

কোজন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের পরীক্ষা মনোনয়ন করা

Mark-এর সিদ্ধান্ত



কোলন ক্যান্সারের পরীক্ষা করুন!

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার, যাকে কোলন ক্যান্সারও বলা হয়, নিউইয়র্ক সিটিতে ক্যান্সারজনিত মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। নিয়মিত স্ক্রিনিং এই ধরনের ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে অথবা যখন চিকিৎসা করতে সহজ, তখন এটি স্ক্রিনিং করতে সহায়তা করে।

50 বছরের কম বয়সী লোকদের মধ্যে কোলন ক্যান্সারের ঘটনা বৃদ্ধি পাচ্ছে। নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ **45 বছর থেকে শুরু করে** লোকদের পরীক্ষা করার জন্য সুপারিশ করে। যদি আপনার বয়স 45 থেকে 49 বছরের মধ্যে হয়, তবে আপনার কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর সাথে যোগাযোগ করুন এবং স্ক্রিনিংয়ের সময় নির্ধারণের পূর্বে আপনার বীমার কভারেজ সম্পর্কে বীমাকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে দেরি হওয়ার থেকে আগে জানাই অপেক্ষাকৃত ভালো। কোন ঝুঁকির কারণ থাকার মানে এই নয় যে আপনি কোলন ক্যান্সারে আক্রান্ত হবেন, এবং ঝুঁকির কোন কারণ না থাকার মানে এই নয় যে, আপনি এই রোগে আক্রান্ত হবেন না। আপনাকে কত তাড়াতাড়ি এবং কতবার পরীক্ষা করা উচিত তা নির্ধারণ করতে, আপনার সরবরাহকারীর সাথে আপনার ব্যক্তিগত ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা করুন। আপনার যদি বিভিন্ন ঝুঁকির কারণ, যেমন কোলন ক্যান্সারে আক্রান্ত কোন ঘনিষ্ঠ পরিবারের সদস্য থাকে, তবে আপনার তাড়াতাড়ি পরীক্ষা অথবা কয়েকবার পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে।

বিভিন্ন ধরনের কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের পরীক্ষা আছে। মল-ভিত্তিক পরীক্ষা রক্ত অথবা DNA নির্ণয় করতে পারে, যা কিনা কোলন ক্যান্সারের একটি লক্ষণ হতে পারে। মল (ভিত্তিক) নমুনা থেকে, স্ক্রিনিং পরীক্ষার অপশনের মধ্যে থাকতে পারে:

- একটি ফেকাল ইমিউনোকেমিক্যাল টেস্ট (fecal immunochemical test, FIT), যা রক্তকে সনাক্ত করে। FIT প্রতি বছরে করার জন্য সুপারিশ করা হয়।
- একটি উচ্চ সংবেদনশীল গুয়াইক-ভিত্তিক মলত্যাগের রক্ত পরীক্ষা (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT), যা রক্তকে সনাক্ত করে। HSgFOBT প্রতি বছরে করার জন্য সুপারিশ করা হয়।
- একটি মাল্টি-টার্গেট মলের DNA পরীক্ষা (FIT-DNA), যা রক্ত এবং জিনের (DNA) পরিবর্তনগুলি সনাক্ত করে, যা ক্যান্সার থেকে হতে পারে। FIT-DNA প্রতি তিন বছরে একবার করার জন্য সুপারিশ করা হয়।

- কোলনোস্কোপি। এটি একটি বিশেষ ক্যামেরার মাধ্যমে একটি ভিজুয়াল পরীক্ষা, যা একটি স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীকে সরাসরি আপনার কোলন পর্যবেক্ষণ করতে এবং একই পরীক্ষার সময়, পায়ুপথের সাথে পাওয়া কোন পলিপগুলি অপসারণ করে। আপনার ব্যক্তিগত ঝুঁকি এবং পরীক্ষাটি কী প্রদর্শন করে, তার উপর নির্ভর করে, প্রতি 10 বছরে একবার অথবা কখনও আরও বেশি করে কোলনোস্কোপি করা হয়। একটি পজিটিভ মলের পরীক্ষার সঙ্গে কোলনোস্কোপি করা উচিত।

আরও তথ্যের জন্য, ভিজিট করুন nyc.gov/health এবং খুঁজুন **কোলন ক্যান্সার** (colon cancer)। একবার কোলন ক্যান্সারের ওয়েবসেইজ পাওয়া গেলে, কোলনোস্কোপির জন্য প্রস্তুত হওয়ার বিষয়ে বিস্তারিত ভিডিওর জন্য “দেখুন: কোলনোস্কোপি প্রস্তুতি: কী প্রত্যাশা করবেন” (“Watch: Colonoscopy Prep: What to Expect”) এর উপরে ক্লিক করুন। আপনি YouTube.com-এ ভিডিও দেখতে পারেন।

আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারী এবং পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করুন।

এই গ্রাফিক উপন্যাসটি আপনার সরবরাহকারী এবং আপনার পরিবারের সাথে কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধের স্ক্রিনিংয়ের অপশনগুলি সম্পর্কে কথোপকথন শুরু করতে সহায়তা করার জন্য তৈরি করা হয়েছিল। Mark নিজেকে এবং তার পরিবারের সদস্যদের কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করছে, এবং আপনিও আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সহায়তা করতে পারেন। এই পারিবারিক গল্পটি পাঠ করে, আপনি শিখবেন:

- কীভাবে কোলন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং এবং প্রতিরোধ সম্পর্কে আপনার সরবরাহকারীর সঙ্গে আলোচনা করবেন
- মল-ভিত্তিক পরীক্ষাগুলিতে এবং কোলনোস্কোপিতে কী প্রত্যাশা করা যেতে পারে।

আপনার সরবরাহকারী এবং আপনার পরিবারের সঙ্গে আপনার ব্যক্তিগত ঝুঁকি, স্ক্রিনিং পদ্ধতি এবং কতবার আপনার স্ক্রিনিং করা প্রয়োজন, তা আলোচনা করুন।

সম্ভাব্য কোলন ক্যান্সারের উপসর্গগুলি চিহ্নিত করুন।

মলের সঙ্গে রক্তপাত কোলন ক্যান্সারের একটি সম্ভাব্য লক্ষণের মধ্যে অন্যতম। কোলন ক্যান্সারের কারণে পেট অথবা মলদ্বারে ব্যথা হতে পারে যা সহজেই ভালো হয় না, অথবা কোষ্ঠকাঠিন্য বা ডায়ারিয়া ভাল হয় না। অপ্রত্যাশিতভাবে ওজন হ্রাস পাওয়া অন্যতম সম্ভাব্য লক্ষণ। কোলন ক্যান্সার ছাড়া স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যাগুলির কারণে এই লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে, তবে আপনার যদি এই লক্ষণগুলি থাকে, তবে কোন স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর সঙ্গে দেখা করা খুব জরুরি।

স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর অফিস



হাই **MARK!** আপনি
কেমন আছেন?

