ডিম্বাশয়ের (ওভারি) ক্যান্সার সম্পর্কিত আলোচনা

(আন্ডারস্ট্যান্ডিং ক্যান্সার অফ দ্য উভারি)

অনুবাদক ঃ
কৌশিক গায়েন, পূর্ব মেদিনীপুর, পশ্চিমবঙ্গ।

জ্যাসকাপ
জীত অ্যাসোসিয়েশান ফর সাপোর্ট টু ক্যান্সার পেশেন্টস্, মুম্বাই, ইন্ডিয়া

''জাসক্যাপ''

জাসক্যাপ, জীত এসোসিএশন ফর সপোর্ট টু ক্যানসার পেশন্ট্স্

C/o. অভয় ভগত এণ্ড কম্পনি , অফিস নং4,
শিল্পা, 7টা রাস্তা, প্রভাত কোলোনী, সাংতাক্রুজ (পূর্ব),
মুম্বঈ - 400 055. (ভারত)
টেলিফোন : 91-22-2616 0007, 2617 7543
ফৈক্স : 91-22-2618 6162
ইমেল : abhay@abhaybhagat.com / pkrjascap@gmail.com

জ্যাসকাপ হল এক দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা ক্যান্সার বা কর্কট রোগ সম্পর্কে বিস্তৃত তথ্য জনসাধারণকে প্রাপ্ত করায়। এই সকল তথ্য রোগী এবং তার পরিবারকে ক্যান্সার (কর্কট রোগ) এবং তার চিকিৎসা সম্বন্ধে বুঝতে সাহায্য করে। এবং এইভাবে তারা রোগটির সাথে আরোও ভালোভাবে যুঝতে বা মোকাবিলা করতে সক্ষম হন।

ইহা সোসাইটিজ রেজিস্ট্রেশন অ্যাক্ট, 1860 নং 1369/1996 G.B.S.D., মুম্বাই এবং বোম্বে পাবলিক ট্রাস্ট স্ অ্যাক্ট, 1960 নং 18761 (মুম্বাই) দ্বারা রেজিস্ট্রিকৃত বা তালিকাভুক্ত। 1961 সালে প্রনীত ইনকাম ট্যাক্স অ্যাক্ট বিভাগ 80G(1) এর অধীন তথা সার্টিফিকেট নং DIT(E)/BC/80 G/1383.96-97 তারিখ 28/02/97 এর পরবর্তীকালে পুনর্নবীকরণ করা হয়েছে - এর/যার অনুসারে জ্যাসকাপকে দেওয়া দান আয়কর শুল্ক থেকে মুক্ত বা ছাড় পাওয়ার যোগ্য।

যোগাযোগ করুন ঃ **শ্রী প্রভাকর কে রাও** এবং **শ্রীমতি নীরা পি. রাও।**

Publisher : JASCAP, Mumbai 400 055
Printer : Surekha Press, Mumbai 400 019
Edition : February 2011

- প্রার্থনীয় দান ঃ 15 টাকা
- © ব্যাকআপ ডিসেম্বর 2002
- এই পুস্তিকাখনি ক্যান্সার ব্যাক আপ দ্বারা রচিত ''আন্ডারস্ট্যান্ডিং ক্যানসার অফ দ্য ওভারি'' এর সময়পোযোগী এবং পাঠকের চাহিদামাফিক বাংলা সংকলন।
- নতুন অবয়বে এই পুস্তিকাখানি রচনার জন্য Cancer BACUP এর অনুমতি JASCAP কৃতজ্ঞতার সাথে প্রাপ্তি স্বীকার করছে।

সূচীপত্রঃ

পৃষ্ঠ নং

এই পুস্তিকা সম্বন্ধে 3
সূচনা 4
ডিম্বাশয়ে কর্কটরোগের হওয়ার কারণ কি? 5
ডিম্বাশয় 6
ডিম্বাশয়ে কর্কটরোগের হওয়ার কারণ কি ? 7
স্ক্রীনিং 8
লক্ষণগুলি কি ? 9
কিভাবে উপসর্গ বা লক্ষণদেখে রোগটি নির্ণয় করা হয় 9
দশা (স্টেজিং) এবং ক্রম (গ্রেডিং) 13
চিকিৎসাতে ব্যবহৃত পদ্ধতিসমূহ 14
শল্যচিকিৎসা (সার্জারী) 16
রসায়নচিকিৎসা বা কেমোথেরাপী 19
তেজস্ক্রিয়চিকিৎসা বা রেডিওথেরাপী 23
অনুসরণ করুন (ফলো আপ) 24
গবেষনা-ক্লিনিক্যাল পরীক্ষা ও প্রচেষ্টা 24
আপনার অনুভূতি 26
যদি আপনার কোন আত্মীয় অথবা বুন্ধ থাকে 32
সন্তানদের সাথে কথা বলা 33
আপনি কি করতে পারেন 34
কারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে 36
সাহায্যকারী পুস্তক/পুস্তিকাসমূহ 37
প্রয়োজনীয় ওয়েবসাইট 41
নির্দেশাবলী (রেফারেন্স) 42
প্রয়োজনীয় প্রতিষ্ঠানসমূহ 43
জ্যাসক্যাপের প্রকাশিত পুস্তক/পুস্তিকার তালিকা 45
আপনার চিকিৎসক অথবা শল্যচিকিৎসককে আপনি
যেসকল প্রশ্ন করতে পারেন 46

এই পুস্তিকা সম্বন্ধে

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

'ক্যানসার' এই শব্দকেও যদি আপনি নিজের মনে স্থান না দেন তাসত্ত্বে ও মাত্র ক্যানসার এই শব্দ কোথাও না কোথাও থেকে আপনার নিকট পর্যন্ত পৌঁছে আপনার যায়। এ সময় আপনি হতাশ না হয়ে ক্যানসারেরসংগে সংগ্রাম করারজন্য তৈরী হয়ে যাওয়াই লাভদায়ক থাকে। গত কয়েক বৎসর ধরে ক্যানসারের পীড়াথেকে মানুষকে কী ভাবে মুক্ত করা যায় তারজন্য বৈজ্ঞানিকদের নিরন্তর চেষ্টা চলছে। এই চেষ্টার ফলে আজকাল ক্যানসার যথেষ্ট মাত্রায় নিয়ন্ত্রনে আনা হয়েছে।

উচিত সময়ে যদি ক্যানসার ধরা পড়ে, তাহলে উচিত চিকিৎসা এবং ঠিক পথ্য দ্বারা আজকাল ক্যানসার বেশ নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভবপর হয়েছে। এই রিষয়ে স্বয়ং রোগীর উপযুক্ত বেশী জ্ঞান (Knowledge & information) পাওয়া প্রয়োজন এবং সেই রোগীর পরিবারের লোক ও বন্ধু বান্ধবদের ও বেশী জ্ঞান পাওয়া আবশ্যক হয়। এই বিষয়ে স্বয়ং রোগীর।প্রয়োজন বেশী জ্ঞান পাওয়া উপযুক্ত হবে সেই রকম রোগীর পরিবারের লোক অথবা বন্ধুবান্ধব দেরও বেশী জ্ঞান পাওয়া আবশ্যক হয়। উনারা রোগীকে বেশী ধৈর্য্য দিতে পারেন, যা রোগীরজন্য বেশ দরকার থাকে। তা ওর একটি নৈতিক আশ্রয় হয়।

ক্যানসার কী ?..... তা কী কারণে হয়..... এর পরীক্ষা, রোগ নিরূপন কী ভাবে করা উচিত..... ক্যানসারের কার্যকারী চিকিৎসা কী আছে..... কী রকম চিকিৎসা ব্যবহার করা হবে..... চিকিৎসার বিরূপ প্রতিক্রিয়া কী..... এই রকম অনেক প্রশ্ন রোগীপরিবারের সদস্যদের মনে আসে। ডাক্তারদের সময়ের অভাবের ফলে অত প্রশ্নের উত্তর সংক্ষিপ্ত থাকে। আর এজন্য রোগীপরিবারের সদস্যরা পুরো খুশী হন না। এরকম সময়ে রোগের বিষয়ে বিস্তৃত অভিজ্ঞতা দেওয়ার পুস্তকপুস্তিকাই অধ্যাপকের কাজ করে।

এই অসুবিধা সরানোর কাজ ইংল্যান্ডের 'BACUP'/'ব্যাক-আপ' (ব্রিটিশ এসোসিএশন অফ্ ক্যানসার ইউনাইটেড পেশেন্ট্স্) প্রতিষ্ঠান করেছে। সাধারণ লোকদেরজন্য ক্যানসার বিষয়ে জানাশোনা, আলাদা-আলাদা রকম ক্যানসার ইত্যাদি নিয়ে এই প্রতিষ্ঠান বাহান্ন টি পুস্তিকা প্রকাশ করেছেন যা উনাদের বিশেষজ্ঞ ডাক্তাররা লিখেছেন।

ক্যানসার (লিম্ফোমা) হয়ে গিয়ে নিজের সুপুত্র সত্যজিতের মৃত্যুর পরে সে বিয়োগের দুঃখ হালকা করার উদ্দেশ্যে 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 দেওয়ার উদ্দেশ্যে জাসক্যাপ ''ব্যাক-আপে''র পুস্তিকার অনুবাদ করার সম্মতি 'ব্যাক-আপ' থেকে প্রাপ্ত করেছেন।

বাংলা অনুবাদের প্রয়াস যত সম্ভব সরল বাংলাতে অভিজ্ঞতা করার উদ্দেশ্যে কিছু ভদ্রলোক উনাদের জ্ঞান, অনুভব, সময় দিয়ে করছেন। প্রস্তুত পুস্তিকাতে ক্যানসার পীড়িত শরীরের বিশেষ অংশ সম্বন্ধে বিবরণ করা হয়েছে। এমনকি ক্যানসারের বেশী অভিজ্ঞতা নিয়ে এই রোগের যেসমস্ত বিভিন্ন পরীক্ষাগুলি করতে হয়, বিভিন্ন রকম সম্ভাব্য চিকিৎসা পদ্ধতি, রোগীর মনোভাব, এই অবস্থাথেকে বাহির আসার যত্ন, পরিবার/বন্ধু-বান্ধবদের জন্য পরামর্শ সম্বন্ধে বিবরণ ও এই পুস্তিকাতে অন্ত করা হয়েছে।

পুস্তিকাটি পড়ে যদি আপনি কিছু সংকেত (Hints) দিতেচান তাহলে নিঃসন্দেহে আমাদেরকে লিখুন। আমরা সব সংকেতেরই বিবেচনা করব।

ক্যান্সার হাসপাতালে অনেক রোগী তথা ওনার আত্মীয় স্বজন ক্যান্সারের পুস্তিকার বাংলা অনুবাদ করা পুস্তিকার জন্য জিজ্ঞাসা করেন। তাই আমরা কোন বাংলা মাতৃভাষী অনুবাদকে দিয়ে এই পুস্তিকাটির ইংরাজী থেকে বাংলা ভাষাতে অনুবাদ করার ব্যাপারে চিন্তাবনা করাছিলাম। আমাদের এই চিন্তাভাবনাকে স্বাগত জানিয়ে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিলেন কৌশিক গায়েন নামের এক বাঙালী যুবক যিনি ওনার মা শ্রীমতী কল্পনা গায়েনের অনুপ্রেরণায় বিনা পারিশ্রমিকে উনার যোগত্যা অনুসারে যথাসাধ্য প্রচেষ্টায় এই পুস্তিকাটির অনুবাদ করেছেন। রোগীরা তথা ওনাদের আত্মীয় স্বজনরা এই অনুবাদ সাধারণভাবে অনুমানের করেছেন। কৌশিক গায়েন মহাশয়ের এই সাহায্যের জন্য আমরা ওনাকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

এই পুস্তিকাতে আপনার যদি কোন ভুল বা ত্রুটি-বিচুতি খুজে পান তাহলে আমাদেরকে লিখে জানাবার জন্য আপনাদেরকে অনুরোধ করি যাতে ভবিষ্যতের সংস্করণে তা সংশোধন করা যায়।

সূচনা :

ডিম্বাশয়ের কর্কটরোগ (ওভারিয়ান কার্সিনোমা) সম্পর্কে জানতে সাহায্য করার জন্য এই পুস্তিকাটি রচিত হয়েছে। আমরা আশা-করি যে উপসর্গ দেখে ক্যান্সার রোগ নির্ণয় এবং এর চিকিৎসা সম্পর্কে কিছু প্রশ্নের উত্তর দিতে এই বইটি সক্ষম হবে। যে কোন ব্যক্তির ক্যান্সার রোগ নির্ণয় প্রক্রিয়ার বিস্তারিত অংশের কিছু অনুভূতির প্রতিক্রিয়ার ঠিকানাও এই বইটিতে পাওয়া যাবে।

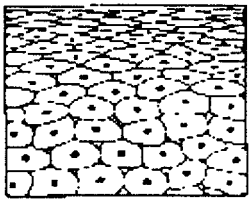
- আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো চিকিৎসা সম্বন্ধে আমরা আপনাকে উপদেশ দিতে পারি না। কেননা আপনার চিকিৎসার ইতিহাসের সাথে সুপরিচিত আপনার চিকিৎসকের কাছ থেকেই এ সম্পর্কে আপনি জানতে পারেন। এই পুস্তিকাটি পড়ে যদি আপনার মনে হয় যে এই বইটি আপনাকে ক্যান্সার রোগ সম্পর্কে জানতে সাহায্য করেছে, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার পরিবারের যেকোন কাউকে পড়তে

দিন। আমরা আশা রাখি যে তিনিও এই বইটি পড়ে উপকৃত হবেন। পুস্তিকাখানি পড়ে তারা ক্যান্সার রোগ সম্পর্কে আরো বেশী বেশী করে জানতে চাইবেন যাতে করে আপনার যেকোন সমস্যার মোকাবিলা করতে তারা উপযুক্ত সাহায্য করতে পারেন।

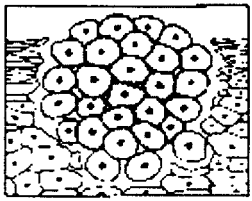
কর্কট রোগ কি ?

শরীরের অংগ এবং পেশীসমূহ যে পাতলা ব্লক নিয়ে গঠিত তাকে টিস্যু বা কোষ বলা হয়। ক্যান্সার এই কোষসমূহেরই রোগ। যদিও শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের কোষসমূহ গঠন এবং কাজের দিক দিয়ে ভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে তথাপি একই পদ্ধতিতে কোষগুলির গঠন, মেরামতি এবং পুনরুৎপাদন হয়ে থাকে। সাধারণতঃ কোষের এই বিভাজন সুশৃঙ্খল এবং নিয়ন্ত্রিতভাবেই ঘটে থাকে। যদি কোন কারণের জন্য এই কোষ বিভাজন প্রক্রিয়াটি নিয়ন্ত্রণের বাহিরে চলে যায় তখন কোষগুলি ক্রমাগত বিভাজিত হয়ে মাংসের গাঁট/আব/পিন্ড/ঢেলা সৃষ্টি করে যাকে টিউমার বলে চিহ্নিত করা হয়। টিউমার আবার দু প্রকারের হয়ে থাকে। যথা - i) সৌম্য (benign) ii) ম্যালিগন্যান্ট (malignant)।

- সৌম্য টিউমারের ক্যান্সার জীবানু থাকে না। যদি উৎপাত্তিস্থলেই থেকে তারা ক্রমাগত বিভাজিত হতে থাকে তাহলে তারা আশপাশের পেশীকোষের উপর চাপ সৃষ্টি করে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।



সাধারণ কোষসমূহ (cells)



কোষগুলি যখন গাঁট (tumour) তৈরী করে

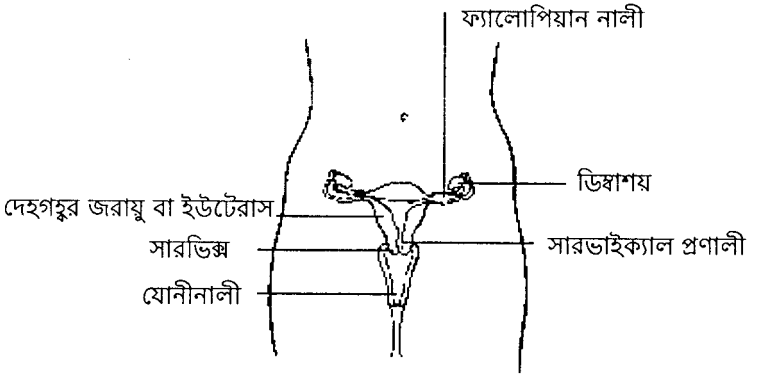
ম্যালিগন্যান্ট টিউমারে ক্যান্সার রোগের জীবানু থাকে এবং তারা উৎপত্তিস্থলের আশেপাশে বিস্তারিত হতে পারে। যদি টিউমারের উপযুক্ত চিকিৎসা না করা হয় তাহলে ওটির দ্বারা আশেপাশের কোষসমূহ আক্রান্ত হয়ে বিনিষ্ট বা ধবংস হতে পারে। কখনো কখনো কোষগুলি উৎপাত্তি-স্থল বা প্রাথমিক ক্যান্সার থেকে ছড়িয়ে পড়ে এবং রক্ত সংবহনতন্ত্র অথবা লসিকাতন্ত্রের মাধ্যমে শরীরের অন্যান্য অংশগুলিতে ছড়িয়ে পড়ে। পাতলা ও সূক্ষ্ম লসিকানালীর মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অংশে থাকা লসিকাগ্রন্থি গুলি সংযুক্ত হয়ে লসিকাতন্ত্র গড়ে তোলে, লসিকা হল হলুদবর্নের একপ্রকার তরলপদার্থ যা লিম্ফোসাইট নামে এক-প্রকার কোষ সমন্বিত হয়ে লসিকাতন্ত্রের মাধ্যমে সংবাহিত হয়। লিম্ফোসাইট রোগ - অসুখের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে। ক্যান্সার সংক্রমিত

কোষ যখন শরীরের অন্য কোন জায়গায় পৌঁছে সেইস্থান থেকে ক্রমাগত বিভাজিত হয়ে নতুন কোন টিউমার গড়ে তোলে তখন তাকে সেকেন্ডারী বা মেটাস্টাসিস বলা হয়।

- চিকিৎসকগণ কোষের একটি ছোট্ট নমুনা নিয়ে তা অনুবীক্ষণ যন্ত্রে (Microscope) পরীক্ষা-নীরিক্ষা করে টিউমারটি সৌম্য না ম্যালিগন্যান্ট তা নির্ধারিত করে বলতে পারেন। এই প্রক্রিয়াটিকে বায়োপসী বলা হয়।
- এটা বোঝার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে কোন একটি নির্দিষ্ট কারণের জন্য কোন একটি নির্দিষ্ট ক্যান্সার রোগ হয় না। প্রায় 200 প্রকার ক্যান্সার আছে যাদের আলাদা আলাদা নাম এবং পৃথক পৃথক চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে।

ডিম্বাশয়

মহিলাদের জননতন্ত্রের মুখ্য অংশ হল ডিম্বাশয়। এটি ডিম্বাকৃতি, আকারে ক্ষুদ্র এবং সংখ্যায় দুটি হয়। প্রত্যেক মাসে মহিলাদের জনন সক্ষমকালে দুটি ডিম্বাশয়ের যেকোন একটি ডিম্বাশয় থেকে কোন একটি ডিম্বানু নিঃসৃত হয়ে ফ্যালোপিয়ান নালী দ্বারা বাহিত হয়ে দেহগহ্বরের জরায়ু বা ইউটেরাসে আসে। যদি ডিম্বানুটি শুক্রাণু দ্বারা নিষিক্ত না হয় তাহলে এটি জরায়ু বা ইউটেরাসের আসে। যদি ডিম্বানটি শুক্রত্তাণু দ্বারা নিষিধ নাহয় তাহলে জরায়ু বা ইয়ুটেরসের-মধ্য দিয়ে স্ত্রীলোকের ধাতুচক্রের বা রজঃচক্রের অংশ হিসাবে দেহের বাইরে বেরিয়ে যায়।



চিত্র ঃ - ডিম্বাশয় এবং সংশ্লিষ্ট অঙ্গসমূহ

- ডিম্বাশয়ের আরেকটি কাজ হল ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরণ নামে স্ত্রী হরমোন নিঃসরণ করা। ধাতুচক্রের শেষ পর্যায়ে বা রজোনিবৃত্তিকালে বা মেনোপজ দশায় মহিলাদের শরীরে এই সকল হরমোনের ক্ষরণ কমে আসতে থাকে এবং শেষপর্যন্ত তাদের মাসিক পুরোপুরিভাবে বন্ধ হয়ে যায়।

ডিম্বাশয়ের কর্কটরোগ/ক্যান্সাররোগ হওয়ার কারণ কি ?

- ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার হওয়ার কারণ এখনো পর্যন্ত অজানা, তবে নিঃসন্তান বা সন্তানহীনা মহিলাদের মধ্যে এই ধরনের ক্যান্সার খুবই দেখা যায়।

- সাক্ষ্য - প্রমাণের ভিত্তিতে এটা বলা যায়, -যে সমস্ত মহিলা গর্ভনিরোধক বড়ি খান তারা এই ধরনের ক্যান্সারে কমই আক্রান্ত হন। সন্তানলাভের আকাঙখায় ও বন্ধাত্বরোগের চিকিৎসার জন্য ডিম্বাশয়কে উত্তেজিত করার ঔষধ সেবন ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনাকে অত্যন্ত ধীরগতিতে বাড়িয়ে তোলে।

- খুব অলপ সংখ্যক ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারই পরিবারের বংশগতি সূত্রে ত্রুটিপূর্ণ জিনের দ্বারা ঘটে থাকে।

- নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্যগুলি বংশগতিসূত্রে প্রাপ্ত ত্রুটিপূর্ণ জিনের সম্ভাবনাকে নির্দেশ করতে পারে।

i) ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার রোগীর দুই ঘনিষ্ঠ সম্পর্কীয়া। যথা -মায়ের ক্যান্সার থাকলে মায়ের বোনের অর্থাৎ মাসীর এবং মায়ের কন্যার (daughter) ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

ii) কোন মহিলার দুজন নিকটআত্মীয়ের মধ্যে 60 এর কম বয়সে প্রথমজন ডিম্বাশয়ের ক্যানসার এবং দ্বিতীয়জন স্তন (breast) ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে থাকলে ঐ মহিলার ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

iii) পরিবারের 60 বৎসরের অনুর্দ্ধা এমন দুজন স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে থাকলে ঐ পরিবারের কোন মহিলার ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

iv) পরিবারের অনুর্দ্ধা 60 বৎসরের তিনজন মলদ্বার বা কোলোনে (Colon) ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে থাকলে এবং একজন আত্মীয় ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে থাকলে সেই মহিলার ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

- পারিবারিক ইতিহাসে (Family history) ক্যান্সার রয়েছে এমন মহিলাদের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা সম্পর্কে সতর্ক করা হচ্ছে এবং এক্ষেত্রে তাদের জিনেটিক (Genetic) কাউন্সিলিং ক্লিনিকে যোগাযোগ করতে বলা হচ্ছে। আপনি আপনার স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে জিনেটিক কাউন্সিলিং ক্লিনিক সম্বন্ধে আরো বিস্তারিতভাবে জানতে পারেন। ক্লিনিক গুলো কোন না কোন হাসপাতালকে কেন্দ্র করে গড়ে উঠেছে। ওখানে গিয়ে আপনি জিনেটিক বিশেষজ্ঞকে আপনার পরিবারিক ইতিহাসে ক্যান্সার সম্বন্ধে জ্ঞাত করিয়ে আপনার ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা খতিয়ে দেখতে পারেন।

- যদি আপনার দুই বা দুইয়ের অধিক নিকট আত্মীয় ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার আক্রান্ত হয়ে থাকেন তাহলে আপনার ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার হয়েছে কিনা তা জানার জন্য স্ক্রিনিং (Screening) নামে একটি পরীক্ষা করান। যদি ও ক্যান্সার নির্ধারণে কত মূল্যের স্ক্রিনিং প্রয়োজন তা এখনও জানা যায়নি।

- কম বয়সী মহিলারা বা তরুনীরা জার্ম সেল টিউমার (gern cell tumour) নামে এক ধরনের ক্যান্সারে আক্রান্ত হতে পারেন। তবে এ ধরনের ক্যান্সার খুব কমই দেখা যায়।

- **স্ক্রিনিং (Screening) ঃ** উপসর্গ বা লক্ষণ বিহীন (no symtoms) বিপুল সংখ্যক মহিলাদের ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার প্রাথমিক অবস্থায় ধরার জন্য গবেষণামূলক প্রচেষ্টা চলছে। এটি স্ক্রিনিং নামে সুপরিচিত। যদি ও এই ধরনের স্ক্রিনিং সত্যিই প্রাথমিক অবস্থায় ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার নির্ধারণ করতে পারে কিনা তা নিয়ে ধোঁয়াশা বা সন্দেহ রয়েছে। নিকট আত্মীয়দের ক্যান্সার থাকার সুবাদে যেসব মহিলাদের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে মূলতঃ সেইসব মহিলাদেরই এই পরীক্ষাটি করানো হয়।

- যদি আপনি স্ক্রিনিং ক্লিনিকে গিয়ে উপস্থিত হন আপনাকে সম্ভবতঃ CA 125 নামে একটি পদার্থের উপস্থিতির পরিমাণ নির্ধারণের জন্য আপনাকে রক্তের নমুনা দিতে বলা হবে অর্থাৎ আপনাকে রক্ত পরীক্ষা (Blood test) করতে বলবে।

CA 125 : CA 125 হল এক ধরনের প্রোটিন যা বেশীরভাগ মহিলাদেরই রক্তে পাওয়া যায়। ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার কোষগুলির দ্বারা কখনো কখনো এটির উৎপাদন হওয়ার সুবাদে ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারে আক্রান্ত মহিলাদের রক্তে এটি বেশী মাত্রায় পাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। অর্থাৎ রক্ত পরীক্ষায় CA 125 প্রোটিনটির মান দেখে তিনি ক্যান্সারে কতটা আক্রান্ত তা বলা যায়। তবে ক্যান্সার নয় এমন স্ত্রীরোগে (non-cancerous gynaceological Conditions) আক্রান্ত মহিলাদের রক্তেও এটি (CA 125) বেশী মাত্রায় পাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

যদি আপনার রক্তের নুমনায় CA 125 বেশী মাত্রায় থাকে তাহলে আপনার ডিম্বাশয়ে যেকোন ধরনের অস্বাভাবিকতা (abnormality) আছে কিনা তা জানতে আপনাকে আল্ট্রাসাইন্ড (Ultrasound) করতে বলা হবে। ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার নির্ধারণে এই ধরনের স্ক্রিনিং এর কার্যকারিতা আছে কিনা তা জানার জন্য কয়েকবছর লাগবে।

- পারিবারিক ইতিহাসে ক্যান্সার নেই এমন বিপুলসংখ্যক মহিলাদের ওপর প্রচুর পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে জানা গিয়েছে যে তাদের ও মধ্যে কিছুসংখ্যক মহিলা এই ধরনের ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়েছেন। ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার নির্ধারণে এই সকল প্রচেষ্টাগুলির মধ্যে কার্যকরী রক্তপরীক্ষাও করা হয় এবং এরপরেও কোন কোন মহিলাকে ক্যান্সার নির্ধারণের কার্যকরী পরীক্ষা হিসাবে আল্ট্রাসাইন্ড স্ক্যান করতে বলা হয়। এই সকল পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল কয়েক বছরের মধ্যেই জানা সম্ভব।

- **ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের লক্ষণ** বা উপসর্গগুলি (Symptoms) কি কি ? অধিকাংশ মহিলাদেরই (যাদের ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার প্রাথমিক অবস্থায় (Primary or early stage) রয়েছে) দীর্ঘকালের জন্য কোন লক্ষণ বা উপসর্গ পরিলক্ষিত হয় না। যখন তারা কোন লক্ষন বা উপসর্গ অনুভব করেন তারা নিম্নলিখিত তালিকাটির মধ্যে কোন একটি বলেন বা সংযোজন করেন।

i) ক্ষুধামান্দ্য অর্থাৎ ক্ষিদে কম পাওয়া।

ii) অস্পষ্ট অজীর্নতা, বমি বমি ভাব/বমনেচ্ছা, ফোলা ফোলা (bloated) অনুভূতি

iii) কোন রকম উপযুক্ত কারণ ছাড়াই ওজন বৃদ্ধি

iv) তলপেট স্ফীত হওয়া বা ফাঁপানো - এটি অ্যাসসাইটিস (ascites) নামক একধরনের তরল (fluid) গঠনের কারণে ঘটে থাকে।

v) তলপেটের নীচের অংশের যন্ত্রনা (pain) অনুভব করা।

vi) অস্বাভাবিকভাবে যোনী দিয়ে রক্ত নির্গমন (bleeding)-যদি ও এটি কমই দেখা যায়।

vii) অন্ত্র বা ব্লাডার (bladder) জনিত কিছু অভ্যাসের পরিবর্তন। যথা - কোষ্ঠ কাঠিন্য (constipation), উদরাময় অথবা ঘনঘন প্রস্তাব করতে যাওয়া।

- যদি আপনার উপরে উল্লেখিত লক্ষণগুলির কোন একটি থাকে তাহলে সেটির উপযুক্ত কারণ নির্ধারণের জন্য আপনার চিকিৎসককে দেখানো খুবই জরুরী কিন্তু একথা স্মরণীয় যে অন্যান্য লক্ষণের মতো উপরের লক্ষণগুলি ও খুবই সাধারণ (Common) এবং এইসকল উপসর্গ পরিলক্ষিত মহিলাদের অধিকাংশদেরই ক্যান্সার থাকে না।

চিকিৎসক কিভাবে উপসর্গদেখে রোগনির্ণয় করেন ?

সাধারণতঃ একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞাকে দিয়ে নিজেকে দেখিয়ে নিতে হবে যিনি পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে প্রয়োজনে আপনাকে আরো কতকগুলি পরীক্ষা (সাধারনতঃ আল্ট্রাসাউন্ড, স্ক্যান এবং/অথবা রক্ত পরীক্ষা) করাতে বলতে পারেন। আপনার স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞা প্রয়োজনে এই সমস্ত পরীক্ষার জন্য এবং বিশেষজ্ঞের পরামর্শমত ক্যান্সার চিকিৎসার জন্য আপনাকে কোন ক্যান্সার হাসপাতালে প্রেরেণ (refer) করতে পারেন।

- ক্যান্সার হাসপাতালে আপনার দৈহিক পরীক্ষার (physical examination) পূর্বে চিকিৎসকগণ আপনার পুরো চিকিৎসা সম্পর্কিত ইতিহাস (medical history) নথিভুক্ত করবেন। ডিম্বাশয়ে কোন গাঁট/পিন্ড (tumour) বা কোন ফেলোভাব (swelling) রয়েছে কিনা তা জানতে ডাক্তার যোনীর আভ্যন্তরীণ পরীক্ষা করাতে বলতে পারেন। চিকিৎসক আপনার শরীরের পশ্চাৎ দিকের (back passage) রেকটাম (rectum) এর জন্যও কোন পরীক্ষা করাতে বলতে পারেন।

- আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য চিকিৎসক আপনাকে রক্তপরীক্ষা এবং বুকের রঞ্জন রশ্মি (x-ray) পরীক্ষাও করাতে বলতে পারেন। আপনার রক্তে CA 125 নামক প্রোটিনটি উপস্থিত কি না তা জানতে আপনাকে বিশেষভাবে নির্দিষ্ট বা স্বতন্ত্র রক্ত পরীক্ষা করতে হবে।

- ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার নির্ধারনে কতকগুলি পরীক্ষা (tests) আছে যা ক্যান্সারের দশা (stage) এবং তার পাশাপাশি ক্যান্সার উৎপত্তিস্থল থেকে শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়েছে কিনা তাও নির্দেশ করতে পারে। এই পরীক্ষাগুলি (tests) আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার সবচেয়ে ভালো পদ্ধতির ব্যাপারে চিকিৎসককে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে।

- আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান : (Ultra sound Scan) : এই পরীক্ষাটিতে আপনার তলপেটের মধ্যকার লিভার (Liver) এবং পেলভিস (pelvis) এর ছবি তৈরী করতে শব্দ তরঙ্গ ব্যবহৃত হয়ে থাকে। হাসপাতালের স্ক্যানিং বিভাগে (department) এই পরীক্ষাটি করা হয়ে থাকে।

- পরীক্ষাটির পূর্বে আপনাকে প্রচুর পরিমাণে জলপান করতে বলা হবে কেননা ব্লাডার জলপূর্ণ থাকলে ছবি খুব পরিষ্কার আসে। পরীক্ষাটিতে আপনাকে আরামদায়কভাবে উপুর করে শুইয়ে দেওয়া হয়। মাইক্রোফোনের ন্যায় একটি ক্ষুদ্র যন্ত্র (device) গলা দিয়ে পেটে ঢুকিয়ে দেওয়া হয় যা শব্দ তরঙ্গ উৎপন্ন করতে থাকে। শব্দ - তরঙ্গগুলি কম্পিউটারের মাধ্যমে ছবিতে পরিবর্তিত (convert) করা হয়।

- যোনীর মধ্যেও আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করা হয়ে থাকে। ট্যামপনের (tampon) আকৃতির একটি ক্ষুদ্রযন্ত্র আপনার যোনীর মধ্যে প্রবেশ করিয়ে দেওয়া হয় । পূর্ণ ব্লাডার আল্ট্রাসাউন্ড এর মতোই যন্ত্রটি শব্দ তরঙগ উৎপন্ন করে যেটি কম্পিউটারের সাহায্যে ছবি ফুটিয়ে তোলে।

  যদিও এই ধরনের আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান শ্রুতিসুখকর নাও হতে পারে তথাপি পেলভিক আল্ট্রাসাউন্ডে প্রয়োজনীয় পূর্ণ ব্লাডার ব্যবহার করার চাইতে অনেক মহিলাই এটিতে অধিকতর সাচ্ছন্দ্য অনুভব করেন।

- আল্ট্রাসাউন্ড ডিম্বাশয়ে সিস্ট (Cyst) অথবা টিউমারের (Tumour) এর দরুন ডিম্বাশয়ের গঠনে অস্বাভাবিকতা (abnormalities) অথবা বিস্তৃতকরণ (enlargement) ঘটলে তা নির্ধারণ করতেও ব্যহৃত হয়। এটি ক্যান্সারের অবস্থান এবং এর আকৃতি পরিমাপেও ব্যবহৃত হয়।

- সিটি /(ক্যাট) স্ক্যানঃ (CT/(CAT) Scan) : এটি হল একধরনের জটিল প্রকৃতির রঞ্জন রশ্মি (X-ray) যা শরীরের মধ্যকার, ত্রিমাত্রিক (three dimensional) ছবি নির্মাণ করে। স্ক্যানটি যন্ত্রনাহীন এবং এটি রঞ্জনরশ্মির থেকে অধিকতর বেশী সময়

নেয় (পরীক্ষাটি করতে প্রায় 10 থেকে 30 মিনিট পর্যন্ত সময় লাগে)। টিউমারটির সঠিক অবস্থান নির্ণয় করতে অথবা রোগটির কোন বিস্তার ঘটেছে কিনা তা জানতে এটি ব্যবহৃত হয়ে থাকে। CT স্ক্যান করতে আসা অধিকাংশ লোককেই একটি তরল পানীয় অথবা একটি ইঞ্জেকশান দেওয়া হয় যাতে ঐ নির্দিষ্ট অঞ্চলটি আরো ভালোভাবে দেখা যায়। পরীক্ষাটিতে মাত্র কয়েক মিনিটের জন্য আপনি সর্বোপরি গরম অনুভব করতে পারেন। যদি আপনার আয়োডিন (এক ধরনের খনিজ লবণ)-এর প্রতি অ্যালার্জী থাকে অথবা আপনার হাঁপানী (asthma) থাকে তাহলে ঐ তরল পানীয় অথবা ইঞ্জেকশান নেওয়ার পূর্বে আপনার চিকিৎসক অথবা যে ব্যক্তি আপনার পরীক্ষাটি করছে তাকে এই বিষয়টি অবগত করানো অত্যন্ত জরুরী। অ্যালার্জীজনিত প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ করার নিমিত্ত স্টেরয়েড হরমোন একদিন পূর্বে অথবা ঐ দিন নিয়ে থাকলেও ঐ ইঞ্জেকশানটি দেওয়া সম্ভব।

- স্ক্যান শুরু হওয়ার পূর্বে আপনার যোনীর মধ্যে একটি ট্যামপন প্রবেশ করিয়ে দেওয়া হবে এবং নার্স আপনার পশ্চাৎদিকের রেকটামে একটি তরলজাতিয় পদার্থ প্রবেশ করিয়ে দিতে পারেন। এই সমস্ত প্রস্তুতি স্ক্যান থেকে সবচেয়ে ভালো ছবি উৎপন্ন করার জন্যাই করা হয়। আপনি যখন আরামদায়ক অবস্থায় শোবেন তখনই স্ক্যান নেওয়া শুরু হবে।

- স্ক্যান শেষ হওয়ার পরই আপনি সম্ভবতঃ যত শীঘ্র সম্ভব বাড়ী যেতে সক্ষম হবেন।

- চৌম্বক সৃষ্ট শব্দের অনুরণণ দ্বারা প্রতিচ্ছবি অঙ্কন (Magnetic Resonance Imaging) (MRI Scan) এই পরীক্ষাটি CT স্ক্যান এর মতোই কিন্তু তফাৎটা হল আপনার দেহের ক্রশ সেকশান (cross sectional) ছবি তৈরীর জন্য রঞ্জন রশ্মির পরিবর্তে চুম্বকত্ব (magnetism) এই পরীক্ষাটিতে ব্যবহার করা হয়।

- পরীক্ষাটি সম্পন্ন করানোর জন্য আপনাকে একটি লম্বা নলের মধ্যকার খাট বা পালংকে আধঘন্টার জন্য কোনরকম নড়াচড়া না করে একই রকমভাবে শুয়ে থাকতে বলা হবে। এর ফলে আপনি মৃদু অস্বাচ্ছন্দ্যবোধ করতে পারেন এবং কিছু কিছু ব্যক্তি একইজায়গায় আবদ্ধ থাকার দরুন ভীতিবোধ করতে পারেন। পরীক্ষাটিতে প্রচন্ড জোরে শব্দ উৎপন্ন হয়। এরজন্য আপনাকে ইয়ার প্লাগ (earplug - এটি দু কানে গুঁজলে বাইরের শব্দ কম আসে) অথবা হেডফোন পরিয়ে দেওয়া হবে। সাধারণতঃ সঙ্গদানের (company) জন্য আপনি কাউকে আপনার সঙ্গে করে নিয়ে পরীক্ষাকক্ষের অভ্যন্তরেও নিয়ে যেতে পারেন।

- তলপেটের তরল নিঃসরণ : (Abdominal Fluid aspiration) তলপেটে কোন ফ্লুইড বা তরল তৈরী হতে থাকলে ওখানে ক্যান্সার কোষ আছে কিনা তা জানতে ঐ তরলের সামান্য নমুনা নেওয়া হয়। চিকিৎসক শরীরের ত্বকে একটি ছোট্ট সূঁচ

ফুটিয়ে তা দিয়ে আঞ্চলিক চেতনানাশক (local anaesthetic) প্রয়োগ করে ঐ জায়গাটিকে অসাড় করে দেন। সিরিঞ্জে করে কিছুটা তরল টেনে নেওয়া হয় এবং ঐ তরল নমুনাটিকে অনুবীক্ষণযন্ত্রে (microscope) পরীক্ষা করা হয়।

- ল্যাপারোস্কেপি : (Laparoscopy) ল্যাপারস্কোপি হল একটি ছোট অপারেশান যার মধ্য দিয়ে ডাক্তার ডিম্বাশয় দেখতে/পর্যবেক্ষণ করতে সক্ষম হন। সাধারণ চেতনানাশক (anaesthetic) দিয়ে এই অপারেশন করা হয়ে থাকে এবং অপারেশনের পর কয়েকঘন্টার জন্য হাসপাতালে থাকতে হতে পারে।

