



নির্ণয়মূলক পরীক্ষা করান:
যত দ্রুত সম্ভব মলাশয়ে
ক্যানসার শনাক্ত করুন





নিয়মিতভাবে নির্ণয়মূলক পরীক্ষা ও ফলো-আপ করা হলে তা মলাশয়ে ক্যানসার প্রতিরোধ করতে বা দ্রুত শনাক্ত করতে পারে।

মলাশয়ে (বা মলাশয়-মলদ্বারে) ক্যানসার
বৃহদান্ত্রে (মলাশয়ে) বা মলদ্বারে হয় এবং তা নিউ



ইয়র্কবাসীদের মধ্যে ক্যানসারে

মৃত্যুর একটি বড়সড় কারণ।

সৌভাগ্যক্রমে, নিয়মিত পরীক্ষা

করালে এটি প্রতিরোধ বা

প্রাথমিক পর্যায়ে সনাক্ত করা যেতে

পারে, যখন চিকিৎসা সবচেয়ে ভাল কাজ করে।

অনেকেরই 45 বছর বয়স থেকে পরীক্ষা করানো শুরু করা উচিত। উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের আরও দ্রুত শুরু করার দরকার হতে পারে।

মলাশয়ের ক্যান্সার পরীক্ষার একাধিক 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।



আপনার নির্ণয়মূলক পরীক্ষার বিকল্পসমূহ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

যে যে বিষয়ে অবশ্যই জিজ্ঞাসা করবেন:

- মলাশয়ে ক্যানসারের নির্ণয়মূলক পরীক্ষা করানো আমার কখন থেকে শুরু করা উচিত?
- আমার পরিবারে কারও যদি মলাশয়ে ক্যানসার বা পলিপ থেকে থাকে তাহলে আমার কি তা হবার ঝুঁকি থেকে যায়? আমার কি অন্যদের থেকে আগেই মলাশয় ক্যানসারের জন্য নির্ণয়মূলক পরীক্ষা করানো শুরু করে দেওয়া উচিত?
- কোলনোস্কোপিই কি নির্ণয়মূলক পরীক্ষার একমাত্র বিকল্প?
- আমার জন্য কোন নির্ণয়মূলক পরীক্ষাটি সঠিক তা আমি জানব কীভাবে?
- আপনাদের কি কোন শিক্ষা-সামগ্রী আছে, যেমন আমার ভাষায় কোন পুস্তিকা বা প্রচারপত্র?
- মলাশয়ে ক্যানসার কি আমার বিমার আওতাভুক্ত?



ফলো-আপ করাতে ভুলবেন না!

আপনার নির্ণয়মূলক পরীক্ষা হয়ে গেলে, কখন আপনাকে আপনার পরবর্তী নির্ণয়মূলক পরীক্ষাটি

করাতে হবে তা আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকে জিজ্ঞেস করুন।



আপনার ঝুঁকির দিকগুলি নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনাকে দ্রুত নির্ণয়মূলক পরীক্ষা শুরু করাতে হতে পারে যদি আপনার নিম্নোক্ত বিষয়গুলি থাকে:



- মলাশয়ে ক্যানসারের বা প্রাক-ক্যানসার পলিপের পারিবারিক ইতিহাস
- নির্দিষ্ট কিছু উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত অবস্থা থাকে, যেমন পারিবারিক অ্যাডিনোমেটাস পলিপোসিস (familial adenomatous polyposis, FAP) বা বংশগত পলিপ-বহির্ভূত মলাশয়-মলদ্বারের ক্যানসার (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC) বা লিঞ্চ সিনড্রোম
- আলসারঘটিত মলাশয় প্রদাহ (Ulcerative colitis) অথবা ক্রোন্স ব্যাধি

এছাড়াও আপনার বর্ধিত ঝুঁকি থাকতে পারে যদি আপনার নিম্নোক্ত বিষয়গুলি থাকে:

- স্তূলত্ব
 - ধূমপানের ইতিহাস
-



আপনার ঝুঁকিগুলি কমানোর অন্যান্য উপায়সমূহ:

- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন।
- প্রক্রিয়াকৃত খাবার-দাবার (যেমন বেকন, হট ডগ বা লাঞ্চ মিট) কম করে খান।
- আপনি যদি ধূমপান করেন, তাহলে তা ছাড়ার পরিকল্পনা তৈরি করুন। ছাড়তে সাহায্যের জন্য **311** নম্বরে কল করুন অথবা nyc.gov/nycquits দেখুন।
- মদ্যপান আপনার মলাশয়ে ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে। মদ্যপানের পরিমাণ ও বারংবারতা কমান। আরও তথ্য ও সংস্থানের জন্য nyc.gov/health-এ যান এবং **“alcohol and health” (মদ্যপান ও আপনার স্বাস্থ্য)** কথাগুলি খুঁজুন।





মলাশয়ে ক্যানসারের নির্ণয়মূলক পরীক্ষার ধাপগুলি

ধাপ এক



বিমা করিয়ে নিন

আপনার যদি বিমা না থাকে, তাহলে আপনি বিনামূল্যে বা স্বল্প-খরচে বিমার আওতাভুক্তির জন্য নিবন্ধন করার উপযুক্ত হতে পারেন। বিনামূল্যের তালিকাভুক্তির সহায়তা পেতে 347-665-0214 নম্বরে কল করুন বা **COVEREDNYC** লিখে 55676 নম্বরে টেক্সট করুন। বিনামূল্যে বা স্বল্পখরচে নির্ণয়মূলক পরীক্ষা সম্পর্কে আরও জানতে nyc.gov/health/coloncancer দেখুন এবং "Screening" ("নির্ণয়মূলক পরীক্ষা") বিভাগের অধীনে "Payment" ("পেমেন্ট") কথাটি দেখুন।

আপনি যদি বিমা না পান, অথবা আপনার বিমায় যদি নির্ণয়মূলক পরীক্ষা অন্তর্ভুক্ত না থাকে, তাহলে আপনার জন্য বিকল্প রয়েছে। একটি **NYC Health + Hospitals**-এ যোগাযোগ করিয়ে দেবার জন্য **311** বা **844-NYC-4NYC (844-692-4692)** নম্বরে কল করুন। এছাড়াও আপনি **New York State Cancer Services Program** (নিউ ইয়র্ক রাজ্যের ক্যানসার বিষয়ক পরিষেবা কার্যক্রম)-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, যারা 45 থেকে 75 বছর বয়সী বিমাহীন নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য মলাশয়ে ক্যানসারের নির্ণয়মূলক পরীক্ষার সুবিধা প্রদান করে থাকে।

ধাপ দুই



আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন

আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীকে নিম্নোক্তের ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন:

- মলাশয়ে ক্যানসারের ব্যাপারে আপনার ব্যক্তিগত ঝুঁকি
- আপনার নির্ণয়মূলক পরীক্ষা করানোর বিকল্পগুলি, প্রতিটি বিকল্পের প্রক্রিয়া, লাভসমূহ ও ঝুঁকিগুলি সমেত

ধাপ তিন



নির্ণয়মূলক পরীক্ষা করান এবং ফলো-আপ করুন

নিয়মিতভাবে নির্ণয়মূলক পরীক্ষা ও ফলো-আপ করা হলে তা মলাশয়ে ক্যানসার প্রতিরোধ করতে বা দ্রুত শনাক্ত করতে পারে। আপনার আবার কখন নির্ণয়মূলক পরীক্ষা করানো উচিত সে ব্যাপারে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর থেকে জেনে নিতে ভুলবেন না।

*Medicaid এবং Medicare-সহ বেশিরভাগ বিমা প্রকল্পেই মলাশয়ে ক্যানসারের নির্ণয়মূলক পরীক্ষা অন্তর্ভুক্ত থাকে। তবে, বিমার শির পরিমাণ ভিন্ন হতে পারে। পরীক্ষার আগে আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারী এবং বিমা কোম্পানির সাথে বিমার অন্তর্ভুক্তির বিষয়গুলি নিয়ে কথা বলে নিন।

আরও তথ্যের জন্য
nyc.gov/health/coloncancer-এ যান।