

ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো

এই তথ্য ক্যানসার চিকিৎসার কিছু পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো নিয়ে।

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

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

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

www.macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে

এই তথ্য যে বিষয়ে:

- পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো কী কী?
- ক্যানসারের চিকিৎসা
- সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো
- Macmillan কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- বাংলা ভাষায় আরো তথ্য আছে
- 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 ধীরে ধীরে চলে যায়।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো হালকা হতে পারে এবং স্বল্প সময়ের জন্য স্থায়ী হতে পারে। কিন্তু কখনও কখনও এগুলো আপনাকে অনেক বেশী প্রভাবিত করতে পারে।

আপনার কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো হবে তা আপনার চিকিৎসার উপর নির্ভর করে। চিকিৎসা একেক ব্যক্তিকে একেক ভাবে প্রভাবিত করতে পারে। এখানে যে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলোর কথা বলা হয়েছে আপনার হয়তো এগুলোর মাত্র কয়েকটি হতে পারে। আপনি কোন ধরনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ায় আক্রান্ত হতে পারেন সে সম্পর্কে আপনার নার্স অথবা ডাক্তারগণ অবহিত করবেন।

ক্যানসারের চিকিৎসা

বিভিন্ন ধরনের ক্যানসার চিকিৎসা রয়েছে।

- সার্জারি – এর মানে হচ্ছে টিউমার এবং আশেপাশের ক্যানসার কোষ থাকা টিস্যুগুলিকে বাদ দেওয়ার জন্য অপারেশন করা।
- কেমোথেরাপি – এক্ষেত্রে ক্যানসার কোষকে ধ্বংস করার জন্য ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
- রেডিওথেরাপি – এতে ক্যানসার কোষকে ধ্বংস করার জন্য শক্তিশালী এক্স-রে ব্যবহার করা হয়।
- হরমোনাল থেরাপি – এটি আপনার শরীরের হরমোনকে পরিবর্তন করে, যা ক্যানসারের বৃদ্ধিকে থামিয়ে দিতে পারে।
- টার্গেটেড থেরাপি – এতে ওষুধ ব্যবহার করা হয় যা যে নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে ক্যানসার কোষ বিস্তার লাভ করে তাকে টার্গেট করে।
- ইমিউনোথেরাপি – এগুলো প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ক্যানসার কোষগুলো ধ্বংস করতে ব্যবহার করে।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো

সংক্রমণের ঝুঁকি

কেমোথেরাপি আপনার রক্তের শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা কমিয়ে দিতে পারে। একে নিউট্রোপেনিয়া বলা হয়। এটি আপনার সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়।

আপনাকে দেওয়া নম্বরগুলোর সাহায্যে হাসপাতালের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করুন যদি:

- আপনার কেমোথেরাপি টিম কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ অনুযায়ী, আপনার শরীরের তাপমাত্রা 37.5°C (99.5°F)-এর উপর উঠে গেলে বা 38°C (100.4°F)-এর উপরে হলে
- আপনার শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকা সত্ত্বেও, হঠাৎ করে আপনার শরীর খারাপ লাগতে শুরু করলে।
- আপনার মধ্যে যদি সংক্রমণের উপসর্গগুলো দেখা যায়, যেমন:
 - গরম বা ঠাণ্ডা লাগলে
 - শরীর কাঁপছে মনে হলে
 - গলায় ব্যথা হলে
 - কাশি
 - ডায়রিয়া
 - প্রচুর পরিমাণে প্রস্রাব করার প্রয়োজন হলে।

সাধারণত আপনার পরবর্তী চিকিৎসার পূর্বেই আপনার শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। আরও কেমোথেরাপি দেবার পূর্বে আপনার রক্ত পরীক্ষা করতে হবে। যদি তখনও আপনার শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা কম থাকে, সেক্ষেত্রে ডাক্তার আপনার চিকিৎসা অল্প সময়ের জন্য পিছিয়ে দিতে পারেন।