- এই অপারেশনে আপনার জ্ঞানহীন হওয়ার পর চিকিৎসক আপনার নিম্ন তলপেটের (lower abdomen) ত্বক এবং পেশীর একটুখানি কেটে (প্রায় 1 সেমি দীর্ঘ) সতর্কভাবে একটি পাতলা মিনি টেলিস্কোপ (ল্যাপারোস্কাপ - Laparoscope) প্রবেশ করান। ল্যাপারোস্কোপের মধ্য দিয়ে চিকিৎসক ডিম্বাশয়কে পর্যবেক্ষণ করেন এবং-মাইক্রোস্কোপে পরীক্ষা করার জন্য একটি ছোট্ট নমুনা কোষ (বায়োপসি-biopsy) নেন।

- অপারেশন চলাকালীন আপনার তলপেটের গহ্বরে কার্বন-ডাই-অক্সাইড গ্যাস প্রবেশ করানো হয়। এর ফলে পেটে অস্বস্তিকর গ্যাস সৃষ্টি হয় এবং/অথবা কয়েকদিন পর্যন্ত কাঁধেতে যন্ত্রনা (shoulder pains) অনুভূত হতে পারে। যন্ত্রনাটি কমাতে প্রায়শঃই হাঁটাচলা করতে বলা হয় অথবা পেপারমিন্টের জল চুমুক দিয়ে পান করতে বলা হয়।

- ল্যাপারোস্কোপির পর আপনার নিম্ন তলপেটে একটি অথবা দুটি স্টিচ করা হতে পারে। চেতনানাশকের ক্রিয়া/প্রভাব কেটে যাওয়ার পরই আপনি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বাড়ী যেতে সক্ষম হবেন।

- আপনার পরীক্ষার ফলাফলগুলি প্রস্তুত করতে সম্ভবতঃ কয়েকদিন লাগতে পারে। চিকিৎসকগণ আপনার বাড়ী যাবার পূর্বে আপনার রোগ ও তার চিকিৎসা অনুসরণ করে আপনাকে পুনরায় হাসপাতালে আসার জন্য একটি সাক্ষাৎকার তারিখ (appointment date) দেবেন। সপষ্ট তই এই প্রতীক্ষাকাল আপনার কাছে উদ্বিগ্ন পূর্ণ সময়। আপনার নিকটবন্ধু অথবা আত্মীয়ের সাথে মেলামেশা ও কথাবার্তা বলে আপনি এই সময়কার উদ্বিগ্নতা কমাতে পারেন।

- ল্যাপারোটমি (Laparotomy) : কখনো কখনো একটি বড় অপারেশন (Major/ Full Operation) না করা পর্যন্ত ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার পুরোপুরিভাবে ধরা বা নির্ণয় যায় না। এটি ল্যাপারোটমি নামে সুপারিচিত।

ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের দশা এবং ক্রম (staging and grading of ovarian cancer)

- **দশা (Staging) :** ক্যান্সারে স্টেজ কথাটি এটির আকৃতি এবং এটি এর মূল অঞ্চলের আশেপাশে ছড়িয়ে পড়ছে কিনা তা বোঝাতে ব্যবহৃত হয়। ক্যান্সারের বিস্তার সম্পর্কে জেনে এবং এর ক্রম চিকিৎসককে যথোপুযক্ত চিকিৎসাপদ্ধতির ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে।
- সাধারণতঃ ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার চারটি দশায় বিভক্ত যথা -

i) প্রথম দশাঃ এই দশায় ক্যান্সার আকৃতিতে ছোট এবং কোন এক জায়গায় সীমাবদ্ধ (localised) থাকে।

ii) দ্বিতীয় এবং তৃতীয় দশায় (stage two and three) ক্যান্সার আশেপাশের গঠনতন্ত্রে ছড়িয়ে পড়ে বা বিস্তার লাভ করে।

iii) চতুর্থ দশায় (stage four) এটি শরীরের অন্যান্য আংশে ছড়িয়ে পড়ে।

যদি ক্যান্সার তার উৎপত্তিস্থল থেকে শরীরের দূরবর্তী কোন অংশে বিস্তারলাভ করে তবে এটিকে সেকন্ডারী ক্যান্সার বা মেটাস্ট্যাটিক (metastatic) ক্যান্সার বলা হয়।

- সাধারণভাবে ব্যবহৃত দশাতন্ত্রের (staging system) একটি সরলীকৃত বিবরণ নিম্নে বর্ননা করা হল।
- প্রথম দশা (stage 1) টিউমার : ডিম্বাশয়দুটির কোন একটিতে অথবা দুটিতেই টিউমার সীমাবদ্ধ থাকে।
- দ্বিতীয় দশা (stage 2) টিউমার : এই দশায় টিউমার পেলভিসের মধ্যকার অন্যান্য গঠনতন্ত্র যথা - ফ্যালোপিয়ান নালী, অন্ত্রের নিম্নভাগ (lower bowel), ব্লাডার অথবা দেহগহ্বর বা উদ্বর (womb) তে বিস্তার লাভ করলেও তলপেটের অঙ্গগুলিতে বিস্তারলাভ করে না। এই দশাতে পেলভিসের (pelvis) মধ্যে ক্যান্সার কিছু তরলজাতীয় পদার্থ (abdominal organs fluid) দেখতে পাওয়া যেতে পারে।
- তৃতীয় দশা (stage 3) টিউমার : এই দশায় ক্যান্সার তলপেটের অভ্যান্তরে (লাইনিং (lining) হল একটি স্নেহজাতীয় পর্দা (fatty membrane) যাকে ওমেনটমি (Omentum) বলা হয়।) পেলভিসের বাইরে ছড়িয়ে পড়ে এবং/অথবা তলপেটের অন্যান্য অংগ যেমন তলপেটের লসিকাগ্রন্থি এবং/অথবা অন্ত্রের (bowels) উপরের অংশেও ছড়িয়ে পড়ে।

চতুর্থ দশা (stage 4) টিউমার : এই দশায় ক্যান্সার তলপেট ছড়িয়ে শরীরের দূরবর্তী জায়গা যেমন - যকৃৎ (liver), ফুসফুস (lungs) অথবা দূরবর্তী লসিকাগ্রন্থিতে (যেমন- নাকের ক্যান্সারের ক্ষেত্রে) ছড়িয়ে পড়ে।

- যদি ক্যান্সার প্রারম্ভিক চিকিৎসার পর পুনরায় ফিরে আসে তবে তাকে অতি সাম্প্রতিক ক্যান্সার (recurrent Cancer) বলা হয়।

- ক্রম (granding) : ক্যান্সার কোষগুলি যখন মাইক্রোস্কোপের তলায় রেখে পর্যবেক্ষণ করা হয় তখন ক্যান্সার কোষগুলির আবির্ভাবকে উল্লেখ করতে ক্রম বা Grade কথাটি ব্যবহৃত হয়। কত তাড়াতাড়ি ক্যান্সারকোষগুলি বিস্তারিত হয় তা সম্বন্ধে ধারনাদান করার জন্য 'ক্রম' শব্দটি ব্যবহৃত হয়। ক্রম তিন ধরনের। যথা -

প্রথম ক্রম (grade 1) : এটি নিম্নক্রম বা low grade কে প্রকাশ করে।

দ্বিতীয় ক্রম (grade 2) : এটি পরিমিতক্রম বা মধ্যম ক্রম বা moderate grade কে প্রকাশ করে।

তৃতীয় ক্রম (grade 3) : এটি উর্দ্ধক্রম বা high grade কে প্রকাশ করে।

- প্রথম ক্রম বা নিম্নক্রমের ক্যান্সার কোষগুলিকে ডিম্বাশয়ের সাধারণ/স্বাভাবিক কোষগুলির মতো দেখায়। সাধারণত: এই ক্রমের কোষগুলি ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায় এবং কমই বিস্তারিত হয়। তৃতীয় ক্রম বা উর্দ্ধক্রমের টিউমারের কোষগুলি দেখতে অস্বাভাবিক ধরণের হয়ে থাকে। তারা খুব তাড়াতাড়ি বৃদ্ধি পায় এবং অতিমাত্রায় বিস্তারিত হয়।

- সীমান্তের (boderline) টিউমার নিম্নক্রমের কোষ নিয়ে গঠিত যেগুলি ক্যান্সারযুক্ত হলেও খুব একটা ছড়িয়ে পড়েনি এবং ডিম্বাশয়ের আশেপাশের স্বাভাবিক কোষগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করেনি। শল্যচিকিৎসার (surgery) দ্বারা এই ধরনের ক্যান্সারযুক্ত টিউমারের হাত থেকে পুরোপুরি আরোগ্যলাভ করা যায়।

কি ধরণের চিকিৎসা ব্যবহৃত হয়ে থাকে (what types of treatment are used) ?

ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার চিকিৎসায় কয়েকটি পৃথকধরনের চিকিৎসাপদ্ধতি গৃহীত হয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে শল্যচিকিৎসা, কেমোথেরাপী এবং সম্ভবতঃ রেডিওথেরাপী। কোন পরিস্থিতিতে এগুলি ব্যবহৃত হয় এবং কি কি লক্ষ্যে এগুলি কৃতিত্বের সহিত কার্যসম্পাদন করে তা নিম্নে উল্লেখ করা হল।

- **শল্যচিকিৎসা (Surgery)** : ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের প্রথম চিকিৎসা হল শল্যচিকিৎসা। এবং কখনো কখনো ডায়াগোনোসিস তৈরীতেও অপারেশন প্রয়োজন হতে পারে। যদি ক্যান্সার প্রারম্ভিক দশায় থাকে তাহলে শল্যচিকিৎসাতেই এটি অনেকাংশ সেরে যায়। যদি শল্য চিকিৎসক (surgeon) অনুধাবন করেন যে ক্যান্সারযুক্ত টিউমারটিকে কেটে বাদ দেওয়া দুরহ কাজ তাহলে প্রথমে আপনাকে কেমোথেরাপীর কয়েকটি

কোর্স দেওয়া হবে। এরপর যদি চিকিৎসক আশাপ্রকাশ করেন যে টিউমারটি আকৃতিতে আগের থেকে ছোট হয়ে যাওয়ায় ওটিকে সরিয়ে দেওয়া সহজ হবে তখন কেমোর পর আপনার অপারেশন করা হবে।

- **কেমোথেরাপী :** সার্জারী করার পর কেমোথেরাপী প্রায়শঃই দেওয়া হয় যদি কিছু পরিমাণ ক্যান্সার জীবানু থেকে যায় অথবা যদি শল্যচিকিৎসক অনুধাবন করেন পাতলা (tiny) আনুবীক্ষনিক (microscopic) ক্যান্সার কোষ সেখানে থেকে যাওয়ার প্রবল সম্ভাবনা রয়েছে। কখনো কখনো সার্জারী করার পূর্বে ক্যান্সার যুক্ত টিউমারকে কুঞ্চিত করতেও কেমোথেরাপী দেওয়া হয়।

- **রেডিওথেরাপী (Radiotherapy) :** ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার চিকিৎসায় রেডিওথেরাপী বা তেজস্ক্রিয় চিকিৎসা সচরাচর ব্যবহৃত হয় না কিন্তু যদি দৈবাৎক্রমে সার্জারী এবং কেমোথেরাপীর পর ক্যান্সার পুনরায় ফিরে আসে তখন ক্যান্সারের অখন্ড অঞ্চলের চিকিৎসায় এটি ব্যবহৃত হয়।

- **চিকিৎসা পরিকল্পনা (treatment planning) :** কতকগুলি জিনিস বিবেচনা করে আপনার ডাক্তার আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনা স্থির করেন। সেগুলি হল- আপনার বয়স, সাধারণ স্বাস্থ্য, আপনার বৃক্ক (kidneys) কতটা ভালো কাজ করছে, টিউমারের প্রকৃতি/বৈশিষ্ট্য এবং এর আকার-আকৃতি, অনুবীক্ষণ দিয়ে দেখলে এটিকে কি রকম দেখায় এবং এটি ডিম্বাশয়ের বাইরে বিস্তারলাভ করেছে কিনা ইত্যাদি।

- হাসপাতালে গিয়ে যদি আপনি অনুসন্ধান করেন তাহলে আপনি দেখতে পারেন যে অন্যান্য মহিলাদের আপনার চিকিৎসা থেকে পৃথক এমন বিভিন্ন ধরণের চিকিৎসা হচ্ছে। প্রায়শঃই হয় কেননা তাদের রোগের দশার (stage) বিভিন্নতার দরুন তাদের অসুস্থতার (illness) পরিমান/গভীরতাও বিভিন্ন হয়ে থাকে। এবং সেকারনেই ব্যক্তিভেদে বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। যদি আপনার চিকিৎসা সম্বন্ধে কোনকিছু জানার বা জিজ্ঞাসা করার থাকে তাহলে কোনরকমের ভয়-দ্বিধা না করে আপনার চিকিৎসক অথবা আপনার সেবিকাকে এ ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করে জেনে নিন। আপনার চিকিৎসকের প্রশ্নের তালিকা তৈরীতে এবং আপনার নিকটবন্ধু/ বন্ধু/আত্মীয়কে নিয়ে হাসপাতালে চিকিৎসককে দেখানোর সময় এটি অত্যন্ত সহায়ক হবে।

- কিছু কিছু মহিলা পুনরায় নিশ্চিত হওয়ার জন্য অন্য চিকিৎসকের মতামত/পরামর্শ নেন যা তাদেরকে তাদের চিকিৎসার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। যদি আপনি দ্বিতীয় কোন বিশেষজ্ঞের মতামতের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করেন তাহলে অধিকাংশ চিকিৎসকই খুশী মনে দ্বিতীয় মতামত/পরামর্শের জন্য অন্য কোন বিশেষজ্ঞের নামোল্লেখ করবেন।

সার্জারী (surgery) :

- আপনার ক্যান্সারের প্রকৃতি/ধরন, আকার-আকৃতি এবং এর বিস্তারের উপর নির্ভর করে আপনার পক্ষে সর্বপেক্ষা উপযুক্ত ধরনের সার্জারী সম্বন্ধে চিকিৎসক আপনার সাথে আলোচনা করবেন। কখনো কখনো কেবলমাত্র রোগীর দেহে অপারেশান চলাকালীনই এই সকল তথ্য সহজে পাওয়া যায়। এবং সেইজন্যই অপারেশান করার পূর্বে সম্ভাব্য সকল বিকল্প (Options) ব্যবস্থা সম্বন্ধে আলোচনা করা খুবই জরুরী।

- সাধারণতঃ ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের প্রথম চিকিৎসা হল সার্জারী এবং তলপেটের একটি অংশ কেটে এটি সমপন্ন করা হয়। সাধারণতঃ দুটি ডিম্বাশয়, ফ্যালোপিয়ান নালী, জরায়ু (uterus) কে অপসারণের ক্ষেত্রে সার্জারী প্রয়োজনীয়/জরুরী হয়ে পড়ে। ইহা সমগ্র তলপেটের হিস্টেরেক্টোমি (hysterectomy) এবং সালপিঙ্গো-ওফোরেক্টোমি (salpingo-Oophorectony) নামে সুবিদিত। শল্যচিকিৎসক (surgeon) তলপেটের ভিতরের দিকে (lining) স্নেহ জাতীয় পর্দা (যাকে ওমেনটাম (omentum) বলা হয়) কেটে বাদ দিতে পারেন এবং ক্যান্সার বিস্তারিত হয়েছে কিনা তা দেখার জন্য অন্যান্য কোষসমূহ থেকে যেমন - লসিকাগ্রন্থি (lymph glands) থেকে নমুনা সংগ্রহ করতে পারেন।

- যদি ক্যান্সার অন্ত্রতে (bowel) বিস্তারিত হয় তাহলে অন্ত্রের একটি ছোট্ট টুকরো কেটে বাদ দিয়ে ওর দুই প্রাপ্ত পুনরায় জুড়ে দেওয়া হয়।

- **আপনার অপারেশানের পরবর্তীকাল (after your operation) :** আপনার অপারেশানের পরই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনাকে হেঁটে চলা ফেরা করার জন্য উৎসাহিত করা হবে। এটা আপনার আরোগ্যলাভের একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং এমন কি যদি আপনাকে বিছানায় (bed) শুয়ে থাকতে হয় তাহলেও বিছানায় শুয়ে শুয়ে নিয়মিত পায়ের ব্যায়াম (leg movements) এবং গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম (deep brathing exercises) করা খুবই জরুরী। কিভাবে ব্যায়ামগুলি করতে হয় তা ফিজিওথেরাপিস্ট অথবা অভিজ্ঞ নার্স আপনাকে দেখিয়ে দেবেন।

- অপারেশনের কিছুদিন পর্যন্ত যতক্ষণ না আপনি পুনরায় কোনকিছু খেতে অথবা পান করতে সক্ষম না হচ্ছেন ততক্ষণ পর্যন্ত আপনার শরীরের তরল (fluids) বজায় রাখতে (maintain) ফোঁটা ফোঁটা (drip) ইনট্রাভেনাস ইনফিউশান (intravenous infusion) পতিত হয়ে বিশেষ ব্যবস্থার মাধ্যমে আপনার শরীরে প্রবেশ করবে।

- কখনো কখনো ক্যাথেটার (catheter) নামে একটি ক্ষুদ্রনল (small tube) ব্লাডারের মধ্যে প্রবেশ করানো থাকে এবং আপনার মুত্র বাহিত হয়ে একটি সংগ্রহকারী থলিতে (collecting bag) গিয়ে জমা হয়। আপনার ক্ষতস্থান (wound) থেকে ক্ষরিত

অতিরিক্ত তরল (excess fluid) সংগ্রহের জন্য একটি বহন নল (drainage tube) আপনার শরীরের সাথে লাগানাও থাকতে পারে। সাধারণতঃ 48 ঘন্টা অন্তর ইহা পরিবর্তন করতে হয়।

- অপারেশানের পরের কয়েকদিন কোন যন্ত্রনা (pain) অথবা অসাচ্ছন্দ্য অনুভব করা খুবই স্বাভাবিক ব্যাপার কিন্তু বর্তমানে বাজারে বিভিন্ন ধরনের বেদনা নাশক (pain killing) ঔষধ পাওয়া যায় যেগুলি যন্ত্রনা কমানোতে দারুন কাজ করে। যদি আপনি ক্রমাগত/ধারাবাহিকভাবে যন্ত্রনায় ভুগতে থাকেন তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার চিকিৎসক অথবা সেবিকাকে বলে আপনার ঔষধ পরিবর্তন করানো খুবই জরুরী।

- অধিকাংশ মহিলাই অপারেশানের 8-10 দিন পর স্টিচ কেটে অথবা ক্লিপ খুলে বাড়ী যেতে সক্ষম হন। যদি আপনি মনে করেন যে আপনার বাড়ী ফিরে যাওয়ার সময় আপনার সমস্যা হতে পারে (যেমন ধরুন যদি আপনি একাকী থাকেন অথবা অনেকগুলি উড়ানে (flights) চড়তে সিঁড়ি ভাঙতে হয়) তাহল সেবিকা (nurse) অথবা সমাজসেবীকে (social worker) ব্যাপারটি জানান যাতে আপনাকে সাহায্যের জন্য তারা তৈরী হতে পারেন।

- কিছু কিছু হাসপাতালে অভিজ্ঞ সেবিকারা থাকেন যারা রোগীর প্রতিপালন করার ব্যাপারে উল্লেখ করতে পারেন অথবা হাসপাতাল এবং বাড়ী উভয়েতেই আপনি এবং আপনার পরিবার কি কি করবেন সে ব্যাপারে পরামর্শ (counselling) করতে পারেন।

এইসব হাসপাতালের নিকটবর্তী অঞ্চলে প্রাক্টিক্যাল উপদেশ পাওয়ার জন্য বিভিন্ন সমাজকর্মীদের সহজেই পাওয় যায়। যদি আপনি কোন সমাজকর্মীর সাথে কথা বলতে চান তাহলে এব্যাপারে তথ্য সহায়তা পাওয়ার জন্য আপনি সেবিকাকে বলতে পারেন।

- অপারেশানের পর অন্ততঃ পক্ষে তিন মাস রোগীর পক্ষে খুব শারীরিক পরিশ্রম করা এবং ভারী জিনিস তোলা একেবারেই নিষিদ্ধ। কোন কোন মহিলা অপারেশানের পর কয়েক সপ্তাহ গাড়ী চালাতে (Driving) গিয়ে অস্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। সুতরাং অপারেশানের পর পুনরায় গাড়ী চালানোর আগে কয়েক সপ্তাহ বিরতি নেওয়াই সবচেয়ে ভালো উপায়।

- হাসপাতাল ছাড়ার আগে অপারেশানের পর চেক-আপের জন্য পুনরায় বহির্বিভাগে (Out-patient clinic) এসে চিকিৎসককে দেখানোর উদ্দেশ্যে আপনাকে একটি সাক্ষাৎকার তারিখ দেওয়া হবে। অপারেশানের পর আপনার কি কি সমস্যা দেখা দিচ্ছে তা নিয়ে চিকিৎসকের সাথে আলোচনার জন্য এটা খুবই উপযুক্ত সময়। যদি আপনার কোন সমস্যা/দুঃশ্চিন্তা থাকে যেটি আপনি বাহির্বিভাগের সাক্ষাৎকার তারিখ পর্যন্ত কারো কাছে ব্যক্ত করতে চাইছেন না তাহলে আপনি খোলা মনে যেকোন

সময় আপনার ওয়ার্ডের সেবিকা অথবা হাসপাতালের চিকিৎসককে দূরাভাষ মারফৎ তা ব্যক্ত করতে পারেন।

- জ্যাসকাপের কাছে সার্জারীর একটি fact sheet রয়েছে।

আমার যৌনজীবনে কি অপারেশান প্রভাব ফেলতে পারে ? (will the operation affect my sex life ?)

