

ক্যান্সার এবং কেমোথেরাপী

ক্যান্সার কি?

ক্যান্সার কোষ হচ্ছে স্বাভাবিক শারীরিক কোষ, যা অস্বাভাবিক কার্য এবং আকার ধারণ করে। এই অস্বাভাবিক কোষের বৃদ্ধি এবং বিভাজন হয় কোন রকম নিয়ন্ত্রণ ছাড়া যা একটি চাকা/পিন্ড অথবা ক্যান্সারে রূপান্তরিত হয়। কোন কোন সময় এটা শরীরের অন্যান্য অংশেও ছড়িয়ে পড়ে। এখনো সঠিকভাবে জানা যায় নাই কেন এই স্বাভাবিক কোষ অস্বাভাবিক কোষে পরিণত হয়।

কেমোথেরাপী কিভাবে কাজ করে?

কেমোথেরাপী ক্যান্সার কোষকে ধ্বংস করে। কেমোথেরাপী একটি অথবা কয়েকটা ঔষধের সমাহার হতে পারে। ক্যান্সার চিকিৎসায় কেমোথেরাপী শুধু সার্জারী (অপারেশন) ও রেডিওথেরাপীর সাথে ব্যবহার করা হতে পারে।

কেমোথেরাপীর উদ্দেশ্য

কেমোথেরাপী ক্যান্সার কোষের সংখ্যা কমায়, যাতে হতে পারে—

- ক্যান্সার নিরাময়
- পিত্ত বা টিউমারকে ছোট করে অথবা ক্যান্সার কোষগুলো ছড়িয়ে পড়াকে বন্ধ করে ক্যান্সারকে নিয়ন্ত্রণ করা।
- উপসর্গগুলোকে (যেমন ব্যাথা) কমিয়ে দেয়, যখন কেমোথেরাপী ক্যান্সারকে সম্পূর্ণ নিরাময় করতে পারে না।
- সার্জারী বা অপারেশনের পর অবশিষ্ট ক্যান্সার কোষগুলোকে ধ্বংস করে।

চিকিৎসা পদ্ধতি

ক্যান্সার রোগীর স্বাস্থ্য, ক্যান্সারের ধরণ এবং অন্যান্য বিষয় নির্ধারণ করবে আপনার চিকিৎসা পদ্ধতি আর তা হচ্ছে :

- কেমোথেরাপীর ধরণ
- চিকিৎসার সময়কাল

- ঔষধ প্রয়োগের কৌশল

কেমোথেরাপী চলাকালীন সময়ে অন্যান্য ঔষধ সেবন করার নির্দেশিকা

কিছু ঔষধ আপনার কেমোথেরাপীকে প্রভাবিত করতে পারে। সুতরাং কেমোথেরাপী শুরু করার পূর্বে আপনি যে সকল ঔষধ সেবন করেন এর একটি তালিকা আপনার ডাক্তারকে জানাবেন। আপনার ডাক্তারই জানিয়ে দেবেন কোন ঔষধগুলো বন্ধ করতে হবে।

চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আপনি যদি কোন নতুন ঔষধ শুরু করেন অথবা কোন হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা, আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা, হার্বাল চিকিৎসা নিয়ে থাকেন, এগুলো অবশ্যই আপনার ডাক্তারকে অবহিত করবেন।

কেমোথেরাপী দেয়ার পদ্ধতি

কেমোথেরাপী শিরাপথে অথবা মুখে সেবন করানো যেতে পারে। কেনুলার সাহায্যে শিরাপথেই এটা বেশী ব্যবহার করা হয়।

শিরাপথে (iv) আপনার অভিজ্ঞতা

ঔষধের প্রকার, সংখ্যা এবং চিকিৎসা প্রণালীর উপর ভিত্তি করে এই চিকিৎসার সময়কাল কয়েক মিনিট, কয়েক ঘণ্টা অথবা কয়েক দিন পর্যন্ত হতে পারে। এই সময়টুকুকে আনন্দময়ভাবে কাটাতে— টিলেঢালা আরামদায়ক পোষাক পরিধান করুন। আপনি পছন্দ করলে বই পড়া, টিভি দেখা ও গান শুনতে পারেন।

শিরাপথে চিকিৎসার প্রকারভেদ

- স্বল্প সময়ের চিকিৎসা— এটা কয়েক মিনিট হতে ৮ ঘণ্টা পর্যন্ত হতে পারে। এই রকম চিকিৎসা সাধারণত বহির্বিভাগ অথবা ডে-কেয়ার ভিত্তিতে দেয়া হয়ে থাকে।
- দীর্ঘ সময়ের চিকিৎসা— এটা সাধারণত ৮ ঘণ্টা অথবা এর বেশী সময়ের জন্য হতে পারে। এই রকম চিকিৎসার জন্য এক রাতের অথবা কয়েক দিনের জন্য হাসপাতালে ভর্তি থাকতে হয়।
- এক নাগাড়ে চিকিৎসা (continuous infusion)— এটা কয়েকদিন থেকে সপ্তাহ পর্যন্ত হতে পারে। এই চিকিৎসা সাধারণত একটি বহনযোগ্য পাম্পের সাহায্যে বাড়িতে থেকেও নেয়া যায়। এই রকম চিকিৎসাকালীন সময় স্বাভাবিক কাজকর্ম করা যায়।

শিরাপথে চিকিৎসা

স্বল্প সময়ের চিকিৎসা ক্ষেত্রে আপনার হাতে প্রতিস্থাপিত কেনুলা প্রতিবার চিকিৎসার পর খুলে ফেলা হবে। চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আপনি শিরাপথে ঠান্ডা ভাব অনুভব করতে পারেন।

সেন্ট্রাল ভেনাস ক্যাথেটার

এটা শিরাপথে কেমোথেরাপী দেয়ার একটি নিরাপদ উপায় বা একটি লম্বা প্লাস্টিক লাইন (সেন্ট্রাল লাইন) এর সাহায্যে দেয়া হয়। এটা তিন প্রকার—

1. বুকের উপর (Chest placed)
2. বাহুতে (arm-placed)
3. পোর্ট-এ-ক্যাথ (port-a-cath)

