

রেডিওথেরাপি

এই তথ্য রেডিওথেরাপির বিষয়ে।

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

ক্যান্সার আছে এমন অনেককেই তাদের চিকিৎসার অংশ হিসাবে রেডিওথেরাপি নিতে হবে।

অনেক ধরনের রেডিওথেরাপি আছে। এই তথ্যে আমরা প্রধান ধরনগুলো সম্পর্কে ব্যাখ্যা করবো। আপনি কোনো ধরনের রেডিওথেরাপি নিচ্ছেন সেই ব্যাপারে আপনার ডাক্তারকে ব্যাখ্যা করতে বলুন, যাতে আপনি এই তথ্যের সঠিক অংশগুলো পড়তে পারেন।

কিছু কিছু ব্যক্তির কেমোথেরাপি বা সার্জারির মত অন্যান্য চিকিৎসাও প্রয়োজন হয়। হাসপাতালের ডাক্তাররা আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে কথা বলবেন। আমাদের কাছে এই চিকিৎসাগুলো সম্বন্ধে বাংলা ভাষায়ও তথ্য আছে।

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, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 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 কোনো ভাষা প্রয়োজন। (বলুন “বেঙ্গলি”)।

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

এই তথ্য এগুলোর বিষয়ে:

- ক্যান্সার কী?
- রেডিওথেরাপি কী?
- কেন রেডিওথেরাপি দেওয়া হয়?
- আপনার রেডিওথেরাপি টিম
- আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে বুঝতে পারা
- কোথায় রেডিওথেরাপি দেওয়া হয়?
- আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করা
- রেডিওথেরাপির ধরনগুলো
- রেডিওথেরাপির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ
- দীর্ঘমেয়াদী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে সাহায্য করতে পারে
- শব্দকোষ
- বাংলা ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

ক্যান্সার কী?

ক্যান্সার আমাদের শরীরের কোষগুলিতে শুরু হয়। কোষ হল ছোট ছোট নির্মাণ ব্লক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে। সাধারণত, এই কোষগুলি নিয়ন্ত্রিতভাবে ভাগ হয়ে নতুন কোষ তৈরি করে। এই ভাবেই আমাদের শরীর বেড়ে ওঠে, সেরে ওঠে এবং মেরামত হয়। কখনো কখনো, এতে গোলযোগ দেখা যায় আর কোষ অস্বাভাবিক হয়ে ওঠে। অস্বাভাবিক কোষ ভাগ হতে থাকে এবং আরো বেশি অস্বাভাবিক কোষ তৈরি করতে থাকে। এই কোষগুলো একটি পিণ্ড তৈরি করে যাকে টিউমার বলা হয়।

স্বাভাবিক কোষ যে কোষগুলো টিউমার তৈরি করে



সব মাংসপিণ্ড ক্যান্সার নয়। যে পিণ্ডটি ক্যান্সার নয় সেটিকে বিনাইন বলা হয়। এটি শরীরের আর কোথাও ছড়াতে পারে না। যে পিণ্ডটি ক্যান্সার সেটিকে ম্যালিগন্যান্ট বলা হয়। এটি শরীরের অন্যান্য স্থানেও ছড়িয়ে পড়তে পারে।

ক্যান্সার কোষগুলি কখনো কখনো প্রাথমিক ক্যান্সার থেকে ভেঙ্গে বেরিয়ে যায় এবং রক্ত বা লসিকা ব্যবস্থার মাধ্যমে শরীরের অন্য অংশগুলোতে ছড়িয়ে পড়ে। যে ক্যান্সার কোষগুলো ছড়িয়ে যায় আর শরীরের অন্য কোথাও টিউমার তৈরি করে সেগুলোকে সেকেন্ডারি ক্যান্সার বলে।

অন্য কারো কাছ থেকে আপনার ক্যান্সার হবে না।

রেডিওথেরাপি কী?

রেডিওথেরাপি ক্যান্সার কোষগুলো ধ্বংস করার জন্য শক্তিশালী এক্স-রে ব্যবহার করে। এটি সাধারণ কোষগুলোকেও ধ্বংস করতে পারে, কিন্তু এগুলো সাধারণত চিকিৎসার পরে পূর্বাবস্থায় ফিরে আসে।

কেন রেডিওথেরাপি দেওয়া হয়?

ক্যান্সার নিরাময়ের জন্য

কিছু কিছু ধরনের ক্যান্সার সারিয়ে তুলতে রেডিওথেরাপি দেওয়া হয়। শুধুমাত্র এটিই দেওয়া হতে পারে। বা, এটি সার্জারির পূর্বে বা পরে দেওয়া যেতে পারে। সার্জারির পূর্বে দেওয়া হলে, এটি টিউমারটিকে আকারে ছোট করে ফেলতে পারে। সার্জারির পরে দেওয়া হলে, এটি সার্জারির পরে কোনো ক্যান্সার কোষ রয়ে গেলে সেগুলোকে মেরে ফেলতে সাহায্য করতে পারে। কখনও কখনও কেমোথেরাপি রেডিওথেরাপির সাথেই দেওয়া হয়।

ক্যান্সারের লক্ষণগুলির বিষয়ে সাহায্য করার জন্য

যখন ক্যান্সারের নিরাময় করা যায় না, তখন উপসর্গগুলোর বিষয়ে সাহায্য করতে রেডিওথেরাপি দেওয়া হয়। একে প্যালিয়েটিভ বা প্রশমনকারী রেডিওথেরাপি বলা হয়।

আপনার রেডিওথেরাপি টিম

ক্লিনিকাল অঙ্কোলজিস্ট

ইনি একজন ডাক্তার যিনি রেডিওথেরাপি দিয়ে ক্যান্সারের চিকিৎসা করেন। তারা আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করতে সাহায্য করেন। আপনার চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আপনি তাদের সাথে দেখা করতে পারেন যাতে তারা পরীক্ষা করে দেখতে পারেন যে আপনি কেমন করছেন। আপনি তাদের সাথে আপনার দুইটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের মাঝখানেও দেখা করতে চাইতে পারেন।

রেডিওগ্রাফার

রেডিওগ্রাফারদের টিম আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করতে সাহায্য করেন এবং রেডিওথেরাপি মেশিনগুলিতে কাজ করেন। আপনার কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা উদ্বেগ থাকলে সেগুলোর বিষয়েও তারা আপনাকে পরামর্শ দেন।

ক্লিনিক্যাল নার্স বিশেষজ্ঞ

এরা হলেন সেই নার্স যারা আপনার হওয়া ক্যান্সারের ধরনের বিষয়ে বিশেষজ্ঞ। আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনি এদের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে এবং পরে তারা আপনাকে সহায়তা ও তথ্য দিতে পারেন। তারা যেকোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনায় করতেও আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে বুঝতে পারা

আপনি চিকিৎসা গ্রহণ করার আগে, আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্ট ব্যাখ্যা করবেন:

- কেন আপনার এটি প্রয়োজন
- কত ঘন ঘন আপনাকে এটি নিতে হবে
- সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহ
- চিকিৎসা নেবার পর আপনি কেমন বোধ করতে পারেন।

যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি বুঝতে পারছেন আপনি কেন এটি নিচ্ছেন আর আপনি কেমন বোধ করতে পারেন ততক্ষণ পর্যন্ত কোনো চিকিৎসা দেওয়া উচিত নয়। আপনি চিকিৎসা নিতে সম্মত আছেন এবং এর সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো সম্পর্কে বুঝতে পারছেন তা বোঝানোর জন্য আপনাকে একটি ফরমে স্বাক্ষর করতে বলা হবে। এটিকে সম্মতিপত্র বলা হয়।

বাংলা ও ইংরেজি বলতে পারেন এমন কাউকে আপনার সাথে নিলে ভালো হবে। কখনো কখনো হাসপাতাল আপনার জন্য একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করতে পারেন। তাদেরকে সাধারণত আগেই এই ব্যবস্থা করতে হয়। তাই আপনার যদি কোনো দোভাষীর প্রয়োজন হয়, অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগেই হাসপাতালকে তা জানাবেন।

কোথায় রেডিওথেরাপি দেওয়া হয়?

রেডিওথেরাপি হাসপাতালে দেওয়া হয়। আপনি সাধারণত একজন ডে পেশেন্ট হিসেবে আপনার চিকিৎসা হিসেবে পাবেন। এর অর্থ হচ্ছে চিকিৎসা শেষে আপনি বাড়ি ফিরে যেতে পারবেন এবং আপনাকে হাসপাতালে রাতে থাকতে হবে না। কোনো কোনো ধরনের রেডিওথেরাপির ক্ষেত্রে, আপনাকে কয়েকদিনের জন্য হাসপাতালে থাকতে হতে পারে।

যদি আপনি অসুস্থ হন বা আপনি যদি কেমোথেরাপিও নিতে থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনাকে হয়তো বা হাসপাতালে থাকতে হতে পারে।

আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করা

প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য সতর্কতার সাথে রেডিওথেরাপির পরিকল্পনা করা হয়। চিকিৎসাটি যেন ভালোভাবে কাজ করে এবং যথাসম্ভব কম পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ঘটায় তা নিশ্চিত করার জন্য এটি করা হয়। আপনার চিকিৎসা শুরু করতে পারার আগে পরিকল্পনা করার জন্য আপনাকে কয়েকবার হাসপাতালে যেতে হতে পারে। আপনার রেডিওথেরাপি টিম আপনাকে জানাবেন যে কি প্রত্যাশা করা যেতে পারে।

স্ক্যান

আপনার চিকিৎসা শুরু হওয়ার পূর্বে আপনাকে এক বা একাধিক স্ক্যান করতে হতে পারে। আপনার কতটুকু রেডিওথেরাপির দরকার এটি আপনার টিমকে তা নির্ধারণ করতে সাহায্য করে। ঠিক কোথায় রেডিওথেরাপি দিতে হবে তা পরিকল্পনা করতেও এটা সাহায্য করে।

স্ক্যান করার পূর্বে, আপনাকে আপনার কিছু পোশাক খুলে ফেলে গাউন পরার জন্য বলা হতে পারে। এছাড়াও টিমের কোনো ব্যক্তি আপনাকে একটি পানীয় বা ইনজেকশন দিতে পারেন। এটি স্ক্যান থেকে একটি পরিষ্কার চিত্র পেতে সাহায্য করে।



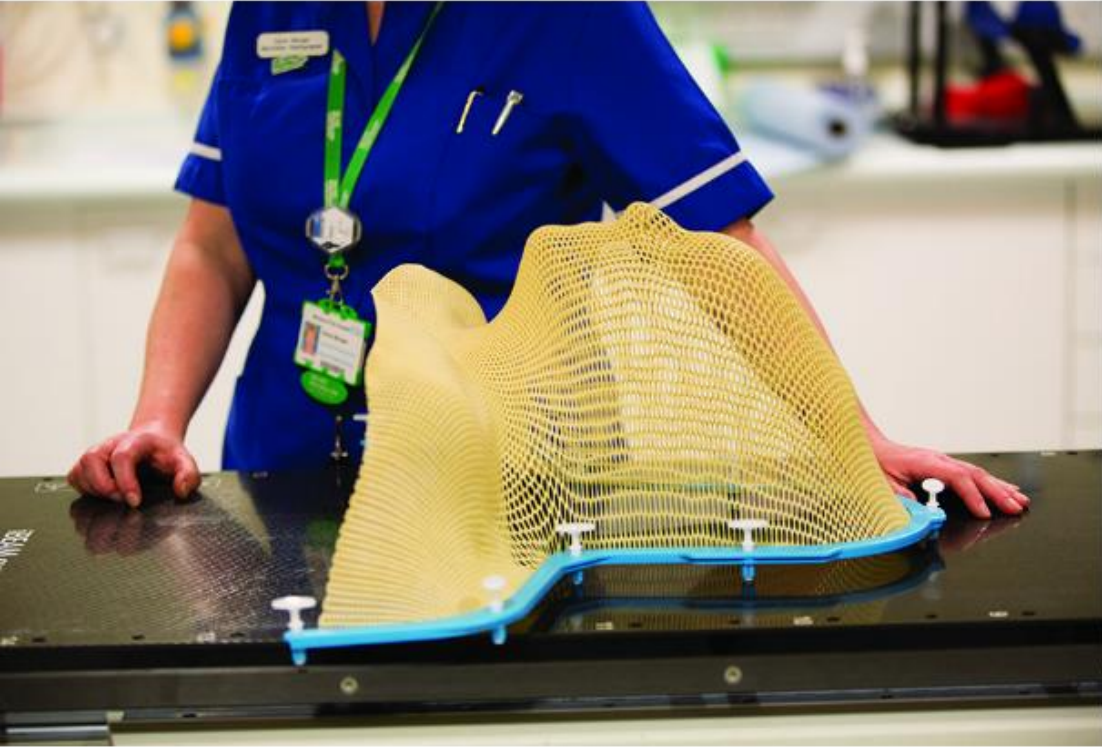
ছাঁচ ও মুখোশ

আপনার চিকিৎসার জন্য আপনার একটি ছাঁচ বা মুখোশের প্রয়োজন হতে পারে। যদি আপনার এটির প্রয়োজন হয়, আপনার রেডিওথেরাপি টিম এটি আপনার জন্য বানাবে। একটি ছাঁচ বা মুখোশ আপনাকে স্থির থাকতে এবং সঠিক অবস্থানে থাকতে সাহায্য করে। ছাঁচগুলি পা, হাত, বা শরীরের অন্য অংশের জন্য তৈরি করা হয়। মুখোশ হল মাথা আর ঘাড়ের জন্য।

ছাঁচ বা মুখোশ প্লাস্টিকের জালের তৈরি। এটা আঁটভাবে ফিট করে কিন্তু তা অস্বস্তিকর হলে চলবে না। আপনি এটি শুধু অল্প সময়ের জন্য পরবেন। আপনি এটি পরবেন

- যখন আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হচ্ছে
- যখন আপনার চিকিৎসা করা হচ্ছে।

একটি ছাঁচ বা মুখোশ পরে থাকার সময় আপনি স্বাভাবিকভাবে নিঃশ্বাস নিতে পারেন।



স্বকের উপর চিহ্ন দেয়া

আপনার রেডিওথেরাপি টিমের কেউ আপনার স্বকে কোনো ছোট, স্থায়ী দাগ এঁকে দিতে পারে। এই দাগগুলি দেখায় যে ঠিক কোথায় রেডিওথেরাপি দিতে হবে। এই দাগগুলি ট্যাটুর মত একই উপায়ে করা হয়। যদি আপনার স্বকে দাগ দেয়ার বিষয়ে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকে তাহলে তা রেডিওগ্রাফারকে বলুন।

ফাটিলিটি বা উৰ্বৰতা

ৰেডিওথেরাপি আপনার গৰ্ভধারণের ক্ষমতা বা কাউকে গৰ্ভবতী করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। অনেকের কাছেই এটি মেনে নেয়াটা কঠিন হয়ে পড়ে। আপনি এই ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে, চিকিৎসা শুরুর আগে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। তারা আপনার কী প্রত্যাশা করা উচিত, এবং আপনার ফাটিলিটিকে সুরক্ষিত রাখার উপায় সম্পর্কে আপনাকে বলতে পারেন। একজন কাউন্সেলর বা ধর্মীয় নেতার সাথে কথা বলাটা সহায়ক হতে পারে।

গৰ্ভনিৰোধক

আপনার ডাক্তার হয়তো কোনো কোনো চিকিৎসার সময় আপনাকে গৰ্ভধারণ না করতে বা কাউকে গৰ্ভবতী না করার পরামর্শ দেবেন। এর কারণ হচ্ছে রেডিওথেরাপি ভ্রূণের বিকাশকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। রেডিওথেরাপি চলাকালীন সময়ে এবং এটি শেষ হওয়ার পর কয়েক মাস পর্যন্ত গৰ্ভনিৰোধক ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি এই ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন।

ৰেডিওথেরাপির ধৰনগুলো

বিভিন্ন ধরনের রেডিওথেরাপি আছে:

- **বাহ্যিক রেডিওথেরাপি** – রেডিওথেরাপি মেশিন ব্যবহার করে শরীরের বাইরে থেকে দেওয়া হয়।
- **অভ্যন্তরীণ রেডিওথেরাপি** – যখন একটি তেজস্ক্রিয় সামগ্রী আপনার শরীরের মধ্যে স্থাপন করা হয়। দুই ধরনের অভ্যন্তরীণ রেডিওথেরাপি আছে: ব্র্যাকিথেরাপি ও রেডিওআইসোটোপ থেরাপি।

আপনি কোনো ধরনের রেডিওথেরাপি নিচ্ছেন সেই ব্যাপারে আপনার ডাক্তারকে ব্যাখ্যা করতে বলুন, যাতে আপনি এই তথ্যের সঠিক অংশগুলো পড়তে পারেন।

বাহ্যিক বিম রেডিওথেরাপি

এটা হল যখন রেডিওথেরাপি মেশিন ব্যবহার করে শরীরের বাইরে থেকে রেডিওথেরাপি দেওয়া হয়। বেশির ভাগ ব্যক্তি সোমবার থেকে শুক্রবার প্রত্যেক দিন চিকিৎসা নেন। সপ্তাহান্তে তারা কোনো চিকিৎসা ছাড়া বিশ্রাম পান। কোনো কোনো হাসপাতাল সপ্তাহান্তে চিকিৎসা দেয়, তার বদলে কর্মদিবসগুলোতে বিশ্রাম দেয়।

আপনাকে কতগুলি চিকিৎসা দেওয়া হবে তা নির্ভর করবে ক্যান্সারের ধরন এবং আকারের উপর। আপনার প্রয়োজনীয় সব চিকিৎসা পেতে এক থেকে সাত সপ্তাহ পর্যন্ত লাগতে পারে।

চিকিৎসার জন্য প্রতিদিন শুধুমাত্র কয়েক মিনিট সময় লাগে, কিন্তু হাসপাতাল ব্যস্ত থাকলে আপনাকে চিকিৎসার জন্য অপেক্ষা করতে হতে পারে। অপেক্ষা করার সময় কিছু একটা করলে সাহায্য হতে পারে, যেমন পড়া বা গান শোনা।

আপনার প্রথমবার চিকিৎসার আগে, কী ঘটবে তা রেডিওথেরাপি টিম ব্যাখ্যা করবে। তারা আপনাকে আপনার কিছু পোশাক খুলে ফেলে একটি গাউন পরার জন্য বলতে পারেন। চিকিৎসা নিয়ে চিন্তিত বোধ করাটাই স্বাভাবিক। কিন্তু এটি সাধারণত সময়ের সাথে সাথে সহজ হতে থাকে যখন আপনি কর্মীদেরকে চিনে ফেলেন এবং কী হবে জেনে যান।

আপনাকে চিকিৎসার জন্য সঠিক অবস্থানে নিয়ে যেতে একটু সময় লেগে যেতে পারে। আপনাকে খুব স্থির হয়ে শুয়ে থাকতে হবে। রেডিওগ্রাফাররা আলো কমিয়ে দেবেন। তারপর তারা চিকিৎসা চলার সময় ঘরটি ছেড়ে বেরিয়ে যাবেন। রেডিওথেরাপি নিতে ব্যথা লাগে না এবং সাধারণত রেডিওথেরাপি মেশিন আপনাকে স্পর্শ করে না।

জানালা দিয়ে বা স্ক্রিনের মাধ্যমে, রেডিওগ্রাফারেরা পাশের রুম থেকে আপনাকে পর্যবেক্ষণ করবেন। অন্য কেউ আপনাকে দেখতে পারবেন না। আপনার কোনো সমস্যা হলে, তাদেরকে জানানোর জন্য আপনি আপনার হাত তুলতে পারেন বা অ্যালার্ম বাজাতে পারেন।

বিভিন্ন দিক থেকে চিকিৎসা দেয়ার জন্য মেশিনটিকে আপনার শরীরের চার দিকে ঘুরানো যেতে পারে। চিকিৎসা শেষ হয়ে যাবার পর, রেডিওগ্রাফাররা আপনার রুমে ফিরে আসবেন এবং আপনাকে মেশিন থেকে নামতে সাহায্য করবেন।

এই চিকিৎসা আপনাকে তেজস্ক্রিয় করবে না। আপনার চিকিৎসার পরে আপনার জন্য শিশু সহ অন্য ব্যক্তিদের সঙ্গে থাকা নিরাপদ।