- হিস্টেরেক্টোমির (hysterectomy) পর মহিলারা যে সমস্ত প্রশ্ন করেন তার মধ্যে যে প্রশ্নটি বেশীরভাগ মহিলাই করে থাকেন তা হল এই অপারেশান তাদের যৌনজীবনে কোন প্রভাব ফেলবে কিনা ?

অপারেশানের পর ক্ষতস্থান/কাটা জায়গাগুলো পুরোপুরি সারার জন্য অধিকাংশ মহিলাকেই যৌনমিলন থেকে অন্ততঃ পক্ষে ছয় সপ্তাহ বিরত থাকতে বলা হয়। অনেক মহিলারই এই সময়কাল পরে যৌন সঙ্গমে কোন সমস্যা হয় না অন্যদিকে কিছুসংখ্যক মহিলারা দেখেন যে সার্জারীতে তাদের যোনীনালী (vagina) ছোট হয়ে গিয়েছে। এবং এর কোণেরও অল্প পরিবর্তন ঘটার ফলে তারা সঙ্গমে অন্যধরনের প্রতিক্রিয়া এবং অন্যধরনের দৈহিক ও মানসিক বোধ/লাভ করছেন অনুভূতিরোধ করছেন। এরকম ঘটনা কোন মহিলার যৌনজীবনকে বিপর্যস্ত করতে পারে এবং এই ধরনের প্রতিক্রিয়াযুক্ত মহিলাদের দৈহিক প্রভাব (যেমন যন্ত্রনা) এবং তাদের কামনা বা আবেগকে কমিয়ে রাখার জন্য আরো অতিরিক্ত সময় নেওয়া প্রয়োজন। সুপারিশকৃত কিছুসংখ্যক বই এই বিষয় সম্পর্কে আপনাকে উপদেশদান করতে পারে।

কমবয়সী মহিলারা বিশেষভাবে একটি বিষয় কঠিন মনে করেন যে হিস্টেরেক্টোমির পর দীর্ঘদিন বাদেও তারা কোন সন্তানলাভ করতে পারবেন না। তারা আরো একটি বিষয় নিয়ে উদ্বিগ্ন হন যে অপারেশানেতে তারা কিছু মহিলা পরিচয়জ্ঞাপক অঙ্গ (Female Identity organs) হারিয়ে ফেলেছেন। অপারেশানের পর এই ধরনের খুবই স্বাভাবিক, বোঝার মত আবেগ-অনুভূতি অভিজ্ঞতালাভ করতে হয়। সহানুভূতিপূর্ণ বন্ধুর সাথে কোন ভয় অথবা উদ্বেগ নিয়ে আলোচনা এক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে। কোন কোন মহিলা প্রশিক্ষিত উপদেষ্টার (trained counsellor) সাথে এ ব্যাপারে কথা বলা সহায়ক হিসাবে খুঁজে পান। হাসপাতাল অথবা স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞা-র (GP) দ্বারা আপনি কোন উপদেষ্টার কাছ থেকে এরূপ মানসিক সাহায্য পেতে পারেন।

- কোন মহিলার যৌনমিলনে অনীহা বা অনিচ্ছুকতার পিছনে আকস্মিকভাবে কোন শারীরিক কারণ রয়েছে। ঋতুচক্র/রজঃস্রাব/মাসিক (periods) এখনও চলছে এমন কমবয়সী মহিলাদের ডিম্বাশয়ের অপসারণ তাড়াতাড়ি ঋতুবন্ধ/মেনোপজ দশাকে বয়ে আনে। এর ফলে শরীরে যে সমস্ত প্রভাব দেখা যায় তা হল - তপ্ত জ্বালাবোধ করা, শুষ্ক-খসখসে ত্বক, যোনীর শুষ্কতা অনুভব করা - যেগুলি যৌনসঙ্গমে

অসাচ্ছন্দ্য এনে দিতে পারে এবং যৌন আকাঙ্খাকে কমিয়ে দিতে পারে। যাই হোক হরমোনের বড়ি সেবন করে অথবা ক্রীম মেখে এই সমস্ত প্রভাব - প্রতিক্রিয়ার অধিকাংশই প্রতিরোধ করা যায় অথবা পিছু হঠানো যায়। কিছু তৈলাক্ত ঘর্ষণরোধী জিনিস যেমন - অ্যাকুয়াগ্লাইড (Aquaglide), সেনসেল্লে (Senselle) অথবা রেপলনস (Replens) যেকোন ঔষধ (Chemist) দোকান থেকেই কেনা যায়। এবং এগুলি সঙ্গমের যেকোন ধরনের অসাচ্ছন্দ্যকে দূর করে সুখানুভূতি এনে দেয়।

- কোন কোন মহিলাকে ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের অনুসারী চিকিৎসা (following treatment) হিসাবে হরমোন প্রতিস্থাপন চিকিৎসা (Hormone Replacement therapy - সংক্ষেপে HRT)-রও ব্যবস্থাপত্র (Prescription) দেওয়া হতে পারে। কেননা HRT ঋতুস্রাব বন্ধের/মেনোপজের কারণে শরীরে যে সমস্ত পরিবর্তন ঘটে তার কিছু কিছু পরিবর্তন কমাতে সাহায্য করে। ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের চিকিৎসার পর হরমোন প্রতিস্থাপন চিকিৎসা (সংক্ষেপে HRT) পুনরায় ক্যান্সার রোগ ফিরে আসার সম্ভাবনাকে কমাতে সাহায্য করে এবং - এর ব্যবহার পুরোপুরি নিরাপদ।

- আরেকটি ভীতি যেটি কমবেশী সব তরুনী মহিলারই মনে আসে যে সঙ্গমকালে ক্যান্সার তার শরীর থেকে তার যৌনসঙ্গীর শরীরে প্রবেশ করতে পারে। এই রকম ধারণা অমূলক এবং মিথ্যা। ফলে ক্রমাগত যৌনমিলন চালিয়ে যাওয়া আপনার পক্ষে পুরোপুরি নিরাপদ।

রসায়ন চিকিৎসা

- কেমোথেরাপী (chemotherapay) : ক্যান্সার কোষকে ধবংসের জন্য বিশেষধরনের কোষের পক্ষে বিষাক্ত, কর্কট-প্রতিষেধক ঔষধ (anti cancer (cytotoxic) drugs) ব্যবহৃত হয় যা রসায়ন চিকিৎসা বা কেমোথেরাপী নামে পরিচিত। ক্যান্সার কোষের বৃদ্ধির বিচ্ছিন্নকরণ দ্বারা এই ঔষধ কার্যকরী হয়।

- অপারেশনে যদি সমস্ত ক্যান্সার কোষসমূহকে কেটে বাদ দেওয়া সম্ভবপর না হয়ে থাকে তাহলে সার্জারীর পর প্রায়শঃই রসায়নচিকিৎসা (chemotherapy) করা হয়ে থাকে অথবা যদি শল্যচিকিৎসক অনুধাবন করেন যে সার্জারীর জায়গায় পাতলা, আনুবীক্ষনিক ক্যান্সার কোষ থেকে যাওয়ার প্রবল সম্ভাবনা রয়েছে তাহলেও কেমোথেরাপী দেওয়া হয় যা অ্যাডজুভন্ট কেমোথেরাপী (adjuvant chemotherapy) নামে পরিচিত।

- যদি শল্যচিকিৎসক অনুধাবন করেন যে টিউমারটিকে বাদ দেওয়া কঠিন কাজ তাহলে ক্যান্সার কোষসমূহকে কুঞ্চিত করতে সার্জারী করার পূর্বে কয়েকমাসের জন্য

কেমোথেরাপী দেওয়া প্রয়োজন হতে পারে এইরূপ পদ্ধতি অপারেশানকে আরো সহজতর এবং আরো কার্যকরী ও ফলপ্রসু করে তোলে। ইহা নিও অ্যাডজুভন্ট কেমোথেরাপী (neo-adjuvant chemo therapy) নামে অভিহিত।

যদি ক্যান্সার তলপেট ছাড়িয়ে যায় অথবা যকৃত (liver)-এ বিস্তার লাভ করে তাহলে কেমোথেরাপী মূল চিকিৎসারূপে ব্যবহৃত হয়। এছাড়া সার্জারীর পর যদি ক্যান্সার আবার ফিরে আসে তাহলেও কেমোথেরাপী ব্যবহৃত হয়।

- কেমেথেরাপীর ঔষধ কখনো বড়ি আকারে দেওয়া হয় অথবা শিরাতে ইনজেক্শানের (intravenously) মাধ্যমে সচরাচর অধিকরূপে ব্যবহৃত হয়। ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার চিকিৎসায় প্রথম ধাপে সবচেয়ে সাধারণভাবে ব্যবহৃত হয় কার্বোপ্লাটিন (carboplatin) এবং টাক্সল (taxol) (হয় এককভাবে অথবা যৌথভাবে)। অন্যান্য যে সমস্ত ঔষধ ব্যবহৃত হয় সেগুলি হল টোপোটেকান (topotecan), এটোপোসাইড (etoposide), ক্লোরামবুসিল (chlorambucil), এটোপোসাইড (etoposide), এপিরুবিসিন (epirubicin), ডোক্সোরুবিসিন (doxorubicin) এবং পেজিলেটেড লিপোসোমাল ডোক্সোরুবিসিন হাইড্রোক্লোরাইড (pegylated liposomal doxorubicin hydrochloride) বা কেইলিক্স (caelyx)। জাতীয় ক্লিনিক্যাল উৎকর্ষতা প্রতিষ্ঠান (The National Institute of clinical Excellence (NICE)) নতুন চিকিৎসা পদ্ধতির কার্যকারিতা বিষয়ে সরকারকে উপদেশ বা পরামর্শ দেয়।

- আন্তঃ শিরা (intravenous) কেমোথেরাপী ক্যান্সার চিকিৎসার অঙ্গ হিসাবে সচরাচর কয়েক ঘন্টারও বেশী সময় ধরে দেওয়া হয়ে থাকে। কিন্তু কখনো কখনো কয়েকদিন ধরেও এটি দেওয়া হতে পারে। বিশ্রামকালের নিমিত্ত কয়েক সপ্তাহ ছাড়া কেমোথেরাপী দেওয়া হয়ে থাকে। কয়েক সপ্তাহের বিশ্রাম আপনাকে কেমোথেরাপীর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থেকে আরোগ্যলাভে সাহায্য করবে। আপনাকে কেমোর কতকগুলি কোর্স দেওয়া হবে তা নির্ভর করে আপনার ক্যান্সারের প্রকৃতির উপর এবং ইহা কেমোর ওষুধে কিরূপ সাড়া দেবে তার উপর।

- প্রায়শঃই কেমোথেরাপী বহিঃবিভাগের রোগী হিসাবে আপনাকে দেওয়া হতে পারে কিন্তু কখনো কখনো কেমো নেওয়ার জন্য আপনাকে কয়েকদিন হাসপাতালে কাটাতেও হতে পারে।

- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া (side effects) : কেমোথেরাপীর ফলে অসাচ্ছন্দ্যকর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে কিন্তু কোন কোন ব্যক্তি/মহিলার খুব কমই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা যায়। তবে ঘটমান যেকোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়কেই ঔষধ দ্বারা উত্তমরূপে নিয়ন্ত্রিত করা যায়।

- রক্তকোষের উৎপাদন কম হওয়া (Lower production of blood cells) : যখন কেমোর ঔষধ আপনার শরীরের ক্যান্সার কোষের উপর ক্রিয়া করে তার সাথে

সাথে তা আপনার রক্তের সাধারণ কোষের সংখ্যাও তাৎক্ষনিকভাবে কমিয়ে দেয়। যখন রক্তের এই সকল কোষের সংখ্যা কমে যায় তখন আপনার সংক্রমণের (infection) সম্ভাবনা বেড়ে যায় এবং আপনি অল্প কাজেই ক্লান্ত বা পরিশ্রান্ত হয়ে পড়তে পারেন। কেমোথেরাপী চলাকালীন আপনার রক্ত নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করা হবে এবং যদি প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার সংক্রমণের চিকিৎসার জন্য আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিকস্ দেওয়া হতে পারে। তবে সাধারণভাবে খুব কমসংখ্যক রোগীর রক্তদানের (blood transfusion) প্রয়োজন হয় যদি কেমো চলাকালীন তাদের রক্তালপতা (anaemia) দেখা যায়।

- জ্যাসকাপের 'coping with fatigue'/ (ক্লান্তির সাথে আঁটিয়া উঠা') নামক একটি পত্রিকা রয়েছে যা কেমোথেরাপী চলাকালীন ক্লান্তির সাথে এঁটে উঠার ব্যাপারে টিপস্ দেয়।

- অরুচি এবং বমি ভাব (nausea and vomiting) : ডিম্বাশয়ের কর্কটরোগের চিকিৎসায় কেমোথেরাপীতে ব্যবহৃত কিছু কিছু ওষুধ সেবনে অরুচি এবং বমনেচ্ছা হতে পারে। বর্তমানে দারুন ভাবে কার্যকারী সুস্থতা আনয়নকারী ঔষধ (anti-sickness drugs/anti-emetics) বাজারে পাওয়া যায় যা অরুচি এবং বমনেচ্ছা প্রতিরোধ করে অথবা কমাতে সাহায্য করে। আপনার ডাক্তার আপনার জন্য এই সকল ঔষধের নাম প্রেসক্রিপশানে লিখে দেবেন। অরুচি এবং বমনেচ্ছা নিয়ে জ্যাসকাপের একটি ফ্যাক্ট শীট (Fact sheet) রয়েছে।

- দুর্গন্ধযুক্ত মুখ এবং ক্ষুধামান্দ্য (sore mouth and loss of appetite) : কিছু কেমোথেরাপীর ঔষধ আপনার মুখগহ্বরকে দুর্গন্ধযুক্ত করে তুলতে পারে এবং মুখগহ্বরের ক্ষুদ্র ঘা (small ulcers) -এর কারণ হতে পারে। সেকারণে নিয়মিত মুখ ধোওয়া ও পরিষ্কার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনার সেবিকা কিভাবে এই কাজটি সঠিকভাবে করতে হবে তা দেখিয়ে দেবেন। যদি চিকিৎসা চলাকালীন আপনার খেতে ভালো না লাগে তাহলে আপনি এককালীন আহারের সাথে পুষ্টিকর পানীয় অথবা সহজপাচ্য পথ্য প্রতিস্থাপিত করারচেষ্টা করে দেখতে পারেন।

- খাওয়ার ব্যাপারে নানান সমস্যার সাথে পেরে উঠতে জ্যাসকাপের 'Diet and the cancer patient' / (পথ্য এবং ক্যান্সার রোগী') নামক একখানি পুস্তিকা রয়েছে যাতে আপনি এ ব্যাপারে প্রয়োজনীয় টিপস্ পাবেন।

- চুল ওঠা (**hair loss**) : দুর্ভাগ্যবশতঃ কেমোর কিছু ঔষধে মহিলাদের সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হিসাবে চুল উঠতে দেখা যায় কিন্তু সকল ওষধের ক্ষেত্রে এটি ঘটে না, কেমোর যে ওষুধটি আপনি নিচ্ছেন তা চুল হ্রাসের কারণ হলে অথবা / এবং বিশেষভাবে নির্দিষ্ট কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আপনার ক্ষেত্রে ঘটতে থাকলে ডাক্তারকে

এ ব্যাপারে জানান। যে সমস্ত ব্যক্তি/মহিলার মাথার চুল উঠে গেছে তারা প্রায়শঃই পরচুলা, টুপি, অথবা বড় রুমাল/ফেট্টি দিয়ে মাথাটাকে আবৃত করে রাখেন। যদি আপনার মাথার সমস্ত চুল উঠে যায় তাহলে একসময় কেমোথেরাপী শেষ হওয়ার 3-5 মাস পরে পুনরায় মাথায় চুল গজিয়ে ওঠে।

- যদিও ন্যাড়া মাথা নিয়ে এই সময়কালটা কাটানো খুবই কঠিন কাজ তবে একদা আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পর এই সকল পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি ধীরে ধীরে কমে আসে এবং অদৃশ্য হয়ে যায়।

- কেমোথেরাপী বিভিন্নভাবে রোগী/রোগীনির উপর প্রভাব ফেলে। কেউ কেউ দেখেন যে তাদের চিকিৎসা চলাকালীন তারা সুন্দরভাবে সাধারণ জীবনযাত্রা অতিবাহিত করতে সমর্থ্য হয়েছেন কিন্তু অনেকেই দেখেন যে তারা ভীষণ পরিশ্রান্ত বা ক্লান্ত হয়ে পড়ছেন এবং যেকোন কাজ খুব ধীরে বা মন্থরগতিতে করছেন। যতক্ষণ না পর্যন্ত আপনি ক্লান্তি অনুভব করছেন ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি কাজ করতে পারেন কিন্তু ক্লান্ত শরীরে কাজ করবেন না।

- জ্যাসকাপের 'কেমোথেরাপীর সাথে বোঝাপড়া 'Understanding/inderstanding chemotherapy' নাম পুস্তিকাটিতে রসায়ন চিকিৎসা এবং এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। বিশেষভাবে নির্দিষ্ট বা স্বতন্ত্র ঔষধের বিবরণ এবং তাদের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বিষয়ে ফ্যাক্ট শীটও সুলভে পাওয়া যায়।

- কেমোথেরাপীর উপযোগীতা এবং অসুবিধা (benefits and disadvantages of chemotherapy) : অনেক মহিলাই কেমো নিয়ে এবং সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার কথা ভেবে মানসিকভাবে দুর্বল বা নার্ভাস হয়ে পড়েন এবং জিজ্ঞাসা করেন যদি তারা এটি না নেন তাহলে কি হবে বা হতে পারে ?