আমি ভাল আছি!
আমি সবেমাত্র আমার
47তম জন্মদিন
পালন করেছি।



ওহ, শুভ জন্মদিন!
আপনি কি কখনও কোলন
ক্যান্সারের জন্য স্ক্রিনিং
করেছেন?

না।

কিন্তু, আমার স্ত্রী SANDRA-
এর কোলনোস্কোপির
অভিজ্ঞতাকে আমি স্বরণ
করতে পারি।


ঠিক আছে, এখন পরীক্ষা করার সময়। কোলন ক্যান্সার স্কিনিংয়ে কোলন অথবা মলদ্বারের ক্যান্সারের জন্য পরীক্ষা করে, এবং যে পলিপগুলি হতে পারে যা ক্যান্সারে পরিণত করতে পারে।

এই সকল পলিপগুলি অপসারণ করা আসলে ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে।

ঠিক আছে। তাহলে কি আমরা খুব শীঘ্রই একটি কোলনোস্কোপি পরীক্ষার সময়সূচী নির্ধারণ করবো?

কোলনোস্কোপি হল অন্যতম স্কিনিং পদ্ধতি। এটি সরাসরি কোলন এবং মলদ্বার পর্যবেক্ষণ করে, এবং আমাদের পলিপগুলি এবং ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে, এমন অন্য কোন কিছু অপসারণ করতে সহায়তা করে।





আচ্ছা। আমি অন্য আর কোন
ক্লিনিং পদ্ধতি কিংবা পরীক্ষাগুলি
করতে পারি?

অন্য প্রশ্নটি হল
মল-ভিত্তিক পরীক্ষা, যাকে *FIT*
বলে। আপনি বাড়ি থেকে একটি
ছোট মল (ভিত্তিক) নমুনা পাঠাতে
পাবেন। তারপরে ল্যাব রক্তের জন্য
পরীক্ষা করে, যা ক্যান্সারের একটি
লক্ষণ হতে পারে।

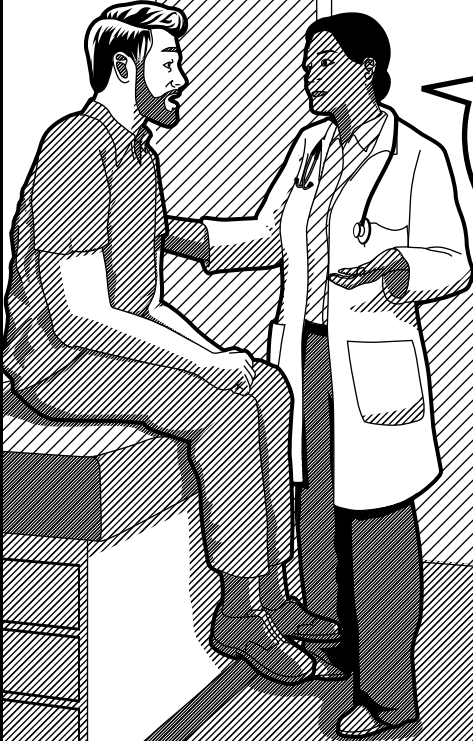
আপনি কি মল-
ভিত্তিক নমুনা মেইল
করতে পারেন?


আপনি পাঠাতে পারেন!
যে লোকেরা কোলন ক্যান্সারের জন্য
মাঝারি ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন, তাদের
জন্য মল-ভিত্তিক পরীক্ষা একটি
চমৎকার অপশন হতে পারে।

কোন পরীক্ষাটি
অপেক্ষাকৃত ভালো?

যে কোন একটি হতে পারে।
উভয়ই ক্যান্সার নির্ণয় এবং
জীবন রক্ষার জন্য কার্যকর।
FIT অপেক্ষাকৃত সহজেই করা
যায়, কিন্তু আপনাকে প্রতি
বছরে করতে হবে।


কোলোনোস্কোপি-এর জন্য আরও
প্রস্তুতি এবং অ্যানেস্থিসিয়া প্রয়োজন,
তবে বেশিরভাগ লোককে এটি
প্রায়শই করতে হয় না। আপনি
কোলনোস্কোপি সময় পলিপগুলি
অপসারণ করতে পারেন।





আমার বীমারেন্স কি
এই সকল পরীক্ষাগুলি
কভার করবে?

প্রায় সকল বীমারেন্স
প্ল্যানের মাধ্যমে মল-
ভিত্তিক পরীক্ষাগুলি এবং
কোলনোস্কোপি কভার
করা হয়।*



আমি জানি
SANDRA-কে কোলনোস্কোপি
পরীক্ষার আগের দিনে তার বিশেষ
খাবার এবং ওষুধপত্র গ্রহণ করতে
হয়েছিল। আমি নিশ্চিত নই যে
আমি এখনও প্রস্তুত কি না। আমি
কি প্রথমে FIT করতে পারি?

* Medicaid এবং Medicare সহ বেশিরভাগ বীমার প্ল্যানগুলি 50 বছর বয়স শুরু হওয়া লোকদের জন্য কোলন ক্যান্সারের স্ক্রিনিংগুলি কভার করে। যদি আপনি 45 এবং 49 বছরের মধ্যে হয়ে থাকেন, তাহলে স্ক্রিনিংয়ের কভারেজ ভিন্ন হতে পারে। আপনার কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর সঙ্গে এবং আপনার স্ক্রিনিং টেস্টের আগে আপনার ইনস্যুরেন্স কভারেজ সম্পর্কে আপনার বীমাকারীর সাথে পরামর্শ করুন।

আপনি করতে পারেন! কিছু প্রশ্ন:
কোলন ক্যান্সার অথবা পলিপগুলি,
অথবা লিঙ্ক সিনড্রোমের মতো
জিনগত অবস্থার সাথে আপনার
কি কোন ঘনিষ্ঠ পরিবারের সদস্য
রয়েছে?

