WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

Side effects of cancer treatment: Bengali

ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

এই তথ্য ক্যানসার চিকিৎসার কিছু পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াসমূহ নিয়ে।

নিচে দাগ দেওয়া যে কোন শব্দ শেষ দিকের শব্দকোষে ব্যাখ্যা করা আছে।

আমরা আশা করব যে এই তথ্য পৃষ্ঠা আপনার প্রশ্নগুলোর উত্তর দেবে। যদি আপনার আর কোন প্রশ্ন থাকে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার ডাক্তার বা নার্সকে তা জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে বা কারোর সাথে কথা বলতে চান, আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্টকে 0808 808 00 00 নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৯ থেকে সন্ধ্যা ৪টায় কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, তার নাম শুধু ইংরেজিতে আমাদের বলুন।

বিভিন্ন ধরণের ক্যানসার, চিকিৎসা এবং ক্যানসার নিয়ে বাস করার বিষয়ে আমাদের কাছে বাংলা ভাষায় আরো তথ্য আছে। **macmillan.org.uk/translations** -তে যান বা 0808 808 00 00 নম্বরে আমাদের কল করুন।

এই তথ্য পত্রে যা আছে:

- পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াসমূহ কী?
- ক্যানসারের চিকিৎসা
- সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহ

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াসমূহ কী কী?

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ – হচ্ছে ক্যানসার চিকিৎসার অনাকাঙ্খিত ফলাফল। উদাহরণস্বরুপ, চুল পড়ে যাওয়া, অসুস্থ বোধ করা বা ক্লান্তি। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে বেশির ভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ধীরে ধীরে চলে যায়।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াসমূহ হালকা হতে পারে এবং স্বল্প সময়ের জন্য স্থায়ী হতে পারে। কিন্তু কোন কোন সময় তার ফলাফল আপনাকে অনেক বেশী আক্রান্ত করতে পারে।

আপনি যে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া অনুভব করবেন তা আপনার চিকিৎসার উপর নির্ভর করে। চিকিৎসা একেক ব্যক্তিকে একেক ভাবে আক্রান্ত করতে পারে। এখানে যে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সমূহের কথা বলা হয়েছে আপনি হয়তো এক্ষেত্রে তার মাত্র কয়েকটিতে আক্রান্ত হতে পারেন। আপনি যে কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ায় আক্রান্ত হতে পারেন সে সম্পর্কে আপনার নার্স অথবা চিকিৎসকগণ অবহিত করবেন।

ক্যানসারের চিকিৎসা

ক্যানসার চিকিৎসার বিভিন্ন ধরণ রয়েছে।

- সার্জারি – এর মানে হচ্ছে অপারেশনের মাধ্যমে টিউমার এবং ক্যানসার কোষকে উৎপাটন করা।
- কেমোথেরাপি – এক্ষেত্রে ক্যানসার কোষকে ধ্বংস করার জন্য ঔষধ ব্যবহার করা হয়।
- রেডিওথেরাপি – এতে ক্যানসার কোষকে ধ্বংস করার জন্য শক্তিশালী এক্স-রে ব্যবহার করা হয়।
- হরমোনাল থেরাপি – এটি আপনার শরীরের হরমোনকে পরিবর্তন করে, যা ক্যানসারের বৃদ্ধিকে থামিয়ে দিতে পারে।
- টার্গেটেড থেরাপি – এতে ঔষধ ব্যবহার করা হয় যা যে নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে ক্যানসার কোষ বিস্তার লাভ করে তাকে টার্গেট করে।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহ

সংক্রমণের ঝুঁকি

কেমোথেরাপি আপনার রক্তের শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা হ্রাস করতে পারে। একে বলা হয় নিউট্রোপেনিয়া। এটি আপনার সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়।

আপনাকে দেওয়া নম্বরগুলোর সাহায্যে হাসপাতালের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করুন যদি:

- আপনার কেমোথেরাপি টিম কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ অনুযায়ী, আপনার শরীরের তাপমাত্রা 37.5°C (99.5°F)-এর উপর উঠে গেলে বা 38°C (100.4°F)-এর উপরে হলে
- আপনার শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকা সত্ত্বেও, হঠাৎ করে আপনার শরীর খারাপ লাগতে শুরু করলে।
- আপনার মধ্যে যদি সংক্রমণের লক্ষণগুলো দেখা যায়, যেমন:
    - গরম বা ঠাণ্ডা লাগলে
    - শরীর কাঁপছে মনে হলে
    - গলায় ব্যথা হলে
    - কাশি
    - ডায়রিয়া
    - প্রচুর পরিমাণে প্রস্রাব করার প্রয়োজন হলে।