বাহ্যিক বিম রেডিওথেরাপি



ব্র্যাকিথেরাপি

এটি এক ধরনের অভ্যন্তরীণ রেডিওথেরাপি। একটি তেজস্ক্রিয় ইমপ্লান্ট আপনার শরীরের মধ্যে ক্যান্সারের কাছাকাছি স্থাপন করা হয়। যখন এটি লাগানো হয়, তখন আপনি সাধারণ অনুভূতিনাশকের অধীনে ঘুমিয়ে থাকতে পারেন। বা আপনি বেদনানাশক ইনজেকশন নিতে পারেন।

আপনার চিকিৎসার সময় আপনি হাসপাতালে থাকবেন। রেডিওথেরাপি দেওয়ার সময় আপনি সাধারণত কিছু সময়ের জন্য ঘরে একলা থাকবেন। চিকিৎসা থেকে অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখার জন্য এটা করা হয়। এটার জন্য আপনার উদ্বিগ্ন হলে আপনার টিমকে বলুন যাতে তারা সাহায্য করতে পারেন। তারা ব্যাখ্যা করবেন যে আপনার চিকিৎসা শেষ হতে কত দিন সময় নেবে।

ইমপ্লান্টটি আপনার শরীর থেকে খুলে নেওয়ার সাথে সাথে, আপনি আর তেজস্ক্রিয় থাকবেন না।

কোনো কোনো ধরনের ব্র্যাকিথেরাপির ক্ষেত্রে, ইমপ্লান্ট খুলে নেওয়া হয় না। বেশির ভাগ ব্যক্তির সাথে আপনার মেলামেশা নিরাপদ হতে পারে। আপনার টিম হয়তো শিশু বা গর্ভবতী মহিলাদের সাথে আপনাকে ঘনিষ্ঠভাবে মিশতে বারণ করবেন। তারা আপনাকে জানাবেন যে কতদিন তা করতে হবে। এটি এবং আপনার যা জানার প্রয়োজন তা তারা ব্যাখ্যা করবেন।

আমাদের টিম আপনার চিকিৎসার বিষয়ে আপনাকে মুদ্রিত তথ্য প্রদান করবে। এটি সব সময় আপনার সাথে রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

ব্র্যাকিথেরাপি প্রায়ই ব্যবহার করা হয় প্রোস্টেট, সার্ভিক্স, যোনিদ্বার ও গর্ভাশয়ের ক্যান্সারের চিকিৎসা করার জন্য। এটি অন্যান্য ধরনের ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্যও ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি আলাদাভাবে বা বাহ্যিক বিম রেডিওথেরাপির সাথে একসঙ্গে ব্যবহার করা যেতে পারে।

রেডিওআইসোটোপ থেরাপি

এটি এক ধরনের অভ্যন্তরীণ রেডিওথেরাপি। আপনি একটি তেজস্ক্রিয় তরল পদার্থ গ্রহণ করেন:

- মুখ দিয়ে পানীয় বা ক্যাপসুল হিসেবে
- শিরায় ইনজেকশনের মাধ্যমে।

ক্যান্সার কোষগুলি সাধারণ কোষগুলির চেয়ে বেশি তরল পদার্থ গ্রহণ করে। এটি ক্যান্সার কোষগুলিকে ধ্বংস করে।

চিকিৎসার পরে আপনার শরীরের তরল পদার্থগুলো হালকাভাবে তেজস্ক্রিয় থাকে। এটা ধীরে ধীরে স্বাভাবিক হয়ে যাবে। টয়লেট ব্যবহার আর কোনো চুইয়ে পড়া বস্তু নিরাপদে পরিষ্কার করার বিষয়ে আমাদের টিম আপনাকে নির্দেশনা দেবে। তারা হয়তো শিশু বা গর্ভবতী মহিলাদের সাথে আপনাকে ঘনিষ্ঠভাবে মিশতে বারণ করবেন। তারা আপনাকে জানাবেন যে কতদিন তা করতে হবে।

যদি তারা আপনাকে বলেন যে আপনাকে হাসপাতালে থাকতে হবে, তাহলে হয়তো আপনাকে সব সময় একা আপনার রুমে থাকতে বলা হতে পারে। এটার জন্য আপনার উদ্বেগ হলে আপনার টিমকে বলুন যাতে তারা সাহায্য করতে পারেন। তারা ব্যাখ্যা করবেন যে আপনার চিকিৎসা শেষ হতে কত দিন সময় নেবে।

থাইরয়েড ক্যান্সারের চিকিৎসা করতে প্রায়ই রেডিওআইসোটোপ চিকিৎসা ব্যবহৃত হয়। এছাড়া এটা এমন কিছু ধরনের ক্যান্সারের চিকিৎসা করতে ব্যবহৃত হয় যা হাড়ে ছড়িয়ে গেছে।

রেডিওথেরাপির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

রেডিওথেরাপি প্রত্যেকের উপরেই ভিন্নভাবে প্রভাব ফেলে। কিছু কিছু ব্যক্তির অন্যান্যদের তুলনায় খুব কম পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে। আমরা এখানে সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো বর্ণনা করবো। আপনার সবগুলোই হবার সম্ভাবনা কম।

আপনার চিকিৎসা করার আগে, আপনার রেডিওথেরাপি টিম আপনার কোন ধরনের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে সে সম্পর্কে আপনাকে বলবেন। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন। যদি চিকিৎসার সময় আপনার কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়, আপনার টিমকে বলুন। তারা আপনাকে উপদেশ বা ওষুধ দিয়ে সহায়তা করতে পারবেন। যদি আপনি বাসায় থাকার সময় অসুস্থ বোধ করেন, হাসপাতালে কল করুন।

ক্লান্তি

চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে এবং এটি শেষ হবার পরে কয়েক সপ্তাহ বা মাস ধরে আপনি খুব ক্লান্ত বোধ করতে পারেন। প্রতিদিনই হাসপাতালে আসা ক্লান্তিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে। যদি আপনি ক্লান্ত হন, নিজেকে বিশ্রাম দিন। এমনভাবে আপনার দিনের পরিকল্পনা করুন যেন আপনি খুব বেশি কাজ না করেন।

যদি আপনি পারেন সেক্ষেত্রে প্রতিদিন কিছু ব্যায়াম করাটা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। অল্প একটু হাঁটাচাঁটি করা আপনাকে আরও শক্তি দিতে পারে।

অসুস্থ বোধ করা

চিকিৎসার কারণে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন, আর কখনও কখনও অসুস্থ হয়েও পড়তে পারেন। চিকিৎসাটি পেটের (তলপেটের) কাছাকাছি দেয়া হলে সেক্ষেত্রে এরকমটি হওয়ার সম্ভাবনা আরো বেশি থাকে। আপনার অসুস্থ বোধ করা বন্ধ করতে আপনার চিকিৎসা টিম আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন।

খাওয়া ও পান করা

কখনও কখনও আপনি খেতে নাও চাইতে পারেন। যদি সেরকমটি হয়, সেক্ষেত্রে বেশি খাবার খাওয়ার বদলে নিয়মিতভাবে অল্প অল্প করে খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। যদি আপনার খাওয়া নিয়ে কোনো সমস্যা হয় তাহলে তা আপনার রেডিওথেরাপি টিমকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। তারা আপনাকে পরামর্শ দেবেন। আপনার অতিরিক্ত শক্তি বা প্রোটিনের প্রয়োজন হলে, আপনি খাদ্য সম্পূরক গ্রহণ করতে পারেন।

