

আপনার
কোলন-এর
যত্ন নিন

আমার কি ঝুঁকি আছে?

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার যে কোন মানুষের হতে পারে। কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের প্রাথমিক পর্যায়ে, কোনো উপসর্গ নাও থাকতে পারে।¹

সেই কারণে কোলোরেক্টাল ক্যান্সার জনিত ঝুঁকিগুলি সম্পর্কে অবগত থাকা এবং আপনার চিকিৎসকের সাথে এটির নির্ণয়ক পরীক্ষা করার সঠিক সময় সম্পর্কে কথা বলা আবশ্যিক। **প্রাথমিক পর্যায়ে কোলোরেক্টাল ক্যান্সারকে শনাক্ত করা গেলে তবেই চিকিৎসার মাধ্যমে সঠিকভাবে কোলোরেক্টাল ক্যান্সার থেকে সেরে ওঠার সম্ভাবনা বেশি।** তবে, কেবলমাত্র তিনটির মধ্যে একটি কেসে এটিকে প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করা যায় (শনাক্তকারী পরীক্ষা কম করার কারণে)।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 প্লানে 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 থাকলে, তা আপনার কোলোরেক্টাল ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকিকে বাড়িয়ে তুলতে পারে।¹

👉 জাতি

কোলোরেক্টাল ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার হার, আলাস্কা নিবাসী ও আমেরিকীয় ভারতীয়দের মধ্যে বেশি। অন্যান্য জাতির 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, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, শারীরিক ওজন ঠিক রাখা, ও 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 **CancerScreenWeek.org** -তে যান এবং আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলতে সাহায্যকারী সংস্থানগুলি ডাউনলোড করুন।

Genentech
A Member of the Roche Group

American
Cancer
Society

STAND
UPTO
CANCER

Optum

তথ্যসূত্র: 1. আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি। ক্যান্সার সম্পর্কিত তথ্য ও পরিসংখ্যান 2023। <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/annual-cancer-facts-and-figures/2023-cancer-facts-and-figures.pdf>.-এ উপলব্ধ। 24 জুলাই, 2023-তে 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, 2023-তে অ্যাক্সেস করা হয়েছে। 3. Wolf AM, Fontham ET, Church TR, et al. কমবেশি ঝুঁকিপূর্ণ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের রোগনির্ণায়ক পরীক্ষার জন্য আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি থেকে 2018-এর নির্দেশিকা আপডেট করা হয়েছে। *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 জুলাই, 2023-তে অ্যাক্সেস করা হয়েছে।