



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院那打素護理學院
The Nethersole School of Nursing
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

Colorectal Cancer Screening:
कोलोरेक्टल क्यान्सरको जाचँ:

Screening *Saves* Lives!
जाचँ गरेमा जिवनको रक्षा गर्न सकिन्छ!

Content

1.	The importance of colorectal cancer screening	1
2.	Why involve family members?	1
3.	What is colorectal cancer?	2
4.	Risk factors of colorectal cancer	3
5.	Signs and symptoms of colorectal cancer	4
6.	Preventive measures of colorectal cancer	5
	i. Healthy lifestyles	
	ii. Colorectal cancer screening	
7.	How to perform colonoscopy	7
8.	Potential complications associated with colonoscopy	7
9.	Colorectal cancer screening program: Who may enroll?	8
10.	Am I suitable for colorectal cancer screening?	9
11.	How to join the Electronic Health Record Sharing System (eHRSS)	10
12.	Before collect stool specimen - Tips	11
13.	Steps for collecting stool specimens	11
14.	Returning specimens	11
15.	Frequently asked questions	12
16.	Interpreter services	12
17.	References	back

विषय सूची

1	कोलोरेक्टल क्यान्सर जाचँको महत्व	13
2	परिवारका सदस्यलाई किन समावेश गर्ने ?	13
3	पाचन प्रणालीको सामान्य बनावट	14
4	कोलोरेक्टल क्यान्सरको कारक तत्वहरु	15
5	कोलोरेक्टल क्यान्सरका लक्षण र चिन्हहरु	16
6	कोलोरेक्टल क्यान्सरको रोकथाम १। स्वस्थ जिवनशैली सन्तुलन गर्ने २। कोलोरेक्टल क्यान्सरको जाँच	17
7	कालोनोस्कोपी कसरी गर्ने ?	19
8	कालोनोस्कोपीबाट हुन सक्ने सम्भावित असरहरु	19
9	कोलोरेक्टल क्यान्सर जाचँ कार्यक्रममा सहभागी हुनका लागि योग्य व्यक्ति ?	20
10	के म कोलोरेक्टल क्यान्सर जाचँको लागि उपयुक्त छु ?	21
11	इलेक्ट्रोनिक हेल्थ रेकर्ड शेरिंग सिस्टम (eHRSS) मा कसरी सहभागी हुने ?	22
12	स्टूल अथात दिशाको नमुना लिनु भन्दा पहिला ध्यानदिनु पर्ने कुराहरु	23
13	स्टूल अथात दिशाको नमुना लिदाँका चरणहरु	23
14	दिशाको नमुनालाई नमुना केन्द्रमा बुझाउने बारे	23
15	पटक पटक सोधिने प्रश्नहरु	24
16	अनुवाद सेवा बारे	24
17	रेफरेन्स	back

The Importance of Colorectal Cancer Screening

- Early cancer detection may increase chances of successful treatment.
- Successful treatment may prevent progression of cancer.
- Treatment for early stage cancer may be mild and lead to fewer side effects.

Colorectal cancer is one of the common cancers.

Why Involve Family Members?

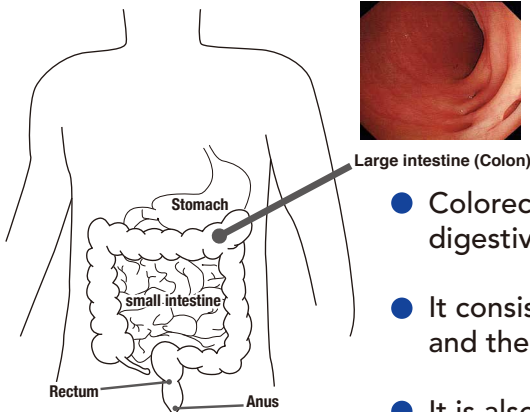
Due to an ageing population and changes in lifestyle, colorectal cancer has become the most common cancer in Hong Kong.

Younger family members may:

- Help interpret written materials and health information.
- Serve as important mediators for cancer screening.
- Accompany older family members to take part in cancer screening.

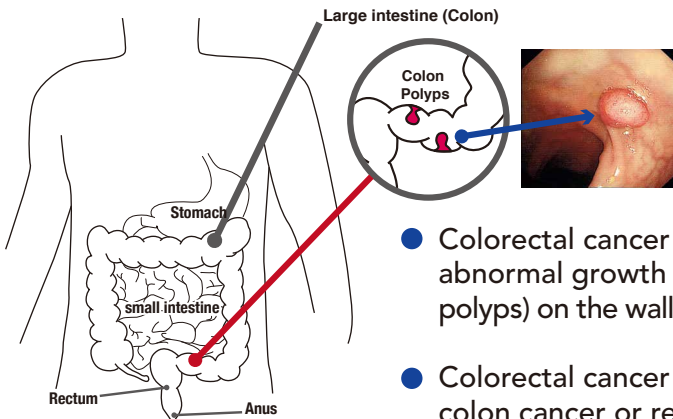
What is Colorectal Cancer?

Normal large intestine



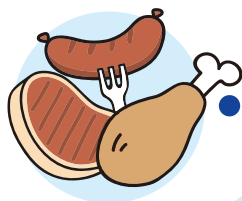
- Colorectum is the last portion of the digestive system.
- It consists of the colon, the rectum and the anus.
- It is also called large intestine or large bowel.

Large intestine with colon polyps

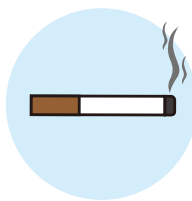


- Colorectal cancer results from an abnormal growth of tissues (colon polyps) on the wall of the large bowel.
- Colorectal cancer may also called colon cancer or rectal cancer, depending on where they originate.

Risk Factors of Colorectal Cancer (Preventable)



- High consumption of red & processed meat



- Smoking



- Lack of physical activities



- Excessive alcohol consumption

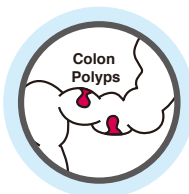


- Obesity

Risk Factors of Colorectal Cancer (Unpreventable)



- Being male and aged 50 or above



- Prolonged history of bowel inflammation

- History of colonic polyps

has diseases



- Family history of bowel inflammation

- Family history of colorectal cancer

has diseases



HIGH RISK



HIGH RISK



Signs and Symptoms of Colorectal Cancer

- Early stage colorectal cancer may not have any symptoms.