সাধারণত পরবর্তী চিকিৎসার পূর্বেই আপনার আপনার শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। আরও কেমোথেরাপি দেবার পূর্বে আপনার রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে। যদি তখনও আপনার শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা কম থাকে, সেক্ষেত্রে ডাক্তার আপনার চিকিৎসা অল্প সময়ের জন্য পিছিয়ে দিতে পারেন।

রেডিওথেরাপি শ্বেত রক্ত কণিকাকে আক্রান্ত করতে পারে এবং কারো কারো ক্ষেত্রে সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। কিন্তু এটি মূলত নির্ভর করে ঔষধের মাত্রা এবং আপনার শরীরের কোন অংশের চিকিৎসা করা হচ্ছে তার উপর। আপনার নার্স অথবা চিকিৎসক আরো বিস্তারিত ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

সার্জারির জন্য আপনার সংক্রমণের সম্ভাবনা আরো বাড়তে পারে কেননা এর কারণে ত্বক ফেটে যায়। ত্বক হচ্ছে শরীরের বাইরের ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের বিরুদ্ধে প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষার অংশ। আপনার আক্রান্ত স্থানে হয়তো অধিক সংক্রমণের শিকার হতে পারেন।

যদি আপনার আক্রান্ত স্থান গরম, স্ফীত, যন্ত্রণাদায়ক হয়, অথবা আপনি ভালো বোধ না করেন তবে সাথে সাথে চিকিৎসককে অবহিত করুন।

যদি আপনার চিকিৎসক মনে করেন যে আপনি সংক্রামিত হয়েছেন, আপনার হয়তো অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন পড়তে পারে। এক্ষেত্রে হয়তো ট্যাবলেট অথবা হাতের শিরা বা বাহুতে ইনজেকশনের মাধ্যমে আপনাকে প্রদান করা হবে।

রক্তস্বল্পতা

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনার রক্তের লোহিত রক্ত কণিকার পরিমাণ হ্রাস করতে পারে। এইসব কোষ সারা শরীরে অক্সিজেন বহন করে। যদি সংখ্যা কম থাকে, আপনি ক্লান্ত এবং শ্বাসকষ্ট অনুভব করতে পারেন। আপনি এমন বোধ করলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। সেক্ষেত্রে আপনাকে অতিরিক্ত লোহিত রক্ত কণিকা দেবার প্রয়োজন হতে পারে। একে ব্লাড ট্রান্সফিউশন বলে।

কালশিটে পড়া এবং রক্তক্ষরণ হওয়া

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনার রক্তের অণুচক্রিকার সংখ্যা হ্রাস করতে পারে। অণুচক্রিকাগুলো হচ্ছে সেই সমস্ত কোষ যা রক্তকে জমাট বাঁধতে সাহায্য করে। কোন ধরনের কালশিরা পড়লে অথবা রক্তক্ষরণ হলে আপনার চিকিৎসককে অবহিত করুন। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকে নাক থেকে রক্ত পড়া, দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া, ত্বকে উপর ছোপ ছোপ রক্ত বা ফুসকুড়ি। কিছু কিছু লোককে অতিরিক্ত অণুচক্রিকা দেবার প্রয়োজন হতে পারে।

চুল পড়ে যাওয়া

কেমোথেরাপির কারণে আপনার মাথার চুল পড়ে যেতে পারে অথবা পাতলা হয়ে যেতে পারে। তবে সকল ঔষধের কারণে চুল পড়ে না। কিছু কিছু ওষুধের কারণে খুব অল্প পরিমাণে চুল পড়তে পারে। অন্যান্যগুলোর কারণে আপনার মাথার সব চুল পড়ে যেতে পারে।

সাধারণত চিকিৎসা শুরু হওয়ার দুই বা তিন সপ্তাহ পর থেকে আপনার চুল পড়া শুরু হতে পারে। কখনও কখনও এটি কয়েকদিনের মধ্যেই শুরু হতে পারে। আপনি একটি পরচুলা বা হেয়ারপিসের জন্যে বলতে পারেন।

আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে এগুলো পুনরায় গজাতে সাধারণত কয়েক মাসের মতো সময় লাগতে পারে। প্রথম অবস্থায় আপনার চুল কোঁকড়ানো অথবা অন্য রং এর হতে পারে। কিন্তু সাধারণত এটি চিকিৎসার পূর্বে যেরকম ছিলো সেরকম অবস্থায় ফিরে আসে।

রেডিওথেরাপির কারণেও চুল পড়তে পারে। শরীরের যে স্থানে চিকিৎসা নেয়া হচ্ছে শুধু সে স্থানেরই চুল পড়ে থাকে। 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।

হরমোনাল থেরাপির কারণে আপনার চুল পাতলা হয়ে আসতে পারে।

আপনার চুল পড়াটা আপনার জন্য খুব বেদনাদায়ক হতে পারে। কিন্তু চিকিৎসার পরবর্তীতে সাধারণত আপনার চুল পুনরায় গজাবে। আপনার নার্স আপনাকে চুল পড়া ব্যাপারটার সাথে মানিয়ে নেয়ার ব্যাপারে সহায়তা করতে পারেন।

ক্লান্তি

ক্যানসারের সকল প্রকার চিকিৎসার জন্যই আপনি ক্লান্ত বোধ করতে পারেন। চিকিৎসা শেষ হবার পর ব্যাপারটা আরো খারাপের দিকে যেতে পারে। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে কয়েক সপ্তাহের জন্য এটি স্থায়ী হতে পারে।

আপনার যতটা বিশ্রামের প্রয়োজন ততটাই নেওয়ার চেষ্টা করুন। এটি কিছু হালকা ধরণের শারীরিক ব্যায়াম যেমন অল্প খানিকটা হাঁটাহাঁটি করলেও সাহায্য করে।

মুখের ক্ষত এবং ঘা

ক্যানসারের কিছু চিকিৎসা আপনার মুখে ক্ষত অথবা শুষ্ক করে তুলতে পারে। আপনি ছোট ছোট ঘা দেখতে পারেন। যা চেষ্টা করতে পারেন:

- প্রচুর পরিমাণ তরল পানীয় পান
- নরম টুথব্রাশ দিয়ে আস্তে আস্তে আপনার মুখ ধৌত করুন।
- গরম এবং মশলাদার খাবার পরিহার

আপনার মুখে ক্ষত দেখা দিলে চিকিৎসক অথবা নার্সকে বলুন। তারা কোন সংক্রমণ হয়েছে কি না তা পরীক্ষা করবেন। তারা সাহায্যের জন্য আপনাকে মাউথওয়াশ অথবা ঔষধ দিতে পারেন।

অসুস্থ বোধ করা বা অসুস্থ হওয়া

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনাকে অসুস্থ বোধ করাতে পারে অথবা অসুস্থ করে ফেলতে পারে (বমি)। আপনার চিকিৎসক অসুস্থতা প্রতিরোধ অথবা নিয়ন্ত্রণের জন্য ঔষধ প্রদান করবেন।

এরপরও যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, তবে আপনার চিকিৎসক অথবা নার্সকে বলুন। তারা অন্য কোন ঔষধ প্রদান করতে পারেন যা আপনার জন্য আরো ভালো কাজ করতে পারে।

খাবার খেতে অরুচি

কেউ কেউ ক্যানসারের চিকিৎসার সময়ে তাদের খাবারের রুচি হারিয়ে ফেলে। যদি সেরকমটি হয়, সেক্ষেত্রে বেশি খাবার খাওয়ার বদলে নিয়মিতভাবে অল্প অল্প করে খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। যদি আপনার খাবার খেতে সমস্যা হয় সেক্ষেত্রে হাসপাতালের কর্মীদের বলাটা জরুরী। তারা আপনাকে খাবারে রুচি বাড়ানো এবং স্বাস্থ্যসম্মত ওজন ধরে রাখার ব্যাপারে পরামর্শ প্রদান করবে।