রেডিওথেরাপি শ্বেত রক্ত কণিকাগুলোকে আক্রান্ত করতে পারে এবং কারো কারো ক্ষেত্রে সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। কিন্তু এটি মূলত নির্ভর করে ওষুধের মাত্রা এবং আপনার শরীরের কোন অংশের চিকিৎসা করা হচ্ছে তার উপর। আপনার নার্স অথবা ডাক্তার আরো বিস্তারিত ব্যাখ্যা দেবেন।

সার্জারির আপনার সংক্রমণের সম্ভাবনাকে আরো বাড়িয়ে দিতে পারে কেননা এর কারণে স্বক কাটা পড়ে। স্বক হচ্ছে শরীরের বাইরের ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের বিরুদ্ধে প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষার অংশ। আপনার আক্রান্ত স্থানে আপনি হয়তো সংক্রমণের শিকার হতে পারেন।

যদি আপনার আক্রান্ত স্থান গরম, স্ফীত, মল্লুগাদায়ক হয়, অথবা আপনি ভালো বোধ না করেন তবে সাথে সাথে ডাক্তারকে অবহিত করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনার ডাক্তার মনে করেন যে আপনি সংক্রামিত হয়েছেন, সেক্ষেত্রে আপনার হয়তো অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন পড়তে পারে। এগুলো হয়তো ট্যাবলেট অথবা হাতের শিরা বা বাহুতে ইনজেকশনের মাধ্যমে আপনাকে প্রদান করা হবে।

রক্তস্রাব

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনার রক্তের লোহিত রক্ত কণিকার পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে। যদি সংখ্যা কম হয়, তবে আপনি ক্লান্ত এবং শ্বাসকষ্ট অনুভব করতে পারেন। আপনি এমন বোধ করলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। সেক্ষেত্রে আপনাকে অতিরিক্ত লোহিত রক্ত কণিকা দেবার প্রয়োজন হতে পারে। একে ব্লাড ট্রান্সফিউশন বলে।

কালশিটে পড়া এবং রক্তক্ষরণ হওয়া

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনার রক্তের অণুচক্রিকার সংখ্যা কমিয়ে দিতে পারে। আপনার কোন ধরনের কালশিটে পড়লে অথবা রক্তক্ষরণ হলে আপনার ডাক্তারকে অবহিত করুন। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকে নাক থেকে রক্ত পড়া, দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া, স্বকের উপর ছোপ ছোপ রক্তের দাগ পরা বা ফুসকুড়ি হওয়া। কিছু কিছু লোককে অতিরিক্ত অণুচক্রিকা দেবার প্রয়োজন হতে পারে।

চুল পড়ে যাওয়া

কেমোথেরাপির কারণে আপনার মাথার চুল পড়ে যেতে পারে অথবা পাতলা হয়ে যেতে পারে। তবে সকল ওষুধের কারণে চুল পড়ে না। কিছু কিছু ওষুধের কারণে খুব অল্প পরিমাণে চুল পড়তে পারে। অন্যান্যগুলোর কারণে আপনার মাথার সব চুল পড়ে যেতে পারে।

যদি চুল পড়তে শুরু করে, সেক্ষেত্রে এটি সাধারণত চিকিৎসা শুরু হওয়ার দুই বা তিন সপ্তাহ পর থেকে শুরু হয়। কখনও কখনও এটি কয়েকদিনের মধ্যেই শুরু হতে পারে। আপনি পরচুলা বা হেয়ারপিসের জন্যে বলতে পারেন।

আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে এগুলো পুনরায় গজাতে সাধারণত কয়েক মাসের মতো সময় লাগতে পারে। প্রথম অবস্থায় আপনার চুল কোঁকড়ানো অথবা অন্য রং এর হতে পারে। কিন্তু সাধারণত এটি চিকিৎসার পূর্বে যেমন ছিলো সেরকম অবস্থায় ফিরে আসে।

রেডিওথেরাপির কারণেও চুল পড়তে পারে। শরীরের যে স্থানে চিকিৎসা নেওয়া হচ্ছে শুধু সে স্থানেরই চুল পড়ে যাবে। যদি আপনার মাথায় চিকিৎসা দেয়া হয়, সেক্ষেত্রে আপনি মাথার কিছু চুল হারাতে পারেন। যদি আপনার স্তনে চিকিৎসা দেয়া হয়, সেক্ষেত্রে আপনার বগলের লোম পড়ে যেতে পারে।

