BENGALI

Bowel Screening: Know the facts. Start here

অন্ত্র পরীক্ষা ঃ সত্য তথ্য জেনে নিন। এখানে শুরু করুন

Bowel Screening:
Scottish Bowel Screening Programme

অন্ত্র পরীক্ষা ঃ
স্কটিশ বাওয়েল স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম

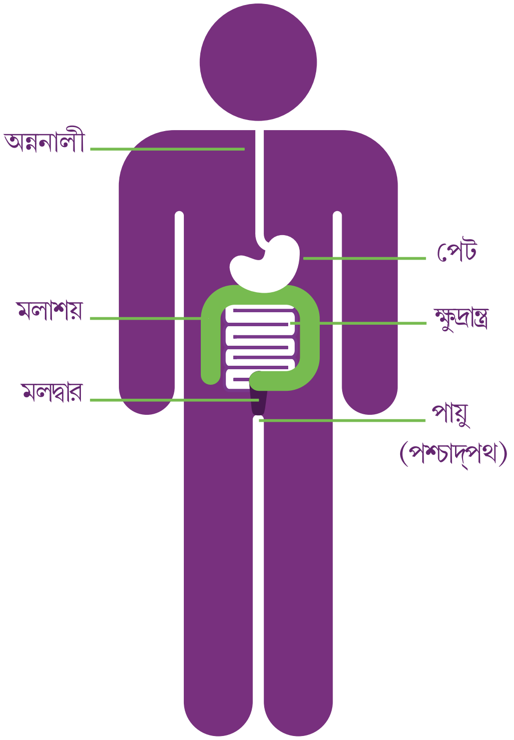
স্কটিশ বাওয়েল স্ক্রিনিং প্রোগ্রামঃ
এর বিষয়টি কি

এই পুস্তিকাটি আপনাকে অন্ত্র পরীক্ষা কর্মসূচী (বাওয়েল স্ক্রীনিং প্রোগ্রাম) সম্বন্ধে আরও বেশি তথ্য দেয় এবং আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হয়ে থাকলে এতে অংশ নেওয়া কেন জরুরী সেই বিষয়ে আপনাকে জানায়। 50 থেকে 74 বছর বয়সের সমস্ত পুরুষ ও মহিলাকে প্রতি দুই বছর অন্তর অন্ত্র পরীক্ষার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে।

অন্ত্রে ক্যান্সার ঃ
সত্য তথ্য

স্কটল্যান্ডে ফুসফুস ও স্তনের ক্যান্সারে পর তৃতীয় সুপরিচিত ক্যান্সার অন্ত্রে ক্যান্সার। স্কটল্যান্ডে প্রতি বছর 3,000 এর বেশী মানুষের এই রোগ নির্ণয় করা হয়, যার ফলে বৃহদন্ত্র (মলাশয় ও মলদ্বারের) যে কোনো অংশ প্রভাবিত হতে পারে।

অন্য কোন ভাষা বা রূপে এই পুস্তিকাটি পাওয়ার জন্য আপনার স্থানীয় NHS বোর্ডে টেলিফোন ক ন। এটা করার জন্য আপনার যদি সাহায্য দরকার হয়,তাহলে 0800 22 44 88 নম্বরে বিনামূল্যে NHS হেল্পলাইনে যোগাযোগ ক ন (টেক্সটফোন 18001 22 44 88)।



স্ক্রিনিং জরুরী
কেন

সচরাচর যাদের বয়স 50 বছরের বেশী, বিশেষ করে পুরুষদের ক্ষেত্রে অন্ত্রে ক্যান্সার বেশী দেখা যায়। 50 বছরের বেশী বয়সীদের মধ্যে 18 জনের একজনের জীবনে কখনও না কখনও অন্ত্রে ক্যান্সার হয়।

যাদের কোনোরকম উপসর্গ নেই তাদের প্রারম্ভিক পর্যায়ে অন্ত্রে ক্যান্সার অনুসন্ধান করা এই পরীক্ষা অর্থাৎ স্ক্রিনিং-এর উদ্দেশ্য। এই স্ক্রিনিং টেস্টে মলে লুকিয়ে থাকা রক্ত অন্বেষণ করা হয়, কেননা তা অন্ত্রে ক্যান্সারের বেশী সম্ভাবনার লক্ষণ।

এছাড়া অন্ত্রে অন্যান্য পরিবর্তনও খুঁজে বার করা যায়, যেমন পলিপ ("আঁচিল"-এর মত বৃদ্ধি)। পাওয়া গেলে সহজেই বেশীর ভাগ পলিপ সরিয়ে দেওয়া যায় এবং প্রায়ই ভবিষ্যতে ক্যান্সার বৃদ্ধি প্রতিরোধ করা যায়।

