Breast cancer: Bengali

স্তন ক্যান্সার

এই তথ্যগুলো স্তন ক্যান্সার এবং স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা সম্পর্কে।।

নিচে দাগ দেওয়া যে কোনো শব্দ শেষ দিকের শব্দ তালিকায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শব্দ তালিকায় শব্দগুলোর ইংরেজি উচ্চারণও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-কে **0808 808 00 00** ফ্রি ফোন নম্বরে, সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে রাত 8টা পর্যন্ত কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন। (বলুন "বাংলা")।

ক্যানসার সম্পর্কে বাংলা ভাষায় **macmillan.org.uk/translations** ওয়েবসাইটে আরো তথ্য আছে

এই তথ্য যে বিষয়ে:

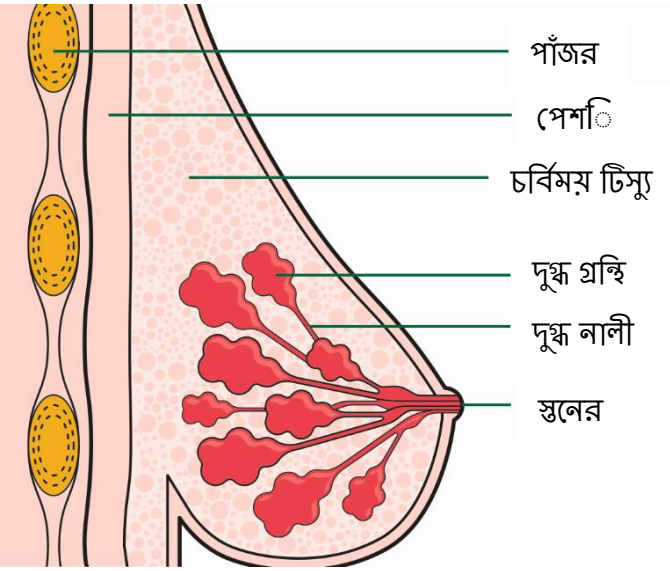
- স্তন
- স্তন ক্যান্সার
- কিভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয়
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা
- আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে যেসব প্রশ্ন জিজ্ঞেস করবেন
- স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা
- আপনার চিকিৎসার সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া
- অন্যান্য তথ্য
- ফলোআপ
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- বাংলা ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

স্তন

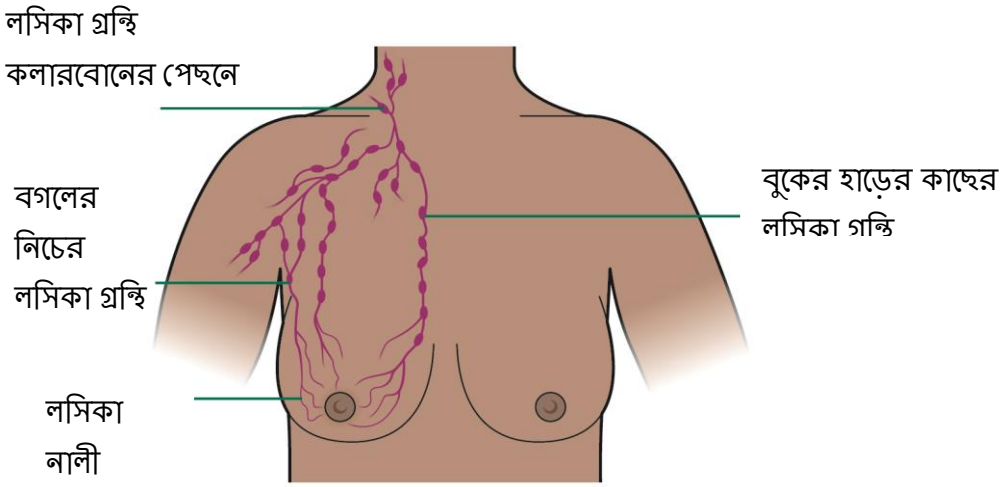
স্তন চর্বি ও টিস্যু দিয়ে তৈরি। এছাড়াও এর ভেতরে গ্রন্থি আছে যেখানে বুকের দুধ তৈরি হয়। গ্রন্থিগুলো স্তনের বোঁটার সাথে সূক্ষ্ম নালী দিয়ে সংযুক্ত থাকে যাকে বলা হয় দুগ্ধ গ্রন্থি। পুরুষের স্তনের বোঁটার পেছনে অল্প পরিমাণে ব্রেস্ট টিস্যু রয়েছে।

বগলের তলায় ব্রেস্ট টিস্যু ও লসিকা গ্রন্থি (গ্রন্থি) রয়েছে। লসিকা গ্রন্থি লসিকাতন্ত্রের অংশ। বুকের হাড়ের কাছে এবং কলারবোনের পেছনে ও লসিকা গ্রন্থি রয়েছে।

স্তনের পার্শ্ব দৃশ্য



স্তনের পাশের লসিকা গ্রন্থি



স্তন ক্যান্সার

শরীরের টিস্যু ছোট ছোট কোষ দিয়ে তৈরি। স্তন ক্যান্সার হয় যখন স্তনের কোষগুলো অনিয়ন্ত্রিতভাবে বেড়ে উঠে এবং একটি মাংসপিন্ডে পরিণত হয় যাকে বলা হয় টিউমার (প্রাথমিক ক্যান্সার)। কখনো কখনো, ক্যান্সার কোষগুলি রক্ত ও লসিকাতন্ত্রের মাধ্যমে শরীরের অন্য অংশগুলোয় ছড়িয়ে পড়তে পারে। এটাকে সেকেন্ডারি ক্যান্সার বলা হয়।

বিভিন্ন ধরনের স্তন ক্যান্সার রয়েছে, কিন্তু সবগুলোর চিকিৎসা একই রকম ভাবে করা হয়। স্তন ক্যান্সারে সাধারণত মহিলারা আক্রান্ত হয়। পুরুষদেরও এটি হতে পারে তবে তা বিরল।

স্তন ক্যান্সার ছোঁয়াচে নয় এবং অন্যদের কাছে ছড়াবে না।

স্তন ক্যান্সারের স্টেজ ও গ্রেড।

- ক্যান্সারের স্টেজ বলতে বোঝায় এটি কতটা বড় এবং এটি ছড়িয়ে পড়েছে কিনা।
- ক্যান্সারের গ্রেড বলতে বোঝায় ক্যান্সারটি কত দ্রুত বেড়ে উঠতে পারে।

রিসেপ্টর

কিছু স্তন ক্যান্সারের কোষে রিসেপ্টর রয়েছে যাতে হরমোন ও প্রোটিন এসে সংযুক্ত হতে পারে। এটি ক্যান্সারকে বড় করে তোলে।

- **হরমোন** - কিছু স্তন ক্যান্সারে এস্ট্রোজেন হরমোনের জন্য রিসেপ্টর রয়েছে। এগুলোকে বলা হয় এস্ট্রোজেন-রিসেপ্টর পজিটিভ (ইআর পজিটিভ) স্তন ক্যান্সার। ইআর পজিটিভ স্তন ক্যান্সারের জন্য হরমোনাল থেরাপি নামে চিকিৎসাগুলি ভালো কাজ করে। প্রোজেস্টেরন নামে হরমোনের জন্য স্তন ক্যান্সারের রিসেপটর থাকতে পারে।

