গোড়াতেই ক্যান্সার নির্ণয় করার জন্য আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটির নির্দেশনা

American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি বেশীরভাগ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ক্যান্সারের এইসব পরীক্ষার প্রস্তাব করে। কোনো ব্যক্তির মধ্যে ক্যান্সারের উপসর্গ দেখা দেওয়ার আগে তিনি ইতিমধ্যেই ক্যান্সারে আক্রান্ত কিনা তা দেখতে স্ক্রিনিং পরীক্ষাগুলো সাধারণত করা হয়।

আমাদের ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের নির্দেশনা সম্পর্কে আরো বিশদে জানতে বা আপনার ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমাতে আপনি কি করতে পারেন তার সম্পর্কে আরো জানতে আমাদের ওয়েবসাইট www.cancer.org দেখুন, বা আমাদের টোল-ফ্রি নম্বর 1-800-227-2345 এ কল করুন।

স্তনের ক্যান্সার

- **40 থেকে 44 বছরের মহিলাদের** যদি মনে করেন তাহলে তাদের উচিত ম্যামোগ্রামের (স্তনের এক্স-রে) মাধ্যমে বছরে একবার স্তনের ক্যান্সারের স্ক্রিনিং উচিত।
- **45 থেকে 54 বছর বয়স্ক মহিলাদের** প্রতি বছর ম্যামোগ্রামের মাধ্যমে স্ক্রিনিং করানো উচিত।
- **55 বছর বা তার বেশী বয়স্ক মহিলাদের** উচিত এক বছরের বদলে 2 বছরে একবার ম্যামোগ্রামের মাধ্যমে স্ক্রিনিং করানো বা বার্ষিক স্ক্রিনিং চালিয়ে যেতে পারেন।
- মহিলার শরীর যতদিন সুস্থ ও 10 বা তার বেশী বছর বাঁচার প্রত্যাশা আছে ততদিন স্ক্রিনিং চালিয়ে যাওয়া উচিত।
- **সমস্ত মহিলাকে** স্তনের ক্যান্সারের স্ক্রিনিংয়ের সুবিধা, সীমা ও সংশ্লিষ্ট সম্ভাব্য ঝুঁকি সম্পর্কে জানা উচিত। এছাড়াও তাদের জানা উচিত তাদের স্তন স্বাভাবিকভাবে কেমন দেখতে ও তার অনুভূতি এবং স্তনের কোনো পরিবর্তন দেখলে তা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে সঙ্গে সঙ্গে জানাতে হবে।

কিছু মহিলাকে– তাদের পরিবারের ইতিহাস, একটি জিনগত প্রবণতা, বা অন্য কিছু কারণের জন্য– ম্যামোগ্রামের সঙ্গে MRI স্ক্রিনিং করা উচিত। (এই বিভাগের মধ্যে খুব কম সংখ্যক মহিলায় অন্তর্ভুক্ত হন।) আপনার স্তন ক্যান্সার এবং আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো স্ক্রিনিং পরিকল্পনার জন্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

কোলন (মলাশয়) এবং রেকটালের (মলনালী) ক্যান্সার ও পলিপ

50 বছর বয়সে শুরু হয়, পুরুষ ও মহিলা উভয়কেই এইসব পরীক্ষা পরিকল্পনার মধ্যে একটি চয়ন করতে হবে:

যে সব পরীক্ষায় পলিপ ও ক্যান্সার ধরা পড়ে

- প্রতি 5 বছরে নমনীয় সিময়ডসকপি*, অথবা
- প্রতি 10 বছরে কোলোনোসকপি, বা
- প্রতি 5 বছরে ডাবল-কনট্রাস্ট বেরিয়াম এনিমা*, অথবা
- প্রতি 5 বছরে সিটি কোলোনোগ্রাফি (ভার্চুয়াল কোলোনোসকপি)*

যে সব পরীক্ষায় বেশীরভাগ ক্যান্সার ধরা পড়ে

- প্রতি বছর গুয়াঅ্যাক-বেসড ফিক্যাল অকাল্ট ব্লাড টেস্ট (gFOBT)**, অথবা
- প্রতি বছর ফিক্যাল ইমিউনোকেমিক্যাল টেস্ট (FIT)**, অথবা
- প্রতি 3 বছরে স্টুল DNA টেস্ট (sDNA)*

* যদি পরীক্ষা পজিটিভ হয় তাহলে, কোলোনোস্কপি করা হবে।

** একাধিক স্টুল টেক-হোম পরীক্ষা করা হবে। অফিসে করা একটি পরীক্ষা পর্যাপ্ত নয়। যদি পরীক্ষা পজিটিভ হয় তাহলে কোলোনোস্কপি করতে হবে।

যে সব পরীক্ষায় গোড়ার দিকের ক্যান্সার এবং পলিপ ধরা পড়ে সেগুলো যদি উপলব্ধ হয় তাহলে তা আপনার প্রথম পছন্দ হওয়া উচিত এবং আপনি সেগুলোর একটি করাতে চাইতে পারেন। আপনার জন্য কোন পরীক্ষাটি ভালো হবে সেই বিষয়ে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

