



প্রোস্টেট ক্যান্সার: বাংলা

Prostate cancer: Bengali

এই তথ্য কিভাবে প্রোস্টেট ক্যান্সার নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয় সেই বিষয়ে।

যদি এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার ক্যান্সার টিমকে জিজেস করুন।

এছাড়াও আপনি বিনামূল্যে **0808 808 00 00** নম্বরে ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এ কল করতে পারবেন, সপ্তাহে 7 দিন সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত। আমাদের দোভাষী আছে, যাতে 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 আমাদের ওয়েবসাইটে আরো ক্যান্সারের বিষয়ে তথ্য আছে।

macmillan.org.uk/translations -এ যান।

আপনি এই তথ্যটি ইংরেজিতেও পড়তে পারেন।

এই তথ্য যে বিষয়ে:

- প্রোস্টেট
- প্রোস্টেট ক্যান্সার
- আপনার হেলথ কেয়ার টিমের সাথে কথা বলা
- প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসা
- ফলোআপ
- আপনার অনুভূতি
- আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সুত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

প্রোস্টেট

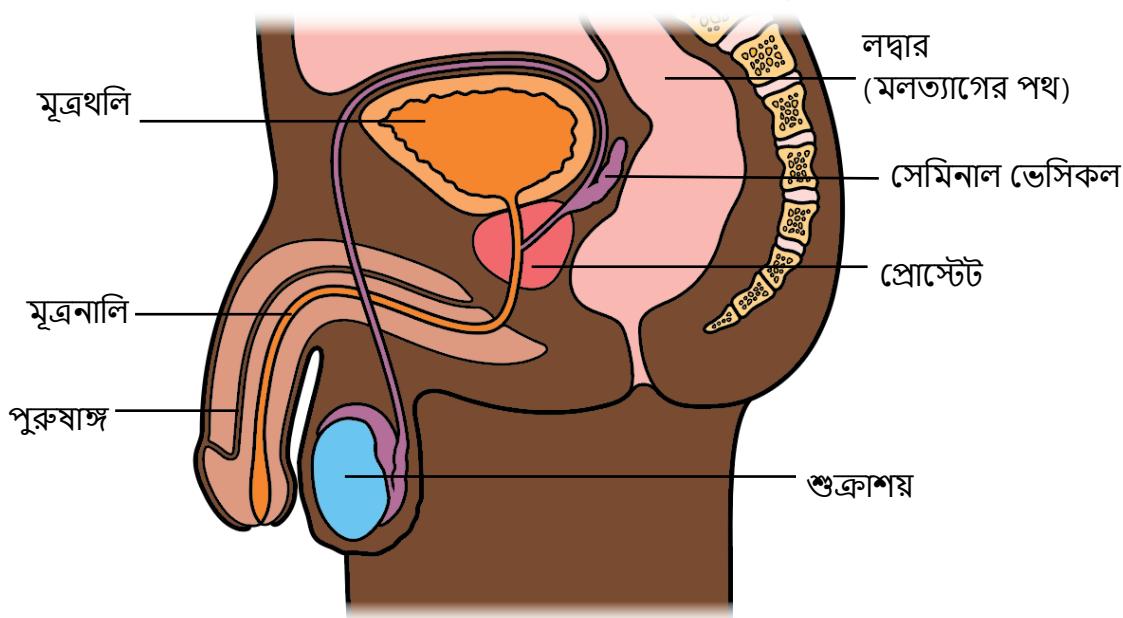
প্রোস্টেট হল আখরোটের আকৃতির একটি ছোট গ্রন্থি। এটা বয়সের সাথে সাথে বৃদ্ধি পায়। প্রোস্টেট মূত্রনালির প্রথম অংশটিকে (ইউরেথ্রা) ঘিরে রাখে যা মূত্রথলি থেকে পুরুষাঙ্গে মূত্র বহন করে।

যে ব্যক্তিদের প্রোস্টেট থাকে তাদের মধ্যে পুরুষ, ট্রান্সজেন্ডার (ট্রান্স) মহিলা আর যাদের জন্মের সময় পুরুষ হিসাবে চিহ্নিত করা হয় তারা অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন।

যদি আপনি একজন ট্রান্স মহিলা হন এবং আপনার রূপান্তরের অঙ্গ হিসাবে যৌনাঙ্গ লিঙ্গ নিশ্চিতকরণের অঙ্গোপচার করিয়ে থাকেন, তাহলে তা সত্ত্বেও আপনার প্রোস্টেট থাকবে। যদি আপনি নিজেকে পুরুষ হিসেবে পরিচয় না দেন কিন্তু জন্মের সময় পুরুষ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়, তবুও আপনার প্রোস্টেট ক্যান্সার সম্পর্কে সচেতন থাকা প্রয়োজন।

যদি আপনি প্রোস্টেট ক্যান্সার সম্বন্ধে উদ্বিগ্ন থাকেন বা আপনার উপসর্গ থাকে তাহলে আপনার জিপি বা নার্সের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

পুরুষের প্রজনন অঙ্গগুলোর চিত্র



প্রোস্টেট কী করে?

প্রোস্টেট একটি তরল তৈরি করে যা শুক্রাশয় থেকে আসা শুক্রাণুর সংগে মিশ্রিত হয়ে বীর্ঘ তৈরি করে। যৌনমিলনের সময়, পেশী টিস্যু প্রোস্টেট তরল এবং শুক্রাণুকে মূত্রনালীতে জোর করে প্রবেশ করাতে সাহায্য করে।

শুক্রাশয় টেস্টোস্টেরন নামক একটি যৌন হরমোন তৈরি করে। এটা প্রোস্টেট কিভাবে কাজ করে তা নিয়ন্ত্রণ করে। টেস্টোস্টেরন আপনার যৌন উদ্দীপনা, পুরুষাঙ্গের উত্থান ও পেশীর গঠনের মত জিনিষগুলির জন্য দায়ী।

এছাড়াও প্রোস্টেট প্রোস্টেট-স্পেসিফিক অ্যান্টিজেন (পিএসএ) নামক একটি প্রোটিন তৈরি করে। এটি বীর্যকে আরো তরল করতে সাহায্য করে।

পিএসএ রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে পরিমাপ করা যায়। যখন এটি অন্য পরীক্ষার সাথে ব্যবহার করা হয় তখন পিএসএ পরীক্ষা ডাক্তারকে প্রোস্টেট ক্যান্সার নির্ণয় করতে সহায়তা করতে পারে।

প্রোস্টেট ক্যান্সার

শরীরের সকল অংশ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোষ দ্বারা গঠিত। প্রোস্টেটের মধ্যকার কোষগুলো যখন অনিয়ন্ত্রিতভাবে বৃদ্ধি পায় তখন প্রোস্টেট ক্যান্সার দেখা দেয়। এগুলো অবশেষে একটি পিণ্ড তৈরি করে যাকে টিউমার বলা হয়।

কিছু প্রোস্টেট ক্যান্সার ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায় তবে অন্যান্য প্রোস্টেট ক্যান্সার দ্রুত বৃদ্ধি পায়। কখনও কখনও প্রোস্টেট ক্যান্সারের কোষগুলো প্রোস্টেটের বাইরে শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়ে।

প্রোস্টেট ক্যান্সার ছোঁয়াচে নয় এবং অন্যদের মধ্যে ছড়াবে না।

প্রোস্টেট ক্যান্সার কাদের হয়ে থাকে?

আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে প্রোস্টেট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

65 বছরের বেশি বয়সের পুরুষদের মধ্যে এটি অপেক্ষাকৃত বেশি দেখা যায়। 50 বছরের কম বয়সী পুরুষদের মধ্যে এটি তেমনটা দেখা যায় না।

কী কারণে এটা হয়ে থাকে আমরা সেটা জানি না। কিন্তু কিছু সুনির্দিষ্ট ঝুঁকির নিয়ামক এটি হওয়ার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দিতে পারে। কৃষ্ণাঙ্গ পুরুষদের প্রোস্টেট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি থাকে এবং সাধারণত এটি অল্প বয়সেই হয়ে থাকে।

ট্রান্সজেন্ডার মহিলাদের প্রোস্টেট ক্যান্সার হতে পারে, কিন্তু এটি কতটা সাধারণ তা জানার জন্য পর্যাপ্ত প্রমাণ নেই।

কিছু পরিবারে প্রোস্টেট ক্যান্সার বেশি দেখা যায়। প্রোস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি নিয়ে যদি আপনি চিন্তিত থাকেন, তাহলে আপনার ডাক্তারের (GP) সাথে কথা বলুন।

প্রোস্টেট ক্যান্সারের স্টেজ ও গ্রেড

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

প্রোস্টেট ক্যান্সারকে 5টি ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপে ভাগ করা হয়েছে। ক্যান্সারের পর্যায়, ক্যান্সারের গ্রেড এবং পিএসএ স্তর ব্যবহার করে ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ নির্ধারণ করা হয়। আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসা নির্ধারণের জন্য ডাক্তাররা ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ ব্যবহার করেন।

প্রোস্টেট ক্যান্সারকে প্রায়শই এই স্টেজগুলোতে বিভক্ত করা হয়:

- **প্রাথমিক (স্থানীয়) প্রোস্টেট ক্যান্সার** - ক্যান্সার কোষ শুধুমাত্র প্রোস্টেটের ভিতরে রয়েছে।
- **স্থানীয়ভাবে উচ্চতর পর্যায়ের প্রোস্টেট ক্যান্সার** - ক্যান্সার প্রোস্টেটের চারপাশের টিস্যুতে ছড়িয়ে পড়েছে।
- **উচ্চতর পর্যায়ের (মেটাস্ট্যাটিক) প্রোস্টেট ক্যান্সার** - ক্যান্সার শরীরের অন্য অংশে ছড়িয়ে পড়েছে, সাধারণত হাড়গুলোতে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা

আপনার চিকিৎসার বিকল্পগুলি সম্পর্কে কথা বলার জন্য আপনি সাধারণত আপনার ক্যান্সার ডাক্তার এবং বিশেষজ্ঞ নার্সের সাথে দেখা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনাটি নিয়ে আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনি পরিবারের কোন সদস্য বা বন্ধুকে আপনার সাথে আসতে বলতে পারেন।

যেকোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে আপনার যতটা সম্ভব জানা প্রয়োজন। ক্যান্সারের চিকিৎসা জটিল হতে পারে। যদি ডাক্তার এমন কিছু বলেন যা আপনি বুঝতে না পারেন, তাহলে তাকে আবার ব্যাখ্যা করতে বলুন।

আপনার ডাক্তার বা নার্স ব্যাখ্যা করবেন কিভাবে চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং আপনি সেগুলি পরিচালনা করার জন্য কী করতে পারেন। তারা আপনাকে এটাও বলতে পারবেন যে আপনার চিকিৎসার ফলে দেরিতে কোন প্রভাব পড়ার সম্ভাবনা আছে কিনা এবং কীভাবে এগুলো পরিচালনা করা যেতে পারে। দেরিতে প্রভাব হল এমন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া যা দূর হয় না, অথবা মাস বা বছর পরেও বিকশিত হয় না।

আপনি এবং আপনার ডাক্তার একসাথে আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসা পরিকল্পনার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনা সম্পর্কে কথা বলার জন্য আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে একাধিক সাক্ষাতের প্রয়োজন হতে পারে।

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। এটিকে সম্মতিপত্র বলা হয়। আপনি এতে সম্মতি না দেওয়া পর্যন্ত আপনাকে কোনো চিকিৎসা দেওয়া হবে না।

আপনার হাসপাতাল আপনার জন্য একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করতে পারে আপনার একজন দোভাষীর প্রয়োজন হলে, আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার নার্সকে বলাটা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে যেসব প্রশ্ন জিজ্ঞেস করবেন

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

প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসা

আপনার চিকিৎসা কয়েকটি বিষয়ের উপর নির্ভর করবে, যেমন:

- ক্যান্সারের পর্যায়, গ্রেড এবং ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপ
- আপনার বয়স এবং সাধারণ স্বাস্থ্য
- চিকিৎসার সুফল ও সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ
- যে চিকিৎসাগুলো পাওয়া যাবে সেগুলো সম্পর্কে আপনার মনোভাব।

প্রাথমিক (স্থানীয়) প্রোস্টেট ক্যান্সার

প্রাথমিক পর্যায়ের প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- সক্রিয় নজরদারি করা
- প্রোস্টেট অপসারণ করার জন্য অপারেশন (সার্জারি) করা (প্রোস্ট্যাটেক্টমি)
- রেডিওথেরাপি
- দেখুন এবং অপেক্ষা করুন (সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা)
- হরমোন থেরাপি।

আপনার ক্যান্সার টিম সম্ভাব্য চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবে। একসাথে আপনারা আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো চিকিৎসার সিদ্ধান্ত নেবেন।

