

কোলন ক্যান্সারের জন্য পরীক্ষা করান

কোলনোস্কোপি জীবন বাঁচায়

পলিপ এবং কোলন ক্যান্সার কি?

- পলিপ হল বৃহদন্ত্রে (কোলন) কোষের বৃদ্ধি বা কোষপুঞ্জ। কিছু কিছু পলিপ ক্ষতি করে না, কিন্তু কিছু কোলন ক্যান্সারে পরিণত হয়।
- কোলন এবং মলদ্বার থেকে পলিপ অপসারণ করা হলে তা ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারে।
- 45 বছর বা তার চেয়ে বেশী বয়সী ব্যক্তিদের কোলোন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং করানোর জন্য নিজের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলা উচিত, এমনকি তারা সুস্থ অনুভব করলেও।
- 45 বছরের কম বয়সী উচ্চ-ঝুঁকি সম্পন্ন ব্যক্তিদের কোলোন ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্যের জন্য স্ক্রিন করানো উচিত। আপনার ঝুঁকি সম্বন্ধে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- আপনি সুস্থ অনুভব করলেও প্রত্যেক 10 বছরে কোলনোস্কোপি করান অথবা প্রত্যেক বছর মল (ফেকাল) পরীক্ষা করান।

এর লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

- কোলন ক্যান্সারের উপসর্গ হল ওজন কমা, মলদ্বার থেকে রক্তপাত, ডায়ারিয়া ও থামতে না থাকা কোষ্ঠকাঠিন্য।
- সম্ভাব্য কোলন ক্যান্সার থাকা মানুষের রক্ত পরীক্ষায় রক্তে লোহার পরিমাণ কম বা কম রক্তকোষ (রক্তাক্ততা) থাকতে পারে।
- কোলন ক্যান্সার থাকা মানুষদের প্রায়শই কোন লক্ষণ থাকে না।

কেন আমাকে কোলনোস্কোপি করাতে হবে?

- পরীক্ষায় ডাক্তাররা পলিপ খুঁজে পান এবং সেগুলি ক্যান্সারে পরিণত হওয়ার আগে অপসারণ করে দেন।

কোলনোস্কোপি কি?

- কোলনোস্কোপির সময়, ডাক্তার আপনার মলদ্বারে আলো ও ক্যামেরা সমেত একটি ছোট নল প্রবেশ করাবেন। ক্যামেরা পলিপ দেখার জন্য ব্যবহার করা হয়।
- যদি ডাক্তার পলিপ খুঁজে পান, তাহলে সাধারণত পরীক্ষার সময়ই তা সরিয়ে দেন।
- পরীক্ষাটিতে 30 থেকে 60 মিনিট সময় লাগে।

পরীক্ষার আগে কি হয়?

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে পরীক্ষার আগের দিন পান করার জন্য একটা ওষুধ দেবেন। ওষুধ আপনার কোলন পরিষ্কার করবে, তাই আপনাকে ঘন ঘন বাথরুম ব্যবহার করতে হবে। আপনাকে আগের দিন অবশ্যই পরিষ্কার তরল (উদাহরণের জন্য উল্টোদিক দেখুন) খাবার খেতে হবে।
- আপনি সাধারণত যেসব ওষুধ নেন সেগুলি নেওয়া বন্ধ করতে হতে পারে যেমন অ্যাসপিরিন বা ব্লাড থিনার্স। পরীক্ষার এক সপ্তাহ আগে আপনার ওষুধ নেওয়া থামানোর বিষয়ে আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।
- পরীক্ষার দিনে, পরীক্ষা শেষ না হওয়া পর্যন্ত আপনি কোন কিছু খেতে বা পান করতে পারবেন না।
- পরীক্ষার ঠিক পূর্বে, আপনাকে আরামে রাখার জন্য ওষুধ দেওয়া হতে পারে।

পরীক্ষার পরে কি হবে?

- ওষুধের প্রভাব কেটে না যাওয়া পর্যন্ত আপনাকে রিকোভারি এরিয়াতে বিশ্রাম নিতে হবে।
- পরীক্ষার পর আপনার বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের মতো কাউকে প্রয়োজন যে আপনাকে বাড়ি নিয়ে যাবে।

কোলনোস্কোপি কি নিরাপদ?

- কোলনোস্কোপি নিরাপদ, তবে কিছু ঝুঁকি থাকে যেমন:
 - পরীক্ষার আগে আপনি যে ওষুধ নিয়েছেন সেটির প্রতিক্রিয়া।
 - পলিপ অপসারণের পর রক্তক্ষরণ। এটা সাধারণত নিজেই থেমে যায়।
 - কোলন বা মলদ্বারের দেওয়াল ছিঁড়ে যাওয়া। এটা কমই দেখা যায়, এর ফলে ব্যাথা হতে পারে এবং ঠিক করার জন্য অস্ত্রোপচার করতে হতে পারে।

কখন আমাকে আমার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে?

- যদি আপনি আপনার টয়লেট পেপারে বা পায়খানায় রক্ত দেখতে পান অথবা যদি আপনার মাথা ঘোরে, আপনার পেটে খুব ব্যাথা হয় বা স্বর আসে ও ঠান্ডা লাগে তাহলে আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

পরীক্ষায় ব্যাথা লাগবে?

- পরীক্ষার সময় আপনার পায়খানার বেগ লাগতে পারে, ফুলে যেতে পারে বা খিল ধরতে পারে কিন্তু সাধারণত ব্যাথা লাগে না।

কিভাবে আপনার কোলনোস্কপির জন্য প্রস্তুতি নেবেন

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী: নিচে সঠিক দিন, তারিখ এবং যোগাযোগের তথ্য পূরণ করুন।

সাত দিন আগে দিন: তারিখ:	যদি আপনি নিচের কোন একটি ওষুধ নেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন। আপনার কোলনোস্কপির এক সপ্তাহ আগে আপনাকে এইসব ওষুধ নেওয়া বন্ধ করতে হতে পারে: ■ অ্যাসপিরিন ■ ব্যাথা বা বাতের ওষুধ ■ আয়রন সম্পূরক ■ ইবুপ্রোফেন ■ ব্লাড থিনার্স (যেমন ওয়ারফারিন) ■ ডায়াবেটিসের ওষুধ
ছয় থেকে দুই দিন আগে	স্বাভাবিক খাবার খান এবং প্রচুর তরল পান করুন
এক দিন আগে দিন: তারিখ:	বাওল প্রিপারেশন: আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী পরীক্ষার জন্য আপনার কোলন প্রস্তুত রাখতে আপনাকে ওষুধের পরামর্শ দিয়েছেন। নির্দেশ অনুযায়ী ওষুধ গ্রহণ করা জরুরি। যদি আপনার কোন প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে তাহলে এই নম্বরে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন: _____।
এক দিন আগে দিন: তারিখ:	খাওয়ার নির্দেশনা: 1. যখন আপনি ঘুম থেকে উঠবেন তখন থেকে শুরু করে কোন শক্ত খাবার খাবেন না। এগুলি হল শস্যজাতীয় (যেমন রুটি, পাস্তা, ভাত, খাদ্যশস্য ইত্যাদি) মাছ, মাংস, বিন, তফু, দুগ্ধ পণ্য (যেমন দুধ, পনির, আইসক্রিম, দই, মাখন ইত্যাদি), সবজি ও ফল। 2. এইসব পরিষ্কার ও হালকা রঙের তরল সহ পরিষ্কার তরল খাবারে আঁকড়ে থাকুন। কোলা বা লাল বা বেগুনি জাতীয় পানীয় পান করবেন না। ■ পরিষ্কার ব্রথ (যেমন সবজি বা ফ্যাট হীন চিকেন ব্রথ) ■ হালকা রঙের পপসিকল ■ পরিষ্কার সোডা বা সেন্টজার ■ হালকা রঙের স্পোর্টস পানীয় (লাল বা বেগুনি নয়) ■ পরিষ্কার জেলাটিন ডেজার্ট ■ জল/পানি বা বরফ ■ দুধ বা ক্রিম ছাড়া চা বা কফি ■ পরিষ্কার, মন্ড মুক্ত ফলের রস (যেমন আপেল, সাদা আঙুর) 3. অন্তত 8 বার (যেমন, 8 কাপ) পরিষ্কার পানীয় পান করা নিশ্চিত করুন।
কোলনোস্কপির দিন দিন: তারিখ:	কিছু খাবেন না বা পান করবেন না। দ্রষ্টব্য: যদি আপনার প্রদানকারী আপনাকে কোন ওষুধ নিতে নির্দেশ দেয় তাহলে সেই ওষুধ নেওয়ার সময় জল পান করতে পারেন। পরীক্ষার পর আপনাকে বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জন্য একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিকে সঙ্গে আনুন।

