37

রসায়ন চিকিৎসা (কিমোথেরপি)

সম্পর্কে কিছু জানার কথা

অনূবাদক :
অখিল বিশ্বাস
কাচরাপাড়া, 28 পরগনা (উওর)
ওয়েস্ট বেঙ্গল

জাসক্যাপ
জীত এসোসিএশন ফর সপোর্ট টূ ক্যানসার পেশন্ট্স্, মুম্বঈ ভারত

জাসক্যাপ

জীত এসোসিএশন ফর সপোর্ট টু ক্যানসার পেশন্ট্স্

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

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

সোসায়টিজ তালিকাভূক্ত করন (রেজিস্ট্রেশন) আইন 1860 ক্র. 7339/7955 জী.বী.বী.এস্.ডী. মুম্বঈ এবং বম্বে পাব্লিক ট্রাস্ট অ্যাক্ট 1950 ক্র 18751 (মুম্বঈ) অধীনে তালিকাভুক্ত করা (রেজিস্টর্ড)। ইন্কাম ট্যাক্স অ্যাক্ট 1961 বিভাগ 80 জীঅধীনে আর সর্টিফিকেট ক্র. ডী আয় টী (ই)/ বী সী / 80 জী/ 1383/96-97 তারীখ 28-2-97 যার পরে নুতনীকরন করা হয়েছে-এর অনুসারে জাসক্যাপকে দেওয়া দান আয়কর শুল্ক দেওয়াথেকে ছাড় পাওয়ার যোগ্য।

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

- গ্রার্থনীয় দান : 12 টাকা
- ভব্যাকআপ 1992, 1994, 1995, 1996.
- এই পুস্তিকাঠি আন্ডর ষ্ট্যান্ডিং কিমোথেরপি’ (Understanding Chemotherapy) যা ইংরেজীতে ক্যান্সার ব্যাক আপ দ্বারা প্রকাশিত যা ওর বাংলা ভাষাতে অনুবাদ উনার অনুমতিতে করা হয়েছে।
- জাসক্যাপ পুস্তিকাটি পুনঃ মুদ্রনে অনুমতি পাওয়ায় ক্যান্সার BACUP নিকট কৃতও।

রসায়ন চিকিৎসা (কিমোথেরপি) সম্পর্কে জ্ঞাতব্য।

এই পুস্তিকাচি, আপনি বা আপনার ঘনিষ্ট কেউ যদি রসায়ন চিকিৎসার অধীন থাকে তার জন্য।

আপনি যদি রোগী হন তব আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে পুস্তিকাটির যে অংশ আপনার জন্য শুরুত্বপূর্ণ তা নির্দেশ করতে পারেন। আপনি নীচের মত করে ওকটি নোট তৈরি করতে পারেন যা থেকে প্রয়োজনীয় তথ্য দ্রুত সংগ্রহ করতে পারবেন।

বিশেষজ্ঞ পরিষেবিকা/সম্পর্ক নাম

.....

.....

পরিবারের ডাক্তার

.....

.....

হাসপাতাল

.....

.....

.....

ফোন .....

শল্যচিকিৎসকের ঠিকানা

.....

.....

.....

যদি আপনী মনে করেন লিখতে পারেন

চিকিৎসা .....

.....

.....

আপনার নাম .....

ঠিকানা .....

.....

বিষয়সুচি

পৃষ্ঠ ক্র.

এই পুস্তিকা সম্বন্ধে 3

ভুমিকা 4

রসায়ন চিকিৎসা (কিমোথেরপি) কি ? 4

ক্যান্সার কি ? 5

ওষুধ কিভাবে কাজ করে ? 5

রসায়ন চিকিৎসার উদ্দেশ্য কি ? 6

রসায়ন চিকিৎসা কখন ব্যাবহার করা হয় ? 6

চিকিৎসা কোথায় দেওয়া হয় ? 9

চিকিৎসা পরিকল্পনা 10

রসায়ন চিকিৎসা পর্শ্বক্রিয়াগুলি কি কি ? 11

কিছু রসায়ন ওষুধের সম্ভাব্য পার্শ্বক্রিয়া 12

রসায়ন চিকিৎসা কি আমার প্রাত্যহিক জীবনাকে প্রভাবিত কররে ? 15

রসায়ন চিকিৎসা কি আমার দাম্পত্য জীবনকে প্রভাবিত করবে ? 17

আমার ভাবনগুলি কি ক্ষতিগ্রস্ত হবে ? 18

আপনি আপনার নিজেকে কি ভাবে সাহায্য করবেন 19

অন্যেরা কি ভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পরে 21

গবেসনা - হাসপাতালে পর্য়বেক্ষন 22

প্রযোজনীয় প্রতিষ্টান সুচি 24

জাসক্যপকাহান সুচী 25

আপনী আপনরে ডাক্তার / যস্ত্রক্রিয়া কি জিজ্ঞাসা করতে চান ? 28

এই পুস্তিকা সম্বন্ধে

ডাক্তার যখন কোন ব্যক্তিকে বলেন যে সে ব্যাক্তি ক্যানসারে আক্রান্ত - তখনই সে খুব বড় ধাক্কা পায়। তাহ-ই শুধু নয় এক অজানা আশন্কায় তার মন ব্যাকুল হয়ে ওঠে।

ক্যানসার শব্দটিকে আপনি মনের মধ্যে স্থান না দিলেও আপনার মনে কোন না কোন ভাবে ক্যানসার ভীতি কাঙ্গ করবে। এ সময়ে আপনি হতাশ না হয়ে ক্যানসারের সঙ্গে সংগ্রাম করার অন্য তৈরি হওয়াই শ্রেয়। বিগত কিছু বছর ধরে বৈজ্ঞানিকেরা নিরন্তর চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন কি ভাবে মানুষকে ক্যানসার পীড়া থেকে মুক্ত করা যায়। যার ফলস্বরূপ আজ ক্যানসারকে যথেষ্ট মাত্রায় নিয়ন্ত্রনে আনা সম্ভব হয়েছে।

সঠিক সময়ে যদি ক্যানসার ধরা পড়ে, তবে উপযুক্ত চিকিৎসা এবং পথ্য দ্বারা আজকাল ক্যানসারকে বেশ র্নিয়ন্ত্রনেরাখা সম্ভব পর হচ্ছে। এই বিষয়ে রোগী স্বয়ং যদি ধারনা লাভ করতে পারে এবং রোগীর পরিবারের সদস্য/বন্ধুরা যদি সম্যক ভাবে অবছিত হন তবে রোগীকে সহায়তা করা ও তাদের পক্ষে সম্ভব হয় যা রোগীর পক্ষে একান্ত প্রয়োজন। যা তার কাছে ওকটি নৈতিক আশ্রয়।

ক্যানসার কী ..... কী কারনে হয়..... এর পরীক্ষা, পদ্ধতি কী হওয়া উচিৎ ..... ক্যানসারের ফল প্রশ্ন চিকিৎসা কি ..... কিরূপ চিকিৎসা করা উচিৎ ..... চিকিৎসার বিরূপ প্রতিক্রিয়া কি ..... এরূপ অনেক প্রশ্ন রোগী এবং তার পরিবারের লোকের মনে দেখা দেয়। ড়াক্তারবাবুর হাতে সময় কম থাকার জন্য যব প্রশ্নের বিস্তারিত উওর পাওয়া যায় না। আর একজন রোগী/পরিবারের সদস্যরাও সন্তুষ্ট হতে পারেন না। ওরকম সময়ে রোগ বিষয়ে বিস্তারিত অভিজ্ঞতা দেওয়ার জন্য পুস্তক/পুস্তিকা অধ্যাপকের কাজ করে।

এই অসুবিধা দূর করার জন্য হংল্যান্ডে প্রতিষ্টিত হয়েছে BACUP (ব্রিটিশ অ্যাসেসিয়েশান ফর ক্যানসার ইউনাইটেড পেশেন্টস্)

ক্যানসার (লিমফোমা) আক্রান্ত হয়ে নিজ সুপুএ সত্যজিতের মৃতুর পর-সে বিয়োগের ব্যাথা হালকা করার উদ্দেশ্যে শ্রী প্রভাকর রাও ও শ্রীমতি নীরা রাও জাসকপ (জীত এ্যাসোসিয়োশন্ ফর সাপোর্টি টু ক্যানসার পেশেন্টস্) প্রতিষ্ঠানটি স্থাপন করেছেন। যাতে আমাদের দেশের সাধারন মানুষ ক্যানসার বিষয়ে সচেতন এবং অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারেন। আর সেই উদ্দেশ্যে BACUP দ্বারা প্রকাশিত পুস্তিকাগুলির অনুবাদ এবং প্রচারের কাজ তাদের অনুমতিক্রমে জাসকপ করে চলেছে। যা উতিমধ্যে বিভিন্ন ভারতীয় ভাষায় অনুমতি হয়েছে।

বচু বাগালী রোগী-এই হাসপাতালে (TMH) আসেন যারা পুস্তিকাগুলির বাংলা অনুবাদ খোঁজ করে থাকেন। এমত অবস্থায় কতিপয় ভদ্রলোক পুস্তিকাগুলির বাংলায় অনুবাদের জন্য ইচ্ছা প্রকাশ করেছেন। আশা করি কিছুদিনের মধ্যে আমরা এগুলি প্রকাশ করতে

সক্ষম হব। যার থেকে রোগী/পরিবারের সদস্যরা ক্যানসার পীড়িত পারবেন। অভিজ্ঞতা লাভ কিভবে পারবেন।

বিভিন্ন পবীক্ষাওলি করতে হয়-বিভিন্ন রকম চিকিৎসা পদ্ধতি-এই অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসার পরামার্শ,-রোগীর আত্মীয় স্বযন/বন্ধুদের ব্যাবহার কেমন হওয়া উচিত ইত্যাদি।

পুস্তিকা পড়ে আপনি কিছু পরামর্শ দিতে চাইলে নিঃসংকোচে লিখুন। আমরা গুরুত্ব সহকারে বিবেচন করব।

এই পুস্তিকাতে যদি কোন ভুল ভ্রান্তি থাকে, আপনাকে লিখে জাননোর জন্য অনুরোধ করছি যা পরবর্তী সংস্করনে সংশেধিত হবে।

ভুমিকা

এই পুস্তিকাটি লেখা হয়েছে আপনাকে সাহায্য করার জন্য। আপনার পরিবার বা বন্ধুরা যাতে রসায়ন চিকিৎসা (কিমোথেরপি) বিষয়ে আরো ও বেশি কিছু জানতে পারে। আমরা আশা করি আপনার মনে এই চিকিৎসা পদ্ধতি সর্ম্পকে এবং তার থেকে উদ্ভূত পার্শ্ব ক্রিয়া (সাইড এফেক্ট) বিষয়ে যে 'সব' প্রশ্ন রয়েছে তার সঠিক উত্তর পাবেন।

রসায়ন চিকিৎসা (কিমোথেরপি) পদ্ধতি সম্পর্কিত তথ্যগুলি কয়েকতি অংশে ভাগ করা হয়েছে যেমন:- চিকিৎসা কিভাবে কাজ করে, কিভাবে এটা প্রয়োগ করা হয় এবং এর য়ো পার্শ্ব ক্রিয়া দেখা দিলে তা কিভাবে সামাল দেওয়া যায়। আপনি আপনার চিকিৎসা সর্ম্পকে যত রকম প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন হয়তো তার সম্পূর্ণ উত্তর এতে নাত্ত পেতে পারেন কারন প্রায় দুশোর ও বেশি প্রকারের ক্যান্সার রয়েছে এবং রসায়ন চিকিৎসা পদ্ধতীর তারতম্য (Variation) ও অনেক। এক্ষেত্রে ভাল হচ্ছে আপনি আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে বিস্তারিত আলোচনা করুন।

Jascap অবশ্য বিশেষ বিশেষ রসায়ন ঔষুধ (কিমোথেরপি ড্রাগ) এবং এর পার্শ্ব ক্রিয়া সর্ম্পকে অনেক গুলি ফ্যকটশীট তৈরী করেছে, আপনি তার যে কোন একটি চাইলে Jascap এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

রসায়ন চিকিৎসা (কিমোথেরপি) কি ?

