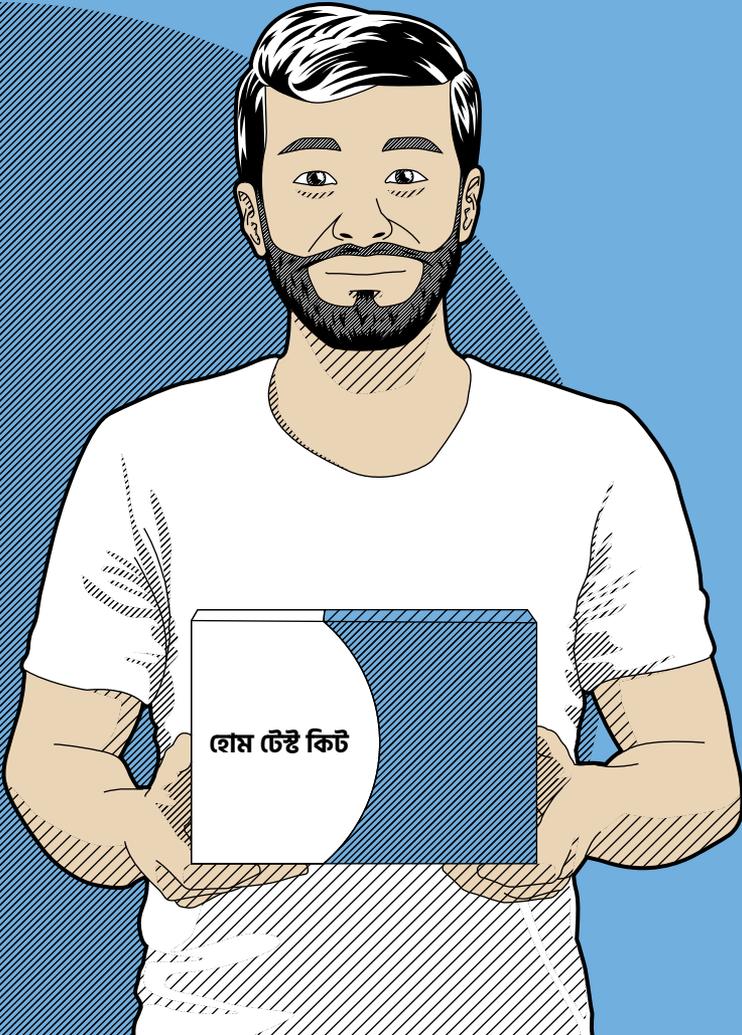


কীভাবে একটি গৃহ-করার কোলন ক্যাম্রার পরীক্ষা করবেন



ভূমিকা

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার, যাকে কোলন ক্যান্সারও বলা হয়, নিউ ইয়র্ক সিটির (NYC) ক্যান্সার-সম্পর্কিত মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। নিয়মিত স্ক্রিনিং এই ধরনের ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে বা আগে খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে, যখন এর চিকিৎসা করা সহজ হয়।

50 বছরের কম বয়সী ব্যক্তিদের মধ্যে কোলন ক্যান্সারের ঘটনা বাড়ছে। ঝুঁকির কারণবিহীন ব্যক্তিদের 45 বছর বয়স থেকে পরীক্ষা করানো শুরু করা উচিত। আপনার যদি ঝুঁকির কারণ থাকে, যেমন পরিবারের একজন ঘনিষ্ঠ সদস্য কোলন ক্যান্সারে আক্রান্ত, তাহলে আপনাকে আগে স্ক্রিনিং শুরু করতে হবে বা আরও ঘন ঘন স্ক্রিন করাতে হবে।

কত তাড়াতাড়ি এবং কত ঘন ঘন আপনার স্ক্রিন করা উচিত তা নির্ধারণ করতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে আপনার ব্যক্তিগত ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা করুন। আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে তাড়াতাড়ি জেনে নেওয়া ভালো দেরি করার বদলে। ঝুঁকির কারণ থাকার অর্থ এই নয় যে আপনি কোলন ক্যান্সারে আক্রান্ত হবেন, এবং ঝুঁকির কারণ না থাকার অর্থ এই নয় আপনার রোগটি হবে না।

মল-ভিত্তিক পরীক্ষা এবং কোলনোস্কোপি সহ বিভিন্ন কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং পরীক্ষা রয়েছে। মল-ভিত্তিক পরীক্ষাগুলি আরও সুবিধাজনক হতে পারে কারণ সেগুলির জন্য প্রস্তুতি দরকার হয় না এবং এগুলি বাড়িতে করা যেতে পারে। সেগুলি মলের (পায়খানা) নমুনা থেকে রক্ত বা জিনে (DNA) পরিবর্তন সনাক্ত করতে পারে, যা কোলন ক্যান্সারের লক্ষণ হতে পারে। মল-ভিত্তিক পরীক্ষার বিকল্পগুলির মধ্যে রয়েছে:

- একটি ফেকাল ইমিউনোকেমিক্যাল পরীক্ষা (fecal immunochemical test, FIT), যা রক্ত সনাক্ত করে। প্রতি বছর একটি FIT সুপারিশ করা হয়।
- একটি উচ্চ-সংবেদনশীলতা গুয়াইক-ভিত্তিক ফেকাল অকাল্ট ব্লাড টেস্ট (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT), যা রক্ত সনাক্ত করে। প্রতি বছর একটি HSgFOBT সুপারিশ করা হয়।
- একটি মাল্টি-টার্গেট স্ট্রুল DNA পরীক্ষা (FIT-DNA), যা রক্ত এবং জিনের পরিবর্তন সনাক্ত করে যা ক্যান্সারের লক্ষণ হতে পারে। প্রতি তিন বছরে একবার একটি FIT-DNA এর সুপারিশ করা হয়।

একটি কোলনোস্কোপি একটি স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিসে করা হয় এবং প্রক্রিয়াটির জন্য প্রস্তুতি এবং হাতে সময় রাখার প্রয়োজন। এটি একটি বিশেষ ক্যামেরা সহ একটি ভিজুয়াল পরীক্ষা যা একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে সরাসরি আপনার কোলন পর্যবেক্ষণ করতে দেয় এবং ক্ষুদ্র পলিপগুলি সরাতে দেয়। যদি কোনো বৃদ্ধি কোলনোস্কোপির সময় সরানোর পক্ষে খুব বেশি বড় হয়, তাহলে তারা একটি নমুনা নিয়ে দেখবেন যে এটি ক্যান্সার নাকি বিনাইন (ক্যান্সার নয়)। পলিপ অপসারণ ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে। আপনার ব্যক্তিগত ঝুঁকি এবং পরীক্ষায় কী দেখায় তার উপর নির্ভর করে প্রতি 10 বছরে একবার বা কখনও কখনও আরো ঘন ঘন একটি কোলনোস্কোপি করা হয়। একটি ইতিবাচক মল-ভিত্তিক পরীক্ষার পরে অবশ্যই একটি কোলনোস্কোপি করাতে হবে।