- Feces with blood



- Feces with mucus

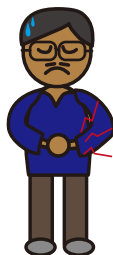


- Changes in bowel habit (e.g. passing stool more often than usual or alternating between diarrhea and constipation)

- Bloating (unpleasant feeling as if stomach is full of gas or fluid)



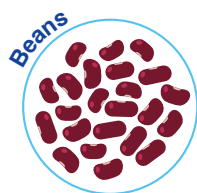
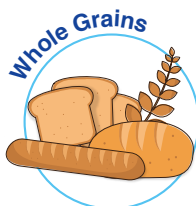
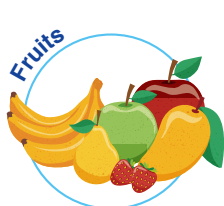
- Abdominal (tummy) pain



- Feeling unwell in general with tiredness and weight loss

Preventive Measures of Colorectal Cancer

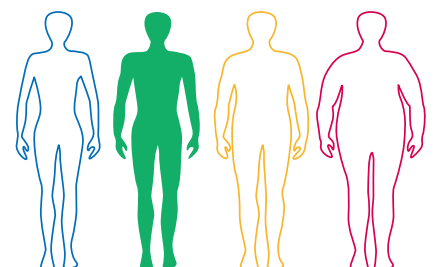
Healthy Lifestyles



- Have high fiber diets with lots of vegetables, fruits, whole grain, etc.
- Reduce consumption of red meat



- Exercise regularly 30 minutes every day



Underweight	Normal	Overweight	Obese
<18.5	18.5 - 22.9	23.0 - 24.9	= or >25.0



- Reduce alcohol intake



- Avoid smoking

- Maintain a healthy body weight

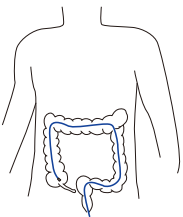
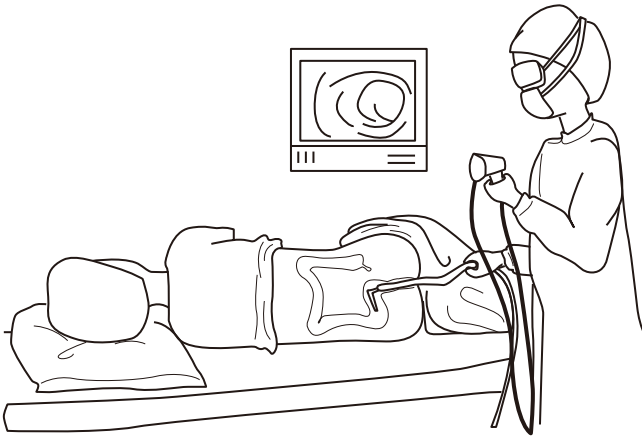
Colorectal Cancer Screening

Fecal Occult Blood Test (FOBT)

It is a stool test which detects hidden blood in stool samples.

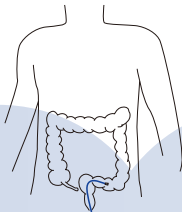


Colonoscopy & Sigmoidoscopy



Colonoscopy

- Colonoscopy is currently the best method to examine the lower digestive tract.
- A 1.6m scope (camera) is used to inspect the entire colon.
- The procedure takes about 15 minutes to 1 hour.



Sigmoidoscopy

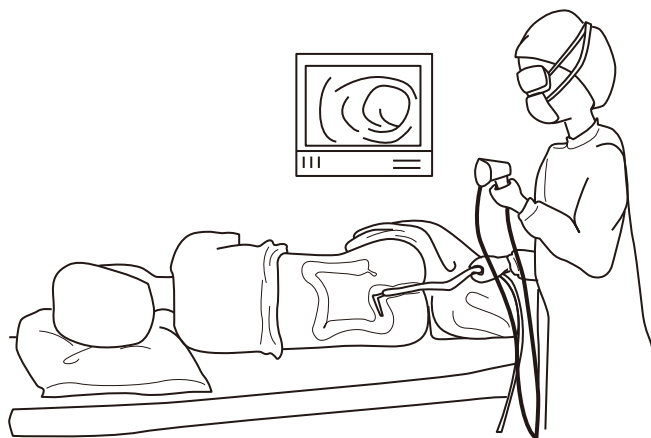
- The procedures of sigmoidoscopy are similar to those of colonoscopy.
- A flexible tube is used to inspect the walls of rectum and lower colon.

How to Perform Colonoscopy

- Bowel preparation and a low residue diet are required.
- To reduce anxiety and pain, sedative drugs and pain killers are injected right before the examination.
- During the procedure, tissue samples are obtained and polyps (abnormal growths of tissues) can be removed.

