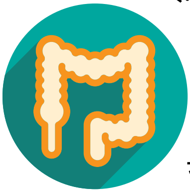
স্ক্রিনিং করান:

যত দ্রুত সম্ভব কোলন ক্যান্সার বার করুন

NYC Health

3.20

নিয়মিত স্ক্রিনিং ও সময় মতো পরবর্তী পরিচর্যা করা হলে কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করা যেতে পারে অথবা নির্ণয় করা যেতে পারে।



কোলন (বা কোলোরেক্টাল) ক্যান্সার বৃহদন্ত্রে (কোলন) এবং/অথবা মলদ্বারে হয় এবং নিউ ইয়র্কবাসীদের ক্যান্সারে মৃত্যু হওয়ার দ্বিতীয় বৃহত্তম কারণ। সৌভাগ্যক্রমে, নিয়মিত স্ক্রিনিং করানো হলে এটি প্রতিরোধ করা যেতে পারে অথবা পূর্বে নির্ণয় করা যেতে পারে যখন চিকিৎসা সঠিকভাবে কাজ করবে।

কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের একাধিক পদ্ধতি আছে। কোলনস্কোপি স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের ক্যান্সার প্রতিরোধ করার জন্য কোলন বা মলদ্বারে পলিপ - বা অন্যান্য বৃদ্ধি - চিহ্নিত ও অপসারণ করতে সাহায্য করে। অন্যান্য পদ্ধতিতে (উদাহরণস্বরূপ, মল ভিত্তিক পরীক্ষা) যাদের স্ক্রিনিং পজিটিভ আসে তাদের জন্য পরে কোলনস্কোপি করার প্রয়োজন হয়।

আপনার স্ক্রিনিংয়ের বিকল্প সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

এগুলি অবশ্যই জিজ্ঞাসা করবেন:

- কোলন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং কখন শুরু করা উচিত?
- আমার পরিবারের কারও কোলন ক্যান্সার বা পলিপ হয়ে থাকলে আমারও কি সেই ঝুঁকি আছে? অন্যদের থেকে আমাকে কি তাড়াতাড়ি কোলন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং করাতে হবে?
- কোলনস্কপি কি একমাত্র স্ক্রিনিং বিকল্প?
- কোন স্ক্রিনিং বিকল্পটি আমার জন্য সঠিক তা আমি কি করে জানব?
- আপনার কাছে কি আমার ভাষায় শিক্ষাগত সামগ্রী যেমন প্রচারপত্র আছে?
- আমার বিমা কি কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের খরচ বহন করবে?

ফলো-আপ করতে ভুলবেন না!

আপনার স্ক্রিনিং করানোর পর, পরের কোলন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং কখন করাবেন তা আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

আপনার এইসব থাকলে, আপনাকে আগে থেকে স্ক্রিনিং শুরু করতে হতে পারে:

- কোলন ক্যান্সারের পারিবারিক ইতিহাস অথবা প্রি-ক্যান্সারিয়াস পলিপ
- কিছু নির্দিষ্ট পারিবারিক অসুস্থতা যেমন ফ্যামিলিয়াল অ্যাডেনোমেটাস পলিপসিস (FAP) বা বংশগত নন-পলিপোসিস কলোরেক্টাল ক্যান্সার (HNPCC), যাকে লিঞ্চ সিনড্রোমও বলা হয়
- আলসারেটিভ কোলাইটিস বা ক্রোন্স রোগ

যদি আপনার এইসব থাকে তাহলে আপনার ঝুঁকি বেশি থাকতে পারে:

- মেদবহুলতা
- ধূমপানের ইতিহাস

আপনার ঝুঁকি কমানোর অন্যান্য উপায়:

- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন।
- প্রক্রিয়াজাত মাংস কম খান (উদাহরণস্বরূপ, বেকন, হট ডগ, লাঞ্চ মিট)।
- আপনি ধূমপান করলে, তা ছাড়ার পরিকল্পনা করুন। ধূমপান ছাড়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন অথবা nyc.gov/health এ গিয়ে "NYC Quits" (NYC কুইটস) খুঁজুন।
- মদ্যপান আপনার কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/health এ গিয়ে "alcohol and health" (মদ ও স্বাস্থ্য) খুঁজুন।

আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health এ যান এবং "colon cancer" (কোলন ক্যান্সার) খুঁজুন।

কোলন ক্যান্সারের স্ক্রিনিংয়ের ধাপ

প্রথম ধাপ

কভারের ব্যবস্থা করুন

যদি আপনার স্বাস্থ্য বিমা না থাকে, তাহলে আপনি কোনও পরিকল্পনা য় নথিভুক্ত হতেবি নামূল্যে মুখোমুখি সহায়তা পেতে পারেন: **311** নম্বরে কল করুন বা CoveredNYC লিখে 877877 নম্বরে পাঠান।

যদি আপনি বিমা না পান অথবা যদি আপনার বিমা স্ক্রিনিংয়ের খরচ না দেয়, তাহলে আপনার কাছে বিকল্প আছে। বিনামূল্যের বা স্বল্প মূল্যের স্ক্রিনিং সম্পর্কে আরও জানতে **nyc.gov/health** এ গিয়ে **"colon cancer" (কোলন ক্যান্সার)** খুঁজুন।*

