

बाउअल कैंसर (आँत के कैंसर) का पता लगाना और उससे बचाव करना

बाउअल कैंसर (आँत के कैंसर) को कोलोरेक्टल कैंसर भी कहते हैं। यह ऑस्ट्रेलिया में कैंसर से होने वाली मृत्युओं का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। हर वर्ष 3,600 से अधिक विक्टोरियन पुरुष व महिलाएं इस रोग से ग्रस्त होते हैं और 1,350 से अधिक लोगों की इससे मृत्यु हो जाती है।

बाउअल कैंसर के 90% से अधिक मामलों में, यदि रोग का शुरू में ही पता लगा लिया जाए, तो रोगमुक्ति प्राप्त की जा सकती है।

हम 50 वर्ष या इससे अधिक की आयु वाले पुरुषों व महिलाओं को हर दो वर्ष बाद बाउअल कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट करवाने का सुझाव देते हैं। स्क्रीनिंग महत्वपूर्ण है क्योंकि आप सम्भवतः बाउअल कैंसर के लक्षणों को देख नहीं सकते/सकती हैं या उन्हें महसूस नहीं कर सकते/सकती हैं।

बाउअल स्क्रीनिंग में क्या शामिल होता है?

बाउअल कैंसर की स्क्रीनिंग में घर पर एक सामान्य टेस्ट करना शामिल होता है। इसे **फीकल ऑकल्ट रक्तजाँच (faecal occult blood test - FOBT)** कहते हैं। यह मल में रक्त की जाँच करता है जो कि बाउअल कैंसर का संकेत हो सकता है। आप स्वयं इस रक्त को शायद देख न पायें।

टेस्ट (जाँच) में निम्नलिखित शामिल है:

- दो अलग-अलग बार शौचालय जाने के पश्चात प्रदान की गई स्टिक्स या ब्रशों का प्रयोग करके मल से थोड़ा सा सैम्पल लेना
- इन्हें वायु-रोधक (एयरटाइट) कंटेनर में सील करना
- टेस्टिंग (जाँच) के लिए इन्हें पैथोलोजी प्रयोगशाला में भेजना।

किट में आपको अपने लिए आवश्यक निर्देश व उपकरण मिलेंगे।

'पॉजिटिव' टेस्ट परिणाम का क्या अर्थ होता है?

इसका अर्थ यह है कि आपके दो सैम्पलों में से किसी एक में रक्त पाया गया है। इसका यह अर्थ नहीं है कि आप कैंसर से ग्रस्त हैं।

अधिकांश मामलों में, पॉजिटिव परिणाम किन्हीं अन्य परिस्थितियों के कारण होगा, जैसे कि:

- पॉलिप्स (पुर्वगक), जो कि आँत में पैदा होते हैं
- बवासीर, जो कि मलाशय या गुदा में सूजी हुई नसें होती हैं।

यदि आपका टेस्ट पॉजिटिव आता है, तो आपको एक पत्र मिलेगा जिसमें आगे के टेस्ट, आम-तौर पर कोलोनुस्कोपी, के बारे में अपने डॉक्टर से बात करने के बारे में कहा गया होगा। इससे यह पता लगाने में मदद मिलेगी कि आपके मल में रक्त की मौजूदगी किस कारणवश थी?

मैं बाउअल टेस्ट कहाँ करवा सकता/सकती हूँ?

National Bowel Cancer Screening Program (नेशनल बाउअल कैंसर स्क्रीनिंग प्रोग्राम) का धन्यवाद। 50, 55 या 65 साल के होने पर लोगों को डाक में निःशुल्क बाउअल स्क्रीनिंग टेस्ट (FOBT) प्राप्त होगा।

यदि आपकी आयु 50 वर्ष या इससे अधिक है और आपको टेस्ट प्राप्त नहीं हुआ है, तो FOBT प्राप्त करने के बारे में अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से पूछें।

