Bowel cancer: Bengali

অন্ত্রের ক্যান্সার

এই তথ্যগুলো অন্ত্রের ক্যান্সার এবং অন্ত্রের ক্যান্সারের চিকিৎসা সম্পর্কে।

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

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

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

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

এই তথ্য যে বিষয়ে:

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

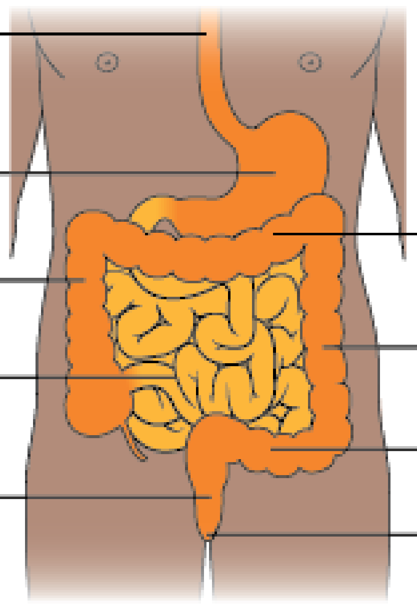
অন্ত্র

অন্ত্র পাচনতন্ত্রের সিস্টেমের একটি অংশ। অন্ত্র খাবারকে ভেঙ্গে ফেলে ও শোষণ করে যাতে শরীর তা ব্যবহার করতে পারে৷ এর দুটি অংশ রয়েছে, ক্ষুদ্রান্ত্র ও বৃহদান্ত্র৷

বৃহদান্ত্রের তিনটি অংশ রয়েছে৷ সেগুলো হলো:

- মলাশয়
- মলনালী
- মলদ্বার৷

অন্ত্র



অন্ত্রের ক্যান্সার

শরীরের সকল অংশ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোষ দ্বারা গঠিত৷ অন্ত্রের কোষগুলো অনিয়ন্ত্রিতভাবে বেড়ে উঠলে অন্ত্রে ক্যান্সার হয় এবং একটি মাংসপিণ্ড গঠন করে যাকে টিউমার (প্রাথমিক ক্যান্সার) বলা হয়।

ক্যান্সার অন্ত্রের বিভিন্ন অংশকে আক্রান্ত করতে পারে৷ বৃহদান্ত্রের দু'টি প্রধান ক্যান্সার হচ্ছে:

- মলাশয়ের ক্যান্সার
- মলনালীর ক্যান্সার৷

বৃহদান্ত্রের ক্যান্সারকে কোলোরেক্টাল ক্যান্সারও বলা হয়। ক্ষুদ্রান্ত্রের ক্যান্সার ও মলদ্বারে ক্যান্সার বিরল। এই ক্যান্সারসমূহ সম্পর্কে আমাদের কাছে ইংরেজিতে তথ্য রয়েছে।

কখনো কখনো, ক্যান্সার কোষগুলি রক্ত ও লসিকাতন্ত্রের মাধ্যমে শরীরের অন্য অংশগুলোতে ছড়িয়ে পড়ে। একে সেকেন্ডারি ক্যান্সার বলা হয়।

অন্ত্রের ক্যান্সার সংক্রামক নয় এবং অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে দেওয়া যায় না।

অন্ত্রের ক্যান্সারের পর্যায় ও শ্রেণী

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

কিভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয়

আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো চিকিৎসার পরিকল্পনা করতে আপনার হেলথকেয়ার টিম একত্রিত হবেন। দেখা হবার পরে, আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার সাথে কথা বলবেন:

- ক্যান্সারের পর্যায় ও শ্রেণী
- আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য
- চিকিৎসা ও সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া
- পাওয়া যায় এমন চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার মনোভাব।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা

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

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

আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে যেসব প্রশ্ন জিজ্ঞেস করবেন

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

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

অন্ত্রের ক্যান্সারের চিকিৎসা

অন্ত্রের ক্যান্সারের চিকিৎসার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- অপারেশন (সার্জারি)
- ওষুধ – (কেমোথেরাপি ও টার্গেটেড থেরাপি)
- রেডিওথেরাপি

