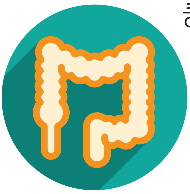
जाँच करवाएं:
जल्द से जल्द कोलन कैंसर का पता लगाएं

नियमित जाँच और समय पर फ़ॉलो-अप से कोलन कैंसर को रोका जा सकता है या समय रहते उसका पता लगाया जा सकता है।



कोलन (या कोलोरेक्टल) कैंसर बड़ी आंत (कोलन) या मलाशय में होता है और यह न्यूयॉर्क वासियों के लिए कैंसर से मौत की प्रमुख वजह है। खुशकिस्मती से, नियमित जाँच से इसे रोकने या इसका जल्दी पता लगाने में मदद मिल सकती है, जब अक्सर उपचार सबसे ज़्यादा कारगर होता है। कई लोगों को 45 साल की उम्र में स्क्रीनिंग शुरू करनी चाहिए। ज़्यादा जोखिम वाले लोगों को जल्द शुरुआत करने की ज़रूरत हो सकती है।

कोलन कैंसर स्क्रीनिंग के कई तरीके हैं। कोलनोस्कोपी से स्वास्थ्य सेवा प्रदाता कैंसर को रोकने में मदद के लिए कोलन या मलाशय में पॉलिप्स (वृद्धि) का पता लगा सकते हैं और उन्हें निकाल सकते हैं। अन्य तरीकों (उदाहरण के लिए, मल-आधारित परीक्षण) में उन लोगों के लिए फॉलो-अप कोलनोस्कोपी की ज़रूरत होती है जिनकी स्क्रीनिंग पॉज़िटिव रहती है।

स्क्रीनिंग विकल्पों के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

यह ज़रूर पूछें:

- मुझे कोलन कैंसर के लिए स्क्रीनिंग कब शुरू करनी चाहिए?
- अगर मेरे परिवार में किसी को कोलन कैंसर या पॉलीप्स था तो क्या मुझे खतरा है? क्या मुझे दूसरों से पहले कोलन कैंसर की जाँच करवानी चाहिए?
- क्या कोलोनोस्कोपी ही स्क्रीनिंग का एकमात्र विकल्प है?
- मुझे कैसे पता चलेगा कि स्क्रीनिंग का कौन सा विकल्प मेरे लिए सही है?
- क्या आपके पास मेरी भाषा में ब्रोशर या पैम्फलेट जैसी शिक्षण सामग्री है?
- क्या मेरा बीमा कोलन कैंसर स्क्रीनिंग को कवर करता है?

फ़ॉलो-अप करना याद रखें!

अपनी स्क्रीनिंग के बाद, अपने प्रदाता से पूछें कि आपको अपनी अगली कोलन कैंसर स्क्रीनिंग कब करवानी चाहिए।

अपने जोखिम कारकों के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

आपको जल्दी स्क्रीनिंग शुरू करने की ज़रूरत हो सकती है यदि:

- आपका कोलन कैंसर या प्रीकैंसरस पॉलिप्स का पारिवारिक इतिहास है
- आपकी कुछ वंशानुगत स्थितियां, जैसे पारिवारिक एडिनोमेटस पॉलिपोसिस (familial adenomatous polyposis, FAP) या वंशानुगत नॉनपोलिपोसिस कोलोरेक्टल कैंसर (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC) है, जिसे लिंच सिंड्रोम भी कहा जाता है
- आपको अल्सरेटिव कोलाइटिस या क्रॉहन्स रोग है

आपको ज़्यादा जोखिम भी हो सकता है यदि:

- आप मोटापे से ग्रस्त हैं
- आपका धूम्रपान करने का इतिहास है

आपके जोखिम को कम करने के अन्य तरीके:

- स्वस्थ वज़न कायम रखें और शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- प्रोसेस्ड मीट (जैसे बेकन, हॉट डॉग या लंच मीट) कम खाएं।
- यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो उसे छोड़ने की योजना बनाएं। धूम्रपान छोड़ने में मदद के लिए, **311** पर कॉल करें या **nyc.gov/nycquits** पर जाएं।
- शराब पीने से आपके कोलन कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। अपनी शराब की मात्रा और आवृत्ति कम करें। अधिक जानकारी के लिए **nyc.gov/health** पर जाएं और **"alcohol and health" (शराब और स्वास्थ्य)** खोजें।

कोलन कैंसर स्क्रीनिंग के चरण

चरण एक

कवर हासिल करें

यदि आपके पास बीमा नहीं है, तो आप मुफ़्त या कम लागत वाली कवरेज के लिए साइन अप करने के लिए योग्य हो सकते हैं। मुफ़्त नामांकन सहायता के लिए 347-665-0214 पर कॉल करें या 55676 पर **COVEREDNYC** टेक्स्ट करें। मुफ़्त या कम लागत वाली स्क्रीनिंग के बारे में और जानने के लिए, **nyc.gov/health/coloncancer** पर जाएं और "Screening" ("स्क्रीनिंग") सेक्शन में "Payment" ("भुगतान") देखें।

यदि आप बीमा नहीं ले सकते, या यदि आपका बीमा स्क्रीनिंग को कवर नहीं करता, तो आपके पास विकल्प हैं। **NYC Health + Hospitals** के किसी स्थान से जुड़ने के लिए **311** या 844-692-4692 पर कॉल करें। आप **New York State Cancer Services Program** (न्यूयॉर्क स्टेट कैंसर सर्विसेज़ प्रोग्राम) से भी संपर्क कर सकते हैं, जो 45 से 75 वर्ष की आयु के बीमा रहित न्यूयॉर्क वासियों को कोलन कैंसर की जांच प्रदान करता है।

चरण दो

अपने प्रदाता से बात करें

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इनके बारे में पूछें:

- कोलन कैंसर के लिए आपका व्यक्तिगत जोखिम
- आपके स्क्रीनिंग विकल्प, जिनमें प्रत्येक विकल्प की प्रक्रिया, लाभ और जोखिम शामिल हैं

चरण तीन

जाँच करवाएं और फ़ॉलो-अप करें

नियमित जाँच और समय पर फ़ॉलो-अप से कोलन कैंसर को रोका जा सकता है या समय रहते उसका पता लगाया जा सकता है। अपने प्रदाता से यह ज़रूर पूछें कि आपको दोबारा जाँच कब करवानी चाहिए।

* Medicaid और Medicare सहित, ज़्यादातर बीमा योजनाएं कोलन कैंसर स्क्रीनिंग को कवर करती हैं। हालांकि, कवरेज अलग-अलग हो सकती है। अपने स्क्रीनिंग टेस्ट से पहले कवरेज के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता और बीमा कंपनी से पता करें।

अधिक जानकारी के लिए,
nyc.gov/health/coloncancer पर जाएं।

NYC Health

10.24 Hindi