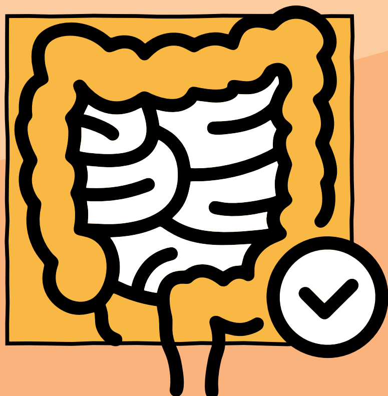
Groundswell

Out of homelessness

NHS

# आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग में भाग लेना



## यह पत्रक किसके लिए है?

यह पत्रक लंदन में बेघर लोगों को आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग में भाग लेने के तरीके के बारे में जानकारी प्रदान करता है।

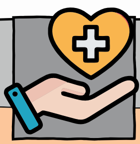
यह जानकारी उन प्रमुख कर्मचारियों और/या सेवा प्रदाताओं के लिए भी मददगार हो सकती है जो बेघर लोगों को स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचने में सहायता करते हैं।

## आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग क्या है?

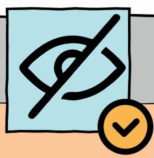
स्क्रीनिंग बिना लक्षण वाले लोगों की पहचान करने का एक तरीका है, जिन्हें किसी विशेष स्वास्थ्य समस्या का अधिक जोखिम हो सकता है। NHS विभिन्न प्रकार के स्क्रीनिंग टेस्ट उपलब्ध कराता है जो**मुफ़्त** हैं।

आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग में एक होम टेस्ट किट का इस्तेमाल किया जाता है, जिसे **फेकल इम्यूनोकेमिकल टेस्ट (FIT) कहा जाता है** जो आपको किसी लक्षण के होने से पहले समस्या का शुरुआत में ही पता लगा सकती है।

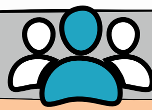
कुछ लोगों को आंत्र कैंसर नामक बीमारी होती है। यह एक गंभीर बीमारी है जिससे आपकी मृत्यु भी हो सकती है। आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग से आंत्र कैंसर का पता शुरुआती चरण में ही लग जाता है।



आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग से जान बचती है



आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग गोपनीयता से और आपके सुविधा के समय पर की जा सकती है।



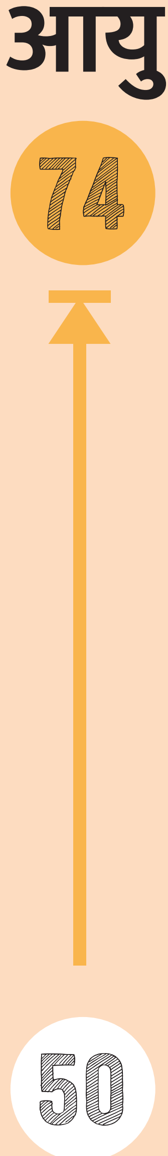
आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग में भाग लेने वाले 100 में से केवल 2 लोगों को आगे के टेस्ट करवाने की आवश्यकता होती है।

# आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग किसके लिए है?

54-74 वर्ष की आयु के लोगों (लंदन में) को इसमें भाग लेने के लिए पूछा जाता है। 2025 से, हर 50 वर्ष या उससे अधिक की आयु के व्यक्ति से आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग करवाने के बारे में पूछा जाएगा।

यदि आप 75 वर्ष या उससे अधिक उम्र के हैं, तो आप या आपकी ओर से कोई अन्य व्यक्ति (आपकी सहमति से) आंत्र कैंसर के स्क्रीनिंग कार्यक्रम हब फ्रीफ़ोन नंबर पर कॉल करके हर दो साल में निःशुल्क टेस्ट किट मांग सकता है।

इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि आप अपने स्क्रीनिंग आमंत्रण नहीं मिले हैं, फिर भी आप फ्रीफ़ोन नंबर पर कॉल करके भाग लेना चुन सकते हैं या अपने GP से FIT किट फिर से मंगवाने के लिए कह सकते हैं।



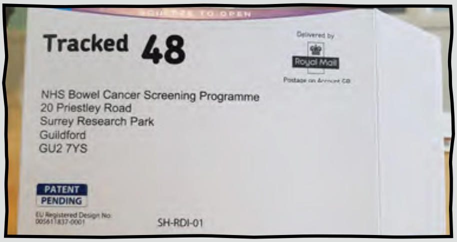
फ्रीफ़ोन नंबर
**0800 707 60 60**

# आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग कैसे की जाती है?

आपको सबसे पहले एक आमंत्रण पत्र भेजा जाएगा, उसके बाद एक बॉक्स भेजा जाएगा जिसमें एक FIT किट और एक फ्रीपोस्ट लिफ़ाफ़ा होगा।