আপনার স্বকের যত্ন নেওয়া

চিকিৎসা করা জায়গার স্বক হতে পারে:

- লাল
- আরো কালো
- ব্যথা বা চুলকানিময়।

যদি আপনার স্বকে এই ধরনের পরিবর্তন থাকে, অবিলম্বে আপনার রেডিওথেরাপি টিমকে জানান। তারা আপনাকে পরামর্শ এবং চিকিৎসা দিতে পারবেন।

এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া আছে যা সাহায্য করতে পারে:

- সুতির মত প্রাকৃতিক আঁশ থেকে তৈরি আলগা পোশাক পরুন
- মৃদু গন্ধহীন সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার স্বক আলতোভাবে ধোবেন এবং তারপর তা সাবধানে হাত দিয়ে চেপে শুকাবেন
- স্বক ঘষবেন না
- দাড়ি ভিজিয়ে কামাবেন না
- মোম সহ হেয়ার-রিমুভিং ক্রিম বা পণ্য ব্যবহার করবেন না
- আপনার রেডিওথেরাপি টিমকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি স্বকে ময়শ্চারাইজার বা ডিওডোরেন্ট ব্যবহার করতে পারবেন কিনা
- স্বক রোদ থেকে সুরক্ষিত রাখুন।

চুল পড়ে যাওয়া

আপনার শরীরের শুধুমাত্র যে জায়গায় চিকিৎসা দেওয়া হয়েছে সেই এলাকার চুল পড়ে যাবে। যদি আপনার মাথায় চিকিৎসা দেয়া হয়, সেক্ষেত্রে আপনি মাথার কিছু চুল হারাতে পারেন। যদি আপনার স্তনে চিকিৎসা দেয়া হয়, সেক্ষেত্রে আপনার বগলের লোম পড়ে যেতে পারে। কিছু কিছু ব্যক্তি চুল পড়ে যাওয়ার বিষয়ে বিপর্যস্ত বোধ করেন। যদি আপনি এই ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হন, সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলাটা সাহায্য করতে পারে।

আপনার রক্তে পরিবর্তন হওয়া

কখনো কখনো রেডিওথেরাপি আপনার রক্তে রক্ত কোষের পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে। আপনার রক্তকোষের সংখ্যা পরীক্ষা করতে আপনার রেডিওথেরাপি টিম হয়তো আপনার জন্য রক্ত পরীক্ষার ব্যবস্থা করতে পারেন। যদি কিছু নির্দিষ্ট ধরনের রক্তকোষের সংখ্যা খুব কমে যায় তাহলে কিছু কিছু ব্যক্তির ওষুধ গ্রহণের বা কোনো কোনো সময় রক্ত নেওয়ার প্রয়োজন হয়।

যদি আপনার কালশিরে পড়ে বা রক্তপাত হয় যার কারণ আপনি জানেন না, তাহলে সব সময় তা আপনার টিমকে জানাবেন। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- নাক দিয়ে রক্ত পড়া
- মাটি দিয়ে রক্ত পড়া
- স্বকে ছোট লাল বা বেগুনি দাগ পড়া যা ফুসকুড়ির মতো দেখা যায়।

আপনার অবশ্যই অবিলম্বে আপনার রেডিওথেরাপি টিমের সাথে যোগাযোগ করা উচিত যদি:

- আপনার তাপমাত্রা 37.5 ডিগ্রি সেলসিয়াস (99.5 ডিগ্রি ফারেনহাইট) এর উপরে চলে যায়
- আপনার শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকা সত্ত্বেও, হঠাৎ করে আপনার খারাপ লাগতে শুরু করে
- আপনার সংক্রমণের লক্ষণ থাকে - এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে কাঁপুনি হওয়া, গলা ব্যথা, কাশি, ডায়রিয়া বা বার বার মূত্রত্যাগ করার প্রয়োজন হওয়া।

ডায়রিয়া

যদি আপনার পেটের (তলপেটের) বা শ্রোণিক্রের কাছাকাছি চিকিৎসা দেওয়া হয় সেক্ষেত্রে পাতলা পায়খানা বা ডায়রিয়া হওয়াটা কমন একটি বিষয়। আপনার সাধারণ সময়ের চেয়ে আরও বেশি করে টয়লেট ব্যবহার করার প্রয়োজন হতে পারে। এর ফলে আপনি ক্লান্ত ও দুর্বল বোধ করতে পারেন। প্রচুর পরিমাণে তরল জাতীয় পদার্থ পান করা জরুরি। আপনার ডায়রিয়া বা পেটে ব্যথা হলে হাসপাতালের কর্মীদেরকে বলুন। সাহায্য করার জন্য তারা আপনাকে ট্যাবলেট দিতে পারেন।

প্রস্রাবে সমস্যা হওয়া

মূত্রাশয়ের কাছে চিকিৎসা হলে আপাকে সাধারণ সময়ের থেকে আরো ঘনঘন মূত্রত্যাগ করতে হতে পারে। প্রচুর পরিমাণে তরল জাতীয় পদার্থ পান করাটা সাহায্য করতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্সকে তাৎক্ষণিকভাবে বলুন যদি আপনার:

- মূত্রত্যাগ করতে ব্যথা লাগে
- আপনার মূত্রত্যাগ করার প্রয়োজন হলে আপনি অপেক্ষা করতে না পারেন
- আপনার মূত্রে রক্ত পাওয়া যায়।

প্রোস্টেট বা পুরুষাঙ্গে ক্যান্সারের জন্য রেডিওথেরাপি দেয়া হলে কখনো কখনো মূত্রত্যাগ করতে সমস্যা হতে পারে। যদি এটা হয়, তাহলে হয়তো মূত্র বের করে দেওয়ার জন্য আপনার মূত্রাশয়ে একটি টিউব প্রবেশ করানোর প্রয়োজন হতে পারে। কিভাবে টিউবটির দেখাশোনা করতে হয় তা হাসপাতালের নার্সরা আপনাকে দেখিয়ে দিবেন। আপনাকে সাহায্য করার জন্য একজন নার্স আপনাকে বাড়িতেও দেখতে আসতে পারেন।

মুখের ভিতর ক্ষত

আপনার মাথা বা ঘাড় যদি আপনি চিকিৎসা নেন, সেক্ষেত্রে আপনার মুখের ভিতরে হয়তো ক্ষত হতে পারে। এর ফলে গিলে খাওয়া কঠিন হতে পারে। চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আপনার মুখের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। কিভাবে এটা করতে হয় আপনার টিম তা আপনাকে দেখাবেন। যেগুলো এড়িয়ে চললে সাহায্য হতে পারে সেগুলো হচ্ছে:

- ধূমপান করা
- মদ্যপান করা এবং মশলাযুক্ত খাবার খাওয়া
- খুব গরম খাবার খাওয়া।

আপনার মুখে ক্ষত হয়েছে বলে মনে হলে বা আপনার মুখে ঘা হলে ডাক্তার বা নার্সদেরকে বলা গুরুত্বপূর্ণ। সাহায্য করতে তারা আপনাকে মাউথওয়াশ এবং ব্যথানাশক ওষুধ দিতে পারেন। আপনার ঢোক গিলতে সমস্যা হলে আপনার ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করার জন্য ওষুধ প্রেসক্রাইব করতে পারেন।

দীর্ঘমেয়াদী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

বেশিরভাগ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া শুধুমাত্র স্বল্প সময়ের জন্য স্থায়ী হয়। আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরেও কয়েক সপ্তাহ যাবত কয়েকটি স্থায়ী হতে পারে। কখনও কখনও, পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো এর চেয়েও বেশি সময়ের জন্য স্থায়ী হতে পারে। কদাচিৎ, এগুলো আপনার জীবনের বাকি সময়ের জন্য স্থায়ী হতে পারে। আপনার চিকিৎসা নেবার পূর্বেই আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এই ব্যাপারে কথা বলবেন। কিছু কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া স্থায়ী হতে পারে এই বিষয়টি আপনি বুঝতে পারাটা গুরুত্বপূর্ণ।

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 নিজের 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। ফোন লাইনটি সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত 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 নির্মাণ ব্লক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে।
গর্ভনিরোধক	Contraception	কন্ট্রাসেপশন	ওষুধ বা যন্ত্র যা গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে।
গর্ভাশয়	Womb	উম্ব	গর্ভাশয় হচ্ছে একজন নারীর শরীরের ভেতরে পেটের নিচের দিকে অবস্থিত একটি বৃত্তাকার অঙ্গ। যদি আপনি গর্ভবতী হন সেক্ষেত্রে শিশুটি এখানেই বেড়ে উঠে।
টিউমার	Tumour	টিউমার	টিউমার হল কোষের গুচ্ছ যা অস্বাভাবিক ভাবে বেড়ে চলছে। অস্বাভাবিক কোষগুলির সংখ্যা বাড়তে থাকে এবং একটি মাংসপিণ্ড তৈরি করে।
ডায়রিয়া	Diarrhoea	ডায়রিয়া	যখন আপনার নরম বা পানিযুক্ত পায়খানা হয়। আপনি সাধারণত যতবার যেয়ে থাকেন তারচেয়ে বেশি বার বা খুব জরুরিভাবে টয়লেটে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার পেট ব্যথাও থাকতে পারে।
তেজস্ক্রিয়	Radioactive	রেডিওঅ্যাকটিভ	যদি কোনো কিছু তেজস্ক্রিয় হয়, তার অর্থ হচ্ছে এটি তেজস্ক্রিয়তা নিঃসরণ করে।

MACMILLAN CANCER SUPPORT

নিরাময় হওয়া	Cured	কিওরড	যখন আপনার শরীরে আর কোনো ক্যান্সার কোষ অবশিষ্ট থাকে না।
প্রোস্টেট	Prostate	প্রোস্টেট	প্রোস্টেট হচ্ছে একজন পুরুষের শরীরের ভিতরে একটি ছোট গ্রন্থি। এটি মূত্রথলির নিকটে অবস্থিত।
পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহ	Side effects	সাইড এফেক্টস	ক্যান্সারের চিকিৎসার অযাচিত প্রভাবগুলো। উদাহরণস্বরূপ, চুল পড়ে যাওয়া, অসুস্থ বা ক্লান্ত বোধ করা। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে বেশির ভাগ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ধীরে ধীরে চলে যায়।
বিনাইন	Benign	বিনাইন	শরীরের একটি মাংসপিণ্ড যা ক্যান্সার নয় এবং শরীরের অন্য কোথাও ছড়িয়ে পড়তে পারে না।
ম্যালিগন্যান্ট	Malignant	ম্যালিগন্যান্ট	শরীরের একটি মাংসপিণ্ড যা ক্যান্সার এবং শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
যোনি	Vagina	ভ্যাজাইনা	যোনি হচ্ছে একজন মহিলার শরীরের ভিতরের একটি গমনপথ। যোনির প্রবেশদ্বার হচ্ছে আপনার দুই পায়ের মাঝখানে। যোনির উপরের দিকটি হচ্ছে জরায়ু মুখ, যা পরে গর্ভাশয়ের দিকে যেতে থাকে।
লসিকা তন্ত্র	Lymphatic system	লিমফ্যাটিক সিস্টেম	শরীর জুড়ে থাকা নালী এবং গ্রন্থির একটি নেটওয়ার্ক যা সংক্রমণের সাথে যুদ্ধ করতে সাহায্য করে।
সার্জারি	Surgery	সার্জারি	অপারেশন হওয়া।
সার্ভিক্স বা জরায়ু মুখ	Cervix	সার্ভিক্স	জরায়ু মুখ হচ্ছে আপনার গর্ভাশয়ের নিচের খোলা অংশ। এটি একজন মহিলার শরীরের ভেতরে যোনির উপরে থাকে।
স্ক্যান	Scan	স্ক্যান	যখন ডাক্তাররা আপনার শরীরের

			ভিতরের ছবি তোলেন।
--	--	--	-------------------

বাংলা ভাষায়

আরো তথ্য আছে

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যান্সারের ধরন <ul style="list-style-type: none">• স্তন ক্যান্সার• বৃহদান্তের ক্যান্সার• ফুসফুসের ক্যান্সার• প্রোস্টেট ক্যান্সার চিকিৎসা <ul style="list-style-type: none">• কেমোথেরাপি• রেডিওথেরাপি• সার্জারি	ক্যান্সারের মোকাবিলা করা <ul style="list-style-type: none">• যদি আপনার ক্যান্সার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা• বেনিফিট দাবি করা• খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যান্সার• জীবনের অবসান• আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ• আর্থিক সহায়তা - খরচ মেটানোর জন্য সাহায্য• স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস• ক্লাস্তি (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")।

আমাদের অফিস সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

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।

এই তথ্য ম্যাকমিলানের পুস্তিকা **রেডিওথেরাপি সম্পর্কে বুঝতে পারা**–এর ভিত্তিতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। আমরা আপনাকে একটি কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

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

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।

MAC12465_Bengali



বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হয়েছে: ডিসেম্বর
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 ফ্রি 0808 808 00 00 নম্বরে সোমবার-শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত) কল করুন এবং ইংরেজিতে আপনার পছন্দের ভাষার জন্য বলুন।



© ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2018। ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017),
স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 89
Albert Embankment,
London SE1 7UQ।

MAC12465_Bengali

Radiotherapy

This information is about radiotherapy.

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.

Many people with cancer will have radiotherapy as part of their treatment.

There are different types of radiotherapy. We explain the main types in this information. Ask your doctor to explain which type of radiotherapy you are having so you can read the right parts of this information.

Some people will also need other treatments, such as chemotherapy or surgery. The doctors at the hospital will talk to you about your treatment. We also have information in [language] about these treatments.

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**, Monday to Friday, 9am 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](https://www.macmillan.org.uk/translations)

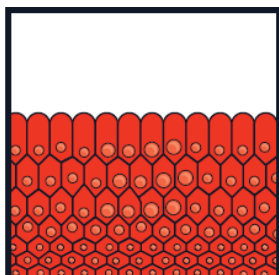
This information is about:

- What is cancer?
- What is radiotherapy?
- Why is radiotherapy given?
- Your radiotherapy team
- Understanding your treatment
- Where is radiotherapy given?
- Planning your treatment
- Types of radiotherapy
- Side effects of radiotherapy
- Long-term side effects
- How Macmillan can help
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

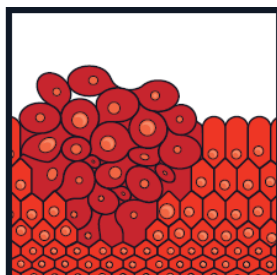
What is cancer?

Cancer starts in our body's cells. Cells are the tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells split to make new cells in a controlled way. This is how our bodies grow, heal and repair. Sometimes, this goes wrong and the cell becomes abnormal. The abnormal cell keeps splitting and making more and more abnormal cells. These cells form a lump called a tumour.

Normal cells



Cells forming a tumour



Not all lumps are cancer. A lump that is not cancer is called benign. It cannot spread to anywhere else in the body. A lump that is cancer is called malignant. It can grow into other areas of the body.

Cancer cells sometimes break away from the first cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of the body. Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer.

You cannot catch cancer from someone else.

What is radiotherapy?

Radiotherapy uses strong x-rays to destroy cancer cells. It can damage normal cells too but they usually recover after treatment finishes.

Why is radiotherapy given?

To cure the cancer

Radiotherapy can be given to cure some types of cancer. It may be given on its own. Or it may be given before or after surgery. Before surgery it may make the tumour smaller. After surgery, it can help kill any cancer cells left behind. Sometimes chemotherapy is given at the same time as radiotherapy.

To help with cancer symptoms

When cancer cannot be cured, radiotherapy may be given to help with symptoms. This is called palliative radiotherapy.

Your radiotherapy team

Clinical oncologist

This is a doctor who treats cancer with radiotherapy. They help plan your treatment. You may see them during your treatment so they can check how you are feeling. You can also ask to see them between appointments.

Radiographers

The team of radiographers help plan your treatments and work the radiotherapy machines. They also give you advice about any side effects or worries that you may have.

Clinical nurse specialists

They are nurses who are experts in the type of cancer you have. You can talk to them about any concerns you have. They can give you support and information during and after your treatment. They can also help you manage any side effects.

Understanding your treatment

Before you have treatment, your doctor, nurse or pharmacist will explain:

- why you need it
- how often you will have it
- the possible side effects
- how you may feel after the treatment.

No treatment should be given unless you understand why you are having it and how you may feel. You will be asked to sign a form to show that you agree to the treatment and understand its possible side effects. This is called a consent form.

It is a good idea to take someone with you who speaks [language] and English. Sometimes the hospital can provide an interpreter for you. They usually need to arrange this in advance. So if you need an interpreter, tell the hospital before the appointment.

Where is radiotherapy given?

Radiotherapy is given in hospital. You usually have your treatment as a day patient. This means you can go home after the treatment and you don't need to stay overnight. With some types of radiotherapy, you may need to stay in hospital for a few days.

If you are unwell or also having chemotherapy, you may need to stay in hospital.

Planning your treatment

Radiotherapy is planned carefully for each person. This is to make sure the treatment works well and causes as few side effects as possible. You may need to visit the hospital a few times for planning before your treatment can start. Your radiotherapy team will tell you what to expect.

Scans

You will need to have one or more scan before you start treatment. This helps your team decide how much radiotherapy you need. It also helps them plan exactly where to give the radiotherapy.

Before a scan, you may be asked to remove some clothing and put on a gown. Someone from the team may also give you a drink or injection. This helps get a clear picture from the scan.



Moulds and masks

You may need a mould or mask for your treatment. If you need one, your radiotherapy team will make it for you. A mould or mask helps you stay still and in the correct position. Moulds are for a leg, arm, or other body part. Masks are for the head or neck.

A mould or mask is made of a plastic mesh. It fits tightly but it should not be uncomfortable. You only wear it for short periods of time. You would wear it

- when your treatment is being planned
- when you have your treatment.

You can breathe normally while you are wearing a mould or mask.



Marks on the skin

Someone from your radiotherapy team may make small, permanent marks on your skin. The marks show exactly where to give the radiotherapy. The marks are made in the same way as a tattoo. Tell the radiographer if you have any worries about having marks on your skin.

Fertility

Radiotherapy can affect your ability to get pregnant or make someone pregnant. Many people find this difficult to deal with. If you are worried about this, talk to your doctor or nurse before treatment starts. They can tell you what to expect and about ways to protect your fertility. Speaking to a counsellor or religious leader may also be helpful.

Contraception

Your doctor may advise you not to become pregnant or make someone pregnant during some treatments. This is because radiotherapy may harm a developing baby. It is important to use contraception during and for a few months after radiotherapy. You can talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

Types of radiotherapy

There are different types of radiotherapy:

- **External radiotherapy** – given from outside the body by a radiotherapy machine.
- **Internal radiotherapy** – when a radioactive material is put into your body. There are two types of internal radiotherapy: brachytherapy and radioisotope therapy.

Ask your doctor to explain which type you are having, so you can read the right parts of this information.

External beam radiotherapy

This is when radiotherapy is given from outside the body using a radiotherapy machine. Most people have treatment each day from Monday to Friday. Then they have a rest with no treatment at the weekend. Some hospitals give treatment at the weekends too, with a rest during the week instead.

How many treatments you have will depend on the type and size of the cancer. It can take from one to seven weeks to have all the treatment you need.

Treatment only takes a few minutes each day but you may need to wait for your treatment if the hospital is busy. It can help to do something while you wait, like read or listen to music.

Before your first treatment, the radiotherapy team will explain what will happen. They may ask you to take off some clothes and wear a gown. It is normal to feel worried about having treatment. But it usually gets easier as you get to know your radiotherapy team and what happens.

It may take a little while to get you in the correct position for treatment. You will need to lie very still. The radiographers will dim the lights. Then they will leave the room while the treatment happens. Having radiotherapy does not hurt and the radiotherapy machine does not usually touch you.

The radiographers will watch you from the next room, either through a window or on a screen. No one else will be able to see you. If you have any problems you can raise your hand or ring an alarm to let them know.

The machine may move around your body to give the treatment from different directions. Once the treatment is over, the radiographers will come back into the room and help you down from the machine.

This treatment will not make you radioactive. It is safe for you to be with other people, including children, after your treatment.

External beam radiotherapy



Brachytherapy

This is a type of internal radiotherapy. A radioactive implant is placed in your body near the cancer. You may be asleep under a general anaesthetic when it is put in. Or you may have painkiller injections.