যে ধরনের চিকিৎসা আপনার ক্যান্সারের জন্য দেওয়া হয়েছে তা কতকগুলি বিষয়ের উপর নির্ভর করে। বিশেষ করে আপনার ক্যান্সারের ধরন (টাইপ), শরীরের কোন অংশে শুরু হয়েছে, ক্যান্সার কোষ গুলিকে মাইক্রোস্কোপের নীচে দেখতে কেমন এবং তা কত খানি বিস্তার লাভ করেছে (যদি আদৌ হয়ে থাকে ইত্যাদি।)

রসায়ন ব্যবহার হয় এন্টি ক্যান্সার (CYTOTOXIC) ঔষুধ হিসাবে যা ক্যান্সার কোষগুলিকে ধবংস করে। এটা কেবল মাত্র একটি বা একাধিক ঔষুধ হতে পারে যা বাজারে প্রাপ্য পঞ্চাশটি ঔষুধর মধ্য থেকে বেছে নেওয়া হয়। ক্যান্সার চিকিৎসায় রসায়ন একক ভাবে ব্যবস্থা হতে পারে অথবা সার্জারি / বা রেডিও থেরাপির সহাযোগে হতে পারে।

ক্যন্সার কি ?

ক্যান্সার শরীরের কোষপদ্ধতি এক প্রকার রোগ। সাধারন অবস্থায় কোষ বিভাজিত হয় এবং বিস্তার লাভ করে (reproduced) একটি সুনিদিষ্ট ও নিয়মিত উপায়ে। ক্যান্সারের ক্ষেত্রে কোষ অতি দ্রুত হারে (rapidly) নিয়ন্ত্রন হীন ভারে বাড়তে থাকে যা পিন্ড তৈরি করে (যোকে টিউমার বলা হয়) বা রক্তে অতি মাত্রায় শ্বেত রক্ত কনিকার বৃদ্ধি ঘটে, যাকে লিউকেমিয়া বলে। কখনো বা ক্যান্সার কোষ টিউমার থেকে ভেঙ্গে গিয়ে রক্তস্রোত বা রস বাহিকার (lymphatic system) মাধ্যমে শরীরের অন্যান্য অংশে ছাড়িয়ে পড়ে। (The lymphatic system is a net work of fine channels - called lymp vessels - which run through the body and are part of the body 's protection against infection and cancer) ক্যান্সার যখন শরীরের অন্যান্য অংশে পৌছাঁয় তখন সেখানে বাসা বাধতে পারে এবং নতুন করে টিউমার গঠন করতে পারে। এই গুলি সেকেন্ডরী ক্যান্সার বা মেটাসট্যাসিস (Metastatis) হিসাবে পরিচিত।

ঔষুধ কিভাবে কাজ করে ?

রাসয়ন ঔষুধ প্রয়োগের ফলে ক্যান্সার কোষের বিভাজন এবং প্রজনন ক্ষমতা নষ্ট হয়, এবং আক্রান্ত, ক্যান্সার কোষের মৃত্যু অবশ্যস্ভাকে হয়। যেহেতুে ঔষুধ রক্তের মাধ্যমে বাহিত হয় ফলে শরিরের সমস্ত ক্যান্সার কোষে পৌছে যায়। ঔষুধ ক্যান্সার কোষকে বিভিন্ন ভাবে ক্ষতিপ্রস্থ করে। যদি ঔষুধের একটি মিশ্রন (combination) ব্যাবহার করা হয় প্রত্যেকটি ঔষুধ কাহা হয় তার বিভিন্ন কার্যকারিতার উপর খেয়াল রেখে।

দর্ভাগ্যবশত: রসায়ন ঔষুধ আপনার শরীরের স্বাভাবিক কোষকে ও ক্ষতিগ্রস্থ (affect) করতে পারে যা অনেক সময় কিছু অবান্ছিত পার্শ্বক্রিয়া থটয। এক্ষেত্রে ক্ষতিগ্রস্থ স্বাভাবিক কোষগুলি অল্প সময়ের মধো আবার পুনরুজ্জীবিত হয়। সুতরাং স্বাভাবিক কোষের ক্ষতি হওয়া ক্ষনস্থায়ী এবং বেশার ভাগ পার্শ্বক্রিয়া চিকিৎসা সম্পুর্ণ হওয়ার সাথে সাথে বিলুপ্ত হয়।

রসায়ন প্রয়োগের পরিকল্পনা খুব সতর্কতার সাথে করা হয়ে থাকে। যাতে চিকিৎসা চলাকালে ক্যান্সার কোষের ধংস তরান্বিত হতে পারে স্বাভাবিক (normal) কলা কোষের ক্ষতিসাধন না করে।

রসায়ন (কিমোথেরপির) চিকিৎসার উদ্দেশ্য কি ?

কিওর (নিরাময়) - কিছু টিউমারের ক্ষেত্রে ডাক্তার এমন একটি কোর্স নিরুপন (প্রেসক্রাইব) করতে সক্ষম যা দিয়ে সমস্ত ক্যান্সার কোষকে ধবংস করে ক্যান্সার নিরাময় সম্ভব হতে পারে।

ক্যান্সারের সংকোচন এবং জীবন বৃদ্ধি :- কোন কোন ক্ষেত্রে ক্যান্সার নিরাময় সম্ভব না হলেও একে সংকুচিত করে রাখা যায় এবং উন্নাতমানের জীবনকে দীর্ঘায়িত করার চেষ্টা করা যায় ? (try to prolong good quality life)।

রসায়ন (কিমোথেরপির) কখন ব্যাবহার করা হয় ?

অপারেশনের পরে - রসায়ন কখনো অপারেশনের পরে (adjuvant therapy) প্রয়োগ কারা হয় যখন সমস্ত দৃশ্যমান ক্যান্সার কোষ উপওে ফেলা হয় কিন্তু অতি সুক্ষতম ক্যান্সার কোষ যা মাইক্রোস্কোপের নীচে ধরা পড়েনা সেগুলি শরীরে থেকে যাতে পারে আই শরীরে আশংকায় এটা প্রয়োগ করা হয়। তখন এর উদ্দেশ্য হল এগুলিকে ধবংস করা।

অপারেশনের আগে - রসায়ন প্রয়োগ অপারেশনের আগেও (neo-adjuvant therapy) হতে পারে। রসায়ন প্রয়োগ করে টিউমারকে সংকুচিত করে সনাক্ত করতে সহজ হয় ক্যান্সার কোষ শরীরের কোথায় কিভাবে দানা বেধে আছে। তখন অপারেশন করে সুস্থ কলা কোষকে বাঁচিয়ে ক্যান্সার কোষ উপরে ফেলা সম্ভব হয়। এভাবে রেডিওথেরাপির আগেও রসায়ন প্রয়োগ হতে পারে।

এ্যাভভান্স ক্যান্সারের ক্ষেত্রে - কিছু এ্যাডভান্স ক্যান্সারের ক্ষেত্রে এই উদ্দেশ্যে রসায়ন প্রযোগ করা হয় যাতে সমস্ত ক্যান্সার কোষকে ধবংস করে নিরাময় সম্ভব হয়। আরো পরিকার ভাবে বলা যায় যেখানে ক্যান্সার বিস্তার লাভ করেছে সেখানে রসায়ন প্রয়োগ করে ক্যান্সারকে সংকুচিত করে নিয়ন্ত্রন করা যাতে জীবন কালের বৃদ্ধি ঘটে এবং এর গুন মানের উন্নতি হয়।

অস্থিমজ্জা (Bone marrow) ট্রান্সপ্লানটেশনের সহিত বেশীমাত্রায় রসায়ন প্রয়োগ বা ষ্টেম সেল (কোষের) সহায়তা।

কিছু প্রকারের ক্যান্সারের ক্ষেত্রে সাধারনত প্রাথমিক পর্যায়ে রসায়ন প্রয়োগের পর ক্যান্সার যখন সংকুচিত হয়ে যায় কিন্তু আবার ফিরে আসার খুবই সম্ভাবনা থেকে যায়, তখন উচ্চমাত্রার একটি রসায়নের ডোজ দেওয়া যায়। এক্ষেত্রে সাধারন অবস্থায় অস্থিমজ্জা ক্ষয়প্রাপ্ত হয় এবং অস্থিমজ্জার পুনর্স্থাপন (replace) করা হয় অস্থিমজ্জা বা রক্তের থেকে নেওয়া সজীব কোষের ব্যাবহার করে। এই কোষগুলি রোগীর দেহ থেকে চিকিৎসার পুর্বে সংগৃহীত রাখা হয় অথবা অন্য কারও শরীর থেকে নেওয়া হয় যার শরীরের কোষগুলি একই ধরনের (good match)।

Jascap এর একটি পুস্তিকা রয়েছে ''আন্ডারস্ট্যান্ডিং বোন ম্যারো এন্ড ষ্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টস'' যেখানে এই বিষয়ে আরো বিস্তারিত বলা আছে - আমরা খুশি হব যদি আপনাকে এর একটি কপি পাঠাতে পারি।

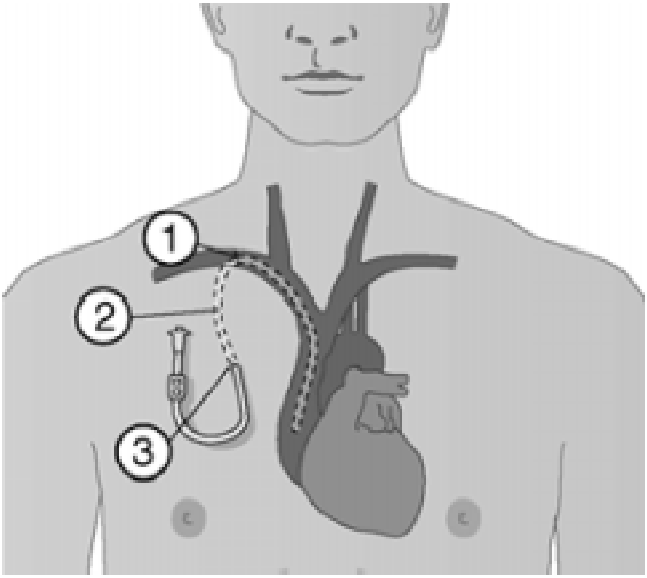
ঔষুধ কিভাবে দেওয়া হয় ?

