

যদি আমার স্বাস্থ্য বীমা না থাকে তবে কী হবে?



স্বাস্থ্য বীমা কভারেজ খুঁজে পেতে সহায়তার জন্য,
nyc.gov/healthcoverage এ যান অথবা 311 নম্বরে কল করুন।

বিনামূল্যে বা কম খরচে কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং খুঁজে পেতে
সহায়তার জন্য:

- NYC Health + Hospitals-এর কোনো লোকেশনের
সাথে সংযুক্ত হতে 311 নম্বরে কল করুন।
- নিউ ইয়র্ক স্টেট ক্যান্সার পরিষেবা প্রোগ্রাম-কে
866-442-2262 নম্বরে কল করুন অথবা
health.ny.gov/diseases/cancer/services এ যান।

কোলন ক্যান্সার থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আমি আর কী করতে পারি?



আপনার কোলন সুস্থ রাখতে সাহায্য করার জন্য আপনি
এখানে দেওয়া কিছু কাজ করতে পারেন:

- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন।
- ফল, শাকসবজি এবং আন্ড
খাবারের দানা খান।
- প্রক্রিয়াজাত এবং লাল মাংস
(যেমন ডেলি মিট, স্মোক করা
মাংস, সসেজ এবং বেকন)
কম খান।
- অ্যালকোহল কম পান করুন।
- আপনি যদি ধূমপান করেন,
তবে তা ছেড়ে দেওয়ার
চেষ্টা করুন।



— ধূমপান ত্যাগ করতে, কমিয়ে দিতে বা যখনই আপনি
ধূমপানমুক্ত থাকতে চান সেই বিষয়ে সহায়তার জন্য
nyc.gov/nycquits দেখুন।



কোলন ক্যান্সারের উপসর্গগুলি কী-কী?



আপনার যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি দেখা দেয় তবে
আপনার প্রদানকারীর সাথে দেখা করুন। আপনার পরবর্তী
স্ক্রিনিং পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না। এই উপসর্গগুলির মানে
সবসময় এই নয় যে আপনার ক্যান্সার হয়েছে। আপনার সমস্যাটি
কী তা বুঝতে আপনার প্রদানকারী আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।
যদি এটি ক্যান্সার হিসাবে ধরা পড়ে, তবে দ্রুত চিকিৎসা শুরু করা
আপনার সুস্থ হওয়ার সেরা সুযোগ তৈরি করবে।

- মলত্যাগের পর আপনার মলে (বিষ্ঠা) রক্ত অথবা টয়লেটে
রক্তের উপস্থিতি থাকা
- এমন মল যা গাঢ় লাল বা কালো রঙের দেখায়
- ডায়রিয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্য যা দূর হচ্ছে না
- আপনার মলের আকৃতিতে পরিবর্তন আসা
- আপনার পেট পুরোপুরি পরিষ্কার হয়নি এমন অনুভূতি হওয়া
- পেটে ব্যথা যা বারবার ফিরে আসে বা দূর হচ্ছে না
- ক্ষুধামান্দ্য বা ব্যাখ্যাতিভাবে ওজন কমে যাওয়া
- অস্বাভাবিকভাবে ক্লান্ত বা দুর্বল বোধ করা



আপনার কেন কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং করানো উচিত

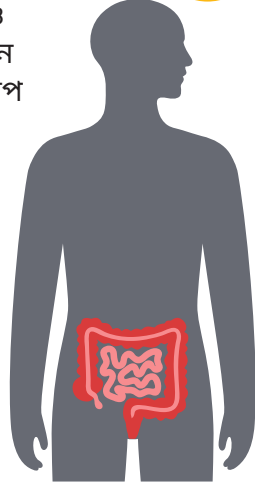
আরো তথ্যের জন্য,
nyc.gov/health/coloncancer এ যান।

NYC
Health

NYC
Health

কোলন ক্যান্সার কী?

কোলন ক্যান্সার (কলোরেক্টাল ক্যান্সার নামেও পরিচিত) হলো এমন একটি ক্যান্সার যা কোলন (বৃহদন্ত্র) বা মলদ্বারে শুরু হয়। এটি প্রায়ই পলিপ নামে পরিচিত ছোট-ছোট মাংসের পিণ্ড বা বৃদ্ধির মাধ্যমে শুরু হয় যা বছরের পর বছর ধরে ধীরে-ধীরে বড় হয়। বেশিরভাগ পলিপ ক্যান্সারযুক্ত নয়, তবে কিছু পলিপ ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে। একবার একটি পলিপ ক্যান্সারযুক্ত হয়ে গেলে, ক্যান্সারের কারণে স্বাস্থ্য সমস্যা শুরু হতে আরও সময় লাগতে পারে। উপসর্গগুলি আপনি লক্ষ্য করতে- করতে ক্যান্সারের চিকিৎসা করা বা নিরাময় করা সাধারণত আরও কঠিন হয়ে পড়ে।



কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং কী?

কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং হলো আপনার কোনো উপসর্গ দেখা দেওয়ার আগেই আপনার কোলনের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার একটি উপায়। এটি কোলন ক্যান্সার থেকে নিজেকে রক্ষা করার একটি উপায় এবং এটি আপনার জীবন বাঁচাতে পারে।

কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের দুটি লক্ষ্য রয়েছে:

1. পলিপগুলি ক্যান্সারে রূপান্তরিত হওয়ার আগেই সেগুলি খুঁজে বের করা এবং অপসারণ করা।
2. ক্যান্সার যখন ছোট বা প্রাথমিক পর্যায়ে থাকে তখনই তা খুঁজে বের করা যাতে আপনার নিরাময় হওয়ার সম্ভাবনা আরও ভালো থাকে।

কাদের কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং করানো উচিত?

