Eating problems and cancer: Bengali

থাবার সমস্যা এবং ক্যানসার

খেতে ও পান করতে ক্যানসার অসুবিধা সৃষ্টি করতে পারে। এই তথ্য বিভিন্ন ধরণের সমস্যা যা হতে পারে ও কিভাবে সেগুলো মোকাবেলা করা যায় সেই 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, নার্স বা ডায়েটিশিয়ানকে জিজ্ঞেস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার 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”)।

ক্যানসার সম্পর্কে বাংলা ভাষায় **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
- আপনার মুখের যত্ন নেওয়া
- 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 আছে
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

ক্যানসার কিভাবে খাওয়ার উপর প্রভাব ফেলে

ক্যানসারের কারণে খেতে সমস্যা হওয়া

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

- অসুস্থ বোধ করা
- বমি করা
- ব্যথা
- হজমের সমস্যা হওয়া
- 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 বেশি প্রভাব ফেলতে পারে। চিকিৎসা শেষ হলে সমস্যাগুলি বন্ধ হতে পারে বা কখনো কখনো তা আপনাকে আরো প্রভাবিত করতে পার□।

আপনার খাওয়ার বিষয়ে সমস্যা হলে, আপনার ক্যানসারের ডাক্তার, নার্স বা জিপির সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে পরামর্শ এবং সহায়তা দিতে পারেন এবং কোন ডায়েটিশিয়ানের কাছে 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 রয়েছে।

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

বিশেষ ডায়েট

কিছু ব্যক্তিকে হয়ত একটি বিশেষ ডায়েট অনুসরণ করতে হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার পাকস্থলী বা অন্ত্রের অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে বা আপনার ডায়াবেটিস থাকে। এই বিষয়ে আপনার ডায়েটিশিয়ান আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

যদি আপনার খাবার রান্না করতে বা খেতে খুবই ক্লান্তি লাগে

ক্যানসার এবং ক্যানসারের চিকিৎসায় খুব ক্লান্ত লাগা স্বাভাবিক। আপনার কাছে খাবার রান্না করা খুব কষ্টকর মনে হতে পারে বা আপনি তা খেতেও ক্লান্ত বোধ করতে পারেন।

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 কেনাকাটা ও শপিং করতে সাহায্য করতে বলুন।
- দিনের মধ্যে কয়েকটি বেশি পরিমাণে ভোজনের পরিবর্তে সারা দিন ধরে অনেকগুলি ছোট ছোট ভোজন করার চেষ্টা করুন।
- 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 বা কেউ বাসায় খাবার প্রস্তুত করায় সাহায্য 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 মুখকে 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 আলগা 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 জুসে জমিয়ে নিন - বরফের কিউব চুষলে আপনার মুখ আরাম পাবে। আইস ক্রিমও সাহায্য করতে পারে।
- কিছু ফলের রসের কারণে 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।
- যদি আপনার মুখে ঘা থাকে, তা আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। তারা পরীক্ষা করতে পারেন যে আপনার মুখে সংক্রমণ করতে পারেন কি না।
- আপনার ডাক্তার জেল বা শক্তিশালী মাউথওয়াশ ব্যবহার করার জন্য প্রেসক্রাইব করতে পারেন। আপনার নিজে থেকে কেনার আগে আপনার ক্যানসার ডাক্তার বা নার্সের সাথে পরামর্শ করুন কারণ কোনো কোনো সময়ে এটা খুব শক্তিশালী 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 লালা নিঃসৃত হওয়ার গ্লান্ডগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে এবং এর ফলে মুখ শুষ্ক হতে পারে। এছাড়াও কিছু ক্যানসারের ওষুধ আপনার মুখকে শুষ্ক করতে পারে।

আপনি যা করতে পারেন

- আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন - তারা মাউথওয়াশ, লজেন্স, কৃত্রিম লালা স্প্রে বা জেল প্রেসক্রাইব করে সাহায্য করতে পারেন ।
- সব সময় আপনার সাথে কোন পানীয় রাখুন আর প্রায় 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 ঝোল 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 লালা নিঃসৃত হওয়াকে বাড়িয়ে দিতে পারে।
- শুষ্ক ঠোটে লিপ বাম বা ভেসলিন ® ব্যবহার করুন।
- আপনার জিহ্বার উপর সাদা প্রলেপ পড়ল আপনার নার্সকে বলুন।