না।

কোন অপ্রত্যাশিত সাম্প্রতিক
ওজন হ্রাস, অথবা ব্যথা, রক্ত
অথবা আপনার মলের পরিবর্তন
যেমন ডায়রিয়া অথবা
কোষ্ঠকাঠিন্য লক্ষ্য করেছেন?

না, আমি মনে
করতে পারছি না।

চমৎকার। আমি নার্সকে
আপনার বাড়িতে নেওয়ার জন্য
একটি *FIT* পরীক্ষা করার জন্য
বলব। নার্স আপনাকে বলবে
কীভাবে এটি ব্যবহার
করতে হবে।

হায় **MARK**,
আপনার সঙ্গে
সাক্ষাত হওয়াতে
খুব ভালো হল!

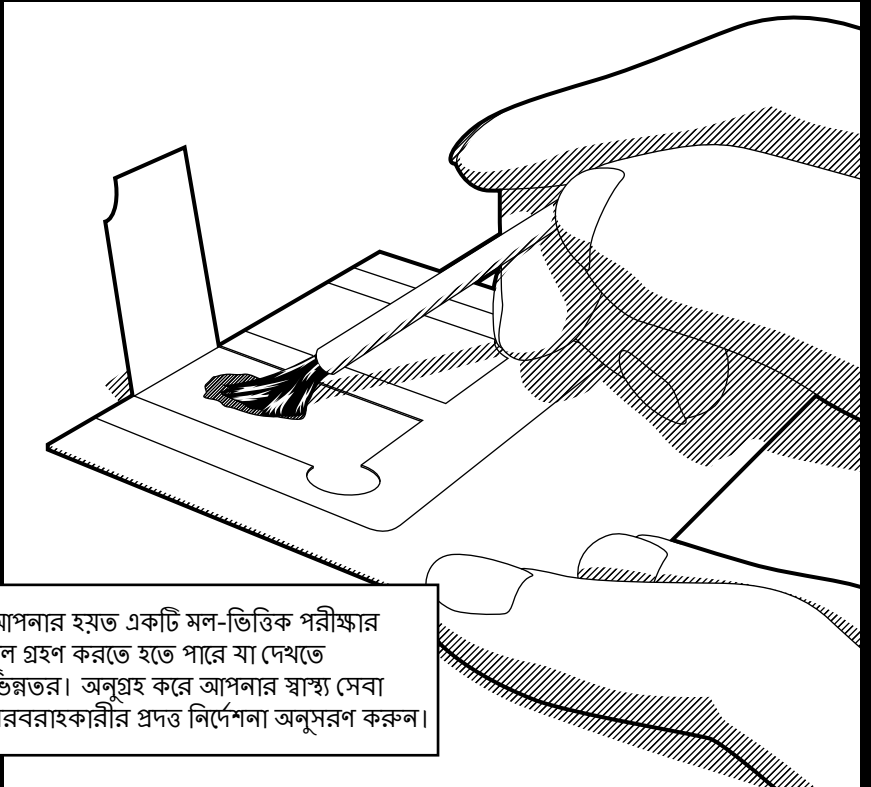
এখানে আপনার জন্য **FIT** পরীক্ষা। এটি
খুব সহজ। আপনাকে যা করতে হবে তা
হল, এই কার্টিটি অল্প পরিমাণে মল সংগ্রহ
করতে ব্যবহার করতে হবে, এটিকে পরীক্ষার
কার্ডের লেবেলযুক্ত অংশে রাখুন, তারপরে
এটি সিল করে পাঠিয়ে দিন। আপনাকে এটি
প্রতি বছরে একবার করতে হবে।

আপনার কি কোন
প্রশ্ন রয়েছে?

আমার মনে
হয় আমি
বুঝতে পেরেছি।
ধন্যবাদ!



সেই দিন, পরে



আপনার হয়ত একটি মল-ভিত্তিক পরীক্ষার
টুল গ্রহণ করতে হতে পারে যা দেখতে
ভিন্নতর। অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্য সেবা
সরবরাহকারীর প্রদত্ত নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

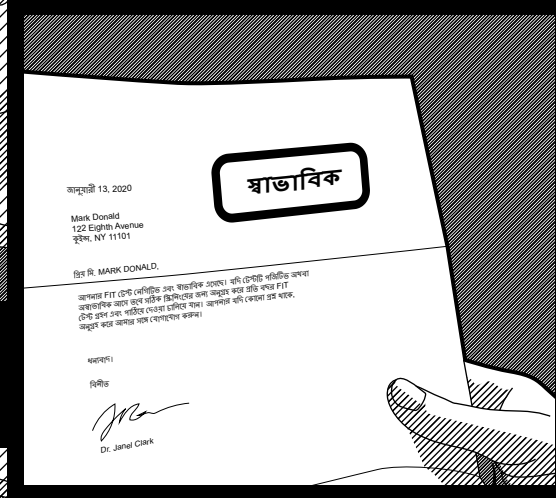


ওহ, হে **ANDREW!**
আমি এই **FIT** পরীক্ষাটি
এইমাত্র পাঠাতে চাচ্ছিলাম।

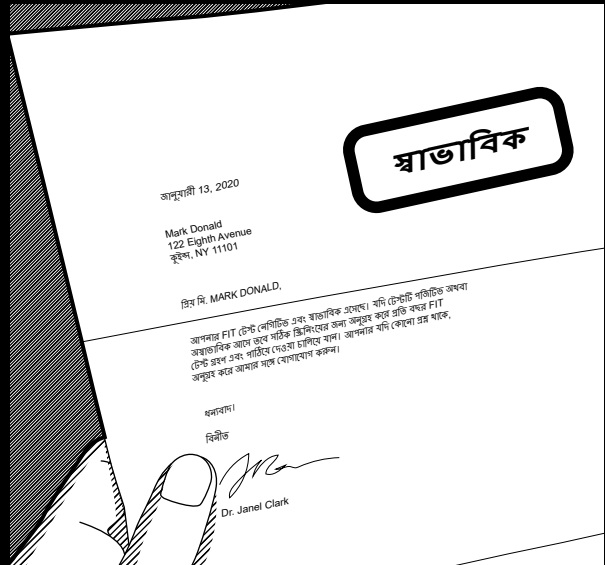


বাবা, অপেক্ষা করুন - কোলন
ক্যান্সারের জন্য **FIT** স্ক্রিনিং?
আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে সম্মুখে চিন্তা
করার জন্য ধন্যবাদ।