- **প্রোটিনসমূহ** – কিছু স্তনের ক্যান্সারে কোষের উপরিতলে খুব বেশি এইচইআর2 প্রোটিন থাকে। এগুলোকে বলা হয় এইচইআর2 পজিটিভ স্তন ক্যান্সার। এই ধরনের ক্যান্সারের জন্য আপনার চিকিৎসক আপনাকে ট্রাস্টিজুমাব দিতে পারেন। এটি টার্গেটেড থেরাপি নামক ওষুধগুলোর অন্তর্ভুক্ত।

ট্রিপল নেগেটিভ স্তন ক্যান্সার

যেইসব স্তন ক্যান্সারে হরমোন বা প্রোটিনের জন্য কোনো রিসেপ্টর নেই তাদেরকে বলা হয় ট্রিপল নেগেটিভ স্তন ক্যান্সার।

স্তন ক্যান্সার আছে এমন প্রতি 5জন মহিলার মধ্যে 1 জনের (20%) ট্রিপল নেগেটিভ স্তন ক্যান্সার হয়। এটি কম বয়সী মহিলাদের বেশি হয়। আপনার ডাক্তার বা নার্স এই ব্যাপারে আপনাকে আরও বেশি বলতে পারবেন।

কিভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয়

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনার সবচেয়ে ভালো চিকিৎসার জন্য পরিকল্পনা করতে মিলিত হবেন। এরপর আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার সাথে কথা বলবেন:

- ক্যান্সারের স্টেজ ও গ্রেড
- ক্যান্সারটির হরমোন ও প্রোটিন রিসেপ্টর আছে কিনা
- আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য
- চিকিৎসা ও সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া
- পাওয়া যায় এমন চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার মনোভাব।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা

আপনার চিকিৎসকের সাথে যেকোনো চিকিৎসা নিয়ে কথা বলাটা জরুরী, যাতে আপনি বুঝতে পারেন এর অর্থ কী। আপনার সাথে কথা বলার পর, আপনার চিকিৎসক আপনাকে একটি ফরমে স্বাক্ষর করতে বলবেন যা দেখাবে আপনি এই চিকিৎসা সম্পর্কে বুঝতে পেরেছেন এবং এতে সম্মতি দিচ্ছেন। একে বলা হয় সম্মতি দেওয়া। আপনি এতে সম্মতি না দেওয়া পর্যন্ত আপনাকে চিকিৎসা দেওয়া হবে না।

বাংলা এবং ইংরেজি দু'টি ভাষাই বলতে পারেন এমন কাউকে আপনার সাথে নিয়ে যাওয়া ভালো। অথবা আপনার হাসপাতাল আপনার জন্য একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করতে পারে। আপনার দোভাষীর প্রয়োজন হলে আপনার নার্সকে জানান।

আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে যেসব প্রশ্ন জিজ্ঞেস করবেন

- আমার রোগনির্ণয় বা ডায়াগনোসিস বলতে কী বোঝায়?
- ক্যান্সারটির স্টেজ ও গ্রেড কী?
- আমার চিকিৎসা কেমন হবে?
- প্রতিটি চিকিৎসার সুবিধা, ঝুঁকি ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কী কী?
- চিকিৎসা আমার দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করবে কি?
- আমি কেমন বোধ করছি সেই বিষয়ে কার সাথে আমি কথা বলতে পারি?

আপনার ক্যান্সার নির্ণিত হওয়ার বিষয়ে আপনার ভাষায় আমাদের কাছে আরো তথ্য রয়েছে।

স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা

স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- অপারেশন (সার্জারি)
- ওষুধ (কেমোথেরাপি, হরমোনাল থেরাপি, টার্গেটেড থেরাপি)
- রেডিওথেরাপি।

অনেকেই একাধিক চিকিৎসা নিয়ে থাকেন, যেমন অপারেশন এবং তারপর রেডিওথেরাপি। অথবা অপারেশনের আগে বা পরে আপনাকে কেমোথেরাপি দেয়া হতে পারে।

অপারেশন

স্তন ক্যান্সারের জন্য সবচেয়ে সাধারন চিকিৎসা হচ্ছে ক্যান্সার অপসারণের জন্য অপারেশন (সার্জারি) করা। চিকিৎসক ক্যান্সার ও এর আশেপাশের কিছু সুস্থ টিস্যু অপসারণ করেন। ক্যান্সারটির আকৃতি, এটি স্তনের কোথায় অবস্থিত এবং আপনি কি চান তার উপর ভিত্তি করে অপারেশনটি করা হয়।

ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলতে পারেন এগুলো বাদ দেওয়ার জন্য:

- ক্যান্সার (স্থানীয়ভাবে বড় করে কাটা)
- সম্পূর্ণ স্তন (মাস্টেকটমি)।

অপারেশনের সময় কিছু কিছু ব্যক্তি স্তনের নতুন আকার (স্তনের রিকনস্ট্রাকশন) তৈরি করার জন্য অস্ত্রোপচার করেন। অন্যরা হয়ত তা কোন পরবর্তী সময়ে করানো বেছে নিতে পারেন। আপনি এই ব্যাপারে এবং যে নানা রকম উপায়ে এটি করা যায় সেই বিষয়ে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি যদি পুনর্গঠন না করান, আপনার নার্স আপনাকে ব্রা এর ভেতরে রাখার জন্য একটি কৃত্রিম স্তন (প্রস্থেসিস) দিতে পারেন।

লসিকা গ্রন্থি চেক করা

অপারেশনের সময়, ডাক্তার সাধারণত কিছু লসিকা গ্রন্থি অপসারণ করেন। তারা যেই পাশে ক্যান্সার আছে সেই হাতের নিচের অংশ থেকে এগুলো অপসারণ করেন। লসিকা গ্রন্থিগুলোতে ক্যান্সার আছে কিনা তা চেক করার জন্য এটা করা হয়। আপনার আরো চিকিৎসার প্রয়োজন আছে কিনা সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে এটি চিকিৎসকদের সাহায্য করে। ডাক্তার বা নার্স ব্যাখ্যা করবেন কিভাবে লসিকা গ্রন্থিগুলি বাদ দেওয়া হয়।

যদি কোনো গ্রন্থিতে ক্যান্সার থেকে থাকে, তাহলে সবকটি লসিকাগ্রন্থি অপসারণের জন্য আপনার একটি অপারেশন করার প্রস্তাব দেওয়া হতে পারে। কিছু মহিলা সার্জারির পরিবর্তে লসিকাগ্রন্থিগুলোতে রেডিওথেরাপি নেন।

সার্জারিটি কিভাবে পরিকল্পনা করা হয়েছে এবং অপারেশনের পর কী আশা করা যায় সেই বিষয়ে আমাদের কাছে বাংলায় আরো তথ্য আছে।

রেডিওথেরাপি

রেডিওথেরাপি উচ্চ-শক্তির এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যান্সার কোষগুলিকে ধ্বংস করে। এটি সাধারণ কোষগুলোকেও ধ্বংস করতে পারে, কিন্তু এগুলো সাধারণত চিকিৎসার পরে পূর্বাবস্থায় ফিরে আসে।

প্রায় ক্ষেত্রেই অপারেশনের পর ক্ষত শুকিয়ে গেলে রেডিওথেরাপি দেয়া হয়। এটি ক্যান্সার পুনরায় ফিরে আসার ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে। স্থানীয়ভাবে বড় করে কাটার পর, সাধারণত স্তনের বাকি টিস্যুগুলোতে রেডিওথেরাপি দেয়া হয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, মাস্টেকটমি করার পর রেডিওথেরাপি দেয়া হয়।

বগলের নিচে থাকা বাকি লসিকাগ্রন্থিগুলোর চিকিৎসার জন্যেও আপনাকে রেডিওথেরাপি দেয়া হতে পারে।

রেডিওথেরাপি এবং আপনার হতে পারে এমন কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে বাংলায় আমাদের কাছে আরো তথ্য আছে।

কেমোথেরাপি

কেমোথেরাপিতে ক্যান্সারের কোষগুলোকে ধ্বংস করার জন্য ক্যান্সার-বিরোধী ওষুধ ব্যবহার করা হয়। ওষুধগুলো সাধারণত শিরার মধ্যে বা ট্যাবলেট হিসেবে দেয়া হয়। কেমোথেরাপি স্তন ক্যান্সার ফিরে আসার ঝুঁকি কমাতে পারে।

আপনার ডাক্তার আপনাকে কেমোথেরাপি করার পরামর্শ দিতে পারেন যদি:

- ক্যান্সারটি খুব বড় হয়
- ক্যান্সার লসিকা গ্রন্থিগুলিতে ছড়িয়ে পড়ে থাকে
- ক্যান্সার উচ্চতর গ্রেডের হয়
- আপনার ট্রিপল নেগেটিভ স্তন ক্যান্সার হয়ে থাকে
- আপনার এইচইআর2 পজিটিভ স্তর ক্যান্সার হয়ে থাকে।

ক্যান্সারের আকৃতি ছোট করার জন্য কেউ কেউ অপারেশনের আগেও কেমোথেরাপি নিয়ে থাকেন। এর মানে সেক্ষেত্রে ছোট অপারেশনের প্রয়োজন হয়।

কেমোথেরাপির ওষুধগুলোর কারণে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হতে পারে যা আপনাকে অসুস্থ বোধ করাতে পারে। বিভিন্ন ধরনের ওষুধের কারণে বিভিন্ন ধরনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে:

- সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাওয়া
- ক্লান্ত বোধ করা
- অসুস্থ বোধ করা বা অসুস্থ হওয়া
- ডায়রিয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্য
- মুখের ভিতর ক্ষত
- চুল পড়ে যাওয়া।

আপনার হতে পারে এমন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে এবং আপনি কিভাবে তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন সেই বিষয়ে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। বেশিরভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ওষুধের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। কেমোথেরাপি শেষ হয়ে যাওয়ার পর বেশিরভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চলে যায়।

কেমোথেরাপি এবং আপনার হতে পারে এমন কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে বাংলায় আমাদের কাছে আরো তথ্য আছে।

হরমোন থেরাপি

আপনার যদি এস্ট্রোজেন-রিসেপ্টর পজেটিভ (ইআর পজেটিভ) ক্যান্সার থাকে তাহলে সাধারণত আপনাকে হরমোনাল থেরাপি দেয়া হবে। হরমোনাল থেরাপি এস্ট্রোজেন এর লেভেল কমিয়ে দেয় বা ক্যান্সার কোষের সাথে এর সংযুক্তি বন্ধ করে দেয়। সাধারণত সার্জারি বা কেমোথেরাপির পরে হরমোনাল থেরাপি শুরু করা হয় এবং এটি কয়েক বছর পর্যন্ত চলে।

হরমোনাল থেরাপি ক্যান্সার পুনরায় ফিরে আসার ঝুঁকিকে কমিয়ে দিতে সাহায্য করে। এছাড়া এটি আপনার অন্য স্তনে স্তনের ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। কখনো কখনো ক্যান্সারটিকে আকারে ছোট করতে এবং ম্যাস্টেকটমি এড়াতে হরমোনাল থেরাপির ওষুধ দেওয়া হয়। আপনার ভিন্ন ভিন্ন ওষুধ থাকতে পারে, যেমন ট্যামোক্সিফেন, লেট্রোজোল বা এনাসট্রোজোল। এটি নির্ভর করে:

- আপনার মেনোপজ হয়েছে কিনা
- ক্যান্সার পুনরায় ফিরে আসার ঝুঁকি
- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কিভাবে আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে।

হরমোনাল থেরাপির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে রয়েছে:

- হঠাৎ করে গরম অনুভব করা ও ঘাম হওয়া
- অস্থিসন্ধিতে ব্যথা
- যৌনাকাঙ্ক্ষা হ্রাস পাওয়া।

ডিম্বাশয় কাজ বন্ধ করে দেয়া

যদি আপনার মেনোপজ না হয়ে গিয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডিম্বাশয়ের কাজ করা বন্ধ করা হল আপনার ইস্টোজেনের স্তর কমানোর আরেকটি উপায়। দুটি চিকিৎসা আছে যা এটি করতে পারে:

- ওভারিয়ান সাপ্রেশন, যা ডিম্বাশয়ের ইস্টোজেন তৈরি বন্ধ করে দেয় এবং এক অস্থায়ী মেনোপজ নিয়ে আসে।
- ওভারিয়ান অ্যাব্লেশন, যা ওভারিগুলি বাদ দিয়ে দেয় এবং স্থায়ীভাবে মোনোপজ নিয়ে আসে।

আপনাকে সাধারণত এই চিকিৎসাগুলির একটির সাথে হরমোন দ্বারা চিকিৎসা দেওয়া হবে।

যদি আপনাকে ডিম্বাশয়ের কাজ বন্ধ করা এই চিকিৎসাগুলির কোনটি দেওয়া হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার আপনাকে আরো তথ্য দেবেন এবং আপনার থাকা যে কোন প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

আপনি যদি আপনার সন্তান জন্মদানের সক্ষমতা নিয়ে চিন্তিত হন, চিকিৎসা শুরুর আগে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

ট্রাস্টুজুমাব

যদি ক্যান্সারটি এইচইআর2 পজিটিভ হয়, তাহলে আপনার চিকিৎসক আপনাকে ট্রাস্টুজুমাব দিতে পারেন। এটি টার্গেটেড থেরাপি নামক ওষুধগুলোর অন্তর্ভুক্ত। ট্রাস্টুজুমাব এইচইআর2 প্রোটিনকে ক্যান্সার কোষের বৃদ্ধিতে সাহায্য করা প্রতিরোধ করে। আপনি সাধারণত প্রতি তিন সপ্তাহে একবার করে এক বছর ধরে ট্রাস্টুজুমাব নেবেন। এটা কেমোথেরাপির সাথে বা একলাই দেওয়া হতে পারে। এটা হতে পারে সার্জারি এবং রেডিওথেরাপির আগে বা পরে।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সাধারণত অত্যন্ত মৃদু, কিন্তু এগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- মাথা ব্যথা
- উষ্ণ তাপমাত্রা (জ্বর) এবং কাঁপুনি
- অসুস্থ বোধ করা।

আপনাকে হয়ত ট্রাস্টুজুমাব আরেকটি টার্গেট করা চিকিৎসার ওষুধ পার্টুজুমাব (পার্জেটা®) এবং একটি কেমোথেরাপির ওষুধের সাথে একত্রে দেওয়া হতে পারে। যদি ক্যান্সারটি ফিরে আসার বেশি ঝুঁকি থাকে তাহলে এই ওষুধগুলি কোনো অপারেশনের আগে দেওয়া হতে পারে।