बाउअल कैंसर के चेतावनी संकेत

बाउअल कैंसर अक्सर ऐसे लक्षणों के बिना होता है जिन्हें आप देख नहीं सकते/सकती हैं या महसूस नहीं कर सकते/सकती हैं।

परंतु: यदि आप स्वयं में निम्नलिखित में से कोई लक्षण पायें, तो अपने डॉक्टर से मिलें:

- मल-त्याग के पश्चात रक्तस्त्राव होना
- आपकी मल-त्याग की सामान्य चर्या में बदलाव जिसे आप समझ न सकें, या जो दीर्घावधि के दौरान घटित हों, जैसे कि दस्त या बार-बार मल-त्याग होना, या गंभीर रूप से कब्ज होना
- थकान होने के अस्पष्ट कारण
- पेट के निचले भाग में दर्द
- परिपूर्णता (आँत को पूरी तरह से खाली न कर पाने) का अहसास, जिससे छुटकारा न मिले।

बाउअल कैंसर (ऑत के कैंसर) से ग्रस्त होने का खतरा किन लोगों को होता है?

बाउअल कैंसर 50 वर्ष या इससे अधिक की आयु वाले लोगों में पाया जाने वाला दूसरा सबसे सामान्य कैंसर है।

कुछ लोगों में निम्नलिखित कारणों के फलस्वरूप इससे ग्रस्त होने का खतरा अधिक होता है:

- बाउअल कैंसर से ग्रस्त होने का प्रबल पारिवारिक इतिहास
- पूर्व में अल्सरेटिव कोलाइटिस (सत्रण बृहदांत्रशोथ) या Crohn's (क्रोह्नस) रोग से ग्रस्त हो चुके होना।

यदि आपको खतरा अधिक है, तो अपने विकल्पों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

मैं अपने खतरे को कैसे कम कर सकता/सकती हूँ?

आप स्वस्थ जीवन-शैली अपना कर बाउअल कैंसर के अपने खतरे को कम कर सकते/सकती हैं।

हम निम्नलिखित सुझाव देते हैं:

- 50 वर्ष की आयु के हर दो वर्ष बाद FOBT करायें
- शरीर का वजन स्वस्थ बनाये रखें
- स्वास्थ्य के लिए हितकर आहार का सेवन करें, जिसमें बहुत से फल और सब्जियाँ शामिल हों
- अधिकांश दिनों के दौरान 30 मिनट के लिए जोशपूर्ण ढंग से व्यायाम करें, या एक घंटे तक हल्की गति से व्यायाम करें
- हर रोज़ दो से अधिक स्टैंडर्ड ड्रिंक्स ना पियें, अथवा मदिरापान से पूर्ण रूप से परहेज करें
- धूम्रपान न करें।

Multilingual Cancer Information Line (बहुभाषी कैंसर सूचना लाइन)

किसी दुभाषिए की मदद से अपनी पसंदीदा भाषा में कैंसर नर्स के साथ गोपनीय रूप से बातचीत करने के लिए इन चरणों का अनुसरण करें:

1. Translating and Interpreting Service (अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा) को, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से लेकर शाम 5 बजे के बीच 13 14 50 पर कॉल करें।
2. जिस भाषा की आपको आवश्यकता हो, उसका नाम बतायें।
3. लाइन पर बने रह कर दुभाषिए की प्रतीक्षा करें (इसमें 3 मिनट तक का समय लग सकता है)।
4. दुभाषिए से 13 11 20 पर Cancer Council Helpline (कैंसर काउंसिल विक्टोरिया की हेल्पलाइन) से संपर्क करने का निवेदन करें।
5. आपको दुभाषिए और कैंसर नर्स के साथ कनेक्ट किया जाएगा।

अपनी भाषा में और अधिक कैंसर जानकारी, या इस तथ्य पत्रक को अन्य भाषाओं में प्राप्त करने के लिए

www.cancervic.org.au/multilingual देखें।

Last updated (अपडेट किए जाने का पिछला समय): नवम्बर 2011