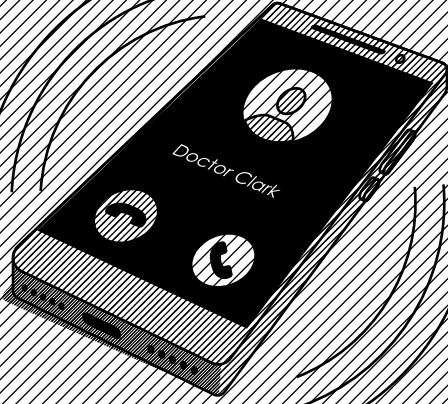
প্রথম বছর



দ্বিতীয় বছর



তৃতীয় বছর



হায় DOCTOR CLARK!

দাঁডান, আমার FIT
কি অস্বাভাবিক?



বেশি দুশ্চিন্তা করবেন না, *MARK*. একটি অস্বাভাবিক *FIT* ফলাফলের মানে এই নয় যে আপনার কোলন ক্যান্সার হয়েছে। কিন্তু নিশ্চিত হওয়ার জন্য আপনার একটি কোলনোস্কোপি পরীক্ষা করতে হবে।



ঠিক আছে। আসুন
আমরা এটি করি।



আমি আসলে এখনও
দুশ্চিন্তাগ্রস্ত। আমার
অবশ্যই *SANDRA*-এর
সঙ্গে কথা বলা উচিত। তার
কোলনোস্কোপির অভিজ্ঞতা
সম্পর্কে - হয়ত এটি
সাহায্য করতে পারে।

আপনি যেমন ভাবেন
কোলনোস্কোপি ততটা খারাপ না।
তবে, অস্ত্রের প্রস্তুতি গ্রহণ করাও
গুরুত্বপূর্ণ।

আপনাকে আগের দিনে
তরল খাবার খেতে হবে,
তাই নয় কি?

হ্যাঁ, এবং
ডাক্তার আপনাকে যে নির্ধারিত
বিশেষ অস্ত্রের প্রস্তুতিমূলক দ্রব্য
গ্রহণ করতে বলেছেন এবং সেই
নির্দেশিকাগুলি ঠিকমতো অনুসরণ
করুন।



আপনি চান যেন আপনার কোলন
পরিষ্কার থাকে, যেন ডাক্তার
সবকিছু দেখতে পারেন। আর
অবশ্যই, কোলনোস্কোপির পরে আমি
আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাব।

সব সময় সহায়ক
হওয়ার জন্য ধন্যবাদ।

MARK-এর কোলনোস্কোপি করার আগের দিন



হম, এটি খেতে এতটা
খারাপ নয়।




কোলনোস্কোপির দিনে



আপনি কি ঠিক
আছেন?

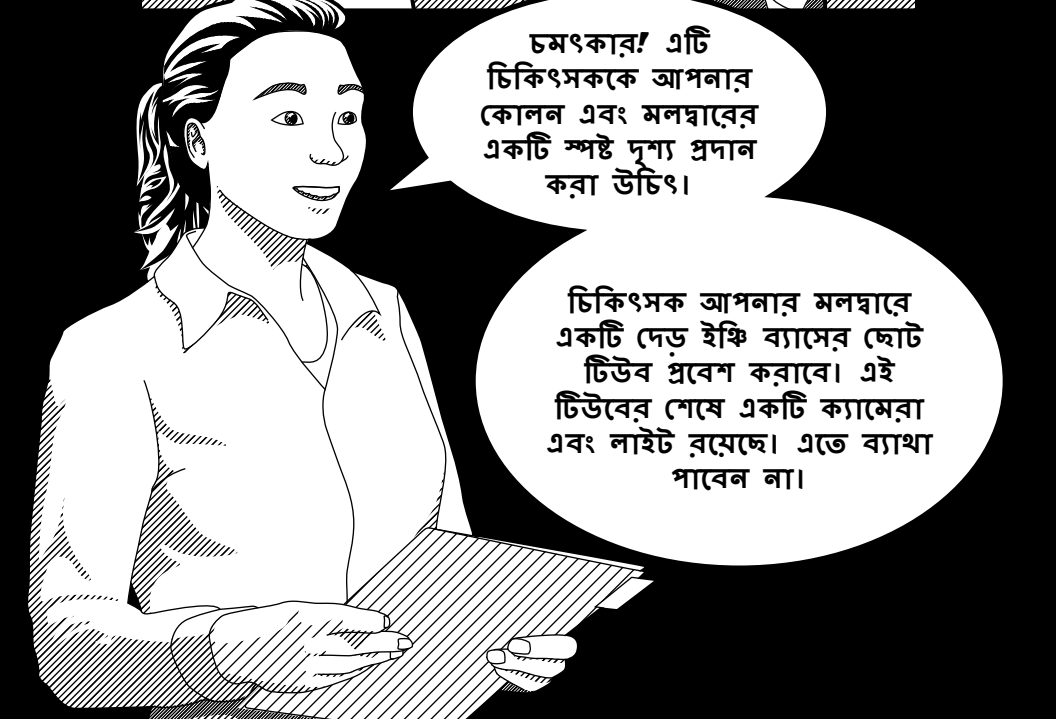
কিছুটা চিন্তিত। এটি
কি অস্বস্তিকর হতে
যাচ্ছে?

সত্যিকারভাবে বলতে গেলে?
আমি কোলনোস্কোপি সম্পর্কে
মনে করতে পারছি না, শুধুমাত্র
প্রস্তুতিটি মনে আছে। তুমি ঠিক
হয়ে যাবেন।



হায় MARK! আমি আনন্দিত কারণ আপনি এটি করতে এসেছেন। আপনি কি আপনার কোলনোস্কোপির জন্য প্রস্তুত?

