



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# कोलोरेक्टल क्यान्सरको बारेमा बुझौं

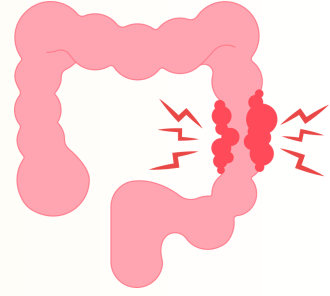
五星健康  
五星家  
社區健康  
教育計劃

कोलोरेक्टल क्यान्सर हडकडमा दोस्रो सबैभन्दा सामान्य हुने क्यान्सर हो । सन् 2020 मा, 5087 नयाँ केसहरू थिए । जसमध्ये 2905 पुरुष र 2182 महिला थिए । कुल 2287 मानिसहरूले यस क्यान्सरको कारण ज्यान गुमाए, जुन सम्पूर्ण क्यान्सरका मृत्युहरूको 15.4% हो । तसर्थ प्रारम्भिक पहिचान र समयमै उपचार महत्त्वपूर्ण छ ।

ठूलो आन्द्रापाचन प्रणालीकोतल्लो भागहो, जसमाकोलोन र मलाशय समावेशछन् । कहिलेकाहीं, असामान्यकोशिकाहरू आन्द्राकोभित्तामा देखापर्छन्, जुनपोलिप्स, अल्सरवा मासुकोअन्य रूपहरूमाबढ्दै जान्छन्। धेरैजसोकोलोरेक्टल पोलिपहरूसौम्य (बिनाइन/क्यान्सर नहुने) हुन्छन्, तर तिनीहरूको एक सानो भागघातक ट्युमरमाविकसित हुनसक्छ, जुनकोलोरेक्टल क्यान्सरमापरिणत हुनसक्छ ।

## प्राय हुने संकेत र लक्षणहरू

- दिसामा रगत वा दाग देखापर्ने, कालो दिसा, दिसामा र्याल जस्तो पदार्थ देखा पर्ने, वा मलद्वारबाट रगत बग्ने
- दिसा गर्ने बानीमा परिवर्तन (लगातार कब्जियत वा पखाला), दिसाको आकारमा परिवर्तन (पातलो दिसा हुने), पूर्ण रुपमा दिसा नगरिसकेको महसुस;
- बिना कारण तौल घट्ने
- तल्लो पेट दुख्ने (डिस्टेन्डेड एब्डोमिन वा कोलिकि एब्डोमिनल पेन)
- रक्तअल्पताका लक्षणहरू देखा पर्ने, जस्तै: हातखुट्टा चिसो हुने, थकान, धड्कन बढ्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, रंग उड्ने, चक्कर लाग्ने ।



तर सुरुवाती कोलोरेक्टल क्यान्सरको कुनै लक्षणहरू नहुन पनि सक्छ ।



## जोखिम कारकहरू

- फाइबरको कम सेवन
- रातो र प्रशोधित मासुको धेरै सेवन
- शारीरिक क्रियाकलापको कमी, मोटोपना
- मधुपान र धुम्रपान

निम्न जोखिमकारकहरू भएकाव्यक्तिहरूलाई कोलोरेक्टलक्यान्सर हुनेसम्भावना बढीहुन्छ:

- [वंशानुगत आन्द्रा रोगहुनु, जस्तैफेमिलियल एडेनोमेटसपोलिपोसिस वालिंच सिन्ड्रोम
- [निरन्तर रुपमा आन्द्रासुन्निने, जस्तै: अल्सरटिभ कोलाइटिस
- [कोलोनिनिक पोलिप्सको ईतिहासभएको
- [कोलोरेक्टल क्यान्सरको पारिवारिकईतिहास भएको, विशेष गरीफर्स्ट-डिग्रीआफन्तहरूमा (जस्तैआमाबाबु, भाईबहिनीवा छोराछोरीहरू)



## निदान

- सिगमोइडोस्कोपी र कोलोनोस्कोपी
- बेरियम एनीमा परीक्षण
- रेक्टल जाँच
- फेकल ओकल्ट रगत परीक्षण
- रगत परीक्षण आदि ।



उच्च जोखिमभएका व्यक्तिहरूर माथि उल्लेखित लक्षणहरूभएका व्यक्तिहरूलेचाँडो भन्दाचाँडो चिकित्सकसँगपरामर्श लिनुपर्छ र अनुसन्धानको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

कोलोरेक्टल क्यान्सरको, यदि प्रारम्भिक पहिचान गरी उपचार गरियो भने, यो धेरै हदसम्म निको हुन सक्छ । समग्रमा, पाँच वर्षको सापेक्ष बाँच्ने दर सबै चरणहरूको लागि संयुक्त रूपमा 58.2% थियो । चरण I (95.7%) र चरण II (87.3%) को लागि सो दरहरू उच्च थिए । यो चरण III को लागि 68.7% मा झर्यो र चरण IV को लागि 9.3% मा थप घट्यो ।

## रोकथाम

स्वस्थ जीवनशैलीलाईअपनाई कोलोरेक्टलक्यान्सरको रोकथामवा यसको जोखिम कमगर्न सकिन्छ।

- फाइबरयुक्त खानेकुरा धेरै खानुहोस्
- रातो र प्रशोधित मासु कम खानुहोस्
- नियमित शारीरिक क्रियाकलापहरू गर्नुहोस्
- एक स्वस्थ शरीरको तौल र कम्मरको परिधि कायम राख्नुहोस्
- मधुपान र धुम्रपानबाट टाढा रहनुहोस्



## कोलोरेक्टल क्यान्सर स्क्रीनिंग (परीक्षण/जाँच)

सरकारकोकोलोरेक्टलक्यान्सरस्क्रीनिङकार्यक्रमलेकोलोरेक्टलक्यान्सरको रोकथामकानिम्तिनिजी क्षेत्रमास्क्रीनिङसेवा प्राप्तगर्न 50 र 75 वर्ष उमेरकाबीचका केहि लक्षणहरूदेखा

नपरेकाहडकडकाबासिन्दाहरूलाईअनुदानदिन्छ ।

सहभागीहरूलेपहिले फेकल ओकल्ट ब्लड टेस्ट (FOBT) दिन्छन्, जसले नाङ्गोआँखालेनदेखिनेभए पनि दिसामाथोरै मात्रामारगत पत्ता लगाउन सक्छ । यदि रगत पाईएमा, तिनीहरूलाईक्यान्सरमापरिणत हुनबाटरोक्नकोलागि पोलिप्सहटाउन कोलोनोस्कोपीकोव्यवस्थागरिनेछ।

थप जानकारीकोलागि, कृपया

कोलोरेक्टलक्यान्सरस्क्रीनिङकार्यक्रमकोवेबसाइटमाजानुहोस्:



सन्दर्भहरू:

क्यान्सर अनलाइनरिसोर्स हब  
स्वास्थ्य संरक्षणकेन्द्र, स्वास्थ्यविभाग

माथिको जानकारीसन्दर्भको  
लागिमात्र हो।

सम्पादक:  
K W Lam

31/08/2023 मा  
अधावधिक गरिएको