কোলন ক্যান্সার যে কারও হতে পারে, তাই কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং **সবার জন্য**।

আমার কখন স্ক্রিনিং শুরু করা উচিত?

বেশিরভাগ মানুষের 45 বছর বয়সে প্রথমবারের মতো স্ক্রিনিং করানো উচিত এবং কমপক্ষে 75 বছর বয়স পর্যন্ত স্ক্রিনিং চালিয়ে যাওয়া উচিত। যাদের কোলন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেশি তাদের 45 বছর বয়সের আগেই স্ক্রিনিং শুরু করার প্রয়োজন হতে পারে।

স্ক্রিনিং কখন শুরু করতে হবে তা জানতে, কোলন ক্যান্সারের জন্য আপনার **ঝুঁকির কারণগুলি** নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কোলন ক্যান্সারের জন্য **ঝুঁকির কারণগুলি** একজন ব্যক্তির কোলন ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। কখন এবং কতদিন পরপর স্ক্রিনিং করতে হবে তা প্রভাবিত করতে পারে এমন ঝুঁকির কারণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- আপনার নিজের অথবা আপনার পরিবারের কোনো সদস্যের কোলন ক্যান্সার বা পলিপ থাকা
- আলসারেটিভ কোলাইটিস বা ক্রোল ডিজিজ
- একটি বংশগত সিনড্রোম যেমন ফ্যামিলিয়াল অ্যাডেনোমেটাস পলিপোসিস অথবা লিঞ্চ সিনড্রোম
- সিস্টিক ফাইব্রোসিস
- 40 বছর বয়সের আগে যেকোনো ক্যান্সারের চিকিৎসা নেওয়া

টাইপ 2 ডায়াবেটিস, অ্যালকোহল সেবন এবং তামাক সেবনও কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকির কারণ।



আমার কতদিন পরপর স্ক্রিনিং করা উচিত?

কতদিন পরপর কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং করতে হবে তা নির্ভর করে আপনি কোন স্ক্রিনিং পরীক্ষা ব্যবহার করছেন তার ওপর:

- প্রতি 10 বছর অন্তর একটি **কোলনোস্কোপি** করা প্রয়োজন। আপনার যদি ঝুঁকির কারণ থাকে, তবে আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার আরও ঘন-ঘন কোলনোস্কোপি করার প্রয়োজন আছে কি না।
- একটি **মল-ভিত্তিক পরীক্ষা** পরীক্ষার ধরণের ওপর ভিত্তি করে প্রতি এক থেকে তিন বছর অন্তর করা প্রয়োজন।

আমার কোন স্ক্রিনিং পরীক্ষাটি করানো উচিত?

কোলনোস্কোপি এবং মল-ভিত্তিক পরীক্ষাগুলি হলো সবচেয়ে সাধারণ স্ক্রিনিং পরীক্ষাগুলি। আপনার প্রদানকারী অন্যান্য পরীক্ষাও দিতে পারেন। কোন পরীক্ষাটি আপনার জন্য সেরা হবে সে বিষয়ে আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন:

- **কোলনোস্কোপি:** আপনাকে ঘুমানোর জন্য ওষুধ (সিডেশন) দেওয়া হবে। তারপর, একজন প্রদানকারী আপনার কোলনের ভেতর দেখার জন্য এক মাথায় একটি ছোট ক্যামেরা লাগানো একটি টিউব ব্যবহার করবেন, ক্যান্সারের পরীক্ষা করবেন এবং পলিপ শনাক্ত ও অপসারণ করবেন। কোলনোস্কোপির আগে আপনাকে তরলজাত আহার গ্রহণ করতে হবে এবং আপনার কোলন পরিষ্কার করার জন্য ওষুধ খেতে হবে।

- **মল-ভিত্তিক পরীক্ষাগুলি:** আপনি বাড়িতে আপনার মলের নমুনা নেওয়ার জন্য একটি বিশেষ কিট ব্যবহার করবেন এবং তারপর পরীক্ষার জন্য কিটটি ফেরত দেবেন। যদি আপনার ফলাফল স্বাভাবিক না হয়, তবে আপনাকে পরবর্তীতে একটি কোলনোস্কোপি করতে হবে। মল-ভিত্তিক পরীক্ষাগুলি হলো সেইসব লোকেদের জন্য একটি বিকল্প যাদের কোলন ক্যান্সারের উচ্চ ঝুঁকি নেই।

আপনি যেভাবেই স্ক্রিনিং করান না কেন, আপনার ফলাফল প্রাপ্তি নিশ্চিত করুন। যদি আপনার ফলাফল স্বাভাবিক না হয়, তবে পরবর্তীতে কী করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

স্বাস্থ্য বীমা কি স্ক্রিনিংয়ের খরচ বহন করে?

Medicaid এবং Medicare সহ বেশিরভাগ স্বাস্থ্য ইন্সুরেন্স প্ল্যান কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের খরচ বহন করে। অনেক মানুষের ক্ষেত্রে, কোনো ব্যক্তিগত খরচ লাগে না।