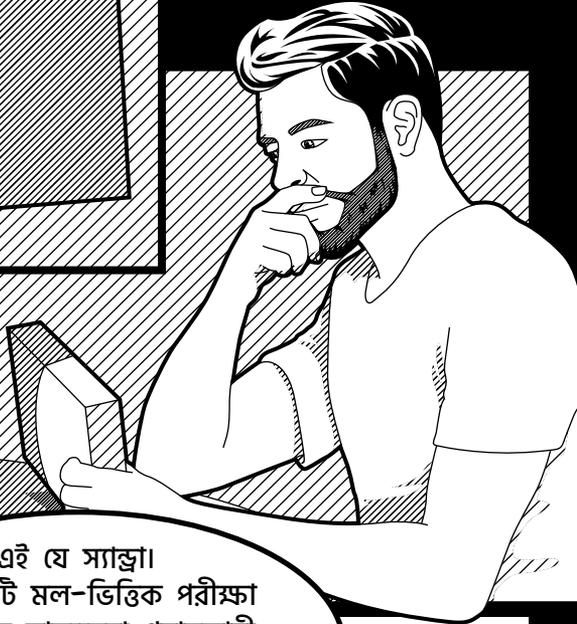
কোন পরীক্ষা করতে হবে তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। বাড়িতে মল-ভিত্তিক পরীক্ষা করলে, আরো জানতে এই কাহিনীটি পড়ুন।



হোম টেস্ট কিট



এই যে মার্ক।
তোমার কাছে
এটা কী?



এই যে স্যান্ড্রা।
এটি একটি মল-ভিত্তিক পরীক্ষা
যা আমার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী
আমাকে করার পরামর্শ দিয়েছেন
কোলন ক্যান্সারের জন্য স্ক্রিন
করার জন্য।



হোম টেস্ট কিট

তুমি কোলন ক্যান্সার থেকে নিজেকে রক্ষার জন্য পদক্ষেপ নিচ্ছ দেখে আমি আনন্দিত, মার্ক। এই পরীক্ষাটি কীভাবে কাজ করে?

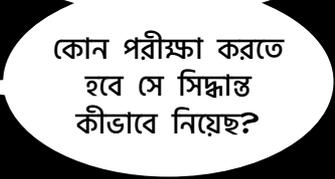
আমি আমার মলের একটি ছোট নমুনা নিই, তারপর আমি এটি একটি ল্যাভে পাঠাই যেখানে তারা লুকানো রক্তের জন্য আমার নমুনা বিশ্লেষণ করবে।

গোপন রক্তপাত কোলন ক্যান্সার বা অন্য কোনো অসুস্থতার একটি সতর্কতা লক্ষণ হতে পারে।

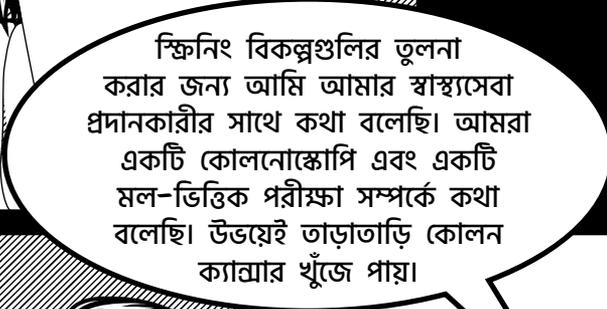




যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ক্যান্সার
শনাক্ত করা বুদ্ধিমান কাজ বলে
মনে হয়। তার মানে এর চিকিৎসা
করা সহজ, তাই না?



কোন পরীক্ষা করতে
হবে সে সিদ্ধান্ত
কীভাবে নিয়েছ?



স্ক্রিনিং বিকল্পগুলির তুলনা
করার জন্য আমি আমার স্বাস্থ্যসেবা
প্রদানকারীর সাথে কথা বলেছি। আমরা
একটি কোলনোস্কোপি এবং একটি
মল-ভিত্তিক পরীক্ষা সম্পর্কে কথা
বলেছি। উভয়েই তাড়াতাড়ি কোলন
ক্যান্সার খুঁজে পায়।



কীভাবে এগুলি ভিন্ন?

আমি বাড়িতে মল-ভিত্তিক
পরীক্ষা করতে পারি। এর
জন্য কোন বিশেষ খাদ্য
প্রয়োজন হয় না।

এবং এই পরীক্ষার
জন্য তোমাকে
চেতনানাশকের অধীনে
রাখার দরকার নেই,
তাই না?

ঠিক। যদি মল-ভিত্তিক
পরীক্ষায় কিছুই না দেখায়,
তাহলে আমার ফলাফল
স্বাভাবিক বলে বিবেচিত হবে।

আমি প্রতি বছর একবার
করে পরীক্ষা করতে থাকব।
যদি এটি কখনও স্বাভাবিক
নয় বলে দেখায় তাহলে আমি
একটি কোলনোস্কোপি করব।



আমার একটি কোলনোস্কোপি করা হয়েছিল, মনে আছে? একটি কোলনোস্কোপি এমন পলিপগুলিও বের করতে পারে যা ক্যান্সার হয়ে উঠতে পারে।



পলিপের পর্যায়গুলি

অস্বাভাবিক কোষ
বৃদ্ধি হওয়া



পলিপ
(ছোট)

পলিপ
(বড়)

প্রিক্যান্সারাস
পলিপ

ক্যান্সার



সেটা সত্যি। কিন্তু আমি এখনও কোলনোস্কোপি করানোর জন্য প্রস্তুত নই।



এই যে বাবা। তোমার
কাছে এটা কী?