- ওভারিয়ান ক্যান্সারের প্রাথমিক দশা/ফার্স্ট স্টেজে মহিলাদেরকে সার্জারীর পরেই কেমোথেরাপী দেওয়া হয়ে থাকে এবং এর উদ্দেশ্য হল ক্যান্সার ফিরে আসার সম্ভাবনাকে কমানো। অপারেশানের পর যে সমস্ত পাতলা ক্যান্সার কোষসমূহ থেকে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, (এই সকল tiny cell এতই ক্ষুদ্র যে স্ক্যান অথবা মেডিক্যাল টেস্ট ছাড়া এদের উপস্থিতি ধরা যায় না) তাদেরকে ধ্বংস করা।

- ক্যান্সার না ফিরে আসার ব্যাপারে কেমোথেরাপী প্রতিশ্রুতি দিতে পারে না কিন্তু ক্যান্সার ফিরে আসার সম্ভাবনাকে কেমোথেরাপী হ্রাস করতে পারে। ক্যান্সার ফিরে আসার ঝুঁকি মহিলাভেদে তাদের রোগের পরিস্থিতি এবং শারীরিক অবস্থার উপর নির্ভর করে। আপনার ক্যান্সার ফিরে আসার সম্ভাবনা আছে কি নেই সেব্যপারে আপনার ডাক্তার সাধারণভাবে এক ধারণা প্রদান করতে পারেন।

- যদি আপনার ক্যান্সার ফিরে আসার সম্ভাবনা কম থাকে তাহলে কেমোথেরাপী কেবলমাত্র ক্যান্সার ফিরে আসার ঝুঁকিকে ধীরে ধীরে কমাতে পারে । সেক্ষেত্রে কেমোথেরাপী ব্যবহারের উপযোগিতা অল্প পরিমাণেই পাওয়া যায় এবং কেমোথেরাপী ছাড়াও রোগীর (patient) অবস্থা মোটামুটি ভালো থাকে। যদি ক্যান্সার ফিরে আসার সম্ভাবনা প্রবলমাত্রায় থাকে তবে কেমোথেরাপী ক্যান্সার ফিরে আসার সম্ভাবনাকে দারুনভাবে কমায় এবং আরোগ্যলাভের সম্ভাবনাকে বৃদ্ধি করে।

- প্রত্যেক মহিলারই উচিত তাদের ক্যান্সার চিকিৎসক/বিশেষজ্ঞের সাথে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করে জেনে নেওয়া। i) ব্যক্তিগতভাবে ক্যান্সার ফিরে আসার সম্ভাবনা সম্পর্কে আলোচনা ii) কেমোথেরাপী ছাড়াই আরাগ্যেলাভের কি কি সম্ভাবনা আছে এবং কেমোথেরাপী কতখানি পর্যন্ত পরিস্থিতির উন্নতি ঘটাতে পারে যাতে করে কেমোথেরাপীর সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্বন্ধে জেনেও তারা কেমোথেরাপীর উপযোগিতা এবং এটি চালু করার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

- যে সমস্ত মহিলার ক্যান্সার শরীরের অন্যান্য অংশ যেমন তলপেট অথবা পেলভিসে বিস্তারিত হয়েছে সেক্ষেত্রে কেমোথেরাপীর উদ্দেশ্য হল নিম্নলিখিত চেষ্টা গুলি করা। i) উপসর্গ কমাতে ক্যান্সারের কোষগুলিকে কুঞ্চিত করা। ii) উন্নতমানের জীবনমাত্রা বজায় রাখা iii) এবং সম্ভবপর হলে জীবনিকালকে দীর্ঘায়িত করা। অনেক মহিলার ক্ষেত্রেই কেমোথেরাপী দেওয়াতে ক্যান্সার কোষগুলি কুঞ্চিত হয়ে যায়। যাই হোক অন্যান্য মহিলাদের ক্ষেত্রে ক্যান্সারের উপর কেমোথেরাপীর কোন প্রভাব কার্যকরী হয় না এবং কেমোথেরাপী ব্যবহার কোনরকম উপযোগিতা ছাড়াই এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি তাদের ক্ষেত্রে ফলবতী হয়। দৈহিক ও মানসিকভাবে সুস্থ ব্যক্তি কেমোথেরাপীর উপযোগিতাই বেশী পান। এবং এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি কমই ভোগ করেন।

- এই সকল পরিস্থিতির উপর দাঁড়িয়ে কেমোথেরাপী নেওয়ার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়া সর্বদাই কঠিন কাজ এবং যদি আপনি কেমো নিতে ইচ্ছুক হন তাহলে আপনার চিকিৎসকের সাথে এ ব্যাপারে গভীরভাবে আলোচনা করা খুবই জরুরী। যদি আপনি কেমোথেরাপী নিতে পছন্দ না করেন তাহলেও আপনার শরীরে পরিলক্ষিত উপসর্গগুলিকে নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য আপনাকে ঔষধ দেওয়া হতে পারে। যা সাপোর্টিভ কেয়ার (supportive care) অথবা প্যালিয়াটিভ কেয়ার (palliative care) নামে পরিচিত।

রেডিওথেরাপী (Radiotherapy) :

- রেডিওথেরাপীতে শক্তিশালী রশ্মি ব্যবহার করে ক্যান্সারের চিকিৎসা করা হয় যেটি ক্যান্সার কোষসমূহকে পুড়িয়ে দেয় ও পাশাপাশি যতটা সম্ভব খুব অল্পভাবেই সাধারণ কোষকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

- ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার চিকিৎসায় সচরাচর সার্জারী এবং কেমোথেরাপীর পর রেডিওথেরাপী ব্যবহৃত হয়। কিন্তু কখনো কখনো চিকিৎসার পর পুনরায় ফিরে আসার সম্ভাবনাযুক্ত বিশেষভাবে নির্দিষ্ট ক্যান্সার অঞ্চলের চিকিৎসাতেও এটি ব্যবহৃত হয়। রক্তপাত, যন্ত্রনাভূতি, এবং অসাচ্ছন্দ্যকে কমাতেও এটি প্রয়োগ করা হতে পারে যা প্যলিয়াটিভ রেডিওথেরাপী (Palliative radiotherapy) নামে সুপরিচিত।

- রেডিওথেরাপী হাসপাতালের Radio therapy Department - এ দেওয়া হয়। Palliative treatment এর একটি কোর্স এক থেকে দশটি সেশান (sessions) (প্রতিটি সেশান কয়েক মিনিট ধরে চলে) নিয়ে হতে পারে। আপনার চিকিৎসার মেয়াদকাল নির্ভর করবে আপনার ক্যান্সারের প্রকৃতি (type) এবং আকৃতির (Size) উপর। রেডিওথেরাপী চালু হওয়ার পূর্বেই চিকিৎসক আপনার চিকিৎসা সম্বন্ধে বিস্তারিতভাবে আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

- জ্যাসকাপের 'Understanding radiotherapy' / ('রেডিওথেরাপীর সাথে বোঝাপড়া') নামে একটি পত্রিকা রয়েছে যাতে আপনি এই চিকিৎসা এবং এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে অতিরিক্ত তথ্য পাবেন।

অনুসরন ফলো আপ (Follow Up) :

- কেমো এবং রেডিওথেরাপী সমাপ্ত হওয়ার পর আপনাকে নিয়মিতভাবে চেক আপ এবং সম্ভবতঃ স্ক্যান অথবা এক্স-রে পরীক্ষা করতে হবে। সম্ভবতঃ কয়েকটা বছর এইভাবে চলতে পারে। এই সময়ের মধ্যে যদি আপনার কোন সমস্যা থাকে অথবা নতুন করে কোন উপসর্গ দেখা যায় তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসককে এ ব্যাপারে জানান।

- যে সকল ব্যক্তির চিকিৎসা নিয়মিত চেক আপ থেকে আলাদা তাদের জন্য জ্যাসকাপের 'what now' / ('এখন কি করবেন / করনীয়') পুস্তিকাতে কিভাবে স্বাস্থ্য বজায় রাখা যায় এবং ক্যান্সার ধরা পড়ার পর কিভাবে তা জীবনে মানিয়ে চলতে হয় সেসম্পর্কে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেওয়া রয়েছে।

গবেষণা - চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টা (Research-clinical trials) :

- ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার চিকিৎসায় নতুন নতুন পন্থা নির্ণয়ের জন্য গবেষণা সর্বদাই চলছে। যেহেতু সমস্ত রোগীদের রোগ নিরাময় চিকিৎসায় কোন সাম্প্রতিক ক্যান্সার চিকিৎসা পদ্ধতি আবিষ্কৃত হয়নি সেহেতু ক্যান্সার চিকিৎসকরা রোগের চিকিৎসায় চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টার মাধ্যমে ক্রমাগত নতুন পদ্ধতির দিকে উন্মুখ হয়ে তাকিয়ে আছেন। বর্তমানে অনেক হাসপাতালই এই সকল চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টাতে অংশগ্রহণ করছে।

- যদি প্রাথমিক গবেষনায় দেখা যায় যে নতুন চিকিৎসাপদ্ধতি আদর্শ চিকিৎসাপদ্ধতি (standard treatment) এর থেকে তুলনামূলকভাবে ভালো হতে পারে তাহলে নতুন চিকিৎসাপদ্ধতির সাথে সবচেয়ে কার্যকরী একটি standard treatment এর তুলনা করার জন্য চিকিৎসকরা এরূপ চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টা (medical trials) চালান, ইহা নিয়ন্ত্রিত চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টা (controlled clinical trial) নামে সুপরিচিত যা নতুন চিকিৎসাপদ্ধতি সম্পর্কে কেবলমাত্র পরীক্ষা করার নির্ভরযোগ্য ও বিশুদ্ধ পন্থারূপে বিবেচিত। দেশের মধ্যে বহু হাসপাতাল প্রায়শঃই এইরূপ প্রচেষ্টাতে অংশগ্রহণ করে। কখনো কখনো এইরূপ প্রচেষ্টা অন্যদেশের হাসপাতাল এবং রোগীদের সহিত বিজড়িত থাকে।

- যাতে নতুন চিকিৎসাপদ্ধতি নির্ভুলভাবে তুলনা করা যায় সেউদ্দেশ্যে রোগীর গৃহীত চিকিৎসার প্রতিরূপ চিকিৎসা যথেচ্ছভাবে (random) গ্রহণ করা হয় কম্পিউটারের মাধ্যমে এবং যে চিকিৎসক রোগীর চিকিৎসা করছেন তিনি ছাড়াও অন্য চিকিৎসক এটি করতে পারেন। কেননা এটা দেখা গিয়েছে যে যদি একজন ডাক্তার চিকিৎসা পদ্ধতিটি পছন্দ করেন অথবা রোগীর নিকট পছন্দের চিকিৎসাটির প্রস্তাব দেন তাহলে রোগী/রোগিনী এই প্রচেষ্টার ফলাফলে অনভিপ্রেতভাবে পক্ষপাতিত্বে ভুগতে পারেন।

- নিয়ন্ত্রিত মতখুশী সংখ্যক চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টার মধ্যে কিছু রোগী সবচেয়ে কার্যকরী আদর্শ চিকিৎসা (standard tratment) গ্রহণ করবেন অপরদিকে অন্যান্যরা নতুন চিকিৎসাপদ্ধতি করবেন যেটি আদর্শ চিকিৎসাপদ্ধতির থেকে তুলনামূলক ভালো (better) প্রমাণিত হতে পারে আবার নাও হতে পারে। একটি চিকিৎসাপদ্ধতিকে তুলনামূলক ভালো বলার দুটো কারণ হল হয় এটি টিউমারটির বিপক্ষে অধিকতর কার্যকরী বলে প্রকাশিত অথবা এটি সমতুল কার্যকরী এবং এর খুব অল্পই অস্বাচ্ছন্দ্যকর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে।

- এরূপ প্রচেষ্টার অংশগ্রহণকারী হিসাবে চিকিৎসকের আপনাকে পছন্দ করার কারণ হল যতক্ষণ না পর্যন্ত নতুন চিকিৎসাপদ্ধতি এইভাবে বিজ্ঞানসম্মতভাবে পরীক্ষিত না হচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত তাদের রোগীর সবচেয়ে ভালো চিকিৎসাপদ্ধতি সম্বন্ধে জানা চিকিৎসকদের পক্ষে একেবারেই অসম্ভব।

- যেকোন চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টা সংঘটনের অনুমতি দেওয়ার পূর্বে এটি অবশ্যই এক নৈতিক কর্তব্য বিষয়ক কমিটির দ্বারা অনুমোদিত হতে হবে। যেকোন চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টায় ভর্তির/অংশগ্রহণের পূর্বে চিকিৎসক অবশ্যই আপনাকে এ বিষয়ে জ্ঞাত করিয়ে আপনার সম্মতি নেবেন। তথ্য সম্বন্ধে জ্ঞাত হয়ে আপনার সম্মতিপত্রের (Informed consent) অর্থ হল যে i) এই প্রচেষ্টা কি বিষয় নিয়ে তা আপনি জানেন ii) আপনি বুঝতে পেরেছেন কেন এটি আপনার দ্বারা সম্পাদিত হচ্ছে iii) এতে অংশগ্রহণ করতে কেন আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হয়েছে iv) আপনি কিভাবে এই প্রচেষ্টার সাথে বিজড়িত হবেন তা আপনি সঠিকভাবে নির্ধারণ করতে পেরেছেন।

- এরূপ প্রচেষ্টাতে অংশগ্রহণের সম্মতি দেওয়ার পরেও যদি আপনি মন পরিবর্তন করেন তাহলে যেকোন ধাপে (stage) আপনি এই প্রচেষ্টার অংশগ্রহণ পরিত্যাগ করতে পারেন অর্থাৎ এই প্রচেষ্টা থেকে আপনি সরে আসতে পারেন। এরজন্য আপনাকে কোন কারণ দর্শাতে হবে না এবং আপনার সিদ্ধান্ত আপনার প্রতি ডাক্তারের মনোভাবকে প্রভাবিত করবে না। অর্থাৎ এই প্রচেষ্টা ছেড়ে বেরিয়ে আসার জন্য চিকিৎসক আপনার প্রতি ক্রুদ্ধও বিরক্ত হবেন এবং তিনি আপনার চিকিৎসা আর মনযোগ সহকারে করবেন না - এ ধারণা ভুল। যদি আপনি এতে অংশগ্রহণ করতে পছন্দ না করেন অথবা এরূপ একটি প্রচেষ্টা থেকে আপনি নিজেকে সরিয়ে রাখেন তাহলে তখন নতুন চিকিৎসাপদ্ধতির সাথে তুলনীয় এক সর্বাধিক কার্যকরী আদর্শ চিকিৎসা আপনাকে গ্রহণ করতে হবে।

- যদি এরূপ প্রচেষ্টায় অংশগ্রহণ করতে আপনি পছন্দ করেন এটা আপনার মনে রাখা খুবই জরুরী যে, যেকোন নতুন চিকিৎসাই আপনি গ্রহণ করুন না কেন চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টায় পুরোপুরিভাবে পরীক্ষিত হওয়ার পূর্বে তা নিয়ে প্রাথমিক ধাপে (preliminary studies) অতন্ত মনযোগ ও সতর্কতা সহকারে গবেষণা করা হয়েছে। একটি চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টায় অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে আপনি চিকিৎসাবিজ্ঞানের অগ্রগতি এবং দৃষ্টি কোনের (Out look) উন্নতিসাধনে এবং ভবিষ্যতে রোগীদের চিকিৎসাপদ্ধতি নির্ণয়ে সাহায্য করেন।

- জ্যাসকাপের 'Understanding cancer research trials' / 'কর্কটরোগের চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টা বোঝা' নামক একটি পত্রিকাতে চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টা আরো বিস্তৃতাকারে ব্যখা করা হয়েছে।

আপনার অনুভূতি (your feelings) :

- অধিকাংশ লোক পরাভূত বা অসহায়বোধ করেন যখন তাদেরকে বলা হয় যে তাদের ক্যান্সার আছে। বিভিন্ন ধরনের অনেক আবেগ জেগে উঠে যা আপনাকে অপ্রতিভ বা বিপর্যস্ত করে। মেজাজও ঘন ঘন বদলাতে থাকে। নিম্নে বর্নিত সমস্ত অনুভূতিগুলি আপনার অভিজ্ঞতালব্ধ নাও হতে পারে অথবা একই রকম ভাবে সেগুলিতে আপনি অভিজ্ঞতালাভ করতে পারেন। যাই হোক, এর মানে এই নয় যে আপনি আপনার অসুস্থতার সাথে এঁটে উঠতে পারছেন না।

- প্রতিক্রিয়া এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে পরিবর্তিত হয়। অর্থাৎ ব্যক্তিভেদে প্রতিক্রিয়া আলাদা আলাদা হতে পারে কিন্তু অনুভবের কোন সঠিক বা ভুল রাস্তা নেই।

- অনেক মানুষই তাদের অসুস্থতার সাথে লড়াই করার চেষ্টার মধ্য দিয়ে অগ্রসর হয়। উপরি উক্ত আবেগ - অনুভূতিগুলি সেই প্রক্রিয়ারই অংশ। অংশীদাররা, পরিবারিক সদস্য/সদস্যারা এবং বন্ধু বান্ধবরা প্রায়শঃই একই অনুভূতি অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে

অর্জন করেন এবং আপনার অনুভূতির মতোই তাদের অনুভূতির সাথে এঁটে উঠতে তারা ক্রমাগত অধিক পরিমাণে প্রতিপালন করা (Support) এবং পথ প্রদর্শন করার (Guidence) প্রয়োজনীয়তাবোধ করেন।

মানসিক আঘাত এবং অবিশ্বাস :

'আমি ইহা বিশ্বাস করি না', ইহা সত্য ইহতে পারে না' ইহা হল প্রায়ঃশই তাৎক্ষনিক প্রতিক্রিয়া যখন রোগীর ক্যান্সাররোগ ধরা পড়ে। আপনি অনুভূতিহীন;অবশ ও অসহায়বোধ করতে পারেন, কি ঘটছে তা বিশ্বাস করতে পারেন না অথবা কোন ভাব বা আবেগ প্রকাশ করতে পারেন না। আপনি এও খুঁজে পেতে পারেন যে, আপনাকে একটি ক্ষুদ্র পরিমাণ তথ্য দেওয়া হয়েছে এবং সেইজন্যই আপনি একই প্রশ্ন বারে বারে জিজ্ঞাসা করছেন অথবা আপনি একই এক টুকরো তথ্য বার বার আপনাকে বলার বা শোনানোর প্রয়োজনীয়তা অনুভব করছেন। এই পুনরাবৃত্তির প্রয়োজনীয়তা হল মানসিক আঘাত বা বিপর্যস্ততারই সাধারণ প্রতিক্রিয়া। কিছু সংখ্যক ব্যক্তি এও খুঁজে পেতে পারেন যে তাদের অবিশ্বাসের অনুভূতি তাদের পরিবারের সদস্য - সদস্যা এবং বন্ধু বান্ধবীদের সাথে তাদের অসুস্থতা নিয়ে কথা বলা তাদের পক্ষে কঠিন করে তুলছে। অন্যেরা তাদের আশে - পাশে যারা আছে তাদের সাথে এটি আলোচনা করার জন্য এক বিপর্যস্ত বা অসহায় সনির্বন্ধ অনুরোধ করতে পারেন।

- জ্যাসকাপের 'who can ever understand' ? নামক একটি পুস্তিকাতে আপনার ক্যান্সার সম্বন্ধে আলোচনা করা হয়েছে যা আপনার এ ব্যাপারে সহায়ক হতে পারে।

ভয় এবং অনিশ্চয়তা :

'আমি কি মরতে চলেছি' 'আমাকে কি যন্ত্রণাভোগ করতে হবে ?' ক্যান্সার হল একটি ভীতিদায়ক শব্দ যা গড়ে উঠছে ক্যান্সার সম্বন্ধে মানুষের প্রচলিত ধারণা এবং ভীতিকে কেন্দ্র করে। সমস্ত সদ্য নির্নীত ক্যান্সার রোগীদের দ্বারা জিজ্ঞাসিত সবচেয়ে ভীতিদায়কের মধ্যে একটি হল ''আমি কি মরতে চলেছি?'

- সত্যি কথা বলতে কি বর্তমানে অনেক ক্যান্সাররোগই যথোপযুক্ত চিকিৎসায় সেরে যায় যদি যথেষ্ট প্রাথমিক অবস্থায় তা ধরা পড়ে। যখন কোন একটি ক্যান্সার রোগ পুরোপুরি সারিয়ে তোলা যায় না বর্তমান চিকিৎসা প্রায়শঃই রোগটিকে কয়েকবছরের জন্য নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারে এবং অনেক রোগীই প্রায় সাধারণ ভাবে জীবনযাপন করতে পারে।

- ডায়াগোনোসিস করে ক্যান্সার অথবা অন্য যেকোন কর্মশক্তি কমিয়ে আনতে পারে এমন জীবনভীতিকর অসুখ যখন ধরা পড়ে তখন অনেক মানুষই তাদের কর্মকান্ডকে কমিয়ে আনার প্রয়োজনীয়তা দূর করার জন্য যতটা পারা সম্ভব করুন এবং তাদেরকে

পুনরায় আশ্বাস দিন যে তাদের পরিবারে যাই ঘটুক না কেন তাদের দেখাশোনা করা হবে। এটা করার একটি রাস্তা হল একটি ইচ্ছাপত্র (will) তৈরী করা এবং জ্যাসকাপের এ বিষয়ে একটি পুস্তিকা আছে। জ্যাসকাপ ইচ্ছাপত্র (will) তৈরী অথবা পরিবর্তনের ব্যাপারে পথ প্রদর্শন (guide) করে যা আপনার সহায়ক হতে পারে।

- 'আমাকে কি যন্ত্রনায় ভুগতে হবে ?' এবং 'কোন যন্ত্রনা কি অসহনীয় হয়ে উঠতে পারে ?' হল অন্যান্য ভীতিদায়ক প্রশ্ন যা সাধারণভাবেই মনে আসে। সত্যি কথা বলতে কি অনেক মানুষই ক্যান্সার রোগী হয়েও যন্ত্রণাভোগ করেন না। যারা যন্ত্রনাভোগ করছেন তাদের উদ্দেশ্যে বলা যায় যে বর্তমানে অনেক আধুনিক ঔষধ এবং অন্যান্য চিকিৎসাপদ্ধতি ও প্রযুক্তি রয়েছে যেগুলি যন্ত্রনা কমাতে খুবই সফল অথবা যন্ত্রনাকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সক্ষম। যন্ত্রণা কমানো অথবা যন্ত্রণার অনুভূতি থেকে আপনাকে রোহাই দেওয়ার অন্যান্য উপায়গুলি হল রেডিওথেরাপি এবং স্নায়ু বন্ধন (nerve blocks)।

জ্যাসকাপের 'Feeling better - controlling pain and other symptoms of cancer'/ ('ক্যান্সারের অন্যান্য উপসর্গ এবং যন্ত্রনাকে নিয়ন্ত্রনে রেখে আরো ভালোবোধ করা') নামে একটি পুস্তিকা আছে যা এইসমস্ত ক্রিয়াপদ্ধতি সম্বন্ধে আপনাকে আরো ভালোভাবে বুঝতে সাহায্য করবে। আমরা এটা আপনার কাছে প্রেরণ করতে পারলে খুশী হব।

- অনেক মানুষই তাদের চিকিৎসা ঠিকভাবে তাদের ক্ষেত্রে কাজ করবে কি করবে না এবং সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার সাথে তারা কিভাবে এঁটে উঠবেন-ইত্যাদি সম্বন্ধে ভেবে উদ্বিগ্ন হয়ে উঠেন। সবচেয়ে ভালো হয় যদি আপনি আপনার ব্যক্তিগত চিকিৎসাপদ্ধতি সম্বন্ধে চিকিৎসকের সাথে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করেন। যে সমস্ত প্রশ্নের উত্তর আপনি জানতে চান তার একটা তালিকা তৈরী করে ফেলুন।

- যদি আপনি আপনার চিকিৎসার বিষয়ে কোনকিছু বুঝতে না পারেন তাহলে জিজ্ঞসা করুন।

- ডাক্তার দেখানোর দিন আপনি চাইলে আপনার কোন নিকট বন্ধু অথবা আত্মীয়কে সঙ্গে করে নিয়ে যেতে পারেন। যদি আপনি দৈহিক ও মানসিক বিপর্যস্তবোধ করেন তখন তারা বিস্তারিতভাবে চিকিৎসকের পরামর্শ (যেটি আপনি ভুলে যেতেও পারেন) স্মরণ করাতে সক্ষম হবেন। আপনি চাইলে তাদেরকে দিয়ে কিছু প্রশ্ন/জিজ্ঞসাও করাতে পারেন যেগুলি চিকিৎসকের নিকট উপস্থাপন করতে আপনি নিজেনিজে ইতস্ততবোধ করবেন।

- কিছু কিছু ব্যক্তির নিজমনেই হাসপাতাল সম্পর্কে ভীতি রয়েছে। এটা একটা ভীতিকর জায়গা হতে পারে বিশেষত: যদি আপনি ইতিপূর্বে কখনো হাসপাতাল না গিয়ে থাকেন। কিন্তু আপনার ভীতির ব্যাপারে চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন । তিনি আপনাকে পুনরায় নিশ্চিত করতে সক্ষম হবেন।

- আপনি এও খুঁজে পেতে পারেন যে চিকিৎসক আপনার প্রশ্নের উত্তর পুরোপুরিভাবে দিচ্ছেন না অথবা তাদের উত্তর আপনার কাছে অস্পষ্ট বলেও মনে হতে পারে। নিঃসন্দেহ/নিশ্চিত হওয়ার জন্য এটা প্রায়শ:ই বলা অসম্ভব যে তারা টিউমারটিকে পুরোপুরি কেটে বাদ দিতে সক্ষম হয়েছেন। অতীতের অভিজ্ঞতা থেকে চিকিৎসকরা প্রায় ঠিকভাবে জানেন কোন একটি নিশ্চিত চিকিৎসা থেকে কতজন মানুষ উপকার পেতে পারেন কিন্তু কোন একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তির জন্য ভবিষ্যৎ-এ কি ঘটবে তা ভবিষ্যতবাণী করা একেবারেই অসম্ভব ব্যাপারে। অনেক মানুষ এই সকল অনিশ্চয়তাকে নিয়ে বাঁচা অত্যন্ত কঠিন বলে মনে করেন। সেক্ষেত্রে আপনার রোগ সারবে কি সারবে না তা নিয়ে জলঘোলা করতে না পাবার জন্য এ সম্বন্ধে বেশী না জানাই উচিত।

- ভবিষ্যৎ-এর অনিশ্চয়তা প্রচুর পরিমান মানসিক দুঃশ্চিন্তার (tention) কারণ হতে পারে। কিন্তু ভয়গুলো প্রায়শঃই বাস্তবতার থেকেও অধিকতর খারাপ হয়। আপনার অসুস্থতার বিষয়ে সামান্য জ্ঞান অর্জন আপনাকে পুনরায় নিশ্চিত করতে পারে। আপনার শরীরে রোগের কি কি খুঁজে পাওয়া গেছে তা নিয়ে আপনার পরিবার এবং বন্ধু বান্ধবের সাথে আলেচনা করুন। দেখবেন অপ্রয়োজনীয়, অযথা উদ্বেগ-উৎকণ্ঠার জন্য মনে যে মানসিক দুশ্চিন্তার (tention) সৃষ্টি হয়েছিল তা অনেকটাই কমে গেছে।

অস্বীকার বা প্রতিবাদ (Denial)

'প্রকৃতপক্ষে আমার কোন রোগই হয় নি; আমি ক্যান্সাররোগী নই'- অনেক মানুষই তাদের রোগ সম্বন্ধে কোনকিছু না জানতে চেয়ে তাদের অসুস্থতার সাথে লড়াইয়ে এঁটে উঠে। যদি আপনি এই পথটিকেই ঠিক বলে অনুধারন করেন তাহলে শান্ত অথচ দৃঢ়স্বরে আপনার আশেপাশের লোকজনদের জানিয়ে/বলে দিন যে আপনার অসুস্থতার বিষয়ে কথাবার্তা বলা আপনি পছন্দ করেন না অন্ততঃ পক্ষে আপনার উপস্থিতিতে।

- যাইহোক কখনো কখনো অন্য রাস্তাটি আপনার চারপাশ ঘিরেই রয়েছে। আপনি খুঁজে পেতে পারেন যে আপনার পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব আপনার অসুস্থতা অস্বীকার করছে। আপনার উদ্বেগ উৎকণ্ঠা এবং রোগের লক্ষণকে কমিয়ে অথবা উদ্দেশ্যপূর্ণভাবে বিষয়টির পরিবর্তন ঘটিয়ে তারা আপনার যে ক্যান্সার হয়েছে তা উপেক্ষা করার ভূমিকায় অবতীর্ণ হয়। যদি ইহা আপনাকে বিপর্যস্ত করে অথবা আপনাকে আঘাত করে কারণ আপনি চান আপনি যা অনুভব করছেন তাতে অংশগ্রহণ করে তারা আপনাকে সাপোর্ট (Support) করুক তাহলে তাদের সাথে কথা বলুন। শুরু করুন সম্ভবতঃ এইভাবে যে আপনি জানেন কি ঘটতে চলেছে এবং যে, এটি আপনাকে সাহায্য করবে যদি আপনি আপনারঅসুস্থতা নিয়ে তাদের সাথে কথাবার্তা বলেন।

ক্রোধ (Anger):

'কেন আমি সকল লোকেদের থেকে আলাদা?' ' এবং এখন আমার কি করা উচিত?'

রাগ অন্যান্য অনুভূতি বা (যথা ভয় এবং বিষন্নতা)-কে লুকিয়ে রাখতে পারে। এবং আপনি আপনার ক্রোধকে নির্গমন বা বর্ষণ করতে পারেন তাদের উপর যারা আপনার অতি নিকটে থাকে এবং আপনার সেবা শ্রুশুষা করে সেই সমস্ত সেবিকা এবং চিকিৎসকদের উপর। যদি আপনার কোন ধর্মীয় বিশ্বাস ও আনুগত্য থাকে তাহলে আপনি ভগবানের উপরেও অভিমান করতে পারেন।

- এটা সহজেই বোঝা যায় যে আপনারঅসুস্থতার ফলে জীবনের বিভিন্ন দিকের কি হাল হবে তা ভেবে আপনি মনের দিক থেকে দারুনভাবে ভেঙে পড়তে পারেন এবং তখন আপনার ক্রুদ্ধ ভাবনাচিন্তা এবং রুক্ষ মেজোজের জন্য নিজেকে দোষী ভাবার কোন প্রয়োজনীয়তা নেই। যাই হোক আত্মীয় এবং বন্ধু-বান্ধবরা সবসময় বুঝতে নাও পারে যে আপনার রাগ প্রকৃতপক্ষে আপনার অসুস্থতার প্রতি, তাদের উপর নয়। যদি আপনি পারেন, তাহলে যে সময়ে আপনি মনে খুব রাগ অনুভব করছেন না সেইসময় তাদেরকে এই ব্যাপারাটি খুলে বললে তা আপনার ও তাদের উভয়পক্ষরই সহায়ক হতে পারে। অথবা যদি আপনি বলতে গিয়েও বলতে না পারেন তাহলে আপনি তাদেরকে এই পুস্তিকার এই অংশ পড়তে অথবা পড়ে পড়ে আপনাকে শোনাতে বলুন; দেখবেন এতে বলার ব্যাপারটা অনেকটাই সহজ হয়ে গেছে।
- যদি আপনি আপনার পরিবারের সাথে কথা বলতে গিয়ে কঠিন অনুভব করেন তাহলে একজন প্রশিক্ষিত কাউন্সেলার (councellor) অথবা মনস্তাত্ত্বিকবিদের (psychologist) সাথে এরূপ পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা এক্ষেত্রে লাভদায়ক হতে পারে।

ভুলত্রুটি এবং দোষারোপ করা:

'যদি আমার..না থাকত.....তাহলে এরূপ কখনোঘটত না' কখনো কখনো মানুষ তাদের অসুস্থতার জন্য নিজেদেরকে এবং অন্যান্য লোকজনদেরকে দোষারোপ করে। তাদের কেন এরূপ অবস্থা হল-তার কারণ খোঁজার চেষ্টা করে। এটা হতে পারে কারণ আমরা প্রায়শঃই অধিকতর ভালো অনুভব করি যদি কোন কোন কিছু ঘটছে তা জানতে পারি কিন্তু তথাপি চিকিৎসকরা কোন এক ব্যক্তিগত ক্যান্সারের হওয়ার সঠিক কারণ খুব অল্পই জানেন। সুতরাং আপনার নিজেকে দোষারোপ করার কোন কারণ নেই।

বিরক্তিবোধ (Resentment):

'এটা তোমার পক্ষে ঠিকই হয়েছে, you have not got to put up with this', এটা সহজেই বোঝাযায় যে আপনি বিরক্তিবোধ এবং অসহনীয়বোধ অনুভব করতে পারেন

কারণ আপনার ক্যান্সাররোগ হয়েছে যেখানে আপনার আশেপাশের অন্যান্য লোকজন সুস্থই ও ভালোই রয়েছে।

একই রকম বিরক্তবোধের অনুভূতি বিভিন্ন কারণের দরুন আপনার অসুস্থতা এবং চিকিৎসা চলীকালীন সময়ে সময়ে আপনার মনে জেগে উঠতে পারে। আত্মীয়রাও কখনো কখনো বিরক্তবোধ করতে পারে যেহেতু রোগীর অসুস্থতা তাদের জীবনযাত্রাকে প্রভাবিত করে।

আপনার অনুভূতিকে চেপে রাখবেন নাঃ

সাধারনতঃ মনের ভিতরকার এই সমস্ত অনুভূতি বাইরে প্রকাশ করে দেওয়া ভালো যাতে করে তারা মুক্ত হয়ে আলোচনা করতে পারেন। মনের ভিতরকার অনুভূতিকেও চেপে রাখলে তা প্রত্যেক মানুষকে রাগী এবং নিজেকে অপরাধী ও দোষী - এরূপ অনুভূতি তৈরী করতে পারে।

সবকিছুকে প্রত্যাহার করে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করিয়া রাখাঃ

'দয়া করে আমাকে একাকী থাকতে দাও'

- আপনার অসুস্থতা চলাকালীন এরকমও সময় আসতে পারে যখন আপনি আপনার আবেগ-অনুভূতি এবং ভাবনা-চিন্তাগুলিকে বিচার-বিশ্লেষণের জন্য একাকী থাকতে চাইবেন। আপনার পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব যারা এই কঠিন সময়টা আপনার সাথে ভাগ করে নিতে চাইছেন তাদের কাছে এটি কঠিন বলে ঠেকতে পারে। এটা তাদেরকে এঁটে উঠার পক্ষে সহজ করে দেবে যাইহোক যদি আপনি তাদেরকে পুনরায় আশ্বাসিত করেন এই বলে যে, যদিও আপনি ঐ মুহূর্তে আপনার অসুস্থতা নিয়ে আলোচনা করা পছন্দ নাও করতে পারেন/থাকবেন, তথাপি আপনি তাদের সাথে কথাবার্তা বলতে ইচ্ছুক যখন আপনি মানসিক ও দৈহিকভাবে এ ব্যাপারে প্রস্তুত থাকবেন।

- কখনো কখনো হতাশা আপনার কথা বলার ইচ্ছাকেও দমিয়ে দিতে পারে। এ ব্যাপারে একটা আইডিয়া হতে পারে আপনার স্ত্রী বিশেষজ্ঞার (Gp) সাথে এই বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করা যিনি প্রয়োজন আপনাকে অহতাশাজনক ঔষধের (antidepressant drugs) একটি কোর্স ব্যবস্থাপত্রে (preseription) লিখতে পারেন। অথবা কোন মনোচিকিৎসক অথবা মনোউপদেষ্টার কাছে প্রেরণ করতে পারেন যারা ক্যান্সাররোগীর আবেগজাত সমস্যা (emotional problem) সমাধানে পারদর্শী।

- জ্যাসকাপের 'Depression and cancer' / ('হতাশা এবং ক্যান্সার') নামক একটি পুস্তিকাতে নাম আপনি এ ব্যাপারে সাহায্য পেতে পারেন।

এঁটে উঠতে শেখা :

ক্যান্সারের যেকোন চিকিৎসার পরে দীর্ঘকাল সময় লাগে মানসিক আবেগকে স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে আনতে। আপনার যে ক্যান্সার হয়েছে আপনি শুধুমাত্র এই তথ্যটুকুরই

সাথে লড়াই করছেন না, তার পাশাপাশি আপনি চিকিৎসার শারীরিক প্রভাবের সাথে লড়াইয়েও এঁটে উঠতে সক্ষম হয়েছেন।

- যদিও ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার রোগের চিকিৎসা অসুখদায়ক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার কারণ হতে পারে তথাপি অনেক মানুষই তাদের চিকিৎসা চলাকালীন সবচেয়ে এক সাধারণ জীবনযাত্রা অতিবাহিত করতে পারেন। স্পষ্টতই আপনি এর জন্য সময় অতিবাহিত করার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করবেন এবং কখনো কখনো আরোগ্যলাভের পরেও আপনার ভালো লাগা বা পছন্দমতো কাজই করুন এবং পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়ার চেষ্টা করুন।

কঠিন সময় চলাকালীন প্রত্যেকেই কোন না কোন সার্পোটের প্রয়োজন অনুভব করে :

আপনার নিজের উপর উঠে দাঁড়াতে সক্ষমতাঅনুভব করা অথবা সাহায্যের জন্য অনুরোধ/জিজ্ঞাসা করা আপনার ব্যার্থতার প্রতীক নয়। যদি কখনও অন্যান্য মানুষজন আপনি কিরকম বোধ করছেন/আপনার কষ্ট যন্ত্রনা বুঝতে পারে তাহলে তারা আপনাকে অধিকতর সাপোর্ট দিতে পারে।

যদি আপনি রোগীর কোন বন্ধু অথবা আত্মীয় হন তাহলে আপনার করণীয় কি ?