অনেকেই একাধিক চিকিৎসা নিয়ে থাকেন, যেমন অপারেশন এবং তারপর কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপি। মলাশয়ের ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসা মলনালীর ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের থেকে ভিন্ন হতে পারে।

অপারেশন
অন্ত্রের ক্যান্সারের জন্য সবচেয়ে সাধারণ চিকিৎসা হচ্ছে অপারেশন (সার্জারি)।

কখনো কখনো, অন্ত্রের ক্যান্সারের খুব প্রাথমিক স্টেজে লোকাল রিসেকশন নামক একটি ছোট অপারেশনের মাধ্যমে ক্যান্সারটি অপসারণ করা যায়। সার্জনের পেট (তলপেট) কাটার প্রয়োজন হয় না। তারা সার্জিকাল যন্ত্রপাতি মলদ্বারের ভেতর দিয়ে প্রবেশ করিয়ে ক্যান্সার অপসারণ করেন।

বেশিরভাগ মানুষের অন্ত্রের অংশবিশেষ অপসারণের জন্য অপারেশন করা হবে। সার্জন সাধারণত ক্যান্সারের আশেপাশের জায়গা থেকে কিছু লিম্ফ নোড বা লসিকাগ্রন্থি অপসারণ করেন। এর কারণ হচ্ছে ক্যান্সার কোষ লসিকা গ্রন্থিগুলোতে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

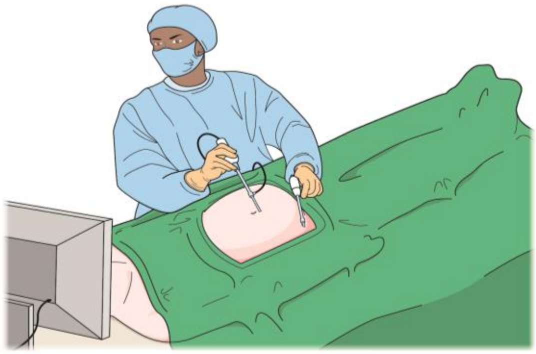
আপনার অপারেশন নিম্নলিখিতভাবে করা হতে পারে:

- ওপেন সার্জারি
- কীহোল (ল্যাপারোস্কোপিক) সার্জারি।

ওপেন সার্জারি মানে হচ্ছে সার্জন ক্যান্সার অপসারণের পূর্বে বড় করে কাটেন।

কীহোল সার্জারির অর্থ হচ্ছে, সার্জন 4 বা 5টি জায়গায় ছোট করে কাটেন। ক্যান্সার অপসারণের জন্য কাটা অংশগুলোর ভেতর দিয়ে তারা সার্জিকাল যন্ত্রপাতি প্রবেশ করান। সাধারণত ওপেন সার্জারির তুলনায় কীহোল সার্জারিতে আপনি আরো তাড়াতাড়ি সুস্থ হয়ে উঠবেন।