এই যে অ্যান্ড্রু!
এটি একটি কোলন ক্যান্সার
পরীক্ষা যা আমি আমার
স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর
কাছ থেকে পেয়েছি।

এটি কয়েকটি ধরণের
মল-ভিত্তিক পরীক্ষার
একটি যা তোমার বাড়ি
থেকে মেইল করা
যেতে পারে।



আগ্রহজনক।

আমি এইমাত্র পরীক্ষাটির
মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ
পরীক্ষা করেছি, এবং এটি
এখনও ব্যবহার করা যেতে
পারে। আমি ভুলে যাওয়ার
আগে পরীক্ষাটি শীঘ্রই
করতে চাই।





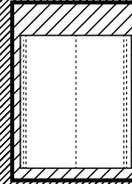
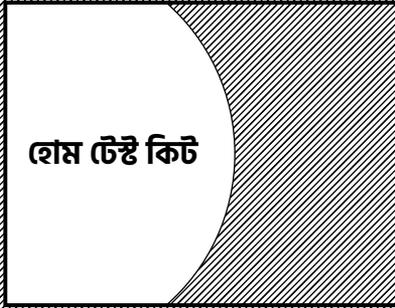
কোন ধরনের মল-ভিত্তিক পরীক্ষা আপনার জন্য সব চেয়ে ভালো তা সিদ্ধান্ত নিতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন, কারণ এই গল্পটি অনেকের মধ্যে শুধুমাত্র কয়েকটি বিকল্প প্রদর্শন করে। পরীক্ষাগুলির মধ্যে সামান্য পার্থক্য আছে এবং সেগুলি ফেরত পাঠানোরও ভিন্ন ভিন্ন উপায় আছে। আপনার কিটের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

একটি FIT টেস্ট কিভাবে ব্যবহার করবেন



“যদি আপনার সক্রিয়ভাবে রক্তপাত হয় তাহলে পরীক্ষা করবেন না।” আমার সেটি হচ্ছে না।

1 কিটটি খুলুন। সেটি পরিষ্কার এবং শুকনো রাখুন।

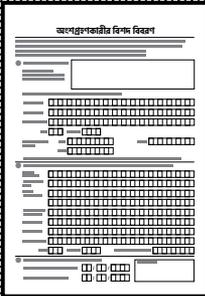


নমুনার চিউব

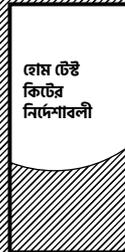
পুনরায় সিল করা
যায় এমন ব্যাগ



বায়োডিগ্রুডেবল টয়লেট লাইনার



বোগীর বিশদ তথ্যের ফর্ম



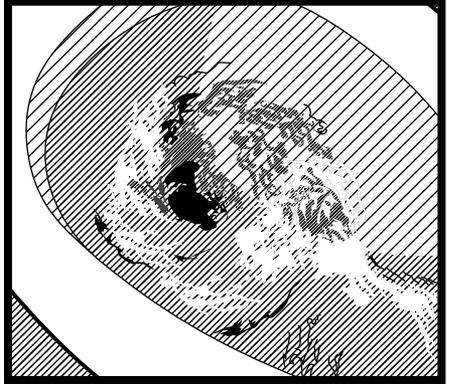
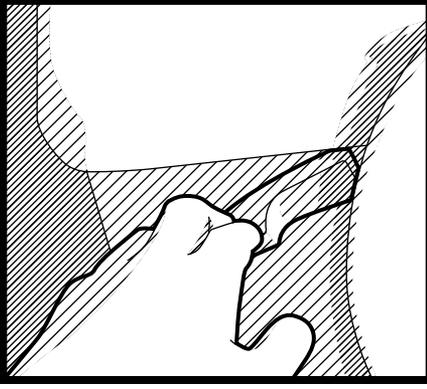
হোম টেস্ট
কিটের
নির্দেশাবলী



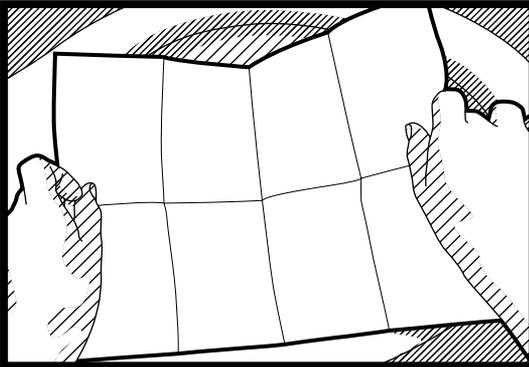
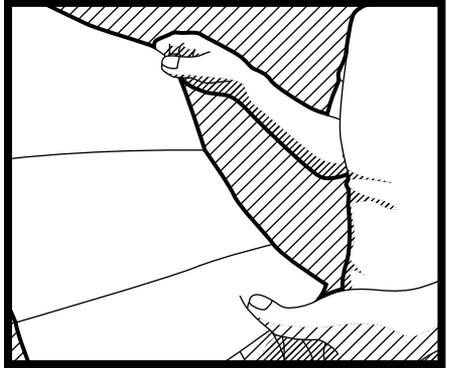
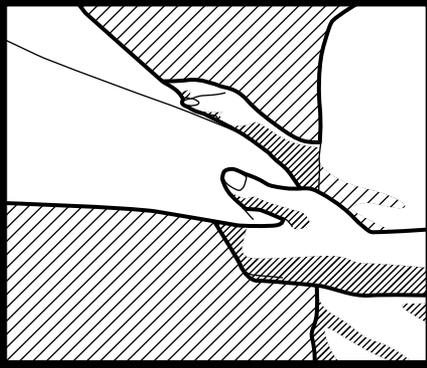
ডাকে পাঠানোর খাম

2

দুইবার টয়লেট ফ্লাশ করুন। আপনার টয়লেট বাউলে যদি ক্লিনার থাকে, তাহলে সেগুলো সরিয়ে দুবার ফ্লাশ করুন।

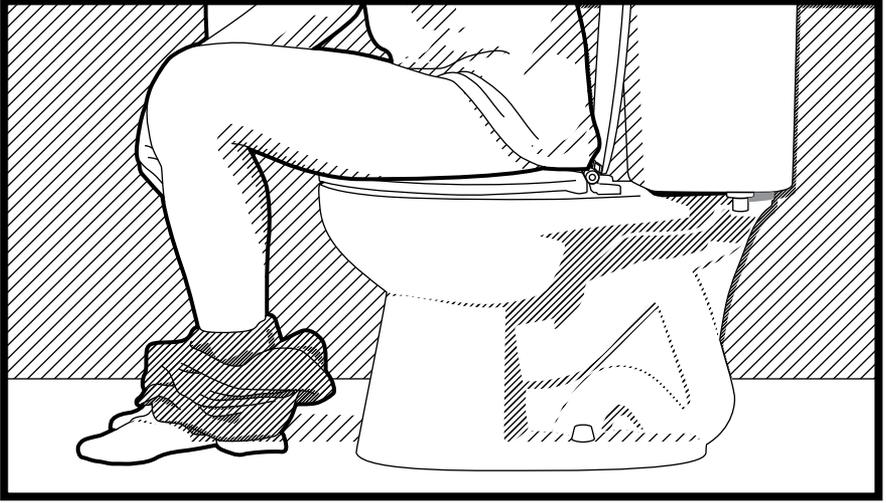
**3**

বড় ফ্লাশযোগ্য টিস্যু পেপারের ভাঁজ খুলুন। টয়লেটের পানির পৃষ্ঠের উপর রাখুন।



4

যেমন স্বাভাবিকভাবে করেন সেইভাবে মলত্যাগ করুন। টয়লেট ফ্লাশ করবেন না। আপনার ব্যবহৃত টয়লেট টিস্যু ফেলে দিন, কিন্তু টয়লেট বাউলে নয়।



