衞生署
Department of Health

कोलोरेक्टल कैंसर की रोकथाम और जांच

कोलोरेक्टल कैंसर क्या है?

कोलोरेक्टम पाचन तंत्र का अंतिम भाग है, जिसमें बड़ी आँत, मलाशय और गुदा शामिल हैं।

अधिकांश कोलोरेक्टल कैंसर पॉलीप नामक एक छोटी वृद्धि से शुरू होते हैं। पॉलीप आमतौर पर सौम्य होते हैं, लेकिन कुछ धीरे-धीरे कैंसर में विकसित हो सकते हैं, जिसमें 10 साल से अधिक समय लग सकता है।

कोलोरेक्टल कैंसर के सामान्य लक्षण क्या हैं?

शुरुआती कोलोरेक्टल कैंसर में कोई लक्षण नहीं हो सकते हैं। सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- मल में रक्त या बड़ी मात्रा में बलगम आना
- अज्ञात कारण से मल त्याग की आदतों में बदलाव (दस्त या कब्ज) और 2 सप्ताह से अधिक समय तक रहना
- पेट में बेचैनी (लगातार दर्द, सूजन, पेट भरा होना या ऐंठन)
- मल त्यागने के बाद लगातार इच्छा होना
- अज्ञात कारण से वजन कम होना और थकान होना।

ये लक्षण कोलोरेक्टल कैंसर के अलावा अन्य स्थितियों के कारण भी हो सकते हैं। इसलिए तुरंत डॉक्टर के द्वारा जांच किये जाना ज़रूरी है।

कोलोरेक्टल कैंसर होने के जोखिम को कैसे कम करें?

1. स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ:
   - आहार फाइबर का सेवन बढ़ाएँ
   - लाल और प्रोसेस्ड मांस का सेवन कम करें
   - नियमित व्यायाम करें और स्वस्थ शरीर का वजन और कमर की परिधि बनाए रखें
   - शराब पीने और धूम्रपान से बचें

2. कोलोरेक्टल कैंसर की जाँच

   जाँच का मतलब है बीमारी का पता लगाने या बीमारी के बढ़ते जोखिम वाले लोगों की पहचान करने के लिए बिना लक्षण वाले लोगों की जाँच करना, ताकि शुरुआती निदान और उपचार हो सके जिससे रोग का निदान बेहतर हो सके। स्थानीय विशेषज्ञ 50 से 75 वर्ष की आयु के व्यक्तियों को अपने डॉक्टर से चर्चा करने और निम्नलिखित जाँच विधियों में से किसी एक द्वारा कोलोरेक्टल कैंसर की जाँच करने पर विचार करने की सलाह देते हैं:- (a) वार्षिक या द्विवार्षिक फेकल ऑकल्ट ब्लड टेस्ट; या (b) हर 5 साल में सिग्मोयडोस्कोपी; या (c) हर 10 साल में कोलोनोस्कोपी।

कोलोरेक्टल कैंसर जाँच कार्यक्रम

कोलोरेक्टल कैंसर जाँच कार्यक्रम के तहत, सरकार 50 से 75 वर्ष की आयु के लक्षण रहित हांग कांग निवासियों को कोलोरेक्टल कैंसर की रोकथाम के लिए नियमित जांच करवाने के लिए सब्सिडी देती है। विस्तृत जानकारी के लिए, कृपया www.colonscreen.gov.hk पर जाएँ।

स्वास्थ्य विभाग, हांग कांग विशेष प्रशासनिक क्षेत्र

2024 में प्रकाशित