হরমোনাল থেরাপির কারণে আপনার চুল পাতলা হয়ে আসতে পারে।

আপনার চুল পড়াটা আপনার জন্য খুব মানসিক কষ্টের হতে পারে। কিন্তু চিকিৎসার পরবর্তীতে সাধারণত আপনার চুল পুনরায় গজাবে। আপনার নার্স আপনাকে চুল পড়ার ব্যাপারটার সাথে মানিয়ে নেয়ার ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন।

ক্লান্তি

ক্যানসারের সকল প্রকার চিকিৎসাই আপনাকে ক্লান্ত বোধ করাতে পারে। চিকিৎসা শেষ হবার পর এটি প্রায়শ আরো খারাপের দিকে যায়। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে কয়েক সপ্তাহের জন্য এটি স্থায়ী হতে পারে।

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

মুখের ক্ষত এবং ঘা

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

- প্রচুর পরিমাণ তরল পানীয় পান করুন
- নরম টুথব্রাশ দিয়ে আস্তে আস্তে আপনার দাঁত পরিষ্কার করুন।
- গরম এবং মশলাদার খাবার এড়িয়ে চলুন

আপনার মুখে ক্ষত দেখা দিলে ডাক্তার অথবা নার্সকে বলুন। তারা কোনও সংক্রমণ হয়েছে কি না তা পরীক্ষা করবেন। তারা সাহায্যের জন্য আপনাকে মাউথওয়াশ অথবা ওষুধ দিতে পারেন।

অসুস্থ বোধ করা বা অসুস্থ হওয়া

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনাকে অসুস্থ বোধ করাতে পারে অথবা অসুস্থ করে (বমি হওয়া) ফেলতে পারে। আপনার ডাক্তার অসুস্থতা প্রতিরোধ অথবা নিয়ন্ত্রণের জন্য ওষুধ দেবেন।

এরপরও যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, তবে আপনার ডাক্তার অথবা নার্সকে বলুন। তারা অন্যান্য ওষুধ দিতে পারেন যা আপনার জন্য আরো ভালোভাবে কাজ করতে 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 সমস্যা হয়, সেক্ষেত্রে হাসপাতাল কর্মীদের বলাটা জরুরী। 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 অদ্রুত রকমের ধাতব বা তিক্ত স্বাদ পেতে পারেন। সুগন্ধযুক্ত চিনি বিহীন মিষ্টি বা মিন্ট চোষা সাহায্য করতে পারে। সাধারণত চিকিৎসা শেষ হবার পরে স্বাভাবিক স্বাদ ফিরে আসে।

কোষ্ঠকাঠিন্য

ক্যানসারের কিছু চিকিৎসার কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিতে পারে। অন্যান্য ওষুধের কারণেও কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিতে পারে, যেমন ব্যথানাশক অথবা অ্যান্টি-সিকনেশ ওষুধ। প্রচুর তরল জাতীয় পানীয় পান করা, প্রচুর তন্তুময় খাবার খাওয়া, আর হালকা ধরণের শারীরিক ব্যায়াম করা সাহায্য করতে পারে। এরপরেও যদি আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য থাকে সেক্ষেত্রে আপনি লাক্সাটিভ নামক ওষুধ খেতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনাকে এগুলো দিতে পারেন।

ডায়রিয়া

ক্যানসারের কিছু চিকিৎসা, এবং অন্যান্য ওষুধ যেমন অ্যান্টিবায়োটিকের কারণে ডায়রিয়া হতে পারে। এরকম যদি হয়ে থাকে তবে সেক্ষেত্রে প্রচুর পরিমাণ তরল পানীয় পান করা জরুরী। আপনার ডায়রিয়া হলে আপনার ডাক্তারকে জানান। তারা আপনাকে ওষুধ দিয়ে সহায়তা করতে পারবেন।