রসায়ন (কিমোথেরপি) বিভিন্ন পথে (routes) দেওয়া হয়, নির্ভর করে আপনার কি ধরনের ক্যান্সার হয়েছে এবং কি ঔষুধ ব্যাবহার করছেন। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে এটা প্রয়োগ করা হয় শিরার মাধ্যমে ইন জেকশান দ্বারা (intravenously), খুব কম ক্ষেত্রেই এটা প্রয়োগ করা হয় মুখের সাহায্যে (orally) বা মাংস পেশীতে ইনজেকশান দ্বারা (intrathecally)। কখনো কখনো দুই বা ততোধিক উপায় এক সঙ্গে ব্যাবহার করা হয়। যে কোন পথেই ঔষুধ প্রয়োগ করা হেকে তা রক্তের মাধ্যমে সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে এবং সমস্ত ক্যান্সার কোষে পোছে যায়।

শিরায় ইনজেকশনের মাধ্যমে ঔষুধ প্রয়োগ (Intravenously)

কোন কোন সময়ে ঔষুধগুলি এক ব্যাগ তরলে গুলে নিয়ে হাতের শিরায় ড্রিপ চালিয়ে দেওয়া হয়। এসব ক্ষেত্রে একটি পাতলা টিউব শিরার মাধ্যমে প্রবেশ করিয়ে রোগীর হাতে বেঁধে দেওয়া হয়। এই পাতলা টিউবটিকে বলা হয় ক্যান্যুলা। শিরার মাধ্যমে রসায়ন প্রয়োগর আর একটি উপায় হল একটি পাতলা প্লাসটিক টিউব (যাকে সেন্ট্রাল লাইন বলা হয়) আপনার বক্ষস্থলে শিরার মধ্যে বসিয়ে। (Hickman) হিক্ম্যান বা গ্রোসং লাইন এক্ষেএে দৃষ্টান্ত। ক্যান্যুলা যেমন আপনার হাতে শিরার মাধ্যমে ব্যাবহার করা হয় অন্যদিকে সেন্ট্রাল লাইন আপনার শরীরে বসানো হয় সাধারন বা লোকাল অ্যানাসথেসিয়া করে। এটা একবার আপনার বুকে স্থাপন করলে সেলাই করে দেওয়া হয় বা শক্ত করে বসিয়ে দেওয়া হয় (taped firmly) যাতে কোন ভাবে শিরার ভিতর থেকে বেরিয়ে না আসে। এটা শিরার মধ্যে কয়েকমাস থাকতে পারে, ফলে ইন্ট্রাভেনাস রসায়ন প্রয়োগ করতে হলে বার বার নিডল ব্যাবহার করতে হয় না। এই লাইনের মাধ্যমে পরীক্ষার জন্য রক্ত ও নেওয়া যেতে পারে।

এই লাইনের দুটো সম্ভাব্য সমস্যা হল সংক্রমন এবং বন্ধ (blockage) হয়ে যাওয়ার ভয়। সপ্তাহে একবার বা দুবার লাইনটিকে, পরিস্কার করা হয় হেপারিন নামক ঔষুধ দিয়ে যা জমাট বাধা বন্ধ করে এবং ওয়ার্ড নার্স আপনাকে শিখিয়ে দেবে কিভবে পরিস্কার করবেন। প্রাত্যহিক জীবনে কয়েকটা নিয়ম কানুন মেনে চললে আপনি স্নানও করতে পারবেন এমনকি শাওয়ার ও ব্যাবহার করতে পারবেন। বাড়ী যাওয়ার আগে আপনি নিশ্চিত (confident) হয়ে যান যে আপনার সেন্ট্রাল লাইন আপনি নিজেই পরিচর্যা করতে পারবেন। যদি আপনি কোন সমস্যা মনে করেন তো ওয়ার্ড ষ্টাফের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



1. সেন্ট্রাল লাইন এখান দিয়ে আপনার বুকে প্রবেশ করানোহয়।

2. লাইনটি এখানে আপনার চামড়ার নীচে চ্যানেল করা হয়।

3. এটা এখানে বেরিয়ে আসে।

বিকল্প হিসাবে ডাক্তার এটা টিক করতে পারেন যে একটি লাইন আপনার হাতের (arm) মাধ্যমে বসিযে দেবেন এবং এটাকে বলে '' পেরিফেরীয়লী ইনসারটেড সেন্ট্রাল ভেনাস ক্যাথিটার'' (PICC) শিরার মাধ্যমে রসায়ন দেওয়া বেশ কিছু সময় ধরে সাধারনত আধখন্টা থেকে কয়েক ঘন্টা সময় পর্যন্ত বা কখনো কয়েক দিন থাকবে।

যদি মাত্র কয়েক ঘন্টার ব্যাবহার হয় সেক্ষেএে আপনাকে হাসপাতালে ডে পেসেন্ট হিসাবে রাখা হয়। অন্যথায় হাসপাতালে ওয়ার্ডে ভর্তি যাকতে হয়।

ঔষুধ কি কি ভাবে দেওয়া হয় ?

- শিরার ইনজেকশানের মাধ্যমে খুবই প্রচলিত
- মুখের সাহায্যে
- পেশিতে (মাংসলা) ইনজেকশানের মাধ্যমে
- চামড়ার নীচে ইনজেকশানের মাধ্যমে
- তরলে মিশিয়ে শিরদাড়ার পাশে ইনজেকশানের মধ্যেমে

ইনফিউশান পাম্পস

বর্তমানে রসায়ন প্রয়োগের একটি খুবই প্রচলিত পদ্ধতি হল ইনফিউজান পাম্প। এই হালকা পাম্প গুলি বিভিন্ন প্রকারের হয়ে থাকে এবং এর সাহায্যে ঔষুধ নিয়মিত মাত্রায় রক্ত স্রোতে পাঠানো হয় দীর্ঘ সময় ধরে। এর সুবিধা হল একে সঙ্গে নিয়ে বাড়ী যেতে পারেন ফলে হাসপাতালে যাওয়ার প্রয়োজন ও কম হবে। পাম্পগুলি এতই ছোট যে একটি থলিতে পুরে নিয়ে চলা যাবে বা বেল্ট হোলস্টারে রাখা যাবে।

ঔষুধগুলি হাসপাতালে প্রত্তত করা হয় এবং সম্ভবত আপনি, আপনার পরিবারের সদস্য বা আপনার কোন বন্ধুকে শিখিয়ে দেওয়া হরে পাম্পটিকে কিভাবে দেখাশোনা করতে হবে। যেহেতু বেশীর ভাগ পাম্পগুলি ব্যাটারী চালিত তাই একে সতর্কতার সঙ্গে পরিস্কার করতে হবে-সে নির্দেশগুলি নার্স আপনাকে পুরোপুরি দিয়ে দেবে। যদি বাড়ীতে গিয়ে আপনার কোন সমস্যা হয় বা প্রশ্ন দেখা দেয় তবে হাসপাতালে মেডিক্যাল স্টাফের সঙ্গে মোগাযোগ করুন। যদি আপনি বিশেষ কোন প্রকারের পাম্প সম্পর্কে আরো বেশী কিছু জানতে চান তবে ক্যান্সার BACUP এ নার্সের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

মুখে ঔষুধ খাওয়ানো

আংশিক চিকিৎসার জন্য বাড়ীতে ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল খেতে দেওয়া হতে পারে। আপনাকে নির্দেশ দিয়ে দেওয়া হবে কিভাবে খাবেন খাবারের সঙ্গে কিনা। যদি কোন কারনে প্রেসক্রিপশান মোতাবেক ঔষুধ খেতে না পারেন তবে অতি সত্বর ডাক্তারের সঙ্গে যোগযোগ করুন। হাসপাতাল থেকে আপনাকে যে ঔষুধ দেওয় হবে তা আপনার সম্পূর্ণ চিকিৎসার কোর্স এবং আপনি যদি মনে করেন আরো ঔষুধ লাগবে তবে হাসপাতালে ডাক্তার বা ফার্মাসি সঙ্গে আলোচনা করুন।

চিকিৎসা কোথায় দেওযা হয় ?

কিছু রসায়ন ঔষুধ আপনাকে দিনের রোগী (day patient) হিসাবে দেওয়া হতে পারে, অন্যান্য ক্ষেত্রে আপনাকে অল্প সময়ের জন্য হাসপাতালে ভর্তি থাকতে হবে হয়তো একটি রাত্রি বা কয়েক দিনের জন্য হাসপাতালে একটু বেশী সময় থাকতে হতে পারে হয়তো কয়েক সপ্তাহের জন্য। আপনার ডাক্তার চিকিৎসা শুরুর আগেই আপনাকে জানিয়ে দেবেন প্রব্’ত পক্ষে আপনার কি ধরনের চিকিৎসা হবে।

চিকিৎসা পরিকল্পনা (Planning)

ডাক্তার যমন আপনার চিকিৎসা শুরু করবেন তখন কতক গুলি বিষয় বিবেচন্া করবেন। এর মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ হল আপনার কোন প্রকার ক্যান্সার হয়েছে এটা শেরীরের কোন অংশে অবস্থান করছে, এটা কতখানি ছড়িয়েছে এবং আপনার সাধারন স্বাস্থ্য কেমন ইত্যাদি।

যার ফলে হয়তো আপনি দেখবেন হাসপাতালে অন্য রোগির ক্ষেত্রে যে রসায়ন চিকিৎসা চলছে তা আলাদা।

আপনার চিকিৎসা কতদিন চলবে তা নির্ভর করছে প্রাধানত আপনার ক্যান্সারের প্রকার ভেদ। যে ঔষুধ গুলো আপনি পাচ্ছেন এবং ঔষুধ আপনার ক্যান্সার কোষ কিভাবে সাড়া দিচ্ছে বা ঔষুধ প্রয়োগর ফলে কোন পাশ্বক্রিয়া হচ্ছে কিনা ইত্যাদি।

সাধারনত: রসায়ন চিকিৎসা দেওয়া হয় কয়েকটি অধ্যায়ে (session) নির্ভর করছে ওষুধের উপর এবং যে ঔষুধ দেওয়া হয়েছে। প্রতিটি অধ্যায় কয়েক ঘন্টা বা কয়েক দিনের জন্য হতে পারে। প্রতিটি অধ্যায় (session) চিকিৎসার পর সাধারনত কয়েক সপ্তাহ বিশ্রাম দেওয়া হয় যাতে আপনার শরীরে চিকিৎসা জনিত কারনে কোন পার্শ্বক্রিয়া হয়ে থাকে তা যাতে দুরীভূত হয় (recover)। মোট, কতক গুলি অধ্যায়ে আপনার চিকিৎসা চলবে তা নির্ভর করছে ঔষুধ প্রয়োগে আপনার ক্যান্সার কতটা সাডা দিচ্ছে তার উপর হয়তো আপনার ক্যান্সার নিরাময়ের জন্য কয়েক মাস সময় লাগতে পারে। যখন ইন্‌ফিউশান পাম্পের সাহায্যে রসায়ন প্রয়োগ করা হয় লাগাতার একটি সময় পর্যন্ত চলতে পারে; কয়েক দিন থেকে কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত কিছু রোগীর ক্ষেত্রে অল্প মাত্রায় রসায়ন প্রতিদিন খেতে দেওয়া হয় যা কয়েক সপ্তাহ বা মাস পর্যন্ত চলতে পারে বিশ্রাম গ্রহনের আগে (before rest period)।

আমার চিকিৎসা কতদিন চলবে ?

