Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরূষাকারীর শিক্ষা

আপনার কেমোথেরাপির পাশব্র্পর্তিকির্য়া নিয়ন্ত্র্ণ করা।

এই নিদের্শিকাটি আপনার কেমোথেরাপির ফলে হওয়া পাশব্র্পর্তিকির্য়াগুলো নিয়ন্ত্র্ণ করতে সাহায্য করবে।

মূল বিষয়গুলো

- আপনার সব্াস্থ্যসেবা পর্দানকারীর নিদের্শনা অনুযায়ী ওষুধ গর্হণ করুন। এর মধ্যে অন্তভুর্ক্ত রয়েছে:
  - বমি বমি ভাব পর্তিরোধের ওষুধ (যে ওষুধ আপনাকে বমি হওয়ার অনুভূতি থেকে রক্ষা করে)।
  - মলতয্াগে সহায়তা করার জনয্ ওষুধ।
- পর্তিদিন ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন। আপনার চিকিৎসার সময় পযর্াপ্ত পরিমাণ তরল গর্হণ করা (হাইডের্টেড থাকা) খুবই গুরুতব্পূণর্।
- আপনার সব্াস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:
  - ১০০.৪°F (৩৮°C) বা তার বেশি জব্র থাকা।
  - ঠান্ডা লাগা বা কাঁপুনি হওয়া।
  - সংকর্মণের লক্ষণ রয়েছে, যেমন:
    - গলা বয্থা।
    - নতুন কাশি।
    - পর্সর্াব করার সময় জব্ালাপোড়া অনুভব হওয়া।
    - আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থান, আইভি বা মেডিপোটর্-এর স্থান, অথবা কয্াথেটারের চারপাশে লালচে ভাব, ফোলা, উষ্ণতা, বা পুঁজ দেখা দেওয়া।
  - মুখে ঘা বা মুখে বয্থা আছে, যার কারণে গিলতে, খেতে বা পান করতে কষ্ট হচ্ছে।
  - বমি বমি ভাব (বমি হওয়ার অনুভূতি) বা বমি হওয়া, এমনকি তা পর্তিরোধের ওষুধ খাওয়ার পরেও।
  - ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৪ বার বা তার বেশি ডায়রিয়া (পাতলা, পানির মতো পায়খানা) হওয়া, এমনকি তা নিয়ন্ত্রণের ওষুধ খাওয়ার পরেও।
  - ২ দিনের বেশি সময় ধরে মলতয্াগ না হওয়া বা গয্াস না হওয়া।
  - পর্সর্াব (পেশাব), মলতয্াগ, বমি বা কাশির সময় রক্ত দেখা যাচ্ছে।

আপনার পরিচযর্া দল আপনার জনয্ সপ্তাহে ৭ দিন, দিনে ২৪ ঘণ্টা উপস্থিত রয়েছে। চিকিৎসার সময় আপনার পাশব্র্পর্তিকির্য়াগুলো নিয়ন্ত্র্ণ করতে তারা আপনাকে সহায়তা করবে।

সম্ভাবয্ কেমোথেরাপির পাশব্র্পর্তিকির্য়া।

আপনার নাসর্ এই তথয্গুলো আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন এবং আপনাকে জানাবেন কোন কোন পাশব্র্পর্তিকির্য়া আপনার হতে পারে। আপনার এসব পাশব্র্পর্তিকির্য়ার মধ্যে কিছু, সবকিছু বা কোনোটি নাও হতে পারে।

আপনার নাসর্ নিচের লাইনগুলিতে আপনি যে ধরনের কেমোথেরাপি পেয়েছেন এবং যেদিন পেয়েছেন তা লিখে দেবেন।

আপনি পেয়েছেন ________________________ এ_______________________.

আপনি পেয়েছেন ________________________ এ_______________________.

আপনি পেয়েছেন ________________________ এ_______________________.

আপনি পেয়েছেন ________________________ এ_______________________.

ক্লান্তিবোধ

Please visit www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 to watch this video.