উপকারিতা

- সহজে রক্ত কালেকশন করা
- বার বার কেনুলা করা হতে মুক্তি পাওয়া
- দীর্ঘ সময় ব্যবহার করা
- নিরাপদে কেমোথেরাপী দেয়া যায়

কেমোথেরাপীর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশে কেমোথেরাপীর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। স্বাভাবিক কোষগুলো ধ্বংস হওয়ার কারণে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয় কিন্তু কোষগুলো আবার স্বাভাবিক হয়ে যায়। সুতরাং পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো সাময়িক। শরীরের যে কোষগুলোতে বেশী পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয় সেগুলো হচ্ছে—

১. রক্ত কণিকা কমে যাওয়া
২. চুল পড়া
৩. খাদ্যনালীতে প্রদাহ, আলসার, ডায়রিয়া
৪. স্নায়ু— হাত ও পায়ের আঙ্গুলে ঝাঁ ঝাঁ করা

যেসব পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো হতে পারে

- মুখের রুচির পরিবর্তন
- ক্ষুধামন্দা
- বমি ভাব/বমি
- মুখে ঘা
- চুল পড়া
- চামড়া এবং নখে পরিবর্তন
- ডায়রিয়া
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- ইনফেকশন ও জ্বর
- রক্ত যাওয়া
- রক্তশূন্যতা
- অবসাদ ও বিষণ্ণতা
- শরীরে ব্যাথা
- হাত ও পায়ে বোধশক্তি কমে যাওয়া, ঝাঁ ঝাঁ ভাব হওয়া

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া প্রতিকারের উপায়

ইনফেকশন কি?

ক্যান্সার চিকিৎসায় ইনফেকশন একটি জটিল সমস্যা যা জীবনু দ্বারা হয়ে থাকে। ক্যান্সার রোগীদের এবং কেমোথেরাপী চলাকালীন সময়ে ইনফেকশনের ঝুঁকি অনেক বেশী থাকে। এটা অবহেলা করলে জীবনের জন্য মারাত্মক ঝুঁকি হিসাবে দেখা দিতে পারে এবং আপনি গুরুতর অসুস্থ হতে পারেন। আপনার শরীর নিজেই ইনফেকশন নানাভাবে প্রতিরোধ করতে পারে, যেমন, ত্বকের সাহায্যে, পাকস্থলীর এসিডের সাহায্যে অথবা কাশির মাধ্যমে। শরীরে জীবাণু প্রবেশের সাথে সাথে শ্বেত রক্ত কণিকা (WBC) স্বাভাবিকভাবে এটা ধ্বংস করে দেয়। কেমোথেরাপীর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ফলে শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা কমে যায় এতে ইনফেকশনের ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়।

ইনফেকশন থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায়

- জনাকীর্ণ স্থান এবং ইনফেকশনের লক্ষণ আছে এমন কারো সংস্পর্শ বর্জন করুন
- আপনার শরীরকে সর্বদা পরিষ্কার রাখুন— প্রতিদিন গোসল করুন। টয়লেট ব্যবহারের পর প্রতিবার ভালভাবে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন। পায়ুপথের আশপাশ সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।
- আপনার মুখের যত্ন নিন। দিনে দুই বেলা দাঁত ব্রাশ করুন। মাউথ ওয়াশ ব্যবহার করুন (নির্দেশমত), লবণ + কুসুম গরম পানি দিয়ে কুলকুচি করুন
- অর্ধেক রান্না করা অথবা রান্না ছাড়া খাবার পরিহার করুন
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করুন এর জন্য আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন
- আপনার ঘরে ফুল অথবা গাছ পরিহার করুন
- পোষা প্রাণী অথবা পাখি পরিহার করুন

ইনফেকশনের উপসর্গগুলো কি?

- জ্বর, ১০০°F অথবা এর বেশী
- কাশি
- প্রস্রাব করার সময় জ্বালা-পোড়া
- ক্যানুলার স্থানে ব্যথা
- মুখে ঘাঁ
- যে কোন স্থানে লাল অথবা ফুলে যাওয়া

আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন যদি—

- জ্বর ১০০°F এর বেশী হয়
- শীত শীত ভাব অথবা কাঁপুণী হয়
- ইনফেকশনের অন্যান্য উপসর্গ থাকে

ডাক্তারের কাছে নিম্নোক্ত তথ্য দেয়ার জন্য প্রস্তুত হন—

- শেষ চিকিৎসার সময়
- শেষ ২৪ ঘণ্টায় সর্বোচ্চ তাপমাত্রা

- শীত শীত ভাব
- ইনফেকশনের লক্ষণ

রক্তক্ষরণ

রক্ত যখন রক্তনালী হতে বের হয়ে আসে তখন তাকে রক্তক্ষরণ বলে। এটা শরীরে যে কোন অংশে হতে পারে যেমন— কোন ক্ষতস্থান থেকে, নাক দিয়ে, পাইলস থেকে অথবা শরীরের ভেতর থেকে— (পাকস্থলী, ফুসফুস, মস্তিষ্ক অথবা মূত্রথলী)।

ধীরগতিতে রক্তক্ষরণ আপনার শরীরে খুব কমই প্রভাব ফেলে— আপনি দুর্বল, ক্লান্ত এবং শ্বাসকষ্ট বোধ করতে পারেন। হঠাৎ রক্তক্ষরণের ফলে প্রচুর দুর্বলতায় মাথা ঝিম ঝিম করা অথবা ব্যথা অনুভূত হতে পারে।

রক্তক্ষরণ কখন হয়

কেমোথেরাপীর প্রভাবে কখনো অস্থিমজ্জা রক্তের অনুচক্রিকা (platelet) তৈরিতে ব্যর্থ হয়। অনুচক্রিকা রক্তজমাট বাঁধতে সাহায্য করে যাতে রক্তক্ষরণ বন্ধ হয়। আপনার রক্তে যদি অনুচক্রিকা কম থাকে তাহলে রক্তক্ষরণ, শরীরে কালো কালো দাগ হতে পারে।

আপনি রক্তক্ষরণ কিভাবে বন্ধ করতে পারেন

- ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোন ঔষধ সেবন করবেন না, বিশেষভাবে ব্যথার ঔষধ, এসপিরিন
- এলকোহল ও এলকোহলযুক্ত পানীয় বর্জন করুন
- দাড়ি শেভ করার সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন
- নখ কাটুন নিয়মিত
- শুষ্ক ত্বক দূর করতে লোশন ব্যবহার করবেন
- নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন
- নাক পরিষ্কার করার সময় আঙ্গুল ব্যবহার করবেন না, সাবধানতার সাথে পরিষ্কার করুন
- ছুড়ি, কাঁচি অথবা ধারালো বস্তু ব্যবহার করার সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন
- রান্না করার সময় অথবা কাপড় আয়রণ করার সময় সাবধানে থাকুন যেন শরীরের কোন অংশ পুড়ে না যায়
- খেলাধুলা এড়িয়ে চলুন কেননা এতে আপনার শরীরে ক্ষত হতে পারে
- বাগানে কাজ করার সময় গাভস্ ব্যবহার করুন

বমিভাব বন্ধ করার উপায়

কেমোথেরাপী দেয়ার সময় আপনার বমিভাব হতে পারে। বমিভাব হওয়ার কারণ হচ্ছে, পাকস্থলীর কোষের উপর এবং মস্তিষ্কের কিছু অংশের ওপর কেমোথেরাপীর প্রভাব যা বমিভাব হওয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে।

বমি বা বমিভাব নিয়ন্ত্রণ বা কমানো যায়। আপনি এটা নিম্নোক্ত উপায়ে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন :

- বমি নিয়ন্ত্রক ঔষধগুলো নির্দেশ অনুযায়ী নিয়মিত খাবেন
- অল্প অল্প করে সারাদিন আহাৰ করবেন
- খাদ্য এবং পানীয় আশ্বে আশ্বে খাবেন
- আপনার খাদ্য রান্নার জন্য আপনি নিজে নির্দেশিকা দিন
- যখন বমিভাব হবে, আশ্বে আশ্বে গভীরভাবে শ্বাস নিন
- যদি কেমোথেরাপী দেয়ার সময় বমিভাব হয়, কেমো দেয়ার কয়েকঘণ্টা পূর্বে আহাৰ পরিত্যাগ করুন
- খাবার এবং পানি ধীরে গ্রহণ করুন
- দুই/তিনবার বেশী করে খাবার পরিবর্তে সারা দিন অল্প করে বারে বারে কিছু খাবার খান
- অতিরিক্ত মিষ্টি জাতীয়, শুকনো, ভাজাপোড়া, চর্বি জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন
- কেমোথেরাপীর পূর্বে স্বল্প পরিমাণে খান
- খাবারের পরপরই শুয়ে থাকা থেকে বিরত থাকুন

কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্য বলতে বুঝায়— পায়খানা (মলত্যাগ) করতে না পারা, অথবা মলত্যাগ করতে যথেষ্ট অসুবিধা বোধ করা অথবা স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে কম মলত্যাগ করা। এই পরিস্থিতিতে সাধারণত মল অল্প পরিমাণে, শুকনো ও কঠিন হয়ে থাকে।

কোষ্ঠকাঠিন্য কখন হয়

আপনি যখন কম ব্যায়াম করেন অথবা স্বাভাবিকের চেয়ে কম আহাৰ এবং পানীয় পান করেন তখনই কোষ্ঠকাঠিন্য হয়। এছাড়া কিছু কিছু ঔষধ কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণ।

কোষ্ঠকাঠিন্য আপনাকে কিভাবে প্রভাবিত করে

এটা আপনার ব্যথা অনুভব ও অস্বস্থির কারণ হতে পারে। নিয়মিত স্বাভাবিক মলত্যাগ করা অত্যন্ত জরুরী। প্রতিদিন স্বাভাবিক নিয়মে মলত্যাগ করা বাঞ্ছনীয়।

কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিকার করার উপায়

প্রতিদিন ৮-১০ গ্লাস পানীয় পান করুন।

প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে আঁশযুক্ত খাবার খান। যেমন, আটার রম্মটি, সিরিয়াল, সব্জী, টাটকা ও শুকনা ফল ও বাদাম।

- দৈনিক ব্যায়াম করুন। ব্যায়াম করতে না পারলে আপনার পেটের মাংসপেশী টিলা ও টাইট করুন এবং আপনি বসে বা শুয়ে পান নাড়ান— এইগুলো নিয়মিত ৪-৫ বার করলে উপকার হবে
- নির্দিষ্ট সময়ে মলত্যাগ করার অভ্যাস করুন, বেশীরভাগ মানুষ সকালে নাস্তার পর মলত্যাগের অভ্যাস করেন— এটা করা যেতে পারে
- সম্ভব হলে বিছানায় শুয়ে মলত্যাগ পরিহার করুন। টয়লেটে মলত্যাগ করা উৎকৃষ্ট।
- দুই দিনের বেশী মলত্যাগ না হলে আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন। আপনার হয়তো ঔষধ, সাপোসিটরি অথবা এনেমা লাগতে পারে। কিন্তু ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া এগুলো ব্যবহার করবেন না।

ডায়রিয়া

ডায়রিয়া বলতে বুঝায়— দিনে দুই বা ততোধিক পাতলা অথবা পানির মত মল ত্যাগ করা। এটা ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার জন্যও হতে পারে। এটা প্রবলভাবে দেখা দিতে পারে, যদি আপনি কেমোথেরাপীর পাশাপাশি একই সময়ে পেটে রেডিওথেরাপী পেয়ে থাকেন।

