



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

আপনার কেমোথেরাপির পাশবর্পর্তিকিরিয়া নিয়ন্ত্রণ করা।

এই তথ্য আপনাকে আপনার কেমোথেরাপির পাশবর্পর্তিকিরিয়াগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।

মূল বিষয়সমূহ।

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যেভাবে নির্দেশ দেন, সেভাবেই আপনার ওষুধ গ্রহণ করুন। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:
 - বমি বমি ভাব প্রতিরোধী ওষুধ (যে ওষুধ আপনাকে বমি হতে পারে এমন অনুভূতি থেকে রক্ষা করে)।
 - মলত্যাগে সাহায্য করার জন্য ওষুধ (পায়খানা করতে সাহায্য করে এমন ওষুধ)।
- প্রতিদিন ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন। আপনার চিকিৎসার সময় পর্যাপ্ত পরিমাণ তরল গ্রহণ করা (হাইড্রেটেড থাকা) খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:
 - ১০০.৪°F (৩৮°C) বা তার বেশি জ্বর থাকে।
 - ঠান্ডা লাগা বা কাঁপুনি হওয়া।
 - সংক্রমণের লক্ষণ রয়েছে, যেমন:
 - গলা ব্যথা।
 - নতুন কাশি।
 - পরস্রাব করার সময় জ্বালাপোড়া অনুভব হওয়া।
 - আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান (ইনসিশন) বা ক্যাথেটারের চারপাশে লালচে ভাব, ফোলাভাব, উষ্ণতা বা পুঁজ।
 - মুখে ঘা বা মুখে ব্যথা আছে, যার কারণে গিলতে, খেতে বা পান করতে কষ্ট হচ্ছে।
 - সাহায্যকারী ওষুধ খাওয়ার পরেও বমি বমি ভাব (বমি করার মতো অনুভূতি) বা বমি হওয়া।
 - ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৪ বার বা তার বেশি পাতলা/জলীয় পায়খানা (ডায়রিয়া) হচ্ছে, এমনকি এটি কমানোর জন্য ওষুধ নেওয়ার পরেও।
 - ২ থেকে ৩ দিনের বেশি সময় ধরে মলত্যাগ হয়নি বা গ্যাস বের হয়নি।
 - পরস্রাব (পেশাব), মলত্যাগ, বমি বা কাশির সময় রক্ত দেখা যাচ্ছে।

আপনার পরিচর্যা দল আপনার জন্য সপ্তাহে ৭ দিন, দিনে ২৪ ঘণ্টা উপস্থিত রয়েছে। চিকিৎসার সময় আপনার পাশবর্পর্তিকিরিয়াগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে তারা আপনাকে সহায়তা করবে।

সম্ভাব্য কেমোথেরাপির পাশবর্পর্তিকিরিয়া।

আপনার নাসর্ এই তথ্যগুলো আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন এবং আপনাকে জানাবেন কোন কোন পাশবর্পতিকির্যা আপনার হতে পারে। আপনার এসব পাশবর্পতিকির্যার মধ্যে কিছু সবকিছু বা কোনোটি নাও হতে পারে।

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

আপনি _____ তারিখে _____ গর্হণ করেছেন।

আপনি _____ তারিখে _____ গর্হণ করেছেন।

আপনি _____ তারিখে _____ গর্হণ করেছেন।

আপনি _____ তারিখে _____ গর্হণ করেছেন।

□ ক্লানিতবোধ



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

ক্লানিত হলো অসব্ভাবিকভাবে খুব বেশি ক্লানিত, দুবর্ল অনুভব করা এবং মনে হওয়া যেন আপনার কোনো শক্তি নেই। কেমোথেরাপি চিকিৎসার কারণে সৃষ্ট ক্লানিত সামান্য ক্লানিত অনুভব করা থেকে শুরু করে অত্যন্ত ক্লানিত অনুভব করার মতো হতে পারে। ক্লানিত দরুত শুরু হতে পারে বা সময়ের সঙ্গে ধীরে ধীরে বাড়তে পারে।

কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনি যদি ক্লানিত বোধ করেন, তাহলে একটু বিশ্রাম নিন। আপনি পর্যা ১৫ থেকে ২০ মিনিটের ছোট ছোট ঘুম নিতে পারেন। অল্প সময়ের জন্য ঘুমিয়ে নিলে তা সারাদিনের ক্লানিত 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 টের্ডমিলে হাঁটুন। যারা হালকা ব্যায়াম (যেমন হাঁটা) করেন, তাদের ক্লানিত কম হয় এবং তারা কেমোথেরাপি চিকিৎসা ভালোভাবে সহ্য করতে পারেন। ব্যায়ামের মাধ্যমে ক্লানিত কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য পড়ুন। *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-

education/managing-cancer-related-fatigue-exercise).

- যে দিনগুলোতে এবং যে সময়ে আপনি বেশি শক্তি অনুভব করেন, সেই সময়ে কাজ বা কাযরক্রম পরিকল্পনা করুন।
- সাহায্য চাইতে ভয় পাবেন না। যে কাজ বা কাযরকলাপ 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। পানি, পানির সঙ্গে মিশ্রিত (পাতলা করা) জুস, অথবা ইলেক্ট্রলাইটযুক্ত তরল (যেমন পেডিয়ালাইট®), গেটোরেড®, পাওয়ারেড®, এবং অন্যান্য স্পোর্টস ড্রিংক ভালো পছন্দ।

ক্লান্ত কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য পড়ুন। *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) এবং এই অংশের শুরুতে থাকা ভিডিওটি দেখুন।

□ 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 মসিত্বের সেই অংশকে উত্তেজিত করে যা বমিভাব নিয়ন্ত্রণ করে, অথবা মুখ, গলা, পাকস্থলী এবং অন্ত্রের আস্তরণে থাকা কোষগুলোকে উত্তেজিত করে।

কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশ অনুযায়ী বমিভাব প্রতিরোধের ওষুধ গ্রহণ করুন।
- প্রতিদিন ৮ থেকে ১০টি (৮ আউন্সের) তরল পান করুন যাতে আপনি পানিশূন্য না হয়ে পড়েন (অথবা শরীর থেকে সর্বাধিকের চেয়ে বেশি তরল হারানো)। পানি, পানির সঙ্গে মিশ্রিত (পাতলা করা) জুস, অথবা ইলেক্ট্রলাইটযুক্ত তরল (যেমন পেডিয়ালাইট, গেটোরেড, পাওয়ারেড এবং অন্যান্য স্পোর্টস ড্রিংক) ভালো পছন্দ।
- ক্যাফেইনযুক্ত কোনো কিছু পান করবেন না (যেমন কফি, চা এবং সোডা)।
- বারবার অল্প পরিমাণে খাবার খান। আপনি জেগে থাকার সময় পর্যন্ত সারা দিন এটি করুন।

- চবিরযুক্‌ত খাবার (যেমন ভাজা খাবার) খাবেন না।
- আকুপের্‌শার চিকিৎসা গ্রহণ করুন। আকুপের্‌শার হলো একটি পরাচীন চিকিৎসা পদ্ধতি, যা ঐতিহ্যবাহী চীনা চিকিৎসা পদ্ধতি অযাকুপাংচারের ওপর ভিত্তি করে গঠিত। আকুপের্‌শারে আপনি আপনার শরীরের নিদির্‌ষ্ট স্থানে চাপ পর্যোগ করেন। বমিভাব ও বমি কমাতে আকুপের্‌শার কীভাবে বয্‌বহার করবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জনয্‌ পড়ুন। *Acupressure for Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting).

