

কেমোথেরাপি

এই তথ্য কেমোথেরাপির বিষয়ে।

নিচে আন্ডারলাইন করা যে কোনো শব্দ শেষ দিকের শব্দ তালিকায় ব্যাখ্যা করা আছে। শব্দ তালিকাটি কিভাবে আপনি শব্দগুলো ইংরেজিতে বলবেন সেটিও অন্তর্ভুক্ত।

ক্যানসার আছে এমন অনেককেই তাদের চিকিৎসার অংশ হিসাবে কেমোথেরাপি নিতে হবে।

কিছু কিছু লোকজনকে অন্যান্য ধরনের চিকিৎসাও দেওয়া হয় যেমন সার্জারি, রেডিওথেরাপি, টার্গেটকৃত থেরাপি বা অন্য ক্যানসার-বিরোধী ওষুধ। হাসপাতালের ডাক্তাররা আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে কথা বলবেন। এছাড়া আমাদের কাছে এই চিকিৎসাগুলো সম্বন্ধে বাংলা ভাষায়ও তথ্য আছে।

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

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার 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 যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন।

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

এই তথ্য এগুলোর বিষয়ে:

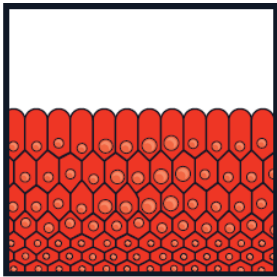
- ক্যানসার কী?
- কেমোথেরাপি কী?
- কখন কেমোথেরাপি ব্যবহার করা হয়?
- কেমোথেরাপি নেওয়া
- আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে বুঝতে পারা
- চিকিৎসা পূর্ববর্তী পরীক্ষাসমূহ
- কোথায় আপনি চিকিৎসা পাবেন?
- এই চিকিৎসাটি করাতে কতটা সময় লাগে?
- আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনার পরিবর্তন
- পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহ
- অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য
- আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

ক্যানসার কী?

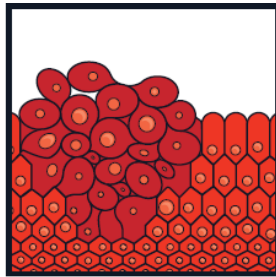
ক্যানসার আমাদের শরীরের কোষগুলিতে শুরু হয়। কোষ হল ছোট ছোট নির্মাণ ব্লক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে। কোষগুলি আমাদের শরীর থেকে সংশ্লেষিত পায় যা তাদের জানায় কখন বাড়তে হবে আর কখন ভাগ হয়ে নতুন কোষ তৈরি করতে হবে। এভাবেই আমাদের শরীর বৃদ্ধি পায় আর সেরে ওঠে। এই কোষগুলো পুরোনো হয়ে যেতে পারে, তাদের ক্ষতি হতে পারে বা এগুলির আর প্রয়োজন থাকে না। যখন এটা ঘটে, কোষটি শরীর থেকে একটি সংশ্লেষিত পায় যেটা তাকে তার কাজ বন্ধ করতে এবং মরে যাওয়ার নির্দেশ দেয়।

কখনো কখনো, এই সংশ্লেষিতগুলিতে গোলযোগ দেখা যায় আর কোষ অস্বাভাবিক হয়ে ওঠে। আরও অস্বাভাবিক কোষ তৈরি করার জন্য অস্বাভাবিক কোষটি ভাগ হতে থাকতে পারে। এই কোষগুলো একটি পিণ্ড তৈরি করতে পারে যাকে টিউমার বলা হয়।

স্বাভাবিক কোষ



যে কোষগুলো টিউমার তৈরি করে



সব টিউমার ক্যানসার নয় একটি টিউমার যা ক্যানসার নয় (বিনাইন টিউমার) বাড়তে পারে কিন্তু তা শরীরের অন্য কোথাও ছড়িয়ে পড়তে পারে না। এগুলি শুধু তখনই সমস্যার সৃষ্টি করে যখন তা বেড়ে ওঠে আর আশেপাশের অঙ্গে চাপ সৃষ্টি করে।

একটি টিউমার যা ক্যানসার (ম্যালিগন্যান্ট টিউমার) আশেপাশের টিস্যুতে বেড়ে উঠতে পারে।

ক্যানসার কোষগুলি কখনো কখনো প্রাথমিক ক্যানসার থেকে ভেঙ্গে বেরিয়ে যায় এবং রক্ত বা লসিকা ব্যবস্থার মাধ্যমে শরীরের অন্য অংশগুলোতে ছড়িয়ে পড়ে। যে ক্যানসার কোষগুলো ছড়িয়ে গিয়ে শরীরের অন্য কোথাও টিউমার তৈরি করে তাদের সেকেন্ডারি ক্যানসার বলে।

কেমোথেরাপি কী?

কেমোথেরাপির ওষুধগুলো ক্যানসার কোষগুলোর ক্ষতি করে যেন এগুলো মারা যায়। সুস্থ কোষগুলোর ক্ষতি হতে পারে কিন্তু সাধারণত এগুলো নিজেরাই নিজেদের মেরামত করে ফেলে।

কেমোথেরাপি বিভিন্নভাবে দেওয়া যেতে পারে। আপনার চিকিৎসার সময়ে আপনাকে এক বা একাধিক ওষুধ নিতে হতে পারে। বেশির ভাগ কেমোথেরাপির ওষুধগুলি রক্তে বাহিত হয়। এর অর্থ হল যে শরীরের যেকোনো স্থানে ক্যানসার কোষে ওষুধ পৌঁছে যেতে পারে।

কখন কেমোথেরাপি ব্যবহার করা হয়?

কেমোথেরাপি এককভাবে বা অন্যান্য ধরনের চিকিৎসার সাথেও ব্যবহার করা যেতে পারে, যেমন টার্গেটকৃত থেরাপিগুলো, সার্জারি বা রেডিওথেরাপি। এটি দেয়া যেতে পারে:

- কিছু কিছু বিশেষ ধরনের ক্যানসারের প্রধান চিকিৎসা হিসাবে
- অন্যান্য চিকিৎসার পূর্বে, ক্যানসারের আকারকে ছোট করার জন্য
- অন্যান্য চিকিৎসার সাথে একই সময়ে
- অন্যান্য চিকিৎসার পরে, ক্যানসারের পুনরায় ফিরে আসাকে বন্ধ করার চেষ্টা করতে
- কাউকে ভাল বোধ করতে বা বেশি দিন বাঁচতে সাহায্য করার জন্য, যদি ক্যানসার নিরাময় করা সম্ভব না হয়।

কেমোথেরাপি মাঝে মাঝে এমন ধরনের শারীরিক অবস্থার চিকিৎসার জন্যেও ব্যবহার করা হয় যা ক্যানসার নয়।

কেমোথেরাপি নেওয়া

সাধারণত আপনি আপনার কেমোথেরাপি, চিকিৎসার সেশনগুলোর একটি কোর্স হিসেবে পাবেন। প্রতিটি সেশনের পরেই কয়েক দিনের বিশ্রাম পর্ব থাকবে যে সময়টাতে আপনি কেমোথেরাপি নেবেন না। এটিকে চিকিৎসার একটি **চক্র** বলা হয়। আপনার চক্রের সংখ্যা নির্ভর করে আপনার কী ধরণের ক্যানসার হয়েছে তার উপর। আপনার কত চক্র কেমোথেরাপি প্রয়োজন হবে সেই ব্যাপারে আপনার ক্যানসার ডাক্তার আপনাকে বলবেন।