স্বাদ পরিবর্তন
ক্যানসারের চিকিৎসা বিভিন্ন ভাবে আপনার স্বাদে পরিবর্তন করতে পারে। এই পরিবর্তনগুলি সাধারণত বেশি সময় থাকে না।

আপনি যা করতে পারেন

- খাবারকে সুগন্ধযুক্ত করতে 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 ছুরি, কাঁটা এবং 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, নিরামিষ খাবার খেয়ে দেখতে পারেন।
- খাবার আগে আপনার দাঁত ব্রাশ করার চেষ্টা করুন।

চিবানো আর গিলার সমস্যা

কিছু ধরণের ক্যানসার এবং ক্যানসার চিকিৎসার কারণে চিবানো আর গিলার সমস্যা হতে পারে। চিবানোর কোন ধরণের 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

- চিবাতে বা গিলতে গেলে ব্যথা লাগলে খাবার খাওয়ার আগে ব্যথানাশক ওষুধ খেয়ে নিলে সাহায্য করতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।
- এমন খাবার বেছে নিন যা চিবানো সহজ যেমন স্ক্র্যাম্বল করা ডিম বা দই।
- খাবার সস বা ঝোল দিয়ে নরম করে নিন।
- নরম করতে দীর্ঘ সময়ের জন্য খাবার ধীরে ধীরে রান্না করুন আর সহজে খেয়ে ফেলার জন্য মিশিয়ে 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 ধরণের সম্পূরক খাবার পাওয়া যায় যা আপনি দুইবেলার খাবারের মাঝখানে পানীয় হিসাবে পান করতে পারেন।

অসুস্থ বোধ করা, বুকজ্বালা করা ও বদহজম হওয়া

অসুস্থ বোধ করা

কিছু ক্যানসারের চিকিৎসা এবং অন্য ওষুধ যেমন বেদনানাশক এবং অ্যান্টিবায়োটিক আপনাকে অসুস্থ করতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য এবং লিভারের ক্ষতির মত সমস্যাগুলি এছাড়া অসুস্থতার কারণ হতে পারে।

অসুস্থতা মোকাবেলা করার জন্য আপনার ক্যানসার ডাক্তার আপনাকে অসুস্থতা-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

- অসুস্থতা-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 অসুস্থ বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।
- সম্ভব হলে, অন্য কাউকে আপনার খাবার রান্না করতে দিন। কখনও কখনও রান্না করার গন্ধের কারণে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন।
- 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 খান, আর খাবার পর অন্তত 30 মিনিট এভাবে থাকুন।
- যে খাবার বা পানীয়তে আদা থাকে তাতে সুবিধা হতে পারে।
- কিছু লোককে পেপারমিন্ট চা সাহায্য করে। মিষ্টি স্বাদ পছন্দ করলে এক চা চামচ মধু যোগ করার চেষ্টা করতে পারেন।
- গ্যাস থাকা পানীয়, যেমন লেমোনেড, জিনজার অ্যালে বা গ্যাস থাকা পানি অল্প করে পান করলে সাহায্য হতে পারে।
- আপনার খাবারের সাথে পান করার পরিবর্তে দুইবেলার খাবার খাওয়ার মাঝখানে পানীয় গ্রহণ করুন।
- আপনার কব্জিতে সী ব্যান্ড® পরে থাকুন। আপনি তা আপনার ফার্মেসি থেকে পেতে পারেন।
- শিথিলায়নের কৌশলগুলো আপনাকে কম অসুস্থ বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলে আপনার ডাক্তারকে জানান, কারণ এটির জন্য আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন। 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 বুকের ভিতরে জ্বালা করা। বদহজম হল পাকস্থলীর (পেট) উপরের অংশে অস্বস্তি। এটা সাধারণত খাবার খাওয়ার পরে হয়।

আপনি যা করতে পারেন

- আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, তিনি আপনাকে ঔষধ দিয়ে সহায়তা করতে পারেন।
- এমন সব খাবারের একটি নোট তৈরি করুন যেগুলোর কারণে আপনার অস্বস্তি বোধ হয় যাতে আপনি এগুলো এড়াতে পারেন।
- চকোলেট, অ্যালকোহল, মশলাযুক্ত খাবার, তৈলাক্ত খাবার ও মৌরি এড়িয়ে চলুন।
- 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 কমাবার চেষ্টা করুন।

