01

তীক্ষ্ণ (অ্যাকিউট) লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া (এএল্এল্)

(শ্বেত রক্তপেশীদের ক্যান্সার)

অনূবাদক :
ওয়ামন দত্তাত্রয় ফাটক, পুনে.

জাসক্যাপ

জীত এসোসিএশন ফর সাপোর্ট টু ক্যান্সার পেশন্টস্, মুম্বঈ, ভারত

জাসক্যাপ

জীত এসোসিএশন ফর সাপোর্ট টু ক্যান্সার পেশন্টস্

‘অখন্ড জ্যোতি’ নং. 1, তৃতীয় তলা, রাস্তা ক্র. 8,
সাংতাক্রুজ (পূর্ব), মুম্বঈ-400 055.
টেলিফোন : 2618 2771, 2618 1664
ফৈক্স : 91-22-2618 6162
E-mail - jascap@vsnl.com

গাসক্যাপ এক দাতব্য প্রতিষ্ঠান আছে যে ক্যান্সার বিষয়ে বিস্তৃত তথ্য প্রাপ্ত করায় যে রোগী এবং ওর পরিবারকে রোগ তথা তার চিকিৎসা নিয়ে বুঝতে সাহায্য করে যাতে উনারা রোগের সংগে মোকাবিলা করতে পারেন।

সোসায়টিজ তালিকাভূক্ত করন (রজিস্ট্রেশন) আইন 1860 ক্র. 7339/7966 জী.বী.বী.এস্.ডী. মুম্বঈ এবং বম্বে পাব্লিক ট্রাস্ট অ্যাক্ট 1950 ক্র 18751 (মুম্বঈ) অধীনে তালিকাভুক্ত করা (রজিস্টর্ড)। ইন্কাম ট্যাক্স অ্যাক্ট 1961 বিভাগ 80 জী (1) অধীনে আর সর্টিফিকেট্ ক্র. ডী আয় টী (ই)/ বী সী / 80 জী/ 1383/96-97 তারীখ 28-02-97 - যার পরে নুতনীকরন করা হয়েছে-এর অনুসারে জাসক্যাপকে দেওয়া দান আয়কর শ্রেক্ক দেওয়াথেকে ছাড় পাওয়াযোগ্য থাকে।

সম্পর্ক : **শ্রী প্রভাকর কে. রাও** অথবা **শ্রীমতী নীরা প্র. রাও**

- প্রার্থনীয় দান: 12 টাকা
- © ব্যাক আপ মে 2004
- এ পুস্তিকা ‘আন্ডারস্ট্যান্ডিং অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া’- যা ইংরেজীতে ক্যান্সার ব্যাক আপ্ দ্বারা প্রকাশিত আছে-ওর বাংলা ভাষাতে অনুবাদ উনার অনুমতিতে করা হয়েছে।
- জাসক্যাপ উনার সম্মতির কৃতজ্ঞতা সহিত ঞ্চননির্দেশা করছে।

তীক্ষ্ণ (অ্যাকিউট) লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা

যদি আপনী নিজে অথবা আপনার কোন নিকট ব্যক্তি অ্যাকিউট লিম্ফাব্লাস্টিক লিউকেমিয়াতে পীড়িত থাকেন তাহলে এ পুস্থিকা আপনারজন্য শুরুত্বপূর্ন ।

আপনী নিজে যদি রোগী থাকেন তাহলে আপনার ডাক্তার অথবা পরিষেবিকা আপনাকে সংগে নিয়ে এ পুস্তিকাটি পড়ে আপনার পক্ষে বিশেষ শুরুত্বপূর্ন অংশ চিহ্নিত করার ইচ্ছা করতে পারেন। আপনী শীঘ্র তথ্য পাওয়ারজন্য মুখ্য সংযোগ করার উদ্দেশে নীচে লিখে রাখতে পারেন ।

বিশেষজ্ঞ পরিষেবিকা/সম্পর্ক নাম

.....

.....

হাসপাতাল

.....

.....

.....

ফোন .....

চিকিৎসা .....

.....

.....

পরিবারের ডাক্তার

.....

.....

শস্ত্রচিকিৎসক ঠিকানা

.....

.....

.....

যদি আপনী মনে করেন লিখতে পারেন

আপনার নাম .....

ঠিকানা .....

.....

সুচিপত্র

পৃষ্ঠ ক্র.

এই পুস্তিকা সম্বন্ধে 3
পরিচয় 4
লিউকেমিয়া কী আছে ? 5
অস্তিমজ্জা (বোন ম্যারো) 5
তীক্ষ্ণ লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া কী আছে ? 6
অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া কী কারনে হয় ? 6
অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়ার লক্ষন কী কারনে আছেন ? 7
অরপনরী ডাক্তার নিদান কী ভাবে করেন ? 8
পরের আরও পরীক্ষা 8
কী রকম চিকিৎসা ব্যবহার করা হয় ? 9
রসায়নোপচার (কেমোথেরপী) 10
স্টেরইড় চিকিৎসা 14
কিরনোপচার(রেডিথেরপী) 15
অস্তিমজ্জা তথা স্তম্ভ পেশীর প্রত্যারোপন 17
রোগের নিষ্কৃতি (রেমিশন) কী আছে ? 20
এ এল্ এল্ ফিরিয়ে আসা 20
অনূসরন 21
রোগের চিকিৎসাতে কী আমার উর্বরতা প্রভবিত হবে ? 21
অনূসন্ধান-চিকিৎসাজনক পরীক্ষা (ক্লিনিক্যাল ট্রায়ল্স্) 23
আপনার মনোভোব 24
আপনী রোগীর বন্ধু অথবা আত্মীয় স্বজন থাকলে কী করতে পারেন ? 28
সন্তানদের সংগে কথাবার্তা 29
আপনী কী করতে পারেন ? 29
কে সাহায্য করতে পারে ? 31
প্রয়োজনীয় প্রতিষ্ঠান - সুচি 32
‘জাসক্যাপ’ পুস্তিকা - সুচি 33
প্রশ্ন যা আপনী আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করতে চান 36

এই পুস্তিকা সম্বন্ধে

ডাক্তার যখন কোনও ব্যক্তিকে বলেন যে সে ব্যক্তি প্যানসারে পীড়িত আছে, সে বেশ গভীর ধাক্কা পায়। এতই নয়, এরকম শুধু আশঙ্কাতেই ওর মন ব্যাকূল হয়।

'ক্যানসার' এই শব্দকেও যদি আপনি নিজের মনে না স্থান দেন তাসত্য মাত্র ক্যানসার এই শব্দ কোথাও না কোথাও থেকে আপনার পর্যন্ত পৌঁচে যায়। এ সময় আপনী হতাশ না হয়ে ক্যানসারেসংগে সংগ্রাম করাজন্য তৈরী হয়ে যাওয়াই লাভদায়ক থাকে। গত কয়েক বৎসর ধরে ক্যানসারের পীডাথেকে মানূষকে কী ভাবে মুক্ত করা যায় এজন্য বৈজ্ঞানিকদের নিরন্তর চেষ্টা চলছে। এই চেষ্টার ফলে আজকাল ক্যানসার যথেষ্ট মাত্রায় নিয়ন্ত্রনে আনা হয়েছে।

উচিত সময়ে যদি ক্যানসার ধরা পডে, তাহলে উচিত চিকিৎসা এবং ঠীক পথ্য দ্বারা আজকাল ক্যানসার বেশ নিয়ন্তনে রাখা সম্ভবপর হয়েছে। এই বিষয়ে যদি স্বয়ং রোগীকে যদি বেশী জ্ঞান পাওয়া উপযুক্ত হবে সেই রকম রোগীর পরিবারের লোক অথবা বন্ধুবান্ধব এদেরজন্যও বেশী জ্ঞান পাওয়া আপশ্যক হয়। উনারা রোগীকে বেশী ধৈর্য দিতে পারেন, যে রোগীজন্য বেশ দরকার থাকে। সে ওর একটি নৈতিক আশ্রয় হয়।

ক্যানসার কী আছে..... সে কী কারনে হয়..... এর পরীক্ষা, নিদান কী ভাবে করা উচিত..... ক্যানসারের প্রভাবী চিকিৎসা কী আছে..... কী রকম চিকিৎসা ব্যবহার করা হবে..... চিকিৎসার বিরূপ প্রতিক্রিয়া কী..... এই রকম অনেক প্রশ্ন রোগী/পরিবারের সদস্যদের মনে আসেন। ডাক্তারদের সময়ের অভাবের ফলে অত সবাই প্রশ্নের উত্তর সংক্ষিপ্ত থাকেন। আর এজন্য রোগী/পরিবারের সদস্য পুরো খুশী পান না। এরকম সময়ে রোগের বিষয়ে বিস্তৃত অভিজ্ঞতা দ্যাওয়ার পুস্তক/পুস্তিকাই অধ্যাপকের কাজ করে।

এই অসুবিধা সরানোর কাজ ইংলেন্ডের 'ব্যাক-আপ' (ব্রিটিশ এসোসিএশন অফ্ ক্যানসার য়ুনাইটেড পেশন্ট্স্) প্রতিষ্ঠান করেছে। সাধারণ লোকদেরজন্য ক্যানসার বিষয়ে গানাসুনা, আলাদা-আলাদা রকম ক্যানসার ইত্যাদি নিয়ে এই প্রতিষ্ঠান বাহান্ন পুস্তিকা প্রকাশ করেছেন য়া উনার বিশেষজ্ঞ ডাক্তাররা লিখেছেন।

ক্যানসার (লিম্ফোমা) হয়ে গিয়ে নিজের সুপুত্র সত্যজিতের মৃত্যুর পর সে বিয়োগের দুঃখ হালকা করার উদ্দেশে শ্রী প্রভাকর রাও তথা শ্রীমতী নীরা রাও জাসক্যাপ (জীত এসোসিএশন ফর সপোর্ট টু ক্যানসার পেশন্ট্স্) প্রতিষ্ঠান স্থাপন করেছেন। সামান্য লোককে ক্যানসার বিষয়ে অভিজ্ঞতা প্রাপ্ত করে দ্যাওয়ার উদ্দেশে জাসক্যাপ ''ব্যাক-আপে''র পুস্তিকার অনুবাদ করার সম্মতি ব্যাক-আপ থেকে প্রাপ্ত করেছেন।

বাংলা অনুবাদের প্রয়াস যত সম্ভব সরল বাংলাতে অভিজ্ঞতা করার উদ্দেশে কিছু ভদ্রলোক উনার জ্ঞান, অনুভব, সময় দিয়ে করছেন। প্রস্তুত পুস্তিকাতে ক্যানসার পীড়িত শরীরের

বিশেষ অংশ সম্বন্ধে বিবরণ করা হয়েছে। এমনীও ক্যানসারের বেশী অভিজ্ঞতা নিয়ে ওর যা বিভিন্ন পরীক্ষাগুলী করতে হয়, বিভিন্ন রকম সম্ভাব্য চিকিৎসা পদ্ধতি, রোগীর মনোভাব, এই অবস্থাথেকে বাহির আসার যত্ন, পরিবার/বন্ধুরা এদেরজন্য পরামর্শ ইত্যাদি সম্বন্ধে বিবরন ইত্যাদি অংতর্গত করা হয়েছে।

পুস্তিকা পড়ার পরে ফলে যদি আপনী কিছু সংকেত দিতে চান তাহলে নিঃসন্দেহ লিখুন। আমরা সব সংকেতেরই বিবেচনা করব।

ক্যান্সার হাসপাতালে অনেক রোগী তথা উনার আত্মীয় স্বজন ক্যান্সারের পুস্তিকার বাংলা অনুবাদ করা পুস্তিকাজন্য জিজ্ঞাসা করেন। অতএব আমরা আমাদের সীমিত প্রযাস ও অর্থসাহায্যে মুম্বঈতেই অনুবাদ করিয়ে নেওয়ার যত সম্ভব চেষ্টা করলাম। আমরা ভাল করে জানী যে বাংলা মাতৃভাষী অনুবাদক এই অনুবাদ আরও সটীক ভাবে করতে পারত। কিন্তু উপরে নির্দেশ করামত সময়, প্রয়াস ও অর্থসাহায্য ইত্যাদির সীমা মনে রেখে শ্রী. ডাব্ল্যূ. ডী. ফাটক নামের এক মারাঠী ভদ্রলোক আমরা পেলাম যিনী বিনা পারিশ্রমিক উনার যোগ্যতা অনুসারে পূরো প্রয়াসে এই অনুবাদ করার স্বীকৃতি জানালেন। রোগীরা তথা উনাদের আত্মীয় স্বজনরা এই অনুবাদের সাধারণ ভাবে অনুমোদন করেছেন। শ্রী. ফাটক মহাশয়ের এই সাহায্যের জন্যে আমরা উনাকে ধন্যবাদ জানাচ্ছী।

ওনার সংগে শ্রী নির্মল চন্দ্র দেব মহাশয় য়িনি বাংলা সম্পাদন করতে সাহায্য করেছেন উনাকেও আমরা ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

এই পুস্তিকাতে আপনারা যদি কোনও ভূল টূল পান, আমাদের লিখে জানাবার আপনাকে অনুরোধ করী যাতে ভবিষ্যতের সংস্করনে সংশোধন করা যায়।

পরিচয়

এ পুস্তিকা তীক্ষ্ণ (অ্যাকিউট) লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া (এএল্এল্) সম্বন্ধে বেশী অভিজ্ঞতা পাওয়াতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে ।

আমরা আশা করী যে আপনী আপনার রোগের নিদান তথা চিকিৎসা সম্বান্ধ কিছু প্রশ্ন তথা সন্দেহ থাকে তাহলে এ পুস্তিকাতে তার উত্তর পেতে পারেন ।

এ রোগ যদিও শিশু তথা বয়স্ক দূজনের উপরেই প্রভাব করতে পারে, দূই ক্ষেত্রে তার ব্যবহার তথা ধারা এক রকম থাকে না যাজন্য তাদের চিকিৎসা ভিন্ন থাকতে পারে । এ পুস্তিকা বয়স্ক ব্যক্তি যারা অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়াতে পীড়িত আছেন তাদেরকে মনে রেখে লিখা হয়েছে। 'জাসক্যাপ' LUKCCSG (ইউনাইটিড কিংডম চিল্ড্রেন্স্ ক্যান্সার স্টাডি গ্রুপ) দ্বারা তৈরী করা-'এ পেরেন্ট্স্ গাইড টু চিল্ড্রেন্স্ ক্যান্সার্স্' এ পুস্তিকা তথা ফ্যাক্টশীটের সংশোধিত অনুবাদ প্রকাশিত করেছে ।

আমরা আপনাকে আপনারজন্য সর্বোৎকৃষ্ট চিকিৎসা নিয়ে পরামর্শ দিতে পারব না কেন না যে আপনার চিকিৎসা বিদ্যা বিষয়ক তথ্যের পুরো অভিজ্ঞতা আপনার ডাক্তারই রাখেন। এ পুস্তিকার শেষে 'জাসক্যাপের' অন্য প্রকাশনের তথা কিছু উপযুক্ত প্রতিষ্ঠানের জ্ঞাপনী দেওয়া আছে। এই পুস্তিকা পড়ার পরে যদি আপনী মনে করেন যে আপনার কিছু লাভ হয়েছে তাহালে আপনার পরিবারের অন্য সদস্য এবং বন্ধুকেও আপনী পুস্তিকা পড়াজন্য দেবেন যাতে উনারাও কিছু লাভ পেতে পারেন। উনার বেশী অভিজ্ঞতা হওয়াতে রোগের সংগে মোকাবিলা করতে তথা সমস্যার সমাধান করতে উনারা আপনার সাহায্য করতে পারেন।

লিউকেমিয়া কী আছে ?

যা রক্তপেশী অস্থিমজ্জা (বোন ম্যারো) উৎপাদিত করে সে শ্বেত রক্তপেশীর ক্যান্সারকে লিউকেমিয়া বলা হয়। মুখ্যতঃ চারটি জাতীর লিউকেমিয়া থাকেন। যে জাতি হনতীক্ষ্ণ (অ্যাকিউট) লিম্ফোব্লাস্টিক (এএল্এল্), তীক্ষ্ণ (অ্যাকিউট) মায়লোব্লাস্টিক (এএম্এল্), দীর্ঘকালস্থায়ী (ক্রনিক) লিম্ফোব্লাস্টিক (সীএল্এল্) আর দীর্ঘকালস্থায়ী মায়লোব্লাস্টিক (সীএম্এল্) লিউকেমিয়া। প্রতিটি রোগের নিজের বৈশিষ্ট্য এবং চিকিৎসা থাকে। জাসক্যাপে এই অন্য জাতীর লিউকেমিয়া সম্বন্ধেরও পুস্তিকা আছেন।

অস্থিমজ্জা (বোন ম্যারো) আর দীর্ঘকালস্থায়ী মায়লোব্লাস্টিক (সীএম্এল্)

অস্থিমজ্জা একটি স্পঞ্জসদৃশ বস্তু থাকে যে অস্থিতে ভরতি হয়ে থাকে আর পেশী তৈরী করে যা তীন আলাদা জাতীর রক্তপেশীতে বিকাশ হয়-লাল রক্তপেশী যা অম্লজান (অক্সিজন্) শরীরের সমস্ত অন্য পেশীতে বহন করে, শ্বেত রক্তপেশী যা রোগ সংক্রমনের মোকাবিলা করাজন্য অত্যাবশ্যক থাকে, তথা প্লেটলেটস্ যা রক্তের ডেলা (ক্লট্) হওয়াতে সাহায্য করিয়ে রক্তক্ষরনের নিয়ন্ত্রন করে। এ সর্ব পেশীগুলী সাধারনভাবে অস্থিমজ্জার ভিতরে থাকেন যখন পর্যন্ত সে রক্তেপ্রচার করিয়ে নিজের উপযুক্ত কাজ করাজন্য যথেষ্ট পরিপক্ক হন না।

শ্বেত রক্তপেশী (হোয়াইট ব্লাডসেল্স্)

অস্থিমজ্জা মুখ্যত: দূ রকম রক্তপেশী তৈরী করে: 'নিউট্রোফিল্স্' (অস্থিমজ্জার মায়লইড পেশীথেকে উৎপাদিত হন) তথা 'লিম্ফোসাইট্স্'। এ পেশীরা একত্রে রোগসংক্রমনের মোকাবিলা করেন। যেহেতূ নিউট্রোফিল্স্ আর কিছু লিম্ফোসাইট্স্ অল্প দিনই জীবিত থাকেন, উনাদের পূরন করাজন্য অস্থিমজ্জা সর্বদা নূতন পেশী তৈরী করতে থাকেন।

শ্বেত রক্তপেশীরা যথেষ্ট মাত্রাতে পরিপক্ক হয়ে গেলে সে অস্থিমজ্জাথেকে পৃথক হয়ে গিয়ে রক্তপ্রবাহে শরীরের চারিদিক বহন করে। লিম্ফোসাইট পেশীরা কিন্তু লসিকা ব্যবস্থাতেও (লিম্ফ্যাটিক সিস্টিম) ভ্রমন করে।

লসিকা ব্যবস্থা শরীরের একটি স্বাভাবিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা হয় যে রোগ সংক্রমনের প্রতিরোধ করে। লিম্ফ্যাটিক সিস্টিম ছোট্ট লসিকা গ্রন্থীদের (লিম্ফ নোডস্) সংগ্রহ দিয়ে তৈরী যা লসিকার উৎপাদন করে। লসিকা দূধের মত দেখতে এক তরল দ্রব্য হয় যাতে লিম্ফোসাইট্স্ অন্তর্ভুক্ত থাকেন। লিম্ফ নোডস্ পধানত: ঘাড়ে, বগলে তথা জঙ্ঘে থাকেন আর ছোট্ট নালীর জাল (লিম্ফ্যাটিক ভেসল্স্) দিয়ে যুক্ত হয়ে থাকেন। লিম্ফোসাইট্স্ টনসিল, যকৃত (লিভর) আর প্লীহা (স্প্লীন) (যারা পূরানো রক্তপেশীকে নষ্ট করেন) তথা অস্থিমজ্জাতেও পাওয়া যায়।

তীক্ষ্ণ (অ্যাকিউট) লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া কী আছে ?

লিউকেমিরা শ্বেত রক্তপেশীদের ক্যান্সার হয়। অ্যাকিউট (তীক্ষ্ণ) লিম্ফোব্লোস্টিক লিউকেমিয়া হয় অপরিপক্ক লিম্ফোসাইট্স্ যাকে লিম্ফোব্লাস্টস্ বলা হয় (কখন কখন একে ব্লাস্ট পেশী নামে জানা যায়) এ জাতীর রক্তপেশীদের ক্যান্সার হয়। সাধারনতঃ শ্বেত রক্তপেশীরা নিজেই নিয়মিত তথা নিয়ন্ত্রিত ভাবে মেরামত ও প্রজনন করেন। কিন্তু লিউকেমিয়াতে এই প্রক্রিয়ার নিয়ন্ত্রন হারিয়ে যাওয়াতে পেশীগুলীর বিভাজন হতে থাকে কিন্তু সে পেশী পরিপক্ক হন না।

এ অপরিপক্ক পেশী অস্থিমজ্জাতে ভরে গিয়ে সঠিক ভাবে রক্তপেশী তৈরী করাতে বাধা দ্যায়। যে হেতূ লিউকেমিযার পেশীগুলী পরিপক্ক হন না, উনারা সাধারন শ্বেত রক্তপেশীদের সঠিক কাজ করতে পারেন না যাজন্য রোগ সংক্রমনের বিপদ বেড়ে যায়। এ ছাড়া অস্থিমজ্জাতে অপরিপক্ক পেশীদের অতিরিক্ত ভীড হওয়াতে অস্থিমজ্জা সঠিক শ্রেনীর রক্তপেশী তথা প্লেটলেট্ই ঠিক মাত্রাতে উৎপাদিত করতে পারেন না। পরিনামস্বরূপ রক্তল্পতা (অ্যানিমিয়া) তথা থেঁতলে যাওয়ার লক্ষন হতে পারে।

যদিও তীক্ষ্ণ (অ্যাকিউট) লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে হয়, রয়স্ক লোকদেরও এ রোগ হতে পারে।

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া কী কারনে হয় ?

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া হওযার কারন এখন জ্ঞাত হয় নয়। এ রোগর সম্ভাব্য কারন খুঁজাজন্য সর্ব সময় অনুসন্ধান চলছে।

অত্যন্ত অল্প ক্ষেত্রে শ্রমশিল্পে ব্যবহার হওয়া বেন্ঝীনের মতো রসাযন তথা অন্য সল্ভেন্টে সংগে প্রকাশ হওয়াতে লিউকেমিয়া হএয়াদিক রোগ হতে পারে। সম্প্রতি

কিছু বৎসরধরে প্রচার করা হয়েছে যে পরমানূ বিদ্যুৎশক্তি উৎপাদন প্রতিষ্ঠানের পাশে থাকার লোকেরমধ্যে লিউকেমিয়া হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে গিয়েছে। যদিও এ সর্ব ঘটনাগুলীর কিছু সংযুক্তি আছে বা নয় এ জানারজন্য অনুসন্ধান চলছে, এখন এ নিয়ে কিছু প্রমান পাওয়া যায় নয়।

অন্য রকমের ক্যান্সারের চিকিৎসাতে বেশ বড় মাত্রাতে দেওয়া রেডিএশন তথা কিছু ঔষধেজন্যও অল্প ক্ষেত্রে লিউকেমিয়া-সেও ক্যান্সারের চিকিৎসা শেষ হওয়ার অনেক বৎসর পরে-হতে পারে। যাদের কোন সৃষ্টিসম্বন্ধীয় বিশৃঙ্খলা থাকে এরকম কিছু লোকের ক্ষেত্রে (এতে 'ডাউন্স্ সিন্ড্রোম' অন্তর্ভূত থাকে) লিউকেমিয়া হওয়ার সম্ভাবনার বিপদ বেশী থাকে বলে দেখা গিয়েছে। অন্য ক্যান্সারে মতোই অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়াও সংক্রমন কারক থাকে না ও এজন্য অন্য লোক প্রভাবিত হন না।

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়ার লক্ষন কী আছেন ?

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিযার মুখ্য লক্ষন 'বর্ধিত' 'ব্লাস্ট' পেশীজন্য সাধারন পেশীগুলীর হ্রাস হওয়া এই কারনে হয়। মুখ্য চিহ্ন আর লক্ষন নীচে দেওয়া হয়েছে:-

প্লেটলেটস্রে সংখ্যা কম হওয়াজন্য অস্বাভাবিক রক্তক্ষরন হওয়া। এতে থেঁতলে পাওয়া (এ কোন প্রতীয়মান ক্ষতির বিনাই দেখাতে পারে), দাঁতের মাঢ়ীর রক্তক্ষরন, বার বার নাকথেকে রক্তক্ষরন, মহিলাদের ক্ষেত্রে গুরুতর রজঃস্রাব ইত্যাদি হতে পারে। বেশ অল্প শ্রম করলেই অত্যন্ত ক্লান্তির অনুভব করা। ম্লান অনুভব করা-এ লাল রক্তপেশীদের অভাব হওয়াজন্য হতে পারে।

অস্থি তথা জোড়াতে (জয়ন্ট) বিরামহীন বেদনা-লিউকেমিয়া পেশী অস্থিকে প্রভাবিত করে।

সাধারনভাবে অসুস্থি তথা নিরুৎসাহিত অনুভব হওয়া-সম্ভবত: পীড়াদায়ক গলা অথবা ক্ষত মুখ অথবা বিভিন্ন রোগ সংক্রমন এ সর্ব শ্বেত রক্তপেশীদের অভাব হওয়াজন্য এ রকম অনুভব হতে পারে।

কখন কখন সামান্য রক্তপরীক্ষাতে রোগের হওয়াপর্যন্ত এ রকম লিউকেমিয়ার কোন লক্ষন দেখিয়ে দ্যায় না।

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়ার লক্ষন কিছু সপ্তাহেমধ্যে আবির্ভুত হন আর চিকিৎসা যত শীঘ্র সম্ভব পাওয়ার প্রয়োজন থাকে। আপনী যদি এ রকম কোন লক্ষন অনুভব করেন তাহালে আপনার দরকার যে আপনার ডাক্তারথেকে জাঁচাই করে নেবেন। একটি কথা কিন্তু মনে রাখতে হবে যে লিউকেমিয়া ছাড়া অনেক রোগেই এ লক্ষন থাকতে পারে।

আপনার ডাক্তার নিদান কী ভাবে করেন ?

সচরাচর ভাবে আপনী আপনার পরিবারের ডাক্তারেকাছে (ফ্যামিলি ডাক্তার যে সাধারনত: জেন্‌র্‌ল্‌ প্র্যাক্টিশনর থাকে) যাওয়াথেকে আরম্ভ করেন। আপনার ডাক্তার আপনার সাধারন পরীক্ষা তথা রক্তের পরীক্ষা করিয়ে ন্যায়। যদি এ পরীক্ষারপরিনাম অস্বাভাবিক অথবা সন্দিন্ধ পাওয়া যায়, আপনার ডাক্তার (জেন্‌র্‌ল্‌ প্র্যাক্টিশনর) আপনাকে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ তথা চিকিৎসার নির্দেশ দেবেন।

হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ আপনার শারিরিক পরীক্ষা করার পূর্বে আপনার পূরো চিকিৎসা বিদ্যাবিষয়ক তথ্য জেন নেবেন।

পরের আরও পরীক্ষা

আপনার রক্তের পরিক্ষাতে যদি লিউকেমিয়ার পেশী পাওয়া যায়, আপনার ডাক্তার অস্থিমজ্জার নমুনা নেবেন। এ পরীক্ষা বেশ গুরুত্বপূর্ন পরীক্ষা হয় যেহেতূ আপনার লিউকেমিয়া হওযার সম্বন্ধে সঠিক জ্ঞান হয় আর লিউকেমিয়ার নিদান হয় তাহলে ডাক্তার আপনারজন্য সঠিক তথা সর্বোৎকৃষ্ট চিকিৎসার নিয়োজন করাজন্য উপযুক্ত তথ্য পান।

অস্থিমজ্জার (বোন ম্যারো) নমূনা / বায়োপ্‌সী:

এ পরীক্ষারজন্য পাছার শ্রোনিচক্রের (পেল্‌ভিস্‌) নমূনা অথবা কখন কখন বক্ষের হাড়থেকে (স্টর্নম) নমূনা নেওয়া হয় আর সে নমূনাতে কোন অস্বাভাবিক শ্বেত রক্তপেশী আছে অথবা নয় এ জানাজন্য সে নমূনার অনুবীক্ষন যন্ত্রে পরীক্ষা করা হয়। অস্বাভাবিক পেশীর সনাক্ত হওয়াতে ডাক্তার লিউকেমিয়া কী জাতীর আছে এ জানতে পারেন। এ পরীক্ষাতে ডাক্তার ক্রোমোসোম্‌স্‌কেও (পেশীতে পাওয়া কাঠোমা যাতে জীন্‌স্‌ও থাকে) দেখেন যা লিউকেমিয়ার পেশীতে রোগীর সাধারন পেশীথেকে আলাদা থাকেন। ক্রোমোসোম্‌সের পরিবর্তনের কাঠোমা (প্যাটার্ন) দেখে ডাক্তাররা চিকিৎসা বিষয়ে নির্ণয় নিতে পারেন।

অস্থিমজ্জার নমুনা বাহির করাজন্য স্থানীয় অসাডতার (লোক্যাল অ্যানাস্থেশিয়া) ব্যবহার করা হয়। এ প্রক্রিয়াতে নমূনা নেওয়ার অঞ্চলকে অসাড় করাজন্য একটি ছোট্ট ইন্‌জেক্ষন দেওয়া হয়। আপনার সে ইলাকাতে ধীরে ধীরে এক চুঁচ আপনার ত্বচা দিয়ে অস্থিতে সন্নিবেশ করিয়ে মজ্জার ছোট্ট নমূনা বাহির করা হয়। কখনও অস্থিমজ্জার একটি ছোট্ট নমূনা অন্তস্থলের (কোঅর) পয়োজন থাকে (একে ট্রেফাইন বায়োপ্‌সী বলা হয়) যাজন্য কিছু অতিরিক্ত মিনিটের সময় লাগে।

নমূনা আপনার হাসপাতালের কক্ষতে অথবা বাহ্যরুগ্ন বিডাপে নেওয়া হতে পারে। এ প্রক্রিয়া কিছু সময় অস্বচ্ছন্দ তথা সামান্য বেদনাদায়ক থাকতে পারে কিন্তু এজন্য পনের মিনিটের বেশী লাগে না। কখন কখন আপনাকে অল্পসময় পর্যন্ত কাজ করে এরমতো ঔষধ (সেডেটিভ) দিয়ে আপনার অস্বাচ্ছন্দ্যকে হালাকা করে আরাম দেওয়া হয়। এ পরীক্ষার পরে আপনী থেঁতলে যাওযার অনুভব করতে পারেন।

বক্ষ: হুলের এক্স্-রে:

বক্ষ: হুলের লসিকা গ্রন্থীর (লিম্ফ নোডস্) কোন ফোলার চিহ্ন আছে বা নয় এর পরীক্ষা এ এক্স্-রে দ্বারা নেওয়া হয়।

লম্বর পাংচার

লিউকেমিয়ার শরীরে উপস্থিতি নিয়ে পরীক্ষা করাজন্য মস্তিষ্ক-মেরুজলের (মস্তিষ্ক তথা মেরুদন্ডের বেষ্টন করা তরল দ্রব্য) নমূনা নেওয়া হয়। এজন্য স্থানীয় অসাডতা দিয়ে পিঠের নিম্নের অঞ্চলে মেরুদন্ডে একটি ছুঁচ ধীরে ধীরে সন্নিবেশিত করিয়ে মস্তিষ্ক-মেরুজলের ছোট্ট নমূনা বাহির করা হয়।

এ প্রক্রিয়া চলাকালে আপনী সামান্য অস্বচ্ছন্দতার অনূভব করতে পারেন কিন্তু এ প্রক্রিয়া অল্প সময়েই হয়ে যায়। সামান্য কিছু লোক এ প্রক্রিয়ার পরে মাথাব্যথা অনুভব করতে পারেন। এ রকম অসূস্থি হলে আপনী ডাক্তারকে বলে দিলে উনী আপনাকে ঔষধ নির্দিষ্ট করবেন।

কী রকম চিকিৎসা ব্যবহার করা হয় ?