আপনার সব্‌স্থয্‌সেবা পরদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৩ থেকে ৫ বার বমি।
- বমিভাব যা আপনার বমিভাব পরতিরোধের ওষুধ নেওয়ার পরও ভালো হয় না।
- বমি না করে তরল পান করতে পারছেন না।
- মাথা ঘোরা বা হালকা মাথাবয্‌থা অনুভব করছেন (যেন আপনি অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন)।
- অমবল বা পেটের বয্‌থা হচ্ছে।

কেমোথেরাপির সময় বমিভাব ও বমি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জনয্‌ পড়ুন। *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) এবং এই অংশের শুরুতে থাকা ভিডিওটি দেখুন।

□ 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 সব্‌ভাবিকের তুলনায় কম মলতয্‌গ হওয়া।
- কঠিন মলতয্‌গ।
- মলতয্‌গ করতে কষ্ট হওয়া।

এটি বয্‌থা ও বমিভাবের চিকিৎসায় বয্‌বহৃত ওষুধের একটি সাধারণ পাশবর্‌পর্‌তিক্রিয়া। কিছু কেমোথেরাপির কারণেও কোষ্‌ঠকাঠিনয্‌ হতে পারে।

কিভাবে 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।
- পরয়োজনে, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে ওভার-দয়-কাউন্টার ওষুধ (পেরসকির্পশন ছাড়া কেনা যায় এমন ওষুধ) গ্রহণ করুন। এক ধরনের ওষুধ হলো মল নরম করার ওষুধ (যেমন কোলেস)।[®], যা আপনার মলত্যাগকে নরম করে এবং সহজে বের হতে সাহায্য করে। আরেক ধরনের ওষুধ হলো জোলাপ (যেমন সেনোকট)।[®] অথবা মিরালয়ক্স[®], যা আপনাকে মলত্যাগ করতে সাহায্য করে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে জানাবেন এই ওষুধগুলো কতটা পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- ২ থেকে ৩ দিনের বেশি সময় ধরে মলত্যাগ হয়নি বা গ্যাস বের হয়নি।
- ২ থেকে ৩ দিনের বেশি সময় ধরে কঠিন মলত্যাগ হচ্ছে।
- ২ থেকে ৩ দিনের বেশি সময় ধরে মলত্যাগ করতে কষ্ট হচ্ছে।

কোষ্ঠকাঠিন্য কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য পড়ুন। *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) এবং এই অংশের শুরুতে থাকা ভিডিওটি দেখুন।

□ ডায়রিয়া

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

কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- প্রতিদিন ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন। নিশ্চিত করুন যে আপনি পানি এবং ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত তরল উভয়ই পান করছেন (যেমন গেটোরেড, পেডিয়ালাইট, শোরবা, এবং জুস)।
- ওভার-দয়-কাউন্টার ডায়রিয়া প্রতিরোধক ওষুধ গ্রহণ করুন, যেমন লোপেরামাইড (ইমোডিয়াম)।[®], যদি না আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে এটি না নিতে বলেন।

- কমপক্ষে ১২ ঘণ্টা পযরন্ত বা আপনার ডায়রিয়া বন্ধ না হওয়া পযরন্ত কোনো মল নরম করার ওষুধ বা জোলাপ গ্রহণ করবেন না।
- এড়িয়ে চলুন:
 - ঝাল খাবার (যেমন হট সস, সালসা, চিলি এবং কারি জাতীয় খাবার)।
 - উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার (যেমন সম্পূর্ণ শসেয়র রুটি ও সিরিয়াল, তাজা ও শুকনো ফল এবং শিমজাতীয় খাবার)।
 - উচ্চ চবিরযুক্ত খাবার (যেমন মাখন, তেল, কির্মযুক্ত সস এবং ভাজা খাবার)।
 - কফাইনযুক্ত পানীয় (যেমন কফি, চা এবং কিছু সোডা)।
- অল্প পরিমাণে নরম ও মৃদু সব্দের খাবার খান, যেগুলোতে আঁশ কম থাকে (যেমন সাদা রুটি, পাস্তা, ভাত এবং সাদা বা পরিশোধিত ময়দা দিয়ে তৈরি খাবার)। আপনার খাবার ঘরের তাপমাত্রায় খান।
- বরযাটি ডায়েট অনুসরণ করুন। কলা (B), ভাত (R), আপেল সস (A), সাদা টোস্ট (T) এবং দই (Y) খান।

ডায়রিয়া কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন এবং কোন কোন খাবার খাওয়া উচিত ও উচিত নয় সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য পড়ুন। [Managing Diarrhea \(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea\)](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea).