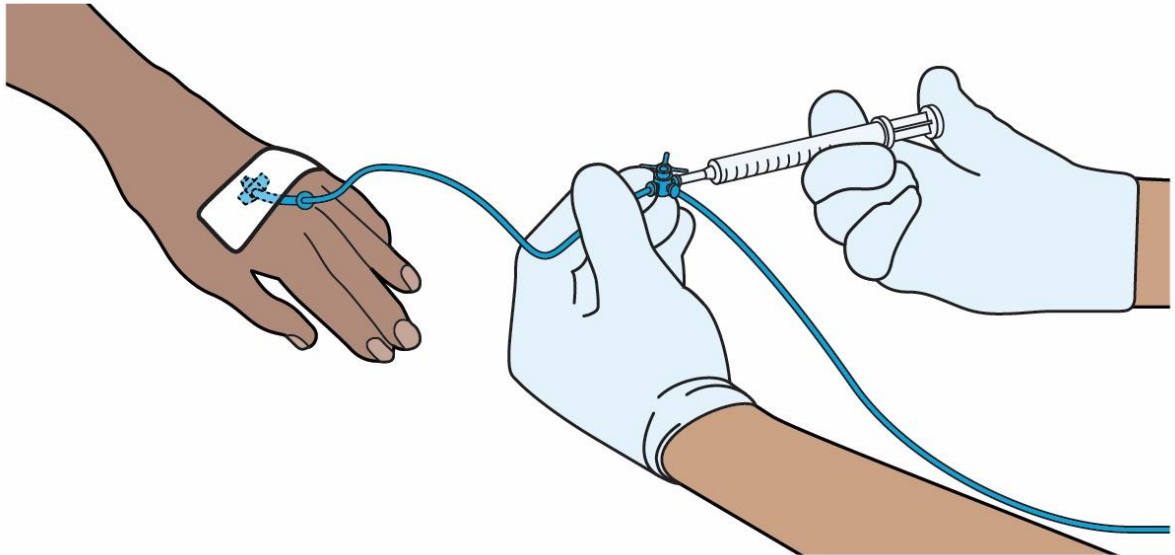
কেমোথেরাপির ওষুধগুলো বিভিন্নভাবে দেওয়া যেতে পারে। এগুলো দেওয়া হয়:

- শিরায় ইনজেকশনের বা ড্রিপের মাধ্যমে।
- ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল হিসাবে
- ত্বকের নিচে ইনজেকশন দ্বারা
- মাংসপেশিতে ইনজেকশন দ্বারা
- মেরুদণ্ডের চারপাশে থাকা ফ্লুয়িডের মধ্যে ইনজেকশন দ্বারা (ইন্ট্রাথেকাল কেমোথেরাপি)
- কোন একটি এলাকায় যেমন মূত্রাশয়
- কিছু ত্বকের ক্যানসারের জন্য ক্রিম হিসাবে।

শিরাতে কেমোথেরাপি নেওয়া

বেশিরভাগ কেমোথেরাপির ওষুধগুলো শিরায় দেওয়া হয়। এগুলো সাধারণত ক্যানুলা নামক একটি টিউবের মাধ্যমে দেওয়া হয়ে থাকে। নার্স আপনার হাত বা বাহুর শিরায় একটি ক্যানুলা স্থাপন করবেন। এরপর নার্স হয় কেমোথেরাপি পরিপূর্ণ ক্যানুলাটি একটি ফ্লুয়িড ব্যাগের সাথে নতুবা একটি সিরিঞ্জের সাথে সংযুক্ত করবেন। আপনি বাসায় যাবার পূর্বেই ক্যানুলাটি বের করে নেওয়া হবে।

ক্যানুলা:



কেমোথেরাপি আপনার বাহু বা বুকে টিউবের মাধ্যমেও দেওয়া যেতে পারে। আপনার বাহুর একটি লাইনকে পিআইসিসি (PICC) লাইন বলা হয়। আপনার বুকের একটি লাইনকে সেন্ট্রাল লাইন বলা হয়। লাইনটি আপনার চিকিৎসা চলাকালীন সময়টাতে থাকে। আপনার প্রয়োজন হলে আপনার নার্স আপনার সাথে এই ব্যাপারে কথা বলবেন।

সেন্ট্রাল লাইন:



পিআইসিসি লাইন:



অনেকেই ভয় পান যে কেমোথেরাপি নেওয়াটা কষ্টকর হবে, বা এটি দেবার পরে তারা অন্যরকম বোধ করবেন। শিরায় কেমোথেরাপি নেওয়াটা কষ্টকর হবার কথা নয়, তাই যদি আপনার ব্যথা করে সেক্ষেত্রে সাথে সাথেই আপনার নার্সকে জানাবেন।

কখনও কখনও, বাসায় কেমোথেরাপির দেবার জন্য বহনযোগ্য পাম্প ব্যবহার করা যেতে পারে।

ট্যাবলেট হিসাবে কেমোথেরাপি গ্রহণ করা

কেমোথেরাপি ট্যাবলেট বাসায় নেওয়া যেতে পারে শুধুমাত্র কয়েক ধরনের কেমোথেরাপির জন্য ট্যাবলেট রয়েছে। এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে এসত্ত্বেও এগুলোরও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে।

আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে বুঝতে পারা

আপনি চিকিৎসা গ্রহণ করার আগে, আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্ট ব্যাখ্যা করবেন:

- কেন আপনার এটি প্রয়োজন
- কত ঘন ঘন আপনাকে এটি নিতে হবে
- সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহ
- চিকিৎসা নেবার পর আপনি কেমন বোধ করতে পারেন।

যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি বুঝতে পারছেন আপনি কেন এটি নিচ্ছেন আর আপনি কেমন বোধ করতে পারেন ততক্ষণ পর্যন্ত কোনো চিকিৎসা দেওয়া উচিত নয়। আপনাকে একটি ফর্ম স্বাক্ষর করবার জন্য দেওয়া হবে যা দেখাবে যে আপনি চিকিৎসা নিতে সম্মত আছেন এবং এর সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো সম্পর্কে বুঝতে পারছেন। এটিকে সম্মতিপত্র বলা হয়।

এটি একটি ভালো ব্যাপার যে আপনি আপনার সাথে এমন কাউকে নেবেন যিনি আপনার ভাষা এবং ইংরেজি দুটিই বলতে পারেন। দোভাষী হাসপাতালে থাকতে পারে, কিন্তু যদি আপনি কাউকে পেতে চান সেক্ষেত্রে আগে থেকেই বলে রাখা ভালো।

অনেকের কাছেই কেমোথেরাপি নেওয়ার চিন্তাটা উদ্বেগজনক মনে হয়। আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে কোন ধরনের প্রশ্ন থাকলে আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞেস করাটা সহায়ক হবে।

চিকিৎসা পূর্ববর্তী পরীক্ষাসমূহ

আপনার চিকিৎসা শুরু করবার পূর্বে আপনার কিছু পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে। এটি ডাক্তারদের পরীক্ষা করে দেখতে সাহায্য করে যে আপনি আপনার চিকিৎসা শুরু করার জন্য যথেষ্ট ভাল আছেন। এতে সাধারণত রক্তের পরীক্ষা অন্তর্ভুক্ত থাকে আর হয়তো আপনার বৃক্ক বা হার্টের পরীক্ষা হতে পারে। কখনও কখনও, আপনার এক্স-রে বা স্ক্যান করার দরকার হতে পারে। আপনার উচ্চতা এবং ওজনও পরিমাপ করা হবে। যদি আপনি গর্ভবতী হতে পারেন, তাহলে আপনাকে একটি গর্ভধারণের পরীক্ষা করার জন্য বলা হতে পারে।

প্রতিটি চিকিৎসার আগে, আপনাকে রক্ত পরীক্ষা করতে হতে পারে। এটি হয়তো আপনার চিকিৎসা যেদিন হবে সেই দিন বা একদিন বা দুইদিন আগে করা হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার রক্ত পরীক্ষার ফলাফল দেখবেন এবং আপনাকে জিজ্ঞেস করবেন আপনার শেষ চিকিৎসা হওয়ার পর থেকে আপনি কেমন অনুভব করছেন।

কোথায় আপনি চিকিৎসা পাবেন?

আপনাকে সাধারণত একটি ডে ইউনিট বা হাসপাতালের ওয়ার্ডে চিকিৎসা দেওয়া হবে। কখনও কখনও আপনি এটি বাসা থেকে নিতে পারেন। আপনি কোথা থেকে চিকিৎসা নেবেন সেই ব্যাপারে আপনি আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞেস করতে পারেন। এটি নিশ্চিত করাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ যে চিকিৎসা নেবার জন্য আপনার জন্য এটিই সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা। আপনার চিকিৎসার জন্য আপনার যাত্রা করার দরকার হতে পারে। আপনার হাসপাতালে যাবার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হলে বা সেখানে যাতায়াত খরচের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হলে আপনি নার্সের সাথে কথা বলুন।

এই চিকিৎসাটি করতে কতটা সময় লাগে?

আপনি একজন 'দিনের বেলার রোগী' হিসেবে সাধারণভাবে শিরায় কেমোথেরাপি নিতে পারবেন। এর অর্থ হচ্ছে আপনাকে রাতে থাকতে হবে না এবং চিকিৎসা শেষে আপনি বাড়ি ফিরে যেতে পারবেন। চিকিৎসা নিতে আধা ঘণ্টা থেকে কয়েক ঘণ্টা পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। কাউকে কাউকে অল্প সময়ের জন্য হাসপাতালে থাকতে হতে পারে।

আপনার চিকিৎসার কোর্সটি সাধারণত কয়েক মাস পর্যন্ত স্থায়ী হবে। আপনার কী ধরনের ক্যানসার হয়েছে সেটার উপর এটি নির্ভর করবে।

আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনার পরিবর্তন

আপনার শরীরের উপর চিকিৎসার প্রভাব পরীক্ষা করার জন্য ডাক্তারেরা পরীক্ষা-নিরীক্ষাগুলো ব্যবহার করেন। আপনার শরীরকে সেরে উঠার সময় দেবার জন্য কখনও কখনও আপনার চিকিৎসা দেবী করে শুরু করতে বা পরিবর্তন করতে হতে পারে। আপনার ডাক্তার এই ব্যাপারে আপনার সাথে কথা বলবেন।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

কেমোথেরাপির ওষুধগুলোর কারণে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হতে পারে যার কারণে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন। এর কারণ হচ্ছে এটি আপনার দেহের সুস্থ কোষগুলোরও ক্ষতি করে। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরেই বেশির ভাগ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলোর আরো ভালো হয়, কিন্তু কিছু কিছু অনেক বেশি দিন পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। আপনার কোন ধরনের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হলে আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্ট আপনার সাথে কথা বলবেন।

আলাদা আলাদা ধরনের ওষুধের কারণে আলাদা আলাদা ধরনের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে। কিছু কিছু লোকের ক্ষেত্রে খুব অল্প পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয় যেখানে কিছু কিছু লোকের অনেক বেশি হয়।

আমরা এখানে সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো বর্ণনা করছি। আপনার সবগুলোই হবার সম্ভাবনা কম। তালিকাতে দেওয়া নেই এমন কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আপনি লক্ষ্য করলে, বা পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনার কোন ধরনের প্রশ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞেস করুন।

আপনি অসুস্থ বোধ করলে বা কোন পরামর্শের প্রয়োজন হলে হাসপাতালে ফোন করার জন্য আপনার নার্স আপনাকে টেলিফোন নম্বর দেবেন। আপনি দিন বা রাতের যে কোন সময়ে ফোন করতে পারেন। এই নম্বরগুলো আপনার ফোনে সংরক্ষণ করুন বা অন্য কোথাও নিরাপদে রেখে দিন।

সংক্রমণ

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

আপনাকে দেওয়া নম্বরগুলোতে হাসপাতালের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করুন যদি:

- আপনার তাপমাত্রা 37.5 ডিগ্রি সেলসিয়াস (99.5 ডিগ্রি ফারেনহাইট) এর উপরে চলে যায়
- আপনার শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিক থাকা সত্ত্বেও, হঠাৎ করে আপনার খারাপ লাগতে শুরু করে
- আপনার তাপমাত্রা 36 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড (96.8 ডিগ্রি ফারেনহাইট) এর নিচে হলে।
- আপনার মধ্যে যদি সংক্রমণের উপসর্গগুলো দেখা যায়, যেমন:
 - গরম বা ঠাণ্ডা লাগলে
 - শরীর কাঁপছে মনে হলে
 - গলায় ব্যথা
 - একটি কাশি বা শ্বাসকষ্ট হলে
 - ডায়রিয়া
 - প্রচুর পরিমাণে প্রস্রাব করার প্রয়োজন হলে।

সাধারণত আপনার পরবর্তী চিকিৎসার পূর্বেই আপনার শ্বেত রক্ত কণিকাগুলো 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।

কখনও কখনও আপনার অস্থি মজ্জাকে বেশি করে শ্বেত রক্ত কণিকা তৈরি করতে সহায়তা করার জন্য আপনাকে জি-সিএসএফ (G-CSF) নামক একটি ওষুধের ইনজেকশন নিতে হতে পারে।

রক্তাল্পতা

কেমোথেরাপি আপনার রক্তের লোহিত রক্ত কণিকার সংখ্যা কমিয়ে দিতে পারে। এর ফলে আপনার ক্লান্তি বোধ এবং শ্বাসকষ্ট হতে পারে। আপনি এমন বোধ করলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। আপনাকে অতিরিক্ত লোহিত রক্তকণিকা দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে (রক্তদান)। বা আপনার ডাক্তার আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন যা আপনার শরীরকে আরো লোহিত রক্ত কণিকা তৈরি করতে সাহায্য করে।

কেটে যাওয়া আর রক্তপাত

কেমোথেরাপি আপনার রক্তের অণুচক্রিকার সংখ্যা কমিয়ে দিতে পারে। অণুচক্রিকাগুলো হচ্ছে সেই সমস্ত কোষ যা রক্তকে জমাট বাঁধতে সাহায্য করে। কোন ধরনের কালশিরা পড়লে অথবা রক্তক্ষরণ হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জানান। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকে নাক থেকে রক্ত পড়া, দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া, ত্বকে উপর ছোপ ছোপ রক্তের দাগ বা ফুসকুড়ি। কিছু কিছু লোককে অতিরিক্ত অণুচক্রিকা দেবার প্রয়োজন হতে পারে।

ক্লান্তি

খুব ক্লান্ত বোধ করা খুবই সাধারণ একটি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া। প্রায়শ চিকিৎসার শেষ পর্যায়ে এটি আরও খারাপ হয়। আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরেও অনেকটা সময়ের জন্য এটি স্থায়ী হতে পারে। আপনার যতটা বিশ্রামের প্রয়োজন ততটাই নেওয়ার চেষ্টা করুন। এটি কিছু হালকা ধরণের শারীরিক ব্যায়াম যেমন অল্প খানিকটা হাঁটাহাঁটি করলেও সাহায্য করে। যদি আপনি ঘুম ঘুম বোধ করেন, তবে গাড়ি বা মেশিন চালাবেন না।

