Ontario Health
Cancer Care Ontario

নিউজলেটার কন্টেন্ট ব্লক

নিউজলেটার, রোগীদের/জনসাধারণের কাছে একসঙ্গে অজস্র ইমেল পাঠানো বা ওয়েবসাইটের ক্ষেত্রে বিষয়বস্তু হিসাবে নিম্নলিখিতগুলিকে ব্যবহার করুন এবং সঙ্গতিপূর্ণ করে তুলুন

শিরোনাম প্রস্তাবনা

ক্যান্সার স্ক্রীনিংয়ের গুরুত্ব
ক্যান্সারের জন্য পরীক্ষা করানো
আপনার ক্যান্সার স্ক্রীনিং সম্পর্কে অবগত থাকুন

১০০ শব্দ বা তার কমে

আপনার নিজের স্বাস্থ্যের বিষয়ে অবগত থাকা গুরুত্বপূর্ণ। ক্যান্সার স্ক্রীনিং এমন এক ধরনের টেস্টিং যা এমন সব ব্যক্তিদের উপর করা হয় যাদের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, কিন্তু তাদের কোনো উপসর্গ নেই এবং তারা সাধারণত সুস্থ বোধ করে। নিয়মিত স্ক্রীনিং করানো গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি ক্যান্সারকে প্রথম দিকে খুঁজে বের করতে পারে যখন সেটির চিকিৎসার আরও ভালো সুযোগ থাকে বা ব্যক্তিদের কিছু ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার জন্য কোন স্ক্রীনিং টেস্ট(গুলি) উপযুক্ত তা জানার জন্য আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্টিশনারের সাথে কথা বলুন। যদি আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্টিশনার না থাকে, তাহলে আপনি 811 নম্বরে হেলথ কানেক্ট অন্টারিওতে কল করতে পারেন (TTY: 1-866-797-0007) অথবা ভিজিট করুন এখানে।

১৫০ শব্দ বা তার কমে

আপনার নিজের স্বাস্থ্যের বিষয়ে অবগত থাকা গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মিত স্ক্রীনিং করানো গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি ক্যান্সারকে প্রথম দিকে খুঁজে বের করতে পারে যখন সেটির চিকিৎসার আরও ভালো সুযোগ থাকে বা ব্যক্তিদের কিছু ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে। ক্যান্সার স্ক্রীনিং এমন এমন এক ধরনের টেস্টিং যা এমন সব ব্যক্তিদের উপর করা হয় যাদের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, কিন্তু তাদের কোনো উপসর্গ নেই এবং তারা সাধারণত সুস্থ বোধ করে। আপনি কোন স্ক্রীনিং টেস্টগুলির জন্য যোগ্য সে বিষয়ে জানার জন্য আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্টিশনারের সাথে কথা বলুন। যদি আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্টিশনার না থাকে, তাহলে আপনি 811 নম্বরে হেলথ কানেক্ট অন্টারিওতে কল করতে পারেন (TTY: 1-866-797-0007) অথবা ভিজিট করুন এখানে।

অন্টারিওর চারটি ক্যান্সার স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম রয়েছে: অন্টারিও ব্রেস্ট স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম, অন্টারিও সার্ভিকাল স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম, কোলন ক্যান্সার চেক এবং অন্টারিও লাং স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম।

২০০ শব্দ বা তার কমে

ক্যান্সর স্ক্রীনিং এমন এক ধরনের টেস্টিং যা এমন সব ব্যক্তিদের উপর করা হয় যাদের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, কিন্তু তাদের কোনো উপসর্গ নেই এবং তারা সাধারণত সুস্থ বোধ করে। নিয়মিত স্ক্রীনিং করানো গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি ক্যান্সারকে প্রথম দিকে খুঁজে বের করতে পারে যখন সেটির চিকিৎসার আরও ভালো সুযোগ থাকে বা ব্যক্তিদের কিছু ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে।

সার্ভিকাল স্ক্রীনিং

- এমন যে কেউ যার জরায়ু আছে, যার যৌনজীবন সক্রিয় বা কখনও সক্রিয় ছিল, তার জরায়ুর ক্যান্সার বা সার্ভিকাল ক্যান্সার হতে পারে। সার্ভিকাল স্ক্রীনিং টেস্ট জরায়ুর ক্যান্সারের লক্ষণগুলি পরীক্ষা করে সেটি শুরু হওয়ার আগেই
- জরায়ুর ক্যান্সার বা সার্ভিকাল ক্যান্সার প্রতিরোধ করার জন্য নিজেকে একটি টেস্ট দ্বারা পরীক্ষা করানোর বিষয়ে আপনার ডাক্তার, নার্স প্রাক্টিশনার বা মিডওয়াইফের সাথে কথা বলুন*

ব্রেস্ট ক্যান্সার স্ক্রীনিং

- আপনার বয়স ৫০ বা তার বেশি হলে ব্রেস্ট হেল্থ এবং স্ক্রীনিং টেস্টের বিকল্পগুলি সম্পর্কে জানতে আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্র্যাকটিশনারের সাথে সে বিষয়ে কথা বলুন*

কোলন ক্যান্সার পরীক্ষা

- ৫০ থেকে ৭৪ বছর বয়সী ব্যক্তিদের কোলন ক্যান্সারের জন্য পরীক্ষা করানো উচিত, এমনকি যদি তাদের পরিবারের কারুর এই রোগ না হয়ে থাকে তাহলেও
- কোলন ক্যান্সার পরীক্ষা করার জন্য বিনামূল্যে আপনার বাড়িতে করার মতো একটি টেস্ট কিট কীভাবে পাবেন সে বিষয়ে আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্টিশনারের সাথে কথা বলুন*

* যদি আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্টিশনার না থাকে, তাহলে আপনি 811 নম্বরে হেলথ কানেক্ট অন্টারিওতে কল করতে পারেন (TTY: 1-866-797-0007) অথবা ভিজিট করুন এখানে।

২৫০ শব্দ বা তার কমে - স্ক্রীনিং যোগ্যতা

অন্টারিও ক্যান্সার স্ক্রীনিং যোগ্যতা

অন্টারিও সার্ভিকাল স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম

- বর্তমানে অন্টারিও সার্ভিকাল স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম সুপারিশ করছে যে, এমন যে কেউ যার জরায়ু আছে, যার যৌনজীবন সক্রিয় বা কখনও সক্রিয় ছিল, তার ২১ বছর বয়স থেকে প্রতি ৩ বছর অন্তর সার্ভিকাল স্ক্রীনিং টেস্ট করাতে হবে। যদিও, আমরা এই সুপারিশটি আপডেট করার প্রক্রিয়ার মধ্যে রয়েছি। যদি আপনার বয়স ২৫ বছরের কম হয়, তাহলে সার্ভিকাল স্ক্রীনিং শুরু করানোর জন্য আপনাকে ২৫ বছর বয়স হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে কিনা তা জানার জন্য আপনার পারিবারিক ডাক্তার, নার্স প্রাক্টিশনার বা মিডওয়াইফের সাথে কথা বলুন।

কোলন ক্যান্সার পরীক্ষা

- ৫০ থেকে ৭৪ বছর বয়সী ব্যক্তিদের কোলন ক্যান্সারের জন্য পরীক্ষা করানো উচিত, এমনকি যদি তাদের পরিবারের কারুর এই রোগ না হয়ে থাকে তাহলেও কোলন ক্যান্সার পরীক্ষা করার জন্য আপনার ক্ষেত্রে কোন স্ক্রীনিং টেস্টটি করা সর্বোত্তম তা নির্ধারণ করতে আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্টিশনারদের সাথে কথা বলুন। যোগ্য হলে, আপনি আপনার পছন্দের ঠিকানায় ফিকাল ইমিউনোকেমিক্যাল টেস্ট (Fecal Immunochemical Test, FIT) নামে একটি বিনামূল্যে, বাড়িতে করার মতো টেস্ট কিট ডাকযোগে পেতে পারেন।

অন্টারিও ব্রেস্ট স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম

- আপনি যদি ৫০ থেকে ৭৪ বছর বয়সী হন, তবে অন্টারিও ব্রেস্ট স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম (OBSP) সুপারিশ করে যে বেশিরভাগ ব্যক্তিরা যারা এই প্রোগ্রামের জন্য যোগ্যতা অর্জন করে তারা যেন প্রতি ২ বছর অন্তর ম্যামোগ্রাফি দ্বারা নিজেদের পরীক্ষা করান।
- যদি আপনার বয়স ৩০ থেকে ৬৯ বছরের মধ্যে হয় এবং বেশি ঝুঁকি সম্পন্ন OBSP এর যোগ্যতার মাপকাঠি পূরণ করেন, তাহলে প্রোগ্রামটি সুপারিশ করে যে আপনি যেন বছরে একবার ম্যামোগ্রাম এবং ব্রেস্ট ম্যাগনেটিক রেজোন্যান্স ইমেজিং (MRI) (অথবা যদি MRI চিকিৎসাগতভাবে উপযুক্ত না হয় তাহলে ব্রেস্ট আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্রীনিং করান)

যদি আপনার বয়স ৩০ থেকে ৬৯ বছরের মধ্যে হয় এবং আপনি মনে করেন যে আপনার ব্যক্তিগত বা পারিবারিক ইতিহাসের ভিত্তিতে ব্রেস্ট ক্যান্সার হওয়ার ক্ষেত্রে আপনার বেশি ঝুঁকি থাকতে পারে, তাহলে আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্টিশনারদের সাথে কথা বলা উচিত।

*যদি আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা নার্স প্রাক্টিশনার না থাকে, তাহলে আপনি 811 নম্বরে হেলথ কানেক্ট অন্টারিওতে কল করতে পারেন (TTY: 1-866-797-0007) অথবা এখানে ভিজিট করুন।