5

মলের উপর নমুনা ধোবের ডগাটি বোলান।

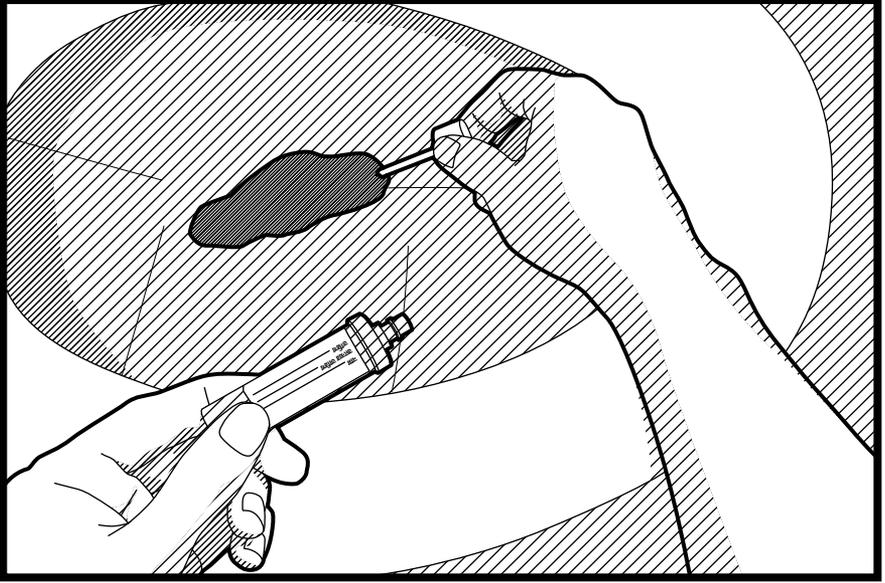


নমুনা নেওয়ার
সময় হয়েছে।

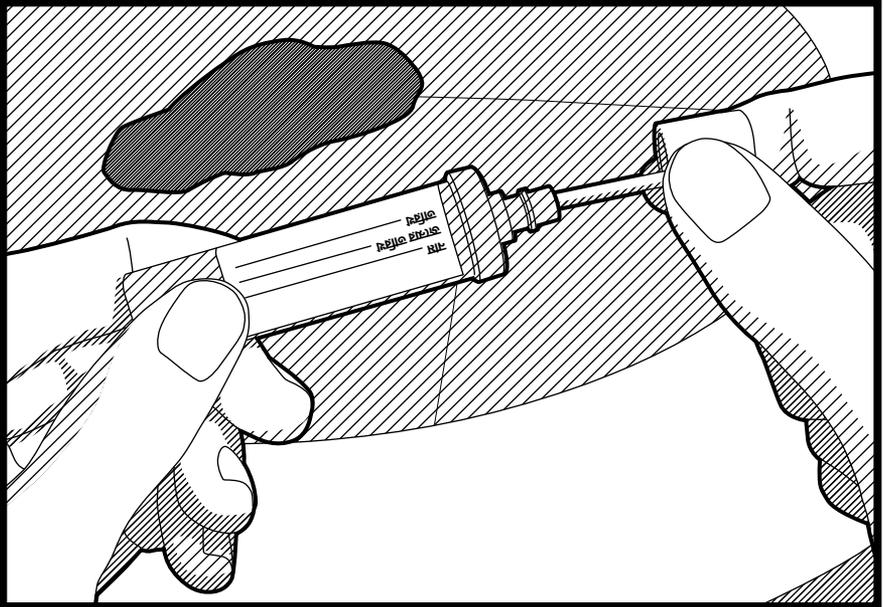
নাম
জন্ম তারিখ
তারিখ

6

মলের কোন বড় টুকরো নেবেন না। কোনো ক্লাম্প বা পানির ফোঁটা সরাতে একবার প্রোবটি ঝাঁকান।

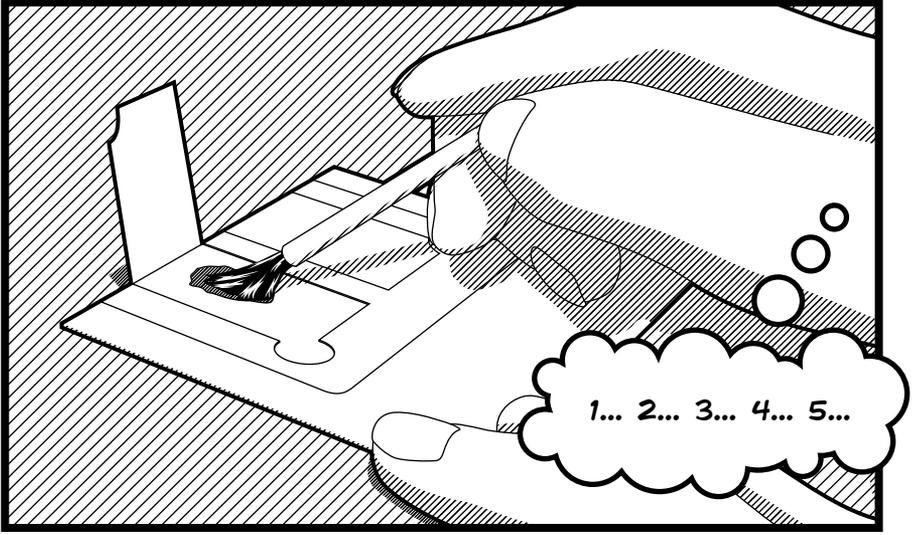
**7**

প্রোবটিকে টিউবে আবার রাখুন এবং শক্তভাবে বন্ধ করুন। কোনো মল যেন টিউবের বাইরে না যায় তা নিশ্চিত করুন। যদি এটি হয়, আপনি এটি মুছে ফেলতে পারেন।