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়ার (এএল্এল্) চিকিৎসার লক্ষ্য থাকে যে লিউকেমিয়ার পেশীকে নষ্ট করিয়ে অস্থিমজ্জাকে তার নির্ধারিত কাজ করার সুবিধা পাইয়ে দেওয়া। রসায়ন চিকিৎসা (কেমোথেরপী) প্রথম তথা প্রধান চিকিৎসা হয়। মস্তিষ্ক-মেরুদন্ডকে বেষ্টিত করা তরল দ্রব্যে যদি লিউকেমিয়ার অবশিষ্ট পেশী থাকেন তাহালে সে নষ্ট করার হেতু মেরুদন্ডের তরল দ্রব্যে ইন্জেক্ষন দেওয়া হতে পারে। এই কারনেজন্য অনেক বার মাথাতে কিরনোপচার (রেডিওথেরপী) (ক্র্যানিয়ল ইর্র‍্যাডিএশন) চিকিৎসা করা হয়।

এএল্এল্ যদি ফিরে আসে অথবা সে ফিরে আসার বেশী ঝুঁকি দেখিয়ে দ্যায় তাহলে অস্থিমজ্জা অথবা স্টেম সেলের প্রত্যারোপন করা যেতে পারে।

আপনার ডাক্তার আপনার বয়স, সাধারন স্বাস্থ্য তথা অন্য অনেক জিনিস মনে রেখে আপনার চিকিৎসার নিয়োজন করেন। আপনী দেখতে পারেন যে হাসপাতালে লিউকেমিয়া পীড়িত অন্য রোগীরা আপনারথেকে ভিন্ন চিকিৎসা পাচ্ছেন। অনেক

সময় অন্য রোগীদের বোগ ভিন্ন জাতীর থাকে আর যাজন্য উনাদের অন্য রকম চিকিৎসার প্রয়োজন থাকে। আপনার চিকিৎসা সম্বন্ধে আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে তাহলে আপনার ডাক্তার অথবা পরিষেবিকাকে (নার্স) জিজ্ঞাসা করতে সন্দেহ করবেন না। আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করার প্রশ্নগুলী লিখে নেওয়া তথা আপনার কোন আত্মীয়স্বজন অথবা বন্ধূকে আপনার সংগে নিয়ে যাওয়া সাহায্যকর হয়।

কিছু লোক উনার চিকিৎসার নির্নয় স্থির করা হেতূ একটি অন্য মত নেওয়ার প্রয়োজন মনে করেন। বহুতাংশ ডাক্তাররা অন্য মত নেওয়াজন্য অন্য বিশেষজ্ঞের নামের সুপারিশ করতে পারেন।

রসায়ন চিকিৎসা এএল্এলের পমুখ চিকিৎসা হয়।

রসায়নোপচার (কেমোথেরপী)

লিউকেমিয়ার পেশীগুলী নষ্ট করাজন্য ক্যান্সার বিরোধী ঔষধের ব্যবহার করার চিকিৎসাই রসায়নোপচার হয়। এ ঔষধগুলী লিউকেমিয়া পেশীর উৎপাদনের সংখ্যাকে ছিন্ন করেন। এ ঔষধগুলী রক্তপ্রবাহ দিয়ে সমস্ত শরীরে ভ্রমন করেন। যেহেতূ কিছু ঔষধ মস্তিষ্ক-মেরুজলে (সেরেব্রোস্পাইন্যাল ফ্লুয়িড) প্রবেশ করতে পারেন না এ ঔষধগুলী লম্বর পাংচার দিয়ে সোজা তরল দ্রব্যে ইন্জেক্ষন দ্বারা দেওয়া হয়। মস্তিষ্ক-মেরুজলে লিউকেমিয়ার পেশীর আবিষ্কার না হলেও উপরে দেওয়ামতো চিকিৎসা করা হয় যেহেতূ ডাক্তাররা উনাদের অভিজ্ঞতা থেকে উনারা জানেন যে শরীরের অন্য অঙ্গে লিউকেমিয়া থাকলে প্রায় সর্ব সময় এ ইলাকাতে (সেরেব্রোস্পাইন্যাল ফ্লুয়িড) কিছু পেশী থাকে তথা তার চিকিৎসা কবার প্রয়োজন হয়।

যখন অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া জন্য রসায়নোপচার করার নির্ণয় হয় এ চিকিৎসাকে তীনটি আলাদা ধাপে ভাগ করা হয়।

<u>প্রথম পরিচয়াত্মক</u>-যত বেশী সম্ভর লিউকেমিয়ার পেশী নষ্ট করার উদ্দেশে দেওয়া সর্বপ্রথম তীব্র চিকিৎসা। এ সচরাচর ভাবে রোগের কিছু নিষ্কৃতি করে। এর মানে হয় যে অনূবীক্ষন যন্ত্রে যখন অস্থিমজ্জার নমূনার পরীক্ষা করা হয় লিউকেমিযার পেশীগুলী দেখা দেবেন না।

অতিরিক্ত শক্তির চিকিৎসা-দ্বিতীয়, তৃতীয় অথবা কখন কখন চতূর্থ জোরালো চিকিৎসার ধারা যাতে প্রথম ধারাতে পাওয়া উপকারকে নিরট করা হয়।

<u>ক্রমাগত চালানো উপচার</u>-এ কম তীব্রতার রসায়নোপচারের ধারা যা দীর্ঘকাল পর্যন্ত দেওয়া হয়। মুখ্যত: এ বডি (টেব্লেট) দ্বারা দেওয়া হয় যার উদ্দেশ হয় যে রোগের যা কিছু অল্প অংশ বেচে থাকে তাকে পরিষ্কার করা।

আপনার পরিপূর্ন রসায়নোপচার দু বৎসর পর্যন্ত চলতে পারে। অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়াতে (এএল্এল্) রসায়নোপচার (কেমোথেরপী) কী ভাবে দেওয়া হয় ?

কিছু ঔষধ বডি মাধ্যমে (টেব্লেটস্) দেওয়া হয় কিন্তু প্রমুখ চিকিৎসাতে তীন অথবা চারটি ঔষধের সংযোগ করে শিরাতে ইন্জেক্ষন (ইন্ট্রাভীনস) দেওয়া হয়। এ চিকিৎসা সহজ করা উদ্দেশে তথা পুনঃ পুনঃ ইন্জেক্ষন নেওয়ার নিবারন করা হেতু একটি সরু প্লাস্টিক নলিকা (যাকে সেন্ট্র্যাল লাইন বলা হয়) আপনার বক্ষের শিরাতে রাখা হয়। সরাসর ভাবে এ নলিকা 'হিকমন লাইন' তথা 'গ্রোশোঙ্গে লাইন' এ নামে জানা যায়। আপনাকে পূর্ন অথবা স্থানীয় অসাডতা (জেনরল অথবা লোক্যাল অ্যানাস্থেশিয়া) ব্যবহার করে এ নলিকা জায়যাতে রাখা হয়। এ প্রক্রিয়ার পরে অস্পকালেজন্য ঘাড়ের অনমনীয়তার অনুভব করতে পারেন কিন্তু নলিকা ব্যথাবিরহিত থাকে। নলিকা জায়গাতে রাখা হলে তাকে সেলাই করে অথবা ফিতা (টেপ) দিয়ে ভাল করে বক্ষে দৃঢ় করা হয় যাতে সে শিরাথেকে টেনে বাহির না হয়। এ ঔষধগুলী এ নলিকা দিয়ে সোজা আপনার রক্তপ্রবাহে দেওয়া হয়। এ নলিকা কয়েক মাসপর্যন্ত সে গায়গাতে থাকতে পারে। নার্স আপনাকে নলিকাতে কোন অবরোধ অথবা রোগের আক্রমন থেকে রক্ষা করাজন্য নলিকার সঠিক মেরামত করা দেখিয় দেবে। এ নলিকাথেকে পরীক্ষাজন্য রক্তের নমূনা নেওয়া যেতে পারে অথবা রক্তের প্রত্যারোপন (ব্লাড ট্র্যান্সফিউজন) এ নলিকা দিয়ে করা জেতে পারে। এ প্লাস্টিক নলিকা (সেন্ট্র্যাল লাইন) একটি উন্নত রীতিতে- যা পোর্টোক্যাথ নামে জানা যায়-লাগানো হয় যাতে বোগ সংক্রমনের সম্ভাব্য বিপদ কম থাকে।

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়ার চিকিৎসাতে ঔষধ-যেমন শিরাতে উন্জেক্ষন হিসাবে দেওয়া হয়, যে সোজা মস্তিষ্ক- মেরুজলে (সেরেব্রোস্পাইন্যাল ফ্লুয়িড) দেওয়া হয়। এতে স্থানীয় অসাডতা করে মেরুদন্ডে ধীরে ধীরে একটি ছুঁচ দিয়ে ঔষধের ইন্জেক্ষন দেওয়া হয় আর অল্প পরিমানে ফ্লুয়িড বাহির করা হয়। তরল দ্রব্যে লিউকেমিয়ার যা কিছু পেশী উপস্থিত থাকে তাকে নষ্ট করতে এ ঔষধগুলী সাহায্য করেন।

রসায়নোপচার চিকিৎসা কত কালপর্যন্ত চলতে পারে ?

রসায়নোপচার চিকিৎসা পরিক্রমা ধারাতে (কোর্স) করা হয়। প্রতিটি পরিক্রমা সাধারনত: কিছু দিন চলে আর তারপর কিছু সপ্তাহেজন্য বিশ্রাম দেওয়া হয়। এ বিশ্রামের কালে আপনার শরীর চিকিৎসার বিরূপ প্রতিক্রিয়াথেকে মুক্তি পাওয়ার সুযোগ পায় আর আপনার অস্থিমজ্জার পেশী স্বাস্থ্য পেয়ে নতূন রক্তপেশী তৈরী করে। এ রকম পরিক্রমার কত ধারাতে চিকিৎসা চলবে এ আপনার লিউকেমিয়ার পেশী ঔষধের প্রতিক্রিয়া কী ভাবে করে এর উপরে নির্ভর করে। কতএক সপ্তাহেজন্য আপনার ঔষধোপচার চলাসময় আপনাকে হাসপাতালে থাকতে হতে পারে। কিন্তু আপনী যদি ভাল অনুভব করেন

তাহলে চিকিৎসার ধারার মধ্যে আপনী বাড়ী যেতে পারেন। আজকাল বহুতাংশ লোক সামান্য ভাবে চারটি ধারাজন্য অতিরিক্ত শক্তির রসায়নোপচার পান।

আপনার চিকিৎসা চলাকালে আপনার সাহায্যকর দেখাশুনা করা হয়। এতে রাগে তথা তার রসায়ন চিকিৎসার ফলে হওয়া সামান্য রক্তপেশীর অভাবেজন্য হওয়ার লক্ষনের চিকিৎসা করা হয়। সাধারনত: লাল রক্তপেশীদের পুরন করাজন্য লাল রক্তপেশী তথা প্লেটলেটস্দের প্রত্যারোপন (ট্র্যান্সফিউজন) করার পয়োজন হয়। এ প্রত্যারোপনও সেন্ট্র্যাল লাইনথেকে দেওয়া যেতে পারে। আপনার চিকিৎসা চলাকালে সর্ব সময় নিয়মিত ভাবে আপনাকে রক্তের পরীক্ষা তথা দরকার অনুসারে লম্বর পাংচার করিয়ে লিউকেমিয়া পেশীজন্য পরীক্ষা করতে হয়। আপনার দেওয়া ঔষধ যদি সঠিকভাবে কাজ করছে না বলে দেখা দ্যার তাহলে আপনার ডাক্তার তাতে পরিবর্তন করতে পারে। আপনার রসায়নোপচারের প্রারম্ভিক চিকিৎসা-যা সাধারন ভাবে কয়েক মাস পর্যন্ত চলে-সম্পূর্ন হওয়ার পরে।

আপনার ডাক্তার আরও রসায়নোপচারের সুপারিশ করতে পারেন। এ চিকিৎসা বহুতাংশ সময় বডি (টেব্লেট) হিসাবে নিতে হয় যা আপনাকে অন্তত: দুই বৎসর পর্যন্ত নিতে হতে পারে। এ মেরামত করা অথবা ক্রমাগত চালানো (কন্টিনিউএশন) চিকিৎসা নামে জানা যায়। এ সময় আপনাকে হাসপাতালের বাহা রুগ্ন বিভাগে (আউট পেশন্টস্ বিভাগ) নিয়মিত ভাবে যেতে হয় যাতে ডাক্তার আপনাকে দেওয়া ঔষধের কার্যক্ষমতার পরীক্ষা করতে পাতে।

রসায়ন চিকিৎসার বিরূপ প্রতিক্রিয়া

থেঁতলে যাওয়া তথা রক্তক্ষরনের ঝুঁকি বর্ধিত হওয়া রক্তের প্লেটলেট্স্ রক্তের জমাট বাঁধাতে সাহায্য করেন। আপনী লিউকেমিয়াতে পীড়িত থাকলে প্লেটলেট্স্রে সংখ্যা সামান্যথেকে কমে যায় তথা কেমোথেরপী কিছু কালেজন্য এ আরও কম করে দিতে পারে। এর মানে হয় যে আপনী বেশ সহজে থেঁতলে যেতে পারেন আর সামান্য কেটে যাওয়াজন্য অথবা আঁচডানোজন্য আপনার বেশ রক্তক্ষরন হতে পারে।

এ পরিপেক্ষে আপনাকে চিকিৎসা আরম্ভ করার পূর্বেই প্লেটলেট্সের প্রত্যারোপন করার প্রয়োজন হতে পারে তথা কখন কখন হারানো প্লেটলেট্সের পুর্তি করাজন্য চিকিৎসা চলাকালেও প্রত্যারোপন করা যেতে পারে। আপনী যদি কোন অনাকলনীয় আঁচড অথবা রক্তক্ষরন অনুভব করেন, সংগে সংগে হাসপাতালেসংগে সম্পর্ক করবেন।

রোগ সংক্রমনের প্রতিবন্ধক্ষমতা কম হওয়া

যখন ঔষধগুলী লিউকেমিয়াপেশীর উপরে প্রভাব করেন সে ঔষধ কিছু কালেজন্য আপনার শরীরের সামান্য পেশীও কম করে। যখন এ সামান্য পেশীদের অভার হয়,

আপনার রোগ সংক্রমনের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। রসায়নোপচার চলাকালে নিয়মিত ভাবে আপনার রক্তের পরীক্ষা করা হয়। কিছু রকমের রোগের সংক্রমনের সম্ভাবনা কমানোজন্য সম্ভবত: আপনাকে কিছু প্লেটলেট্স্ অথবা ঔষধ দেওয়া হয়। আপনার রোগ সংক্রমন হয়ে গেলে আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হয়। আপনাকে আপনার খাওয়াতে সতর্ক থাকার পরামর্শ দেওয়া হয় যাতে দূষিত তথা ঠিক ভাবে সিদ্ধ না করা খাদ্য থেকে হওয়া রোগ সংক্রমনের বিপদ কমানো যায়।

আপনার শরীরের তাপমান 38^0 সে (100.5 ফ্যা) অংশথেকে যদি বেড়ে যায় অথবা আকস্মিকভাবে আপনী অসুস্থি মনে করেন তাহলে সংগে সংগে আপনী হাসপাতালে অথবা ডাক্তারেসংগে সম্পর্ক করবেন.

রক্তাল্পতা (অ্যানিমিয়া)

আপনার লাল রক্তপেশীদের (হেমোগ্লাবিন) পরিমান যদি কম হয়ে থাকে তাহলে আপনী ক্লান্তি ও জড়িমার অনুভূতি করেন। আপনী রুদ্ধশ্বাসেরও অনুভব করতে পারেন। এ সর্ব অ্যানিমিয়ার লক্ষন হয়-রক্তে হেমোগ্লোবিনের অভাব।

অ্যানিমিয়াতে রক্ত দিয়ে (ব্লাড ট্র্যান্সফিউজন) তার সফলতাপূর্ন চিকিৎসা করা যায়। আপনার রুদ্ধশ্বাস হালকা হয়ে গিয়ে আপনী উৎসাহিত মনে করবেন।

ক্লান্তির অনুভব

এ রক্তাল্পতাসংগে (অ্যানিমিয়া) সংযুক্ত বেশ সাধারন হওয়া অনুভূতি হয় কিন্তু আপনার ঠিক পরিমানে রক্ত থাকার অবস্থাতেও এ রসায়নোপচার পাওয়ার ফলেও হতে পারে। বিশেষ করে রসায়নোপচারের দূই পরিক্রমার মধ্যে যখন আপনী আপনার বাড়িতে থাকেন তখন তথা রসায়নোপচার শেষ হওয়ার কিছু মাস পরেও আপনী ক্লান্তির অনুভব করতে পারেন।

অরুচি তথা বমনেচ্ছার অনুভব করা

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়ার চিকিৎসাজন্য ব্যবহার করা কিছু ঔষধগুলিতে অরুচি তথা বমনেচ্ছার অনুভব হতে পারে। আজকাল অরুচিবিরোধক (অ্যান্টিএমেটিক) বেশ কার্যকর ঔষধ পাওয়া যায় যা এরকম অনুভবের নিবারন করে। আপনার ডাক্তার আপনাকে উচিত ঔষধ নির্দিষ্ট করবেন।

ক্ষত মুখ (সোর মাউথ)

কেমোথেরপীর কিছু ঔষধ আপনার মুখগহরে ক্ষতি করে আর মুখে ঘা (মাউথ আল্সার্স্)। এজন্য নিয়মিত মাউথওয়াশ করা গুরুত্বপূর্ন। মাউথওয়াশের সঠিক ব্যবহার

আপনার নার্স আপনাকে বুঝিয়ে দিতে পারে। আপনার চিকিৎসা চলাকালে যদি কিছু খাবার ইচ্ছা না হয় তাহলে আপনী কিছু পুষ্টিকর পানীয় পদার্থ খান অথবা মৃদু আহার প্রনালি গ্রহন করুন।

জাসক্যাপের 'ক্যান্সার রোগীর আহার' এ পুস্তিকাতে (ডাএট অ্যান্ড ক্যান্সার পেশন্টস্) এ বিষয়ে ডাল পথদর্শন করা আছে।

চুলের ক্ষতি

দূর্ভাগ্যবশ কেমোথেরপীর ফলে চুলের ক্ষতি হওয়া এ বেশ সামান্য বিরূপ প্রতিক্রিয়া হয়। অনেক লোক চুলের ক্ষতি হলে টুপি (হ্যাট), পরচুলা (উয়িগ) অথবা গলাবন্ধ রুমাল (স্কার্ফ) ব্যবহার করে চুল ক্ষতি আবৃত করেন। যদি আপনী চুলের ক্ষতির অনুভব করেন, তীন থেকে ছয় মাসেমধ্যে আপনার চুলে বৃদ্ধি হয়।

জাসক্যাপে চুলের ক্ষতির প্রতিযোগিতা করা নিয়ে পুস্তিকা আছে সে আপনার সাহায্যকর হতে পারে।

যদিও এ বিরূপ প্রতিক্রিয়া সহ্য করা সে সময় কঠিন থাকে, চিকিৎসা শেষ হওযার পরে এরকম প্রতিক্রিয়া চলে যায়। রসায়নোপচারের ফলে বিভিন্ন রোগী বিভিন্ন ভাবে প্রভাবিত হন। কিছু লোক চিকিৎসা চলাসময় বেশ সামান্য জীবনপ্রনালির অনুভব করেন কিন্তুঅনেক লোক বেশী ক্লান্তির অনুভব করেন যাজন্য উনাকে সর্ব ব্যবহার কিছু আস্তে করতে হয়। এজন্য আপনী যা ভাল মনে করবেন যে অনুসারে আপনী ব্যবহার করবেন আর অপ্রয়োজনীয় চেষ্টা করার কোন দরকার নয়। 'আন্ডারস্ট্যান্ডিং কেমোথেরপী' এ জাসক্যাসের পুস্তিকাতে রসায়ন চিকিৎসা তথা তার বিরূপ প্রতিক্রিয়া নিয়ে বিস্তৃত ভাবে বিবরন করা হয়েছে। বিশিষ্ট ঔষধ তথা তার বিশেষ বিরূপ প্রতিক্রিয়া সম্বন্ধে ফ্যাক্টশীটও জাসক্যাপে রহেছে।

স্টেরইড় চিকিৎসা

অনেক সময় রসায়নোপচারের ঔষধের সংগে লিউকেমিযার পেশী নষ্ট করাতে সাহায্য করাজন্য স্টেরইড নামে জানা ঔষধগুলী দেওয়া হয়।

বিরূপ প্রতিক্রিয়া

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়াজন্য স্টেরইড় সাধারনত: মাসে কয়েক দিনেই দেওয়া হয়। এজন্য এদের বিরূপ প্রতিক্রিয়া সাধারনভাবে অল্পই থাকে। এ ঔষধগুলী বডি (টেব্লেট) হিসাবেই দেওয়া হয়। এতে খিদে পাওয়াতে বৃদ্ধি, বেশী উদ্যমশীলতার অনুভব, তথা ঘুম পাওয়াতে অসুবিধা এ রকম প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে।

যদি আপনী কিছু কালথেকে স্টেরইড় নিতে থাকেন তাহালে আপনী কিছু অল্প সময়েজন্য বিরূপ প্রক্রিয়া অনুভব করতে পারেন-যেমন শরীরে জল ধারন করিয়ে রাখা, বর্ধিত রক্তচাপ (হায় ব্লাড প্রেশর), অজীর্নতা তথা রোগ সংক্রমনের সম্ভাব্য বিপদে সামান্য বৃদ্ধি। আপনার রক্তের চিনির মাত্রাতে বৃদ্ধি (ব্লাড শুগ্যার) হতে পারে। আপনী যদি এ রকম অনুভব করেন তাহলে ডাক্তার আপনাকে প্রতিদিন নেওয়াজন্য ঔষধ নির্দিষ্ট করেন যাতে আপনার রক্তের চিনির পরিমান কম হয়ে গিয়ে সামান্য স্তরে ফিরে আসে। আপনার প্রত্রাবের (মূত্র) চিনির পরিমান দেখাজন্য আপনাকে একটি দৈনিক সরল পরীক্ষা করতে হবে যা আপনাকে নার্স বূঝিয়ে দিতে পারে।

সাধারনত: অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়াপীড়িত লোকদের দীর্ঘকাল পর্যন্ত স্টেরইড নেওযার প্রয়োজন থাকে না। যদি আপনাকে কোন কারনে এ নিতে হয় তাহলে আপনী দেখতে পারেন যে আপনার ওজন বেড়ে যায়।

একটি কথা মনে রাখার দরকার যে উপরে নির্দিষ্ট করা সর্ব বিরূপ প্রতিক্রিয়া অস্থায়ী ধারনের থাকেন তথা স্টেরইড়ের মাত্রা কম হলে সে আস্তে আস্তে চলে যাবেন। আপনী স্টেরইড় নিচ্ছেন বলে একটি কার্ড সংগে রাখবেন।

কিরনোপচার (রেডিওথেরপী)

কিরনোপচারে উচু কর্মশক্তির রশ্মির ব্যবহার করা হয় যা ক্যান্সারের পেশী নষ্ট করে। অবশ্য এই সময় সামান্য পেশীদের উপরে কিছু প্রভাব হয় তাতে যত সম্ভব কম ক্ষতি পৌঁচিয়ে ক্যান্সারের চিকিৎসা করা হয়। যেহেতূ লিউকেমিয়ার পেশীগুলী রক্তথেকে মস্তিষ্ক-মেরুজলে (সেরেব্রোস্পাইন্যাল ফ্লুয়িড়) বিস্তার করতে পারেন, এই পেশীকে নষ্ট করা হেতূ মস্তিষ্ক তথা মেরুদন্ডে রেডিওথেরপী করানো হতে পারে। লিউকেমিয়ার পেশীজন্য কোন লসিকা গ্রন্থির (লিম্ফ গ্ল্যান্ড্স্) স্ফীত হওয়া আকার কম করাজন্যও কিরনোপচার করা হয়।

আপনার যদি অস্থিমজ্জা (বোন ম্যারো) অথবা স্তম্ভ পেশীর (স্টেম সেল্স্) প্রত্যারোপন প্রয়োজন হয় তাহলে আপনাকে একটি বিশেষ ফর্মার কিরনোপচার করা যেতে পারে যাকে সম্পূর্ন শরীর উজ্জ্বলতা (টোটল বডি রেডিএশন-টীবী আর) বলা হয়। অস্থিমজ্জার ক্যান্সার পেশী নষ্ট করাজন্য সমস্ত শরীরে কিরনোপচার চিকিৎসা করা হয়। জাসক্যাপের 'অস্থিমজ্জা এবং স্তম্ভপেশী' (আন্ডারস্ট্যান্ডিং স্টেম সেল অ্যান্ড বোন ম্যারো) এ পুস্তিকাতে এ নিয়ে আরও বেশী তথ্য দেওয়া আছে।

কিরনোপচার চিকিৎসা হাসপাতালে রেডিওথেরপী বিভাগে করা হয়। এ চিকিৎসা সচরাচর ভাবে দুই সপ্তাহে সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত দশ দায়রাতে দেওয়া হয়। শনিবার তথা রবিবার বিশ্রামেজন্য রাখা হয়। আপনার ডাক্তার আপনার চিকিৎসা নিয়ে তার পূর্বেই আপনারসংগে আরও বিস্তৃত ভাবে বিবেচনা করবে।

আপনার চিকিৎসার নিয়োজন

আপনার কিরনোপচার চিকিৎসাথেকে আপনাকে চরম লাভ পাওয়াজন্য আপনার চিকিৎসার নিয়োজন বেশ সতর্ক ভাবে করতে হয়। এতে প্রথম পদ হয় যে আপনাকে প্রতিটি চিকিৎসা সময় ঠিক একই অবস্থানে শয়ন করে থাকতে হবে এ নিশ্চিত করতে হয়। প্রারম্ভিক কয়েকটি বার রেডিওথেরপী বিভাগে গেলেপরে আপনাকে 'সিমিউলেটর' নামে জানা একটি বড যন্ত্রের নিম্নে সোয়ানো হবে। এ যন্ত্র শরীরের যা ইলাকাতে চিকিৎসা করা হবে সে ইলাকার এক্স্-রে ন্যায়। কখন কখন এই করাজন্য সীটি-স্ক্যানারের ব্যবহার করা হয়। আপনার মাথা তথা ঘাডের ঠিক আকারের একটি বিশেষ পরিষ্কার প্লাস্টিকে ঢালার মুখোশ (মাস্ক) আপনাকে লাগানো হবে। এ মুখোশ আপনার সোফাবিশেষে লাগানো যেতে পারে যাতে চিকিৎসা সময় আপনার মাথা তথা ঘাড সঠিক অবস্থানে থাকে। চিকিৎসার ইলাকা যথাযত ভাবে দেখানোজন্য মুখোশের উপরে চিহ্ন করা হয়।

আপনী যদি চিকিৎসাজন্য মুখোশ ব্যবহার না করেন তাহলে আপনার ত্বচার উপরে চিহ্ন করা হয় যা আপনার চিকিৎসা যা রেডিওগ্রাফার করে তাকে সাহায্যকর হয়। এতে যে ইলাকাতে রশ্মি দিতে হবে তারজন্য রেডিওগ্রাফার আপনাকে যথার্থ অবস্থানে রাখতে পারে। আপনার ত্বচার উপরে করা চিহ্ন আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ারপরে ধোয়া যেতে পারে। আপনার ত্বচার উপরে স্থায়ী ধারনের অতি ক্ষুদ্র চিহ্ন করা যেতে পারে যাজন্য দৃষ্টিগোচর চিহ্নের প্রয়োজন না হয়। চিকিৎসার আরম্ভে আপনাকে চিকিৎসা করার ইলাকায় ত্বচার যত্ন কী ভাবে করতে হবে এ নিয়ে শিক্ষা দেওয়া হবে। চিকিৎসার নিয়োজন রেডিওথেরপীর এক শুরুত্বপূর্ন অংশ। এ নিয়োজনেজন্য আপনার রেডিওথেরপিষ্ট (অথবা ক্লিনিক্যাল অন্কলজিস্ট)-যা আপনার চিকিৎসার নিয়োজন করে সে ডাক্তার ফলেসম্বন্ধে সন্তুষ্ট হওয়াপর্যন্ত আপনাকে ডাক্তারেসংগে কিছু বার দেখা করতে হতে পারে।

রেডিওথেরপীর প্রত্যেক দায়রার পূর্বে রেডিওগ্রাফার (যন্ত্রচালিয়ে আপনার চিকৎসা করে সে ব্যক্তি) সতর্কভাবে আপনাকে অবস্থিত করে যাতে আপনী আরামপ্রদ থাকেন। চিকিৎসা সময় (যা অল্প কিছু মিনিটই চলে) আপনাকে কামরাতে একাই রাখা হয়। রেডিওগ্রাফার সংযুক্ত কামরাথেকে আপনাকে নজরে রাখে আর ইন্টারকম মাধ্যমে আপনী ওরসংগে কথা করতে পারেন। রেডিওথেরপী বেদনাদায়ক থাকে না কিন্তু চিকিৎসা চলাকালে (যা বেশ অল্পকালেজন্যই চলে) আপনাকে নিশ্চল অবস্থাতে থাকতে হয়।

বিরূপ প্রতিক্রিয়া

রেডিওথেরপীতে সাধারনত: অরুচি, বমনেচ্ছা তথা ক্লান্তি এ রকম বিরূপ প্রতিক্রিয়া হয়। এ চিকিৎসা যদি মাথাতে দেওয়া থাকে তাহলে কিছু বিশিষ্ট প্রতিকিয়া হতে পারে যে সচরাচরভাবে চিকিৎসা আরম্ভ হওয়ার দূএক সপ্তাহ পরে দেখা দ্যায়।

চুলের ক্ষতি

চিকিৎসা যা ইলাকাতে দেওয়া হয় সে ইলাকাতে কিছু চুল থাকলে সে পড়ে যায়। এ কিন্তু অল্পস্থায়ী থাকে আর চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে সে চুল বেড়ে যায়। হতে পারে যে সে চুল আগেরমত ঘন নাও হতে পারে।

অরুচি তথা বমনেচ্ছার অনুভব করা

সাধারনত: অরুচি বিরোধক ঔষধ (অ্যান্টি-এমেটিক) দিয়ে অরুচির চিকিৎসা বেশ কার্যেকর ভাবে করা হয় যাজন্য ডাক্তার আপনাকে নির্দিষ্ট করে। আপনার যদি খাবার ইচ্ছা না হয়, আপনী সামান্য ভোজনের বদলে পুষ্টিকর তথা উচূ-ক্যালরির পানীয় পদার্থগুলি পান করুন। এ পদার্থ সাধারন সর্ব কেমিষ্টেকাছে পাওয়া যায় তথা আপনার ডাক্তারও আপনাকে নির্দেশ করতে পারেন। জাসক্যাপের 'ডায়েট্ অ্যান্ড ক্যান্সার পেশন্ট' (হিন্দীতে ক্যান্সার রোগীকা আহার) এ পুস্তিকাতে আপনী ভাল খান-পান করা নিয়ে সাহায্যকর ইঙ্গিত পেতে পারেন।

ক্লান্তির অনুভব

যে হেতূ কিরনোপচারের প্রভাবে আপনী ক্লান্তির অনুভব করতে পারেন, আপনী যত সম্ভব বিশ্রায নেবেন বিশ্রাম নেবেন বিশেষ করে আপনাকে যদি প্রতিদিন চিকিৎসা নেওয়ারজন্য দূর যাতাযাত করতে হয়।

আপনার চিকিৎসার ধারা শেষ হয়ে গেলে উপরে নির্দিষ্ট করা সমস্ত বিরূপ প্রতিক্রিয়া আস্তে আস্তে চলে যায় কিন্তু যদি যা কোন কারনে সে উপস্থিত থাকে তাহলে আপনী ডাক্তারকে জ্ঞাত করিয়ে দেবেন।

রেডিওথেরপী আপনাকে তেজস্ক্রিয় করে না আর আপনাকে আপনার চিকিৎসা চলাকালে আপনী (বাচ্চাদের ধরে) অন্য লোকদেরসংগে বেশ নিরাপদ ভাবে থাকতে পারেন। জাসক্যাপ 'আন্ডার স্ট্যান্ডিং রেডিওথেরপী (হিন্দীতে 'রেডিওথেরপী') নামের পূস্তিকা প্রকাশিত করে যাতে এর চিকিৎসা তথা ওর বিরূপ প্রতিক্রিয়া নিয়ে বিস্তৃত ভাবে বিবরন করা আছে।

অস্থিমজ্জা তথা স্তম্ভ পেশীর প্রত্যারোপন (বোন ম্যারো অ্যান্ড স্টেম সেল্ ট্র্যান্স্প্ল্যান্ট্)

অস্থিমজ্জা অথবা স্তম্ভ পেশীর প্রত্যারোপনের লক্ষ্য থাকে যে আপনাকে স্বাস্থ্যকর অস্থিমজ্জার উৎস প্রাপ্ত করিয়ে দেওয়া যাতে আপনাকে রসায়নোপচারের ঔষধের বেশ উচূ মাত্রা দেওয়া যেতে পারে। প্রত্যারোপন কোন অন্য ব্যক্তিদ্বারা দান করা অস্থিমজ্জা অথবা স্তম্ভ পেশী (অ্যালোজেনিক ট্র্যান্স্প্ল্যান্ট) অথবা চিকিৎসার পূর্বেই সংগ্রহ করে রাখা আপনার

নিজের বোন ম্যারো অথবা স্টেম সেলস্‌রে (অটোলোগাস ট্র্যান্স্‌প্ল্যান্ট) ব্যবহার করে করা হয়। স্তম্ভ পেশী (স্টেম সেল্‌স্‌) অপরিপক্ক রক্তপেশী থাকেন যা লাল রক্তপেশী, শ্বেত রক্তপেশী এবং প্লেটলেট্‌সে বিকাশ করেন। এ পেশীগুলী অস্থিমজ্জাথেকে অথবা সোজা রক্তথেকে সংগ্রহ করা যেতে পারে।

তীক্ষ্ণ লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া পীড়িত কিছু রোগীদের ক্ষেত্রে অস্থিমজ্জা এবং স্তম্ভ পেশীদের প্রত্যারোপন লাভকারী হতে পারে কিন্তু এ রোগে পীড়িত প্রতিটি রোগীর ক্ষেত্রে উপযুক্ত থাকে না। আপনার ডাক্তার যদি মনে করেন যে আপনার প্রত্যারোপনের প্রয়োজন আছে তথা সে করা সম্ভব আছে তাহলে উনী আপনারসংগে এ নিয়ে বিস্তৃত ভাবে বিবেচনা করবেন। অস্থিমজ্জা তথা স্তম্ভ পেশীদের প্রত্যারোপন এখন কিছু অংশে নূতন চিকিৎসা আছে আর এ শুধু কিছু বড় হাসপাতালেই করা হয়।

অ্যালোজেনিক অস্থিমজ্জার প্রত্যারোপন (বোন ম্যারো ট্র্যান্স্‌প্লান্ট)

এ চিকিৎসার লক্ষ থাকে যে আপনাকে স্বাস্থ্যকর অস্থিমজ্জার উৎস দেওয়া আর আপনার সম্পূর্ন আরোগ্য পাওয়ার সুযোগে উন্নতি করা। অ্যালোজেনিক ট্র্যান্স্‌প্ল্যান্ট কোন অন্য বক্তিদ্বারা দান করা অস্থিমজ্জা (যাতে স্তম্ভ পেশীও থাকেন) অথবা স্তম্ভ পেশী (যা সোজা রক্তপেশীথেকে বাহির করা হয়) আপনাকে দেওয়া হয়। সাধারনত: আপনার ভাই অথবা বোন সবথেকে উপযোগী দাতা হন যে হেতূ উনার অস্থিমজ্জা আপনার অস্থিমজ্জাসংগে ভাল মেল খায়। কখন কখন কুটুম্বের বাহিরের দাতাথেকে পাওয়া অস্থিমজ্জার প্রত্যারোপন করাও সম্ভবপর হতে পারে যদি পরীক্ষাতে এ দেখিয়ে দ্যায় যে উনার শ্বেত রক্তপেশী আপনার শ্বেত রক্তপেশীসংগে মেল খাচ্ছেন।

কিছু বিশেষ কেন্দ্রে দাতাদের অস্থিমজ্জাদের বদলে দাতার রক্তথেকে পাওয়া স্তম্ভ পেশীও ব্যবহার করা হয়। অস্থিমজ্জা বাহির করাজন্য পূরো অসাডতা (জেনরল অ্যানিস্থেশিয়া) ব্যবহার করতে হয় কিন্তু স্তম্ভ পেশী পাওয়া সহজ ধাকে। এ প্রক্রিয়াতে 'সেল সেপ্যারেটার' নামে জানা যন্ত্র দিয়ে সোজা রক্তথেকে স্তম্ভ পেশী বাহির করা সম্ভব। স্টেম সেল্‌স্‌দের সংগ্রহ করার পূর্বে দাতাকে বৃদ্ধি করার তত্বের (গ্রোথ ফ্যাক্টার) হন্‌জেক্ষন নিতে হয়। এ গ্রোথ ফ্যাক্টার একটি প্রোটীন হয় যে অস্তিমজ্জাকে অনেক বেশী স্তম্ভপেশী উৎপাদন করতে উৎসাহিত করে। এ বেশী স্তম্ভপেশীগুলী রক্তে পৌঁচে যায়।

ডাক্তাররা যা কিছু রাস্তা নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, উনী দেখবেন যে আপনী তথা আপনার দাতা এ প্রক্রিয়াসংগে পূরো অভিজ্ঞতা পেয়েছেন। এ সম্বান্ধে যদি আপনী কিছু না বুঝেন অথবা আপনার কোন প্রশ্ন থাকেন তাহলে ডাক্তারকে কিছু জিজ্ঞাসা করতে আপনী কিছু ভয় করবেন না।

প্রত্যারোপনে প্রথম ধাপ হয় যে আপনার নিজের অস্থিমজ্জাকে পূর্ন ভাবে নষ্ট করা। এই উচ্ মাত্রার রসায়নোপচার (কেমোথেরপী) চিকিৎসা করিয়ে করা হয়। বহুতাংশ সময়

রসায়নোপচারেসংগে কিরনোপচারও (রেডিওথেরপী) করা হয়। এ চিকিৎসার পরে দাতাথেকে পাওয়া অস্থিমজ্জা অথবা স্তম্ভ পেশী শিরাতে ফোটা ফোটা করে (ড্রিপ) অথবা সেন্ট্রাল লাইন দিয়ে দেওয়া হয়।

নূতন অস্থিমজ্জা অথবা স্তম্ভ পেশীকে (যাতে ' গ্রাফ্ট্' বলা হয়) আপনার অস্থিতে স্থির হয়ে প্রয়োজন অনুসারে রক্তপেশী তৈরী করতে কিছু সপ্তাহ সময় লাগে। যে হেতূ আপনার রোগ নিবারন ক্ষমতার হ্রাস হয়ে থাকে, আপনার শ্বেত রক্তপেশীর পুনঃপাপ্তি হওয়াপর্যন্ত রোগ সংক্রমনথেকে আপনার রক্ষা করাজন্য আপনাকে কিছু সতর্কতা রাখতে হবে। এজন্য আপনাকে রোগ সংক্রমনথেকে বাচানোজন্য অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে আপনাকে আপনার নিজের কামরাতে রেখে আপনার দেখাসুনা করা হবে। আপনার খাওয়া দাওয়ার পথ্যে কিছু অবরোধ থাকবে। আপনার আত্মীয় স্বজন অথবা বন্ধূরা যদি সর্দি অথবা কাশী অথবা অন্য অসুস্থিতে পীড়িত থাকেন তাহলে আপনারসংগে দেখা সাক্ষাত করাথেকে উনাকে বার্ন করা হবে। বেশীভাগ হাসপাতালে এরকম সময়ে আপনার দেখাসুনা করা নিয়ে কিছু কর্মপন্থা থাকে। এজন্য আপনার ডাক্তার অথবা নার্স আপনাকে আগেই বুঝিয়ে দেন।

নূতন মজ্জা আপনার শরীরের দেহকোষেসংগে (টিশিউ) কী রকম প্রতিক্রিয়া করছে এর কোন চিহ্ন দেখা দিচ্ছে (একে 'গ্রাফ্ট্-ভর্সস-হোস্ট ডিসীজ' বলা হয়) বা নয় এ জানাজন্য প্রত্যারোপনের পরে কিছু মাসপর্যন্ত আপনার ডাক্তার তথা নার্স সতর্কভাবে খৈয়াল রাখেন। প্রত্যারোপনের পরে ছয় মাসপর্যন্ত এ প্রতিক্রিয়া হতে পারে। অবশ্য এর মানে এ নয় যে প্রত্যারোপন ব্যর্থ হয়েছে কেন যে ডাক্তার এর নিবারন করাজন্য আপনাকে ঔষধগুলী নির্দিষ্ট করতে পারেন।

জাসক্যাপ 'বোন ম্যারো অ্যান্ড স্টেম সেল ট্র্যান্স্প্ল্যান্টস্' (ছিন্দীতে 'অস্থিমজ্জা এবং স্তম্ভ পেশী (প্রত্যারোপন) জানকারী') নামে একটি পুস্তিকা প্রকাশিত করে যাতে এ বিষয়ে বিস্তৃত তথ্য দেওয়া আছে।

অটোলোগাস স্তম্ভ পেশী অথবা অস্তিমজ্জার প্রত্যারোপন

অটোলোগাস প্রত্যারোপনে আপনার নিজেরই অস্থিমজ্জাথেকে অথবা আজকাল সোজা রক্তথেকে বাহির করে সংগ্রহ করা স্তম্ভ পেশীর ব্যবহার করা হয়। যখন আপনার রোগের কোন চিহ্ন অথবা লক্ষন থাকে না (ইন্ রেমিশন) তখন এ স্তম্ভ পেশী নেওয়া হয়। পুরো অসাডতা ব্যবহার না করেই এ পেশীগুলি বাহির করা যেতে পারে। অস্থিমজ্জা বাহির করাজন্য কিন্তু পূরো অসাডতা (জেনরল অ্যানিস্থেশিয়া) করা হয়। অস্থিমজ্জার প্রত্যারোপনের তুলনায় স্তম্ভ পেশী প্রত্যারোপনের পরে আপনার রক্তপেশীরা বেশ শীঘ্রই পুনঃ প্রাপ্তি করেন যার ফলে আপনার রোগ সংক্রমনের সম্ভাবনার বিপদ অল্পসময়েজন্যই থাকে।

এ প্রত্যারোপনে কিরনোপচারেসংগে অথবা তার বিনা রসায়নোপচারের উচু মাত্রার ব্যবহার করা হয় আর আপনারই স্তম্ভ পেশী (পুর্বে সংগ্রহ করে রাখা) আপনাকে ফিরিয়ে দেওয়া হয় যাতে উচু মাত্রার চিকিৎসার প্রভাবথেকে আপনাকে বাচিয়ে আপনাকে স্বাস্থ্যকর স্তম্ভ পেশীদের উৎস দেওয়া যায়।

রক্তথেকে স্তম্ভপেশী সংগ্রহ করাজন্য আপনাকে বৃদ্ধিকর উৎপাদক দ্রেব্যের ইন্‌জেক্ষন দেওয়া হয়। এ ইন্‌জেক্ষনে একটি পোটীন থাকে যা অস্থিমজ্জাকে প্রচুর পরিমানে অপরিপক্ক সাধারন পেশীদের উৎপাদন করতে উত্তেজিত করে। এ অতিরিক্ত পেশীরা রক্তে প্রবাহিত হন আর উনাদের সংগ্রহ করা যেতে পারে। এ বৃদ্ধিকর দ্রব্য রসায়নোপচারের দাযরার পরে সংগে সংগে দেওয়া হয়। এ দ্রব্য সেই সময় চরম ফলোৎপাদক থাকে। স্তম্ভ পেশীদের সংগ্রহ প্রক্রিয়া ৩-৪ ঘন্টা চলে। আপনী শয়ন করে থাকবেন আর আপনার দূই বাহুর শিরাতে ড্রিপ লাগানো থাকে। ড্রিপথেকে রক্ত নিয়ে সে 'সেল সেপ্যারেটার' নামে যন্ত্রে দেওয়া হয় যাতে স্তম্ভ পেশী পৃথক করা হয়। পৃথক করা স্তম্ভ পেশী পয়োজন হওয়াপর্যন্ত জমাট করে রাখা হয়। এ সংগ্রহ করা পেশী আপনার অন্য বাহুর শিরাদিয়ে ফিরিয়ে দেওয়া হয়।

রোগের নিষ্কৃতি (রেমিশন) কী আছে ?

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়ার চিকিৎসার মুখ্য লক্ষ্য হয় নিষ্কৃতি সম্পন্ন করা। এর মানে হয় যে অস্বাভাবিক অপরিপক্ক শ্বেত পেশী (ব্লাস্টস্) আপনার রক্তে অথবা অস্থিমজ্জাতে আর পাওয়া যাবে না আর সামান্য অস্থিমজ্জা আবার বিকাশ করছে। তথাপি আপনী নিষ্কৃতিতে থাকাসত্য বেশ অল্প পরিপানে অস্বাভাবিক লিম্ফোব্লাস্টস্ থাকার সম্ভাবনা থাকতে পারে। এ অল্প পেশী নষ্ট করাজন্য আপনার ডাক্তার আপনাকে রসায়নোপচার চিকিৎসা চালানো যাওয়ার নির্দেশ দিতে পারেন যা কিছু বৎসরপর্যন্ত চলতে পারেন। এ চিকিৎসা মুখ্যত: বডি (টে ব্লেট) হিসাবেই দেওয়া হয়। আপনাকে চিকিৎসার প্রভাব কী রকম চলছে এর নিয়মিত ভাবে পরীক্ষা করার প্রয়োজন থাকে।

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়া পীডিত অনেক লোকের ক্ষেত্রে রোগী আরোগ্য পেয়েছে বলে মনে হওয়াপর্যন্ত রেমিশন অনিশ্চিত সময়েজন্য চলতে পারে।

এএল্‌এল্ ফিরিয়ে আসা

দুর্ভাগ্যবশ কিছু লোকের ক্ষেত্রে এএল্‌এল্ ফিরিয়ে আসে। একে পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসা (রিল্যাপ্‌স্) বলে। এ রোগ অস্থিমজ্জাতে, মস্তিষ্ক তথা সুষুম্নার চারিদিকের তরল পদার্থ (সেরেব্রোস্পাইনল ফ্লুয়িড) অথবা পুরুষদের ক্ষেত্রে অন্ডকোষে ফিরিয়ে আসতে পারে। আপনার রোগ যদি ফিরিয়ে আসে আপনাকে অতিবিক্ত চিকিৎসা করা যায়। যে হেতূ লিউকেমিয়া প্রথমদিক দেওয়া ঔষধের প্রতিরোধ করতে পারে, আপনাকে অন্য

ঔষধ অথবা নতূন ঔষধের সংযোগে দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে যাতে আপনার রোগের আরও নিষ্কৃতি পেতে পারেন। আপনার যদি পূর্বে প্রাত্যারোপন চিকিৎসা হয়ে না থাকে, আপনার ডাক্তার অস্থিমজ্জা অথবা স্তম্ভ পেশীর প্রত্যারোপনের সুপারিষ করতে পারেন।

অনুসরন (ফলো-আপ্)

আপনার চিকিৎসা সম্পূর্ন হওয়ার পরে আপনাকে নিয়মিত চেক-আপ্ তথা এক্স্-রে পরীক্ষা করতে হবে। এ অনেক বৎসর পর্যন্ত চলতে পারে। আপনার যদি কোন সমস্যা থাকে অথবা ইতিমধ্যে আপনাকে কোন লক্ষন দেখিয়ে দ্যায় তাহলে যত শীঘ্র সম্ভব ডাক্তারকে জানিয়ে দেবেন।

রক্ত-পরীক্ষা

আপনার চিকিৎসা চলাকালে আপনার সাধারন স্বাস্থ্য তথা রক্তের সাধারন তথা অস্বাভাবিক পেশীদের-সংখ্যা জানাজন্য নিয়মিত ভাবে আপনার রক্তের নমুনা (স্যাম্পল্) নিয়ে তার পবীক্ষা করা হয়।

রোগের চিকিৎসাতে কী আমার উর্বরতা প্রভাবিত হবে ?

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়ার চিকিৎসাতে ব্যবহার করা কিছু ঔষধগুলী আপনার উর্বরতা ক্ষনস্থায়ী ভাবে নষ্ট করতে পারে। আপনার চিকিৎসা আরম্ভ করার পূর্বে ডাক্তার এ বিষয়ে আপনার সংগে বিস্তৃত ভাবে কথা বলবেন। এ সময়ে আপনী আপনার সহচর-সহচারিনী আপনার সংগে থাকা পছন্দ করতে পারেন যাতে আপনারা কোন ভয়, সন্দেহ অথবা চিন্তা নিয়ে একত্র বিবেচনা করতে পারেন। মনে রাখবেন যে কিছু ঔষধ অন্য ঔষধের তুলনায় আপনার উর্বরতার উপরে কম প্রভাব করেন। দম্পতির দুজনথেকে একজনের লিউকেমিয়ার চিকিৎসা হওয়াসত্য যাদের সামান্য আর ভাল স্বাস্থ্যকর সন্তান লাভ হয়েছেন এ রকম অনেক দম্পতি দেখা গিয়েছেন।

দুর্ভাগ্যবশ যাদের স্তম্ভপেশী অথবা অস্থিমজ্জার প্রত্যারোপনের পূর্বে উচ্চ মাত্রোর অতিরিক্ত রসায়নোপচার তথা কিরনোপচার চিকিৎসা করা হয়ে থাকে উনাদের ক্ষেত্রে স্থায়ীভাবে উর্বরতা নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। যেহেতূ চিকিৎসার ফলে উর্বরতা নষ্ট হওয়া নিশ্চিতভাবে বলা যায় না, চিকিৎসা চলাকালে তথা তারপরেও গর্ভনিরোধক ব্যবহার করা উচিত থাকে।

পুরুষদের ক্ষেত্রে

কখন সময় চিকিৎসা আরম্ভ করার পূর্বে পুরুষদের বীর্য জমাট করে রাখা (স্পার্ম ব্যাংকিং) সম্ভব থাকে। এতে ভবিষ্যে সন্তান প্রাপ্তি সম্ভব হয়।

মহিলাদের ক্ষেত্রে

বহুতাংশ মহিলারা দেখেন যে চিকিৎসা চলাসময় উনার মাসিক রজস্রাব বিরতি পেয়েছে অথবা সে অনিয়মিত হয়ে গিয়েছে। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে মাসিক আবার সামান্য হতে পারে। এজন্য চিকিৎসা চলাসময় তথা তারপরেও গর্ভ নিরোধন পালন করতে থাকা গুরুত্বপূর্ন। যদি মহিলার বয়স রজোনিবৃত্তির কাছাকাছী থাকে তাহলে রসায়নোপচার সে রোগীর রজস্রাব স্থায়ী ভাবে থামিয়ে দেওয়া বেশ সম্ভব । যা মহিলাদের রজোনিবৃত্তি হয়ে আছে উনার ক্ষেত্রে 'হার্মোন রিপ্লেসমেন্ট' চিকিৎসা করা যেতে পারে । এ চিকিৎসা উর্বরতা ফিরিয়ে দ্যায় না কিন্তু রজোনিবৃত্তিজন্য হওয়া সম্ভাব্য লক্ষনের-যেমন তপ্ত হেঁচকা টান, শুষ্ক ত্বচা, য়োনীর শুষ্কতা, য়ৌন সম্বন্ধের ইচ্ছার হ্রাস ইত্যাদি নিবারন করে।

মহিলাদের চিকিৎসার পরেও গর্ভবতি হতে পাওয়ার সম্ভাবনাতে সাহায্য করার উদ্দেশে অনুসন্ধান চলছে কিন্তু আপাতত সে পরীক্ষামূলক অবস্থাতে আছে।

কিছু চিকিৎসার ফলে মহিলারা সন্তান পাওয়ার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলতে পারেন। আপনার যদি এ সমস্যা থাকে তাহলে আপনী ডাক্তারেসংগে কথা বলেন । উনী আোপনাকে এ অবস্থার সাক্ষাত করাজন্য মন্ত্রনা দিতে পারেন।

যে হেতূ আপনার ডাক্তার সঠিক ভাবে জানেন যে আপনী কী চিকিৎসা পাচ্ছেন, উনী আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন। চিকিৎসা হওয়ার পূর্বে আপনার নিয়োজিত চিকিৎসা সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা হওয়ারজন্য আপনী আপনার প্রশ্নের সুচি তৈরী করিয়ে নেবেন।

রসায়নোপচারের ফলে যদি আপনী উর্বরতা হারিয়ে ফেলে থাকেন তাহলে আপনার সন্তান আপনী পেতে পারেন না এই তথ্য সহন করা বড় বেশী শক্ত। আপনী আপনার পরিচয়ের এক অংশ হারিয়ে ফেলেছেন বলে মনে করেন। লিউকেমিয়ার চিকিৎসার অন্য অসুবিধা-যেমন চুলের ক্ষতি, আপনার বাহুতে প্লাস্টিকের নলিকা থাকা (সেন্ট্রাল লাইন-হিকমন লাইন) কিছু লোকদের ক্ষেত্রে য়ৌনসম্বন্ধের দিক অনাকর্ষকতার ভাব আসতে পারে। আপনী কী অনূভব করছেন তথা আপনার চিন্তাধারা কী এ বূঝার সুযোগ দেওয়ার হেতূ আপনী আপনার সহচর, পরিবারের লোক অথবা ঘনিষ্ঠ বন্ধুসংগে কথা বলা ভাব। আপনী যদি নিকটের লোক ছাড়া বাহিরের লোকেসংগে কথা বলা সহজ মনে করেন তাহলে আপনী আপনার ডাক্তার, নার্স, সামাজিক কর্মী (সোশ্‌ল্‌ ওয়ার্কার) অথবা প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতা সংগে আলোচনা করতে পারেন।

জাসক্যাপে ' সেক্শুঅ্যালিটি অ্যান্ড ক্যান্সার (হিন্দীতে যৌন এবং ক্যান্সার) নামে পুস্তিকা আছে যাতে ক্যান্সার আর ওর চিকিৎসার উর্বরতার উপরে প্রভাব নিয়ে আলোচনা করা আছে।

অনুসন্ধান-চিকিৎসাজনক পরীক্ষা (রিসার্চ-ক্লিনিক্যাল ট্রায়ল্স্)

অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়ার চিকিৎসা করারজন্য নূতন পদ্ধতি নিয়ে অবিচ্ছিন্ন ভাবে অনুসন্ধান চলছেয়। ক্যান্সারের ডাক্তাররা রোগের চিকিৎসা করার নূতন পদ্ধতি খুঁজাজন্য চিকিৎসাজনক পরীক্ষার (ক্লিনিক্যাল ট্রায়ল্স্) ব্যবহার করেন।

এ পরীক্ষাতে এখন অনেক হাসপাতাল অংশ নেন। প্রথমদিকের কার্য যদি সংকেত দ্যায় যে নূতন চিকিৎসা বর্তমানের মানক চিকিৎসাথেকে বেশী কার্যকর হতে পারে তাহলে ডাক্তাররা বর্তমানের শ্রেষ্ঠতম চিকিৎসাসংগে নূতন চিকিৎসার তুলনা করেন। এ তুলনা নিয়ন্ত্রিত চিকিৎসাজনক পরীক্ষা (কন্ট্রোল্ড্ ক্লিনিক্যাল ট্রায়ল্স্) দিয়ে করা হয় যে হেতূ নূতন চিকিৎসা পরিক্ষিত হওযার এই একমাত্র বিশ্বাসযোগ্য রীতি আছে।

দুটো চিকিৎসার সঠিক ভাবে তুলনা করাজন্য রোগীকে দেওয়ার চিকিৎসা পদ্ধতি কম্পিউটার দ্বারা এলোমেলো রীতিতে নিশ্চিত করা হয়। এ পথ নেওয়ার উদ্দেশ হয় এজন্য যে এ দেখা দিয়েছে যে ডাক্তার যদি রোগীরজন্য চিকিৎসার সিদ্ধান্ত ন্যায় অথবা রোগীকে চিকিৎসা পছন্দ করার সুযোগ দেওয়া হয় তাহলে কিছু ইচ্ছাকৃত না থাকলেও পরীক্ষার ফল দেখাতে ডাক্তারের অপেক্ষার প্রভাব আসতে পারে।

উপরে লিখা পদ্ধতিতে (এলোমেলো রীতি) নিয়ন্ত্রিত চিকিৎসাজনক পরীক্ষাতে কিছু রোগীরা বর্তমানে প্রাপ্ত শ্রেষ্ঠতম মানক চিকিৎসা পান তথা অন্য রোগীদের নূতন চিকিৎসা দেওয়া হয়। এ নূতন চিকিৎসা মানক চিকিৎসার তুলনায় বেশী ভাল হতেও পারে অথবা নাও হতে পারে। একটি চিকিৎসাকে অন্য চিকিৎসার তুলনায় তখন ভাল বলা হয় যখন সে চিকিৎসা রোগের বিরুদ্ধে বেশী কার্যকর হয় অথবা দূটোই চিকিৎসার কার্যকারিতা একই রকম থাকে কিন্তু নূতন চিকিৎসার অপ্রীতিকর বিরূপ প্রতিক্রিয়া কম থাকার সুযোগ থাকে। বিজ্ঞানসম্মত ভাবে নূতন চিকিৎসা পরিক্ষিত করাপর্যন্ত রোগীরজন্য কী চিকিৎসা সর্বশ্রেষ্ঠ থাকে এরসম্বন্ধে সিদ্ধান্ত নেওয়া ডাক্তারেজন্য সম্ভব হয় না এ কারনে আপনার ডাক্তার এ রকম পরীক্ষাতে আপনার অংশ পাওয়ার ইচ্ছা রাখেন।

আপনার্ চিকিৎসাজনক পরীক্ষা অনুসারে চিকিৎসা আরম্ভ করার পূর্বে ডাক্তারকে আপনার পূরো জ্ঞাত হিসাবে আপনার সম্মতি প্রাপ্ত করা বাধ্য হয়। এর মানে হয় যে পরীক্ষা কী রকম আছে এ আপনী ভাল ভাবে জানেন, এ পরীক্ষা কেন করা হচ্ছে এ আপনী বূজেন তথা এ পরীক্ষাতে অংশ নেওয়াজন্য আপনাকে কেন আমন্ত্রিত করা হয়েছে, এবং চিকিৎসা নিয়ে আপনারসংগে আলোচন করা হয়েছে। পরীক্ষাতে (ট্রায়ল) অংশ নেওয়ার স্বীকৃতি দেওয়ার পরেও যদি আপনী আপনার চিন্তাধারা বদলান তাহলে যা কোন স্তরে

আপনী এ পরীক্ষাথেকে নিজেকে মুক্ত করে নিতে পারেন। এ সিদ্ধান্তের ফলে আপনী যদি পরীক্ষাতে অংশ নেওয়াথেকে সরে যান তাহলে আপনী সর্বোত্তম মানক চিকিৎস পাবেন না কি নূতন চিকিৎসা।

যদি আপনী পরীক্ষাতে অংশ নেওয়া পছন্দ করেন তাহালে একটি কথা মনে রাখা আপনারজন্য শুরুত্বপূর্ন যে আপনী যা কিছু নূতন চিকিৎসা প্রাপ্ত করবেন সে নিয়ন্ত্রিত পরীক্ষা (কন্ট্রোল্ড্ ট্রায়ল) করার পূর্বে বেশ সতর্কভাবে প্রাথমিক গবেষনা পূরো অনুসন্ধান করে পরিক্ষিত করা হয়েছে। এ রকম পরীক্ষাতে অংশ নেওয়াতে আপনী চিকিৎসাবিজ্ঞানের উন্নতি করতে সাহায্য করেন যাতে ভবিষ্যতে রোগীদের চিকিৎসাতে উন্নতির আশা বেড়ে যায়।

জাসক্যাপে চিকিৎসাজনক পরীক্ষা সম্বন্ধে 'আন্ডারস্ট্যান্ডিং ক্লিনিক্যাল ট্রায়ল্স্ (হিন্দীতে চিকিৎসকীয় পরীক্ষনো কী জানকারী) নামে পুস্তিকা আছে।

আপনার মনোভাব (ইওর্ ফীলিং)

যখন কোন লোককে লিউকেমিয়া হয়েছে বলে বলা হয়, অধিকাংশ লোক উদ্বেগের ভাবনা অনুভব করেন। বিভিন্ন রকম আবেগ উঠে যা চিত্ত বিশৃঙ্খল তথা অস্থির করে। আপনী হয় তো নীচে বিবেচনা করা সমস্ত ভাবনা অনুভব করবেন না অথবা সেই পর্যায়ক্রমে অনুভব করেন। আর এর মানে এও নয় যে আপনী রোগেরসংগে ঠীকভাবে প্রতিযোগিতা করছেন না।

বিভিন্ন লোকের প্রতিক্রিয়া বিভিন্ন ধারনের হতে পারে। এতে উতিচ-অনুচিত বলে কিছু নয়।

এ অনুভূতি আপনার রোগেসংগে প্রতিযোগিতা করার চেষ্টার এক অংশ থাকে। আপনার সহচর, আত্মীয়স্বজন, বন্ধূ এরাও আপনার সমানই ভাবনা পনুভূত করেন আর উনারও আপনার মতোই সাহায্য আর পরামর্শের দরকার হয়।

আঘাত তথা অবিশ্বাস (শক্ অ্যান্ড ডিস্বিলীফ্)

'আমী বিশ্বাস করীনা' 'এ সত্য হতে পারেনা।'

লিউকেমিয়ার নিদান হলে বহুতাংশ লোকের তৎকালীন পতিক্রিয়া প্রায় উপরে লিখা অনুসারে হয়। এ অবস্থাতে আপনী অবশ হতে পারেন, যা কিছু ঘটনা ঘটছে তার উপরে বিশ্বাস করতে পারছেন না অথবা আপনার আবেগ প্রকাশ করতে আপনী নিজেকে অসমর্থ মনে করেন। আপনী ভাবতে পারেন যে আপনী অল্প পরিমানেই তথ্য জানতে পারছেন যাজন্য আপনাকে একই প্রশ্ন বারবার জিজ্ঞাসা করতে হয় অথবা আপনাকে একই তথ্য বারবার জানাতে হয়। এ রকম পুনরুক্তির দরকার এক স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া থাকে।

কিছু লোকেরজন্য অবিশ্বাসের ভাবনা উনাদের আত্মীয় স্বজন বা বন্ধূদের সংগে নিজের পীডাসম্বন্ধে বলা কঠিন হতে পারে। কিছু অন্য লোক আশেপাশের ব্যক্তিসংগে বিবেচনা করা অত্যন্ত দরকার মনে করেন।

হয় তো তথ্য গ্রহন করার এ একটি রাস্তা।

জাসক্যাপে 'হু ক্যান এভার্ আন্ডারস্ট্যান্ড ?'- টকিং অবাউট ক্যান্সার (হিন্দীতে-কোন সমঝ সকতা হৈ) নামের পুস্তিকা আছে। আপনী চাইলে আপনাকে পাঠানো যেতে পারে।

ভয় আর অনিশ্চিততা (ফিয়ার্ অ্যান্ড অন্সরটেন্টী)

'আমী কী মরে যাব' ? 'আমাকে কী যন্ত্রনাতে থাকতে হবে' ?

লিউকেমিয়া একটি ভয় আর কল্পনাবিলাসে বেষ্টিত ভয়ঙ্কর শব্দ। রোগের নিদান হওয়া প্রায় সমস্ত রোগীদের মহৎ ভয় থাকে-'আমি কী মরে যার' ?

সত্য কথা এ আছে যে আধুনিক নূতন চিকিৎসার ফলে রোগ অনেক বৎসরপর্যন্ত নিয়ন্ত্রনে রাখা যেতে পারে আর অনেকই রোগীরা প্রায় সামান্য জীবনপ্রনালীতে থাকতে পারেন। আর একটি সামান্য ভয় থাকে যে লিউকেমিয়াতে বেশ যন্ত্রনা হয়। বাস্তবিক ভাবে বহুতাংশ রোগী লিউকেমিয়াতে যন্ত্রনার অনূভব করেন না। যা কিছু রোগীরা যন্ত্রনা পান উনাদের ক্ষেত্রে যন্ত্রনা হালকা করাজন্য অথবা সে নিয়ন্ত্রনে রাখারজন্য অনেক ঔষধগুলী আছেন তথা অন্য টেকনিক্স্ বেশ সফল ভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

অনেক রোগীরা উনার চিকিৎসার কার্যকারিতা তথা চিকিৎসার সম্ভবপর বিরূপ প্রতিক্রিয়াসংগে প্রতিযোগিতা করা নিয়ে উৎকন্ঠিত থাকেন। সবথেকে ভাল পথ হয় যে আপনার নিজের চিকিৎসা নিয়ে আপনার ডাক্তারেসংগে বিস্তৃত ভাবে আলোচনা করা। আপনী জিজ্ঞাসা করার প্রশ্নের তালিকা করে রাখেন।

ডাক্তারেসংগে সাক্ষাত করাসময় আপনার কোন আত্মীয়স্বজন অথবা বন্ধূকে সংগে নিয়ে যাওয়া উচিত যাতে পরামর্শথেকে আপনী কিছু তথ্য যদি ভূলে যান, উনারা আপনাকে মনে করিয়ে দিতে পারেন। ডাক্তারেকাছে কিছু জিজ্ঞাসা করতে আপনার কোন দ্বিধা থাকলে উনারা ডাক্তারেসংগে সে নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

কিছু লোক হাসপাতালের ভয় করেন। যদি আপনাকে এর পূর্বে হাসপাতালে যেতে না হয়ে থাকে, আপনার ভয় পাওয়া স্বাভাবিক থাকে। আপনার চিন্তা নিয়ে ডাক্তারেসংগে কথা বলবেন। উনী আপনাকে নিশ্চিন্ত হতে সাহায্য করতে পারেন।

হতে পারে যে ডাক্তার আপনার প্রশ্নের উত্তর পূরোপূরী দিতে পারছেন না অথবা উত্তর অস্পষ্ট আছে। লিউকেমিয়ার সম্পূর্নত: মূলোৎপাটন হয়েছে এ তথ্য নিশ্চিতভাবে বলা বহুতাংশ ক্ষেত্রে সম্ভবপর হয় না। কোন এক চিকিৎসা প্রায়ঠিক ভাবে কত রোগীদের ক্ষেত্রে লাভকারি থাকতে পারে এ নিয়ে ডাক্তাররা অতীতের অভিজ্ঞতা থেকে জানতে

পারেন কিন্তু বিশেষ রোগীর ক্ষেত্রে এ নিয়ে ভবিষ্যৎ সম্ভব নয়। অনেক লোকেরজন্য এ অনিশ্চিততাসংগে থাকা বেশ কঠিন থাকে।

ভবিষ্যৎ নিয়ে অনিশ্চিততা মানসিক চাপ দ্যায়, কিন্তু অনেক বার এ দূশ্চিন্তা বাস্তবতাথেকে খারাপ থাকে। আপনার অসুস্থিসম্বন্ধে কিছু জ্ঞান পাওয়া আপনাকে বিশ্বাস দিতে পারে। আপনার পরিবারের লোক তথা বন্ধূদেরসংগে আপনার চিন্তাধারা নিয়ে কথা করলে অনাবশ্যক মানসিক চাপের কষ্ট হালকা হতে সাহায্য করবে।

অস্বীকার করা (ডিনাইল)

'আমার বাস্তবিকে কিছু হয় নয়' 'আমার লিউকেমিয়া হয় নয়'।

অনেক লোক রোগেরসম্বন্ধে কিছু জানতে অথবা কিছু বলতে চান না আর এই রীতিতে রোগের প্রতিযোগিতা করতে চান। আপনী যদি এই পথ নিতে চান তাহলে এ বিষয়ে আপনী আশেপাশের লোককে পরিষ্কার ভাবে বলে দেওয়া উচি্ত যে অন্তত: আপাতত: আপনার অসুস্থি নিয়ে আপনী কিছু বলতে চান না।

কখন কখন আপনী দেখবেন যে আপনার আত্মীয় স্বজন বা বন্ধুরা আপনার রোগকে স্বীকার করছেন না। উনী রোগ নিয়ে আপনার দুশ্চিন্তা আর লক্ষন দিক একটূ উপেক্ষা করেন বলে মনে হয় অথবা ইচ্ছা করে বিষয় পালটে দেন। ওদের এ প্রতিক্রিয়া যদি আপনাকে বিপর্যস্ত করে অথবা আপনী আঘাত পেয়ে থাকেন তাহলে আপনী উনার সংগে কথা বলার চেষ্টা করবেন যে হেতূ আপনার ব্যথার অনুভূতিতে আপনার আত্মীয় স্বজনথেকে অংশগ্রহন করার আপনাকে সমর্থন করার ইচ্ছা রাখেন। সম্ভবত: আপনী উনাকে বূঝিয়ে দেবেন যে আপনী আপনার রোগ নিয়ে সতর্ক আছেন আর উনী আপনারসংগে কথা বললে আপনার সাহায্য হবে।

ক্রোধ (অ্যাঙ্গার)

'সর্ব লোক ছাড়া আমী কেন'? 'আর এই সময় কেন?

রাগ আপনার ভয়, দুঃখের ভাবনাকে লুকিয়ে দিতে পারে। এ রকম অবস্থায় আপনী আপনার নিকট আত্মীয় স্বজন, ডাক্তার-যারা আপনার অবস্থাজন্য ভাবেন, আপনার চিকিৎসা করেন ইত্যাদিদের উপরে রাগ প্রদর্শিত করতে পারেন। আপনী যদি ধর্মশীল থাকেন তাহলে আপনী ভগবানের উপরেও রাগ করতে পারেন।

আপনার রোগের বিভিন্ন পরিনাম নিয়ে গভীর ভাবে বিপর্যস্ত হওয়া বূঝা যায়। আপনার এ রকম ক্রোধযুক্ত মেজাজেজন্য নিজেকে দোষী মনে করার কোনও কারন নয়। আপনার আত্মীয়স্বজন আর বন্ধূরা হয় তো অনুভব নাও করতে পারেন যে আপনার রাগ নিজের রোগের উপরে আছে না কি লোকের উপরে। আপনী আপনার ভাল মেজাজ থাকাসময় উনাকে তথ্য বললে সাহায্যকর হতে পারে।

আত্মীয় স্বজনদেরসংগে কথা বলতে যদি আপনী অসুবিধা মনে করেন তাহলে আপনী প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতা অথবা মনোরোগ চিকিৎসকের সাহায্য নিতে পারেন।

দোষারোপ ও অপরাধ (ব্লেম অ্যান্ড গিল্ট্)

'যদি আমি এ করতাম না..... তাহলে এ কখন হত না'।

কখন কখন কিছু লোক উনাদের পীড়াজন্য নিজেকে অথবা অন্য লোককে দোষী মনে করেন আর এ পীড়া হওয়ার কারন খুঁজার চেষ্টা করেন। আপনার রোগ হওয়ার কারন জানলে আপনাকে ভাল লাগে কিন্তু ডাক্তাররাও বিশিষ্ট ব্যক্তির ক্যান্সার হওয়ার কারন ঠীক ভাবে জানতে পারেন না আর এজন্য নিজেকে দোষ দেওয়ার কোন প্রয়োজন নয়।

বিরক্ত হওয়া (রিজেন্টমেন্ট)

'আপনার ভাল যে আপনাকে ভুগতে হচ্ছে না'।

অন্য লোকের ভাল থাকা যখন আপনার লিউকেমিয়াতে পীড়িত থাকা নিয়ে আপনী বিরক্তি প্রকাশ করেন এ বূঝা যেতে পারে। আপনার অসুস্থি আর তার চিকিৎসা চলাকালীন মাঝেমাঝে এ রকম ভাব আপনী অনেক কারনেজন্য অনুভব করতে পারেন। আপনার অসুস্থি আপনার আত্মীয় স্বজনদেরও বিরক্তিকর লাগতে পারে। আপনার এ ভাবনাগুলি অধীনে না রেখে পদর্শিত করাই উচিত যাতে এ নিয়ে বিবেচনা করা যেতে পারে। বিরক্ত হয়ে ভাবনা চাপ দিয় রাখলে সবাই রাগ দোষ এ রকম ভাবনা অনুভব করতে পারেন।

প্রত্যাহার ও বিচ্ছিন্নতা (উইদ্ড্রয়াল অ্যান্ড আইসলোশন)

'আমায় একা ছেড়ে দেন'

আপনার অসুখের কত এক বার আপনী একা থেকে নিজের ভাবনা ও চিন্তাধারা সম্বন্ধে বিচার করতে চান। আপনার অবস্থাতে কিছু অংশ নিয়ে আপনার সাহায্য করার ইচ্ছুক আপনার আত্মীয় স্বজন আর বন্ধুদেরজন্য এ বিচ্ছিন্নতা কঠিন হয়। আপনী যদি উনাকে বলে দেন যে আপনী তৈরী হয়ে গেলে উনার সংগে কথাপত্র করবেন তাহলে উনারা আপনাকে বূঝিয়ে নেবেন।

কখন নিরুৎসাহিতা আপনাকে কথা বলতে বাধা দিতে পারে। এ রকম স্থিতিতে আপনার ডাক্তারেসংগে দেখা করলে উনী আপনাকে ঔষধ (অ্যান্টিডিপ্রেসন্ট) দেবেন অথবা কোনও ভাল পরামর্শদাতার কাছে যাওয়াজন্য আপনাকে নির্দেশ দিতে পারেন।

প্রতিযোগিতা আর সংহযোগিতা করার শিক্ষা নেওয়া (লার্নিং টু কোপ)

লিউকেমিয়ার চিকিৎসার পরে অবস্থাকে গ্রহন করে নিতে বেশ সময় লাগতে পারে। আপনার লিউকেমিয়া থাকার জ্ঞান হওয়ার সংগে রোগেরজন্য হওয়া শারিরিক প্রভাবেসংগেও প্রতিযোগিতা করতে হয়।

যদিও অ্যাকিউট লিম্ফোব্লাস্টিক লিউকেমিয়ার কিছু অপ্রীতিকর বিরূপ প্রতিক্রিয়া হতে পারে, অনেক লোক চিকিৎসা চলাকালে প্রায় সামান্য জীবনপ্রনালি চালিয়ে যেতে পারেন। অবশ্য চিকিৎসাজন্য তথা চিকিৎসার পরে আরোগ্য পাওয়াজন্য কিছু কাল পর্যন্ত আপনাকে সময় রাখতে হবে। এ সময় আপনী যা করা পছন্দ করেন আর এ যত করতে পারেন সেই করুন আর যত সম্ভব বিশ্রাম করুন।

বিশেষ করে তরুন লোকের ক্ষেত্রে সন্তান না হওয়ার সম্ভাবনাকে গ্রহন করা বড় বেশী কঠিন থাকে। এ সম্ভবপর তথ্য আপনাকে বিচলিত করলে পেশাদারী সাহায্য নেওয়াতে দ্বিধা হবেন না। এ কঠিন সময়ে প্রত্যেক লোককে আশ্রয়ের প্রয়োজন থাকে।

আপনার ভাবনা তথা আবেগ কোন অন্য লোকের সংগে প্রকাশ করা আপনার চিন্তাধারার পরিষ্কারভাবে ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করে আর অন্য লোক আপনার ভাবনা বূঝার সুযোগ পান। যা লোক এ রকম অবস্থার অনুভব করেছে এ রকম কোন লোকেসংগে কথা বলা আপনার সাহায্যকর হয়।

রোগের নিজেথেকে প্রতিযোগিতা করতে কিছু অসুবিধা পাওয়া আর এজন্য লোকের সাহায্য চাওয়া কোন অকৃতকার্যতার চিহ্ন নয়। নিজের ভাবনাকে গ্রহন করা ও নিজেকে দোষী মনে না করা এই গুরুত্বপূর্ন। অন্য লোকেরা তথ্য বূঝে গেলে উনী আপনার পূরো সাহায্য করবেন।

আপনী রোগীর বন্ধু অথবা আত্মীয় স্বজন থাকলে কী করতে পারেন ?

কিছু পরিবারের লোক ক্যান্সার সম্বন্ধে বলা অথবা উনার ভাবনা ব্যক্ত করতে অসুবিধা মনে করেন। যে হেতূ আপনারা চান না যে আপনী রোগীকে বিরক্ত করেন অথবা আপনী নিজেই ভয় করছেন বলে রোগীর ভাবনা হয়ে গিয়ে সে বিরক্ত হয়, আপনাদের উচিত যে সবকিছু ঠীক থাকার ভান করা আর সামান্য ভাবে ব্যবহার করা। দুর্ভাগ্যবশ, এ রকম জোরালো ভাবনাকে চাপ দিয়ে রাখলে কথা বলতে আরও কঠিন করে আর রোগী বিচ্ছিন্ন মনে করে।

রোগী কী আর কত কথা বলতে চায় এ মনোযোগী ভাবে শ্রবন করিরে রোগীর সহচর, আত্মীয় স্বজন আর বন্ধূরা ওর সাহায্য করতে পারেন। বহুতাংশ সময় রোগী সে তৈরী থাকলে যা কথা সে বলতে চায় সে ভাল ভাবে শোনলে যথেষ্ট। জাসক্যাপে 'লস্ট ফর্ ওয়ার্ড্স্-হাউ টু টক্ টু সমওয়ান্ (হিন্দীতে শব্দ কম পড গয়ে: ক্যান্সার যুক্ত ব্যক্তিসে বাতচিত) নামে পুস্তিকা আছে যে রাগীর আত্মীয় ত্বজন ও বন্ধূদেরকে মনে রেখে লিখা আছে। ক্যান্সার সম্বন্ধে বলতে লোকের হওয়ার অসুবিধা নিয়ে এ পুস্তিকাতে আলোচনা করা হয়েছে।

সন্তানদের সংগে কথাবার্তা

আপনার অসুখের বিষয়ে আপনার সন্তানকে কী বলা যেতে পারে এর সিদ্ধান্ত নেওয়া শক্ত। এই বিষয়ে কী আর কত বলা ভাল এ তাদের বয়স, বূঝ ইত্যাদির উপরে নির্ভর করে। বেশ অল্পবয়সের ছেলে মেয়েরা তাৎকালীন ঘটনাপর্যন্ত সম্পর্ক রাখেন। আপনার অসুস্থির ও হাসপাতালে যাওয়ার কারনের সরল ভাবে ব্যাখ্যা করলে উনারা সন্তুষ্ট হন। একটু বড বয়সের ছেলে পেশী, খারাপ পেশী নিয়ে বর্ননা বূঝে যান। ছেলে মেয়েরা অনেক সময়-উনী বাহিরে না দেখাতে পারলেও-ভাবেন যে আপনার অসুস্থিতে উনার কিছু অংশ আছে আর ওজন্য উনী নিজেকে দোষী মনে করতে পারেন। আর এই ধারনা বেশ কিছু মসয় রাখতে পারেন। এ অবস্থায় উনাকে বার বার বুঝিয়ে দেওয়ো উচিত যে আপনার ব্যাধীতে উনার কোনও দোষ নয়। ১০ বৎসর ও বেশী বয়সের বাচ্চারা কিছু অংশে কঠিন ব্যাখ্যাও গ্রহন করেন।

কিন্তু কিশোরাবস্থায় ছেলেমেয়েরা অবস্থাকে গ্রহন করতে বেশ কষ্ট পান। উনী মনে করতে পারেন যে উনী স্বাধীনতা পাওয়ার আরম্ভ করাসময় আবার পরিবারে ঠেলে দিয়ে যাচ্ছেন। সবাই বাচ্চাদের ক্ষেত্রে খোলা আর পরিষ্কার কথা বলাই সঠিক পথ হয়। উনার ভয় আর উনার ব্যবহারে পরিবর্তন দিক আপনার সতর্ক থাকা উচিত। উনার ভাবনা প্রদর্শিত করার হয় তো এই উনার পদ্ধতি। প্রথমে উনাকে একটু একটু তথ্য জানিয়ে দিয়ে আস্তে আস্তে পূরো ছবি উনাকে জানানই ভাল হবে। যে হেতূ বেশ ছোট বাচ্চারাও অস্বাভাবিক ঘটনা হলে বূঝে যান আর এজন্য উনাকে অংধকারে রাখা উচিত নয়। ওদের ভয়ের ধারনা সত্য অবস্থাথেকে খারাপ থাকার সম্ভাবনা থাকতে পারে।

আপনাকে যদি কিছু কালেজনংয হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন সম্ভবপর থাকে তাহলে আপনার পরিচর্যা কোথায় করা হবে এ পূর্বেই জানলে আপনার ছেলে মেয়েদের ভাল লাগবে। পরিষেবক কর্মচারী এ দিক আপনার সাহায্য করতে পারেন। আপনার ছেলে মেয়েকে আপনার হাসপাতালের কামরা আপনার কিছু ব্যক্তিগত বস্তু দিয়ে সুসজ্জিত করতে বলিয়ে উনাকে আপনার ব্যাপারে জড়িত করতে পারেন। আপনী যদি সাহায্যকর মনে করেন, আপনার ডাক্তার হয় তো আপনার ছেলে মেয়েদের সংগে আপনার অসুস্থি সম্বন্ধে কথা বলে উনাকে তথ্য বূঝাতে সম্মত হতে পারেন। জাসক্যাপের 'হোয়ট ডু আয় টেল্ দ চিল্ড্রেন'? (হিন্দীতে 'মুঝে বচ্চো কো ক্যা বতানা চাহিয়ে'?) এ পুস্তিকাতে ক্যান্সার পীড়িত রোগীর আত্মীয় স্বজন তথা বন্ধুদের অসুবিধা নিয়ে বিবেচন করা আছে।

আপনী কী করতে পারেন?

প্রথম বার যখন উনাকে ক্যান্সার আছে বলে জানান হয় অনেক লোক নিজেকে অসহায় মনে করেন। উনী ভাবেন যে ডাক্তার আর হাসপাতালের স্বাধীন হওয়া ছাড়া উনী আর

কিছুই করতে পারেন না। বাস্তব কিন্তু আলাদা। এ সময়ে আপনী আর আপনার পরিবারের লোক অনেক কিছু করতে পারেন।

আপনার রোগ নিয়ে সঠিক জ্ঞান

যদি আপনী আর পরিবারের লোক আপনার রোগ ও তার চিকিৎসা নিয়ে বূঝে নেন, অবস্থাকে সঠিক ভাবে গ্রহন করিয়ে তার প্রতিযোগিতা করাজন্য আপনী ভাল ভাবে তৈরী হতে পারেন। অন্তত: আপনী জানতে পারছেন যে আপনী কী কষ্ট ভোগ করছেন।

তথ্যের মূল্য থাকাজন্য সে বিশ্বাসযোগ্য উৎসথেকে পাওয়া দরকার যাতে অনাবশ্যক ভয়থেকে বাচানো যায়। যে হেতূ আপনার নিজের ডাক্তার আপনার চিকিৎসা বিষয়ে পূর্ব অভিজ্ঞতা রাখেন, আপনার ব্যক্তিগত চিকিৎসাবিষয়াক তথ্য আপনার নিজের ডাক্তারথেকে পাওয়া উচিত। পূর্বে উল্লেখ করামত আপনী ডাক্তারেসংগে সাক্ষাত করা সমর আপনার প্রশ্নের সুচি করিয়ে গেলে সাহায্যকর হবে যাতে আপনী সঠিক জিজ্ঞাসা করতে পারেন। সংগে আপনার কোনও আত্মীয় স্বজন অথবা বন্ধূকে নিয়ে যাবেন।

ব্যাবহারিক ও সকারাত্মক কাজ

কখন কথন আপনী পূর্বে যা জিনিস সহজ মনে করতেন, এ বার করতে পারছেন না। কিন্তু আপনী যেই ভাল অনুভূতি করতে আরম্ভ করেন আপনার সামনে কিছু সরল লক্ষ্য নির্ধারিত করিয়ে আস্তে আস্তে আপনার বিশ্বাস বাঢান। আপনী আস্তে করে এক এক পদক্ষেপ নিয়ে এগোবেন।

অনেক লোক 'রোগের সংগে লডাই' করার কথা বলেন। কিছু লোকেরজন্য এ সাহায্য করতে পারে। রোগের সংগে নিজেকে জডিত করিযে এ লডাই আপনী করতে পারেন। এজন্য স্বাস্থ্যকর সুষম খাদ্যপ্রনালীর করা একটি সহজ পথ থাকে। অন্য একটি রাস্তা হচ্ছে যে বিশ্রাম করার টেক্‌নিক্‌ শিখিয়ে নিয়ে আপনী অডিও টেপে সংগে অভ্যাস করা।

জাসক্যাপে ' কম্‌প্লিমেন্ট্যারি থেরপীজ অ্যান্ড ক্যান্সার' তথা 'ডায়েট অ্যান্ড ক্যান্সার পেশন্টস্‌' (হিন্দীতে 'পূরক চিকিৎসাএ ঔর ক্যান্সার' তথা 'ক্যান্সার রোগী কা আহার') এ নামের পুস্তিকা আছেন।

ক্যান্সারের অভিজ্ঞতা থেকে কিছু লোক জানতে পারেন যে সময়ের অগ্রগন্যতা করা আর কার্যশক্তি গঠমূলক করা নিয়ে উনী শিক্ষা পেয়েছেন।

কিছু নিয়মিত ব্যায়াম করা আপনারজন্য লাভকারক হয়। আপনী কী ধারনের ব্যায়াম করেন, সে কত উদ্যমযুক্ত থাকা উচিত এ নির্ভর করে আপনার সে ব্যায়াম কী রকম সহ্য হয় এর উপরে। ফলে আপনী বাস্তবিক ভাবে লক্ষ নির্ধারিত করূন আর আস্তে করে সেদিক এগোবেন। যদি আপনী আপনার ভোজন প্রনালী পালটাতে না চান অথবা

ব্যায়াম করা পছন্দ না করেন তাহলে আপনাকে এ করতেই হবে বলে কিছু নয়। আপনী নিজেরজন্য যা অনুকূল থাকে সে করুন। যত সম্ভব সামান্যভাবে থাকাই কয়েকজন পছন্দ করেন। কতকজন কাজথেকে অবকাশ নিয়ে নিজের শখে (হবী) সময় দেন।

কে সাহায্য করতে পারে ?

এক শুরুত্বপূর্ন কথা মনে রাখতে হয় যে আপনী আর আপনার পরিবারের সাহায্য করাজন্য কয়েক লোক আর প্রতিষ্ঠান রহেছেন। বহুবার আপনার রোগেসংগে সোজা জডিত নয়, এ রকম লোকেসংগে কথা বলা সহজ মনে হয়। লোকের কথা সুনতে বিশেষ ভাবে প্রশিক্ষিত হওয়া পরামর্শদাতাসংগে কথা বলতে আপনাকে সাহায্যকর হতে পারে। কিছু পরিষেবিকা (নার্স) ডাক্তারেসংগে জডিত হয়ে কাজ করেন আর ওরা কিছু রোগী তথা ওদের পরিবারেসংগে নিযমিত ভাবে রোগীর বাড়ীতে যান। কিছু নার্সকে ক্যান্সার রোগীর বাডীতেই রোগীর দেখাশুনা করার বিশেষ শিক্ষা দেওয়া থাকে। আপনার যদি কিছু সমস্যা থাকে তাহলে ডাক্তারকে জানিয়ে দেন তাহলে বাডীতে দেখাশুনা করার ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

কিছু হাসপাতালে নিজের ভাবনিক আশ্রয় সেবা বিভাগ থাকে এই বিভাগে বিশিষ্ট ভাবে প্রশিক্ষিত কর্মচারীগন থাকেন। হাসপাতালের কিছু নার্সকেও পরামর্শ করার শিক্ষা দেওয়া থাকে। রোগী এ সবাইদের কাছ থেকে ব্যাবহারিক সমস্যাদের পরামর্শ পেতে পারেন।

হাসপাতালে সামাজিক কার্যকর্তা (সোশল ওয়ার্কার) থাকেন যারা রোগীদের অনেক রকম সাহায্য করেন। ক্যান্সারের রোগীরা কতগুলি সমাজবদ্ধ সেবা আর কতএক লাভ পান। সামাজিক কার্যকর্তা আপনাকে এই সম্বন্ধে জানাতে পারেন।

এ রকম সময়ে কতক লোক ধার্মিক আর অধ্যাত্ম সম্বন্ধীয় সান্ত্বনা পান। উনার পক্ষে এ রকম কাজেসংগে জড়িত হওয়া বা ধার্মিক গুরুসংগে সংলাপ করা উচিত।

কিছু লোক থাকেন যারা পরামর্শ আর সমর্থনের আলাদা আরও কিছু সাহায্যের দরকার মনে করেন। উনী অনুভূত করেন যে উনী ক্যান্সারের প্রভাবে নিরুৎসাহিত হতে পারেন আর নিজেকে অসহায়, দূশ্চিন্ত মনে করেন। ক্যান্সার রোগী তথা ওদেয় আত্মীয় স্বজনদের ভাবনিক সমস্যা নিয়ে বিশেষজ্ঞরা ভাল সাহায্য করতে পারেন।

জীত এসোসিএশন ফর সপোর্ট টু ক্যানসার পেশন্ট্স্ (JASCAP)

'অখন্ড জ্যোতি' নং. 1, তৃতীয় তলা, রাস্তা ক্র. 8,
সাংতাক্রুজ (পূর্ব), মুম্বঈ - 400 055.
টেলিফোন : 2618 2771, 2618 1664
ফৈক্স : 91-22-2618 6162 আর 26116736
ইমেল : jascap@vsnl.com

ক্যানসার পেশন্ট্স্ এড এসোসিএশন

কিং জর্জ V মেমোরিয়াল, ডা.ই মোজেস্ রোড়, মহালক্ষী, মুম্বঈ - 400 011.
ফোন : 2497 5462, 2492 8775, 2492 4000
ফৈক্স : 2497 3599

ভী কেঅর ফাউন্ডেশন

132, মেকর টাওয়ার 'এ', কফ পরেড, মুম্বঈ - 400 005.
ফোন : 2218 8828
ফৈক্স : 2218 4457
ইমেল : vcare24@hotmail.com / vgupta@powersurfer.net
ইমেল : www.vcareonline.org

জাক্যাফ (JACAF)

521, লোহা ভবন, পী ডিমেলো রোড, মসজিদ (পূর্ব), মুম্বঈ - 400 009.
ফোন : 2342 3845 আর 2343 9633
ফৈক্স : 2343 0776

ইন্ডিয়ন ক্যানসার সোসায়টী

ন্যাশন্যাল প্রধান কর্মকেন্দ্র, লেডী রতন টাটা মেডিকল রিসার্চ সেন্টার,
এম. কর্বে রোড. কূপরেজ, মুম্বঈ -400 021.
ফোন : 2202 9941/42

শ্রদ্ধা ফাউন্ডেশন

ইডনিট্ ন. 2, চন্দ্রগুপ্তা ইস্টেট, নিউ লিঙ্ক রোড, অন্ধেরী (প), মুম্বঈ - 400 053.
ফোন : 2673 6477 আর 2673 6478
ফৈক্স : 2673 6479
ইমেল : sadhnachoudhury@yahoo.co.in

জাসক্যাপ পুস্তিকার সুচি-

01. এ এল এল লুকেমিয়া
02. এ এম এল লুকেমিয়া
03. মুত্রাশয় (ব্ল্যাডার)
04. অস্থির ক্যান্সার (প্রাথমিক)
05. অস্থির ক্যান্সার (সেকংড্যারী)
07. স্তন ক্যানসার সম্বন্ধে অভিজ্ঞতর
08. স্তন ক্যানসার সার্কোমা
09. সরবীকল স্মিয়র্স
10. সর্ভিক্স্ (গর্ভাশয়ের মুখ)
11. ক্রোনিক লিম্ফোসায়টিক লুকেমিয়া
12. ক্রোনিক মায়লইড লুকেমিয়া
13. কোলন ও রেক্টাম্
14. হজকিন্স্ রোগ
15. কাপোসীজ সার্কোমা
16. কিডনী (মুত্র পিন্ড)
17. স্বর যন্ত্র (ল্যারিন্কস্)
18. লীভর (য়কৃত)
19. ফুসফুস (লাং)
20. লিম্ফোডিমা
21. ম্যালিগ্নন্ট মায়লোমা
22. মুখ ও গলা
23. মায়লোমা
24. নন্ হজকিন্স লিম্ফোমা
25. খাদ্যনালি (ইসোফেগস)
26. অন্ডাশয় (ওভ্যারি)
27. অগ্ন্যাশয় (প্যাক্রি য়াস)
28. প্রোস্টেট গ্রন্থি
29. ত্বচা (স্কিন) /চামড়া
30. সফ্ট টিশিও সার্কোমা
31. পাকস্থলী (স্টম্যাক)
32. অধিবৃষন (টেস্টীজ)
33. থায়রইড
34. গর্ভাশয় (য়ুটরস)
35. ভলভা (valva)
36. অস্থিমজ্জা এবং স্টেম কোষ-পেশী প্রত্যারোপন
37. রসায়ন চিকিৎসা (কিমোথেরপী)
38. বিকিরন চিকিৎসা (রেডিওথেরপী)
39. চিকিৎসাজনক পরীক্ষন
40. স্তনের পুনর্নির্মান
41. চুল ক্ষতি নিয়ে প্রতিযোগিতা করা
42. ক্যান্সার রোগীর আহার
43. সেক্শুঅ্যলিটী ও ক্যান্সার
44. কোন বুঝতে পারে? নিজের ক্যান্সার সম্বন্ধে বার্তালাপ
45. বাচ্চালোকের সঙ্গে কী বার্তালাপ করব ক্যান্সার পীড়িত মাতা পিতা জন্য পথ দর্শিকা
46. পুরক চিকিৎসা ও ক্যান্সার
47. বাড়ীতে প্রতিযোগিতা বিকসিত ক্যান্সার রোগীর সংগোপন
48. বিকসিত ক্যান্সারের সঙ্গে সংঘর্ষ
49. মনে ভাল লাগতে আবন্ত ত্রবং লক্ষনের ঔপরে নিয়ন্ত্রন
50. ক্যান্সার পীড়িত রোগীর সঙ্গে কথাবার্তা
51. এখুন কী? ক্যান্সারের পরে জীবনের সঙ্গে সমায়োজন
53. আপনার ক্যান্সার বিষয়েকী জানার প্রয়োজন
55. পিত্তাশয় (গাল ব্ল্যাডার)

আপনী আপনার ডাক্তার / শস্ত্রচিকিৎসককে কী জিজ্ঞাসা করতে চান ?

আপনী এই পশ্ন তালিকা ডাক্তারে কাছে যাওয়ার পূর্বে তৈরী রাখবেন যাতে আপনী ডাক্তারেসংগে সাক্ষাত করাসময় কিছু ভুলেন না। ডাক্তারের উত্তর সংক্ষেপে লিখে রাখুন।

1. .....

উত্তর .....

.....

2. .....

উত্তর .....

.....

3. .....

উত্তর .....

.....

4. .....

উত্তর .....

.....

5. .....

উত্তর .....

.....

6. .....

উত্তর .....

.....

জাসক্যাপ: আমাদের আপনার সাহায্যের প্রয়োজন আছে।

আমরা আশা করী যে আপনারা এই পুস্তিকা উপকারী মনে করেছেন।

অন্যান্য রোগীরা তথা উনার পরিবারের স্বজনদেরজন্য আমাদের ‘রোগী সুচনা সেবা কেন্দ্র’ কত রকম ভাবে বিস্তার করতে আমরা ইচ্ছাকারী কেন না এ বেশ পয়োজনীয়।

আমাদের ট্রাস্ট স্বেচ্ছাকৃত দানের উপরে নির্ভর। তাই আপনাকে অনুরোধ করা হচ্ছে যে আপনার দান (ডোনেশন) ‘জাসক্যাপে’র নামে মুম্বঈতে পরিশোধনীয় চেক অথবা ডী ডী দ্বারা পাঠিয়ে বাধিত করবেন।

‘‘জাসক্যাপ’’

জীত এসোসিএশন ফর সপোর্ট টু ক্যানসার পেশন্ট্স
অখন্ড জ্যোতী ক্র. 1, তৃতীয় তলা,
রাস্তা ক্র.8, সান্তাক্রুজ (পূর্ব),
মুম্বঈ - 400 055.
ভারত.

ফোন : 91-22-26182771, 26181664
ফৈক্স : 91-22-26186162 / 26116736
ই-মেল : jascap@vsnl.com
bja@vsnl.com

আমদাবাদ : শ্রী ডী. কে. গোস্বামী,
এ-9, সরিতা অপার্টমেন্ট,
হাইকোর্ট জজদের বাংলোর কাছে,
বোডক দেব, আমদাবাদ-380 054.
ফোন : 91-79-55614287
ই-মেল : dkgoswamy@sify.com

ব্যাংগালোর : শ্রীমতী সুপ্রিয়া গোপী,
ক্ষিতিজ; 455, ক্রাস ক্র. 1,
এচ্. এ. এল., স্টেজ ক্র. 3,
ব্যাংগালোর-560 075.
ফোন : 91-80-2528 0309
ই-মেল : gopikvis@bgl.vsnl.net.in

হৈদরাবাদ : শ্রীমতী সুচিতা দিনকর,
ডা. এম্. দিনকর,
জী-8, ‘স্টর্লিং এলিগান্ঝা’
স্ট্রীট ক্র. 5, নেহরুনগর,
সিকন্দরাবাদ-500 026.
ফোন : 91-40-27807295
ই-মেল : jitika@satyam.net.in