

## থাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার

খেতে ও পান করতে ক্যানসার অসুবিধা সৃষ্টি করতে পারে। এই তথ্য বিভিন্ন ধরনের সমস্যা যা হতে পারে ও কিভাবে সেগুলো মোকাবেলা করা যায় সেই সম্পর্কে।

নিচে দাগ দেওয়া যে কোনো শব্দ শেষ দিকের শব্দ তালিকায় ব্যাখ্যা করা আছে। শব্দ তালিকাটি কিভাবে আপনি শব্দগুলো ইংরেজিতে বলবেন সেই ব্যাপারেও বলে।

এই তথ্য সম্পর্কে যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনার ডাক্তার, নার্স বা ডায়েটিশিয়ানকে জিজ্ঞেস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার 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 আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন (বলুন “বেঙ্গলি”)

ক্যানসার সম্পর্কে বাংলা ভাষায় [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ওয়েবসাইটে আরো তথ্য আছে

### এই তথ্য যে বিষয়ে:

- ক্যানসার কিভাবে খাওয়ার উপর প্রভাব ফেলে
- যদি আপনার খাবার রান্না করতে বা খেতে খুবই ক্লান্তি লাগে
- মুখ এবং গলার সমস্যা
- অসুস্থ বোধ করা, বুকজ্বালা করা ও বদহজম হওয়া
- পায়খানার অভ্যাসের পরিবর্তন হওয়া যা আপনার খাদ্যাভ্যাসে প্রভাব ফেলে
- আপনার খাওয়ার রুচি ও ওজনের পরিবর্তন করে
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- বাংলা ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

## ক্যানসার কিভাবে খাওয়ার উপর প্রভাব ফেলে

ক্যানসার থাকা অনেক ব্যক্তির খাওয়ার সমস্যা থাকে। এটা ক্যানসার বা চিকিৎসা যে কোনটির কারণে হতে পারে।

### ক্যানসারের কারণে খেতে সমস্যা হওয়া

আপনার শরীরের কোথায় ক্যানসার হয়েছে তার উপর নির্ভর করে, সমস্যাগুলোতে অন্তর্ভুক্ত থাকে:

- বমি বমি ভাব হওয়া
- বমি করা
- ব্যথা
- বদহজম
- ওজন কমে যাওয়া।

### ক্যানসারের চিকিৎসার কারণে খেতে সমস্যা হওয়া

ক্যানসারের চিকিৎসা কখনও কখনও খেতে, পান করতে বা আপনার হজম করতে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে:

কিছু খাওয়ার সমস্যা ছোট হতে পারে, আবার অন্যগুলো আপনার উপর বড় ধরনের প্রভাব ফেলতে পারে। সমস্যাগুলো অস্থায়ী হতে পারে এবং আপনি চিকিৎসা শেষ করার সাথে সাথে এর উন্নতি হতে পারে। কখনও কখনও, সমস্যাগুলো আরো স্থায়ী হতে পারে।

আপনার খাওয়ার বিষয়ে সমস্যা হলে, আপনার ক্যানসারের ডাক্তার, নার্স বা জিপির সাথে কথা বলুন। তারা একজন ডায়েটিশিয়ানের কাছে আপনাকে পাঠাতে পারেন।

### সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি (দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা)

ক্যানসার ও ক্যানসারের চিকিৎসা কখনও কখনও আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে দুর্বল করে ফেলতে পারে। একে দুর্বল রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা বলা হয়। এর অর্থ হল আপনার সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি আরও বেশি।

আপনার ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন যে আপনাকে কিছু নির্দিষ্ট ধরনের খাবার খাওয়া বন্ধ করতে হবে। এটা আপনার গ্যাস্ট্রিক (পাকস্থলী) এর সংক্রমণ বন্ধ করার জন্য। আপনাকে খাবার তৈরি, সংরক্ষণ ও পুনরায় গরম করার সময়ও সতর্ক হতে হবে। আপনার ক্যানসার নার্স এই ব্যাপারে আপনার সাথে কথা বলবেন। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের বিষয়ে আমাদের কাছে বাংলা ভাষায় আরো তথ্য আছে। [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)-এ যান।

## বিশেষ খাদ্যাভ্যাস

কিছু লোকের সুনির্দিষ্ট খাওয়ার সমস্যা থাকবে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার পাকস্থলী বা অন্ত্রের সার্জারি হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনাকে একটি বিশেষ খাদ্যাভ্যাস মেনে চলতে হতে পারে। এই বিষয়ে আপনার ডায়েটিশিয়ান আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

## যদি আপনার খাবার রান্না করতে বা খেতে খুবই ক্লান্তি লাগে

ক্যানসারের চিকিৎসায় খুব ক্লান্ত লাগা স্বাভাবিক। আপনার কাছে খাবার রান্না করা খুব কষ্টকর মনে হতে পারে বা এমন কী খেতেও।

### আপনি যা করতে পারেন

- নিশ্চিত করুন যে আপনার বাসায় যথেষ্ট খাবার আছে যা সহজে তৈরি করা যায়। আপনি আগে থেকে প্রস্তুতকৃত খাবার, হিমায়িত খাবার ও টিনজাত খাবার ব্যবহার করতে পারেন।
- আগে থেকে পরিকল্পনা করার চেষ্টা করুন। আপনার ফ্রিজার থাকলে, আপনি ভালো বোধ করার সময় খাবার তৈরি করুন, আর আপনি যখন ক্লান্ত থাকবেন সেই সময়ের জন্য ফ্রিজে জমিয়ে রাখুন।
- পরিবার এবং বন্ধুদেরকে আপনার জন্য কেনাকাটা ও শপিং করতে বলুন।
- আপনার রান্না করতে বা খাবার খেতে বাসায় সাহায্যের প্রয়োজন হলে, আপনার জিপি বা ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলুন। তারা আপনার বাড়িতে খাবার ডেলিভারি দেবার ব্যবস্থা করতে পারেন।

## আপনার মুখের যত্ন নেওয়া

ক্যানসারের চিকিৎসার একটি সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হল মুখের সমস্যা। সংক্রমণ এড়ানোর জন্য, চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আপনার মুখের যত্ন নেওয়াটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

## আপনার মুখে সুস্থ রাখা

- ক্যানসারের চিকিৎসা শুরু হওয়ার আগে আপনাকে আপনার দাঁতের ডাক্তারকে দেখাতে হতে পারে। তারা আপনাকে চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে সেরা টুথপেস্ট ব্যবহারের জন্য বলতে পারেন।
- বাচ্চাদের নরম দাঁতের ব্রাশ দিয়ে আপনার মুখ, জিহ্বা এবং দাঁত সকালে এবং সন্ধ্যায় আলতোভাবে পরিষ্কার করুন। টুথপিক ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন এবং ফ্লস ব্যবহার করার আগে আপনার ক্যানসার ডাক্তারের সাথে আলাপ করে নিন।
- যদি আপনি আলাদা দাঁতের পাটি পরেন, এগুলো সারা রাত কোন পরিষ্কারক দ্রবণে ভিজিয়ে রাখুন। আপনার মাড়ির সাথে যাতে কম ঘষাঘষি হয় সেজন্য দিনের বেলায় এগুলো যত বেশি সময় খুলে রাখা সম্ভব খুলে রাখুন।
- তরল জাতীয় পানীয় বেশি পান করুন, বিশেষ করে পানি। দুধ পান করাও ভালো।
- আপনার মুখের যত্ন কিভাবে নেবেন সেই সম্পর্কে আপনার ক্যানসার ডাক্তার বা নার্সের দেওয়া যে কোন পরামর্শ মেনে চলুন।

## আপনার মুখে ক্ষত থাকলে

- খুব বেশি ঠাণ্ডা বা গরম খাবারের চেয়ে ঠাণ্ডা খাবার ও পানীয় অপেক্ষাকৃত বেশী ভালো হতে পারে।
- পানীয়ের মধ্যে বরফের গুঁড়ো যোগ করুন বা আইস কিউব ট্রেতে করে ফলের রসকে জমিয়ে নিন - বরফের কিউব চুমলে আপনার মুখ আরাম পাবে। আইস ক্রিমও সাহায্য করতে পারে।
- কিছু ফলের রসের কারণে মুখে জ্বালা করতে পারে যদি সেগুলো অম্লীয় হয়। নাশপাতি বা ব্ল্যাককারেন্টের মত কম অম্লীয় রস খেয়ে দেখতে পারেন।
- স্ট্র-এর মাধ্যমে পান করুন।
- নোনতা বা মশলাদার খাবার এড়িয়ে চলুন - এগুলো থেকে জ্বালা করতে পারে।
- অমসৃণ টেক্সচারের খাবার এড়িয়ে চলুন যেমন ক্রাস্টি রুটি, টোস্ট বা কাঁচা সবজি।
- সস এবং ঝোল ব্যবহার করে আপনার খাবার ভেজা ভেজা রাখুন।
- খাওয়ার আগে ব্যথানাশক ওষুধ খেয়ে নিলে আপনাকে আরো সহজে গিলতে সাহায্য করবে।
- আপনার মুখের ক্ষত খুব বেশি হলে, আপনার ডাক্তার জেল বা শক্তিশালী মাউথওয়াশ ব্যবহার করার জন্য প্রেসক্রাইব করতে পারেন। আপনার ক্যানসার ডাক্তারের সাথে আলাপ না করে কেমিস্টের কাছ থেকে মাউথওয়াশ কিনবেন না, কারণ এগুলো খুব বেশি কড়া হতে পারে।
- আপনার মুখের ক্ষত খুব বেশি না হলে, লবণ-পানির মাউথওয়াশ সাহায্য করতে পারে।

# মুখ এবং গলার সমস্যা

## শুষ্ক মুখ

রেডিওথেরাপি মাথা বা গলার এলাকার দিকে দেওয়া হলে আপনার লাল নিঃসৃত হওয়ার গ্লান্ডগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে এবং এর ফলে মুখ শুষ্ক হতে পারে। এছাড়াও কিছু কেমোথেরাপির ওষুধ আপনার মুখকে শুষ্ক করতে পারে।

## আপনি যা করতে পারেন

- আপনার ডাক্তার মাউথওয়াশ, ঔষধি লজেন্স, কৃত্রিম লাল স্প্রে বা জেল প্রেসক্রাইব করে সাহায্য করতে পারেন।
- সব সময় আপনার সাথে কোন পানীয় রাখুন আর নিয়মিত ভাবে চুমুক দিতে থাকুন, এমন কী আপনার ঘুমাতে বা বাহিরে বেড়াতে যাবার সময়েও। আপনার খাবার খাওয়ার সময়ে পানি চুমুক দিয়ে দিয়ে খান।
- আপনার মুখ ভেজা রাখার জন্য ঠাণ্ডা পানি স্প্রে করুন।
- বরফের কিউব বা বরফের ললি চুষুন।
- আপনার খাবার নরম করার জন্য সস ও বোল ব্যবহার করুন।
- চকোলেট, পেস্ট্রি, পিনাট বাটার এবং অন্যান্য শুষ্ক খাবার এড়িয়ে চলুন যদি এগুলো খেতে শক্ত হয়।
- চিনি বিহীন গাম চিবিয়ে দেখতে পারেন - এগুলো কখনো কখনো লাল নিঃসৃত হওয়াকে বাড়িয়ে দিতে পারে।
- শুষ্ক ঠোটে লিপ বাম বা ভেসলিন® ব্যবহার করুন।
- আপনার জিহ্বার উপর সাদা প্রলেপ পড়লে আপনার নার্সকে বলুন।

## স্বাদ পরিবর্তন

ক্যানসারের চিকিৎসা বিভিন্ন ভাবে আপনার স্বাদকে প্রভাবিত করতে পারে। এগুলো সাধারণত অস্থায়ী হয়।

## আপনি যা করতে পারেন

- খাবারকে সুগন্ধযুক্ত করত মশলা, ভেষজ ও রুচিবর্ধক বস্তু (সিজনিং) ব্যবহার করুন। কিন্তু আপনার মুখে ক্ষত থাকলে এই ব্যাপারে সতর্ক থাকুন, কারণ কিছু মশলা এবং রুচিবর্ধক বস্তু (সিজনিং) এটাকে আরো খারাপ করতে পারে।
- তীব্র স্বাদযুক্ত খাবার, যেমন টাটকা ফল এবং ফলের রস খেয়ে দেখতে পারেন। কিন্তু আপনার মুখে ক্ষত থাকলে আপনাকে সতর্ক হতে হবে, কারণ এগুলো আপনার মুখে যন্ত্রণা দিতে পারে।
- গরম খাবারের থেকে ঠাণ্ডা খাবারের স্বাদ আরো ভালো লাগতে পারে।
- ঠাণ্ডা মাংস আচার বা চাটনির সাথে আরো বেশি স্বাদ লাগতে পারে।
- আপনার মুখে ধাতব স্বাদ থাকলে প্লাস্টিকের কাঁটা-চামচ ব্যবহার করুন।
- সস দিয়ে বা ম্যারিনেট করে মাছ, মুরগীর মাংস এবং ডিম রান্না করলে তুলনামূলকভাবে বেশি স্বাদ লাগতে পারে।
- রেড মিট খাবার সময় আপনার মুখে ধাতব স্বাদ লাগলে, হোয়াইট মিট, মাছ বা সবজি বা বিন বা ডাল সহকারে, নিরামিশ খাবার খেয়ে দেখতে পারেন।

## চিবানো ও গিলার সমস্যা

গিলতে কোন ধরনের সমস্যা হলে আপনার ডাক্তার, নার্স, স্পিচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট (এসএএলটি) (speech and language therapist (SALT)) বা ডায়েটিশিয়ানকে বলুন। যদি পান করলে আপনার কাশি হয়, অবিলম্বে তা আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান।

### আপনি যা করতে পারেন

- চিবতে বা গিলতে গেলে ব্যথা লাগলে খাবার খাওয়ার আগে ব্যথানাশক ওষুধ খেয়ে নিলে সাহায্য করতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।
- আরো সহজে খাওয়ার জন্য আপনাকে খাবারগুলো নরম করতে হতে পারে।
- নরম করতে দীর্ঘ সময়ের জন্য খাবার ধীরে ধীরে রান্না করুন আর সহজে খেয়ে ফেলার জন্য মিশিয়ে ফেলুন।
- খাবার সস বা বোল দিয়ে ঢেকে ফেলুন
- মাংস এবং সবজি ছোট ছোট টুকরো করুন।
- রুটির উপর থেকে ক্রাস্টগুলো কেটে বাদ দিন।
- যদি আপনি মনে করেন যে খাবার আপনার গলায় আটকে যাচ্ছে, গ্যাস থাকা পানীয়গুলো সাহায্য করতে পারে।
- কিছু খাবার ডেলিভারি দেওয়ার কোম্পানি তাদের মেন্যুতে অনেক নরম খাবারের ব্যবস্থা রাখে।
- আপনার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়া কঠিন মনে হলে, বিভিন্ন ধরনের সম্পূর্ণ খাবার পাওয়া যায় যা আপনি দুইবেলার খাবারের মাঝখানে পানীয় হিসাবে পান করতে পারেন।

## বমি বমি ভাব হওয়া, বুকজ্বালা করা ও বদহজম হওয়া

### বমি করা

কিছু ক্যানসারের চিকিৎসা ও কোর্সকার্টন্য বা ক্ষতিগ্রস্ত লিভারের মতো সমস্যাগুলোর কারণে আপনার বমি বমি ভাব হতে পারে।

বমি হওয়া মোকাবেলা করার জন্য আপনার ক্যানসার ডাক্তার আপনাকে বমি-প্রতিরোধকারী ওষুধ দিতে পারেন। এতে উপকার না হলে, আপনার ডাক্তারকে বলুন, কারণ আরও অনেক রকমের রয়েছে যেগুলো আপনি ব্যবহার করে দেখতে পারেন।

## আপনি যা করতে পারেন

- বমি-প্রতিরোধকারী ওষুধগুলো কখন আর কিভাবে গ্রহণ করতে হবে সে বিষয়ে আপনাকে দেওয়া নির্দেশাবলী মেনে চলুন।
- শুকনো খাবার, যেমন ক্র্যাকার বা সাধারণ বিস্কুট সকালের প্রথম খাবার হিসাবে আপনাকে কম বমি বমি ভাব হতে সাহায্য করতে পারে।
- সম্ভব হলে, অন্য কাউকে রান্না করতে দিন। কখনও কখনও রান্না করার গন্ধের কারণে আপনার বমির ভাব হতে পারে।
- চটচটে, তৈলাক্ত, বা ভাজা খাবার এড়িয়ে চলুন।
- হালকা খাবার, যেমন পাতলা সুপ খেতে চেষ্টা করুন।
- আপনি খাবার খাওয়ার সময়ে আপনার চারপাশে খোলা বাতাস থাকার ব্যবস্থা করুন।
- টেবিলে সোজা হয়ে বসে থান, আর খাবার পর অন্তত 30 মিনিট এভাবে থাকুন।
- আদামুক্ত খাবার বা পানীয় থেকে সাহায্য পাওয়া যেতে পারে।
- কিছু লোককে পেপারমিন্ট চা সাহায্য করে। আপনি মিষ্টি স্বাদ পছন্দ করলে এক চা চামচ মধু যোগ করতে পারেন।
- গ্যাস থাকা পানীয়, যেমন লেমোনেড, জিনজার অ্যাঙ্গে বা গ্যাস থাকা পানি, কিছু লোককে সাহায্য করে।
- আপনার খাবারের সাথে পান করার পরিবর্তে দুইবেলার খাবার খাওয়ার মাঝখানে পানীয় গ্রহণ করুন।
- আপনার কব্জিতে সী ব্যান্ড® পরে থাকুন। এগুলো আপনি আপনার কেমিস্টের কাছে পাবেন।
- শিথিলায়নের কৌশলগুলো আপনার বমি বমি ভাব কম করতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলে আপনার ডাক্তারকে জানান, কারণ এটির জন্য আপনার বমি বমি ভাব হতে পারে। আপনাকে সাহায্য করার জন্য কিছু ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে।

## বুকজ্বালা করা ও বদহজম হওয়া

কিছু ক্যানসারের চিকিৎসা এবং অন্য ওষুধ পাকস্থলীতে অস্বস্তির সৃষ্টি করে। বুকজ্বালা হল বৃকের ভিতরে জ্বালা করা। বদহজম হল পাকস্থলীর (পেট) উপরের অংশে অস্বস্তি। এটা বেশির ভাগ সময় খাবার খাওয়ার পরে হয়।

## আপনি যা করতে পারেন

- আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। তারা আপনার বুক্‌স্ফালা বা বদহজমের কারণ খুঁজে বের করার চেষ্টা করবেন ও এটি কমানোর জন্য ওষুধ দেবেন।
- এমন সব খাবারের একটি নোট তৈরি করুন যেগুলোর কারণে আপনার অস্বস্তি হয় যাতে আপনি এগুলো এড়াতে পারেন।
- চকোলেট, অ্যালকোহল, মশলাযুক্ত খাবার, তৈলাক্ত খাবার ও মৌরি খাবেন না, কারণ এগুলো সমস্যা করে বলে জানা আছে।
- বেশি করে খাবার খাওয়া ও রাতে দেরি করে খাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- সাধারণ খাবার খান এবং ধীরে ধীরে খান।
- খাওয়ার পর 45-60 মিনিট বিশ্রাম করুন। খাবার খাওয়ার পরে শুয়ে না পড়ার চেষ্টা করুন।
- আপনার কোমরে আলগা পোশাক পরুন।
- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার চেষ্টা করুন।
- আপনি ধূমপান করলে, তা বন্ধ করার বা কমানোর চেষ্টা করুন।

## পায়খানার অভ্যাসের পরিবর্তন হওয়া যা আপনার খাদ্যাভ্যাসে প্রভাব ফেলে

### কোষ্ঠকাঠিন্য

সেই অবস্থা যখন পায়খানা করা কষ্টকর বা বেদনাদায়ক হয়। ক্যানসারের কিছু চিকিৎসার কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিতে পারে। আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলে তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে ওষুধ দিতে পারে যাকে জোলাপ বলে।

## আপনি যা করতে পারেন

- প্রচুর পরিমাণ আঁশ যুক্ত খাবার খান। এগুলোর মধ্যে রয়েছে টাটকা ফল ও সবজি, ভূষিযুক্ত আটা, ভূষিযুক্ত সিরিয়াল, মুসলি, যব, বিন, ডাল, মটরশুঁটি, বাদামী চাল এবং ভূষিযুক্ত পাস্তা।
- গরম এবং ঠাণ্ডা পানীয়, উভয় ধরনের তরল প্রচুর পরিমাণে পান করুন। প্রতিদিন 2 লিটার (3½ পাইন্ট) পান করার চেষ্টা করুন। আপনার জন্য আঁশ যুক্ত খাবার খাওয়ার পরিমাণ বাড়ানোটা গুরুত্বপূর্ণ।
- প্রাকৃতিকভাবে উপশমকারী যেমন আলুবোখারার রস, আলুবোখারা, শুষ্ক খুবানি বা ডুমুরের সিরাপ সাহায্য করতে পারে।
- হালকা ব্যায়াম, যেমন হাঁটা সাহায্য করতে পারে।



আপনার অল্পের ক্যানসার হয়ে থাকলে, আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করার আগে আপনার ডায়েটিশিয়ান, ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলাটা গুরুত্বপূর্ণ।

## ডায়রিয়া

এটা হল যখন আপনি স্বাভাবিকের থেকে বেশি বার মলত্যাগ করেন, আর মল স্বাভাবিকের থেকে পাতলা হয়।

ক্যানসারের বেশ কিছু চিকিৎসা এবং অ্যান্টিবায়োটিকের কারণে ডায়রিয়া হতে পারে। অন্যান্য ওষুধ বা সংক্রমণের কারণেও ডায়রিয়া হতে পারে। ডায়রিয়া একটি অস্থায়ী, মৃদু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। আপনার ডায়রিয়া হলে বা এর অবনতি হলে আপনার ডাক্তারকে সব সময় জানান।

অল্পের ক্যানসারের জন্য অস্ত্রোপচারের পরে আপনার যদি ডায়রিয়া হয়ে থাকে তবে আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করার আগে আপনার ক্যানসার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

### আপনি যা করতে পারেন

- প্রচুর পরিমাণে তরল জাতীয় পানীয় পান করুন (প্রতিদিন অন্ততপক্ষে 2 লিটার বা 3½ পাইন্ট)।
- একবারে বেশি খাবার খাওয়ার পরিবর্তে, নিয়মিতভাবে অল্প অল্প করে খাবার খান।
- হালকা খাবার যেমন মাছ, মুরগী আর ভালো করে রান্না করা ডিম, সাদা রুটি, পাস্তা ও ভাত খান।
- কম আঁশযুক্ত খাবার (যেমন সিরিয়াল, কাঁচা ফল এবং সবজি) খান।
- চটচটে ও তৈলাক্ত খাবার যেমন চিপস ও বার্গার এড়িয়ে চলুন।
- মশলাদার খাবার এড়িয়ে চলুন।

আপনি যা খেতেন তা বদলানোর পরেও যদি ডায়রিয়া সেরে না যায়, তবে আপনাকে ডায়রিয়া নিরোধক ট্যাবলেট খেতে হতে পারে। আপনার ডাক্তার যে ভাবে আপনাকে ব্যাখ্যা করবেন ঠিক সেভাবেই ট্যাবলেটগুলো খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

## বায়ু ত্যাগ বা ঢেকুর তোলা

পেলভিক রেডিওথেরাপি (পাকস্থলীর নিচের দিকে) ও কয়েক ধরনের পেটের সার্জারির কারণে বায়ুর সৃষ্টি হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য এবং কয়েক ধরনের ওষুধও বায়ু সৃষ্টি করতে পারে।

যদি আপনি দেখেন যে বায়ুর সাথে মোকাবিলা করা আপনার পক্ষে কঠিন হয়ে পড়ছে বা এর থেকে আপনার ব্যথা হচ্ছে, তাহলে আপনার ক্যানসার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

## আপনি যা করতে পারেন

- ধীরে ধীরে খাবেন ও পান করবেন। মুখে অল্প করে খাবার নিন আর খাবার ভালো করে চিবান।
- বিন, ডাল, আচার, সুইটকর্ন, পেঁয়াজ আর গ্যাসযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- এক গ্লাস হালকা গরম পানিতে দ্রবীভূত দুই চামচ পেপারমিন্ট পানি পান করে দেখুন। আপনি মধু দিয়ে এটা মিষ্টি করতে পারেন। বা আপনি পেপারমিন্ট চা পান করে দেখতে পারেন।
- আপনার জিপি আপনাকে পেপারমিন্ট ক্যাপসুল দিতে পারেন যা সাহায্য করতে পারে।
- কাঠকয়লার ট্যাবলেট সাহায্য করতে পারে - আপনি আপনার কেমিস্টের কাছ থেকে পেতে পারেন।
- হালকা ব্যায়াম সাহায্য করতে পারে।
- নিয়মিতভাবে পায়খানা করার চেষ্টা নিশ্চিত করুন – বায়ু ত্যাগ করা কোষ্ঠকাঠিন্যের লক্ষণ হতে পারে।

## আপনার খাওয়ার রুচি ও ওজনের পরিবর্তন করে

আপনার খাবার খেতে কষ্ট হলে, বা আপনার ওজন কমতে থাকলে, ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলাটা গুরুত্বপূর্ণ। তারা আপনাকে কিভাবে ওজন বাড়াতে বা কমতে হবে সেই ব্যাপারেও বলতে পারবেন।

## আপনার খাওয়ার রুচি কমে গেলে

ক্যানসারের চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে, আপনার খাওয়ার রুচি কমে যেতে পারে। এটা অসুস্থ বোধ করা, খাবার ও পানীয়ের স্বাদ আলাদা লাগা, বা আপনি খুব বেশি ক্লান্ত বোধ করার কারণে হতে পারে। এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া আছে যা সাহায্য করতে পারে:

- অল্প করে খাবার খান কিন্তু বার বার খান।
- স্ন্যাকস, যেমন ক্রিম্পস, বাদাম, শুকনো ফল, পনির, ক্র্যাকার ও দই আপনার সাথে রাখুন যেন যখন আপনি খেতে পারবেন বলে মনে হবে তখন খাবেন।
- ছোট প্লেটে খাদ্য পরিবেশন করুন।
- খাবার ধীরে ধীরে খান, ভাল করে চিবান ও প্রতিবার খাবারের পরে কিছু সময়ের জন্য বিশ্রাম করুন।
- আপনি যদি এক প্লেট খাবার খেতে না পারেন তবে আপনার দই বা আইস ক্রিমের সাথে ফলের স্মুদি খেতে পারেন। বা সম্পূর্ণ নীলযুক্ত দুধ এবং কিছুটা ক্রিম সহকারে মিল্কশেক বা গরম চকলেট। (নিচে সম্পূর্ণ খাদ্য দেখুন)।
- খাওয়ার আধা ঘন্টা আগে অল্প পরিমাণ শেরি বা ব্র্যান্ডি পান করলে আপনার খাওয়ার রুচি বাড়াতে পারে। খাবারের সঙ্গে এক গ্লাস ওয়াইন হজমেও সাহায্য করতে পারে। আপনি অ্যালকোহল পান করতে পারবেন কিনা তা আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করে দেখুন।
- আপনার ডাক্তার আপনাকে এমন ওষুধ দিতে পারেন যা আপনার খাবার রুচিকে বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।
- যে সময়টাতে আপনার খাওয়ার রুচি অপেক্ষাকৃত ভালো থাকে, তখন ভালো করে খাবার খান ও আপনার পছন্দের খাবার খান।

আপনি যদি অল্পের ক্যানসারের জন্য চিকিৎসা করেন তবে আপনার ডায়েটিশিয়ান, ক্যানসার নার্স বা ডাক্তারের সাথে আপনার খাদ্যাভ্যাসের ব্যাপারে কথা বলুন।

## ওজন কমে যাওয়া প্রতিরোধ করা

আপনার ওজন কমে গেলে বা আপনার খেতে অসুবিধা হলে, আপনি অতিরিক্ত খাবার না খেয়ে আপনার খাবার তালিকায় অতিরিক্ত ক্যালরি (শক্তি) এবং প্রোটিন যোগ করতে পারেন।

- সকালের নাস্তা ও মিষ্টান্নে পূর্ণ-ননী যুক্ত দুধ, সিরাপ, মধু বা চিনি যোগ করুন।
- ক্যাসেরোল এবং সুপে ফ্রিম বা মসুরের ডাল, বিন এবং নুডলস যোগ করে দেখুন।
- গরম সুপের সাথে গ্রেট করা চিজ বা অলিভ অয়েল যোগ করতে পারেন।
- ম্যাশড পটেটো বা সসের মধ্যে ফ্রিম, পনীর ও মাখন যোগ করুন।
- স্যান্ডউইচের সাথে প্রচুর পরিমাণে মাখন ব্যবহার করুন এবং মেয়োনিজ বা সালাদ ফ্রিম যোগ করুন।

## সম্পূরক খাদ্য

আপনার ডাক্তার আপনাকে সম্পূরক খাবার (পুষ্টির পরিপূরক) খাওয়ার জন্য বলতে পারেন। এগুলো আপনার খাদ্যে অতিরিক্ত ক্যালোরি (শক্তি) বা প্রোটিন যোগ করতে পারে। এগুলোর কিছু পানীয় এবং অন্যান্যগুলো পাউডার জাতীয় যা আপনি খাদ্য বা পানীয়তে যোগ করেন। আপনার ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ান কোন কোনটির ব্যাপারে প্রেসক্রাইব করবেন তবে আপনি অন্যগুলো কেমিস্টের কাছ থেকে বা সুপারমার্কেট থেকে কিনতে পারেন।

আপনি সম্পূরক খাদ্য সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ানকে জিজ্ঞেস করতে পারেন। তারা আপনাকে এটি সুপারিশ করলে শুধুমাত্র তখনই আপনার সম্পূরক খাবার ব্যবহার করা উচিত।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, সম্পূরক খাদ্য ব্যবহার করার আগে আপনাকে অবশ্যই আপনার জিপি, ক্যানসার নার্স বা ডায়েটিশিয়ানের সাথে পরামর্শ করতে হবে।

## ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে ম্যাকমিলান (Macmillan) রয়েছে। আপনি এখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইন (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)**। ক্যানসার এবং ক্যানসার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। [www.macmillan.org.uk/translations](http://www.macmillan.org.uk/translations) -এ অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে।
- **তথ্য ও সহায়তা পরিষেবা**। তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যানসার সাপোর্ট বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত নির্দেশাবলী পেতে পারেন। [macmillan.org.uk/informationcentres](http://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 ক্যানসারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ওয়েবসাইটে আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন বা আমাদেরকে কল করুন।
- **ম্যাকমিলান অনলাইন কমিউনিটি (Macmillan Online Community)** – আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)-তে কথা বলতে পারেন।

## শব্দ তালিকা

শব্দ (উদ্দিষ্ট ভাষা)	ইংরেজিতে	ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয় ইংরেজি শব্দের ) (ট্রান্সলিটারেশন)	অর্থ
অ্যান্টিবায়োটিকস	Antibiotics	অ্যান্টিবায়োটিকস	সংক্রমণের চিকিৎসার জন্য যে ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
কেমোথেরাপি	Chemotherapy	কেমোথেরাপি	ক্যানসারের চিকিৎসা যা দিয়ে ক্যানসার কোষগুলো ধ্বংস করার জন্য ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
কোষ্ঠকাঠিন্য	Constipation	কনস্টিপেশন	যখন আপনার পায়খানা করাটা কঠিন বা বেদনাদায়ক বলে আপনার মনে হয়। আপনি সাধারণত যতবার যেয়ে থাকেন ততবার যাবেন না, বা আপনার পায়খানা কঠিন এবং পিণ্ডময় হতে পারে।
ক্যালরি	Calories	ক্যালরি	ক্যালরি হচ্ছে খাবারে যে পরিমাণ শক্তি মজুদ থাকে। আপনার শরীরের কাজ করতে খাদ্য থেকে শক্তির প্রয়োজন।
খাওয়ার রুচি	Appetite	অ্যাপেটাইট	যখন আপনার মনে হয় যে আপনি খাবার খেতে চান।
খাদ্যনালী	Oesophagus	এসোপাগুস	খাদ্যনালী – যে নলটি মুখ থেকে পাকস্থলী পর্যন্ত যায়। আপনি যখন খান খাবার এটি দিয়ে নিচে নামে। এটিকে গ্যালেট বা খাদ্য নলও বলা হয়।
টার্গেটেড থেরাপি	Targeted therapy	টার্গেটেড থেরাপি	একটি ক্যানসার চিকিৎসা যেখানে ক্যানসার কোষগুলোকে টার্গেট করে আক্রমণ করার জন্য ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
ডায়াবেটিস	Diabetes	ডায়াবেটিস	ডায়াবেটিস – এমন একটি অবস্থা যখন রক্তে শর্করার পরিমাণ খুব বেশি থাকে কারণ শরীর তা ঠিকমত ব্যবহার করতে পারে না।
ডায়েটিশিয়ান	Dietitian	ডায়েটিশিয়ান	খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে একজন বিশেষজ্ঞ। তারা আপনাকে বলতে পারেন কোন খাবার আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে। এছাড়া আপনার খাদ্যাভ্যাসে সমস্যা থাকলে তারা সেই ব্যাপারেও আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।
দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা	Low immunity	লো ইমুইনিটি	যখন আপনার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ভালোভাবে কাজ করে না। এর অর্থ হল আপনার সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি আরও বেশি।
পুষ্টিকারকসমূহ	Nutrients	নিউট্রিয়েন্ট	যথাযথভাবে কাজ করতে ও সুস্থ থাকতে যে

			উপাদানগুলো আপনার শরীরের প্রয়োজন হয়।
প্রোটিন	Protein	প্রোটিন	খাবারে পাওয়া যায় এমন এক বস্তু যা স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। কাজ করতে, বেড়ে উঠতে আর মেরামত করতে আমাদের শরীরের প্রোটিনের প্রয়োজন।
বদহজম	Indigestion	ইনডাইজেশন	বদহজম হল পেটের উপরের অংশে ব্যথা বা অস্বস্তি। এটি হতে পারে যখন পাকস্থলীর অ্যাসিড পাকস্থলীর আস্তরণে অস্বস্তির সৃষ্টি করে। এটা বেশির ভাগ সময় খাবার খাওয়ার পরে হয়।
বুকজ্বালা	Heartburn	হার্টবার্ন	বুকজ্বালা হল বুকের ভিতরে জ্বালা করা। এটি খুব বেদনাদায়ক হতে পারে। এটি ঘটে যখন পাকস্থলী থেকে অ্যাসিড খাদ্যনালীর (ইসোফেগাস) আস্তরণে অস্বস্তির সৃষ্টি করে।
মুখের লালতা	Saliva	ম্যালিভা	তরল জাতীয় পদার্থ যা আপনার শরীরে উৎপাদিত হয় ও মুখে নিঃসৃত হয়। মুখের ভিতর সুস্থ এবং আর্দ্র রাখতে এটি সাহায্য করে। এটি চিবাতে, গিলতে ও হজমেও সাহায্য করে। এছাড়া এটিকে খুঁতুও বলা হয়।
রেডিওথেরাপি	Radiotherapy	রেডিওথেরাপি	একটি ক্যানসার চিকিৎসা যা উচ্চ শক্তির রে, যেমন এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যানসার কোষগুলোকে মেরে ফেলে।
রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা	Immune system	ইমিউন সিস্টেম	আপনার রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা আপনাকে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া এবং সংক্রমণের থেকে সুরক্ষিত রাখতে আপনার শরীরের উপায়।
লালা গ্রন্থি	Salivary glands	স্যলিভারি গ্ল্যান্ডস	মুখের চারপাশের গ্রন্থি যেগুলো লাল উৎপাদন করে।
সংক্রমণ	Infection	ইনফেকশন	যখন ব্যাকটেরিয়া আপনার শরীরে প্রবেশ করে এবং অসুস্থতার কারণ হয়।
সম্পূরক খাদ্য	Food supplements	ফুড সাপ্লিমেন্ট	আপনি যে ক্যালরি, প্রোটিন বা পুষ্টি পাচ্ছেন তা বাড়ানোর জন্য আপনার খাবারে যোগ করা যেতে পারে এমন পানীয়, পাউডার বা খাবার।
স্পিচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট	Speech and language therapist	স্পিচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ থেরাপিস্ট	একজন যিনি কথা বলতে এবং খাবার গিলতে আপনার সমস্যা থাকলে সাহায্য করতে পারেন।
হজম	Digestion	ডাইজেশন	আপনার খাওয়া খাবার যেভাবে আপনার শরীর ভেঙ্গে ফেলে ও এটি থেকে পুষ্টি নেয়।

## বাংলা ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

<p><b>ক্যানসারের ধরন</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• স্তন ক্যানসার</li><li>• বৃহদান্ত্রের ক্যানসার</li><li>• ফুসফুসের ক্যানসার</li><li>• প্রোস্টেট ক্যানসার</li></ul> <p><b>চিকিৎসা</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• কেমোথেরাপি</li><li>• রেডিওথেরাপি</li><li>• সার্জারি</li></ul>	<p><b>ক্যানসারের মোকাবিলা করা</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা</li><li>• বেনিফিট দাবি করা</li><li>• খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার</li><li>• জীবনের অবসান</li><li>• আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ</li><li>• আর্থিক সহায়তা - খরচ মেটানোর জন্য সাহায্য।</li><li>• স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস</li><li>• ক্লাস্ট্রি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার</li><li>• ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ</li><li>• নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন</li></ul>
---	--

এই তথ্য দেখতে, [macmillan.org.uk/translations-এ](http://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 লিখেছেন ও সম্পাদনা করেছেন ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট'স ক্যানসার ইনফরমেশন ডেভেলপমেন্ট (Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development) দল। এটি একটি অনুবাদ কোম্পানির সাহায্যে বাংলায় অনুবাদ করা হয়েছে।

অন্তর্ভুক্ত তথ্য ম্যাকমিলানের পুস্তিকাগুলোর উপর ভিত্তি করে **খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার** এবং **তৈরি করা আহার তালিকা**। আমরা আপনাকে কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু পূর্ণ পুস্তিকাগুলো শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

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

ডেবি প্রোভান (Debbie Provan), ন্যাশনাল এএইচপি লিড ফর ক্যানসার রিহ্যাবিলিটেশন এবং ম্যাকমিলান টিসিএটি প্রোজেক্ট ম্যানেজার, এবং লোরেইন গিলেসপি (Loraine Gillespie), ডায়েটটিক ম্যানেজারকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

সেই সব ক্যানসার 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 [bookletfeedback@macmillan.org.uk](mailto:bookletfeedback@macmillan.org.uk)-এ আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

MAC15753\_BENGALI



বিষয়বস্তুর পর্যালোচনা: সেপ্টেম্বর 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।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার 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.

MAC15753\_BENGALI

পৃষ্ঠা 16 মোট 16 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2018: খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার



## Eating problems and cancer

Cancer can cause problems with eating and drinking. This information is about the different problems that can happen and ways of dealing with them.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also tells you how to say the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or dietitian.

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**

### This information is about:

- How cancer can affect eating
- If you are too tired to cook or eat
- Mouth and throat problems
- Feeling sick, heartburn and indigestion
- Bowel changes that affect your diet
- Changes to your appetite and weight
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [LANGUAGE]
- References and thanks

## How cancer can affect eating

---

Many people with cancer have eating problems. They could be caused by the cancer or the treatment.

### Eating problems caused by cancer

Depending on where the cancer is in your body, problems can include:

- feeling sick
- being sick
- pain
- indigestion
- weight loss.

### Eating problems caused by cancer treatments

Cancer treatments can sometimes cause problems with eating, drinking or your digestion.

Some eating problems may be minor, while others may have a bigger effect on you. Problems may be temporary and improve when you finish treatment. Sometimes, problems can last longer.

Talk to your cancer doctor, nurse or GP if you have problems with eating. They can refer you to a dietitian.

### Risk of infection (low immunity)

Cancer and cancer treatments can sometimes weaken your immune system. This is called having low immunity. It means you are more at risk of getting an infection.

Your doctor may suggest that you need to avoid certain foods. This is to stop you getting a gastric (tummy) infection. You will also need to be careful when preparing, storing and reheating food. Your cancer nurse will talk to you about this. We have more information in [language] in the factsheet 'Healthy eating.' Visit [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Special diets

Some people will have specific eating problems. For example, if you have had stomach or bowel surgery, you may need to follow a special diet. Your dietitian can give you advice on this.

## If you are too tired to cook or eat

---

Feeling very tired is common with cancer treatment. You may find it hard to cook your meals or even to eat them.

### What you can do

- Make sure you have enough food at home that is easy to make. You could use ready-made meals, frozen meals and tinned food.
- Try to plan ahead. If you have a freezer, prepare food while you are feeling better, and freeze it for when you are tired.
- Ask family or friends to do some shopping or cooking for you.
- If you need help at home with cooking or eating, tell your GP or dietitian. They can arrange for meals to be delivered to you at home.

## Looking after your mouth

A common side effect of cancer treatment is mouth problems. It is very important to look after your mouth during treatment, to avoid getting an infection.

### Keeping your mouth healthy

- You may need to see your dentist before cancer treatment starts. They can tell you the best toothpaste to use during treatment.
- Clean your mouth, tongue and teeth gently each morning and evening, with a soft children's toothbrush. Avoid using toothpicks and check with your cancer doctor before using floss.
- If you wear dentures, soak them in a cleaning solution overnight. Leave them out for as long as you can during the day to stop them rubbing your gums.
- Drink lots of fluids, especially water. Milk is also good.
- Follow any advice from your cancer doctor or nurse about how to care for your mouth.

### If you have a sore mouth

- Cool foods and drinks may be better than very hot or very cold ones.
- Add crushed ice to drinks or freeze fruit juice in ice cube trays – sucking on ice cubes can sooth your mouth. Ice cream can also help.
- Some fruit juices can sting the mouth if they are acidic. Try less acidic juices like pear or blackcurrant.
- Drink through a straw.

- Avoid salty or spicy foods – these may sting.
- Avoid rough textured foods such as crusty bread, toast or raw vegetables.
- Keep your food moist with sauces and gravies.
- Taking painkillers before eating can help you swallow more easily.
- If you have a very sore mouth, your doctor can prescribe a gel or stronger mouthwash. Do not buy mouthwash from the chemist without checking with your cancer doctor, as these can be too strong.
- If your mouth is not too sore, a salt-water mouthwash can help.

## Mouth and throat problems

---

### Dry mouth

Radiotherapy to the head and neck area can damage your salivary glands and cause a dry mouth. Some chemotherapy drugs can also make your mouth dry.

#### What you can do

- Your doctor can help by giving you mouthwashes, lozenges, artificial saliva sprays or gels.
- Keep a drink with you all the time and sip it regularly, including when you go to bed or go out. Have sips of water with your meals.
- Spray your mouth with cool water to keep it moist.
- Suck ice cubes or ice lollies.
- Use sauces and gravies to soften your food.
- Avoid chocolate, pastry, peanut butter and other dry foods if they are hard to eat.
- Try sugar-free chewing gum – this can sometimes increase saliva.
- Use lip balm or Vaseline® on dry lips.
- Tell your nurse if your tongue gets a white coating over it.

## Taste changes

Cancer treatment can affect your taste in different ways. They are usually temporary.

### What you can do

- Use spices, herbs and seasoning to flavour food. But be careful if your mouth is sore, as some spices and seasonings can make this worse.
- Try having sharp tasting foods, such as fresh fruit and fruit juice. Be careful if your mouth is sore though, as these may hurt your mouth.
- Cold foods may taste better than hot foods.
- Cold meats may taste better with pickle or chutney.
- If you have a metal taste in your mouth, use plastic cutlery.
- Fish, chicken and egg meals may taste better when cooked or marinated in a sauce.
- If you have a metal taste when eating red meat, try white meat, fish, or vegetarian meals, using beans and lentils.

## Chewing and swallowing problems

Tell your doctor, nurse, speech and language therapist (SALT) or dietician if you have any problems swallowing. If drinking makes you cough, tell your doctor or nurse straight away.

### What you can do

- Taking painkillers before meals may help if it hurts to chew or swallow. Your doctor can give you advice.
- You may need to soften foods to make them easier to eat.
- Cook food slowly for a long time to make it softer and blend it to make it easier to eat.
- Cover food in a sauce or gravy.
- Chop meat and vegetables into small pieces.
- Cut the crusts off bread.
- If you feel food is getting stuck in your throat, fizzy drinks can help.
- Some meal delivery companies have a choice of soft foods on their menu.
- If you find it hard to eat enough, there are food supplements that you can have as drinks in between meals.

# Feeling sick, heartburn and indigestion

## Feeling sick

Some cancer treatments and problems like constipation or liver damage, can make you feel sick.

Your cancer doctor can give you anti-sickness drugs to help with sickness. If this does not help, tell your doctor, as there are different types you can try.

### What you can do

- Follow the instructions you are given about when and how to take the anti-sickness drugs.
- Dry foods, such as crackers or plain biscuits can help you to feel less sick first thing in the morning.
- If possible, let someone else do the cooking. Sometimes the smell of cooking can make you feel sick.
- Avoid greasy, fatty or fried foods.
- Try to eat light foods such as thin soups.
- Have some fresh air around you when you eat.
- Sit up straight at the table to eat, and stay like this for at least 30 minutes after eating.
- Food or drink containing ginger can help.
- Some people find peppermint tea helps. You could add a teaspoon of honey if you prefer a sweeter taste.
- Sipping a fizzy drink, such as lemonade, ginger ale or fizzy water, helps some people.
- Try having drinks between meals rather than with your food.
- Wear Sea Bands® on your wrists. You can get them from your chemist.
- Relaxation techniques may help you feel less sick.

Let your doctor know if you have constipation, as this can make you feel sick. You may need some medicine to help.

## Heartburn and indigestion

Some cancer treatments and other drugs can irritate the stomach. Heartburn is a burning feeling in the chest. Indigestion is discomfort in the upper part of the abdomen (tummy). It happens mostly after meals.

## What you can do

- Talk to your doctor. They will try to find out the cause of your heartburn or indigestion and give you medicines to reduce it.
- Make a note of foods that cause you discomfort so you can avoid them.
- Avoid chocolate, alcohol, spicy food, fatty food and aniseed, as these are known to cause problems.
- Avoid large meals and eating late at night.
- Eat regular meals and eat slowly.
- Rest for 45–60 minutes after you eat. Try not to lie down after a meal.
- Wear loose clothing around your waist.
- Try to stay a healthy weight.
- If you smoke, try to stop or cut down.

## Bowel changes that affect your diet

### Constipation

This is when you find it difficult or painful to poo. Some cancer drugs can cause constipation. Talk to your doctor if you have constipation. They may give you medicines called laxatives.

### What you can do

- Eat foods with lots of fibre in. These include fresh fruit and vegetables, wholemeal bread, wholemeal cereal, muesli, oats, beans, lentils, peas, brown rice and wholegrain pasta.
- Drink lots of fluids, both hot and cold drinks. Try to drink 2 litres each day (3½ pints). This is important if you are increasing the amount of fibre you eat.
- Natural remedies such as prune juice, prunes, dried apricots or syrup of figs might help.
- Gentle exercise, such as walking, can help.

If you have bowel cancer, it is important to talk to your dietitian, doctor or nurse before changing your diet.

### Diarrhoea

This is when you need to poo more often than normal, and the poo is softer than normal.

Several cancer treatments and antibiotics can cause diarrhoea. Other medications or an infection can also cause diarrhoea. Diarrhoea can be a temporary, mild side effect. Always tell your doctor if you have diarrhoea and if it gets worse.

If you have diarrhoea after surgery for bowel cancer, talk to your cancer doctor or nurse before changing your diet.

### **What you can do**

- Drink lots of fluids (at least 2 litres or 3½ pints each day).
- Eat small meals more regularly, rather than having large meals.
- Eat light foods, such as fish, chicken, well-cooked eggs, white bread, pasta and rice.
- Eat less fibre (such as cereals, raw fruits and vegetables).
- Avoid greasy and fatty foods such as chips and burgers.
- Avoid spicy foods.

If changing what you eat does not help with diarrhoea, you may need to have anti-diarrhoea tablets. It is important to take the tablets exactly as your doctor explains.

### **Wind**

Pelvic radiotherapy (to the lower tummy area) and some types of bowel surgery may cause wind. Constipation and some types of medicines can also cause wind.

If you find wind difficult to cope with or it causes you pain, talk to your cancer doctor or nurse.

### **What you can do**

- Eat and drink slowly. Take small mouthfuls and chew food well.
- Avoid beans, pulses, pickles, sweetcorn, onions and fizzy drinks.
- Try two teaspoons of peppermint water dissolved in a glass of warm water. You can sweeten it with honey. Or you could try peppermint tea.
- Your GP can give you peppermint capsules that may help.
- Charcoal tablets may help – you can get some from your chemist.
- Gentle exercise can help.
- Try to make sure you poo regularly – wind can be a sign of constipation.

## **Changes to your appetite and weight**

If you find it hard to eat, or you are losing weight, it is important to talk to a dietitian. They can also tell you how to put on weight or prevent weight loss.

### **If you have a poor appetite**

During cancer treatment, you may lose your appetite. This may be due to feeling sick, food and drink tasting different, or because you feel too tired. Here are some tips that may help:



- Eat smaller meals but have them more often.
- Keep snacks, such as crisps, nuts, dried fruit, cheese, crackers and yoghurt. with you for when you feel able to eat.
- Serve food on a small plate.
- Eat meals slowly, chew the food well and relax for some time after each meal.
- If you cannot eat a plate of food, you could have a fruit smoothie with yoghurt or ice cream. Or a milkshake or hot chocolate, made with full fat milk and some cream. (See food supplements below).
- A small sherry or brandy half an hour before you eat can increase your appetite. A glass of wine with meals may also help digestion. Check with your doctor whether you can have alcohol.
- Your doctor may give you a medicine that can help increase your appetite.
- On days when your appetite is better, try to eat well and have your favourite foods.

If you have had treatment for bowel cancer, talk to your dietitian, cancer nurse or doctor about your diet.

## Avoiding weight loss

If you are losing weight or finding it hard to eat, you can add extra calories (energy) and protein to your diet without having to eat more food.

- Add full-fat milk, syrup, honey or sugar to breakfasts and desserts.
- Try adding cream or lentils, beans and noodles to casseroles and soups.
- Grated cheese or olive oil can be added to hot soup.
- Cream, cheese and butter can be added to mashed potatoes or sauces.
- Use plenty of butter and add mayonnaise or salad cream in sandwiches.

## Food supplements

Your doctor may suggest that you have food supplements (nutritional supplements). These can add extra calories (energy) or protein to your diet. Some are drinks and others are powders that you add to food or drink. Your doctor or dietitian may need to prescribe some but others you can buy from the chemist or supermarket.

**You can ask your doctor or dietitian about food supplements. You should only use supplements if they recommend it.**

**If you have diabetes, you must get advice from your GP, cancer nurse or dietitian, before you use food supplements.**

## How Macmillan can help

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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://macmillan.org.uk/community)

## Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Antibiotics		Medicine that treats an <u>infection</u> .
	Appetite		When you feel you want to eat food.
	Calories		Calories are the amount of energy contained in food. Your body needs energy from food to function.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Constipation		When you find it difficult or painful to empty your bowels (poo). You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
	Diabetes		A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
	Dietitian		An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have problems with your diet.
	Digestion		How your body breaks down the food you eat and gets <u>nutrients</u> from it.
	Food supplements		Drinks, powders or foods that can be added to your diet to increase the amount of <u>calories</u> , <u>protein</u> or <u>nutrients</u> you are getting.
	Heartburn		Heartburn is a burning feeling in the chest. It can be very painful. It happens when acid from the stomach irritates the lining of your the <u>oesophagus</u> (food pipe).
	Immune system		Your immune system is your body's way of protecting you from harmful bacteria and <u>infections</u> .

	Indigestion		Pain or discomfort in the upper part of the tummy. It can happen when stomach acid irritates the lining of the stomach. It happens mostly after meals.
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Low immunity		When your body's <u>immune system</u> is not working properly. It means you are more at risk of getting an <u>infection</u> .
	Nutrients		Substances in food that your body needs to keep working properly and stay healthy.
	Oesophagus		The tube that goes from the mouth in to the stomach. Food passes down it when you eat. It's also called the gullet or food pipe.
	Protein		A substance found in food that is important in a healthy diet. Our body needs protein to function, grow and repair itself.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells.
	Saliva		A liquid your body produces and releases into the mouth. It helps keep your mouth healthy and moist. It also helps with chewing, swallowing and <u>digestion</u> . It is also called spit.
	Salivary glands		Glands around the mouth that produce <u>saliva</u> .
	Speech and language therapist		Someone who can help if you have problems with speech and swallowing.
	Targeted therapy		A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells.

## More information [language]

We have information in [language] about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Claiming benefits</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Financial support – benefits</li><li>• Financial support – help with costs</li><li>• Healthy eating</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
---	--

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://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

---

All of 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 booklets **Eating problems and cancer** and **The building-up diet**. We can send you copies, but the full booklets are only available in English.

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

With thanks to Debbie Provan, National AHP Lead for Cancer Rehabilitation & Macmillan TCAT Project Manager, and Loraine Gillespie, Dietetic Manager.

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 **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC15753\_Language



Content reviewed: September 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.

MAC15753\_Language