8

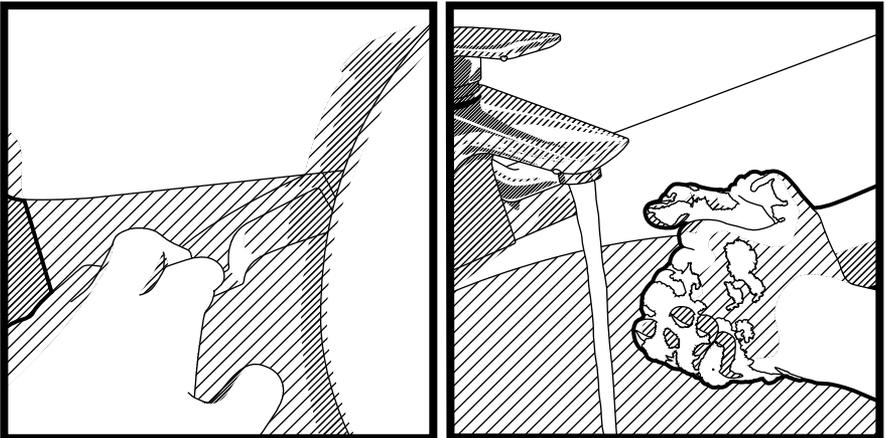
আপনার কিটে একটি কার্ড এবং ব্রাশ থাকতে পারে। বাক্সে থাকা কার্ডের উপর অল্প পরিমাণে মলের নমুনা বোলান। এটি প্রায় পাঁচ সেকেন্ড সময় নেয়। কোনো মল যেন বাক্সের বাইরে না যায় তা নিশ্চিত করুন। যদি তা হয়, তাহলে মুছে ফেলুন।



দ্বিতীয় নমুনা নেওয়ার জন্য আপনার কিটে দ্বিতীয় প্রোব বা ব্রাশ থাকতে পারে। যদি তা হয়, আগের মত একইভাবে দ্বিতীয় একটি নমুনা নিন।

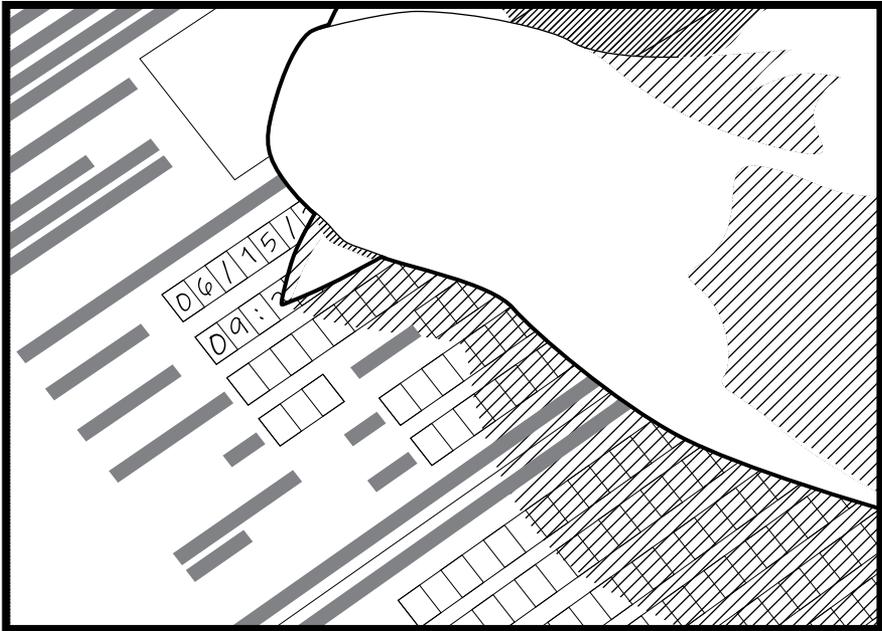
9

টয়লেট ফ্লাশ করুন। সাবান এবং পানি দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধুন।



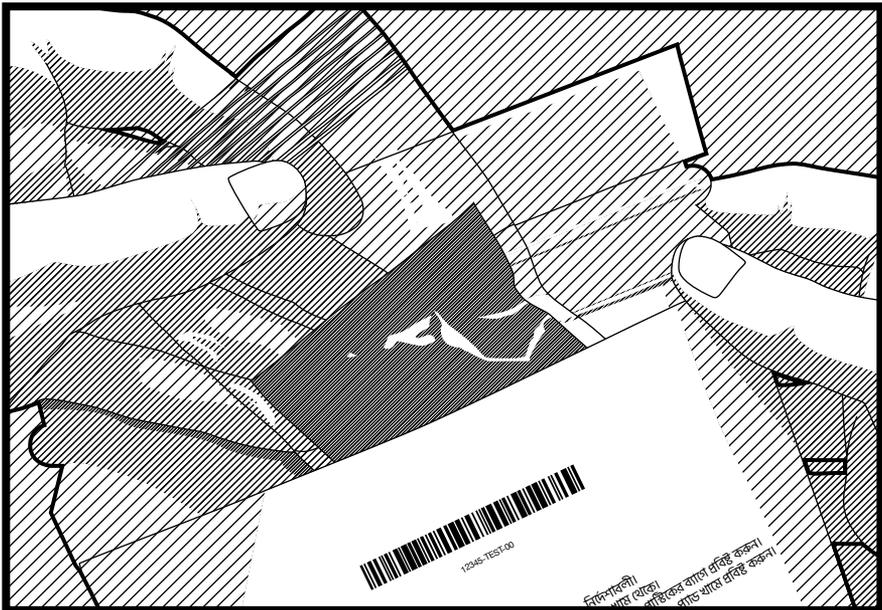
10

যে কোনো লেবেল বা ফর্মগুলি পূরণ করুন আপনার নাম এবং নমুনা নেওয়ার তারিখ দিয়ে।



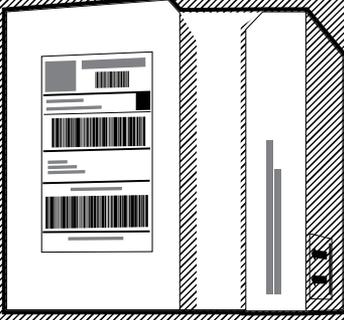
11

নমুনাটি খামের মেইলারে রাখুন এবং এটি সিল করুন।



একটি FIT-DNA (কোলোগার্ড) পরীক্ষা কিভাবে ব্যবহার করবেন

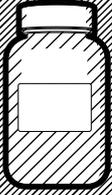
আরেকটি পরীক্ষার ধরন হল একটি মাল্টি-টার্গেট স্কুল DNA পরীক্ষা, বা FIT-DNA (কোলোগার্ড)। এটি লুকানো রক্ত ও জিনের পরিবর্তন সনাক্ত করতে পারে, যা কোলন ক্যান্সারের কারণ হতে পারে।



