Prostate cancer: Bengali

প্রোস্টেট ক্যান্সার

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

আন্ডারলাইন করা যে কোনো শব্দ শেষ দিকের শব্দ তালিকায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

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

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

ক্যান্সার সম্পর্কে বাংলা ভাষায় **macmillan.org.uk/translations** ওয়েবসাইটে আরো তথ্য আছে

এই তথ্য যে বিষয়ে:

- প্রোস্টেট
- প্রোস্টেট ক্যান্সার
- কিভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয়
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা
- আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে যেসব প্রশ্ন জিজ্ঞেস করবেন
- প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসা
    - সক্রিয় নজরদারি করা
    - সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা করা
    - সার্জারি
    - ক্রায়োথেরাপি
    - হাই-ইন্টেনসিটি ফোকাসড আল্ট্রাসাউন্ড (এইচআইএফইউ)
    - রেডিওথেরাপি
    - হরমোন থেরাপি
    - কেমোথেরাপি
- চিকিৎসার কারণে হওয়া পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো মোকাবেলা করা
- উচ্চতর পর্যায়ের প্রোস্টেট ক্যান্সারের উপসর্গগুলো নিয়ন্ত্রণ করা
- ফলোআপ
- আপনার অনুভূতি

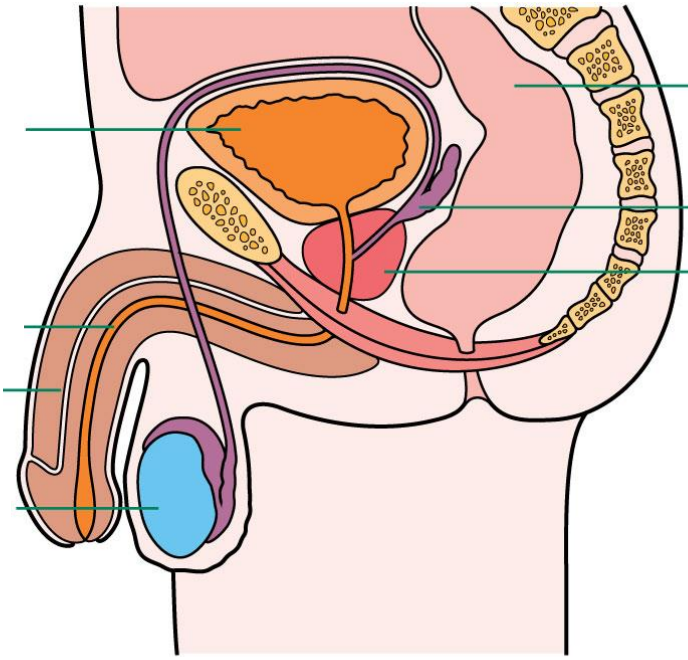
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

প্রোস্টেট

প্রোস্টেট হল আখরোটের আকৃতির একটি ছোট গ্রন্থি। এটা বয়সের সাথে সাথে বৃদ্ধি পায়।

প্রোস্টেট মূত্রনালির প্রথম অংশটিকে ঘিরে রাখে যা মূত্রথলি থেকে পুরুষাঙ্গে মূত্র বহন করে।

পুরুষের প্রজনন অঙ্গগুলোর চিত্র



প্রোস্টেট একটি সাদা তরল তৈরি করে যা শুক্রাশয় থেকে আসা শুক্রাণুর সংগে মিশ্রিত হয়ে বীর্য তৈরি করে। বীর্যে শুক্রাণু থাকে।

শুক্রাশয় টেস্টোস্টেরন নামে 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।

যদি আপনি একজন ট্রান্সজেন্ডার মহিলা হন

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

যদি আপনি একজন ট্রান্স মহিলা হন এবং আপনার রূপান্তরের অঙ্গ হিসাবে যৌনাঙ্গ লিঙ্গ নিশ্চিতকরণের অস্ত্রোপচার করিয়ে থাকেন, তাহলে তা সত্ত্বেও আপনার প্রোস্টেট থাকবে।

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

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 কাছে ছড়াবে না।

প্রোস্টেট ক্যান্সার কাদের হয়ে থাকে

পুরুষদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে প্রোস্টেট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। 65 বছরের বেশি বয়সের পুরুষদের মধ্যে এটি অপেক্ষাকৃত বেশি দেখা যায়। আপনি এতে সম্মতি না দেওয়া পর্যন্ত আপনাকে কোনো চিকিৎসা দেওয়া হবে 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।

প্রোস্টেট ক্যান্সারের স্টেজ ও গ্রেড

- ক্যান্সারের স্টেজ বলতে বোঝায় এটি কতটা বড় এবং এটি ছড়িয়ে পড়েছে কিনা।
- ক্যান্সারের গ্রেড বলতে বোঝায় ক্যান্সারটি কত দ্রুত বেড়ে উঠতে পারে।