কোনো কোনো ক্ষেত্রে, ট্রাস্টুজুমাব হৃদযন্ত্রকে প্রভাবিত করতে পারে। চিকিৎসার আগে ও চিকিৎসাকালীন সময়ে আপনার হৃদযন্ত্র পরীক্ষা করা হবে।

বাইফসফোনেটস
বাইফসফোনেটস হল সেই ওষুধগুলি যা প্রথম স্তরের স্তন ক্যান্সারে ব্যবহার করা যেতে পারে:

- আপনার হাড়গুলিকে চিকিৎসাগুলির প্রভাব থেকে বাঁচাতে
- স্তনের ক্যানসার পুনরায় ফিরে আসার ঝুঁকিকে কমিয়ে দিতে।

কিছু হরমোন দ্বারা চিকিৎসা এবং কেমোথেরাপির ওষুধ পূর্বেই মেনোপজ আনতে পারে, যা হাড় সরু হয়ে যাওয়ার ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দেয় (অস্টিওপোরোসিস)। আপনার হাড় সরু হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকলে বা যদি আপনার হাড় ইতিমধ্যেই সরু হয়ে গিয়ে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তার বাইফসফোনেটস প্রেসক্রাইব করতে পারেন।

আপনার যদি প্রাথমিক স্তরে স্তনের ক্যান্সার হয়ে থাকে, তাহলে বাইফসফোনেট তা আপনার হাড়ে ছড়িয়ে পড়া আটকাতে পারে। আপনাকে 3 থেকে 5 বছর বাইফসফোনেটস গ্রহণ করতে হবে। এই চিকিৎসা সাধারণত তখনই দেওয়া হয় যদি আপনার ক্যান্সার ফিরে আসার উচ্চতর ঝুঁকি থাকে। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে আরও তথ্য দিতে পারেন।

আপনার চিকিৎসার সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

কেমোথেরাপি, রেডিওথেরাপি আর সার্জারির সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার বিষয়ে আমাদের কাছে [বাংলা-য়] আরো তথ্য আছে।

নিচে আরো কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেয়া আছে যেগুলো স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসাকালীন সময় বা চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে আপনার হতে পারে।

স্তনে পরিবর্তন
স্তনে সার্জারি ও রেডিওথেরাপির ফলে এর পরিবর্তন ঘটতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে:

- স্তনটি যে রকম দেখা যায় ও অনুভব করা যায়
- স্তনে ও বগলে ব্যথা
- চিকিৎসাকৃত পাশে আপনি হাত ও ঘাড় কতটা নাড়াতে পারেন।

অপারেশনের পরে, সেখানে একটি দাগ থাকবে। সময়ের সাথে সাথে এটি সাধারণত হালকা হয়ে যাবে। সম্প্রসারণ ও দাগটি ম্যাসাজ করার মাধ্যমে এর উন্নতি হতে পারে।

রেডিওথেরাপির পরে, আপনার স্তনের ত্বক আরো কালো ও আরো সংবেদনশীল হয়ে পড়তে পারে। এই জায়গাটাটি ঢেকে রাখা এবং উচ্চ সূর্যরশ্মি সুরক্ষা ফ্যাক্টর (এসপিএফ) (কমপক্ষে এসপিএফ 30) যুক্ত সানস্ক্রীণ ব্যবহার করাটা গুরুত্বপূর্ণ। আরো পরামর্শের জন্য আপনার চিকিৎসক বা নার্সকে বলুন।

যদি আপনি আপনার স্তনের চেহারা বা স্পর্শে কোন পরিবর্তন পান, শ্রেয় হবে যদি আপনি তা আপনার ডাক্তার বা স্পেশালিস্ট নার্স দ্বারা পরীক্ষা করিয়ে নেন।

লিম্ফোএডেমা

শরীরের ভেতরে জমে ওঠা তরলের কারণে ফুলে থাকা অংশকে বলা হয় লিম্ফোএডেমা। স্তন ক্যান্সারের অপারেশনের পর কিছু কিছু ব্যক্তির এটি হতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এটি হাতকে আক্রান্ত করে। এই ফোলা ব্যায়াম, বিশেষ ব্যান্ডেজ এবং ম্যাসাজের মাধ্যমে কমানো যায়। আপনার যদি হাতে বা তালুতে ফোলা থাকে, আপনার নার্সকে বলুন। যত তাড়াতাড়ি লিম্ফোএডেমা শনাক্ত করা যায়, এর চিকিৎসা করা তত সহজ হয়।

লিম্ফোএডেমার ঝুঁকি কমানোর জন্য:

- আপনার ত্বকের যত্ন নিন। একটি ত্বকের ক্রীম ব্যবহার করুন এবং কাটা বা আঁচড় এড়িয়ে চলুন।
- সক্রিয় থাকুন ও ব্যায়াম করুন। এটি লিম্ফ ফ্লুইডকে শরীরে প্রবাহিত হতে সহায়তা করে।
- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন।

হাড়ের পরিবর্তন

কিছু হরমোনাল থেরাপি হাড়কে চিকন করে ফেলে। আপনার চিকিৎসক আপনার হাড় চেক করার জন্য একটি স্ক্যান করতে পারেন। এরপরে, আপনার হাড়ের সুরক্ষার জন্য আপনাকে চিকিৎসা দেয়া হতে পারে।

মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তির সমস্যা

স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসার পর, মনোযোগ দেয়া এবং মনে রাখাটা আপনার কাছে কঠিন মনে হতে পারে। এটি সাধারণত মৃদু হয় এবং প্রায়শই চিকিৎসার এক বছরের মধ্যে ভালো হয়ে যায়। আপনি এই ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

ওজন বেড়ে যাওয়া

স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসার পর, আপনার ওজন বেড়ে যেতে পারে। হরমোনাল থেরাপি বা স্টেরয়েডের কারণে এটি হতে পারে। কিছু চিকিৎসা মেনোপজ শুরু করতে পারে যার কারণেও ওজন বৃদ্ধি ঘটতে পারে। আপনার নার্স ও চিকিৎসক আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাবার এবং ব্যায়ামের বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন।

দেরিতে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

কখনো কখনো ব্যক্তিদের তাদের স্তনের ক্যান্সারের চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় যা তাদের চিকিৎসা শেষ হওয়ার কয়েক মাস বা বছর পরে দেখা দেয়। এগুলিতে দেরিতে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ বলে। বেশির ভাগ মানুষের দেরিতে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ কখনো হবে না।

আপনার ডাক্তার আপনাকে বলতে পারবেন যে আপনার স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা থেকে কোনো দেরিতে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে কি না। তারা আপনাকে বলতে পারেন যে কী কী লক্ষণ এবং উপলক্ষের দিকে নজর রাখতে হবে আর আপনার কোন চিন্তা হলে আপনি কী করবেন।

অন্যান্য তথ্য

গর্ভনিরোধক

স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসার পর 2 বছর পর্যন্ত আপনাকে গর্ভধারণ না করার পরামর্শ দেয়া হবে। আপনার চিকিৎসক আপনাকে পিল ও কিছু কয়েল সহ যেগুলোতে হরমোন রয়েছে এমন গর্ভনিরোধক ব্যবহার না করার পরামর্শ দেবেন।