Potential Complications Associated with Colonoscopy

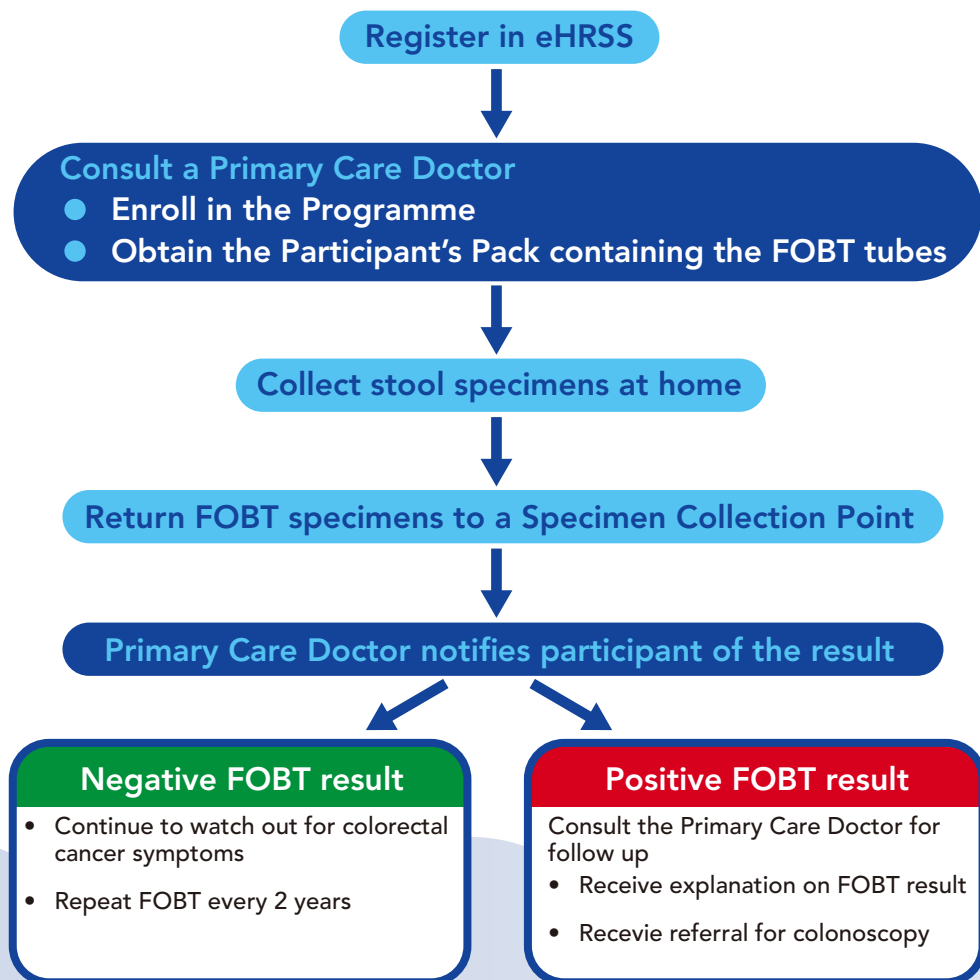
- Bowel perforation
- Significant bleeding
- Uncommon complications related to removal of polyps (abnormal growths of tissues)



Colorectal Cancer Screening Program:

Who may enroll?

- Aged between 50 and 75
- Holding a valid Hong Kong Identity Card or Certificate of Exemption
- Registered in the Electronic Health Record Sharing System (eHRSS)



Am I suitable for Colorectal Cancer Screening?

Not Suitable For The Program

- Having symptoms of colorectal cancer
- Having a history of colorectal cancer
- Having a history of chronic bowel inflammation, e.g. ulcerative colitis
- Diagnosed with hereditary colorectal cancer syndrome, or having first-degree relatives diagnosed with such syndrome
- Having two or more first-degree relatives diagnosed with colorectal cancer
- Having a history of colorectal polyp
- Previously advised against receiving colonoscopy by a doctor

Not Necessary To Enroll In The Program

- Having a record of receiving colonoscopy within the past 10 years with normal results
- Having a record of receiving flexible sigmoidoscopy within the past 5 years with normal results
- Having a record of receiving Fecal Occult Blood Test (FOBT) within the past 2 years with normal results

How to Join the Electronic Health Record Sharing System (eHRSS)

Register Myself (aged 16 or above)

Online Submission

- If you are aged 16 or above, you can join the Electronic Health Record Sharing System (eHRSS) online.
- Online submission is an easy way to input your personal particulars required for registration of eHRSS.
- Please visit the website:
https://apps02.ehealth.gov.hk/oles/?lang=en_US for online registration.

In Person

- You may register in person at Electronic Health Record (eHR) Registration Centers when you visit:
 - I. Specified Hospital Authority (HA) hospitals
 - II. Specified clinics of the Department of Health (DH)
 - III. Private hospitals and other healthcare providers
 - IV. Mobile registration teams

In Writing

- You may submit your Electronic Health Record Sharing System (eHRSS) registration in writing by completing the Registration and Sharing Consent Form and returning it to the Electronic Health Record (eHR) Registration Office by one of the following ways:
 - I. By Fax [Fax number: 3467 6099]
 - II. By Post [Address: Unit 1193, 11/F, Kowloon Bay International Trade & Exhibition Centre, 1 Trademart Drive, Kowloon Bay, H.K.]
 - III. Through drop-in boxes located in the Electronic Health Record (eHR) Registration Office

Before Collecting Stool Specimen - Tips

Tips

1. To store the FOBT tubes in a cool place.
2. To finish collecting two specimens within 4 days counting from the day of first specimen collection.
3. Do not collect specimens when there is bleeding from hemorrhoids (piles).
4. Do not collect specimens when there is diarrhea.

Steps for Collecting Stool Specimens

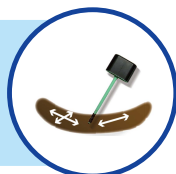
1

Prepare a holder, such as a plastic bag, for collecting the stool. Place the holder in the toilet bowl, then excrete.



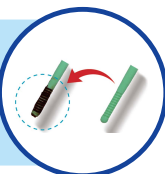
2

Twist lid (yellow part) off the FOBT tube and scratch sampling probe across stool surface in all directions.



3

Specimen will be enough when the grooved part of the sampling probe has been completely filled up. Too much or too little specimen will affect the test results.



4

Insert the sampling probe back into the FOBT tube and screw the lid tightly.



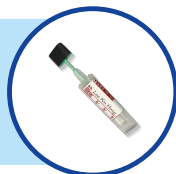
5

Write the **collection date** and check if **your name** is correct. Place the FOBT tube into the small blue plastic bag and seal it. Keep the specimen in a cool place.



6

Repeat steps 1 to 5 above using the second FOBT tube during your next bowel movement.



Returning Specimens

Before returning the specimens, please ensure that:

7

Your full name and specimen collection dates are written clearly on each FOBT tube.



8

Each FOBT tube is placed and sealed in a separate small blue plastic bag.



9

FOBT tubes and laboratory request forms are placed in different pockets of the large plastic bag, and that the large plastic bag is sealed.



