

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

If you're diagnosed with cancer –
a quick guide: Bengali

যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা

যখন আপনি জানবেন যে আপনার ক্যানসার হয়েছে তখন কি প্রত্যাশা করতে হবে এবং কোথায় সাহায্য এবং সহায়তা পাওয়া যায় এই তথ্য সেই বিষয়ে। নিচে দাগ দেওয়া শব্দগুলো শেষ দিকের শব্দকোষে ব্যাখ্যা করা আছে।

ক্যানসার রোগনির্ণয় হলে একটা বড় ধাক্কা লাগতে পারে। আপনার হয়ত অনেক ধরনের আলাদা আলাদা আবেগের অনুভূতি হতে পারে। কিন্তু এর অর্থ এই নয় যে আপনাকে আশা ছেড়ে দিতে হবে। এখন অনেক ব্যক্তির ক্যানসারের সফলভাবে চিকিৎসা করা হচ্ছে বা তারা ক্যানসার নিয়ে অনেক বছর বেঁচে থাকতে পারছেন। অনেক ব্যক্তি এবং পরিষেবা আছে যা আপনাকে সহায়তা করতে পারবে।

যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে বা কারোর সাথে কথা বলতে চান, আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্টকে ০৪০৪ ৪০৪ ০০ ০০ নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৯ থেকে সন্ধ্যা ৪টায় কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষি আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি কল করবেন শুধু ইংরেজিতে বলুন 'বাংলা'।

বিভিন্ন ধরনের ক্যানসার, চিকিৎসা এবং ক্যানসার নিয়ে বাস করার বিষয়ে আমাদের কাছে বাংলা ভাষায় আরো তথ্য আছে। macmillan.org.uk/translations -তে যান বা ০৪০৪ ৪০৪ ০০ ০০ নম্বরে আমাদের কল করুন।

আমাদের একটি দীর্ঘতর পুস্তিকা আছে যার নাম **দ্য ক্যানসার গাইড** যা থেকে আপনার সুবিধা হতে পারে কিন্তু এটা শুধুমাত্র ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

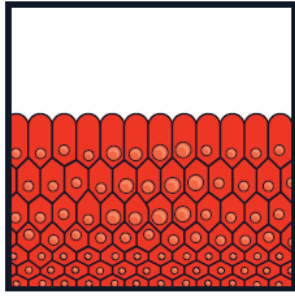
এই তথ্য এগুলোর বিষয়ে:

- ক্যানসার কি?
- ম্যাকমিলান কিভাবে সাহায্য করতে পারে
- রোগনির্ণয় হবার পর কি হয়?
- স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবী যাদের সাথে আপনার দেখা হতে পারে
- ক্যানসারের মুখ্য চিকিৎসাসমূহ
- চিকিৎসা কিভাবে পরিকল্পনা করা যায়
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা
- ক্যানসারের মোকাবিলা করা - কোথায় সহায়তা পাওয়া যেতে পারে
- শব্দকোষ (শব্দগুলোর ব্যাখ্যা)
- আপনার বাংলা ভাষায় আরো তথ্য

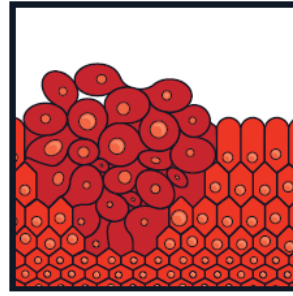
ক্যানসার কি?

ক্যানসার আমাদের শরীরের কোষগুলিতে শুরু হয়। কোষ হল ছোট ছোট নির্মাণ ব্লক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে। সাধারণত, এই কোষগুলি নিয়ন্ত্রিতভাবে ভাগ হয়ে (ভেঙ্গে) গিয়ে নতুন কোষ তৈরি করে। এই ভাবেই আমাদের শরীর বেড়ে ওঠে, সেরে ওঠে এবং মেরামত হয়। কখনো কখনো, এতে গোলযোগ দেখা যায় আর কোষ অস্বাভাবিক হয়ে ওঠে। অস্বাভাবিক কোষ ভাগ হতে থাকে এবং আরো বেশি অস্বাভাবিক কোষ তৈরি করতে থাকে। এই কোষগুলো একটি পিণ্ড তৈরি করে যাকে টিউমার বলা হয়।

স্বাভাবিক কোষ



যে কোষগুলো টিউমার তৈরি করে



সকল মাংসপিণ্ড ক্যানসার নয়। একটি পিণ্ড যা ক্যানসার নয় (বিনাইন) তা শরীরের অন্য কোথাও ছড়িয়ে পড়তে পারে না। একটি পিণ্ড যা (ম্যালিগন্যান্ট) ক্যানসার শরীরের আশেপাশের এলাকায় ছড়িয়ে যেতে পারে।

ক্যানসার কোষগুলি কখনো কখনো প্রাথমিক (প্রাইমারি) ক্যানসার থেকে ভেঙ্গে বেরিয়ে যেতে পারে এবং রক্ত বা লিম্ফ্যাটিক ব্যবস্থার মাধ্যমে শরীরের অন্য অংশগুলোয় ছড়িয়ে পড়তে পারে। যে ক্যানসার কোষগুলো ছড়িয়ে যায় আর শরীরের অন্য কোথাও টিউমার তৈরী করে তাদের সেকেন্ডারি ক্যানসার বলে।

ম্যাকমিলান কিভাবে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে ম্যাকমিলান এখানে আছে। যে মুহূর্তে আপনার রোগনির্ণয় করা হয়, তখন থেকে আপনার চিকিৎসা আর তারও পর পর্যন্ত আমরা আপনার সহায়তা করব। আপনি এখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষি আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি কল করবেন শুধু ইংরেজিতে বলুন 'বাংলা'। আমাদের বিশেষজ্ঞেরা মেডিক্যাল প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারেন, আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারেন বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। ফোন লাইনটি সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

- **ম্যাকমিলান ওয়েবসাইট** (macmillan.org.uk). ক্যানসার এবং ক্যানসার নিয়ে বাস করার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। বাংলা ভাষায় www.macmillan.org.uk/translations-এ বাংলায় আরো তথ্য আছে
- **ম্যাকমিলান নার্সগণ**। আমাদের নার্সেরা ক্যানসার এবং প্যালিয়েটিভ কেয়ারে বিশেষজ্ঞ। তারা আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সহায়তা প্রদান করতে পারেন। কোন ম্যাকমিলান নার্স পেতে আপনার রেফার হওয়ার প্রয়োজন আছে। আপনার ডাক্তার বা নার্সকে একজন ম্যাকমিলান নার্স পাওয়ার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন, বা আমাদের ০৪০৪ ৪০৪ ০০ ০০ নম্বরে কল করুন। যদি আপনার এলাকায় কোন ম্যাকমিলান নার্স না থাকেন, তা হলেও আপনাকে অন্য বিশেষজ্ঞ পরিষেবাগুলোতে রেফার করা হতে পারে।
- **অন্য ম্যাকমিলান স্বাস্থ্য আর সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীরা**। ক্যানসারের বিষয়ে সাহায্য করার জন্য আমাদের আরো অনেক অন্য পেশাজীবী আছে, উদাহরণস্বরূপ ডায়েটিশিয়ান এবং ফিজিওথেরাপিস্ট।
- **তথ্য কেন্দ্রসমূহ**। তথ্য কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যানসার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত নির্দেশাবলী পেতে পারেন। macmillan.org.uk/informationcentres-এ আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।
- **স্থানীয় সহায়তা গোষ্ঠীসমূহ** – macmillan.org.uk/supportgroups-এ আপনার কাছাকাছি একটি গোষ্ঠী খুঁজে নিন বা আমাদের কল করুন।
- **ম্যাকমিলান অনলাইন কমিউনিটি** – আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন।

রোগনির্ণয় হবার পর কি হয়?

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের চিকিৎসার পছন্দগুলির বিষয়ে এবং আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন সহায়তার বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলা উচিত। আপনার চিকিৎসায় কি কি জড়িত থাকবে এবং তা কখন শুরু হবে তারা তার একটি ধারণা আপনাকে দেবেন। ক্যানসারের বিষয়ে আরো জানার জন্য আপনাকে হয়ত আরো কয়েকটি পরীক্ষা বা স্ক্যান করতে হতে পারে। .