আপনার যদি নিম্নলিখিত সমস্যাগুলো থাকে তবে আপনার সব্স্থসেবা পরদানকারীকে ফোন করুন::

- ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৪ বা তার বেশি পাতলা, পানির মতো মলত্যাগ হচ্ছে যা ওষুধ নেওয়ার পরও ভালো হয় না।
- ডায়রিয়ার সঙ্গে পেটে ব্যথা ও খিঁচুনি।
- বরযাটি ডায়েট ২ দিন অনুসরণ করার পরও ডায়রিয়া ভালো না হওয়া।
- মলদবার (যেখান দিয়ে পায়খানা বের হয়) বা রেকটাম (পায়খানা জমা থাকার স্থান)-এর চারপাশে জ্বালা বা অসব্স্থিত যা সহজে দূর হয় না।
- মলত্যাগের সঙ্গে রক্ত থাকা।

□ মিউকোসাইটিস

কিছু কেমোথেরাপির কারণে মিউকোসাইটিস (myoo-koh-SY-tis) হতে পারে। মিউকোসাইটিস হলো আপনার মুখের ভেতরে, জিহবা বা ঠোঁটে লালচে ভাব, ফোলাভাব, স্পর্শে ব্যথা বা ঘা হওয়া। আপনার

পরথম কেমোথেরাপি চিকিৎসার ৩ থেকে ১০ দিনের মধ্যে উপসর্গ শুরু হতে পারে।

কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘণ্টা পরপর, অথবা পরয়োজনে আরও ঘন ঘন আপনার মুখ কুলি করুন। অ্যালকোহলবিহীন মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন অথবা নিজে একটি দ্রবণ তৈরি করুন। নিজের দ্রবণ তৈরি করতে, ১ কোয়ার্টার (৪ কাপ) পানির সঙ্গে ১ থেকে ২ চা-চামচ লবণ মিশিয়ে নিন।
 - মাউথওয়াশ বা দ্রবণটি মুখের ভেতরে ঘুরিয়ে কুলি করুন। ১৫ থেকে ৩০ সেকেন্ড ভালোভাবে গাগল করুন। তারপর এটি ফেলে দিন (থুতু ফেলে দিন)। এটি গিলে ফেলবেন না।
 - অ্যালকোহল বা হাইড্রোজেন পারঅক্সাইডযুক্ত মাউথওয়াশ ব্যবহার করবেন না। এগুলো আপনার ঘা আরও খারাপ করতে পারে। অ্যালকোহল ও চিনি ছাড়া মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন (যেমন বায়োটিন)।[®] PBF ওরাল রিন্স বা BetaCell™ ওরাল রিন্স)।
- আপনার দাঁত ও মাড়ির জন্য নরম ব্রাশ ব্যবহার করুন।
- টক (অম্লীয়), লবণাক্ত বা ঝাল খাবার খাবেন না।
- ধূমপান করবেন না বা তামাকজাত পণ্য ব্যবহার করবেন না।
- যে খাবার গরম এবং স্পর্শে তাপ লাগে, সেগুলো খাবেন না।
- ঠোঁটের ত্বক মসৃণ রাখার জন্য লিপ বাম ব্যবহার করুন।
- ওরাল ক্র্যাথেরাপি আপনার জন্য একটি বিকল্প হতে পারে কিনা তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন। ওরাল ক্র্যাথেরাপি হলো একটি চিকিৎসা পদ্ধতি, যেখানে অতিরিক্ত ঠান্ডা ব্যবহার করে টিসু ধ্বংস করা হয়।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- বারবার মুখে ঘা হওয়া।
- খাওয়া বা গিলতে ব্যথা হওয়া।
- শরীর আদর্শ (পয়রাপ্ত তরল থাকা) রাখার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে তরল পান করতে না পারা।

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

□ দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা।

দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নিউট্রোপেনিয়া (new-tro-PEE-nia)-এর কারণে হতে পারে।

নিউটেরাপেনিয়া হলো যখন আপনার রক্তে নিউটেরাফিল (NEW-tro-fills) কোষের সংখ্যা কম থাকে। নিউটেরাফিল হলো শেবত রক্তকণিকার একটি ধরন যা আপনার শরীরকে সংকরমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে। নিউটেরাপেনিয়া পরাযই কেমোথেরাপির কারণে হয়।

আপনার নিউটেরাপেনিয়া থাকলে সংকরমণের ঝুঁকি বেশি থাকে। নিম্নলিখিত নিদের্শনাগুলো আপনাকে সংকরমণ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে। আপনার রক্তে নিউটেরাফিলের সংখ্যা (রক্তে নিউটেরাফিলের সংখ্যা) সর্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত এই নিদের্শনাগুলো অনুসরণ করুন।

কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- অসুস্থ বয়স্কদের 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 জিনিস স্পর্শ করার পরে যা জীবাণু থাকতে পারে (যেমন শৌচাগার ব্যবহার করার পর, দরজার হ্যান্ডেল ধরার পর, বা হাত মেলানোর পর)।
- ৪% কেলারহেক্সিডিন গ্লুকোনোট (সিএইচজি) সলিউশন অ্যান্টিসেপটিক তব্বক পরিষ্কারক (যেমন হিবিকেলনস) দিয়ে গোসল করুন।[®]। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নিদের্শাবলি মেনে চলুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- ১০০.৪° ফারেনহাইট (৩৮° সেলসিয়াস) বা তার বেশি জ্বর হয়।
- কাঁপুনি বা শীতল অনুভূতি (ঠান্ডা লাগা) হচ্ছে।
- সংকরমণের অন্যান্য লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা দিতে শুরু করলে, যেমন:
 - কোনো আঘাত বা অসুস্থতার ক্ষতস্থানে, অথবা ক্যাথেটার প্রবেশ করানোর স্থানে লালচে ভাব, ফোলাভাব, উষ্ণতা বা পুঁজ হয়।
 - নতুন কাশি।
 - গলা ব্যথা।
 - পরস্রাব করার সময় জ্বালাপোড়া অনুভূতি।

সংক্রমণ থেকে বাঁচার উপায় সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য পড়ুন। *Hand Hygiene and Preventing Infection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection) এবং *নিউট্রোপেনিয়া (কম শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা)* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count).

□ রক্তক্ষরণের ঝুঁকি বৃদ্ধি।

কেমোথেরাপি চিকিৎসার পরে, আপনার রক্ত প্লেটলেটের সংখ্যা (প্লেটলেট কাউন্ট) ১০ থেকে ১৪ দিনের জন্য কম থাকতে পারে। প্লেটলেটের সংখ্যা কম হলে আপনার শরীরের রক্তক্ষরণ বা আঘাতজনিত নীলচে দাগ থামানোর ক্ষমতা কমে যায়।

কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনার দাঁত ও মাড়ির জন্য নরম ব্রাশ ব্যবহার করুন।
- সাবধান থাকুন যাতে:
 - কোনো কাটা, আঁচড় বা খোঁচা না লাগে।
 - অজান্তে কোনো জিনিসে ধাক্কা লাগা বা কোনো জিনিসে আঘাত করা।
 - হোঁচট খেয়ে পড়ে যাওয়া
- যদি আপনার শেভ করার পরয়োজন হয়, তবে শুধুমাত্র একটি ইলেকট্রিক রেজর ব্যবহার করুন।
- যে কাষরকলাপগুলো আঘাতের কারণ হতে পারে, সেগুলো করবেন না।
- ব্যবহার করবেন না:
 - রেক্টাল সাপোজিটরি (এক ধরনের কঠিন ওষুধ যা মলদ্বার দিয়ে পরবেশ করানো হয় এবং ভেতরে গলে যায়)।
 - এনিমা (এক ধরনের তরল যা মলদ্বারের মাধ্যমে রেক্টামে পরবেশ করানো হয়, যাতে মলত্যাগ হতে সহায়তা করে)।

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

- আপনার পরসরাবে, মলত্যাগে, বমিতে বা কাশির সময় রক্ত দেখা গেলে।
- খুব গাঢ় বা কালো রঙের মলত্যাগ।
- কোনো স্পষ্ট কারণ ছাড়াই (অস্বাভাবিক) শরীরে কালশিটে পড়া বা নাক বা মাড়ি থেকে

রক্তপাত হওয়া।

- আপনার দৃষ্টিশক্তি পরিবর্তন।
- খুব তীব্র মাথাব্যথা বা স্টেরকের যেকোনো লক্ষণ, যেমন শরীরের এক পাশ দুবল হয়ে যাওয়া।

রক্তপাতের ঝুঁকি কমানোর উপায়গুলো সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, *About Your Low Platelet Count* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/low-platelet-count).

□ চুল পাতলা হয়ে যাওয়া বা চুল পড়ে যাওয়া।

কিছু কেমোথেরাপি চুল পড়ে যাওয়ার কারণ হতে পারে। চুল পড়া সাধারণত আপনার প্রথম কেমোথেরাপি চিকিৎসার পর 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।

কিভাবে 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 স্ফেঞ্জ কিরম 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। গরীষ্মকালে আপনার মাথা ঢেকে রাখুন।
- শীতকালে উষ্ণ রাখার জন্য টুপি, স্কাফার, পাগড়ি বা পরচুলা দিয়ে আপনার মাথা ঢেকে রাখুন। এটি পড়ে যাওয়া চুলকে ধরে রাখতে সাহায্য করতে পারে।
- স্যাঁটিন বা সিলেকর 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। আরও তথ্যের জন্য, পড়ুন *Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp).

cooling).

আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার সময় চুল পড়া সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য পড়ুন *Hair Loss and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment).

□ নিউরোপ্যাথি (হাত ও পায়ে অবশ্য বা ঝিনঝিন অনুভূতি)।

কিছু কেমোথেরাপি আপনার হাত বা পায়ের স্নায়ুকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনার আঙুল বা পায়ের আঙুলে, বা উভয় স্থানেই অবশ্য বা ঝিনঝিন অনুভূতি (হালকা সূচ 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 উপসর্গগুলো কমাতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন বা আপনার কেমোথেরাপির মাত্রা পরিবর্তন করতে পারেন।

কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- নিয়মিত ব্যায়াম করুন (একটি নির্দিষ্ট ব্যায়ামের রুটিন রাখুন)।
- আপনি যদি ধূমপান করেন, তবে তা ছেড়ে দিন।
- অতিরিক্ত পরিমাণে অ্যালকোহল পান করবেন না।
- ঠান্ডা আবহাওয়ায় দস্তানা এবং গরম মোজা পরুন।
- চুলা, ওভেন বা ইস্ত্রি ব্যবহার করার সময় নিজেকে পুড়ে যাওয়া থেকে বাঁচাতে খুব সতর্ক থাকুন। আপনি আগের মতো তাপ অনুভব করতে নাও পারেন।
- আপনার পায়ে যদি ঝিনঝিন বা অবশ্য থাকে, তবে মজবুত জুতা পরুন এবং সাবধানে হাঁটুন।
- অ্যাকুপাংচার করান। অ্যাকুপাংচার হলো ঐতিহ্যবাহী চীনা চিকিৎসা পদ্ধতির একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। এটি শরীরের নির্দিষ্ট স্থানে খুব পাতলা সূঁচ ব্যবহার করে করা হয়। আরও তথ্যের জন্য পড়ুন *About Acupuncture* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture).

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

- ঝিনঝিন করা এবং অসাড়তা যা আরও খারাপ হচ্ছে।
- কলম ধরা বা শাটের বোতাম লাগানোর মতো ছোট জিনিসপত্র সামলাতে সমস্যা হওয়া।
- আপনার আঙুল, পায়ের আঙুল বা উভয় জায়গায় ব্যথা, জ্বালাপোড়া, অসাড়তা বা ঝিনঝিন

অনুভূতি।

- হাঁটার সময় সমস্যা হওয়া বা হাঁটার সময় মাটির অনুভূতি ঠিকভাবে না পাওয়া।

নিউরোপ্যাথি সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, 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).

□ তব্ক ও নখের পরিবর্তন।

কিছু কেমোথেরাপি আপনার তব্কের পরিবর্তন ঘটাতে পারে। আপনার তব্ক, নখ, জিহবা এবং যেসব শিরায় কেমোথেরাপি দেওয়া হয়েছে সেগুলো কালো হয়ে যেতে পারে। আপনার তব্কে সাধারণ পরিবর্তনও হতে পারে, যেমন শুষ্কতা এবং চুলকানি। আপনার নখ দুর্বল ও ভঙ্গুর হয়ে যেতে পারে এবং ফেটে যেতে পারে।

কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনার হাত ও পা ভালোভাবে আদর্শ রাখুন। সুগন্ধিবিহীন কির্ম বা অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করুন (যেমন ইউসেরিন)[®], সেরাভে[®], অথবা অয়াকুয়াফোর[®]).
- সরাসরি সূর্যালোক এড়িয়ে চলুন। আপনার মাথার তব্ক বা শরীরকে সূর্যের আলোতে সরাসরি পরকাশ করবেন না। পরশস্বত কিনারাযুক্ত টুপি, হালকা রঙের প্যান্ট এবং লম্বা হাতের শাট পরুন।
- প্রতিদিন এসপিএফ ৩০ বা তার বেশি সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- আপনার নখ ছোট রাখুন এবং পরান্তগুলো মসৃণ করুন।
- বাগান করা, পরিষ্কার করা বা থালা-বাসন ধোয়ার সময় দস্তানা পরুন।
- আপনার জন্ম নখ ঠান্ডা করার চিকিৎসা একটি বিকল্প হতে পারে কিনা, তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে জিজ্ঞাসা করুন। নখ ঠান্ডা করার চিকিৎসা হলো যখন আপনার হাত, পা বা উভয়ই বরফের প্যাঁক বা বরফের ব্যাগ দিয়ে মোড়ানো হয়। এটি কেমোথেরাপি চলাকালীন আপনার নখে হওয়া পরিবর্তন কমাতে সাহায্য করে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার তব্কে খোসা উঠছে বা ফোসকা পড়ছে।
- আপনার শরীরে ফুসকুড়ি হয়েছে।

- আপনার তব্কে কোনো নতুন ফুসকুড়ি বা পিণ্ড (দানা) দেখা দিয়েছে।
- আপনার কিউটিকল (নখের নিচের পরান্নেত থাকা তব্কের স্তর) লাল হয়ে গেছে এবং বয্থা করছে।
- আপনার নখ উঠে যাচ্ছে (নখের গোড়া থেকে উঠে আসছে) বা নখের নিচ থেকে তরল বের হচ্ছে।

নখের পরিবর্তন সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, 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).

□ ঠান্ডা সংবেদনশীলতা।

ঠান্ডা সংবেদনশীলতা হলো আপনার হাত বা পায়ে অসাড়তা, ঝিনঝিন অনুভূতি (হালকা খোঁচা বা সূচ ফোটার মতো অনুভূতি) অথবা খিঁচুনি হওয়া। আপনি ঠোঁট এবং জিহ্বায় অসাড়তা অনুভব করতে পারেন, অথবা গলা এবং চোয়ালে খিঁচুনি (টান) হতে পারে। কিছু লোক তাদের জিহ্বায় অস্বাভাবিক অনুভূতি অনুভব করে, যেন এটি ভারী এবং নড়ানো কঠিন। ফলে তাদের কথা অস্পষ্ট হতে পারে।

ঠান্ডা সংবেদনশীলতা ঠান্ডা তাপমাত্রা দ্বারা সৃষ্ট হয়, যেমন ঠান্ডা আবহাওয়া, ঠান্ডা খাবার এবং ঠান্ডা পানীয়।

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

কিভাবে 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।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on March 23, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবর্সব্তব্ সংর্কিষ্ত