Frequently Asked Questions

About stool specimen collection

1. What if I only manage to collect one stool specimen within 4 days (counting from the first day of stool specimen collection)?

- If you only manage to collect one stool specimen within 4 days, you should still return the single specimen to the Specimen Collection Point.
- Your specimen will be analyzed and the result will be informative if it has been collected correctly.

2. I have hemorrhoids (piles), can I still carry out FOBT screening?

- As long as there is no active bleeding from the hemorrhoids, you may still carry out FOBT screening as appropriate.
- You should seek prompt medical advice if you notice active bleeding of the hemorrhoids.

About results

3. The result of my FOBT screening is positive, do I have colorectal cancer?

- A positive FOBT result means that blood is detected in your stool. This can be due to a number of conditions other than colorectal cancer.
- You should discuss with your doctor regarding further investigations to look for the cause of bleeding.

4. The result of my FOBT screening is negative, when will I need to repeat FOBT screening?

- Under current guidelines, you are recommended to repeat FOBT screening every 2 years.
- Remember that no screening test is 100% accurate, so you should continue to watch out for symptoms of colorectal cancer and seek prompt medical attention if you have any concerns.

About colonoscopy examination

5. What happens if the colonoscopy examination was unsuccessful?

- If the colonoscopy examination was unsuccessful, for example due to inadequate bowel preparation, your doctor will discuss with you management options and may either repeat the colonoscopy examination without charging or refer you to suitable institutions for a computed tomographic colonography (CT colonography).

About Interpreter Service

A. Hong Kong Christian Services *

Centre for Harmony and Enhancement of Ethnic Minority Residents (CHEER)
Tel: 3106 3104

B. HKSCH Lady MacLehose Center *

Services for Ethnic Minorities
Tel: 2423 5101

*(Charges are needed for on-site interpreter.)

कोलोरेक्टल क्यान्सर जाँचको महत्व

- सुरुवातको समयमा क्यान्सरको पहिचान गर्न सकेमा सफलता पूर्वक उपचार गर्न सक्ने सम्भावना बढ्न सक्छ ।
- सफल उपचारले क्यान्सर बिकासलाई रोक्न सक्छ ।
- सुरुवातको चरणमा उपचार मध्यम हुनसक्छ र त्यसबाट हुने असरहरु कम हुन्छन् ।

कोलोरेक्टल क्यान्सर एक प्रमुख क्यान्सर हो

परिवारका सदस्यलाई किन समावेश गर्ने ?

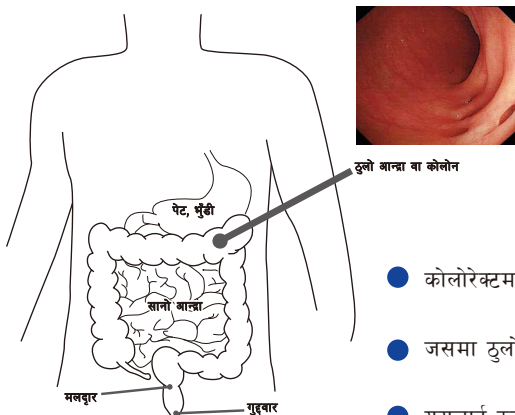
जेष्ठ नागरिकको जनसंख्या बृद्धि र जीवनशैलीमा परिवर्तन हुनाले हंगकंगमा कोलोरेक्टल क्यान्सर धेरै हुने गरेको छ ।

घर परिवारमा भएका जवान सदस्यहरुले निम्न सहयोग गर्न सक्छन्:

- स्वास्थ्य सम्बन्धि लिखित जानकारीहरुलाई अनुवाद गर्न सक्छन् ।
- क्यान्सर स्क्रीनिंग मध्यस्थको रुपमा पनि सहयोग गर्ने ।
- घरमा भएका जेष्ठ सदस्यहरुलाई क्यान्सर जाँच गराउनको लागि साथमा जाने ।

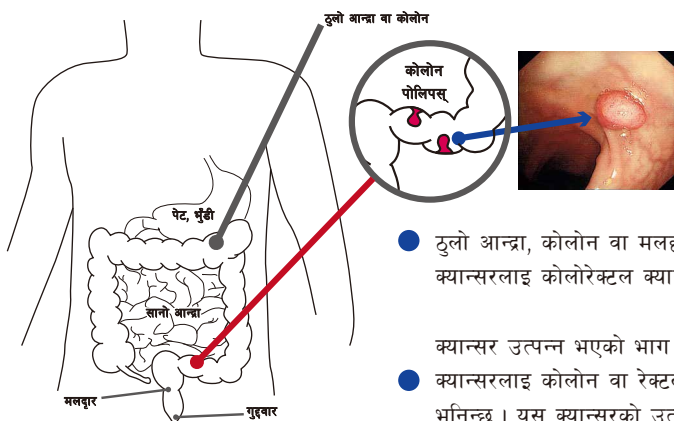
कोलोरेक्टल क्यान्सर के हो ?

सामान्य ठूलो आन्द्रा



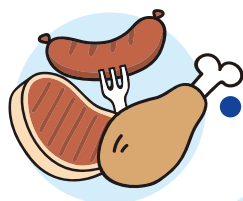
- कोलोरेक्टम पाचन प्रणालीको अन्तिम भाग हो ।
- जसमा ठूलो आन्द्रा, मलाशय र मलद्वार समावेश हुन्छ ।
- यसलाई ठूलो आन्द्रा वा ठूलो आन्द्रा भुँडी पनि भनिन्छ ।

कोलोरेक्टल क्यान्सर हुदाँको सामान्य ठूलो आन्द्राको बनावट

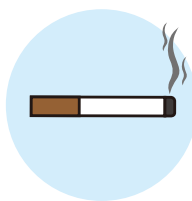


- ठूलो आन्द्रा, कोलोन वा मलद्वारबाट विकास भएको क्यान्सरलाई कोलोरेक्टल क्यान्सर भनिन्छ ।
- क्यान्सर उत्पन्न भएको भाग अनुसार यस क्यान्सरलाई कोलोन वा रेक्टल क्यान्सर भनिन्छ । यस क्यान्सरको उत्पत्ति भएको भागमा भर्र पर्छ ।

