আপনার কোলন-এর যত্ন নিন

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার: আমার কি ঝুঁকি আছে?

কোলন ও রেক্টাল ক্যান্সার যে কোন মানুষের হতে পারে। কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের প্রাথমিক পর্যায়ে,প্রায়শই কোনো উপসর্গ নাও থাকে না।[1]

সেই কারণে কোলোরেক্টাল ক্যান্সার জনিত ঝুঁকিগুলি সম্পর্কে অবগত থাকা এবং আপনার চিকিৎসকের সাথে এটির নির্ণয়ক পরীক্ষা করার সঠিক সময় সম্পর্কে কথা বলা আবশ্যক। **প্রাথমিক পর্যায়ের কোলোরেক্টাল ক্যান্সারকে শনাক্ত করা গেলে তবেই চিকিৎসার মাধ্যমে সঠিকভাবে কোলোরেক্টাল ক্যান্সারে থেকে সেরে ওঠার সম্ভাবনা বেশি।** তবে, কেবলমাত্র তিনটির মধ্যে একটি কেসে এটিকে প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করা যায় (কারণ অনেকেই নিয়মিতভাবে কোলোরেক্টাল ক্যান্সার স্ক্রিনিং করায় না)।[1]

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

যদি আপনার বয়স 45 বছর বা তার বেশি হয়, তাহলে আপনার রোগনির্ণায়ক পরীক্ষা করানোর বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা বলুন।[3]

বেশিরভাগ রোগনির্ণায়ক পরীক্ষার 100% খরচ স্বাস্থ্য বীমা প্ল্যান বহন করে। আপনার বীমার আওতা পরীক্ষা করতে আপনার স্বাস্থ্য বীমার প্ল্যানে কল করুন।

আপনার পরিচিত ব্যক্তিদের থেকে আপনার কোলোরেক্টাল ক্যান্সার সংক্রান্ত ঝুঁকি বেশি হতেও পারে। এই সংক্রান্ত কিছু ঝুঁকির বিবরণ এখানে দেওয়া হলো।

বয়স

2019 সাল পর্যন্ত, কোলোরেক্টাল ক্যান্সারে আক্রান্ত 5 জনের মধ্যে 1 জনের বয়স 54 বছরেরও কম, যা 1995 থেকে 11% বৃদ্ধি পেয়েছে।[2] **আপনার স্ক্রিনিং শুরু করার সময়ের ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।**

পারিবারিক ইতিহাস

আপনার যদি এমন কোনো নিকট আত্মীয় থাকে যার কোলোরেক্টাল ক্যান্সার বা কোলন পলিপ হয়েছিল, তাহলে আপনার এই রোগ হওয়ার ঝুঁকি বেশি হতে পারে।[1]

চিকিৎসাগত অবস্থা

অন্ত্র জ্বালা করার রোগ যেমন ক্রোনস বা আলসারেটিভ কোলাইটিস থাকলে বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকলে, তা আপনার কোলোরেক্টাল ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকিকে বাড়িয়ে তুলতে পারে।[1]

জাতি

কোলোরেক্টাল ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার হার, আলাস্কা নিবাসী ও আমেরিকিয় ভারতীয়দের মধ্যে বেশি। শ্বেতাঙ্গদের তুলনায় কৃষ্ণাঙ্গদের এবং আফ্রিকীয় আমেরিকানদের কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের প্রবণতা বেশি । এর কারণ হয়তো খুবই কম সংখ্যক কৃষ্ণাঙ্গ ও আফ্রিকীয় আমেরিকানরা রোগ নির্ণয়ক পরীক্ষা করিয়ে থাকে।[4]

জীবনধারা

এতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে, কিছু উপায় আছে। যার মধ্যে রয়েছে তামাকজাত পদার্থ সেবন করা এড়িয়ে চলা, মদ্যপান এড়ানো ও প্রক্রিয়া করা মাংস খাওয়া এড়িয়ে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, শারীরিক ওজন ঠিক রাখা, ও শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা।[1] **আপনার জন্য কোনটি সঠিক সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।**

ক্যান্সার নির্ণয়ক পরীক্ষার জন্য বিশেষ সপ্তাহ

ক্যান্সারকে প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করতে এবং আপনার স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে নিয়মিত রোগ নির্ণয়ক পরীক্ষা করানো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ক্যান্সার নির্ণয় পরীক্ষার সম্ভাব্য জীবনমুখী উপকারিতা সম্পর্কে জানতে **www.CancerScreenWeek.org** -তে যান এবং আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলতে সাহায্যকারী সংস্থানগুলি ডাউনলোড করুন।

Genentech
A Member of the Roche Group

American Cancer Society

Optum

ADD YOUR LOGO

No logo? Click to clear the space.

তথ্যসূত্র:

1. আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি। ক্যান্সার সম্পর্কিত তথ্য ও পরিসংখ্যান https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/annual-cancer-facts-and-figures/2024/2024-cancer-facts-and-figures-acs.pdf. এ উপলব্ধ। 24 জুন,2024-এ অ্যাক্সেস করা হয়েছে।

2. আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি। কোলোরেক্টাল ক্যান্সার সম্পর্কিত তথ্য ও পরিসংখ্যান 2023-25। https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/colorectal-cancer-facts-and-figures/colorectal-cancer-facts-and-figures-2023.pdf. -তে উপলব্ধ। 24 জুলাই, 2024-তে অ্যাক্সেস করা হয়েছে।

3. হয়েছে।3. Wolf AM, Fontham ET, Church TR, et al. সাধারণ ঝুঁকিপূর্ণ প্রাপ্তবয়স্কদের কোলোরেক্টাল ক্যান্সার স্ক্রিনিং: আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি থেকে 2018-এর আপডেট করা নির্দেশিকা। *CA Cancer J Clin.* 2018;68(4):250-281.

4. আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি। আফ্রিকীয় আমেরিকানদের ক্যান্সার সম্পর্কিত তথ্য ও পরিসংখ্যান 2022-24। https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/cancer-facts-and-figures-for-african-americans/2022-2024-cff-aa.pdf. 24 জুন, 2024-তে অ্যাক্সেস করা হয়েছে।

©2024 Genentech, Inc., South San Francisco, CA | M-US-00016075(v3.0) | অক্টোবর 2024