ক্লান্তি হলো অস্বাভাবিকভাবে খুব বেশি ক্লান্ত, দুর্বল অনুভব করা এবং মনে হওয়া যেন আপনার কোনো শক্তি নেই। কেমোথেরাপি চিকিৎসার কারণে সৃষ্ট ক্লান্তি সামান্য ক্লান্ত অনুভব করা থেকে শুরু করে অত্যন্ত ক্লান্ত অনুভব করার মতো হতে পারে। ক্লান্তি দ্রুত শুরু হতে পারে বা সময়ের সঙ্গে ধীরে ধীরে বাড়তে পারে।

ক্লান্তি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনি যদি ক্লান্ত বোধ করেন, তাহলে একটু বিশ্রাম নিন। আপনি প্রায় ১৫ থেকে ২০ মিনিটের ছোট ছোট ঘুম নিতে পারেন। অল্প সময়ের জন্য ঘুমিয়ে নিলে তা সারাদিনের ক্লান্তি কমাতে সাহায্য করবে। অল্প সময় ঘুমালে তা রাতে আপনার ঘুম আরও ভালো হতে সাহায্য করবে।
- আপনার শক্তির মাত্রা বজায় রাখতে সক্রিয় থাকার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, বাইরে হাঁটতে যান বা ট্রেডমিলে হাঁটুন। যারা হালকা ব্যায়াম করেন, যেমন হাঁটা, তাদের ক্লান্তি কম হতে পারে এবং তারা কেমোথেরাপির চিকিৎসা ভালোভাবে সহ্য করতে পারেন। আরও জানতে *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) পড়ুন।
- যে দিনগুলোতে এবং যে সময়ে আপনি বেশি শক্তি অনুভব করেন, সেই সময়ে কাজ বা কার্যক্রম পরিকল্পনা করুন।
- সাহায্য চাইতে ভয় পাবেন না। যে কাজ বা কার্যকলাপ আপনাকে ক্লান্ত করে, সেগুলোর জন্য আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সাহায্য চান।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল পান করুন। প্রতিদিন ৮ থেকে ১০টি (৮ আউন্সের) ক্যাফেইনবিহীন তরল পান করুন। উদাহরণ:
  - জল।
  - পানির সাথে মিশিয়ে পাতলা করা (মিশ্রিত) জুস।
  - ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত তরল, যেমন Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® এবং অন্যান্য স্পোর্টস ড্রিঙ্ক।

পড়ুন *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-

education/managing-related-fatigue) আরও জানার জন্য। আপনি এই অংশের শুরুতে থাকা ভিডিওটিও দেখতে পারেন।

বমিভাব, বমি বা ক্ষুধামন্দা।

Please visit www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy to watch this video.

কিছু কেমোথেরাপির কারণে বমিভাব (বমি হওয়ার মতো অনুভূতি) এবং বমি (বমি হওয়া) হতে পারে। এর কারণ হলো, কেমোথেরাপি মস্তিষ্কের সেই অংশকে উত্তেজিত করে যা বমিভাব নিয়ন্ত্রণ করে, অথবা মুখ, গলা, পাকস্থলী এবং অন্ত্রের আস্তরণে থাকা কোষগুলোকে উত্তেজিত করে।

বমি বমি ভাব, বমি হওয়া বা ক্ষুধা কমে যাওয়া কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশনা অনুযায়ী বমি বমি ভাব প্রতিরোধের ওষুধ গ্রহণ করুন।
- প্রতিদিন ৮ থেকে ১০টি (৮ আউন্সের) তরল পান করুন যাতে আপনি পানিশূন্য না হয়ে পড়েন (অর্থাৎ শরীর থেকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি তরল হারানো)। উদাহরণ:
    - জল।
    - পানির সাথে মিশিয়ে পাতলা করা (মিশ্রিত) জুস।
    - ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত তরল, যেমন Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® এবং অন্যান্য স্পোর্টস ড্রিঙ্ক।
- ক্যাফেইনযুক্ত কিছু পান করবেন না, যেমন কফি, চা এবং সোডা।
- বারবার অল্প পরিমাণে খাবার খান। আপনি জেগে থাকার সময় পর্যন্ত সারাদিন এটি করুন।
- তেলযুক্ত খাবার খাবেন না, যেমন ভাজা খাবার।
- আকুপ্রেশার চিকিৎসা গ্রহণ করুন। আকুপ্রেশার হলো একটি প্রাচীন চিকিৎসা পদ্ধতি, যা ঐতিহ্যবাহী চীনা চিকিৎসা পদ্ধতি অ্যাকুপাংচারের ওপর ভিত্তি করে গঠিত। আকুপ্রেশারে আপনি আপনার শরীরের নির্দিষ্ট স্থানে চাপ প্রয়োগ করেন। পড়ুন *Acupressure for Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting) আরও জানার জন্য।

বমি বমি ভাব, বমি হওয়া বা ক্ষুধা কমে যাওয়ার ক্ষেত্রে কখন আপনার

সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- ২৪ ঘণ্টার মধেয্ ৩ থেকে ৫ বার বমি হওয়া।
- বমি বমি ভাব থাকছে যা আপনার বমি বমি ভাব পর্তিরোধের ওষুধ খাওয়ার পরও ভালো হচ্ছে না।
- তরল পানীয় পান করলেই বমি হয়ে যাচ্ছে।
- মাথা ঘোরা বা দুবর্ল লাগা (যেন অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন)।
- বুক জব্লা বা পেটে বয্থা হওয়া।

পড়ুন *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)আরও জানার জনয্। আপনি এই অংশের শুরুতে থাকা ভিডিওটিও দেখতে পারেন।

কোষ্ঠকাঠিনয্

Please visit www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy to watch this video.