স্বাদের পরিবর্তন

আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে খাবারের স্বাদ আলাদা লাগছে। কিছু কিছু লোক তাদের মুখের মধ্যে অদ্ভুত রকমের ধাতব বা তিক্ত স্বাদ পেতে পারেন। সুগন্ধিযুক্ত চিনি বিহীন মিষ্টি বা মিন্ট চোষা সাহায্য করতে পারে। সাধারণত চিকিৎসা শেষ হবার পরে স্বাভাবিক স্বাদ ফিরে আসে।

কোষ্ঠকাঠিন্য

ক্যানসারের কিছু চিকিৎসার কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিতে পারে। অন্যান্য ঔষধের কারণেও কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিতে পারে, যেমন ব্যথানাশক অথবা অ্যান্টি-সিকনেশ ঔষধ। প্রচুর তরল জাতীয় পানীয় পান করা, প্রচুর তন্তুময় খাবার খাওয়া, আর হালকা ধরণের শারীরিক ব্যায়াম করা সাহায্য করতে পারে। এরপরেও যদি আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য থাকে সেক্ষেত্রে আপনি লাক্সাটিভ নামক ওষুধ খেতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনাকে এগুলো দিতে পারেন।

ডায়রিয়া

ক্যানসারের কিছু চিকিৎসা, এবং অন্যান্য ঔষধ যেমন অ্যান্টিবায়োটিকের কারণে ডায়রিয়া হতে পারে। এরকম যদি হয়ে থাকে তবে সেক্ষেত্রে প্রচুর পরিমাণ তরল পানীয় পান করা জরুরী। আপনার ডায়রিয়া হলে আপনার ডাক্তারকে জানান। তারা আপনাকে ঔষধ দিয়ে সহায়তা করতে পারেন।

ত্বকের পরিবর্তন

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনার ত্বককে আক্রান্ত করতে পারে। আপনার চিকিৎসার ধরণের উপর ভিত্তি করে, নিম্নে উল্লেখিত ত্বকের কিছু সমস্যা দেখা দিতে পারে। কিছু বিষয় রয়েছে যা আপনি ত্বকের যত্নের জন্য করতে পারেন।

শুষ্ক অথবা বর্ণহীন ত্বক

- গন্ধবিহীন ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করে দেখতে পারেন। যদি আপনি রেডিওথেরাপি নেয়ার মধ্যে থাকেন, তবে কোন ক্রিম ব্যবহারের পূর্বে আপনার চিকিৎসকের সাথে আলাপ করে নিন।
- পানি দিয়ে শেভ করার পরিবর্তে ইলেকট্রিক রেজার ব্যবহার করুন। এটি ত্বকের কেটে যাবার আশঙ্কা কমাবে।

সূর্যালোকের প্রতি সংবেদনশীলতা

- রোদে বের হলে নিজেকে সুরক্ষিত করে নিন। ন্যূনতম 30 সান প্রকেটশন ফ্যাক্টর (এসপিএফ) সমৃদ্ধ সানক্রিম ব্যবহার করুন।
- আপনার মাথায় টুপি অথবা স্কার্ফ পরিধান করুন।
- ঢিলাঢালা সুতির কাপড় অথবা অন্যান্য প্রাকৃতিক আঁশ সমৃদ্ধ কাপড় পরিধান করুন।

লাল অথবা কালশিটে ত্বক

- সুগন্ধযুক্ত সাবান অথবা ক্রিম ব্যবহার করবেন না।
- শুধুমাত্র আপনার চিকিৎসক কর্তৃক সুপারিশকৃত ডিওডোরেন্ট, ক্রিম অথবা সাবান ব্যবহার করুন।

ফুসকুড়ি অথবা চুলকানি

- এক্ষেত্রে আপনার চিকিৎসক অথবা নার্সের সাথে কথা বলুন। তারা কোন ঔষধ অথবা ক্রিম দিতে পারেন যা সাহায্য করবে।
- সম্পূর্ণ গরম জলের পরিবর্তে অল্প গরম জলে স্নান করুন।
- ত্বকের ফাটা অংশ কখনো চুলকাবেন না। আপনার নখ পরিষ্কার এবং ছোট রাখুন।

হাত এবং পায়ে কালশিটে ত্বক

- যদি এইরকম দেখা যায়, তাহলে সাথে সাথে আপনার চিকিৎসককে বলুন। তাদের হয়তো আপনার চিকিৎসা সমন্বয় করার প্রয়োজন পড়বে।
- আপনার চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করুন এক্ষেত্রে কোন ক্রিম আপনাকে সহায়তা করবে।
- আপনার হাত এবং পা ঠাণ্ডা রাখুন।
- গরম জল এড়িয়ে চলুন।
- আঁটসাঁট মোজা, জুতা অথবা গ্লাভস পরবেন না।