कोलोरेक्टल क्यान्सरको कारक तत्वहरु (रोकथाम)



- अत्याधिक मात्रामा रातो, पोलेको र प्याकेटमा बन्द गरेका मासुको प्रयोग



- धूम्रपान



- कम कसरत



- अत्याधिक मदिरा सेवन



- मोटोपना

कोलोरेक्टल क्यान्सरको कारक तत्वहरु (रोकथाम गर्न नसकिने कारणहरु)



- ५० वर्ष वा सो भन्दा बढि उमेरका पुरुषहरु

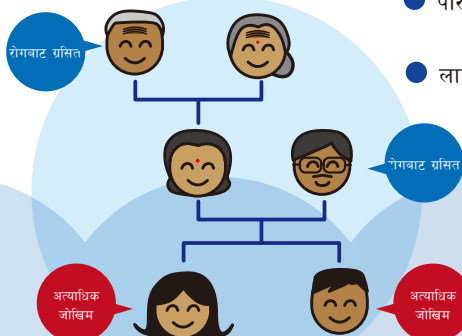


- कुनै पनि पोलिप भएको इतिहास

- परिवारमा कसैलाई यस क्यान्सर भएको अवस्थामा

- परिवारमा कसैलाई आन्द्राको सूजन भएको अवस्थामा

- लामो समय सम्म आन्द्राको सूजन भएको अवस्थामा



कोलोरेक्टल क्यान्सरको संकेत र लक्षणहरु

- सुरुको चणरमा यस क्यान्सरको कुनै लक्षणहरु देखिदैन ।

- दिशामा रगत देखिने

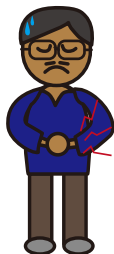


- दिशामा पिप वा चिप्लो पदार्थ देखिने



- दिशा गर्ने बानीमा परिवर्तन आउने जस्तै सामान्यतया धेरै पटक दिशा लाग्ने, पालो पालो गर्दै पखाला लाग्ने वा दिशा गर्ने बानीमा फरक आउने सामान्यतया धेरै पटक दिशा लाग्ने, पखाला लाग्ने वा कब्जियत हुने ।

- सुनिनु पेटमा पुरै ग्यास भरिएको वा तरल पदार्थ भरिएको नमिठो महसुस हुनु



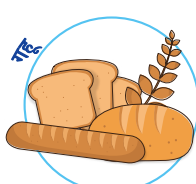
- पेट दुख्ने

- सामान्यतया अस्वस्थ महसुस हुनको साथै थकाई लाग्नु र तौल घट्नु ।



कोलोरेक्टल क्यान्सरको रोकथाम

स्वास्थ्य जीवनशैली

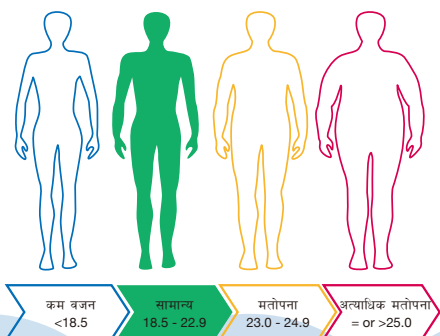


- धेरै मात्रामा फाइबर भएका खानाहरु जस्तै सागपात, फलफुल, गहुँबाट बनेका खानेकुरा आदि खाने

- रातो मासुको सेवन कम गर्ने



- नियमित व्यायाम गर्ने (दिनमा ३० मिनेट)



- शरिरको वजन सन्तुलन राख्ने



- मदिराको सेवन कम गर्ने



- धूम्रपान नगर्ने

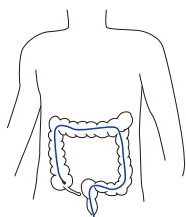
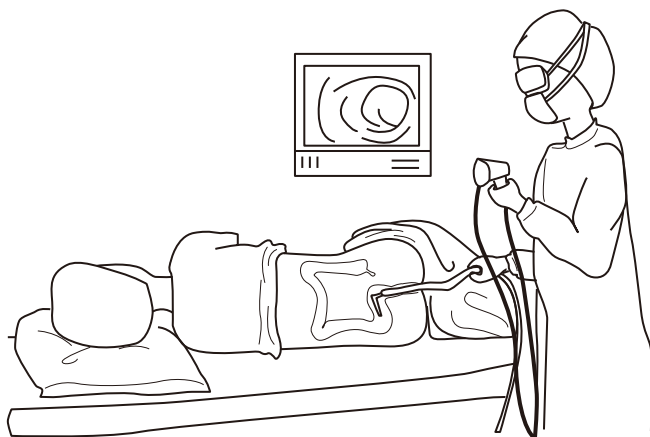
कोलोरेक्टल क्यान्सरको जाँच

फिक्ल अकल्ट ब्लड टेस्ट (FOBT)

यो एक प्रकारको जाँच हो जसमा दिशामा रगत भएको नभएको जाँच गर्न सकिन्छ ।

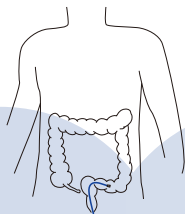


कोलोनोस्कोपी & सिग्मोडोस्कोपी



कोलोनोस्कोपी

- पाचन प्रणालीको तल्लो भागको जाँच गर्नका लागि कोलोनोस्कोपीलाई हालमा उपयुक्त विधि मानिन्छ ।
- एउटा १.६ मिटर लम्बाइको स्कोपको(क्यामेरा) प्रयोग गरी पूरा कोलोनलाई हेर्न सकिन्छ ।
- यो जाँचका लागि करिब १५ मिनेट देखि १ घण्टा लाग्न सक्छ ।



सिग्मोडोस्कोपी

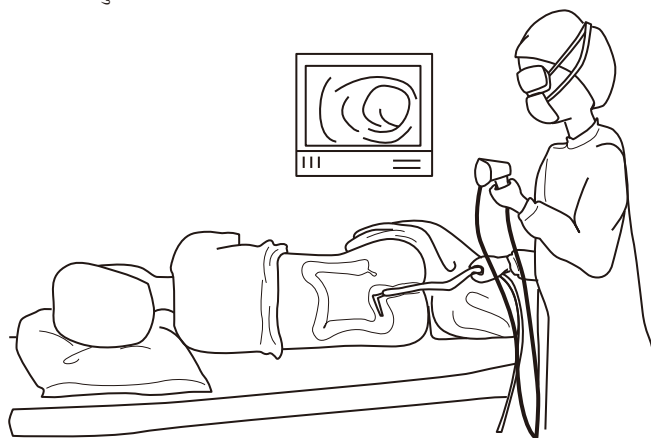
- कोलोनको तल्लो भाग र रेक्टमको जाँचको लागि एउटा लचकदार ट्यूबको प्रयोग गरी हेर्न सकिने विधिलाई सिग्मोडोस्कोपी भनिन्छ ।
- सिग्मोडोस्कोपी गर्ने प्रकृया कोलोनोस्कोपी जस्तै हुने गर्छ ।

कालोनोस्कोपी गर्ने तरिका

- पेट खाली गर्नका साथमा कम फाइबर भएको खाना खाने
- बिरामीको दुखाइ र डरलाई कम गर्नको लागि जाचै गर्नु भन्दा केही समय पहिले नदुख्ने औषधी दिने
- यस प्रक्रियामा, सानो तन्तुको भाग निकालिन्छ साथै पोलिपहरु , असामान्य तरिकाले विकास भएका तन्तुहरु हटाइन्छ ।

कालोनोस्कोपीसँग सम्बन्धित सम्भावित जटिलताहरु

- आन्द्रामा प्वाल पर्न सक्ने
- पर्याप्त रगत बग्न सक्ने
- पोलिपहरु (असामान्य तरिकाले विवास भएका तन्तुहरु) हटाउनाले हुन सक्ने असाधारण नटिलताहरुमा अन्यन्त्रित रुपमा पाचन प्रणालीमा सामु पलाउने आदि ।



कोलोरेक्टल क्यान्सर जाचँ कार्यक्रम र कसले दर्ता गर्ने?

- ५० देखी ७५ वर्षका व्यक्तिहरु
- हंगकंग आइडि कार्ड भएका वा छुट पाइने कुनै पनि सर्टिफिकेट भएका व्यक्तिहरु
- इलेक्ट्रोनिक हेल्थ रेकर्ड शेरिंग सिस्टम (eHRSS) मा रेजिस्टरेसन वा दर्ता भएका

eHRSS मा भर्ना हुने बारे

तपाइको नियमित डाक्टरसगँको सल्लाह लिनुहोस्

- पाइलट प्रोग्राममा भर्ना हुने बारे
- **FOBT** भएको टूबको प्याकेट विरामीलाई लिने

घरमा तपाइको दिशाको केही नमुना जाचँका लागि जम्मा गर्नुहोस् ।

स्पेसीमेनलाई स्पेसीमेन जम्मा गर्ने ठाउँमा दिने

तपाइको नियमित डाक्टरले तपाइलाई तपाइको परिणाम बारे बताउनेछन् ।

FOBT को परिणाम नेगेटिभ आएमा

- कोलोरेक्टल क्यान्सरको संकेत र लक्षणहरु छ या छैन् भनि नियमित जाचँ
- हरेक दुइ वर्षमा FOBT जाचँ गर्ने

FOBT को परिणाम पाजेटिभ आएमा

तपाइलाई जाचँ गर्ने नियमित डाक्टरसगँ फलोअप बारे सल्लाह लिने

- FOBT को परिणाम बारे बिस्तृत जानकारी लिने
- कोलोनस्कोपीको लागि रेफरल लिने

के स कोलोरेक्टल क्यान्सर जाचँका लागि उपयुक्त छ ?

कोलोरेक्टल क्यान्सर जाचँका लागि योग्य नहुने व्यक्ति

- कोलोरेक्टल क्यान्सरको लक्षण देखिएका व्यक्तिहरु
- पहिले देखिनै कोलोरेक्टल क्यान्सर भएका व्यक्ति
- आन्द्रामा विभिन्न समस्याहरु जस्तै अल्सरेटिभ कोलाइटिस भएका व्यक्तिहरु
- वंशाणुगत कोलोरेक्टल क्यान्सर भएको अवस्थामा वा घर परिवारमा कसैलाई यो रोग भएको लक्षण भएको अवस्थामा
- घर परिवारमा कसैलाई यस कोलोरेक्टल क्यान्सरको पहिलो र दोस्रो स्टेजमा निदान भएको अवस्थामा
- कोलोरेक्टल पोलिप भएको इतिहास
- डाक्टरले कोलोनोस्कोप गर्नका लागि सल्लाह दिएको अवस्थामा

कोलोरेक्टल क्यान्सर जाचँ आवश्यक नपर्ने व्यक्तिहरु

- विगत १० वर्ष यता कोलोनोस्कोपी गरी सामान्य परिणामहरु आएको रेकर्ड भएको
- विगत ५ वर्ष यता सिग्मोडोस्कोपी गरी सामान्य परिणामहरु आएको रेकर्ड भएमा
- फिक्ल बकल्ट ब्लड टेस्ट (FOBT) गरेको २ वर्ष भएको अवस्थामा र रिपोर्ट सामान्य भएमा यस कार्यक्रममा सहभागी हुनु नपर्ने

इलोकट्रोनिक हेल्थ रेकर्ड शेरिंग सिस्टम (eHRSS) मा कसरी सहभागी बन्ने ?

