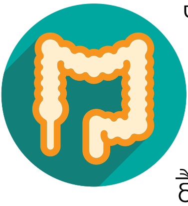
जानकारी प्राप्त करें:

अपने कोलन कैंसर के जोखिम को कम करें

अपने कोलन कैंसर के जोखिम को कम करें

कोलन कैंसर क्या है?

कोलन (या कोलोरेक्टल) कैंसर बड़ी आंत (कोलन) या मलाशय में होता है। खुशकिस्मती से, नियमित जाँच इसे रोकने या इसका जल्दी पता लगाने में मदद मिल सकती है, जब अक्सर उपचार सबसे ज़्यादा कारगर होता है। कोलन कैंसर स्क्रीनिंग के कई तरीके हैं। कोलनोस्कोपी से स्वास्थ्य सेवा प्रदाता कैंसर को रोकने में मदद के लिए कोलन या मलाशय में पॉलिप्स (वृद्धि) का पता लगा सकते हैं और उन्हें निकाल सकते हैं। अन्य तरीकों (उदाहरण के लिए, मल-आधारित परीक्षण) में उन लोगों के लिए फॉलो-अप कोलनोस्कोपी की ज़रूरत होती है जिनकी स्क्रीनिंग पॉज़िटिव रहती है।



संकेत और लक्षण

कोलन कैंसर के लक्षणों में मल या मलाशय में खून आना, वज़न कम होना और दस्त या कब्ज़ शामिल है जो ख़त्म नहीं होती। कोलन कैंसर से पीड़ित लोगों में अक्सर तुरंत लक्षण दिखाई नहीं देते; भले ही आप स्वस्थ महसूस कर रहे हों, आपको स्क्रीनिंग करवानी चाहिए।

जोखिम के कारक

आपको ज़्यादा जोखिम हो सकता है यदि:

- आपका कोलन कैंसर या प्रीकैंसरस पॉलिप्स का पारिवारिक इतिहास है
- आपको पारिवारिक एडिनोमेटस पॉलिपोसिस (Familial adenomatous polyposis, FAP) या वंशानुगत नॉनपोलिपोसिस कोलोरेक्टल कैंसर (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC) है, जिसे लिंच सिंड्रोम भी कहा जाता है
- आपको अल्सरेटिव कोलाइटिस या क्रॉहन्स रोग है

यदि आपमें इनमें से कोई भी जोखिम का कारक है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। आपको जल्दी स्क्रीनिंग शुरू करने की ज़रूरत हो सकती है।

यदि आपके पास बीमा नहीं है, तो आप मुफ़्त या कम लागत वाली कवरेज के लिए साइन अप करने के लिए योग्य हो सकते हैं। 347-665-0214 पर कॉल करें या 55676 पर "**COVEREDNYC**" टेक्स्ट करें और मुफ़्त नामांकन सहायता प्राप्त करें। मुफ़्त या कम लागत वाली स्क्रीनिंग के बारे में और जानने के लिए, **nyc.gov/health/coloncancer** पर जाएं और "Payment" (भुगतान) ड्रॉप-डाउन पर क्लिक करें।

स्क्रीनिंग टेस्ट
कोलन कैंसर स्क्रीनिंग के कई तरीके हैं, जिनमें दृश्य परीक्षण और मल-आधारित परीक्षण शामिल हैं। सितारे के निशान (*) से चिह्नांकित नीचे दिए गए परीक्षणों में उन लोगों के लिए **समय पर फॉलो-अप** कोलनोस्कोपी की ज़रूरत होती है जिनकी स्क्रीनिंग पॉज़िटिव रहती है।

दृश्य परीक्षण कोलन या मलाशय में असामान्य ऊतक की तलाश करते हैं:

- **कोलनोस्कोपी**
- **फ्लेक्सिबल सिग्मॉयडोस्कोपी***
- **कंप्यूटराइज़्ड टोमोग्राफ़ी (Computerized tomography, CT) कोलनोग्राफ़ी***