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।

কিভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয়

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনার সবচেয়ে ভালো চিকিৎসার জন্য পরিকল্পনা করতে মিলিত হবেন। আপনার ডাক্তার বা নার্স এই পরিকল্পনা নিয়ে আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনার চিকিৎসা কয়েকটি বিষয়ের উপর নির্ভর করবে, যেমন:

- ক্যান্সারের স্টেজ ও গ্রেড
- আপনার বয়স এবং সাধারণ স্বাস্থ্য
- চিকিৎসার সুফল ও সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ
- যে চিকিৎসাগুলোর ব্যবস্থা করা যাবে সেগুলো সম্পর্কে আপনার মনোভাব।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা

আপনি কী চিকিৎসা পেতে পারেন সেই ব্যাপারে আপনার ক্যান্সার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলা জরুরী। এছাড়া আপনি কোন আত্মীয় বা বন্ধুর সাথেও কথা বলতে চাইতে পারেন। ক্যান্সারের চিকিৎসায় কখনও কখনও দু'টি চিকিৎসা সমানভাবে ভাল কাজ করতে পারে। আপনাকে আপনার জন্য সেরা চিকিৎসার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য বলা হতে পারে। আপনি সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে আপনাকে বিভিন্ন বিষয়ে যেমন, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো সম্পর্কে চিন্তা করতে হবে। আপনার ডাক্তার বা নার্স এই বিষয়ে সহায়তা করতে পারেন।

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।

বাংলা এবং ইংরেজি দু'টি ভাষাই বলতে পারেন এমন কাউকে আপনার সাথে নিয়ে যাওয়া ভালো। 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 রোগনির্ণয় বা ডায়াগনোসিস বলতে কী বোঝায়?
- ক্যান্সারের স্টেজ ও গ্রেড কী?
- কী কী চিকিৎসা পাওয়া যায়?
- প্রতিটি চিকিৎসার সুবিধা, ঝুঁকি ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কী কী?
- চিকিৎসাটি আমার দৈনন্দিন জীবনকে কিভাবে প্রভাবিত করবে?
- আমি কেমন বোধ করছি সেই বিষয়ে কার সাথে আমি কথা বলতে পারি?

প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসা

প্রাথমিক প্রোস্টেট ক্যান্সার	**উচ্চতর পর্যায়ের স্থানীয় প্রোস্টেট ক্যান্সার**	**উচ্চতর পর্যায়ের প্রোস্টেট ক্যান্সার**
সক্রিয় নজরদারি করা	প্রোস্টেটে রেডিওথেরাপি দেওয়া	হরমোন দ্বারা চিকিৎসা
প্রোস্টেট অপসারণ করার জন্য অপারেশন (সার্জারি) করা (প্রোস্ট্যাটেক্টমি)	হরমোন দ্বারা চিকিৎসা	কেমোথেরাপি
প্রোস্টেটে রেডিওথেরাপি দেওয়া	সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা করা	ব্যথার মতন উপসর্গসমূহ উন্নত করার জন্য রেডিওথেরাপি
সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা করা	কখনও কখনও, প্রোস্টেট অপসারণ করার জন্য অপারেশন (সার্জারি) করা (প্রোস্ট্যাটেক্টমি)	উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ করা
হরমোন দ্বারা চিকিৎসা	মাঝে মাঝে, কেমোথেরাপি	

সক্রিয় নজরদারি করা

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

আপনার ডাক্তাররা নিয়মিতভাবে আপনাকে দেখবেন। তারা আপনার পিএসএ (প্রোস্টেট স্পেসিফিক অ্যান্টিজেন) পরীক্ষা করবেন ও ক্যান্সার আর বাড়ছে না সেটা পরীক্ষা করার জন্য পরীক্ষা ও স্ক্যান করে আপনাকে পর্যবেক্ষণ (মনিটর) করবেন। এতে এমআরআই স্ক্যান আর সম্ভবত একটি বায়োপসি থাকতে পারে।

ক্যান্সার খুব দ্রুত বৃদ্ধি পেতে শুরু করলে, আপনার ডাক্তাররা ক্যান্সার নিরাময়ের চেষ্টা করার জন্য সার্জারি বা রেডিওথেরাপির পরামর্শ দেবেন।

সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা করা

কিছু কিছু পুরুষ তাদের বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে আলোচনা করে চিকিৎসা শুরু করার আগে অপেক্ষা করার সিদ্ধান্ত নেন। এটিকে সতর্কতা সহকারে অপেক্ষা করা বলা হয়। আপনাকে এটা এইজন্য করতে হতে পারে যে আপনি রেডিওথেরাপি বা সার্জারির জন্য যথেষ্ট সুস্থ নন। বা এই কারণেও হতে পারে যে আপনি রেডিওথেরাপি না নেওয়া বা সার্জারি না করাকে বেছে নিয়েছেন।

