कोलन कैंसर स्क्रीनिंग के बारे में आपको क्या जानकारी होनी चाहिए

कोलन कैंसर क्या है?

कोलन कैंसर कोलन (पाचन तंत्र का निचला हिस्सा) या मलाशय (कोलन का अंतिम 6 इंच भाग) का कैंसर है। इसे कोलोरेक्टल कैंसर या बड़ी आंत का कैंसर भी जाना जाता है। यह ओंटारियो में कैंसर से मरने वाले लोगों में सबसे आम कैंसर है। हालांकि, कोलन कैंसर का जल्दी पता चलने पर इस बीमारी से पीड़ित 10 में से 9 लोगों को ठीक किया जा सकता है।

कोलन कैंसर, कोलन या मलाशय की सतह पर असामान्य वृद्धि से शुरू होता है, जिसे पॉलीप कहा जाता है। सभी पॉलीप कैंसर में परिवर्तित नहीं होते हैं, लेकिन कुछ पॉलीप समय के साथ कैंसर में बदल सकते हैं।

कैंसर स्क्रीनिंग क्या है?

कैंसर स्क्रीनिंग (कैंसर के लिए जाँच करवाना) कोलन कैंसर के जोखिम वाले उन लोगों पर किया जाने वाला परीक्षण है, जिनमें कोई लक्षण दिखाई नहीं देते हैं और वे आमतौर पर ठीक महसूस करते हैं।

ColonCancerCheck ओंटारियो का एक स्क्रीनिंग प्रोग्राम है जो कोलन कैंसर के जोखिम वाले लोगों को बीमारी की नियमित जाँच करवाने के लिए प्रोत्साहित करता है।

कोलन कैंसर की स्क्रीनिंग किसे करानी चाहिए?

ColonCancerCheck जोखिम वाले लोगों के 2 समूहों की जाँच करता है: वे जिन्हें कोलन कैंसर होने का औसत जोखिम होता है और वे जिन्हें कोलन कैंसर होने का अधिक जोखिम होता है।

औसत जोखिम: वे लोग जिनकी उम्र 50 से 74 वर्ष है और जिनके माता-पिता, भाई, बहन या बच्चे (प्रथम स्तर(करीबी) के रिश्तेदार) को कोलन कैंसर नहीं है।

यदि आपको औसत जोखिम है, तो आपको 50 वर्ष की आयु के बाद से प्रत्येक 2 वर्ष में **फेकल इम्यूनोकेमिकल टेस्ट (FIT)** करवाना चाहिए।

अधिक जोखिम: वे लोग जिनके माता-पिता, भाई, बहन या बच्चे (प्रथम स्तर(करीबी) के रिश्तेदार) में से एक या अधिक कोलन कैंसर से पीड़ित हैं।

यदि आपको अधिक जोखिम है, तो आपको 50 वर्ष की आयु या आपके पहले स्तर(करीबी) के रिश्तेदार को जिस उम्र में कोलन कैंसर होने की जानकारी हुई थी उस उम्र से 10 साल पहले, जो भी पहले हो, कॉलोनोस्कोपी की जाँच करवानी चाहिए। आपको कितनी बार जाँच करवानी है यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके प्रथम स्तर(करीबी) के रिश्तेदार को किस उम्र में डायग्नोस हुआ था।

फेकल इम्यूनोकेमिकल टेस्ट (FIT)
एक मल आधारित परीक्षण है

मैं FIT कैसे करवा सकता हूँ?

यह जानने के लिए क्या FIT आपके लिए सही है या नहीं, अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से बात करें।

अगर आपका पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर नहीं है, तो आप टेलीहेल्थ ओंटारियो को 1-866-828-9213 पर कॉल करके FIT करवा सकते हैं।

यदि आप स्वदेशी लोगों के समुदाय में रहते हैं, तो आप अपने स्वास्थ्य केंद्र या नर्सिंग स्टेशन से संपर्क करके अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

जाँच करवाने के बारे में आपके पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से बात करें।

Ontario Health
Cancer Care Ontario

अगर कोलन कैंसर को जल्दी ही पहचान लिया जाए तो 10 में से 9 लोगों को ठीक किया जा सकता है।

मैं कोलन कैंसर के लिए मेरी जाँच कैसे करवा सकता हूँ?

