



রোগী এবং শূশরুক্ষাকারীর শিক্ষা

# আপনার কেমোথেরাপির পাশবর্পর্তিকির্যা নিয়ন্তরণ করা।

এই নিদের্শিকাটি আপনার কেমোথেরাপির ফলে হওয়া পাশবর্পর্তিকির্যাগুলো নিয়ন্তরণ করতে সাহায্য করবে।

## মূল বিষয়গুলো

- আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারীর নিদের্শনা অনুযায়ী ওষুধ গ্রহণ করুন। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:
  - বমি বমি ভাব পর্তিরোধের ওষুধ (যে ওষুধ আপনাকে বমি হওয়ার অনুভূতি থেকে রক্ষা করে)।
  - মলত্যাগে সহায়তা করার জনয় ওষুধ।
- পর্তিদিন ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন। আপনার চিকিৎসার সময় পয়রাপ্ত পরিমাণ তরল গ্রহণ করা (হাইডের্টেড থাকা) খুবই গুরুতব্পূর্ণ।
- আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:
  - ১০০.৪°F (৩৮°C) বা তার বেশি জব্বর থাকা।
  - ঠান্ডা লাগা বা কাঁপুনি হওয়া।
  - সংকরণের লক্ষণ রয়েছে, যেমন:
    - গলা বয়্থা।
    - নতুন কাশি।
    - পর্সরাব করার সময় জব্বলাপোড়া অনুভব হওয়া।
    - আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থান, আইভি বা মেডিপোর্টর-এর স্থান, অথবা কয়্যথেটারের চারপাশে লালচে ভাব, ফোলা, উষ্ণতা, বা পুঁজ দেখা দেওয়া।

- মুখে ঘা বা মুখে বয়্খা 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 নিয়ন্তরণের ওষুধ খাওয়ার পরেও।
- ২ দিনের বেশি সময় ধরে মলত্যাগ না হওয়া বা গ্যাস না হওয়া।
- পরস্রাব (পেশাব), মলত্যাগ, বমি বা কাশির সময় রক্ত দেখা যাচ্ছে।

আপনার পরিচয়র্ দল আপনার জনয়্ সপ্তাহে ৭ দিন, দিনে ২৪ ঘণ্টা উপস্থিত রয়েছে। চিকিৎসার সময় আপনার পাশব্র্পর্তিকির্যাগুলো নিয়ন্তরণ করতে তারা আপনাকে সহায়তা করবে।

## সম্ভাবয়্ কেমোথেরাপির পাশব্র্পর্তিকির্যা।

আপনার নাসর্ এই তথয়্গুলো আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন এবং আপনাকে জানাবেন কোন কোন পাশব্র্পর্তিকির্যা আপনার হতে পারে। আপনার এসব পাশব্র্পর্তিকির্যার মধ্যেয়্ 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](http://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 ক্লান্তি অনুভব করা থেকে শুরু করে অত্যন্ত ক্লান্তি অনুভব করার মতো হতে পারে। ক্লান্তি দ্রুত শুরু হতে পারে বা সময়ের সঙ্গে ধীরে ধীরে বাড়তে পারে।

### ক্লান্তি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনি যদি ক্লান্তি বোধ করেন, তাহলে একটু বিশ্রাম নিন। আপনি পর্য্য 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 টের্ডমিলে 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](http://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 কাযর্কর্ম পরিকল্পনা করুন।

- সাহায্য চাইতে ভয় পাবেন না। যে কাজ বা কাযর্কলাপ 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 (মিশির্ত) জুস।
  - ইলেক্ট্রলাইটযুক্ত তরল, যেমন Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® এবং অন্যান্য স্পোর্টস ড্রিংক।

পড়ুন *Managing Cancer-Related Fatigue*

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)) আরও জানার জন্য। আপনি এই অংশের শুরুতে থাকা ভিডিওটিও দেখতে পারেন।