ডায়রিয়া কখন হয়

কেমোথেরাপীর কয়েকদিন পর থেকেই ডায়রিয়া শুরু হতে পারে।

ডায়রিয়া আপনাকে কিভাবে প্রভাবিত করে

চিকিৎসা না করা হলে ডায়রিয়ায় দুর্বলতা, ওজন কমে যাওয়া, পুষ্টিহীনতা ঘটতে পারে।

ডায়রিয়া প্রতিরোধ করার উপায়

- অল্প পরিমাণে কিন্তু বার বার আহার করুন
- আঁশযুক্ত খাবার বর্জন করুন, যেমন— আটার রুটি, সিরিয়াল, সজী, সীম, বাদাম, শস্যদানা, শুকনা ফল।
- কম আঁশযুক্ত খাবার খান, যেমন— ময়দার রুটি, পাউরুটি, সাদা চালের ভাত, নুডুল্‌স, পাকা কলা, খোসা ছাড়া রান্না করা যে কোন ফল, দই, ডিম, আলু, রান্না করা সজী, চামড়া ছাড়ানো মুরগী ও মাছ।
- চা, কফি, মিষ্টি, এলকোহল বর্জন করুন। ভাজা-পোড়া তৈলাক্ত ও ঝাল খাবার পরিহার করুন। এইগুলো ডায়রিয়াকে আরো বাড়িয়ে দেবে।
- দুধ ও দুগ্ধজাতীয় খাবার বর্জন করুন।
- প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন। কেননা, ডায়রিয়াতে আপনার শরীরে পানি ঘাটতি হয়।
- হালকা ও স্বচ্ছ পানীয় যেমন— পাতলা বার্লি, হালকা লিকারে চা অথবা স্বচ্ছ স্যুপ খেতে পারেন। এগুলো আপনি ধীরে ধীরে পান করুন, মনে রাখবেন পানীয় যেন স্বাভাবিক তাপমাত্রায় থাকে।

আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন। যদি—

- ডায়রিয়া নিয়ন্ত্রণ না হয়
- জ্বর আসে
- মলের সাথে রক্ত যায়
- পানীয় পান করতে না পারলে
- প্রস্রাবের রং গাঢ় হলে অথবা পরিমাণ কমে গেলে
- বেশী ক্লান্ত হলে

যে সকল খাদ্য ও পানীয় ডায়রিয়া নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে তা হল

- মুরগি ও সবজির ক্লিয়ার স্যুপ
- সিদ্ধ কাঁচা কলা
- নরম সাদা ভাত (জাউ)
- ডাবের পানি, ওরস্যালাইন
- ভাতের মাড়
- সিদ্ধ আলু

ক্ষুধামন্দা, অরুচি নিয়ন্ত্রণ

- কি পরিমাণ খাবেন চিন্তা না করে ক্ষুধা লাগলেই অল্প অল্প করে খাবার খান
- খাবারে প্রোটিন এবং ক্যালরি বাড়াতে খাদ্য তালিকায় কিছু পুষ্টিকর স্ন্যাকস যেমন: ফল, বাদাম, পনির, ফালুদা, মাঠা/ দইয়ের শরবত রাখতে পারেন
- খাবারে স্বাদ ও গন্ধ আনতে লেবুর রস, ধনেপাতা, পুদিনা পাতা, চিনি, সস ব্যবহার করতে পারেন

মুখের ক্ষত ও ব্যথা নিয়ন্ত্রন

- গরম, ঝালযুক্ত এবং এসিডিটি ঘটায় এমন খাবার এড়িয়ে চলুন
- হোয়াইটেনার মুক্ত, নরম টুথপেস্ট, নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন এবং লবণ পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন
- মরফিন ও কোডেইন সালফেটযুক্ত ব্যথানাশক এবং অ্যালকোহলমুক্ত মাউথ ওয়াশ ব্যবহার করুন
- সাইট্রাস এবং টমেটো জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন
- সাময়িক অনুভূতি নাশক পদার্থ যেমন টেট্রাসাইক্লিন হাইড্রোক্লোরাইড, অ্যান্থ্রাসিওলিন অথবা জিংক মুখের অস্বস্তি দূর করতে সাহায্য করবে

দ্রক এবং চুলের পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানো

ক্যান্সার চিকিৎসার সময় চুল পড়া কি সাধারণ ঘটনা?

রেডিওথেরাপী এবং কেমোথেরাপীর একটি সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলো চুল পড়ে যাওয়া। এক্ষেত্রে ধীরে ধীরে চুল পড়া শুরু হয়। কেমোথেরাপী দেয়ার সাধারণত ১০-২১ দিন পর চুল পড়া শুরু হয় ১-২ মাসের মধ্যে সম্পূর্ণভাবে চুল পড়ে যায়। মাথার চুল প্রাথমিকভাবে পড়ে কিন্তু শরীরের অন্যান্য অংশের চুলও পড়তে পারে। কেমোথেরাপী চলাকালীন সময়ই নতুন চুল গজানো শুরু হয় তবে খুব ধীর গতিতে। সম্পূর্ণরূপে চুল গজায় কেমোথেরাপী কোর্স শেষ হওয়ার পর। অপুষ্টি চুল পড়তে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

চুল পড়া আপনাকে কিভাবে প্রভাবিত করে?

চুল পড়ে যাওয়া অবশ্যই আপনাকে মানসিকভাবে প্রভাবিত করবে কিন্তু মনে রাখবেন এটা অবশ্যই কেমোথেরাপীর একটা সাময়িক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া। এটাই স্বাভাবিক যে চুল পড়া আপনি মেনে নিতে পারেন না অথবা আপনি বিষণ্ণ ও উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন। আপনার এই অনুভূতি নিয়ে কারো সাথে কথা বললে আপনার ভাল লাগতে পারে। এই ব্যাপারে আপনি ডাক্তার অথবা নার্সের সাথেও কথা বলতে পারেন।

কিছু উপদেশ—

- চুল পরা বন্ধ করা সম্ভব না, সুতরাং চুল পড়ার আগে আপনি পরচুলা, টুপি অথবা স্কার্ফ ব্যবহার করার কথা ভাবুন
- চিকিৎসা শুরু করার আগে চুল কেটে ছোট করে ফেলুন। ছোট চুল, চুল পড়াকে কম ভাবিয়ে তোলে
- আপনার মাথাকে সুরক্ষিত রাখুন কেননা সূর্যের তাপ অথবা তাপমাত্রা মাথার চামড়ার ক্ষতি করতে পারে। আপনি সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে পারেন
- নরম চুলের ব্রাশ অথবা চিরম্ননী ব্যবহার করুন
- স্বাভাবিক শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন
- কম তাপমাত্রায় চুল শুকান
- চুলের রং, তেল, টনিক ব্যবহার বর্জন করুন