आप FIT किट का इस्तेमाल मल का एक नमूना एकत्र करने और उसे प्रयोगशाला में भेजने के लिए करते हैं। इसमें रक्त की थोड़ी मात्रा की जाँच की जाती है।

टेस्ट मुफ़्त है और इसे वापस भेजना भी मुफ़्त है। आपको बस अपनी पूरी की गई टेस्ट किट को दिए गए पैकेजिंग में रखना है और इसे किसी भी पोस्ट बॉक्स में डाल देना है।

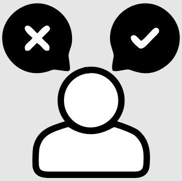



आपको अपने GP सर्जरी में पंजीकृत पते पर 14 दिनों के भीतर अपने परिणामों के साथ एक पत्र प्राप्त होना चाहिए।

यदि टेस्ट में कुछ भी असामान्य पाया जाता है, तो आपको आगे के टेस्ट के लिए अस्पताल जाने के लिए कहा जा सकता है।

# मुझे ऐसा क्यों करना चाहिए?

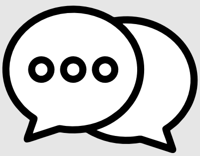
किसी समस्या के बारे में जल्दी पता लगाने का मतलब यह हो सकता है कि उपचार अधिक प्रभावी है।



यह पता लगाना कि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है, या स्वास्थ्य समस्या की संभावना बढ़ गई है, तो आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में बेहतर निर्णय लेने में मदद मिल सकती है।

स्क्रीनिंग टेस्ट करवाना है या नहीं, यह तय करना एक व्यक्तिगत विकल्प है और इसे केवल आप ही ले सकते हैं।

यदि आपकी आंत्र कैंसर स्क्रीनिंग पूरी हो गई है, तो आपको तब तक कुछ और करने की आवश्यकता नहीं होगी जब तक कि आपको अगली बार बुलाया नहीं जाए या आपसे और टेस्ट करवाने के लिए कहा जाए। यदि आपको फ़ॉलो अप टेस्टों की आवश्यकता है, तो आपको पूरी प्रक्रिया के दौरान सहायता प्रदान की जाएगी।



आप स्क्रीनिंग टेस्ट के किसी भी पहलू पर स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा कर सकते हैं और तय कर सकते हैं कि यह आपके लिए सही है या नहीं।

# आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग में कैसे भाग ले सकता हूँ?

**स्क्रीनिंग तक पहुँचने के लिए आपको GP सर्जरी के पास पंजीकृत होना चाहिए।** ऐसा करने के लिए, आप या एक विश्वासपात्र व्यक्ति परिवार चिकित्सक सेवाएं पंजीकरण फ़ॉर्म (GMS1) डाउनलोड कर सकते हैं, से हाथ से भरें और इसे GP सर्जरी में सौंप दें: https://www.gov.uk/government/publications/gms1

## याद रखें

सभी को स्वास्थ्य सेवा पाने का अधिकार है। आपको GP के पास पंजीकरण के लिए किसी आईडी या किसी निश्चित पते की आवश्यकता नहीं है और आपकी प्रवासन स्थिति कोई मायने नहीं रखती।

**यह महत्वपूर्ण है कि GP के पास आपके लिए सटीक जानकारी हो, विशेष रूप से:**

- **आपका नाम**
- **आपकी जन्मतिथि**
- **आपका लिंग**
- **आपका संपर्क विवरण जैसे कि मोबाइल नंबर और आपके स्वास्थ्य पत्रों के लिए एक सहमत पता, जैसे कि देखभाल (सी/ओ) पता।**

आपका स्क्रीनिंग आमंत्रण और टेस्ट किट आपके द्वारा अपने GP सर्जरी को दिए गए पते पर भेजा जाएगा।

आपके GP सर्जरी के रिकॉर्ड में दर्ज मोबाइल नंबर पर एक टेक्स्ट रिमाइंडर भेजा जाएगा ताकि आपको अपनी FIT किट पूरी करने की याद दिलाई जा सके।

यदि आप इससे बाहर निकलना चाहते हैं, तो आंत्र कैंसर स्क्रीनिंग प्रोग्राम हब के निःशुल्क फ़ोन नंबर **0800 707 60 60**पर कॉल करें।

# मैं आंत्र कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट कैसे पूरा करूँ?

अधिक जगह वाला शौचालय या विकलांग शौचालय खोजने की कोशिश करें जहाँ आप सहज महसूस करें और जहाँ उचित स्वच्छता सुविधाएँ जैसे कि हर समय पानी, साबुन और टॉयलेट पेपर उपलब्ध हों।

यह GP सर्जरी, डे सेंटर, आपके स्थानीय सामुदायिक केंद्र या आपके द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली किसी भी सेवा में हो सकता है जहाँ शौचालय की सुविधा उपलब्ध हो।

यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं, तो किसी कर्मचारी से शौचालय के जगह के बारे में पूछें, जिसका इस्तेमाल आप अपनी FIT किट को पूरा करने के लिए कर सकते हैं।

आपका नमूना एकत्र करने के अलग-अलग तरीके हैं:

टॉयलेट पेपर का इस्तेमाल करना सबसे सुलभ तरीका है, हालाँकि यदि आपके पास डिस्पोजेबल कंटेनर है, तो इसका इस्तेमाल भी किया जा सकता है।

पैक खोलना काफी मुश्किल हो सकता है। यदि आपको पैक खोलने या अपनी FIT किट को सील करने में मदद की ज़रूरत है, तो किसी से मदद माँगें। दक्षता चुनौतियों (हाथों का ठीक से काम न करना) से जूझ रहे लोगों की मदद के लिए समाधान देने के लिए काम जारी है। अधिक जानकारी के लिए, आप या कोई भरोसेमंद व्यक्ति आंत्र कैंसर स्क्रीनिंग कार्यक्रम हब फ्रीफ़ोन नंबर पर कॉल कर सकते हैं।

आप ऑनलाइन परीक्षा कैसे पूरी करें, इस पर एक छोटा वीडियो भी देख सकते हैं:https://vimeo.com/showcase/6663813. उपशीर्षक अंग्रेजी के साथ-साथ अरबी, बंगाली, चीनी (सरलीकृत और पारंपरिक), फारसी, गुजराती, पोलिश, पुर्तगाली, पंजाबी और उर्दू में भी उपलब्ध हैं। ब्रिटिश सांकेतिक भाषा का संस्करण भी उपलब्ध है।

# याद रखें

1 FIT किट पर टेस्ट पूरा करने की तारीख लिखें

2 नमूने को शौचालय के पानी में न जाने दें

3 स्टिक के एक सिरे से स्टूल (पू) को खुरचें

4 टेस्ट पूरा करने और ढक्कन बंद करने के बाद अपने हाथ धोएँ

# आपको निर्णय लेने में मदद करते हैं

**कोई भी स्क्रीनिंग टेस्ट 100% विश्वसनीय नहीं है।** आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग में भाग लेने से पहले विचार करने के लिए कुछ फ़ायदे और नुकसान हैं।

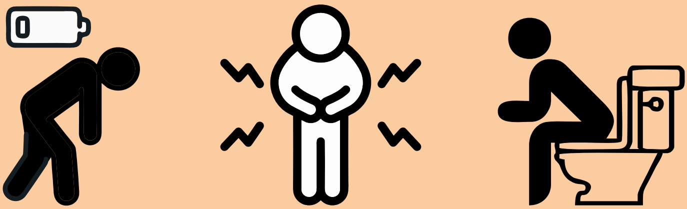
- यदि स्क्रीनिंग टेस्ट के समय खून नहीं बह रहा हो, कभी-कभी पॉलीप (छोटी वृद्धि) या आंत्र कैंसर की पहचान नहीं हो पाती है।
- आपका FIT परिणाम संकेत दे सकता है कि आगे की जांच की आवश्यकता है। इसमें कोलोनोस्कोपी (परिवर्तनों को देखने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला कैमरा) शामिल हो सकता है। कोलोनोस्कोपी करवाना या न करवाना आपका निर्णय है। दुर्लभ मामलों में कोलोनोस्कोपी आंत्र को नुकसान पहुंचा सकती है, लेकिन इसे व्यापक रूप से सुरक्षित माना जाता है।
- स्क्रीनिंग टेस्ट के बीच में आंत्र कैंसर विकसित हो सकता है, इसलिए आंत्र कैंसर के संकेतों और लक्षणों के बारे में पता होना महत्वपूर्ण है।

आप कोलोनोस्कोपी करवाने के बारे में अपने परिवार या मुख्य कार्यकर्ता से बात कर सकते हैं। आप नर्स या अपने डॉक्टर से भी बात कर सकते हैं। या आप फ्रीफ़ोन नंबर पर कॉल कर सकते हैं।

फ्रीफ़ोन नंबर
**0800 707 60 60**

यह मार्गदर्शिका और आंत्र कैंसर स्क्रीनिंग कार्यक्रम द्वारा आपको भेजे गए निमंत्रण आपको यह निर्णय लेने के लिए जानकारी देते हैं कि आप स्क्रीनिंग करवाना चाहते हैं या नहीं **यह आपका निर्णय है।**

## आपको अपने डॉक्टर को कब दिखाना चाहिए



### आंत्र कैंसर के लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं:

- मल में परिवर्तन, जैसे की मल का नरम हो जाना, डायरिया या कब्ज जो आपके लिए सामान्य नहीं है
- अधिक या कम बार लत्याग के लिए जाना जो आपके लिए सामान्य नहीं है
- आपके मल में रक्त आना, जो लाल या काले रंग का दिख सकता है
- आपके शरीर के निचले भाग से रक्त निकालना
- पेट दर्द
- बिना
- को इस्तेमाल किए भी आपका वजन तेजी से कम होता जाता है आप हर समय थक हुआ महसूस करते हैं, और आपके लिए यह सामान्य नहीं है

**यदि आपको 3 सप्ताह या उससे अधिक समय तक आंत्र कैंसर के कोई भी लक्षण हैं, तो किसी GP से मिलें या किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा करते हों।**

# मुझे और क्या जानने की आवश्यकता है?

- यदि आप अपना नाम, पता या फ़ोन नंबर बदलते हैं, तो GP सर्जरी को बताएँ।
- अपना पता अपडेट करते समय, आप दूसरे संपर्क के रूप में अपने मुख्य कार्यकर्ता का संपर्क विवरण प्रदान कर सकते हैं।
- यदि आप किसी नए स्थान पर जाते हैं, तो आप किसी अन्य GP सर्जरी के पास पंजीकरण कर सकते हैं।
- यदि आपका कोई निश्चित पता नहीं है, तो आप अपने GP सर्जरी से अपने रिकॉर्ड को उनके पते के साथ अपडेट करने के लिए कह सकते हैं।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हैं, तो कृपया आंत्र कैंसर स्क्रीनिंग कार्यक्रम हब के फ्रीफ़ोन नंबर**0800 707 60 60**पर कॉल करें या किसी विश्वासपात्र व्यक्ति से मदद के लिए पूछें।

आंत्र कैंसर की स्क्रीनिंग के लिए एक आसान मार्गदर्शिका

कोलोनोस्कोपी कराने के लिए एक आसान पढ़ने योग्य मार्गदर्शिका

NHS लंदन बाउल कैंसर स्क्रीनिंग वेबपेज पर आंत्र कैंसर स्क्रीनिंग के बारे में नवीनतम समाचार, वास्तविक कहानियां और सबसे सामान्य प्रश्नों के उत्तर पाएं।

*"एक ऐसे व्यक्ति के रूप में जो वर्षों से सक्रिय रूप से नशे की लत में था, मुझे यकीन था कि मैंने अपने शरीर को कभी भी ठीक नहीं हो पाने वाली क्षति पहुँचाई है। इसलिए, जब मुझे आंत्र कैंसर स्क्रीनिंग किट भेजी गई, तो मैंने महीनों तक इसे अनदेखा किया क्योंकि मुझे बुरी खबर मिलने का डर था। आखिरकार मैंने हिम्मत जुटाई और परिणाम बहुत जल्दी आ गए... नकारात्मक। मैंने तब से एक और टेस्ट किया है जो नकारात्मक आया है। मुझे बहुत खुशी है कि मुझे ऐसा करने का साहस मिला, क्योंकि अब चिंता करने की एक बात कम हो गई है।"*

क्रिस, 63 वर्ष - लैम्बेथ।

**आंत्र कैंसर स्क्रीनिंग के बारे में अधिक जानकारी के लिए QR कोड स्कैन करें**


## स्वीकृतियाँ

यह पत्रक ग्राउंडस्वेल द्वारा उत्तर मध्य लंदन कैंसर एलायंस, RM पार्टनर्स उत्तर पश्चिम और दक्षिण पश्चिम लंदन कैंसर एलायंस, उत्तर पूर्व लंदन कैंसर एलायंस, दक्षिण पूर्व लंदन कैंसर एलायंस और NHS इंग्लैंड (लंदन क्षेत्र) कैंसर स्क्रीनिंग कमीशनिंग टीम के साथ साझेदारी में तैयार किया गया है।


छवि श्रेय
पेज 4,7,8: https://www.gov.uk/government/publications/bowel-cancer-screening-easy-guide

www.groundswell.org.uk
@ItsGroundswell

ग्राउंडस्वेल का पंजीकृत चैरिटी नंबर 1089987

जुलाई 2024 को प्रकाशित / समीक्षा तिथि: जुलाई 2025