



**কোলন ক্যান্সার নিয়ে
কথা বলা আপনার
জীবন বাঁচাতে পারে:
একটি কথোপকথন নির্দেশিকা**



এই নির্দেশিকাটি আপনাকে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী এবং প্রিয়জনদের সাথে কোলন ক্যান্সার (কলোরেক্টাল ক্যান্সার হিসাবেও পরিচিত) স্ক্রিনিং নিয়ে কথা বলতে এবং আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো কাজ করে এমন একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনার বা আপনার প্রিয়জনের জীবন বাঁচাতে পারে।

যে বিষয়ে জিজ্ঞাসা করবেন তা জানতে নিচে পড়ুন:

- স্ক্রিনিং কখন করাতে হবে (পৃষ্ঠা 3)
- আপনার কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের বিকল্পগুলি (পৃষ্ঠা 6)
- স্ক্রিনিং করানোর ক্ষেত্রে বাধাগুলি (পৃষ্ঠা 7)
- আপনার উপসর্গ থাকলে কী করবেন (পৃষ্ঠা 9)

1. কখন স্ক্রিনিং করাবেন



যে কোনো ব্যক্তির কোলন ক্যান্সার হতে পারে। বেশিরভাগ মানুষের 45 বছর বয়সে প্রথমবারের মতো স্ক্রিনিং করানো উচিত এবং কমপক্ষে 75 বছর বয়স পর্যন্ত স্ক্রিনিং চালিয়ে যাওয়া উচিত। যাদের কোলন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেশি তাদের 45 বছর বয়সের আগেই স্ক্রিনিং শুরু করার প্রয়োজন হতে পারে।

কখন স্ক্রিনিং শুরু করবেন তা আপনার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের ইতিহাস এবং পরিবারের স্বাস্থ্যের ইতিহাসের ওপর নির্ভর করে। এই তথ্য আপনার প্রদানকারীকে জানান এবং জিজ্ঞাসা করুন:

- কখন কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং শুরু করতে হবে
- আপনার কোন পরীক্ষাটি করা উচিত
- কতদিন পরপর স্ক্রিনিং করতে হবে

আপনার ব্যক্তিগত ঝুঁকির কারণগুলি জানুন

কিছু স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে আপনার কোলন ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে। আপনার নিম্নলিখিত সমস্যাগুলি থাকলে বা আগে থেকে থাকলে আপনার প্রদানকারীকে জানান:

- কোলন বা রেকটাল ক্যান্সার
- কোলন বা রেকটাল পলিপ
- আলসারেটিভ কোলাইটিস বা ক্রোল ডিজিজ
- একটি বংশগত সিনড্রোম যেমন ফ্যামিলিয়াল অ্যাডেনোম্যাটাস পলিপোসিস (adenomatous polyposis, FAP) বা লিঞ্চ সিনড্রোম
- সিস্টিক ফাইব্রোসিস
- অন্য যে কোনো ধরণের ক্যান্সার

পলিপ হলো আপনার কোলনের একটি ছোট মাংসের পিণ্ড বা বৃদ্ধি। বেশিরভাগ পলিপ ক্যান্সারযুক্ত নয়, তবে কিছু পলিপ ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে।



আপনার পরিবারের সাথে কথা বলুন

কখনও-কখনও কোলন ক্যান্সার বংশগতভাবে ছড়ায়, যা আপনার কতদিন পরপর স্ক্রিনিং করা উচিত তা নির্ধারণ করতে পারে। আপনার পরিবারের কারো নিম্নলিখিত সমস্যাগুলি থাকলে বা আগে থেকে থাকলে আপনার প্রদানকারীকে জানান:

- কোলন বা রেকটাল ক্যান্সার
- অন্য যে কোনো ধরণের ক্যান্সার
- কোলন বা রেকটাল পলিপ
- একটি বংশগত সিনড্রোম যেমন FAP বা লিঞ্চ সিনড্রোম

আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যের ইতিহাস সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করতে আপনার রক্তের সম্পর্কের আত্মীয়দের সাথে কথা বলুন (বৈবাহিক সম্পর্ক বা দত্তক নয়)। আপনার নিজের স্বাস্থ্যের ইতিহাসও আপনার পরিবারের সাথে ভাগ করুন। এটি আপনার পুরো পরিবারকে কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের পরিকল্পনা করতে সাহায্য করবে।

আপনি যদি সব খুঁটিনাটি তথ্য না পান তবে চিন্তা করবেন না। যতটুকু সম্ভব তথ্য বের করুন। **পরিবারের সাথে ভাগ করার মতো তথ্য এবং জিজ্ঞাসা করার মতো প্রশ্নের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে:**

“আপনার বা বাবার কি কখনো কোলনোস্কোপি হয়েছিল? আপনার কি কোনো পলিপ ছিল?”

“আমার মাসী/পিসি/কাকী/জেঠি/মামী-এর কী ধরণের ক্যান্সার হয়েছিল? আপনার কি মনে আছে তখন তার বয়স কত ছিল?”

“গত সপ্তাহে আমার কোলনোস্কোপি হয়েছে। তারা দুটি পলিপ সরিয়ে ফেলেছে যা ক্যান্সারে পরিণত হতে পারত।”

ঘনিষ্ঠ আত্মীয়দের ওপর মনোযোগ দিন, যেমন বাবা-মা, ভাইবোন এবং সন্তান। দাদা/দাদি, নানা/নানি এবং নাতি/নাতনি, মাসী/পিসি/কাকী/জেঠি/মামী ও কাকা/জেঠা/মামা/মেস/পিস এবং ভায়ে/ভাণ্ডি ও ভাতিজা/ভাতিজিদের সম্পর্কে জানাও সহায়ক।

আপনি যা জানতে পেরেছেন তা নিচের সেকশনগুলিতে লিখে রাখুন যাতে আপনি আপনার প্রদানকারীর সাথে তা ভাগ করতে পারেন:

কোলন বা রেকটাল ক্যান্সার:

কোন পরিবারের সদস্য?

যখন ধরা পড়েছিল তখন তাদের বয়স কত ছিল?

কোলন বা রেকটাল পলিপ:

কোন পরিবারের সদস্য?

যখন ধরা পড়েছিল তখন তাদের বয়স কত ছিল?

তাদের কি ক্যান্সারের আগের পর্যায়ের পলিপ ছিল (হ্যাঁ, না, নাকি নিশ্চিত নন)?*

* আপনি যদি আরও বিস্তারিত জানতে পারেন বা আপনার পরিবারের সদস্যের কোলনোস্কোপি রিপোর্টের একটি কপি শেয়ার করতে পারেন, তবে তা আপনার প্রদানকারীকে কী পরামর্শ দিতে হবে তা জানতে সাহায্য করবে।

অন্যান্য ধরণের ক্যান্সার:

কোন পরিবারের সদস্য?

যখন ধরা পড়েছিল তখন তাদের বয়স কত ছিল?

কী ধরণের ক্যান্সার?

2. আপনার কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের বিকল্পগুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন



কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের জন্য একাধিক বিকল্প রয়েছে। সবচেয়ে সাধারণ হলো কোলনোস্কোপি এবং বিভিন্ন ধরণের মল-ভিত্তিক পরীক্ষাগুলি। আপনার প্রদানকারী অন্যান্য বিকল্পও দিতে পারেন। সবগুলি স্ক্রিনিং পরীক্ষাই আপনাকে কোলন ক্যান্সার থেকে সুরক্ষা দিতে সাহায্য করতে পারে, তবে সেগুলি ভিন্নভাবে কাজ করে। আপনি দেখতে পাবেন যে একটি বিকল্প আপনার জন্য সহজ বা ভালো।

আপনার কোলন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকলে, আপনার প্রদানকারী আপনার জন্য সেরা বিকল্প হিসাবে কোলনোস্কোপি করার পরামর্শ দিতে পারেন।

প্রতিটি স্ক্রিনিং টেস্ট কীভাবে কাজ করে এবং প্রতিটি পরীক্ষার জন্য কীভাবে প্রস্তুতি নিতে হয় তা জানা থাকলে আপনি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন। আপনি আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন:

- প্রতিটি পরীক্ষা কীভাবে কাজ করে
- প্রতিটি পরীক্ষা কতটা ভালোভাবে পলিপ এবং প্রাথমিক পর্যায়ের ক্যান্সার শনাক্ত করতে পারে
- প্রতিটি পরীক্ষার প্রস্তুতির জন্য আপনাকে কী করতে হবে
- আপনার প্রতিটি পরীক্ষা কতদিন পরপর করা দরকার
- পরীক্ষাগুলির কোনো ঝুঁকি আছে কি না



আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার মতো প্রশ্নের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে:

"আমি কোন-কোন স্ক্রিনিং টেস্ট বেছে নিতে পারি?"

"যদি আমার স্ক্রিনিং পরীক্ষার ফলাফল স্বাভাবিক না হয়, তবে এরপর কী হবে?"

স্ক্রিনিং সম্পর্কে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে তা আপনার প্রদানকারীর সাথে ভাগ করুন। আপনার বেছে নেওয়া স্ক্রিনিং পরীক্ষার ক্ষেত্রে তারা আপনাকে স্বচ্ছন্দ বোধ করতে সাহায্য করতে পারেন।

স্ক্রিনিংয়ের বিকল্পগুলি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, "Which Colon Cancer Screening Is Right for Me?" (আমার জন্য কোন কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং সঠিক?) তথ্যপত্রটি দেখুন (nyc.gov/health/coloncancer-এ উপলব্ধ)।



3. স্ক্রিনিং করানোর ক্ষেত্রে বাধাগুলি দূর করতে সাহায্য চান



আপনার স্ক্রিনিং করতে বাধা দিতে পারে এমন যে কোনো কিছু সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীকে জানান। তাদের কাছে এমন সমাধান থাকতে পারে যা আপনি জানেন না। উদাহরণস্বরূপ, আপনার প্রদানকারী যা করতে পারেন:

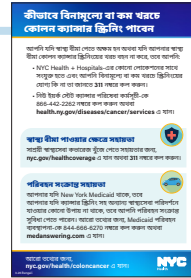
- কোলনোস্কোপির জন্য অসুস্থতার ছুটি পেতে সাহায্য করার জন্য আপনার নিয়োগকর্তাকে একটি নোট লিখে দিতে পারেন।
- আপনার বাড়ির কাছে একজন কোলনোস্কোপি প্রদানকারী খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারেন।
- আপনার মেডিকেল চার্জ একটি রিমাইন্ডার দিয়ে রাখতে পারেন যাতে আপনার স্ক্রিনিংগুলি আপ-টু-ডেট রাখতে সাহায্য হয়।
- কম খরচে বা বিনামূল্যে স্ক্রিনিং কীভাবে পাবেন তা আপনাকে জানাতে পারেন।
- আপনার পরীক্ষার ফলাফল স্বাভাবিক না আসলে আপনার বিকল্পগুলি বুঝিয়ে বলতে পারেন।

আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার মতো প্রশ্নের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে:

"আমি এটা জানতে ভয় পাচ্ছি যে আমার কোলন ক্যান্সার হয়েছে। যদি আমার ক্যান্সার হয়ে থাকে, তবে কি এর চিকিৎসা করা যাবে?"

"কোলনোস্কোপি পদ্ধতির জন্য পেট পরিষ্কার করার প্রক্রিয়াটি জটিল মনে হচ্ছে। আমরা কি এ বিষয়ে কথা বলতে পারি?"

আপনার যদি স্বাস্থ্য বীমা না থাকে বা আপনার বীমা স্ক্রিনিং কভার না করে, তবে "How to Get Low- or No-Cost Colon Cancer Screening" (কীভাবে কম খরচে বা বিনামূল্যে কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং পাবেন) পাম কার্ডটি দেখুন (nyc.gov/health/coloncancer)-এ উপলব্ধ) অথবা 311 নম্বরে কল করুন।



আপনার প্রিয়জনদের সাথে কথা বলাও সেই বাধাগুলির সমাধান খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে যা আপনার বা তাদের স্ক্রিনিং করাতে বাধা দিচ্ছে। আপনি যা করতে চাইতে পারেন:

- স্ক্রিনিং নিয়ে আপনার অভিজ্ঞতাগুলি আলোচনা করুন।
- বিভিন্ন স্ক্রিনিং পরীক্ষা করা কেমন লাগে তা শেয়ার করুন।
- যে প্রিয়জন কোলনোস্কোপি করাচ্ছেন তার জন্য শিশু দেখাশোনা, যাতায়াত বা অন্য কোনো সহায়তার অনুরোধ করুন বা সাহায্য করুন।

আপনার প্রিয়জনদের জিজ্ঞাসা করার মতো প্রশ্নের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে:

"আপনি আপনার কোলনোস্কোপির জন্য পেট পরিষ্কারের প্রক্রিয়াটি কীভাবে পরিচালনা করেছিলেন?"

"মল-ভিত্তিক পরীক্ষা করা কি সহজ ছিল?"

"আমার কোলনোস্কোপির পর আমাকে নিয়ে আসার মতো কেউ নেই। আমি নিরাপদে বাড়ি ফিরছি কি না তা নিশ্চিত করতে আপনি কি আমার সাথে যাওয়ার জন্য সময় বের করতে পারবেন?"

4. আপনার উপসর্গগুলি থাকলে কী করবেন সে সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন



আপনার যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি দেখা দেয় তবে আপনার প্রদানকারীর সাথে দেখা করুন। আপনার পরবর্তী স্ক্রিনিং পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না। এই উপসর্গগুলির মানে সবসময় এই নয় যে আপনার ক্যান্সার হয়েছে। আপনার সমস্যাটি কী তা বুঝতে আপনার প্রদানকারী আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। যদি এটি ক্যান্সার হিসাবে ধরা পড়ে, তবে দ্রুত চিকিৎসা শুরু করা আপনার সুস্থ হওয়ার সেরা সুযোগ তৈরি করবে।

- মলত্যাগের পর আপনার মলে (বিষ্ঠা) রক্ত অথবা টয়লেটে রক্তের উপস্থিতি থাকা
- এমন মল যা গাঢ় লাল বা কালো রঙের দেখায়
- ডায়রিয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্য যা দূর হচ্ছে না
- আপনার মলের আকৃতিতে পরিবর্তন আসা
- আপনার পেট পুরোপুরি পরিষ্কার হয়নি এমন অনুভূতি হওয়া
- পেটে ব্যথা যা বারবার ফিরে আসে বা দূর হচ্ছে না
- ক্ষুধামান্দ্য বা ব্যাখ্যাতিভাবে ওজন কমে যাওয়া
- অস্বাভাবিকভাবে ক্লান্ত বা দুর্বল বোধ করা



আপনার প্রদানকারীর সাথে ভাগ করার মতো উদাহরণের মধ্যে রয়েছে:

“গত এক মাস ধরে আমার কোষ্ঠকাঠিন্য নিয়ে আমার অনেক সমস্যা হচ্ছে।”

“আমার মনে হচ্ছে আমার পেট পুরোপুরি পরিষ্কার হচ্ছে না।”

“এই ব্যথার কারণে আমার কাজে মনোযোগ দেওয়া কঠিন হয়ে পড়েছে।”





আরো তথ্যের জন্য,
nyc.gov/health/coloncancer এ যান।