স্ক্রিনিং-এর মাধ্যমে যথেষ্ট শীঘ্র অন্ত্রে ক্যান্সারের খোঁজ পাওয়া গেলে, এই রোগের চিকিৎসা সাফল্যের 90% সম্ভাবনা থাকে। অন্ত্রর স্ক্রিনিং প্রোগ্রামের সাহায্যে অন্ত্রে ক্যান্সারের মৃত্যু 15% কম করা যায়। অর্থাৎ দু বছরের একবার, নিয়মিত স্ক্রিনিং-এর আমন্ত্রিত 10,000 মানুষের মধ্যে প্রতি বছ্র সাতজনের বদলে মাত্র ছ জনের অন্ত্র ক্যান্সারে মৃত্যু হবে অর্থাৎ স্কটল্যান্ডে স্ক্রিনিং প্রোগ্রামের দ্বারা প্রতি বছ্র অন্ত্র ক্যান্সারে প্রায় 150 মৃত্যু প্রতিরোধ করা যাবে।

এই পরীক্ষা কি

আপনার হয়ত মনে হবে এই পরীক্ষা করা লজ্জাজনক এবং তা স্বাভাবিক। তবে ভেবে দেখুন, আপনি বাড়িতে, একান্তে এই পরীক্ষা করতে পারেন এবং মাত্র তিনবার টয়লেট যেতে হবে। তারপর কিট সম্পূর্ণ করে খামে ভরে বিনামূল্যে বাওয়েল স্ক্রিনিং সেন্টারে ফেরত পাঠিয়ে দিতে পারেন।

যা নির্দেশ দেওয়া হবে সেসব অনুসরণ করবেন তবে কোনো ব্যাপারে

প্রদত্ত নির্দেশগুলি অনুসরণ করুন, তবে আপনি যদি কোন বিষয়ে অনিশ্চিত হন তাহলে অনুগ্রহ করে ফ্রিফোন নম্বর **0800 0121 833** এ বাওয়েল স্ক্রীনিং সেন্টার হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন।

পরীক্ষার ফলাফলঃ
তারপর কি হবে

আপনি টেস্ট ফেরত পাঠানোর এক সপ্তাহের মধ্যে বাওয়েল স্ক্রিনিং সেন্টার আপনাকে ফলাফল পাঠিয়ে দেবে। বেশীর ভাগ মানুষের 'নঞার্থক' ফলাফল পাওয়া যায়, অর্থাৎ আপনি যে নমুনা পাঠিয়েছিলেন তাতে কোনো রক্ত পাওয়া যায় নি।

কোনো স্ক্রিনিং টেস্ট 100% বিশ্বাসযোগ্য নয় এবং স্ক্রিনিং টেস্টের মধ্যবর্তী সময়েও সমস্যা হতে পারে। আপনার সবসময় পেটের সাধারণ কাজকর্মে পরিবর্তনের প্রতি সজাগ দৃষ্টি রাখতে হবে (বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 12 দেখুন)। স্ক্রিনিং টেস্টের মাঝে উপসর্গ চোখে পড়লে GP -র সঙ্গে দেখা করবেন।

যদি আপনার ফলাফলে জানা যায় যে নমুনায় রক্ত পাওয়া গিয়েছে, স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ আপনাকে যোগযোগ করবেন। এরপর পরীক্ষার পরবর্তী পর্ব আপনাকে বুঝিয়ে দেওয়া হবে। অন্ত্র ক্যান্সার অনুসন্ধানের সবচেয়ে কার্যকর পরীক্ষা পদ্ধতি কোলোনোস্কপি। এতে আউট পেশেন্ট অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে হয় ও একটি ক্যামেরাসহ নমনীয় টিউব দিয়ে অন্ত্র পরীক্ষা করে দেখা হয়।

আপনি কোলনোস্কোপি সম্বন্ধে আরও তথ্য পেতে চাইলে অনুগ্রহ করে ফ্রিফোন নম্বর **0800 0121 833** এ বাওয়েল স্ক্রীনিং সেন্টার হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন।

বাওয়েল স্ক্রিনিং
সম্বন্ধে জরুরী তথ্য

500 জনের মধ্যে প্রায় 10 জনের মলে রক্ত থাকে। এই 10 জনের মধ্যে সম্ভবত 4 জনের পলিপ ও 1 জনের ক্যান্সার থাকবে। অবশিষ্ট 5 জন সুস্থ হবেন। একে ভুল হ্যাঁ-সূচক ফলাফল বলা হয় (এ বিষয়ে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ আপনাকে সবিস্তারে বুঝিয়ে দেবেন)।

বেশীর ভাগ মানুষের পরীক্ষার স্বাভাবিক ফলাফলের অর্থ সেই সময়, অন্ত্রে ক্যান্সার নেই। তবে যেহেতু সব ক্যান্সারে সবসময় রক্তপাত হয় না এবং স্ক্রিনিং টেস্টে রক্ত খোঁজা হয়, তাই 100% নির্ভুল ফলাফলের প্রতিশ্রুতি দেওয়া যায় না। অর্থাৎ কখনও কখনও হয়ত ক্যান্সার ধরা পড়বে না। একটি থেকে দ্বিতীয় স্ক্রিনিং টেস্টের মাঝেও পরিবর্তন হতে পারে তাই প্রতি দু বছরে স্ক্রিনিং টেস্টের পুনরাবৃত্তি করা এবং উপসর্গ উপেক্ষা না করা জরুরী (উপসর্গের জন্য পৃষ্ঠা 12 দেখুন)।

টয়লেট যাওয়া ঃ
কি দেখতে হবে

- পশ্চাদভাগ থেকে অনবরত রক্তপাত কিংবা মলে রক্তপাত
- মলত্যাগের ধাঁচে সম্প্রতি এমন কিছু পরিবর্তন যা ছ সপ্তাহের বেশী সময় যাবৎ রয়েছে ও স্বাভাবিক হচ্ছে না।
- অপেক্ষাকৃত নরম মলত্যাগ বা তার মাঝে মধ্যে কোষ্ঠকাঠিন্য (শুধু কোষ্ঠকাঠিন্য গুরুতর হওয়ার সম্ভাবনা কম)।
- পেটে অবিরাম তীব্র যন্ত্রণা যা সম্প্রতি শুরু হয়েছে, বিশেষ করে খাওয়ার পর এই যন্ত্রণা হয়।
- সম্প্রতি বিনা চেষ্টায় আপনার ওজন কমে গিয়েছে।
- আপনাকে বলা হচ্ছে যে আপনি রক্তশূণ্য হয়ে গিয়েছেন বা বিবর্ণ দেখাচ্ছে, কিংবা বেশীর ভাগ সময় ক্লান্তবোধ করেন।

ক্যান্সার সমেত নানা অবস্থার ফলে এইসব উপসর্গ হতে, পারে, তবে আপনার উপরোক্ত কোনো উপসর্গ থাকলে ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।

স্বাস্থ্যকর নির্দেশ ঃ

অনেকেই মাঝেমাঝে মলত্যাগ সম্পর্কিত সমস্যাগ্রস্ত হতে হয়।

কখনও কখনও শুধু খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন যথেষ্ট (বিশেষ করে যদি আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য থাকে)। নিজে নিম্মোক্ত নির্দেশগুলি অনুসরণ করার চেষ্টা করে দেখুন।

- প্রতি দু বছরে স্ক্রিনিং টেস্টে অংশ নিন।
- দিনে ছয় থেকে আট গস জল খাবেন
- দিনে পাঁচবার ফল ও শাকসব্জি খাবেন
- প্রচুর তন্তুসমৃদ্ধ খাবার যেমন গোটাশস্যের রুটি, সিরিয়াল, বীনস খাবেন
- বেশী চর্বিবহুল (পাঁঠা ইত্যাদির) মাংস খাবেন না
- ধূমপান বন্ধ করুন
- অল্পস্বল্প ব্যায়ামেও উপকৃত হবেন। জেনে অবাক হবেন, এর ফলে আপনার পেটের ও মলত্যাগের সমস্যা স্বাভাবিক হয়ে যেতে পারে
- আপনার মলত্যাগের ধাঁচ সম্বন্ধে কোনো দুশ্চিন্তা থাকলে ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করতে দ্বিধা সঙ্কোচ করবেন না।

আরো তথ্য

আপনার GP প্র্যাকটিসে আপনার সাম্প্রতিকতম বাড়ির ঠিকানা অবশ্যই জানিয়ে দেবেন, যাতে আমরা স্ক্রিনিং এর জন্য নিয়মিত আপনাকে আমন্ত্রণ জানাতে পারে।

স্কটিশ বাওয়েল স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম এই কর্মসূচির সজাগ পর্যবেক্ষণ ও উন্নয়নের জন্য আপনার ব্যক্তিগত বিবরণ ও পরীক্ষার ফলাফল নথিভুক্ত করে রাখে। শুধুমাত্র স্ক্রিনিং কর্মচারী এবং আপনার পরিচর্যার সঙ্গে যুক্ত ব্যক্তিবর্গ আপনার তথ্য দেখবে। আপনি এই উদ্দেশ্যে আপনার তথ্য ব্যবহারে বাধা দেওয়ার অধিকার পাবেন এবং সম্ভব হলে, NHS তা মানতে বাধ্য হবে। এর ফলে পরিষেবার কার্যকারিতার প্রতি সজাগ দৃষ্টি রাখা ও পরিচর্যার উন্নয়ন করার ক্ষমতা কমে যাবে।

স্ক্রিনিং সেন্টারে আপনার বিষয়ে যে তথ্য রাখা হয়েছে আপনি তা দেখার, এবং চাইলে কপি পাওয়ার, অধিকার পাবেন।

ব্যক্তিগত তথ্য ব্যবহার করা অথবা আপনার সম্বন্ধে রক্ষিত তথ্যগুলি দেখা সম্বন্ধে আপনি যদি আরও পরামর্শ পেতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে ফ্রিফোন নম্বর **0800 0121 833** এ বাওয়েল স্ক্রীনিং সেন্টার হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন। এই হেল্পলাইনটি সোমবার - শুক্রবার, সকাল ৪টা - রাত ৪টা অবধি পাওয়া যায়।

www.bowelscreening.scot.nhs.uk

NHS
SCOTLAND

2521 04/2007