



অবহিত হোন:

**আপনার মলাশয়ের ক্যান্সারের
ঝুঁকি কমান**





আপনার মলাশয়ের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমান

মলাশয়ের ক্যান্সার কী?

মলাশয়ের (বা কোলোরেক্টাল) ক্যান্সার সাধারণত বৃহদন্ত্র (মলদ্বার) বা মলদ্বারে হতে দেখা যায়। সৌভাগ্যক্রমে,

নিয়মিত পরীক্ষা করলে এটি প্রতিরোধ

বা প্রাথমিক পর্যায়ে সনাক্ত করা যেতে পারে, যখন চিকিৎসা সবচেয়ে ভাল কাজ করে। মলাশয়ের ক্যান্সার পরীক্ষার কয়েকটি পদ্ধতি আছে।



কোলনোস্কোপিসমূহের সাহায্যে ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করতে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীরা মলাশয় বা মলদ্বার থেকে পলিপ (বৃদ্ধি) সনাক্ত ও অপসারণ করতে পারেন। অন্যান্য পদ্ধতিতে (যেমন, মল-ভিত্তিক পরীক্ষাসমূহ) যারা পরীক্ষায় পজিটিভ আসেন তাদের একটি ফলো-আপ কোলনোস্কোপির প্রয়োজন হয়।

লক্ষণ ও উপসর্গসমূহ

মলাশয়ের ক্যান্সারের লক্ষণসমূহের মধ্যে আছে মল বা মলদ্বারে রক্ত, ওজন কমে যাওয়া, এবং ডায়রিয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্য যা সারতে চায় না। মলাশয়ের ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে সাথে সাথে লক্ষণসমূহ দেখা যায় না, এমনকি সুস্থ বোধ করলেও আপনার পরীক্ষা করানো উচিত।



ঝুঁকির কারণগুলি

আপনি বর্ধিত ঝুঁকিতে থাকতে পারেন যদি আপনার:

- পরিবারের কারো মলাশয়ের ক্যান্সার বা প্রিক্যান্সারাস পলিপের ইতিহাস থাকে
- পারিবারিক অ্যাডিনোমেটাস পলিপোসিস (Familial adenomatous polyposis, FAP) বা বংশগত ননপলিপোসিস কোলোরেক্টাল ক্যান্সার (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC) বা লিঙ্ক সিনড্রোম থাকে
- আলসারেটিভ কোলাইটিস বা ক্রন'স ডিজিজ থাকে

যদি আপনার এই ঝুঁকির কারণগুলির কোনোটি থাকে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার দ্রুত পরীক্ষা শুরু করানো লাগতে পারে।



আপনার যদি বিমা না থাকে, তাহলে আপনি বিনামূল্যের বা স্বল্প-খরচের কভারেজের জন্য

নিবন্ধন করার উপযুক্ত হতে পারেন। বিনামূল্যের

নিবন্ধন সহায়তার জন্য 347-665-0214

এ কল করুন বা “**COVEREDNYC**” লিখে

55676 নম্বরে টেক্সট করুন। বিনামূল্যের বা

স্বল্প-খরচের পরীক্ষা সম্পর্কে আরো জানতে,

nyc.gov/health/coloncancer ভিজিট

করুন এবং “Payment” (পরিশোধ) ড্রপ-ডাউনে

ক্লিক করুন।



পরীক্ষাসমূহ

মলাশয়ের ক্যান্সার পরীক্ষার কয়েকটি পদ্ধতি আছে, যার মধ্যে রয়েছে পর্যবেক্ষণগত এবং মল-ভিত্তিক পরীক্ষা। নিচে উল্লিখিত এবং তারকা (*) চিহ্নিত পরীক্ষাগুলির ক্ষেত্রে যারা পরীক্ষায় পজিটিভ আসেন তাদের একটি **সময়ানুবর্তী ফলো-আপ** কোলনোস্কোপির প্রয়োজন হয়।



পর্যবেক্ষণগত পরীক্ষাসমূহ মলাশয় বা মলদ্বারে অস্বাভাবিক টিস্যুর উপস্থিতি পরীক্ষা করে:

- কোলনোস্কোপি
- ফ্লেক্সিবল সিগময়েডোস্কোপি*
- কম্পিউটারাইজড টোমোগ্রাফি (Computerized tomography, CT) কোলোনোগ্রাফি*



