

कोलोरेक्टल क्यान्सरको रोकथाम र परीक्षण

कोलोरेक्टल क्यान्सर भनेको के हो?

कोलोरेक्टल क्यान्सर भनेको ठूलो आन्द्रा, मलाशय र मलद्वारले बनेको पाचन प्रणालीको अन्तिम हिस्सा हो।

धेरैजसो कोलोरेक्टल क्यान्सर पोलिप भनिने सानो वृद्धिबाट सुरु हुन्छन्। पोलिप सामान्यतया सौम्य हुन्छन्, तर केही क्रमिम रूपमा क्यान्सरमा विकास हुन सक्छन्, जसलाई 10 वर्ष भन्दा बढी लाग्न सक्छ।

कोलोरेक्टल क्यान्सरका सामान्य लक्षणहरू के-के हुन्?

प्रारम्भिक कोलोरेक्टल क्यान्सरका लक्षणहरू नहुन सक्छन्। सामान्य लक्षणहरू निम्न कुरा समावेश छन्:

- दिसामा रगत वा ज्यादै मालामा म्युकस
- अज्ञात कारणले दिसाको व्यवहारमा परिवर्तन (पखाला वा कब्जियत) र 2 हप्ताभन्दा बढी समयसम्म रहने
- पेटमा असहजता (निरन्तर दुखाइ, फुल्ने, भारी हुने वा ऍठन)
- दिसा गरिसकेपछि पनि निरन्तर दिशा गर्न मन लाग्ने
- अज्ञात कारणले तौल घट्ने र थकान हुने।

यी लक्षणहरू कोलोरेक्टल क्यान्सर बाहेक अन्य समस्याहरूले पनि हुन सक्छन्। त्यसकारण तत्काल डाक्टरलाई देखाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

कोलोरेक्टल क्यान्सर हुने जोखिम कसरी कम गर्ने?

1. स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस्:

- आहारमा फाइबरको सेवन बढाउनुहोस्
- रातो र प्रशोधित मासुको सेवन कम गर्नुहोस्
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस् र शरीरको स्वस्थ तौल र कम्मरको परिधि कायम राख्नुहोस्
- मदिरा सेवन र धूम्रपान नगर्नुहोस्

2. कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण

स्क्रिनिङ भनेको प्रारम्भिक निदान र उपचारका लागि रोग पत्ता लगाउन वा रोगको बढ्दो जोखिममा भएका व्यक्तिहरूलाई पहिचान गर्नका लागि लक्षण नभएका मानिसहरूलाई जाँच्नु हो, जसले रोगको पूर्वानुमान सुधार गर्न सक्छ। स्थानीय विशेषज्ञहरूले 50 देखि 75 वर्ष उमेरका व्यक्तिहरूलाई आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्न र निम्नमध्ये एउटा विधिद्वारा कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण गर्ने विचार गर्न सिफारिस गर्छन्:-

(a) वार्षिक वा द्विवार्षिक रूपमा दिसामा देखिने गुप्त रगतको परीक्षण; वा (b) हरेक 5 वर्षमा सिगमोआइडोस्कोपी; वा (c) हरेक 10 वर्षमा कोलोनोस्कोपी।

कोलोरेक्टल क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम

कोलोरेक्टल क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम अन्तर्गत सरकारले कोलोरेक्टल क्यान्सरको रोकथामका लागि 50 देखि 75 वर्ष उमेरका लक्षण नदेखिएका हडकडका बासिन्दाहरूलाई नियमित जाँच गराउन अनुदान दिन्छ। विवरणका लागि कृपया www.colonscreen.gov.hk मा जानुहोस्।

स्वास्थ्य विभाग, हडकड विशेष प्रशासनिक क्षेत्र

2024 मा प्रकाशित