যা থেকে বিরত থাকতে হবে

- চুল রং করা
- হেয়ার ড্রায়ার দিয়ে অধিক উত্তাপে চুল শুকানো
- চুল কার্ল অথবা সোজা করা
- প্রতিদিন চুল ধোয়া

ত্বক ও নখের উপর কেমোথেরাপীর প্রভাব

কেমোথেরাপী চলাকালীন অথবা পরে ত্বকের কিছু সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন— লাল হয়ে যাওয়া, চুলকানি, শুষ্কতা, ব্রণ। নখ নরম হয়ে যাওয়া, ভেঙ্গে যেতে পারে, অথবা কালো দাগ দেখা দিতে পারে।

আপনি কিভাবে এর যত্ন নিবেন

- ধোয়ামোছা, বাগানে কাজ করা অথবা ধারালো কোন বস্তু দিয়ে কাজ করার সময় হাত মোজা বা গ্লাভস পরিধান করুন
- সূর্যের আলো হতে নিজেকে রক্ষা করুন। কেননা, সূর্যের আলো কিছু কিছু কেমোথেরাপীর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বাড়িয়ে দেয়। আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে সানক্রিন লোশন ব্যবহার করতে পারেন
- কোন কোন সময় কেমোথেরাপী শিরাপথের উপরস্থলে কালো দাগ করতে পারে। মহিলারা কালো দাগের উপরে মেকআপ করতে পারেন। নখ কালো হলে নেইল পালিশ/ মেহেদী ব্যবহার করা যেতে পারে। এই দাগগুলো কেমোথেরাপী শেষ হওয়ার কয়েক মাসের মধ্যে ঠিক হয়ে যাবে
- শরীরে শুষ্কতা দূর করুন— অল্প সময়ে গোসল সেরে ফেলুন, অনেক সময় নিয়ে অথবা বেশী গরম পানি দিয়ে গোসল করা থেকে বিরত থাকুন। ময়শ্চারাইজিং ক্রিম অথবা, লোশন ব্যবহার করুন, পারফিউম, আফটার-সেভলোশন, কোলন ব্যবহার বর্জন করুন। কেননা, এগুলোতে এলকোহল থাকে
- আপনার ত্বকে চুলকানি হলে— ক্যালামিন লোশন ব্যবহার করতে পারেন
- আপনার শরীরে ব্রণ দেখা দিলে— মুখমন্ডল পরিষ্কার ও শুষ্ক রাখুন, হালকা মেডিকেটেড সাবান অথবা ক্রীম ব্যবহার করতে পারেন
- আপনার ডাক্তারের সাথে জরম্বরী পরামর্শ গ্রহণ করুন। যদি—

হঠাৎ প্রচুর চুলকানি শুরু হয়, যদি ত্বকে ক্ষত অথবা লাল র্যাশ দেখা যায়। শ্বাসকষ্ট বা শ্বাস নেয়ার সময় শোঁ শোঁ শব্দ হয়। এগুলোর কারণ হতে পারে আপনার এলার্জিক রিয়াকশন হচ্ছে যেটা জরম্বরীভাবে চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

মুখের ক্ষত

কেমোথেরাপীর প্রভাবে মুখের ক্ষত সৃষ্টি হতে পারে। এটা লালচে ভাব হওয়া থেকে মুখের ঘাঁ পর্যন্ত হতে পারে।

প্রতিরোধ করার উপায়

১. মুখের ভিতরটা প্রতিদিন অন্তত একবার ভালভাবে পর্যবেক্ষণ করুন। কোন পরিবর্তন লক্ষ্য করলে আপনার ডাক্তারকে অবহিত করুন।
 - টর্চলাইট দিয়ে আয়নার সামনে দাড়িয়ে মুখের ভিতরটা লক্ষ্য করুন
 - লক্ষ্য করুন কোন রকম ক্ষত, লালচে ভাব, সাদা ভাব দেখা যায় কিনা

২. আপনার মুখ গহ্বর পরিষ্কার ও ভিজা রাখুন।

- ক্ষত থাকলেও প্রতিদিন দাঁত পরিষ্কার করুন, নরম টুথ ব্রাশ ব্যবহার করুন অথবা গজ দিয়ে বা আঙ্গুল দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করুন
- হালকাভাবে আঙ্গুল দিয়ে দাঁতের মাড়ি, জিহ্বা, মুখের উপরের অংশ ম্যাসেজ করুন
- দাঁতে ব্যথা হলে অথবা দাঁত দিয়ে রক্ত গেলে ডেন্টাল ফ্লস ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন
- আলগা দাঁত ব্যবহার করলে, তা শুধুমাত্র খাওয়ার সময় ব্যবহার করুন
- এক গম্বাস পানিতে আধা চামচ লবণ দিয়ে ২ ঘণ্টা অন্তর ১-২ মিনিট গড়গড়া ও কুলি করুন। মুখে ক্ষত থাকলে ১ ঘণ্টা অন্তর করতে থাকুন
- ঠোটে লিপ জেল অথবা ময়শ্চারাইজিং লোশন ব্যবহার করুন
- যদি আপনার মুখ শুকনা হয়, সারাদিন অল্প অল্প করে পানীয় পান করুন। চিনিমুক্ত চুইংগাম, চিনিমুক্ত চকলেট মুখে রাখতে পারেন। এতে আপনার মুখগহ্বর ভিজা থাকবে। কৃত্রিম লালা ঔষধের দোকানে পেতে পারেন, এটাও নিয়মিত ব্যবহার করা যায়।

বর্জন করুন যা আপনার মুখের ক্ষত বাড়িয়ে দেয়

- সিগারেট, বিড়ি, তামাক, জর্দা, সাদা পাতা
- অ্যালকোহল
- ৬% এর বেশী অ্যালকোহল যুক্ত মাউথ ওয়াশ
- ঝাল, গরম ও টক খাবার বর্জন করুন

ডাক্তারের পরামর্শ নিন, যদি—

- মুখের ভিতর লাল হয়ে যায় অথবা অতিরিক্ত মুখ শুকনা হয়ে যায়
- মুখে ঘা হলে
- মুখে ক্ষত বা সাদা প্রলেপ হলে
- ১০১°F এর বেশী জ্বর হলে
- মুখ থেকে রক্তক্ষরণ হলে
- খেতে না পারলে