উচ্চতর পর্যায়ের স্থানীয় প্রোস্টেট ক্যান্সার

স্থানীয়ভাবে উন্নত প্রোস্টেট ক্যান্সারের সবচেয়ে সাধারণ চিকিৎসা হল:

- রেডিওথেরাপি
- হরমোন থেরাপি
- দেখুন এবং অপেক্ষা করুন (সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা)।

স্থানীয়ভাবে উন্নত প্রোস্টেট ক্যান্সারের ক্ষেত্রে প্রোস্টেট অপসারণের অন্ত্রোপচার প্রায়শই করা হয় না। যদি আপনার প্রস্তাব করতে অসুবিধা হয়, তাহলে আরও সহজে প্রস্তাব করার জন্য আপনার একটি অন্ত্রোপচার করা হতে পারে।

আপনার ক্যান্সার টিম সম্ভাব্য চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবে এবং আপনি একসাথে আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসার সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন।

উচ্চতর পর্যায়ের (মেটাস্ট্যাটিক) প্রোস্টেট ক্যান্সার
ক্যান্সার শরীরের অন্য অংশে ছড়িয়ে পড়েছে, সাধারণত হাড়গুলোতে। উচ্চতর পর্যায়ের প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- হরমোন থেরাপি
- কেমোথেরাপি
- ৱেডিওথেরাপি

উচ্চতর পর্যায়ের প্রোস্টেট ক্যান্সারের ফলে ব্যথা বা অস্ত্র এবং মূত্রাশয়ের সমস্যার মতো লক্ষণ দেখা দিতে পারে। লক্ষণগুলি নিয়ন্ত্রণ করার অনেক উপায় আছে। উপসর্গগুলির বিষয়ে সাহায্য করতে আপনার ডাক্তার আপনাকে বিভিন্ন ওষুধ দিতে পারেন। উপসর্গগুলিতে যদি উন্নতি না হয় তাহলে সব সময়ে আপনার ডাক্তারকে তা জানান।

সক্রিয় নজরদারি করা

সক্রিয় নজরদারি করার মানে হল আপনি চিকিৎসা ও এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এড়তে বা বিলম্বিত করতে পারেন। ক্যান্সার বৃদ্ধি পেলেই কেবল আপনি চিকিৎসা করাবেন। সক্রিয় নজরদারি করা শুধুমাত্র তখনই উপযুক্ত যখন আপনার প্রোস্টেট ক্যান্সার প্রাথমিক পর্যায়ে আছে এবং ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পাচ্ছে।

আপনার হেলথ কেয়ার টিম নিয়মিত পরীক্ষার ব্যবস্থা করবে। এর মধ্যে রয়েছে পিএসএ (প্রোস্টেট-স্পেসিফিক অ্যান্টিজেন) রক্ত পরীক্ষা এবং এমআরআই স্ক্যান। আপনার হেলথ কেয়ার টিম আপনাকে বলতে পারবে যে আপনার কত ঘন ঘন পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। ক্যান্সারের পরিবর্তন হলে আপনার এমআরআই স্ক্যান করাতে হতে পারে। সাধারণত ক্যান্সারের বৃদ্ধির কোনও লক্ষণ দেখা গেলেই কেবল প্রোস্টেট বায়োপসির প্রয়োজন হয়।

ক্যান্সার খুব দ্রুত বৃদ্ধি পেতে শুরু করলে অথবা আপনার লক্ষণ দেখা দেয়,, আপনার ডাক্তাররা ক্যান্সার নিরাময়ের জন্য আপনাকে চিকিৎসার পরামর্শ দেবেন।

সার্জারি

প্রোস্টেটকে সরিয়ে ফেলার সার্জারিকে প্রোস্ট্যাটেক্টিমি বলা হয়। এই অপারেশনের লক্ষ্য হল সব ক্যান্সার কোষকে অপসারণ করা। এটি সাধারণত শুধু তখনই করা হয় যখন পর্যন্ত ক্যান্সার প্রোস্টেট গ্রন্থির বাইরে ছড়িয়ে পড়েনি।

এটি করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে:

- **ল্যাপারোস্কোপিক প্রোস্ট্যাটেক্টমি (কীহোল সার্জারি)** - আপনার সার্জন আপনার পেটের এলাকায় (তলপেটে) 5 বা 6 জায়গায় ছোট করে কাটেন, প্রতিটি প্রায় 1 সেন্টিমিটারের মত। তারা এই ছোট কাটাগুলোর মধ্য দিয়ে বিশেষ যন্ত্র ব্যবহার করে প্রোস্টেটটি অপসারণ করেন।
- **রোবোটিক-অ্যাসিস্টেড ল্যাপারোস্কোপিক প্রোস্ট্যাটেক্টমি** - এটি হলো যখন সার্জন রোবোটিক হাতযুক্ত একটি মেশিন নিয়ন্ত্রণ করেন। এটি খুবই নিখুঁতভাবে নড়াচড়া করতে পারে।
- **উন্মুক্ত প্রোস্ট্যাটেক্টমি** - সার্জন পেটের এলাকায় (তলপেটে) একটু বড় করে কাটেন। এই কাটা জায়গার মধ্য দিয়ে সম্পূর্ণ প্রোস্টেট অপসারণ করা হয়। কখনও কখনও তারা অগুথলি ও মলদ্বারের মধ্যবর্তী একটি জায়গায় কেটে প্রোস্টেট অপসারণ করেন।

আপনার ডাক্তার যে অপারেশনটি আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল হবে ভেবেছেন সেটি ও এটির সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন।

অস্ত্রোপচারের প্রধান সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি হল:

- প্রস্তাব লিক হওয়া সংক্রান্ত সমস্যা (প্রস্তাবে নিয়ন্ত্রণ না থাকা)
- পুরুষাঙ্গের উত্থান হওয়ায় বা ধরে রাখায় সমস্যা (ইরেকটাইল ডিসফাংশন)
- পুরুষত্বহীনতা - অপারেশন করার পর আপনি আর সন্তানের বাবা হতে পারবেন না। আপনি যদি সন্তান চান, সেক্ষেত্রে আপনার অপারেশনের আগে শুক্রাণু সংরক্ষণ করা যেতে পারে। এই বিষয়ে আপনার ক্যান্সার টিমের সাথে কথা বলুন।

রেডিওথেরাপি

রেডিওথেরাপি উচ্চ-শক্তির এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যান্সার কোষগুলিকে ধ্বংস করে।