মল-ভিত্তিক পরীক্ষাসমূহ মলে ক্যান্সারের কোনো লক্ষণ আছে কিনা পরীক্ষা করে:

- ফিক্যাল ইমিউনোকেমিক্যাল টেস্ট (Fecal immunochemical test, FIT)*
- হাই-সেনসিটিভিটি গুয়াইয়াক-বেসড ফিক্যাল অকাল্ট ব্লাড টেস্ট (High-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)*
- মাল্টি-টার্গেট স্টুল ডিএনএ টেস্ট (FIT-DNA)*

এই পরীক্ষার উপায়গুলি সম্পর্কে আরো জানতে, nyc.gov/health ভিজিট করুন এবং "**colon cancer screening**" (মলাশয়ের ক্যান্সার পরীক্ষা) লিখে অনুসন্ধান করুন।

প্রায়শ জানতে চাওয়া প্রশ্নাবলী

আমার কখন মলাশয়ের ক্যান্সার পরীক্ষা করানো উচিত?

আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। অনেকেরই 45 বছর বয়স থেকে পরীক্ষা করানো শুরু করা উচিত। উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের আরো দ্রুত শুরু করার দরকার হতে পারে।

আমি সুস্থ বোধ করছি। তবুও কি আমার পরীক্ষা করানো উচিত?

মলাশয়ের ক্যান্সারের লক্ষণসমূহ তাৎক্ষণিকভাবে দেখা নাও দিতে পারে। এমনকি সুস্থ বোধ করলেও আপনার পরীক্ষা করানো উচিত। প্রাথমিক পর্যায়ে পলিপ খুঁজে বের করলে এবং অপসারণ করলে তা মলাশয়ের ক্যান্সার রোধে সাহায্য করতে পারে।

কোন পরীক্ষাটি সবচেয়ে ভাল?

প্রতিটি পরীক্ষার আলাদা ঝুঁকি এবং সুবিধা আছে। আপনার প্রয়োজনের সাথে সবচেয়ে বেশি মিলবে কোন পরীক্ষাটি তা জানতে আপনার বিকল্পসমূহ সম্পর্কে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

পরীক্ষার পর কী ঘটবে?

ফলো আপ করাতে ভুলবেন না। আপনার পরবর্তী মলাশয়ের ক্যান্সার পরীক্ষাটি কখন করাবেন তা আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকে জিজ্ঞেস করুন।

আমার বিমাতে কি পরীক্ষা কভার করা হবে?

Medicaid এবং Medicare সহ, বেশিরভাগ বিমা প্ল্যানই সাধারণ ঝুঁকিতে থাকা লোকদের জন্য 45 বছর বয়স থেকে এবং উপযুক্ত বলে গণ্য এমন লোকদের জন্য আরো আগে থেকে মলাশয়ের ক্যান্সার পরীক্ষা কভার করে থাকে। তবে, কভারেজের পরিমাণ ভিন্ন হতে পারে। পরীক্ষার আগে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী এবং বিমাকারীর সাথে কভারেজ সম্পর্কে কথা বলে নিন।



আপনার ঝুঁকি হ্রাস করার অন্যান্য উপায়সমূহ:

- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন।
- প্রক্রিয়াজাত মাংস (যেমন বেকন, হট ডগ বা লাঞ্চ মিট) কম খান।
- যদি ধূমপায়ী হন, তাহলে ছেড়ে দেওয়ার পরিকল্পনা করুন। পরিত্যাগে সহায়তার জন্য, **311** নম্বরে কল করুন বা nyc.gov/nycquits ভিজিট করুন।
- অ্যালকোহল পান আপনার মলাশয়ের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুন nyc.gov/health এবং “**alcohol and health**” (অ্যালকোহল ও স্বাস্থ্য) লিখে অনুসন্ধান করুন।

আরো তথ্য

ভিজিট করুন nyc.gov/health/coloncancer।

American Cancer Society
(আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি):

cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র:

cdc.gov/cancer/colorectal

জাতীয় ক্যান্সার ইন্সটিটিউট:

cancer.gov/types/colorectal

নিউ ইয়র্ক স্টেট স্বাস্থ্য দপ্তর:

health.ny.gov/diseases/cancer/colorectal