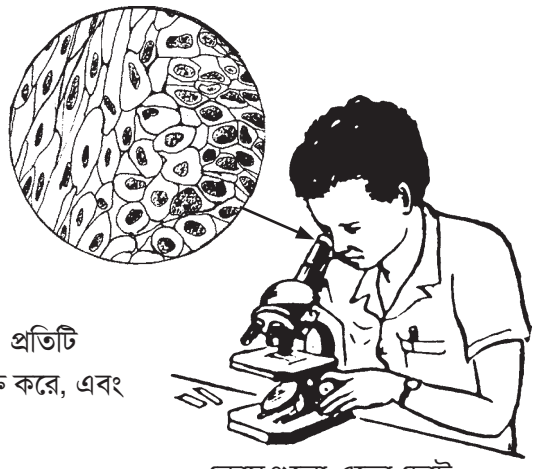
ক্যান্সার

ক্যান্সার কী?



কোষগুলো এতো ছোট যে শুধু অণুবীক্ষণযন্ত্রের সাহায্যেই আপনি এগুলোকে দেখতে পারবেন।

আমাদের দেহ এবং সকল জীবন্ত জিনিসই কোষ দ্বারা তৈরী। কোষগুলো হলো বিভিন্ন প্রকারের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র এক একটি সয়ংসম্পূর্ণ একক যেগুলো একত্রে কাজ করে একটি প্রাণযুক্ত জিনিস সৃষ্টি করে। প্রতিটি কোষেরও প্রাণ আছে। এটি নতুন কোষ তৈরী করতে নিজেকে বিভক্ত করে, এবং প্রতিটিই শেষ পর্যন্ত মারা যায়।

কখনও কখনও একটি নতুন কোষ ভুলভাবে তৈরী হয় ও তা স্বাস্থ্যবান হয় না। সাধারণতঃ এর ফলে সামগ্রীকভাবে দেহের কোন ক্ষতি হয় না, কারণ এটি কোটি কোটি কোষের মধ্যে মাত্র একটি ছোট কোষ, এবং খুব শ্রীঘ্রই এটি মারা যায়। কিন্তু মাঝে মাঝেই ক্ষতিগ্রস্ত একটি কোষ নিজেকে বিভক্ত করে এবং আরও বেশী বেশী করে নিজের আদলে কোষ তৈরী করে। এই ক্ষতিগ্রস্ত কোষগুলো বংশবৃদ্ধি করে এবং দেহের মধ্যে একটি অস্বাস্থ্যকর পিণ্ড সৃষ্টি বা অঙ্গবৃদ্ধি করে যাকে টিউমার বলা হয়।

একটি টিউমার অবিপজ্জনক হতে পারে, মানে এটি ছড়ায় না বা ক্ষতির কারণ হয় না। অথবা এটি ক্ষতিকারক হতে পারে, মানে এটি ক্রমশ বৃদ্ধি পায় এবং শরীরের অন্যান্য অংশকে আক্রমণ করে। এটি হলো ক্যান্সার। কোষগুলোর ধরন ও এগুলো কোথায় বৃদ্ধি পায় তার উপর নির্ভর করে ক্যান্সার ধীর-বৃদ্ধির এবং অক্ষতিকারক হয়, বা মারাত্মক অসুস্থ্যতার সৃষ্টি করতে পারে বা মৃত্যুও ঘটাতে পারে।

ক্যান্সার কোন একটি রোগ নয়। প্রতি ধরনের ক্যান্সারই ভিন্ন। কোন কোনটিকে প্রতিরোধ করা যায়, এবং কোন কোনটি সহজেই চিকিৎসা করা যায় এবং এমনকি নিরাময়ও হয়। অন্যগুলো প্রাণঘাতী।

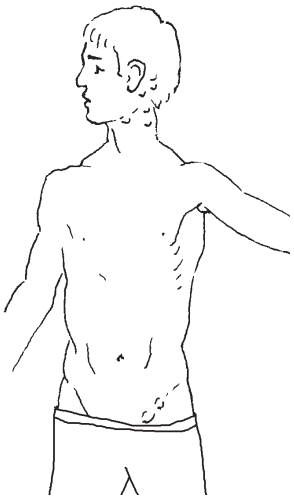
আপনার ক্যান্সার হয়েছে মনে করে আপনি যদি চিন্তিত হন

আপনার ক্যান্সার হয়েছে মনে করা খুবই দুশ্চিন্তাজনক হতে পারে। যদি এমন কোন চিহ্ন দেখা যায় যা ক্যান্সারের হতে পারে তবে সাহায্য নিতে দেরী করবেন না, কিন্তু শান্ত থাকুন আর মনে রাখুন যে কোন কোন ক্যান্সারের চিহ্ন অন্যান্য কম গুরুতর সমস্যাতেও দেখা যেতে পারে।

বেশীরভাগ ক্যান্সারের ক্ষেত্রেই আপনার তা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিতভাবে জানার একটি মাত্র উপায় হলো বায়োপ্সি নামের একটি অস্ত্রোপচার পরীক্ষা যা কোন কোন ক্লিনিক ও হাসপাতালে করতে পারা যায়। বায়োপ্সির সময় একজন স্বাস্থ্য কর্মী দেহের যেখানে ক্যান্সার হয়েছে বলে সন্দেহ করা হচ্ছে সেখান থেকে কিছু অংশ অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে কেটে নিয়ে অণূবীক্ষণযন্ত্রের নীচে রেখে অস্বাভাবিক কোন কোষ আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখে।

যদি আপনার ত্বকের নীচে বা দেহের যে কোন জায়গায় নতুন কোন গোটা বৃদ্ধি পেতে থাকে বা ব্যথার সৃষ্টি করে তবে তা পরীক্ষা করে দেখা উচিত। আর এটি যদি শক্ত এবং স্থির থাকে তবে তা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। গোটাটি সংক্রামণ হতে পারে বা একটি অক্ষতিকারক স্ফীতি হতে পারে এবং এটি নিজে নিজেই চলে যাবে, কিন্তু এটি ক্যান্সারেরও একটি চিহ্ন হতে পারে, যেটি প্রাথমিক পর্যায়েই খুঁজে বের করা ও চিকিৎসা করা যায়। নীচের যে কোন ধরনের গোটার বিষয়ে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে জানতে চান:

- আকারে বৃদ্ধি পাচ্ছে
- নতুন দেখা দিয়েছে এবং কয়েক সপ্তাহ পর চলে যায় নি
- ব্যথার সৃষ্টি করে
- শক্ত অনুভূত হয়



দেহ লসিকা ব্যবস্থার মাধ্যমে দেহের সংক্রামণের বিরুদ্ধে লড়াই করে, কিন্তু লসিকা গ্রন্থিগুলোও এমন জায়গা যেখানে ক্যান্সার হতে পারে। সহজে চলে যায় না এমন ফোলা বা গোটার বিষয়ে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন, বিশেষ করে যদি তা:

- কানের পিছনে হয়
- কানের পিছনে বা থুতনির নীচে হয়
- বগলে এবং কুঁচকীতে হয়

কোন ব্যক্তির অনেক যদি বছর ধরে বৃদ্ধিও পায় না বা পরিবর্তীত হয় না এমন একটি গোটা থাকে তবে তা হয়তো ক্যান্সার নয়।

অনেক চিহ্ন আছে যেগুলো অনেক ক্যান্সারের ক্ষেত্রেই দেখা যায়, কিন্তু সকল ক্যান্সারই এই চিহ্নগুলো সৃষ্টি করে না। এবং এই সকল চিহ্নই দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যার কারণে দেখা দিতে পারে যা ক্যান্সার নয়। এই অধ্যায়ে নীচের ক্যান্সারগুলোর চিহ্ন সম্পর্কে জানতে পারবেন:

অনেক ক্যান্সারেই চিহ্নগুলো দেখা যায়

সাধারণভাবে চিহ্নগুলো দেখা যায় যখন ক্যান্সার অনেকখানি ছড়িয়ে পড়ে, তাই প্রাথমিকভাবেই ক্যান্সার খুঁজে পাওয়ার জন্য নির্ভর করার মতো কোন চিহ্ন এগুলো নয়।

- ওজন হারানো
- সব সময়ই ক্লান্ত লাগে (অবসাদ)
- তীব্র ব্যথা যা কখনওই ভাল হয় না

আপনার যদি মনে হয় যে আপনার ক্যান্সার হয়েছে, তবে একজন স্বাস্থ্য কর্মীর কাছে যান যিনি চিকিৎসা বা পরিচর্যার জন্য কোন কোন বিকল্প আছে এবং কোথায় যেতে হবে তা বুঝতে আপনাকে সাহায্য করবে। সাক্ষাৎকারের দিন অন্য আর একজন ব্যক্তিকে সাথে আনুন যাতে প্রশ্ন করায় এবং তথ্য মনে রাখায় সে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

পরীক্ষা কার্যক্রম

কোন কোন ক্যান্সার কোন চিহ্ন সৃষ্টি করার আগেই পরীক্ষা কার্যক্রমের মাধ্যমে দ্রুতই সনাক্ত করা যায়, যে কার্যক্রমগুলো নির্দিষ্ট ধরনের ক্যান্সারের ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের পরীক্ষা করে। পরীক্ষা কার্যক্রমগুলো জরায়ু মুখ ক্যান্সার (পৃষ্ঠা ১২ দেখুন) এবং স্তন ক্যান্সার সনাক্ত করার জন্যই আয়োজন করা হয় (পৃষ্ঠা ১৬ দেখুন) কারণ এই ক্যান্সারগুলো কোন ক্ষতি করার আগেই সনাক্ত করা সম্ভব, এবং এই ক্যান্সারগুলো প্রাথমিক অবস্থায় সনাক্ত করতে পারলে প্রায়ই সফলভাবে চিকিৎসা করা যায়।

ক্যান্সারের পরীক্ষা জীবন বাঁচায়। এগুলো সকলের জন্যই সহজলভ্য হওয়া উচিত।

যত তাড়াতাড়ি ক্যান্সার সনাক্ত করা যায়, তত বেশী এটির সফল চিকিৎসা করা সম্ভব।

কাদের ক্যান্সার হয়?

কী কারণে ক্যান্সার হয় সেবিষয়ে আমরা অনেক জানি, কিন্তু কী কারণে কোন কোন ব্যক্তি ক্যান্সারে আক্রান্ত হয় আর অন্যান্য নয় তা সবসময় জানতে পারি না। যে কোন ব্যক্তিই ক্যান্সারে আক্রান্ত হতে পারে এবং আপনি যত বৃদ্ধ হবেন তবে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বাড়বে। মাত্র কয়েকটি ধরনের ক্যান্সারের ক্ষেত্রে (বিশেষ করে স্তন ক্যান্সার), পরিবারের যে একজনের এই ধরনের ক্যান্সার হলে অন্য সদস্যেরও সে ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা। কিন্তু বেশীরভাগ ক্যান্সারই 'পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মধ্যে চালিত' হয় না। আমরা জানি:

- যাদু মন্ত্র, অভিশাপ, বা মন্দ চোখের কারণে ক্যান্সার হয় না।
- জন্ম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি ক্যান্সার সৃষ্টি করে না।
- ক্যান্সার কোন ভুল কাজ করার শাস্তি নয়।
- ক্যান্সার এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে স্থানান্তরিত হয় না - যার ক্যান্সার হয়েছে তার কাছে থাকলে, তার সাথে সময় অতিবাহিত করলে বা তার পরিচর্যা করলে ক্যান্সার হওয়া অসম্ভব।

সিগারেট পানের মতো কর্মকাণ্ডের কারণে ক্যান্সার হতে পারে। আমাদের কর্মস্থল থেকে বা খাবারের মাধ্যমে, বা আমরা যে উৎপাদ ব্যবহার করি তার মাধ্যমে, এবং বায়ু ও জল দূষণের মাধ্যমে কোন কোন রসায়নিক আমাদের দেহে প্রবেশ করে যা ক্যান্সারের সৃষ্টি করে। ক্যান্সার রোধ (পৃষ্ঠা ২৩ থেকে ২৫ দেখুন) করার অনেক উপায় আছে কিন্তু প্রচুর জিনিস আছে যার কারণে ক্যান্সার হয় যেগুলোর উপর মানুষের খুব সামান্যই নিয়ন্ত্রণ আছে। এমনকি যদি ২জন ব্যক্তি এক সাথে একই ক্ষতিকর বস্তুর সংস্পর্শে আসেও, এর মানে এই না যে তারা দু'জনেই ক্যান্সার আক্রান্ত হবে।

যেহেতু ক্যান্সার ও এর কারণগুলোকে রহস্যময় মনে হতে পারে, তাই অন্যান্যরা ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের কোন কোন সময় এড়িয়ে যায় বা তাদেরকে ঠিকমত চিকিৎসা করে না। এর ফলে এই অসুস্থ্যতার আরও অবনতি হয়। ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের আমাদের ভালবাসা এবং সহায়তা প্রয়োজন।

ক্যান্সারের চিকিৎসা

ক্যান্সার নিরাময় করার চেষ্টা, এবং ব্যক্তিকে ক্যান্সার নিয়ে দীর্ঘ সময় বাস এবং একটু উন্নত মানের জীবন যাপন করতেও সাহায্য উভয়ই করার জন্য ক্যান্সারের চিকিৎসার প্রয়োগ করা হয়।

ক্যান্সারের চিকিৎসার ধরন নির্ভর করবে ব্যক্তিটির কোন ধরনের ক্যান্সার আছে, এটি কি দেহের শুধুমাত্র একটি অংশে বা এটি দেহের অন্যান্য অংশেও ছড়িয়েছে কিনা, বা ব্যক্তিটি কতখানি স্বাস্থ্যবান তার উপর। চিকিৎসার পদ্ধতি হয়তো এককভাবে বা অন্য আর একটি পদ্ধতির সাথে মিলে ব্যবহৃত হতে পারে, বা প্রথম পদ্ধতিটি ভাল কাজ না করলে অন্য আর একটি পদ্ধতি হয়তে ব্যবহার করতে হবে। ক্যান্সারের চার ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে।

১ অস্ত্রোপচার — ক্যান্সারের কোষগুলোকে দেহ থেকে অপসারণ করা হয়।

২ কেমোথেরাপী — ক্যান্সারের কোষগুলোকে মেরে ফেলতে ঔষধের ব্যবহার করে।

৩ বিকিরণ — ক্যান্সারের কোষগুলোকে মেরে ফেলতে উচ্চ শক্তির রশ্মি ব্যবহার করে।

৪ হরমোন থেরাপী — ক্যান্সারের অবস্থার আরও অবনতি করে এমন হরমোন উৎপাদন বন্ধ করতে ঔষধ ব্যবহার করে।

চিকিৎসার কিছু অস্বাচ্ছন্দ্যনীয় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকলেও এগুলো প্রায়শই ব্যক্তিকে ভাল হয়ে ওঠার সুযোগ দিতে ক্যান্সার ধ্বংস করার একমাত্র উপায়।

কোন কোন পদ্ধতি অন্যান্য পদ্ধতির থেকে বেশী ব্যয়বহুল, কোন কোনটি সব জায়গায় পাওয়াও যায় না। তাই দুর্ভাগ্যবশতঃ অসমতাও চিকিৎসার ধরন নির্ধারণ করে।

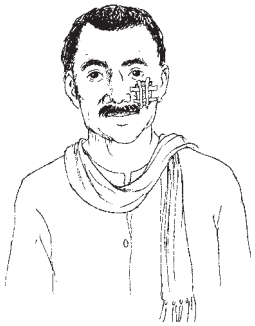
ক্যান্সার ঠিক যেমন মানুষকে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে, ক্যান্সারের চিকিৎসাও ঠিক তেমনিভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে। উদাহরণস্বরূপ, কোন কোন ব্যক্তির ক্ষেত্রে খারাপ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা যায় আবার অন্যান্যরা চিকিৎসাকে ভালভাবেই সহ্য করতে পারে। বা একই চিকিৎসা হয়তো একজন ব্যক্তির ক্যান্সারের বিরুদ্ধে লড়াই করতে কার্যকর হতে পারে কিন্তু অন্য কারো ক্ষেত্রে হয়তো তা এতো ভাল কাজ নাও করতে পারে। চিকিৎসা মানুষের অনুভূতি ও মানসিক স্বাস্থ্যকেও ভিন্নভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

উপশম

যখন ক্যান্সারের চিকিৎসা সফল হয় তখন ক্যান্সার আর দেহে থাকে না। নিরাময়-এর পরিবর্তে ‘উপশম’ কথাটি ব্যবহার করা হয়, কারণ পরে আবার ক্যান্সার ফিরে আসার সম্ভাবনা রয়েছে। একজন ব্যক্তি আংশিক উপশম অবস্থায় থাকতে পারে যখন চিকিৎসা ক্যান্সারটির বৃদ্ধি পাওয়া থামিয়ে দেয়, কিন্তু টিউমারটি তখনও রয়ে গেছে।

ক্যান্সারের চিকিৎসার পর আপনার নিয়মিত পরীক্ষা করা প্রয়োজন। কতদিন পর পর তা নির্ভর করবে ক্যান্সারের ধরনের উপর।

অস্ত্রোপচার



যখন ক্যান্সার দেহের শুধু একটি অংশে পাওয়া যায়, তবে হয়ত অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে এটিকে সফলভাবে অপসারণ করা সম্ভব। মাঝে মাঝে ছোট ছোট ক্যান্সারগুলোকে স্থানীয় স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে কেটে ফেলা যায়। অন্যান্য ক্যান্সারের ক্ষেত্রে অস্ত্রোপচারের জন্য হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন হয় এবং ব্যক্তিটির সম্পূর্ণ সেরে ওঠার জন্য আরও বেশী সময় প্রয়োজন।

কখনও কখনও অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে অপসারণ করা যায়নি এমন রয়ে যাওয়া যে কোন ক্যান্সার মেরে ফেলার জন্য অস্ত্রোপচারের সাথে কেমো থেরাপী বা বিকিরণ মিলিতভাবে ব্যবহার করা হয়।

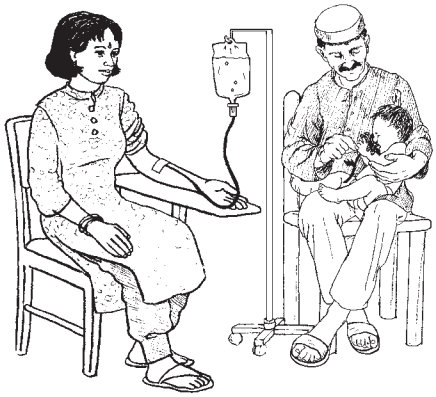
কেমোথেরাপী

কোন কোন ক্যান্সার ঔষধ দ্বারাই চিকিৎসা করা যায়। এটিকে বলা হয় কেমোথেরাপী। কেমোথেরাপীর ঔষধ প্রায়শই উচ্চমূল্যের হয় যদিও সাম্প্রতিক বছরগুলোতে অনেক ঔষধই আরও বেশী সামর্থের মধ্যে এসেছে। জাতীয় স্বাস্থ্য কার্যক্রমগুলোর উচিত এই ঔষধগুলোকে আরও সহজলভ্য করে তোলা যাতে আরও বেশী করে মানুষ চিকিৎসা গ্রহণ করে ক্যান্সারমুক্ত হয়ে বেঁচে থাকতে পারে।

কেমো থেরাপী ব্যবহার করা যায়:

- ক্যান্সার দেহের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে যাওয়া বন্ধ করতে।
- ক্যান্সারের বৃদ্ধি ধীর করতে বা ক্যান্সারকে ছোট হয়ে যেতে।
- ক্যান্সারকে ধ্বংস করতে।

কোন কোন সময় কেমোথেরাপীই একমাত্র চিকিৎসা যা প্রয়োগ করা প্রয়োজন, কিন্তু প্রায়শই এটি অন্য আর একটি চিকিৎসার পদ্ধতির সাথে মিলিতভাবে ব্যবহার করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে অপসরণ সহজ করতে একটি টিউমারকে ছোট করতে কেমোথেরাপী ব্যবহার করা যেতে পারে। বা এটিকে হয়তো অস্ত্রোপচার বা বিকিরণের পরে রয়ে যাওয়া ক্যান্সার মেরে ফেলার জন্য ব্যবহার করা হতে পারে।



কেমোথেরাপীর ঔষধ বিভিন্ন আকারে পাওয়া যায়। এগুলো হয়তো মুখে খাওয়ার বড়ি বা তরল আকারে আসে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই, কেমোথেরাপীর ঔষধ ধমনীতে প্রবেশ করানো হয়। একটির বেশী কেমোথেরাপীর ঔষধ ব্যবহার করাও সাধারণ প্রচলন।

কত দিন পর পর কেমো থেরাপী প্রয়োজন, এবং কত দিনের জন্য তা নির্ভর করে ক্যান্সারের ধরন ও কেমোথেরাপীর ঔষধের উপর। চিকিৎসার প্রতি আপনার দেহ কী প্রতিক্রিয়া করে তার উপরও এটি নির্ভর করে যা ব্যক্তি বিশেষে ভিন্ন হতে পারে। কেমোথেরাপী প্রতিদিন, সাপ্তাহিক, বা মাসিক হারে দেয়া যেতে পারে, কিন্তু সাধারণতঃ চিকিৎসা চক্রের অন্তর্বর্তী সময়ে দেহকে বিশ্রাম দেয়া ও সেরে ওঠার জন্য সুযোগ দেয়া হয়।

কেমোথেরাপী ক্যান্সার ধ্বংস করার জন্য ভাল, কিন্তু এগুলো স্বাস্থ্যবান কোষগুলোকেও ক্ষতিগ্রস্ত করে। স্বাস্থ্যকর কোষগুলো সাধারণতঃ সেরে ওঠে, কিন্তু কেমোথেরাপী দেহের প্রতি অনেক কঠোর হতে পারে। কেমোথেরাপী অস্বাচ্ছন্দ্যকর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করতে পারে:

- বমি বমি ভাব (বমি বমি ভাব দূর করা দেখুন, পৃষ্ঠা ৮ দেখুন)।
- নাক এবং মুখের ভিতরে নিশপিশ করা। মুখ ও গলা হয়তো লাল হয়ে যেতে পারে, ঘা হতে পারে, এবং কোন কোন সময় পুড়ে যাওয়ার ব্যথা হতে পারে। ব্যক্তির আস্বাদন অনুভূতি পরিবর্তন হতে পারে, এবং খাদ্যের স্বাদ হয়তো ধাতবের মতো লাগতে পারে বা অতিরিক্ত তিতা বা মিষ্টি লাগতে পারে। মুখের ঘা হ্রাস করতে প্রতিদিন ১ কাপ নিরাপদ বা ঠাণ্ডা করে উষ্ণ করা হয়েছে এমন ফুটানো জল, ১/৪ চাচামচ বেক করার সোডা, ১/৮ চা চামচ লবনের মিশ্রণ ব্যবহার করে দিনে বেশ কয়েকবার আপনার মুখ কুলকুচি করুন।

- ক্লান্তি। আপনার যখন প্রয়োজন তখন বিশ্রাম নিন। প্রতিদিন ১৫ মিনিট করে হাঁটলে হয়তো আপনার বল শক্তি আরও বেশী বৃদ্ধি পাবে। প্রচুর পরিমাণে জল বা অন্যান্য তরল পদার্থ পান করলে সাহায্য হবে।
- চুল পড়ে যাওয়া। কেমোথেরাপী ক্যান্সার এবং চুলের কোষসহ অন্যান্য দ্রুত বৃদ্ধি পাওয়া কোষগুলোকে মেরে ফেলে। চিকিৎসা শেষে চুল আবার গজাবে।

চিকিৎসার কয়েকদিন পর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়তো আর খারাপ আকার ধারণ করবে, কিন্তু যত সময় গড়াবে ততই সেগুলো ভাল হতে থাকবে।

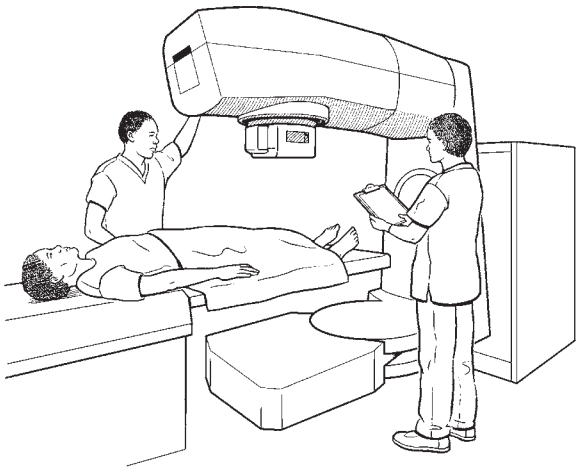
কেমোথেরাপী চিকিৎসার সময়ে নিজের যত্ন নিন:

- যখন প্রয়োজন তখন বিশ্রাম করুন।
- স্বাস্থ্যকর খাবার খান।
- এ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন, যা কেমোথেরাপীর ঔষধ এবং আপনার যকৃতের ক্ষতি করতে পারে।

বিকিরণ (তেজস্ক্রিয়থেরাপী)

কেমোথেরাপীর মতোই বিকিরণ ক্যান্সারের কোষ এবং অন্যান্য দ্রুত বৃদ্ধি পাওয়া কোষগুলোকে মেরে ফেলে। ক্যান্সার অপসারণ করার জন্য বা ক্যান্সারের বৃদ্ধি মন্থর করার জন্য ব্যবহার করা হতে পারে। বিকিরণ হয়তো এককভাবে ব্যবহার করা হতে পারে বা অস্ত্রোপচার বা কেমোথেরাপীর সাথে যৌথভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

বিকিরণের যন্ত্রগুলো উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন রশ্মি প্রেরণ করে। ক্যান্সার যদি দেহের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে যাবার আগে প্রাথমিক পর্যায়েই সনাক্ত হয় তবে বিকিরণ হয়তো একটি ভাল চিকিৎসা হতে পারে। এর কারণ বিকিরণ একটি নির্দিষ্ট জায়গাকে লক্ষ্য করে প্রেরণ করা হয় ফলে তা সারা দেহের কোন ক্ষতি করে না, যেমনটি কেমোথেরাপীতে হয়। বিকিরণের চিকিৎসা হয়তো দেহ থেকে অস্থায়ী বা স্থায়ীভাবে ক্যান্সার অপসারণ করতে পারে।



বিকিরণের চিকিৎসা বেদনাদায়ক নয়। আপনি বিরিকণ যন্ত্রের নীচে একটি চিকিৎসা টেবিলে ১৫ থেকে ৩০ মিনিটের জন্য শুয়ে থাকবেন। কতবার চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে এবং কতদিন পর পর তা নিতে হবে তা ক্যান্সারের ধরন এবং টিউমারের আকারের উপর নির্ভর করবে।

বিকিরণের সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া:

- ক্লান্তি। যখন প্রয়োজন তখন আপনার বিশ্রাম নিন। প্রতিদিন ১৫ মিনিট করে হাঁটা আপনাকে হয়তো আরও বলশক্তি দেবে। প্রচুর পরিমাণে জল বা অন্যান্য তরল জিনিস পান করলে সাহায্য হতে পারে।
- ক্ষুধামন্দা। অল্প কয়েকবার বেশী পরিমাণে খাওয়ার থেকে বেশ কয়েকবার অল্প অল্প করে খাওয়া হয়তো সহজতর হবে।
- ত্বকের পরিবর্তন। যে জায়গাতে চিকিৎসা করা হয়ে সে জায়গার ত্বক হয়তে গোলাপী বা গাঢ় রংয়ের হয়ে উঠতে পারে। ওখানে হয়তো ব্যথা শুরু হতে পারে, পুড়ে যাওয়া, শুকনো বা চুলকানির অনুভূতি হতে পারে, সামান্য ফুলে যাতে পারে, বা ফুসকুড়ি বা ফোসকা দেখা দিতে পারে।
- বমি বমি ভাব (বমি বমি ভাব কমাতে সাহায্য করা দেখুন)।

সময় গেলে এই চিহ্নগুলো চলে যাবে।

বিকিরণ চিকিৎসার সময় আপনার নিজের যত্ন নিন:

- যখন প্রয়োজন তখন বিশ্রাম নিন।
- টাটকা ফল এবং সবজি, প্রোটিনযুক্ত খাবার, এবং পূর্ণদানার শস্যের মতো স্বাস্থ্যকর খাবার খান।
- যেখানে চিকিৎসা করা হয়েছে সেই জায়গার ত্বকের যত্ন নিন। প্রতিদিনি ভালভাবে ত্বক পরিষ্কার করুন। ত্বকে জ্বালাতন সৃষ্টি করে এমন জিনিস এড়িয়ে চলুন, যেমন আঁটসাঁট জামাকাপড়, পাউডার, বা সুগন্ধী।
- যাতে আপনার সারা দেহ ঢাকা যায় এমনভাবে টুপি এবং ঢিলাঢোলা পোষাক গায়ে দিয়ে আপনার ত্বক রক্ষা করুন।

হরমোন থেরাপী

যে সমস্ত ঔষধ আপনার দেহের হরমোনকে প্রভাবিত করতে পারে সেগুলো একটি টিউমারকে ছোট হতে বা এর বৃদ্ধির গতি ধীর করতে পারে। এটিকে বলা হয় হরমোন থেরাপী। এই ঔষধগুলো সাধারণতঃ বড়ি আকারে পাওয়া যায়. কিন্তু কোন কোনটি প্রবিষ্ট করা হয়। হরমোন থেরাপী ক্যান্সারের এক বা একাধিক অন্যান্য সাধারণ চিকিৎসা: অস্ত্রোপচার, কেমোথেরাপী, বা বিকিরণের সাথে যৌথভাবে ব্যবহার করা হয়।

হরমোন থেরাপীর সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া:

- ক্লান্তি
- ওজন বেড়ে যাওয়া
- স্মৃতির সমস্যা
- মেজাজে পরিবর্তন বা বিষণ্ণতা
- হঠাৎ করেই খুব গরম অনুভব হয়, এবং ঘাম ঝরে
- যৌনসঙ্গম করার আগ্রহ হারায়

বমি বমি ভাব কমাতে সাহায্য করা

বমি বমি ভাব কেমো থেরাপী বা বিকিরণ চিকিৎসার একটি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। আপনাকে খারাপ অনুভব করানো ছাড়াও বমি বমি ভাব যদি আপনাকে খাওয়া থেকে বিরত রাখে তবে আপনি যথেষ্ট পরিমাণে পুষ্টি পাবেন না। আপনার ক্লিনিকে হয়তো বমি বমি ভাব কমানোর ঔষধ থাকতেও পারে। কোন কোন ব্যক্তির বেশ কয়েকটি ঔষধ পরীক্ষামূলক ব্যবহার করার পর যেটি তাদের ক্ষেত্রে সবথেকে ভাল কাজ করে সেটি ব্যবহার করতে হতে পারে। এছাড়াও চিকিৎসার দিনগুলোতে এবং সপ্তাহগুলোতে বমি বমি ভার কমাতে ও ভাল অনুভব করতে অন্যান্য এই উপায়গুলো ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।

- আপনার পেটকে শান্ত রাখতে কুড়মুড়ে বিস্কুট, শুকনো পাউরুটি, শুকনো হাতরুটি, বা অন্যান্য শস্যদানা জাতীয় খাবার খান। যে খাবার খেলে আপনি খারাপ অনুভব করেন বিশেষভাবে তেলে ভাজা বা ঝাল-মশলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- ২ বা ৩ বার বেশী পরিমাণে না খেয়ে অল্প অল্প পরিমাণে অনেকবার খাবার খান, এবং প্রায়ই অল্প অল্প করে তরল পদার্থ চুমুক দিয়ে খান। সারা দিনে সাধারণের থেকে বেশী পরিমাণে জল পান করলে সাহায্য হবে।
- খাওয়া শেষ করার পর ততক্ষনাৎ না শুয়ে কিছুক্ষণ বসে থাকুন।
- বমি বমি ভাব থেকে মুক্ত হবার জন্য আকুপ্রেসার ব্যবহার করুন। কব্জির তিন আঙ্গুল উপরে হাতের ভিতরের দিকে ২টি রগের মধ্যের জায়াগায় চাপ দিয়ে ছোট চক্রাকারে আপনার আঙ্গুল ঘুরান। দৃঢ়ভাবে চাপ দিন কিন্তু এতো বেশী না যাতে আপনার ব্যথা লাগে। আকুপ্রেসারে যদি কাজ হয় তবে কয়েক মিনিটের মধ্যেই আপনি ভাল অনুভব করাতে শুরু করবেন।

- দিনা বা আদা চা পান করুন। পুদিনা চা তৈরী করতে এক কাপ ফুটন্ত জলে এক চা-চামচ পুদিন পাতা মিশান। এটি পান করার আগে এটিকে কিছুক্ষণ স্থিরভাবে রেখে দিন। আদা চা তৈরী করতে থেঁতলানো বা পাতলা করে কাটা আদা জলের মধ্যে দিয়ে কমপক্ষে ১৫ মিনিট ফুটান।
- যে সমস্ত জায়গায় গাঁজাসেবন বৈধ সেখানে কিছু কিছু ব্যক্তি বমি বমি ভাব কমাতে বা ক্ষুধা বৃদ্ধির জন্য তা ব্যবহার করে থাকে।

চিকিৎসার দিনগুলোতে চিকিৎসা শুরুর আগে কোন কোন ব্যক্তি হালকা নাস্তা করে থাকে। অন্যান্যরা চিকিৎসা শুরুর ঠিক আগে বা পরে খাওয়া বা পান করা তাদের বমি করার ইচ্ছা বাড়ায় বলে তা তারা এড়িয়ে চলে। চিকিৎসার সময় যদি বমি বমি ভাব দেখা দেয় তবে এক টুকরো টাটকা আদা চিবিয়ে দেখুন। চিকিৎসার পর কমপক্ষে ১ঘন্টা অপেক্ষা করে তারপর কিছু খান বা পান করুন।

ক্যান্সারের অন্যান্য চিকিৎসা

ক্যান্সার নিরাময় করতে বা ক্যান্সারের প্রভাবকে প্রশমিত করায় সাহায্য করতে মানুষ অন্যান্য অনেক পদ্ধতি ব্যবহার করে। এগুলোর মধ্যে আছে আধ্যাত্মিক নিরাময়, সম্মোহন, ধ্যান, ভেষজ চিকিৎসা, বিশেষ ভোজনপ্রণালী, অনুশীলন, আকুপাঙ্কচার, এবং মালিশ। এই সব পদ্ধতি প্রায়শই কেমোথেরাপী বা বিকিরণ চিকিৎসা গ্রহণকারী ব্যক্তিদের সাহায্য করে কারণ এগুলো দেহকে দ্রুত সেরে উঠতে সাহায্য করে এবং ক্যান্সার বা ক্যান্সারের চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোকে কমাতে সাহায্য করে। কোন পদ্ধতি একত্রে ভাল যাবে সে বিষয়ে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলুন। এই পদ্ধতিগুলো আরও হয়তো ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে সচারাচর দেখতে পাওয়া উদ্বেগ বা বিষণ্ণতা কমাতে সাহায্য করবে, যাতে এগুলো আপনাকে আরও ভাল অনুভব করতে সাহায্য করবে। এবং ক্যান্সারের কারণে মারা যাচ্ছে, চিকিৎসা গ্রহণের চেষ্টা করছে না, বা অন্যান্য চিকিৎসা নিতে চেষ্টা করছে না এমন ব্যক্তিদেরকে এগুলো আরও বেশী স্বাচ্ছন্দ বোধ করতে সাহায্য করবে। শুধুমাত্র এই পদ্ধতিগুলো এককভাবে ব্যবহার করে ক্যান্সার ভাল হবার কোন প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

দুর্ভাগ্যজনক, যে ডাক্তারসহ আরও অনেক লোক আছে যারা ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তির আশা বা হতাশার সুযোগ নিয়ে দাবী করে যে তাদের কাছে ক্যান্সার ভাল করার বিশেষ বা গোপন চিকিৎসা আছে। দুঃখজনকভাবে, এই মিথ্যা প্রতিশ্রুতির কারণে মানুষ প্রচুর টাকা নষ্ট করে বা তাদেরকে সাহায্য করতে পারতো এমন চিকিৎসা গ্রহণে দেরী করায়।

ক্যান্সার এবং অসমতা

ক্যান্সার সবার জন্য একটি কঠিন সমস্যা, কিন্তু যারা দরিদ্র তাদের জন্য এটি সবথেকে খারাপ। দরিদ্র বা প্রান্তিক জনগণের ক্যান্সার সৃষ্টি করে এমন জিনিসের সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা বেশী কারণ দূষণ যেখানে সবথেকে বেশী তারা সেখানেই বাস করে। তারা বেশী বিপজ্জনক পেশায় কাজ করে থাকে, এবং তারা বেশী মানসিক চাপের মধ্যে থাকে। বিভিন্ন ধরনের ভাল খাবার (টাটকা ফল এবং সবজি, প্রোটিন, এবং পূর্ণ দানার) ক্যান্সার রোধ করতে সাহায্য করে, কিন্তু কোন কোন লোক ভাল খাবার যোগার করার সামর্থ্য নেই। এবং দরিদ্র জনগণের বেশীরভাগ সময়েই পরীক্ষা করা, ঔষধ ক্রয়, এবং স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণ করার সামর্থ্য নেই বা এগুলোতে প্রবেশগম্যতা নেই যেগুলো তাদের ক্যান্সার সনাক্ত চিকিৎসা করতে পারে।

এই সকল কারণে, আমরা বলি যে দারিদ্র এবং অসমতাও ক্যান্সারের কারণ।

যে ঔষধ কোম্পানীগুলো ক্যান্সারের জন্য ঔষধ আবিষ্কার করে তারা প্রায়শই মানুষের স্বাস্থ্যের বিষয়ে আগ্রহী না হয়ে বরং অর্থ উপার্জন করাতেই আগ্রহী থাকে। ২০১৪ সালে বায়ার ফার্মাসিউটিক্যাল কোম্পানী বলে যে তাদের নতুন, খুব উচ্চমূল্যের ক্যান্সারের ঔষধ ভারতের জনগণের জন্য নয়, কিন্তু 'পশ্চিমা রোগীদের জন্য যাদের এগুলো কেনার সামর্থ আছে'।

সাধারণ ক্যান্সার

প্রতি ধরনের ক্যান্সার ভিন্ন, যেগুলোর কারণ, লক্ষণ, এবং চিকিৎসার ধরনও ভিন্ন। কোন কোন ক্যান্সার সহজেই রোধ ও চিকিৎসা করা যায়, এবং কোন কোনটি মারাত্মক। এমনকি যে সমস্ত জায়গায় মানুষ দারিদ্রে বসবাস করে সে সব জায়গাতেও অনেক ধরনের ক্যান্সারে চিকিৎসা করা যায় এবং করা উচিত।

ফুসফুসের ক্যান্সার

চিহ্ন

- কাশি
- কাশিতে রক্ত
- বুকের ব্যথা, সাধারণতঃ এক পাশে
- যথেষ্ট শ্বাস নিতে পারায় অসুবিধা

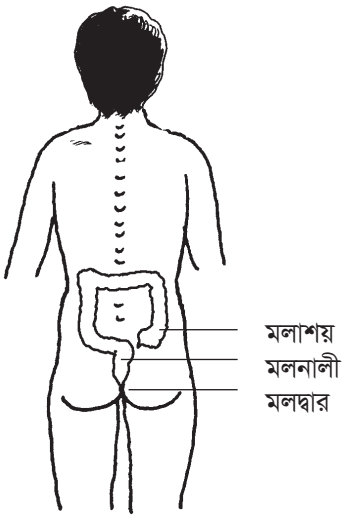
একজনের মধ্যে এই চিহ্নগুলো দেখা যাওয়ার মানে হলো ফুসফুসের ক্যান্সার খুবই অগ্রসর পর্যায়ে চলে গেছে।

ফুসফুসের ক্যান্সারই সবথেকে বেশী দেখতে পাওয়া যাওয়া ক্যান্সার, এবং এটি সবথেকে বেশী প্রতিরোধযোগ্য একটি ক্যান্সার। এর কারণ সাধারণতঃ ধূমপান, আপনি যত দীর্ঘ সময় ধূমপান করেন না কেন যে কোন সময়েই ধূমপান ছেড়ে দেয়া আপনার ফুসফুসের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। সিগারেট পান করা অন্যান্য ক্যান্সারও সৃষ্টি করে। একজন ব্যক্তি যদি একজন ধূমপায়ীর সাথে একই ঘরে বাস করে বা যেখানে মানুষ ধুমপান করে সেখানে থেকে কাজ করে তবে সেও ক্ষতিগ্রস্ত হবে, এমনকি সে যদি নিজে ধূমপান নাও করে।

অন্যান্য ধরনের ধোঁয়াও ফুসফুসের ক্যান্সার ঘটাতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ট্রাক থেকে বের হওয়া ডিজেলের ধোঁয়া, কারখানার ধোঁয়া, এবং রান্নার আগুনের ধোঁয়া। আপনি যদি ধূমপান করেন এবং আপনার কাজের জায়গা বা ঘরেও ধোঁয়ার সংস্পর্শে আসেন তবে আপনার ফুসফুসের ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা অনেক বেশী।

ফুসফুসের ক্যান্সার সাধারণতঃ মারাত্মক। ফুসফুসের ক্যান্সার রোধ করার সবথেকে ভাল উপায় হচ্ছে ধূমপান ছেড়ে দেয়া। সাহায্যের জন্য দেখুন।

মলাশয় ও মলনালীর ক্যান্সার



অন্ত্র নামে ডাকা পরিপাকতন্ত্রের এই নীচু অংশের এই ২টি ক্যান্সারে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা আপনার বেশী যদি আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মধ্যে কারো তা হয়ে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, অন্ত্রের মধ্যে ঘা (মলাশয়-প্রদাহ) সহ যে সব ব্যক্তির ইতোমধ্যেই অন্ত্রের অন্যান্য রোগ হয়েছে তাদের মধ্যেই এগুলো বেশী দেখা যায়। কোন কোন ক্লিনিক ব্যক্তির মলের একটি নমুনা সংগ্রহ করে এবং তাতে রক্তের সন্ধান করে (ফিকাল অকাল্ট রক্ত পরীক্ষা বা ফিকাল ইম্যিউনোক্যামিকাল পরীক্ষা — এফআইটি এর মাধ্যমে) এই ক্যান্সারগুলোর পরীক্ষা করে থাকে।

এই ক্যান্সারগুলো যে সমস্ত নারী ও পুরুষরা প্রতিদিন সবজি, টাটকা ফল, পূর্ণ দানা, এবং আঁশযুক্ত খাবার খায় তাদের মধ্যে কম দেখা দেয়। কম পরিমাণে এ্যালকোহল পান করা ও ধূমপান না করাও এই ক্যান্সারগুলো প্রতিরোধ করে।

চিহ্ন

- কালো বা রক্তযুক্ত মল
- পেটের (তলপেটের) ব্যথা
- আপনি সাধারণতঃ যেভাবে মলত্যাগ করেন তাতে পরিবর্তন: মলত্যাগের সংখ্যা কমে যাওয়া বা বেড়ে যাওয়া, বা আরও বেশী ডাইরিয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়া

রক্তস্বল্পতাও এর একটি লক্ষণ হতে পারে (ভাল খাবার ভাল স্বাস্থ্য তৈরী করে, পৃষ্ঠা ৮ দেখুন)। ক্যান্সার যদি খুব অগ্রসর পর্যায়ে চলে যায় তবে এর লক্ষণগুলো হবে দুর্বলতা, এবং ওজন কমে যাওয়া অনুভব করা।

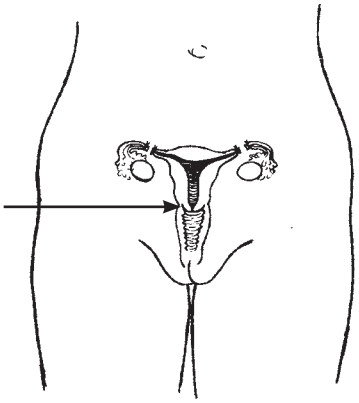
চিকিৎসা

যদি শুরুতেই সনাক্ত হয় তবে এই ক্যান্সারগুলো কেমোথেরাপী দ্বারা বা অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে অপসরণ করা যায়। অন্ত্রের কোথায় বা কতখানি অপসরণ করা হয়েছে তার উপর ভিত্তি করে অস্ত্রোপচারের সময় একটি অস্থায়ী বা স্থায়ী বিকল্প মলাশয় স্থাপন করা হয় (কোলস্টমি)। একটি কোলস্টমিতে একজন সার্জন সুস্থ্য অংশের একটি ফাঁকা জায়গাকে তলপেটের একটি ফাঁকা জায়গার সাথে সেলাই করে দেয় যাতে মল চলার সময় যেখান থেকে ক্যান্সার অপসরণ করা হয়েছে সে জায়গাটি এড়িয়ে যেতে পারে এবং সরাসরি একটি পাত্রে - সাধারণতঃ দেহের বাইরে থাকা একটি থলি - গিয়ে জমা হতে পারে। মলাশয় এবং মলনালীর চিকিৎসা এবং অস্ত্রোপচার যতই উন্নত হচ্ছে ততই কোলস্টমি করার প্রয়োজন কমে যাচ্ছে।

জরায়ু মুখ ক্যান্সার

ক্যান্সার যখন গর্ভাশয়ের (জরায়ু) মূল অংশের ক্ষতি করে তখন তাকে জরায়ুর ক্যান্সার বলে। ক্যান্সার যখন জরায়ুর খোলা অংশটির ক্ষতি করে থাকে তখন তাকে জরায়ু মুখ ক্যান্সার বলে। জরায়ু মুখ ক্যান্সার খুবই সাধারণ, ধীর-বৃদ্ধি পাওয়া একটি ক্যান্সার যাকে শুরুতেই সনাক্ত করতে পারলে খুব ভালভাবেই চিকিৎসা করা যায়। এবং ভাল স্বাস্থ্য পরিচর্যা কার্যক্রমের মাধ্যমে এটিকে পুরোপুরিভাবেই প্রতিরোধ করা যায়।

যৌন সংস্পর্শের (জননেন্দ্রীয়ের সমস্যা ও সংক্রামণ – সংকলিত হচ্ছে দেখুন) মাধ্যমে ছড়ানো এইচপিভি নামের একটি সাধারণ ভাইরাস জরায়ু মুখ ক্যান্সারের মূল কারণ। এইচপিভি এতোই সাধারণ যে বেশীরভাগ পুরুষ আর নারীরাই শেষ পর্যন্ত এগুলো দ্বারা আক্রান্ত হয়। শুধুমাত্র কয়েকটি ধরনের এইচপিভি ক্যান্সারের সৃষ্টি করে।



এইচপিভির বিরুদ্ধে একটি টিকা এই ভাইরাসের ক্যান্সার সৃষ্টিকারী ধরনটিকে (এগুলোর অনেক ধরন আছে) প্রতিরোধ করতে পারে। এলাকায় সকল মেয়ে ও সকল ছেলেদের টীকা দান করার মাধ্যমে জরায়ু মুখ ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া নারীদের সংখ্যা ব্যাপকভাবে কমানো যায়, তবে তা সামগ্রীকভাবে এই ক্যান্সারে মূল উৎপাটন করবে না। শুরুতেই সনাক্ত এবং চিকিৎসা করতে পারার জন্য পরীক্ষা করা গরুত্বপূর্ণ। জরায়ু মুখ ক্যান্সারের পরীক্ষা ও চিকিৎসা করা উভয়ই সহজ এবং খুবই সফল।

এইচআইভি আছে এমন নারীদের মধ্যে জরায়ু মুখের ক্যান্সার প্রায়ই দেখা যায় কারণ তাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ভালভাবে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে না। তাই এইচআইভি আছে এমন নারীদের নিয়মিতভাবে — যদি সম্ভব হয়, বছরে একবার — জরায়ু মুখ ক্যান্সার সনাক্তের জন্য পরীক্ষা করা উচিত।

চিহ্ন

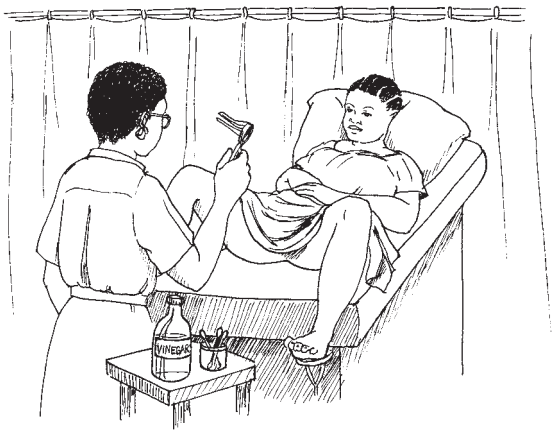
শুরুতেই জরায়ু মুখ ক্যান্সারের কোন লক্ষণীয় চিহ্ন দেখা যায় না। পরে, যৌনসঙ্গমের সময়, বা মাসিকের সময়ের বাইরেও হয়তো যৌনঙ্গ থেকে রক্ত ঝরতে পারে। ক্যান্সারের যদি চিকিৎসা করা না হয় তবে তা ব্যথার সৃষ্টি করতে পারে — প্রথমে পিঠের নিম্নাংশে বা শ্রোণীচক্রে এবং পরে পায়ের পিছন দিকে।

পরীক্ষা

জরায়ু মুখের ক্যান্সার যদি প্রাথমিক পর্যায়েই সনাক্ত করা যায় তবে খুব কম ক্ষেত্রেই মারাত্মক। সকল নারীদেরকে নিয়মিত পরীক্ষা করা যায় এমন সনাক্তকরণ কার্যক্রম সহজেই স্থাপন করা যায়, এমনকি খুব ছোট একটি কম্যুনিটি ক্লিনিকেও তা করা যায়। তিনটি ভিন্ন পরীক্ষার প্রতিটিরই এর নিজস্ব সুবিধা আছে:

- চাক্ষুষ নিরীক্ষা বা ভিনিগার পরীক্ষা, (শ্রোণীচক্রে ভিনিগার বা লুগলের আয়োডিন মাখিয়ে শ্রোণীচক্রটিকে দেখা। এটি খুবই কম খরচের, গবেষণাগারের প্রয়োজন হয় না, এবং তা কিভাবে করা যায় তা শেখা খুবই সহজ। কখনও কখনও স্বাস্থ্যবান কোষগুলোকেও অস্বাভাবিক দেখায়, তাই তা যদি ঘটে থাকে তবে অন্যান্য পরীক্ষা করার মাধ্যমে ফলাফল নিশ্চিত করা হয়। কিভাবে চাক্ষুষ নিরীক্ষা করা যায় সেবিষয়ে আরও জানতে ধাত্রীদের জন্য একটি পুস্তক দেখুন যা হেসপেরিয়ান থেকে পাওয়া যাচ্ছে।

- প্যাপ্যানিকোলাউ পরীক্ষা, বা প্যাপ লেপন। প্যাপ পরীক্ষা খুবই নির্ভরযোগ্য কিন্তু হয়তো প্রতিটি ক্ষেত্রেই সনাক্ত সফল নাও হতে পারে। সেইজন্য এগুলোকে প্রতি তিন বছর পর পর বা কাছাকাছি সময় অন্তর অন্তর পুনরাবৃত্তি করতে হবে।
- এইচপিভি পরীক্ষা। জরায়ু মুখ ক্যান্সার সৃষ্টি করে সেই এইচপিভি সনাক্ত করার পরীক্ষা। এটি হয়তো এককভাবেই করা যেতে পারে বা প্যাপ পরীক্ষার সাথে সাথে করা যেতে পারে বা প্যাপ পরীক্ষায় ক্যান্সার হয়েছে বলে মনে হলে তারপর ব্যবহার করা যেতে পারে।



জরায়ু মুখ ক্যান্সারের পরীক্ষা হয়তে একটু অস্বস্তিকর হতে পারে কিন্তু বেদনাদায়ক নয়।

চিকিৎসা

জরায়ু মুখ ক্যান্সার শুরুতেই সনাক্ত করা গেলে সফলভাবে চিকিৎসার করা ক্যান্সারগুলোর অন্যতম। কোন কোন চিকিৎসা এতোই সহজ এবং সস্তা যে এগুলো ক্যান্সার সনাক্ত করার পরীক্ষা শেষ করার পরপরই একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য কর্মী দ্বারা একটি ক্লিনিকেই করা যায়।

- ক্রিওথেরাপী কার্বন-ডাই-অক্সাইড বা নাইট্রাস অক্সাইড গ্যাস দ্বারা শ্রোণীচক্রের একটি অংশকে জমিয়ে ফেলে। জমিয়ে ফেলার মাধ্যমে অস্বাভাবিক কোষগুলো ধ্বংসপ্রাপ্ত হয় এবং এগুলোকে ক্যান্সারে রূপান্তরিত হওয়া থেকে প্রতিরোধ করে। ক্রিওথেরাপী বেদনাদায়ক নয় এবং খুবই নিরাপদ। ক্রিওথেরাপী সস্তা এবং কিভাবে করতে হয় তা শেখা স্বাস্থ্যকর্মী এবং ধাত্রীদের জন্য খুব সহজ। হেসপেরিয়ান থেকে পাওয়া যাওয়া ধাত্রীদের জন্য একটি পুস্তক দেখুন।
- লুপ ইলেকট্রাসার্জিক্যল এক্সসেশন পদ্ধতি (এলইইপি) একটি ধাতব ফাঁসের মধ্য দিয়ে বিদ্যুৎ প্রবাহিত করে শ্রোণীচক্রের যে অংশে অস্বাভাবিক কোষ আছে সেই অংশগুলোকে অপসারণ করে। শ্রোণীচক্রের মধ্যে যদি অস্বাভাবিক কোষের অবস্থানের এলাকা অনেক বড় হয়, বা এগুলো শ্রোণীচক্রের মুখের ভিতরের দিকে প্রসারিত হয় তবে এলইইপি-এর প্রয়োজন হয়।
- কোল্ড নাইফ কোনিজেশন একটি অস্ত্রোপচারের ছুরি ব্যবহার জরায়ু থেকে একটি বড় অংশ কেটে নেয় যদি ক্যান্সার-পূর্ব জায়গা অনেক বড় হয়। একজন বিশেষজ্ঞ এই কাজটি করেন। কোল্ড নাইফ কোনিজেশন করার পর কোন নারী গর্ভবতী হলে তার গর্ভপাত হতে পরে বা অন্যান্য গর্ভকালীন জটিলতা দেখা যেতে পারে।

ক্যান্সার যদি অগ্রসর পর্যায়ে থাকে, তবে হয়তো অস্ত্রোপচারের (হিস্টেরেক্টমি) মাধ্যমে পুরো জরায়ু অপসরণ করার প্রয়োজন হতে পারে। এর ফলে গর্ভধারণ করা অসম্ভব, কিন্তু ক্যান্সার থেকে রক্ষা পাওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশী।

মুত্রথলির ক্যান্সার

মুত্রথলির ক্যান্সার হবার মূল তিনটি কারণ হলো:

- ধূমপান।
- বিষাক্ত রাসায়নিকের সংস্পর্শে আসা, বিশেষ করে শিল্পজাত কাজ (কারখানায় ও খনিতে) করার সময়। উদাহরণস্বরূপ, যারা লোহা, রং, রাবার, চমড়া, বস্ত্র, কার্পেট, সিমেন্ট, এবং প্লাস্টিক তৈরী করে বা এগুলো নিয়ে কাজ করে তারাই মূত্রথলির ক্যান্সারে সবথেকে বেশী আক্রান্ত হয়। এটি খনি শ্রমিক, বিদ্যুত কর্মী, এবং যারা রাসায়নিক ও সেগুলোর ধোঁয়া নিয়ে কাজ করে তাদের মধ্যেও বেশী দেখা যায়।
- সিস্টোসোমিয়াসিস (অন্যান্য মারাত্মক অসুস্থ্যতা, সংকলিত হচ্ছে)। যে সমস্ত জায়গায় এই রোগটি ব্যাপকভাবে ছড়িয়েছে সেখানে এটিই সবথেকে সাধারণ কারণ।

চিহ্ন

- মূত্রের সাথে রক্ত
- খুব জরুরীভাবে বা কিছুক্ষণ পরপর মূত্রত্যাগ করতে হয়।
- পিঠের নীচের দিকে এক পাশে শ্রোণীর হাড়ের মাঝ বরাবর ঠিক উপরে, বা পেরীনিয়ামে (পায়ুদ্বার এবং যোনীপথ বা অণ্ডকোষের মাঝখানে) ব্যথা।
- মূত্রত্যাগ করা কঠিন হতে পারে, তবে মূত্রথলির ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের মূত্রত্যাগ করার সময় কোন ব্যথা থাকে না।

এগুলোর সবগুলোই অন্যান্য মূত্রথলির সমস্যারও সাধারণ লক্ষণ। মূত্রত্যাগে জটিলতা (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন।

চিকিৎসা

মূত্রথলির ক্যান্সার সাধারণতঃ অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে টিউমার বা মূত্রথলির যে অংশটিতে ক্যান্সার আছে সে অংশটি অপসারণ করে চিকিৎসা করা হয়। অস্ত্রোপচারের আগে টিউমারটির আকার ছোট করতে বা অস্ত্রোপচারের পর ক্যান্সার যাতে আবার ফেরত না আসে তার জন্য কেমোথেরাপীও ব্যবহার করা হতে পারে। টিউমারটি যদি খুবই বড় হয় তবে হয়তো পুরো মূত্রথলিই অপসরণ করতে হতে পারে।

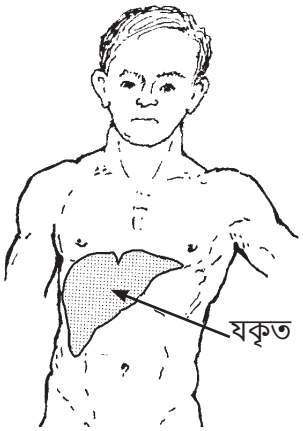
মূত্রথলির ক্যান্সার আবার ফিরে আসে। তাই ক্যান্সার আবারও ফিরে আসেনি তা নিশ্চিত করতে নিয়মিত ফলো-আপ পরীক্ষা করার প্রয়োজন আছে।

যকৃতের ক্যান্সার

যকৃতের ক্যান্সার বিশেষভাবে মারাত্মক এবং এর চিকিৎসা করা কঠিন। এটি পুরুষের মধ্যে সবথেকে বেশী দেখা যায়।

চিহ্ন

সাধারণতঃ কোন লক্ষণ দেখা যায় না। যদিও, যকৃতের ক্যান্সারযুক্ত প্রায় সকলেই হেপাটাইটিস দ্বারা বা সিরোসিস (মদ্যাসক্তি বা রোগের ফলে যকৃতের সৃষ্ট হওয়া ক্ষতচিহ্ন) আক্রান্ত হয়েছে, তাই যকৃতের ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের যকৃতের রোগের চিহ্নগুলো দেখা দিতে পারে:



- ন্যাবা (ত্বক ও চোখের রং হলুদ হওয়া)
- পেটের ডান দিকে উপরের অংশে ব্যথা
- পেট ফুলে ওঠা
- সব সময় ক্লান্ত অনুভব করা (অবসাদ)

রোধ

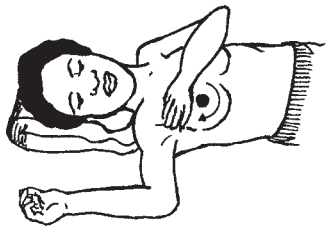
ক্যান্সারটি চিকিৎসা করা কঠিন, কিন্তু হেপাটইটিস বি টীকা অনেক ক্ষেত্রেই এটি রোধে সাহায্য করে। হেপাটাইটিসের উপর আরও তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা ১৭ থেকে ১৯ পর্যন্ত পেটের ব্যথা, ডাইরিয়া, এবং কৃমি অনুচ্ছেদগুলো দেখুন।

এ্যালকোহলের কারণে সৃষ্ট সিরোসিস রোধ করতে দিনে এক বা দু'ই গ্লাসের বেশী পান করা থেকে বিরত থাকুন। আপনার যদি ইতোমধ্যেই হেপাটাইটিসের মতো যকৃতের রোগ থাকে তবে চিরদিনের জন্য মদ্যপান করা থেকে বিরত থেকে যকৃতের ক্যান্সারে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা কমিয়ে আনতে পারেন।

স্তন ক্যান্সার

নারীদের মধ্যে সবথেকে বেশী দেখা যাওয়া ক্যান্সারের মধ্যে একটি হলো স্তন ক্যান্সার যদিও পুরুষদেরও এই ক্যান্সারটি হতে পারে। যদি প্রাথমিক পর্যায়েই সনাক্ত করা যায় তবে খুব কার্যকরভাবেই স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা করা যায়। চিকিৎসার মধ্যে অস্ত্রোপচার, বিকিরণ, কেমোথেরাপী, হরমোন থেরাপী বা এগুলোর কোন কোন কোনটি যৌথভাবে ব্যবহার করা থাকতে পারে।

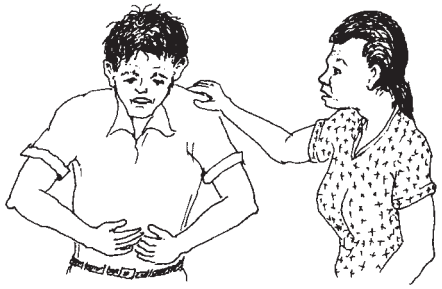
যে কোন ব্যক্তি কোন গোটা বা অস্বাভাবিক চিহ্ন খুঁজতে পরীক্ষা করা শিখতে পারে। ক্যান্সারযুক্ত গোটাগুলো সাধারণতঃ শক্ত, ব্যথামুক্ত, অসমতল, ত্বকের নীচে অবিচল থাকে। প্রতিটি স্তন আলাদা আলাদা করে পরীক্ষা করুন। গোটাটি পরবর্তীতে ক্যান্সার হবে কিনা এক্স-রে (ম্যামোগ্রাফী বলা হয়) বা আল্ট্রাসাউণ্ডের মাধ্যমে পরবর্তী পরীক্ষা তা নির্ধারণ করাতে পারে, কিন্তু আপনার নিশ্চিত হবার জন্য বায়োপ্সি করার প্রয়োজন হবে।



একটি পুঙ্খানুপুঙ্খ স্তন পরীক্ষা মাত্র কয়েক মিনিট সময় নেয়। একজন নারী বা তার স্বাস্থ্যকর্মী ধারাক্রমে ও দৃঢ়ভাবে প্রতিটি অংশে মালিশ করে পরের অংশে মালিশ করতে হবে। কোন গোটা, শক্ত হয়ে যাওয়া, বা রং পরিবর্তনের মতো কোন অস্বাভাবিক জিনিষ অনুভব করেন কিনা দেখুন।

স্তন ক্যান্সার রোধে তেমন কিছু করার নেই, যদিও ভাল খাওয়া, ধূমপান ও এ্যালকোহল এড়ানো, এবং নিয়মিতভাবে অনুশীলন করায় যথেষ্ট সাহায্য হয়। বুকের দুধ পান করানোর মাধ্যমে কিছুটা সুরক্ষা পাওয়া যায়।

পেটের ক্যান্সার



লক্ষণ

- পেটে ব্যথা
- ওজন হ্রাস
- গেলায় সমস্যা
- পেটের মধ্যে দলা অনুভব করা
- মলের রং কালো (টারের মতো দেখতে)

বেশীরভাগ আলসার (পৃষ্ঠা ১২তে পেটের ব্যথা, ডাইরিয়া, এবং কৃমি দেখুন) সৃষ্টিকারী এইচ পাইলোরি নামের ব্যাক্টেরিয়ার সংক্রামণের কারণে সাধারণত পেটের ক্যান্সার হয়ে থাকে। এইচ পাইলোরি যেমন পেটের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়, তেমন অন্যান্য বিষয় যেমন সিগারেট পান, প্রচুর পরিমাণে প্রক্রিয়াজাত মাংস, লাল মাংস, ভাজা খাবার, লবন মাখিয়ে সংরক্ষণ করা খাবার খাওয়া ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে।

বেশীরভাগ পেটের ক্যান্সার সফলভাবে চিকিৎসা করা কঠিন। তাই এই ক্যান্সারটিকে রোধ করাই সবথেকে ভাল। প্রতিদিন ফল, কাঁচা সবজি, এবং পূর্ণ শস্যদানা খাওয়ার মাধ্যমে কিছুটা সুরক্ষা পাওয়া যায়।

অগ্রগ্রন্থির ক্যান্সার

পুরুষদের মূত্রথলির ঠিক নীচে অগ্রগ্রন্থি থাকে যা তাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে বাড়ে। অগ্রগ্রন্থির ক্যান্সার সাধারণতঃ ধীরে বৃদ্ধি পায় এবং সমস্যা সৃষ্টি করার মতো যথেষ্ট বৃদ্ধি পেতে অনেক বছর সময় নেয়। অন্যান্য ক্যান্সারের ক্ষেত্রে যেমন অগ্রগ্রন্থির ক্যান্সারও ঠিক তেমনি শুরুতেই সনাক্ত করতে পারলে এর চিকিৎসায় সবথেকে ভাল ফল দেয়। এমনকি ছড়িয়ে যাওয়া অগ্রগ্রন্থির ক্যান্সারও সফলভাবে চিকিৎসা করা যায়। ৬৫ বছর বয়সের চেয়ে বেশী বয়সের পুরুষদের মধ্যে অগ্রগ্রন্থির ক্যান্সার বেশী দেখা যায়, এবং অগ্রগ্রন্থির ক্যান্সার আক্রান্ত অনেক বয়স্ক লোক সাধারণতঃ অন্যান্য কারণে মারা যাওয়া আগে পর্যন্ত এই ক্যান্সার নিয়েই বেঁচে থাকে।

চিহ্ন

প্রাথমিক পর্যায়ে অগ্রগ্রন্থির ক্যান্সারের কোন লক্ষণ নাও দেখা যেতে পারে। বেশীরভাগ লোকই ডাক্তারী পরীক্ষায় সনাক্ত হবার আগে পর্যন্ত জানতেই পারে না যে তাদের এটি আছে।

সবথেকে বেশী দেখা যাওয়া লক্ষণ হলো মূত্রত্যাগ করায় সমস্যা, কিন্তু এটি ক্যান্সার-নয় এমন বড় হয়ে যাওয়া অগ্রগ্রন্থির কারণেও ঘটতে পারে, যা বয়স্ক লোকদের ক্ষেত্রে বেশী দেখা যায়।

একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে দেখা করার কারণগুলো হতে পারে:

- প্রস্রাবের প্রবাহ শুরু করা বা বন্ধ করায় জটিলতা
- বিশেষ করে রাতে বার বার মূত্রত্যাগের প্রয়োজনীয়তা
- মূত্র ত্যাগ করার সময় ব্যথা বা জ্বালা করে
- আপনার প্রস্রাবে বা বীর্যে রক্ত
- আপনার পিঠের নীচের দিকে, পেটে, নিতম্ব, বা শ্রোণীতে তীব্র এবং ঘন ঘন ব্যথা

অগ্রগ্রন্থি-নির্দিষ্ট এ্যান্টিজেন (পিএসএ) নামের একটি রক্ত পরীক্ষা অগ্রগ্রন্থির ক্যান্সার সনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারে। উচ্চমাত্রার পিএসএ মানে হলো অগ্রগ্রন্থির ক্যান্সার, কিন্তু এর মানে এটাও হতে পারে যে আপনার অগ্রগ্রন্থিটি আকারে বড় হয়ে গেছে বা সংক্রামিত হয়েছে (মূত্রত্যাগের জটিলতা, সংকলিত হচ্ছে দেখুন)।

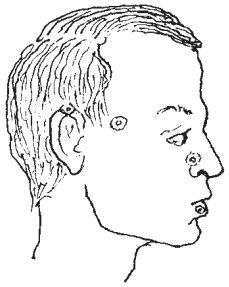
চিকিৎসা

কিভাবে অগ্রগ্রন্থির ক্যান্সারের চিকিৎসা (অস্ত্রোপচার, বিকিরণ, কেমোথেরাপী, হরমোন থেরাপী, বা যৌথভাবে এগুলোর ব্যবহার) করা হবে তা নির্ভর করবে ক্যান্সার কোষের ধরন, এগুলো ছড়িয়েছে কিনা, আপনার বয়স এবং সাধারণ স্বাস্থ্য, এবং আপনার পছন্দের উপর। অগ্রগ্রন্থির কোন কোন ক্যান্সার খুব ধীরে বৃদ্ধি পায় যে এর একমাত্র চিকিৎসা হলো নিয়মিত পরীক্ষা করা।

ত্বকের ক্যান্সার

ত্বকের ক্যান্সার হালকা-ত্বকের ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে সচারচর দেখা যায়, এবং গাঢ়-ত্বকের ব্যক্তিদের মধ্যে বিরল, কিন্তু যে কোন ব্যক্তি ক্ষেত্রেই হতে পারে। শিশু বেলায় তীব্র রোদ্রদগ্ধ হয়েছে এমন প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে বেশী দেখা যায়।

এটির দু'টো মূল ধরন আছে। সচরাচর দেখা যাওয়া মেলানোমা-নয় এমন ত্বকের ক্যান্সার সহজেই চিকিৎসা করা যায় কারণ এটি খুব বৃদ্ধি পায় এবং একজন স্বাস্থ্য কর্মী তা কেটে বের করতে পারে। অন্য ধরনটিকে মেলানোমা বলা হয় যা সবথেকে বিপজ্জনক ধরনের ত্বকের ক্যান্সার।



একটি মেলানোমা-নয় এমন ক্যান্সার প্রায়শই মুখে বা ত্বকের অন্যান্য যে কোন স্থানে একটি ধীরে বৃদ্ধি পাওয়া লাল বা গোলাপী গোটা, ঘা বা খোশ-পাঁচড়ার মতো দেখতে হতে পারে। এগুলো যদি বৃদ্ধি পাওয়া অব্যহত থাকে তবে এগুলোকে সাধারণতঃ কেটে বের করে ফেলতে হয় কারণ এগুলো দেহের ভিতরে ক্যান্সার ছড়াতে পারে।

মেলানোমা একটি ত্বকের ক্যান্সার যা খুব দ্রুত বৃদ্ধি পায় ও মারাত্মক এবং ততক্ষণাৎ এর চিকিৎসা করতে হবে। প্রথমে ক্ষতিগ্রস্ত এলাকা কেটে ফেলা হয়। ক্যান্সার যদি দেহের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে যায় তবে অন্যান্য চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

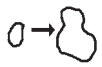
মেলানোমা ত্বকের ক্যান্সারের চিহ্ন

একটি মেলানোমা নীচের এক বা একধিকভাবে একটি তিল থেকে আলাদা দেখায়:

এটি অসমান এবং আকারে অস্বাভাবিক যা গোলাকারও নয় ডিম্বাকৃতিও নয়

এটি খাঁজযুক্ত প্রান্ত বা এর প্রান্তগুলো অসম

একই তিলের মধ্যে বিভিন্ন রং দেখা যায়


আকার, রং বা আকৃতির পরিবর্তন হয়

প্রতিরোধ

বিশেষভাবে হালকা-ত্বকের শিশুদেরকে টুপি, বাহু ও পা ঢাকা যায় এমন পোষাক, এবং সূর্যতাপ থেকে রক্ষা পাবার মালিশ ব্যবহার করে রক্ষা করুন।

আপনি যদি বাইরে কাজ করেন, তবে আপনার ত্বক ঢাকুন এবং একটি টুপি ব্যবহার করুন।

ক্যাপোসীর সারকোমা

একটি ত্বকের ক্যান্সার যা এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তিদেরকে ক্ষতিগ্রস্ত করে থাকে, ক্যাপোসীর সারকোমা হলে মুখের ভিতরে বা দেহের যে কোন জায়গায় লাল, বাদামী, বা বেগুনী রংয়ের ছোপ দেখা যায়।

চিহ্ন

মুখের চারপাশে বা ভিতরে, বা দেহের অন্যান্য যে কোন জায়গায় ব্যথামুক্ত ছোপ ছোপ দাগ যাকে ফুলে যাওয়া কালশিটে দাগের মতো দেখায়। এই ছোপগুলো প্রায় সংক্রামিত বা ব্যথাযুক্ত হয় না বললেই চলে, যদি না এগুলো ফেটে যায়।

চিকিৎসা

এইচআইভি বিষয়ে অভিজ্ঞতা আছে এমন একজন স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তার দেখান। এ্যন্টিরেট্রোভাইরাল ঔষধ (এআরভি) এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে থাকা এই ক্যান্সারকে রোধ করে, এবং এআরভি চিকিৎসা শুরু করা এই ক্যান্সারের আরও ভয়াবহ হয়ে ওঠা রোধ করতে পারে। কোন কোন সময় ক্যাপোসীর সারকোমা কেমোথেরাপী বা অন্যান্য ঔষধের সাহায্যে চিকিৎসা করা হয়।

শিশুদের মধ্যে ক্যান্সার

শিশুবেলায় ক্যান্সার হওয়া সাধারণতঃ দেখা যায় না। শিশুদের মধ্যে সবথেকে বেশী দেখতে পাওয়া ক্যান্সারের মধ্যে আছে লিউকেমিয়া (রক্তের ক্যান্সার) বা মস্তিষ্কের টিউমার। সামগ্রীকভাবে শিশুবেলার ক্যান্সার প্রাপ্তবয়স্কদের ক্যান্সারের থেকে বেশী সহজভাবে চিকিৎসা ও নিরাময় করা যায়।

শিশুদের হওয়া বেশীরভাগ ক্যান্সারই সহজেই সনাক্ত করা যায় না। সাধারণতঃ চিহ্নগুলো অস্পষ্ট যেমন ওজন হ্রাস হওয়া অব্যহত, সকালে মাথা ব্যথা আর বমি, ফুলে যাওয়া বা ব্যথা দীর্ঘস্থায়ী হয়, জ্বর দীর্ঘস্থায়ী হয়, অস্বাভাবিক কালশিটে দাগ বা রক্তক্ষরণ। এর সবগুলোই অন্যান্য সমস্যার চিহ্ন হতে পারে — কোন কোনটি গুরুতর, কোন কোনটি নয়। শিশুর যদি কোন দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে থাকে তবে তার কোন একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্যে ডাক্তারী পরীক্ষা করা উচিত।

বারকিটের লীম্ফোমা

বিশেষকরে আফ্রিকার বিভিন্ন জায়গায় সচরাচর দেখা যাওয়া শিশুবেলার ক্যান্সার হলো বারকিটের লীম্ফোমা। এটি মুখে উপরের বা নীচের চোয়ালে একটি গোটা আকারে শুরু হয়। মাম্পসের মতো বা এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে সাধারণতঃ যেমন গন্থিগুলো ফুলে যায় এটির ফলে তা না হয়ে শুধুমাত্র গালের একপাশে ফুলে যায় এবং তা ফোলে খুব দ্রুত। এটি এক দিনের মধ্যে আকারে দ্বিগুণ হয়ে যেতে পারে। এটি ব্যথাযুক্ত নয় তবে প্রাথমিক পর্যায়ে এটি অস্বস্তির কারণ হতে পারে। ফুলে যাওয়া অংশের নিকটের দাঁতগুলো সাধারণতঃ স্থানচ্যুত হয় বা নড়বড়ে হয় যায়। এটিকে হয়তো দাঁতের ফোড়া মনে করে ভুল হতে পারে।

বারকিটের লীম্ফোমা কেমোথেরাপী দ্বারা চিকিৎসা করা হয়। চিকিৎসা যদি প্রাথমিক পর্যায়েই শুরু হয় তবে এটি সাধারণতঃ খুবই সফল হয়।

আপনার যদি ক্যান্সার থাকে

আপনার ক্যান্সার হয়েছে তা জানা কম করে বললেও খুবই ভীতিকর। কিন্তু ক্যান্সারের বিরুদ্ধে লড়াই করা এবং ভাল অনুভব করায় সাহায্য করতে আপনি করতে পারেন এমন কিছু বিষয় আছে।

- আপনার যদি মনে হয় আপনার ক্যান্সার আছে, তবে ক্যান্সারের বিষয়ে অভিজ্ঞতা আছে এমন ডাক্তার বা ক্লিনিক খুঁজে বের করতে চেষ্টা করুন। আপনার হয়তো নিশ্চিতভাবে জানতে ১টি পরীক্ষার বেশী লাগতে পারে।
- আপনাকে যদি বলা হয় যে আপনার ক্যান্সার আছে, তবে আপনি ডাক্তারকে এই রোগটি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। যে সমস্ত লোকদের এই ধরনের ক্যান্সার আছে তাদের ক্ষেত্রে কী ঘটে? আপনি দীর্ঘ সময় বাঁচার জন্য বা এই ক্যান্সার থেকে ভাল হয়ে ওঠার জন্য কী করতে পারেন।
- দ্রুত চিকিৎসা গ্রহণ করুন। অনেক ক্যান্সারেই সফলভাবে চিকিৎসা করা যায় যদি প্রাথমিক পর্যায়েই তা সনাক্ত করা যায়। চিকিৎসা বিষয়ক আপনার কোন পছন্দ আছে কিনা? এই চিকিৎসাগুলোর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কী কী?
- অন্যান্য যাদের ক্যান্সার হয়েছে তাদের সাথে কথা বলুন। তারা প্রায় সময়ই উপকারী পরামর্শ দিতে পারে এবং সহমর্মী শ্রোতা হতে পারে বিশেষভাবে যদি তাদেরও একই জাতীয় ক্যান্সার হয়ে থাকে এবং এখন তারা ভাল আছে।
- অনবগত বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের বলা গুজব বা গল্পে কান দেবেন না।
- পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার মাধ্যমে আপনি শক্তিশালী থাকতে পারবেন।
- প্রাত্যহিক অনুশীলন করুন — এমনকি স্বল্প সময় হাঁটা হলেও। আয়েশ করার উপায় খুঁজুন, যেমন যোগ ব্যয়াম, ধ্যান, বা কয়েক মিনিট নিজে একটু একা থাকুন।
- আপনাকে সাহায্য করতে পারে এমন মানুষ খুঁজুন। ক্যান্সার এবং এর চিকিৎসা ক্লান্তি, বমি বমি ভাব, এবং ব্যথার কারণ হতে পারে। ক্যান্সার প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করতে পারে এবং এদিক ওদিক চলাফেরা করা বা কাজ করা কঠিন করে তুলতে পারে। একজন স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে হয়তো প্রয়োজনীয় সম্পদ সম্পর্কে ধারণা থাকতে পারে।

  যে কোন ক্যান্সারের চিকিৎসার উদ্দেশ্যে থাকতে হবে সাধারণ স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ প্রসার করা।

আপনার ক্যান্সার হয়েছে তা জানতে পারা, চিকিৎসা গ্রহণ করা, এবং আপনি অসুস্থ্য তা গ্রহণ করা খুবই কঠিন হতে পারে। আশাহত বা দুশ্চিন্তাযুক্ত হওয়া স্বাভাবিক। অসুস্থ্য হবার মানসিক ও আবেগগত দিকগুলোর পরিচর্যা যে কোন শারীরিক বা ঔষধগত চিকিৎসার মতোই সমান গুরুত্বপূর্ণ। এই সাহায্য পাবার অনেক উপায় আছে।

- প্রিয়জনদের সাথে সময় কাটান।
- আপনি আস্থা রাখেন এমন কোন একজনের সাথে আপনার অনুভূতি এবং ভীতি সম্পর্কে কথা বলুন।
- প্রার্থণা করুন বা আপনার ধর্মীয় দলের সাথে বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করুন।
- আপনি পছন্দ করেন এমন কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করুন।
- সঙ্গীত, ধ্যান, এবং মৃদ্যু শরীর চর্চার মাধ্যমে আয়েশ করুন।

হতাশা বা দুশ্চিন্তার অনুভূতির বিষয়ে কিভাবে সাহায্য করা যায় সে সম্পর্কে আরও জানতে দেখুন।

স্বাস্থ্যকর্মীরা ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাহায্য করতে পারে

মাঠ স্বাস্থ্য কর্মী ক্যান্সার প্রতিরোধ ও এর চিকিৎসা সম্পর্কে শিক্ষা নিতে পারে এবং তাদের শিখন অন্যান্যাদের সাথে ভাগাভাগি করতে পারে।

ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিটি এবং তার পরিবারকে সাহায্য করুন:

- তারা যে একা নয় তা অনুভব করতে তাদেরকে সাহায্য করুন।
- একই ধরনের অভিজ্ঞতা হয়েছে এমন অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে তাদেরকে পরিচয় করিয়ে দিন।
- তাদেরকে স্বাস্থ্যকর খাবার, ও পরিবহণ খোঁজায় সহায়তা করুন, তাদের ঘর ও সন্তান সামলাতে সাহায্য করুন, আর তা জনগোষ্ঠী দল, ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান, বা সরকারী পরিষেবাগুলোকে জড়িত করার মাধ্যমে করা যেতে পারে।
- আপনার এলাকায় বা দেশে ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাহায্য করে এমন ক্লিনিক, ডাক্তার, এবং সংস্থাগুলোর একটি তালিকা রাখুন।
- ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিকে তার ব্যথা, অস্বস্তি, এবং ভীতি সামলাতে সাহায্য করুন।
- ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারকে সাহায্য করুন যাতে তাদের কাছ থেকে অনেক টাকা নিয়ে তাদেরকে অলৌকিক সুস্থ্যতা দান করার মিথ্যা প্রতিশ্রুতি দিয়ে তাদের অবস্থা আরও খারাপ করে তোলে এমন ব্যক্তিদেরকে তারা এড়িয়ে যেতে পারে।

ক্যান্সার বিষয়ক সচেতনতা এবং প্রতিরোধ নিয়ে কাজ করুন:

- জনগণকে ক্যান্সারের প্রাথমিক লক্ষণগুলো শিখতে এবং পরীক্ষা করা বা এর চিকিৎসা গ্রহণে ভীত না হবার জন্য উৎসাহিত করুন কারণ প্রাথমিক পর্যায়েই তা করা গুরুত্বপূর্ণ।
- ধূমপান বন্ধ করায় সাহায্য করতে শিখন অধিবেশন পরিচালনা করুন।
- মানুষকে হেপাটাইটিস বি এবং এইচপিভির টীকা দিন।
- নারীদেরকে জরায়ু মুখ ক্যান্সার এবং অন্যান্য ক্যান্সার সনাক্ত করার পরীক্ষা করান যদি স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ এই পরীক্ষা করার সুবিধা দিয়ে থাকে।
- আপনার নিজের জন্য বা অন্যান্য স্বাস্থ্য কর্মীদের জন্য বিশেষ কোন ধরনের ক্যান্সারের চিকিৎসা করার প্রশিক্ষণ নিন। ধাত্রীরা জরায়ু মুখ ক্যান্সার কিভাবে নির্ণয় ও প্রতিরোধ করতে হয় তা শিখতে পারে।
- এলাকার জল, ভূমি, ও বায়ু থেকে রসায়নিক দ্রব্য এবং অন্যান্য দূষণ দূরে রাখতে জনগণকে একত্রিত হতে সাহায্য করুন।
- ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাহায্য ও তাদের সাথে বিণয়মূলক আচরণ করতে, এবং তাদেরকে তাদের অসুস্থ্যতার জন্য দায়ী না করতে জনগণকে উৎসাহিত করুন।

ক্যান্সারের ব্যথা প্রশমিত করা

ক্যান্সারের ব্যথা ক্যান্সারের কারণে বা এর চিকিৎসার কারণে ঘটতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কেমো থেরাপী নেয়া ব্যক্তিদের মুখে ব্যথা হতে পারে।

ক্যান্সারের অবস্থা খারাপ হতে থাকলে ক্যান্সার থেকে সৃষ্ট ব্যথা খুবই তীব্র হয়ে উঠতে পারে। শক্তিশালী ব্যথানাশক (যেমন মরফিন বা কোডেইন) সবথেকে ভালভাবে ব্যথার উপশম করে, এবং এই ঔষধগুলোর মাত্রা হয়তো ভাল কাজ করার জন্য ক্রমশ অল্প পরিমাণ থেকে বেশী পরিমাণে বাড়াতে হবে।

যেহেতু এগুলো অভ্যাস-সৃষ্টিকারী হতে পারে তাই শক্তিশালী ব্যথার ঔষধ (মাদক) বেশীরভাগ সময়ই সহজলভ্য হয় না। সরকার এবং এমনকি ভাল-চাওয়া স্বাস্থ্যকর্মী মাদকদ্রব্যের অপব্যবহার এবং মাদকাসক্তি গড়ে ওঠার ভয়ে এগুলোর ব্যবহার সীমিত করে দিতে পারে। এর ফলে ক্যান্সার বা অন্যান্য দীর্ঘ মেয়াদী অসুস্থ্যতায় ভুগছে এমন ব্যক্তিদের জন্য অপ্রয়োজনীয় ভোগান্তির কারণ হয়। এই ঔষধগুলো বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার অত্যাবশ্যকীয় ঔষধের আদর্শ তালিকা লিপিবদ্ধ করা আছে, কিন্তু ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তি ও তীব্র ব্যথায় ভুগছে এমন অন্যান্য ব্যক্তিদের জন্য তা সহজলভ্য তা নিশ্চিত করাতে আরও বেশী কিছু করতে হবে। আমাদেরকে এই ঔষধগুলোর বিরুদ্ধে যে কলঙ্ক আছে তার বিরুদ্ধে কাজ করার উচিত, এবং ব্যথা থেকে মুক্ত হওয়া যে একটি মানবাধিকার তার স্বীকার করা উচিত।

ক্যান্সারের ব্যথা কমানোর অন্যান্য উপায় বা ক্যান্সারের অন্যান্য চিকিৎসার মধ্যে আছে আকুপাঙ্কচার, মালিশ এবং শারীরিক চিকিৎসা।

শেষ জীবনের পরিচর্যা

আপনি যেখানেই থাকুন না কেন এবং যত অর্থই খরচ করুন না কেন এমন ক্যান্সার আছে যার কোন নিরাময় নেই। হয়তো ক্যান্সার নিরাময় করবে না কিন্তু ইতিবাচক মনোভাব ক্যান্সার আক্রান্ত একজন ব্যক্তি এবং তার প্রিয়জনদের মনবল জাগিয়ে তুলতে ও তাদের দিনগুলেকে আর সমৃদ্ধ করতে সাহায্য করবে। ভাল মনোভাব বজায় রাখা একজন ব্যক্তিকে সে চিকিৎসা গ্রহণ করুক বা নাই করুক, এক একটি দিন অতিবাহিত করার প্রয়োজনীয় শক্তি অর্জন করায় সাহায্য করতে পারে।

যে ক্যান্সারগুলো নিরাময় করা যাবে না, সেগুলোর ক্ষেত্রে অবশেষে সেই সময় আসবে যখন মৃত্যু ঘনিয়ে এসেছে তা নিশ্চিত হয়ে যায়। যখন তা ঘটে, তখন ব্যক্তিটি ও তাকে যারা ভালবাসে তাদেরকে কী ঘটছে সে বিষয়ে একমত হতে, এবং প্রস্তুতি নেবার জন্য সাহায্য করুন। তাকে স্মরণ করিয়ে দিনে যে আপনি জীবনে ও মরণে তার পাশে থাকবেন। তার হয়তো ব্যথা হ্রাস করার জন্য ঔষধ, এবং স্বস্তি ও স্বাচ্ছন্দ মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাওয়ায় স্নেহময় যত্নের প্রয়োজন হবে। মৃত্যুবরণ করছে এমন একজনের যত্ন নেয়া সম্পর্কে আরও জানতে দেখুন।

ক্যান্সারের অনেকটাই প্রতিরোধ করা যায়

বিভিন্ন অনেক জিনিসের কারণে ক্যান্সার হতে পারে, এবং সাধারণতঃ নীচের কয়েকটি ছাড়া জানার কোন উপায় নেই যে একটি নির্দিষ্ট জিনিসের কারণে একজন ব্যক্তির ক্যান্সার হয়েছে কিনা:

- ফুসফুসের ক্যান্সার, সাধারণতঃ তামাক সেবনের কারণে হয়ে থাকে (পৃষ্ঠা ১০ দেখুন)।
- জরায়ু মুখ ক্যান্সার, সাধারণতঃ ভাইরাস সংক্রামণের কারণে হয়ে থাকে (পৃষ্ঠা ১২ দেখুন)।

অন্যান্য বেশীরভাগ ক্যান্সারই মনে হয় নির্দিষ্ট কিছু ক্ষতিকারক জিনিসের যৌথ সংস্পর্শে আসার কারণে হয়ে থাকে।

আমরা সকল ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারবো না কিন্তু যে জিনিসগুলো ক্যান্সার হওয়াকে আরও সাধারণ ঘটনায় পরিণত করেছে সেগুলোকে সীমাবদ্ধ করে আমরা ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারি।

ধোঁয়া ও ধুমপান এড়িয়ে চলুন

- সারা বিশ্বে ক্যান্সারের একটি মূল কারণ হলো তামাকের ধূমপান করা। ধূমপান ফুসফুসের ক্যান্সার সৃষ্টি করে, এবং সেই সাথে মলাশয়, মূত্রাশয় ও ঘাড়ের ক্যান্সার সৃষ্টি করে। এর ফলে হৃদরোগ, স্ট্রোক, ফুসফুসের সংক্রামণ, এবং আলসার হতে পারে, এবং যখন গর্ভবতী নারী ধূমপান করে বা অন্যের সিগারেটের ধোঁয়া নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করে তাদের শিশুদের অসুস্থ্য হবার বা বিপজ্জনকভাবে ছোট হয়ে জন্মাবার সম্ভাবনা বেশী। ধুমপান বন্ধ করা ধূমপায়ীদের জন্য ক্যান্সার আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমায়, এবং যে বয়সেই আপনি ধূমপান বন্ধ করুন না কেন তা আপনার পরিবার ও বন্ধুদেরকেও রক্ষা করবে। কিভাবে ধূমপান বন্ধ করতে হবে তার উপর আরও জানতে দেখুন।

- ঘরের ভিতরে রান্নার আগুন ক্যান্সার ও ফুসফুসের রোগ হবার সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে। ধোঁয়া-মুক্ত বা স্বল্প ধোঁয়ার রান্নার চুলা তৈরী করা এবং ধোঁয়াগুলো বাইরে বের করে দেয়া পুরো পরিবারের জন্য ক্যান্সারের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। পরিবেশ স্বাস্থ্য বিষয়ে জনগোষ্ঠীর জন্য একটি সহায়িকা-এর পৃষ্ঠা ৩৫৯ থেকে ৩৬৪ দেখুন।
- কারখানা, গাড়ী, এবং ট্রাক থেকে সৃষ্ট দূষণ ক্যান্সার ঘটায়। মানুষ যদি দাবি করে এবং আইনে যদি তা প্রয়োজনীয় হয় তবে এগুলোকে আরও কম ধোঁয়া ও কম ক্যান্সার উৎপাদন করায় বাধ্য করা যায়।
- একটি ধোঁয়াময় পরিবেশে কাজ করা বিপজ্জনক। আপনি ও আপনার সহকর্মীরা যদি আপনার কর্মকর্তাকে দিয়ে বায়ু চলাচল ব্যবস্থার উন্নতি করতে পারেন, বা নিদেনপক্ষ্যে আপনাদেরকে যেন ফিল্টারযুক্ত মুখোশ (শ্বাসমুখোশ) দেয়ার ব্যবস্থা করতে পারেন, তবে আপনারদের স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে।

কম পরিমাণে এ্যালকোহল পান করুন

প্রতিদিন এক বা দুই গ্লাসের বেশী এ্যালকোহল পান করলে বেশ কয়েকটি ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। স্তন ক্যান্সার, যকৃতের ক্যান্সার, পেট ও অন্ত্রের ক্যান্সার, মুখ ও গলার ক্যান্সার এর সবগুলোই হয়তো এ্যালকোহল পান করা সংশ্লিষ্ট। কম পান করা প্রতিদিনকার খাবার এবং পরিবারের অন্যান্য চাহিদা পূরণের জন্য আরও বেশী অর্থ যোগান দিতে পারে। কিভাবে মদ্যপান বন্ধ করতে হবে তার উপর আরও জানতে দেখুন।

সংক্রামণ এড়িয়ে চলুন ও এর চিকিৎসা করুন

- এইচ পাইলোরি নামের যে ব্যক্টেরিয়া পেটে আলসারের কারণ ঘটায় সেটির চিকিৎসা করা না হলে তা পেটের ক্যান্সার ঘটাতে পারে। আপনার যদি পেটের আলসার বার বার হতে থাকে তবে এটিকে পেটে ব্যথা, ডাইরিয়া এবং কৃমি (পৃষ্ঠা ১৩ দেখুন) অধ্যায়ে বর্ণিত ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করা যায়।
- হেপাটাইটিস বি এবং সি যকৃতের ক্যান্সার ঘটাতে পারে। হেপাটাইটিস বি-এর জন্য টীকা আছে, এবং যৌন সঙ্গমের সময় কনডম ব্যবহার করে এবং ইঞ্জেকশনের সূঁই পুনর্ব্যবহার না করে হেপাটাইটিস বি এবং সি উভয়ই প্রতিরোধ করা যায়। হেপাটাইটিসের উপর আরও জানতে পেটে ব্যথা, ডাইরিয়া এবং কৃমি অধ্যায়ে পৃষ্ঠা ১৮ থেকে ১৯ দেখুন।
- এইচপিভি (হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস, একটি যৌনবাহিত সংক্রামণ, পৃষ্ঠা ১২ দেখুন) নারীদের মধ্যে জরায়ু মুখ ক্যান্সার এবং নারী ও পুরুষের মধ্যে অন্যান্য অনেক ক্যান্সারের কারণ। এইচপিভি থেকে রক্ষা পাবার জন্য একটি প্রতিশেধক আছে।
- এইচপিভির কারণে বেশ কয়েটি ক্যান্সার প্রায়ই দেখা যায়, বিশেষভাবে ক্যাপোসীর সারকোমা, অ-হজকিনিয় লীম্ফোমা, এবং জরায়ু মুখ ক্যান্সার। যৌন সঙ্গমের সময় কনডম ব্যবহার করে এবং সূঁই পুনর্ব্যবহার না করে এইচআইভি প্রতিরোধ করুন।

ভাল খাবার ভাল স্বাস্থ্য তৈরী করে

খাবার অভ্যাস ক্যান্সার রোধে ভূমিকা রাখতে পারে বা ক্যান্সার রোধ করে। প্রতিদিন পূর্ণ শস্যদানা, এবং সতেজ সবজি ও ফল আপনাকে অনেক ক্যান্সার ও অন্যান্য অসুস্থ্যতা থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে। দেখুন। শস্যদানা ও শিমের বীচি বায়ুচলাচল ব্যবস্থাযুক্ত ঘরে সংরক্ষণ করলে যকৃতের ক্যান্সার সৃষ্টি করে এমন একটি ছত্রাক দ্বারা এগুলো নষ্ট হওয়া রোধ করা যায়। আপনার অল্প টাকা থাকলেও কিভাবে ভাল খাওয়া যায়সে সম্পর্কে জানতে ভাল খাবার ভাল স্বাস্থ্য তৈরী করে অধ্যায়ে পৃষ্ঠা ১৩ দেখুন এবং শস্য সংরক্ষণের নিরাপদ উপায় সম্পর্কে জানতে পৃষ্ঠা ৩১ থেকে ৩২ দেখুন।

স্বাস্থ্য পরিচর্যায় প্রবেশগম্যতা

যখন মানুষের ভাল মানের স্বাস্থ্য সেবায় প্রবেশগম্যতা থাকে তখন তাদের স্বাস্থ্য ভাল থাকে এবং আরও বেশী করে ক্যান্সার প্রতিরোধ হয়। স্বাস্থ্য সেবায় প্রবেশগম্যতা প্রাথমিক পর্যায়েই ক্যান্সার সনাক্ত করতেও সাহায্য করে যা এর চিকিৎসাকে আরও সফল করে তোলে।

রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন

শিল্প কারখানাগুলোতে ও কৃষিতে হাজার হাজার রাসায়নিক দ্রব্য তৈরী ও ব্যবহার করা হচ্ছে, এবং তা আমরা যে বায়ুতে নিঃশ্বাস নেই, যে জল পান করি, এবং যে খাবার খাই তাতে বিমুক্ত করা হচ্ছে। কোন কোন রাসায়নিক দ্রব্য আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক, এর মধ্যে কতগুলো আছে যেগুলো ক্যান্সারের কারণ বা ক্যান্সার হওয়ায় ভূমিক রাখে। দুর্ভাগ্যজনক যে ব্যবহার করার আগে রাসায়নিক দ্রব্য যে নিরাপদ তা প্রমাণে বাধ্য করার জন্য কোন আইন নেই, তাই আমরা রাসায়নিক দ্রব্যগুলোর বিপদ সম্পর্কে জানতে প্রায়ই দেরী করে ফেলি। সারা বিশ্বে রাসায়নিক দ্রব্যের বর্ধিত ব্যবহার ক্যান্সার হওয়ার হার বেড়ে যাওয়ার পিছনে একটি কারণ। রাসায়নিক দ্রব্য ও ক্যান্সার প্রতিরোধ করার গুরুত্বপূর্ণ উপায়গুলোর মধ্যে আছে:

- একটি রাসায়নিক দ্রব্য নিরাপদ প্রমাণ করার আগে পর্যন্ত এটিকে বিপজ্জনক বলে ধরে নিতে হবে।
- কীটনাশক ও রাসায়নিক পরিষ্কারক ব্যবহার করা, বা রাসায়নিক দ্রব্য সংরক্ষণ করা কোন পাত্র পুনর্ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
- প্লাষ্টিক বা অন্যান্য বর্জ্য পোড়াবেন না (এর ফলে আমরা যে বায়ুতে নিঃশ্বাস নেই তাতে বিষাক্ত ধোঁয়া মিশে যায়)।
- আপনি যদি আপনার কর্মকর্তাকে আপনার কর্মক্ষেত্রে নিরাপদ রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করার বিষয়ে উপলব্ধি করাতে না পারেন তবে সেগুলো নিঃশ্বাসের মাধ্যমে নিতে বা স্পর্শ না করার চেষ্টা করুন। দস্তানা, মুখোশ, এবং নিরাপত্তামূলক পোষাক ব্যবহার করুন, এবং প্রায়ই আপনার হাত ধুয়ে নিন যাতে করে রাসায়নিক দ্রব্য আপনার খাবারে বা মুখে না যায়।
- বিদ্যুৎ উৎপাদন কেন্দ্র এবং কারখানাগুলো তাদের বর্জ্য নিরাপদভাবে সামলায় এবং দূষণ না ঘটায় তা নিশ্চিত করতে আপনার সরকারের কাছে দৃঢ় দাবী জানান। রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শে আসার বিরুদ্ধে আপনার জনগোষ্ঠীকে সংগঠিত করার বিষয়ে আরও জানতে পরিবেশ শিল্প স্বাস্থ্য বিষয়ে জনগোষ্ঠীর জন্য একটি সহায়িকা দেখুন।

আমরা যদি মুনাফার থেকে মানুষের জীবনের উপর বেশী মূল্য দেই তবে ক্যান্সার কমে যাবে।

শিল্প কারখানার দূষণ গিয়ে আমাদের দেহে প্রবেশ করে। দূষণ বন্ধ করা ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা কমিয়ে দেবে।