

# কোলন ক্যান্সার সম্পর্কে আপনার যা জানা প্রয়োজন

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



কোলন ক্যান্সার মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ক্যান্সার ঘটিত মৃত্যুর দ্বিতীয় প্রধান কারণ। ভাল খবর হল যে স্ক্রিনিং কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে বা এটিকে তাড়াতাড়ি খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে, ফলে এর চিকিৎসা করা সহজ হয়।

কোলন ক্যান্সার কী?

যখন ছোট ছোট বৃদ্ধি ( পলিপ বলা হয় ) কোলন বা মলনালীর ভিতরের দেয়ালে তৈরি হয়, সেগুলি বৃদ্ধি পেয়ে ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে।



কখন আমার স্ক্রিনিং করা উচিত?



নিয়মিত স্ক্রিনিং কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে। **আপনার বয়স 45 বা তার বেশি হলে**, আপনি সুস্থ বোধ করলেও কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনি যদি কোলন ক্যান্সারের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন তাহলে আপনার ডাক্তার আপনাকে 45 বছর বয়স হওয়ার আগেই নিয়মিত পরীক্ষা নিরীক্ষা শুরু করার পরামর্শ দিতে পারেন।

20 জনের মধ্যে 1 জনের জীবদ্দশায় কোলন ক্যান্সার ধরা পড়েছে



## কোলন ক্যান্সারের উপসর্গগুলি কী কী?

পলিপ এবং কোলন ক্যান্সারে আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকেরই কোনো উপসর্গ থাকে না। আপনার ডাক্তারকে বলুন যদি আপনার থাকে:

পেটে বা তলপেটে ব্যথা

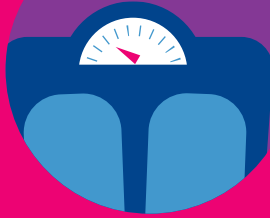


অন্ত্রের গ্যাস বৃদ্ধি



মলের পুরুষ বা আকারে পরিবর্তন, বিশেষ করে সরু হয়ে যাওয়া

ওজন হ্রাস



আপনার মলে রক্ত



নতুন করে কোষ্ঠকাঠিন্য বা ডায়রিয়া



## আমি কিভাবে কোলন ক্যান্সারের জন্য স্ক্রিনিং করাব?

কোলন ক্যান্সার পরীক্ষা করার অনেক উপায় আছে। শীর্ষ দুটি হল FIT নামক একটি মল পরীক্ষা অথবা কোলোনোস্কোপি।

অগ্রিম এবং নিয়মিত স্ক্রিনিং বেঁচে থাকার একটি ভাল সুযোগের দিকে পরিচালিত করে।

10 জনের মধ্যে 9 জন প্রাথমিক পর্যায়ের কোলন ক্যান্সার থেকে বেঁচে যান



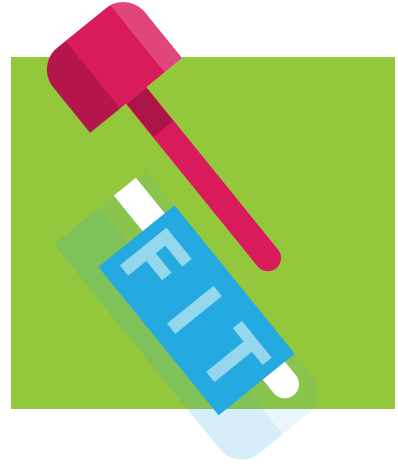
10 জনের মধ্যে মাত্র 1 জন শেষ পর্যায়ের কোলন ক্যান্সার থেকে বাঁচতে পারেন



## FIT বলতে কী বোঝায়?

FIT, বা ফেকাল ইমিউনোকেমিক্যাল টেস্ট (Fecal Immunochemical Test) হল একটি মল পরীক্ষা যা বাড়িতে করা হয়, যা মলের মধ্যে রক্তের সন্ধান করে।

- + আপনাকে আপনার ডাক্তারের অফিসে মলের নমুনা আনতে হবে বা পরীক্ষার জন্য এটি একটি ল্যাবে পাঠাতে হবে।
- + মল পরীক্ষা প্রতি বছর করা উচিত, যতদিন আপনার ফলাফল স্বাভাবিক আসে।
- + যদি আপনার নমুনায় রক্ত পাওয়া যায়, তাহলে আপনার একটি কোলনোস্কোপির প্রয়োজন হতে পারে।



## কোলনোস্কোপি কী?

কোলনোস্কোপি হল একটি প্রক্রিয়া যেখানে একজন ডাক্তার ক্যামারের লক্ষণগুলি পরীক্ষা করার জন্য আপনার মলনালীতে একটি নমনীয় আলোকিত টিউব প্রবেশ করান। ডাক্তার বেশিরভাগ ছোট ছোট বৃদ্ধি এবং কিছু ক্যান্সার খুঁজে বের করতে এবং অপসারণ করতে পারেন।



## আমার ডাক্তার যদি কোলনোস্কোপির পরামর্শ দেন তাহলে আমি কী আশা করতে পারি?

- + আপনার কোলনোস্কোপির আগে সঠিক প্রস্তুতি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সাবধানে আপনার ডাক্তারের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
- + এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ না করা বা সম্পূর্ণ না করার ফল হতে পারে সেগুলি পুনরাবৃত্তি করা এবং আপনার কোলনোস্কোপি পুনরায় নির্ধারণ করা।
- + কোলনোস্কোপির জন্য একটি হালকা নিদ্রাসহায়ক বা অ্যানেস্থেশিয়া প্রয়োজন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের পরে আপনাকে নিয়ে যাওয়ার জন্য একজন লোকের প্রয়োজন হবে।
- + ডাক্তার আপনার সাথে আপনার কোলনোস্কোপির ফলাফল নিয়ে আলোচনা করবেন। তারা আপনাকে আপনার পরবর্তী কোলনোস্কোপি কখন করতে হবে তাও বলবেন।

## আমি কীভাবে আমার কোলন ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারি?

একটি স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করা আপনার কোলন ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারে।

আহারে প্রক্রিয়াজাত মাংস সীমিত করা



নিয়মিত ওজন মাপা



নিয়মিত ব্যায়াম করা



ধূমপান বন্ধ করা



অ্যালকোহলের ব্যবহার সীমিত করা



আপনার বয়স যদি হয় 45 বা তার বেশি, এবং আপনার কোলন ক্যান্সারের জন্য স্ক্রীনিং করা না হয়ে থাকে, তাহলে আপনার প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন বা আজই আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে 1-844-692-4692 নম্বরে কল করুন!

জীবন সুস্থাস্থ্যে কাটান।

**NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS**

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ফোন করুন  
**1-844-NYC-4NYC**  
**1-844-692-4692**



সাথে থাকুন। আমাদেরকে অনুসরণ করুন।

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

Bengali 03/22