मल-आधारित परीक्षण मल में कैंसर के लक्षणों की तलाश करते हैं:

- **फीकल इम्यूनोकेमिकल टेस्ट (Fecal immunochemical test, FIT)***
- **उच्च-संवेदनशीलता वाला गुआइएक-आधारित गुप्त मल रक्त परीक्षण (High-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)***
- **मल्टी-टार्गेट स्टूल DNA टेस्ट (FIT-DNA)***

इन स्क्रीनिंग विकल्पों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **nyc.gov/health** पर जाएं और "**colon cancer screening**" (कोलन कैंसर स्क्रीनिंग) खोजें।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

मुझे कोलन कैंसर के लिए स्क्रीनिंग कब शुरू करनी चाहिए?

अपने जोखिम के बारे में अपने प्रदाता से बात करें। कई लोगों को 45 साल की उम्र में स्क्रीनिंग शुरू करनी चाहिए। ज़्यादा जोखिम वाले लोगों को जल्द शुरुआत करने की ज़रूरत हो सकती है।

मैं स्वस्थ महसूस करता/करती हूँ। क्या मुझे अब भी स्क्रीनिंग करवानी चाहिए?

हो सकता है कोलन कैंसर के लक्षण तुरंत उत्पन्न न हों। भले ही आप स्वस्थ महसूस कर रहे हों, आपको स्क्रीनिंग करवानी चाहिए। पॉलिप्स का जल्द पता लगाने और उन्हें हटाने से कोलन कैंसर को रोकने में मदद मिल सकती है।

कौन सा स्क्रीनिंग टेस्ट सबसे अच्छा है?

हर स्क्रीनिंग टेस्ट के अलग-अलग फ़ायदे और जोखिम हैं। आपकी ज़रूरतों के मुताबिक कौन सा टेस्ट सही है, यह पता लगाने के लिए अपने विकल्पों के बारे में अपने प्रदाता से पूछें।

टेस्ट के बाद क्या होगा?

फॉलो-अप करना याद रखें। अपने प्रदाता से पूछें कि आपको अपनी अगली कोलन कैंसर स्क्रीनिंग कब करवानी चाहिए।

क्या मेरा बीमा स्क्रीनिंग को कवर करेगा?

Medicaid और Medicare सहित, ज़्यादातर बीमा योजनाएं औसत जोखिम वाले लोगों के लिए 45 साल की उम्र से शुरू करते हुए और योग्य लोगों के लिए पहले से कोलन कैंसर स्क्रीनिंग को कवर करती हैं। हालांकि, कवरेज अलग-अलग हो सकती है। अपने स्क्रीनिंग टेस्ट से पहले कवरेज के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता और बीमा कंपनी से पता करें।

आपके जोखिम को कम करने के अन्य तरीके:

- स्वस्थ वज़न कायम रखें और शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- प्रोसेस्ड मीट (जैसे बेकन, हॉट डॉग या लंच मीट) कम खाएं।
- यदि आप धूम्रपान करते हैं तो उसे छोड़ने की योजना बनाएं। धूम्रपान छोड़ने में मदद के लिए, **311** पर कॉल करें या **nyc.gov/nycquits** पर जाएं।
- शराब पीने से आपके कोलन कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। अधिक जानकारी के लिए **nyc.gov/health** पर जाएं और "**alcohol and health**" (शराब और स्वास्थ्य) खोजें।

अधिक जानकारी

nyc.gov/health/coloncancer पर जाएं।

American Cancer Society (अमेरिकन कैंसर सोसाइटी):
cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer

रोग नियंत्रण और निवारण केंद्र:
cdc.gov/cancer/colorectal

नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट:
cancer.gov/types/colorectal

न्यूयॉर्क राज्य का स्वास्थ्य विभाग:
health.ny.gov/diseases/cancer/colorectal

NYC Health

4.24 Hindi