হৃকের পরিবর্তন

ক্যানসারের চিকিৎসা আপনার হৃকে আক্রান্ত করতে পারে। আপনার চিকিৎসার ধরণের উপর ভিত্তি করে, আপনার নিম্নে উল্লিখিত হৃকের কিছু সমস্যা হতে পারে। কিছু বিষয় রয়েছে যা আপনি হৃকের যত্নের জন্য করতে পারেন।

শুষ্ক অথবা বর্ণহীন হৃক:

- গন্ধবিহীন ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করে দেখতে পারেন। যদি আপনি রেডিওথেরাপি নেয়ার মধ্যে থাকেন, তবে কোন ক্রিম ব্যবহারের পূর্বে আপনার ডাক্তারের সাথে আলাপ করে নিন।
- পানি দিয়ে শেভ করার পরিবর্তে ইলেকট্রিক রেজার ব্যবহার করুন। এটি হৃকের কেটে যাবার আশঙ্কা কমিয়ে দেবে।

সূর্যালোকের প্রতি সংবেদনশীলতা:

- রোদে বের হলে নিজেকে সুরক্ষিত করে নিন। ন্যূনতম 30 সান প্রকটেশন ফ্যাক্টর (এসপিএফ) সমৃদ্ধ সানক্রিম ব্যবহার করুন।
- আপনার মাথায় টুপি অথবা স্কার্ফ পরিধান করুন।
- টিলাঢালা সুতির কাপড় অথবা অন্যান্য প্রাকৃতিক আঁশ সমৃদ্ধ কাপড় পরিধান করুন।

লাল অথবা কালশিটে পড়া হৃক:

- সুগন্ধযুক্ত সাবান অথবা ক্রিম ব্যবহার করবেন না।
- শুধুমাত্র আপনার ডাক্তার কর্তৃক সুপারিশকৃত ডিওডোরেন্ট, ক্রিম অথবা সাবান ব্যবহার করুন।

ফুসকুড়ি অথবা চুলকানি:

- আপনার ডাক্তার অথবা নার্সের সাথে কথা বলুন। তারা কোন ওষুধ অথবা ক্রিম দিতে পারবেন যা সাহায্য করবে।
- সম্পূর্ণ গরম জলের পরিবর্তে অল্প গরম জলে স্নান করুন।
- চুলকানির জায়গা চুলকাবেন না। আপনার নখ পরিষ্কার এবং ছোট রাখুন।

হাত এবং পামে কালশিটে পড়া স্বক:

- যদি এইরকম দেখা যায়, তাহলে সাথে সাথে আপনার ডাক্তারকে বলুন। তাদের হয়তো আপনার চিকিৎসায় ছোটখাটো পরিবর্তন করার প্রয়োজন পড়বে।
- আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন এক্ষেত্রে কোন ক্রিম আপনাকে সহায়তা করতে পারে।
- আপনার হাত এবং পা ঠাণ্ডা রাখুন।
- গরম জল এড়িয়ে চলুন।
- আঁটসাঁট মোজা, জুতা অথবা গ্লাভস পরবেন না।

হরমোনজনিত পরিবর্তন

ক্যানসারের কিছু চিকিৎসা আপনার হরমোনগুলোকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনার হরমোনজনিত কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার সম্ভাবনা থাকলে, আপনার ডাক্তার চিকিৎসার পূর্বেই আপনাকে অবহিত করবেন। হরমোনজনিত পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সাময়িক অথবা দীর্ঘ স্থায়ী হতে পারে।

উপসর্গগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- গরম অনুভব করা এবং ঘাম হওয়া
- স্তন সংবেদনশীলতা (পুরুষদের)
- ওজন বেড়ে যাওয়া
- হাড় চিকন হয়ে যাওয়া
- যৌনাকাঙ্ক্ষা কমে যাওয়া
- পুরুষহীনতা (পুরুষদের)
- মাসিক ঋতুচক্রে পরিবর্তন (মহিলাদের)
- যোনির শুষ্কতা (মহিলাদের)।