During your treatment you stay in hospital. You are usually alone in the treatment room for some time while the radiotherapy is given. This is to protect others from the treatment. Tell your team if you are worried about this so they can help. They will explain how long your treatment will take.

As soon as the implant is removed from your body, you are not radioactive.

For some types of brachytherapy, the implants are not removed. It is safe for you to be around most other people. Your team may ask you to avoid close contact with children or pregnant women. They will tell you how long you need to do this. They will explain this and anything else you need to know.

Your team will give you printed information about your treatment. It is important to carry this with you all the time.

Brachytherapy is often used to treat cancer of the prostate, cervix, vulva and womb. It may also be used to treat other types of cancer. It can be used on its own or with external beam radiotherapy.

Radioisotope therapy

This is a type of internal radiotherapy. You have a radioactive liquid:

- by mouth as a drink or capsules
- as an injection into a vein.

Cancer cells take in the liquid more than normal cells do. This destroys the cancer cells.

After treatment your body fluids are slightly radioactive. This will gradually return to normal. Your team will give you instructions about using the toilet and cleaning up any spillages safely. They may ask you to avoid close contact with children or pregnant women. They will tell you how long you need to do this.

If they tell you that you must stay in hospital, you may be asked to stay alone in your room all the time. Tell your team if you are worried about this so they can help. They will explain how long your treatment will take.

Radioisotope therapy is often used to treat thyroid cancer. It may also be used to treat some types of cancer that have spread to the bone.

Side effects of radiotherapy

Radiotherapy affects everyone differently. Some people have very few side effects while others have more. We describe the most common side effects here. It is unlikely that you will get all of these.

Before your treatment, your radiotherapy team will talk to you about which side effects you may get. Ask them any questions you may have. Tell your team if you have any side effects during treatment. They can give you advice or medicines to help. If you feel unwell when you are at home, call the hospital.

Tiredness

You may feel very tired during treatment and for weeks or months after it finishes. Travelling to hospital each day can make tiredness worse. If you are tired, allow yourself time to rest. Plan your day so that you don't do too much.

It is important to do some exercise each day if you can. A short walk may give you more energy.

Feeling sick

Treatment can make you feel sick, and sometimes be sick. This is more common if you have treatment near the tummy (abdomen). Your treatment team can give you a medicine to stop you feeling sick.

Eating and drinking

Sometimes you may not want to eat. If this happens, try having regular small snacks rather than large meals. If you are having problems with eating it is important to tell your radiotherapy team. They will give you advice. If you need extra energy or protein in your diet, you can take food supplements.

Looking after your skin

The skin in the area that is treated may get:

- red
- darker
- sore or itchy.

If you have skin changes like these, tell your radiotherapy team straight away. They can give you advice and treatments.

Here are some tips that may help:

- wear loose-fitting clothes made from natural fibres, such as cotton
- wash your skin gently with mild, unperfumed soap and water and gently pat it dry
- do not rub the skin
- do not wet shave
- do not use hair-removing creams or products, including wax
- ask your radiotherapy team if you can use moisturisers or deodorants on the skin
- protect the skin from the sun.

Hair loss

You only lose hair from the area of your body where you have treatment. If you have treatment to your head, you may lose some hair from your head. If you have treatment to your breast, the hair under your arm might fall out. Some people feel upset about losing hair. If you are worried about it, talking to your doctor or nurse can help.

Changes in your blood

Sometimes radiotherapy can lower the number of blood cells in your blood. Your radiotherapy team may arrange blood tests for you to check the number of blood cells you have. Some people need medicine or sometimes a blood transfusion if the level of certain types of blood cells is too low.

Always tell your team if you have bruising or bleeding and you do not know why. This includes:

- nosebleeds
- bleeding gums
- tiny red or purple spots on the skin that may look like a rash.

You should also contact your radiotherapy team straight away if:

- your temperature goes over 37.5°C (99.5°F)
- you suddenly feel unwell, even with a normal temperature
- you have symptoms of an infection – this can include feeling shaky, a sore throat, a cough, diarrhoea or needing to pass urine a lot.

Diarrhoea

It is common to have loose stools (poo) or diarrhoea if you have treatment near your tummy (abdomen) or pelvis. You may need to use the toilet more often than usual. This can make you feel tired and weak. It is important to drink plenty of fluids. Tell the staff at the hospital if you have diarrhoea or tummy (abdominal) pain. They can give you tablets to help.

Problems with passing urine

Treatment near the bladder can make you pass urine (pee) more often than usual. Drinking more fluids may help. Tell the doctor or nurse straight away if

- it hurts when you pass urine
- you cannot wait when you need to pass urine
- you have blood in your urine.

Radiotherapy for prostate or penis cancer sometimes makes it difficult to pass urine. If this happens, you may need to have a thin tube put into your bladder to drain the urine. The nurses at the hospital will show you how to look after the tube. A nurse can also visit you at home to help you.

Sore mouth

If you have treatment to your head or neck, your mouth may get sore. This may make swallowing difficult. It is important to look after your mouth during treatment. Your team will show you how to do this. It can help to avoid:

- smoking
- drinking alcohol spicy food
- very hot food.

It is important to tell the doctor or nurse if your mouth feels sore or you have mouth ulcers. They can give you mouthwashes and painkillers to help. If it becomes difficult to swallow your doctor can prescribe medicines to help.

Long-term side effects

Most side effects only last for a short time. Some may last for a few weeks after your treatment has finished. Sometimes, side effects can last longer than this. Occasionally, they can last for the rest of your life. Your doctor will talk to you about this before you have your treatment. It is important that you understand that some side effects may be permanent.

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 Monday to Friday, 9am 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
	Benign		A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.
	Cells		The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Cervix		The cervix is the opening at the bottom of your <u>womb</u> . It is inside a woman's body at the top of the <u>vagina</u> .
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Contraception		Drugs or devices that prevent pregnancy.
	Cured		When there are no cancer cells left in the body.
	Diarrhoea		When you have soft or watery poo. You might need the toilet more than usual or very urgently. You may also have tummy pain.
	Lymphatic system		A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.
	Malignant		A lump in the body that is cancer and can spread around the body.
	Prostate		The prostate is a small gland inside a man's body. It is near the bladder.
	Radioactive		If something is radioactive, it means it releases radiation.

	Scan		When doctors take a picture of the inside of your body.
	Side effects		Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.
	Surgery		Having an operation.
	Tumour		A tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.
	Vagina		The vagina is a passageway inside a woman's body. The entrance to the vagina is between your legs. At the top of the vagina is the <u>cervix</u> , which then leads to the <u>womb</u> .
	Womb		The womb is a round organ inside a woman's body in the lower tummy area. It is where a baby grows if you are pregnant.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Claiming benefits• 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 Monday to Friday, 9am 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 the Macmillan booklet **Understanding radiotherapy**. We can send you a copy, but the full booklet 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.

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**

MAC12465_Language



Content reviewed: December 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 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC12465_Language