স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবী যাদের সাথে আপনার দেখা হতে পারে

আপনার ক্যানসার থাকার সময়কালে অনেক কয়েকজন বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীর সাথে আপনার দেখা হতে পারে।

কী ওয়ার্কার

আপনার একজন কী ওয়ার্কার থাকা উচিত আর তাদের সাথে যোগাযোগ করার বিবরণ আপনাকে দেওয়া হবে। আপনার কী ওয়ার্কার হলেন আপনার যোগাযোগের মুখ্য বিন্দু। তারা আপনার প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারেন আর আপনাকে বলতে পারেন যে বিভিন্ন বিষয়ে কারা সাহায্য করতে পারেন।

হাসপাতাল টিম (এমডিটি)

হাসপাতালে, একটি মাল্টিডিসিপ্লিনারি টিম (এমটিডি) আপনার চিকিৎসা ও সেবার ব্যবস্থাপনা করবেন। এটি হল স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীদের একটি গোষ্ঠী। এই গোষ্ঠীদের এই ভূমিকাগুলোর কিছু বা সবগুলো অন্তর্ভুক্ত থাকেন:

- **ক্লিনিকাল নার্স স্পেশালিস্ট (সিএনএস)** – একজন নার্স যিনি একটি বিশেষ ধরনের ক্যানসারে বিশেষজ্ঞ। আপনার সিএনএস আপনার কী ওয়ার্কার হতে পারেন (উপরে দেখুন)।
- **হেমাটোলজিস্ট** – একজন ডাক্তার যিনি রক্তের রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা করায় বিশেষজ্ঞ, যাতে অন্তর্ভুক্ত সেই ক্যানসার যা রক্তে শুরু হয়।
- **অনকোলজিস্ট** – একজন ডাক্তার যিনি ক্যানসারের চিকিৎসা করায় বিশেষজ্ঞ।
- **প্যালিয়েটিভ কেয়ার ডাক্তার এবং নার্সেরা** – উপসর্গগুলোর চিকিৎসা করতে এবং যখন ক্যানসার আর নিরাময় করা যায় না তখন রোগীকে আরো আরাম প্রদান করতে পারেন এমন বিশেষজ্ঞরা।
- **রেডিওগ্রাফার (থেরাপি সম্বন্ধীয়)** – রেডিওথেরাপি দেওয়ার একজন বিশেষজ্ঞ।
- **রেডিওলজিস্ট** – এক্স-রে এবং স্ক্যান-এর একজন বিশেষজ্ঞ।
- **সার্জন** – একজন ডাক্তার যিনি সার্জারিতে বিশেষজ্ঞ এবং অপারেশন করেন।

আপনার কি ধরনের ক্যানসার হয়েছে তার উপর নির্ভর করে এমডিটি-তে অন্য ব্যক্তির থাকতে পারেন।

আপনার স্থানীয় এলাকায়

অন্য পেশাজীবীরা আছেন যারা আপনি বাসায় থাকার সময় আপনাকে দেখাশুনা করতে সাহায্য করতে পারেন। তারা আপনার হাসপাতাল টিমের সাথে যোগাযোগে থাকবেন। তাদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- **জিপি** – আপনার জিপি আপনাকে উপসর্গ এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির ব্যবস্থা করতে এবং প্রয়োজন হলে যে কোন বিশেষজ্ঞের সাথে আপনার দেখা করানোর ব্যবস্থা করতে সাহায্য করতে পারেন। তারা আপনাকে বাসায় সাহায্যের জন্য পরিষেবার ব্যবস্থা করতে পারেন এবং আপনার গ্রহণ করতে হবে এমন চিকিৎসার সিদ্ধান্তের বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারেন।
- **কমিউনিটি এবং ডিস্ট্রিক্ট নার্সগণ** – এই নার্সেরা বাসায় এসে আপনাকে দেখতে পারেন এবং আপনি বা আপনাকে দেখাশুনা করা ব্যক্তিদের সেবা আর সহায়তা দিতে পারেন। আপনার জিপি আপনার হয়ে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।
- **প্র্যাকটিস নার্স** – কিছু জিপি প্র্যাকটিসে নার্স থাকেন যারা জিপি-র সাথে একসাথে কাজ করেন। রক্ত পরীক্ষা গ্রহণ করা বা ক্ষততে পট্টি লাগানোর মত কাজগুলো প্র্যাকটিস নার্স করতে পারেন।