फेकल इम्यूनोकेमिकल टेस्ट (FIT)

एक FIT यह जाँच करता है कि क्या आपके मल (पूप) में रक्त की कुछ मात्रा है, जो कोलन कैंसर या किसी प्रकार के पॉलीप के कारण हो सकता है।

- FIT सुरक्षित और दर्द रहित है
- इसे घर पर किया जा सकता है और इसे करने में केवल कुछ मिनट लगते हैं
- आपको केवल मल का 1 नमूना लेना है
- आप हमेशा की तरह भोजन कर सकते हैं और दवाएँ ले सकते हैं
- ColonCancerCheck प्रोग्राम के माध्यम से पात्र लोगों के लिए FIT मुफ़्त है
- FIT को आपके मनचाहे पते पर मेल किया जा सकता है

FIT के असामान्य परिणाम का अर्थ है कि आपके मल में रक्त है। आपके मल में खून होने का मतलब हमेशा यह नहीं होता कि आपको कैंसर है। इसका पता लगाने के लिए आपको कोलोनोस्कोपी करानी होगी।

कोलोनोस्कोपी

कोलोनोस्कोपी, अस्पताल या क्लिनिक में किया जाने वाला परीक्षण है जो डॉक्टर समस्या की जाँच के लिए पूरे कोलन की परत की जांच करने में सक्षम बनाता हैं। परीक्षण के दौरान, डॉक्टर कोलन और मलाशय में एक लंबी, लचीली ट्यूब डालता है जिसमे आगे छोटा कैमरा होता है।

कोलोनोस्कोपी उन लोगों के लिए है जिनका FIT का परिणाम असामान्य होता है या जिन्हें कोलन कैंसर होने का जोखिम अधिक है क्योंकि उनके माता-पिता, भाई, बहन या बच्चे (प्रथम स्तर(करीबी) के रिश्तेदार) में से 1 या अधिक इस बीमारी से पीड़ित हैं। औसत जोखिम वाले लोगों को कोलोनोस्कोपी स्क्रीनिंग की सलाह नहीं की जाती है।

कोलन कैंसर के लक्षण और उसके कारण होने वाले समस्याएँ क्या हैं?

आमतौर पर इस बीमारी की शुरूआत में लोगों में कोई लक्षण या समस्या नहीं होती है। समय के साथ जैसे-जैसे कोलन कैंसर बढ़ता है, निम्नलिखित लक्षण या समस्याएँ शुरू हो सकती हैं:

- कैंसर के कारण लाल रक्त कोशिकाओं में कमी (एनीमिया) जिसमें रक्तस्त्राव होता है
- मल (पूप) में रक्त (बहुत गाढ़ा)
- अप्रत्याशित रूप से वजन कम होना
- पाचन में बदलाव (नए और नियमित दस्त या कब्ज) या ऐसा महसूस होना कि पेट पूरी तरह खाली नहीं होता है
- नई और नियमित पेट की परेशानी

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण या समस्या हो रही है, तो अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से बात करें।

मैं स्वयं को कोलन कैंसर होने के जोखिम को कैसे कम कर सकता हूँ?

- शरीर का स्वस्थ वजन बनाए रखें
- दैनिक जीवन के हिस्से के रूप में शारीरिक रूप से सक्रिय रहें
- फ़ाइबर से भरपूर आहार लें (सब्जियों, फ़लों और साबुत अनाज सहित)
- रेड मीट सीमित मात्रा में खाएँ और कोशिश करें कि प्रोसेस्ड मीट (जैसे बोलोग्ना, सलामी) ना खाएं
- शराब कम मात्रा में लें
- धूम्रपान छोड़ दें और तंबाकू उत्पादों का सेवन बंद करें
- दुग्ध उत्पादों या कैल्शियम युक्त विकल्पों का सेवन करें
- **कोलन कैंसर के लिए नियमित रूप से जाँच करवाएँ**

कोलन कैंसर स्क्रीनिंग के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया cancercareontario.ca/colon पर जाएँ

यह जानकारी एक सुलभ प्रारूप में चाहिए?

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