গায়ে ও গিরায় ব্যাথা

এটা কেমোথেরাপীর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া। এই ব্যাথা সাধারণত বড় অস্থি সন্ধিতে হয়ে থাকে। যেমন, কাঁধে, হাঁটুতে, উরমতে। মাঝারী থেকে তীব্র ব্যাথার অনুভূতি হতে পারে। এটা কেমোথেরাপী নেয়ার ৪৮-৭২ ঘণ্টা পর হতে শুরু হতে পারে। এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া প্রতিবার কেমোথেরাপীর পর নাও হতে পারে।

প্রতিকারের উপায়

- প্রেক্ষিপশন অনুযায়ী নিয়মিত ঔষধ সেবন করুন
- পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিন এবং আপনার দৈনন্দিন কাজগুলোকে এমনভাবে বিন্যাস করুন যাতে কাজগুলোর মাঝে আপনার পর্যাপ্ত বিশ্রাম হয়
- ব্যাথার স্থানে গরম সেক দেয়া অথবা Hot Water bag ব্যবহার করলে উপকার হতে পারে। প্রতিবার ৫-১০ মিনিট করে দিনে ৪-৫ বার ব্যবহার করুন
- স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাবার নিয়ম অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণে আহাৰ করুন
- উপভোগ করুন যা আপনার ভালো লাগে
- হালকা গরম পানিতে গোসল করুন, এটা আরামদায়ক মনে হবে
- ব্যাথার স্থানে হালকা ম্যাসেজ করুন

এই ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তার অথবা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন

কিডনী ও মূত্রথলীর উপর প্রভাব

কিছু কেমোথেরাপী মূত্রথলীতে ক্ষত সৃষ্টি করতে পারে, অথবা কিডনীকে অস্থায়ী অথবা স্থায়ীভাবে নষ্ট করতে পারে।

প্রতিরোধ করার উপায়

দিনে কমপক্ষে ৮ গ্লাস পানি পান করুন, প্রস্রাবের পরিমাণ লক্ষ্য করুন যেন যথেষ্ট পরিমাণে হয়। পর্যাপ্ত পরিমাণের প্রস্রাব কিডনী ও মূত্রথলীর উপর কেমোথেরাপীর প্রভাব কমিয়ে দেয়। আপনি কেমোথেরাপী ছাড়া অন্যান্য যে সকল ঔষধ ব্যবহার করছেন এর লিস্ট আপনার ডাক্তারকে অবহিত করুন। কেননা, কিছু ঔষধ কিডনী এবং মূত্রথলীর উপর প্রভাব বাড়িয়ে দিতে পারে।

দ্রুত আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন যদি—

- প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা সত্ত্বেও প্রস্রাবের পরিমাণ যথেষ্ট না হয়

- প্রস্রাব করার সময় জ্বালা করা অথবা ব্যথা হলে
- প্রস্রাব ধরে রাখতে না পারলে
- লাল রঙের প্রস্রাব অথবা প্রস্রাবের সাথে রক্ত গেলে
- জ্বর হলে
- শীত শীত ভাব হলে

অবসাদ ও ক্লান্তি

আপনি অবসাদ অথবা ক্লান্ত বোধ করতে পারেন যা আপনি স্বাভাবিকভাবে বোধ করতেন না। এর কারণ হতে পারে ক্যান্সার নিজেই অথবা কেমোথেরাপী। অথবা অন্য কারণে এটা হতে পারে। কারণ এই সময়ে আপনি বেশী উদ্বেগ ও বিষণ্ণ। ঘুম পর্যাপ্ত না হওয়া, পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাবার না খাওয়া অথবা আপনি রক্তশূন্যতায় ভুগছেন।

অবসাদ দূর করতে

- প্রতিদিন কিছু হালকা ব্যায়াম করুন।
- আপনার বন্ধু-বান্ধব অথবা পরিবার-পরিজনের সাথে কিছুক্ষণ হাঁটুন।
- আপনার কর্মক্ষমতা অনুযায়ী কাজ করুন। যতটুকু করতে পারেন তাই করুন। বাকী কাজের জন্য অন্যদের সাহায্য নিন।
- ঘুমাতে যাওয়ার আগে এমন কিছু করুন যা আপনার ভাল লাগে, এতে আপনার পর্যাপ্ত ঘুম হবে। যেমন আপনি ঘুমানোর আগে গোসল করতে পারেন, মেরিটেশন করতে পারেন, বইপড়া অথবা মৃদু বাজনার গান শুনুন, টেলিভিশন দেখতে পারেন। তবে জটিল কাহিনীর নাটক/সিনেমা না দেখাই ভাল।

হাতে/পায়ে ঝাঁ ঝাঁ ভাব

কেমোথেরাপীর প্রভাবে শরীরে নার্ভ ধ্বংস হতে পারে যার ফলে হাতে ও পায়ের তালুতে পিনের খোঁচার মত ব্যথা অনুভব হতে পারে। মাটিতে পড়ে থাকা কোন জিনিষ তুলতে, শার্টের বা ব্লাউজের বোতাম লাগাতে অসুবিধা হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দিতে পারে। এই সব উপসর্গের জন্য আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রতিরোধ করার উপায়

- যদিও নার্ভ (স্নায়ু) ধ্বংস হওয়া প্রাথমিকভাবে রোধ করা সম্ভব না, তারপরও উপসর্গগুলোর তীব্রতা কমানো সম্ভব। উপসর্গ শুরু হওয়ার সাথে সাথে আপনার ডাক্তারকে জানান। আপনার ডাক্তার হয়তো কিছু ঔষধ বা ফিজিওথেরাপীর পরামর্শ দিবেন যা আপনার উপকারে আসবে
- যদি আপনি হাতে বোধশক্তি কম পান, ধারালো বস্তু অথবা গরম জিনিস সতর্কতার সাথে ব্যবহার করুন।

আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন যদি—

- আপনি হাতে/ পায়ের তালুতে খোঁচা খোঁচা ব্যথা অনুভব করেন
- মাটি থেকে জিনিষ তুলতে অথবা জামার বোতাম লাগাতে অসুবিধা হলে
- ভারসাম্য কমে গেলে
- কানে শোঁ শোঁ শব্দ শুনলে অথবা কানে কম শুনলে
- চোখে ঝাঁপসা দেখলে
- হাতে ও পায়ের ব্যথা অনুভব করলে
- কোষ্ঠকাঠিন্য অথবা প্রস্রাবে কোন সমস্যা দেখা দিলে।

