



# BowelScreen

An Clár Náisiúnta Scagthástála Putóige  
The National Bowel Screening Programme

## Ná déan neamhaird de shláinte do phutóige

Cé gur iontach an rud é dea-scéala a fháil i ndiaidh do scagthástála putóige, d'fhéadfadh sé go dtarlódh athruithe ar do phutóg ag aon am, rud a fhágann gur chóir duit bheith feasach ar shláinte do phutóige i gcónaí.

Déanfaidh an Clár Náisiúnta Scagthástála Putóige teagmháil leat i gceann dhá bhliain leis an trealamh baile scagthástála putóige a thairiscint duit arís má bhíonn tú fós idir 60 agus 69 bliain d'aois.

## Cén chaoi ar féidir liom an baol a laghdú go mbeidh ailse phutóige orm?

- Breis gníomhaíochta fisicí a dhéanamh
- Aiste bia a bheith agat ina bhfuil neart snáithíní cothaithe, mar shampla torthaí, glasraí agus arán lánghráin, rís dhonn agus gránaigh
- Laghdú a dhéanamh ar d'iontógáil feola próiseáilte agus feola deirge
- Meáchan sláintiúil a bheith agat
- Srian a chur leis an méid alcóil a ólann tú
- Páirt a ghlacadh sa Chlár Náisiúnta Scagthástála Putóige

## Inis dom cuid de na comharthaí a bhaineann leis an ailse phutóige.

Seo a leanas roinnt de na comharthaí is coitianta den ailse phutóige:

- athrú ar na nósanna ata agat ó thaobh fholmhú do phutóige, mar shampla ag dul go dtí an leithreas níos minice nó buinneach a mhaireann ar feadh roinnt seachtainí;
- cur fola as do thóin (ar a dtugtar an reicteam freisin) gan aon chúis soiléir a bheith leis;
- pian i do bholg (abdóman);
- cnapán i do bholg;
- cailliúint meáchain nuair nach mbíonn tú ag iarraidh meáchan a chailleadh.

Tá roinnt riochtaí sláinte ann a d'fhéadfadh na comharthaí sin a chruthú. Má tá ceann amháin nó níos mó de na comharthaí sin agat, nó má tá sláinte do phutóige ina húdar imní duit, ba cheart duit dul chuig do liachleachtóir ainearálta (do dhochtúir teachlaiah) aan mhoill.

**Saorghlao 1800 45 45 55**  
**[www.bowelscreen.ie](http://www.bowelscreen.ie)**