- আপনার ক্যান্সার কোন প্রকারের
- আপনি যে ওষুধ পাচ্ছেন
- ক্যান্সার ওষুধে কতটা সাড়া দিচ্ছে
- ঔষুধ প্রয়োগে কোন পার্শ্বক্রিয়া হচ্ছে কিনা।

সাধারনত প্রতিবার রসায়ন প্রয়োগের আগে আপনার রক্ত পরীক্ষার রিপোর্ট ডাক্তার বাবুকে দেখাতে হবে এবং এর জন্য অবশ্যই সময় লাগবে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে এক্সরে বা স্ক্যান ও করাতে হতে পারে। সমস্ত রসায়ন ঔষুধ একটি বিশেষ পদ্ধতিতে প্রস্তুত করা হয় ফলে আপনাকে হাসপাতাল ফার্মেসী বিভাগের উপর নির্ভর করতে হবে তারা কতক্ষনে এটা প্রস্তুত করছে। তখন এই সময় কাটানোর জন্য আপনি বই পড়তে পারেন খবরের কাগজ পড়ে বা চিটি লিখে আপনি সময় অতিবাহিত করতে পারেন।

আপনার ডাক্তার সানন্দে আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনা ব্যাখ্যা করবেন এবং আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে নিঃসংকোচে ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন। তার জন্য আপনি একটা প্রশ্ন তালিকা তৈরি করতে পারেন এবং আপনার কোন আত্নীয় বা বন্ধুকে সঙ্গে রাখতে পারেন ডাক্তার বাবুকে জিজ্ঞাসা করার সময় যাতে কোন প্রশ্ন আপনি

তুলো না যান। আপনি এই পুস্তিকার শেষে দেওয়া তালিকার মত একটি প্রশ্ন তালিকা তৈরি করতে পারেন।

চিকিৎসা পরিকল্পনার (Plan) পরিবর্তন

রসায়ন চিকিৎসা (কিমোথেরাপি) বা রেডিও থেরাপি যদি চলতে থাকে আপনার ডাক্তার

প্রতিনিয়ত লক্ষ্য রাখবেন এর প্রভাব কতখানি কার্যকারী হচ্ছে আপনার ক্যান্সারের উপর। তার জন্য মাঝে মাঝেই প্রয়োজন হবে রক্ত পরীক্ষা করা বা এক্সরে অথবা স্ক্যান করা। এই পরীক্ষার ফল থেকেই ডাক্তার বাবু বুঝতে পারবেন চিকিৎসা কিপরিমান সাড়া দিচ্ছে (response) বা কার্যকরী হচ্ছে এবং এই ফলাফলের উপর ভিত্তি করে আপনার চিকিৎসা পরিককল্পনার পরিবর্তন হতে পারে। এটা হতে পারে যে ঔষুধ গুলো প্রয়োগ করা হচ্ছে তাতে আপনার ক্যান্সার যথার্থভাবে সংকুচিত হচ্ছেনা, তখন একাধিক ঔষুধ প্রয়োজো করলে ভাল ফল পাওয়া যেতে পারে। কখনো বা এমন হতে পারে রসায়ন ঔষুধ প্রয়োগের ফলে আপনার অস্থিমজ্জার কাজ ব্যাহত হচ্ছে ফলে চিকিৎসা বিলম্বিত হতে পারে। সে ক্ষেত্রে একটু বিলম্বে পরবর্তী রসায়ন কোর্স চালু করলে অস্থিমজ্জা আরোগ্য লাভের সুযোগ পায়।

তখন যদি আপনি কোন বিশেষ অনুষ্ঠানে যোগ দিতে চান বা ছুটি কাটাতে চান তা সম্ভব হতে পারে।

রসায়ন চিকিৎসার (কিমোথেরাপি) পার্শ্বক্রিয়াগুলি কি কি ?

এমন নয় যে সমস্ত রসায়ন প্রয়োগের ফলে পার্শ্ব ক্রিয়া দেখা দেবে বা সকলের ক্ষেত্রে একই রকম হবে। সামান্য কিছু ক্ষেত্রে বা কিছু লোকের ক্ষেত্রে এর পার্শ্বক্রিয়া দেখা দিতে পারে। ক্যান্সার চিকিৎসা বিভিন্ন লোকের ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন প্রতিক্রিয়া হতে পারে বা চিকিৎসার পদ্ধতির ভিন্নতার উপর নির্ভর করে এর তারতম্য ও হতে পারে। এটা স্মরনে রাখলে ভাল হবে যে প্রায় সমস্ত পার্শ্বক্রিয়াই ক্ষন স্থায়ী এবং চিকিৎসা সমাপ্ত হওয়ার পর তা ধীরে ধীরে দুরীভূত হয়ে যায়।

রসায়ন প্রয়োগের ফলে আপনার শরীরের যে অংশগুলি বেশী - ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে যেখানে স্বাভাবিক কোষ (নর্মাল সেল) দ্রুত বিভাজিত হয় এবং জন্মায় যেমন - মুখ পাচনতন্ত্র, চামড়া, চুল এবং আস্থিমজ্জা (হাড়ের ভিতর স্পন্জী বস্তু' জমা থাকে যা নতুন রক্ত কোষ তেরি করে)।

যদি আপনি আরো বেশী জানতে চান কি ধরনের পার্শ্বক্রিয়া দেখা দিতে পারে, যা আপনার উপর প্রযুক্ত রসায়ন চিকিৎসার ফলে দেখা দিতে পারে তবে আপনার উচিত, আপনার ডাক্তার বাবুকে জিজ্ঞাসা করুন কারন, তিনি জানেন প্রকৃত পক্ষে আপনাকে কোন ঔষুধ

গুলি দেওয়া হচ্ছে। যদিও রসায়ন চিকিৎসার পার্শ্বক্রিয়া অ-প্রীতিকর (unpleasant) হতে পারে তবুও আপনার চিকিৎসার সুফল পাওয়ার ক্ষেত্রে তা বেশী কিছু নয়। তখন যদি দেখা যায় আপনার চিকিৎসা বা এর পার্শ্বক্রিয়া আপনার কাছে অ-স্বস্তিকর হচ্ছে তবে আপনি আপনার ডাক্তার বাবুকে বলুন তিনি আপনাকে ঔষুধ দিয়ে সহায়তা করতে পারেন বা পার্শ্বক্রিয়ার উপর লক্ষ্য রেখে চিকিৎসার পরিবর্তন করতে পারেন।

বিভিন্ন রসায়ন ঔষুধের উপর JASCAP এর ফ্যাক্ট শীটস্ তৈরী করা আছে যেখানে বিশদ ভাবে জানতে পারবেন বিভিন্ন ঔষুধের পার্শ্বক্রিয়া সম্বন্ধে। প্রয়োজনে JASCAP এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

কিছু রসায়ন ঔষুধের সম্ভাব্য পার্শ্বক্রিয়া

আপনার পাচন তন্দ্র

অসুস্থ মনে হওয়া বা আসলে অসুস্থ হওয়া (বমি ভাব বা বমি হওয়া) রসায়ন ও ঔষুধের এক প্রকার পার্শ্বক্রিয়া। অনেকেই রসায়ন চিকিৎসায় অসুস্থ হন না বা প্রতিটি ঔষুধের ক্ষেত্রে ও হয় না। বর্তমানে অসুস্থতার জন্য খুবই ফলপ্রসু (effective) চিকিৎসা সম্ভব এবং অতীতের তুলনায় সমস্যা ও অনেক কম। যদি আপনার উপর এর প্রভাব পড়ে তবে এটা রসায়ন ইনজেকশান প্রয়োগের কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যে দেখা দেবে নির্ভর করছে যে ঔষুধ প্রয়োগ করা হচ্ছে তার উপর। এই অসুস্থ তা সাধারনত কয়েক ঘন্টা স্থায়ী হতে পারে এবং খুব সামান্য ক্ষেত্রে (rase case) কয়েক দিন থাকতে পারে। আপনার ডাক্তার এক বা একাধিক এ্যান্টি সিকনেস ঔষুধ লিখতে পারেন (Prescribe) যা পার্শ্বক্রিয়া দেখা দিলে বন্ধ করে দেবে বা উপশম করবে।

এছাড়া প্রায়ই স্টেরয়েড ব্যাবহার করা হয় অসুস্থতা কমিয়ে দেওয়া বা প্রতিরোধ করার জন্য। এগুলি দেওয়া হয় রসায়নের সাথে ইনজেকশানের মাধ্যাম বা ট্যাবলেট আকারে দেওয়া হয় পরবর্তী সময়ে বাড়ীতে খাওয়ার জন্য।

রসায়ন ঔষুধ পাচন তন্দ্রের লাইনিংকে ক্ষতিগ্রস্থ (affect) করতে পারে, ফলে কয়েক দিনের জন্য পেট খারাপ (diarrhoea) হতে পারে। কিছু লোকের সাময়িক ভাবে ক্ষুদামান্দ হতে পারে। খুব সামান্য ক্ষেত্রে রসায়ন ঔষুধ কোষ্ঠ বদ্ধতার কারন হতে পারে। যদি আপন্কা মল ত্যাগের অভ্যাস পরিবর্তিত হয় বা পাচন তন্দ্রের উপর রসায়ন চিকিৎসা কোন কুপ্রভাব সম্পকৈ যদি আশন্কা দেখা দেয় তবে ডাক্তার বাবুর সঙ্গে আলোচনা করুন আপনার যে কোন সমস্যায় JASCAP এর। একটি পুস্তিকা আছে ''ডায়েট এন্ড দি ক্যান্সার পেসেন্ট্স'' যেখানে অনেক টিপস্ দেওয়া আছে কি ভাবে আহার করতে হবে যখন আপনি অসুস্থ বোধ করবেন।

এখন এটা খুবই প্রচলিত প্রতি অধ্যায়ে (session) রসায়নের সহিত স্টেরয়েড ইনজেকশান দেওয়া। এভাবে অল্প মাত্রায় স্টেরয়েড প্রয়োগ করলে তার কোন কুফল দীর্ঘস্থায়ী হয় না। তাতে প্রায়ই রোগী সুস্থ বোধ করে বা অসুস্থতার অনুভূতি কমিয়ে দেয় এবং ক্ষুদামান্দ দুর করে। ক্ষিদে বাড়ার ফলে কারো কারো ওজন বেড়ে যায়। JASCAP এর একটি ফ্যক্ট শীট আছে স্টেরয়েডের উপর, যার একটি আপনাকে পাঠাতে পারলে খুশী হব।

আপনার মুখ

কিছু ঔষুধ প্রয়োগে মুখের মধ্যে হেজে যেতে পারে, বা ঘা (ulcer) তেরি করতে পারে। যদি এটা হয় তবে ঔষুধ প্রয়োগের পর পাঁচ থেকে দশদিনের মধ্যে শুরু হয় এবং তিন থেকে চার সপ্তাহের মধ্যে নিরাময় হয়। মুখের ঘা সংক্রমিত হতে পারে কিন্তু আপনার ডাক্তার আপনাকে এমন চিকিৎসা দিতে পারেন যাতে সংক্রমন প্রতিরোধ করা যায় বা সারিয়ে তোলা যায়।

রসায়ন চিকিৎসায় আপনার স্বাদের (টেস্ট) পরির্বতন হতে পারে যেমন খাবার বেশী নোনতা, তেতো বা মেটালিক লাগতে পারে। চিকিৎসা সম্পূর্ণ হওয়ার পরেই আবার স্বাভবিক স্বাদ ফিরে আসে।