অসুস্থ বোধ করা বা অসুস্থ হওয়া

আপনি কেমোথেরাপি নেওয়ার পরে অসুস্থ বোধ করতে পারেন। ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করার জন্য অসুস্থ বোধ না করার ড্রাগ বা ওষুধ দিতে পারেন। আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্ট যে ভাবে আপনাকে ব্যাখ্যা করবেন ঠিক সেভাবেই এগুলো নেবেন। এরপরেও আপনি অসুস্থ বোধ করলে, হাসপাতালের সাথে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব যোগাযোগ করুন। তারা আপনাকে পরামর্শ দেবেন এবং এটিকে বদলে সেই ওষুধ দেবেন যা আপনার জন্য আরও ভালোভাবে কাজ করবে।

চুল পড়ে যাওয়া

অনেকেই এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াকে খুবই পীড়াদায়ক বলে মনে করেন। তবে সকল কেমোথেরাপি ওষুধের কারণে চুল পড়ে না। কিছু কিছু ওষুধের কারণে কিছু কিছু চুল পড়ে যেতে পারে। অন্যান্যগুলোর কারণে আপনার মাথার সব চুল পড়ে যেতে পারে। এতে আপনার শরীরের চুলও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে ব্যাখ্যা করবেন কী হতে পারে। কীভাবে আপনার চুল বা মাথার তালুর যত্ন নিতে হবে সেই ব্যাপারেও তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন। আপনি একটি পরচুলা বা হেয়ারপিসের জন্যেও বলতে পারেন।

যদি আপনার চুল পড়া শুরু হয়, সেটা সাধারণত চিকিৎসা শুরু হওয়ার 2 বা 3 সপ্তাহ পর থেকে হতে পারে। কখনও কখনও এটি কয়েকদিনের মধ্যেই শুরু হতে পারে। আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে কয়েক মাসের মধ্যেই সাধারণত চুল পুনরায় গজাতে শুরু করে।

স্ক্যাল্প কুলিং বা কোল্ড ক্যাপ নামক একটি জিনিস ব্যবহার করে আপনি হয়ত চুল পড়া রোধ করতে সক্ষম হতে পারেন। চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে এটি আপনার মাথার তালুর তাপমাত্রা কমিয়ে দেয়। সকলের জন্যেই স্ক্যাল্প কুলিং নয়, কিন্তু আপনি আপনার নার্সকে জিজ্ঞেস করতে পারেন এটি আপনার জন্য উপকারী হবে কিনা।

কোষ্ঠকাঠিন্য

কেমোথেরাপির কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। প্রচুর তরল জাতীয় পানীয় পান করা, প্রচুর তন্তুময় খাবার খাওয়া, আর হালকা ধরণের শারীরিক ব্যায়াম সাহায্য করতে পারে। এরপরেও যদি আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য থাকে সেক্ষেত্রে আপনাকে লাক্সাটিভ নামক ওষুধ খেতে হতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনাকে এগুলো দিতে পারেন।

ডায়রিয়া

কেমোথেরাপির কারণে ডায়রিয়াও হতে পারে। আপনার চিকিৎসার কারণে এটি হয়ে থাকলে আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে বলবেন। যদি এমনটি হয় সেক্ষেত্রে তারা আপনাকে পরামর্শও দেবেন কখন আপনাকে হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করতে হবে। এই ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য ওষুধও আছে। আপনার ডায়রিয়া হলে প্রচুর পরিমাণে তরল জাতীয় পদার্থ পান করাটা জরুরী।

মুখ ছিলে যাওয়া

আপনার মুখ ছিলে যেতে পারে বা শুষ্ক হয়ে যেতে পারে, বা আপনি ছোট ছোট ক্ষত লক্ষ্য করতে পারেন। প্রচুর তরল জাতীয় পানীয় পান করা এবং নরম টুথব্রাশ দিয়ে হালকা ভাবে দাঁত মাজাও সাহায্য করতে পারে।

বাল ও মশলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন যা আপনার মুখে জ্বালার অনুভূতি সৃষ্টি করে। আপনার মুখ ছিলে গিয়েছে বলে অনুভব করলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। তারা সংক্রমণ হয়েছে কিনা পরীক্ষা করে দেখবেন আর আপনাকে সাহায্য করার জন্য মাউথওয়াশ বা ওষুধ দিতে পারেন।

খাওয়ায় অরুচি

কিছু কিছু লোক তাদের খাবার খাওয়ার রুচি হারিয়ে ফেলেন। এটি অল্প কিছু দিন বা তার চেয়ে বেশি সময়ের জন্য স্থায়ী হতে পারে। যদি আপনার মনে হয় যে আপনি যথেষ্ট পরিমাণে খাচ্ছেন না, বা যদি আপনার ওজন কমতে থাকে, তবে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। আপনার খাবার রুচি বাড়ানোর জন্য বা স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার জন্য তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

স্বাদে পরিবর্তন

আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে খাবারের স্বাদ আলাদা লাগছে। কিছু কিছু লোক তাদের মুখের মধ্যে অদ্ভুত রকমের স্বাদ পেতে পারেন। চিনি বিহীন মিষ্টি বা মিন্ট চোষা সাহায্য করতে পারে। সাধারণত চিকিৎসা শেষ হবার পরে স্বাভাবিক স্বাদ ফিরে আসে।

স্নায়ুর উপরে প্রভাব

কিছু কিছু কেমোথেরাপির ওষুধ শরীরের কোন কোন স্নায়ুর ক্ষতি করে। এটি অসাড়াতা, শির শির করা বা ব্যথার সৃষ্টি করতে পারে। এই অনুভূতিগুলো সাধারণত হাত এবং পায়ের আঙুলগুলোতে শুরু হয়। যদি এমনটি ঘটে তবে আপনার ডাক্তারকে বলুন। সাধারণত চিকিৎসা শেষ হবার পরে এর উন্নতি হয়। কিছু কিছু লোকের ক্ষেত্রে, এটি অনেক বেশি সময়ের জন্য স্থায়ী হতে পারে।

যদি আপনি খারাপ বোধ করেন বা গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় ভোগেন, এমন কী যদি এগুলো এখানে উল্লেখ করা নাও হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তারকে সাথে সাথে জানানোটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

রক্ত জমাট বাঁধা

ক্যানসার এবং কেমোথেরাপি উভয়েই রক্ত জমাট বাঁধার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দিতে পারে। একটি রক্ত পিঁড়ি থেকে এগুলো হতে পারে:

- বাহুতে বা পায়ে ব্যথা, লালভাব বা ফোলাভাব
- শ্বাসকষ্ট বা কাশি
- বুকো ব্যথা

এইসব উপসর্গের কোন একটি আপনার হলে সরাসরি আপনার ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। রক্ত জমাট বাঁধা গুরুতর কিন্তু আপনার ডাক্তার ওষুধ দিয়ে এটিকে সারিয়ে তুলতে পারেন। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে আরও তথ্য দিতে পারেন।

অন্য ওষুধগুলি

কিছু কিছু ওষুধ আপনার কেমোথেরাপি নেয়ার সময় এটির উপর প্রভাব ফেলতে পারে বা ক্ষতিকর হতে পারে। এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে সেই সকল ওষুধ যা আপনি দোকান বা কেমিস্টের কাছ থেকে কিনতে পারেন। আপনি ভিটামিন, ভেষজ ওষুধ এবং কমপ্লিমেন্টারি থেরাপিসহ, অন্য কোন ওষুধ আপনাকে প্রেসক্রাইব করা থাকলে বা আপনি কিনলে আপনার ক্যানসার ডাক্তারকে সেই ব্যাপারে বলুন।

গর্ভধারণ

রেডিওথেরাপি আপনার গর্ভধারণের ক্ষমতা বা কাউকে গর্ভবতী করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি এই ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে, চিকিৎসা শুরুর আগে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

গর্ভনিরোধ

আপনার ডাক্তার চিকিৎসার সময় আপনাকে গর্ভধারণ না করতে বা কাউকে গর্ভবতী না করার পরামর্শ দেবেন। কেমোথেরাপি শিশুর বিকাশকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। আপনার চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

যৌনসহবাস

কেমোথেরাপি নেবার পরে প্রথম কয়েক দিনের মধ্যে আপনি যৌনসহবাস করলে, আপনাকে কনডম বা ডেন্টাল ড্যাম ব্যবহার করতে হবে। এটি আপনার সঙ্গীকে কেমোথেরাপির ওষুধ থেকে সুরক্ষা দেবে। আপনি এই ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

স্তনদান

চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে বা এটি শেষ হওয়ার পরে বেশ কিছুটা সময় পর্যন্ত আপনি বুকের দুধ পান করাবেন না। এর কারণ হচ্ছে কেমোথেরাপি বুকের দুধের মাধ্যমে শিশুর কাছে চলে যেতে পারে।

চিকিৎসা ও দন্তচিকিৎসা

আপনার ক্যানসার ব্যতীত অন্য কোন কারণে হাসপাতালে যাবার প্রয়োজন হলে, সব সময়েই ডাক্তার এবং নার্সদের বলবেন যে আপনি কেমোথেরাপি নিচ্ছেন। তাদেরকে আপনার ক্যানসারের চিকিৎসা প্রদানকারী ডাক্তারের নাম বলবেন যেন তারা পরামর্শ নিতে পারেন।

আপনার দাঁতের চিকিৎসা নেবার প্রয়োজন হলে আপনার ক্যানসারের চিকিৎসা প্রদানকারী ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। সব সময়েই আপনার দাঁতের ডাক্তারকে বলবেন যে আপনি কেমোথেরাপি নিচ্ছেন।

টিকাদান

টিকাদান আপনার কিছু কিছু সুনির্দিষ্ট সংক্রমণের ঝুঁকিকে কমাতে পারে। ডাক্তাররা সাধারণত পরামর্শ দেন যে ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ফ্লুয়ের টিকা এবং করোনাভাইরাসের টিকা নিতে হবে। এগুলো উভয়ই নিষ্ক্রিয় টিকা যা সংক্রমণের ঝুঁকিকে কমাতে সহায়তা করে। দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন লোকেরা এগুলো নিতে পারেন, কারণ তারা জীবন্ত টিকা নিতে পারেন না।

আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হলে, আপনার জীবন্ত টিকা নেওয়া এড়াতে হবে। এর কারণ এগুলো আপনাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে।

ভ্রমণ

আপনার চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আপনি ভ্রমণের পরিকল্পনা করলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। আপনি কিছু সুনির্দিষ্ট ভ্যাকসিন নিতে সক্ষম নাও হতে পারেন। তারা পরীক্ষা করে দেখবেন যে আপনার জন্য প্লেনে ভ্রমণ করাটা নিরাপদ কিনা।

রোদে থাকাকালীন সময়ে অতিরিক্ত যত্ন নেবার কথা মনে রাখবেন। কিছু কিছু কেমোথেরাপির ওষুধের আপনার ত্বককে পুড়িয়ে দেবার সম্ভাবনা রয়েছে।

কেমোথেরাপি চলাকালীন কাজ করা

কেমোথেরাপি চলাকালীন সময়ে আপনাকে হয়তো কাজ থেকে ছুটি নিতে হতে পারে। কিছু লোককে অর্থনৈতিক কারণে কাজ করা অব্যাহত রাখতে হয়। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন এবং যে ধরনের সহায়তা সহজলভ্য সেই ব্যাপারে বলবেন। আমাদের কাছে কাজ এবং ক্যানসার এবং আপনি কাজ করতে না পারলে সেক্ষেত্রে বেনিফিট দাবী করা সম্পর্কিত তথ্য রয়েছে।

আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া

যদি আপনার ক্যানসার হয়ে থাকে অঅপনি ইংরেজি বলতে না পারেন, অঅপনি হয়ত উদ্বিগ্ন হবেন যে এটা আপনার ক্যানসার চিকিৎসা আর পরিচর্যাকে প্রভাবিত করবে। কিন্তু আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা, সহায়তা আর তথ্য প্রদান করবেন।

আমরা জানি যে কখনো কখনো মানুষ সঠিক সহায়তা পেতে অতিরিক্ত সমস্যার সম্মুখীন হন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি কাজ করেন বা আপনার পরিবার থাকে, তাহলে আপনার হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়ার সময় পাওয়া কঠিন হয়ে পড়তে পারে। অর্থ আর যাতায়াতের খরচের বিষয়েও আপনার চিন্তা থাকতে পারে। এই সব বিষয় চাপের সৃষ্টি করতে পারে আর এর মোকাবিলা করা কঠিন হতে পারে।

কিন্তু সহায়তা পাওয়া যায়। আমাদের বিনামূল্যের সহায়তার লাইন **0808 808 00 00** আপনার ভাষায় আপনার পরিস্থিতি সম্বন্ধে পরামর্শ দিতে পারে। আপনি নার্স, আর্থিক নির্দেশনা প্রদানকারী, কল্যাণের অধিকারের পরামর্শদাতা আর কাজের সহায়তার পরামর্শদাতাদের সাথে কথা বলতে পারেন।

এছাড়া আমরা ক্যানসার থাকা ব্যক্তিদের ম্যাকমিলান গ্র্যান্ট (Macmillan Grants) প্রদান করি। এগুলি এক সময়ের অর্ধ মেটানো যা হাসপাতালে পার্কিং, যাতায়াতের খরচ, শিশু পরিচর্যা বা উত্তাপনের বিল মেটানোর মত বিষয়গুলিতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

ম্যাকমিলান(Macmillan)-এ, আমরা জানি যে ক্যানসার নির্ণয় হওয়া কিভাবে সব কিছুকে প্রভাবিত করতে পারে, এবং আমরা আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে আছি।

ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (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 চিকিৎসার বিষয়ের প্রশ্নগুলিতে সাহায্য করতে পারি, আর্থিক সহায়তা সম্বন্ধে আপনাকে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার যদি কারোর সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তখন শোনার জন্য সেখানে থাকতে পারি। আমাদের বিনামূল্যের, গোপনীয় ফোন লাইন সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 টা থেকে 8 টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আমাদেরকে **0808 808 00 00** নম্বরে কল করুন।

ওয়েব চ্যাট

আপনি আমাদের একটি ওয়েব চ্যাট বার্তা পাঠাতে পারেন এটা জানিয়ে যে আপনার একজন দোভাষীর প্রয়োজন। ইংরেজি ভাষায় আমাদের জানান যে আপনার কি ভাষার প্রয়োজন, আর আমরা কাউকে আপনার সাথে যোগাযোগ করার ব্যবস্থা করব। আমাদের সাথে চ্যাট করুন বোতামটিতে ক্লিক করুন, যা ওয়েবসাইটের নানা জায়গায় পৃষ্ঠাগুলিতে দেখতে পাবেন। বা macmillan.org.uk/talktous-তে যান

ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট

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

এছাড়া আমরা শুধু আপনার জন্য অনুবাদের ব্যবস্থা করতে পারি। এখানে আমাদের ইমেইল করুন: cancerinformationteam@macmillan.org.uk আর আমাদের বলুন আপনার কোন তথ্য প্রয়োজন।

তথ্য কেন্দ্র

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

লোকাল সাপোর্ট গ্রুপ

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

ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি

আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন। আপনি দিনে বা রাতে যে কোনো সময়ে এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার অভিজ্ঞতাগুলো শেয়ার করুন, প্রশ্ন করুন, বা কেবল লোকজনের পোস্ট পড়ুন।

শব্দ তালিকা

শব্দ	ইংরেজিতে	ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয়	অর্থ
অনুচক্রিকা	Platelets	প্লেটলেটস	কোষ যা রক্তকে জমাট বাঁধতে সাহায্য করে।
কোষ	Cells	সেলস	ছোট ছোট নির্মাণ ব্লক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে।
কোষ্ঠকাঠিন্য	Constipation	কনস্টিপেশন	যখন পায়খানা করাটা কঠিন বা বেদনাদায়ক বলে আপনার মনে হয়। আপনি সাধারণত যতবার যেয়ে থাকেন ততবার হবে না, বা আপনার পায়খানা শক্ত এবং পিণ্ডময় হতে পারে।
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 জরুরিভাবে টয়লেটে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার পেট ব্যথাও থাকতে পারে।
নিরাময় হওয়া	Cured	কিওরড	যখন আপনার শরীরে আর কোনো ক্যানসার কোষ অবশিষ্ট থাকে না।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ	Side effects	সাইড এফেক্টস	ক্যানসারের চিকিৎসার অযাচিত প্রভাবগুলো। উদাহরণস্বরূপ, চুল পড়ে যাওয়া, অসুস্থ বা ক্লান্ত বোধ করা। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে বেশির ভাগ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ধীরে ধীরে চলে যায়।
পিআইসিসি লাইন	PICC line	পিআইসিসি লাইন	একটি সরু টিউব যা আপনার বাহুর শিরার মধ্যে চলে যায়। এটি কেমোথেরাপি দেবার জন্য ব্যবহৃত হয়। অন্য প্রান্ত শরীরের বাইরে থাকে।
বিনাইন	Benign	বিনাইন	শরীরের একটি মাংসপিণ্ড যা ক্যানসার নয় এবং শরীরের অন্য কোথাও ছড়িয়ে পড়তে পারে না।
ম্যালিগন্যান্ট	Malignant	ম্যালিগন্যান্ট	শরীরে একটি মাংসপিণ্ড যা ক্যানসার এবং শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
রেডিওথেরাপি	Radiotherapy	রেডিওথেরাপি	উচ্চ-শক্তির এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যানসার কোষগুলোকে মেরে ফেলার একটি ক্যানসার চিকিৎসা।
লসিকা তন্ত্র	Lymphatic system	লিমফ্যাটিক সিস্টেম	শরীর জুড়ে থাকা নালী এবং গ্রন্থির একটি নেটওয়ার্ক যা সংক্রমণের সাথে যুদ্ধ করতে সাহায্য করে।
লোহিত রক্ত কণিকা	Red blood cells	রেড ব্লাড সেলস	আমাদের শরীরের সেই কোষসমূহ যা শরীরে অক্সিজেন পরিবহন করে।
শ্বেত রক্ত কণিকা	White blood cells	হোয়াইট ব্লাড সেলস	আমাদের রক্ত কোষ যা সংক্রমণের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে।
সার্জারি	Surgery	সার্জারি	অপারেশন হওয়া।
সেন্ট্রাল লাইন	Central line	সেন্ট্রাল লাইন	একটি সরু টিউব যা আপনার বুকের একটি শিরার মধ্যে চলে যায়। এটি কেমোথেরাপি দেবার জন্য ব্যবহৃত হয়। অন্য প্রান্ত শরীরের বাইরে থাকে।

আপনার ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যানসারের ধরন	ক্যানসার নিয়ে বাস করা
<ul style="list-style-type: none">• স্তন ক্যানসার• বৃহদান্ত্রের ক্যানসার• ফুসফুসের ক্যানসার• প্রোস্টেট ক্যানসার	<ul style="list-style-type: none">• ক্যানসার এবং করোনাভাইরাস• আপনার ক্যানসার হলে বেনেফিটগুলি দাবি করা• খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার• জীবনের অবসান• স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস• আপনার ক্যানসার হলে খরচে সাহায্য• যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা• সেপসিস এবং ক্যানসার• ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো• ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার
চিকিৎসাসমূহ <ul style="list-style-type: none">• কেমোথেরাপি• রেডিওথেরাপি• সার্জারি	

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

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

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

অন্তর্ভুক্ত তথ্য ম্যাকমিলানের(Macmillan) পুস্তিকা **কেমোথেরাপি সম্পর্কে বুঝতে পারা-** এর ভিত্তিতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। আমরা আপনাকে একটি কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

এই তথ্য সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞেরা পর্যালোচনা করেছেন এবং আমাদের চিফ মেডিকেল এডিটর, প্রফেসর টিম ইভসন (Professor Tim Iveson), কনসালট্যান্ট মেডিক্যাল অক্সোলোজিস্ট এবং ম্যাকমিলান (Macmillan) চিফ মেডিক্যাল এডিটর তা অনুমোদন করেছেন।

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

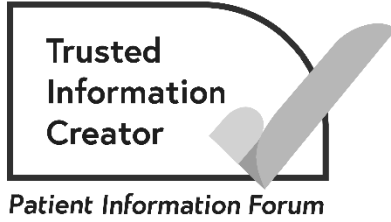
আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেবা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে bookletfeedback@macmillan.org.uk-এ আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

MAC12464_Bengali

বিষয়বস্তু পর্যালোচনা হয়েছে: 2022
পরবর্তী পরিকল্পিত পর্যালোচনা হবে: 2025

আমাদের কর্তৃক সরবরাহকৃত তথ্যাদি যাতে সঠিক এবং হালনাগাদ হয় তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা সকল প্রচেষ্টা করি তবে আপনার নির্দিষ্ট পরিস্থিতি অনুযায়ী একজন বিশেষজ্ঞ কর্তৃক প্রদান করা পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হিসেবে এই তথ্যের উপর নির্ভর করা উচিত নয়। যতদূর আইন দ্বারা অনুমোদিত থাকে, ম্যাকমিলান (Macmillan) এই প্রকাশনা বা তাতে অন্তর্ভুক্ত কিংবা উল্লিখিত কোনও তৃতীয় পক্ষের তথ্য বা ওয়েবসাইটের তথ্য ব্যবহারের সম্পর্কে কোনও দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করে না।

© Macmillan Cancer Support 2022. ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে। রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.





Chemotherapy

This information is about chemotherapy.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes how to say the words in English.

Many people with cancer will have chemotherapy as part of their treatment.

Some people also have other treatments such as surgery, radiotherapy, targeted therapies or other anti-cancer drugs. The doctors at the hospital will talk to you about your treatment. We also have information in your language about these treatments.

If you have any questions about this information, ask your doctor, nurse or pharmacist 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 other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- What is cancer?
- What is chemotherapy?
- When is chemotherapy used?
- Having chemotherapy
- Understanding your treatment
- Tests before treatment
- Where will you have treatment?
- How long does treatment take?
- Changes to your treatment plan
- Side effects
- Other important information
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language

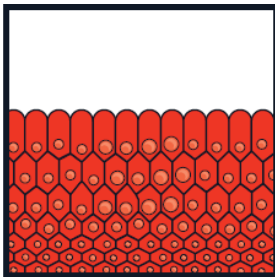
- References and thanks

What is cancer?

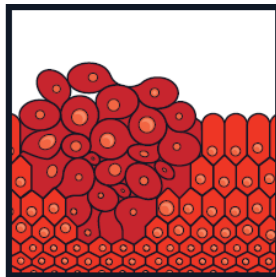
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer needed. When this happens, the cell gets a signal from the body to stop working and die.

Sometimes these signals can go wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell may keep dividing to make more and more abnormal cells. These can form a lump, called a tumour.

Normal cells



Cells forming a tumour



Not all tumours are cancer. A tumour that is not cancer (a benign tumour) may grow, but it cannot spread to anywhere else in the body. It usually only causes problems if it grows and presses on nearby organs.

A tumour that is cancer (a malignant tumour) can grow into nearby tissue.

Cancer cells sometimes break away from the first cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of the body. Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer.

What is chemotherapy?

Chemotherapy drugs damage cancer cells so that they die. Healthy cells can also be damaged but they will usually repair themselves.

Chemotherapy can be given in different ways. You may have one or more drugs during your treatment. Most chemotherapy drugs are carried in the blood. This means they can reach cancer cells anywhere in the body.

When is chemotherapy used?

Chemotherapy can be used on its own or with other types of treatment such as targeted therapies, surgery or radiotherapy. It can be given:

- as the main treatment for certain types of cancer
- before other treatments, to make the cancer smaller
- at the same time as other treatments
- after other treatments, to try to stop the cancer coming back
- to help someone feel better or live longer, if the cancer cannot be cured.

Chemotherapy is also sometimes used to treat conditions that are not cancer.

Having chemotherapy

You will usually have your chemotherapy as a course of treatment sessions. Each session is followed by some rest days when you have no chemotherapy. This is called a **cycle** of treatment. The number of cycles you have depends on what type of cancer you have. Your cancer doctor will talk to you about how many cycles you need.

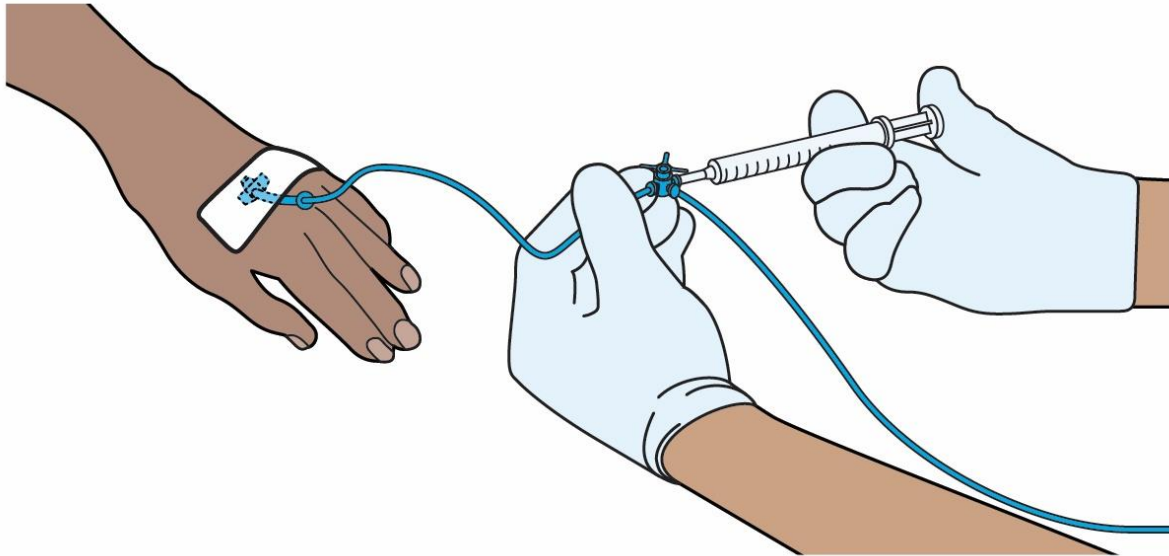
Chemotherapy drugs can be given in different ways. They can be given:

- as an injection or drip into a vein
- as tablets or capsules
- by injection under the skin
- by injection into a muscle
- by injection into the fluid around the spine (intrathecal chemotherapy)
- into an area such as the bladder
- as a cream for some skin cancers.

Having chemotherapy into a vein

Most chemotherapy drugs are given into a vein. They are usually given through a small tube called a cannula. The nurse will put the cannula into a vein in your hand or arm. The nurse will then connect the cannula to either a fluid bag or a syringe with chemotherapy inside. The cannula will be taken out before you go home.

A cannula:



Chemotherapy can also be given through a tube in your arm or chest. A line in your arm is called a PICC line. A line in your chest is called a central line. The line stays in during your treatment. Your nurse will talk to you about this if you need one.

A central line:



A PICC line:



Many people worry that chemotherapy will be painful, or that they will feel different when it is being given. Having chemotherapy into a vein should not be painful, so tell your nurse straight away if it hurts.

Sometimes, a portable pump can be used to give chemotherapy at home.

Having chemotherapy as tablets

Chemotherapy tablets can be taken at home. Only some types of chemotherapy are tablets. It is important to remember that they can still have side effects.

Understanding your treatment

Before you have treatment, your doctor, nurse or pharmacist will explain:

- why you need it
- how often you will have it
- the possible side effects
- how you may feel after the treatment.

No treatment should be given unless you understand why you are having it and how you may feel. You will be asked to sign a form to show that you agree to the treatment and understand its possible side effects. This is called a consent form.

It is a good idea to take someone with you who speaks both your language and English. The hospital may have interpreters, but try to ask for one in advance if you would like one.

Many people are worried at the thought of having chemotherapy. It can help to ask your doctor, nurse or pharmacist any questions you have about your treatment.

Tests before treatment

You may need some tests before starting your treatment. These help the doctors check that you are well enough to have your treatment. These usually include blood tests and maybe checks of your kidneys or heart. Sometimes, you may need to have x-rays or scans. You will also have your height and weight measured. If you could be pregnant, you may be asked to take a pregnancy test.

Before each treatment, you may have a blood test. This may be on the day of your treatment or a day or two before. Your doctor or nurse will check your blood results and ask you how you have felt since your last treatment.

Where will you have treatment?

You usually have treatment in a day unit or a hospital ward. Sometimes you can have it at home. You can talk to your doctor, nurse or pharmacist about where you will have treatment. It is important to make sure that this is the safest place for you to have it. You may need to travel for your treatment. Talk to your nurse if you need help getting to hospital or if you need help with the cost of travelling there.

How long does treatment take?

You can usually have chemotherapy into a vein as a 'day patient'. This means you do not need to stay overnight and you can go home after the treatment. Treatment may take from half an hour to a few hours. Some people may need to stay in hospital for a short time.

Your course of treatment will usually last for a few months. This will depend on what type of cancer you have.

Changes to your treatment plan

Your doctors use tests to check the effect of the treatment on your body. Sometimes your treatment may need to be delayed or changed to give your body time to recover. Your doctor will talk to you about this.

Side effects

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell. This is because they affect healthy cells in your body. Most side effects will get better after treatment ends, but some can last longer. Your doctor, nurse or pharmacist will talk to you about any side effects you may get.

Different drugs cause different side effects. Some people have very few side effects while others may have more.

We describe the most common side effects here. It is unlikely that you will get all of these. If you notice any side effects which are not listed here, or if you have any questions about side effects, ask your doctor, nurse or pharmacist.

Your nurse will give you telephone numbers so you can call the hospital if you feel unwell or need advice. You can call any time of the day or night. Save these numbers in your phone or keep them somewhere safe.

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)
- you suddenly feel unwell, even with a normal temperature
- your temperature goes below 36°C (96.8°F).
- you have symptoms of an infection, such as:
 - feeling hot or cold
 - feeling shaky
 - a sore throat
 - a cough or feeling short of breath
 - diarrhoea
 - needing to pee 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.

Sometimes you may have injections of a drug called G-CSF to help your bone marrow make more white blood cells.

Anaemia

Chemotherapy can reduce the number of red blood cells in your blood. This can make you feel tired and breathless. Tell your doctor or nurse if you feel like this. You may need to be given extra red blood cells (blood transfusion). Or your doctor may give you drugs to help your body make more red blood cells.

Bruising and bleeding

Chemotherapy can reduce the number of platelets in your blood. Platelets are cells that help the blood to clot. Tell your doctor or nurse 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.

Tiredness

Feeling very tired is a common side effect. It is often worse towards the end of treatment. It can last for some time after your treatment finishes. Try to get as much rest as you need. It helps to also do some gentle exercise such as short walks. If you feel sleepy, do not drive or operate machines.

Feeling sick or being sick

You might feel sick if you have chemotherapy. Your doctor may give you anti-sickness drugs (medicine) to help. Take them exactly as your doctor, nurse or pharmacist explains to you. If you still feel sick, contact the hospital as soon as possible. They can give you advice and change the medicine to one that works better for you.

Hair loss

Many people find this side effect very upsetting. Not all chemotherapy drugs make your hair fall out. Some drugs make some hair fall out. Others can make all of your hair fall out. This can include body hair too. Your doctor or nurse will explain what might happen. They can also give you advice on how to look after your hair and scalp. You can also ask about getting a wig or hairpiece.

If your hair falls out, it usually happens 2 to 3 weeks after starting treatment. Sometimes it can happen within a few days. Hair usually grows back over a few months once you finish treatment.

You may be able to reduce hair loss by using something called scalp cooling or a cold cap. This lowers the temperature of your scalp during treatment. Not everyone can have scalp cooling, but you can ask your nurse whether it would be useful for you.

Constipation

Chemotherapy can cause constipation. Drinking lots of fluids, eating foods with lots of fibre, and taking gentle exercise can help. If you still have constipation, you may need to take a medicine called a laxative. Your doctor can give these to you.

Diarrhoea

Chemotherapy can also cause diarrhoea. Your doctor or nurse will tell you if this might happen with your treatment. They will also tell you when you should contact the hospital if this happens. There are medicines that can help. It is important to drink plenty of fluids if you have diarrhoea.

Sore mouth

Your mouth may become sore or dry, or you may notice small ulcers. Drinking lots of fluids and cleaning your teeth gently with a soft toothbrush can help.

Try to avoid hot and spicy foods that can irritate your mouth. Tell your doctor or nurse if your mouth feels sore. They will check for infection and may give you a mouthwash or medicine to help.

Loss of appetite

Some people lose their appetite. This may last a few days or longer. If you think you are not eating enough, or if you are losing weight, talk to your doctor or nurse. They can suggest ways to increase your appetite and keep to a healthy weight.

Taste changes

You may notice that food tastes different. Some people get a strange taste in their mouth. Sucking on sugar-free sweets or mints may help. Normal taste usually comes back after treatment finishes.

Effects on the nerves

Some chemotherapy drugs can damage some nerves in the body. This can cause numbness, tingling or pain. This feeling usually starts in the fingers and toes. Tell your doctor or nurse if this happens. This usually improves after treatment has finished. For some people, it can last longer.

It's important to let your doctor know straight away if you feel unwell or have any severe side effects, even if they're not mentioned here.

Other important information

Blood clots

Both cancer and chemotherapy can increase the chance of developing a blood clot. A blood clot can cause:

- pain, redness or swelling in an arm or leg
- breathlessness or coughing
- chest pain.

Contact your doctor straight away if you have any of these symptoms. A blood clot is serious but your doctor can treat it with drugs. Your doctor or nurse can give you more information.

Other medicines

Some medicines can affect chemotherapy or be harmful when you are having it. This includes medicines you can buy in a shop or chemist. Tell your cancer doctor about any drugs you are prescribed or buy, including vitamins, herbal drugs and complementary therapies.

Fertility

Your treatment may affect your ability to get pregnant or make someone pregnant. If you are worried about this, talk to your doctor or nurse before treatment starts.

Contraception

Your doctor will advise you not to become pregnant or make someone pregnant during treatment. The chemotherapy may harm a developing baby. It is important to use contraception during your treatment.

Sex

If you have sex within the first couple of days of having chemotherapy, you need to use a condom or a dental dam. This is to protect your partner from the chemotherapy drugs. Talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

Breastfeeding

You should not breastfeed during treatment or for some time after. This is because chemotherapy could be passed to a baby through breast milk.

Medical and dental treatment

If you need to go into hospital for any reason other than cancer, always tell the doctors and nurses that you are having chemotherapy. Tell them the name of your cancer doctor so they can ask for advice.

Talk to your cancer doctor or nurse if you need dental treatment. Always tell your dentist you are having chemotherapy.

Vaccinations

Vaccinations can reduce your risk of getting certain infections. Doctors usually recommend that people with cancer have a flu vaccination and a coronavirus vaccination. These are both inactivated vaccinations that can help reduce the risk of infection. People with weak immune systems can have these, as they are not live vaccinations.

If your immune system is weak, you need to avoid live vaccinations. This is because they can make you unwell.

Travel

Talk to your doctor or nurse if you are planning to travel abroad during treatment. You may not be able to have certain vaccines. They will also check if it is safe for you to fly.

Remember to take extra care in the sun. Some chemotherapy drugs can make your skin more likely to burn.

Working during chemotherapy

You may need to take time off work during chemotherapy. Some people need to keep working for financial reasons. Your doctor or nurse can give you advice and tell you about support that is available. We have information about work and cancer and about claiming benefits if you cannot work.

Getting the right care and support for you

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

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

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

How Macmillan can help you

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

Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Web chat

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

Macmillan website

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

We can also arrange translations just for you. Email us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** to tell us what you need.

Information centres

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

Local support groups

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

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at **macmillan.org.uk/community** You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

Word list

Word	Meaning
Benign	A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.
Cells	The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
Central line	A thin tube that goes into a vein in your chest. It is used to give chemotherapy. One end stays outside the body.
Constipation	When you find it difficult or painful to poo. You might not be going as often as usual, or your poo might be hard and lumpy.
Cured	When there are no cancer cells left in the body.
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.
Lymphatic system	A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.
Malignant	A lump in the body that is cancer and can spread around the body.
PICC line	A thin tube that goes into a vein in your arm. It is used to give chemotherapy. One end stays outside the body.
Platelets	Cells that help the blood to clot.
Radiotherapy	A cancer treatment that uses high-energy x-rays to kill cancer cells.
Red blood cells	Cells in our blood that carry oxygen around the body.
Side effects	Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.
Surgery	Having an operation.
Tumour	A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.
White blood cells	Cells in our blood that fight infection.

More information in your language

We have information in your language 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>Living with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• 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• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Sepsis and cancer• Side effects of cancer treatment• Tiredness (fatigue) and cancer
---	---

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 by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **Understanding chemotherapy**. 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, Professor 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 bookletfeedback@macmillan.org.uk

MAC12464_Bengali

Content reviewed: 2022

Next planned review: 2025

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

© Macmillan Cancer Support 2022. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

