breast cancer care

# স্তন ক্যান্সার নিরূপণ এবং তার চিকিৎসা

**English/Bengali**

breast cancer care

আপনি বড় অক্ষরে এই পুস্তিকার একটি কপি আমাদের **www.breastcancercare.org.uk** ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করতে পারেন। আপনি অনুরোধক্রমে অডিও সিডি অথবা ব্রেইলে এটি পেতে পারেন। আরো তথ্য জানার জন্য **0845 092 0808** নাম্বারে ফোন করুন।

personal experience professional support

# সূচিপত্র

**সূচিপত্র** ২

## প্রথম খণ্ড - একটা ব্রেস্ট (স্তন) ক্লিনিকে পাঠানো ৩

**স্তন ক্লিনিকে সাক্ষাৎ করার বন্দোবস্ত** ৩

**কি আশা করা যায় এখানে** ৪

ম্যামোগ্রাফী ৪

আলট্রাসাউন্ড স্ক্যান ৫

ফাইন নিডল্ এ্যাসপিরেশান সাইটোলজি (FNA) এবং কোর বায়োপসি ৫

**পরবর্তী পরীক্ষা** ৬

**আপনার পরীক্ষার ফলাফল জানা** ৬

## দ্বিতীয় খণ্ড - স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা করা ৭

**সূচনা** ৭

**স্তন ক্যান্সারের ধরন** ৮

নন-ইনভেসিভ ব্রেস্ট ক্যান্সার ৮

ইনভেসিভ ব্রেস্ট ক্যান্সার ৮

**ক্যান্সারের গ্রেড (ক্যান্সার কতটা গুরুতর) ও স্টেজ (বৃদ্ধির কোন পর্যায়ে আছে)** ৯

**আরো পরীক্ষা** ১০

হরমোন রিসেপ্টর পরীক্ষা ১০

HER2 পরীক্ষা ১০

**চিকিৎসাকারী দল** ১১

**চিকিৎসার ধরন নিয়ে আলোচনা করা** ১২

যে প্রশ্ন আপনি করতে পারেন ১২

দ্বিতীয় মতামতের জন্য জিজ্ঞাসা করা ১৩

চিকিৎসা নিতে অস্বীকৃতি জানানো ১৩

**চিকিৎসা** ১৪

অপারেশান ১৪

রেডিওথেরাপি ১৯

কেমোথেরাপি ২০

হরমোন থেরাপি ২১

টার্গেটকৃত ক্যান্সার থেরাপি ২১

**চিকিৎসার সাফল্য নির্ধারণের পরীক্ষা** ২২

**কম বয়সী মহিলা** ২২

**কমপ্লিমেন্টারি (পরিপূরক) থেরাপি** ২৩

**ক্লান্তি** ২৪

**চিকিৎসার পরে** ২৫

**এ বিষয়ে আরো তথ্য জানা** ২৬

প্রয়োজনীয় ঠিকানা ২৬

# সূচনা

এই পুস্তিকাটি এবং এর সাথে যে সিডিটি দেয়া হয়েছে এদুটি স্তন ক্যান্সার নিরূপণ এবং তার চিকিৎসা সম্পর্কে আপনাকে তথ্য দিবে। এগুলি দুইটি প্রধান খন্ডে বিভক্ত।

প্রথম খণ্ডের তথ্য তাদের জন্য যাদেরকে কোন একটা ব্রেস্ট ক্লিনিকে গিয়ে বিশেষজ্ঞকে দেখাতে বলা হয়েছে। এখানে বলা হয়েছে যে ক্লিনিকে আপনি কি আশা করতে পারেন এবং আপনার কোন ধরনের পরীক্ষা করা হতে পারে। এই অবস্থায় আপনি হয়তো দুশ্চিন্তা করতে পারেন এবং ভয় পেতে পারেন। আমরা আপনাকে যথেষ্ট পরিমানে তথ্য দেয়ার আশা করছি যেন আপনি আপনার জিপি (লোকাল ডাক্তার) অথবা স্তন বিশেষজ্ঞের সাথে এ সম্পর্কিত যে কোন প্রশ্ন অথবা উদ্বেগ থাকলে সেটি নিয়ে আলোচনা করতে পারবেন।

এই পুস্তিকা এবং সিডি'র দ্বিতীয় খণ্ডে বলা হয়েছে যে আপনার যদি স্তন ক্যান্সার ধরা পড়ে তাহলে কোন্ ধরনের চিকিৎসার সুযোগ আপনাকে দেওয়া হবে। এই তথ্যের লক্ষ্য হল আপনি যেন ডাক্তারের সাথে আপনার চিকিৎসার বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে পারেন এবং একই সাথে, ঘটতে পারে এমন কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে সচেতন থাকতে পারেন।

যদিও আমরা সব জায়গাতে 'মহিলা' শব্দটি ব্যবহার করেছি তবুও এর অধিকাংশ তথ্য স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত পুরুষদের বেলাতেও প্রযোজ্য।

# প্রথম খন্ড - একটা ব্রেস্ট ক্লিনিকে পাঠানো

## ব্রেস্ট ক্লিনিকে সাক্ষাৎ করার বন্দোবস্ত

আপনাকে একটা ব্রেস্ট ক্লিনিকে সুপারিশ করা হবে কিনা সেটি নির্ধারণের জন্য আপনার জিপি (স্থানীয় ডাক্তার) এনএইচএস এর এক সেট নির্দেশিকা অনুসরণ করবেন। যদি আপনার স্তনে কোনপ্রকার নতুন পরিবর্তন দেখা দেয়, যেমন একটি সুনির্দিষ্ট ফোঁড়া, স্তনে নতুন করে ভাঁজ বা গর্ত দেখা দেয়, আপনার স্তন বৃন্তে পরিবর্তন দেখা দেয় যেমন, কোন ফুঁসকুড়ি বা এখান থেকে তরল গড়িয়ে পড়ে, অথবা স্তনে খুব ব্যাথা হয় এবং সেটি দীর্ঘস্থায়ী হয় সাধারণতঃ এসব ক্ষেত্রে তারা আপনাকে সুপারিশ করবে।

বর্তমানে আপনার জিপি যদি মনে করেন যে জরুরী ভিত্তিতে এই রেফারেল (সুপারিশ) করতে হবে তাহলে তারা আপনার জন্য এ্যাপয়েন্টমেন্টের অনুরোধ করার দুই সপ্তাহের ভেতরে আপনাকে দেখা হবে। যদি এই সুপারিশটি আর্জেন্ট না হয় তাহলে আপনাকে আরো বেশী সময় অপেক্ষা করতে হতে পারে।

২০১০ সালের প্রথম দিকে ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ্ যেসব রোগীদের স্তনের সমস্যা দেখা যাবে তাদের নাম সুপারিশের ক্ষেত্রে একটি নতুন নির্দেশনা চালু করেছে। এই নির্দেশিকার আওতায় একজন জিপি যেসব রোগীদের স্তনের সমস্যা আছে তাদের নাম একজন স্পেশালিস্টের কাছে সুপারিশ করবেন, সেটি তিনি ক্যান্সার হিসাবে সন্দেহ নাও করলে, তখন সেটি সুপারিশের দুই সপ্তাহের ভেতরে দেখা হবে।

এটি মনে রাখা জরুরী যে আপনাকে যদি স্পেশালিস্টের কাছে সুপারিশ করা হয়, সেটি জরুরী ভিত্তিতে বা অন্য কোন কারণেই হোক, এই সমস্যাটি এরপরেও নির্দোষ হিসাবে প্রমণিত হতে পারে (ক্যান্সারের ঝুঁকি নেই এমন)।

# কি আশা করা যেতে পারে

স্তনের সমস্যা নিরূপণ এবং এর চিকিৎসার উপরে অভিজ্ঞ একজন নার্স বা ডাক্তার আপনাকে প্রথমে পরীক্ষা করবেন। ব্রেস্ট ক্লিনিকের কর্মী মহিলা নাও হতে পারে কিন্তু তারা সকলেই স্তনের অবস্থার ব্যাপারে পারদর্শী এবং আপনার গোপনীয়তা ও সম্মান রক্ষার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করবেন। আপনার ইংরেজী বলতে বা বুঝতে সমস্যা হলে ব্রেস্ট ক্লিনিকের স্টাফ আপনার জন্য একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করে দেবেন। আপনি ক্লিনিকে সাক্ষাত করতে যাবার আগেই তাদেরকে ফোন করে একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করে রাখার জন্য বলে রাখা ভাল।

নার্স/ডাক্তার আপনার লক্ষণগুলি সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করবেন। আপনাকে ছোট একটা প্রশ্নের ফর্ম পূরণ করতে বলা হতে পারে, এখানে আপনার পরিবারের স্তন সমস্যার ইতিহাস এবং আপনি কোন ধরনের ঔষধ খাচ্ছেন তা জিজ্ঞাসা করা হবে।

এর পরে আপনার স্তনের পরীক্ষা করা হবে যেখানে আপনি বসে এবং শুয়ে থাকা অবস্থায় নার্স অথবা ডাক্তার আপনার দুটি স্তনই পরীক্ষা করবেন। আপনার স্তন পরীক্ষার পরে সাধারণতঃ তাঁরা বগলের লিম্ফ গ্রন্থি পরীক্ষা করবেন।

এর পরে আপনাকে আরো পরীক্ষা করার দরকার হতে পারে, এর ভিতরে আছে নিচের একটি বা একাধিক পরীক্ষা অর্ন্তভূক্ত থাকতে পারে:

- ম্যামোগ্রাম (স্তনের এক্স-রে)
- আলট্রাসাউন্ড স্ক্যান
- ফাইন নিডল্ এ্যাসপিরেশান (FNA)
- কোর বায়োপসি

স্তনের পরীক্ষা, ইমেজিং (ম্যামোগ্রাম/আলট্রাসাউন্ড) এবং বায়োপসি (FNA/কোর বায়োপসি) ট্রিপল এ্যাসেস্‌মেন্ট (তিন ধরনের মূল্যায়ন) নামে পরিচিত।

কখনও-কখনও এই সমস্ত পরীক্ষা আপনার প্রথম ভিজিটের সময়েই হয়ে যেতে পারে এবং ফলাফলও সেই দিনই পেয়ে যেতে পারেন। একে বলা হয় ওয়ান-স্টপ-ক্লিনিক। কোনও কোনও হাসপাতালে তা সম্ভব হয়না তাই আরো পরীক্ষা অথবা ফলাফলের জন্য আপনাকে হয়তো আরেকটা এ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হবে। পরীক্ষার ফলাফলের জন্য আপনাকে হয়তো সর্বোচ্চ এক সপ্তাহ যাবৎ আপেক্ষা করতে হবে যদিও বিভিন্ন ব্রেস্ট ক্লিনিকে বিভিন্ন ধরনের সময় লাগতে পারে।

## ম্যামোগ্রাম

ম্যামোগ্রাম হলো স্তনের এক্স-রে। রেডিওগ্রাফার (স্তনের এক্স-রে'তে পারদর্শী একজন ব্যাক্তি) আপনাকে কোমর পর্যন্ত কাপড় খুলতে বলবেন এবং ম্যামোগ্রাফী যন্ত্রের সামনে দাঁড়াতে বলবেন। এরপর তারা একের পর এক প্রত্যেক স্তনকেই দুইটি এক্স-রে প্লেটের মাঝখানে রাখবেন যাতে স্তন দুইটিকে আস্তে কিন্তু চাপ দিয়ে চ্যাপ্টা করে ফেলা যায়। প্রতিটা স্তনের দুইটি অথবা বেশী ছবি তোলা হবে যাতে করে স্তন দুইটির কোষগুলিকে বিভিন্ন কোণ থেকে দেখা যায়।

কোন কোন মহিলার কাছে এই সময় অস্বস্তি লাগতে পারে আবার অনেকের ব্যাথাও লাগতে পারে, কিন্তু এই পরীক্ষা মাত্র কয়েক সেকেন্ড চলে।

## আলট্রাসাউন্ড স্ক্যান

আলট্রাসাউন্ড স্ক্যান উচ্চ শব্দ কম্পাঙ্কের শব্দতরঙ্গ ব্যবহারের মাধ্যমে স্তনের ছবি তোলা হয়। এ ক্ষেত্রে আপনাকে হাত মাথার উপরে তুলে কাউচে (আরাম কেদারাতে) শুতে বলা হবে। আপনার বুকের ওপরে জেল (ঘন তরল পদার্থ) লাগানো হবে এবং এর চার পাশ দিয়ে একটা স্ক্যানিং প্রোব নাড়ানো হবে, এটা অনেকটা গর্ভকালীন সময়ে পেটের বাচ্চার ছবি দেখার মতই। আলট্রাসাউন্ড স্ক্যানে ব্যথা লাগে না এবং এটা করতে কয়েক মিনিট সময় লাগে।

যদি আপনার বয়স ৩৫-এর কম হয়ে থাকে তাহলে খুব সম্ভবত আপনাকে ম্যামোগ্রামের বদলে আলট্রাসাউন্ড স্ক্যান করা হতে পারে। এটি করা হয় কারণ অল্পবয়সী মহিলাদের স্তনের কোষ একই ঘন যে ম্যমোগ্রাম করলে ভালমত ছবি আসে না। কিন্তু যদি কোন একটি জায়গা আরো ঘনিষ্টভাবে দেখার দরকার হয় তাহলে আপনার দুই ধরনের পরীক্ষা করা হতে পারে।

## ফাইন নিডল্ এ্যাসপিরেশান (এফএনএ) এবং কোর বায়োপসি

ম্যামোগ্রাম অথবা স্ক্যানের মত স্তনের পরীক্ষার সময় যদি কোন গোটা অথবা অস্বাভাবিক কিছু লক্ষ্য করা যায় তাহলে স্তনের কোষ অথবা টিস্যুর নমুনা নেওয়া হবে। এটা একটা ফাইন নিডল্ এ্যাসপিরেশান (FNA) অথবা একটা কোর বায়োপসি হতে পারে।

### এফএনএ

এফএনএ হলো একটা চিকন সূচ এবং সিরিঞ্জের মাধ্যমে স্তনের কোষ সংগ্রহ করা। এই নমুনা তখন একটি পরীক্ষাগারে পাঠানো হয় মাইক্রোস্কোপে পরীক্ষার জন্য এবং বিশেষজ্ঞরা এই ফলাফলের সাহায্যে ঠিক করবেন যে আরো কোন পরীক্ষার দরকার আছে কিনা।

### কোর বায়োপসি

একটা কোর বায়োপসিতে মাধ্যমে একটা মোটা সূচের মাধ্যমে স্তনের টিস্যুর নমুনা (দলবদ্ধ কোষের নমুনা) সংগ্রহ করা হয়, তবে শরীরের এই স্থানটিকে অবশ করার জন্য প্রথমে আপনাকে লোকাল অ্যানেসথেটিক্স্ (শুধুমাত্র ঐ জায়গাটা অবশ করে) দেওয়া হবে। বিশেষজ্ঞরা একই সময়ে কয়েকটা নমুনা নিতে পারেন। এই টিস্যুর নমুনা পরীক্ষাগারে পাঠানো হয় এবং রোগ হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য মাইক্রোস্কোপে (অনুবীক্ষণযন্ত্রে) পরীক্ষা করা হয়।

এই অবশ ভাব কেটে গেলে আপনি আপনার স্তনে ব্যথা অনুভব করতে পারেন এবং কখনও কখনও সেখানে ক্ষত সৃষ্টি হতে পারে। যদি স্থানটিতে ব্যথা করে তাহলে আপনাকে ব্যথানাশক (পেইনকিলার) ঔষধ খেতে হতে পারে।

# পরবর্তী পরীক্ষা

রোগ নির্ণয়ের জন্য সাধারণতঃ ট্রিপল এ্যাসেস্‌মেন্ট (তিন ধরনের মূল্যায়ন) করা হয় কিন্তু কখনওবা আপনার আরো বাড়তি পরীক্ষার দরকার হতে পারে। আর কোন পরীক্ষা করা হবে তা জানার জন্য আপনি ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার'স্ হেলপ্‌লাইনে **0808 800 6000** নাম্বারে ফোন করতে পারেন (চাইলে দোভাষীর সাহায্য নিতে পারেন)।

# আপনার পরীক্ষার ফলাফল জানা

যখন আপনি ফলাফল আনতে যাবেন তখন সাথে একজন লোক নিয়ে যাওয়া ভাল, সুতরাং যদি আপনার কোন সাহায্যের দরকার পড়ে তাহলে আপনি তা পেতে পারেন।

যদি পরীক্ষায় দেখা যায় যে আপনার ক্যান্সার হয়েছে তাহলে আপনার ভিতরে অনেক ধরনের অনুভূতি হতে পারে। আপনার ভয়, রাগ এবং অসহায় লাগতে পারে। ডাক্তার আপনাকে যা বলেছে তা মেনে নিতে আপনার কষ্ট হতে পারে। মনোযোগ দিয়ে কথা শুনতে এবং প্রশ্ন করতে পারেন এমন কেউ আপনার সাথে থাকলে তা বেশ উপকারে আসে। আপনাকে ব্রেস্ট কেয়ার নার্সের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেওয়া হবে যিনি আপনার সাথে আপনার রোগ নিরূপণ এবং চিকিৎসার ব্যাপারে কথা বলবেন, তিনি আপনাকে সহায়তা ও তথ্য দিবেন। ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার-এর হেলপলাইনে ফোন করলে আপনি সাহায্য পাবেন এবং এখানে আপনি আপনার নিজের ভাষায় একজন নার্স অথবা ব্রেস্ট ক্যান্সার ছিল এমন কারো সাথে কথা বলতে পারবেন।

# দ্বিতীয় খণ্ড - স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা করা

## সূচনা

ব্রেস্ট ক্যান্সার শুধুমাত্র একটা রোগ নয়। কয়েক ধরনের ব্রেস্ট ক্যান্সার আছে। রোগের বৃদ্ধির বিভিন্ন পর্যায়ে ক্যান্সার ধরা পড়তে পারে এবং এটা ভিন্ন ভিন্ন হারে বড় হয়। এই পুস্তিকা ও সিডিতে যেসব তথ্য দেয়া হয়েছে সেগুলি যাদের প্রাথমিক পর্যায়ের স্তনের ক্যান্সার ধরা পড়েছে (যে ক্যান্সার স্তনে শুরু হয়েছে এবং দেহের অন্য কোথাও এটি ছড়িয়ে পড়েছে বলে জানা নেই) তাদের জন্য। যখন স্তনের ক্যান্সার স্তন থেকে দেহের অন্যত্র ছড়িয়ে পড়ে - যেমন, হাঁড়, ফুসফুস অথবা মস্তিষ্ক - তখন তাকে দ্বিতীয় পর্যায়ের স্তনের ক্যান্সার বলে।

স্তনের ক্যান্সার একটি জটিল রোগ এবং রোগটা কোন দিকে মোড় নিবে এবং আপনার কোন চিকিৎসা করা হবে তা আগের থেকে বলা কঠিন। যখন আপনার বিশেষজ্ঞ আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো চিকিৎসার ব্যবস্থা করবেন এবং আপনাকে চিকিৎসার জন্য প্রস্তুত করবেন তখন তিনি আপনার বয়স এবং স্বাস্থ্যের অবস্থা বিবেচনা করবেন। এর ভেতরে সার্জারি (অপারেশান), রেডিওথেরাপি, কেমোথেরাপি, হরমোন থেরাপি অথবা টার্গেটকৃত থেরাপীর যে কোনও একটা অথবা কয়েকটা একসাথে দেওয়া হতে পারে।

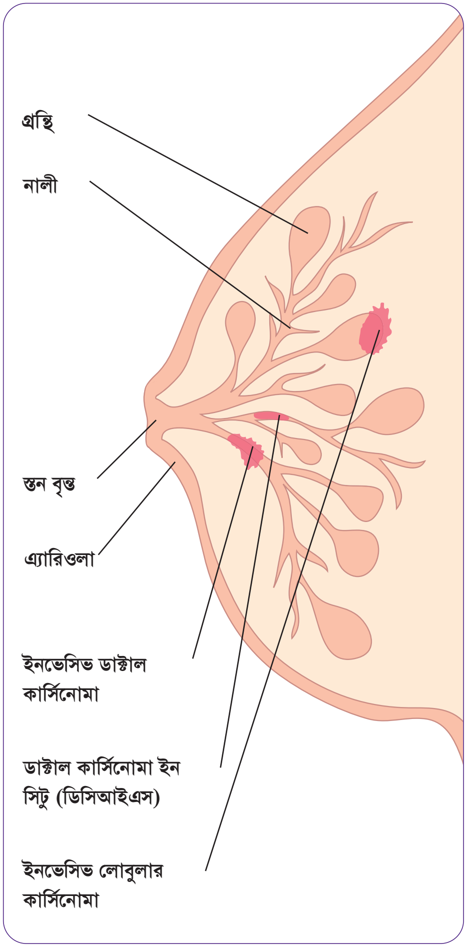
আপনি খেয়াল করবেন যে এই পুস্তিকা জুড়ে আমরা 'আপনার ডাক্তার' বলে উল্লেখ করেছি। এর কারণ হলো স্তনের ক্যান্সারের চিকিৎসা করার জন্য একসাথে কর্মরত বিভিন্ন বিষয়ে বিশেষজ্ঞের একটা টিমের কাছে যেতে বলা হয় (11 নং পৃষ্ঠা দেখুন)। আর তাই এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার জিপি যেন প্রথম থেকেই আপনাকে বিশেষজ্ঞ ব্রেস্ট ইউনিটে পাঠান। আপনার এলাকার হাসপাতালে যদি একটি স্পেশালিস্ট ব্রেস্ট ইউনিট না থাকে তাহলে আপনাকে অন্য কোন স্পেশালিস্ট ইউনিটে পাঠানোর সুপারিশ করার জন্য আবেদন করতে পারেন।