হরমোনজনিত পরিবর্তন

ক্যানসারের কিছু চিকিৎসা আপনার হরমোনকে আক্রান্ত করতে পারে। হরমোনজনিত কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার সম্ভাবনা থাকলে, আপনার চিকিৎসক চিকিৎসার পূর্বেই আপনাকে অবহিত করবেন। হরমোনজনিত পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সাময়িক অথবা দীর্ঘ স্থায়ী হতে পারে।

যে লক্ষণসমূহ দেখা দিতে পারে:

- গরম অনুভব করা এবং ঘাম হওয়া
- স্তন সংবেদনশীলতা (পুরুষদের)
- ওজন বেড়ে যাওয়া
- হাড় চিকন হয়ে যাওয়া
- যৌনাকাঙ্ক্ষা হ্রাস পাওয়া
- পুরুষত্বহীনতা (পুরুষদের)
- মাসিক ঋতুচক্রে পরিবর্তন (মহিলাদের)
- শুষ্কযোনী (মহিলাদের)।

আপনি যা করতে পারেন

- আপনার পোশাক এবং বিছানার জন্য, কয়েক প্রস্থ পাতলা স্তর ব্যবহার করুন। এর মানে হচ্ছে যখনই গরম বোধ করবেন তখনই আপনার প্রয়োজন মতো তা পরে ফেলতে এবং খুলে ফেলতে পারবেন।
- গরম জলের পরিবর্তে অল্প গরম জল অথবা ঠাণ্ডা জলে স্নান এবং শাওয়ার করুন।
- কিছু সম্পূরক থেরাপি এই লক্ষণ সমূহ কমাতে সহায়তা করতে পারে, কিন্তু এসব করার পূর্বে আপনার চিকিৎসকের সাথে আলাপ করে নিন।
- পুরুষদের জন্য, কিছু ঔষধ এবং যন্ত্র রয়েছে যা পুরুষত্বহীনতা দূরীকরণে সহায়তা করতে পারে।
- মহিলাদের জন্য, কিছু ঔষধ থাকতে পারে যা এই সমস্ত লক্ষণ সমূহে সহায়তা করতে পারে। আপনার চিকিৎসকের সাথে এই ব্যাপারে কথা বলুন।
- শারীরিকভাবে ক্রিয়াশীল থাকুন, যেমন হাঁটা। এটি আপনার হাড়কে শক্তিশালী রাখতে সাহায্য করবে।

যে কোন ধরনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে আপনার চিকিৎসকের সাথে আলাপ করাটা জরুরী। তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবেন। এক্ষেত্রে এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা সহায়তা করতে পারে।

ম্যাকমিলান কিভাবে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে ম্যাকমিলান এখানে আছে। আপনি এখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, তার নাম শুধু ইংরেজিতে আমাদের বলুন। আমরা মেডিক্যাল প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। ফোন লাইনটি সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৯টা থেকে রাত ৪টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

- **ম্যাকমিলান ওয়েবসাইট (macmillan.org.uk).** ক্যানসার এবং ক্যানসার নিয়ে বাস করার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। www.macmillan.org.uk/translations -এ অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে

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

- **স্থানীয় সহায়তা গোষ্ঠীসমূহ – macmillan.org.uk/supportgroups**-এ আপনার কাছাকাছি একটি গোষ্ঠী খুঁজে নিন বা আমাদের কল করুন।