আপনি এমন কয়েল যেগুলোতে হরমোন নেই এবং প্রতিবন্ধক গর্ভনিরোধক যেমন কনডম বা ক্যাপ ব্যবহার করতে পারেন। আপনার নার্স আপনাকে এই ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন।

হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি

স্তন ক্যান্সার হওয়ার পর চিকিৎসকেরা হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (এইচআরটি) নেয়ার পরামর্শ দেন না। এইচআরটি-তে এস্ট্রোজেন রয়েছে যা স্তন ক্যান্সারের কোষকে বেড়ে উঠতে উৎসাহ দেয়।

কিন্তু আপনার যদি মেনোপজের মারাত্মক লক্ষণ দেখা যায় এবং অন্য আর কিছুই সাহায্য না করে, তাহলে আপনার চিকিৎসক এর প্রেসক্রিপশন দিতে পারেন। আপনার ডাক্তার সম্ভাব্য ঝুঁকির ব্যাপারে আপনার সাথে কথা বলবেন।

ফলোআপ

আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পর, আপনার নিয়মিত চেক-আপ ও ম্যামোগ্রাম করা হবে। প্রথমে এটি কয়েক মাস পর পর করা হবে। ক্রমান্বয়ে আপনাকে হয়তো বছরে একবার করে করতে হবে। কখনো কখনো, নিয়মিত অ্যাপয়েন্টমেন্টের পরিবর্তে, আপনি যদি কোনো কিছু নিয়ে চিন্তিত হন তাহলে আপনাকে আপনার বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করতে বলা হবে।

আপনার অনুভূতি

আপনার ক্যান্সার আছে এটা শোনার পর আপনার বিধ্বস্ত লাগতে পারে। আপনার বিভিন্ন রকম আবেগ অনুভূত হতে পারে। অনুভূতির কোনো ঠিক বা ভুল নেই। এর সঙ্গে মানিয়ে চলার জন্য অনেক রকম উপায় রয়েছে। খুব কাছের বন্ধু বা আত্মীয়ের সাথে কথা বলাটা সহায়ক হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্সও সহায়তা করতে পারেন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে ম্যাকমিলান (Macmillan) এখানে আছে। আপনি যেখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **দ্যা ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (The Macmillan Support Line) (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা মেডিকেল প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আপনাকে আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত ফোন লাইন খোলা থাকে।

- **ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট (macmillan.org.uk)**। ক্যান্সার এবং ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। www.macmillan.org.uk/translations **ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে**

- **তথ্য ও সহায়তা পরিষেবা**। তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যান্সার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত তথ্য পেতে পারেন। **macmillan.org.uk/informationcentres** ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।

- **স্থানীয় সাপোর্ট গ্রুপ** - সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। **macmillan.org.uk/supportgroups ওয়েবসাইটে আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন** বা আমাদেরকে কল করুন।

- **ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি** – আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে **macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন।**

শব্দ তালিকা

শব্দ (উদ্দিষ্ট ভাষা)	**ইংরেজিতে**	**ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয়** (ইংরেজি শব্দের ট্রান্সলিটারেশন)	**অর্থ**
কেমোথেরাপি	Chemotherapy	কেমোথেরাপি	একটি ক্যান্সার চিকিৎসা যা দিয়ে ক্যান্সার কোষগুলো ধ্বংস করার জন্য ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
কোষ	Cells	সেলস	ছোট ছোট গাঠনিক একক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে।
গর্ভনিরোধক	Contraception	কনট্রাসেপশন	ওষুধ বা যন্ত্র যা গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে।
গ্রন্থি	Gland	গ্ল্যান্ড	এমন একটি অঙ্গ যা শরীরকে যথাযথ উপায়ে কাজ করতে সাহায্য করার জন্য পদার্থ যেমন হরমোন, ঘাম বা দুধ তৈরি করে।
টার্গেটেড থেরাপি	Targeted therapy	টার্গেটেড থেরাপি	ওষুধ যা ক্যান্সার কোষকে ধ্বংস করে ও সাধারণ কোষের কম ক্ষতি করে।
টিউমার	Tumour	টিউমার	কোষের গুচ্ছ যা অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে চলছে। অস্বাভাবিক কোষগুলির সংখ্যা বাড়তে থাকে এবং একটি মাংসপিণ্ড তৈরি করে।
ডিম্বাশয়	Ovaries	ওভারিজ	যেসব গ্রন্থিতে এস্ট্রোজেন তৈরি হয়।
পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া	Side effects	সাইড এফেক্টস	ক্যান্সার চিকিৎসার কারণে সৃষ্ট সমস্যা, যেমন অসুস্থতা বা ক্লান্তি।
প্রাথমিক ক্যান্সার	Primary cancer	প্রাইমেরি ক্যান্সার	শরীরে বড় হওয়া প্রথম টিউমার।

প্রোটিন	Protein	প্রোটিন	শরীরের তৈরি করা উপাদান। প্রোটিন কোষগুলোকে বড় করতে পারে, ক্যান্সার কোষসহ।
মাসিক পিরিয়ড	Menstrual period	মেনস্ট্রুয়াল পিরিয়ড	জরায়ু থেকে প্রতি মাসে রক্ত ও টিস্যু নির্গত হওয়া।
মেনোপজ	Menopause	মেনোপজ	যখন একজন নারীর শরীর হরমোন উৎপাদন বন্ধ করে দেয় ও তার মাসিক পিরিয়ড বন্ধ হয়ে যায়।
ম্যামোগ্রাম	Mammogram	ম্যামোগ্রাম	স্তনের এক্স-রে।
রিসেপ্টর	Receptor	রিসেপ্টর	কোষের উপরের উপাদান যা প্রোটিন বা হরমোনকে কোষসমূহকে প্রভাবিত করতে দেয়।
রেডিওথেরাপি	Radiotherapy	রেডিওথেরাপি	উচ্চ-শক্তির এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যান্সার কোষগুলোকে মেরে ফেলার জন্য একটি ক্যান্সার চিকিৎসা।
রোগ নির্ণয়	Diagnosis	ডায়াগনোসিস	আপনার কোনো অসুখ আছে নাকি নেই তা খুঁজে বের করা।
লসিকা গ্রন্থি	Lymph node	লিম্ফ নোড	একটি গ্রন্থি যা লসিকাতন্ত্রের অংশ।
লসিকাতন্ত্র	Lymphatic system	লিমফ্যাটিক সিস্টেম	শরীর জুড়ে থাকা নালী ও গ্রন্থির একটি নেটওয়ার্ক যা সংক্রমণের সাথে লড়াই করতে সাহায্য করে।
সার্জারি	Surgery	সার্জারি	অপারেশন হওয়া।
সূর্যরশ্মি সুরক্ষা ফ্যাক্টর (এসপিএফ)	Sun protection factor (SPF)	সান প্রোটেকশন ফ্যাক্টর (এসপিএফ)	সানস্ক্রীণ পণ্যের সুরক্ষার মাত্রা