আপনি নিয়মিত আপনার ডাক্তার, সাধারণত আপনার জিপিকে, দেখাতে থাকুন।

যদি ক্যান্সার দ্রুত বৃদ্ধি পাওয়ার কোনো লক্ষণ না থাকে, সেক্ষেত্রে সতর্কতার সাথে অপেক্ষা করাটা নিরাপদ। আপনার লক্ষণগুলো দেখা দিতে থাকলে আপনার ডাক্তার সাধারণত হরমোন থেরাপির বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলবেন।

সার্জারি

পুরো প্রোস্টেটকে সরিয়ে ফেলার সার্জারিকে প্রোস্ট্যাটেক্টমি বলা হয়। এটি করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। এই অপারেশনের লক্ষ্য হল সব ক্যান্সার কোষকে অপসারণ করা। এটি সাধারণত শুধু তখনই করা হয় যখন পর্যন্ত ক্যান্সার প্রোস্টেট গ্রন্থির বাইরে ছড়িয়ে পড়েনি। আপনার ডাক্তার যে অপারেশনটি আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল হবে ভেবেছেন সেটি ও এটির সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন। প্রোস্টেট সার্জারি বিশেষজ্ঞ কেন্দ্রগুলোতে করা হয়, তাই আপনাকে হাসপাতালে যেতে হতে পারে।

ল্যাপারোস্কোপিক প্রোস্ট্যাটেক্টমি (কীহোল সার্জারি)

এই ধরনের অপারেশনে আপনার সার্জন আপনার পেটের এলাকায় (তলপেটে) চার বা পাঁচ 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) কাটেন। এই কাটা জায়গার মধ্য দিয়ে সম্পূর্ণ প্রোস্টেট অপসারণ করা হয়। কখনও কখনও তারা অণ্ডথলি ও মলদ্বারের মধ্যবর্তী একটি জায়গায় কেটে প্রোস্টেট অপসারণ করেন।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ
প্রধান সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো হল

- প্রস্রাব লিক হওয়া সংক্রান্ত সমস্যা (প্রস্রাবে 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।

ক্রায়োথেরাপি আর হাই-ইন্টেনসিটি ফোকাসড আল্ট্রাসাউন্ড (এইচআইএফইউ)

ক্রায়োথেরাপি আর এইচআইএফইউ চিকিৎসার মাধ্যমে কিছু প্রাথমিক পর্যায়ের প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসা করা যেতে পারে। এটি প্রোস্টেটের বিভিন্ন এলাকার বা শুধুমাত্র একটি ছোট এলাকার ক্যান্সারের চিকিৎসা করতে পারে।

ক্রায়োথেরাপি একটি ঠান্ডা গ্যাস ব্যবহার করে ক্যান্সারের কোষকে ঠান্ডায় জমিয়ে ফেলতে আর ধ্বংস করতে। গ্যাসটিকে সরু সূচের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাওয়া হয় যা আপনার অন্ডকোষের 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।

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 (বাহ্যিক রেডিওথেরাপি)। আপনি সাধারণত বহির্বিভাগের রোগী হিসাবে রেডিওথেরাপি পেয়ে থাকেন। এর অর্থ হল যে আপনি চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে আসেন এবং সেই একই দিনে আবার বাসায় ফিরে যান। কখনো কখনো শরীরের ভেতর থেকে দেওয়া রেডিওথেরাপি (অভ্যন্তরীণ রেডিওথেরাপি) দেওয়া প্রাথমিক বা স্থানীয়ভাবে অগ্রসর প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসা করতে ব্যবহৃত হতে পারে। ডাক্তাররা এটিকে **ব্র্যাকিথেরাপি** বলেন। এটি দেওয়ার 2টি উপায় রয়েছে:

- ছোট তেজস্ক্রিয় বীজ প্রোস্টেটের মধ্যে স্থাপন করা হয় আর এটি সেখানে স্থায়ীভাবে থাকে।
- প্রোস্টেটে স্থাপন করা পাতলা টিউবগুলো একটি মেশিনের সাথে সংযুক্ত থাকে যা একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য টিউবগুলোতে তেজস্ক্রিয় উপাদান পাঠায়।

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

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

- আপনার ত্বকের রং শ্যামলা হলে চিকিৎসা দেওয়া এলাকার ত্বক লাল বা আরো কালো হয়ে উঠতে পারে।
- আপনাকে ঘন ঘন বা জরুরী ভিত্তিতে প্রস্রাব করতে হতে পারে।
- আপনার ডায়রিয়া হতে পারে।
- আপনি রেডিওথেরাপি নেওয়ার 2 থেকে 5 বছর পরে পুরুষাঙ্গের উত্থানে সমস্যা হতে পারে।

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।

সাধারণত রেডিওথেরাপির আগে বা পরে আপনাকে হরমোন থেরাপি দেওয়া হবে। এটি রেডিওথেরাপিকে ভালভাবে কাজ করতে সাহায্য করে। ক্যান্সারের পুনরায় ফিরে আসার ঝুঁকিকে কমাবার জন্য আপনাকে রেডিওথেরাপি দেওয়ার পরবর্তী 2 থেকে 3 বছর পর্যন্ত এটা নিতে হতে পারে।

কখনো কখনো, হরমোন থেরাপি প্রধান চিকিৎসা হতে পারে।

আপনি সতর্কতার সাথে অপেক্ষা করার সময়ে ক্যান্সারের কারণে হওয়া উপসর্গগুলো দেখা দেয়া শুরু করলে আপনি সাধারণত হরমোন থেরাপি নিতে শুরু করবেন।

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।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ
এগুলোতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- হঠাৎ ভীষণ গরম অনুভব করা ও ঘাম হওয়া
- যৌন সমস্যা
- ক্লান্তি
- ওজন বেড়ে যাওয়া
- হাড় পাতলা হয়ে যাওয়া।

কেমোথেরাপি

কেমোথেরাপিতে ক্যান্সারের কোষগুলোকে ধ্বংস করার জন্য ক্যান্সার-বিরোধী ওষুধ ব্যবহার করা হয়। এটি সাধারণত এমন প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয় যেটা শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়েছে। কখনো কখনো, এটা সেই ক্যান্সারের জন্য যা প্রোস্টেটের আশেপাশের টিস্যুতে ছড়িয়ে গেছে (স্থানীয়ভাবে অগ্রসর)। এটি হয় হরমোন থেরাপির সাথে বা পরে দেওয়া যেতে পারে।

একজন নার্স আপনার শিরাতে (ইন্ট্রাভেনাসলি) কেমোথেরাপির ওষুধ দেবেন। আপনি কেমোথেরাপি ডে ক্লিনিক থেকে এটি নিতে পারেন।

কেমোথেরাপির ওষুধগুলোর কারণে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হতে পারে যার ফলে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন।

বিভিন্ন ধরনের ওষুধের কারণে বিভিন্ন ধরনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। এগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাওয়া
- ক্লান্ত বোধ করা
- অসুস্থ বোধ করা বা অসুস্থ হওয়া
- মুখের ভিতর ক্ষত হওয়া
- চুল পড়ে যাওয়া।

আপনার হতে পারে এমন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে এবং আপনি কিভাবে তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন সেই বিষয়ে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। বেশিরভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ওষুধের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। কেমোথেরাপি দেওয়া শেষ হয়ে যাওয়ার পর বেশিরভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চলে যায়।

চিকিৎসার কারণে হওয়া পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো মোকাবেলা করা

প্রোস্টেট ক্যান্সারের জন্য করা চিকিৎসাগুলোর কারণে কিছু কষ্টসাধ্য ও পীড়াদায়ক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। আপনার ডাক্তার সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর ব্যাপারে আপনার কাছে ব্যাখ্যা করবেন। সবার এই সব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় না। আপনি কোন চিকিৎসা নিচ্ছেন তার উপর এটা নির্ভর করে।

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

যৌন সমস্যা - আপনার যৌন আকাঙ্ক্ষা নাও থাকতে পারে বা পুরুষাঙ্গের উত্থান 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 ইডি এর ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে।

মূত্রাশয় সম্পর্কিত সমস্যা - আপনাকে ঘন ঘন প্রস্রাব করতে হতে পারে বা প্রস্রাব সামান্য লিক করতে পারে (প্রস্রাবে নিয়ন্ত্রণ না থাকা) এই সমস্যা মোকাবেলা করার বিভিন্ন উপায় আছে। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন। প্রস্রাবে নিয়ন্ত্রণ না থাকা মোকাবেলার জন্য তারা একজন বিশেষজ্ঞের কাছে আপনাকে রেফার করতে পারেন।

হঠাৎ করে ভীষণ গরম অনুভব করা এবং ঘাম হওয়া – আপনার শরীর চিকিৎসার সাথে অভ্যস্ত হওয়ার সাথে সাথে এগুলো কমে যেতে পারে। এগুলো সাধারণত হরমোন থেরাপির মাধ্যমে চিকিৎসা শেষ হওয়ার 3 থেকে 6 মাসের মধ্যে সম্পূর্ণরূপে বন্ধ হয়ে যায়।

স্তন ফুলে যাওয়া বা টনটন করা – কিছু নির্দিষ্ট হরমোন থেরাপির ওষুধের কারণে এটি হতে পারে। এটি প্রতিরোধের জন্য বুকে চিকিৎসার আগে রেডিওথেরাপি দেওয়া হতে পারে। স্তনের ফোলাভাব কমানোর জন্য ট্যামক্সিফেন নামক একটি হরমোনজনিত ওষুধও দেওয়া যেতে পারে।

ক্লান্তি ও ঘুমের অসুবিধা - হঠাৎ করে ভীষণ গরম অনুভব করার কারণে ঘুমানো কঠিন হয়ে পড়তে পারে। নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ ক্লান্তি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

মেজাজের পরিবর্তন - আপনার কাছের কারোর সাথে বা কাউন্সিলরের সাথে কথা বলা সাহায্য করতে পারে।

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 যাওয়া (অস্টিওপোরোসিস) - দীর্ঘমেয়াদী হরমোন চিকিৎসার ক্ষেত্রে এটি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। নিয়মিত ওজনবাহী ব্যায়াম যেমন হাঁটা, নাচা, হাইকিং বা হালকা ভারোত্তোলন আপনার হাড়কে সুস্থ রাখতে সাহায্য করতে পারে।

উচ্চতর পর্যায়ের প্রোস্টেট ক্যান্সারের উপসর্গগুলো নিয়ন্ত্রণ করা

আপনার ক্যান্সার উচ্চতর পর্যায়ে চলে গেলে, আপনার কোনো উপসর্গ থাকলে সেগুলো নিয়ন্ত্রণ করার অনেকগুলো উপায় আছে। উপসর্গগুলির বিষয়ে সাহায্য করতে আপনার ডাক্তার আপনাকে বিভিন্ন ওষুধ দিতে পারেন। উপসর্গগুলোর কোনো উন্নতি না হলে সব সময়ে আপনার ডাক্তারকে জানাবেন।

ম্যাকমিলান টয়লেট কার্ড

আপনি বাইরে থাকা অবস্থায় আপনার জরুরী ভিত্তিতে টয়লেট ব্যবহার করার প্রয়োজন হলে, আপনি একটি বিনামূল্যের ম্যাকমিলান টয়লেট কার্ড বহন করতে পারেন। আপনি এটি বিভিন্ন জায়গায় যেমন দোকান, অফিস এবং ক্যাফেতে দেখাতে পারেন। আমরা আশা করি এটি আপনার টয়লেটে প্রবেশে সহায়তা করবে, কিন্তু এটি সব জায়গায় কাজ নাও করতে পারে।

0808 808 00 00 নম্বরে ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইনে কল করে আপনি একটি কার্ড পেতে পারেন। অথবা, আপনি আমাদের ওয়েবসাইট **be.macmillan.org.uk**-তে এটির জন্য অর্ডার দিতে পারেন।

আপনি প্রতিবন্ধীদের টয়লেটও ব্যবহার করতে পারেন, এগুলো কখনও কখনও লক করা থাকে। আপনি কিছু কিছু স্বাস্থ্য সম্পর্কিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান ও স্থানীয় কাউন্সিল থেকে চাবি কিনতে পারেন।

ফলোআপ

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

আপনার অনুভূতি

আপনার ক্যান্সার আছে এটা শোনার পর আপনি বিহ্বল হয়ে পড়তে পারেন এবং বিভিন্ন রকম আবেগ দেখা দিতে পারে। অনুভব করার ক্ষেত্রে ঠিক বা ভুল উপায় 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।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

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

- **ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (The Macmillan Support Line)**। 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। শুধু **0808 808 00 00** নম্বরে (সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে রাত 8টা পর্যন্ত **কল করুন।**

- **ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট**। ক্যান্সার এবং ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে ইংরেজিতে অনেক তথ্যের জন্য **macmillan.org.uk**-এ যান। **macmillan.org.uk/translations -এ অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে**

- **তথ্য ও সহায়তা পরিষেবা**। তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যান্সার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত তথ্য পেতে পারেন। **macmillan.org.uk/informationcentres** ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।

- **স্থানীয় সহায়তা গ্রুপসমূহ**। সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন।**macmillan.org.uk/supportgroups** ওয়েবসাইটে আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন বা আমাদের কল করুন।

- **Macmillan অনলাইন কমিউনিটি** – আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে **macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন**

শব্দ তালিকা

শব্দ (উদ্দিষ্ট ভাষা)	**ইংরেজিতে**	**ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয়** (ইংরেজি শব্দের ট্রান্সলিটারেশন)	**অর্থ**
কেমোথেরাপি	Chemotherapy	কেমোথেরাপি	ক্যান্সারের একটি চিকিৎসা যেখানে ক্যান্সারের কোষগুলো ধ্বংস করার জন্য ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
কোষ	Cells	সেলস	ছোট ছোট গাঠনিক একক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে।
টিউমার	Tumour	টিউমার	কোষের গুচ্ছ যা অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে চলছে। অস্বাভাবিক কোষগুলির সংখ্যা বাড়তে থাকে এবং একটি মাংসপিণ্ড তৈরি করে।
ডায়রিয়া	Diarrhoea	ডায়রিয়া	যখন আপনার নরম বা পানিযুক্ত পায়খানা হয়। আপনি সাধারণত যতবার যেয়ে থাকেন তারচেয়ে বেশি বার বা খুব জরুরীভাবে টয়লেটে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার পেট ব্যথাও হতে পারে।
প্রোটিন	Protein	প্রোটিন	একটি বস্তু যা আমাদের শরীরকে বৃদ্ধি পেতে, কাজ করতে ও নিজেই নিজের মেরামত করতে সাহায্য করে।
রেডিওথেরাপি	Radiotherapy	রেডিওথেরাপি	ক্যান্সারের একটি চিকিৎসা যা উচ্চ শক্তির রশ্মি, যেমন এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যান্সার কোষগুলোকে মেরে ফেলে।
সম্মতি	Consent	কনসেন্ট	কোন কিছু ঘটার জন্য অনুমতি দেওয়া বা কিছু করতে সম্মত হওয়া।
হরমোন	Hormone	হরমোন	শরীর দ্বারা তৈরি একটি পদার্থ যা অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজ নিয়ন্ত্রণ করে। বিভিন্ন ধরনের হরমোন আছে।
হরমোন থেরাপি	Hormonal therapy	হরমোনাল থেরাপি	ক্যান্সারের একটি চিকিৎসা যা শরীরের হরমোনগুলোকে প্রভাবিত করার মাধ্যমে কাজ করে।

আপনার ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যান্সারের ধরন	ক্যান্সারের মোকাবিলা করা
• স্তন ক্যান্সার • বৃহদান্ত্রের ক্যান্সার • ফুসফুসের ক্যান্সার **চিকিৎসাসমূহ** • কেমোথেরাপি • রেডিওথেরাপি • সার্জারি	• যদি আপনার মধ্যে ক্যান্সার ধরা পড়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা • ক্যান্সার এবং করোনাভাইরাস • আপনার ক্যান্সার হলে বেনেফিটগুলি দাবি করা • খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যান্সার • জীবনের অবসান • স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস • আপনার ক্যান্সার হলে খরচে সাহায্য • ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো • ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার • 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 ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যান্সার তথ্য উন্নয়ন (Cancer Information Development) দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি এটি বাংলায় অনুবাদ করেছে।

অন্তর্ভুক্ত তথ্যগুলো Macmillan (ম্যাকমিলান)-এর প্রাথমিক প্রোস্টেট ক্যান্সার সম্পর্কে জানা (Understanding early prostate cancer), উচ্চতর স্থানীয় প্রোস্টেট ক্যান্সার সম্পর্কে জানা (Understanding locally advanced prostate cancer) ও উচ্চতর প্রোস্টেট ক্যান্সার সম্পর্কে জানা (Understanding advanced prostate cancer) নামক পুস্তিকাগুলো থেকে নেওয়া হয়েছে। আমরা আপনাকে কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু পূর্ণ পুস্তিকাগুলো শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

এই তথ্য প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞেরা পর্যালোচনা করেছেন ড. জিম বারবার (Dr Jim Barber), কনসালট্যান্ট ক্লিনিক্যাল অনকোলজিস্ট এবং ড. আর্সুলা ম্যাকগভার্ন (Dr Ursula McGovern), কনসালট্যান্ট মেডিক্যাল অনকোলজিস্ট।

সেই সব ক্যান্সার 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 **bookletfeedback@macmillan.org.uk**-এ আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হয়: 2021

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী: 2024

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

© Macmillan Cancer Support 2021. ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017),
স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment,
London SE1 7UQ

MAC15138_Bengali

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

Prostate cancer: Bengali

Prostate cancer

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

Any words that are underlined are explained in the word list at the end.

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

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

There is more cancer information in your language at **macmillan.org.uk/translations**

This information is about:

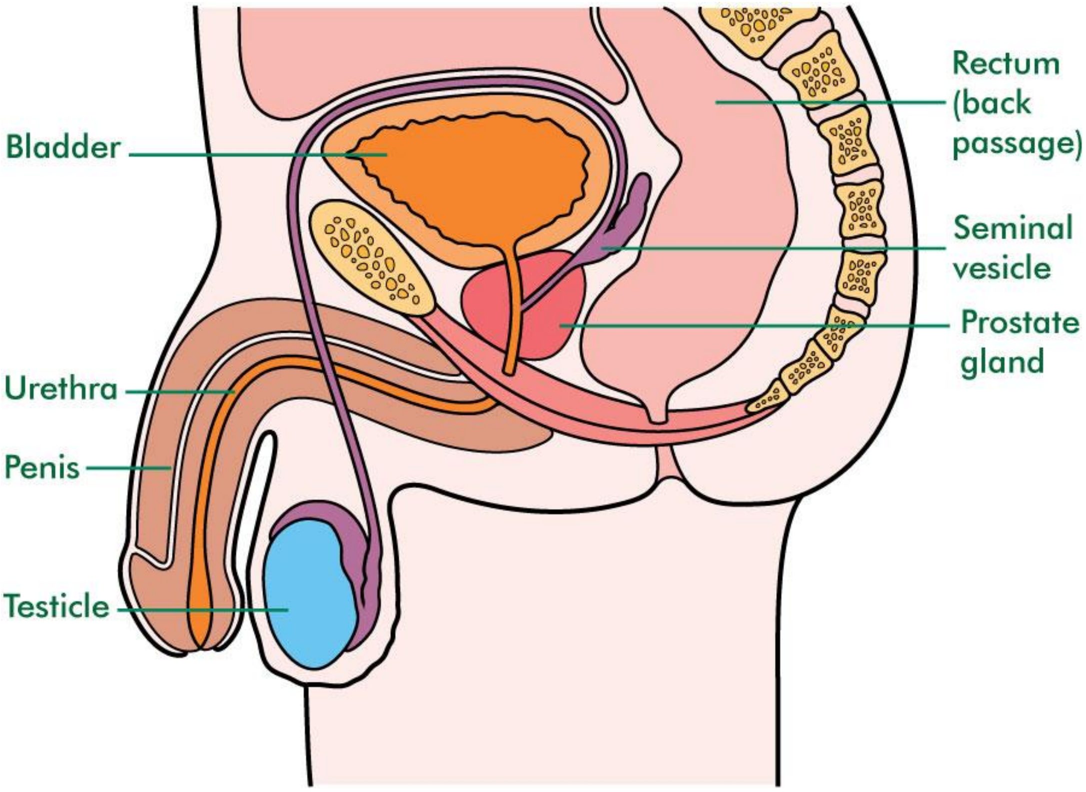
- The prostate
- Prostate cancer
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Questions to ask about treatment
- Treatments for prostate cancer
    - Active surveillance
    - Watchful waiting
    - Surgery
    - Cryotherapy
    - High-intensity focused ultrasound (HIFU)
    - Radiotherapy
    - Hormonal therapy
    - Chemotherapy
- Coping with treatment side effects
- Controlling symptoms of advanced prostate cancer
- Follow up
- Your feelings
- How Macmillan can help you
- Word list
- 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.

Illustration of male reproductive organs



The prostate makes a white fluid that mixes with sperm from the testicles to make semen. Semen contains sperm cells.

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 to diagnose prostate cancer.

If you are a transgender woman

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.

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

Prostate cancer

All parts of the body are made up of tiny cells. Prostate cancer happens when the 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 gets 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 usually get it at a younger age.

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 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 bones.

How treatment is planned

Your healthcare team will meet to plan the best treatment for you. Your doctor or nurse will talk to you about this plan. Your treatment will depend on factors, such as:

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

Talking to your healthcare team

It is important to talk about the treatments you could have with your cancer doctor or nurse. You may also want to talk to a relative or a friend. Sometimes two treatments may work equally well in treating the cancer. You may be asked to decide on the best treatment for you. You will need to think about different things, such as side effects, before you decide. Your doctor or nurse can help you with this.

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.

It is a good idea to take someone with you who can speak both your language and English. 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?

Treatments for prostate cancer

Early prostate cancer	**Locally advanced prostate cancer**	**Advanced prostate cancer**
Active surveillance	Radiotherapy to the prostate	Hormonal therapy
An operation (surgery) to remove the prostate (prostatectomy)	Hormonal therapy	Chemotherapy
Radiotherapy to the prostate	Watchful waiting	Radiotherapy to improve symptoms, such as pain
Watchful waiting	Occasionally, an operation (surgery) to remove the prostate (prostatectomy)	Symptom control
Hormonal therapy	Occasionally, chemotherapy	

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 growing slowly.

Your doctors will see you regularly. They check your PSA (prostate specific antigen) and monitor you with tests and scans to check the cancer is not growing. This may include MRI scans and possibly having a biopsy.

If the cancer starts to grow more quickly, your doctors will recommend surgery or radiotherapy to try to cure the cancer.

Watchful waiting

Sometimes, you may decide with your specialists to wait before starting treatment. This is called watchful waiting. You may have this because you are not well enough to have radiotherapy or surgery. Or it may be because you have chosen not to have radiotherapy or surgery.

You see your doctor, usually your GP, regularly.

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.

Surgery

Surgery to remove the whole of the prostate is called a prostatectomy. There are different ways this can be done. 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. Your doctor will discuss the operation they think is best for you and its possible side effects. Prostate surgery is done in specialist centres so you may have to travel to the hospital.

