

# कोलन कैंसर के बारे में आपको क्या जानने की ज़रूरत है

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



कोलन कैंसर संयुक्त राज्य अमेरिका में कैंसर से होने वाली मौतों का दूसरा प्रमुख कारण है। अच्छी खबर यह है कि स्क्रीनिंग कराने से कोलन कैंसर को रोका जा सकता है या शुरुआत में ही इसका पता लगाने में मदद मिल सकती है, जब इसका इलाज करना आसान होता है।

कोलन कैंसर क्या है?

जब कोलन (बड़ी आंत) या मलाशय की भीतरी दीवारों में छोटे-छोटे उभार (जिन्हें पॉलीप्स कहा जाता है) बन जाते हैं, तो वे विकसित होकर कैंसर में बदल सकते हैं।

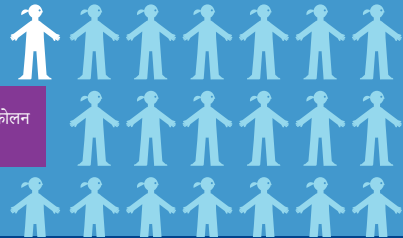


मुझे कब स्क्रीनिंग करानी चाहिए?



नियमित जांच से कोलन कैंसर से बचा जा सकता है। यदि आपकी उम्र 45 वर्ष या उससे अधिक है, तो अपने डॉक्टर से कोलन कैंसर की स्क्रीनिंग के बारे में बात करें, भले ही आप स्वस्थ महसूस कर रहे हों। यदि आपको कोलन कैंसर होने का जोखिम अधिक है तो आपका डॉक्टर आपके 45 साल का होने से पहले ही आपसे नियमित परीक्षण कराना शुरू करने की सिफारिश कर सकता है।

हर 20 में से 1 व्यक्ति अपने जीवनकाल में कोलन कैंसर से पीड़ित पाया जाता है



कोलन कैंसर के लक्षण क्या हैं?

पॉलीप्स और कोलन कैंसर से पीड़ित अधिकांश लोगों में कोई लक्षण नहीं होते हैं। यदि आपको इनमें से कोई लक्षण हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें:

पेट या उदर में दर्द होना

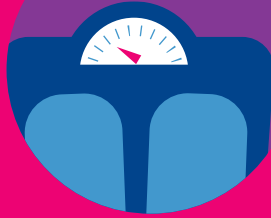


पेट में गैस अधिक बनने लगती है



मल की सघनता या आकार में बदलाव, विशेष रूप से सिकुड़ना

वजन घटना



आपके मल में खून



नई कब्ज या दस्त



मैं कोलन कैंसर की जांच कैसे करवा सकता हूँ?

कोलन कैंसर की जांच कराने के कई तरीके हैं। उनमें से शीर्ष दो हैं मल परीक्षण जिसे **FIT** कहा जाता है या कोलोनोस्कोपी।

समय से पहले और नियमित स्क्रीनिंग से जीवित रहने का एक बेहतर मौका मिलता है।

**10 में से 9** शुरुआती चरण के कोलन कैंसर से पीड़ित व्यक्ति बच जाते हैं



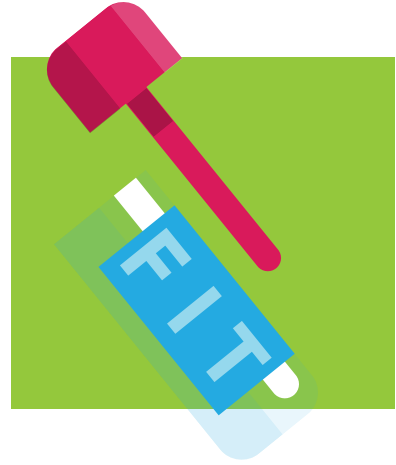
**10 में से केवल 1** अंतिम चरण कोलन कैंसर से पीड़ित व्यक्ति बच पाते हैं