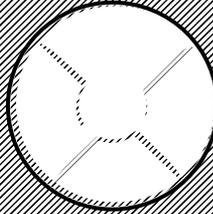
ব্যাগ সহ শিপমেন্টের বাক্স



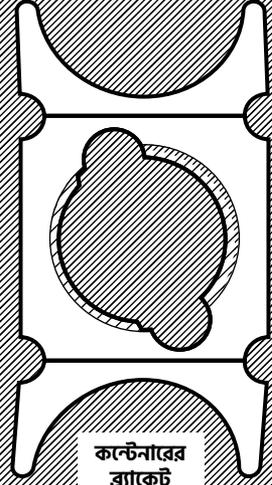
নমুনার টিউব



তরল
সংরক্ষণকারক



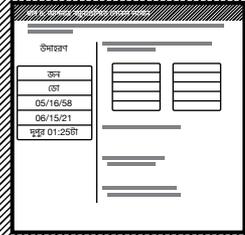
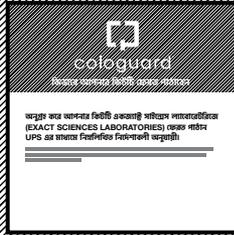
নমুনার পাত্র



কন্টেইনারের
ব্র্যাকেট



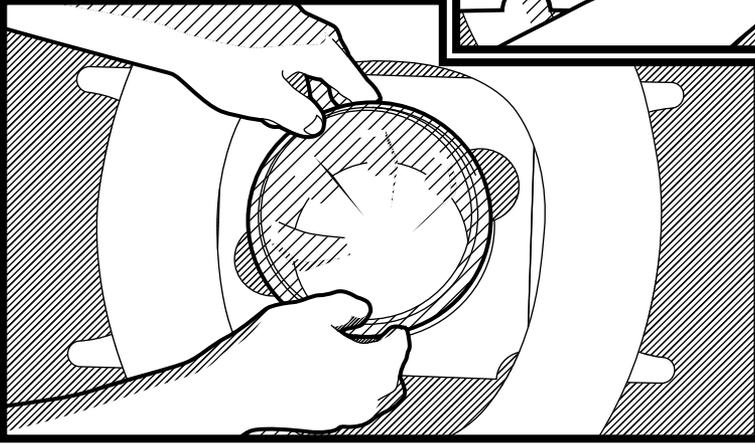
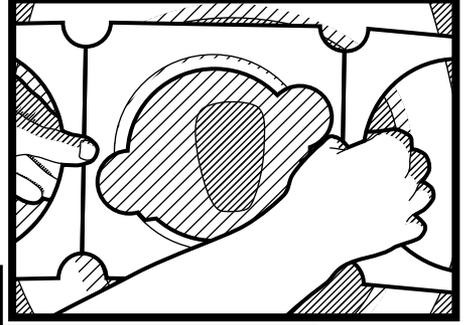
নির্দেশমূলক বস্তু



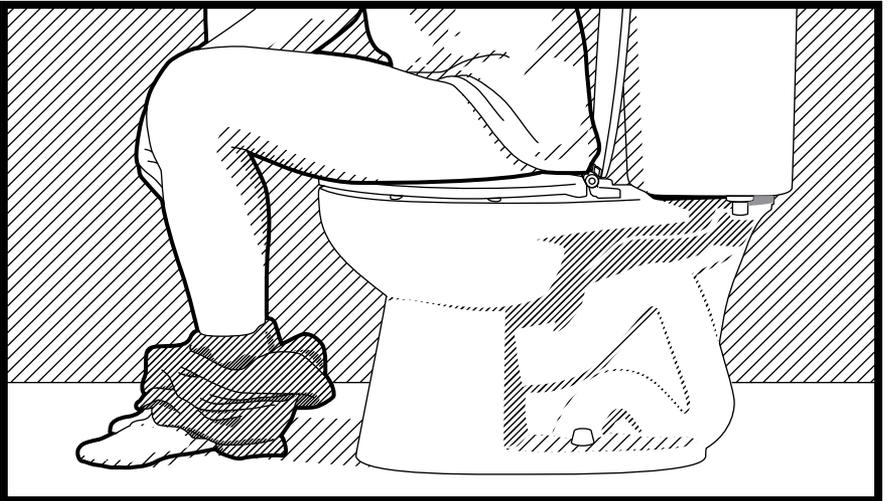
স্যাম্পল লেবেল

নোট: ব্যাগ এবং বাক্সটি রাখুন। পরে আপনার মল নমুনা সংরক্ষণ করতে এবং পাঠানোর জন্য আপনার সেগুলি প্রয়োজন হবে।

