衞生署
Department of Health

कोलोरेक्टल कैंसर की स्क्रीनिंग और रोकथाम

कोलोरेक्टल कैंसर क्या है ?

कोलोरेक्टम पाचन तंत्र का अंतिम हिस्सा है, जिसमें बृहदान्त्र, मलाशय और गुदा शामिल हैं। ज्यादातर कोलोरेक्टल कैंसर पॉलीप नाम की छोटी उपज से शुरू होता है। ये पॉलीप्स आमतौर पर सौम्य होते हैं, लेकिन कुछ धीरे धीरे कैंसर में विकसित हो सकते हैं। पॉलीप को कैंसर में विकसित होने में दस वर्ष से भी ज्यादा लग सकता है।

कोलोरेक्टल कैंसर के आम लक्षण क्या हैं?

प्रारंभिक कोलोरेक्टल कैंसर में कोई लक्षण नहीं हो सकते हैं ।
आम लक्षण में मल में खून या बड़ी मात्रा में बलगम शामिल होते हैं, आंत्र की आदतों में परिवर्तन होना (दस्त या कब्ज), पेट में असुविधा होना (लगातार दर्द, सूजन), मल करने के बाद फिर मल आने का एहसास होना, अज्ञात कारणों से वजन घटना और थकान होना।
इन लक्षणों का कारण कोलोरेक्टल कैंसर के अलावा भी और स्थितियों से हो सकता है। इसलिए चिकित्सक से तत्काल जांच करना महत्वपूर्ण है ।

कोलोरेक्टल कैंसर होने की संभावना को कम कैसे करें ?

1. स्वस्थ जीवन शैली को अपनायें:
   - फाइबर आहार का सेवन बढ़ाएं
   - लाल और संसाधित मांस का सेवन कम करें
   - नियमित व्यायाम करें और एक स्वस्थ शरीर के वजन और कमर परिधि को बनाए रखें ।
   - शराब पीने और धूम्रपान करने से बचें
2. कोलोरेक्टल कैंसर की स्क्रीनिंग

   स्क्रीनिंग का मतलब लक्षणों के बिना लोगों की जांच पड़ताल करना ताकि रोगों का पता चल सके या उन लोगों की पहचान हो जिनमें रोग का खतरा अधिक है । स्थानीय विशेषज्ञ 50 से 75 वर्ष के आयु वर्ग के व्यक्तियों का सुझाव देते हैं कि अपने चिकित्सक के साथ चर्चा करें और निम्न स्क्रीनिंग की विधि में से एक के द्वारा कोलोरेक्टल कैंसर स्क्रीनिंग पर विचार करें :- (ए) वार्षिक या द्विवार्षिक मल मनोगत रक्त परीक्षण; या
   (बी) सिगमाइडोस्कोपी हर *5* सालों में; या (सी) कोलौनॉस्कोपी हर 10 साल।

कोलोरेक्टल (बृहद्आंत्र) कैंसर जाँच कार्यक्रम
कोलोरेक्टल कैंसर जाँच कार्यक्रम के तहत सरकार हाँगकाँग के 50 से 75 वर्ष के अलक्षणी निवासियों को विभिन्न चरणों में कोलोरेक्टल कैंसर की रोकथाम के लिए जाँच निरीक्षण करवाने के लिए आर्थिक सहायता प्रदान करती है।
विवरण के लिए, कृपया यहाँ जाएं www.colonscreen.gov.hk.

हाँगकाँग स्वास्थ्य विभाग
2018 में प्रकाशित