

একটি কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং বেছে নেওয়া

মার্কের সিদ্ধান্ত



কোলন ক্যান্সার আছে কিনা পরীক্ষা করান!

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার, যাকে কোলন ক্যান্সারও বলা হয়, নিউ ইয়র্ক সিটির 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 করতে 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।

বিভিন্ন ধরণের কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং পরীক্ষা রয়েছে। মল-ভিত্তিক পরীক্ষাসমূহ মলের (পায়খানা) নমুনা থেকে জিনে (DNA) পরিবর্তন বা রক্ত সনাক্ত করতে পারে, যা কোলন ক্যান্সারের লক্ষণ হতে পারে। স্ক্রিনিং পরীক্ষাসমূহের মধ্যে আছে:

- 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 স্টুল DNA পরীক্ষা (FIT-DNA), যা রক্ত এবং জিনের পরিবর্তন (DNA) সনাক্ত করে যা ক্যান্সারের লক্ষণ হতে পারে। প্রতি তিন বছরে একবার একটি FIT-DNA এর সুপারিশ করা হয়।
- একটি কোলনোস্কোপি। এটি একটি বিশেষ ক্যামেরা সহ একটি ডিজুয়াল পরীক্ষা যা একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে সরাসরি আপনার কোলন পর্যবেক্ষণ করতে দেয় এবং একই পরীক্ষার সময়, কোন পলিপ পাওয়া গেলে

সেগুলি সরাতে দেয়। আপনার ব্যক্তিগত ঝুঁকি এবং পরীক্ষায় কী দেখায় তার উপর নির্ভর করে প্রতি 10 বছরে একবার বা কখনও কখনও আরও ঘন ঘন একটি কোলনোস্কোপি করা হয়। একটি ইতিবাচক মল-ভিত্তিক পরীক্ষার পরে অবশ্যই একটি কোলনোস্কোপি করাতে হবে।

আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coloncancer ভিজিট করুন। কোলনোস্কোপির জন্য কীভাবে প্রস্তুত হবেন সে ব্যাপারে একটি বিশদ ভিডিওর জন্য, bit.ly/colonoscopy-prep-video ভিজিট করুন।

আপনার পরিবার এবং আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার সেবা প্রদানকারী এবং আপনার পরিবারের সাথে আপনার কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধের জন্য স্ক্রিনিংয়ের উপায়গুলো সম্পর্কে আলাপ শুরু করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এই সচিত্র উপন্যাসিকাটি তৈরি করা হয়েছে। মার্ক নিজে থেকে এবং তার পরিবারের সদস্যদের কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করছে, এবং আপনিও নিজে থেকে ও আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে পারেন। এই পারিবারিক গল্পটি পড়ে, আপনি যা জানবেন:

- কীভাবে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং এবং প্রতিরোধ সম্পর্কে কথা বলবেন
- মল-ভিত্তিক পরীক্ষা এবং কোলনোস্কোপিতে কী আশা করবেন

আপনার ব্যক্তিগত ঝুঁকি, স্ক্রিনিংয়ের প্রক্রিয়া এবং কত ঘন ঘন পরীক্ষা করাতে হবে সে ব্যাপারে আপনার সেবা প্রদানকারী ও পরিবারের সাথে কথা বলুন।

সম্ভাব্য কোলন ক্যান্সার উপসর্গসমূহ চিনতে পারা।

মলের সাথে রক্ত যাওয়া কোলন ক্যান্সারের একটি সম্ভাব্য লক্ষণ। কোলন ক্যান্সারের ফলে পেটে বা মলদ্বারে ব্যথা হতে পারে যা চলে যায় না, অথবা কোষ্ঠকাঠিন্য বা ডায়রিয়া হতে পারে যা সারে না। আরেকটি সম্ভাব্য কারণ হল অনিচ্ছায় ওজন কমে যাওয়া। এই উপসর্গগুলি কোলন ক্যান্সার ছাড়াও অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার ফলে হতে পারে, কিন্তু আপনার এই উপসর্গগুলি থাকলে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে দেখা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর অফিসে



হাই মার্ক!
কেমন আছেন?

আমি ভাল আছি!
সবমাত্রই আমার
47তম জন্মদিন
পালন করলাম।





ওহ, শুভ জন্মদিন!
আপনি কি এখনও
কোলন ক্যান্সার
স্ক্রিনিং করিয়েছেন?

