कोलोरेक्टल (ठुलो आन्द्रा, मलाशय र मलद्वार) क्यान्सरको रोकथाम र स्क्रिनिङ

कोलोरेक्टल क्यान्सर के हो?

कोलोरेक्टम पाचन प्रणालीको अन्तिम भाग हो, जसमा ठुलो आन्द्रा, मलाशय र मलद्वार समावेश छ।

धेरैजसो कोलोरेक्टल क्यान्सर पोलिप भन्ने सानो मासु पलाएपछि सुरु हुन्छ । यी पोलिपहरु सामान्यतया सौम्य हुन्छन्, तर केही विस्तारै क्यान्सरमा विकास हुन सक्छन् । पोलिपलाई क्यान्सरमा विकास हुन दस वर्षभन्दा बढि लाग्न सक्छ।

कोलोरेक्टल क्यान्सरको साधारण लक्षणहरु के के हुन्?

प्रारम्भिक कोलोरेक्टल क्यान्सरको लक्षणहरु नहुन सक्छ।

साधारण लक्षणहरुमा दिसामा रगत देखिनु वा धेरै मात्रामा सिंगान जस्तो पदार्थ हुनु, आन्द्राको बानीमा परिवर्तन (पखाला वा कब्जियत) , पेटमा असहज महसुस हुनु (लगातार दुखाइ, फुलेको महसुस हुनु), दिसा गरिसकेपछि पनि दिसा गर्ने चाहना लगातार हुनु, अज्ञात कारण तौल घट्नु र थकाई लाग्ने आदि पर्दछन्।

यी लक्षणहरु कोलोरेक्टल क्यान्सर बाहेक अन्य अवस्थाहरुको कारणबाट पनि हुन सक्छ। त्यसैले डाक्टरसँग तत्काल जाँच गराउन महत्त्वपूर्ण छ।

कोलोरेक्टल क्यान्सर हुने संभावना कसरी कम गर्ने?

1. स्वास्थ्य जीवन शैली अपनाउने:
    - रेसा(फाईबर) युक्त खानेकुराको सेवन बढाउने
    - रातो र फ्याक्ट्रीमा परिष्कृत मासुको सेवन कम गर्ने
    - नियमित व्यायाम गर्ने र शरीरको तौल र कम्मरको घेरा स्वास्थ्य सिमामा कायम राख्ने।
    - मध्यपान र धूम्रपानबाट टाढा रहने।
2. कोलोरेक्टल क्यान्सर स्क्रिनिङ

    स्क्रिनिङ भन्नाले रोग पत्ता लगाउन वा रोगको जोखिम धेरै भएको मान्छेको पहिचान गर्न लक्षण नभएको मानिसको जाँच गर्ने हो। स्थानीय विशेषज्ञहरुले आफ्नो चिकित्सकसंग छलफल गर्न र निम्न स्क्रिनिङ विधि मध्ये एकद्वारा कोलोरेक्टल क्यान्सर स्क्रिनिङको लागि विचार गर्न 50 देखि 75 वर्षका व्यक्तिहरूलाई सुझाव दिएका छन्:-दि (क)वार्षिक वा द्विवार्षिक सामा अदृश्य रक्त परीक्षण; वा (ख)सिग्मोइडोस्कोपि हरेक 5 वर्षमा; वा (ग) कोलोनोस्कोपी हरेक 10 वर्षमा।

कोलोरेक्टल क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम

कोलोरेक्टल क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम अन्तर्गत, सरकारले रोगका कुनै पनि लक्षण नदेखिएका 50 देखि 70 वर्ष उमेरका हङकङ निवासीहरूलाई कोलोरेक्टल क्यान्सरको रोकथामका लागि स्क्रिनिङ जाँचहरू गराउन भनी विभिन्न चरणहरूमा अनुदान उपलब्ध गराउँछ।

विवरणहरूका लागि, कृपया www.colonscreen.gov.hk मा जानुहोस् ।

हङकङ स्वास्थ्य विभाग (Hong Kong Department of Health)
2018 मा प्रकाशित