- 1** ব্র্যাকেটটি টয়লেট সিটের নিচে রাখুন। ব্র্যাকেটে খোলা নমুনা পাত্রটি রাখুন।

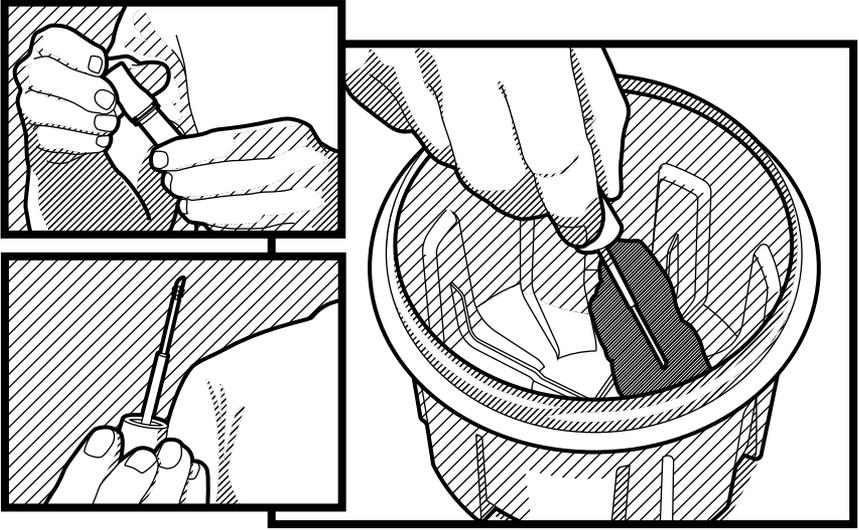


- 2** যেমন স্বাভাবিকভাবে করেন সেইভাবে মলত্যাগ করুন।

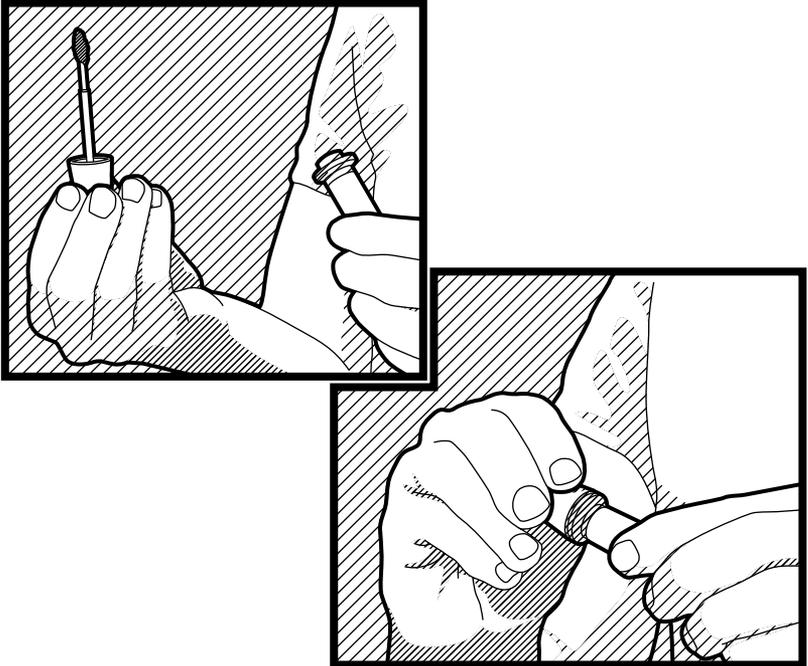


3

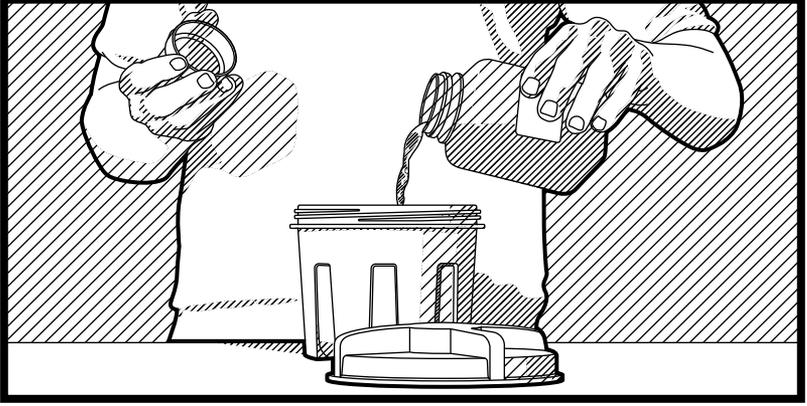
নমুনা ধোবের ডগাটি মলের উপর ঘষে নিন। ধোবের শেষে খাঁজগুলিতে ঘষা নিশ্চিত করুন। মলের কোন বড় টুকরো নেবেন না।

**4**

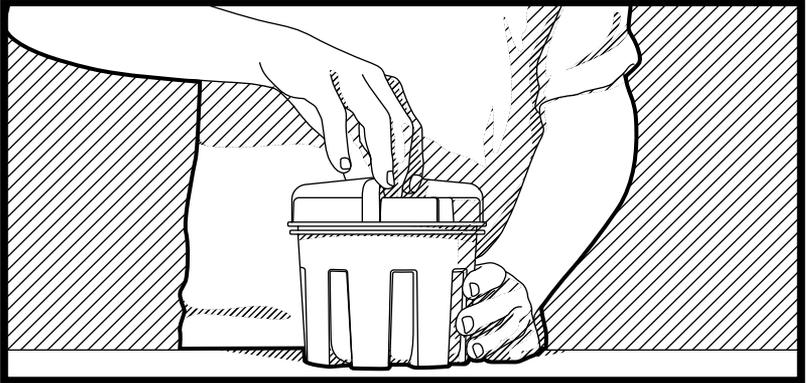
ধোবটিকে টিউবের মধ্যে আবার ফিরিয়ে দিন। এটি শক্তভাবে বন্ধ করুন।



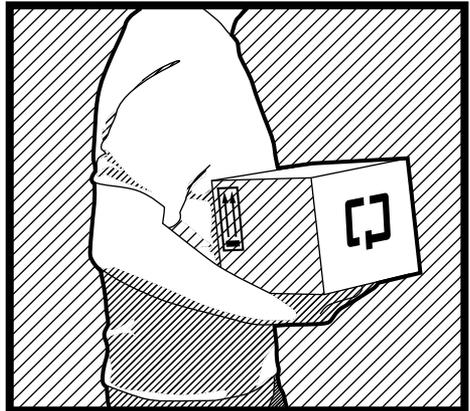
5 মল সহ পাত্রে প্রিজারভেটিভ ঢেলে দিন।



6 এটি শক্তভাবে বন্ধ করুন। কোনো মল যেন পাত্রের বাইরে না যায় তা নিশ্চিত করুন। যদি তা হয়, তাহলে মুছে ফেলুন।



7 আপনার নমুনা UPS এর মাধ্যমে কিটে অন্তর্ভুক্ত ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন। আপনাকে ডাকের জন্য অর্থ প্রদান করতে হবে না।





তাড়াতাড়ি
হল তো!

হ্যাঁ। নির্দেশাবলী
স্পষ্ট ছিল।

তোমাকে কখন
এটি মেইল
করতে হবে?

24 ঘন্টার
মধ্যে।

বিশ্লেষণের জন্য এটি
পাঠানো সতিই গুরুত্বপূর্ণ,
তাই আমি যত তাড়াতাড়ি
সম্ভব এটি মেইল
করতে চাই।



চলো এখন যাই
আমরা কিছু ব্যায়াম
করতে পারি।

ঠিক আছে। হাঁটার
সুযোগ পাওয়া সব
সময়ই ভালো।

তুমি কি জানো যে
শারীরিক কার্যকলাপ
কোলন ক্যান্সার
প্রতিরোধ করতে সাহায্য
করতে পারে?

এটা আমাদের
সবার জন্য
ভালো হবে।





আমি কি
আসতে পারি?



অবশ্যই, লিলি, চলো
একসাথে যাই।



তুমি কখন ফলাফল
জানতে পারবে?