স্বাভাবিক কাজে ফিরে আসা

বেশীরভাগ মানুষ কেমোথেরাপী চলাকালীন সময়ে স্বাভাবিক কাজ করতে পারেন। আপনার যদি ক্লান্তি অথবা দুর্বলতা অনুভূত হয়, আপনি আপনার সহকর্মী অথবা উর্ধ্বতন কর্মকর্তার সাথে আলাপ করে আপনার কার্যপ্রণালী পরিবর্তন করতে পারেন।

- কিছু কাজ আপনি বাসায় করতে পারেন যাতে আপনার অফিসের কাজের চাপ কমে যায়।
- কেমোথেরাপী দেয়ার দিনে আপনি আগেই ছুটির পরিকল্পনা করুন।

ব্যায়াম

ব্যায়াম শুরু করার পূর্বে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ব্যায়াম আপনার ঘুমের সহায়ক এছাড়া বমি ভাবকেও কমাতে সাহায্য করে। সর্বোপরি এটা আপনার শরীর ও মনকে সতেজ রাখতে সাহায্য করবে।

- ব্যায়াম করুন যখন আপনি সুস্থ বোধ করবেন।

- হালকা ব্যায়াম করুন, এমন কি অল্পক্ষণ ব্যায়ামও আপনার উপকারে আসবে। দৌড়ানো (Jogging) পরিহার করে হাঁটুন, সাঁতার কাটুন অথবা ধীরে সাইকেল চালান।

সহবাস অথবা যৌন কার্যকারিতা

পুরুষ এবং মহিলা উভয়ের উপরই যৌন কার্যকারিতায় কেমোথেরাপীর প্রভাব আছে।

- আপনার সহবাসের ইচ্ছার পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন। পরস্পর আলিঙ্গন অথবা ঘনিষ্ঠতাই মুখ্য হিসাবে মনে হবে। তবে, সহবাস করা যাবে।
- কেমোথেরাপী সাময়িকভাবে অথবা স্থায়ীভাবে সন্তান উৎপাদন ক্ষমতাকে বন্ধ করতে পারে। আপনি যদি সন্তানের পরিকল্পনা করেন তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কেমোথেরাপী শুরু হওয়ার পূর্বেই পরামর্শ করে নিবেন। পুরুষেরা স্পার্ম ব্যাংকিং এর কথা ভাবতে পারেন।
- মহিলাদের সাময়িক অথবা স্থায়ীভাবে মাসিক বন্ধ হতে পারে।
- চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে জন্মনিয়ন্ত্রক পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে এবং এটা আপনার সঙ্গীকেই ব্যবহারে উদ্বুদ্ধ করা উচিত।

নিম্নোক্ত লক্ষণগুলো দেখা দিলে সরাসরি আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন :

ত্বক

- ছোট ছোট লাল র্যাশ অথবা বিচি দেখা দিলে, সাধারণত হাতে ও পায়ে এইগুলো হয়
- ছোপ ছোপ কালো দাগ

চোখ

- চোখের সাদা অংশে রক্ত জমা
- চোখে ঝাপসা দেখা

মুখ ও নাক

- দাঁতের গোড়া ও মাড়ি থেকে রক্তক্ষরণ
- মুখের লাল অথবা কাশির সাথে রক্তক্ষরণ
- নাক দিয়ে রক্তক্ষরণ

পরিপাকতন্ত্র

- রক্ত বমি
- কালো পায়খানা (মল)
- মলের রং লালচে হওয়া

মূত্র

- লালচে প্রস্রাব অথবা প্রস্রাবের সাথে রক্ত
- প্রস্রাব করার সময় ব্যথা
- মাসিকের সময় অতিরিক্ত রক্ত যাওয়া
- মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর রক্ত যাওয়া

অন্যান্য উপসর্গ

- প্রচুর মাথা ব্যথা, ঝিমুনি ভাব, প্রচুর দুর্বলতা, মাংস পেশীতে অথবা গিরায় ব্যথা

সুস্থ থাকুন পুষ্টিকর খাবার খান

কেমোথেরাপী চলাকালীন সময়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খাওয়া অত্যন্ত জরুরী। পুষ্টিকর খাবারের শক্তি আপনার শরীরের ধ্বংসপ্রাপ্ত স্বাভাবিক কোষগুলো পুনরায় জন্মাতে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যকর খাবার আপনাকে শক্তি যোগাবে এবং ইনফেকশন প্রতিরোধ করবে। সুতরাং আপনি সুস্থ বোধ করবেন এবং পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থেকে নিজেদের রক্ষা করতে পারবেন।

আপনার প্রয়োজনীয় পুষ্টির নির্দেশিকা জানার জন্য আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন। আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, আপনি যথেষ্ট পরিমাণে পুষ্টিকর ও আমিষ সমৃদ্ধ খাবার খাচ্ছেন। কেননা, এইগুলো আপনার ওজন বৃদ্ধি এবং ক্ষতিগ্রস্ত কোষগুলোকে পুনরায় গড়ে তোলে। কেমোথেরাপী চলাকালীন আপনার কিডনী ও মূত্রথলীকে রক্ষা করার জন্য প্রচুর পরিমাণে পানীয় পান করতে হবে।

পানীয়

পানীয় শরীরে মূত্র তৈরী এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। এটা কিডনী ও মূত্রথলীর সমস্যা হতে মুক্ত রাখে। বমি অথবা ডায়রিয়াজনিত পানি স্বল্পতা পূরণ করতেও প্রচুর পানীয় পান জরুরী। আপনি পানীয়

হিসাবে পানি, ফলের রস, ডাবের পানি, মাইলো, ওভালটিন, হরলিক্স, এনসিওর, দুধ পান করতে পারেন।