রেডিওথেরাপি নেওয়ার অনেক উপায় আছে।

এটা প্রায়শ শরীরের বাইরে থেকে একটি মেশিনের মাধ্যমে দেওয়া হয়। একে বলা হয় এক্সট্রার্নাল বিম রেডিওথেরাপি। এক্সট্রার্নাল বিম রেডিওথেরাপি দেওয়ার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। আপনি সাধারণত বহির্বিভাগের রোগী হিসাবে এক্সট্রার্নাল বিম রেডিওথেরাপি পেয়ে থাকেন। এর অর্থ হল যে আপনি চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে আসেন এবং সেই একই দিনে আবার বাসায় ফিরে যান।

কখনও কখনও শরীরের ভিতরে তেজক্রিয় পদার্থ স্থাপন করে রেডিওথেরাপি দেওয়া যেতে পারে। একে ইন্টার্নাল রেডিওথেরাপি বা ব্র্যাকিথেরাপি বলা হয়। এটি শুধুমাত্র প্রাথমিক বা স্থানীয়ভাবে উচ্চতর প্রোস্টেট ক্যান্সারের জন্য ব্যবহৃত হয়।

এটি নেওয়ার দুটি উপায় আছে:

- ছোট তেজস্ক্রিয় বীজ প্রোস্টেটের মধ্যে স্থাপন করা হয় আর এটি সেখানে স্থায়ীভাবে থাকে।
- প্রোস্টেটে পাতলা টিউব স্থাপন করা হয়। এগুলি এমন একটি মেশিনের সাথে সংযুক্ত থাকে যা একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য টিউবগুলিতে তেজস্ক্রিয় পদার্থ পাঠায়।

রেডিওথেরাপির কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। এগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- যদি আপনার ত্বক সাদা হয়, তাহলে চিকিৎসা করা স্থানের ত্বক লাল হয়ে যেতে পারে, অথবা যদি আপনার ত্বক কালো হয়, তাহলে আরও গাঢ় হতে পারে।
- আপনাকে ঘন ঘন বা জরুরী ভিত্তিতে প্রস্তাব করতে হতে পারে।
- আপনার জলযুক্ত বা পাতলা পায়খানা (ডায়ারিয়া), বায়ুত্যাগ এবং পেটে ব্যথা হতে পারে।
- আপনার রেডিওথেরাপি নেওয়ার 2 থেকে 5 বছর পরে পুরুষাঙ্গের উপানে সমস্যা হতে পারে।

আপনার যেকোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনার ক্যান্সার টিমকে বলুন।

উচ্চতর প্রোস্টেট ক্যান্সারের উপসর্গগুলির চিকিৎসা করতে রেডিওথেরাপি ব্যবহৃত হতে পারে, যেমন হাড়ে ব্যথা।

আমাদের ওয়েবসাইটে বাংলায় রেডিওথেরাপি সম্পর্কে আরো তথ্য আছে।

macmillan.org.uk/translations -এ যান।

হরমোন থেরাপি

টেস্টোস্টেরন হরমোন প্রোস্টেট ক্যান্সারকে বাড়িয়ে দেয়। হরমোন থেরাপিগুলো শরীরে টেস্টোস্টেরনের মাত্রা কমিয়ে দেয় বা ব্লক করে দেয়। এগুলো ট্যাবলেট বা ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে দেওয়া যেতে পারে।

রেডিওথেরাপির আগে, চলাকালীন এবং পরে আপনার হরমোন থেরাপি থাকতে পারে। এটি রেডিওথেরাপিকে ভালভাবে কাজ করতে সাহায্য করে। ক্যান্সারের পুনরায় ফিরে আসার ঝুঁকিকে কমাবার জন্য আপনাকে রেডিওথেরাপি দেওয়ার পরবর্তী ৩ বছর পর্যন্ত এটা নিতে হতে পারে।

যদি আপনি যথেষ্ট সুস্থ না হন, অথবা অস্ত্রোপচার বা রেডিওথেরাপি করাতে না চান, তাহলে আপনি শুধু হরমোন থেরাপি নিতে পারেন।

যদি আপনি সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা করেন এবং ক্যান্সার বাড়তে শুরু করে, তাহলে আপনার হরমোন থেরাপিও থাকতে পারে।

হরমোন থেরাপি উচ্চতর পর্যায়ের প্রোস্টেট ক্যান্সারের জন্য প্রধান চিকিৎসা। এটা যা করতে পারে:

- ক্যান্সারের আকার ছোট করা
- বৃদ্ধি পাওয়াকে ধীর করে দেয়
- ক্যান্সার লক্ষণ কমিয়ে দেয়।

হরমোন থেরাপির কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। এগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- হঠাৎ ভীষণ গরম অনুভব করা ও ঘাম হওয়া
- লিঙ্গের উত্থান পেতে এবং ধরে রাখতে অসুবিধা
- ক্লান্তি
- মেজাজে পরিবর্তন
- ওজন বেড়ে যাওয়া।

দেখন এবং অপেক্ষা করন (সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা)

আপনার ক্যান্সার টিমের সাথে, আপনি যেকোনো চিকিৎসা শুরু করার আগে অপেক্ষা করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। এটিকে সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা করা বলা হয়। আপনার ডাক্তার আপনার সাথে সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা সম্পর্কে কথা বলতে পারেন যদি:

- আপনি রেডিওথেরাপি বা সার্জারি করার মতো যথেষ্ট সুস্থ নন
- আপনার আরেকটি শারীরিক অসুস্থতা আছে যা চিকিৎসাকে কঠিন করে তোলে।

যদি ক্যান্সার দ্রুত বৃদ্ধি পাওয়ার কোনো লক্ষণ না থাকে, সেক্ষেত্রে সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা করাটা নিরাপদ। আপনার লক্ষণগুলো দেখা দিতে থাকলে আপনার ডাক্তার সাধারণত হরমোন থেরাপির বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলবেন। চেক-আপের জন্য আপনার নিয়মিত আপনার ডাক্তারের সাথে, সাধারণত আপনার জিপির সাথে দেখা করা উচিত।

প্রাথমিক পর্যায়ে প্রোস্টেট ক্যান্সারের অন্যান্য চিকিৎসা

কিছু প্রাথমিক প্রোস্টেট ক্যান্সার ক্রায়োথেরাপি বা HIFU

(হাই ইন্টেনসিটি ফিকাসড আল্ট্রাসাউন্ড) চিকিৎসার মাধ্যমে চিকিৎসা করা যেতে পারে। প্রোস্টেটে ক্যান্সারের একটি ছোট অংশে থাকলে এই চিকিৎসাগুলি ব্যবহার করা যেতে পারে। কখনও কখনও তারা পুরো প্রোস্টেটের চিকিৎসা করতে পারে।

ক্রায়োথেরাপি একটি ঠাণ্ডা গ্যাস ব্যবহার করে ক্যান্সারের কোষকে ঠাণ্ডায় জমিয়ে ফেলতে আর ধ্বংস করতে। গ্যাসটিকে সরু সূচের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাওয়া হয় যা আপনার অগুকোষের পিছনের অঞ্চল দিয়ে বের করে নেওয়া হয়।

এইচআইএফইউ তাপ ব্যবহার করে ক্যান্সার কোষগুলিকে ধ্বংস করে। ডাক্তার আপনার পায়ুপথ (মলদ্বার) দিয়ে একটি প্রোব নিয়ে যান। প্রোবটি আল্ট্রাসাউন্ডের এক উচ্চ শক্তির আলোকরশ্মি তৈরি করে যা প্রভাবিত অঞ্চলগুলিতে তাপ প্রদান করে।

কেমোথেরাপি

কেমোথেরাপিতে ক্যান্সারের কোষগুলোকে ধ্বংস করার জন্য ক্যান্সার-বিরোধী ওষুধ ব্যবহার করা হয়। এটি শুধুমাত্র এমন প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয় যেটা শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়েছে। এটি হয় হরমোন থেরাপির সাথে দেওয়া যেতে পারে।

একজন নার্স আপনার শিরাতে (ইন্ট্রাভেনাসলি) কেমোথেরাপির ওষুধ দেবেন।

কেমোথেরাপির ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। এগুলো নির্ভর করে আপনাকে কোন কেমোথেরাপির ওষুধ দেওয়া হচ্ছে তার উপর। তাদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- সংক্রমণ হওয়ার সন্তাবনা বেড়ে যাওয়া
- ক্লান্ত বোধ করা
- বমনেচ্ছা কিংবা বমি করা
- মুখের ভিতর ক্ষত
- চুল পড়ে যাওয়া।

আপনার ক্যান্সার টিম আপনার সাথে আপনার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এবং সেগুলি কিভাবে পরিচালনা করবেন সে সম্পর্কে কথা বলবে। বেশিরভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ওষুধের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। কেমোথেরাপি শেষ হয়ে যাওয়ার পর বেশিরভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চলে যায়।

আমাদের ওয়েবসাইটে বাংলায় কেমোথেরাপি সম্পর্কে আরো তথ্য আছে।

[macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) -এ যান।

চিকিৎসার কারণে হওয়া পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো মোকাবেলা করা

প্রোস্টেট ক্যান্সারের জন্য করা চিকিৎসাগুলোর কারণে কিছু কষ্টসাধ্য ও পীড়াদায়ক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। আপনার ডাক্তার সন্তাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর ব্যাপারে আপনার কাছে ব্যাখ্যা করবেন।

সবার এই সব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় না। আপনি কোন চিকিৎসা নিচ্ছেন তার উপর এটা নির্ভর করে।

সন্তান্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি হতে পারে:

- **যৌন সমস্যা** - আপনার যৌন আকাঙ্ক্ষা নাও থাকতে পারে বা পুরুষাঙ্গের উপান হওয়া বা ধরে রাখা কঠিন হয়ে পড়তে পারে। একে পুরুষত্বহীনতা (ইরেক্টাইল ডিসফাংশন, ইডি) বলা হয়। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন। ওষুধ ও অন্যান্য চিকিৎসা রয়েছে যা এর ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে।
- **মূত্রাশয় সম্পর্কিত সমস্যা** - আপনাকে ঘন ঘন প্রস্তাব করতে হতে পারে বা প্রস্তাব সামান্য লিক করতে পারে (প্রস্তাবে নিয়ন্ত্রণ না থাকা) আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার সাথে কী সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কে কথা বলতে পারেন।
- **হঠাতে করে ভীষণ গরম অনুভব করা এবং ঘাম হওয়া** - আপনার শরীর চিকিৎসার সাথে অভ্যন্তর হওয়ার সাথে সাথে এগুলো কমে যেতে পারে।
- **স্তন ফুলে ঘাওয়া বা টনটন করা** - কিছু নির্দিষ্ট হরমোন থেরাপির ওষুধের কারণে এটি হতে পারে। এটি প্রতিরোধ করার জন্য চিকিৎসার আগে আপনার বুকে রেডিওথেরাপি দেওয়া হতে পারে। অথবা আপনার ডাক্তারের স্তনের ফোলাভাব কমাতে ট্যামোক্সিফেন নামক একটি হরমোনের ওষুধ দিতে পারেন।
- **ওজন বৃদ্ধি (বিশেষ করে শরীরের মাঝখানে) ও পেশী শক্তি হ্রাস পাওয়া** - নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ ও একটি স্বাস্থ্যকর, সুষম খাদ্যাভ্যাস এটি নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে।
- **হাড় পাতলা হয়ে ঘাওয়া (অস্টিওপোরোসিস)** - দীর্ঘমেয়াদী হরমোন চিকিৎসার ক্ষেত্রে এটি হওয়ার সন্তান বেশি থাকে। নিয়মিত ওজনবাহী ব্যয়াম যেমন হাঁটা, নাচা, হাঁটিকিং বা হালকা ভারোত্তোলন আপনার হাড়কে সুস্থ রাখতে সাহায্য করতে পারে।

অনেক উপায়ে এগুলোর মোকাবেলা করা যেতে পারে। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর ব্যাপারে সবসময় আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

অন্যান্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে রয়েছে ক্লান্তি এবং মেজাজের পরিবর্তন। আমাদের ওয়েবসাইটে আপনার ভাষায় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আরও তথ্য রয়েছে।

macmillan.org.uk/translations -এ যান।

ম্যাকমিলান (Macmillan) টয়লেট কার্ড

জরুরিভাবে টয়লেট ব্যবহার করার প্রয়োজন হলে আপনি বাইরে ঘাওয়ার 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 দেখতে পারেন। আমরা আশা করি এটি আপনার টয়লেটে প্রবেশে সহায়তা করবে কিন্তু এটি সব জায়গায় কাজ নাও করতে পারে।

কার্ডটি শুধুমাত্র ইংরেজিতে পাওয়া যায় এবং এতে লেখা থাকে 'আমার ক্যান্সারের চিকিৎসার কারণে আমার একটি টয়লেটে জরুরি অ্যাস্ট্রেসের প্রয়োজন। অনুগ্রহ করে আপনি কি সাহায্য করতে পারবেন?'

0808 808 00 00 নম্বরে আমাদের ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইনে কল করে আপনি একটি কার্ড পেতে পারেন।

অথবা আপনি একটির জন্য অর্ডার করতে পারেন এখানে orders.macmillan.org.uk

আপনি প্রতিবন্ধীদের টয়লেটও ব্যবহার করতে পারেন। সেগুলির ওয়াশ বেসিন রয়েছে এবং আপনি যেন কাপড় বদলাতে পারেন সেইজন্য জায়গা রয়েছে। প্রতিবন্ধীদের টয়লেট মাঝে মাঝে লক করা থাকে আপনি একটি চাবি কিনতে পারেন এখান থেকে

ডিজিটাল রাইটস ইউকে।

ফলোআপ

আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পর, আপনার নিয়মিত চেক-আপ ও পরীক্ষা করা হবে। এগুলো কয়েক বছর ধরে চলতে পারে, কিন্তু ক্রমান্বয়ে কমে আসবে।

চেক-আপগুলোর মধ্যে যদি আপনি কোনো নতুন উপসর্গ লক্ষ্য করেন, তবে যত তাড়াতাড়ি সন্তুষ্ট আপনার জিপি, ক্যান্সার টিমকে বলুন।

আপনার অনুভূতি

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

আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া

আপনার যদি ক্যান্সার হয় এবং আপনি ইংরেজিতে কথা না বলতে পারেন, তাহলে এটি আপনার ক্যান্সারের চিকিৎসা এবং ঘৃতকে প্রভাবিত করবে ভেবে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। কিন্তু আপনার হেলথ কেয়ার টিম আপনাকে ঘৃত, 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 ঘাতায়াতের 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 ক্যান্সার নির্ণয় হলে কিভাবে 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 সন্তানে 7 দিন, সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আমাদেরকে **0808 808 00 00** নম্বরে কল করুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট

আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে ক্যান্সার বিষয়ে অনেক তথ্য আছে। এছাড়াও অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য রয়েছে এখানে macmillan.org.uk/translations

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 ক্যান্সারে 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 আমাদেরকে কল করুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি

আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে অনলাইনে macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন

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

আপনার ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যান্সারের লক্ষণ এবং উপসর্গ

- লক্ষণ এবং উপসর্গের কার্ড

যদি আপনার ক্যান্সার রোগনির্ণয় হয়

- যুক্তরাজ্যে ক্যান্সারের পরিচর্যা
- শরণার্থী এবং আশ্রয়প্রার্থী মানুষদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা
- যদি আপনার ক্যান্সার রোগনির্ণয় হয়

ক্যান্সারের ধরণ

- অপ্টের ক্যান্সার
- স্তন ক্যান্সার
- সার্ভিক্যাল ক্যান্সার
- ফুসফুসের ক্যান্সার
- প্রোস্টেট ক্যান্সার

ক্যান্সারের জন্য চিকিৎসা

- কেমোথেরাপি
- রেডিওথেরাপি
- সেপসিস এবং ক্যান্সার
- ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াসমূহ
- সার্জারি

ক্যান্সার নিয়ে জীবন ধাপন করা

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

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 ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যান্সার ইনফরমেশন ডেভেলপমেন্ট টিম। এটি পেশাদারীয়ভাবে অনুবাদ করা হয়েছে।

আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে লভ্য প্রোস্টেট ক্যান্সার 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 সদস্য বা অন্য সিনিয়র ক্লিনিশিয়ান বা বিশেষজ্ঞদের দ্বারা অনুমোদন করা হয়েছে।

সেই সব ক্যান্সার 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, অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে এখানে

informationproductionteam@macmillan.org.uk যোগাযোগ করুন

বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হয়েছে: 2025

পরবর্তী পরিকল্পিত পর্যালোচনা: 2028

MAC15138_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 ক্যান্সার সাপোর্ট 2025, ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে নিবন্ধিত দাতব্য সংস্থা (261017), স্টোল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অফ ম্যান (604)। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে। গ্যারান্টিকৃত একটি লিমিটেড কোম্পানি, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস-এ নিবন্ধিত যার কোম্পানি নম্বর 2400969। আইল অফ ম্যান কেম্পানির নম্বর 4694F। রেজিস্টার্ড অফিস: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ। ভ্যাট নম্বর: 668265007





Prostate cancer: English

This information is about how prostate cancer is diagnosed and treated.

If you have any questions about this information, ask your cancer team 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:

- The prostate
- Prostate cancer
- Stages and grades of prostate cancer
- Talking to your healthcare team
- Treatment for prostate cancer
- Follow up
- Your feelings
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

The prostate

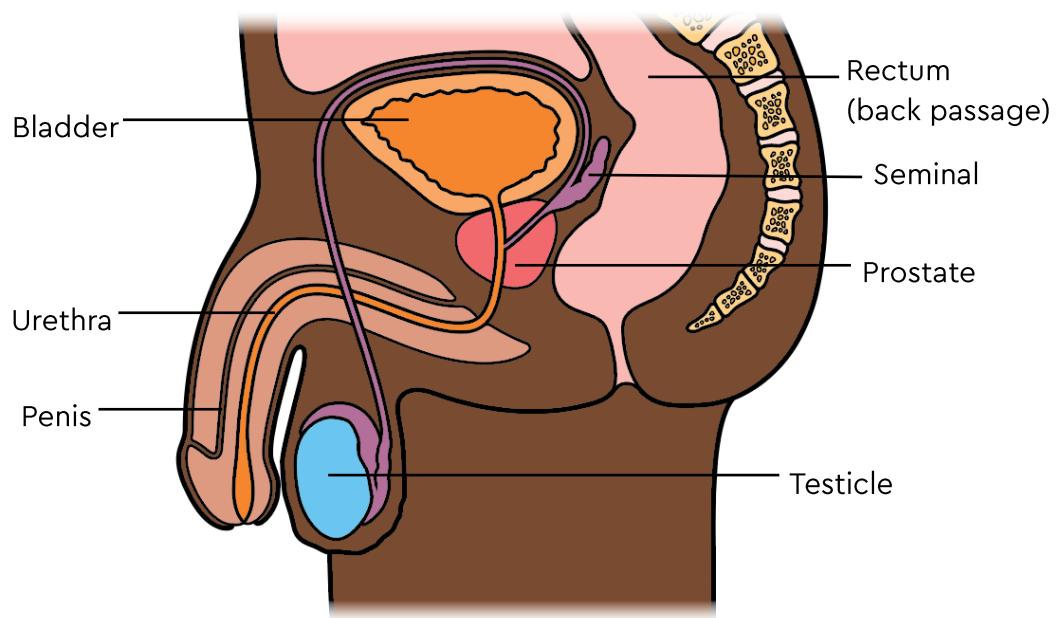
The prostate is a small gland about the size of a walnut. It gets bigger with age. The prostate surrounds the first part of the tube (urethra) that carries urine from the bladder to the penis.

