



ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলি: বাংলা Side effects of cancer treatment: Bengali

এই তথ্য ক্যানসার চিকিৎসার কিছু পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো নিয়ে।

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

এছাড়াও আপনি ফ্রিফোনের ০৪০৪ ৪০৪ ০০ ০০ নম্বরে ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্টে (Macmillan Cancer Support) কল করতে পারবেন, সপ্তাহে ৭ দিন সকাল ৮ টা থেকে রাত ৮ টা পর্যন্ত। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন।

এই ভাষায় ওয়েবসাইটে আরো ক্যানসারের বিষয়ে তথ্য আছে।

macmillan.org.uk/translations -এ যান।

এই তথ্য যে বিষয়ে:

- পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো কী কী?
- সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো
- আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো কী কী?

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো হচ্ছে ক্যানসার চিকিৎসার অনাকাঙ্ক্ষিত ফলাফল। উদাহরণস্বরূপ, চুল পড়ে যাওয়া, অসুস্থ বোধ করা বা ক্লান্তি।

চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে বেশির ভাগ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া চলে যায়। কিন্তু কিছু পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দীর্ঘ সময় ধরে থাকে বা কখনো চলে যায় না। কিন্তু পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া চিকিৎসা শেষ হওয়ার অনেক মাস বা বছরের পরে শুরু হয়।

আপনার কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো হবে তা আপনার চিকিৎসার উপর নির্ভর করে এবং তা প্রত্যেক ব্যক্তিকে আলাদাভাবে প্রভাবিত করতে পারে। যে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলোর কথা বলা হয়েছে আপনার হয়তো এগুলোর মাত্র কয়েকটি হতে পারে। আপনি যে সমস্ত পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া অনুভব করছেন তার বিষয়ে আপনার ক্যানসার টিম আপনাকে আরো তথ্য দেবে।

ক্যানসারের চিকিৎসা

বিভিন্ন ধরনের ক্যানসার চিকিৎসা রয়েছে:

- সার্জারি (একটি অপারেশন) টিউমার এবং আশেপাশের ক্যানসার কোষ থাকা টিস্যুগুলিকে বাদ দেওয়ার জন্য।
- কেমোথেরাপিতে ক্যানসারের কোষগুলোকে ধ্বংস করার জন্য ক্যানসার-বিরোধী ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
- রেডিওথেরাপি উচ্চ-শক্তির এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যানসার কোষগুলিকে ধ্বংস করে।
- হরমোনাল থেরাপি যেভাবে হরমোন তৈরি হয় এবং কিভাবে তা শরীরে কাজ করে তাতে পরিবর্তন করে।
- টার্গেটেড থেরাপির ওষুধ ব্যবহার করে ক্যানসার কোষের ভিতরে বা তার আশেপাশে এমন কিছুকে লক্ষ্য করতে যা এটিকে বাড়তে ও বাঁচতে সহায়তা করছে।
- ইমিউনোথেরাপি ক্যানসার কোষগুলো খুঁজে বের করতে এবং আক্রমণ করতে ইমিউন সিস্টেম ব্যবহার করে।

সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো

শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা কমে যাওয়া

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনার অস্তিমজ্জাকে প্রভাবিত করতে পারে, যেখানে রক্তকোষ তৈরি হয়। এর ফলে আপনার রক্তকোষের সংখ্যা কম হতে পারে। এটা বেশির ভাগ কেমোথেরাপিতে হয়। কিন্তু কিছু টার্গেটেড থেরাপি এবং ইমিউনোথেরাপির ওষুধের কারণেও রক্তকোষ কমতে পারে। রেডিওথেরাপির সময় শুধু এটা হয় যখন একটি বড় অংশের চিকিৎসা করা হয়।

কম শ্বেত রক্ত কোষের সংখ্যা (নিউট্রোপিনিয়া)

কম শ্বেত রক্ত কোষের সংখ্যাকে নিউট্রোপিনিয়া বলে। যদি শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা কম হয়, তবে আপনার সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

যত দ্রুত সম্ভব যেকোনও সংক্রমণের চিকিৎসা করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনও উপসর্গ অনুভব করেন, তবে 24-ঘণ্টার যোগাযোগের নম্বরে হাসপাতালে অবিলম্বে যোগাযোগ করুন:

- 37.5°C-র কম কোনো তাপমাত্রা
- 36°C-র কম কোনো তাপমাত্রা
- আপনার শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকা সত্ত্বেও, আপনার শরীর খারাপ লাগতে শুরু করে
- আপনার সংক্রমণের উপসর্গ হয়।

সংক্রমণের লক্ষণে নিম্নবর্ণিত অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- কাঁপুনি অনুভব করা এবং কাঁপা
- গলায় ব্যথা
- কাশি হওয়া
- শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া
- ডায়রিয়া
- প্রায়শ প্রস্রাব (মূত্র) করার প্রয়োজন, অথবা প্রস্রাব করার সময় অস্বস্তিবোধ করা।

আপনার ক্যানসার টিমের কর্তৃক আপনাকে দেওয়া যেকোনও নির্দিষ্ট পরামর্শ অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার ক্যানসার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে জানাবেন কখন আপনার শ্বেত রক্তকোষের স্তর কম হওয়ার সবচেয়ে বেশি সম্ভাবনা। এই সময়ে সংক্রমণ এড়াতে অতিরিক্ত যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

কম লোহিত রক্তকোষের সংখ্যা (অ্যানিমিয়া)

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনার রক্তের লোহিত রক্ত কণিকার পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে। লোহিত রক্তকণিকা সারা শরীরে অক্সিজেন বহন করে। লোহিত রক্তকণিকার সংখ্যা কম থাকলে, এটিকে রক্তাল্পতা বলে। আপনি বোধ করতে পারেন:

- খুব কম শক্তি
- হাঁফ ধরা
- মাথা ঘোরা বা বিভ্রান্ত।

আপনি এরকম বোধ করলে তা আপনার ক্যানসার টিমকে জানান। আপনি যদি খুবই অ্যানিমিক হন, আপনাকে অতিরিক্ত লোহিত রক্ত কণিকা দেওয়ার জন্য ড্রিপ দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। একে ব্লাড ট্রান্সফিউশন বলে।

কম অণুচক্রিকার সংখ্যা

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনার রক্তের অণুচক্রিকার সংখ্যা কমিয়ে দিতে পারে। অণুচক্রিকা হচ্ছে সেই সমস্ত কোষ যা রক্তকে জমাট বাঁধতে সাহায্য করে।

অণুচক্রিকা কমে গেলে আপনার সহজেই কালশিটে পড়তে বা রক্তপাত হতে পারে।
আপনার যা হতে পারে:

- নাক দিয়ে রক্ত পড়া
- মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়া
- মাসিকের সময় বেশি রক্তপাত
- আপনার প্রস্রাবে (মূত্র) বা মলে (পায়খানা) রক্ত আসা
- আপনার ত্বকে ছোট লাল বা বেগুনি দাগ পড়া যা ফুসকুড়ির মতো দেখাতে পারে।

আপনার কোনও ধরনের ব্যাখ্যাহীন কালশিটে পড়লে বা রক্তপাত হলে আপনার ক্যানসার টিমকে বলুন। কিছু কিছু লোককে অতিরিক্ত অণুচক্রিকা দেওয়ার জন্য ড্রিপ দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। একে অণুচক্রিকা ট্রান্সফিউশন বলে।

চুল পড়ে যাওয়া বা চুলে পরিবর্তন

কিছু ক্যানসারের চিকিৎসা, যেমন কিছু কেমোথেরাপি, কখনো কখনো চুল পড়ার কারণ হতে পারে। চুল পড়ে যাওয়া সাধারণত অস্থায়ী হয়। যদি আপনার চুল পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে তাহলে আপনার ক্যানসারের টিম তা আপনাকে বলবে।

আপনার হয়ত সব চুল পড়ে যাবে না, কিন্তু আপনার চুলের অবস্থা এবং গঠনে পরিবর্তন হতে পারে। চুল পড়ে যাওয়ার মাত্রা আলাদা আলাদা হতে পারে। এটি নির্ভর করে:

- যে ওষুধ বা ওষুধের মিশ্রণ আপনি ব্যবহার করছেন
- প্রতিটি ওষুধের ডোজ
- কিভাবে আপনার শরীর প্রতিক্রিয়া দেয়।

অবসন্নতা (ক্লান্তি)

অনেক ক্যানসারের চিকিৎসাগুলি অবসন্নতার কারণ হতে পারে। বেশির ভাগ মানুষের জন্য চিকিৎসা শেষ হলে অবসন্নতায় উন্নতি ঘটে। কিন্তু কখনো কখনো এটা থেকে যেতে পারে।

আপনার যতটা বিশ্রামের প্রয়োজন ততটাই নেওয়ার চেষ্টা করুন। কিছু হালকা ধরনের শারীরিক ব্যায়াম যেমন অল্প খানিকটা হাঁটাচাঁটা করাও সাহায্য করে।

অবসন্নতা আপনার দৈনন্দিন জীবন এবং আপনি সার্বিকভাবে কিরকম বোধ করেন তার উপর বড় প্রভাব ফেলতে পারে। আপনার ক্যানসার টিমের সাথে কথা বলুন, কারণ তারা সাহায্য করার মত কিছু করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তার অবসন্নতার কিছু কারণের চিকিৎসা করতে পারেন, যেমন অ্যানিমিয়া।

আমাদের কাছে বাংলায় অবসন্নতার (ক্লান্তি) সম্পর্কে আরো তথ্য আছে, ভিজিট করুন macmillan.org.uk/translations

মুখের ক্ষত এবং ঘা

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

- অনেক পরিমাণে তরল পদার্থ পান করার চেষ্টা করুন
- সস বা ঝোল যোগ করে আপনার খাবার আর্দ্র রাখুন
- নরম টুথব্রাশ দিয়ে আস্তে আস্তে আপনার দাঁত পরিষ্কার করুন
- একটি ভালো মুখের পরিচর্যা রুটিন ব্যবহার করুন।

আপনার মুখে ক্ষত হলে আপনার ক্যানসার টিমকে তা জানান। তারা হয়ত:

- সংক্রমণ হয়েছে কি না তা পরীক্ষা করবেন
- আপনাকে মাউথওয়াশ দেবেন
- ওষুধ প্রেসক্রাইব করবেন বা বেদনানাশক নেওয়ার পরামর্শ দেবেন
- একটি জেল প্রেসক্রাইব করবেন যা আপনার মুখের ভিতরের আন্তরণকে রক্ষা করতে পারে।

বমনেচ্ছা কিংবা বমি করা

কিছু ক্যানসারের চিকিৎসার ফলে আপনাকে অসুস্থ বোধ করায় (বমনেচ্ছা) বা অসুস্থ করে (বমি)। যদি আপনার প্রয়োজন হয় আপনার ক্যানসার টিম আপনাকে বমনরোধী ওষুধ প্রেসক্রাইব করতে পারেন।

যদি ওষুধে সাহায্য না হয় তাহলে আপনার ক্যানসার টিমকে তা বলুন। তারা অন্য ধরনের কিছু প্রেসক্রাইব করতে পারেন।

বমনরোধী ওষুধ আরো ভালোভাবে কাজ করে যদি আপনি নিয়মিত তা গ্রহণ করেন। কিছু বমনরোধী ওষুধের ফলে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

খাবার খেতে অরুচি

কেউ কেউ ক্যানসারের চিকিৎসার সময়ে তাদের খাবারের রুচি হারিয়ে ফেলেন। যদি সেরকমটি হয়, সেক্ষেত্রে একবারে বেশি খাবার খাওয়ার বদলে নিয়মিতভাবে অল্প অল্প করে খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। যদি আপনার খাবার খেতে কোনো সমস্যা হয় তাহলে তা আপনার ক্যানসার টিমকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। তারা আপনাকে খাবারে রুচি বাড়ানো এবং স্বাস্থ্যসম্মত ওজন ধরে রাখার ব্যাপারে পরামর্শ প্রদান করবেন।

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। সুগন্ধযুক্ত চিনি বিহীন মিষ্টি বা মিন্ট চোষা সাহায্য করতে পারে। সাধারণত চিকিৎসা শেষ হবার পরে আপনার স্বাভাবিক স্বাদ ফিরে আসে।

কোষ্ঠকাঠিন্য

ক্যানসারের কিছু চিকিৎসার কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য বলতে বোঝায় যে আপনি সাধারণত যতবার মল ত্যাগ (পায়খানা) করে থাকেন ততবার করতে পারছেন না। আপনার মল আরো শক্ত হয়ে যেতে পারে এবং তা ত্যাগ করা কঠিন হতে পারে বা ব্যথা করতে পারে।

অন্যান্য ওষুধের কারণেও কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিতে পারে, যেমন বেদনানাশক অথবা বমনরোধী ওষুধ। এতে সাহায্য করতে আপনি প্রচুর তরল জাতীয় পানীয় পান, প্রচুর তন্তুময় খাবার খাওয়া, আর হালকা ধরণের শারীরিক ব্যায়াম করার চেষ্টা করতে পারেন। এরপরেও যদি আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য থাকে সেক্ষেত্রে আপনাকে লাক্সাটিভ নামক ওষুধ খেতে হতে পারে।

ডায়রিয়া

ডায়রিয়ার মানে হচ্ছে আপনার ক্ষেত্রে সাধারণের চেয়ে বেশি মলত্যাগ (পায়খানা) করা, বা জলযুক্ত কিংবা আলগা মল হওয়া। আপনার যদি স্টোমা থাকে, তবে সেটা সাধারণের চেয়ে বেশি সক্রিয় হতে পারে।

ক্যানসারের অনেক চিকিৎসা এবং অ্যান্টিবায়োটিকের কারণে ডায়রিয়া হতে পারে। কোনো সংক্রমণের কারণেও এটা হতে পারে।

ডায়রিয়া অস্থায়ী, মৃদু সমস্যা হতে পারে। কিন্তু কিছু ব্যক্তিদের জন্য, তা তীব্র হতে পারে এবং পানিশূণ্যতার কারণ হতে পারে। তারা খুব অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন এবং তাদের তা পরিচালনা করতে কোনো ডাক্তার দেখানোর বা হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ডায়রিয়া হলে, তার অবনতি হলে বা ডায়রিয়া-রোধী চিকিৎসা কাজে না দিলে তা আপনার ক্যানসার টিমকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়া আপনার ক্যানসার টিমের কর্তৃক আপনাকে দেওয়া যেকোনও পরামর্শ অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

ত্বকের পরিবর্তন

কোনো কোনো ক্যানসারের চিকিৎসা আপনার ত্বককে আক্রান্ত করতে পারে। ক্যানসার চিকিৎসার জন্য হতে পারে এমন কোনো পরিবর্তন সম্বন্ধে আপনার ক্যানসার টিম আপনাকে জানাবে।

আপনার ক্যানসার টিম হয়ত আপনাকে আপনার ত্বকের দেখাশুনা করার বিষয়ে পরামর্শ দেবে। কোনো ত্বকের পরিবর্তন সম্বন্ধে তাদের জানাবেন। তাদের পরামর্শ অনুসরণ করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। কিছু পণ্য থাকতে পারে যা হয়ত আপনার ব্যবহার করার বা এড়িয়ে চলার প্রয়োজন হবে।

যদি আপনার ত্বক শুষ্ক হয় বা চুলকায়, তাহলে আপনার মুখমন্ডলে এবং শরীরে অন্তত 2 বার একটি ময়শ্চারাইজার লাগান। আপনি সাধারণত যা ব্যবহার করেন তার থেকে বেশি ঘন ময়শ্চারাইজারের প্রয়োজন হতে পারে।

যদি আপনার ত্বক অত্যন্ত চুলকায়, তাহলে আপনার নখ পরিষ্কার এবং ছোট রেখে আপনার ত্বক সুরক্ষিত রাখুন। চুলকানোর বদলে, যে এলাকাগুলি চুলকায় তা ঘষা বা ট্যাপ করার চেষ্টা করুন।

যদি আপনি রোদে বাইরে থাকেন, তবে উন্মুক্ত অঞ্চলগুলিতে উচ্চতর রৌদ্র সুরক্ষা ফ্যাক্টর (কমপক্ষে এসপিএফ 30) এর সান ক্রিম ব্যবহার করুন। দিনের সবচেয়ে গরম সময়গুলিতে রোদে না থেকে আপনার ত্বক সুরক্ষিত রাখুন।

নখে পরিবর্তন

কোনো চিকিৎসার ফলে আপনার নখ আরো ধীরে বেড়ে ওঠে বা সহজেই ভেঙে যায়। আপনি হয়তো আপনার নখে শৈলশিরা বা শ্বেত কিংবা কালো রেখা লক্ষ্য করতে পারেন। কখনও কখনও নখ আলগা হয়ে যেতে পারে বা খসে পড়তে পারে।

আপনার নখে পরিবর্তন হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে সেই কথা জানান। ক্যানসারের চিকিৎসা শেষ হলে আপনার নখ আবার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যাওয়া উচিত।

হাত এবং পায়ে ক্ষত

কিছু কিছু ক্যানসারের ওষুধের চিকিৎসা আপনার হাতের পাতা আর পায়ের তলায় ক্ষতের সৃষ্টি করতে পারে। যদি আপনার শ্বেত ত্বক থাকে তাহলে ত্বক লাল হয়ে যেতে পারে। যদি আপনার ত্বক কালো বা খয়েরি থাকে তাহলে তা আরো গাঢ় হয়ে যেতে পারে।

আপনার হাতের পাতা আর পায়ের তলায় এছাড়া আপনার ব্যথা বা শিরশির ভাব হতে পারে। এটাকে পামার-প্লান্টার বা হ্যান্ড-ফুট সিনড্রোম বলে। এটা হলে আপনার ক্যানসার টিমকে জানান। হাত আর পায়ে ক্ষতে সাহায্য করতে আপনি:

- আপনার হাত এবং পা ঠাণ্ডা রাখুন
- নিয়মিতভাবে ময়শ্চারাইজ করুন
- বাসায় বা বাগানে কাজ করার সময় দস্তানা পরুন
- আঁটভাবে ফিট হওয়া মোজা, জুতো বা দস্তানা এড়িয়ে চলুন।

হরমোনজনিত পরিবর্তন

হরমোন শরীরের বিভিন্ন প্রক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে। কিছু হরমোনাল থেরাপি যৌন হরমোন ইস্টোজেন বা টেস্টোস্টেরনের মাত্রায় পরিবর্তন করতে পারে। হরমোনাল থেরাপির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সাময়িক অথবা দীর্ঘ স্থায়ী হতে পারে।

তাদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- হঠাৎ ভীষণ গরম অনুভব করা ও ঘাম হওয়া
- মেজাজে পরিবর্তন
- যৌনাকাঙ্ক্ষা কমে যাওয়া
- লিঙ্গোপ্থান সম্পর্কিত সমস্যা
- যোনির শুষ্কতা
- ক্লান্তি।

আপনার শরীর কিভাবে হরমোন তৈরি করে তা ইমিউনোথেরাপি প্রভাবিত করতে পারে। আপনাকে হরমোনের মাত্রা পরিমাপ করতে নিয়মিত রক্তপরীক্ষা করতে হবে এবং তা পরিচালনা করতে চিকিৎসা নিতে হবে। যদি আপনি ইমিউনোথেরাপি গ্রহণ করছেন, তাহলে কি কি খেয়াল রাখতে হবে তার বিষয়ে আপনার ক্যানসার টিম আপনাকে পরামর্শ দেবেন।

কখনো কখনো ইমিউনোথেরাপির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া আপনি চিকিৎসা শেষ করার পর শুরু হতে পারে। যদি আপনি ইমিউনোথেরাপি দিয়ে চিকিৎসা করার সময় বা পরে হরমোনজনিত পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া খেয়াল করেন, তাহলে অবিলম্বে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে তা জানান। তারা আপনারকে পরামর্শ দিতে পারেন এবং আপনার চিকিৎসা করতে পারেন।

যদি আপনার গরম ফ্লাশ এবং ঘাম হয়:

- আপনার পোশাক এবং বিছানার জন্য স্বাভাবিক কাপড় বেছে নিন, যেমন কটন।
- স্তরে পোশাক পরুন যাতে আপনি প্রয়োজন মত পোশাক খুলে ফেলতে পারেন।
- ঘর ঠান্ডা রাখুন, একটি ফ্যান ব্যবহার করুন।
- সম্পূর্ণ গরম জলের পরিবর্তে অল্প গরম জলে শাওয়ার এবং স্নান করুন।
- ঠান্ডা পানীয় সাহায্য করতে পারে, কিন্তু আপনার অ্যালকোহল এবং ক্যাফেইন এড়িয়ে চলা উচিত।

যদি আপনার মেজাজ বা যৌন ইচ্ছায় আপনি কোনো পরিবর্তন দেখতে পান, আপনার ক্যানসার টিমের সাথে কথা বলুন।

তারা আপনাকে চিকিৎসা এবং সহায়তা প্রদান করতে পারেন, বা একজন কাউন্সেলরের কাছে আপনাকে রেফার করতে পারেন।

লিঙ্গোপ্তান এবং যৌন শুষ্ক হয়ে যাওয়ার মত পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলির জন্য উপলভ্য চিকিৎসা এবং সহায়তার বিষয়ে আপনার ক্যানসার টিমের সাথে কথা বলুন।

আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া

আপনার যদি ক্যানসার হয় এবং আপনি ইংরেজিতে কথা না বলতে পারেন, তাহলে এটি আপনার ক্যানসারের চিকিৎসা এবং যত্নকে প্রভাবিত করবে ভেবে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। কিন্তু আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে যত্ন, সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করবে যা আপনার চাহিদা পূরণ করে।

আমরা জানি যে কখনও কখনও লোকেরা সঠিক সহায়তা পাওয়ার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সমস্যা হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি কাজ করেন বা আপনার পরিবার থাকে অর্থ আর যাতায়াতের খরচের বিষয়েও আপনার চিন্তা থাকতে পারে। এই সমস্ত কিছু চাপ সৃষ্টি করতে পারে এবং এগুলির সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

ম্যাকমিলান (Macmillan)-এ আমরা জানি ক্যানসার নির্ণয় হলে কীভাবে সব কিছু প্রভাবিত হতে পারে, এবং আমরা আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে আছি।

ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইন

আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইন-এ আমাদের বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতারা চিকিৎসার বিষয়ের প্রশ্নগুলিতে সাহায্য করতে পারেন, বা আপনার যদি কারোর সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তখন শোনার জন্য সেখানে থাকতে পারেন। এছাড়া আমরা আপনার অর্থের বিষয়ে চিন্তাগুলির বিষয়ে কথা বলতে পারি এবং অন্য উপকারী সংস্থাগুলির সুপারিশ করতে পারি যারা সাহায্য করতে পারে। আমাদের বিনামূল্যের, গোপনীয় ফোন লাইন সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আমাদের 0808 808 00 00 নম্বরে কল করুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট

আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে ক্যানসার বিষয়ে অনেক তথ্য আছে। এছাড়াও অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য রয়েছে macmillan.org.uk/translations -এ

এছাড়া আমরা শুধুমাত্র আপনার জন্য অনুবাদের ব্যবস্থা করতে পারি। আপনার যা প্রয়োজন সেই সম্পর্কে আমাদের জানাতে informationproductionteam@macmillan.org.uk-এ ইমেইল করুন।

তথ্য কেন্দ্রসমূহ

আমাদের তথ্য এবং সহায়তা কেন্দ্রগুলো হাসপাতাল, লাইব্রেরি এবং মোবাইল কেন্দ্র ভিত্তিক। আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে আর কারোর সাথে সামনাসামনি কথা বলতে এর একটিতে যান। macmillan.org.uk/informationcentres ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদেরকে 0808 808 00 00 নম্বরে কল করুন।

স্থানীয় সহায়তা গ্রুপসমূহ

সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যানসারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার এলাকার সাপোর্ট গ্রুপগুলির বিষয়ে macmillan.org.uk/supportgroups-এ জেনে নিন বা 0808 808 00 00 নম্বরে আমাদের কল করুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি

আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে অনলাইনে macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন

আপনি দিনে অথবা রাতে যেকোনো সময় এটি অ্যাক্সেস করতে পারবেন। আপনি এখানে নিজের অভিজ্ঞতাগুলো শেয়ার করতে পারেন, প্রশ্ন করতে পারেন, বা কেবল লোকজনের পোস্ট পড়তে পারেন।

পৃষ্ঠা 9 মোট 21 ম্যাকমিলান (Macmillan) ফ্যাক্ট শিট 2025: পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

আপনার ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যানসারের লক্ষণ এবং উপসর্গ

- লক্ষণ এবং উপসর্গের কার্ড

যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় হয়

- যুক্তরাজ্যে ক্যানসারের পরিচর্যা
- শরণার্থী এবং আশ্রয়প্রার্থী মানুষদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা
- যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় হয়

ক্যানসারের ধরণ

- অস্ত্রের ক্যানসার
- স্তন ক্যানসার
- সার্ভিক্যাল ক্যানসার
- ফুসফুসের ক্যানসার
- প্রোস্টেট ক্যানসার

ক্যানসারের জন্য চিকিৎসা

- কেমোথেরাপি
- রেডিওথেরাপি
- সেপসিস এবং ক্যানসার
- ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলি
- সার্জারি

ক্যানসার নিয়ে জীবন যাপন করা

- আপনার ক্যানসার হলে বেনিফিটগুলি দাবি করা
- খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস
- আপনার ক্যানসার হলে খরচে সাহায্য
- LGBTQ+ ব্যক্তি এবং ক্যানসার
- ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার

জীবনের অবসান

- জীবনের অবসান

এই তথ্য দেখতে, ভিজিট করুন macmillan.org.uk/translations

তথ্য বুঝতে আরো সহায়তার জন্য macmillan.org.uk/understandinginformation-এ যান

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যানসার তথ্য উন্নয়ন দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি কর্তৃক এটি বাংলা ভাষায় অনূদিত হয়েছে।

আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে লভ্য ক্যানসারের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সম্পর্কিত বিষয়বস্তুর উপর ভিত্তি করে, এখানে দেওয়া তথ্যগুলি সরবরাহ করা হয়েছে।

প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞদের দ্বারা এই তথ্যের পর্যালোচনা করা হয়েছে এবং এটাকে ম্যাকমিলানের (Macmillan) সেন্টার অব ক্লিনিকাল এক্সপার্টিজ-এর সদস্যদের দ্বারা অনুমোদন করা হয়েছে।

সেই সব ক্যানসার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমরা যে উৎসগুলো ব্যবহার করি সেই সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, এখানে

informationproductionteam@macmillan.org.uk ইমেইল করুন

বিষয়বস্তুর পর্যালোচনা: 2025

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী: 2028

MAC14364_Bengali_E03

আমরা যে তথ্য প্রদান করি তা যাতে সঠিক এবং আপ-টু-ডেট হয় তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করি তবে আপনার পরিস্থিতি অনুসারে বিশেষজ্ঞ পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হিসাবে এটির উপর নির্ভর করা উচিত নয়। আইনের অনুমোদিত পরিসরে, ম্যাকমিলান (Macmillan) এই প্রকাশনা বা তাতে অন্তর্ভুক্ত কিংবা উল্লিখিত কোনও তৃতীয় পক্ষের তথ্য বা ওয়েবসাইটের তথ্য ব্যবহারের সম্পর্কে কোনও দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করে না।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2025, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড, (SC039907) এবং আয়েল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে। গ্যারান্টিকৃত একটি লিমিটেড কোম্পানি, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস-এ নিবন্ধিত যার কোম্পানি নম্বর 2400969। আইল অফ ম্যান কোম্পানির নম্বর 4694FI নিবন্ধিত অফিস: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ। ভ্যাট নম্বর: 668265007





Side effects of cancer treatment: English

This information is about the side effects of cancer treatment.

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

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone 0808 808 00 00, 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 this language on our website. Visit macmillan.org.uk/translations

This information is about:

- [What are side effects?](#)
- [Possible side effects](#)
- [Getting the right care and support for you](#)
- [How Macmillan can help you](#)
- [More information in your language](#)
- [References and thanks](#)

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. But some side effects last a long time or never go away. Some side effects start months or years after treatment ends.

The side effects you get will depend on your treatment and can affect each person differently. You may only have a few of the side effects mentioned. Your cancer team will give you more information about side effects you have.

Treatments for cancer

There are different types of cancer treatment:

- Surgery (an operation) to remove a tumour and nearby tissues that may contain cancer cells.
- Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells.
- Radiotherapy uses high-energy x-rays to destroy cancer cells.
- Hormonal therapy changes the way hormones are produced or affects how they work in the body.
- Targeted therapy uses drugs to target something in or around the cancer cell that is helping it grow and survive.
- Immunotherapy uses the immune system to find and attack cancer cells.

Possible side effects

Low number of blood cells

Cancer treatment can affect your bone marrow, where blood cells are made. This can cause you to have low numbers of blood cells. It mostly happens with chemotherapy. But some targeted therapy and immunotherapy drugs can cause low blood cells too. It only happens with radiotherapy if a large area is being treated.

Low white blood cell count (neutropenia)

A low white blood cell count is called neutropenia. If the number of white blood cells is low, you are more likely to get an infection.

It is important to get any infection treated as soon as possible. If you have any of the following symptoms, contact hospital straight away on the 24-hour number:

- a temperature above 37.5°C
- a temperature below 36°C
- you feel unwell, even with a normal temperature
- you have symptoms of an infection.

Symptoms of an infection include:

- feeling shivery and shaking
- a sore throat
- a cough
- breathlessness
- diarrhoea
- needing to pass urine (pee) often, or discomfort when you pass urine.

It is important to follow any specific advice your cancer team give you.

Your cancer doctor or nurse will tell you when your white blood cell levels are most likely to be low. It is important to take extra care to prevent infection at these times.

Low red blood cell count (anaemia)

Cancer treatment can reduce the number of red blood cells in your blood. Red blood cells carry oxygen around the body. If the number of red blood cells is low, this is called anaemia. You may feel:

- very low in energy
- breathless
- dizzy and light-headed.

Tell your cancer team if you feel like this. If you are very anaemic, you may need a drip to give you extra red blood cells. This is called a blood transfusion.

Low platelet count

Cancer treatment can reduce the number of platelets in your blood. Platelets are cells that help the blood to clot.

If your platelets are low, you may bruise or bleed easily. You may have:

- nosebleeds
- bleeding gums
- heavy periods
- blood in your urine (pee) or stools (poo)
- tiny red or purple spots on your skin that may look like a rash.

Tell your cancer team if you have any unexplained bruising or bleeding. Some people may need a drip to give them extra platelets. This is called a platelet transfusion.

Hair loss and changes to hair

Some cancer treatments, such as some chemotherapy, can sometimes cause hair loss. Hair loss is usually temporary. Your cancer team will tell you if you are likely to lose your hair.

You may not lose all your hair, but the condition and texture of your hair may change. The level of hair loss can vary. This depends on:

- the drug or combination of drugs you are having
- the dose of each drug
- how your body reacts.

Fatigue (tiredness)

Many cancer treatments can cause fatigue. For most people, fatigue gets better after treatment finishes. But for some it may continue.

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

Fatigue can have a big impact on your everyday life and how you feel overall. Talk to your cancer team, as there are things they can do to help. For example, they may be able to treat some of the causes of fatigue such as anaemia.

We have more information in your language about tiredness (fatigue) on our website, visit macmillan.org.uk/translations

Sore mouth and ulcers

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

- try to drink plenty of fluids
- keep your food moist by adding sauces or gravy
- clean your teeth gently with a soft toothbrush
- follow a good mouth care routine.

Tell your cancer team if your mouth is sore. They may:

- check for infection
- give you mouthwashes
- prescribe medicine or suggest taking painkillers
- prescribe a gel that can protect the lining of your mouth.

Feeling sick or being sick

Some cancer treatments can cause you to feel sick (nausea) or be sick (vomit). Your cancer team may prescribe anti-sickness drugs if you need them.

Tell your cancer team if the drugs are not helping. They can prescribe a different type.

Anti-sickness drugs work better when you take them regularly. Some anti-sickness drugs can make you constipated.

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 are having problems eating, it is important to tell your cancer team. 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. Your taste usually returns to normal after treatment finishes.

Constipation

Some cancer treatments can cause constipation. Constipation means that you are not able to pass stools (poo) as often as you normally do. Your poo can become harder and it can become difficult or painful to pass.

Other medicines can also cause constipation, like painkillers or anti-sickness drugs. To help this, you could try drinking lots of fluids, eating foods with lots of fibre, and doing some gentle exercise. If you still have constipation, you may need to take a medicine called a laxative.

Diarrhoea

Diarrhoea means passing more stools (poo) than is usual for you, or having watery or loose stools. If you have a stoma, it may be more active than usual.

Many cancer treatments and medications, such as antibiotics, can cause diarrhoea. It can also be caused by an infection.

Diarrhoea may be a temporary, mild problem. But for some people, it can be severe and cause dehydration. They can become very unwell and need to see a doctor or contact the hospital to help manage it. It is important to tell your cancer team if you have diarrhoea, if it is getting worse, or anti-diarrhoea treatment is not helping. It is also important to follow any advice your cancer team have given you.

Skin changes

Some cancer treatments can affect your skin. Your cancer team will tell you about any changes that might happen due to cancer treatment.

Your cancer team may give you advice about looking after your skin. Tell them about any skin changes. It is very important to follow their advice. There may be some products you need to use or need to avoid.

If your skin is dry or itchy, use a moisturiser at least 2 times a day on your face and body. You may need a richer moisturiser than you usually use.

If your skin is very itchy, protect your skin from scratches by keeping your nails clean and short. Instead of scratching, try to rub or pat itchy areas.

If you are out in the sun, use suncream with a high sun protection factor on exposed areas (at least SPF 30). Protect your skin by staying out of the sun at the hottest time of the day.

Nail changes

Some treatments may make your nails grow more slowly or break more easily. You might notice ridges on your nails or white or dark lines across them. Sometimes nails can become loose or fall out.

Tell your doctor or nurse about any changes to your nails. Your nails should go back to normal after cancer treatment finishes.

Sore hands and feet

Some cancer drug treatments can make the palms of your hands or the soles of your feet sore. The skin may become red if you have white skin. It may become darker if you have black or brown skin.

You may also have pain or tingling in your palms or soles. This is called palmar-plantar or hand-foot syndrome. Tell your cancer team if this happens. To help with sore hands and feet, you can:

- keep your hands and feet cool
- moisturise regularly
- wear gloves when working in the house or garden
- avoid tight-fitting socks, shoes and gloves.

Hormonal changes

Hormones control many different processes in the body. Some hormonal therapy treatments can change the levels of the sex hormones oestrogen and testosterone. Side effects of hormonal therapy can be temporary or permanent.

They can include:

- hot flushes and sweats
- mood changes
- lowered sex drive
- erection problems
- vaginal dryness
- tiredness.

Immunotherapy can affect how your body makes hormones. You may have regular blood tests to check hormone levels and treatment to manage them. If you are having immunotherapy, your cancer team will advise you what to look out for.

Sometimes side effects of immunotherapy can start after you finish treatment. If you notice hormonal side effects during or after treatment with immunotherapy, tell your doctor or nurse straight away. They can advise and treat you.

If you are having hot flushes and sweats:

- choose natural fabrics for your clothes and bedding, such as cotton.
- Wear layers so you can remove clothes as needed.
- Keep the room cool, or use a fan.
- Have lukewarm showers and baths, rather than hot ones.
- Cold drinks may help, but you should avoid alcohol and caffeine.

If you notice changes in your mood or sex drive, talk to your cancer team. They can offer you treatments and support, or refer you to a counsellor.

Talk to your cancer team about the treatments and support available for side effects such as erection problems and vaginal dryness.

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may have extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family you might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use.

Our expert advisers on the Macmillan Support Line can help with medical questions or be there to listen if you need someone to talk to. We can also talk to you about your money worries and recommend other useful organisations that can help. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on 0808 808 00 00.

পৃষ্ঠা 18 মোট 21 ম্যাকমিলান (Macmillan) ফ্যাক্ট শিট 2025: পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at macmillan.org.uk/translations

We may also be able to arrange translations just for you. Email informationproductionteam@macmillan.org.uk to tell us what you need.

Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us on 0808 808 00 00.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at macmillan.org.uk/supportgroups or call us on 0808 808 00 00.

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read people's posts.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Signs and symptoms of cancer

- Signs and symptoms cards

If you are diagnosed with cancer

- Cancer care in the UK
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- If you are diagnosed with cancer

Types of cancer

- Bowel cancer
- Breast cancer
- Cervical cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatment for cancer

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Sepsis and cancer
- Side effects of cancer treatment
- Surgery

Living with cancer

- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Tiredness (fatigue) and cancer

End of life

- End of life

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

For more support to understand information, go to macmillan.org.uk/understandinginformation

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 our side effects of cancer content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by members of Macmillan's Centre of Clinical Expertise.

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, email informationproductionteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 2025

Next planned review: 2028

MAC14364_English_E03

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2025, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT no: 668265007