একজন সার্জন কীহোল (ল্যাপারোস্কোপিক) সার্জারি করছেন

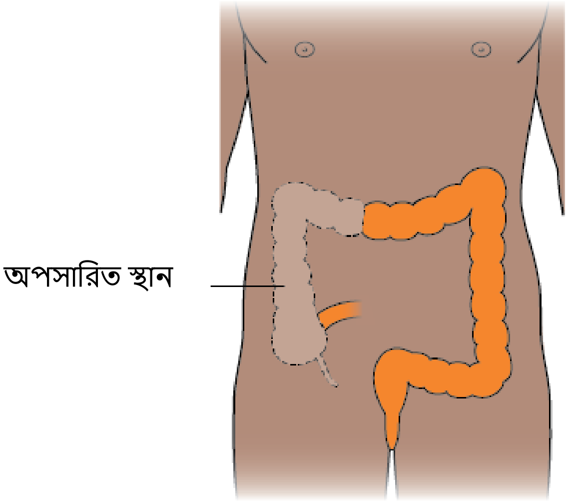


মলাশয়ের ক্যান্সারের জন্য বিভিন্ন ধরনের অপারেশন

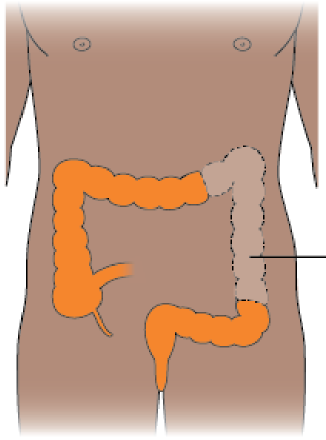
- **হেমি-কোলেকটমি** - মলাশয়ের অর্ধেক অংশ অপসারণ করা হয়। ক্যান্সারটি কোথায় আছে তার উপর ভিত্তি করে, এটি হতে পারে ডান বা বাম অংশ।
- **সিগময়েড কোলেকটমি** -সিগময়েড মলাশয় অপসারণ করা হয়।

অন্ত্রের যে অংশে ক্যান্সার রয়েছে সেই অংশ অপসারণ করার পর, সার্জন অন্ত্রের দুই প্রান্ত সংযুক্ত করে দেন।

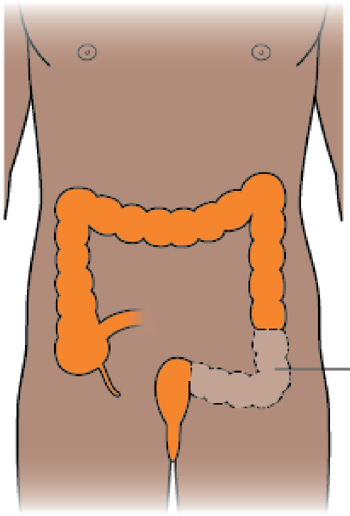
ডান হেমি-কোলেকটমি



বাম হেমি-কোলেকটমি



সিগময়েড কোলেকটমি



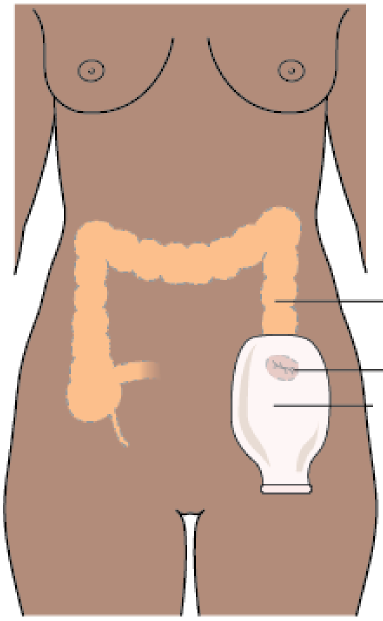
কিছু কিছু লোকের ক্ষেত্রে সম্পূর্ণ মলাশয় ফেলে দিতে হতে পারে। একে বলা হয় টোটাল কোলেকটমি। আপনার যদি এই ধরনের অপারেশনের প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এ ব্যাপারে আরো কথা বলবেন।

স্টোমা

কিছু কিছু লোকের স্টোমা করার দরকার হয়। সার্জন অন্ত্রের প্রান্তটি পেটের (তলপেটের) পৃষ্ঠের সাথে সংযুক্ত করে এটি করেন। আপনি পরে থাকেন এমন একটি বিশেষ ব্যাগের মধ্যে স্টোমা দিয়ে মল (পায়খানা) ত্যাগ করবেন।

- যদি স্টোমাটি মলাশয় দিয়ে তৈরি হয়, তাহলে একে কোলোস্টমি বলে।
- যদি স্টোমাটি ক্ষুদ্রান্ত্র (ইলিয়াম) দিয়ে তৈরি হয়, তাহলে একে ইলিওস্টমি বলে।

একটি স্টোমা ও স্টোমা ব্যাগ



একজন স্টোমা নার্স আপনাকে দেখিয়ে দেবেন কিভাবে স্টোমার দেখাশোনা করতে হয় এবং আপনাকে আরো উপদেশ ও তথ্য দেবেন।

অপারেশনের পরে খুব অল্প সময়ের জন্য আপনাকে স্টোমা করতে হতে পারে, যাতে অন্ত্রটি সেরে উঠতে পারে। কিন্তু কখনো কখনো এটি স্থায়ী হবে। আপনার ডাক্তার আপনাকে বলতে পারবেন আপনার স্টোমার দরকার হতে পারে কিনা এবং আপনাকে কত দিন এটি রাখতে হতে পারে।

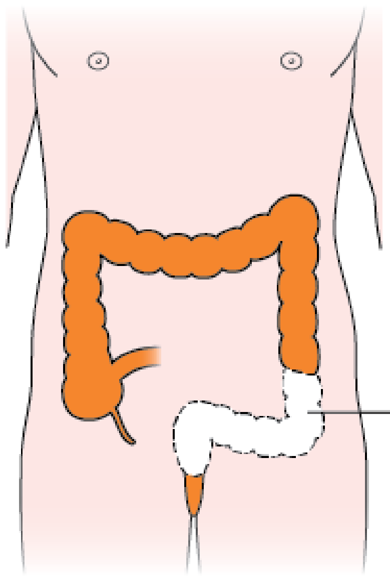
মলনালীর ক্যান্সারের জন্য বিভিন্ন ধরনের অপারেশন

সার্জন সাধারণত মলনালীর বেশিরভাগ অংশ এবং চর্বি জাতীয় টিস্যু এবং মলনালীর চারপাশের লিম্ফ নোডগুলো ফেলে দেন।

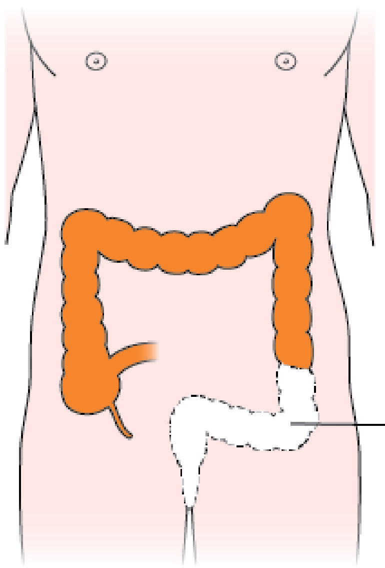
সামনের দিকের রিসেকশন - সার্জন ক্যান্সারে আক্রান্ত মলনালীর অংশটি ফেলে দেন। তারা অন্ত্রের দুটি প্রান্ত একত্রে সংযুক্ত করে দেন।

অ্যাবডোমিনো-পেরিনিয়াল রিসেকশন - এটি সাধারণত মলদ্বারের নিকটবর্তী ক্যান্সারের জন্য ব্যবহার করা হয়। ডাক্তার মলনালী ও মলদ্বার অপসারণ করেন। এই অপারেশনের পর, আপনার একটি স্থায়ী স্টোমা থাকবে।

সামনের দিকের রিসেকশন



অ্যাবডোমিনো-পেরিনিয়াল রিসেকশন



ছড়িয়ে পড়া অন্ত্রের ক্যান্সারের বিভিন্ন ধরনের অপারেশন

কখনও কখনও, মলাশয়ের ক্যান্সার অন্ত্রকে বন্ধ করে ফেলে এবং মল বের হতে বাধা দেয়। এর ফলে পেট ব্যথা ও বমি হতে পারে। ডাক্তার এটিকে খোলা রাখতে অন্ত্রের ভেতরে একটি সরু টিউব (স্টেন্ট) ঢুকিয়ে দিয়ে রাখতে পারেন।

কিছু কিছু লোকের অপারেশন চলাকালীন সময়ে অন্ত্রের অবরুদ্ধ অংশটি সরিয়ে ফেলার প্রয়োজন হতে পারে।

শরীরের অন্য কোন অংশ, যেমন যকৃত বা ফুসফুসে ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়লে ক্যান্সার অপসারণের জন্য আপনি সার্জারি করাতে পারেন।

সার্জারি এবং এমন কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া যা আপনার হতে পারে সে বিষয়ে বাংলায় আমাদের কাছে আরো তথ্য আছে।

কেমোথেরাপি

কেমোথেরাপিতে ক্যান্সারের কোষগুলোকে ধ্বংস করার জন্য ক্যান্সার-বিরোধী ওষুধ ব্যবহার করা হয়। প্রাথমিক পর্যায়ের অন্ত্রের ক্যান্সারের জন্য সাধারণত কেমোথেরাপির প্রয়োজন হয় না।

কেমোথেরাপি দেওয়া হতে পারে:

- সার্জারির পরে ক্যান্সার ফিরে আসার ঝুঁকি কমানোর জন্য
- সার্জারির আগে, ক্যান্সারটিকে ছোট করতে ও এর ফিরে আসার ঝুঁকিকে কমাতে
- ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়া ক্যান্সারের প্রধান চিকিৎসা হিসেবে।

কেমোথেরাপির ওষুধগুলোর কারণে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হতে পারে যার কারণে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন। বিভিন্ন ধরনের ওষুধের কারণে বিভিন্ন ধরনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। এগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাওয়া
- ক্লান্ত বোধ করা
- বমির ভাব হওয়া বা বমি করা
- মুখের ভিতর ক্ষত হওয়া
- চুল পড়ে যাওয়া।

আপনার হতে পারে এমন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে এবং আপনি কিভাবে তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন সেই বিষয়ে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। বেশিরভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ওষুধের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে বেশির ভাগ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ধীরে ধীরে চলে যায়।

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

রেডিওথেরাপি

রেডিওথেরাপি উচ্চ-শক্তির এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যান্সার কোষগুলিকে ধ্বংস করে। মলাশয়ের ক্যান্সারের জন্য সাধারণত রেডিওথেরাপি দেওয়া হয় না কিন্তু মলনালীর ক্যান্সারের জন্য এটি একটি সাধারণ চিকিৎসা।

মলনালীর ক্যান্সারের অপারেশনের আগে আপনাকে রেডিওথেরাপি দেওয়া হতে পারে। এটা যা করতে পারে:

- ক্যান্সারকে ছোট করে ও অপসারণ করা সহজ করে
- মলনালী ক্যান্সারের ফিরে আসার ঝুঁকিও কমায়।

রেডিওথেরাপি শেষ করার কয়েক সপ্তাহ পরে আপনার অপারেশন করা হবে৷

যদি অপারেশনের পরেও ক্যান্সার থেকে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে তাহলে রেডিওথেরাপি দেওয়া হতে পারে৷

যদি মলনালীর ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়ে বা ফেরত আসে, তাহলে একে ছোট করার জন্য আপনাকে রেডিওথেরাপি দেওয়া হতে পারে৷ এটি ব্যথার মত উপসর্গগুলোর মোকাবেলায়ও সাহায্য করে৷

মলনালীর ক্যান্সারের জন্য দেওয়া রেডিওথেরাপির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- ক্লান্তি
- আপনার ত্বকে পরিবর্তন
- মল ত্যাগের অভ্যাসে পরিবর্তন হওয়া
- মূত্রাশয়ের পরিবর্তন।

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

কেমোরেডিয়েশন

যদি আপনার মলনালীর ক্যান্সার থাকে, তাহলে আপনাকে কেমোথেরাপি ও রেডিওথেরাপি একসাথে দেওয়া হতে পারে৷
একে বলা হয় কেমোরেডিয়েশন৷ কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপি যে কোনোটির চেয়ে এটি নিজেই আরও ভাল কাজ করতে পারে। একসাথে চিকিৎসা করলে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো আরও খারাপ হতে পারে।

টার্গেটেড (জৈবিক) থেরাপি

টার্গেটেড থেরাপির ওষুধগুলো ক্যান্সার কোষের ভিতরে বা তার আশেপাশে এমন কিছুকে লক্ষ্য করে যা এটিকে বাড়তে ও বাঁচতে সহায়তা করে। টার্গেটেড থেরাপিগুলো কখনও কখনও অন্ত্রের ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয় যা শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়েছে।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে রয়েছে:

- ক্লান্ত বোধ করা
- খসখসে ত্বক বা ফুসকুড়ি দেখা দেওয়া
- ডায়রিয়া
- ফ্লু-এর লক্ষণসমূহ৷

বেশিরভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ওষুধের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং চিকিৎসা শেষ হলে চলে যায়৷

আপনার চিকিৎসার সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

নিচে কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেওয়া আছে যেগুলো অন্ত্রের ক্যান্সারের চিকিৎসাকালীন সময়ে বা চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে আপনার হতে পারে।

মল ত্যাগের অভ্যাসে পরিবর্তন হওয়া

চিকিৎসার পরে, আপনার অন্ত্র কিছু সময়ের জন্য ভিন্নভাবে কাজ করতে পারে। আপনার হয়তো:

- ডায়রিয়া হতে পারে
- ঘন ঘন মল ত্যাগ করতে হতে পারে
- আপনার মলত্যাগ করার প্রয়োজন হলে আগে থেকে তেমন একটা বুঝতে না পারা
- পাছায় ব্যথা হওয়া

সময়ের সাথে সাথে সাধারণত এসব অবস্থার উন্নতি হয়। যদি আপনার এই সব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে বা এগুলোর উন্নতি না হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। তারা আপনাকে উপদেশ ও ওষুধ দিয়ে সহায়তা করতে পারবেন।

আপনার ত্বক সুরক্ষিত রাখুন

তরল বা পানিযুক্ত মল আপনার পাছার চারদিকের ত্বককে ব্যথাযুক্ত করে তুলতে পারে। এই পরামর্শগুলো সাহায্য করতে পারে:

- আপনার মলদ্বারের (গুহ্য) চারপাশের ত্বককে পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন।
- সুগন্ধীবিহীন ভেজা ওয়াইপ ব্যবহার করুন কারণ এগুলো টয়লেট পেপারের তুলনায় আপনার ত্বকের জন্য বেশি কোমল।
- আপনার ত্বককে সুরক্ষিত রাখতে প্রতিবন্ধক ক্রিম ব্যবহার করুন। কেবলমাত্র আপনার ডাক্তার এবং নার্স পরামর্শ দিয়েছেন এমন ক্রিম ব্যবহার করুন।
- আপনার ত্বককে শুষ্ক ও ঠাণ্ডা রাখার জন্য সুতির আন্ডারওয়্যার পরুন।

খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন

অপারেশনের পরে আপনার অন্ত্র সেরে উঠলে আপনার ডাক্তার আপনাকে একটি সুনির্দিষ্ট খাদ্য তালিকা অনুসরণ করার পরামর্শ দিতে পারেন।

কখনও কখনও ফল ও সবজির মত খাবার আপনার মলকে নরম করে ফেলতে পারে এবং আপনাকে বেশিবার টয়লেটে পাঠাতে পারে। আপনি কী কী খাবার খাচ্ছেন এবং তা কিভাবে আপনাকে প্রভাবিত করছে সেই সম্পর্কে একটি ডায়েরি রাখলে তা সহায়ক হতে পারে।

আপনার যদি খেতে ইচ্ছা না করে, তাহলে দিনে 1 বা 2 বার বেশি করে খাবার খাওয়ার পরিবর্তে অল্প অল্প করে কয়েকবার খাবার খাওয়াটা সহায়ক হতে পারে। আপনি কী খেতে পারবেন তা নিয়ে যদি সমস্যা হতেই থাকে, তাহলে আপনার নার্স বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

উদ্বেগ
উদ্বিগ্ন বা চিন্তিত অনুভব করলেও আপনার মল নরম হতে পারে৷ কিভাবে আরামবোধ করা যায় তা শেখা আপনার অন্ত্রকে থিতু করতে সহায়ক হবে এবং এটি আপনার সার্বিক স্বাস্থ্য ও সেরে উঠার জন্যেও ভালো হবে৷

আপনার যদি স্টোমা থাকে
অপারেশনের পর আপনার যদি অস্থায়ী বা স্থায়ী স্টোমা থাকে, এর সাথে মানিয়ে নিতে আপনার কিছু সময় লাগতে পারে৷ স্টোমা আছে এমন অন্য কারো সাথে কথা বললে আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে৷ আপনার নার্স আপনার জন্য এটির ব্যবস্থা করতে পারেন৷ আপনার নার্স আপনাকে শিখিয়ে দেবেন কিভাবে বাড়িতে স্টোমা ব্যবস্থাপনা করা যায়৷

ম্যাকমিলান (Macmillan) টয়লেট কার্ড
জরুরিভাবে টয়লেট ব্যবহার করার প্রয়োজন হলে আপনি বাইরে যাওয়ার বিষয়টি নিয়ে চিন্তিত হয়ে পড়তে পারেন। বিনামূল্যের ম্যাকমিলান (Macmillan) টয়লেট কার্ড সঙ্গে রাখা সহায়ক হতে পারে। আপনি এটি বিভিন্ন জায়গায় যেমন দোকান, অফিস এবং ক্যাফেতে দেখাতে পারেন৷ আমরা আশা করি এটি আপনার টয়লেটে প্রবেশে সহায়তা করবে কিন্তু এটি সব জায়গায় কাজ নাও করতে পারে৷

0808 808 00 00 নম্বরে ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইনে কল করে আপনি একটি কার্ড পেতে পারেন৷ অথবা, আপনি আমাদের ওয়েবসাইট **be.macmillan.org.uk**-তে এটির জন্য অর্ডার দিতে পারেন

আপনি প্রতিবন্ধীদের টয়লেটও ব্যবহার করতে পারেন৷ সেগুলির ওয়াশ বেসিন রয়েছে এবং আপনি যেন কাপড় বদলাতে পারেন সেইজন্য জায়গা রয়েছে৷ প্রতিবন্ধীদের টয়লেট মাঝে মাঝে লক করা থাকে৷ আপনি ডিজেবিলিটি রাইটস ইউকে থেকে একটি চাবি কিনে নিতে পারেন৷

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আরও তথ্য
সাধারণ ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনার ভাষায় আমাদের কাছে আরো তথ্য রয়েছে৷ ক্লান্তি ও খাওয়ার সমস্যা সম্পর্কে আমাদের তথ্যও সহায়ক হতে পারে৷ আপনি এই তথ্য অনলাইনে **macmillan.org.uk/translations**তে পাবেন। অথবা আপনি **0808 808 00 00** নম্বরে ফোন করতে এবং আপনার ভাষায় তথ্য চাইতে পারেন।

ফলোআপ

আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পর, আপনার নিয়মিত চেক-আপ করা হবে এবং পরীক্ষাও করা হতে পারে৷ এগুলি সাধারণত বেশ কয়েক বছর অব্যাহত থাকে।

আপনার অনুভূতি

আপনার ক্যান্সার আছে এটা শোনার পর আপনি বিহ্বল হয়ে পড়তে পারেন এবং বিভিন্ন রকম আবেগ দেখা দিতে পারে৷ ঠিক বা ভুল করে অনুভব করা বলে কিছু নেই। এর সঙ্গে মানিয়ে চলার জন্য অনেক রকম উপায় রয়েছে৷ খুব কাছের বন্ধু বা আত্মীয়ের সাথে কথা বলাটা সহায়ক হতে পারে৷ আপনার ডাক্তার বা নার্সও সহায়তা করতে পারেন৷

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

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

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

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

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

শব্দ তালিকা

শব্দ (উদ্দিষ্ট ভাষা)	ইংরেজিতে	ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয় (ইংরেজি শব্দের ট্রান্সলিটারেশন)	অর্থ
ইলিওস্টোমি	Ileostomy	ইলিওস্টোমি	ক্ষুদ্রান্ত্রের অংশ থেকে তৈরি একটি স্টোমা।
ইলিয়াম	Ileum	ইলিয়াম	ক্ষুদ্রান্ত্রের যে অংশ মলাশয়ের সাথে যুক্ত হয়।
কেমোথেরাপি	Chemotherapy	কেমোথেরাপি	একটি ক্যান্সার চিকিৎসা যা দিয়ে ক্যান্সার কোষগুলো ধ্বংস করার জন্য ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
কোলোস্টমি	Colostomy	কোলোস্টমি	মলাশয়ের অংশ থেকে তৈরিকৃত একটি স্টোমা।
কোষ	Cell	সেল	ছোট ছোট গাঠনিক একক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে।
টার্গেটেড থেরাপি	Targeted therapy	টার্গেটেড থেরাপি	ওষুধ যা ক্যান্সার কোষকে ধ্বংস করে ও সাধারণ কোষের কম ক্ষতি করে।
টিউমার	Tumour	টিউমার	কোষের গুচ্ছ যা অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে চলছে। অস্বাভাবিক কোষগুলির সংখ্যা বাড়তে থাকে এবং একটি মাংসপিণ্ড তৈরি করে।
ডায়রিয়া	Tumour	টিউমার	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।
পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া	Side effects	সাইড-এফেক্টস	ক্যান্সারের চিকিৎসার অযাচিত প্রভাবগুলো।
প্রাথমিক ক্যান্সার	Primary cancer	প্রাইমারি ক্যান্সার	শরীরে বড় হওয়া প্রথম টিউমার।
প্রাথমিক পর্যায়	Early stage	আর্লি স্টেজ	এমন ক্যান্সার যেটি মাত্র বড় হতে শুরু করেছে এবং শরীরের অন্যান্য অংশে এখনো ছড়ায়নি।
ব্যারিয়ার ক্রীম	Barrier cream	ব্যারিয়ার ক্রীম	পানিরোধী ক্রীম যা ত্বককে শারীরিক তরল থেকে সুরক্ষা দেয়।

রেডিওথেরাপি	Radiotherapy	রেডিওথেরাপি	উচ্চ-শক্তির এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যান্সার কোষগুলোকে মেরে ফেলার জন্য একটি ক্যান্সার চিকিৎসা।
রোগ নির্ণয়	Diagnosis	ডায়াগনোসিস	আপনার কোনো অসুখ আছে নাকি নেই তা খুঁজে বের করা।
লসিকা গ্রন্থি	Lymph node	লিম্ফ নোড	একটি গ্রন্থি যা লসিকাতন্ত্রের অংশ।
লসিকাতন্ত্র	Lymphatic	লিম্ফ্যাটিক	শরীর জুড়ে থাকা নালী ও গ্রন্থির একটি নেটওয়ার্ক যা সংক্রমণের সাথে লড়াই করতে সাহায্য করে।
সার্জারি	Surgery	সার্জারি	অপারেশন হওয়া।
স্টোমা	Stoma	স্টোমা	শরীরে সার্জনের তৈরি করা একটি খোলা মুখ।
স্টোমা নার্স	Stoma nurse	স্টোমা নার্স	কিভাবে স্টোমার যত্ন নিতে হবে তা নার্স আপনাকে দেখিয়ে দেবেন।

বাংলা ভাষায় আরো তথ্য আছে

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

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

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

আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলুন

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

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

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

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

ম্যাকমিলান (Macmillan)-এর **মলাশয়ের ক্যান্সারের বিষয়ে বোঝা** এবং **মলদ্বারের ক্যান্সার বোঝা** নামক পুস্তিকার ভিত্তিতে এই তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। আমরা আপনাকে কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু পূর্ণ পুস্তিকাগুলো শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

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

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

MAC15136_Bengali_E03

Trusted Information Creator

Patient Information Forum

বিষয়বস্তুর পর্যালোচনা: সেপ্টেম্বর 2020

পরবর্তী পরিকল্পিত সময়সূচী: 2022

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 ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2020। ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ

MAC15136_Bengali_E03

আমরা আশা করি যে আপনার নিকট এই তথ্য সহায়ক হয়েছে। আপনার কোন প্রশ্ন থেকে থাকলে, আমরা আপনার ভাষায় টেলিফোনের মাধ্যমে তথ্য এবং সহায়তা দিতে পারি। আমরা বিনামূল্যে পরিষেবাগুলি দিয়ে থাকি। আমাদেরকে স্রেফ **0808 808 00 00** নম্বরে সোমবার-শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত) কল করুন এবং ইংরেজিতে আপনার পছন্দের ভাষার জন্য বলুন।