আপনার চুল এবং চামড়া

চুল ওঠা রসায়ন চিকিৎসার একটি সবচাইতে পরিচিত পার্শ্বক্রিয়া। কিছু ঔষুধ প্রয়োগে চুল ওঠেই না বা উঠলে ও তা এতই অল্প যে বোঝা যায় না। অন্যান্য ক্ষেত্রে আংশিক বা সম্পূর্ণ চুল উঠে যায় কিছু সময়ের জন্য। কিছু রসায়ন চুলকে ক্ষতিগ্রস্থ করে, চুলের গোড়া থেকে বা খুলির কাছ থেকে ভেঙ্গে যায় চিকিৎসা শুরু হওয়ার এক বা দুই সপ্তাহ পর থেকে। চুল ওঠার পরিমান (যদি ওঠে) নির্ভর করে ঔষুধের প্রকার ভেদ বা ঔষুধের মিশ্রন মাত্রা (ডোজ) এবং ব্যাক্তির উপর ঔষুধের প্রতিক্রিয়া ইত্যাদির উপর। চুল ওঠার যদি চলতে থাকে এটা সাধারনত শুরু হয় চিকিৎসা শুরুর কয়েক সপ্তাহের মধ্যে যদি ও সামান্য কিছু ক্ষেত্রে কয়েক দিনের মধ্যে শুরু হয়। শরীর এবং বগলের লোম ও সেই সঙ্গে উঠতে থাকে।

রাসয়ন প্রয়োগগের ফলে যদি চুল উঠে যায় পুনরায় চুল গজায় চিকিৎসা সম্পূর্ণ হওয়ার পরে। কিছু লোকের ক্ষেত্রে বিশেষ প্রকারের রসায়ন প্রয়োগে করে চুল ওঠা প্রতিরোধ করা যায় ''কোল্ড ক্যাপ'' ব্যাবহার করে। এটা সাময়িক ভাবে রক্তের গতি কমিয়ে দেয় এবং ঔষুধের পরিমান এ মাথার খুলিতে কম, পোছায়। দুর্ভাগ্যবশত: 'কোল্ড ক্যাপ' কেবল মাত্র নিদিষ্ট কয়েকটি ঔষুধের প্রতিক্রিয়া রোধ করতে পারে। সবচাইতে ভাল আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন আপনার ক্ষেত্রে কোনটা প্রয়োজ্য হবে।

কিছু ঔষুধ আপনার চামড়ার ক্ষতি করতে পারে। এর ফলে আপনার চামড়া শুষ্ক হতে পারে বা কিছুটা বনহীন হতে পারে বা সাতার কাটতে অসুবিধা হতে পারে বিশেষত ক্লোরিন মিক্সিত জলে। কোন র‍্যাশ দেখা দিলে ডাক্তারকে রিপোর্ট করা উচিত। আপনার নখ ধীরে বাড়তে পারে বা নখের উপর সাদা দাগ দেখা যেতে পারে। চিকিৎসা চলাকালে বা পরে আপনার চামড়া সূর্য্যালোকে বেশী **উত্তেজিত** হতে পারে। একে প্রতিরোধ করতে ঢিলা পোষাক বা সান্‌ক্রিম ব্যাবহার করতে পারেন।

আপনার অস্থিমজ্জা (বোন ম্যারো)

রসায়ন চিকিৎসা অস্থিমজ্জায় উৎপন্ন রক্ত কোষের সংখ্যা কমিয়ে দিতে পারে। অস্থিমজ্জা এক প্রকার স্পঞ্জি বস্তু যা হাড়ের মধ্যে থাকে এবং যেখানে সাধারনত তিন প্রকারের আলাদা আলাদা রক্ত কোষ তৈরি হয়।

শ্বেত কনিকা (White blood cells)

যদি আপনার রক্তে শ্বেত কনিকার সংখ্যা কমে যায় তবে সংক্রমনের প্রবনতা দেখা যায় কারন অল্প সংখ্যক শ্বেত কনিকা ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে লড়াই করতে যথেষ্ট নয়। যদি শরীরের তাপমাত্রা 38^{0}C (100.5 F) হয় বা হঠাৎ অসুস্থ বোধ করেন এমনকি স্বাভাবিক তাপমাত্রা থাকলে ও ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন বা সোজা হাসপাতালে চলে যান।

যেহেতু শ্বেত কনিকা শরীরের সবচাইতে গুরুত্ব পূর্ন প্রতিরোধী শক্তি সংক্রমনের বিরুদ্ধে তাই রসায়নের সাথে এ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া যেতে পারে যাতে সংক্রমনের বিরুদ্ধে লড়াই করা যায়। আপনার নিয়মিত রক্ত পরীক্ষার ফলাফল থেকে শ্বেত কনিকার সংখ্যা জানা যাবে এবং প্রয়োজনে রক্তে সরাসরি এ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া যাবে (ইন্ট্রাভেনাসলি)। যদি আপনার শরীরে অস্বাভাবিক তাপমাত্রা দেখা যায় যখন শ্বেত কনিকার সংখ্যা কম তখন এ্যান্টিবায়োটিক চিকিৎসার জন্য আপনাকে হাসপাতালে ভক্তি হতে হবে। কিছু পরিস্থিতিকে এক প্রকার চিকিৎসা যাকে গ্রোথ ফ্যাক্টর বলে, দেওয়া যেতে পারে যাতে দ্রুত শ্বেত কনিকা জন্মাতে পারে। এগুলি হল স্পেশাল প্রোটিন সাধারনত শরীরে তৈরি হয় যা এখন ল্যাবরেটরীতে তৈরি হয়। আপনি হয়তো শুনে থাকবেন যাকে G-CSF বা GM-CSF বলা হয় যাকে অন্য নামে (brand name) প্রেস্‌ক্রাইব করা হয়।

গ্রোথ ফ্যাকটর অনেক সময় রসায়ন চিকিৎসার পরে ও দেওয়া হয় যাতে দ্রুত নতুন শ্বেত কনিকা তৈরি করতে অস্থিমজ্জাকে উত্তেজিত (stimulate) করে। এর ফলে সংক্রমনের সম্ভাবনা কমে যায়। রসায়ন চিকিৎসা শেষ হওয়া সাত থেকে চোদ্দদিনের মধ্যে রক্ত কনিকার সংখ্যা সবচাইতে কম থাকে যদিও এটা নির্ভর করে কোন প্রকারের রসায়ন প্রয়োগ করা হয়েছে তার উপর।

লাল রক্ত কনিকা (Red blood cells)

যদি লাল রক্ত কনিকার (haemoglobine) সংখ্যা কমে যায় তবে আপনি খুব ক্লান্ত বা অলস মনে করতে পারেন। কারন শরীরে অক্সিজেনের পরিমান কমে যায় এবং আপনার শ্বাস প্রশ্বাসে ও কষ্ট হতে পারে এগুলি রক্তাল্পতার (এনিমিয়া) লক্ষন বা রক্তে হিমোগ্লোবিনের ঘাটতি। রসায়ন চিকিৎসা চলাকালে নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করে আপনাকে হিমোগ্লোবিনের পরিমান কমে গেলে রক্ত দেওয়ার ও প্রয়োজন হতে পারে। রক্ত দেওয়ার ফলে (blood transfusion) আপনার ফুসফুস থেকে দ্রুত অক্সিজেন ছড়িয়ে পড়বে অন্যান্য কলা কোষে বা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে। তখন আপনি এনার্জেটিক মনে করবেন এবং শ্বাস প্রশ্বাসের কষ্ট কমে যাবে।

অনুচক্রিকা (প্লেটলেট্স)

আপনার রক্তে অনুচক্রিকার সংখ্যা কমে গেলে সহজেই আঘাত প্রাপ্ত হতে পারেন। এবং নাক দিয়ে রক্ত পড়তে পারে বা সামান্য কেটে গেলে ও অস্বাভাবিক রক্তক্ষরন হতে পারে। যদি অজানা কোন কারনে (unexplained) আপনার রক্ত পাত হতে থাকে তবে ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন বা সরাসরি হাসপাতালে চলে যান হয়তো হাসপাতালে ভর্তি প্রয়োজন হতে পারে প্লেটলেট ট্রান্সফিউশানের জন্য। এটা ব্লাড্ ট্রান্সফিউশানের মতোই কিন্তু এক্ষেত্রে লোহিত কনিকা এবং শ্বেত কনিকা বের কের নেওয়া হয় এবং তরলে মিশিয়ে রক্তে প্রয়োগ করা হয়। এই প্লেটলেট গুলি সত্বর কাজ করতে শুরু করে তখন কেটে গেলে বা রক্তক্ষরন হলে দ্রুত জমাট বাধে। এক্ষেত্রে নিয়মিত রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে অনুচক্রিকার (প্লেটলেট) সংখ্যা পরিমাপ হয়।

রসায়ন চিকিৎসা (কিমোথেরাপি) কি আমার প্রাত্যহিক জীবনকে প্রভাবিত করবে?

যদিও রসায়ন কিছু লোকের ক্ষেত্রে অসুখকর (unpleasant) কিছু পার্শ্বক্রিয়ার কারন হতে পারে আবার অনেকেই চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে প্রায় স্বাভাবিক জীবন যাপন করে। প্রায়ই রসায়ন চিকিৎসায় আপনাকে সুস্থ মনে হবে এবং ক্যান্সারের উপসর্গ গুলি কমে আসবে। এমনকি যদি আপনি চিকিৎসা চলাকালে অসুস্থবোধ করেন, আপনি খুব শীঘ্রই সেরে উঠবেন চিকিৎসার কোর্সের মধ্যেই এবং সুস্থবোধ করতে শুরু করলেই আপনি স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারবেন। আপনি হয়তো আপনার কাজে ও যেতে পারবেন এবং আপনার সামাজিক কাজ কর্ম ও স্বাভাবিক ভাবেই পালন করতে পারবেন। কিছু লোক চিকিৎসা রত অবস্থায় খুব ক্লান্ত বোধ করেন। এটা খুবই স্বাভাকিব এবং এটা ঔষুধের কারনে হতে পারে যেহেতু আপনার শরীরকে রোগের সঙ্গে লড়াই করতে হচ্ছে বা সহজ কারন হতে পারে আপনার ঘুম ভাল হচ্ছে না। কোন লোকের ক্ষেত্রে সাধারন ভাবে যে

খুবই কর্মঠ, সব সময় ক্লান্ত বোধকরে হতাশাগ্রস্থ হতে পারে যা কাটানো শক্ত। সবচেয়ে কঠিন সময় আসতে পারে চিকিৎসা যখন শেষ হতে চলেছে।

অ-প্রয়োজনীয় কাজকর্ম থেকে বিরত থাকুন এবং আপনার বন্ধু বা পরিবারের লোকদের বলুন কিছু ঘরোয়া কাজ দিয়ে সাহায্য করতে, যেমন বাজার বা দোকানের কিছু জিনিস আনা বা ঘরের কোন কাজ করা ইত্যাদি। নিজের ক্লান্তির সঙ্গে সংঘর্ষ করবেন না। নিজেকে বিশ্রামের জন্য সময় দিন এবং যদি আপনি কাজের মধ্যে থাকেন তা হবে আপনার সময় কাটানোর কারন এখনো আপনি চিকিৎসাধীন আছেন (খুব ভারী কাজ করবেন না)। যদি আপনার ঘুমের কোন সমস্যা হয় বা কম হয় তবে আপনার পরিবারের ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা করুন হয়তো হাল্কা কোন ধুমের ঔষুধ আপনাকে দেবেন। কিছু ইন্ট্রাভেনাস রসায়ন আপনাকে দেওয়া হতে পারে ডে-পেসেন্ট হিসাবে হাসপাতালে কিন্তু যদি আপনি হাসপাতালে সময় কাটাতে পারেন তবে আপনার গতানুগতিক রুটিনের আরো কিছু পরির্বতন প্রয়োজন হতে পারে. বেশীর ভাগ-মালিক (employers) সহাদয় হবেন যদি আপনি বুঝিয়ে বলতে পারেন কেন আপনার ছুটির প্রয়োজন। ইন্ট্রাভেনাস রসায়ন চিকিৎসা চলার সময় আপনি হয়তো কিছু কাজ করতে পারবেন না যেগুলি আপনি প্রায়ই করে থাকেন। কিন্তু আপনার সামাজিক জীবন পুরোপুরি বন্ধ করার প্রয়োজন নেই।