যদি আপনার পারিবারিক ইতিহাস বা অন্যান্য কারণের উপর ভিত্তি করে কোলোন ক্যান্সারের বেশী ঝুঁকি থাকে তাহলে আপনাকে হয়তো ভিন্ন সময়সূচি অনুসারে স্ক্রিনিং করাতে হবে। আপনার ইতিহাস এবং আপনার জন্য ভালো পরীক্ষা পরিকল্পনা সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

সার্ভিক্যাল ক্যান্সার

- **21 বছর বয়সে সার্ভিক্যাল ক্যান্সারের পরীক্ষা শুরু করা উচিত।** 21 বছরের কম বয়সী মহিলাদের পরীক্ষা করানো উচিত নয়।
- **21 থেকে 29 বছরের মহিলাদের** প্রতি 3 বছরে প্যাপ পরীক্ষা করাতে হবে। প্যাপ পরীক্ষায় অস্বাভাবিক ফলাফল না এলে এই বয়সের মহিলাদের HPV পরীক্ষা করাতে হবে না।
- **30 থেকে 65 বছরের মহিলাদের** প্রতি 5 বছরে প্যাপ পরীক্ষা করাতে হবে এবং এর সঙ্গে HPV পরীক্ষা (”কো-টেস্টিং” বলা হয়) করাতে হবে। এই পদ্ধতিকে অগ্রাধিকার দেওয়া হয়, তবে প্রতি 3 বছরে প্যাপ পরীক্ষা করালেও চলবে।
- **65 বছরের বেশী বয়সী মহিলারা,** যারা গত 10 বছরে নিয়মিত সার্ভিক্যাল ক্যান্সারের পরীক্ষা করিয়েছেন এবং ফলাফল স্বাভাবিক আছে তাদেরকে সার্ভিক্যাল ক্যান্সারের জন্য পরীক্ষা করাতে হবে না। যখন পরীক্ষা করানো বন্ধ করা হবে, তখন আর সেটা শুরু করা যাবে না। কোনো মহিলার সার্ভিক্যাল ক্যান্সার হওয়ার মারাত্মক ঝুঁকি (ক্যান্সার হওয়ার চরম সম্ভাবনা) থাকলে তা ধরা পড়ার পর অন্তত 20 বছর পরীক্ষা চালিয়ে যেতে হবে, এমন পরীক্ষা চলাকালীন বয়স 65 পেড়িয়ে গেলেও তা চালিয়ে যেতে হবে।
- **যে মহিলার জরায়ু এবং সার্ভিক্স (গর্ভাশয়ের সংকীর্ণ অংশ) অপসারণ করা হয়েছে (সম্পূর্ণ হিস্টিরেকটমি)** যার কারণ সার্ভিক্যাল ক্যান্সারের সংশ্লিষ্ট নয় এবং যাদের সার্ভিক্যাল ক্যান্সারের কোনো ইতিহাস নেই বা সার্ভিক্যাল ক্যান্সার হওয়ার মারাত্মক ঝুঁকি নেই তাদের পরীক্ষা করাতে হবে না।
- **HPV এর জন্য টিকা নিয়েছেন এমন সমস্ত মহিলাদেরকে** এখনও তাদের বয়স অনুসারে স্ক্রিনিংয়ের পরামর্শ অনুসরণ করতে হবে।

কিছু মহিলার – তাদের স্বাস্থ্যের ইতিহাসের (HIV সংক্রমণ, অঙ্গ প্রতিস্থাপন, DES সংস্পর্শ ইত্যাদি) কারণে– সার্ভিকাল ক্যান্সারের জন্য ভিন্ন স্করিনিং সূচির প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ইতিহাসের সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

এন্ডমেট্রিয়াল (জরায়ুজ) ক্যান্সার

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি প্রস্তাব করে যে রজোনিবৃত্তির সময়, সমস্ত মহিলাকে এন্ডমেট্রিয়াল ক্যান্সারের ঝুঁকি এবং উপসর্গ সম্পর্কে বলতে হবে। মহিলাদের যোনি থেকে অপ্রত্যাশিত রক্তক্ষরণ ও স্বল্প রক্তরক্ষণ (স্পটিং) হলে ডাক্তারকে জানাতে হবে।

কিছু মহিলার – তাদের ইতিহাসের কারণে – হয়তো এন্ডমেট্রিয়াল বায়োপসি করাতে হবে। আপনার ইতিহাসের সম্পর্কে দয়া করে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন

ফুসফুসের ক্যান্সার

যে সমস্ত মানুষের ফুসফুসের ক্যান্সারের মাঝারি ঝুঁকি আছে তাদের জন্য ক্যান্সারের পরীক্ষা আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি প্রস্তাব করে না। কিন্তু, ধূমপান করার ফলে যাদের ফুসফুসে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে তাদের জন্য আমাদের স্ক্রিনিং নির্দেশনা আছে। স্ক্রিনিং আপনার জন্য সঠিক হতে পারে যদি নিচের সবগুলো আপনার থাকে:

- আপনার বয় 55 থেকে 74 বছরের মধ্যে
- সুস্থ
- অন্তত 30 প্যাক-বছর ধূমপানের ইতিহাস আছে এবং এখনও ধূমপান করছেন বা গত 15 বছরের মধ্যে ধূমপান বন্ধ করেছেন (এক প্যাক-বছরের মান নির্ণয় করতে প্রতিদিন ধূমপান করা সিগারেটের সঙ্গে যত বছর ধূমপান করা হয়েছে তা গুন করতে হবে। কেউ যদি প্রতিদিন এক প্যাকেট করে 30 বছর ধূমপান করে তাহলে তার 30 বছরের ধূমপানের ইতিহাস থাকবে, অন্যদিকে যে 15 বছর 2 প্যাকেট করে ধূমপান করেছে তাদেরও একই ইতিহাস থাকবে।)

বছরে একবার কম ডোজের বুকের সিটি স্ক্যান (LDCT) দিয়ে স্ক্রিনিং করা হয়। আপনি যদি উপরের তালিকার সঙ্গে ফিট হন তাহলে আপনি স্ক্রিনিং চালু করতে চাইলে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

প্রস্টেট (মূত্রথলির) ক্যান্সার

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি প্রস্তাব করছে যে পুরুষেরা প্রস্টেট ক্যান্সারের পরীক্ষা করাবেন কিনা তা সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে আলোচনা করে অবগত সিদ্ধান্ত নিতে হবে। গবেষণা থেকে এখনও প্রমাণ হয়নি যে পরীক্ষার উপকারিতা পরীক্ষা এবং চিকিৎসার ক্ষতি অতিক্রম করেছে। আমাদের বিশ্বাস এই যে পরীক্ষা ও চিকিৎসার ঝুঁকি ও সম্ভাব্য উপকারিতা সম্পর্কে আমরা কি জানি বা জানিনা তা না জেনে পুরুষদের পরীক্ষা করানো উচিত নয়।

50 বছর থেকে শুরু করে, পুরুষদেরকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে পরীক্ষার ভালো ও খারাপ দিক সম্পর্কে আলোচনা করতে হবে যাতে তারা তাদের পরীক্ষা করানোর বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

যদি আপনি আফ্রিকান-আমেরিকান হন বা যদি আপনার বাবা বা ভাইয়ের 65 বছর বয়সের আগে প্রস্টেট ক্যান্সার হয়ে থাকে তাহলে আপনাকে 45 বছরের শুরু থেকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে তা জানাতে হবে।

যদি আপনি পরীক্ষা করানোর সিদ্ধান্ত নেন তাহলে আপনাকে রেকটালের পরীক্ষা সহ বা ছাড়া PSA রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে। আপনাকে কত ঘন ঘন পরীক্ষা করাতে হবে তা আপনার আপনার PSA লেভেল ভিত্তিক।

ক্যান্সার সংক্রান্ত চেক-আপ

স্বাস্থ্য পরামর্শের মধ্যে ক্যান্সার সংক্রান্ত চেক-আপ অন্তর্ভুক্ত করতে হবে এবং, কোনো ব্যক্তির বয়স, লিঙ্গ, থাইরয়েড, মৌখিক কার্যকলাপ, চামড়া, লসিকা গ্রন্থি, টেস্টিস এবং ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের পরীক্ষার পাশাপাশি ক্যান্সার ছাড়া অন্যান্য রোগের পরীক্ষার ভিত্তিতে 20 বা তার বেশী বয়সী লোকেদেরকে পর্যায়ক্রমিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে।

আপনার স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণ করুন এবং ক্যান্সারে ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করুন।

- সমস্ত রকমের তামাক থেকে দূরে থাকুন।
- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন।
- নিয়মিত হাঁটুন ও শরীর চর্চা করুন।
- স্বাস্থ্যকর খাবার খানন ও প্রচুর ফল ও সবজি খান।

- মদ্যপান সীমিত করুন (যদি আপনি মদ্যপান করেন)।
- আপনার ত্বকের সুরক্ষা নিন।
- নিজের, আপনার পরিবারের ইতিহাস এবং আপনার ঝুঁকি জানুন।
- নিয়মিত ক্যান্সারের চেক-আপ এবং ক্যান্সারের স্ক্রিনিং পরীক্ষা করান।

আপনার ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে আপনি কি করতে পারেন তা সম্পর্কে আরো জানতে এবং আপনার ক্যান্সারের অন্যান্য তথ্যের জন্য, দয়া করে আমাদের সঙ্গে অনলাইনে www.cancer.org, বা দিন রাত্রি যে কোনো সময়ে 1-800-227-2345 নম্বরে কল করে যোগাযোগ করুন।

ডাক্তারিভাবে পর্যালোচিত, সেপ্টেম্বর 2015
Medically reviewed September 2015

Language: Bengali(India)