পায়খানার অভ্যাসের পরিবর্তন হওয়া যা আপনার খাদ্যাভ্যাসে প্রভাব ফেলে

কোষ্ঠকাঠিন্য

সেই অবস্থা যখন পায়খানা করা কষ্টকর বা বেদনাদায়ক হয়। কিছু ক্যানসারের ওষুধ এবং অন্য ওষুধগুলি, যেমন বেদনানাশক এবং কিছু বমিরোধী ওষ্ুধের ফলেকোষ্ঠকাঠিন্য হতে 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, আটা, ভুষিযুক্ত সিরিয়াল, মুসলি, যব, বিন, ডাল, মটরশুঁটি, এবং বাদামী চাল।
- গরম এবং ঠাণ্ডা পানীয়, উভয় ধরণের তরল প্রচুর পরিমাণে পান করুন। প্রতিদিন 2 লিটার (3½ পাইন্ট) পান করার চেষ্টা করুন। আপনি আরো আঁশ খেলে এটা গুরুত্বপূর্ণ।
- আলুবখরা আর তার রস, শুকনো খুবানি বা ডুমুরের সিরাপে সাহায্য হতে পারে।
- হালকা ব্যায়াম, যেমন হাঁটা সাহায্য করতে পারে।

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

ডায়রিয়া

এটা হল তখন যখন আপনার স্বাভাবিক সময়ের থেকে বেশি বার মলত্যাগের প্রয়োজন হয়, এবং মল স্বাভাবিকের থেকে নরম হয়।

অনেক ক্যানসারের চিকিৎসা থেকে ডায়রিয়া হতে পারে। এছাড়া এটা অ্যান্টিবায়োটিকের মত ওষুধে, বা কোনো সংক্রমণের কারণে হতে পারে। ডায়রিয়া একটি অস্থায়ী, মৃদু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, বা এটা আরো তীব্র হতে পারে। আপনার ডায়রিয়া হলে বা এর অবনতি হলে আপনার ডাক্তারকে সব সময় জানান।

অন্ত্রের 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।
- আপনার খাবার ধীরে ধীরে 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।

কখনো কখনো ডায়রিয়া তীব্র হতে পারে। যদি আপনার 24 ঘণ্টায় 4 বারের বেশি ডায়রিয়া হয়, বা রাতের সময় ডায়রিয়া হয়, অবিলম্বে হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করুন।

বায়ু

শ্রোণী পেটের নিচের দিকে) ও কয়েক ধরনের অন্ত্রের সার্জারির পরে রেডিওথেরাপি-এর কারণে বায়ুর সৃষ্টি হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য থাকলে, এবং কয়েক ধরনের ওষুধও বায়ু সৃষ্টি করতে পারে।

যদি আপনি দেখেন যে বায়ুর সাথে মোকাবিলা করা আপনার পক্ষে কঠিন হয়ে পড়ছে, 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 দুই চামচ পেপারমিন্ট পানি যোগ করার চেষ্টা করুন। আপনি মধু দিয়ে এটা মিষ্টি করতে পারেন। বা আপনি পেপারমিন্ট চা পান করে দেখতে পারেন।
- আপনার জিপি আপনাকে পেপারমিন্ট ক্যাপস্যুল দিতে পারেন যা সাহায্য করতে পারে।
- কাঠকয়লার ট্যাবলেট সাহায্য করতে পারে - আপনি আপনার ফার্মেসিতে পেতে পারেন।
- হালকা ব্যায়াম, বিশেষত হাঁটা 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। ওজন বাড়ানো এব ওজন কমানো এড়ানোর বিষয়ে তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারেন।

আপনি যদি ক্ষুধার্ত না বোধ করেন (খিদে কম)

ক্যানসারের চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে, আপনার খাওয়ার রুচি কমে যেতে পারে এবং আপনার খিদে না লাগতে 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 ক্রিস্পস, 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 ভোজন খেতে না পারেন তবে আপনার দই বা আইস ক্রিমের সাথে ফলের স্মুদি খেতে পারেন। বা সম্পূর্ণ ননীযুক্ত দুধ এবং কিছুটা ক্রিম সহকারে মিল্কশেক বা গরম চকলেট। (নিচে সম্পূরক খাদ্য দেখুন)।
- খাবার ঠিক আগে বা খাবারের সাথে অল্প পরিমাণে মদ্যপান করলে আপনার খিদে বাড়াতে সাহায্য হতে পারে। আপনি অ্যালকোহল পান করতে পারবেন কিনা তা আপনার ডাক্তারের সাথে আলাপ 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 অন্ত্রের 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 মিষ্টান্নতে পূর্ণ-ননী যুক্ত দুধ, সিরাপ, মধু বা চিনি যোগ করুন।
- ক্যাসেরোল এবং সুপে ক্রিম 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 ক্রিম, পনীর ও মাখন যোগ করুন।
- স্যান্ডউইচের সাথে প্রচুর পরিমাণে মাখন ব্যবহার করুন এবং মেয়োনিজ বা সালাদ ক্রিম যোগ করুন।
- রুটি, টোস্ট, ক্র্যাকার এবং বিস্কুটে পিনাট বাটার (বা অন্য বাদামের স্প্রেডগুলি), চকোলেট স্প্রেড, তাহিনি, মধু বা জ্যাম লাগিয়ে খান।

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 হল পাউডার জাতীয় যা আপনি খাদ্য বা পানীয়তে যোগ করেন। এছাড়া আরো কিছু খাবার আছে যেমন রেডিমেড পুডিং।

আপনার ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ান কোন কোনটির ব্যাপারে প্রেসক্রাইব করবেন তবে আপনি অন্যগুলো ফার্মেসি 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 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)**। ক্যানসার এবং ক্যানসার 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 ক্যানসার 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 ক্যানসারে 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 (বাংলায়)	**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	ক্যালরিজ	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	ইসোফেগাস	খাদ্যনালী – যে নলটি মুখ থেকে পাকস্থলী পর্যন্ত যায়। আপনি যখন খান খাবার এটি দিয়ে নিচে নামে। এটিকে গালেট 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 ইমিউনিটি	যখন আপনার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ভালোভাবে কাজ করে না। এর অর্থ হল আপনার সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি আরও বেশি।
পুষ্টিকারকসমূহ	Nutrients	নিউট্রিয়েন্টস	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 দেহের 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 লালা	Saliva	স্যালাইভা	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 থুতুও 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	স্যালাইভারি গ্ল্যান্ডস	মুখের চারপাশের গ্রন্থি যেগুলো লালা উৎপাদন করে।
সম্পূরক খাদ্য	Food supplements	ফুড সাপ্লিমেন্টস	আপনি যে ক্যালরি, প্রোটিন বা পুষ্টি পাচ্ছেন তা বাড়ানোর জন্য আপনার খাবারে যোগ করা যেতে পারে এমন পানীয়, পাউডার বা খাবার।
সংক্রমণ	Infection	ইনফেকশন	যখন ব্যাকটেরিয়া আপনার শরীরে প্রবেশ করে এবং অসুস্থতার কারণ হয়।
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 আছে

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যানসারের ধরন	**ক্যানসারের মোকাবিলা করা**
• স্তন ক্যানসার • বৃহদান্ত্রের ক্যানসার • ফুসফুসের ক্যানসার • প্রোস্টেট ক্যানসার **চিকিৎসাসমূহ** • কেমোথেরাপি • রেডিওথেরাপি • সার্জারি	• যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা • খাবার সমস্যা এবং ক্যানসার • জীবনের অবসান • আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ • আর্থিক সহায়তা - খরচ মেটানোর জন্য সাহায্য • স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস • ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যান্সার • 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 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 ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যানসার তথ্য উন্নয়ন (Cancer Information Development) দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি এটি বাংলায় অনুবাদ করেছে।

এই তথ্য ম্যাকমিলানের (Macmillan) পুস্তিকা **বেঙ্গলি** র ভিত্তিতে। আমরা আপনাকে একটি কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

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

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 **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** ঠিকানায় আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

MAC15753_Bengali

সূচিপত্র পর্যালোচনা: 2020

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচি: 2023

আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার কারণে 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.

MAC15753_Bengali

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

MACMILLAN CANCER SUPPORT

Eating problems and cancer: English

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 includes the pronunciation of the words in English.

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

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

There is more cancer information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

This information is about:

- How cancer can affect eating
- If you are too tired to cook or eat
- Looking after your mouth
- 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

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

- feeling sick
- being sick
- pain
- problems with digestion
- 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 affect you more. Problems may stop when you finish treatment or sometimes they can last longer.

Talk to your cancer doctor, nurse or GP if you have problems with eating. They can give you advice and support and 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 ask you to avoid certain foods. This is to stop you getting a gastric (tummy) infection. You will also need to be even more 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**

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

If you are too tired to cook or eat

Feeling very tired is common with cancer and cancer treatment. You may find it hard to cook your meals or you may feel too tired 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 help with shopping or cooking.

- Try eating smaller meals often throughout the day, rather than a few big meals.
- If you need help at home with cooking or eating, tell your GP or dietitian. They can arrange for meals to be delivered to your home, or someone to help prepare meals 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 denture 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 juice in ice cube trays – sucking on ice cubes can sooth your mouth. Ice cream can also help.
- Some fruit juices can sting 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 sore mouth, tell your doctor or nurse. They can check if you have a mouth infection.
- Your doctor can prescribe a gel or stronger mouthwash. Check with your cancer doctor or nurse before buying your own as sometimes 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 cancer drugs and other medicines can also make your mouth dry.

What you can do

- Tell your doctor or nurse – they can give you mouthwashes, lozenges, artificial saliva sprays or gels to help.
- Keep a drink with you all the time and sip it often, 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 change your taste in different ways. These changes normally do not last for very long.

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 knives, forks and spoons.
- 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.
- Try brushing your teeth before meals.

Chewing and swallowing problems
Some types of cancer and cancer treatments can cause problems with chewing and swallowing. 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.
- Choose foods that are easy to swallow, such as scrambled egg or yoghurt.
- Soften foods with sauces or gravy.
- Cook food slowly for a long time to make it softer and blend it to make it easier to eat.
- 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 other medications, such as painkillers and antibiotics, can make you feel sick.. Problems like constipation and liver damage can also cause sickness.

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 cook your meals. 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 with ginger in it can help.
- Some people find peppermint tea helps. Try adding a teaspoon of honey if you prefer a sweeter taste.
- Sipping a fizzy drink, such as lemonade, ginger ale or fizzy water may help.
- Try having drinks between meals rather than with your food
- Wear Sea Bands® on your wrists. You can get them from your pharmacy
- 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 an uncomfortable feeling in the upper part of the abdomen (tummy). It usually happens after meals.

What you can do

- Talk to your doctor, they can give you medicines to help.
- Make a note of foods that make you feel uncomfortable so you can avoid them.
- Avoid chocolate, alcohol, spicy food, fatty food and aniseed.
- 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 and other medicines, such as painkillers and some anti-sickness 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, flour and pasta, whole wheat cereal, muesli, oats, beans, lentils, peas and brown rice.
- Drink lots of fluids, both hot and cold drinks. Try to drink 2 litres each day (3½ pints). This is important if you are eating more fibre.
- Eating prunes and their juice, dried apricots or syrup of figs may 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.

Many cancer treatments can cause diarrhoea. It can also be caused by medications such as antibiotics, or by having an infection. Diarrhoea can be a temporary, mild side effect or it can be more severe. 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 your meals slowly
- 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.

Sometimes diarrhoea can be severe. If you have diarrhoea more than 4 times in 24 hours, or have diarrhoea during the night, contact the hospital straight away.

Wind
Radiotherapy to the pelvis (lower tummy area) and some types of bowel surgery may cause wind. Some types of medicines, and having constipation can also cause wind.

If you find wind painful, or difficult to cope with, 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 adding 2 teaspoons of peppermint water to 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 pharmacy.
- Gentle exercise, especially walking, 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 talk to you about ways to put on weight and avoid losing weight.

If you do not feel hungry (poor appetite)

During cancer treatment, you may lose your appetite and not feel hungry. 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 meal, 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).
- Drinking a small amount of alcohol just before, or with, food can help your appetite. Check with your doctor that 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
- Add peanut butter (or other nut spreads), chocolate spread, tahini, honey or jam to bread, toast, crackers and biscuits.

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. There are also some foods, such as ready-made puddings.

Your doctor or dietician may need to prescribe some supplements but others you can buy from the pharmacy 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 you

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

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

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

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

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

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

Word list

Word	In English	How to say in English	Meaning
	Antibiotics		Medicine that treats an infection.
	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 nutrients from it.
	Food supplements		Drinks, powders or foods that can be added to your diet to increase the amount of calories, protein or nutrients 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 oesophagus

			(food pipe).
	Immune system		Your immune system is your body’s way of protecting you from harmful bacteria and infections.
	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 immune system is not working properly. It means you are more at risk of getting an infection.
	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 digestion. It is also called spit.

	Salivary glands		Glands around the mouth that produce saliva.
	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 in other languages

We have information in other languages about these topics:

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

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

Speak to us in another language

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in another language through an interpreter. Please tell us in English which language you need. You can talk to us about your worries and medical questions.

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

References and thanks

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

The information included is based on the Macmillan booklet **Eating problems and cancer**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

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

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

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

MAC15753_Language

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

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 2020. 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

Trusted Information Creator

Patient Information Forum