বমিভাব, বমি বা ক্షুধামন্দা।

▶ Please visit [www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy](http://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 মসিতষ্কর 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 ক্ಷুধা কমে যাওয়া কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনার সবস্বস্থ্যসেবা পরদানকারীর নিদেৰ্শনা অনুযায়ী বমি বমি ভাব পর্তিরোধের ওষুধ গৰ্হণ করুন।
- পর্তিদিন ৮ থেকে ১০টি (৮ আউনেসর) তরল পান করুন যাতে আপনি পানিশূন্য না হয়ে পড়েন (অথরাং শরীর থেকে সব্ভাবিকের চেয়ে বেশি তরল হারানো)। উদাহরণ:
  - জল।
  - পানির সাথে মিশিয়ে পাতলা করা (মিশির্ত) জুস।
  - ইলেক্টরলাইটযুক্ত তরল, যেমন Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® এবং অন্যান্য স্েপাটরস ডির্ঙ্ক।
- কফাইনযুক্ত কিছু পান করবেন না, যেমন কফি, চা এবং সোডা।
- বারবার অল্প পরিমাণে খাবার খান। আপনি জেগে থাকার সময় পযরন্ত সারাদিন এটি করুন।
- তেলযুক্ত খাবার খাবেন না, যেমন ভাজা খাবার।
- আকুপের্শার চিকিৎসা গৰ্হণ করুন। আকুপের্শার হলো একটি পর্তীন চিকিৎসা পদ্ধতি, যা ঐতিহ্যবাহী চীনা চিকিৎসা পদ্ধতি অয্াকুপাংচারের ওপর ভিত্তি করে গঠিত। আকুপের্শারে আপনি আপনার শরীরের নিদিৰ্ষ্ট স্থানে চাপ পর্যোগ করেন। পড়ুন *Acupressure for Nausea and Vomiting* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)) আরও জানার জনয়্।

বমি বমি ভাব, বমি হওয়া বা ক্ಷুধা কমে যাওয়ার কেস্তেৰ্ কখন আপনাব সৰ্বস্খস্বেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনাব সৰ্বস্খস্বেবা পরদানকারীকে কল করুন, যদি আপনাব:

- ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৩ থেকে ৫ বার বমি হওয়া।
- বমি বমি ভাব থাকছে যা আপনাব 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 জ্বালা বা পেটে বয্থা হওয়া।

পড়ুন *Managing Nausea and Vomiting* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)) আরও জানাব জনয়। আপনি এই অংশের শুরুতে থাকা ভিডিওটিও দেখতে পারেন।

## কোষ্ঠকাঠিনয়



Please visit [www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) to watch this video.

কোষ্ঠকাঠিনয় হলো নিচের ১টি বা ৩টির সবকটি থাকা:

- আপনাব সৰ্ব্ভাবিকের তুলনায় কম মলতয়্যগ হওয়া।
- কঠিন মলতয়্যগ।
- মলতয়্যগ করতে কষ্ট হওয়া।

এটি বয়খা এবং বমি বমি ভাবের চিকিৎসায় বয়বহৃত ওষুধের একটি সাধারণ পাশবর্পর্তিকির্য়া। কিছু কেমোথেরাপির কারণেও কোষ্ঠকাঠিনয়্ হতে পারে।

## কোষ্ঠকাঠিনয়্ কীভাবে নিয়ন্তর্গ করবেন

- আঁশ বেশি আছে এমন খাবার খান। ফল, শাকসবজি, গোটা শস্য, শুকনো আলুবোখারা এবং আলুবোখারার রসে আঁশ থাকে।
- আপনি পারলে, পর্তিদিন অন্তত ৮টি (৮ আউনেসর) তরল পান করুন।
- আপনি পারলে হাঁটতে যান বা হালকা বয়্যাম করুন।
- পর্য়োজনে কোষ্ঠকাঠিনয়্ চিকিৎসার জনয়্ পেরসকির্পশন ছাড়া (ডাক্তারের বয়বস্থাপতর্ ছাড়া) কেনা যায় এমন ওষুধ গর্হণ করুন। এই ওষুধগুলো কতটুকু গর্হণ করতে হবে তা আপনার সবস্থয়সেবা পর্দানকারী আপনাকে জানাবেন। উদাহরণ:
  - মল নরমকারী, যেমন Colace<sup>®</sup>, যা আপনার মলকে নরম করে এবং মলতয়্যগ সহজ করে।
  - জোলাপ, যেমন Senokot<sup>®</sup> বা MiraLAX<sup>®</sup>, যা আপনাকে মলতয়্যগে সাহাযয়্ করে।

## কোষ্ঠকাঠিনেয়র্ কেষ্টের্ কখন আপনার সবস্থয়সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার সবস্থয়সেবা পর্দানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- ২ দিনের বেশি সময় ধরে মলতয়্যগ না হওয়া বা গয়্যস না হওয়া।
- ২ দিনের বেশি সময় ধরে শক্ মলতয়্যগ হওয়া।
- ২ দিনের বেশি সময় ধরে মলতয়্যগ করতে কষ্ট হওয়া।

পড়ুন *How to Manage Constipation* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation](http://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 মলত্যাগ (পায়খানা), আপনার সম্ভাবিকের তুলনায় বেশি বার মলত্যাগ হওয়া, অথবা উভয়ই। কিছু কেমোথেরাপির কারণে ডায়রিয়া হতে পারে।

## ডায়রিয়া কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- প্রতিদিন ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন। নিশ্চিত করুন যে আপনি পানি এবং ইলেক্ট্রোলাইটযুক্ত তরল পান করছেন, যেমন Gatorade, Pedialyte, ঝোল এবং জুস।
- আপনার সবস্বস্থ্যসেবা প্রদানকারী নিষেধ না করলে, তাহলে লোপেরামাইড (Imodium®) এর মতো পেরসক্রিপশন ছাড়া কেনা যায় এমন ডায়রিয়া প্রতিরোধের ওষুধ গ্রহণ করুন।
- কমপক্ষে ১২ ঘণ্টা পয়রন্ট বা আপনার ডায়রিয়া বন্ধ না হওয়া পয়রন্ট 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 শস্যের রুটি ও সিরিয়াল, তাজা ও শুকনো ফল এবং শিম জাতীয় খাবার।
  - উচ্চ চর্বিযুক্ত খাবার, যেমন মাখন, তেল, কির্মযুক্ত সস এবং ভাজা খাবার।

- ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি, চা এবং কিছু সোডা।
- অল্প পরিমাণে নরম ও সহজপাচ্য, যেগুলোতে আঁশের পরিমাণ কম। উদাহরণ হিসেবে আছে সাদা রুটি, পাস্তা, ভাত এবং সাদা বা পরিশোধিত আটা দিয়ে তৈরি খাবার। আপনার খাবার ঘরের তাপমাত্রায় 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)) ডায়রিয়া কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন এবং কোন খাবার খাওয়া উচিত ও এড়িয়ে চলা উচিত সে সম্পর্কে আরও জানার জন্য।

### ডায়রিয়ার ক্ষেত্রে কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

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

- ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৪ বার বা তার বেশি পাতলা, পানির মতো মলত্যাগ 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](http://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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2)) আরও জানার জন্য।
- মলদবারের চারপাশে (যেখান দিয়ে মল বের হয়) জ্বালা বা

জবালাপোড়া, 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, জিহ্বা বা ঠোঁটে লালচে ভাব, ফোলাভাব, স্পর্শে ব্যথা বা ঘা হওয়া। আপনার প্রথম কেমোথেরাপি চিকিৎসার ৩ থেকে ১০ দিনের মধ্যে উপসর্গ শুরু হতে পারে।

## মিউকোসাইটিস কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘণ্টা পরপর, অথবা প্রয়োজনে 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 গাগরুল 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 বা চিনি নেই এমন মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন, যেমন Biotène® শুষ্ক মুখের জন্য মাউথ 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 স্পর্শের তাপ লাগে, সেগুলো খাবেন না।
- ঠোঁটের তব্ক মসৃণ রাখার জন্য লিপ বাম ব্যবহার করুন।
- ওরাল কন্সল্টেথেরাপি আপনার জন্য একটি বিকল্প হতে পারে কিনা তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন। ওরাল কন্সল্টেথেরাপি হলো একটি পরিকল্পনা যেখানে তীব্র ঠান্ডা ব্যবহার করে টিসুয়ে সুরক্ষা দেওয়া হয়।

## মিউকোসাইটিসের ক্ষেত্রে কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- বারবার মুখে ঘা হওয়া।
- খাওয়া বা গিলতে ব্যথা হওয়া।
- পয়রাপ্ত তরল পান করতে না পারা, যাতে শরীর আদর্শ থাকে (পয়রাপ্ত তরল গ্রহণ করুন)।

পড়ুন *Mouth Care During Your Cancer Treatment*

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)) মুখের ঘা কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন সে সম্পর্কে আরও জানার জন্য।

## দুবর্ল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা।

দুবর্ল 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 শেব্ত রক্তকণিকার একটি ধরন যা আপনার শরীরকে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে। নিউট্রোপেনিয়া পর্যায়

কেমোথেরাপির কারণে হয়।

আপনার নিউটেরাপেনিয়া থাকলে সংকরমণের ঝুঁকি বেশি থাকে। নিম্নলিখিত নির্দেশনাগুলো আপনাকে সংকরমণ 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 গ্লুকোনেন্ট (CHG) দ্রবণযুক্ত জীবাণুনাশক ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens® ব্যবহার করে গোসল করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন।

দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ক্ষেত্রে কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা

## পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার সবস্বস্থ্যসেবা পরদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- ১০০.৪° ফারেনহাইট (৩৮° সেলসিয়াস) বা তার বেশি জ্বর হওয়া।
- কাঁপুনি বা শীত শীত অনুভব করা।
- সংক্রমণের অন্যান্য লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা দিতে শুরু করলে, যেমন:
  - আপনার অস্বস্তিপচারের কাটা স্থান, আইভি বা মেডিপোর্ট-এর স্থান, অথবা ক্যাথেটারের চারপাশে লালচে ভাব, ফোলা, উষ্ণতা, বা পুঁজ দেখা দেওয়া।
  - নতুন কাশি।
  - গলা বস্খা।
  - পরস্রাব করার সময় জ্বালাপোড়া অনুভব হওয়া।

পড়ুন *Hand Hygiene and Preventing Infection*

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)) এবং নিউট্রোপিনিয়া (কম শেব্ত রক্ত কণিকার সংখ্যা) ([www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count](http://www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)) আরও জানার জনয়।

## রক্তক্షরণের ঝুঁকি বৃদ্ধি।

কেমোথেরাপি চিকিৎসার পরে, আপনার রক্তে প্লেটলেটের সংখ্যা (প্লেটলেট কাউন্ট) ১০ থেকে ১৪ দিনের জনয় কম থাকতে পারে। প্লেটলেটের সংখ্যা কম হলে আপনার শরীরের রক্তক্షরণ বা আঘাতজনিত নীলচে দাগ থামানোর ক্షমতা কমে যায়।

## রক্তক্ষরণের ঝুঁকি বৃদ্ধি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনার দাঁত ও মাড়ির জনয়নরম বর্শা 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 পরয়োজন হয়, তবে শুধুমাত্র একটি ইলেকট্রিক রেজর ব্যবহার করুন।
- যে কাষরকলাপগুলো আঘাতের কারণ হতে পারে, সেগুলো করবেন না।
- ব্যবহার করবেন না:
  - রেক্টাল সাপোজিটরি (কঠিন ওষুধ যা মলদ্বারের মাধ্যমে পরবেশ করানো হয় এবং গলে যায়)।
  - এনিমা (তরল যা মলত্যাগ ঘটানোর জন্য মলদ্বারের মাধ্যমে রেক্টামে পরবেশ 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:

- পরস্পরে, 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 দৃষ্টিশক্তি পরিবর্তন।
- খুব তীব্র মাথাব্যথা বা সেট্রাকের 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/low-platelet-count)) রক্তক্ಷরণের 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 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।

### 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 স্কেল্ড ক্রিম রিন্স বা হেয়ার কন্ডিশনার ব্যবহার করুন।
- যেসব শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারে সানস্ক্রিন রয়েছে, সেগুলো ব্যবহার করুন। এটি আপনার মাথার ত্বকে সূর্যের ক্ষতি থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে।
- আপনার মাথার ত্বকে সূর্যের আলোতে উন্মুক্ত রাখবেন না। গরীষ্মকালে আপনার মাথা ঢেকে রাখুন।

- শীতকালে উষ্ণ রাখার জন্য টুপি, স্কাফর, পাগডি 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](http://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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment)) আরও জানার জন্য।

**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 স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার উপসর্গ কমাতে ওষুধ দিতে পারেন বা আপনার কেমোথেরাপির মাত্রা পরিবর্তন করতে পারেন।

**নিউরোপ্যাথি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন**

- নিয়মিত ব্যায়াম করুন (একটি নিদির্ষ্ট 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 অবশ্যাব থাকে, তবে মজবুত জুতা পরুন এবং সাবধানে হাঁটুন।
- অয়্যকুপাংচার করান। অয়্যকুপাংচার হলো একটি চিকিৎসা পদ্ধতি যেখানে আপনার শরীরের নিদির্ষ্ট স্থানে খুব সূক্ষ্ম সূচ (সুই) পরবেশ করানো হয়। পড়ুন *About Acupuncture* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture)) আরও জানার জন্য।

## নিউরোপ্যাথির ক্ষেত্রে কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

যদি ওষুধ খাওয়ার পরও আপনার নিচের উপসর্গগুলো থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন:

- ঝিনঝিনে ভাব এবং অবশ্যাব যা আরও খারাপ হচ্ছে।
- কলম ধরা বা শাটের বোতাম লাগানোর মতো ছোট জিনিস ধরতে সমস্যা হওয়া।
- আপনার আঙুল, পায়ের আঙুল বা উভয় জায়গায় ব্যথা, জ্বালাপোড়া, অসাড়তা বা ঝিনঝিন অনুভূতি।

- হাঁটতে সমস্যা হওয়া বা হাঁটার সময় মাটির অনুভূতি ঠিকমতো না পাওয়া।
- ভারসাম্য সমস্যা হওয়া বা হাঁটার সময় অস্থির লাগা।
- কাযক্ষমতা হারানো (শরীরের কোনো অংশ স্বাভাবিকভাবে কাজ করা বন্ধ হয়ে যাওয়া) যা আরও খারাপ হচ্ছে।

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

### তব্ক ও নখের পরিবর্তন।

কিছু কেমোথেরাপি আপনার তব্কে সাধারণ পরিবর্তন ঘটাতে পারে, যেমন শুষ্কতা এবং চুলকানি। আপনার তব্ক, নখ, জিহবা এবং যেসব শিরার মাধ্যমে কেমোথেরাপি দেওয়া হয়েছে সেগুলো গাঢ় হয়ে যেতে পারে। আপনার নখ দুর্বল ও ভঙ্গুর হয়ে যেতে পারে এবং ফেটে যেতে পারে।

### তব্ক ও নখের পরিবর্তন কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- আপনার হাত ও পা ভালোভাবে আদর্শ রাখুন। সুগন্ধিবিহীন ক্রিম বা অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করুন, যেমন Eucerin®, CeraVe® বা Aquaphor®।
- সরাসরি সূর্যালোক এড়িয়ে চলুন। আপনার মাথার তব্ক বা শরীরকে সূর্যের আলোতে সরাসরি প্রকাশ করবেন না। পরশসত কিনারাযুক্ত টুপি, হালকা রঙের প্যান্ট এবং লমবা হাতার শাট পরুন।
- প্রতিদিন এসপিএফ ৩০ বা তার বেশি সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।

- আপনার নখ ছোট রাখুন এবং পরনতগুলো মসৃণ করুন।
- বাগান করা, পরিষ্কার করা বা থালা-বাসন ধোয়ার সময় দস্তানা পরুন।
- আপনার জনস্বাস্থ্য 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 প্যাক বা বরফের ব্যাগ দিয়ে মোড়ানো হয়। এটি কেমোথেরাপি চলাকালীন আপনার নখে হওয়া পরিবর্তন কমাতে সাহায্য করে।

### ত্বক ও নখের পরিবর্তনের ক্ষেত্রে কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার ত্বকে খোসা উঠছে বা ফোস্কা পড়ছে।
- আপনার শরীরে র্যাশ (চর্মরোগজনিত লাল দাগ বা ফুসকুড়ি) হয়েছে।
- আপনার ত্বকে নতুন কোনো গুটি বা গাঁট (লাম্প/নডিউল) দেখা দিয়েছে।
- আপনার কিউটিকল (নখের নিচের পরনের ত্বকের স্তর) লাল হয়ে গেছে এবং ব্যথা করছে।
- আপনার নখের খোসা উঠতে শুরু করেছে (নখের নিচের অংশ থেকে আলাদা হয়ে যাচ্ছে) অথবা নখের নিচ থেকে তরল বের হচ্ছে।

পড়ুন *Nail Changes During Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes](http://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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy)) আরও জানার জন্য।

## ঠান্ডা সংবেদনশীলতা।

ঠান্ডা সংবেদনশীলতা ঠান্ডা তাপমাত্রা দ্বারা সৃষ্টি হয়, যেমন ঠান্ডা আবহাওয়া, ঠান্ডা খাবার এবং ঠান্ডা পানীয়। লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

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

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

## পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করবেন

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে 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 পরদানকারীর নির্দেশনা মেনে চলার পরও আপনার উপসর্গগুলো ভালো হচ্ছে না।

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

আরো রিসোর্সের জনস্ব [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবেররি দেখুন।

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on June 15, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতরুক সবারসবত্ব সংরকিষত