

আপনার পরিবারের দেখভাল করার সর্বোত্তম উপায় কী?

নিজের যত্ন নিয়ে!



নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করলে আপনি দীর্ঘায়ু এবং স্বাস্থ্যকর জীবনের অধিকারী হবেন।



ক্যান্সারের মত রোগবালাই
প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত
করলে আয়ু বৃদ্ধি এবং গুরুতর
স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জটিলতাগুলো
কমিয়ে আনা যেতে পারে।



জাতীয় পর্যায়ে অস্ট্রেলিয়ায়
তিনটি স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম রয়েছেঃ
সারভিক্যাল স্ক্রিনিং; বোয়েল
স্ক্রিনিং এবং ব্রেস্ট স্ক্রিনিং



যেকোনো সময়ে আপনি যদি
কোনো ধরনের লক্ষণ দেখেন
কিংবা আপনার দেহে কোনো
পরিবর্তন লক্ষ্য করেন –
তাহলে দেরি না করে
আপনার ডাক্তার/জিপি এর
কাছে চলে যান।



আপনার যদি ইংরেজি বুঝতে কিংবা বলতে সাহায্যের দরকার হয় তাহলে এর জন্য পেশাদার দোভাষী রয়েছে। কর্মীরা আপনার জন্য একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করে দিতে পারবেন কিংবা আপনি ১৩১ ৪৫০ নম্বরে ট্রান্সলেটিং অ্যান্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (TIS) এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

সারভিক্যাল স্ক্রিনিং

সারভিক্স বা জরায়ুর মুখের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার জন্য
২৫ বছরের বেশী বয়সী নারীদের সারভিক্যাল স্ক্রিনিং
করা হয়।

আপনি চাইলে এই পরীক্ষাটি একজন মহিলা ডাক্তার/জিপি
কিংবা মহিলা নার্স দ্বারা করাতে পারেন।

কিছু কিছু জিপি এবং মহিলা স্বাস্থ্য ক্লিনিক বিনামূল্যে
সারভিক্যাল স্ক্রিনিং করে থাকে।

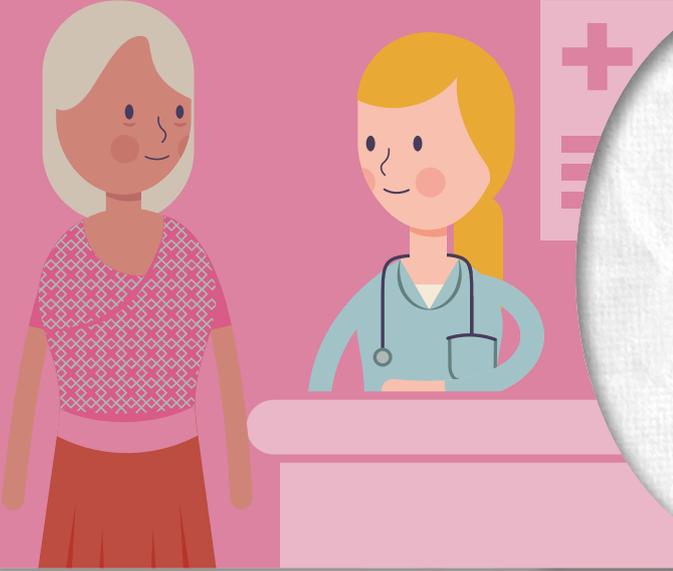


ব্রেস্ট স্ক্রিনিং

ব্রেস্ট স্ক্রিনিং (ম্যামোগ্রাম) হল একটি এক্সরে যা
প্রাথমিক পর্যায়েই স্তনে কোনো ধরণের পরিবর্তন
হলে তা পরীক্ষা করে।

ব্রেস্ট ক্যান্সার হয় এমন অনেক মহিলাদেরই পরিবারে
এই রোগের পূর্বোক্ত কোনো ইতিহাস থাকে না।

ব্রেস্টস্ক্রিন নিউ সাউথ ওয়েলস পঞ্চাশোর্ধ্ব সকল
মহিলাদের নিয়মিত বিনামূল্যে স্তন পরীক্ষা করে থাকে।



বোল স্ক্রিনিং

বোল স্ক্রিনিং পঞ্চাশোর্ধ্ব নারী পুরুষদের করা হয়। এই
স্ক্রিনিংটি হল বিনামূল্যে বাড়ীতে করার মত একটি সহজ
পরীক্ষা – টেস্ট কিটটি সরকার আপনাকে ডাকযোগে
পাঠাবে – আপনি সামান্য পরিমাণ মল দিয়ে পরীক্ষা
সম্পন্ন করে টেস্ট কিটটি প্রক্রিয়াকরণের জন্য পাঠিয়ে
দেবেন – নির্দেশাবলী বুঝতে যদি আপনার সাহায্যের
দরকার হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার/জিপির কাছে চলে
যান।

প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করা গেলে শতকরা ৯০ ভাগ
বোল ক্যান্সারই সফলভাবে চিকিৎসা করা যায়।



অর্থায়নে



Health
South Eastern Sydney
Local Health District