কোন কোন পরিবার ক্যান্সার রোগ নিয়ে কথাবার্তা বলা অথবা রোগীর অনুভূতির অংশীদার হওয়া কঠিন বলে বোধ করেন। এটা সব চাইতে ভালো হয় যদি আপনি সবকিছুই ভালো বলে ভান করতে (pretend) পারেন এবং স্বাভাবিক ভাবেই সব কাজকর্ম এবং জীবন অতিবাহিত করতে পারেন। এর সম্ভাব্য কারণ হল আপনি রোগীকে ক্যান্সার আক্রান্ত বলে উদ্বিগ্ন করতে চান না অথবা নিজে ভয় পেলেও তার কাছে তা প্রকাশ করতে চান না। দুভার্গ্যবশতঃ রোগীর মনের এরূপ শক্তিশালী ভাবাবেগকে অস্বীকার করলে তার সাথে এমনকি কথাবার্তা বলা কঠিন হয়ে যেতে পারে এবং তা রোগীকে তার নিজের ক্যান্সার অনুভূতিকে নিয়ে বিচ্ছিন্ন করার দিকে ঠেলে দেবে।

- ক্যান্সার রোগী কি এবং কতটা পরিমাণ বলতে চায় তা মনযোগ সহকারে শোনার মাধ্যমে সহজেই স্বামী (husband), আত্মীয় এবং বন্ধু-বান্ধবীরা সাহায্য করতে পারে। রোগীর অসুস্থতা বিষয়ে কথাবার্তা বলতে ছুটে যাবেন না। প্রায়শঃই রোগীর কথাবার্তাগুলো মনযোগ সহকারে শোনাই যথেষ্ট হয়ে থাকে এবং রোগী/রোগীনি যখন কথা বলতে তৈরী থাকবেন তখন তার সাথে কথা বলুন।

- জ্যাসকাপের 'Lost for words'/ 'কথার মধ্যে হারিয়ে যাওয়া' নামক পুস্তিকাটি যেসব ব্যক্তিদের ক্যান্সার হয়েছে তাদের আত্মীয় এবং বন্ধু-বান্ধবীদের উদ্দেশ্যে রচিত হয়েছে। জনসাধারণ ক্যান্সার নিয়ে কথাবার্তা বলতে গিয়ে যেসমস্ত অসুবিধা বোধ

করতে পারেন তা লক্ষ্য রেখেই পুস্তিকাটি লেখা হয়েছে এবং এই সমস্ত অসুবিধা থেকে উতরে যাওয়ার পরামর্শও দেওয়া হয়েছে।

সন্তানদের সাথে কথা বলা

- আপনার ক্যান্সার রোগ নিয়ে আপনার সন্তানকে কি বলবেন তা স্থির করা কঠিন। সাধারণতঃ খোলা মনে, সততার সাথে নিকটে যাওয়াই সবথেকে ভালো উপায়। এমনকি খুব কমবয়সী ছেলে মেয়েরাও যখন কোনকিছু পূর্বের ন্যায় ঠিকঠাক ভাবে চলছে না তা বুঝতে পারে এবং তাদের ভয় বাস্তবের চেয়েও খারাপ কিছু হতে পারে তা নিয়ে।

- আপনি আপনার ছেলেমেয়েদের কতখানি পর্যন্ত বলবেন তা নির্ভর করে তাদের বয়স এবং কতখানি তারা বেড়ে উঠেছে তার উপর। কেবলমাত্র খুব অল্প পরিমাণ তথ্য দিয়ে শুরু করা সবচাইতে ভালো হতে পারে এবং পরেপরে ধারাবাহিকভাবে আপনার অসুস্থতার একটা ছবি তাদের মনে গড়ে উঠবে।

- খুব কমবয়সী ছেলেমেয়েরা বর্তমানে কি ঘটছে তা নিয়েই ভাবনাচিন্তা করে কিন্তু ভবিষ্যৎ-এ কি ঘটবে তা নিয়ে অতশত ভাবে না।

সাধারণত: তারা কেন আপনি হাসপাতালে গিয়েছিলেন অথবা আপনার নিজের সম্পর্কেও না এমন কিছু প্রশ্নের কেবলমাত্র সরল ব্যাখাই শুনতে চায়। সামান্য বেশী বয়সের ছেলেমেয়েদের গল্প আকরে ভালো কোষ এবং খারাপ কোষের ব্যাখা করলে তারা আরো ভালোভাবে বুঝতে পারে। দশ বৎসর বা তার উপরের অধিকাংশ ছেলেমেয়েরা যেকোন জটিল ব্যাখার জন্য জোর করে আঁকড়ে ধরতে পারে।

- কমবয়সী ছেলেমেয়েরা একই প্রশ্ন করবার জিজ্ঞাসা করতে পারে এবং তখন তাদের সাথে ভালো ব্যবহার করা কখনো কখনো কঠিন হয়ে পড়ে যখন আপনি ক্যান্সার এবং তার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সাথে লড়াই করে বেঁচে আছেন।

- কিশোর কিশোরীদের (teenagers) পক্ষে এটা বিশেষভাবে এক কঠিন সময় হতে পারে। প্রাপ্ত বয়স্কদের মতোই তারা প্রায়শঃই একগুচ্ছ আবেগ অনুভূতি অর্জন করে। এককালীন তারা যখন অধিকতর স্বাধীনতা চায় তখন তাদেরকে নূতন দায়-দায়িত্ব নিতে বলা যেতে পারে। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে তারা সংসারের অতিরিক্ত বোঝার অনুভূতি শেষ করে না এবং তারা তাদের স্বাভাবিক জীবনযাত্রাতেই চলতে চায় এবং এখনো পর্যন্ত তারা আপনার অভিভাবকত্বের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করে। যদি তারা আপনার সাথে কথা বলা কঠিন বলে বোধ করে তবে তাদের নিকট সম্পর্কীয় কেউ যারা তাদের কথা শুনে সাপোর্ট দিতে পারে (যথা-দাদু, পারিবারিক বন্ধু, শিক্ষক অথবা কাউন্সেলার) তাদের সাথে এব্যপারে কথাবার্তা তাদের মনে সাহস যোগাতে সাহায্যকর হতে পারে।

- সমস্ত বাচ্চা ছেলেমেয়েই একটি বিষয়ে আশ্বাসিত হতে চায় যে আপনার অসুস্থতা তাদের দোষ-ত্রুটির ফলে ঘটে নি। এর কারণ, তারা দেখুক আর নাই দেখুক, শিশুরা প্রায়শঃই একটি বিষয় অনুভব করে যে, তাদেরকে কোন কারণে দোষারোপ করলে তারা দীর্ঘকালের জন্য নিজেদেরকে দোষী/অপরাধী বলে মনে মনে অনুভব করে। তারা তাদের বন্ধুবান্ধব এবং অন্যান্য লোকজনদের কাছ থেকে যা শুনেছে সে সম্বন্ধে পুনরায় আশ্বাসিত হতে চায়। যেহেতু তারা যা শুনেছে তা তাদের ভুল বোঝা হতে পারে।

- যেকোন বয়সেরই শিশুরা আপনি যে মরতে চলেছেন তা ভেবে উৎকণ্ঠিত হয়ে পড়ে। যদি আপনার ক্যান্সার সারার যোগ্য অথবা দীর্ঘকালের জন্য নিয়ন্ত্রণযোগ্য হয়ে থাকে তবে তা আপনার সন্তানদেরকে জানানো খুবই জরুরী ও গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার। যদি আপনার ক্যান্সার বাড়তেই থাকে তাহলে সহানুভূতিপূর্ণভাবে শিশুদেরকে আপনার মৃত্যুর জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত করে তোলা সাহায্যকর হতে পারে। সহজেই বোঝা যায় যে এটা খুব কঠিন কাজ হতে পারে এবং আপনি এ ব্যাপারে সাহায্য এবং সাপোর্টের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করতে পারেন।

- জ্যাসকাপের 'What do I tell the children' ('আমি আমার সন্তানদেরকে কি বলব?') নামক পুস্তিকাতে ক্যান্সার নিয়ে পিতামাতাদের নির্দেশনা (Guidence) এবং স্পর্শকাতর বিষয়সূচী নিয়ে আলোচনা রয়েছে।

আপনি কি করতে পারেন?

ক্যান্সারের সাথে এঁটে উঠতে কঠিন জিনিসের মধ্যে প্রায়শঃই একটি হল-ক্যান্সার এবং এর চিকিৎসা আপনার জীবন ছিনিয়ে নিতে পারে এবং আপনি জীবনের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলছেন। এই অনুভূতি আংশিকভাবে সত্য হলেও বেশিরভাগ রোগীদের মধ্যেই দেখা যায়। কিন্তু বেশি বয়সের ব্যক্তির সাধারণত: তারা যে সমস্ত জিনিস করতে পারেন তা খুঁজে পান যা তাদেরকে ক্যান্সারের সাথে এঁটে উঠতে সাহায্য করে।

- এমনও সময় আসতে পারে যখন আপনি এতই ক্লান্ত এবং অসহায়বোধ করেন যে রোগীর পক্ষে কি সাহায্যকর হতে পারে তার চিন্তাশক্তিও হারিয়ে ফেলেন। এই ধরনের অনুভূতি অস্বাভাবিক নয় যখন আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত। আপনার জীবনে ভালো এবং খারাপ সময় আছে এবং এই গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপারটি আপনি এবং আপনার পরিবারের বোঝা অত্যন্ত জরুরী।

- যদি আপনি এই সমস্ত অনুভূতির দ্বারা পরাভূত হয়ে থাকেন তাহলে আপনার চিকিৎসক এবং সেবিকাকে এ ব্যাপারে বলুন। এটা হতে পারে যে আপনি মাঝেমধ্যেই হাতাশায় ভোগেন বা বিষাদগ্রস্ত হন এবং এইগুলি খুব ভালোভাবেই যোগ্য যাতে তারা সাহায্য করতে সক্ষম হন।

- কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে যতটা পারা সম্ভব সাধারণভাবে জীবনযাত্রা নির্বাহের চেষ্টা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বন্ধু বান্ধবকে সঙ্গে রাখুন এবং আপনার দৈনন্দিন কার্যকলাপ ক্রমাগত চালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন যেটা আপনাকে পুনরায় আশ্বাসিত করবে যে জীবনটা খুব বেশী বদলায়নি।

- ক্যান্সারের এই অভিজ্ঞতা কিছু ব্যক্তিকে তাদের জীবনের নতুন অগ্রগন্যতার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে। এর মানে হতে পারে, আপনার পরিবারের সাথে আরো অধিক সময় কাটানো অথবা ছুটির দিনগুলি যেগুলি আপনি অনেকদিন ধরেই স্বপ্ন দেখছেন তা আনন্দ ও মজা সহকারে কাটানো, এমনকি আপনি কোন নতুন সখও (hobby) গ্রহণ করতে পারেন। কেবলমাত্র এই সমস্ত জিনিস নিয়ে ভাবনা- চিন্তা এবং পরিকল্পনা তৈরী করা আপনার জীবন যে এখনও রুচিবোধ রয়েছে তা উপলব্ধি করতে সাহায্য করে।

- ক্যান্সার রোগ কী এবং তার চিকিৎসা সম্বন্ধে বোঝা অনেক মানুষকেই ক্যান্সারের সাথে এঁটে উঠতে সাহায্য করে। এর অর্থ হল, যে তারা তাদের চিকিৎসা পরিকল্পনা, টেস্ট সমূহ এবং চেক-আপ নিয়ে তাদের চিকিৎসক এবং সেবিকাদের সাথে আলোচনা করতে পারেন এবং যে সমস্ত বিষয়গুলিতে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপার রয়েছে সেগুলিতে তারা বাস্তবিকই কার্যকরী ভূমিকা নেন। এই সমস্ত পছন্দের সাথে বিজড়িত হওয়ার মাধ্যমে তাদের পুনরায় ফিরিয়ে দিতে তা সাহায্য করে।

- কিছু কিছু ব্যক্তি আরো অধিক পুষ্টি গুণসম্পন্ন। স্বাস্থ্যকর খাদ্য খেয়ে অথবা যোগ-ব্যায়াম-প্রানায়াম অনুশীলনের মাধ্যমে তাদের সাধারণ স্বাস্থ্যর উন্নতির ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পারে। প্রশংসনীয় কোন একটি চিকিৎসাপদ্ধতি খুঁজে নিন যেটি আপনার মনকে স্বস্তি ও চিন্তামুক্ত করবে। এবং আপনার অসুস্থতা সত্ত্বেও আপনাকে পজেটিভ ভাবনাচিন্তা করতে সাহায্য করবে। জ্যাসকাপের 'ক্যান্সার এবং প্রশংসনীয় চিকিৎসাপদ্ধতি'(comple mentary therapies) 'ক্যান্সার অ্যান্ড কমপ্লিমেন্টারি থেরাপিজ' নামে এ বিষয়ে একটি পুস্তিকা রয়েছে।

- মনে রাখবেন ক্যান্সারের সাথে এঁটে উঠার অনেক উপযুক্ত বা সঠিক রাস্তা রয়েছে- যেটি সঠিকভাবে নির্ভর করবে আপনার উপর কি কি চিকিৎসাপদ্ধতি কার্যকরী হবে তার উপর।

কে বা কারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে ?

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে জিনিসটি মনে রাখতে হবে তা হল আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করার জন্য লোকের অভাব নেই। আপনার অসুস্থতার সাথে প্রত্যক্ষভাবে জড়িত নয় এমন কারো সাথে কথাবার্তা বলা প্রায়শঃই অধিকতর সহজ হয়। আপনি কোন কাউন্সেলারের সাথেও এ ব্যাপারে কথা বলে সাহায্য পেতে পারেন যিনি আপনার কথা শোনার ব্যাপারে বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত।

- কিছু মানুষ এই সময় ধর্মের প্রতি বিশ্বাস ও অনুগত্য রেখে বেশী সাচ্ছন্দ্য খুঁজে পান এবং স্থানীয় পুরোহিত, হাসপাতালের চ্যাপলিন এবং অন্যান্য ধর্মীয় নেতাদের সাথে কথা বলা তাদেরকে এ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে।

- সম্প্রদায়ের মধ্যকার রোগীকে প্রতিপালন / সার্পোট করার ব্যাপারেও অনেক মানুষ আছেন। কিছুসংখ্যক সেবিকা স্ত্রী বিশেষজ্ঞের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করেন এবং নিয়মিতভাবে কিছু সংখ্যক রোগীর বাড়ীতে গিয়ে রোগী এবং তার পরিবারের সাথে দেখা করে আসেন। আমাদের দেশের কিছু কিছু অঞ্চলে বিশেষ ধরনের সেবিকারাও রয়েছেন যারা রোগীর বাড়ীতে গিয়ে রোগীকে দেখাশোনা ও সেবাশ্রুশুষার ব্যাপারে বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত এবং পারদর্শী। যদি আপনার কোন সমস্যা থেকে থাকে তাহলে আপনার বাড়ীতে যথোপযুক্ত দেখাশোনা ও সেবার আয়োজন করার ব্যাপারে আপনার স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞাকে জানান।

- কিছু কিছু হাসপাতালে বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নিজস্ব কর্মীবৃন্দের দ্বারা রোগীর আবেগময় মানসিক ভারসাম্যকে সাপোর্ট/রক্ষা করার ব্যবস্থা থাকে। এবং ওয়ার্ডের কিছু কিছু সেবিকাদের কাউন্সেলিং তথা তারা যাতে কোন বিশেষ সমস্যার ব্যাপারে উপযুক্ত পরামর্শ রোগীকে দিতে পারেন সেজন্যও তাদেরকে উপযুক্ত প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়ে থাকে। হাসপাতালের সমাজসেবী কর্মীরাও প্রায়শঃই বিভিন্নভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন যথা-সমাজসেবামূলক কাজের সম্বন্ধে আপনাকে তথ্য দিয়ে অথবা অন্যান্য সুযোগ সুবিধা যেগুলি আপনি অসুস্থ হওয়ার সুবাদে দাবী করতে পারেন। সমাজসেবী কর্মীরাও চিকিৎসাচলাকালীন এবং চিকিৎসার পরে শিশুদের পরিচর্যা আয়োজন করার ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

- কিন্তু কিছু কিছু মানুষ বেশী পরিমাণে উপদেশ/পরামর্শ এবং সাপোর্টের আবশ্যকবোধ করেন। তারা এও খুঁজে পেতে পারেন যে ক্যান্সারের আক্রমণ তাদেরকে হতাশা, অসহায়বোধের অনুভূতি এবং উদ্বিগ্নতার দিকে ঠেলে দিচ্ছে। এই সমস্ত আবেগ-অনুভূতির সাথে এঁটে উঠতে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শও কিছু হাসপাতালে সহজেই পাওয়া যায়। ক্যান্সার রোগী এবং তাদের আত্মীয়দের আবেগময় মানসিক সমস্যার ব্যাপারে পারদর্শী কোন ডাক্তার অথবা কাউন্সেলারের কাছে প্রেরণ করার জন্য আপনার হাসপাতালের কনসালট্যান্ট অথবা স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞাকে এ ব্যাপারে বলুন।

প্রয়োজনীয় পুস্তক পুস্তিকা সমূহ :

হিস্টেরক্টোমি : ইহা কি এবং কিভাবে সফলতার সহিত ইহার সহিত এটে ওঠা যায়
(Hysterectomy: what it is and how to cope with it successfully)
সুজি হেইম্যান (Suzie Hayman)
শেল্ডন (Sheldon), 2002
ISBN 085969870X, মূল্য - 6.99 পাউন্ড (£)

দি মেনোপজ এবং হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপী (এইচ. আর. টি.)
(The menopause and HRT)
ক্যাথি আবেরনেথি (Kathy Abernethy)
বাইলিয়ারে টিন্ডাল (Bailliere Tindall), 2002
ISBN 0702026352, মূল্য - 16.95 পাউন্ড (£)

যথোপযুক্ত বয়সের পূর্বে সংঘটিত মনোপজ বিষয় পুস্তিকা
(The premature menopause book)
ক্যাথরিন পেট্রাস (Kathryn Petras)
অ্যাভন বুকস্ (Avon Books), 1999
ISBN 0380805413, মূল্য - 16.95 পাউন্ড (£)

চন্দ্রের অন্ধকারছন্ন দিকের অপর পার্শ্বে
(Beyond the dark side of the moon)
জ্যা সিপম্যান (Jean Spelman), 2001
ডিম্বাশয়ের ফর্কটরোগের (ovarian cancer) চিকিৎসা চলাকালীন একজন মহিলার অভিজ্ঞতার এই পুস্তকটিতে বর্ণনা করা হয়েছে।
ওভাকাম (Ovacome) থেকে সহজেই পাওয়া যাচ্ছে মাত্র ৫ পাউন্ড বিনিময়ে।

মরণের কোন সময় নাই
(No time to die)
লিজ টিবেরিস (Liz Tiberis)
উইডেনফেল্ড এবং নিকোলস (Weidenfeld & Nicholson), 1998
ISBN 0297842366, মূল্য - 18.99 পাউন্ড (£)
হারপারস বাজারের সম্পাদক দ্বারা লিখিত এই পুস্তিকটিতে ডিম্বাশয়ের ফর্কটরোগাক্রান্ত হয়েও কিভাবে সৎ এবং সরল, অকপট সাদাসিধা ভাবে বাঁচা যায় সেসম্পর্কে বর্ণনা দেওয়া হয়েছে।

ক্যান্সার : ইতিবাচক মনোভাব ও দৃষ্টিভঙ্গী লইয়া অগ্রসর হওয়া
(Cancer: a positive approach)
হিলারী থমাস এবং ক্যারল সিকোরা (Hilary Thomas and Karol Sikora)
হার্পার কলিনস (HarperCollins), 1995
ISBN 072253132X, মূল্য - 8.99 পাউন্ড (£)
সমস্ত ক্যান্সারের সমস্যা, ধারণা ইত্যাদিকে দেখার বিবেচনা করার দৃষ্টিকোণ, এবং সমস্ত ক্যান্সারের চিকিৎসা সমন্ধে তথ্য পুস্তকটিতে সহজেই পাওয়া যায়। ক্যান্সারকে নিয়ে যে সমস্ত বিতর্কের সৃষ্টি হয়েছে এবং ক্যান্সারের অবস্থা নিরিখে আপনার কারীরিক পরিস্থিতি সম্বন্ধে জানার জন্য চিকিৎসকরে যে সমস্ত প্রশ্নগুলি করবেন তার তালিকাও লক্ষ্য করুন।

ক্যান্সার: মত্য ঘটনা
(Cancer: the facts)
মাইকেল হোয়াইট্হাউস এবং মরিস স্লেভিন (Michael Whitehouse and Maurice Slevin)
অক্সফোর্ড ইউনিভার্সিটি প্রেস (Oxford University Press), 1996
ISBN 0192616951, মূল্য - 10.99 পাউন্ড (£)
বিভিন্ন প্রকৃতির ক্যান্সারের উপসর্গ সমস্য দেখে বিভিন্ন পরীক্ষা - নিরীক্ষার মাধ্যমে রোগ নিণয় বা ডায়াগনোসিস (diagnosis) এবং চিকিৎসা সম্বন্ধে তথ্যাদি পুস্তকটিতে রয়েছে। অগ্রগতি সম্পন্ন (advanced) ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকা ক্যান্সার রোগীর জীবনে আনন্দ আবেগময়তার প্রয়োজনীয়তা (emotional needs) এবং পূরণকারী ঔষধের (complementary medicine) ভূমিকা ও পুস্তিকটিতে সুবিবেচিত হয়েছে।

ক্যান্সার: প্রত্যেক রোগীর যা জানার প্রয়োজন (পরিমার্জিত সংস্করণ)
[Cancer: what every patient needs to know (Revised edition)]
জেস্ট্রি টোরিয়ামস (Jeffrey Tobias)
ব্লুমসবারী (Bloomsbury), 1999
ISBN 0747545650, মূল্য - 7.99 পাউন্ড (£)

ক্যান্সার আপনার নখদর্পণে (3-য় সংস্করণ)
Cancer at your fingertips (3rd edition)
ভাল্ মিপচলে এবং ম্যাক্সিন রোজেনফিল্ড (Val Speechley and Maxine Rosenfield)
ক্লাস পাবলিশিং (Class Publishing), 2001
ISBN 1859590365, মূল্য - 14.99 পাউন্ড (£)
ক্যান্সার চিকিৎসার কর্মক্ষেত্রতেদুই কুশলী, অভিজ্ঞ (experts) ব্যক্তি এই বইটি লিখেছেন।

বইটিতে জনসাধারণ ক্যান্সার বিষেয় সবচেয়ে সচরাচর যেসমস্ত যেসমস্ত প্রশ্ন রাখেন সেরকম 450-এরও বেশী প্রশ্নের উত্তর দেওয়া রয়েছে। ক্যান্সারের কারণ নিরীক্ষণ, ক্যান্সারের সহজলভ্য বিভিন্ন বিকল্পিক চিকিৎসাব্যবস্থা, ক্যান্সার চিকিৎসার পরবর্তীকালে এবং ক্যান্সারকে জীবনসঙ্গী কমে বেঁচে থাকার পন্থাসমূহ ইত্যাদির সহিত সাধারণভাবি জড়িত সম্পর্কিত বিষয়গুলি সম্পূর্ণরূপে আলোচিত হয়েছে।

ক্যান্সার চিকিৎসায় ব্রিটিশ মেডিক্যাল অ্যাসোসিয়েশানের পারিবারিক চিকিৎসকদের পথ প্রদর্শন

(The British Medical Association family doctor guide to cancer)

রীজ, গারেথ জি জে, (Rees, Gareth J G)

ডলিং কিন্ডার্সলে (Dorling Kindersley), 2000

ISBN 0751308161

ক্যান্সার কি, কি ভাবে বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে এর উপস্থিতি নির্ণয় করা হয় এবং কি কি ধরনের চিকিৎসা দেওয়া হতে পারে সে সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য সহকারে সচ্ছ ও সুস্পষ্টভাবে লেখা হয়েছে এবং উদাহরণ সহযোগে উত্তমভাবে বিশদ ব্যাখা করা হয়েছে। রোগ নিরূপণের বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষাসমূহ (Diagnostic tests) ব্যাখা করা হয়েছে এবং উদাহরণ সহযোগে বিশদভাবে বর্ণীত হয়েছে।

ক্যান্সারের উপসর্গ/সমস্যাগুলি নিয়ন্ত্রণ (symptom control), চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টা (ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল) এবং পূরণকারী চিকিৎসাগুলিও (কমাপ্লিমেন্টারি ট্রিটমেন্ট) সংক্ষিপ্তরূপে আলোচিত হয়েছে।

ক্যান্সার সম্বন্ধে প্রকৃতপক্ষে আপনার কি কি জানার প্রয়োজন রয়েছে: রোগী এবং তার পারিবারিক সদস্যদের জন্য সর্বাঙ্গীণ উপদেষ্টা

[What you really need to know about cancer: a comprehensive guide for patients and their families. (Rev ed)]

রবার্ট বুকম্যান (Robert Buckman)

পান (Pan), 1997

ISBN 0330336282, মূল্য - 9.99 পাউন্ড (£)

ক্যান্সার রোগের প্রকৃতি এবং কারণসমূহ, এই রোগের সবচাইতে সাধারণ/সচরাচর গঠন, বাহ্য বা দৃশ্য রূপের ওপর এক নজরে পর্যবেক্ষণ/পরিদর্শণ ইত্যাদি গাটা পুস্তকটি জুড়ে রয়েছে এবং পুস্তকটিতে ক্যান্সার রোগ নির্ণয়ের পদ্ধতি, চিকিৎসা এবং প্রতিরোধ (prevention) সম্পর্কেও বর্ণনা রয়েছে।

প্রয়োজন পৃথক ও স্বতন্ত্র বিষয়ের জন্য অনুমোদনের ব্যাপারে পথ প্রদর্শনা

(A guide to grants for individuals in need)

সারা হারল্যান্ড (Sarah Harland)

বিবিধ তথ্য সম্বলিত সামাজিক পরিবর্তনের পঞ্জি (Directory of Social Change), 2002
ISBN 190036073X
জনসাধারণের প্রয়োজন আর্থিক অনুদান মঞ্জুর করে যেসমস্ত সহৃদয়, দানশীল ব্যবসায়িক সমিতি (charities and trusts) সেগুলির বিস্তারিত ধরব পুস্তকটিতে পুঙ্খানুপুঙ্খ ভাবে বর্ণনা করা হয়েছে।

ভিদিও **(Video)**
(Chemotherapy and radiotherapy)
Available from CancerBACUP, £13.25
Tel: 020 7920 7240 / 7236
রসায়নচিকিৎসা এবং তেজস্ক্রিয়চিকিৎসার পুঙ্খানুপুঙ্খ ব্যাখা করা হয়েছে এবং রোগীদের কিভাবে চিকিৎসা চলছে তা দেখানো হয়েছে ক্যান্সারের বিভিন্ন চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি এবং সেগুলি অতিক্রমণের পন্থাসমূহ বর্ণনা হয়েছে সদ্য ক্যান্সারের চিকিৎসা সমাপ্ত করেছেন এমন রোগীরা তাদের অভিজ্ঞতার কথা জানাবেন।

ক্যান্সার বিষয়ে নিয়ে কথাবার্তা
(TALKING ABOUT CANCER)

ক্যান্সার ব্যাকআপের তথ্যসম্ভার এবং প্রতিপালনরূপী পরিষেবা সম্পূরক রূপে ক্যান্সার রোগাক্রান্ত ব্যাক্তিদের কন্ঠস্বর অনুসারে সাজিয়ে একটি অডিও টেপ তৈরী করা হয়েছে। ''টকিং অ্যাবাউট ক্যান্সার'' কিছু সাধারণ/সচরাচর অনুভূতির ব্যাপারেও সাহায্য করে যেগুলি রোগীরা ক্যান্সারের রোগ নিরূপণের বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষা অনুসারে অনুভব করতে পারেন। রোগীরা ক্যান্সার নিয়ে তাদের অভিজ্ঞতার কথা বললে তা জীবনসঙ্গী/সঙ্গীনি, পারিবারিক সদস্য/সদস্য এবং বন্ধু-বান্ধবী সহ অন্যান্যদের পক্ষে সহায়ক হতে পারে। মানের ভার/চাপকে হালকা করা বা মানসিক উদ্বেগ-উৎকন্ঠা মুক্ত করার প্রক্রিয়া দিয়ে ক্যাসেটটি সমাপ্ত হয়েছে।

অতিরিক্ত তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

প্রকাশন বিভাগ (Publications Department), ক্যান্সার ব্যাকআপ ও বাথ প্লেস রিভিংটন স্ট্রীট, লন্ডন (EC2A 3JR).
ফোন: 020 7920 7240/7236. ফ্যাক্স - 020 7696 9002.
ইমেল: orders@cancerbacup.org

প্রয়োজনীয় ওয়েবসাইট (Useful websites)

ইন্টারনেটে ক্যান্সার বিষয়ে প্রচুর পরিমাণ তথ্য সহজেই পাওয়া যায়। কিছু ওয়েবসাইট চমৎকার/প্রশংসনীয়ভাবে তথ্য পরিবেশন করে অন্যান্য আপনাকে বিপথে পরিচালন (misleading) করতে পারে অথবা পুরনো/সেকেলে (out of date information) প্রদান করতে পরিবেশন করার পাশাপাশি সেগুলি নিয়মিতভাবে তথ্যের আধুনীকরণ (updated) করে বলে চিকিৎসকরা মনে করেন।

http://www.cancerbacup.org.uk/ (CancerBACUP)

৩০০-এরও বেশী সংখ্যক পৃষ্ঠা জুড়ে সঠিক, নির্ভুল এবং সামপ্রতিক তথ্য দেওয়া হয়েছে এবং অন্যান্য প্রতিষ্ঠান ও সাহায্যকারী উৎস অনুসন্ধানের জন্য একটি তথ্যসূচিও দেওয়া হয়েছে। ক্যান্সার ব্যাকআপের জিজ্ঞাসু ব্যক্তিদের জন্য প্রশ্ন ও উত্তরবিভাগ রয়েছে এবং আপনিও ই মেল মারফৎ ক্যান্সারের ওপর দক্ষ ও পারদর্শী সেবিকার নিকট প্রশ্ন পাঠাতে পারেন।

http://www.cancerhelp.org.uk/ (Cancer Research UK)

সমস্ত ধরনের ক্যান্সারের ওপর রোগীর পক্ষে প্রয়োজনীয় তথ্য রয়েছে এবং নিজের পক্ষে উপযোগী ও মানানসই চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টা শনাক্ত/চিহ্নিত করার জন্য গবেষণাধর্মী ক্যান্সার চিকিৎসামূলক প্রচেষ্টার ওপর তথ্য সম্ভার রয়েছে।

http://www.nelh.nhs.uk/ (UK National electronic library for health)

যুক্তরাজ্যের স্বাস্থ্যে বিষয়ক জাতীয় তথ্যপ্রদানকারী ওয়েবসাইটটিতে (National UK health information site) স্বাস্থ্য, অসুস্থতা ও তার চিকিৎসা সম্পর্কিত যাবতীয় তথ্য রয়েছে।

http://www.nci.nih.gov/ (National Cancer Institute - National Institute of health - USA)

ক্যান্সার এবং ওর চিকিৎসার ওপর সর্বাঙ্গীণ তথ্য প্রদান করে।

http://www.intelihealth.com/ (drug and medicines information)

ব্যবহার করতে সুবিধা এবং চিকিৎসা সম্পর্কিত দুর্বোধ্য শব্দসমষ্টি বা ভাষা থেকে মুক্ত। রোগীর পক্ষে প্রয়োজনীয় তথ্য সম্বলিত প্রচারপত্র/লিফ্‌লেট্‌ রয়েছে যা মুদ্রণ/ছাপানো যেতে পারে।

রেফারেন্স/নির্দেশাবলী:

নিম্নলিখিত জাতীয় নির্দেশনা : মহিলাদের ক্যান্সার - এর উন্নত সংস্করণ, প্রথম খন্ড (পরীক্ষাগারে পরীক্ষা নিরীক্ষা/ম্যানুয়াল) :

- দ্বিতীয় খন্ড - গবেষণামূলক তথ্য-প্রমাণাদি। এন এইচ. এস এক্সিকিউটিভ ক্লিনিক্যাল আউটকামস গ্রুপ। ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্‌থ 2000।

- ওভারি ক্যান্সার রোগে ট্যাক্সানেসের প্রয়োগবিধি ও নির্দেশনা। ন্যাশানাল ইনস্টিটিউট অফ ক্লিনিক্যাল এক্সিলেন্স (NICE) 2000। নাইস সুপারিশ করেছে যে সার্জারীর পর ওভারি ক্যান্সারে আক্রান্ত মহিলাদের ক্ষেত্রে প্লাটিনাম (এক ধরনের অত্যন্ত মূল্যবান ধাতু) নির্ভর রসায়ণ চিকিৎসার ঔষধ (উদাহরণস্বরূপ- কার্বোপ্লাটিন) সহযোগে প্যাকলিটাক্সেল (টাক্সল) - ই আদর্শ প্রারম্ভিক চিকিৎসা।

  অতি সাম্প্রতিক ওভারি ক্যান্সারের চিকিৎসা প্যাকলিটাক্সেল বা প্লাটিনাম সহযোগে রসায়ন চিকিৎসা প্রয়োগ করার সুপারিশ করা হয়েছে যদি মহিলাটি ইতিমধ্যেই ঐ দুই ঔষধ শরীরের মধ্যে গ্রহণ না করে থাকেন।

- অগ্রগতিসম্পন্ন ক্যান্সারের চিকিৎসায় টেপোটেকানের প্রয়োগ/ব্যবহার সম্পর্কিত নির্দেশনা। ন্যাশানাল ইনস্টিটিউট অফ ক্লিনিক্যাল এক্সিলেন্স (নাইস) 2001।

  নাইস সুপারিশ করেছে যে অগ্রগতিসম্পন্ন ওভারিয়ান ক্যান্সার এর বিকল্প চিকিৎসারূপে টেপোটেকান সুবিবেচিত হবে যদি দেখা যায় প্রারম্ভিক রসায়ন চিকিৎসা ব্যর্থ হয়েছে।

- অগ্রগামী ওভারিয়ান ক্যান্সার চিকিৎসায় টোপোটেকানের প্রয়োগ/ব্যবহার সম্পর্কিত নির্দেশনা। নাইসের নির্দেশনা নিয়ে হেল্প টেকনোলজি বোর্ড অফ স্কটল্যান্ড (এইচ. টি. বি. এস) - এর মন্তব্য। এইচ. টি. বি. এস।

- অগ্রগামী ওভারিয়ান ক্যান্সারে আক্রান্ত মহিলাদের চিকিৎসায় পেজিলেটিড লাইপোসোমাল ডেক্রোরুবিসিন হাইড্রোক্লোরাইড এর প্রয়োগবিধি নিয়ে নির্দেশনা। ন্যাশানাল ইনস্টিটিউট অফ ক্লিনিক্যাল এক্সিলেন্স (নাইস) 2002।

  নাইস সুপারিশ করেছে যে অগ্রগামী ওভারিয়ান ক্যান্সারে আক্রান্ত মহিলাদের বিকল্প চিকিৎসার মধ্যে অন্যতমরূপে পি. এল. ডি. এইচ (ক্যাইলিক্স) সুবিবেচিত হবে যদি পূর্বেকার রসায়ন চিকিৎসা ফলপ্রসূ না হয় অথবা সুদূর কার্যকরী না হয়। হীন স্বাস্থ্যবতী মহিলাদের চিকিৎসায় এটি ব্যবহৃত হবে না।

প্রয়োজনীয় প্রতিষ্ঠান সূচি

জীত অ্যাসোসিয়েশন ফর সপোর্ট টু ক্যানসার পেশেন্ট্স্ (JASCAP)
'অখন্ড জ্যোতি' নং. 1, তৃতীয় তলা, 8-তম রোড,
সান্তাক্রুজ (পূর্ব), মুম্বাই - 400 055.
টেলিফোন : 2618 2771, 2618 1664
ফ্যাক্স : 91-22-2618 6162 এবং 26116736
ইমেল : jascap@vsnl.com

ক্যানসার পেশন্ট্স্ এইড্ এসোসিএশন
কিং জর্জ V মেমোরিয়াল, ডা. ই. মোজেস্ রোড, মহালক্ষ্মী, মুম্বাই - 400 011.
ফোন : 2497 5462, 2492 8775, 2492 4000
ফ্যাক্স : 2497 3599

ভী কেয়ার ফাউন্ডেশন
132, মেকার টাওয়ার 'এ', কফ প্যারেড, মুম্বাই- 400 005.
ফোন : 2218 8828
ফ্যাক্স : 2218 4457
ইমেল : vcare24@hotmail.com vgupta@powersurfer.net
ইমেল : www.vcareonline.org

জগন্নাথ ক্যান্সার এইড ফাউন্ডেশান (JACAF)
A -112, ''সঞ্জয় বিল্ডিং'' ক্রমিক নং - 5, মিত্তাল ইন্ডাস্ট্রিয়াল এস্টেট, আন্ধেরি-কুর্লা রোড, আন্ধেরী (পূর্ব), মুম্বাই - 400 059,
ফোন : 2856 0080 এবং 2693 0299
ফ্যাক্স : 2856 0083

ইন্ডিয়ান ক্যান্সার সোসাইটী
জীতীয় প্রধান কর্মকেন্দ্র (ন্যাশন্যাল্ হেড কোয়াটারস্)
লেডী রতন টাটা মেডিক্যাল রিসার্চ সেন্টার,
এম. কার্ভে রোড. কূপরেজ, মুম্বাই-400 021.
ফোন : 2202 994142

শ্রদ্ধা ফাউন্ডেশন
ইউনিট্ ন. 2, চন্দ্রগুপ্তা ইস্টেট, নিউ লিঙ্ক রোড, আন্ধেরী (প), মুম্বাই - 400 053.
ফোন : 2673 6477 আর 2673 6478
ফ্যাক্স : 2673 6479
ইমেল : sadhnachoudhury@yahoo.co.in

জ্যাসক্যাপ: আমারা আপনার সহযোগিতা কামনা করি

আমরা আশা করি যে, এই পুস্তিকাটি অধ্যয়ন করে আপনি এর প্রয়োজনীয়তা ও উপকারিকতা আছে বলে মনে করেছেন।

অন্যান্য ক্যান্সার রোগী এবং তাদের পরিবারের সদস্যবৃন্দকে সাহায্য করার জন্য আমরা আমাদের 'রোগীর ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় তথ্য পরিসেবা'/'patient information Service'-এর বিভিন্ন ভাবে প্রসার ঘটাতে ইচ্ছা করি কারণ আমরা মনে করি যে, ক্যান্সার সম্বন্ধে সচেতনতা ও জ্ঞানবৃদ্ধির লক্ষ্যে এর প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।

আমাদের প্রতিষ্ঠান স্বেচ্ছাকৃত দানের উপর নির্ভরশীল। তাই আপনাকে অনুরোধ করা হচ্ছে যে, আপনার দান (ডোনেশন) জ্যাসক্যাপ'-এর অনুকূলে মুম্বাইতে পরিশোধনীয় চেক অথবা ডিমান্ড ড্রাফ্ট (D/D) দ্বারা পাঠিয়ে আমাদেরকে বাধিত করবেন।

পাঠকদেরজন্য সূচনা

আপনাদের নীচে দেওয়া এই তথ্য মনে রাখা প্রয়োজন যে, জ্যাসক্যাপের এই পুস্তিকা/ফ্যাক্টশীট চিকিৎসা সম্পর্কীয় পরামর্শ অথবা পেশাদারী পরিসেবা দেওয়া উদ্দেশ্যে তৈরী হয় নাই। এর উদ্দেশ্য হল শিক্ষাসংক্রান্ত অভিজ্ঞতাকে বর্ধিত করা। জ্যাসক্যাপের দ্বারা যোগানো তথ্য সতর্কভাবে রোগীর সেবা-যত্ন, দেখাশুনা ও পরিচর্যার বৈকল্পিক ব্যবস্থারূপে তৈরী হয় নাহি। পুস্তিকাটি অধ্যয়নের অভিজ্ঞতা থেকে যেকোন স্বাস্থ্য সমস্যা অথবা উপসর্গ দেখে নিজে থেকেই রোগ নির্ধারণ তথা চিকিৎসা করা উচিত নয়। আপনার যদি এই ধরনের কোন সমস্যা অথবা রোগ থাকে অথবা এই রোগ হওয়ার ব্যাপারে কোন সন্দেহ হয়, আপনার উচিত অবিলম্বে আপনার চিকিৎসকের সহিত এ ব্যাপারে পরামর্শ করা।

''জাসক্যাপ''

জাসক্যাপ, জীত এসোসিএশন ফর সপোর্ট টু ক্যানসার পেশন্ট্স্
C/o. অভয় ভগত এণ্ড কম্পনি , অফিস নং4,
শিল্পা, 7টা রাস্তা, প্রভাত কোলোনী,
সাংতাক্রুজ (পূর্ব),
মুম্বঈ - 400 055. (ভারত)

টেলিফোন	:	91-22-2616 0007, 2617 7543
ফৈক্স	:	91-22-2618 6162
ইমেল	:	abhay@abhaybhagat.com / pkrjascap@gmail.com

আমদাবাদ	:	শ্রী ডী. কে. গোস্বামী, 1002, ''লাভ'' শকুন টাভর, হাইকোর্ট জজদের বাংলোর কাছে, আমদাবাদ-380 015. ফোন : 9327010529 ই-মেল : dkgoswamy@sify.com
ব্যাংগালোর	:	শ্রীমতী সুপ্রিয়া গোপী, 455, ক্রাস ক্র. 1, এচ্. এ. এল., স্টেজ ক্র. 3, ব্যাংগালোর-560 075. ফোন : 91-80-2528 0309 ই-মেল : supriyakgopi@yahoo.co.in
হৈদরাবাদ	:	শ্রীমতী সুচিতা দিনকর, ডা. এম্. দিনকর, জী-4, 'স্টর্লিং এলিগান্ঝা' স্ট্রীট ক্র. 5, নেহরুনগর, সিকন্দরাবাদ-500 026. ফোন : 91-40-2780 7295 ই-মেল : suchitadinaker@yahoo.co.in