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

শব্দকোষ

Antibiotics	[অ্যান্টিবায়োটিকস]	অ্যান্টিবায়োটিকস	কিছু ঔষধ যা সংক্রমণের চিকিৎসা করে।
Complementary therapies	[কমপ্লিমেন্টারি থেরাপিজ]	সম্পূরক থেরাপি	চিকিৎসা অথবা বিভিন্ন কার্যক্রম যা আপনাকে ভালো বোধ করতে সাহায্য করবে, যেমন ভেষজ চিকিৎসা অথবা মালিশ। এগুলো ক্যানসারের চিকিৎসা করে না।
Constipation	[কন্সটিপেশন]	কোষ্ঠকাঠিন্য	যখন পায়খানা করাটা কঠিন বা বেদনাদায়ক বলে আপনার মনে হয়। আপনি সাধারণত যতবার যেয়ে থাকেন ততবার হবে না, বা আপনার পায়খানা কঠিন এবং পিণ্ডময় হতে পারে।
Diarrhoea	[ডায়রিয়া]	ডায়রিয়া	যখন আপনার নরম বা পানিযুক্ত পায়খানা হয়। আপনি সাধারণত যতবার যেয়ে থাকেন এর চেয়ে বেশি বার বা খুব জরুরীভাবে টয়লেটে যেতে হয়। আপনার পেট ব্যথাও থাকতে পারে।
Immune system	[ইম্যুন সিস্টেম]	রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনা	শরীরের একটি অংশ যা সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে।
Impotence	[ইম্পোটেন্স]	পুরুষত্বহীনতা	লিঙ্গ উত্থানে সক্ষম না হওয়া।
Menstruation	[মেনস্ট্রুয়েশন]	রজঃস্রাব	গর্ভাশয় থেকে প্রতি মাসে একবার যোনিদ্বার দিয়ে রক্ত বের হয়ে আসার স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।
Neutropenia	[নিউট্রোপেনিয়া]	নিউট্রোপেনিয়া	যখন আপনার শরীরে যথেষ্ট পরিমাণ শ্বেত রক্ত কণিকা থাকে না। এটি আপনার সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়।
White blood cells	[হোয়াইট ব্লাড সেলস]	শ্বেত রক্ত কণিকা	আমাদের রক্ত কোষ যা সংক্রমণের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে। এগুলো হচ্ছে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার একটা অংশ।
Wound site	[উন্ড সাইট]	ক্ষত স্থান	ত্বকের কাটা স্থান যেখানে অপারেশন

			করা হয়েছে।

বাংলা ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে।

ক্যানসারের ধরণ	ক্যানসারের মোকাবিলা করা
• স্তন ক্যানসার • বৃহদান্ত্রের ক্যানসার • ফুসফুসের ক্যানসার • প্রোস্টেট ক্যানসার **চিকিৎসাসমূহ** • কেমোথেরাপি • রেডিওথেরাপি • সার্জারি	• যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে – একটি চটজলদি নির্দেশিকা • বেনিফিট দাবি করা • খাবার সমস্যা এবং ক্যানসার • জীবনের অবসান • স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া • ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার • ক্যানসার 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 আপনার নিজের ভাষায় আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার উদ্বেগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আপনি আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, তার নাম শুধু ইংরেজিতে আমাদের বলুন।

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 ক্যানসার সাপোর্ট-এর ক্যানসার তথ্য উন্নয়ন দল।

এই তথ্য পৃষ্ঠার তথ্য ম্যাকমিলানের পুস্তিকা **ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার** ভিত্তিতে। আমরা আপনাকে কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু পূর্ণ পুস্তিকা শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

এই বিষয়বস্তু প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞেরা পর্যালোচনা করেছেন, এবং আমাদের প্রধান মেডিক্যাল সম্পাদক, ডক্টর টিম ইভসন, ম্যাকমিলান কনসালটেন্ট মেডিক্যাল অনকোলজিস্ট তা অনুমোদন করেছেন। ধন্যবাদ জানানো হচ্ছে সারাহ গ্রান্থাম, লিউমফোমা সিএনএস এবং নিকোলা জ্যাকসন, ম্যাকমিলান লাং ক্যানসার সিএনএস-কে। সেই সব ক্যানসার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ যারা এই সংস্করণটি 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**-এ আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

MAC14364

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

সূচিপত্র পর্যালোচনা: জানুয়ারি 2017

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচি: 2018

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

Side effects of cancer treatment: English

Side effects of cancer treatment

This information is about some of the side effects of cancer treatment.

Any words that are underlined are explained in the glossary at the end.

We hope this fact sheet answers your questions. If you have any more questions, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having your treatment.

If you have any questions or want someone to talk to, you can call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. Just tell us, in English, the language you want to use.

We have more information in [language] about different types of cancer, treatments and living with cancer. Visit **macmillan.org.uk/translations** or call us on **0808 808 00 00**.