সোশ্যাল সার্ভিস আর দাতব্য প্রতিষ্ঠানসমূহ

যদি আপনার বাসায় সাহায্যের প্রয়োজন হয়, উদাহরণস্বরূপ, ধোওয়া, পোশাক পরা, পরিষ্কার করা বা কেনাকাটা করার জন্য, আপনার জিপি বা কী ওয়ার্কার-এর সাথে কথা বলুন। তারা হয়ত আপনাকে একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার-এর কাছে পাঠাবেন। কাউকে স্বাধীনভাবে বসবাস করতে সাহায্য করার জন্য একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার বাসার সমস্যাগুলোর বিষয়ে সাহায্য করতে পারেন। আপনার এলাকায় আরো সংস্থা থাকতে পারে যারা সাহায্য করতে পারে।

ক্যানসারের মুখ্য চিকিৎসাসমূহ

চিকিৎসার লক্ষ্য হল ক্যানসার সারিয়ে তোলা, বা তা নিয়ন্ত্রণ করা আর উপসর্গের উপশম করা।

আপনার যে ধরণের চিকিৎসা হবে তা নির্ভর করবে ক্যানসারের ধরণ আর আপনার পরিস্থিতির উপর। আপনার একটির থেকে বেশি চিকিৎসা হতে পারে। ক্যানসারের চিকিৎসায় অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- **সার্জারি** – অপারেশন করে ক্যানসারটি বাদ দিয়ে দেওয়া হয়।
- **কেমোথেরাপি** – ক্যানসার কোষ ধ্বংস করতে ওষুধ দেওয়া হয়
- **রেডিওথেরাপি** – উচ্চ-শক্তির এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যানসার কোষগুলিকে ধ্বংস করা হয়

- **হরমোনাল থেরাপি** – চিকিৎসা আপনার শরীরে হরমোনগুলিতে পরিবর্তন আনে, যা ক্যানসারের গতি কমাতে পারে বা তার বৃদ্ধি বন্ধ করতে পারে।
- **টার্গেট করা থেরাপি** (কখনো কখনো বায়োলজিকাল থেরাপি বলা হয়) – এমন ওষুধ দেওয়া হয় যা যে উপায়ে ক্যানসার কোষগুলি বেড়ে ওঠে সেগুলিকে টার্গেট করে।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

ক্যানসার চিকিৎসার ফলে অযাচিত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। এগুলি প্রায়শ কমানো এবং পরিচালনা করা যায়। আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে পরামর্শ দেবেন। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে বেশির ভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ধীরে ধীরে চলে যায়।

ক্লিনিকাল ট্রায়াল

আপনাকে কোন ক্লিনিকাল ট্রায়ালে অংশ নিতে বলা হতে পারে। ক্লিনিকাল ট্রায়াল পরীক্ষা করে দেখে যে নতুন চিকিৎসাগুলি বর্তমান চিকিৎসাগুলির তুলনায় বেশি কার্যকর কি না। কোন ট্রায়ালে নতুন ওষুধের পরীক্ষা করা বা চিকিৎসা প্রদান করার কোন নতুন উপায় পরীক্ষা করা জড়িত থাকতে পারে।

যদি এমন কোন ট্রায়াল থাকে যেটাতে আপনি অংশ নিতে পারেন, আপনার ডাক্তার এগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনি কোন ট্রায়ালে অংশগ্রহণ না করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

পরিপূরক থেরাপি

আরো কিছু থেরাপি আছে যা আপনাকে আরো ভালো বোধ করতে সাহায্য করতে পারে, যেমন ধ্যান বা বিশ্রাম। এই থেরাপিগুলো ক্যানসারের চিকিৎসা করে না। আপনি অন্য কোন থেরাপি ব্যবহার করতে চাইলে অবশ্যই তা আপনার ক্যানসারের ডাক্তারকে বলা উচিত।