(eHRSS)

आफुलाई दर्ता गर्ननुहोस् (१६ वा सोभन्दा बढी)

अनलाइन सहभागि हुनका लागि

- यदि तपाईं १६ वर्ष वा सो भन्दा बढिको हुनुहुन्छ भने तपाईं इलोकट्रोनिक हेल्थ रेकर्ड शेरिंग सिस्टम (eHRSS) मा कसरी सहभागी हुनसक्नु हुन्छ ।
- तपाइले आफ्नो व्यक्तिगत जानकारीहरु दिनका लागि अनलाइन सम्मिसन वा रेजिस्टेरेसन सबै भन्दा सजिलो विधि हो ।
- थप जानकारी र अनलाइन रेजिस्टेरेसनका लागि यस वेबसाइट मा भिजिट गर्न सक्नुहुन्छ :
https://apps02.ehealth.gov.hk/oles/?lang=en_US

व्यक्तिगत रुपमा रेजिस्टेरेसन गर्नका लागि

- व्यक्तिगत रुपमा पनि इलोकट्रोनिक हेल्थ रेकर्ड (eHR) रेजिस्टेरेसन केन्द्रमा गई तपाइले दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ । रेजिस्टेरेसन गर्नका लागि निम्न स्थानहरुबाट यस सेवा लिन सक्छन्:
- I. स्वास्थ्य प्राधिकरण (HA) अन्तर्गतका तोकिएका अस्पतालहरु
 - II. स्वास्थ्य विभाग (DH) अन्तर्गतका तोकिएका क्लिनिकहरु
 - III. निजी अस्पतालहरु र अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धि कमचारी
 - IV. मोबाइल रेजिस्टेरेसन टिम

लिखितमा

- तपाइले इलोकट्रोनिक हेल्थ रेकर्ड शेरिंग सिस्टम (eHRSS) रेजिस्टेरेसन लिखितमा पनि बुझाउन सक्नु हुनेछ । त्यसको लागि रेजिस्टेरेसन र मन्जुरीमा फारम भरेको हुनु पर्ने छ र भरेको फारमलाई इलोकट्रोनिक हेल्थ रेकर्ड (eHR) रेजिस्टेरेसन अफिसमा निम्न एक बुझाउन सकिन्छ ।
- I. फ्याक्स [फ्याक्स नम्बर: 3467 6099]
 - II. पोस्टबाट [Address: Unit 1193, 11/F, Kowloon Bay International Trade & Exhibition Centre, 1 Trademart Drive, Kowloon Bay, H.K.]
 - III. इलोकट्रोनिक हेल्थ रेकर्ड (eHR) रेजिस्टेरेसन अफिसमा रहेको ड्रप इन बक्स मार्फत पनि फारम बुझाउन सकिन्छ ।

स्टूल अथात दिशाको नमुना लिनु भन्दा पहिला ध्यानदिनु पर्ने कुराहरु

Tips

1. एफओविटी टूबलाई चिसो ठाँउमा राख्ने ।

2. पहिलो पटकको स्पेसिमेन लिइसके पछि, दोस्रो पटकको स्पेसिमेन चार दिन भित्र कलेक्ट गर्नुपर्छ ।

3.

यदि पाइल्सका कारणले

तपाइको दिशामा रगत देखिया

भने स्पेसिमेन कलेक्ट नगर्नुहोस् ।

4. स्माम्पलिट्द प्रोबलाई एफओविटी टूब भित्र राख्नुहोस् र बिको राम्ररी बन्द गर्नुहोस् ।

दिशाको नमुना जम्मा गर्ने तरिका वा चरण

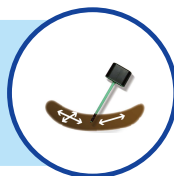
1

दिशाको नमुना जम्मा गर्नका लागि प्लास्टिकको भोला तयारी अवस्थामा राख्ने । त्यस पछि, दिशा गर्ने ठाउँमा झुन्डाउने र दिशा गर्न बस्ने ।



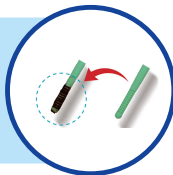
2

एफओविटी टूबको बिको घुमाउनुहोस् र प्रोब वा पहिलो भागलाई दिशामा राखेर चारैतिरबाट नमुना लिने ।



3

स्माम्पलिट्द प्रोबको खोपिल्टा परेको भाग पूरा रुपमा भरिएको अवस्थामा स्पेसिमेन पर्याप्त भएको थाहा पाउन सकिन्छ । अत्यधिक वा कम स्पेसिमेन भएमा परिमाणमा असर पर्ने सक्छ ।



4

स्माम्पलिट्द प्रोबलाई एफओविटी टूब भित्र राख्नुहोस् र बिको राम्ररी बन्द गर्नुहोस् ।



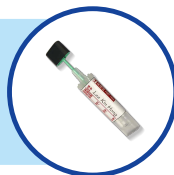
5

नमुना जम्मा गरेको मिति र तपाइको नाम सहि छ या छैन चेक गर्नुहोस् । यो गरिसके पछि, एफओविटी टूबलाई सानो निलो प्लास्टिकको भोलामा राखी चिसो ठाँउमा राख्ने ।



6

अर्को पटकको दिशा गर्नेवेला दोस्रो एफओविटी टूबको प्रयोग गर्ने र माथिका १ देखि ५ चरणलाई दोहोराउने ।



दिशाको नमुनालाई नमुना केन्द्रमा बुझाउने बारे

दिशाको नमुना बुझाउनु अघि, कृपया ध्यान दिनुहोस्:

7

तपाइको पूरा नाम र दिशाको नमुना संकलन गरेको मिति राम्रोसराम्रोसँग प्रत्येक एफओविटी टूब लेख्नुहोस् ।



8

प्रत्येक एफओविटी टूबलाई फरक फरक निलो प्लास्टिकको भोलामा बन्द गरेर राख्ने ।



9

एफओविटी टूब र ल्याबको फारमलाई ठुलो प्लास्टिक ब्याग वा भोलामा फरक फरक खलितामा राख्ने र ब्यागलाई बन्द गर्ने ।