কোষ্ঠকাঠিনয্ হলো নিচের ১টি বা ৩টির সবকটি থাকা:

- আপনার সব্াভাবিকের তুলনায় কম মলতয্াগ হওয়া।
- কঠিন মলতয্াগ।
- মলতয্াগ করতে কষ্ট হওয়া।

এটি বয্থা এবং বমি বমি ভাবের চিকিৎসায় বয্বহৃত ওষুধের একটি সাধারণ পাশব্র্পর্তিকির্য়া। কিছু কেমোথেরাপির কারণেও কোষ্ঠকাঠিনয্ হতে পারে।

কোষ্ঠকাঠিন্য কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আঁশ বেশি আছে এমন খাবার খান। ফল, শাকসবজি, গোটা শস্য, শুকনো আলুবোখারা এবং আলুবোখারার রসে আঁশ থাকে।
- আপনি পারলে, প্রতিদিন অন্তত ৮টি (৮ আউন্সের) তরল পান করুন।
- আপনি পারলে হাঁটতে যান বা হালকা ব্যায়াম করুন।
- প্রয়োজনে কোষ্ঠকাঠিন্য চিকিৎসার জন্য প্রেসক্রিপশন ছাড়া (ডাক্তারের ব্যবস্থাপত্র ছাড়া) কেনা যায় এমন ওষুধ গ্রহণ করুন। এই ওষুধগুলো কতটুকু গ্রহণ করতে হবে তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে জানাবেন। উদাহরণ:
  - মল নরমকারী, যেমন Colace®, যা আপনার মলকে নরম করে এবং মলত্যাগ সহজ করে।
  - জোলাপ, যেমন Senokot® বা MiraLAX®, যা আপনাকে মলত্যাগে সাহায্য করে।

কোষ্ঠকাঠিন্যের ক্ষেত্রে কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- ২ দিনের বেশি সময় ধরে মলত্যাগ না হওয়া বা গ্যাস না হওয়া।
- ২ দিনের বেশি সময় ধরে শক্ত মলত্যাগ হওয়া।
- ২ দিনের বেশি সময় ধরে মলত্যাগ করতে কষ্ট হওয়া।

পড়ুন *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) আরও জানার জন্য। আপনি এই অংশের শুরুতে থাকা ভিডিওটিও দেখতে পারেন।

ডায়রিয়া

ডায়রিয়া হলো পাতলা বা পানির মতো মলতয্াগ (পায়খানা), আপনার সব্াভাবিকের তুলনায় বেশি বার মলতয্াগ হওয়া, অথবা উভয়ই। কিছু কেমোথেরাপির কারণে ডায়রিয়া হতে পারে।

ডায়রিয়া কীভাবে নিয়ন্তর্ণ করবেন

- পর্তিদিন ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন। নিশ্চিত করুন যে আপনি পানি এবং ইলেক্টের্াুলাইটযুক্ত তরল পান করছেন, যেমন Gatorade, Pedialyte, ঝোল এবং জুস।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী নিষেধ না করলে, তাহলে লোপেরামাইড (Imodium®) এর মতো পের্স্কির্পশন ছাড়া কেনা যায় এমন ডায়রিয়া পর্তিরোধের ওষুধ গর্হণ করুন।
- কমপক্ষে ১২ ঘণ্টা পযর্ন্ত বা আপনার ডায়রিয়া বন্ধ না হওয়া পযর্ন্ত কোনো মল নরম করার ওষুধ বা জোলাপ গর্হণ করবেন না।
- এড়িয়ে চলুন:
  - ঝাল খাবার, যেমন হট সস, সালসা, চিলি এবং কারি জাতীয় খাবার।
  - উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার, যেমন সম্পূণর্ শসেয্র রুটি ও সিরিয়াল, তাজা ও শুকনো ফল এবং শিম জাতীয় খাবার।
  - উচ্চ চবির্যুক্ত খাবার, যেমন মাখন, তেল, কির্মযুক্ত সস এবং ভাজা খাবার।
  - কয্াফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি, চা এবং কিছু সোডা।
- অল্প পরিমাণে নরম ও সহজপাচয্, যেগুলোতে আঁশের পরিমাণ কম। উদাহরণ হিসেবে আছে সাদা রুটি, পাস্তা, ভাত এবং সাদা বা পরিশোধিত আটা দিয়ে তৈরি খাবার। আপনার খাবার ঘরের তাপমাতর্ায় খান।
- BRATT ডায়েট অনুসরণ করুন। কলা (B), ভাত (R), আপেল সস (A), চা (T), সাদা টোস্ট (T) খান।