People who have a prostate include men, transgender (trans) women and people assigned male at birth.

If you are a trans woman and have had genital gender affirming surgery as part of your transition, you will still have a prostate. If you do not identify as a man but were assigned male at birth, you still need to be aware of prostate cancer.

It is important to talk to your GP or nurse if you are worried about prostate cancer or have symptoms.

Illustration of male reproductive organs



What does the prostate do?

The prostate makes a fluid that mixes with sperm from the testicles to make semen. During sex, muscle tissue helps force prostate fluid and sperm into the urethra.

The sex hormone testosterone is made by the testicles. It controls how the prostate works. Testosterone is responsible for things like your sex drive, getting an erection, and muscle development.

The prostate also makes a protein called prostate-specific antigen (PSA). This helps to make semen more liquid.

PSA can be measured in a blood test. When it is used with other tests the PSA test can help doctors diagnose prostate cancer.

Prostate cancer

All parts of the body are made up of tiny cells. Prostate cancer happens when cells in the prostate grow in an uncontrolled way. They eventually form a lump called a tumour.

Some prostate cancers grow slowly but other prostate cancers grow faster.

Sometimes prostate cancer cells spread outside the prostate to other parts of the body.

Prostate cancer is not infectious and cannot be passed on to other people.

Who can get prostate cancer?

The risk of prostate cancer increases as you get older.

It is more common in men over 65. It is much less common in men under 50.

We do not know what causes it. But certain risk factors may increase the chances of getting it. Black men have a much higher risk of developing prostate cancer and are more likely to get it at a younger age.

Transgender women can develop prostate cancer, but there is not enough evidence to know how common this is.

Prostate cancer is more common in some families. Talk to your doctor (GP) if you are worried about your risk of prostate cancer.

Stages and grades of prostate cancer

The stage of a cancer means how big it is and if it has spread. The grade of a cancer is how quickly the cancer may grow.

Prostate cancer is divided into 5 risk groups. The risk group is worked out using the stage of the cancer, the grade of the cancer and the PSA level. Doctors use the risk group to decide the best treatment for you.

Prostate cancer is often divided into these stages:

- **Early (localised) prostate cancer** – the cancer cells are only inside the prostate.
- **Locally advanced prostate cancer** – the cancer has spread into the tissues around the prostate.
- **Advanced (metastatic) prostate** cancer – the cancer has spread to another part of the body, usually to the bone

Talking to your healthcare team

You usually meet with your cancer doctor and specialist nurse to talk about your treatment options. They will talk to you about your treatment plan. You may want to ask a family member or friend to come with you.

You need to know as much as possible before you can make any decisions. Cancer treatments can be complex. If the doctor says something you do not understand, ask them to explain it again.

Your doctor or nurse will explain how any treatment side effects can be controlled and what you can do to manage them. They can also tell you if your treatment is likely to cause any late effects and how these can be managed. Late effects are side effects that do not go away, or develop months or years later.

You and your doctor can decide together on the best treatment plan for you. You may need more than one meeting with your doctor or nurse to talk about your treatment plan.

After talking with you, your doctor will ask you to sign a form to show that you understand and agree to the treatment. This is called a consent form. You will not have any treatment unless you have agreed to it.

Your hospital can arrange an interpreter for you. If you need an interpreter, it is important to tell your nurse before your appointment.

Questions to ask about your treatment

- What does my diagnosis mean?
- What is the stage and grade of the cancer?
- What treatments are available?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- How will the treatment affect my daily life?
- Who can I talk to about how I am feeling?

Treatment for prostate cancer

Your treatment will depend on factors, such as:

- the stage, grade and risk group of the cancer
- your age and general health
- the benefits of treatment and possible side effects
- what you think about the available treatments.

Early (localised) prostate cancer

Treatments for early prostate cancer include:

- active surveillance
- an operation (surgery) to remove the prostate (prostatectomy)
- radiotherapy
- watch and wait (watchful waiting)
- hormonal therapy.

Your cancer team will talk to you about possible treatments. Together you will decide on the best treatment for you.

Locally advanced prostate cancer

The most common treatments for locally advanced prostate cancer are:

- radiotherapy
- hormonal therapy
- watch and wait (watchful waiting).

Surgery to remove the prostate is not often done for locally advanced prostate cancer. If you are having difficulty passing urine, you may have an operation to help you pass urine more easily.

Your cancer team will talk to you about possible treatments and you can decide together the best treatment for you.

Advanced (metastatic) prostate cancer

The cancer has spread to another part of the body, usually to the bones.

Treatments for advanced prostate cancer include:

- hormonal therapy
- chemotherapy
- radiotherapy.

Advanced prostate cancer can cause symptoms such as pain or bowel and bladder problems. There are lots of ways to control symptoms. Your doctor can give you different drugs or medicines to help with symptoms. Always tell your doctor if symptoms do not improve.

Active surveillance

Active surveillance means you can avoid or delay treatment and its side effects. You will only have treatment if the cancer is growing. Active surveillance is only suitable if you have early prostate cancer that is low risk.

Your healthcare team will arrange regular tests. These include PSA (prostate specific antigen) blood tests and MRI scans. Your healthcare team can tell you how often you might need tests. You may have an MRI scan if the cancer changes. You usually only need a prostate biopsy if there are any signs the cancer may be growing.

If the cancer starts to grow more quickly or you get symptoms, your doctors will offer you treatment to try to cure the cancer.

Surgery

Surgery to remove the prostate is called a prostatectomy. This operation aims to get rid of all of the cancer cells. It is usually only done when the cancer has not spread outside the prostate gland.

There are different ways this can be done:

- **Laparoscopic prostatectomy (keyhole surgery)** – the surgeon makes 5 or 6 small cuts, about 1cm each, in your tummy area (abdomen). They remove the prostate using special instruments that are put through the small cuts.
- **Robotic-assisted laparoscopic prostatectomy** – the surgeon controls a machine with robotic arms. It can move very precisely.
- **Open prostatectomy** – the surgeon makes one larger cut in the tummy area (abdomen). The whole prostate is removed through the cut. Sometimes they remove the prostate through a cut in the area between the scrotum and the anus.

Your doctor will discuss the operation they think is best for you and its possible side effects.

The main possible side effects of surgery are:

- problems with urine leaking (urinary incontinence)
- problems getting or keeping erections (erectile dysfunction)
- infertility – after the operation you will no longer be able to have children. If you want children, it may be possible to store sperm before your operation. Speak to your cancer team about this.

Radiotherapy

Radiotherapy uses high-energy x-rays to destroy cancer cells. There are different ways of having radiotherapy. It is often given from outside the body by a machine. This is called external beam radiotherapy. There are different ways of giving external beam radiotherapy. You usually have external beam radiotherapy as an outpatient. This means you come to hospital for treatment and then go home again that day.

Sometimes radiotherapy can be given by placing a radioactive material inside the body. This is called internal radiotherapy or brachytherapy. It is only used for early or locally advanced prostate cancer.

There are two ways of having it:

- Small radioactive seeds are placed in the prostate and stay there permanently.
- Thin tubes are placed in the prostate. These are attached to a machine that sends radioactive material into the tubes for a set time.

Radiotherapy can cause some side effects. These include:

- The skin in the treated area may become red, if you have white skin, or darker, if you have dark skin.
- You may need to pass urine more often or urgently.
- You may have watery or loose poo (diarrhoea), wind and tummy pain.
- You may develop problems getting an erection 2 to 5 years after radiotherapy.

Tell your cancer team about any side effects you may have.

Radiotherapy may be used to treat symptoms of advanced prostate cancer, such as pain in the bones.

We have more information about radiotherapy in your language on our website. Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Hormonal therapy

The hormone testosterone makes prostate cancer grow. Hormonal therapies either reduce testosterone levels in the body or block testosterone. They can be given as tablets or injections.

You may have hormonal therapy before, during and after radiotherapy. It makes radiotherapy work better. You may have it for up to 3 years after radiotherapy to reduce the risk of the cancer coming back.

If you are not well enough, or do not want to have, surgery or radiotherapy, you may have hormonal therapy on its own.

You may also have hormonal therapy if you are having watchful waiting and the cancer starts to grow.

Hormonal therapy is the main treatment for advanced prostate cancer. It can:

- shrink the cancer
- slow its growth
- reduce the symptoms of cancer.

There are some side effects of hormonal therapy. These include:

- hot flushes and sweats
- difficulty getting and keeping an erection
- tiredness
- mood changes
- weight gain.

Watch and wait (watchful waiting)

Along with your cancer team, you may decide to wait before starting any treatment. This is called watchful waiting. Your doctor may talk to you about watchful waiting if:

- you are not well enough to have radiotherapy or surgery
- you have another medical condition that makes treatment difficult.

If there is no sign the cancer is growing more quickly, it is safe to continue with watchful waiting. If you develop symptoms your doctor will usually talk to you about having hormonal therapy. You need to see your doctor, usually your GP, regularly for check-ups.

Other treatments for early prostate cancer

Some early prostate cancers may be treated with cryotherapy or HIFU (High intensity focused ultrasound) treatment. These treatments can be used when there is only one small area of cancer in the prostate. Sometimes they may treat the whole prostate.

Cryotherapy uses a cold gas to freeze and destroy cancer cells. The gas is passed through thin needles that are passed through the area behind your scrotum.

HIFU uses heat to destroy cancer cells. The doctor passes a probe into your back passage (rectum). The probe produces a high energy beam of ultrasound which delivers heat to affected area.

Chemotherapy

Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells. It is only used to treat prostate cancer that has spread to other parts of the body. It can be given with hormonal therapy. A nurse will give you the chemotherapy drugs into a vein (intravenously).

Chemotherapy drugs can cause side effects. These depend on which chemotherapy drug you are given. They include:

- being more likely to get an infection
- feeling tired
- feeling sick or being sick
- a sore mouth
- hair loss.

Your cancer team will talk to you about the side effects you may have and how to manage them. Most side effects can be controlled with drugs. Most side effects go away when chemotherapy is over.

We have more information about chemotherapy in your language on our website. Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Coping with treatment side effects

Treatments for prostate cancer can cause some difficult and upsetting side effects. Your doctor will explain the side effects you are likely to have. Not everyone gets all these side effects. It depends on the treatment you have.

Possible side effects could be:

- **Sexual problems** – you may not want to have sex or find it hard to get or keep an erection. This is called erectile dysfunction (ED). Your doctor or nurse can give you advice. There are drugs and other treatments that can help with this.
- **Bladder problems** – you may need to pass urine more often or have some urine leaking (incontinence). Your doctor or nurse can talk to you about what can help.
- **Hot flushes and sweats** – these may reduce as your body gets used to hormonal treatment.
- **Breast swelling or tenderness** – some hormonal therapy drugs may cause this. You may be given radiotherapy to the chest before treatment to prevent this. Or your doctors may give you a hormonal drug called tamoxifen to reduce breast swelling.
- **Weight gain (especially around the middle) and loss of muscle strength** – regular physical activity and a healthy, balanced diet can help to manage this.
- **Bone thinning (osteoporosis)** – this is more likely with long-term hormonal treatment. Regular weight-bearing exercises such as walking, dancing, hiking or gentle weight-lifting can help keep your bones healthy.

There are different ways these can be managed. Always talk to your doctor or nurse about side effects.

Other side effects include tiredness and mood changes. We have more information about side effects in your language on our website.

Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Macmillan toilet card

You may worry about going out if you need to use a toilet urgently. It may help to carry a free Macmillan toilet card. You can show this in places such as shops, offices and cafes. We hope it will help you get access to a toilet but it may not work everywhere.

The card is only available in English and reads 'Due to my cancer treatment I need urgent access to a toilet. Please can you help?'

You can get one by calling our Macmillan Support Line on **0808 808 00 00**. Or you can order one at orders.macmillan.org.uk

You can also use disabled toilets. They have a wash basin and space to change your clothes. Disabled toilets are sometimes locked. You can buy a key from [Disability Rights UK](http://disabilityrightsuk.org).

Follow up

After your treatment has finished, you will have regular check-ups and tests. These may continue for several years but will happen less often over time.

If you notice any new symptoms between check-ups, tell your GP or cancer team as soon as possible.

Your feelings

You may feel overwhelmed when you are told you have cancer and have many different emotions. There is no right or wrong way to feel. There are many ways to cope with your emotions. Talking to a close friend or relative may help. Your doctor or nurse can help too.

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**.

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**](https://macmillan.org.uk/translations)

We may also be able to arrange translations just for you. Email [**informationproductionteam@macmillan.org.uk**](mailto: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**](https://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**](https://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**](https://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 professionally.

The information included is based on our prostate 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 or other senior clinicians or experts.

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

informationproductionteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 2025

Next planned review: 2028

MAC15138_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