আমি এক বা দুই
সপ্তাহের মধ্যে জানতে
পারব। তুমি কি আমাদের
সাথে হাঁটতে যেতে চাও?



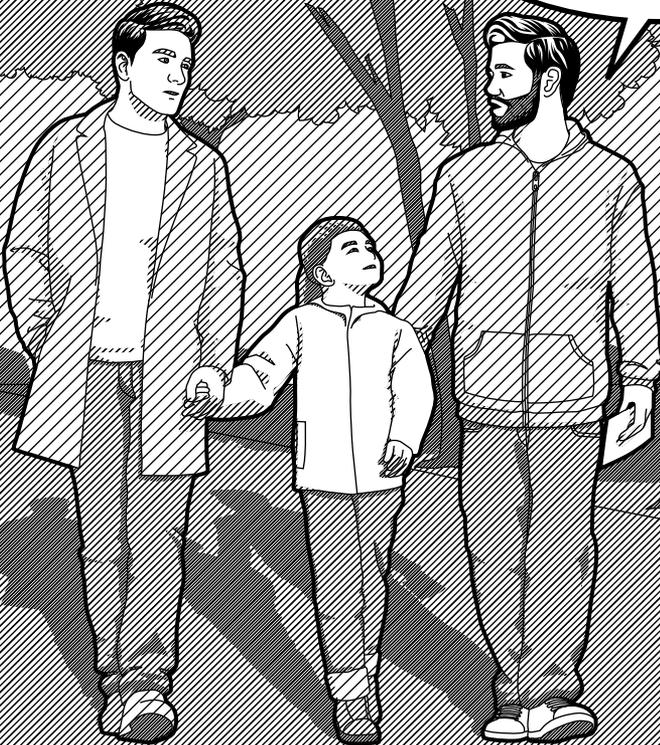
তোমরা যাও।
আমি পরে তোমাদের
সাথে দেখা করব।
পরীক্ষার জন্য তোমাকে
শুভেচ্ছা জানাই!

ধন্যবাদ,
সোনা।

কীভাবে বুঝবে তোমার
কোলন ক্যান্সার হয়েছে
কি না?

যদি পরীক্ষার ফল নেতিবাচক হয়,
সেটি একটি লক্ষণ যে আমার
কোলন ক্যান্সার নেই। পরীক্ষা কিছু
ক্ষেত্রে মিস করতে পারে, কিন্তু
তা বিরল।

আমাকে তাও প্রতি বছর আরেকটি
পরীক্ষা করতে হবে। যদি আমি
FIT-DNA ব্যবহার করে থাকি,
তাহলে আমি প্রতি তিন বছর পর
পর পরীক্ষাটি পুনরাবৃত্তি করবো।





পরীক্ষায় যদি কিছু
পাওয়া যায় তাহলে
কী হবে?

আমার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী
আমার সাথে যোগাযোগ
করবেন। এর অর্থ আমার
কোলন বা মলদ্বারে ক্যান্সার
হতে পারে, অথবা এর অর্থ
হতে পারে যে অন্য কোনো
সমস্যা হয়েছে।

তারপরে আমার তখন
জানার জন্য একটি
কোলনোস্কোপির
প্রয়োজন হবে।





আমার মনে আছে যখন
মায়ের কোলনোস্কোপি
হয়েছিল। তারা তার
কোলনের ভিতরে দেখার
জন্য একটি ছোট ক্যামেরা
ব্যবহার করেছিল।

হ্যাঁ, এবং
তিনি ভালো
ছিলেন।





আমি আশা করি এটি
নেতিবাচক হবে এবং তোমার
কোলন ক্যান্সারের লক্ষণ
থাকবে না!

আমিও! গুরুত্বপূর্ণ বিষয়
হল যে আমি আমার
স্বাস্থ্যের যত্ন নিচ্ছি।

কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি সম্পর্কে তথ্য

কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকির কারণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- বয়স বেশি হওয়া - কেসগুলির প্রায় 90% 50 বছর বা তার বেশি বয়সের লোকদের মধ্যে ঘটে*
- কোলন ক্যান্সার বা অ্যাডিনোমেটাস পলিপের ব্যক্তিগত বা পারিবারিক ইতিহাস থাকা
- লিঞ্চ সিনড্রোম বা ফ্যামিলিয়াল অ্যাডিনোমেটাস পলিপস (familial adenomatous polyps, FAP)-এর মতো উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত সিনড্রোম থাকা

এই জীবনধারার পরিবর্তনগুলি আপনার কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারে:

- আপনার অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা থাকলে আপনার ওজন কমানো
- বেশি চলাফেরা করে এবং কম বসে থেকে শারীরিক সক্রিয়তা বৃদ্ধি করে
- প্রক্রিয়াজাত মাংস কম এবং ফল ও শাকসবজি বেশি খাওয়া
- অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় কম পান করা, এবং ধূমপান না করা
- তামাক ব্যবহার কমিয়ে দেওয়া বা বন্ধ করা। ধূমপান বা ভেপিং ছাড়তে সহায়তার জন্য, 866-697-8487 এ কল করুন।

আপনার ঝুঁকিসমূহ এবং কোলন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে আজই কথা বলুন।

আরো জানার জন্য, nyc.gov/health/coloncancer ভিজিট করুন। স্ক্রিনিং সম্পর্কিত গল্পসমূহের জন্য, [স্যান্ড্রা'র গল্প](#) এবং [মার্কেট সিদ্ধান্ত](#)-এ ক্লিক করুন।

*ঝুঁকির কারণবিহীন ব্যক্তিদের 45 বছর বয়স থেকে পরীক্ষা করানো শুরু করা উচিত, যেহেতু 50 বছরের কম বয়সী ব্যক্তিদের মধ্যে কোলন ক্যান্সারের ঘটনা বাড়ছে। যেসব ব্যক্তিদের ঝুঁকির কারণগুলি রয়েছে তাদের আরো আগে স্ক্রিনিং শুরু করতে হতে পারে। বেশিরভাগ বিমা প্ল্যানই কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং কভার করে। তবে, কভারেজের পরিমাণ ভিন্ন হতে পারে। পরীক্ষার আগে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী এবং বিমাকারীর সাথে কভারেজ সম্পর্কে কথা বলে নিন। যদি আপনার বিমা না থাকে, তাহলে আপনি স্বল্প- বা বিনামূল্যের কভারেজের জন্য উপযুক্ত হতে পারেন। বিনামূল্যে নিবন্ধন সহায়তার জন্য **311** এ কল করুন।