নির্ভর করছে আপনি কেমন থাকবেন তার উপর। তবে ঘরের বাইরে যাওয়া বা বন্ধুদের সঙ্গে দেখা করতে না যাওয়ার কোন কারন নেই এম্নকি আপনি সামাজিক অনুষ্টানে ও যেতে পারেন। উদাহরন স্বরুপ যদি আপনি সন্ধ্যাবেলায় কোথাও যেতে চান তবে দুপুরে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে। যাতে সন্ধ্যে বেলায় আপনার যথেষ্ট এনার্জি থাকে। যদি আপনি রাতে কোথাও খেতে যান তবে সঙ্গে এ্যান্টিসিক্নেস ট্যাবলেট নিয়ে যাবেন এবং খাবারে মেনু থেকে বেছে খাবার খাবেন যে গুলো আপনার পক্ষে গ্রহনযোগ্য। অনেকের ক্ষেত্রেই মাঝে মধ্যে অ্যল্কোহোলিক ড্রিংক (মদ্যপান) রসায়ন চিকিৎসার উপর তেমন কোন প্রভাব পড়ে না, তার আপনি গ্লাস হাতে নেওয়ার অবশ্যই ডাক্তার বাবুকে জিজ্ঞাসা করবেন।

যদি ছুটিতে কাটাতে কখনো বাইরে যান তবে এটা স্মরন রাখা প্রয়োজন কোন ''লাইভ ভাইরাস'' টিকা নেওয়া উচিত নয় যতক্ষন আপনি রসায়ন চিকিৎসাধীন। এগুলি হল পোলিও, হাম, রাবেলা, MMR, BCG ইত্যাদি। ওরকম টিকাও অবশ্যায় আচ্ছে যে যগুলি প্রযোজন হলে সিকিৎসাধীন অবস্থায় এ নেওয়া যেতে পারে। আপনার উচিত ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করা অন্য যেসব টিকা আছে যেমন ডিপথেরিয়া, টিটেনাস, ফ্লু হেপাটাইটিস্-বি হেপাটাইটিস্-এ র‍্যাবিশ এবং টাইফয়েড ইনজেকশান ইত্যাদি নেওয়া যাবে কিনা। আপনার সামনে গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক কোন বিষয় যদি থাকে তবে ডাক্তার বাবুর সঙ্গে আলোচনা করুন যে আপনার চিকিৎসার কোন পরিবর্তনব বা বিকল্প ব্যাবস্থা করা যায় কিনা যাতে আপনি যোগদান করতে পারেন।

রসায়ন চিকিৎসা কি আমার দাম্পত্য জীবনকে (সেক্স লাইফ) প্রভাবিত করবে?

রসায়ন চিকিৎসা অনেকের স্বাভাবিক দাম্পত্য জীবনকে প্রভাবিত করেনা। কিছু লোকের দাম্পত্য জীবন সাময়িক ভাবে পরিবর্তিত হয় তাদের চিকিৎসা চলাকালীন অবস্থায়। যে কোন পরিবর্তন আসতে পারে তা সাধারনত: সরল এবং ক্ষনস্থায়ী এবং দাম্পত্য জীবনে এর কোন দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব পড়ে না। উদাহরন হিসাবে বলা যায় এসময়ে একটু বেশী ক্লান্ত লাগতে পারে বা রতিক্রিয়ায় শারিরীক সক্ষমতা কম হতে পারে। চিকিৎসা চলার ফলে আপনি যদি অসুস্থতা অনুভব করেন তবে কিছু দিনের জন্য রতিক্রিয়া বন্ধ রাখতে পারেন। প্রায়শঃই এই মানসিক উদ্বেগ (Anxiety) আপনার রতিক্রিয়ার (সেক্স) সহিত সম্মন্ধযুক্ত মনে নাও হতে পারে। তবে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন যে আপনার ক্যান্সারের হতে থেকে রেহাই পাবেন কিনা বা আপনার পরিবার কিভাবে এই অসুস্থায় পরিএান পবে বা আপনার আর্থিক অবস্থাব কি হবে। কিন্তু এ ধরনের মানাসিক চাপ সহজেই আপনার মনে আসতে পারে সব ক্ষেত্রেই এমনকি রতিক্রিয়া ও এরমধ্যে পড়ে।

এরকম যে কোন পরিবর্তন সাধারনত ক্ষনস্থাযী এবং মারাত্মক নয়। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন বিষয় যেটা স্মরন রাখতে হবে যে রসায়ন চিকিৎসা চলার সময় রতিত্রিয়া বন্ধ রাখতে হবে এরকম কোন বিজ্ঞান ভিত্তিক (মেডিকেল রিজন) নেই। এটা সম্পুর্ণ নিরাপদ এসময়ে রতিক্রিয়া উপভোগ করা রসায়ন ঔষুধের এরূপ কোন দীর্ঘস্থয়ী প্রতিক্রিয়া নেই যা আপনার রতিক্রিয়ার সক্ষমতাকে প্রভাবিত করবে বা আপনার সহধর্মিনী / পার্টনারেরকোন ক্ষতি করবে। তবে বিশেষ প্রয়োজন যথার্থ কন্ট্রাসেপটিভ ব্যাবহার করা।

কেবল মাত্র ব্যাতিক্রম মহিলাদের ক্ষেত্রে দেখা যায় রসায়ন চিকিৎসায় অ-সময়ে রজোনিবৃতি হতে পারে। এই মহিলাদের ক্ষেত্রে রজানিবৃতি সঙ্গে জড়িত উপসর্গ গুলি দেখা যেতে পারে যেমন যোনিদ্বাঁরের শুষ্কতা এবং রতিক্রিয়ায় অনীহা ইত্যাদি। অনেক ক্ষেত্রে কান্সারের প্রকারভেদের উপর নির্ভর করে আপনার ডাক্তার হর্মোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপির (HRT) নির্দেশ দিতে পারেন যাতে রজোনিবৃতি প্রতিরোধ করা যায় দুর্ভাগ্যবশতঃ বশত HRT রজোনিবৃতি আটকাতে পারে না যদি য়োনঙ্গের শুষ্কতা রতিক্রিয়া অ-স্বচ্ছন্দ হয় তবে ডাক্তার বাবুর পরামর্শ নিতে পারেন যিনি নির্দেশ দিতে পারেন কোন ক্রিম বা মলম ব্যাবহার করতে যা আপনার সমস্যা দুর করবে বা KY জেলি ব্যাবহার করতে পারেন অথবা বাজারে প্রাপ্য অন্যান্য জিনিস যেমন রিপ্লেস ব্যাবহার করতে পারেন যৌনাঙ্গকে ময়েশ্চারাইজ, (ভেজাভাব) করে রাখবে।

বেশীর ভাগ ক্যান্সারের ক্ষেত্রে HRT কোন সমস্যাই নয় তবে ক্যন্সার যদি ব্রেষ্ট, বা য়ুটেরর্স হয় তবে ডাক্তারকে ভেবেচিন্ডে বা সর্তকতার সঙ্গে HRT নির্দেশ বা প্রেসক্রাইব করতে হয়।

যদি আপনি আশনি্কত হন যে রসায়ন চিকিৎসা আপনার দাম্পত্য জীবনকে ক্ষতিগ্রস্থ করবে তবে চিকিৎসা শুরুর পূর্বেই আপনি ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন তবে খেয়াল রাখবেন ডাক্তার বাবু যেন আপনার একান্ত ব্যাক্তিগত বিষয় আলোচনা করতে গিয়ে বিরক্ত না হন। ডাক্তার বাবুর বলা উচিত সাধারন অবস্থায় কি কি পার্শ্ব ক্রিয়া দেখা দিতে পারে, আপনাকে দেওয়া চিকিৎসা প্রয়োগের ফলে এবং কোন ভাবে যদি আপনার দাম্পত্য জীবন ক্ষতিগ্রস্থ হয় তখন আপনি কথা বলতে পারেন এর প্রতিকারের জন্য। আপনার চিকিৎসার সমস্ত বিষয় আপনার জানা প্রয়োজন এবং রতিক্রিয়া যদি আপনার জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হয়ে থাকে তবে সম্ভাব্য যে কোন পরিবর্তন সম্পর্কে আপনার পুরো সতর্কতা প্রয়োজন।

অবশ্যই এটা সহায়ক হবে যদি আপনি আপনার অনুভূতি এবং দুর্ভাবনা নিয়ে আপনার জীবন সাথী সঙ্গে আলোচনা করেন। যদি ও রসায়ন চিকিৎসা দাম্পত্য জীবনে তেমন সমস্যা সৃষ্টি করে না তবুও আপনার জীবন সাথীর মনে দৃর্ভাবনা (anxieties) দেখা দিতে পারে এবং এবিষয়ে আলোচনর করাই ঠিক হবে। আপনি যদি স্থির করেন যে ডাক্তার বাবুর সঙ্গে আলোচনা করবেন তবে আপনার জীবন সাথী ও সঙ্গে থাকতে পারে। রসায়ন চিকিৎসার মধ্য দিয়ে যখন আপনি ক্যান্সারের সঙ্গে কঠিন লড়াই করছেন তখন রতিক্রিয়া বিষয়ক বা অন্য যেকোন সমস্যাই কঠিন মনে হতে পারে। মনে রাখরেন রসায়ন চিকিৎসার বেশীর ভাগ পার্শ্বক্রিয়াই যেমন ক্লান্তি বা অসুস্থতা যা আপনার দাম্পত্য জীবনকে প্রভাবিত করবে ও ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবে আপনার চিকিৎসা সম্পূর্ণ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই। তখন আপনি মুক্ত হবেন এবং আপনার স্বাভাবিক দাম্পত্য জীবন কিরে পাবেন।

JASCAP ওর একটি পুস্তিকা আছে ''(সেক্সুইয়ালিটি এ্যান্ড ক্যান্সার'') নামে যার একটি কপি আপনাকে পাঠাতে পারলে খুশী হব।

আমার ভাবনাগুলি (emotions) কি ক্ষতিগ্রস্থ হবে?