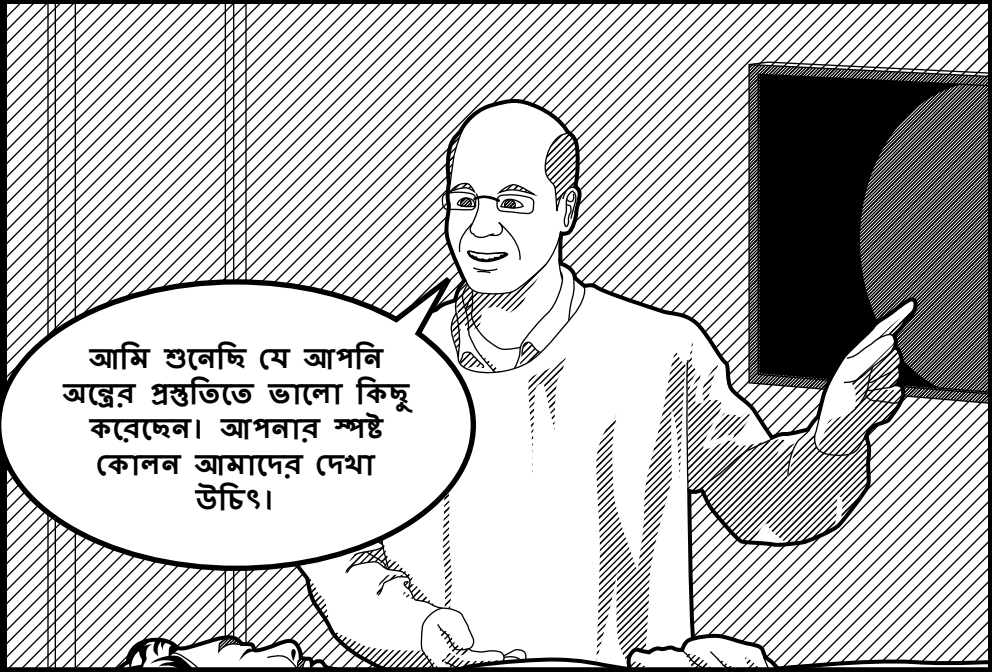
হ্যাঁ। আমি গতকাল শুধুমাত্র পরিষ্কার তরল খাবার গ্রহণ করেছি। এছাড়াও, আমি অস্ত্রের প্রস্তুতির জন্য নির্ধারিত দ্রবণ গ্রহণ করেছি এবং আজকে কিছু খাই নাই।



চমৎকার! এটি চিকিৎসককে আপনার কোলন এবং মলদ্বারের একটি স্পষ্ট দৃশ্য প্রদান করা উচিত।

চিকিৎসক আপনার মলদ্বারে একটি দেড় ইঞ্চি ব্যাসের ছোট টিউব প্রবেশ করাবে। এই টিউবের শেষে একটি ক্যামেরা এবং লাইট রয়েছে। এতে ব্যাথা পাবেন না।





আমি শুনেছি যে আপনি
অল্পের প্রস্তুতিতে ভালো কিছু
করেছেন। আপনার স্পষ্ট
কোলন আমাদের দেখা
উচিত।



আমি আপনাকে স্বাচ্ছন্দ্যময়
থাকার জন্য ওষুধপত্র
দিচ্ছি। এটি আপনাকে
তন্দ্রাচ্ছন্ন করবে। আপনি
কি এই প্রক্রিয়ার জন্য
প্রস্তুত?

আমি প্রস্তুত।

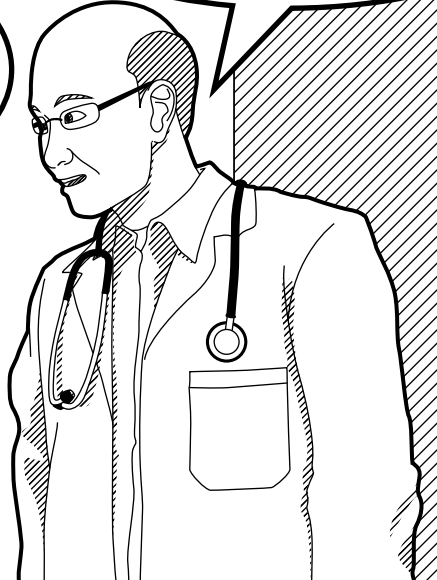
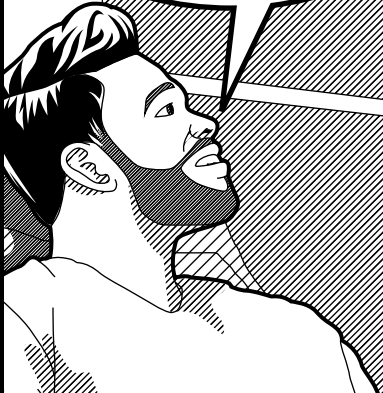
স্কিনিংয়ের পরে

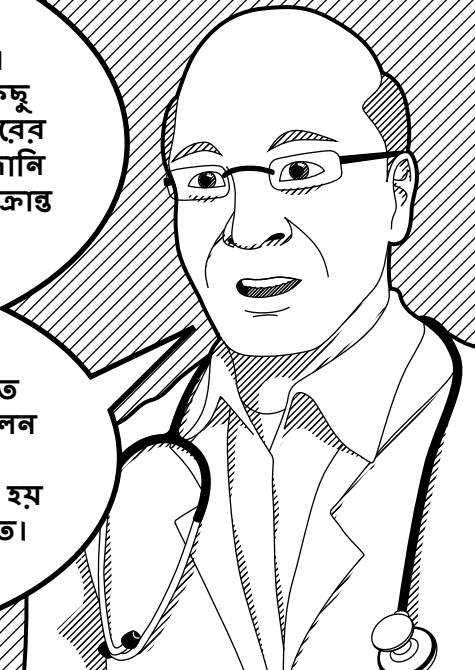
হায় MARK! সুসংবাদ!
আমরা আপনার কোলনে
কোন অসামান্যতা খুঁজে
পাই নাই।

ওহ, ধন্যবাদ প্রত্যেকে। এর
মানে কি আমার স্কিনিং সম্পূর্ণ
হয়েছে?

স্কিনিং চালিয়ে যাওয়া
গুরুত্বপূর্ণ কারণ ক্যান্সার পরবর্তীতে হতে
পারে। আপনার যত বয়স বাড়বে, ঝুঁকি
তত বৃদ্ধি পাবে। আমরা আপনাকে একটি
নিয়মিত স্কিনিংয়ের মধ্যে নিয়ে আসব।


আস্বস্ত হলাম।
কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি
হ্রাস করার জন্য আমার
আর কি করতে হবে?





স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠন করুন।
গবেষণাতে পাওয়া গেছে, যে কিছু
অভ্যাস আমাদের কোলন ক্যান্সারের
ঝুঁকির সঙ্গে সম্পর্কিত। আমার জানি
না কেন কিছু লোক ক্যান্সারে আক্রান্ত
হয়, কিছু লোক হয় না।

যে লোকেরা কম প্রক্রিয়াজাত
খাবার গ্রহণ করে, তাঁরা কোলন
ক্যান্সারে কম আক্রান্ত হয়।
শারীরিকভাবে সক্রিয়তা মনে হয়
ঝুঁকি কমানোর সঙ্গে সম্পর্কিত।



প্রক্রিয়াজাত খাবারের মধ্যে
ডেলি মাংস, বেকন এবং
হটডগ রয়েছে, তাই
নয় কি?

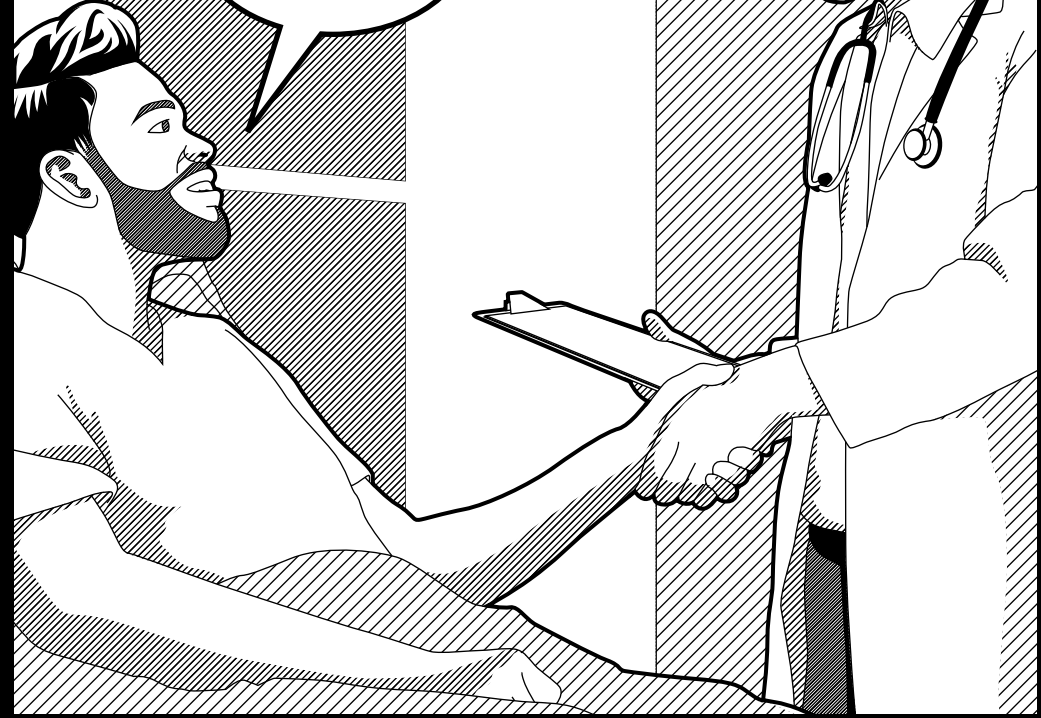
তা ঠিক।

মদ্যপান এবং
ধূমপানের সম্পর্কে
কি বলে?

দিনে দুইবারের অধিক মদ্যপান
কোলন ক্যান্সারের সঙ্গে সম্পর্কিত।
ধূমপানও সম্পর্কিত। সুতরাং মদ্যপানের
পরিমাণ ও পান করার সংখ্যা কমান এবং
ধূমপান করবেন না।

সাধারণত,
সমগ্র জীবনব্যাপী স্বাস্থ্যকর অভ্যাস
আপনার কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি
হ্রাস করতে পারে।


ঠিক আছে,
ডাক্তার। আমি চেষ্টা
করব। ধন্যবাদ।



কোলন ক্যান্সারে আক্রান্ত
হওয়ার ঝুঁকি কমাতে,
আমার কেবল স্ক্রিনিং এবং
একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা
চালিয়ে যাওয়া দরকার।

কীভাবে?



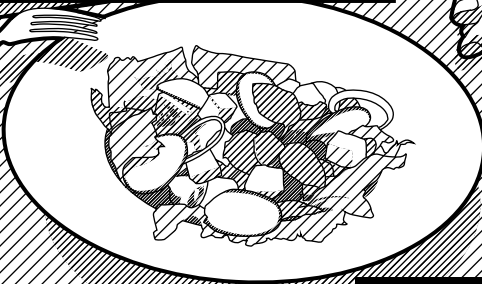


আমার চিকিৎসক পরামর্শ দিয়েছেন যে আমার স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ এবং কম প্রক্রিয়াজাত খাবার গ্রহণ করতে হবে। আমার শারীরিকভাবে সক্রিয় হওয়া উচিত, কম মদ্যপান করা উচিত এবং ধূমপান করা যাবে না। একইসঙ্গে, সঠিক সময়ে পরবর্তী স্কিনিং করাও গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা একসঙ্গে এই পরিবর্তনগুলি গ্রহণ করব।
MARK, তুমি একা নন।

তুমি সেরা!

পরবর্তীতে ঐ রাতে, পরিবারের সঙ্গে
রাতের খাবারের সময়




আপনি কি কিছু
মদ পান করবেন,
স্যার?

না, ধন্যবাদ।

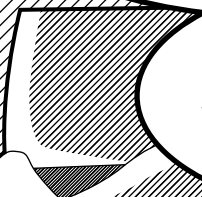
দাড়াও, তুমি কি মদ্যপান
করবে না, MARK?