প্রতিটি রোগী একজন ব্রেস্ট কেয়ার নার্সের কাছে পৌছাতে পারবেন। আপনি ব্রেস্ট কেয়ার নার্সের অথবা স্পেশালিস্ট টীমের অন্য কোন সদস্যের সাথে আপনার সম্ভাব্য চিকিৎসা নিয়ে আলোচনা করা এবং কোন ভয় থাকলে সেটা প্রকাশের সুযোগ থাকতে হবে। আপনার যদি কোন দোভাষীর দরকার পড়ে তাহলে হাসপাতাল তার ব্যবস্থা করে দেবে। অথবা আপনি আপনার কথা অনুবাদ করে দেওয়ার জন্য পরিবারের কোন সদস্যকে বা বন্ধুকে সঙ্গে নিয়ে যেতে পারেন। এছাড়াও সাম্প্রতিক খবর জানতে এবং আমাদের বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নার্সের সাহায্য পেতে হলে আপনি বিনামূল্যে আমাদের হেল্পলাইনে ফোন করতে পারেন। আপনি যদি আপনার নিজের ভাষায় কথা বলতে চান তাহলে দোভাষী ব্যবহার করতে পারেন। একইভাবে, চিকিৎসার সময় এবং তার পরে আমাদের হেল্পলাইন টিম আপনার যে কোন ভয় নিয়ে আলোচনা করার জন্য প্রস্তুত আছে।

# স্তন ক্যান্সারের ধরন

স্তনের কোষ ডাক্ট ও লোবিউল দিয়ে গঠিত যেখানে দুধ তৈরী হয়, সেখানে এটি জমা থাকে এবং বক্ষদুগ্ধ খাওয়ানোর সময়ে এটি নিপলে গিয়ে পৌছায়। যখন স্তনের কোষগুলি অস্বাভাবিকভাবে বিভাজন শুরু করে তখন স্তনের ক্যান্সার শুরু হয়।

মূলত দুই ধরনের স্তন ক্যান্সার আছে – 'নন-ইনভেসিভ' স্তন ক্যান্সার (যে ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়ে না) এবং 'ইনভেসিভ' স্তন ক্যান্সার (যে ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়ে)




## নন-ইনভেসিভ স্তন ক্যান্সার

এর অর্থ হলো আপনার স্তনে ক্যান্সারের কোষ আছে যা অস্বাভাবিকভাবে বাড়ছে এবং ভাগ হচ্ছে। এগুলি স্তনের শুধুমাত্র স্তন নালীতেই আছে এবং তা স্তনের ভিতরে অথবা শরীরের অন্য অংশে ছড়ায়নি। এই পরিস্থিতির অফিশিয়াল নাম ডিসিআইএস (DCIS) (ডাক্টাল কারসিনোমা ইন সিটু)।

## ইনভেসিভ স্তন ক্যান্সার

'স্তন ক্যান্সার' বলতে সাধারণতঃ যা বোঝায় এটা হলো তাই। এই ইনভেসিভ স্তন ক্যান্সার হলে কোষগুলি আর শুধুমাত্র স্তনের নালীর ভেতরে আবদ্ধ থাকে না। এটা স্তনের অন্যত্র জন্মায় এবং তার ক্ষমতা থাকে শরীরের অন্য জায়গায় ছড়িয়ে পড়ার।

# ক্যান্সারের গ্রেড, আকৃতি এবং স্টেজ

স্তনের স্বাভাবিক কোষের তুলনায় স্তনের ক্যান্সার কোষ কত তাড়াতাড়ি জন্মায় এবং এগুলির ভেতরে পার্থক্য কতটুকু সেই অনুসারে স্তনের ক্যান্সার কোষকে গ্রেডিং করা হয়েছে। এটি সাধারণতঃ ১, ২ বা ৩ গ্রেডের হয়। সাধারণভাবে, লোয়ার গ্রেড (১) এর অর্থ ধীরে-বৃদ্ধি পাওয়া ক্যান্সার এবং হায়ার গ্রেড (৩) বলতে দ্রুত-বৃদ্ধি পাওয়া ক্যান্সার বুঝায়।

কোনও ক্যান্সার কতটা ছড়িয়ে পড়েছে এবং এর আকার এই রোগের বিভিন্ন স্টেজ হিসাবে পরিচিত। স্টেজ সম্পর্কে বিভিন্ন ব্যাখ্যা আছে কাজেই আপনি যদি আপনার ক্যান্সারের স্টেজ সম্পর্কে আরো জানতে চান তাহলে আপনার বিশেষজ্ঞকে এ ব্যাপারে বলুন।

# আরো পরীক্ষা

আপনার যে ধরণের ক্যান্সার হয়েছে, সেই সম্বন্ধে আরো জানার জন্য এবং আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো চিকিৎসা নিশ্চিত করার জন্য বিস্তারিত পরীক্ষা করা হতে পারে।

## হরমোন রিসেপটর পরীক্ষা

স্তন ক্যান্সারের সার্জারির পরে এই পরীক্ষা নিয়মিত করা হয়। ক্যান্সারটি ইস্ট্রোজেনের (একটি মহিলা হরমোন) প্রতি সংবেদনশীল কিনা সেটি জানার জন্য এটি করা হয়। যদি পরীক্ষার ফলাফলে দেখা যায় যে প্রভাব আছে তাহলে তার মানে হলো যে ক্যান্সার যেন আর না ফিরে আসতে পারে তা ঠেকানোর জন্য এই হরমোন থেরাপি বিশেষভাবে উপকারে আসতে পারে। (২১ নং পৃষ্ঠায় হরমোন থেরাপির ব্যাখ্যা করা হয়েছে)।

## এইচইআরটু পরীক্ষা

যখন হিউম্যান এপিডারমাল গ্রোথ ফ্যাক্টর নামক প্রোটিন এইচইআরটু নামক অন্য একটি প্রোটিনের সাথে মিলিত হয় তখন কোন কোন স্তন ক্যান্সারের কোষ ভেঙ্গে যায় এবং বড় হতে থাকে। এইচইআরটু প্রোটিন স্তন ক্যান্সারের কোষের উপরে দেখা যায়। স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত প্রায় ২০-২৫% মহিলার শরীরে অতিরিক্ত পরিমানে এইচইআরটু প্রোটিন (এইচইআরটু পজেটিভ স্তন ক্যান্সার নামে পরিচিত) আছে।

যদি আপনার এইচইআরটু পজেটিভ ক্যান্সার হয়ে থাকে তাহলে টার্গেটেড ক্যান্সার থেরাপী নামক ঔষধ কাজে লাগতে পারে (২১ নং পৃষ্ঠা দেখুন)। ন্যাশনাল গাইডেন্সে বলা আছে যে প্রাথমিক স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত সকল মহিলার তাদের এইচইআরটু লেভেল পরীক্ষা করা উচিত।

# চিকিৎসাকারী দল

একটি ব্রেস্ট ইউনিটের স্পেশালিস্ট টীমে সাধারণতঃ যারা থাকেন:

- কনসাল্‌ট্যান্ট সার্জন
- কনসাল্‌ট্যান্ট মেডিকেল অনকোলজিস্ট (ক্যান্সারের ঔষধ বিশেষজ্ঞ)
- কনসাল্‌ট্যান্ট ক্লিনিক্যাল অনকোলজিস্ট (রেডিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ)
- কনসাল্‌ট্যান্ট রেডিওলোজিস্ট (এক্স-রে এবং স্ক্যানের মাধ্যমে রোগ নিরূপণে বিশেষজ্ঞ)
- ব্রেস্ট কেয়ার নার্স (স্তন ক্যান্সার ধরা পড়া রোগীকে তথ্য এবং সহযোগিতা প্রদানে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত)
- কেমোথেরাপি নার্স (ক্যান্সার-প্রতিষেধক ঔষধ প্রদানে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত)
- কনসাল্‌ট্যান্ট হিস্টোপ্যাথলজি/সাইটোলজিস্ট (মাইক্রোস্কোপের তলায় টিস্যু ও কোষের বিশ্লেষণে বিশেষজ্ঞ)
- ডায়গনস্টিক রেডিওগ্রাফার (এক্স-রে এবং স্ক্যানিং-এ বিশেষজ্ঞ)
- থেরাপি রেডিওগ্রাফার (রেডিওথেরাপি চিকিৎসা দেওয়ার ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ)

আপনার চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আপনি আমাদের বিশেষজ্ঞ দলের কয়েকজন সদস্যকে বিভিন্ন সময়ে দেখতে পাবেন। প্রয়োজন হলে এই দলের বাইরে অন্যান্য পেশাজীবীদেরকে আনা হবে, যেমন সাইকোলজিস্ট, প্লাস্টিক সার্জন, ফিজিওথেরাপিস্ট এবং ফার্মাসিস্ট।

# চিকিৎসার ধরন নিয়ে আলোচনা করা

ডাক্তারের কাছে সব তথ্য আসার পরে তারা আপনার জন্য কোন চিকিৎসা সবচেয়ে ভাল হবে সেটা বিবেচনা করবেন। এই সময়ে আপনি ঠিক করবেন যে কতটুকু বেশী অথবা কত কম জড়িত হতে চান আপনি। কিছু মহিলা আছেন যারা তাদের অসুখ সম্বন্ধে সবকিছু জানতে চান এবং তার কোন ধরনের চিকিৎসা করা হবে তা ঠিক করার ব্যাপারে সক্রিয়ভাবে জড়িত থাকতে চান। অন্যরা তাদের রোগ সম্বন্ধে পুরোপুরি অবগত হতে চান কিন্তু কোন ধরনের চিকিৎসা করা হবে সেই সিদ্ধান্ত নেয়ার দায়িত্ব ডাক্তারদের হাতে ছেড়ে দিয়ে তারা খুশী। কেউ আছেন যিনি যতটুকু সম্ভব কম জানতে চান এবং বিশেষজ্ঞদের উপরে সব সিদ্ধান্ত ছেড়ে দেন।

আপনি যেই সিদ্ধান্তই নিন না কেন, আপনাকে তাড়াহুড়ো করে কোন চিকিৎসা শুরু করা হবে না। আপনি আসলে কি চান তা ভাবার জন্য আরো কয়েকটা বাড়তি দিন সময় নিলে এবং আপনার পার্টনার, পরিবার, বন্ধু-বান্ধব অথবা জিপির সাথে চিকিৎসা পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করলে চিকিৎসার অগ্রগতিতে কোন পরিবর্তন হবে না।

## যে প্রশ্ন আপনি করতে পারেন

আপনার মনে খুব সম্ভবত কিছু প্রশ্ন আছে এবং যতটুকু তথ্য আপনার প্রয়োজন বলে আপনি মনে করেন তার সবটুকু জানার জন্য নির্দ্বিধায় প্রশ্ন করতে পারেন। এই প্রশ্নের ভিতরে থাকতে পারে:

- এটা কেন আমার জন্য সবচেয়ে ভাল চিকিৎসা?
- অন্য কোন বিকল্প আছে কি?
- এর সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া কি?
- এটা আমার জন্য দীর্ঘ মেয়াদে কি জটিলতা বয়ে নিয়ে আসবে?
- এইসব চিকিৎসা আমার দৈনন্দিন জীবনে কতটুকু প্রভাব ফেলবে?
- এইসব চিকিৎসার জন্য আমাকে কোথায় যেতে হবে - আমাকে কি অনেক দূরে যেতে হবে?

আপনি যা বুঝতে পারবেন না তা আপনার বিশেষজ্ঞ দল আপনাকে বুঝিয়ে দিবেন। প্রস্তাবিত চিকিৎসা নিয়ে ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার'স্ হেল্পলাইনের কর্মীরা আপনার সাথে কথা বলতে পারেন, এসময়ে আপনি চাইলে আপনার ভাষার একজন দোভাষীর সাহায্য নিতে পারেন। এছাড়া তারা আপনার ভাষায় কথা বলতে পারে এমন একজন ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার ভোলেন্টিয়ারের সাথে যোগাযোগ করিয়ে

দিতে পারেন যার আগে স্তন ক্যান্সার হয়েছিল।

আপনাকে যে উপদেশ দেওয়া হয়েছে সেটা মেনে নিতে আপনি বাধ্য নন, কিন্তু মনে রাখবেন যে, আপনাকে যে চিকিৎসা নিতে বলা হচ্ছে সেটা হল চিকিৎসক দলের মতে সেরা চিকিৎসা। এটা নিয়ে গভীরভাবে ভাবুন এবং যদি মনে করেন যে অন্যের সাথে কথা বললে উপকার পাবেন তাহলে তাই করুন।

## দ্বিতীয় মতামতের জন্য অনুরোধ করা

যে কোন পর্যায়ে আপনি দ্বিতীয় মতামতের জন্য অনুরোধ করতে পারেন। আপনাকে অন্য কনসাল্‌ট্যান্টের কাছে পাঠানোর জন্য আপনি আপনার জিপি-কে অথবা বর্তমান বিশেষজ্ঞকে অনুরোধ করতে পারেন। এটা মনে রাখা জরুরী যে আপনাকে প্রথমবার যে পরামর্শ দেয়া হয়েছে তার সাথে দ্বিতীয় পরামর্শের কোন পার্থক্য নাও থাকতে পারে। দ্বিতীয় মতামত জানার জন্য যে সময় লাগে সেটা আপনার চিকিৎসার ফলাফলে কোন ক্ষতি করে না।

## চিকিৎসা নিতে রাজী না হওয়া

কোনও কোনও বিরল ক্ষেত্রে কোনও মহিলা চিকিৎসা নিতে রাজী নাও হতে পারেন। এর কারণ হল তাঁরা মনে করেন যে এই চিকিৎসা তাদের কোন উপকারে আসবে না অথবা এটা তাঁদের বর্তমান জীবনযাত্রায় গুরুতর প্রভাব ফেলবে অথবা তাঁরা ভয় পাচ্ছে।

আপনাকে যে চিকিৎসাগুলির সুযোগ দেওয়া হবে, আপনি যদি ভাবেন তার কোনও একটি অথবা কোনওটিই আপনি করবেন না, তাহলেও চূড়ান্ত সিদ্ধান্তে আসার আগে আপনাকে সতর্কতার সাথে চিন্তা করতে বলা হচ্ছে। ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার'স্ হেল্পলাইনের কর্মীরা আপনার চিকিৎসা পদ্ধতির ব্যাপারে আপনার সাথে আলোচনা করতে পারেন এবং তথ্য ও সাহায্য পেতে সাহায্য করার জন্য আপনাকে অন্য কোন সংস্থার কাছে পাঠাতে পারেন।

# চিকিৎসা

চিকিৎসা না করা হলে নন-ইনভেসিভ ক্যান্সার ইনভেসিভ্ ক্যান্সারে মোড় নিতে পারে। কাজেই ক্যান্সার যাতে ছড়িয়ে পড়ার ক্ষমতা অর্জন করতে না পারে সেটাই হল নন-ইনভেসিভ্ ক্যান্সার চিকিৎসার উদ্দেশ্য।

নন-ইনভেসিভ ক্যান্সার আছে এমন সকলের জন্য সুবিধাজনক একক কোন চিকিৎসা নেই। আপনার চিকিৎসা নির্ভর করবে নন-ইনভেসিভ ক্যান্সারের বিস্তার, গ্রেড এবং এর অবস্থান কোথায় ইত্যাদি বিষয়ের উপর। এমনও হতে পারে যে ইনভেসিভ ক্যান্সারও রয়েছে, কাজেই সেটাও আপনার চিকিৎসাকে প্রভাবিত করবে।

ইনভেসিভ ক্যান্সারের ক্ষেত্রে, চিকিৎসার লক্ষ্য হল স্তনের ভিতরে যে স্থানে ক্যান্সার হয়েছে সেই স্থান এবং বগলের যে কোন ক্ষতিগ্রস্থ লিম্ফ গ্রন্থি অপসারণ করা। এর আরো উদ্দেশ্য হল স্তন থেকে আপনার শরীরে ইতিমধ্যে ছড়িয়ে পড়েছে এমন যে কোন ক্যান্সারে আক্রান্ত কোষকে ধ্বংস করে ফেলা - এটিকে বলা হয় নিয়মতান্ত্রিক চিকিৎসা। কোমোথেরাপি, হরমোন থেরাপি এবং টার্গেটকৃত থেরাপীর সবগুলি নিয়মতান্ত্রিক চিকিৎসার অর্ন্তভূক্ত। আপনি নিজস্ব পরিস্থিতির উপরে নির্ভর করে আপনাকে এই চিকিৎসাগুলির একটি মিশ্রণ সুপারিশ করা হবে।

## অপারেশান

সাধারণতঃ স্তন ক্যান্সার আছে এমন অধিকাংশ লোকদের জন্য অপারেশান হল প্রথম চিকিৎসা। কোনও কোনও ক্ষেত্রে টিউমারকে ছোট করে ফেলার জন্য কেমোথেরাপী অথবা হরমোন থেরাপী দেওয়া হয় যাতে করে ছোট আকারের অপারেশান করা যায়। এটাকে নিও-এ্যাডজুভেন্ট চিকিৎসা বলা হয়।

### অপারেশানের ধরন

প্রধানতঃ দুই ধরনের অপারেশান আছে:

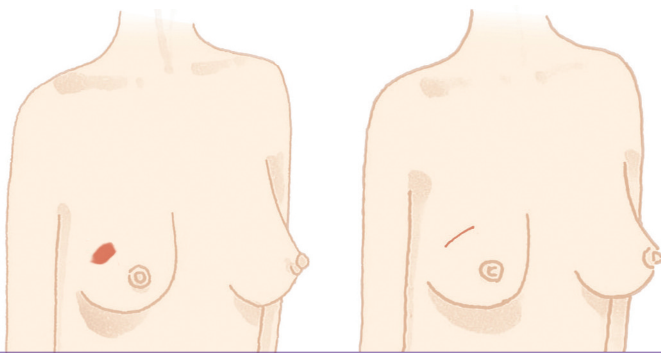
**ব্রেস্ট-কনজারভিং বা স্তন সংরক্ষণ অপারেশান** - এটা লাম্পেকটমি অথবা বড় জায়গার ক্যান্সারের চারপাশের অংশটুকু সহ কেটে বাদ দেওয়া (এখানে টিউমারকে তার আশেপাশের কিছু টিস্যু সহ তুলে ফেলা হয়) থেকে শুরু করে কোয়াড্র্যানটেকটমি (এখানে আনুমানিক স্তনের চার ভাগের একভাগ কেটে ফেলা হয়) পর্যন্ত হতে পারে। (উল্টো দিকের ছবি দেখুন।)

**ম্যাসটেকটমি** - এখানে নিপল্ থেকে শুরু করে পুরো স্তনের টিস্যু কেটে বাদ দেয়া হয়। একটা সরল ম্যাসটেকটমির অর্থ হল, পুরো স্তন কেটে বাদ দেওয়া কিন্তু স্তনের নিচের লিম্ফ গ্রন্থি এবং মাংসের কোন ক্ষতি না করা। পরিবর্তিত র‍্যাডিক্যাল (সম্পূর্ণ) ম্যাসটেকটমি হল যেখানে বগলের অল্প একটু লিম্ফ গ্রন্থির সাথে পুরো স্তন কেটে বাদ দেয়া হয়। অনেকসময়ে কখনও বুকের অল্প একটু মাংসও কেটে ফেলা হয়। (১৬ পৃষ্ঠার ছবি দেখুন)। একই সময় কোন কোন মহিলার ম্যাসটেকটমির সময় তাদের স্তন পুনঃনির্মাণও করা হয় (১৭ নং পৃষ্ঠা দেখুন)।

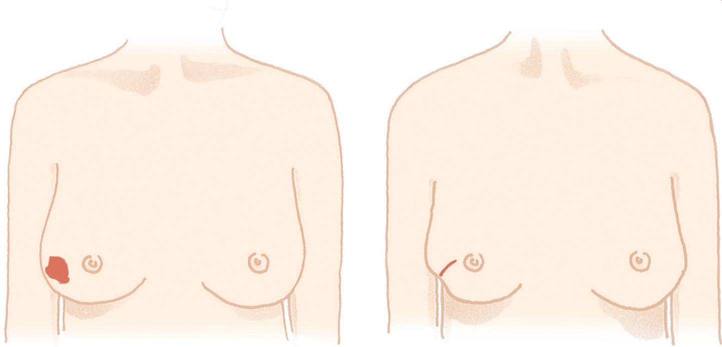
নন-ইনভেসিভ ক্যান্সারের জন্য (এবং কখনও কখনও ইনভেসিভ ক্যান্সার এর জন্যও) ব্রেস্ট-কনজারভিং অপারেশনের পরে রেডিওথেরাপি দেওয়া হয় এবং সচরাচর এটাই কার্যকরী চিকিৎসা। কিন্তু কখনও কখনও ম্যাসটেকটমিরও প্রয়োজন হয়। আপনার ডাক্তাররা আপনাকে বলবেন কেন তাঁরা একটা বিশেষ চিকিৎসাকে আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল বলে মনে করেন।

ইনভেসিভ ক্যান্সারের জন্য সার্জারির আগে একটি আলট্রাসাউন্ড স্ক্যান এবং অনেকসময় নিডল বায়োপসির মাধ্যমে বগলের তলায় লিম্ফ গ্রন্থিগুলি পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হয়। এরপরে আপনার ডাক্তার কোন্ ধরণের অপারেশান আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল হবে সেটি জানাবেন - এটি লিম্ফ নোড স্যাম্পলিং অথবা লিম্ফ নোড ক্লিয়ারেন্স হতে পারে (নিচে দেখুন)।

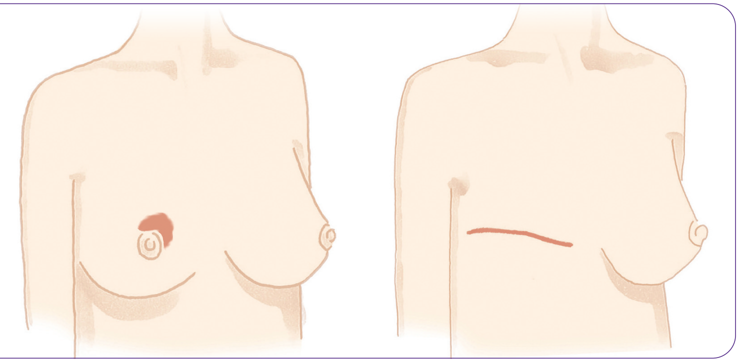
**স্তন রক্ষার অপারেশান (লাম্পেকটমি অথবা বহু জায়গায় ক্যান্সারের চারপাশের অংশটুকু সহ কেটে বাদ দেওয়া)**



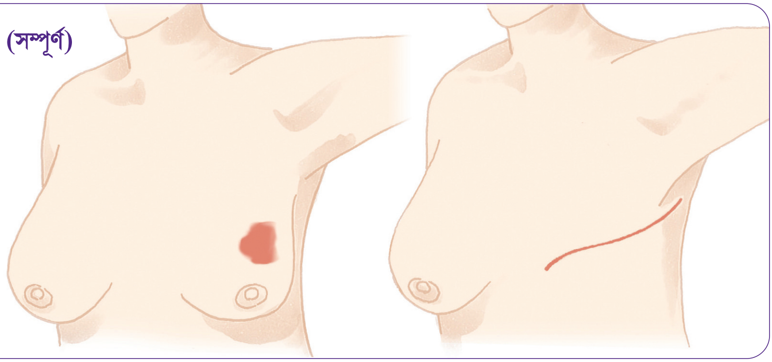
**স্তন রক্ষার অপারেশান (কোয়াড্র্যানটেকটমি অথবা সেগমেন্টাল এক্সিশান)**



**সরল ম্যাসটেকটমি**



**পরিবর্তিত র‍্যাডিক্যাল (সম্পূর্ণ) ম্যাসটেকটমি**



## লিম্ফ গ্রন্থি অপসারণ করা

ইনভেসিভ ক্যান্সারের ক্ষেত্রে আপনার বগলের তলার লিম্ফ গ্রন্থিতে ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখা আপনার ডাক্তারের জন্য জরুরী কারণ এটা আপনার পরবর্তী চিকিৎসাকে প্রভাবিত করবে। আপনার ডাক্তার কোন চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করেন তার উপরে নির্ভর করবে যে কতগুলি লিম্ফ গ্রন্থি তুলে ফেলা হলো। বগলে আনুমানিক ২০টি লিম্ফ গ্রন্থি থাকে। এর মধ্যে কিছু অথবা সবগুলো তুলে ফেলা (স্যাম্পলিং) এবং পরীক্ষা করা (ক্লিয়ারেন্স) হতে পারে।

লিম্ফ গ্রন্থি পরীক্ষার অপেক্ষাকৃত নতুন একটা পদ্ধতি আছে এটাকে সেন্টিনেল নোড বায়োপসি বলে। কোন লিম্ফ গ্রন্থি ক্ষতিগ্রস্থ হয়েছে কিনা তা দেখার জন্য এটি রেডিওঅ্যাকটিভ সামগ্রী এবং রঞ্জক পদার্থ ব্যবহার করা হয়। এই কৌশল ব্যবহার করার জন্য সার্জনদেরকে বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত হতে হবে। সেই জন্য এখনও পর্যন্ত এটা সব ব্রেস্ট ইউনিটে চালু হয়নি। আপনার হাসপাতালে এটা আছে কিনা বা এটা আপনার জন্য কার্যকরী কিনা আপনি তা জানতে চাইতে পারেন।

## কোন্ অপারেশান?

অন্যতম বড় যে সিদ্ধান্ত আপনার নিতে হবে তা হলো কোন ধরনের অপারেশান আপনার হবে সেটা নির্ধারণ। আপনার ব্যক্তিগত জীবনে আপনার পছন্দের কি প্রভাব পড়বে সেটা নিয়ে এ সময়ে ব্রেস্ট কেয়ার নার্সের সাথে কথা বললে আপনি উপকার পেতে পারেন।

কিছু মহিলাকে স্তন-সংরক্ষণ অপারেশান বা ম্যাসটেকটমির মধ্যে একটা বেছে নেবার প্রস্তাব দেয়া হবে। বর্তমানে প্রাথমিক পর্যায়ের স্তন ক্যান্সারের অর্ধেকের বেশীকে স্তন-সংরক্ষণ অপারেশানের পর রেডিওথেরাপির মাধ্যমে সারানো যায়। গবেষণায় দেখা যায় যে স্তন-সংরক্ষণ অপারেশানের পর রেডিওথেরাপি করালে দীর্ঘ জীবনলাভের সম্ভাবনা ম্যাসটেকটমি করার মতই।

আপনার কোন ধরনের স্তন-সংরক্ষণ অপারেশান করা হবে তা নির্ভর করবে ক্যান্সারের ধরন, টিউমারের আকার, টিউমারটি স্তনের কোথায় আছে এবং আশেপাশের কতটুকু টিস্যু তুলে ফেলতে হবে তার উপরে। আপনার স্তনের আকারের উপরেও এটা নির্ভর করবে। সার্জন আপনাকে সবচেয়ে ভালো কসমেটিক সেবা এবং কার্যকারী সার্জারি দিতে চাইবেন। এর মানে হলো আপনার স্তনের যতটুকু সম্ভব টিকিয়ে রাখা এবং সেইসাথে ক্যান্সার যেন পুরোপুরি সেরে যায় সেটি নিশ্চিত করা।

এমন সময় আছে যখন সার্জনরা আপনাকে যুক্তিসঙ্গত কারণেই ম্যাসটেকটমি (পুরো স্তন কেটে ফেলার) করার পরামর্শ দিবেন। সম্পূর্ণ ম্যাসটেকটমি করা ভাল যখন:

- স্তনটি ছোট এবং স্তন-সংরক্ষণ অপারেশান করলে অবশিষ্ট টিস্যু যা থাকবে তাতে স্তনের গঠনটি বিকৃত দেখাবে
- ক্যান্সারটি স্তনের একটা বড় জায়গা জুড়ে অবস্থান করে থাকে
- স্তনের একাধিক জায়গা ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়েছে
- টিউমারটি স্তনের একেবারে মাঝখানে বা নিপল্ এর একদম পেছনে আছে।

## পুনঃর্নির্মাণ

যদি আপনার ম্যাসটেকটমি হওয়ার কথা থাকে তাহলে সাধারণতঃ একই সাথে বা পরে আপনাকে একই সাথে স্তন পুনঃনির্মাণের প্রস্তাব দেওয়া হবে। এটা আংশিকভাবে নির্ভর করবে স্তন ক্যান্সারের ধরন এবং ভবিষ্যতে আপনার যে চিকিৎসা দরকার হতে পারে তার উপরে। আপনি যদি কিছুদিন অপেক্ষা করে দেখতে চান যে অপারেশানের পরে কেমন লাগছে তাহলে আপনার বিশেষজ্ঞকে জানান। কিছু মহিলা সাধারণতঃ পরে সিদ্ধান্ত নেয় যে তারা স্তন পুনঃনির্মাণ করাবে। অন্যান্যরা একটা স্তন ছাড়া এবং প্রোসথেসিস্ (কৃত্রিম স্তন যা ব্রা'র ভিতরের দিকে লাগানো থাকে) পরে থাকতে অভ্যস্ত হয়ে পড়ে এবং তারা স্তন পুনঃনির্মাণ না করার সিদ্ধান্ত নেয়।

স্তন পুনঃনির্মাণ একটা বড় মাপের অপারেশান এবং এটা সতর্কতার সাথে বিবেচনা করা উচিত। কয়েক ধরনের পুনঃনির্মাণ অপারেশান আছে এবং অনেক কিছু বিবেচনা করা উচিত। যে সার্জন অপারেশান করবেন তার সাথে এই বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে পারেন এবং তিনি এর আগে যে অপারেশান করেছেন তার ছবি দেখতে চাইতে

পারেন। আপনি আপনার ব্রেস্ট কেয়ার নার্সের সাথে এ ব্যাপারে কথা বলে দেখতে পারেন অথবা এ ধরনের স্তন পুনঃনির্মাণ অপারেশান হয়েছে এমন কোন মহিলার সাথে দেখা করে কথা বলতে চাইতে পারেন।

## কৃত্রিম স্তন

আপনার যদি ম্যাসটেকটমি করা হয় এবং আপনার স্তন যদি পুনরায় তৈরী করা না হয় তাহলে আপনি একটা কৃত্রিম স্তন পরার কথা ভাবতে পারেন। এনএইচএস ((NHS) -এ আপনি কোন প্রকার টাকা না দিয়েই একটা স্থায়ী এবং অস্থায়ী কৃত্রিম স্তন দুটোই পাওয়ার অধিকার রাখেন। অপারেশানের পরে আপনি বাসায় যাওয়ার আগে আপনার ব্রেস্ট কেয়ার নার্স, ওয়ার্ড নার্স অথবা হাসপাতালের এ্যাপ্লায়েন্স অফিসার আপনাকে একটা অস্থায়ী কৃত্রিম স্তন পরিয়ে দিতে পারেন। পরবর্তীতে আপনি পছন্দমত একটা স্থায়ী স্তন লাগাতে পারেন। (আপনার গায়ের রং-এর সাথে মিল রেখে অনেক ধরনের কৃত্রিম স্তন বাছাই করতে পারবেন)।

## আপনার অপারেশানের পরে

একেকজন একেকভাবে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করে কিন্তু এখানে যে লক্ষণ বর্ণনা করা হয়েছে তা সবার ভিতরে হয়। অপারেশানের সময় আপনার ক্ষতস্থানে ড্রেইন (নল) লাগানো হতে পারে। এই প্লাসটিকের নল ক্ষত স্থান থেকে রক্ত এবং তরল পদার্থ একটি বোতলে নিয়ে ফেলে। ড্রেইনটি কয়েক দিন থাকতে পারে তারপর একজন নার্স এটা খুলে দিবেন। ড্রেইন থাকা অবস্থায় স্বাভাবিকভাবে আপনি হাঁটা-চলা ও নড়াচড়া করতে পারবেন।

কোন কোন লোকের বুক এবং যে পাশে অপারেশান করা হয়েছে সেই পাশের বাহুর নিচ পর্যন্ত ঝিঁঝিঁ ধরার অনুভূতি, জ্বলুনি, অবশ ভাব অথবা হুঁল ফোটানো অনুভূতি হতে পারে। এটা প্রায়ই হয় এবং তা কয়েক সপ্তাহ থেকে মাস পর্যন্ত চলতে পারে। ম্যাসটেকটমির পরে কাটা জায়গাটাতে টান পড়তে পারে এবং ব্যথা হতে পারে। এ অবস্থা যখন চলে তখন আপনার পক্ষে ব্রা অথবা এমন কিছু যা ঐ স্থানে চাপ দেয় তা পরা সম্ভব নাও হতে পারে। এখানকার অনুভূতি আস্তে আস্তে কমে যেতে থাকলে কাটা স্থান পুরোপুরি সেরে ওঠার আগ পর্যন্ত আপনার বুকের আকৃতি ফুটিয়ে তোলার জন্য একটা হালকা প্রোসথেসিস (কৃত্রিম স্তন) পরতে পারেন। আপনার যদি স্তন-সংরক্ষণ অপারেশান করা হয় তাহলে সহায়ক ব্রা পরে, এমন কি রাতে ঘুমানোর সময়ও আপনি অধিকতর স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন।

আপনার যে পাশে অপারেশান করা হয়েছে সেই পাশের বাহু এবং কাঁধ কয়েক সপ্তাহের জন্য আড়ষ্ট থাকবে। পুরোপুরি নড়াচড়া করতে সাহায্য করার জন্য ব্রেস্ট কেয়ার নার্স, সার্জন অথবা ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে ব্যায়াম করতে দেবেন। সেরে ওঠার প্রক্রিয়ার অংশ হিসাবে আপনি বাড়িতে চলে যাওয়ার পরে এটা চলতে থাকবে। যদি এই ব্যায়াম করা কষ্টসাধ্য হয় তাহলে পেইনকিলার ঔষধ তা কমাতে সাহায্য করতে পারে। যদি আপনার রেডিওথেরাপি চলতে থাকে তাহলে অন্য কোন উপায়ে অন্তত দুই বছর এই ব্যায়ামগুলো করে যাওয়া জরুরী।

এছাড়া ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার থেকে স্তনের ক্যান্সার অপারেশান হবার পরে **গেটিং ফিটার, ফিলিং স্ট্রংগার: এক্সারসাইজ টু হেল্প রিকভারি নামে একটা ডিভিডি এবং লিফলেট আপনি পাবেন।**

## লিম্ফোডিমা

আপনার বাহুর নিচের থেকে কয়েকটা বা সবকটা লিম্ফ গ্রন্থি কেটে বাদ দিলে তা আপনার লিম্ফেটিক ব্যবস্থায় প্রভাব ফেলতে পারে। এর ফলে লিম্ফ নালীতে বাধা সৃষ্টি হতে পারে যার ফলে আপনার বাহুর টিস্যুগুলিতে তরল জমতে পারে। একে লিম্ফোডিমা বলা হয়। যত বেশি সংখ্যক লিম্ফগ্রন্থি কেটে ফেলা হবে, লিম্ফোডিমার আশংকা ততই বেড়ে যাবে।

যে দিকে অপারেশান করা হয়েছে সে দিকের হাত অথবা বাহু যদি ফুলে যায়, তা যত কমই হোক না কেন তাহলে তাড়াতাড়ি তা আপনার বিশেষজ্ঞ অথবা ব্রেস্ট কেয়ার নার্সকে জানান। এটা চিকিৎসার কয়েক মাস এমনকি বছরখানিক পরেও দেখা দিতে পারে। কিছু পূর্ব সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে লিম্ফোডিমার আশংকা কমানো যেতে পারে যেমন, যেদিকে অপারেশান হয়েছে সেদিকের হাত ও বাহু যেন না কাটে, আঁচড় না পড়ে, পুড়ে না যায় সেদিকে লক্ষ্য রাখা। সম্ভব হলে যেখানে অপারেশান করা হয়েছে সেই দিকের বাহুতে ব্লাড প্রেশার মাপতে বা সেই হাত থেকে রক্ত পরীক্ষার জন্য নমুনা সংগ্রহ করতে দেবেন না।

# রেডিওথেরাপি

সার্জারীর পরে স্তনের আশেপাশে যেন কোন ক্যান্সার কোষ না থাকতে পারে তার জন্য ক্যান্সার কোষকে ধ্বংসের জন্য অল্প মাত্রায় রেডিয়েশান প্রয়োগ করা হয়। এটি সাধারণতঃযেকোন ধরণের স্তন রক্ষাকারী অপারেশানের পরে ক্যান্সার যেন ফিরে না আসতে পারে সেই ঝুঁকি হ্রাসের জন্য একই স্তনে প্রয়োগ করা হয়। যদি কিছু লিম্ফ গ্রন্থি অপসারণ করা হয়ে থাকে এবং সেগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয় তাহলে এটি বগলে প্রয়োগ করা হয়। যদি সবগুলি লিম্ফ গ্রন্থি কেটে ফেলা হয় তাহলে এটি সাধারণত দেয়া হয় না।

আপনার চিকিৎসা অপারেশানের কয়েক সপ্তাহের ভেতরে শুরু হবে, এই সময়ে আপনাকে অপারেশান থেকে সম্পূর্ণভাবে সুস্থ্য হবার সুযোগ দেয়া হবে। সাধারণতঃ এই চিকিৎসা তিন থেকে ছয় সপ্তাহ ধরে প্রতি সপ্তাহে তিন থেকে পাঁচবার (সোম থেকে শুক্রবার) প্রতিদিন অথবা এক দিন পরপর দেয়া হয়।

প্রত্যেকেই আলাদা কিন্তু রেডিওথেরাপির একটি সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হল চামড়ার প্রতিক্রিয়া: চামড়ার রংয়ে পরিবর্তন, চুলকানো, টাটানো এবং/অথবা স্পর্শকাতরতা। রেডিওথেরাপি যিনি দিবেন সেই কর্মচারী যদি আপনার কোন ধরনের সমস্যা হয় তাহলে কিভাবে আপনার চামড়ার যত্ন নিবেন সেটি বলবেন।

চিকিৎসার শেষের দিকে আপনি অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করতে পারেন। ক্লান্তির এই অনুভূতি প্রায়শইঃ দেখা যায় এবং এটি বেশ কয়েক মাস ধরে চলতে পারে। সুতরাং এই সময়ে নিজের প্রতি ধৈর্য্যশীল হোন এবং নিচের প্রতিশ্রুতির কথা বিবেচনা করে আস্থা রাখুন। প্রতিদিন হাঁটার মত ব্যায়াম করলে এই ক্লান্তির হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। ক্লান্তি সম্বন্ধে আরো জানতে হলে ২৪ পৃষ্ঠা দেখুন।

## দীর্ঘমেয়াদী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

দীর্ঘ মেয়াদে কিছু মহিলার লিম্ফোডিমা দেখা যেতে পারে (উপরে দেখুন)। অন্যান্য সমস্যা পরে দেখা দিতে পারে কারণ তেজস্ক্রিয়তার ফলে কোষ, স্নায়ু অথবা হাঁড়ের ক্ষতি হয়, যদিও আধুনিক চিকিৎসার এটি বেশ বিরল।

# কেমোথেরাপি

কেমোথেরাপির মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার প্রতিরোধী ঔষধ ব্যবহার করে পুরো শরীরের চিকিৎসা করা হয়। যদি কোনও ক্যান্সার কোষ স্তন থেকে রক্তে গিয়ে মিশে থাকে তাহলে সেগুলিকে ধ্বংস করাই হল এর লক্ষ্য। এই ঔষধগুলো শরীরের ধমনীতে ইঞ্জেকশানের মাধ্যমে, ড্রিপের মাধ্যমে অথবা ট্যাবলেটের মাধ্যমে দেওয়া হয়।

আপনার সার্জারীর পরে কিন্তু রেডিওথেরাপীর আগে খুব সম্ভবত আপনাকে কেমোথেরাপী দেয়া হতে পারে। যদিও এটি উল্টো হতে পারে। অনেক সময় মহিলাদের সার্জারীর আগে টিউমারকে ছোট করে ফেলা অথবা টিউমারটি যদি খুব তাড়াতাড়ি বড় হতে থাকে তাহলে কেমোথেরাপি দেয়া হয়।

সাধারণতঃ একজন স্পেশালিস্ট কেমোথেরাপি নার্স আপনাকে একজন আউটপেশেন্ট হিসাবে কেমোথেরাপি দিবেন। আপনি নির্দিষ্ট একটি সময়ের ভেতরে প্রতি তিন থেকে চার সপ্তাহের ভেতরে ঔষধের একটি কোর্স পাবেন।

কোনও কোনও মহিলার ভিতরে কেমোথেরাপির কারণে কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা যায় কিন্তু অন্যদের ভিতরে এটা আরো বেশী দেখা যায়। ঔষধের বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া আছে এবং একই মাপের ঔষধ বিভিন্ন মহিলার ভিতরে বিভিন্ন মাত্রায় প্রভাব ফেলতে পারে। মুখের ভিতরে আলসার, গা বমি করা, দুর্বলতা, বমি করা এবং চুল পড়ে যাওয়া হলো খুবই সাধারণ কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া।

এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলোর কোন কোনটিকে কমানো যেতে পারে। যেমন, এই অসুস্থতা এবং বমি ভাব কমানোর জন্য আপনাকে ঔষধ দেয়া হতে পারে। আপনার চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে চুল পড়া কমানোর জন্য আপনাকে একটা 'কোল্ড ক্যাপ' পরার প্রস্তাব দেওয়া হতে পারে। (কোল্ড ক্যাপ চুলের গোড়ায় রক্তের প্রবাহ কমিয়ে দেয়, যার অর্থ হলো চুলের গোড়ায় ঔষধের প্রবাহও কমে যায় কারণ চুলের ফলিকলে খুব কম ঔষধ পৌছাতে পারে)।

কেমোথেরাপি সুস্থ রক্ত কোষকে প্রভাবিত করতে পারে, এর ফলে আপনি সহজেই যে কোনও সংক্রামক ব্যাধিতে বা রক্তাল্পতায় (স্বল্প সংখ্যক লোহিত রক্ত কণিকা) আক্রান্ত হতে পারেন। এই কারণে প্রতিবার চিকিৎসার আগে একবার করে আপনার রক্ত পরীক্ষা করা হবে।

আপনার বিশেষজ্ঞ অথবা কেমোথেরাপিস্ট নার্সকে কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্বন্ধে বলুন, এতে করে তারা আপনাকে দেওয়া ঔষধ পরিবর্তন করে দিতে পারে অথবা পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া কমানোর জন্য ঔষধ দিতে পারে।

## হরমোন থেরাপি

ইস্ট্রোজেন হরমোন কিছু স্তন ক্যান্সারের কোষের বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। সুতরাং আপনার স্তন ক্যান্সার ইস্ট্রোজেন হরমোন সংবেদনশীল কিনা তা জানার জন্য অপারেশানের পরে এখন নিয়মিতভাবে হরমোন রিসেপটর (hormone receptor) পরীক্ষা করা হয় (১০ নং পৃষ্ঠা দেখুন)। যদি পরীক্ষায় পজিটিভ ধরা পড়ে তাহলে আপনাকে হরমোন থেরাপি দেওয়া হতে পারে, এটা স্তন ক্যান্সারের কোষের বৃদ্ধিতে হরমোনের সহায়তা করাকে বন্ধ করে দেয়। যদি আপনার হরমোন সংবেদনশীল ক্যান্সার হয়ে থাকে তাহলে হরমোন থেরাপী নিলে এই ক্যান্সার ফিরে আসার পথ বন্ধ হয়।

সাধারণতঃ অপারেশানের পরে হরমোন থেরাপি দেওয়া শুরু হয়। আপনি যদি কেমোথেরাপি নিতে থাকেন তাহলে তা শেষ হলে হরমোন থেরাপি দেওয়া শুরু হতে পারে। বড় টিউমার ছোট করার জন্য কখনও কখনও অপারেশানের পূর্বে হরমোন থেরাপি দেওয়া হয়ে থাকে।

হরমোন গ্রহনকারী পজিটিভ স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা করার জন্য বিভিন্ন ধরনের অনেক হরমোন থেরাপি ঔষধ আছে এবং আপনার জন্য কোনটা সবচেয়ে কার্যকরী তা আপনার বিশেষজ্ঞ নির্ধারণ করবেন। সাধারণতঃ যেসব ঔষধ নেয়া হয় তার ভেতরে আছে: ট্যামোক্সিফেন; আরিমিডেক্স (এ্যানাস্ট্রোজোল); ফেমারা (লেট্রোজোল); এ্যারোমাসিন (এক্সেমেস্টেন); এবং জোলাডেক্স (গোসেরেলিন)। আপনাকে সাধারণতঃ বেশ কয়েক বছর ধরে আপনাকে এই ঔষধ নিতে হবে।

হরমোন চিকিৎসার পরে অনেক মহিলার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। এর ভেতরে আছে মেনোপসাল লক্ষণ যেমন হঠাৎ খুব গরম লাগা, রাতে ঘাম হওয়া ও হঠাৎ মেজাজের তারতম্য ঘটা। কিছু কিছু লোকের ওজন বাড়ে অথবা জয়েন্টগুলোতে ব্যথা হয়। আপনি যদি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহের কারণে হরমোন চিকিৎসা বন্ধ করতে চান তাহলে এই অবস্থা প্রথমে আপনার ডাক্তার এবং আপনার ব্রেস্ট কেয়ার নার্সের সাথে আলোচনা করুন কারণ অন্যান্য এমন কোন ঔষধ থাকতে পারে যা আপনার পক্ষে বেশী উপযোগী হবে।

## টার্গেটকৃত ক্যান্সার থেরাপি

এটি ঔষধের একটি গ্রুপ যেটি ক্যান্সার কোষের জীববিজ্ঞান পরিবর্তনের মাধ্যমে ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়া বন্ধ হয়। এই ঔষধগুলির মধ্যে হারসেপটিন (ট্রাসটুজুমাব) নামে এই ঔষধটি সবচেয়ে বেশী পরিচিত। যাদের প্রাইমারি বা সেকেন্ডারি স্তন ক্যান্সার আছে এবং যাদের এইচইআরটু (HER2) পজিটিভ, তাদের চিকিৎসায় এটা ব্যবহার করা হয়।

হারসেপটিন ক্যান্সার কোষের উপরে থাকা এইচইআরটু নামে একটি প্রোটিনের গায়ে আটকে যায় ও এই ভাবে এই ঔষধটি স্তন ক্যান্সার কোষগুলির বিভাজন ও বৃদ্ধি বন্ধ করে। এছাড়া স্তন ক্যান্সারের কোষ ধ্বংস করার জন্য এটা শরীরের রোগ প্রতিরোধ পদ্ধতিকেও সাহায্য করে। যদি আপনার স্তন ক্যান্সার এইচইআরটু পজিটিভ হয় (HER2) পরীক্ষার উপরে আরো তথ্য জানার জন্য ১০ পৃষ্ঠা দেখুন) তাহলে অধিকাংশ ক্ষেত্রে, স্তন ক্যান্সার পুনরায় হওয়ার বা ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনাকে কমানোর জন্য আপনাকে হারসেপটিন দেওয়া হবে।

# ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল

গবেষকরা স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসার উন্নতির জন্য একটানা চেষ্টা করে যাচ্ছেন। এ কারণে আপনাকে ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালে (গবেষণার জন্য অনুষ্ঠিত নতুন পরীক্ষা-নিরীক্ষাতে) অংশ নিতে বলা হতে পারে। কোন একটা বিশেষ অবস্থার সেরা চিকিৎসা বের করার জন্য এই ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের গবেষণা করা হয়। এটা কোন নতুন ঔষধের পরীক্ষা করা অথবা অন্য কোন চিকিৎসা যেমন অন্য ধরনের সার্জারি, ভিন্ন মাত্রার রেডিওথেরাপি এবং চিকিৎসার ভিতরে পার্থক্য বের করার জন্য করা হয়।

আপনাকে উপযুক্ত জ্ঞান এবং আপনার সম্মতি ছাড়া আপনার কোন প্রকার ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল শুরু করা হবে না। এর মানে হল এই ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের উদ্দেশ্য আপনাকে বোঝানো হবে, কেন আপনাকে এই ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল করা হবে তা জানানো হবে এবং আপনাকে জানানো হবে যে এটার ফলে আপনার কি হবে। আপনাকে লিখিত আকারে পুরো তথ্য জানানো হবে এবং পর্যাপ্ত সময় আপনাকে দেওয়া হবে যাতে করে আপনি বিকল্প নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। আপনাকে যদি কোন একটা ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের জন্য মনোনীত করা হয় এবং আপনি তা গ্রহণে অস্বীকার করেন তাহলে এটা মনে করে ভয় পাবেন না বা অনুশোচনা করবেন না যে আপনার ডাক্তাররা আপনাকে ভিন্নভাবে চিকিৎসা করবে। আপনি আগের মতোই যত্ন এবং চিকিৎসা পাবেন। সিদ্ধান্ত নেওয়া পুরোপুরি আপনার উপরে নির্ভর করে।

# কম বয়সী মহিলা

যেসব মহিলার মেনোপজে (ঋতুস্রাব শেষ হয়ে যাওয়া) পৌঁছায়নি, তাঁদের স্তন ক্যান্সার ধরা পড়লে প্রায়ই তাঁরা চিকিৎসার সিদ্ধান্ত গ্রহণের সময় অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা করে থাকেন। এক্ষেত্রে গর্ভধারণ, নতুন যৌন সম্পর্ক, পারিবারিক জীবন এবং পেশাগত সুযোগ-সুবিধা ইত্যাদি সকল বিষয়গুলিতে যে অনিশ্চয়তা আছে তার একটা প্রভাবও থাকতে পারে।

এখন এবং ভবিষ্যতে আপনি কি করতে চান সে সম্পর্কে সময় নিয়ে ভাবুন। শুধুমাত্র আপনিই নির্ধারণ করতে পারেন যে কোনটা আপনার জন্য সঠিক চিকিৎসা। আপনার ব্রেস্ট কেয়ার টিম আপনাকে সাহায্য করবে, এবং ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ারস্ হেলপ্লাইন কর্মীরাও আপনি চাইলে আপনার নিজের ভাষায় আপনার পছন্দ নিয়ে আলোচনা করতে সাহায্য করবে এবং প্রয়োজনে তথ্য ও সাহায্যের জন্য অন্য কোথাও পাঠাতে পারেন।

# এর সাথে কমপ্লিমেন্টারি (পরিপূরক) থেরাপিসমূহ

অনেকে আছেন যারা স্তনের ক্যান্সারের চিকিৎসার সাথে নিজেদের মানিয়ে নেয়ার জন্য কমপ্লিমেন্টারি (পরিপূরক) থেরাপি নিয়ে থাকেন যদিও এগুলির কার্যকারীতার স্বপক্ষে তেমন প্রমাণ এপর্যন্ত পাওয়া যায়নি। কিছু থেরাপি আছে যেগুলি এনএইচএস হাসপাতালে পাওয়া যায়, সুতরাং যদি আপনি আগ্রহী হন তাহলে বিস্তারিত তথ্য জানার জন্য ব্রেস্ট কেয়ার নার্সকে ফোন করুন।

আপনি যদি কোনপ্রকার কমপ্লিমেন্টারি থেরাপি কথা চিন্তা করেন তাহলে পরামর্শের জন্য সুপরিচিত প্র্যাকটিশনারের কাছে যাবেন।

আপনি যে কমপ্লিমেন্টারি থেরাপি নেবেন তা যাতে আপনার অন্য কোনও চিকিৎসার ক্ষতি করতে না পারে সেই বিষয়ে নিশ্চিত হওয়ার জন্য আপনি সর্বদা এই বিষয়টি আপনার ব্রেস্ট কেয়ার নার্স বা বিশেষজ্ঞকে জানাবেন।

# ক্লান্তি

ক্যান্সারের চিকিৎসায় ক্লান্তি একটা সাধারণ – এবং একেবারেই স্বাভাবিক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া। এর ফলে মানুষ কোনও কোনও সময় বা সবসময় ধরে দূর্বল বা পরিশ্রান্ত অনুভব করতে পারে, এমন কি দৈনন্দিন সহজ কাজ করার শক্তিও হারিয়ে ফেলতে পারে। অধিকাংশ ব্যক্তি চিকিৎসার পর ছয় মাস থেকে এক বছরের মধ্যে তাদের শক্তি ফিরে পায়, কিন্তু কারো কারো বেলায় স্থায়ী সমস্যা হতে পারে।

ক্লান্তির বিষয়টা খুব যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে। এটা আপনার মনঃসংযোগে প্রভাব ফেলতে পারে এবং আপনি রাগান্বিত, উদ্বিগ্ন এবং হতাশাগ্রস্থ অনুভব করতে পারেন। ক্লান্তি যদি আপনার জীবনযাত্রাকে প্রভাবিত করে তাহলে আপনার ডাক্তার বা ব্রেস্ট কেয়ার নার্সকে তা বলুন যাতে করে তারা এটা নিয়ন্ত্রণ করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। এবং আপনি কেমন অনুভব করছেন এবং তারা কি সাহায্য করতে পারে তা আপনার পরিবার এবং বন্ধুদেরকে জানান।

এছাড়াও আপনি ক্লান্তির কথা লিপিবদ্ধ করার জন্য একটি ডায়েরি রাখার বিষয়টি বিবেচনা করতে পারেন, এতে করে আপনি প্যাটার্ন খুঁজে পাবেন এবং নিজের জন্য জীবনকে আরো সহজতর করতে একটি রুটিনের সাথে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিতে পারবেন। এছাড়া আপনি দেখবেন সপ্তাহে তিনবার অন্ততঃ ৩০ মিনিট ধরে হালকা ব্যায়াম করলে ক্লান্তি কমে আসবে এবং এর ফলে আপনার ঘুমের পরিমান এবং স্বাভাবিক জীবনযাত্রার মান বাড়বে।

# চিকিৎসার পর

চিকিৎসার পরের সময়ে আপনার অদ্ভুত লাগতে পারে এবং আপনাকে কঠিন সময় পার করতে হতে পারেন। ক্যান্সার এবং এর চিকিৎসা থেকে শারীরিক ও মানসিক ধকল কাটিয়ে ওঠার পর একটা এ্যান্টিক্লাইমেক্সের অনুভূতি হতে পারে, বিশেষ করে আপনি যদি আশা করে থাকেন যে আপনার রোগের চিকিৎসা শেষ হয়ে যাবার পর মনের মধ্যে হাল্কা ভাব ও খুশির অনুভূতি হবে।

আপনি এবং আপনার কাছের মানুষেরা সবকিছু আগের মত ফিরে পেতে চাইবেন। কিন্তু কিছুই যেন ঘটেনি এমন মনোভাব নিয়ে কাজে ফিরে যাওয়া বা পরিবারকে দেখাশোনা করাও সহজ হবে না। কিছু বিষয় পরিবর্তন হতে পারে, সুতরাং আপনার আগের জীবনে ফিরে যেতে বা একটা ভিন্ন ভূমিকার সাথে মানিয়ে নিতে সময় নেওয়ার ব্যাপারে অনুশোচনা করবেন না।

চিকিৎসার পরে, আপনার কি হয়েছে সে সম্পর্কে আপনি ভাবতে সময় পাবেন। যদি আপনার চেহারা বা অনুভূতির স্থায়ী কোন পরিবর্তন ঘটে থাকে তাহলে আপনি যা কিছু হারিয়েছেন, তার জন্য মনের মধ্যে যে দুঃখ কষ্ট হচ্ছে সেই দুঃখকে আপনার হয়তো স্বীকার করতে ও প্রকাশ করতে হতে পারে। স্তন ক্যান্সার চিকিৎসার পরে যেসব পরিবর্তন হয়েছে তা ঠিক হতে এবং জীবনের সাথে মানিয়ে নিতে দীর্ঘ সময় লাগতে পারে। ক্যান্সার আবার হবে কিনা সে ব্যাপারে অনেক লোক উদ্বিগ্ন থাকেন। আপনার শরীরের বিষয়ে আস্থা ফিরে পেতে আপনার সময় লাগতে পারে, এবং যে কোনও ব্যথার অর্থ ক্যান্সার আবার হচ্ছে সেই ধারনা করা ঠিক নয়।

কোনও কোনও ঘটনা বিষয় বিশেষভাবে কষ্টদায়ক হতে পারে – যেমন আপনার পরীক্ষা-নিরীক্ষার দিনগুলোর জন্য আপনি যখন অপেক্ষা করছেন বা আপনার পরিচিত কারো ক্যান্সার আছে সেটা জানতে পারা। এধরনের উদ্বেগের ক্ষেত্রে আমরা সবাই আমাদের নিজেদের মত করে আচরণ করি এবং এর কোন সহজ উত্তর নেই।

আপনার স্তন ক্যান্সারের প্রভাব অনেক বছর ধরে থাকতে পারে, কিন্তু আপনার কি হয়েছে সেটা বুঝতে সময়ই আপনাকে সহায়তা করবে। এর অর্থ হতে পারে যে আপনি এমন কিছু করার জন্য আরো বেশী সময় দিতে চান যা আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ, যেমন বন্ধুদের এবং পরিবারের সাথে সময় কাটানো বা কখনও-কখনও নিজেরই মনোরঞ্জন করা।

সময় যত যাবে, আপনার দৈনন্দিন জীবনে স্তন ক্যান্সারের আর ততটা গুরুত্ব থাকবে না তবে এটা এমন একটা অভিজ্ঞতা যা আপনাকে এবং আপনার দৃষ্টিভঙ্গিকে নির্দিষ্ট রূপ দিয়েছে। মানুষ এক সময় ভবিষ্যতের স্বপ্ন দেখে, নতুন পরিকল্পনা করে এবং ফেলে রাখা কাজগুলি পুনরায় আরম্ভ করে। ব্রেস্ট ক্যান্সার আপনার জীবনকে বদলে দেয়। এর ইতিবাচক এবং নেতিবাচক উভয় প্রভাব থাকতে পারে কিন্তু অনেকে মনে করেন যে এর মাধ্যমে তারা জীবনের জন্য একটা ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি এবং নতুন অনুভূতি পেয়েছেন।

আপনি যদি চিকিৎসা চলাকালে বা চিকিৎসার পরের যে কোন সংশয় নিয়ে আলোচনা করতে চান, অথবা কোন ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ারস্ সার্ভিস্ সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে চান তাহলে আমাদের ফ্রি হেলপ্লাইনে **0808 800 6000** নম্বরে ফোন করুন ( আপনার নিজের ভাষায় কথা বলতে চাইলে একজন দোভাষীর সাহায্য নিন)।

# এ বিষয়ে আরো তথ্য জানা

## প্রয়োজনীয় ঠিকানাসমূহ

**এশিয়ান ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপ (ওয়েস্ট লন্ডন)**

টেলিফোন: 020 8893 0375 / 07723 083 007
ইমেইল: asiancancersgwl@yahoo.co.uk

এশিয়ান ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপ ক্যান্সার রোগী এবং তাদের কেয়ারারদের সহায়তা প্রদান করে যেটি সেই ব্যক্তির সাংস্কৃতিক এবং জীবনযাপনের চাহিদার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। এটি জাতিগত সংখ্যালঘুদের এমন একটি স্থানের ব্যবস্থা করে যেখানে তারা তাদের অভিজ্ঞতা নিয়ে কথা বলতে; টেলিফোনের মাধ্যমে উত্তর দিতে, ইমেইল করতে অথবা সামনাসামনি আলোচনা করতে এবং এশিয়ান কমিউনিটির ভেতরে ক্যান্সার সচেতনতা বৃদ্ধিতে অবদান রাখতে পারবেন।

**ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট**

89 Albert Embankment,
London SE1 7UQ

সাধারণ অনুসন্ধান: 020 7840 7840
হেল্পলাইন: 0808 808 00 00
ওয়েবসাইট: www.macmillan.org.uk
টেক্সট্‌ফোন: 0808 808 0121 অথবা Relay লিখে টেক্সট্‌ করুন

ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট যাদের ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তি, তাদের কেয়ারার এবং পরিবারদের বাস্তবিক, ডাক্তারী, আবেগগত এবং আর্থিক সহায়তা প্রদান করে। ফোনের মাধ্যমে এদের ক্যান্সার সাপোর্ট স্পেশালিস্টরা ক্যান্সারের ধরণ ও পরীক্ষা নিয়ে স্পেশালিস্ট সহায়তা প্রদান করতে পারেন। তারা যেসব লোকেরা ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে আছেন তাদেরকে বাস্তবিক সাহায্য ও আর্থিক সহায়তা প্রদান করে অথবা যদি কেউ শুধুমাত্র কথা বলতে চান তাহলে তারা সেটি করেন। এদের ওয়েবসাইটে ক্যান্সারের ধরন ও চিকিৎসার উপরে অভিজ্ঞ ও উঁচুমানের সাহায্যের ব্যবস্থা আছে। একটি অনলাইন কমিউনিটি আছে যেখানে লোকজন তাদের তথ্য ও সহায়তা লেনদেন করতে পারেন। এছাড়াও ম্যাকমিলান অভিজ্ঞ স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার প্রোফেশনালদের যেমন নার্স, ডাক্তার ও বেনিফিট এ্যাভাইজারদের পেছনে ফান্ড সরবরাহ করে।

# আপনি কি আরো তথ্য জানতে চান?

আপনার অনুদানের মাধ্যমে আমরা এধরনের প্রকাশনা যারা স্তনের ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়েছেন তাদের জন্য বিনামূল্যে ছাপাতে পারব। যদি আপনি অর্থ সাহায্য করতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার চেক এই ঠিকানায় পাঠান:

**Breast Cancer Care, FREEPOST RRKZ-ARZY-YCKG, 5-13 Great Suffolk Street, London SE1 0NS**

## আপনার ঠিকানা

নাম:

ঠিকানা:

পোস্টকোড: ইমেইল:

☐ আপনি যদি আমাদের থেকে ইমেইল পেতে চান তাহলে দয়া করে এখানে টিক্ দিন

**আমি একজন** (দয়া করে টিক্ দিন)

☐ এমন ব্যক্তি যার স্তনের ক্যান্সার আছে/আগে ছিল

☐ এমন ব্যক্তি যার বন্ধু/আত্মীয়ের স্তনের ক্যান্সার আছে

☐ হেলথ্কেয়ার প্রোফেশনাল

☐ অন্যান্য (দয়া করে উল্লেখ করুন)

দয়া করে অপর পৃষ্ঠার বিবরণ পূরণ করুন

**দয়া করে আমাদের জানান** যে আপনি এই ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার প্রকাশনাটি কোথা থেকে পেয়েছেন।

**ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার আপনার বিবরণ অন্য কোন সংগঠন অথবা থার্ড পার্টির কাছে দিবে না ।**

**বিভিন্ন সময়ে আমরা আপনার কাছে আমাদের সেবা অথবা কর্মকান্ড সম্বন্ধে আরো তথ্য পাঠাতে পারি ।**

☐ আপনি যদি চান আমরা যেন আপনার সাথে যোগাযোগ না করি তাহলে দয়া করে এখানে টিক্ দিন।

ফ্রী হেল্পলাইন 0808 800 6000

www.breastcancercare.org.uk

BCC99

কেন্দ্রীয় অফিস

**Breast Cancer Care**
5-13 Great Suffolk Street
London SE1 0NS
টেলিফোন 0845 092 0800
ফ্যাক্স 0845 092 0820
ইমেইল info@breastcancercare.org.uk

কেন্দ্রসমূহ

**লন্ডন এবং ইংল্যান্ডের দক্ষিন পূর্ব**
টেলিফোন 0845 077 1895
ইমেইল src@breastcancercare.org.uk

**ওয়েলশ্, সাউথ ওয়েস্ট এবং সেন্ট্রাল ইংল্যান্ড**
টেলিফোন 0845 077 1894
ইমেইল cym@breastcancercare.org.uk

**ইস্ট মিডল্যান্ডস্ এবং ইংল্যান্ডের উত্তর**
টেলিফোন 0845 077 1893
ইমেইল nrc@breastcancercare.org.uk

**স্কটল্যান্ড এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড**
টেলিফোন 0845 077 1892
ইমেইল sco@breastcancercare.org.uk

ISBN 978-1-907001-23-9

© ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার, নভেম্বার ২০০৩। এই সংস্করণ জুলাই ২০১০। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। এই পুস্তিকার কোন অংশ প্রকাশকের লিখিত পূর্ব অনুমতি নেওয়া ছাড়া যে কোন উপায়ে সংগ্রহে রাখা বা প্রচার করা যাবে না।

ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ারের বিশেষজ্ঞরা এই পুস্তিকা লিখেছেন এবং স্তনের ক্যান্সার বিষয়ক হেলথ্‌কেয়ার প্রোফেশনাল ও যারা স্তনের ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়েছিলেন তারা এটির পর্যালোচনা করেছেন।

নকশা: এসএমডি ডিজাইন
ছাপা: এফএম প্রিন্ট
অংকন: রুথ হাওয়েস
অনুবাদ এবং টাইপসেটিং: নিউকম ইউকে লিমিটেড
অনুবাদ পর্যালোচনা: এশিয়ান ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপ (ওয়েস্ট লন্ডন)

**জনগনের থেকে প্রাপ্ত অর্থ সাহায্যের ফলে আমাদের পক্ষে এই ধরনের প্রকাশনা স্তনের ক্যান্সারে আক্রান্তদের কাছে বিনামূল্যে সরবরাহ করা সম্ভব হয়েছে।**

**যদি আপনি অর্থ সাহায্য করতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার চেক এই ঠিকানায় পাঠান:**
**Breast Cancer Care, RRKZ-ARZY-YCKG,**
**5-13 Great Suffolk Street, London SE1 0NS.**

**অথবা আমাদের ওয়েবসাইট www.breastcancercare.org.uk এর মাধ্যমে অনুদান পাঠাতে পারেন।**

ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ার যদি কারো স্তনের ক্যান্সার হয়ে থাকে তাহলে তাঁকে সাহায্য করার জন্য তৈরী আছে। আমরা জনগনকে একত্রিত করি, তাদেরকে তথ্য ও সহায়তা দেই এবং সেবার মান উন্নয়নের জন্য প্রচারণা চালাই। আমরা যারা ইতিমধ্যে স্তনের ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়েছেন তাদের অভিজ্ঞতা ব্যবহার করি এবং যা করি সবকিছুর পেছনে আমাদের ক্লিনিক্যাল অভিজ্ঞতা ব্যবহার করি।

**www.breastcancercare.org.uk** ওয়েবসাইট দেখুন অথব আমাদের ফ্রী হেল্পলাইন **0808 800 6000** নাম্বারে ফোন করুন (টেক্সট্ Relay প্রি ফিক্স **18001**)।

যেকোন ভাষায় দোভাষীর ব্যবস্থা আছে। প্রশিক্ষণের জন্য কল মনিটর করা হতে পারে। কলার এবং ব্রেস্ট ক্যান্সার কেয়ারের ভেতরে গোপনীয়তা বজায় রাখা হবে।

BCC99

ইংল্যান্ড ও ওয়েলশে রেজিস্টার্ড চ্যারিটি নাম্বার (1017658)
স্কটল্যান্ডে রেজিস্টার্ড চ্যারিটি নাম্বার (SC038104).
ইংল্যান্ডে রেজিস্টার্ড কোম্পানি নাম্বার (2447182).