আপনি যা করতে পারেন

- আপনার পোশাক এবং বিছানার জন্য, কয়েক প্রস্থ পাতলা স্তর ব্যবহার করুন। এর মানে হচ্ছে আপনার হট ক্ল্যাশ হলে আপনার প্রয়োজন মতো এগুলো পরতে এবং খুলতে পারবেন।
- গরম জলের পরিবর্তে অল্প গরম জল অথবা ঠাণ্ডা জলে স্নান এবং শাওয়ার করুন।
- কিছু সম্পূর্ণ থেরাপি উপসর্গগুলো কমাতে সহায়তা করতে পারে, কিন্তু এসব নেওয়ার পূর্বে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করে নিন।
- পুরুষদের জন্য, কিছু ওষুধ এবং যন্ত্র রয়েছে যা পুরুষহীনতা দূরীকরণে সহায়তা করতে পারে।
- মহিলাদের জন্য, কিছু ঔষধ থাকতে পারে যা কিছু কিছু উপসর্গের ব্যাপারে সহায়তা করতে পারে। আপনার ডাক্তারের সাথে এই ব্যাপারে কথা বলুন।
- শারীরিকভাবে ক্রিয়াশীল থাকার চেষ্টা করুন, যেমন হাঁটা। এটি আপনার হাড়কে শক্তিশালী রাখতে সাহায্য করবে।

আপনার ধরনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের কাছে উল্লেখ করাটা জরুরী। তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবেন। এক্ষেত্রে এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা সহায়তা করতে পারে।

পৃষ্ঠা ৪ মোট 24 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2020: ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো

Macmillan কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে Macmillan এখানে আছে। আপনি যেখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **Macmillan সাপোর্ট লাইন (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আপনাকে আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত ফোন লাইন খোলা থাকে।
- **Macmillan ওয়েবসাইট (macmillan.org.uk)**। ক্যানসার এবং ক্যানসার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। www.macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে।
- **তথ্য ও সহায়তা পরিষেবা**। তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যানসার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত তথ্য পেতে পারেন। macmillan.org.uk/informationcentres ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।
- **লোকাল সাপোর্ট গ্রুপ** - সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যানসারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। macmillan.org.uk/supportgroups ওয়েবসাইটে আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন বা আমাদেরকে কল করুন।
- **Macmillan অনলাইন কমিউনিটি** - আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন।

শব্দ তালিকা

শব্দ	ইংরেজিতে	ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয়	অর্থ
অণুচক্রিকা	Platelets	প্লাইটলেটস	অণুচক্রিকাগুলো হচ্ছে সেই সমস্ত কোষ যা রক্তকে জমাট বাঁধতে সাহায্য করে।
অ্যান্টিবায়োটিকস	Antibiotics	অ্যান্টিবায়োটিকস	ওষুধ যা সংক্রমণের চিকিৎসা করে।
আক্রান্ত স্থান	Wound site	ওউন্ড সাইট	ছকের কাটা স্থান যেখানে অপারেশন করা হয়েছে।
কেমোথেরাপি	Chemotherapy	কেমোথেরাপি	ক্যানসারের চিকিৎসা যা ক্যানসার কোষগুলো ধ্বংস করার জন্য ওষুধ ব্যবহার করে।
কোষ্ঠকাঠিন্য	Constipation	কনস্টিপ্যাশন	যখন আপনার পায়খানা (মল) করাটা কঠিন বা বেদনাদায়ক বলে আপনার মনে হয়। আপনি সাধারণত যতবার গিয়ে থাকেন ততবার যাবেন না, বা আপনার পায়খানা কঠিন এবং পিণ্ডময় হতে পারে।
ডায়রিয়া	Diarrhoea	ডায়রিয়া	যখন আপনার নরম বা জলযুক্ত পায়খানা হয়। আপনি সাধারণত যতবার যেয়ে থাকেন তারচেয়ে বেশি বার বা খুব জরুরিভাবে টয়লেটে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার পেট ব্যথাও হতে পারে।
নিউট্রোপেনিয়া	Neutropenia	নিউট্রোপেনিয়া	যখন আপনার শরীরে যথেষ্ট পরিমাণ স্বেত রক্ত কণিকা থাকে না। এটি আপনার সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়।
রেডিওথেরাপি	Radiotherapy	রেডিওথেরাপি	ক্যানসার চিকিৎসা যা ক্যানসার কোষগুলো ধ্বংস করার জন্য শক্তিশালী এক্স-রে ব্যবহার করে।

