

જો તમને આમાંથી કોઈ પણ ચિહ્નો અથવા સમસ્યા હોય, તો તમારા ફેમિલી ડોક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશિનર સાથે વાત કરો.

આંતરડાનું કેન્સર થવાનું જોખમ હું કેવી રીતે ઘટાડી શકું?

- શરીરનું વજન તંદુરસ્ત રાખો
- રોજિંદા જીવનના ભાગરૂપે શારીરિક રીતે સક્રિય રહો
- રેસાથી ભરપૂર આહાર લો (જેમાં શાકભાજી, ફળો અને આખા ધાનનો સમાવેશ થાય છે)
- લાલ માંસને મર્યાદિત કરો અને પ્રોસેસડ માંસ (દા.ત., બોલોગ્ના, સલામી) ન ખાવાનો પ્રયત્ન કરો
- આલ્કોહોલ મર્યાદિત કરો
- ધૂમ્રપાન છોડો અને તમાકુની બનાવટોનો ઉપયોગ બંધ કરો
- દૂધની બનાવટો અથવા કેલ્શિયમથી સમૃદ્ધ ખોરાકનું સેવન કરો
- આંતરડાના કેન્સર માટે નયિમતિપણે તપાસ કરાવો

આંતરડાના કેન્સરની તપાસ પર વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને cancercareontario.ca/colon ની મુલાકાત લો

સુલભ ફોર્મેટમાં આ માહિતી જોઈએ છે?

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

PCC4200