ক্যান্সার আক্রান্তদের অনেককে যখন রসায়ন চিকিৎসা দেওয়া হয় তাদের জীবনে উৎকণ্ঠা, ভয় এবং হতাশা দেখা দিতে পারে। প্রায়ই সামান্য কারনে এসব অনুভূতি অহেতুক হতাশাকে বাড়িয়ে দেয় যখন চিকিৎসার সাথে সাথে তার প্রাত্যহিক রুটিন বা কাজকর্মের পরিবর্তন ঘটে অথবা কখনো আরো বেশী মনে হয় যখন তার চিকিৎসার পার্শ্বক্রিয়ার ফলে বন্ধাত্য (infertility) দেখা দেওয়ার আশংকা থাকে। যদি আপনি যে কোন কারনে নিজেকে ছোট বা উদ্বিগ্ন মনে করেন তবে স্মরন রাখবেন আপনি একা নন। বহু ক্যান্নসার রোগী এক সময় তারাও আপনারই মত হতাশ এবং উৎকন্ঠায় ভুগেছিল তাদের চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আজ তারা সুস্থ। আপনি ও তাদের মত এসব দুর্ভাবনা কাটিয়ে উঠতে পারবেন।

সাফল্যের সাথে সমস্যা সমাধানের প্রথম উপায় হল আপনাকে খুজে বের করতে হবে সমস্যার সুত্রপাত কোথায়। যে সমস্ত প্রশ্নে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন সেগুলি হল ''ঔষুধ কি কাজ করছে''? '' এর প্রভাব আমার শরীরে কিভাবের দেখা দেবে বা ভবিষ্যত স্বাস্থ্য কেমন থাকবে''? ''আমি কিভাবে এর পার্শ্বক্রিয়া থেকে রেহাই পাব''?

ঔষুধ যখন ক্যান্সারের উপর ক্রিয়া করতে শুরু করে তখন হতাশা দেখা দেয়। বিশেষ করে কিছু ঔষুধের পার্শ্বক্রিয়া সরূপ যখন চুল পড়তে দেখা যায় বা ক্লান্ত মনে হয় তখন নিজের চেহারা দেখে নিজেকে খুবই অ-খুশী মনে হয়। চিকিৎসার পিছনে সময় দিতে আপনার প্রাত্যহিক জীবনের যে পরিবর্তন হয় বা কাজ কর্মের ক্ষতি হয় তাতে ও হতাশা দেখা যায়। কখন ও বা ঔষুধ ক্যান্সারের উপর ক্রিয়া করতে দেরী হলে তখন আপনার মধ্যে নিরাশা এবং হতাশা শুরু হতে পারে। এসময়ে সবচেয়ে বড় ভয় হল অজানার ভয়। অনেক ক্যান্সার রোগী ভবিষ্যতের কথা ভেবে ভীত হয়ে পড়েন অর্থাৎ কি হবে। কেউ কেউ অবশ্য বুঝতেই পারেন না তাদের শরীরে কি হচ্ছে এবং রোগ বা চিকিৎসার সম্ভাব্য প্রতিক্রিয়াই বা কি।

আপনি আপনার নিজেকে কিভাবে সাহায্য করবেন

একবার যদি আপনি নির্নয় করতে পারেন যে আপনি যেমন অনুভব করছেন তার কারন কি তাহলে আপনি এ নৈরাশজনক (নেগেটিভ ইমোশান) আবেগের বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়া শুরু করতে পারেন। জ্ঞানই হচ্ছে ভয়ের প্রতিকার বা প্রতিষেধক। সুতরাং আপনি যদি আপনার চিকিৎসা বা অসুখ বা এর পার্শ্বক্রিয়া এবং এর সম্ভাব্য পরিনতি বিষয়ে বুঝতে না পারেন তো জিজ্ঞাসা করুন। এমন কি আপনি যদি ব্যাখ্যা বোঝেন। মনে রাখবেন এটা জানা আপনার অধিকার যে আপনার শরীরে কি হচ্ছে এবং আপনার জীবন কতখানি ক্ষতিগ্রস্থ হবে। মনে রাখবেন বেশীর ভাগ ডাক্তার বা নার্স স্বেচ্ছায় আপনাকে যে কোন প্রশ্নের উওর দেবেন এবং আপনার চিকিৎসার প্রগতি সম্পর্কে আপনাকে সম্যক অবগত রাখবেন।

আপনার মানসিক সন্তুষ্টি শরীর ও স্বাস্থ্যের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ন। কঠিন সময়ে প্রত্যেকেরই কিছু সহায়তার প্রয়োজন হয় এবং ক্যান্সারের মত কঠিন (চাপ) পরিস্থিতির সঙ্গে যখন আপনাকে লড়তে হচ্ছে। যদি আপনার মধ্যে নিরাশা বাড়তে থাকে তখন ভাল হচ্ছে আপনার ভাবনাগুলি আপনার, কোন নিকট জনের সাথে আলোচনা করার চেষ্টা করা, বিশেষ করে আপনার কথা যে মন দিয়ে শুনবে। আপনার ভাবনাগুলি নিয়ে কোন পেশাদার কাউন্সিলার, নেতা বা আপনার পালনীয় ধর্ম গুরু/গুরু ভাই অথবা সমাজ সেবীর সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন। যদি আপনার ব্যক্রিগত দুর্ভাবনাগুলি নিয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে আলোচনা করে স্বস্তি পান, তবে তার আপনার দুর্ভাবনা দূর করতে সাহায্য করতে পারেন বা কোন শিক্ষন প্রাপ্ত কাউন্সিলার বা সমাজসেবকের সঙ্গে আলোচনা

করার সুপারিষ ও করতে পারেন। যদি আপনি দেখেন যে আপনার হতাশা পূর্ন সময়টাকে অতিক্রম করা বিশেষ কঠিন, তখন আপনার ডাক্তার আপনাকে একাধিক উপায়ে চিকিৎসার ব্যাবস্থা করতে পারেন যেমন এ্যান্টি ডিপ্রেশন ঔষুধ দিতে পারেন। এই ঔষুধের কার্যকারিতা অল্প সময়ের জন্য কিন্তু আপনার শক্তি ফিরে পেতে সাহায্য করবে যার পার্শ্বক্রিয়া খুবই সামান্য।

বিভিন্ন উপায়ে আপনার রসায়ন চিকিৎসার কোর্স খুব সাবলিল ভাবে সমাপ্ত করতে পারেন। মনোভাব স্পষ্ট বা ভাল রাখার চেষ্টা করুন। এটা বলা যত সহজ করা কঠিন তবে জানা প্রয়োজন, চিকিৎসার সাথে কি কি বিষয় জড়িত। কি ঘটতে চলেছে, পার্শ্বক্রিয়া কি হতে পারে যদি হয় তার জন্য কি করতে হবে এবং ডাক্তারকে কি রিপোর্ট করতে হবে। আপনার রোগ এবং চিকিৎসা সম্মন্ধে যত বেশী জানতে পারবেন রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে ততখানি সক্রিয় ভূমিকা পালন করতে পারবেন। আপনাকে হয়তো বার বার ডাক্তার বাবুকে প্রশ্ন করতে হতে পারে বা নতুন প্রশ্ন দেখা দিতে পারে যতবার আপনী ডাক্তার বাবুর সঙ্গে দেখা করবেন এটা ভাল। রোগী আপনি এবং ডাক্তার বাবুর সহায়তায় এই কঠিন সময় উত্তোরনের বা পার করার কাজ আপনারই করা প্রয়োজন।

আপনার ডাক্তারকে নিয়মিত জিজ্ঞাসা করুন আপনার চিকিৎসার প্রগতি কেমন হচ্ছে। তাতে ডাক্তারের ও সুবিধা হবে চিকিৎসার মূল্যায়ন করা। যদি উন্নতি আশানুরুপ না হয় তবে প্রয়োজনে আপনার চিকিৎসা পদ্ধতির ও পরিবর্তন করতে পারবেন।

কিছু লোক ডায়েরী বা চিকিৎসার জার্নাল সঙ্গে রাখেন যা সহায়ক হয়। এর বাস্তব মূল্য ও আছে যেমন এতে আপনার প্রতিদিনকার অনুভূতিবা উপলব্দি লিপিবদ্ধ করতে পারেন। উদাহারন হিসাবে বলা যায় এতে আপনি লিখে রাখতে পারেন কোন কোন সময়ে আপনার শরীর বেশী খারাপ হয়েছিল বা অসুস্থ বোধ করেছিলেন এবং তার জন্য কোন ঔষুধ প্রয়োগ করার পর ঠিক হয়েছিল। পার্শ্বক্রিয়া কমনোর জন্য কি ঔষুধ ব্যাবহার করা হয়েছিল ইত্যাদি। আপনার ভাবনাগুলি লেখা থাকলে আপনার স্মরন রাখতে সহায়ক হবে কোন প্রশ্নগুলি আপনি ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাসা করবেন।

আপনার এই নোটবই থেকে আপনি উৎসাহ পেতে পারেন। যখন দেখবেন আপনি প্রাথমিক পর্যায়ের নৈরাশ্যজনক অবস্থ্য কিভাবে কাটিয়ে উঠেছেন বা অতিক্রম করেছেন। অনেকেই এটা ভেবে শক্তি পায় যে অতীতের হতাশা যেমন ভাবে কেটেছে ঠিক তেমনি বর্তমান বা ভবিষ্যতের কঠিন সমস্যাকে ও অতিক্রম করতে পারবেন।

এরূপ ব্যক্তিগত নোটবই থাকলে আপনার সুবিধে হবে অনেক কথা আছে যা আপনি কাউকে বলতে পারছেন না বা বলতে সংকোচ বোধ করছেন তা লিখে রাখতে পারেন। অনেক সময় এটা আপনার কাজে লাগবে যখন আপনি কাউকে কোন সমস্যা নিয়ে কিছু বলবেন বা এটা ব্যাবহৃত হতে পারে আপনার কোন রোগ বা দুঃখের সময়ে যা আপনি অন্য কোন উপায়ে ব্যাক্ত করতে পারছেন না। এটা সেফটি ভাল্বা হিসাবে কাজ করবে।

JASCAP এর একটি পুস্তিকা আছে "Who can ever understand ?" যা আপনার সহায়ক হতে পারে। আমরা আপনাকে পাঠাতে প্রস্তুত।

নিজের কাজ নিজে করলে দেখবেন রোগ এবং চিকিৎসা দুটোই আপনার নিয়ন্ত্রনে থাকবে। আপনি ধ্যানের মাধ্যমে আরাম উপলব্দি করতে পারেন। অনুগ্রহ করে আমাদের একটি পুস্তিকা ''ক্যান্সার এবং সহায়ক চিকিৎসা'' (ক্যান্সার এন্ড দি কমপ্লিমেনটারী থেরাপিস) পড়তে পারেন। আপনার মূল্যবান সময়কে কাজে লাগানোর চেষ্টা করুন যা আপনার কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ন হতে পারে। যদি ও আপনার চেষ্টা করা উচিৎ যাতে রসায়ন চিকিৎসা আপনার সামাজিক জীবানকে বিঘ্নিত না করে, নিজেকে কঠোর করে তুলবেন না। একটা হালকা ব্যায়াম করতে পারেন যা আপনাকে শক্তি যোগবে এবং টেনশান বা উদ্বেগ কাটাতে সাহায্য করবে। খেয়াল রাখবেন যেন খুব বেশী চাপ না পড়ে। তবে ব্যায়াম শুরু করার আগে অবশ্যই ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করবেন।

চিকিৎসা সমাপ্ত হওয়ার পর স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসার সময়টা অত্যন্ত কঠিন মনেহতে পারে আপনার এবং আপনার পরিবারের কাছে। বিভিন্ন ব্যক্তির ক্ষেত্রে নিরাময়ের সময় বিভিন্ন হতে পারে এবং কেউ গ্যারান্টি সহকারে বলতে পারেনা যে চিকিৎসার পার্শ্বক্রিয়া যেমন ক্লান্ত লাগা, মানসিক অস্থিরতা (ইমোশন) কতখানি দুরীভূত হবে বা কতদিন সময় লাগবে হাসপাতাল থেকে চিকিৎসা শেষ করে আসার পর কিছু দিনের জন্য আপনাকে খুব একা মনে হতে পারে বা উপেক্ষিত মনে হতে পারে। এ সময়টা আপনার কারো সহায়তা (সাপোর্ট) খুবই প্রয়োজন।

অন্যেরা কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে?