In this fact sheet:

- What are side effects?
- Treatments for cancer
- Possible side effects

What are side effects?

Side effects are unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.

Side effects can be mild and last for a short time. But sometimes they can affect you more.

The side effects you get will depend on your treatment. Treatments can affect each person differently. You may only have a few of the side effects mentioned here. Your doctors or nurses will tell you about any side effects you may have.

Treatments for cancer

There are different types of cancer treatment.

- Surgery – this means having an operation to remove the tumour and cancer cells.
- Chemotherapy – this uses drugs to destroy cancer cells.
- Radiotherapy – this uses strong x-rays to destroy cancer cells.

- Hormonal therapy – this changes hormones in your body, which can stop cancer from growing.
- Targeted therapy – this uses drugs that target the specific way that cancer cells grow.

Possible side effects

Risk of infection

Chemotherapy can reduce the number of white blood cells in your blood. This is called neutropenia. This makes you more likely to get an infection.

Contact the hospital straight away on the contact number you've been given if:

- your temperature goes over 37.5°C (99.5°F) or over 38°C (100.4°F), depending on the advice given by your chemotherapy team
- you suddenly feel unwell, even with a normal temperature
- you have symptoms of an infection, such as:
    - feeling hot or cold
    - feeling shaky
    - a sore throat
    - a cough
    - diarrhoea
    - needing to pass urine a lot.

Your white blood cells usually return to normal before your next treatment. You will have a blood test before having more chemotherapy. If your white blood cells are still low, your doctor may delay your treatment for a short time.

Radiotherapy can affect the white blood cells and increase the risk of infection in some people. But it depends on the dose you have and which part of your body is being treated. Your doctor or nurse will explain more.

Surgery can make you more likely to get an infection because it causes a break in the skin. The skin is part of the body's natural protection against bacteria outside the body. You may be more likely to get an infection at the wound site.

It's important to let your doctor know straight away if your wound becomes hot, swollen, painful, or if you feel unwell.

If your doctor thinks you have an infection, you may need antibiotics. You may have these as tablets or as an injection into a vein in your arm or hand.

Anaemia

Cancer treatments can reduce the number of red blood cells in your blood. These cells carry oxygen around the body. If the number is low, you may feel tired and breathless. Tell your doctor or nurse if you feel like this. You may need to be given extra red blood cells. This is called a blood transfusion

Bruising and bleeding

Cancer treatments can reduce the number of platelets in your blood. Platelets are cells that help the blood to clot. Tell your doctor if you have any bruising or bleeding. This includes nosebleeds, bleeding gums, blood spots or rashes on the skin. Some people may need to be given extra platelets.

Hair loss

Chemotherapy can make the hair on your head fall out or get thinner. Not all drugs make your hair fall out. Some drugs make only a little bit of hair fall out. Others can make all of your hair fall out.

If your hair falls out, it usually happens two to three weeks after starting treatment. Sometimes it can happen within a few days. You can ask about getting a wig or hairpiece.

It usually grows back over a few months, once you have finished treatment. At first your hair may be curlier or a different colour. But it usually returns to what it was like before treatment.

Radiotherapy can also cause hair loss. You will only lose hair from the area of your body having treatment. If you are having treatment to your head, you may lose some hair from your head. If you are having treatment to your breast, the hair under your arm might fall out.

Hormonal therapy may make your hair become thinner.

It can be very upsetting to lose your hair. But your hair will usually grow back after treatment. Your nurse can give you advice about coping with hair loss.

Tiredness

All cancer treatments can make you feel tired. This is often worse towards the end of treatment. It can last for some weeks after treatment finishes.

Try to get as much rest as you need. It helps to also do some gentle exercise such as short walks.

Sore mouth and ulcers

Some cancer treatments can make your mouth sore or dry. You may notice small ulcers. Try to:

- drink lots of fluids
- clean your teeth gently with a soft toothbrush
- avoid hot and spicy foods.

Tell your doctor or nurse if your mouth is sore. They will check for infection. They may give you mouthwashes or medicine to help.

Feeling sick or being sick

Cancer treatment can make you feel sick or be sick (vomit). Your doctor will give you medicine to prevent or control sickness.

If you still feel sick, tell your doctor or nurse. They can try other medicines that may work better for you.