कोलोरेक्टल क्यान्सरका बारे पटक पटक सोधिने प्रश्नहरु

नमुना वा स्पेसिमेन संकलन गर्ने बारे

1. दिशाको नमुना वा स्पेसिमेन संकलन गर्ने दिन देखी चार दिनको समयमा मैले जम्मा १ पटक मात्र दिशाको नमुना संकलन गरे भने के हुन्छ ?
 - यदि तपाइले दिशाको नमुना वा स्पेसिमेन संकलन गर्ने दिन देखी चार दिनको समयमा जम्मा १ पटक मात्र दिशाको नमुना संकलन गर्नु भएको छ भने पनि । तपाइले संकलन गरेको नमुनालाई स्पेसिमेन कलेक्सन वा संकलन गर्ने ठाउँमा लग्नु पर्छ ।
 - तपाइको दिशाको नमुनालाई परिक्षण गरिन्छ र यदि नमुना सहि तरिकाले संकलन गरेको छ भने परिणाम सुचनात्मक हुनेछ ।
2. यदि म पायल्स रोगबाट ग्रसित छु भने के मैले या एफओविटीको जाचै गर्न सक्छु ?
 - यदि तपाइको पायल्सबाट दिशामा ताजा रगत देखिएको छैन भने तपाइले उपयुक्त समयमा एफओविटीको जाचै गर्न सक्नुहुनेछ ।
 - यदि तपाइले तपाइको पायल्सबाट ताजा रगत बगेको थाहा पाउनु भयो भने तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुहोस् ।

परिमाण बारे

3. एफओविटीको जाचै रिपोर्ट गर्दा मेरो पोजेटिभ आयो, के मलाई कोलोरेक्टल क्यान्सर भएको हो ?
 - रिपोर्ट पोजेटिभ आउनु भनेको तपाइको दिशामा रगत देखिनु हो । कोलोरेक्टल क्यान्सर बाहेक अन्य विभिन्न कारणले गर्दा दिशामा रगत देखिने गर्छ ।
 - दिशामा रगत किन र कसरी देखियो भन्ने थाहा पाउनका लागि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार थप जाचै गर्नुपर्छ ।
4. एफओविटीको जाचै गर्दा रिपोर्ट नेगेटिभ आयो भने अर्को पटक एफओविटीको जाचै कहिले गर्नुपर्ला ?
 - हालको नियम अनुसार, तपाइलाई हरेक २ वर्षको अवधिमा एफओविटी जाचै दोहोराउने सल्लाह दिइन्छ ।
 - याद राख्नुहोस् कुनै पनि जाचै १०० प्रतिशत सहि हुदैन । त्यसैले कोलोरेक्टल क्यान्सरका लक्षणहरु छ या छैन भन्ने कुरामा ध्यान दिनु पर्छ । र यदि तपाइसंग प्रश्न भएमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह लिनुपर्छ ।

कोलोनोस्कोपीको जाचैका बारेमा

5. कोलोनोस्कोपीको जाचै असफल भएमा के हुन्छ ?
 - विभिन्न कारणहरु जस्तै दिशाको नमुना कम भएकाले कोलोनोस्कोपीको जाचै असफल भएमा तपाइको डाक्टरले यस रोगको व्यवस्थापनबारे र निशुल्क कोलोनोस्कोपीको जाचै दोहोराउनु पर्ने हुन्छ अथवा उपयुक्त ठाउँमा गइ कम्प्युटेड टोमोग्राफी कोलोनोग्राफी (CT colonography) गर्न सक्नुहुनेछ ।

अनुवाद सेवा बारे

- A. हंगकंग क्रिश्चियन सर्विस ***
सेन्टर फर हार्मोनी एण्ड इन्टरकल्चरल अफ एन्ड्रिग म्याइनोरीटी रिसिडेन्ट (चिचर)
फोन नम्बर: ३९०६३९०४
- B. एचकेएसकेएच लेडी म्याक्लिहोस सेन्टर ***
सर्विस फर एन्ड्रिग म्याइनोरीटीज
फोन नम्बर: २४२३५१०९
- *(अन साइट अनुवाद सेवाको लागि शुल्क तिर्नुपर्ने छ ।)**

References

The Nethersole School of Nursing, The Chinese University of Hong Kong. (2021). Say "No" to Chronic Diseases. Retrieved from

<http://minorityhealth.nur.cuhk.edu.hk/>

Department of Health, The Government of HK, SAR. (2020). Prevent Colorectal Cancer. Retrieved from

<https://www.colonscreen.gov.hk/en/service/index.html>

Department of Health, The Government of HK, SAR. (2020). Colorectal Cancer Screening Programme Before specimen collection - Tips. Retrieved from

https://www.colonscreen.gov.hk/en/public/programme/before_specimen_collection_tips.html

Department of Health, The Government of HK, SAR. (2020). Colorectal Cancer Screening Programme How to collect stool specimen. Retrieved from

https://www.colonscreen.gov.hk/en/public/programme/how_to_collect_stool_specimen.html

Department of Health, The Government of HK, SAR. (2020). Colorectal Cancer Screening Programme Returning specimens. Retrieved from

https://www.colonscreen.gov.hk/en/public/programme/returning_specimens.html

Department of Health, The Government of HK, SAR. (2020). Colorectal Cancer Screening Programme FAQs. Retrieved from

<https://www.colonscreen.gov.hk/en/public/programme/faqs.html>

Hong Kong Cancer Fund. (2021). Funded Projects Cancer Research. Retrieved from

<http://www.cancer-fund.org/en/early-colorectal-cancer-detection-prevention.html>

Hong Kong Anti-cancer Society. (2021). Colorectal Cancer.

https://www.hkacs.org.hk/en/knowcancer_detail.php?id=2

Hong Kong Cancer Registry, Hospital Authority. (2021). Cancer Facts : Colorectum, 2019. Retrieved from

<http://www3.ha.org.hk/cancereg/facts.html>

American Cancer Society. (2022). Survival Rates for Colorectal Cancer, by Stage. Retrieved from

<https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/survival-rates.html>

Electronic Health Record Sharing System (eHRSS), The Government of HK, SAR. (2021). Register Myself (Aged 16 or above). Retrieved from

https://www.ehealth.gov.hk/en/healthcare_recipient/registration/register_myself/index.html

2022

The project is funded by
Health Care and Promotion Scheme,
Food and Health Bureau, HKSAR



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院護理學系
The Nethersole School of Nursing
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

Copyright© 2022 The Nethersole School of Nursing
Faculty of Medicine, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.