Laparoscopic prostatectomy (keyhole surgery)
In this type of operation your surgeon makes four or five small cuts (about 1cm each) in your tummy area (abdomen). They remove the prostate using special instruments that are put through these small cuts.

Robotic-assisted laparoscopic prostatectomy
This is when the surgeon controls a machine with robotic arms. It can move very precisely.

Open prostatectomy
The surgeon makes a 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 back passage.

Side effects
The main possible side effects are

- problems with urine leaking (urinary incontinence)
- problems getting or keeping erections (erectile dysfunction).

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.

Cryotherapy and high-intensity focused ultrasound (HIFU)

Some early prostate cancers may be treated with cryotherapy or HIFU treatment. They can treat different areas of cancer in the prostate or only a small area.

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.

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 (external radiotherapy). You usually have radiotherapy as an outpatient. This means you come to hospital for treatment and then go home again that day. Sometimes radiotherapy that is given from inside the body (internal radiotherapy) can be used to treat early or locally advanced prostate cancer. Doctors call this **brachytherapy**. There are 2 ways of giving it:

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

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

Side effects

- The skin in the treated area may become red or darker, if you have dark skin.
- You may need to pass urine more often or urgently.
- You may get diarrhoea.
- You may develop problems getting an erection 2 to 5 years after radiotherapy.

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 will usually have hormonal therapy before or after radiotherapy. It makes radiotherapy work better. You may have it for 2 to 3 years after radiotherapy to reduce the risk of the cancer coming back.

Sometimes, hormonal therapy may be the main treatment.

If you are having watchful waiting and the cancer is causing symptoms you usually start hormonal therapy.

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

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

Side effects
These can include:

- hot flushes and sweats

- sexual problems
- tiredness
- weight gain
- bone thinning.

Chemotherapy

Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells. It is usually only used to treat prostate cancer that has spread to other parts of the body. Occasionally, it is given for cancer has spread into the tissues around the prostate (locally advanced). It can be given either with or after hormonal therapy.

A nurse will give you the chemotherapy drugs into a vein (intravenously). You can have this in the chemotherapy day clinic.

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell.

Different drugs can cause different side effects. These include:

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

Your doctor can 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.

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.

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

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 ED.

Bladder problems – you may need to pass urine more often or have some urine leaking (incontinence). There are different ways of coping with this problem. Your doctor or nurse can give you advice. They can refer you to a specialist in managing incontinence.

Hot flushes and sweats – they may reduce as your body gets used to treatment. They usually stop completely 3 to 6 months after treatment with hormonal therapy finishes.

Breast swelling or tenderness – certain hormonal therapy drugs may cause this. Sometimes, radiotherapy can be given to the chest before treatment to prevent this. A hormonal drug called tamoxifen can also be given to reduce breast swelling.

Tiredness and difficulty sleeping – hot flushes may make sleeping difficult. Regular physical activity can help to reduce tiredness.

Mood changes – talking to someone close to you or a counsellor may help.

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.

Controlling symptoms of advanced prostate cancer

If the cancer is advanced, there are lots of ways to control any symptoms you may have. Your doctor can give you different drugs or medicines to help with symptoms. Always tell your doctor if symptoms do not improve.

Macmillan toilet card
If you need to use a toilet urgently when you are out, you can carry a free Macmillan toilet card. You can show this in places such as shops, offices and cafes. We hope it helps you get access to a toilet, but it may not work everywhere.

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

You can also use disabled toilets These are sometimes locked. You can buy a key from some health charities and some local councils.

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.

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.

How Macmillan can help you

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

- **The 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. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. Just call **0808 808 00 00** (7 days a week, 8am to 8pm).

- **The Macmillan website**. Visit **macmillan.org.uk** for lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

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

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

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

Word list

Word (target language)	**In English**	**Meaning**
	Cells	The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Chemotherapy	A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.
	Consent	Giving permission for something to happen or

		agreeing to do something.
	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 works by affecting hormones in the body.
	Hormone	A substance made by the body that controls how organs work. There are different types of hormones.
	Protein	A substance that helps our body to grow, function and repair itself.
	Radiotherapy	A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer.
	Tumour	A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Types of cancer	Coping with cancer
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• If you are diagnosed with cancer – A quick guide • Cancer and coronavirus • Claiming benefits when you have cancer • Eating problems and cancer • End of life • Healthy eating • Help with costs when you have cancer • Side effects of cancer treatment • Tiredness (fatigue) and cancer

	• What you can do to help yourself

To see this information, go to **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 into your language by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklets Understanding early prostate cancer, Understanding locally advanced prostate cancer and Understanding advanced prostate cancer. We can send you a copies, but the full booklets are only available in English.

The information has been reviewed by Dr Jim Barber, Consultant Clinical Oncologist, and Dr Ursula McGovern, Consultant Medical Oncologist.

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 **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

Content reviewed: 2021
Next planned review: 2024

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 2021. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15138_Bengali