যদিও বা এমন হয় যে কখনো আপনি নিজের চিন্তায় মগ্ন থাকতে পারেন আবার কখনো অন্যের কাছে আপনার ভাবনা ব্যাক্ত করে মনের বোঝা হালকা করতে পারেন। রোগী সহায়তা সংস্থ (পেসেন্ট সাপোর্ট গ্রুপ) অবশ্য আপনাকে অন্যদের সাথে আলাপ করিয়ে দিতে পারেন যাদের একই রকম চিকিৎসা চলচ্ছে। ওসব লোকদের সঙ্গে কথা বললে আপনার কিছুটা স্বস্তি মিলতে পারে কারন তারা আপনার মনের ব্যাথা যতখানি বুঝবে আপনার বন্ধু বা পরিবারের লোকেরা যতখানি নাও বুঝতে পারে এবং কিছু সহনশীলতার টিপস্ ও পেতে পারেন।

আপনার পরিবারের লোক বা বন্ধুরা সাধারনত চাইবেন আপনাকে সাহায্য করতে যাতে আপনি এই কঠিন বোঝা বইতে পারেন বা এর বিরুদ্ধে লড়তে সমর্থ হন। প্রথমে এদের কাছে এটা উপলাব্দি করা কঠিন হতে পারে যে প্রকৃত পক্ষে কোন অবস্থার মধ্য দিয়ে আপনি চলছেন। পরস্পরের যোগাযোগ বা আলোচনা অব্যাহত রাখা খুবই মহত্বপূর্ন। এখন সময় আসতে পারে যখন আপনি চাইবেন আপনাকে যারা ভালবাসে তারা আপনার সাহায্যে এগিয়ে আসুক তারা হয়তো পিছনে থেকে অপেক্ষা করতে পারে এই ভেবে যে

আপনি তাদের চাইছেন কিনা। এটা হতে পারে তারা হয়তো দ্বিধাগ্রস্থ এই ভেবে যে যদি কিছু বলতে গিয়ে তাদের ভুল হয় বা তারা ভাবতে পারে আপনি একাই চলতে সমর্থ অথবা এমনকি তারা আবেগ অনুভূতিতে ভেঙ্গে পড়তে পারে। এক্ষেত্রে প্রথম দায়িত্ব কার আপনি তাদের ডাকবেন না তারা নিজেরাই এগিয়ে আসবে। এখানে আপনি খোলামনে সততার সাথে আলোচনা করুন আপনার চিকিৎসা কিভাবে চলছে এবং আপনার কেমন লাগছে। এভাবেই ভূল বোঝাবুঝি এড়ানো যেতে পারে এবং অন্যেরা ও আপনাকে ভালবাসা এবং সহায়তা দেওয়ার সুযোগ পেতে পারে।

JASCAP এর একটি পুস্তিকা আছে "Lost for words" যা ক্যান্সার রোগীর বন্ধু বা আত্মীয়দের জন্য লেখা। ক্যান্সার রোগীদের সঙ্গে কথা বলতে অনেকেরই কিছু সমস্যা দেখা দিতে পারে। সে বিষয়ে আলোকপাত করা আছে। অনেকেই মনে করেন ক্যান্সার রোগীর সমস্যা মোকাবিলায় পরামর্শ (কাউনসেলিং) খুবই উপযোগী। পরামর্শদাতা (কাউনসিলারস) তার বুদ্ধি (skills) কাজে লাগিয়ে শুধু কথা বলে লোককে সাহায্য করতে পারেন এবং অনেক সমস্যা, কাঠিন বা দ্বিধা দুর করতে পারেন। ক্যান্সারের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট সানসিক সমস্যা যা অন্যের সঙ্গে আলোচনা করা বা বন্টন করা খুবই কঠিন। একজন শিক্ষনপ্রাপ্ত পরামর্শদাতার সঙ্গে কথা বললে আপনার দুরূহ ভাবনা অনভূতি বা বিবেচনা সহজ হতে পারে কারন তিনি আপনার সঙ্গে ব্যক্তিগত সম্পর্কে জড়িত নন।

গবেষনা (Research) এবং হাসপাতালে পর্যবেক্ষন (Clinical Trials)

রসায়ন চিকিৎসার (কিমোথেরাপি) নতুন ভাবে প্রয়োগের গবেযনা চলেছে অনবরত। সর্বাধুনিক কোন চিকিৎসাই সমস্ত রোগীকে সারিয়ে তুলতে পারছে না। ক্যান্সার বিশেষজ্ঞ ডাক্তাররা প্রতিনিয়ত রোগ নিরাময়র নতুন উপায় বা ঔষুধের সন্ধানে রত এবং এটা তারা হাসপাতালে পর্যবেক্ষনের মাধ্যমেই করে থাকেন দেশের সমস্ত ক্যান্সার কেন্দ্র এবং বেশীর ভাগ বড় সাধারন হাসপাতাল গুলিও এই পর্যবেক্ষন চালিয়ে যাচ্ছেন (একে ষ্ট্যাডি ও বলা যেতে পারে)।

প্রাথমিক পর্যায়ের কাজে যদি প্রতীত হয় যে নতুন চিকিৎসা পদ্ধতি প্রচলিত চিকিৎসার চাইতে ভাল তবে ক্যান্সার বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দুয়ের মধ্যে তুলনা করে সব চাইতে ভাল যে চিকিৎসা সেটাই দিয়ে থাকেন। একে বলা হয় নিয়ন্ত্রিত চিকিৎসা/ডাক্তারী (clinical) পর্যবেক্ষন এবং নতুন চিকিৎসা পদ্ধতিতে উত্তোরনের সঠিক উপায়। প্রায়শাই দেশের বিভিন্ন হাসপাতাল এরকম পর্যবেক্ষন করে থাকেন। সুতরাং রোগী যে চিকিৎসা পায় তা স্থির করা হয় নিখুত ভাবে তুলনা করে এবং এই তুলনা সঠিক কিনা তা বিচার করা হয় কমপিউটারের সাহায্যে, রোগীকে ডাক্তার যে চিকিৎসা দিচ্ছেন তার উপর নয়। এর কারন এটা দেখা গেছে কোন রোগীর জন্য যে চিকিৎসা নির্ধারন করছেন বা পছন্দ করছেন তা উদ্দেশ্যহীন ভাবে (unintentionally) পর্যবেক্ষনের নামে বিরুপ ফল হতে পারে।

এরূপ গতানুগতিক (randomised) নিয়ত্রিত চিকিৎসা পর্যবেক্ষনের মাধ্যমে কিছু রোগী যখন সবচাইতে ভাল প্রচলিত চিকিৎসা পায় তখন অন্যদেরকে নতুন চিকিৎসা দেওয়া হয় যা প্রচলিত চিকিৎসার তুলনায় ভাল হতে পারে আবার নাও হতে পারে। একটি চিকিৎসা ভাল হতে পারে হয় টিউমারের ক্ষেত্রে এটা বেশী কার্যকরী বা সমান ভাবে কার্যকরী কিন্তু এর ক্ষতিকর পার্শ্বক্রিয়া কম। আপনার ডাক্তার আপনাকে এই পর্যবেক্ষনে যেতে বলার কারন যতক্ষন না নতুন চিকিৎসা পদ্ধতি বেজ্ঞানিক ভাবে, এই উপায়ে তুলনা না করছেন ততক্ষন আশ্বস্ত হতে পারছেন না কোন পদ্ধতি রোগীর পক্ষে উওম।

যে কোন পর্যবেক্ষনের পূর্বে নেতিক মূল্যায়ন সমিতির (এথিকস কমিটি) অনুমোদন প্রয়োজন। আপনাকে কোন চিকিৎসা পর্যবেক্ষনে নেওয়ার পূবৈ ডাক্তারকে আপনার লিখিত অনুমতি নিতে হবে। এরূপ অনুমতির অর্থ হচ্ছে আপনি জানেন এই পর্যবেক্ষন কি বা কিজন্য, আপনি বুঝতে পারছেন এটা কেন করা হচ্ছে এবং কেনই বা আপনাকে অংশ গ্রহন করতে আমন্দ্রিত করা হচ্ছে এবং আপনি এ বিষয়ে পুরোপূরি অবগত আছেন।

এমনকি এই পর্যবেক্ষনে অংশ গ্রহন করতে রাজী হওয়ার পরে ও যে কোন সময়ে আপনি তা প্রত্যহ্যার করতে পারেন যদি আপনার মন বা ভাবনা পরিবর্তিত হয়। আপনার সিদ্ধান্তে ডাক্তার কখনো মনক্ষুন্ন হবেন না আপনার প্রতি। যদি আপনি এ জাতীয় পর্যবেক্ষনে অংশ গ্রহন করতে রাজী না হন বা কোন পর্যবেক্ষনে যেতে রাজী হওয়ার পর তা প্রত্যাহার করেন তখন আপনাকে প্রচলিত পদ্ধতির সব চাইতে ভাল যে চিকিৎসা তা ই দেওয়া হবে।

আপনি যদি এরূপ পর্যবেক্ষনে অংশ গ্রহন করতে ইচ্ছুক হন তবে স্মরন রাখা খুবই গুরত্বপূর্ন যে আপনি যে চিকিৎসাটা পাবেন তা অতি সতর্কতার সাথে প্রাথমিক পর্যায়ের অধ্যায়নের সাথে গবেষনা এবং যে কোন গতানু গতিক চিকিৎসা পর্যবেক্ষনের পূর্বে সম্পূর্ন পরীক্ষিত। এই পর্যবেক্ষনে অংশ গ্রহন করে আপনি ডাক্তারী শাস্ত্রকে উন্নত হতে সাহায্য করতে পারেন বা ভবিষ্যতে ক্যান্সার রোগীর চিকিৎসা ক্ষেত্র আরো উন্নত হতে পারে।

JASCAP এর পুস্থিকা আছে '' আন্ডারষ্ট্যন্ডিং ক্লিনিক্যাল ট্রায়লস্'' যেখানে আরো গভীরে আলোচনা আছে। এর একটি কপি পাঠাতে পারলে আমরা খুশী হব।

জীত এসোসিএশন ফর সপোর্ট টু ক্যানসার পেশন্ট্স্

'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)
09. সরবীকল স্মিয়র্স
10. সর্ভিক্স্ (গর্ভাশিয়ের 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 (ভ্জ্বডভ্জ্ব)
36. অস্থিমজ্জা এবং স্টেম কোষ-পেশী প্রত্যারোপন
37. রসায়ন চিকিৎসা (কিমোথেরপী)
38. বিকিরন চিকিৎসা (রেডিওথেরপী)
39. চিকিৎসাজনক পরীক্ষন
40. স্তনের পুননির্মান
41. চুল ক্ষতি নিয়ে প্রতিযোগিতা করা
42. ক্যান্সার রোগীর আহার
43. সেক্শুঅ্যালিটী 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. বাডীতে প্রতিযোগিতা বিকসিত ক্যান্সার রোগীর সংগোপন
48. বিকসিত ক্যান্সারের সঙ্গে সংঘর্ষ
49. মনে ভাল লাগতে আবম্ভ 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)

সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা

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’ 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 : 91-79-8014287
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