লোহিত রক্ত কণিকা	Red blood cells	রেড ব্লাড সেলস	আমাদের শরীরের সেই কোষসমূহ যা শরীরে অক্সিজেন পরিবহণ করে। যদি সংখ্যা কম থাকে, আপনি ক্লান্ত এবং শ্বাসকষ্ট অনুভব করতে পারেন।
শ্বেত রক্ত কণিকা	White blood cells	হোয়াইট ব্লাড সেলস	কোষসমূহ যা সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে। এগুলো হচ্ছে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার একটা অংশ।
সংক্রমণ	Infection	ইনফেকশন	যখন ব্যাকটেরিয়া আপনার শরীরে প্রবেশ করে এবং অসুস্থতার কারণ হয়।
সম্পূরক থেরাপি	Complementary therapies	কমপ্লিমেন্টারি থেরাপিজ	চিকিৎসা অথবা বিভিন্ন কার্যক্রম যা আপনাকে ভালো বোধ করতে সাহায্য করবে, যেমন ভেষজ চিকিৎসা অথবা মালিশ। এগুলো ক্যানসারের চিকিৎসা করে না।
সার্জারি	Surgery	সার্জারি	ক্যানসারের চিকিৎসা যার অর্থ অপারেশন করা।
হরমোনাল থেরাপি	Hormonal therapy	হরমোনাল থেরাপি	একটি ক্যানসার চিকিৎসা যা আপনার শরীরের হরমোনকে পরিবর্তন করে, যা ক্যানসারের বৃদ্ধিকে থামিয়ে দিতে পারে।

বাংলা ভাষায় আরো তথ্য আছে

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

<p>ক্যানসারের ধরন</p> <ul style="list-style-type: none">• স্তন ক্যানসার• বৃহদান্ত্রের ক্যানসার• ফুসফুসের ক্যানসার• প্রোস্টেট ক্যানসার <p>চিকিৎসাসমূহ</p> <ul style="list-style-type: none">• কেমোথেরাপি• রেডিওথেরাপি• সার্জারি	<p>ক্যানসারের মোকাবিলা করা</p> <ul style="list-style-type: none">• যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা• খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার• জীবনের অবসান• আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ• আর্থিক সহায়তা - খরচ মেটানোর জন্য সাহায্য• স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস• ক্লাস্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার• ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো• নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন
---	--

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

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

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

এই তথ্য Macmillan পুস্তিকা ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার উপর ভিত্তি করা। আমরা আপনাকে একটি কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

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

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

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে cancerinformationteam@macmillan.org.uk ঠিকানায় আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

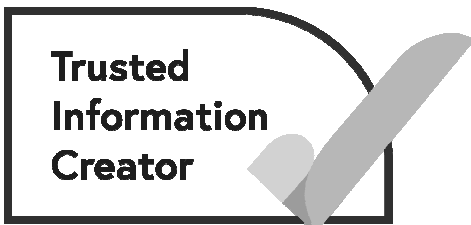
MAC14364_Bengali

সূচিপত্র পর্যালোচনা করা হয় : 2020

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী: 2023

আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার কারণে বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। আপনি আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। এই তথ্য বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্য, যেমন আমাদের লিংক করা ওয়েবসাইটের তথ্য, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য Macmillan কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

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



Patient Information Forum

পৃষ্ঠা 13 মোট 24 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2020: ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো

Side effects of cancer treatment

This information is about the side effects of cancer treatment.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

If you have any questions about this information, ask your doctor 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 (say “Bengali”).

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

This information is about:

- What are side effects?
- Treatments for cancer
- Possible side effects
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [Bengali]
- 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.

Side effects can be mild and last for a short time. But sometimes they can affect you more.

The side effects you get will depend on your treatment. Treatments can affect each person differently. You may only have a few of the side effects mentioned here. Your doctors or nurses will tell you about any side effects you may have.

Treatments for cancer

There are different types of cancer treatment.