স্ক্যান	Scan	স্ক্যান	আপনার শরীরের ভিতরের একটি ছবি।
স্টেরয়েড	Steroids	স্টেরয়েডস	কেমোথেরাপি আরো ভালোভাবে কাজ করার জন্য ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করার জন্য সহায়ক ওষুধ।
স্তন পুনর্গঠন	Breast reconstruction	ব্রেস্ট রিকনষ্ট্রাকশন	যখন চিকিৎসক স্তনের আকৃতি পুনর্গঠন করেন
হরমোনাল থেরাপি	Hormonal therapies	হরমোনাল থেরাপিজ	চিকিৎসা যা শরীরে হরমোনের উৎপাদন বা কার্যক্রমে পরিবর্তন আনতে পারে।
হরমোন	Hormones	হরমোনস	শরীর দ্বারা তৈরি পদার্থ যা অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজ নিয়ন্ত্রণ করে
হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (এইচআরটি)	Hormone replacement therapy (HRT)	হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (এইচআরটি)	চিকিৎসা যা প্রাকৃতিক হরমোন প্রতিস্থাপন করে যখন শরীর যথেষ্ঠ পরিমানে হরমোন উৎপাদন করে না।

[বাংলা] ভাষায় আরো তথ্য আছে

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যান্সারের ধরন	**ক্যান্সারের মোকাবিলা করা**
• স্তন ক্যান্সার • বৃহদান্ত্রের ক্যান্সার • ফুসফুসের ক্যান্সার • প্রোস্টেট ক্যান্সার **চিকিৎসা** • কেমোথেরাপি • রেডিওথেরাপি • সার্জারি	• যদি আপনার ক্যান্সার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা • খাবার সমস্যা এবং ক্যান্সার • জীবনের অবসান • আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ • আর্থিক সহায়তা - খরচ মেটানোর জন্য সাহায্য • স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস • ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যান্সার • ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ • নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন

এই তথ্য দেখতে, **macmillan.org.uk/translations-এ** যান

আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলুন

আপনি **0808 808 00 00** নম্বরে বিনামূল্যে ম্যাকমিলান (Macmillan)-এ ফোন করতে পারেন এবং একজন দোভাষীর সাহায্যে আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলতে পারেন। আপনার উদ্বেগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আপনি আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। যখন আপনি কল করবেন শুধু ইংরেজিতে বলুন ‘বাংলা](বলুন “বেঙ্গলি”)।

আমরা সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত খোলা থাকি।

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যান্সার তথ্য উন্নয়ন (Cancer Information Development) দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি এটি বাংলায় অনুবাদ করেছে।

অন্তর্ভুক্ত তথ্য আরো বিস্তারিত তথ্যের উপর ভিত্তি করে তৈরি, যেটি আমরা আপনার কাছে পাঠাতে পারি বা আপনি অনলাইনে পড়তে পারেন। আরো বিস্তারিত তথ্য শুধুমাত্র ইংরেজিতে পাওয়া যাবে।

এই তথ্য প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞেরা পর্যালোচনা করেছেন এবং আমাদের চিফ মেডিকেল এডিটর, ডক্টর টিম ইভসন (Dr Tim Iveson), কনসালট্যান্ট মেডিক্যাল অঙ্কোলোজিস্ট এবং ম্যাকমিলান (Macmillan) চিফ মেডিক্যাল এডিটর তা অনুমোদন করেছেন।

ধন্যবাদান্তে মরভেন অ্যাঙ্গাস, লিড ব্রেস্ট নার্স, কোলচেস্টার হসপিটাল ইউনিভার্সিটি এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট, রেচেল কিং, ব্রেস্ট কেয়ার স্পেশালিস্ট সিএনএস ওরসেস্টার ব্রেস্ট ইউনিট, জোয়ানা রাউলি, লিড ম্যাকমিলান ব্রেস্ট স্পেশালিস্ট নার্স, ক্যামব্রিজ ব্রেস্ট ইউনিট।

সেই সব ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** ঠিকানায় আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

MAC15135_Bengali

Health & care information you can trust

The Information Standard Certified Member

বিষয়বস্তুর পর্যালোচনা: 2018

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী: 2021

আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। আপনি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। এই তথ্যে বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্যে, যেমন আমাদের লিংক করা ওয়েবসাইটের তথ্যে, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য ম্যাকমিলান (Macmillan) কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

আমরা আশা করি যে আপনার নিকট এই তথ্য সহায়ক হয়েছে। আপনার কোনো প্রশ্ন থেকে থাকলে, আমরা আপনার ভাষায় টেলিফোনের মাধ্যমে তথ্য এবং সহায়তা দিতে পারি। আমরা বিনামূল্যে পরিষেবাগুলি দিয়ে থাকি। আমাদেরকে শুধুমাত্র 0808 808 00 00 নম্বরে (সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত) কল করুন এবং ইংরেজিতে আপনার পছন্দের ভাষার জন্য বলুন।

© ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2019। ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ।

MAC15135_Bengali

Breast cancer: English

Breast cancer

This information is about breast cancer and treatments for breast cancer.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say "xxxxx").

There is more cancer information in [LANGUAGE] at **macmillan.org.uk/translations**

This information is about:

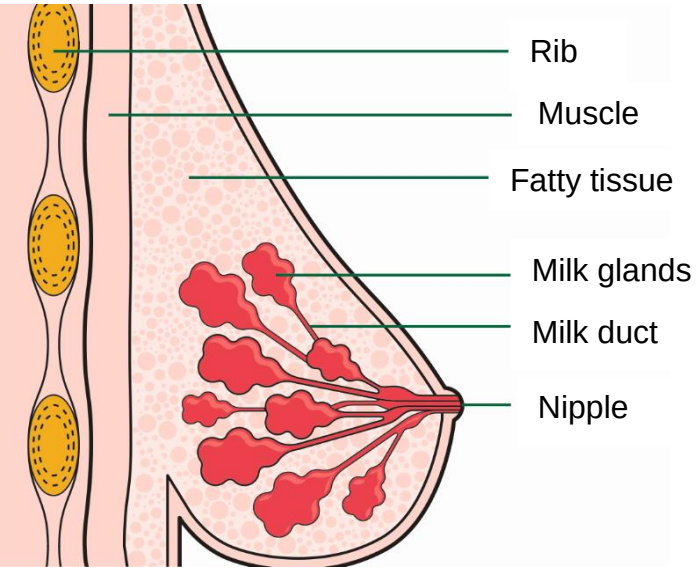
- The breasts
- Breast cancer
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Questions to ask about your treatment
- Treatments for breast cancer
- Possible side effects of your treatment
- Other information
- Follow up
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

The breasts

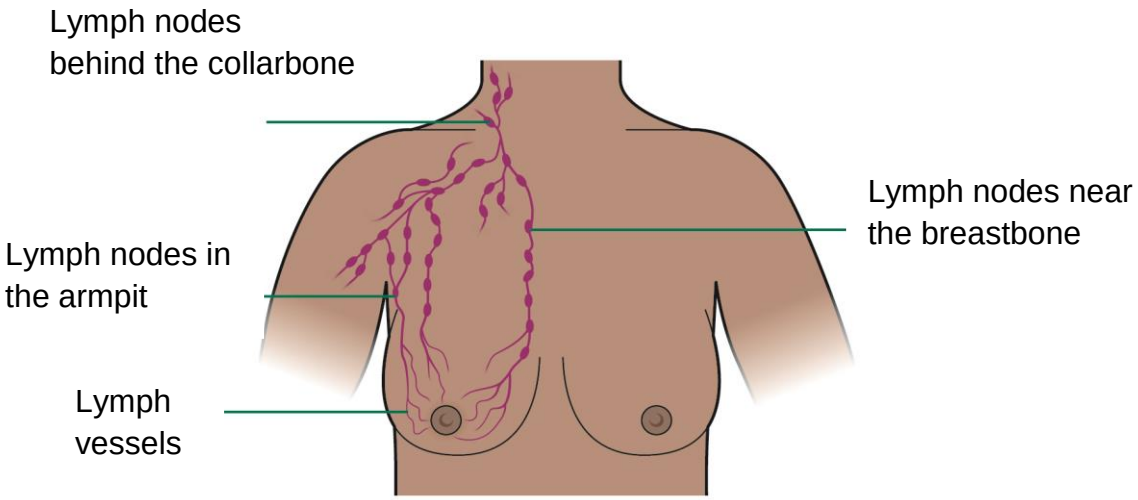
The breasts are made of fat and tissue. They also have glands where breast milk is made. The glands are connected to the nipple by fine tubes called milk ducts.
Men have a small amount of breast tissue behind the nipple.

There is breast tissue and lymph nodes (glands) in the armpits. The lymph nodes are part of the lymphatic system. There are also lymph nodes near the breastbone and behind the collarbones.

Side view of the breast



The lymph nodes near the breasts



Breast cancer

Body tissue is made up of tiny cells. Breast cancer happens when cells in the breast grow in an uncontrolled way and form a lump called a tumour (primary cancer). Sometimes, cancer cells spread to other parts of the body through the blood and lymphatic system. This is called secondary cancer.

There are different types of breast cancer, but they are treated in similar ways. Breast cancer mainly affects women. Men can also have it, but this is rare.

Breast cancer is not infectious and cannot be passed on to other people.

Stages and grades of breast cancer

- The stage of a cancer means how big it is and if it has spread.
- The grade of a cancer is how quickly the cancer may grow.

Receptors

Some breast cancer cells have receptors that hormones or proteins can attach to. These can make the cancer grow.

- **Hormones** – some breast cancers have receptors for the hormone oestrogen. These are called oestrogen-receptor positive (ER positive) breast cancers. Treatments called hormonal therapies work well for ER positive breast cancer. Breast cancers may also have receptors for the hormone progesterone.

- **Proteins** – some breast cancers have too much of the protein HER2 on the surface of the cells. They are called HER2 positive breast cancers. Your doctor may give you trastuzumab for this type of cancer. This belongs to a group of drugs called targeted therapies.

Triple negative breast cancer

Breast cancer that does not have receptors for hormones or proteins is called triple negative breast cancer.

1 in 5 women with breast cancer (20%) have triple negative breast cancer. It is more common in younger women. Your doctor or nurse can tell you more about this.

How treatment is planned

Your healthcare team will meet to plan the best treatment for you. Your doctor or nurse will then talk to you about:

- the stage and grade of the cancer
- if the cancer has hormone or protein receptors
- your general health
- the treatments and possible side effects
- what you think about the available treatments.

Talking to your healthcare team

It is important to talk about any treatment with your doctor, so that you understand what it means. After talking with you, your doctor will usually ask you to sign a form to show that you understand and agree to the treatment. This is called giving your consent. You will not be given treatment unless you have agreed to it.

It is a good idea to take someone with you who can speak both [language] and English. Or your hospital can arrange an interpreter for you. Let your nurse know if you need one.

Questions to ask about your treatment

- What does my diagnosis mean?
- What is the stage and grade of the cancer?
- What will my treatment be?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- Will the treatment affect my daily life?
- Who can I talk to about how I am feeling?

We have more information in your language about being diagnosed with cancer.

Treatments for breast cancer

Treatments for breast cancer include:

- an operation (surgery)
- drugs (chemotherapy, hormonal therapy, targeted therapy)
- radiotherapy.

Many people have more than one type of treatment, such as an operation and then radiotherapy. Or you may have chemotherapy before or after an operation.

An operation
An operation (surgery) to remove the cancer is a common treatment for breast cancer. The doctor removes the cancer and some healthy tissue around it. The operation you have depends on the size of the cancer, where it is in the breast and what you prefer.

The doctor may talk to you about having an operation to remove:

- the cancer (wide local excision)
- the whole breast (mastectomy).

Some people also have surgery to make a new breast shape (breast reconstruction) during the operation. Others choose to have this done at a later time. You can speak to your doctor about this and the different ways of doing it. If you do not have reconstruction, your nurse can give you an artificial breast (prosthesis) to put inside your bra.

Checking the lymph nodes
During the operation, the doctor will usually remove some lymph nodes. They remove them from under your arm on the side of the cancer. This is to check if there is cancer in the lymph nodes. This helps the doctor decide if you need more treatment. The doctor or nurse will explain how the lymph nodes are removed.

If any of the nodes contain cancer, you may be offered an operation to remove the remaining lymph nodes. Some women may have radiotherapy to the lymph nodes instead of surgery.

We have more information in [language] about how surgery is planned and what to expect after the operation.

Radiotherapy
Radiotherapy uses high-energy x-rays to destroy the cancer cells. It can damage normal cells too, but these usually repair when treatment ends.

You often have radiotherapy after an operation once the wound has healed. This can reduce the risk of the cancer coming back. After a wide local excision, you usually have radiotherapy to the remaining breast tissue. Occasionally, you may have radiotherapy after a mastectomy.

You may also have radiotherapy to the armpit to treat any remaining lymph nodes.

We have more information in [language] about radiotherapy and some of the side effects you may have.

Chemotherapy
Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells. The drugs are usually given into a vein or taken as a tablet. Having chemotherapy can reduce the risk of breast cancer coming back.

Your doctor may advise you to have chemotherapy if:

- the cancer is large
- the cancer has spread to the lymph nodes
- the cancer is a higher grade
- you have triple negative breast cancer
- you have HER2 positive breast cancer.

Some people may also have chemotherapy before surgery to shrink a cancer. This usually means a smaller operation is needed.

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell. Different drugs can cause different side effects, including:

- being more likely to get an infection
- feeling tired
- feeling sick or being sick
- diarrhoea or constipation
- a sore mouth
- hair loss.

Your doctor can talk to you about the side effects you may have and how to manage them. Most side effects can be controlled with drugs. Most side effects go away when chemotherapy is over.

We have more information in [language] about chemotherapy and some of the side effects you may have.

Hormonal therapy
If you have an oestrogen-receptor positive (ER positive) cancer you will usually have hormonal therapy. Hormonal therapies lower the level of oestrogen or stop it attaching to the cancer cells. You usually start hormonal therapy after surgery or chemotherapy and have it for a few years.

Hormonal therapy helps to reduce the risk of the breast cancer coming back. It also helps reduce the risk of getting a new breast cancer in your other breast. Sometimes hormonal therapy drugs are given before surgery to shrink a cancer and avoid a mastectomy. You may have different drugs, such as tamoxifen, letrozole or anastrozole. This depends on:

- whether you have been through the menopause
- the risk of the cancer coming back
- how the side effects are likely to affect you.

Side effects of hormonal therapy include:

- hot flushes and sweats
- joint pain
- low sex drive.

Stopping the ovaries from working
If you have not been through the menopause, stopping your ovaries from working is another way to lower your oestrogen levels. There are two treatments that can do this:

- ovarian suppression, which stops the ovaries making oestrogen and causes a temporary menopause
- ovarian ablation, which removes the ovaries and causes a permanent menopause.

You will usually have hormonal therapy with one of these treatments.

If you are offered either of these treatments to stop your ovaries working, your doctor will give you more information and answer any questions you may have.

If you are worried about your fertility, talk with your doctor before you start treatment.

Trastuzumab
If the cancer is HER2 positive, your doctor may give you trastuzumab. This belongs to a group of drugs called targeted therapies. Trastuzumab stops the HER2 protein from making the cancer cells grow. You usually have trastuzumab every three weeks for a year. It may be given with chemotherapy, or on its own. This can be before or after surgery and radiotherapy.

The side effects are usually mild, but can include:

- a headache
- a high temperature (fever) and chills
- feeling sick.

You may have trastuzumab in combination with another targeted therapy drug called pertuzumab (Perjeta®) and a chemotherapy drug. These drugs may be given before an operation if there is a high risk of the cancer coming back.

Occasionally, trastuzumab can affect the heart. You will have tests to check your heart before and during treatment.

Bisphosphonates
Bisphosphonates are drugs that may be used in early breast cancer to:

- help protect your bones from the effects of treatments
- reduce the risk of breast cancer coming back.

Some hormonal therapy and chemotherapy drugs can cause an early menopause, which increases the risk of bone thinning (osteoporosis). Your doctor may prescribe bisphosphonates if you are at risk of bone thinning, or if you already have thinning bones.

If you have early breast cancer, bisphosphonates can sometimes lower the risk of it spreading to the bone. You have bisphosphonates for 3 to 5 years. This treatment is usually given if you have a higher risk of the cancer coming back. Your doctor or nurse can give you more information.

Possible side effects of your treatment

We have more information in [language] about common side effects of chemotherapy, radiotherapy and surgery.

Here are some other side effects that you may have during and after breast cancer treatment.

Changes to the breast
Surgery and radiotherapy to the breast can cause changes, including:

- how the breast looks and feels
- pain in the breast and under the arm
- how much you can move the arm and shoulder on the treated side.

After an operation, there will be a scar. This will usually become less obvious over time. Stretching and massaging the scar can improve this.

After radiotherapy, the skin of your breast may be darker and more sensitive. It is important to cover the area and use sunscreen with a high Sun Protection Factor (SPF) (at least SPF 30). Ask your nurse or doctor for further advice.

If you notice changes to the appearance or feel of your breast, it is best to have them checked by your doctor or specialist nurse.

Lymphoedema

Lymphoedema is a swelling caused by fluid building up in the body. Some people may have this after an operation for breast cancer. It is most likely to affect an arm. The swelling can be reduced by exercise, special bandages and massage. If you have swelling in your arm or hand, tell your nurse. The earlier lymphoedema is diagnosed, the easier it is to treat.

To reduce the risk of lymphoedema:

- Look after your skin. Use a skin cream and avoid cuts or scratches.
- Keep active and exercise. This helps lymph fluid move around the body.
- Keep to a healthy weight.

Bone changes

Some hormonal therapies can thin the bones. Your doctor may use a scan to check your bones. After this, you may be given treatment to protect your bones.

Concentration and memory problems

After breast cancer treatment, you may find it harder to concentrate and remember things. This is usually mild and often gets better within a year of finishing treatment. Talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

Weight gain

After breast cancer treatment, you might gain weight. This may be because of treatments like hormonal therapy or steroids. Some treatments can start the menopause which can also cause weight gain. Your nurse or doctor can give you advice about healthy eating and exercise.

Late side effects

Sometimes people get side effects from breast cancer treatment that occur months or years after their treatment has ended. These are called late side effects. Most people will never have late side effects.

Your doctor can tell you if your treatment for breast cancer could lead to a late side effect. They can tell you what signs and symptoms to look for and what to do if you have any worries.

Other information

Contraception

You may be advised to avoid getting pregnant for 2 years after breast cancer treatment. Your doctor will advise you not to use contraception that contains hormones, including the pill and some coils.

You can use coils that do not contain hormones and barrier contraception such as condoms or the cap. Your nurse can give you advice about this.

Hormone replacement therapy
Doctors do not recommend hormone replacement therapy (HRT) after having breast cancer. HRT contains oestrogen which could encourage breast cancer cells to grow.

But if you have severe symptoms of the menopause and nothing else has helped, your doctor may prescribe it. Your doctor will talk to you about the possible risks.

Follow up

After your treatment has finished, you may have regular check-ups and mammograms. These will be every few months at first. Eventually you may only have them once a year. Sometimes, instead of routine appointments, you will be asked to contact your specialist if there is anything you are worried about.

Your feelings

You may feel overwhelmed when you are told you have cancer. You may have many different emotions. There is no right or wrong way to feel. There are many ways to cope with this. Talking to a close friend or relative may help. Your doctor or nurse can help too.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00)**. We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.

- **The Macmillan website (macmillan.org.uk)**. Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

- **Information and support services**. At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us. Your hospital might have a centre.

- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us.

- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at **macmillan.org.uk/community**

Word list

Word (target language)	**In English**	**How to say in English** (transliteration of English word)	**Meaning**
	Breast reconstruction		When doctors rebuild the shape of the breast.
	Cells		The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Contraception		Drugs or devices that prevent pregnancy.
	Diagnosis		Finding out whether you have an illness or not.
	Gland		An organ that makes substances that help the body work properly, such as hormones, sweat or milk.
	Hormonal therapies		Treatment that changes the production or activity of hormones in the body.
	Hormones		Substance made by the body that controls how organs work.
	Hormone replacement therapy (HRT)		Treatment that replaces natural hormones when the body does not make enough.
	Lymph node		A gland that is part of the lymphatic system.
	Lymphatic system		A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.
	Mammogram		An x-ray of the breast.

	Menopause		When a woman's body stops producing hormones and her menstrual periods stop.
	Menstrual period		Monthly discharge of blood and tissue from the womb.
	Ovaries		Glands where oestrogen is made.
	Primary cancer		The first tumour to grow in the body.
	Protein		Substance that is made by the body. Proteins can make cells grow, including cancer cells.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy x-rays to kill cancer cells.
	Receptor		Substance on a cell that allows proteins or hormones to affect the cell.
	Scan		A picture of the inside of your body.
	Side effects		Problem caused by the cancer treatment, such as sickness or tiredness.
	Steroids		Drugs that can help chemotherapy work better and control side effects.
	Sun protection factor (SPF)		The level of protection in sunscreen products.
	Surgery		Having an operation.
	Targeted therapy		Drugs that attack cancer cells and do less harm to normal cells.
	Tumour		A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

Types of cancer	**Coping with cancer**
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• If you are diagnosed with cancer – a quick guide • Eating problems and cancer • End of life • Financial support – benefits • Financial support – help with costs • Healthy eating • Tiredness (fatigue) and cancer • Side effects of cancer treatment • What you can do to help yourself

To see this information, go to **macmillan.org.uk/translations**

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on more detailed information which we can send you or you can read online. The more detailed information is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Morven Angus, Lead Breast Nurse, Colchester Hospital University NHS Foundation Trust, Rachel King, Breast Care Specialist CNS Worcester Breast Unit, Joanna Rowley, Lead Macmillan Breast Specialist Nurse, Cambridge Breast Unit.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15135_Language

Health & care information you can trust

The Information Standard Certified Member

Content reviewed: 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2019. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15135_Language