## FIT क्या है?

FIT, या फीकल इम्यूनोकेमिकल टेस्ट (Fecal Immunochemical Test), एक प्रकार का मल परीक्षण है जो घर पर ही किया जाता है जिससे इस परीक्षण में मल में खून आने का पता लगाया जाता है।

- + आपको अपने मल का नमूना परीक्षण के लिए अपने डॉक्टर के क्लिनिक में लाना होगा या किसी प्रयोगशाला में भेजना होगा।
- + जब तक आपके स्टूल टेस्ट (मल परीक्षण) का परिणाम सामान्य आता है, आपको यह परीक्षण हर साल करवाते रहना चाहिए।
- + यदि आपके नमूने में खून पाया जाता है, तो आपको कोलोनोस्कोपी कराने की आवश्यकता हो सकती है।



## कोलोनोस्कोपी क्या है?

कोलोनोस्कोपी एक प्रक्रिया है जिसमें डॉक्टर एक लचीली और लाइट लगी हुई ट्यूब आपके मलाशय में डालता है और कैंसर के लक्षणों की जांच करता है। डॉक्टर इसके द्वारा ज्यादातर छोटे आकार के उभारों का और कुछ कैंसरों का भी पता लगा सकते हैं और उन्हें हटा भी सकते हैं।



अगर मेरा डॉक्टर कोलोनोस्कोपी कराने की सिफारिश करता है तो मैं क्या अपेक्षा कर सकता हूँ?

- + अपनी कोलोनोस्कोपी करने से पहले उचित तैयारी करना बहुत महत्वपूर्ण है। अपने डॉक्टर द्वारा दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन करें।
- + इन चरणों का पालन नहीं करने या पूरा नहीं करने पर इन चरणों को दुहराना और आपकी कोलोनोस्कोपी को दुबारा करना पड़ सकता है।
- + कोलोनोस्कोपी करने के लिए हल्के सीडेटिव (शामक) या एनेस्थीसिया (संज्ञाहरण) देने की आवश्यकता होती है। आपकी अपॉइंटमेंट के बाद आपको घर ले जाने के लिए किसी की मदद की आवश्यकता होगी।
- + आपके कोलोनोस्कोपी के परिणामों के बारे में डॉक्टर आप से चर्चा करेंगे। वे आपको यह भी बताएंगे कि आपको अगली बार कोलोनोस्कोपी कब कराना है।

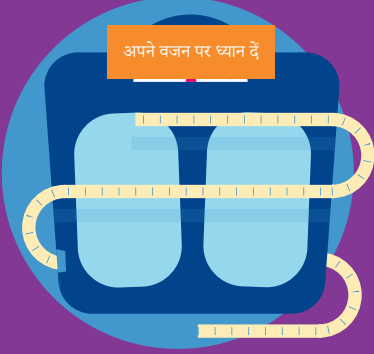
कोलन कैंसर होने की संभावना को घटाने के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

स्वस्थ जीवन जीने से आपको कोलन कैंसर होने की संभावना घट सकती है।

आहार में प्रोसेस्ड मीट की मात्रा सीमित करें



अपने वजन पर ध्यान दें



नियमित रूप से व्यायाम करें



धूम्रपान बंद करें



शराब का उपयोग सीमित करें



यदि आपकी उम्र 45 वर्ष या उससे अधिक है, और कोलन कैंसर के लिए जांच नहीं की गई है, तो अपने प्राथमिक देखभाल डॉक्टर से बात करें या कॉल करें **1-844-692-4692** और आज ही अपना अपॉइंटमेंट तय करें!

भरपूर सेहत के साथ जियें

**NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS**

अपॉइंटमेंट लेने के लिए निम्न नंबर पर कॉल करें  
**1-844-NYC-4NYC**  
**1-844-692-4692**



संपर्क में रहें। हमें फॉलो करें।

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

Hindi 03/22