দ্বিতীয় ধাপ

আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন

আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে এইসব সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন:

- শুধু আপনার কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি সম্পর্কে
- প্রতিটি স্ক্রিনিং বিকল্পের প্রক্রিয়া, সুবিধা ও ঝুঁকি সহ আপনার স্ক্রিনিং বিকল্পগুলি

তৃতীয় ধাপ

স্ক্রিনিং করান ও ফলো-আপ করান

নিয়মিত স্ক্রিনিং ও সময় মতো পরবর্তী পরিচর্যা করা হলে কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করা যেতে পারে অথবা পূর্বে পূর্বে নির্ণয় করা যেতে পারে। পরে কখন আবার স্ক্রিনিং করাবেন সেই সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

* Medicaid এবং Medicare সহ বেশিরভাগ বিমা পরিকল্পনা, 50 বছর বয়স থেকে কোলন ক্যান্সারের স্ক্রিনিংয়ের খরচ বহন করে। যদি আপনার বয়স 45 থেকে 49 এর মধ্যে হয়, তাহলে স্ক্রিনিংয়েরকভারেজ ভিন্ন হয়। স্ক্রিনিং করানোর আগে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি সম্পর্কে এবং আপনার বিমা প্রদানকারীকে কভারেজ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

বিনামূল্যের এবং স্বল্প মূল্যের স্ক্রিনিং করানোর স্থান

যোগ্যতা সম্পর্কে জানতে উক্ত অবস্থানে যোগাযোগ করুন।

BRONX

NYC Health + Hospitals/Jacobi **PN**
1400 Pelham Parkway South
Bronx, NY 10461
718-918-5000

NYC Health + Hospitals/Lincoln **PN**
234 E. 149th St.
Bronx, NY 10451
718-579-5000

NYC Health + Hospitals/North Central Bronx **PN**
3424 Kossuth Ave.
Bronx, NY 10467
718-918-5700

NYC Health + Hospitals/Gotham Health, Morrisania **CCP**
1225 Gerard Ave.
Bronx, NY 10452
718-960-2777

PN – **পেশেন্ট নেভিগেটর** কর্মসূচীগুলি রোগীরা স্ক্রিনিং প্রক্রিয়া সম্পর্কে জানতে পারবে ও পরিচর্যার সুবিধা পাবে।

CCP – **কমিউনিটি কেয়ার্স প্রোজেক্ট প্রাইমারি কেয়ার পার্টনার** বিমা না থাকা সেই সকল মানুষকে বিনামূল্যের কলোনস্কপি স্ক্রিনিং প্রদান করে যাদেরকে তাদের প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারী রেফার করেছে।

BROOKLYN

NYC Health + Hospitals/Coney Island **PN**
2601 Ocean Parkway
Brooklyn, NY 11235
718-616-3000

NYC Health + Hospitals/Kings County **PN CCP**
451 Clarkson Ave.
Brooklyn, NY 11203
718-245-3131

NYC Health + Hospitals/Woodhull **PN**
760 Broadway
Brooklyn, NY 11206
718-963-8000

NYC Health + Hospitals/Gotham Health, Cumberland **CCP**
100 N. Portland Ave.
Brooklyn, NY 11205
718-260-7500

NYC Health + Hospitals/Gotham Health, East New York **CCP**
2094 Pitkin Ave.
Brooklyn, NY 11207
718-240-0400

বিনামূল্যের এবং স্বল্প মূল্যের স্ক্রিনিং করানোর স্থান

যোগ্যতা সম্পর্কে জানতে উক্ত অবস্থানে যোগাযোগ করুন।

MANHATTAN

NYC Health + Hospitals/Bellevue **PN**
462 First Ave.
New York, NY 10016
212-562-5555

NYC Health + Hospitals/Gotham Health, Gouverneur **CCP**
227 Madison St.
New York, NY 10002
212-238-7897

NYC Health + Hospitals/Gotham Health, Sydenham **CCP**
264 W. 118th St.
New York, NY 10026
212-932-6500

QUEENS

NYC Health + Hospitals/Elmhurst
79-01 Broadway
Elmhurst, NY 11373
718-334-4000

NYC Health + Hospitals/Queens **PN** **CCP**
82-68 164th St.
Jamaica, NY 11432
718-883-3000

NYC Health + Hospitals/Parsons **CCP**
90-37 Parsons Blvd.
Jamaica, NY 11432
718-334-6400

STATEN ISLAND

NYC Health + Hospitals/Gotham Health, Vanderbilt
165 Vanderbilt Ave.
Staten Island, NY 10304
844-692-4692

NYC Health + Hospitals/Gotham Health, Mariner's Harbor
2040 Forest Ave.
Staten Island, NY 10303
718-266-6328

PN – **পেশেন্ট নেভিগেটর** কর্মসূচীগুলি রোগীরা স্ক্রিনিং প্রক্রিয়া সম্পর্কে জানতে পারবে ও পরিচর্যার সুবিধা পাবে।

CCP – **কমিউনিটি কেয়ার্স প্রোজেক্ট প্রাইমারি কেয়ার পার্টনার** বিমা না থাকা সেই সকল মানুষকে বিনামূল্যের কলোনস্কপি স্ক্রিনিং প্রদান করে যাদেরকে তাদের প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারী রেফার করেছে।