চিকিৎসা কিভাবে পরিকল্পনা করা যায়

আপনার স্বাস্থ্যসেবার টিম, যারা আপনার ধরণের ক্যানসারে বিশেষজ্ঞ, আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করবেন। ক্যানসারের বিষয়ে আরো জানার জন্য আপনাকে হয়ত পরীক্ষা করতে হতে পারে। . আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করার সময় ডাক্তারেরা এগুলি দেখবেন:

- কি ধরণের ক্যানসার আপনার আছে
- ক্যানসারের আকার এবং তা ছড়িয়ে পড়েছে কি না
- আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য
- জাতীয় চিকিৎসার নির্দেশনাসমূহ

এছাড়া আপনার ব্যক্তিগত পছন্দও গুরুত্বপূর্ণ।

নিশ্চিত করুন যে আপনি চিকিৎসার বিকল্পগুলো বোঝেন। আপনার চিকিৎসার বিষয়ে কোন প্রশ্ন থাকলে আপনার ডাক্তার বা নার্স সানন্দে সেগুলির উত্তর দেবেন, যতক্ষণ না আপনি সন্তুষ্ট হন যে আপনি সবকিছু বুঝতে পেরেছেন। আপনাকে চিকিৎসাটি প্রদান করার জন্য আপনাকে ডাক্তারদের আপনার অনুমতি (সম্মতি) দিতে হবে।

অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার সাথে একজন আত্মীয় বা বন্ধুকে নিয়ে গেলে আপনার সুবিধা হতে পারে। কি বলা হয়েছিল তা মনে রাখতে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। আপনি যে প্রশ্নগুলো করতে চান তার একটা তালিকা তৈরি করে সেটা অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে গেলেও সুবিধা হতে পারে। আপনি উত্তরগুলো লিখে নিতে পারেন যাতে সেগুলো আপনার পরে মনে থাকে।

চিকিৎসার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া

একটির বেশি সম্ভাব্য চিকিৎসা থাকতে পারে, তাই আপনাকে সেগুলোর মধ্য থেকে বেছে নিতে বলা হতে পারে। আপনার এটা কঠিন লাগতে পারে। এসব বিষয়ে জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলুন:

- বিভিন্ন চিকিৎসায় কি কি জড়িত থাকবে
- প্রত্যেক চিকিৎসার সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কি কি
- প্রত্যেক চিকিৎসার সম্ভাব্য সুবিধা আর অসুবিধা কি কি আছে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে বেছে নেওয়ার সময় দেবেন। তারা আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতেও সাহায্য করতে পারেন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা

ক্যানসারে আক্রান্ত হলে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত এবং বিভ্রান্তিকর লাগতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বললে সাহায্য হতে পারে। বেশির ভাগ মানুষ আরো ভালো বোধ করেন এবং আরো নিয়ন্ত্রণে থাকেন বলে মনে করেন যখন তারা জানেন যে তাদের সাথে কি ঘটছে এবং কেন।

মানুষ প্রায়শ মনে করেন যে হাসপাতালের কর্মীরা খুব ব্যস্ত থাকেন এবং তাদের প্রশ্নের উত্তর দেন না। কিন্তু কি ঘটছে এবং কিভাবে ক্যানসার এবং তার চিকিৎসা আপনাকে প্রভাবিত করবে তা জানা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনাকে সাহায্য করতে কর্মীরা এখানে আছেন। আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে তাদের সময় বের করা উচিত। যদি আপনি ভালোভাবে ইংরেজি বলতে বা বুঝতে না পারেন, হাসপাতাল আপনার জন্য একজন দোভাষির ব্যবস্থা করতে পারেন।

আপনার হয়ত আপনার ডাক্তার বা নার্সকে কিছু প্রশ্ন করতে কঠিন লাগতে পারে, বিশেষত সেগুলি যদি ব্যক্তিগত বিষয়ে হয়। কিন্তু আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আছে আর তারা এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে অভ্যস্ত।

আপনাকে যা বলা হচ্ছে তা বোঝা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি তা না বোঝেন, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে তা আবার ব্যাখ্যা করতে বলুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে করার জন্য প্রশ্ন

এখানে কিছু প্রশ্ন দেওয়া আছে যা আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে করতে চাইতে পারেন। এগুলির সবকটি আপনার জন্য প্রাসঙ্গিক নাও হতে পারে।

- আমার রোগনির্ণয়ের অর্থ কি?
- ক্যানসার কতটা বৃদ্ধি পেয়েছে?
- আমার চিকিৎসায় কি কি জড়িত থাকবে?
- প্রত্যেক চিকিৎসার কি কি সুবিধা, ঝুঁকি আর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকবে?
- চিকিৎসা আমার দৈনন্দিন জীবনকে কেমনভাবে প্রভাবিত করবে?
- চিকিৎসা কতটা কার্যকর হবে?
- আমি কেমন বোধ করছি সেই বিষয়ে কার সাথে আমি কথা বলতে পারি?
- পরে যদি আমার কোন প্রশ্ন মনে আসে তাহলে আমি কার সাথে কথা বলতে পারি?
- আমার কিছু ধার্মিক বা আধ্যাত্মিক ইচ্ছা আছে - এগুলো কি মেটানো হবে?

ক্যানসারের মোকাবিলা করা - কোথায় সহায়তা পাওয়া যেতে পারে

আপনার আবেগগুলি

যখন আপনাকে বলা হয় যে আপনার ক্যানসার হয়েছে, তখন আপনার বিভিন্ন অনুভূতিতে আচ্ছন্ন হয়ে পড়া স্বাভাবিক। আপনি ধাক্কা খান, ভয় পান, চিন্তিত হন, রেগে যান বা অবসাদগ্রস্থ হন। অনুভূতির কোন ঠিক বা ভুল নেই। আপনি কেমন বোধ করছেন সে বিষয়ে কথা বললে সুবিধা হতে পারে।

কোথায় সহায়তা পাওয়া যাবে

- **ম্যাকমিলান** - আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি সেই সব উপায়ের জন্য পৃষ্ঠা 2 বা 3 দেখুন।
- **কাউন্সিলর** - একজন কাউন্সিলর গোপনীয়ভাবে আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনাকে কথা বলতে এবং তার মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারেন। যদি আপনি কাউন্সিলিং চান আপনার ক্যানসারের ডাক্তার বা জিপি-র সাথে কথা বলুন।
- **সহায়তা গোষ্ঠী** - ক্যানসার আছে এমন অন্য ব্যক্তিদের সাথে কথা বললে সাহায্য হতে পারে। আপনার এলাকার এমন গোষ্ঠীগুলোর বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন, বা macmillan.org.uk/supportgroups-এ যান।

অর্থ, কাজ আর ভ্রমণ

যদি ক্যানসার আপনার চাকরি বা অর্থের উপর প্রভাব ফেলে ম্যাকমিলান অনেক ভাবে সাহায্য করতে পারে। এই বিষয়গুলোর কোনটির বিষয়ে কথা বলতে ০৪০৪ ৪০৪ ০০ ০০ নম্বরে আমাদের কল করুন।

- আপনি কোন বেনেফিটের জন্য যোগ্য হলে আমরা তা আপনাকে জানাতে পারি আর আপনাকে সেগুলির জন্য আবেদন করতে সাহায্য করতে পারি।
- মর্টগেজ, পেনশন, বীমা, ধার করা এবং সঞ্চয়ের বিষয়ে প্রশ্ন থাকলে আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি।
- আমরা অনুদান দিই - ক্যানসারের কারণে হওয়া অতিরিক্ত খরচ মেটাতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য অর্থ দিয়ে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি হয়ত আপনার হিটিং এর বিলের জন্য বেশি খরচ করে থাকতে পারেন। একজন স্বাস্থ্য বা সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীকে আপনার হয়ে আবেদন করতে হবে।
- যদি ক্যানসার আপনার কাজকে প্রভাবিত করে থাকে আমরা আপনাকে তথ্য এবং পরামর্শ দিতে পারি।
- যদি আপনার ক্যানসার থাকে তাহলে ভ্রমণ করার বিষয়ে আমরা আপনাকে তথ্য দিতে পারি।

শারীরিক পরিবর্তনগুলি

আপনার শরীর কিরকম দেখাবে বা কাজ করবে, মাঝে মাঝে ক্যানসার বা ক্যানসারের চিকিৎসা তার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্স এই ব্যাপারে প্রাপ্ত সাহায্যের বিষয়ে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন। এছাড়া আমরা আপনাকে তথ্য দিতে পারি - ০৪০৪ ৪০৪ ০০ ০০নম্বরে আমাদের কল করুন।

ধর্ম এবং আধ্যাত্মিকতা

ক্যানসারের রোগনির্ণয়ের পরে, কিছু ব্যক্তি ধর্মবিশ্বাস আর আধ্যাত্মিক অনুভূতির বিষয়ে আরো সচেতন হয়ে পড়েন। দৃঢ় ধর্ম বিশ্বাস থাকা ব্যক্তির প্রায়শ এর থেকে অত্যন্ত উপকার পান। অন্য ব্যক্তির তাদের বিশ্বাসের বিষয়ে প্রশ্ন তুলতে পারেন।

কোন কোন ব্যক্তির প্রার্থনা এবং ধ্যানের মধ্যে শান্তি পান। কোন কোন ব্যক্তি এটা জেনে লাভবান হন যে অন্যরা তাদের বিষয়ে প্রার্থনা করছেন। .

আপনি কি বিশ্বাস করেন সে বিষয়ে নিশ্চিত না হলেও আপনি একজন চ্যাপলেইন, মিনিস্টার, যাজক, রেবাই বা অন্য ধর্মিক নেতাদের সাথে কথা বলতে পারেন। আধ্যাত্মিক আর ধর্মীয় নেতারা সাহায্য করতে অভ্যস্ত আর আপনি মনের শান্তি পেতে পারেন।

পরিবার, বন্ধু আর দেখাশুনা করা ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা

এই সময় আপনার ঘনিষ্ঠ ব্যক্তিরিাও কঠিন আবেগের মধ্যে দিয়ে যেতে পারেন। আপনার আত্মীয় এবং বন্ধু সহ ক্যানসার দ্বারা প্রভাবিত সকলকে সাহায্য করতে আমাদের ক্যানসার সহায়তা বিশেষজ্ঞেরা আছেন। তারা আমাদের 0808 808 00 00 নম্বরে কল করতে পারেন। এছাড়া সহায়তার জন্য তারা আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলতে পারেন।

একজন **পরিচর্যাকারী** হলেন এমন কেউ যিনি অর্থগ্রহণ না করে ক্যানসার থাকা এমন কোন আত্মীয় বা বন্ধুকে সাহায্য করেন যারা এই সাহায্য ছাড়া নিজেদের পরিচালনা করতে পারতেন না। তারা ব্যক্তিগত সেবায় সহায়তা করতে পারেন, আবেগগত সহায়তা করতে পারেন বা বাসার কাজে সাহায্য করতে পারেন। যদি কেউ আপনার দেখাশুনায় সাহায্য করছেন, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে তারাও সহায়তা পান। তাদের জন্য অনেক সাহায্য আছে।

এর বিষয়ে তাদের আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলা উচিত বা তারা 0808 808 00 00 নম্বরে ম্যাকমিলানকে কল করতে পারেন।

শব্দকোষ

বেনেফিটসমূহ – আপনার খরচের বিষয়ে সাহায্য করতে সরকার আপনাকে যে অর্থ দেন।

বিনাইন– শরীরের একটি মাংসপিণ্ড যা ক্যানসার নয় এবং শরীরের অন্য কোথাও ছড়িয়ে পড়তে পারে না।

কোষ – ছোট ছোট নির্মাণ ব্লক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে।

রোগনির্ণয় – যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় করা হয়ে থাকে, এর অর্থ হল যে আপনার ডাক্তার জানতে পেরেছেন যে আপনার ক্যানসার আছে।

রোগনির্ণয় – রোগনির্ণয় হল যখন আপনার ডাক্তার জানতে পারেন আপনার কোন রোগ আছে কি নেই।

স্বাস্থ্যসেবা টিম – মেডিকাল বিশেষজ্ঞ এবং অন্য পেশাজীবীদের যে টিম আপনার দেখাশুনা করবে।

লিমফ্যাটিক সিস্টেম – সারা শরীরে টিউব এবং গ্ল্যাণ্ডের একটি নেটওয়ার্ক। এটা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার একটি অংশ। সিস্টেমটি আমাদের টিস্যু এবং অঙ্গগুলোর সংক্রমণের সাথে লড়াই করে এবং এর থেকে তরলগুলো বের করে দেয়।

কী ওয়ার্কার – এই ব্যক্তি হলেন আপনার যোগাযোগের মুখ্য বিন্দু। আপনার কাছে তাদের সাথে যোগাযোগের বিবরণ থাকা উচিত। তারা আপনার প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারেন আর আপনাকে বলতে পারেন যে বিভিন্ন বিষয়ে কারা সাহায্য করতে পারেন।

ম্যালিগন্যান্ট – শরীরে একটি মাংসপিণ্ড যা ক্যানসার এবং শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

প্যালিয়েটিভ কেয়ার– সেবা যা এমন ব্যক্তিকে দেওয়া হয় যার ক্যানসার সারানো যাবে না। এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে ক্যানসারটি ছোট করার চিকিৎসা বা উপসর্গগুলি কমিয়ে কোন ব্যক্তিকে আরো আরাম দেওয়া।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ – ক্যানসারের চিকিৎসার অযাচিত প্রভাবগুলো। উদাহরণস্বরূপ, চুল পড়ে যাওয়া, অসুস্থ বোধ করা বা ক্লান্তি। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে বেশির ভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ধীরে ধীরে চলে যায়।

টিউমার – টিউমার হল কোষের গুচ্ছ যা অস্বাভাবিক ভাবে বেড়ে চলছে। অস্বাভাবিক কোষগুলি সংখ্যা বাড়তে থাকে এবং একটি মাংসপিণ্ড তৈরি করে।

বাংলা ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে।

ক্যানসারের ধরণ

- স্তন ক্যানসার
- বৃহদান্ত্রের ক্যানসার
- ফুসফুসের ক্যানসার
- প্রোস্টেট ক্যানসার

চিকিৎসাসমূহ

- কেমোথেরাপি
- রেডিওথেরাপি
- সার্জারি

ক্যানসারের মোকাবিলা করা

- বেনিফিট দাবি করা
- খাবার সমস্যা এবং ক্যানসার
- জীবনের অবসান
- অবসন্নতা এবং ক্যানসার
- ক্যানসারের চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ
- নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন

এই তথ্য দেখতে macmillan.org.uk/translations–এ যান

আমাদের সাথে বাংলা

ভাষায় কথা বলুন। আপনি বিনামূল্যে ম্যাকমিলানকে কল করতে পারেন ০৪০৪ ৪০৪ ০০ ০০ নম্বরে এবং একজন দোভাষীর সাহায্যে বাংলা ভাষায় আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার উদ্বেগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আপনি আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। যখন আপনি কল করবেন শুধু ইংরেজিতে বলুন 'বাংলা'।

আমাদের অফিস সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৯টা থেকে রাত ৪টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আপনার শুনতে সমস্যা হলে, আপনি ০৪০৪ ৪০৪ ০১২১ নম্বরে টেক্সটফোন বা টেক্সট রিলে ব্যবহার করতে পারেন।

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই তথ্য পৃষ্ঠার তথ্য ম্যাকমিলানের পুস্তিকা ক্যানসারের নির্দেশিকার ভিত্তিতে। আমরা আপনাকে কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু পূর্ণ পুস্তিকা শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়। এছাড়া এই তথ্য পৃষ্ঠার তথ্য ম্যাকমিলানের ওয়েবসাইট, macmillan.org.uk থেকে আসে

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছেন ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট-এর ক্যানসার তথ্য উন্নয়ন দল। এটা প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞেরা পর্যালোচনা করেছেন, এবং আমাদের মেডিক্যাল সম্পাদক, ডক্টর টিম ইভসন, কনসালটেন্ট মেডিক্যাল অক্সোলজিস্ট এবং ম্যাকমিলান চিফ মেডিক্যাল এডিটর তা অনুমোদন করেছেন। সেই সব ক্যানসার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে

bookletfeedback@macmillan.org.uk-এ আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

MAC15916_BENGALI



বিশ্ববস্ত্ত পর্যালোচনা করা হয়েছে: ডিসেম্বর 2015

পরবর্ত্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পতি সময়সূচি: 2018