Loss of appetite

Some people lose their appetite during cancer treatment. If this happens, try having regular small snacks rather than large meals. If you're having problems eating, it's important to tell the hospital staff. They will give you advice on improving your appetite and keeping to a healthy weight.

Taste changes

You may notice that food tastes different. Some people get a strange metal or bitter taste in their mouth. Sucking on flavoured sugar-free sweets or mints may help. Normal taste usually comes back after treatment finishes.

Constipation

Some cancer treatments can cause constipation. Other medicines can also cause constipation, like painkillers or anti-sickness drugs. Drinking lots of fluids, eating foods with lots of fibre, and doing some gentle exercise can help. If you still have constipation, you may need to take a medicine called a laxative. Your doctor can give this to you.

Diarrhoea

Some cancer treatments, and other medicines like antibiotics, can cause diarrhoea. It is important to drink plenty of fluids if this happens. Tell your doctor if you have diarrhoea. They can give you medicines to help.

Skin changes

Cancer treatments can affect your skin. Depending on your treatment, you may have some of the following skin problems. There are things you can do to look after your skin.

Dry or discoloured skin

- Try using an unperfumed moisturiser. Check with your doctor before using creams if you are having radiotherapy.
- Use an electric razor instead of wet shaving. This will reduce the risk of cuts.

Sensitivity to sunlight

- Protect yourself if you go out in the sun. Use a suncream with a sun protection factor (SPF) of at least 30.
- Wear a hat or scarf on your head
- Wear loose clothes made of cotton or other natural fibres.

Red or sore skin

- Do not use soaps or creams that contain perfume.
- Only use deodorants, creams or soaps recommended by your doctor.

Rashes or itching

- Speak to your doctor or nurse. They can provide medicines or creams to help.
- Have lukewarm baths or showers rather than hot ones.
- Don't scratch the itchy area. Keep your nails clean and short.

Sore skin on the hands and feet

- If this happens, tell your doctor straight away. They may need to adjust your treatment.
- Ask your doctor about creams that might help.
- Keep your hands and feet cool.
- Avoid hot water.
- Don't wear tight socks, shoes or gloves.

Hormonal changes

Some cancer treatments can affect your hormones. If you are likely to have hormonal side effects, your doctors will tell you before your treatment. Hormonal side effects may be temporary or permanent.

Symptoms can include:

- hot flushes and sweats
- breast tenderness (in men)
- weight gain
- bone thinning
- lowered sex drive

- impotence (in men)
- changes to menstruation (in women)
- vaginal dryness (in women).

What you can do

- For your clothes and bed linen, use several thin layers. This means you can take them off and put them on as needed if you have hot flushes.
- Have lukewarm or cool baths and showers instead of hot ones.
- Some complementary therapies can help reduce symptoms, but check with your doctor before taking these.
- For men, there are medicines and devices that can help deal with impotence.
- For women, there may be medicines that can help with some symptoms. Talk to your doctor about this.
- Try to be physically active, for example walking. It can help to keep your bones strong.

It is important to mention any side effect you have to your doctor or nurse. They can give you advice. There are often things that can help.

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)**. 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 centres**. At an information centre, 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** – Find a group near you at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us.

- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at **macmillan.org.uk/community**

Glossary

Antibiotics – Medicine that treats an infection.

Complementary therapies – Treatments or activities that can help you feel better, like herbal treatments or massage. They do not treat cancer.

Constipation – When you find it difficult or painful to poo. You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.

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.

Immune system – The parts of the body that fight against infections.

Impotence – Not being able to have an erection.

Menstruation – The normal discharge of blood from the womb that comes out of the vagina once a month.

Neutropenia – When you do not have enough white blood cells. This makes you more likely to get an infection.

White blood cells – Cells in our blood that fight infection. They are part of the immune system.

Wound site – The cut in the skin where an operation was done.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

Types of cancer • Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	**Coping with cancer** • If you're diagnosed with cancer – A quick guide • Claiming benefits • Eating problems and cancer • End of life • 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 your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

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.

The information in this fact sheet is based on the Macmillan booklet **Side effects of cancer treatment**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This content has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist. With thanks to Sarah Grantham, Lymphoma CNS and Nicola Jackson, Macmillan Lung Cancer CNS. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this edition.

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**

MAC14364

Health & care information you can trust

The Information Standard Certified Member

Content reviewed: January 2017

Next planned review: 2018