না। আমি খুব সম্প্রতি
কোলন ক্যান্সারের
স্ক্রিনিং করেছি।


এটি নেগেটিভ ছিল, কিন্তু আমার
চিকিৎসক স্বাস্থ্যকর জীবনের
কিছু পরামর্শ দিয়েছেন।




আপনার ভাই হিসাবে, আমি
আপনার স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল।
আপনাদের দুজনেরই আপনার ডাক্তারের
সাথে কোলন ক্যান্সারের স্ক্রিনিং নিয়ে
আলোচনা করা উচিত।



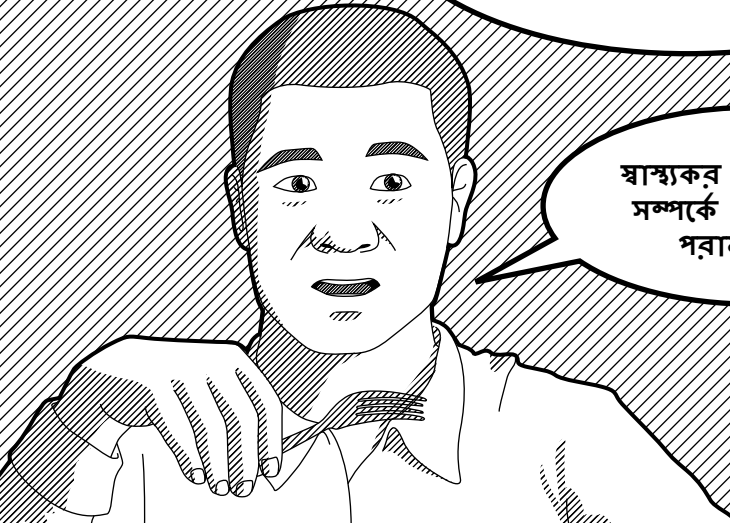
যেহেতু আমরা একই বয়সী,
এজন্য বিলম্ব হওয়ার আগেই
করা ভালো।



আপনি কী স্ক্রিনিং
পরীক্ষা করেছেন?



আমি তিন বছরের জন্য
মল-ভিত্তিক পরীক্ষা করেছি। এটি দ্রুত
এবং সহজ ছিল। এই বছরে আমার
ফলাফল অস্বাভাবিক এসেছিল, তাই
আমার কোলনোস্কোপি করতে হয়েছিল।



স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন
সম্পর্কে চিকিৎসকের
পরামর্শ কী?



একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস
এবং প্রতিদিন শারীরিক
কর্মকাণ্ড শুরু করুন।
আপনার মদ্যপান সীমিত
করুন এবং ধূমপান
করবেন না।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়
হল ক্রিনিং করুন।



আমি ক্যান্সারে আক্রান্ত
হতে চাই না! আমি ধূমপান
ত্যাগ করার চেষ্টা করছি।

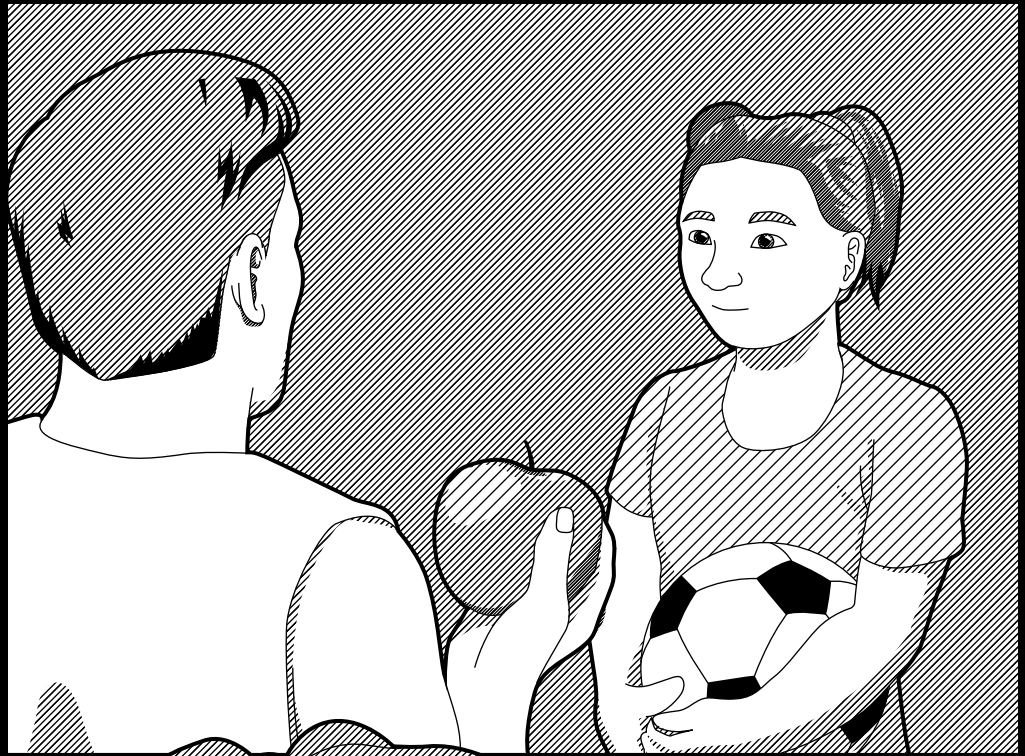
ANDREW, যখন তোমার
স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারী
পরামর্শ দেয়, তখন কোলন
ক্যান্সারের স্ক্রিনিং করতে
স্মরণে রাখবে।