পড়ুন *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea) ডায়রিয়া কীভাবে নিয়ন্তর্ণ করবেন এবং কোন খাবার খাওয়া উচিত ও এড়িয়ে চলা উচিত সে সম্পকের্ আরও জানার জনয্।

ডায়রিয়ার কে্ষতের্ কখন আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার যদি নিম্নলিখিত সমসয্াগুলো থাকে তবে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন:

- ২৪ ঘণ্টার মধেয্ ৪ বার বা তার বেশি পাতলা, পানির মতো মলতয্াগ হওয়া, যা ওষুধ খাওয়ার

পরও ভালো হচ্ছে না।

- ডায়রিয়ার সঙ্গে পেটে ব্যথা ও মোচড়ানো ব্যথা হওয়া।
- BRATT ডায়েট ২ দিন অনুসরণ করার পরও ডায়রিয়া ভালো না হওয়া। পড়ুন *BRATT Diet Phase 1* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1) এবং *BRATT Diet Phase 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2) আরও জানার জন্য।
- মলদ্বারের চারপাশে (যেখান দিয়ে মল বের হয়) জ্বালা বা জ্বালাপোড়া, যা ঠিক হচ্ছে না।
- মলত্যাগের সময় রক্ত দেখা যাওয়া।

মিউকোসাইটিস

কিছু কেমোথেরাপির কারণে মিউকোসাইটিস (myoo-koh-SY-tis) হতে পারে। মিউকোসাইটিস হলো আপনার মুখের ভেতরে, জিহব্া বা ঠোঁটে লালচে ভাব, ফোলাভাব, স্পশের্ বয্থা বা ঘা হওয়া। আপনার পর্থম কেমোথেরাপি চিকিৎসার ৩ থেকে ১০ দিনের মধ‍েয্ উপসগর্ শুরু হতে পারে।

মিউকোসাইটিস কীভাবে নিয়ন্তর্ণ করবেন

- পর্তি ৪ থেকে ৬ ঘণ্টা পরপর, অথবা পর্য়োজনে আরও ঘন ঘন আপনার মুখ কুলি করুন। অয্ালকোহলবিহীন মাউথওয়াশ বয্বহার করুন অথবা নিজে একটি দর্বণ তৈরি করুন। নিজের দর্বণ তৈরি করতে, ১ কোয়াটর্ (৪ কাপ) পানির সঙ্গে ১ থেকে ২ চা-চামচ লবণ মিশিয়ে নিন।
    - মাউথওয়াশ বা দর্বণটি মুখের ভেতরে ঘুরিয়ে কুলি করুন। ১৫ থেকে ৩০ সেকেন্ড ভালোভাবে গাগর্ল করুন। তারপর এটি ফেলে দিন (থুতু ফেলে দিন)। এটি গিলে ফেলবেন না।
    - অয্ালকোহল বা হাইডের্াজেন পারঅক্সাইডযুক্ত মাউথওয়াশ বয্বহার করবেন না। এগুলো আপনার ঘা আরও খারাপ করতে পারে। অয্ালকোহল বা চিনি নেই এমন মাউথওয়াশ বয্বহার করুন, যেমন Biotène® শুষ্ক মুখের জনয্ মাউথ ওরাল রিন্স
- আপনার দাঁত ও মাড়ির জনয্ নরম বর্াশ বয্বহার করুন।
- টক (অম্লীয়), লবণাক্ত বা ঝাল খাবার খাবেন না।
- ধূমপান করবেন না বা তামাকজাত পণয্ বয্বহার করবেন না।
- যে খাবার গরম এবং স্পশের্ তাপ লাগে, সেগুলো খাবেন না।
- ঠোঁটের তব্ক মসৃণ রাখার জনয্ লিপ বাম বয্বহার করুন।
- ওরাল কর্ায়োথেরাপি আপনার জনয্ একটি বিকল্প হতে পারে কিনা তা জানতে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে পরামশর্ করুন। ওরাল কর্ায়োথেরাপি হলো একটি পর্কির্য়া যেখানে তীবর্ ঠান্ডা বয্বহার করে টিসুয্কে সুরক্ষা দেওয়া হয়।

মিউকোসাইটিসের কে্ষতের্ কখন আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- বারবার মুখে ঘা হওয়া।
- খাওয়া বা গিলতে বয্থা হওয়া।
- পযর্াপ্ত তরল পান করতে না পারা, যাতে শরীর আদরর্ থাকে (পযর্াপ্ত তরল গর্হণ করুন)।

পড়ুন *Mouth Care During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment) মুখের ঘা কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন সে সম্পর্কে আরও জানার জন্য।

দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা।

দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নিউট্রোপেনিয়া (new-tro-PEE-nia)-এর কারণে হতে পারে। নিউট্রোপেনিয়া হলো যখন আপনার রক্তে নিউট্রোফিল (NEW-tro-fills) কোষের সংখ্যা কম থাকে। নিউট্রোফিল হলো শ্বেত রক্তকণিকার একটি ধরন যা আপনার শরীরকে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে। নিউট্রোপেনিয়া প্রায়ই কেমোথেরাপির কারণে হয়।

আপনার নিউট্রোপেনিয়া থাকলে সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি থাকে। নিম্নলিখিত নির্দেশনাগুলো আপনাকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে। আপনার রক্তে নিউট্রোফিলের সংখ্যা (রক্তে নিউট্রোফিলের সংখ্যা) স্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত এই নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন।

দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- অসুস্থ ব্যক্তিদের কাছাকাছি থাকবেন না।
- সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ থেকে ৩০ সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাতের সব অংশ ঢেকে নিন। ২০ থেকে ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত, অথবা হাত শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত, হাত দুটো একসঙ্গে ঘষুন।
- মনে রাখবেন, সবসময় আপনার হাত পরিষ্কার রাখবেন:
  - খাবার খাওয়ার আগে।
  - যে কোনো কিছু জীবাণুযুক্ত হতে পারে এমন কিছু স্পর্শ করার পরে। শৌচাগার ব্যবহার করার পরে, দরজার হাতল স্পর্শ করার পরে, বা কারও সঙ্গে হাত মেলানোর পরে হাত পরিষ্কার করুন।
- ৪% ক্লোরহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) দ্রবণযুক্ত জীবাণুনাশক ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens® ব্যবহার করে গোসল করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন।

দুবর্ল রোগ পর্তিরোধ ক্ষমতার কেক্ষত্রে কখন আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- ১০০.৪° ফারেনহাইট (৩৮° সেলসিয়াস) বা তার বেশি জব্র হওয়া।
- কাঁপুনি বা শীত শীত অনুভব করা।
- সংকর্মণের অনয্ানয্ লক্ষণ বা উপসগর্ দেখা দিতে শুরু করলে, যেমন:
  - আপনার অস্েত্রাপচারের কাটা স্থান, আইভি বা মেডিপোটর্-এর স্থান, অথবা কয্াথেটারের চারপাশে লালচে ভাব, ফোলা, উষ্ণতা, বা পুঁজ দেখা দেওয়া।
  - নতুন কাশি।
  - গলা বয্থা।
  - পর্সর্াব করার সময় জব্ালাপোড়া অনুভব হওয়া।

পড়ুন *Hand Hygiene and Preventing Infection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection) এবং *নিউটের্াপিনিয়া (কম শেব্ত রক্ত কণিকার সংখয্া)* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)আরও জানার জনয্।

রক্তক্ষরণের ঝুঁকি বৃদ্ধি।

কেমোথেরাপি চিকিৎসার পরে, আপনার রক্েত পে্লটলেটের সংখয্া (পে্লটলেট কাউনট্) ১০ থেকে ১৪ দিনের জনয্ কম থাকতে পারে। পে্লটলেটের সংখয্া কম হলে আপনার শরীরের রক্তক্ষরণ বা আঘাতজনিত নীলচে দাগ থামানোর ক্ষমতা কমে যায়।

রক্তক্ষরণের ঝুঁকি বৃদ্ধি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনার দাঁত ও মাড়ির জন্য নরম ব্রাশ ব্যবহার করুন।
- সাবধান থাকুন যাতে:
  - যেকোনো কাটাছেঁড়া, আঁচড় বা ঘষা লাগা।
  - অজান্তে কোনো কিছুতে ধাক্কা লাগা বা আঘাত পাওয়া।
  - হোঁচট খেয়ে পড়ে যাওয়া।
- যদি আপনার শেভ করার প্রয়োজন হয়, তবে শুধুমাত্র একটি ইলেকট্রিক রেজর ব্যবহার করুন।
- যে কার্যকলাপগুলো আঘাতের কারণ হতে পারে, সেগুলো করবেন না।
- ব্যবহার করবেন না:
  - রেক্টাল সাপোজিটরি (কঠিন ওষুধ যা মলদ্বারের মাধ্যমে প্রবেশ করানো হয় এবং গলে যায়)।
  - এনিমা (তরল যা মলত্যাগ ঘটানোর জন্য মলদ্বারের মাধ্যমে রেকটামে প্রবেশ করানো হয়)।

রক্তক্ষরণের ঝুঁকি বৃদ্ধি পাওয়ার ক্ষেত্রে কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার যদি নিম্নলিখিত সমস্যাগুলো থাকে তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন:

- প্রস্রাবে, মলত্যাগে, বমি বা কাশির সময় রক্ত দেখা যাওয়া।
- খুব গাঢ় বা কালো রঙের মলত্যাগ।
- অজানা কারণে (অস্বাভাবিক) শরীরে কালশিটে পড়া বা নাক বা মাড়ি থেকে রক্ত পড়া।
- আপনার দৃষ্টিশক্তির পরিবর্তন।
- খুব তীব্র মাথাব্যথা বা স্ট্রোকের কোনো লক্ষণ, যেমন শরীরের এক পাশ দুর্বল হয়ে যাওয়া।

পড়ুন *About Your Low Platelet Count* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/low-platelet-count) রক্তক্ষরণের ঝুঁকি কমানোর উপায় সম্পর্কে আরও জানার জন্য।

চুল পাতলা হয়ে যাওয়া বা চুল পড়ে যাওয়া।

কিছু কেমোথেরাপি চুল পড়ে যাওয়ার কারণ হতে পারে। চুল পড়া সাধারণত আপনার প্রথম কেমোথেরাপি চিকিৎসার প্রায় ২ থেকে ৪ সপ্তাহ পরে শুরু হয়। যদি আপনার চুল পড়ে যায়, তবে আপনার শেষ চিকিৎসার কয়েক মাস পর তা আবার গজাতে শুরু করবে। আপনার চুল ভিন্ন রং বা ভিন্ন গঠনে আবার গজাতে পারে।

চুল পাতলা হওয়া বা চুল পড়া কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনার চুল যদি লম্বা হয়, তাহলে চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনি সেটি ছোট করে কেটে নিতে পারেন।
- প্রতি ২ থেকে ৪ দিন পর পর আপনার চুল ধুয়ে কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। বেবি শ্যাম্পু বা অন্য কোনো মৃদু শ্যাম্পু ব্যবহার করুন, এবং সঙ্গে ক্রিম রিন্স বা হেয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করুন।
- যেসব শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারে সানস্ক্রিন রয়েছে, সেগুলো ব্যবহার করুন। এটি আপনার মাথার ত্বককে সূর্যের ক্ষতি থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে।
- আপনার মাথার ত্বককে সূর্যের আলোতে উন্মুক্ত রাখবেন না। গ্রীষ্মকালে আপনার মাথা ঢেকে রাখুন।
- শীতকালে উষ্ণ রাখার জন্য টুপি, স্কার্ফ, পাগড়ি বা পরচুলা দিয়ে আপনার মাথা ঢেকে রাখুন। এটি পড়ে যাওয়া চুলকে ধরে রাখতে সাহায্য করতে পারে।
- স্যাটিন বা সিল্কের বালিশের কভার ব্যবহার করে ঘুমান। এগুলো অন্যান্য কাপড়ের তুলনায় বেশি মসৃণ এবং চুল জট পড়া কমাতে সাহায্য করে।
- স্কাল্প কুলিং চিকিৎসা (ঠান্ডা ক্যাপ ব্যবহার করে) আপনার জন্য উপযুক্ত কিনা তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে জিজ্ঞাসা করুন। পড়ুন *Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling)আরও জানার জন্য।

পড়ুন*Hair Loss and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment)আরও জানার জন্য।

নিউরোপ্যাথি (হাত ও পায়ে অবশভাব বা ঝিনঝিন অনুভূতি)।

কিছু কেমোথেরাপি আপনার হাত বা পায়ের স্নায়ুকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনার আঙুল বা পায়ের আঙুলে, বা উভয় স্থানেই অবশভাব বা ঝিনঝিন অনুভূতি (হালকা সুচ ফোটার বা খোঁচা লাগার মতো অনুভূতি) শুরু হতে পারে। আপনি কতদিন কেমোথেরাপি নিচ্ছেন তার ওপর নির্ভর করে, এটি অল্প সময়ের জন্য বা সারা জীবন স্থায়ী হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার উপসর্গ কমাতে ওষুধ দিতে পারেন বা আপনার কেমোথেরাপির মাত্রা পরিবর্তন করতে পারেন।

নিউরোপয্াথি কীভাবে নিয়ন্তরণ্ করবেন

- নিয়মিত বয্ায়াম করুন (একটি নিদির্ষ্ট বয্ায়ামের রুটিন রাখুন)।
- আপনি যদি ধূমপান করেন, তবে তা ছেড়ে দিন।
- অতিরিক্ত পরিমাণে অয্ালকোহল পান করবেন না।
- ঠান্ডা আবহাওয়ায় দস্তানা এবং গরম মোজা পরুন।
- চুলা, ওভেন বা ইস্তির্ বয্বহার করার সময় নিজেকে পুড়ে যাওয়া থেকে বাঁচাতে খুব সতকর্ থাকুন। আপনি আগের মতো তাপ অনুভব করতে নাও পারেন।
- আপনার পায়ে যদি ঝিনঝিন বা অবশভাব থাকে, তবে মজবুত জুতা পরুন এবং সাবধানে হাঁটুন।
- অয্াকুপাংচার করান। অয্াকুপাংচার হলো একটি চিকিৎসা পদ্ধতি যেখানে আপনার শরীরের নিদির্ষ্ট স্থানে খুব সূক্ষ্ম সূচ (সুঁই) পর্বেশ করানো হয়। পড়ুন *About Acupuncture* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture)আরও জানার জনয্।

নিউরোপয্াথির কেষ্তের্ কখন আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

যদি ওষুধ খাওয়ার পরও আপনার নিচের উপসগর্গুলো থাকে, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন:

- ঝিনঝিনে ভাব এবং অবশভাব যা আরও খারাপ হচ্ছে।
- কলম ধরা বা শাটের্র বোতাম লাগানোর মতো ছোট জিনিস ধরতে সমসয্া হওয়া।
- আপনার আঙুল, পায়ের আঙুল বা উভয় জায়গায় বয্থা, জব্ালাপোড়া, অসাড়তা বা ঝিনঝিন অনুভূতি।
- হাঁটতে সমসয্া হওয়া বা হাঁটার সময় মাটির অনুভূতি ঠিকমতো না পাওয়া।
- ভারসাময্ সমসয্া হওয়া বা হাঁটার সময় অস্থির লাগা।
- কাযর্কষ্মতা হারানো (শরীরের কোনো অংশ সব্াভাবিকভাবে কাজ করা বন্ধ হয়ে যাওয়া) যা আরও খারাপ হচ্ছে।

পড়ুন *Neuropathic Pain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain), *About Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy), এবং *Managing Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy) আরও জানার জনয্।

তব্ক ও নখের পরিবতর্ন।

কিছু কেমোথেরাপি আপনার তব্কে সাধারণ পরিবতর্ন ঘটাতে পারে, যেমন শুষ্কতা এবং চুলকানি। আপনার তব্ক, নখ, জিহব্া এবং যেসব শিরার মাধয্মে কেমোথেরাপি দেওয়া হয়েছে সেগুলো গাঢ় হয়ে যেতে পারে। আপনার নখ দুবর্ল ও ভঙ্গুর হয়ে যেতে পারে এবং ফেটে যেতে পারে।

তব্ক ও নখের পরিবতর্ন কীভাবে নিয়ন্তর্ণ করবেন

- আপনার হাত ও পা ভালোভাবে আদরর্ রাখুন। সুগন্ধিবিহীন কির্ম বা অয়েন্টমেন্ট বয্বহার করুন, যেমন Eucerin®, CeraVe® বা Aquaphor®।
- সরাসরি সূযর্ালোক এড়িয়ে চলুন। আপনার মাথার তব্ক বা শরীরকে সূযের্র আলোতে সরাসরি পর্কাশ করবেন না। পর্শস্ত কিনারাযুক্ত টুপি, হালকা রঙের পয্ান্ট এবং লমব্া হাতার শাটর্ পরুন।
- পর্তিদিন এসপিএফ ৩০ বা তার বেশি সানস্কির্ন বয্বহার করুন।
- আপনার নখ ছোট রাখুন এবং পর্ান্তগুলো মসৃণ করুন।
- বাগান করা, পরিষ্কার করা বা থালা-বাসন ধোয়ার সময় দস্তানা পরুন।
- আপনার জনয্ নখ ঠান্ডা করার চিকিৎসা একটি বিকল্প হতে পারে কিনা, তা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর কাছে জিজ্ঞাসা করুন। নখ ঠান্ডা করার চিকিৎসা হলো যখন আপনার হাত, পা বা উভয়ই বরফের পয্াক বা বরফের বয্াগ দিয়ে মোড়ানো হয়। এটি কেমোথেরাপি চলাকালীন আপনার নখে হওয়া পরিবতর্ন কমাতে সাহাযয্ করে।

তব্ক ও নখের পরিবতর্নের ক্েষতের্ কখন আপনার সব্াস্থয্েসবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার সব্াস্থয্েসবা পর্দানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার তব্কে খোসা উঠছে বা ফোস্কা পড়ছে।
- আপনার শরীরে র‍্যাশ (চমর্রোগজনিত লাল দাগ বা ফুসকুড়ি) হয়েছে।
- আপনার তব্কে নতুন কোনো গুটি বা গাঁট (লাম্প/নডিউল) দেখা দিয়েছে।
- আপনার কিউটিকল (নখের নিচের পর্ান্েতর তব্কের স্তর) লাল হয়ে গেছে এবং বয্থা করছে।
- আপনার নখের খোসা উঠতে শুরু করেছে (নখের নিচের অংশ থেকে আলাদা হয়ে যাচ্েছ) অথবা নখের নিচ থেকে তরল বের হচ্েছ।

পড়ুন *Nail Changes During Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes) এবং *Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy) আরও জানার জনয্।

ঠান্ডা সংবেদনশীলতা।

ঠান্ডা সংবেদনশীলতা ঠান্ডা তাপমাতর্া দব্ারা সৃষ্ট হয়, যেমন ঠান্ডা আবহাওয়া, ঠান্ডা খাবার এবং ঠান্ডা পানীয়। লক্ষণগুলির মধ্েয রয়েছে:

- আপনার হাত বা পায়ে অবশভাব, ঝিনঝিনে অনুভূতি (হালকা খোঁচা বা চিমটি কাটার মতো অনুভূতি) বা মাংসপেশির টান ধরা।
- আপনার ঠোঁট ও জিহব্ায় ঝিনঝিনে অনুভূতি হওয়া অথবা গলা ও চোয়ালে খিঁচুনি (টুইচ) হওয়া।
- কিছু মানুষের জিহব্ায় অদ্ভুত অনুভূতি হয়, যেমন জিহব্া ভারী লাগা এবং নাড়াতে কষ্ট হওয়া। এটি অস্পষ্ট বা জড়ানো কথা বলার কারণ হতে পারে।

কেমোথেরাপি চিকিত্সার মধয্বতর্ী সময়ে ঠান্ডা সংবেদনশীলতা সাধারণত উন্নত হয় বা চলে যায়। যত বেশি চিকিত্সা আপনার হবে, তত দীঘর্ সময় লাগতে পারে।

ঠান্ডা সংবেদনশীলতা কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- ঠান্ডা খাবার এবং পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- ঠান্ডা আবহাওয়ায় বাইরে থাকার সময় নাক এবং মুখ ঢেকে রাখুন যাতে ঠান্ডা হাওয়া শ্বাস নিতে না হয়।
- ঠান্ডা আবহাওয়ায় বাইরে থাকার সময় বা ঠান্ডা জিনিসপত্র হাতে নেওয়ার সময় দস্তানা পরুন।
- হিটিং প্যাড বা গরম প্যাচ ব্যবহার করবেন না। আপনি আগের মতো গরম অনুভব করতে পারবেন না এবং নিজেকে পোড়াতে পারেন।

ঠান্ডা সংবেদনশীলতার ক্ষেত্রে কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে।
- আপনার গলা বা বুক আঁটসাঁট লাগছে।
- আপনার চোয়ালে খিঁচুনি হচ্ছে বা গিলতে সমস্যা হচ্ছে।
- ঠান্ডা এড়িয়ে চলা বা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশনা মেনে চলার পরও আপনার উপসর্গগুলো ভালো হচ্ছে না।

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বার্তা রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সর্বদা একজন ডাক্তার বা নার্সকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত