স্ক্রিনিং করান: **কোলন ক্যানসার সনাক্ত করুন এবং প্রতিরোধ করুন**

কোলন ক্যানসার স্ক্রিনিং তথ্য-পত্র

পরীক্ষণের প্রকার: হাই-সেন্সিটিভিটি গুয়াইয়াক-বেসড ফেকাল অকাল্ট ব্লাড টেস্ট (HIGH-SENSITIVITY GUAIAC-BASED FECAL OCCULT BLOOD TEST, HSGFOBT)

যে কোনও ব্যক্তির কোলন ক্যানসার হতে পারে। এটি সব বর্ণ এবং জাতির গোষ্ঠিকে প্রভাবিত করতে পারে। নিয়মিত স্ক্রিনিং আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে প্রারম্ভিক পর্যায়ে ক্যানসার সনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারে, যখন এগুলির চিকিৎসা করা সহজ। কোলন থেকে পলিপ্স অথবা অস্বাভাবিক বৃদ্ধির সন্ধান এবং অপসারণ করেও স্ক্রিনিং ক্যানসার প্রতিরোধ করতে পারে।

স্ক্রিনিংয়ের জন্য বিভিন্ন পরীক্ষণ বিকল্প আছে। আপনার জন্য সঠিক পরীক্ষণ বেছে নেওয়ার উদ্দেশ্যে আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

কে? যে প্রাপ্তবয়স্কদের কোলন ক্যানসারের গড়পরতা ঝুঁকি আছে তারা HSgFOBT করাতে পারেন। আপনার ঝুঁকি এবং কোন বয়সে স্ক্রিনিং আরম্ভ করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। যদি আপনার কোলন ক্যানসারের বর্ধিত ঝুঁকি থাকে তাহলে আপনার তাড়াতাড়ি স্ক্রিনিংয়ের প্রয়োজন হতে পারে অথবা এই পরীক্ষাটি আপনার জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে। একটি পরীক্ষণ বেছে নেওয়ার আগে আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে নিজস্ব চিকিৎসাগত এবং পারিবারিক চিকিৎসাগত ইতিহাসের ব্যাপারে আলোচনা করুন। আপনার এর মধ্যে কোনও একটি ঝুঁকি থাকলে তাদেরকে বলুন:

- কোলন ক্যানসার অথবা প্রিক্যানসেরাস পলিপ্স পলিপ্সের ইতিহাস
- কোলন ক্যানসার অথবা প্রিক্যানসেরাস সহ পিতা-মাতা, ভাই-বোন অথবা বাচ্চা
- ফ্যামিলিয়ান অ্যাডেনোম্যাটাস পলিপোসিস (Familial adenomatous polyposis, FAP) অথবা হেরেডিটারি ননপলিপোসিস কোলোরেক্টাল ক্যানসার (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC), এটিকে লিঞ্চ সিন্ড্রোমও (Lynch syndrome) বলা হয়।
- আলসেরেটিভ কোলাইটিস অথবা ক্রোন্স ডিজিজ

কী? HSgFOBT হলো একটি মল-ভিত্তিক (ফেকাল) পরীক্ষণ। একটি ল্যাব বিশ্লেষণ মলের মধ্যে রক্তের লক্ষণ সন্ধান করে।

কখন? এই পরীক্ষণটি বছরে একবার করা হয়। যদি ফলাফল অস্বাভাবিক হয় তাহলে আপনার কিছু দিন পর পরবর্তী কোলনোস্কোপি করানোর প্রয়োজন হতে পারে।

কোথায়? আপনি বাড়িতে এই পরীক্ষণ করেন।

কেন? HSgFOBT কোলন এবং রেক্টাল ক্যানসারে লক্ষণ সনাক্ত করে। এটি কিছু পলিপ্সও সনাক্ত করতে পারে, যেগুলি হলো এমন বৃদ্ধি যা পরবর্তী সময়ে ক্যানসারে পরিণত হতে পারে।

কিভাবে? আপনাকে পরীক্ষণের কয়েক দিন আগের থেকে নিয়ন্ত্রিত খাদ্য খেতে হবে। মল ত্যাগ করার সময় পর পর তিন বার কিভাবে মলের নমুনা সংগ্রহ করতে হয় সে সম্পর্কে নির্দেশ সহ আপনার প্রদানকারী অথবা ডাকযোগে আপনি একটি কিট পাবেন, যা আপনি একটি পরিষ্কার পাত্রে রাখেন। কিটের থেকে অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করে আপনি কিটের স্লাইড অথবা টেস্ট কার্ডের ওপর কিছুটা মলের প্রলেপ দেবেন। আপনি বিশ্লেষণের জন্য কিটটি ডাকযোগে পাঠান অথবা আপনার প্রদানকারীর অফিসে টেস্টটি ফেরত পাঠান। আপনার প্রদানকারী আপনার সাথে এই পরীক্ষণের ফলাফলের অর্থের ব্যাপারে আলোচনা করবে।

এই পরীক্ষণের কি কোনও ঝুঁকি আছে? এই পরীক্ষণের কয়েকটি ঝুঁকি আছে। আপনি পরীক্ষার ফলাফল সম্পর্কে চিন্তিত হতে পারেন। কখনও কখনও HSgFOBT প্রারম্ভিক পর্যায়ে ক্যানসার সনাক্ত করতে সাহায্য করে। অন্যান্য সময়ে একটি HSgFOBT ফলাফল অস্বাভাবিক হবে কিন্তু পরবর্তী কোলোনস্কোপি ফলাফল স্বাভাবিক হবে। আপনার প্রদানকারীর সাথে ঝুঁকি এবং সুবিধা সম্পর্কে আলোচনা করুন।

আপনার জন্য কোন স্ক্রিনিং পরীক্ষণ সঠিক?

কোলন ক্যানসার স্ক্রিনিংয়ের ফারাক

পরীক্ষণের ফলাফল	কোলনো স্কোপি	FIT*	HSgFOBT*	FIT-DNA*
কোলন ক্যানসার সনাক্ত করতে পারে	✓	✓	✓	✓
কোলন ক্যানসার প্রতিরোধ করতে পারে	✓	*	*	*
ফলাফল অস্বাভাবিক হলে ফলো-আপ পরীক্ষার (কোলনোস্কোপি) প্রয়োজন	–	✓	✓	✓
পরীক্ষণ প্রক্রিয়া				
আপনি বাড়িতে এই পরীক্ষণ করেন	–	✓	✓	✓
এর জন্য আপনাকে মল নাড়াচাড়া করতে হয়	–	✓	✓	✓
আপনি বছরে একবার এই পরীক্ষা করান	–	✓	✓	–
আপনি প্রত্যেক তিন বছরে একবার এই পরীক্ষা করান	–	–	–	✓
আপনি প্রত্যেক 10 বছরে একবার এই পরীক্ষা করান	✓	–	–	–
একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী একটি মেডিক্যাল অফিস অথবা হাসাপতালে এই পরীক্ষা করে	✓	–	–	–
আগের দিন একটি বিশেষ খাদ্যের প্রয়োজন হয়	✓	–	–	–
কয়েক দিনের জন্য খাদ্যের সীমাবদ্ধতার প্রয়োজন হতে পারে	–	–	✓	–
সাধারণতঃ আগে অ্যানেসথেশিয়া অন্তর্ভুক্ত করা হয়	✓	–	–	–
কোলনের ভিতরে দেখার একটি প্রক্রিয়া	✓	–	–	–
বিরল জটিলতার ঝুঁকি অন্তর্ভুক্ত রযেছে যেমন কোলন পারফোরেশন অথবা রক্তক্ষরণ	✓	*	*	*
বাড়ি পৌঁছানোর জন্য একজন সঙ্গীর প্রয়োজন	✓	–	–	–

(পরীক্ষণের প্রকার)

*যদি এই পরীক্ষা অস্বাভাবিক ফলাফল উপস্থাপন করে, কোলনোস্কোপির মাধ্যমে পরবর্তী পরীক্ষণের প্রয়োজন হতে পারে। যদি ফলো-আপ কোলনোস্কোপি অস্বাভাবিক বৃদ্ধি অথবা পলিপ্স সনাক্ত করে তাহলে এগুলি অপসারণ করা হলে ক্যানসারে প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

সংজ্ঞা:
FIT = ফেকাল ইমিউনোকেমিক্যাল টেস্ট
HSgFOBT = হাই-সেন্সিটিভিটি গোয়াইক-বেসড্ ফেকাল অকাল্ট ব্লাড টেস্ট
FIT-DNA = মাল্টি-টার্গেট স্টুল DNA টেস্ট

কোথায় কোলন ক্যানসার পরীক্ষা করাবেন: স্ক্রিনিংয়ের সময় নিশ্চিত করার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

অর্থ পরিশোধ: Medicaid এবং Medicare সহ বেশিরভাগ বীমা প্ল্যানেই কোলন ক্যান্সারের স্ক্রীনিং কভার করা হয়। তবে, কভারেজ ভিন্ন হতে পারে। আপনার স্ক্রীনিং টেস্ট করানোর আগে কভারেজ সম্পর্কে জানতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী এবং বীমাকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। যদি আপনার বীমা না থাকে, তাহলে আপনি কম খরচে বা বিনা খরচের কভারেজের জন্য সাইন আপ করার যোগ্য হতে পারেন। একটি প্ল্যানে সাইন আপ করার জন্য বিনামূল্যে সহায়তা পেতে আপনি **311**-এ কল করতে পারেন।

বীমা নেই এমন নিউ ইয়র্কবাসীরা কম খরচের বা বিনা খরচের স্ক্রীনিংয়ের জন্য যোগ্য হতে পারে।

কোলন ক্যান্সার এবং স্ক্রিনি বিকল্প সম্পর্কে আরও জানার জন্য nyc.gov/health-এ যান এবং "colon cancer" (কোলন ক্যানসার) অনুসন্ধান করুন।