আমিষ

আমিষ জাতীয় খাবার মাংসপেশী, হাড়, ত্বক এবং রক্ত তৈরি করে। এটা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং ক্ষতিগ্রস্ত কোষগুলোকে পুনরায় স্বাভাবিক কোষে রূপান্তরিত করে। আপনি নিম্নোক্ত আমিষ জাতীয় খাবারগুলো পরিমিত পরিমাণে খেতে পারেন— মুরগী, গরম/খাসীর মাংস, বাদাম, বাদামের মাখন, ডিম, পনির এবং দই।

ক্যালরী

ক্যালরী শরীরে শক্তি যোগান দেয়। শরীর এই শক্তি দিয়ে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করে। যথেষ্ট ক্যালরী পেতে হলে আপনি এই খাবারগুলো খেতে পারেন— আইসক্রীম, ডিম, দুগ্ধ জাতীয় খাবার, মধু, কেক, পুষ্টিযুক্ত পানীয়।

চিকিৎসা চলাকালীন সঠিক খাবার খান

কেমোথেরাপীর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খাবারের রসচিকে কমিয়ে দেয়। আপনার এই সময়ের জন্য কিছু নির্দেশনা দেয়া হল—

- খাবারের সময়ে আপনার পরিবারের কোন সদস্য অথবা বন্ধুকে পাশে রাখুন
- খাবারের আগে আপনার ডাক্তারের নির্দেশ অনুযায়ী বমি নিরোধক ঔষধ সেবন করুন
- যখন আপনি খাচ্ছেন এমন কিছু করুন যা আপনার ভালো লাগে। যেমন, গান শোনা, ছবি দেখা
- সর্বদা খাবারের মেন্যুতে আপনার কোন প্রিয় খাবার রাখুন
- নতুন কোন খাবার খেতে পারেন যা আপনি সাধারণত খান না
- অল্প অল্প করে বারে বারে খান
- নতুন কোন জায়গায় অথবা রেস্টুরেন্টে যেতে পারেন
- প্রতিবার খাবারের আগে কিছুক্ষণ হাঁটুন
- আপনার বন্ধু বা পরিজনকে আপনার জন্য রান্না করতে বলুন

সাহায্য নিন যখন দরকার

যখন আপনি প্রথম জানলেন যে আপনার ক্যান্সার, আপনি হয়তো ভয় পেয়েছেন, উদ্ভিগ্ন হয়েছেন অথবা বিমর্ষ হয়ে গেছেন, এগুলো স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া কিন্তু আপনি হয়তো তৎক্ষণাত্ কারো সাথে আলাপও করতে চান নাই। এখন আপনি কেমোথেরাপী পাচ্ছেন, আগের প্রতিক্রিয়া ছাড়াও নতুন কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার সম্মুখীন হচ্ছেন নিয়ত।

আপনি হয়তো এই সমস্যাগুলো নিয়ে এখন কারো সাথে কথা বলতে চান, আর এই জন্য আপনি নিম্নোক্ত মেডিক্যাল প্রফেশনালের সাহায্য নিতে পারেন—

ডাক্তার/নার্স

কেমোথেরাপী নিয়ে যদি আপনার কোন প্রশ্ন অথবা উৎকণ্ঠা থাকে তাহলে আপনি কোন ক্যান্সার বিশেষজ্ঞ অথবা অনকোলজী নার্সের সাথে পরামর্শ করতে পারেন।

নির্দেশনা ও পরামর্শদাতা (কাউন্সিলর)

আপনি আপনার ডাক্তারের কাছে জেনে নিতে পারেন যে আপনি কোন ধরনের কাউন্সিলরের সাথে কথা বলবেন। এরা হতে পারে— মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, ক্যান্সার সার্ভাইভর (যারা ক্যান্সার থেকে মুক্ত হয়েছেন), মেডিক্যাল সোশাল ওয়ার্কার অথবা কোন ধর্মীয় নেতা।)

বন্ধু ও পারিবারিক সদস্য

বন্ধু-বান্ধব ও প্রিয়জনদের সাথে কথা বলে আপনার ভালো লাগতে পারে। এতে আপনার উৎকণ্ঠা দ্রুত কেটে যাবে।

সাপোর্ট গ্রুপ

সাপোর্ট গ্রুপের সদস্যরা আপনার মতই যারা একইরকম সমস্যাগুলোর অভিজ্ঞতা যাদের রয়েছে। বেশীরভাগ ক্যান্সার রোগী পছন্দ করেন তাদেরই মত কারো সাথে সমস্যাগুলো নিয়ে কথা বলবে অথবা নিজেদের চিন্তা ভাবনাগুলোকে প্রকাশ, বিনিময় করবে। ক্যান্সার নিয়ে আপনি কিভাবে জীবন যাপন করবেন এই ব্যাপারে সাপোর্ট গ্রুপ আপনাকে সাহায্য করবে। সাপোর্ট গ্রুপে যোগদান করতে হলে আপনার ডাক্তার অথবা নার্সের সহযোগিতা নিন।

পারিবারিক সদস্য ও বন্ধুদের জন্য কিছু পরামর্শ

- কথা বলার জন্য রোগীকে চাপ দিবেন না। আপনি বুঝানোর চেষ্টা করুন যে আপনি শুনতে চাচ্ছেন

- ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তি প্রায়শই উদ্ভিগ্ন থাকে। এটাই স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। কোনভাবেই এটাকে ব্যক্তিগত নিবেন না।
- আপনি অর্থহীন ভাষা ব্যবহার করা পরিহার করুন যেমন— “কোন চিন্তা করো না সব ঠিক হয়ে যাবে”। এর পরিবর্তে এমন কিছু করুন যা রোগীর সাহায্য হবে। যেমন : খাবার পরিবেশন, কিছু দৈনন্দিন কাজে সাহায্য অথবা চিকিৎসার সময় হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া ইত্যাদি।

সাহায্যের উৎস

আপনি শুধু একাই কেমোথেরাপী গ্রহণ করছেন না। আপনি আপনার প্রিয়জন সার্পোর্ট গ্রুপ অথবা কাউন্সিলরের সাহায্য নিন। চিকিৎসা ব্যবস্থাকে সঠিকভাবে উপলব্ধি করতে আপনি আপনার প্রশ্নগুলো লিপিবদ্ধ করুন এবং এগুলো আপনার ডাক্তার অথবা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।