না।

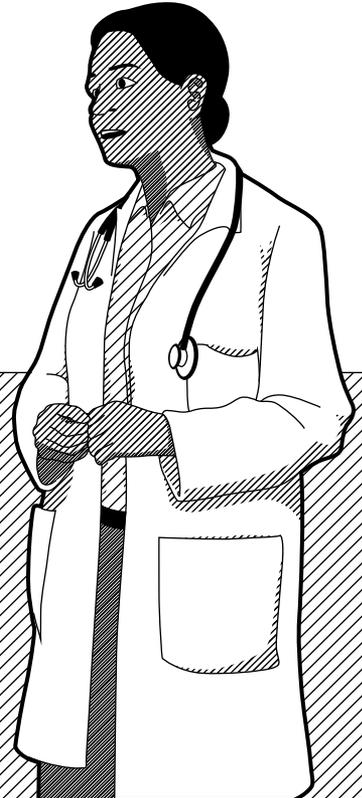
কিন্তু আমার স্ত্রী
স্যান্ড্রার কোলনোস্কোপি
অভিজ্ঞতার কথা আমার
মনে আছে।

এবার পরীক্ষা করানোর সময় হল।
কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিঙে কোলন
বা মলাশয়ের ক্যান্সার, এবং
ক্যান্সারে রূপ নিতে পারে এমন
পলিপের জন্য পরীক্ষা করা হয়।

এই পলিপগুলি সরিয়ে
ফেললে প্রকৃতপক্ষে ক্যান্সার
প্রতিরোধ করা যায়!

বেশ।
তাহলে কি আমরা শীঘ্রই
একটি কোলনোস্কোপির
ব্যবস্থা করব?

কোলনোস্কোপি হল স্ক্রিনিং প্রক্রিয়াগুলির
একটি। এটি সরাসরি কোলন ও মলাশয়
পর্যবেক্ষণ করে, এবং পলিপ ও অন্য
যে কোনো কিছু যা ক্যান্সারে রূপ
নিতে পারে তা সরিয়ে ফেলতে
আমাদের সাহায্য করে।





বুঝতে পেরেছি। আমি করতে পারব
এমন অন্যান্য স্ক্রিনিং প্রক্রিয়া বা
পরীক্ষাগুলি কী?



আরেকটি উপায় হচ্ছে **FIT** নামে
একটি মল-ভিত্তিক পরীক্ষা। আপনি
বাড়িতে বসেই ডাকযোগে একটি ছোট
মল বা বিষ্ঠার নমুনা পাঠিয়ে দেবেন।
ল্যাব তারপর সেটিতে রক্ত আছে
কিনা দেখবে, যা ক্যান্সারের
কারণ হতে পারে।

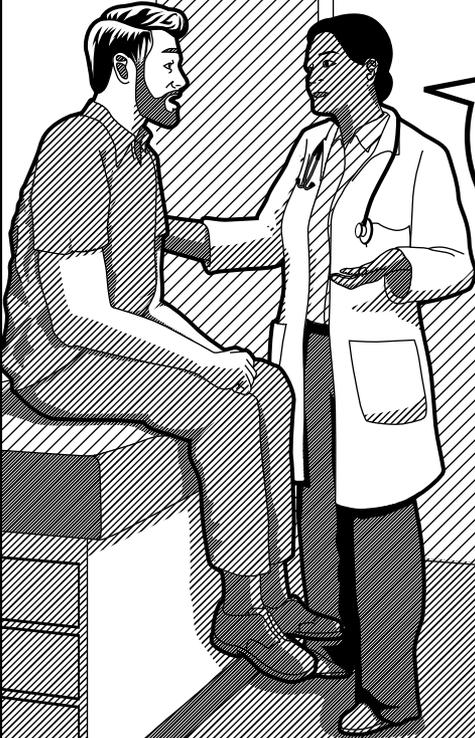
মলও ডাকযোগে
পাঠানো যায়?

অবশ্যই!
মল-ভিত্তিক পরীক্ষাসমূহ
কোলন ক্যান্সারের গড় ঝুঁকিতে
থাকা ব্যক্তিদের জন্য একটি
দারুণ উপায় হতে পারে।

কোন পরীক্ষাটি
ভাল?

এটি নির্ভর করে। উভয়ই
ক্যান্সার সনাক্ত করতে কার্যকর
এবং জীবন রক্ষায় প্রমাণিত।
FIT করানো অপেক্ষাকৃত
সহজ, কিন্তু আপনার এটি
প্রতি বছর করতে হবে।

কোলনোস্কোপিতে আরো
বেশি প্রস্তুতি ও চেতনানাশকের
প্রয়োজন হয়, কিন্তু বেশিরভাগ
মানুষেরই এটি অতটা ঘন ঘন
করাতে হয় না। তাছাড়া আমরা
কোলনোস্কোপির সময় পলিপও
সরিয়ে ফেলতে পারি।





আমার বিমা কি এই
পরীক্ষাগুলির কোনোটি
কভার করবে?

মল-ভিত্তিক পরীক্ষা এবং
কোলনোস্কোপির উভয়ই প্রায়
সকল বিমা প্ল্যানে কভার
করা হয়।*



আমি জানি যে স্যান্ড্রাকে তার
কোলনোস্কোপির আগের দিন
বিশেষ খাবার ও ওষুধ খেতে
হয়েছিল। আমি নিশ্চিত নই যে
আমি এখনও সেটির জন্য প্রস্তুত
কিনা। আমি কি প্রথমে **FIT**
পরীক্ষাটি করাতে পারি?

*Medicaid এবং Medicare সহ 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।

অবশ্যই!

কিছু প্রশ্ন: আপনার কোনো ঘনিষ্ঠ
পারিবারিক সদস্যের কি কোলন ক্যান্সার
বা পলিপ, অথবা লিঞ্চ সিনড্রোমের মত
জেনেটিক অসুস্থতা আছে?

না।

সম্প্রতি অনিচ্ছাক্রমে
ওজন হারানো, বা আপনার
মলত্যাগের সময় ব্যথা, রক্ত
পড়া বা ডায়রিয়া বা
কোষ্ঠকাঠিন্যের
মত পরিবর্তন?

আমার মনে
পড়ছে না।

অসাধারণ!

আমি আপনাকে বাড়িতে নিয়ে
যাওয়ার জন্য একটি **FIT**
পরীক্ষা দেওয়ার জন্য নার্সকে
বলছি। নার্স আপনাকে এটি
কীভাবে ব্যবহার করতে হবে
বুঝিয়ে দেবেন।

হাই মার্ক।
আপনার সাথে
পরিচিত হয়ে
ভাল লাগল!

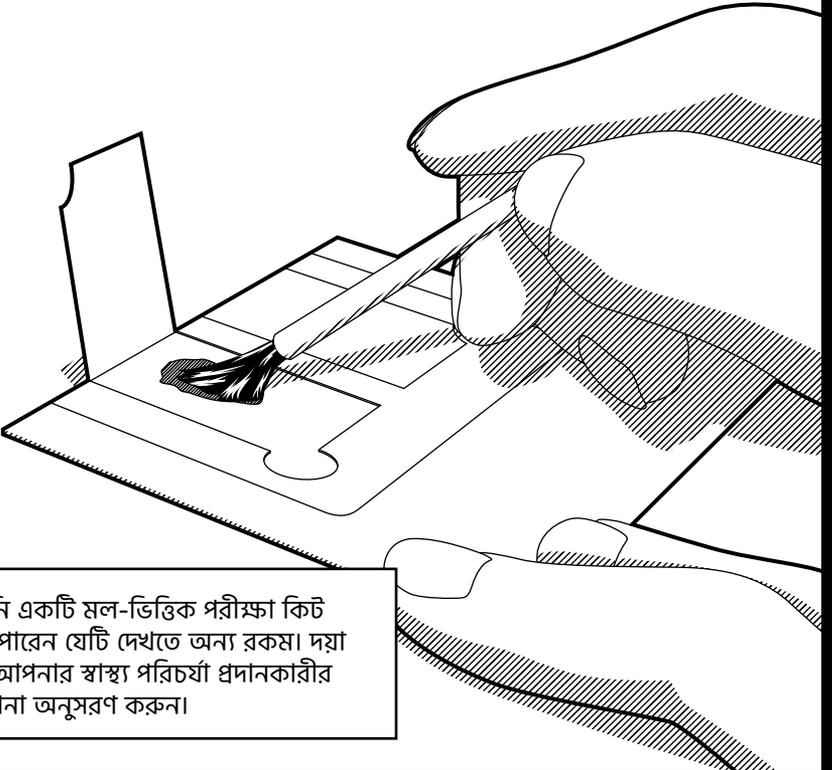
এই যে আপনার *FIT* পরীক্ষা।
এটি খুবই সহজ। আপনাকে শুধু এই কার্ডটি
দিয়ে সামান্য পরিমাণে মল তুলতে হবে,
তারপর টেস্ট কার্ডের লেবেলকৃত অংশে সেটি
রাখতে হবে, এবং সেটি সিল করে ডাকঘোণে
পাঠিয়ে দিতে হবে। আপনি প্রতি বছর একবার
এই পরীক্ষাটি করবেন।

আপনার কি কোনো
প্রশ্ন আছে?

আমার ধারণা
আমি বুঝে গেছি।
ধন্যবাদ!



সেই দিন, আরো কিছু পরে



আপনি একটি মল-ভিত্তিক পরীক্ষা কিট পেতে পারেন যেটি দেখতে অন্য রকম। দয়া করে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর নির্দেশনা অনুসরণ করুন।



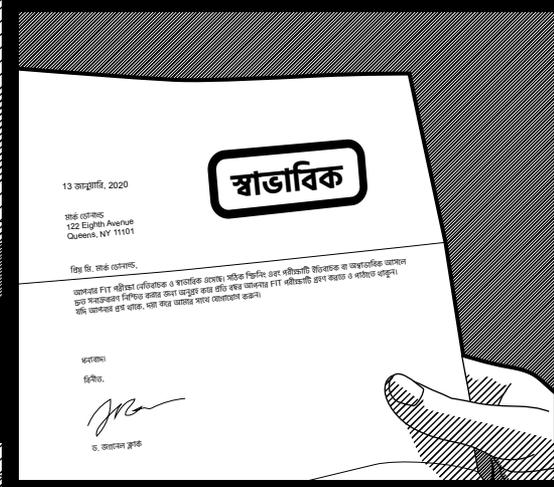
ওহ, এই যে অ্যান্ড্রু!
আমি এই **FIT**
পরীক্ষাটি ডাকে
ফেলতে যাচ্ছিলাম।



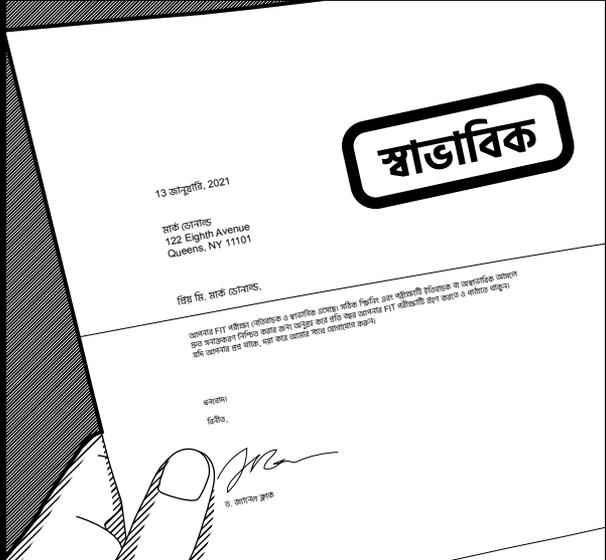
বাবা, দাঁড়াও – কোলন
ক্যান্সারের জন্য **FIT** স্ক্রিনিং পরীক্ষা?
তোমার স্বাস্থ্য নিয়ে আগাম চিন্তা করছ
দেখে আমি সত্যিই তোমাকে
নিয়ে গর্বিত।



প্রথম বছর



দ্বিতীয় বছর



তৃতীয় বছর



হাই ডক্টর ক্লার্ক।

দাঁড়ান, আমার
FIT অস্বাভাবিক
এসেছে?



বেশি দূর্শ্চিন্তাগ্ৰস্থ হবেন না, মার্ক।
FIT এর ফলাফল অস্বাভাবিক হলেই যে
আপনার কোলন ক্যান্সার হয়েছে এমনটা নয়, তবে
স্নেহ নিশ্চিত হওয়ার খাতিরে আপনাকে একটি
কোলনোস্কোপি করাতে হবে।



বেশ। করা
যাক তাহলে।



আমার এখনও বেশ উদ্ভিন্ন
বোধ হচ্ছে। স্যান্ড্রার সাথে
ওর কোলনোস্কোপির ব্যাপারে
কথা বলা উচিত আমার –
হয়তো তাতে কাজ হবে।



তুমি যতটা ভাবছ, কোলনোস্কোপি
অতটা খারাপ কিছু নয়, তবে অন্ত
প্রস্তুতি সম্পন্ন করা জরুরী।

আগের দিন তো স্বচ্ছ
তরল খাবার খেতে হয়,
তাই না?

হ্যাঁ, এবং তোমার ডাক্তারের
বলে দেওয়া বিশেষ অন্ত প্রস্তুতি
দ্রবণ সম্পূর্ণ পান করতে ভুলো না,
আর নির্দেশনাগুলো সঠিকভাবে
মেনে চলবে।



তোমার কোলন এমনভাবে পরিষ্কার
থাকতে হবে যেন ডাক্তার সব কিছু
দেখতে পান। আর হ্যাঁ, আমি
কোলনোস্কোপির পর তোমাকে
বাড়ি নিয়ে আসব।

সব সময় আমার
সাথে থাকার জন্য
তোমাকে ধন্যবাদ।

মার্কের কোলনোস্কোপির আগের দিন



হুম, খেতে অতটা
খারাপ নয়।



কোলনোস্কোপির দিন



তুমি ঠিক আছ তো?

শুধু একটু নার্ভাস।
কোনো অসুবিধা হতে
পারে কি?

সত্যি কথা বলতে,
আমার এমনকি কোলনোস্কোপির
কথা মনেও নেই, শুধু প্রস্তুতিটুকু
মনে আছে। তুমি ঠিক থাকবে।



হাই মার্ক! আসতে পেরেছেন বলে আমি খুশি। আপনি কি আপনার কোলনোস্কোপির জন্য প্রস্তুত?

হ্যাঁ। আমি গতকাল শুধু স্বচ্ছ তরল খেয়েছি। সেই সাথে অন্ত্র প্রস্তুতি দ্রব্যও সব শেষ করেছি আর আজ কিছু খাইনি।



দারুণ! এতে করে ডাক্তার আপনার কোলন আর মলাশয় পরিষ্কার দেখতে পাবেন।

ডাক্তার প্রায় আধ ইঞ্চি ব্যাসের একটি ছোট নল আপনার মলাশয়ে প্রবেশ করাবেন। নলের শেষ মাথায় লাইট এবং ক্যামেরা থাকে। আপনি ব্যথা পাবেন না।



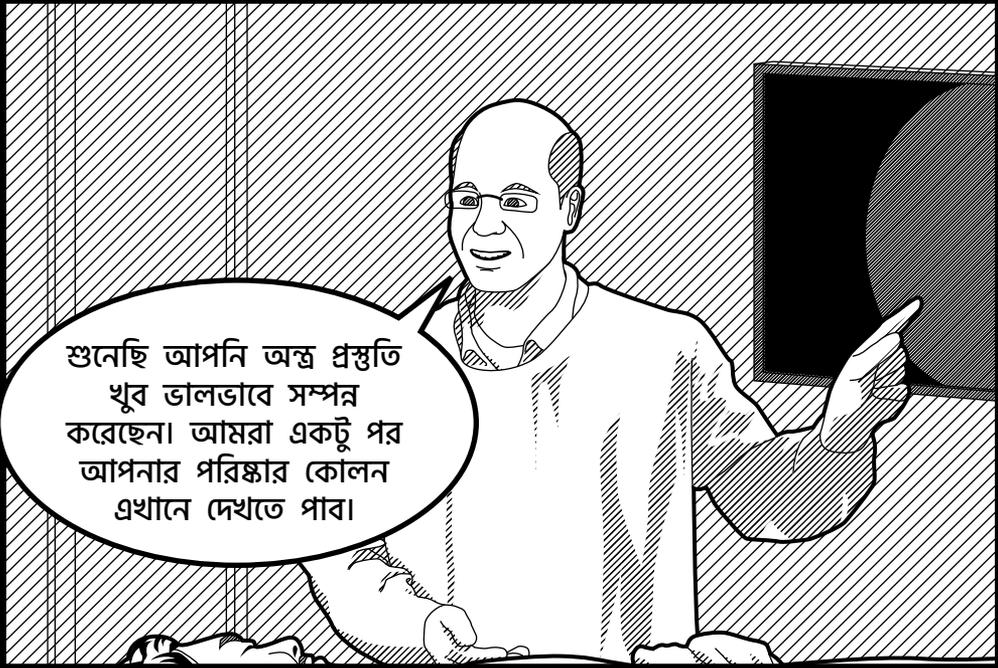
ধন্যবাদ। আমার
মনে হয় আমি এখন
ভিতরে যেতে প্রস্তুত।



খুব ভাল। তাহলে
চলুন প্রসিডিউর রুমের
দিকে যাওয়া যাক।



আমি খুবই আনন্দিত যে মার্ক
তার স্বাস্থ্যের যত্ন নিচ্ছে!



শুনেছি আপনি অস্ত্র প্রস্তুতি
খুব ভালভাবে সম্পন্ন
করেছেন। আমরা একটু পর
আপনার পরিষ্কার কোলন
এখানে দেখতে পাব।



আমি আপনাকে সুস্থির
করার জন্য ওষুধ দিচ্ছি।
এর ফলে আপনার ঘুম
আসবে। আপনি কি
প্রক্রিয়াটির জন্য প্রস্তুত?

আমি প্রস্তুত।

স্ক্রিনিঙের পর

হাই মার্ক। সুখবর!
আমরা আপনার কোলনে
অস্বাভাবিক কিছু পাইনি।

ওহ, বাঁচা গেলা তার মানে
কি এই যে আমার স্ক্রিনিং
আর করতে হবে না?

স্ক্রিনিং চালিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ
ক্যান্সার পরেও দেখা দিতে পারে।
বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার ঝুঁকি
বাড়তে থাকে। আমরা আপনার জন্য
একটি নিয়মিত স্ক্রিনিং সময়সূচীর
ব্যবস্থা করছি।

খুব ভাল লাগল
শুনো। আমার কোলন
ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে
আমি আর কী
করতে পারি?



স্বাস্থ্যকর পছন্দসমূহ বেছে নি।
গবেষণায় দেখা গেছে যে কিছু কিছু
আচরণের সাথে কোলন ক্যান্সারের
ঝুঁকি কমানোর সম্পর্ক আছে। আমরা
সকল ক্ষেত্রে এটি জানি না যে কেন
কারো ক্যান্সার হয় আর কারো হয় না।

যারা প্রক্রিয়াজাত মাংস কম খান
তাদের কোলন ক্যান্সার হওয়ার
সম্ভাবনা কম। শারীরিকভাবে সক্রিয়
থাকার সাথেও ঝুঁকি হওয়ার সম্পর্ক
আছে বলে মনে হয়।



প্রক্রিয়াজাত মাংসের মধ্যে
আছে ডেলি মাংস, বেকন
এবং হট ডগ, তাই না?

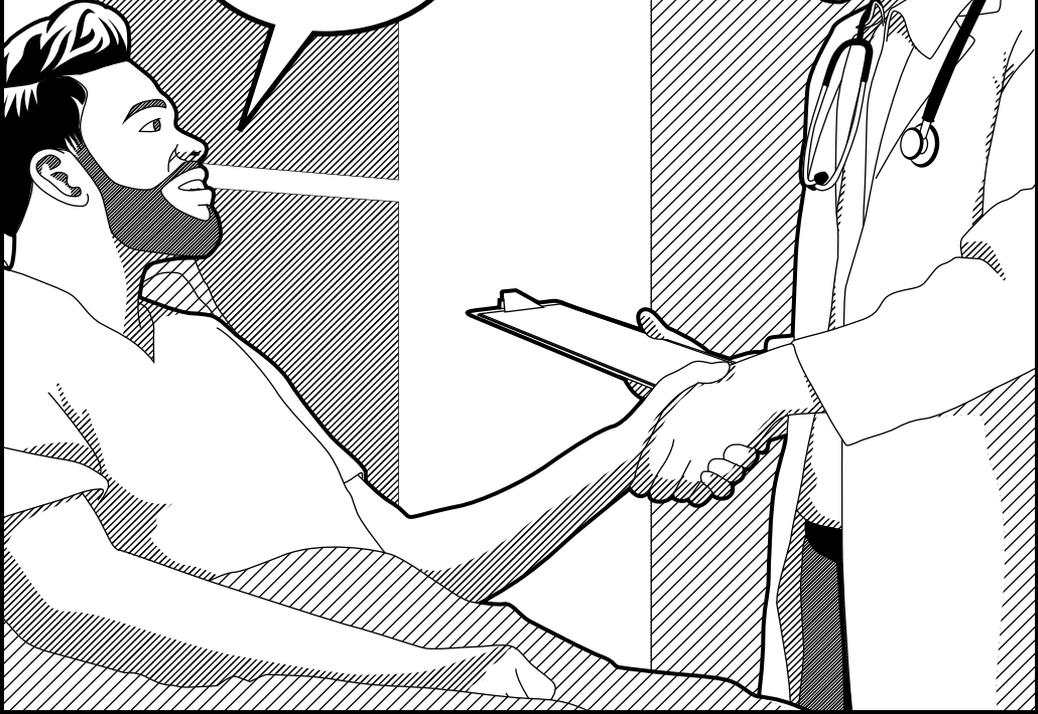
ঠিক বলেছেন।

মদ্যপান এবং
ধূমপানের
ব্যাপারে?

দিনে দু'টি ড্রিংকের বেশি পান করার
সাথে কোলন ক্যান্সারের সংযোগ পাওয়া
গেছে। ধূমপানের সাথেও। সুতরাং,
আপনার পান করা অ্যালকোহলের
পরিমাণ এবং সময় কমিয়ে দিন,
এবং ধূমপান করবেন না।

সাধারণত, সারা জীবন জুড়ে
স্বাস্থ্যকর পছন্দসমূহ আপনার
কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি
কমাতে পারে।

ঠিক আছে,
ডাক্তার। আমি চেষ্টা
করব। ধন্যবাদ।



কোলন ক্যান্সারে আক্রান্ত
হওয়ার ঝুঁকি কমাতে
আমাকে শুধু স্ক্রিনিং
চালিয়ে যেতে হবে আর
স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা
বজায় রাখতে হবে।

কীভাবে?



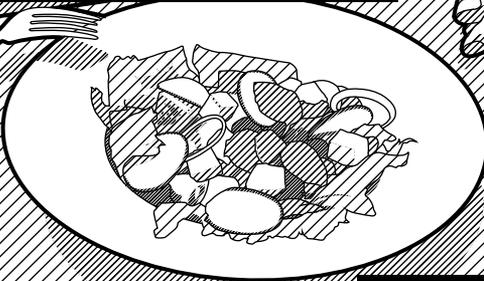


আমার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বলেছেন যে আমাকে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে আর প্রক্রিয়াজাত মাংস কম খেতে হবে। শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকতে হবে, অ্যালকোহল কম খেতে হবে আর ধূমপান করা যাবে না। আমার পরবর্তী স্ক্রিনিং সময়মত করাও গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা একসাথে এই অভ্যাসগুলি তৈরি করব! মার্ক, তুমি একা থাকবে না।

তোমার তুলনা হয় না!

সেই দিন রাতে, পরিবারের সাথে
বাইরে রাতের খাবার খাওয়ার সময়



আপনি কি একটু
ওয়াইন নেবেন,
স্যার?

না, ধন্যবাদ।

দাঁড়াও, তুমি ওয়াইন
খাচ্ছ না, মার্ক?

না। সম্প্রতি আমি
কোলন ক্যান্সার
স্ক্রিনিং করিয়েছি।

যদিও ফলাফল
নেতিবাচক এসেছে, কিন্তু আমার
স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী স্বাস্থ্যকর
জীবনযাত্রার ব্যাপারে আমাকে
কিছু উপদেশ দিয়েছেন।



তোমার ভাই হিসাবে, আমি তোমার স্বাস্থ্য সম্পর্কে খুবই সচেতন। তোমাদের দু'জনেরই তোমাদের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের ব্যাপারে আলোচনা শুরু করা উচিত।

যেহেতু আমাদের সবারই বয়স প্রায় সমান, তাই যত তাড়াতাড়ি করা যায় ততই ভাল।



তুমি কোন স্ক্রিনিং পরীক্ষাটি করিয়েছিলে?

আমি তিন বছর ধরে মল-ভিত্তিক পরীক্ষাটি করিয়েছি। এটি খুব দ্রুত আর সহজ। এই বছর আমার ফলাফল অস্বাভাবিক এসেছিল, তাই পরে একটি কোলনোস্কোপি করাই।



স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার ব্যাপারে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর উপদেশ কী?



শুরুতেই স্বাস্থ্যকর খাওয়া
আর নিয়মিত শরীরচর্চা।
মদ্যপান সীমিত রাখতে
হবে, আর ধূমপান করা
যাবে না।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ
ব্যাপারটি হল
পরীক্ষা করানো।



আমি চাই না আমার
ক্যান্সার হোক! আমি
ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার
চেষ্টা করব।

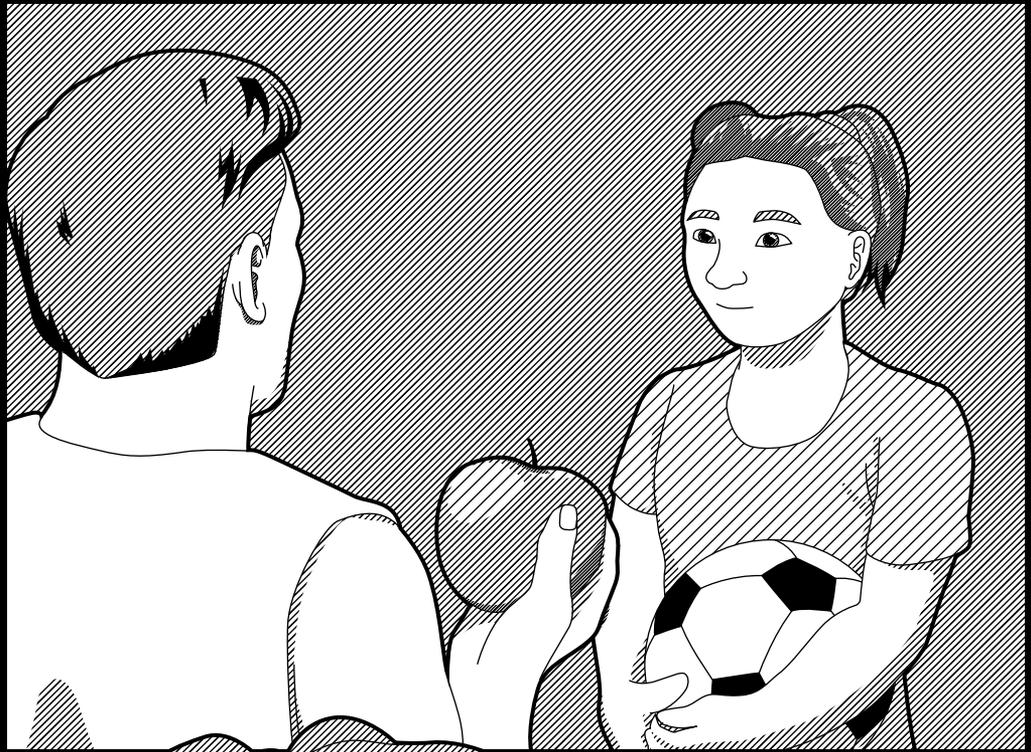
অ্যাঙ্ক, যখন তোমার সেবা
প্রদানকারী বলবেন তখন
একটি কোলন ক্যান্সার
স্ক্রিনিং পরীক্ষা করতে
ভুলো না।

ভুলব না, বাবা।

এসো সামনে গিয়ে
একটু থামি।

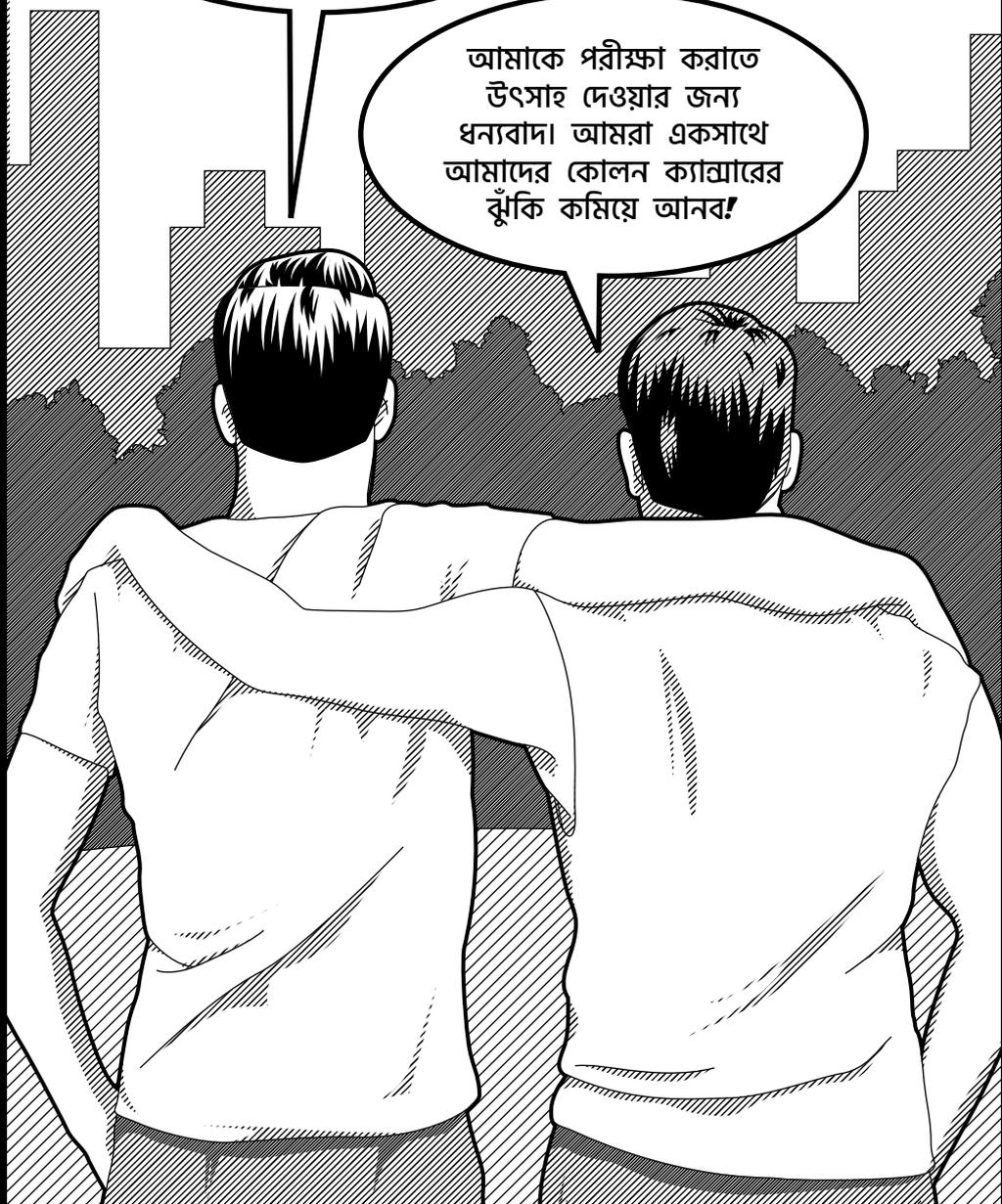
এই যে লিলি।
হালকা কিছু খাবে?

হ্যাঁ!



আমার সাথে ব্যায়াম করার
জন্য ধন্যবাদ, অ্যান্ড্রু। আমি
খুশি যে তুমি তোমার স্বাস্থ্যের
খেয়াল রাখছ।

আমাকে পরীক্ষা করাতে
উৎসাহ দেওয়ার জন্য
ধন্যবাদ। আমরা একসাথে
আমাদের কোলন ক্যান্সারের
ঝুঁকি কমিয়ে আনব!



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 খাওয়া এবং বেশি ফল ও শাকসবজি খাওয়া
- অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় কম খাওয়া
- 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 কথা বলুন।

আরো জানার জন্য, nyc.gov/health/coloncancer ভিজিট করুন।
পরীক্ষা করানো সম্পর্কিত গল্পের জন্য, [স্যান্ড্রার গল্প](#) এবং [কীভাবে বাড়িতে বসে কোলন ক্যান্সার পরীক্ষা করবেন](#)-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।