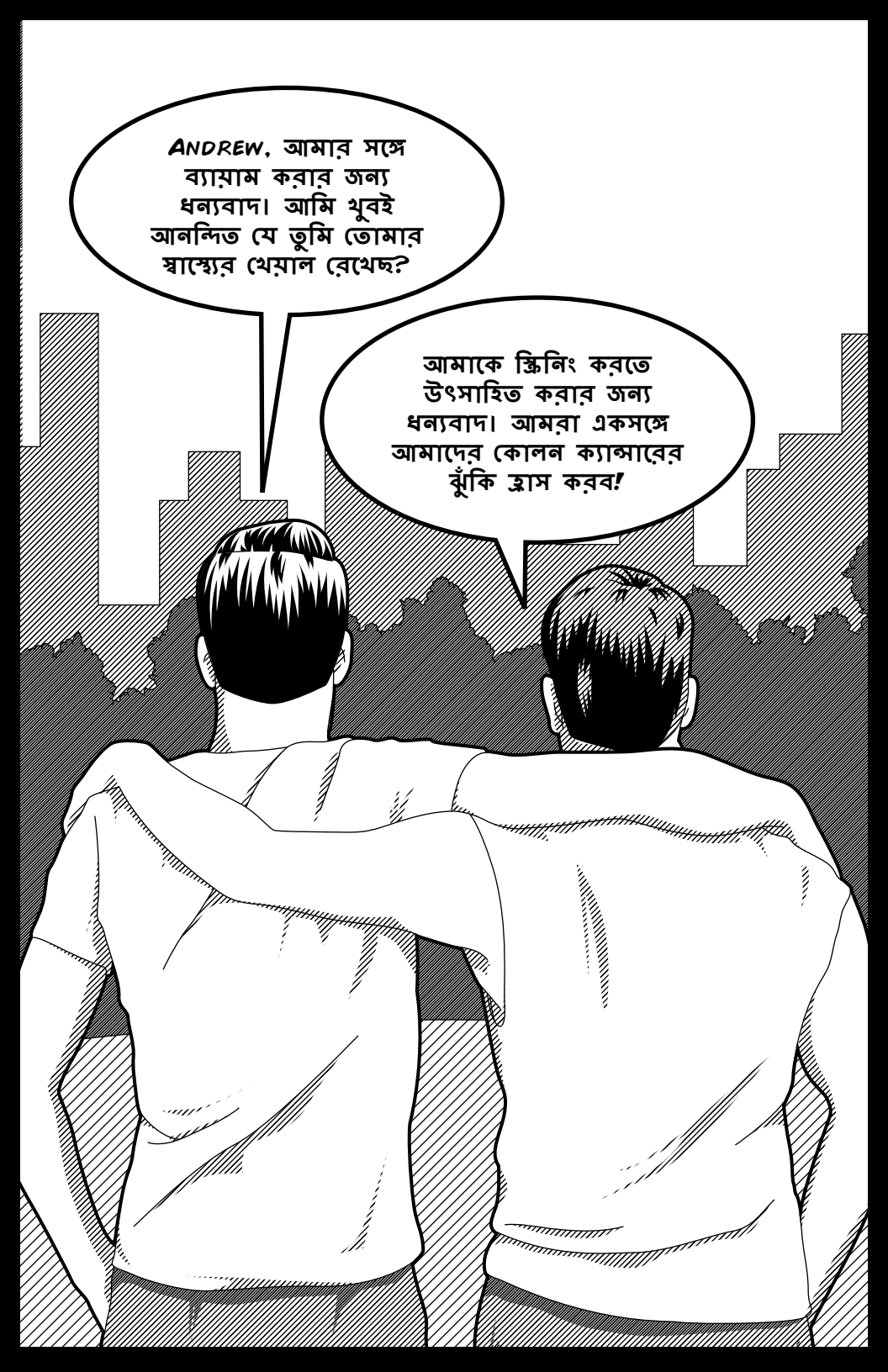
আমি স্মরণে
রাখব, বাবা।

আস আমরা থামি
এবং একটি দ্রুত
ব্রেক নেই।

হে Lily
তুমি কি কোন
জলখাবার
খাবে?

হ্যাঁ!





ANDREW, আমার সঙ্গে
ব্যায়াম করার জন্য
ধন্যবাদ। আমি খুবই
আনন্দিত যে তুমি তোমার
স্বাস্থ্যের খেয়াল রেখেছ?

আমাকে স্কিনিং করতে
উৎসাহিত করার জন্য
ধন্যবাদ। আমরা একসঙ্গে
আমাদের কোলন ক্যান্সারের
ঝুঁকি হ্রাস করব!

কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি সম্পর্কে ধ্রুব সত্য কথা

কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে:

- বয়স্ক হওয়া - প্রায় 90% ক্ষেত্রে 50 এবং তার চেয়ে বেশি বয়সের লোকের ক্ষেত্রে দেখা যায়
- কোলন ক্যান্সারের ব্যক্তিগত অথবা পারিবারিক ইতিহাস অথবা অ্যাডেনোম্যাটাস পলিপগুলি রয়েছে
- লিংশ সিনড্রোম বা ফ্যামিলিয়াল অ্যাডেনোম্যাটাস পলিপস (familial adenomatous polyps, FAP)-এর মতো উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত সংক্রামক রোগ থাকা

কোলন ক্যান্সার কৃষ্ণাঙ্গ সম্প্রদায়ের উপর ব্যাপকভাবে প্রভাব ফেলে: আফ্রিকান আমেরিকানদের মধ্যে কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকির হার বেশি। কারণগুলি জটিল তবে ঝুঁকির কারণগুলির মধ্যে পার্থক্যের পাশাপাশি কাঠামোগত বর্ণবাদের কারণে স্বাস্থ্য অসমতার প্রভাব, যেমন স্বাস্থ্যসেবার অল্প অ্যাক্সেস (স্ক্রিনিং, চিকিৎসা ইত্যাদি) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই জীবনধারা আপনার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে:

- যদি আপনার অতিরিক্ত ওজন অথবা স্থূলতা থাকে, তা হ্রাস করা
- কম বসে এবং বেশি নড়াচড়া করে আপনার শারীরিক কর্মকাণ্ড বৃদ্ধি করা
- কম প্রক্রিয়াজাত খাবার গ্রহণ করা এবং বেশি ফলমূল এবং শাকসবজি গ্রহণ করা
- অ্যালকোহল জাতীয় পানীয় কম পান করা
- ধূমপান না করা ধূমপান ত্যাগ করার সহায়তার জন্য, 866-697-8487 – কল করুন।

আপনার ঝুঁকি এবং স্ক্রিনিং সম্পর্কে আজই আপনার স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

//////////
* নিউইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ এই প্রস্তাব দেয়, যে 45 বছর বয়সের লোকদের কোলন ক্যান্সারের জন্য পরীক্ষা করানো উচিত, কারণ 50 বছরের কম বয়সী ব্যক্তিদের মধ্যে কোলন ক্যান্সারের ঘটনা বৃদ্ধি পাচ্ছে। যদি আপনার বয়স 45 থেকে 49 বছরের মধ্যে হয়, তবে আপনার কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর সাথে যোগাযোগ করুন এবং স্ক্রিনিংয়ের সময় নির্ধারণের পূর্বে আপনার বীমা কভারেজ সম্পর্কে বীমাকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