- Surgery – this means having an operation to remove the tumour and nearby tissues that may contain cancer cells.
- Chemotherapy – this uses drugs to destroy cancer cells.
- Radiotherapy – this uses strong x-rays to destroy cancer cells.
- Hormonal therapy – this changes hormones in your body, which can stop cancer from growing.
- Targeted therapy – this uses drugs that target the specific way that cancer cells grow.
- Immunotherapies – these use the immune system to destroy cancer cells.

Possible side effects

Risk of infection

Chemotherapy can reduce the number of white blood cells in your blood. This is called neutropenia. This makes you more likely to get an infection.

Contact the hospital straight away on the contact number you've been given if:

- your temperature goes over 37.5°C (99.5°F) or over 38°C (100.4°F), depending on the advice given by your chemotherapy team
- you suddenly feel unwell, even with a normal temperature
- you have symptoms of an infection, such as:
 - feeling hot or cold
 - feeling shaky
 - a sore throat
 - a cough
 - diarrhoea
 - needing to pass urine a lot.

Your white blood cells usually return to normal before your next treatment. You will have a blood test before having more chemotherapy. If your white blood cells are still low, your doctor may delay your treatment for a short time.

Radiotherapy can affect the white blood cells and increase the risk of infection in some people. But it depends on the dose you have and which part of your body is being treated. Your doctor or nurse will explain more.

Surgery can make you more likely to get an infection because it causes a break in the skin. The skin is part of the body's natural protection against bacteria outside the body. You may be more likely to get an infection at the wound site.

It is important to tell your doctor straight away if your wound becomes hot, swollen, painful, or if you feel unwell.

If your doctor thinks you have an infection, you may need antibiotics. You may have these as tablets or as an injection into a vein in your arm or hand.

Anaemia

Cancer treatments can reduce the number of red blood cells in your blood. If the number is low, you may feel tired and breathless. Tell your doctor or nurse if you feel like this. You may need to be given extra red blood cells. This is called a blood transfusion.

Bruising and bleeding

Cancer treatments can reduce the number of platelets in your blood. Tell your doctor if you have any bruising or bleeding. This includes nosebleeds, bleeding gums, blood spots or rashes on the skin. Some people may need to be given extra platelets.

Hair loss

Chemotherapy can make the hair on your head fall out or get thinner. Not all drugs make your hair fall out. Some drugs make only a little bit of hair fall out. Others can make all of your hair fall out.

If your hair falls out, it usually happens two to three weeks after starting treatment. Sometimes it can happen within a few days. You can ask about getting a wig or hairpiece.

It usually grows back over a few months, once you have finished treatment. At first your hair may be curlier or a different colour. But it usually returns to what it was like before treatment.

Radiotherapy can also cause hair loss. You will only lose hair from the area of your body having treatment. If you are having treatment to your head, you may lose some hair from your head. If you are having treatment to your breast, the hair under your arm might fall out.

Hormonal therapy may make your hair become thinner.

It can be very upsetting to lose your hair. But your hair will usually grow back after treatment. Your nurse can give you advice about coping with hair loss.

Tiredness

All cancer treatments can make you feel tired. This is often worse towards the end of treatment. It can last for some weeks after treatment finishes.

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

Sore mouth and ulcers

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

- drink lots of fluids
- clean your teeth gently with a soft toothbrush
- avoid hot and spicy foods.

Tell your doctor or nurse if your mouth is sore. They will check for infection. They may give you mouthwashes or medicine to help.

Feeling sick or being sick

Cancer treatment can make you feel sick or be sick (vomit). Your doctor will give you medicine to prevent or control sickness.

If you still feel sick, tell your doctor or nurse. They can try other medicines that may work better for you.

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 the hospital staff. 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. Normal taste usually comes back after treatment finishes.

Constipation

Some cancer treatments can cause constipation. Other medicines can also cause constipation, like painkillers or anti-sickness drugs. Drinking lots of fluids, eating foods with lots of fibre, and doing some gentle exercise can help. If you still have constipation, you may need to take a medicine called a laxative. Your doctor can give this to you.

Diarrhoea

Some cancer treatments, and other medicines like antibiotics, can cause diarrhoea. It is important to drink plenty of fluids if this happens. Tell your doctor if you have diarrhoea. They can give you medicines to help.

Skin changes

Cancer treatments can affect your skin. Depending on your treatment, you may have some of the following skin problems. There are things you can do to look after your skin.

Dry or discoloured skin:

- Try using an unperfumed moisturiser. Check with your doctor before using creams if you are having radiotherapy.
- Use an electric razor instead of wet shaving. This will reduce the risk of cuts.

Sensitivity to sunlight:

- Protect yourself if you go out in the sun. Use a suncream with a sun protection factor (SPF) of at least 30.
- Wear a hat or scarf on your head
- Wear loose clothes made of cotton or other natural fibres.

Red or sore skin:

- Do not use soaps or creams that contain perfume.
- Only use deodorants, creams or soaps recommended by your doctor.

Rashes or itching:

- Speak to your doctor or nurse. They can provide medicines or creams to help.
- Have lukewarm baths or showers rather than hot ones.
- Don't scratch the itchy area. Keep your nails clean and short.

Sore skin on the hands and feet:

- If this happens, tell your doctor straight away. They may need to adjust your treatment.
- Ask your doctor about creams that might help.
- Keep your hands and feet cool.
- Avoid hot water.
- Don't wear tight socks, shoes or gloves.

Hormonal changes

Some cancer treatments can affect your hormones. If you are likely to have hormonal side effects, your doctors will tell you before your treatment. Hormonal side effects may be temporary or permanent.

Symptoms can include:

- hot flushes and sweats
- breast tenderness (in men)
- weight gain
- bone thinning
- lowered sex drive
- impotence (in men)
- changes to menstruation (in women)
- vaginal dryness (in women).

What you can do

- For your clothes and bed linen, use several thin layers. This means you can take them off and put them on as needed if you have hot flushes.
- Have lukewarm or cool baths and showers instead of hot ones.
- Some complementary therapies may help reduce symptoms but check with your doctor before taking these.
- For men, there are medicines and devices that can help deal with impotence.
- For women, there may be medicines that can help with some symptoms. Talk to your doctor about this.
- Try to be physically active, for example walking. It can help to keep your bones strong.

It is important to mention any side effect you have to your doctor or nurse. They can give you advice. There are often things that can help.

How Macmillan can help you

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

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community)

Word list

Word	In English	How to say in English	Meaning
	Antibiotics		Medicine that treats an <u>infection</u>
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Complementary therapies		Treatments or activities that can help you feel better, like herbal treatments or massage. They do not treat cancer.
	Constipation		When you find it difficult or painful to empty your bowels (poo). You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
	Diarrhoea		When you have soft or watery poo. You might need the toilet more than usual or very urgently. You may also have tummy pain.
	Hormonal therapy		A cancer treatment that changes hormones in your body, which can stop cancer from growing.
	Infection		When bacteria gets into your body and causes an illness.
	Neutropenia		When you do not have enough white blood cells. This makes you more likely to get an infection.
	Platelets		Cells that help the blood to clot.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses strong x-rays to destroy cancer cells.

	Red blood cells		Cells that carry oxygen around the body. If the number is low, you may feel tired and breathless
	Surgery		A cancer treatment that means having an operation.
	White blood cells		Cells that fight infection. They are part of the immune system.
	Wound site		The cut in the skin where an operation was done.

More information in [Bengali]

We have information in [Bengali] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you are diagnosed with cancer – a quick guide• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	---

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

References and thanks

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

The information included is based on the Macmillan booklet Side effects of cancer treatments. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

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

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

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

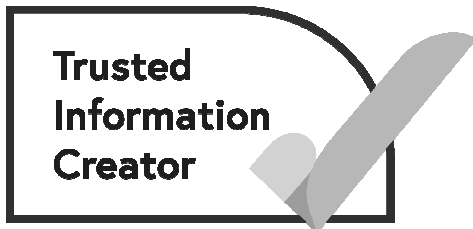
MAC14364 _Bengali

Content reviewed: 2020

Next planned review: 2023

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2020. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum