



রোগী এবং শূশরুযাকারীর শিক্ষা

স্তন ক্যান্সারের জনয্ নিওঅ্যাডজুভেন্ট (Neoadjuvant) থেরাপি

স্তন ক্যান্সারের ক্ষেত্রে নিওঅ্যাডজুভেন্ট (NEE-oh-A-joo-vant) থেরাপি কী এবং বিভিন্ন ধরনের নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপি কীভাবে কাজ করে তা এই তথ্যে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। এতে সম্ভাব্য পাশবর্পতিকিরিয়া মোকাবিলার উপায়ও বর্ণনা করা হয়েছে এবং নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপি সম্পর্কিত কিছু সাধারণ প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হয়েছে।

স্তন ক্যান্সারের জনয্ নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপি কী?

নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপি হলো এমন এক ধরনের চিকিৎসা যা আপনি আপনার স্তন অস্ত্রোপচারের আগে গ্রহণ করেন। টিউমার ছোট করতে বা শরীরের অন্যান্য অংশে ক্যান্সারের ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে প্রাথমিক পদক্ষেপ হিসেবে এটি দেওয়া হয়। নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপি গ্রহণ করা আপনার অস্ত্রোপচারকে সহজতর এবং কম কাটাছেঁড়াপূর্ণ বা লেস ইনভেসিভ করতে সহায়তা করতে পারে। কম কাটাছেঁড়া অস্ত্রোপচারে শরীরের উপর কম প্রভাব পড়ে এবং এটি আপনাকে দ্রুত সেরে উঠতে সাহায্য করে।

নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপি আপনার অস্ত্রোপচার সফল হওয়ার সম্ভাবনাও বাড়িয়ে তোলে। আপনার জনয্ কোন নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপিটি উপযুক্ত তা আপনার ডাক্তারই সিদ্ধান্ত নেবেন।

নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপির বিভিন্ন ধরন রয়েছে। আপনার নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপি নিচেরগুলোর মধ্যে ১টি বা একাধিক হতে পারে:

- **কেমোথেরাপি (কেমো)** এমন সব ওষুধ ব্যবহার করে যা ক্যান্সার কোষের সংখ্যাবৃদ্ধির ক্ষমতা থামিয়ে দিয়ে সেগুলোকে ধ্বংস করে। এটি দ্রুত বিভাজিত হওয়া কোষগুলোকে ধ্বংস করার মাধ্যমে কাজ করে। কেমোথেরাপি ৩ থেকে ৬ মাস বা তার বেশি সময় ধরে চলতে পারে।
- **হরমোন থেরাপিতে** এমন সব ওষুধ ব্যবহার করা হয় যা আপনার শরীরকে এমন কিছু হরমোন তৈরি করা থেকে বিরত রাখে যেগুলো ক্যান্সার কোষের বৃদ্ধিতে সহায়তা করতে পারে। এটি আপনার শরীরে এই হরমোনগুলোর প্রভাব ফেলার ধরনও বদলে দিতে পারে। হরমোন থেরাপি বছরের পর বছর ধরে নেওয়া যেতে পারে।

- অ্যান্টিবডি থেরাপি ক্যান্সার কোষ খুঁজে বের করতে ও ধ্বংস করতে অ্যান্টিবডি ব্যবহার করে। এটি স্বাভাবিক কোষের কোনো ক্ষতি না করে ক্যান্সার কোষে বিদ্যমান নির্দিষ্ট কিছু বৃদ্ধি-সহায়ক প্রোটিনকে আক্রমণ করার মাধ্যমে কাজ করে। অ্যান্টিবডি থেরাপি ১ বছর পর্যন্ত নেওয়া যেতে পারে।
- রেডিয়েশন থেরাপি ক্যান্সার কোষ ধ্বংস করতে উচ্চ-শক্তির রশ্মি ব্যবহার করে। এটি অস্ত্রোপচারের পর আপনার স্তন বা লিম্ফ নোডে অবশিষ্ট থাকতে পারে এমন যেকোনো ক্যান্সার কোষকে লক্ষ্য করে। রেডিয়েশন থেরাপি ৩ থেকে ৭ সপ্তাহ পর্যন্ত চলতে পারে।

স্তন ক্যান্সারের জন্য নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপির পরিকল্পনা করা

আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনাটি অনেকগুলো বিষয়ের উপর ভিত্তি করে আপনার জন্য তৈরি করা হয়। আপনার ডাক্তার আপনার সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য-ইতিহাস পর্যালোচনা করবেন এবং আপনার শারীরিক পরীক্ষা করবেন। এরপর, তারা আপনার পরীক্ষার ফলাফল, প্রায়োগিক ফলাফল এবং মেডিকেল স্ক্যানগুলো দেখবেন।

আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা তৈরি করতে তারা এই সমস্ত তথ্য ব্যবহার করবে। পরে যেকোনো জন্য চিকিৎসার পরিকল্পনা ভিন্ন। আপনার ডাক্তার আপনার সাথে আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনাটি বিস্তারিতভাবে আলোচনা করবেন।

স্বতন কয়ানসারের নিওঅযাডজুভেন্ট থেরাপির সম্ভাবয় পাশব্র্পরতিকিরয়া বযবস্খাপনা

এই অংশের তথয় আপনাকে নিওঅযাডজুভেন্ট থেরাপির সম্ভাবয় পাশব্র্পরতিকিরয়াগুলো সামলাতে সহায়তা করবে। চিকিৎসার সময় কীভাবে ভালো বোধ করা যায় এটি সে বিষয়েও পরামশর দেয়। আপনার পরিচয়রা দল আপনার জনয় সপ্তাহে ৭ দিন, দিনে ২৪ ঘণ্টা উপসিখত রয়েছে। চিকিৎসার সময় আপনার পাশব্র্পরতিকিরয়াগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে তারা আপনাকে সহায়তা করবে।

মূল বিষয়সমূহ।

- আপনার সবাস্থয়সেবা পরদানকারী যেভাবে নিদের্শ দেন, সেভাবেই আপনার ওষুধ গ্রহণ করুন। এর মধ্যেয় অন্তভুরকত রয়েছে:
 - বমি বমি ভাব পরতিরোধী ওষুধ (যে ওষুধ আপনাকে বমি হতে পারে এমন অনুভূতি থেকে রক্খা করে)।
 - মলতয়্যাগে সাহাযয় করার জনয় ওষুধ (পায়খানা করতে সাহাযয় করে এমন ওষুধ)।
- পরতিদিন ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন। আপনার চিকিৎসার সময় পয়রাপ্ত পরিমাণ তরল গ্রহণ করা (হাইডেরটেড থাকা) খুবই গুরুতব্পূর্ণ।
- আপনার সবাস্থয়সেবা পরদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:
 - ১০০.৪°F (৩৮°C) বা তার বেশি জব্র থাকা।
 - ঠান্ডা লাগা বা কাঁপুনি হওয়া।
 - সংকরমণের লক্ষণ রয়েছে, যেমন:
 - গলা বযখা।
 - নতুন কাশি।
 - পরস্রাব করার সময় জবালাপোড়া অনুভব হওয়া।
 - আপনার অসেতরাপচারের কাটা স্থান (ইনসিশন) বা কযাথেটারের চারপাশে লালচে ভাব, ফোলাভাব, উষ্ণতা বা পুঁজ।
 - মুখে ঘা বা মুখে বযখা আছে, যার কারণে গিলতে, খেতে বা পান করতে কষট্ হচেছ।
 - সাহাযয়কারী ওষুধ খাওয়ার পরেও বমি বমি ভাব (বমি করার মতো অনুভূতি) বা বমি হওয়া।
 - ২৪ ঘণ্টার মধ্যেয় ৪ বার বা তার বেশি পাতলা/জলীয় পায়খানা (ডায়রিয়া) হচেছ, এমনকি এটি কমানোর জনয় ওষুধ নেওয়ার পরেও।
 - ২ থেকে ৩ দিনের বেশি সময় ধরে মলতয়্যাগ হয়নি বা গয়াস বের হয়নি।
 - পরস্রাব (পেশাব), মলতয়্যাগ, বমি বা কাশির সময় রকত দেখা যাচেছ।

কেমোথেরাপির কারণে বমি বমি ভাব ও বমি করা

কেমোর কারণে বমি-বমি ভাব (বমি হবে এমন অনুভূতি) এবং বমি হতে পারে। বমি বমি ভাব ও বমি হওয়ার কারণ হলো কেমোথেরাপির ফলে সৃষ্ট জবালা বা অসবস্টি:

- আপনার মসিতষেকর যে অংশগুলো বমি বমি ভাব নিয়ন্ত্রণ করে।
- আপনার মুখ, গলা, পাকস্থলী ও অন্তের ভেতরের আবরণ।

কেমোথেরাপির কারণে যদি আপনার বমি বমি ভাব ও বমি হয় তবে আপনাকে বমি-পরতিরোধী ওষুধ দেওয়া হবে। বমি-ভাব পরতিরোধের ওষুধ সেবন করলে বমি-ভাব হওয়ার সম্ভাবনা কমে। আপনি এটি প্রতিটি কেমো চিকিৎসার আগে, প্রতিটি চিকিৎসার পরে বা প্রতিটি চিকিৎসার আগে ও পরে গ্রহণ করবেন।

বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনি বমি-ভাব কমানোর ওষুধের পেরসক্রিপশনও পাবেন। আপনার নাসর আপনাকে বলে দেবে কীভাবে বাড়িতে ওষুধটি সেবন করতে হবে। সঠিকভাবে গ্রহণ করলে এটি কাজ করার সর্বোত্তম সুযোগ পাবে।

বমি বমি ভাবের কারণে আপনার খাওয়া-দাওয়া বন্ধ করে দিতে ইচ্ছে হতে পারে। তবে বমি বমি ভাব থাকার সময়ও কিছু খাওয়া-দাওয়া করার চেষ্টা করা জরুরি। খাওয়া-দাওয়া আপনার শরীরকে আপনার কেমোর প্রভাব থেকে নিজেকে মেরামত করার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি দেয়।

আরো জানতে আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার সময় ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) পড়ুন।

বমি বমি ভাব নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে আপনি যা করতে পারেন:

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যেভাবে নির্দেশ দিয়েছেন সেভাবে বমি-পরতিরোধক ওষুধটি সেবন করুন। বমি বমি ভাব নিজে থেকেই কেটে যায় কিনা তা দেখার জন্য ওষুধ খাওয়া পিছিয়ে দেবেন না। বমি-ভাব বা গা-গোলানোর প্রাথমিক লক্ষণ দেখা দেওয়ার সাথে সাথে সেবন করলে বমি-ভাব কমানোর ওষুধগুলো সবচেয়ে ভালো কাজ করে।
- বমি বমি ভাব রোধ করতে শুকনো ও শকর-সমৃদ্ধ খাবার (যেমন—করফ্রাইজ বা পিৎজেল) খান বা শক্ত ক্যান্ডি চুষে খান।
- বারবার অল্প পরিমাণে খাবার খান। আপনি জেগে থাকার সময় পয়রন্ট সারাদিন এটি করুন। অতিরিক্ত পেট ভরা অনুভব করার আগেই খাওয়া বন্ধ করুন।
- প্রতিদিন ৮ থেকে ১০টি (৮ আউন্সের) ক্যাফেইনবিহীন তরল পান করুন। পানি, পানির সাথে মেশানো ফলের রস কিংবা ইলেক্ট্রলাইট-সমৃদ্ধ পানীয় (যেমন—Pedialyte®, Gatorade® ও Powerade®) ভালো খাবার। এটি পানিশূন্যতা (শরীরে পয়রাপ্ত পানির অভাব) পরতিরোধে সহায়তা করবে। বমি বমি ভাব (যেমন বমি হয়ে যাবে এমন অনুভূতি) আরও বেড়ে যাওয়া এড়াতে অল্প অল্প করে চুমুক দিন।
- শিথিল হওয়ার অভ্যাস করুন। মৃদু সঙ্গীত শুনুন, গভীর শ্বাস নিন, যোগব্যায়াম করুন বা ধ্যান করুন। মন অন্যদিকে সরিয়ে নেওয়ার জন্য আপনি মনোরম কোনো বিষয় নিয়ে ভাবার চেষ্টাও করতে পারেন।

- আরও পরামর্শের জনস্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন আপনাকে একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউট্রিশনিস্টের কাছে রেফার করতে।

বমি বমি ভাব থাকলে যাকিছু এড়িয়ে চলবেন:

- ভাজা, তেলতেলে, কিরমি বা ঝাল খাবার খাওয়া।
- তীব্র গন্ধযুক্ত খাবার খাওয়া বা রান্না করা।
- ক্যাফেইনযুক্ত কোনো কিছু পান করা (যেমন—কফি, চা বা সোডা)।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- ২৪ ঘণ্টার (১ দিনের) মধ্যে ৩ থেকে ৫ বার বমি করা।
- বমি বমি ভাব হওয়া যা বমি ভাব কমানোর ওষুধ খাওয়ার পরেও না কমা।
- ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৪ বার বা তার বেশিবার ডায়রিয়া হওয়া—এমনকি ওষুধ খাওয়ার পরেও।
- তরল কিছু পান করলেই বমি হয়ে যায়।
- মাথা ঘোরা বা দুর্বল লাগা (যেন অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন)।
- বুক জ্বালা বা পেটে ব্যথা হওয়া।

কেমোথেরাপির কারণে চুল পড়া বা চুল পাতলা হয়ে যাওয়া (অ্যালোপেশিয়া)

কিছু কেমোথেরাপির ওষুধ মাথার চুল পড়ে যাওয়ার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এই চুল পড়াকে অ্যালোপেশিয়া (A-loh-PEE-shuh) বলা হয়। সাধারণত আপনার প্রথম কেমো চিকিৎসার পরায় ২ থেকে ৪ সপ্তাহ পর চুল পড়া শুরু হয়। কেমোথেরাপি নেওয়া বন্ধ করার পর আপনার চুল আবার গজাতে শুরু করবে। আপনার চুল ভিন্ন রং বা ভিন্ন গঠনে আবার গজাতে পারে। কিছু হরমোন থেরাপির ফলে আপনার চুল পাতলা হয়ে যেতে পারে।

সাধারণত, চুল পড়া যেসব বিষয়ের দ্বারা প্রভাবিত হয়:

- আপনি যে ধরনের কেমোথেরাপির ওষুধ গ্রহণ করেন, তার মাত্রা (পরিমাণ) এবং কতদিন ধরে তা গ্রহণ করেন।
- চিকিৎসার আগে আপনার চুলের পরিমাণ।
- চিকিৎসার আগে আপনার চুলে কী পরিমাণ রাসায়নিক প্রক্রিয়ার (যেমন পামর ও ডাই) কাজ করা হয়েছিল।

চুল পড়া বা চুল পাতলা হয়ে যাওয়া নিয়ন্ত্রণে আপনি যাকিছু করতে পারেন:

- উইগ, মেকআপ এবং তব্কের যত্ন নেওয়ার কৌশল সম্পর্কে জানতে 'লুক গুড ফিল বেটার'-এর একটি বিনামূল্যে ভাচুরিয়াল ক্লাসে সাইন-আপ করুন। অনলাইন ক্লাসে নিবন্ধন করতে lookgoodfeelbetter.org/virtual-workshops-এ যান।
- একটি মৃদু শয্যাম্পু ব্যবহার করুন, যেমন Johnson's® বেবি শয্যাম্পু।
- চিকিৎসা শুরু করার আগে উইগ-এর পেরস্ক্রিপশন পাওয়ার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। ক্যান্সারের চিকিৎসার কারণে যাদের চুল পড়ে যায় তারা উইগ বা কৃত্রিম চুলের জন্য বিমার সুবিধা পেতে পারেন। এটি বিমার আওতাভুক্ত কিনা তা নিশ্চিত হতে আপনার বিমা কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করুন। আরও জানতে *Where To Buy Wigs and Hairpieces* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces) পড়ুন।
- আপনি চাইলে মাথায় স্কাফর্ এবং নরম টেরি কল্থের টারবান পরতে পারেন। এগুলো খুবই আরামদায়ক এবং আপনার পোশাকে বৈচিত্র্য আনে।
- চুল বেলা-ডরাই করার সময় কম তাপমাত্রার সেটিং ব্যবহার করুন।
- আপনার জন্য স্ক্যাল্প কুলিং চিকিৎসা (কোল্ড ক্যাপ ব্যবহার করে) একটি বিকল্প হতে পারে কিনা তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।
 - কোল্ড ক্যাপ হলো ঠান্ডা জেল-ভিত্তি একটি টুপি যা কেমোথেরাপি চলাকালীন মাথায় পরতে হয়। কোল্ড ক্যাপ ব্যবহার করলে আপনার চুলের গোড়ায় পৌঁছানো কেমোথেরাপির পরিমাণ কমে যায়। এটি চুল পড়া কমাতে সাহায্য করতে পারে। আরও জানতে *Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling) পড়ুন।
 - সব স্বাস্থ্য বীমা পরিকল্পনায় মাথার তব্ক ঠান্ডা রাখার (স্ক্যাল্প কুলিং) বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত থাকে না। পরিকল্পনাটি শুরু করার আগে আপনার প্লানে স্ক্যাল্প কুলিং-এর সুবিধা অন্তর্ভুক্ত আছে কিনা তা জানার জন্য আমরা আপনার বীমা কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করব। একে পূর্ব-অনুমোদন বলা হয়।

চুল পড়া বা চুল পাতলা হয়ে যাওয়ার সমস্যা থাকলে যাকিছু এড়িয়ে চলবেন:

- চুলে বিলচ, ডাই বা পামর্ করা।
- হট রোলার বা কালরার, কালিরং আয়রন বা হেয়ার সেটাইটনার ব্যবহার করা।

কেমোথেরাপির কারণে শেব্ত রক্তকণিকার সংখ্যা কমে যাওয়া (লিউকোপেনিয়া)

লিউকোপেনিয়া (LOO-koh-PEE-nee-uh) হলো রক্তে শেব্ত রক্তকণিকার সংখ্যা কমে যাওয়া। আপনার শেব্ত রক্তকণিকা আপনার শরীরকে সংকরমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে। শেব্ত রক্তকণিকার সংখ্যা কম হলে সংকরমণের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

পরতিটি কেমো চিকিৎসার ৭ থেকে ১৪ দিন পর আপনার শেব্ত রক্তকণিকার সংখ্যা কমে যেতে শুরু করতে পারে। এমন কিছু ওষুধ আছে যা সেবনের মাধ্যমে আপনি আপনার শেব্ত রক্তকণিকার সংখ্যা বাড়াতে পারেন বা তা কমে যাওয়া রোধ করতে পারেন। এই ওষুধগুলো ইনজেকশন বা বাহুতে পরিধানযোগ্য যন্ত্রের আকারে পাওয়া যায়।

শেব্ত রক্তকণিকার সল্পতা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে আপনি যাকিছু করতে পারেন:

- আপনার যদি জ্বর হয়েছে বলে মনে হয় তবে পরতি ৪ ঘণ্টা অন্তর মুখ দিয়ে তাপমাত্রা মাপুন। আপনার যদি কাঁপুনি বা শরীরে বস্খা থাকে তবে আপনার এটিও করা উচিত। আপনার শরীরের তাপমাত্রা ১০০.৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৩৮ ডিগ্রি সেলসিয়াস) বা তার বেশি হলে আপনার ডাক্তারের চেম্বারে যোগাযোগ করুন। এটি অতযন্ত গুরুতব্পূর্ণ। সাধারণ কমরঘণ্টার বাইরে সপ্তাহান্ত বা ছুটির দিনে জ্বর হলে আপনার ডাক্তারের চেম্বারে ফোন করুন। আপনার ডাক্তারের হয়ে দায়িতব্ পালনরত (অন-কল) বয্কিতর সাথে কথা বলার অনুরোধ করুন।
- আপনি অযাসিটামিনোফেন (Tylenol®) সেবন করতে পারবেন কিনা তা আপনার সব্স্থযসেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।
- সবরদা সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ থেকে ৩০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোবেন:
 - খাবার খাওয়ার আগে।
 - জীবাণু থাকতে পারে এমন কোনো কিছু স্পশর্ করার পর (যেমন—শৌচাগার বযবহারের বা করমদরনের পর)।
- কাটা ও পোড়া থেকে আপনার হাত রক্ষা করুন:
 - আপনার কিউটিকল (নখের গোড়ার দিকের চামড়ার স্তর) কাটবেন না। এর পরিবতের্ তাদের উল্টো ঠেলে দিন।
 - বাসন ধোয়া, রান্না করা বা বাগান করার সময় গ্লাভস পরুন।
 - তব্ক ফাটা রোধ করতে ময়েশ্চারাইজার বযবহার করুন।
- কোথাও কেটে গেলে সঙেং সঙেং সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। আপনি কাটা জায়গায় অযানিটবয্কটেরিয়াল মলম বা স্পের্-ও বযবহার করতে পারেন। সংকরমণের কোনো লক্ষণ—

যেমন লালচে ভাব, ফোলা বা পুঁজ—দেখা যাচ্ছে কিনা সেদিকে খেয়াল রাখুন। যদি আপনি এই লক্ষণগুলোর কোনোটি দেখতে পান তবে আপনার ডাক্তারের অফিসে ফোন করুন।

শেব্ত রক্তকণিকার সংখ্যা কম থাকলে যেসব বিষয় এড়িয়ে চলবেন:

- এমন মানুষদের সংস্পর্শে থাকা যারা অসুস্থ বা এমন কিছু সংস্পর্শে এসেছেন যা আপনাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে চিকেন পক্স, স্টের্প থেরাট, যক্‌স্মা (টিবি), ফ্লু হাম বা সাধারণ সদির্-কাশি।
- দাঁতের চিকিৎসা বা দাঁতের অস্‌ত্‌রপ্‌চার। দাঁত পরিষ্কার বা অস্‌ত্‌রপ্‌চারসহ দাঁতের যেকোনো চিকিৎসার সময় নিধর্রণ করার আগে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামশর্ করুন।
- বয্‌বহার করা:
 - সাপোজিটরি। এটি এমন এক ধরনের ওষুধ যা মলদব্র (যে ছিদর্ দিয়ে শরীর থেকে মল বেরিয়ে আসে), যোনি বা লিঙ্‌গর মাধ্যমে পরয়োগ করা হয়।
 - মলদব্রের থামের্‌মিটার। এটি এমন একটি থামের্‌মিটার যা শরীরের তাপমাত্রা পরীক্‌ষা করার জনয্‌ মলদব্রেরে পরব্‌শ করানো হয়।
 - এনিমা। এটি এমন একটি তরল যা মলতয্য্‌গের উদ্দেশ্যে মলদব্রেরে ভেতর দেওয়া হয়।
- জীবন্ত ভাইরাসের টিকা (যেমন—শিংগলস, MMR এবং চিকেন পক্‌স্‌র টিকা) এবং নাকের স্‌পর্-র মাধ্যমে দেওয়া ফ্লু-র টিকা নেওয়া।
- জীবন্ত ভাইরাসের টিকা বা নাকের স্‌পর্-র মাধ্যমে দেওয়া টিকা নিয়েছেন এমন কারও সংস্পর্শে আসা। তাদের এটি হওয়ার পর তাদের সংস্পর্শে আসার আগে আপনার ৭ থেকে ১০ দিন অপেক্‌ষা করা উচিত।

আপনার সব্‌স্‌থয্‌সেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন:

- যদি কোনো আঘাতের স্থান, অস্‌ত্‌রপ্‌চারের ক্‌ষত বা কয্‌থেটারের চারপাশে লালচে ভাব, ফোলা বা পুঁজ দেখা দেয়।
- মুখের মাধ্যমে তাপমাত্রা মাপার সময় যদি আপনার শরীরের তাপমাত্রা ১০০.৪ ডিগির্ ফারেনহাইট (৩৮ ডিগির্ সেলসিয়াস) বা তার বেশি হয়।
- যদি আপনার কাঁপুনি বা শরীরে বয্‌থা থাকে—জব্র থাকুক বা না থাকুক।
- কোনো টিকা নেওয়ার আগে।

কেমোথেরাপির কারণে লোহিত রক্তকণিকার সংখ্যা কমে যাওয়া

(অযানিমিয়া)

অযানিমিয়া হলো এমন অবস্থা যখন আপনার শরীর পযর্প্ত লোহিত রক্তকণিকা তৈরি করতে পারে না। আপনার লোহিত রক্তকণিকাগুলো আপনার সারা শরীরে অক্সিজেন বহন করে। আপনার শরীরে পযর্প্ত লোহিত রক্তকণিকা না থাকলে আপনার যা হতে পারে:

- ক্লান্ত (সব্ভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্ত বা দুবর্ল বোধ করা)
- শব্াসকষ্ট

কিছু সময় ধরে কেমোথেরাপি নেওয়ার পর রক্তাল্পতা বা অযানিমিয়া হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

লোহিত রক্তকণিকার সবল্পতা সামলাতে বা তা পর্তিরোধ করতে আপনি যা করতে পারেন:

- লোহা বা আয়রনযুক্ত খাবার খান, যা আপনার রক্তাল্পতা বা অযানিমিয়া হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারে।
 - আয়রণ-সমৃদ্ধ খাবারের উদাহরণ হলো চবিরহীন মাংস, মুরগির মাংস, মাছ, শুকনো অয্যাপির্কট, কিসমিস, শিম ও ডাল। দৈনিক পর্যোজনীয় আয়রন কীভাবে পাবেন সে সম্পর্কে আরও জানতে *Iron in Your Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/iron-your-diet) পড়ুন।
- এমন সব কাজ ও সামাজিক কাযর্কলাপ যেখানে যাওয়া আপনার জনয্জরুরি নয় এবং ঘরের কাজকমর্ কমিয়ে ফেলুন।

লোহিত রক্তকণিকার সংখয্ কম থাকলে যেসব বিষয় এড়িয়ে চলবেন:

- এমন যেকোনো কিছু যা আপনাকে ক্লান্ত করে তোলে।
- অনেক উঁচুতে বা অধিক উচ্চতায় অবস্থান করা (যেমন—বিমানে ভর্মণ করা)। এর ফলে আপনার খুব মাথা ঘুরতে পারে।

আপনার যদি নিম্নলিখিত সমসয্গুলো থাকে তবে আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন:

- মাথা ঘোরা
- তীবর্ ক্লান্ত
- শব্াসকষ্ট
- বুক্ বয্খা বা চাপ

কেমোথেরাপির কারণে প্লেটলেটের সংখ্যা কমে যাওয়া (থ্রম্বোসাইটোপেনিয়া)

থ্রম্বোসাইটোপেনিয়া (THROM-boh-sy-toh-PEE-nee-uh) হলো এমন একটি অবস্থা যখন আপনার রক্তে অণুচকিরকা বা প্লেটলেটের সংখ্যা কম থাকে। আপনার প্লেটলেট রক্তপাত নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। প্লেটলেটের সংখ্যা কম হলে কেটে যাওয়া বা আঘাত পাওয়ার ক্ষেত্রে রক্তপাত বন্ধ করার শরীরের ক্ষমতা কমে যায়। লোহিত বা শেবত রক্তকণিকার সংখ্যা কমে যাওয়ার মতো এই পাশব্র্পরতিক্রিয়াটি ততটা সচরাচর দেখা যায় না।

কেমোথেরাপির ১০ থেকে ১৪ দিন পর আপনার প্লেটলেটের সংখ্যা কমে যেতে শুরু করতে পারে। তবে কয়েক মাস ধরে কেমোথেরাপি চলার পরই এমনটা ঘটার সম্ভাবনা বেশি।

আপনার প্লেটলেটের মাত্রা কম থাকলে পরদাহ-বিরোধী ওষুধ সেবনের আগে চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। এই ওষুধগুলো রক্তপাত বাড়াতে পারে এবং আপনার জন্য এগুলো সেবন করা নিরাপদ নাও হতে পারে। পরদাহ-বিরোধী ওষুধের উদাহরণ হলো আইবুপেরাফেন (Advil®, Motrin®) বা ন্যাপেরেক্সন (Aleve®, Naprosyn®)। অন্য কোনো শারীরিক সমস্যার জন্য অ্যাসপিরিন বা রক্ত পাতলা করার ওষুধ সেবন করলে আপনার ডাক্তারকে জানান।

প্লেটলেটের সংখ্যা কমে গেলে তা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে আপনি যা করতে পারেন:

- মুখে ঘা হওয়া রোধ করতে আপনার দাঁত ও মাড়ির জন্য একটি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন।
- আপনি যদি ইতিমধ্যেই দাঁতে ফ্লস ব্যবহার করে থাকেন তবে তা চালিয়ে যেতে পারেন। রক্তপাত এড়াতে আলতোভাবে ফ্লস করুন। আপনি যদি ফ্লস ব্যবহার না করে থাকেন তবে এখন আর তা শুরু করবেন না।
- সাবধান থাকুন যাতে:
 - যেকোনো কাটাছেঁড়া, আঁচড় বা ঘষা লাগা।
 - অজান্তে কোনো কিছুতে ধাক্কা লাগা বা আঘাত পাওয়া।
 - হোঁচট খেয়ে পড়ে যাওয়া।
- শরীরে কোনো কারণহীন (অস্বাভাবিক) কালশিটে বা পিটেকিয়া (peh-TEE-kee-ee) আছে কিনা তা দেখুন। এগুলো ত্বকের ওপর ছোট ছোট লাল বা বেগুনি রঙের দাগ যা চাপ দিলে মিলিয়ে যায় না।

প্লেটলেটের সংখ্যা কম থাকলে যাকিছু এড়িয়ে চলবেন:

- ধারালো বস্তু (যেমন—কিউটিকল কাঁচি, স্কেইলিং রেজর এবং ধারালো ছুরি) ব্যবহার করা। যদি

আপনার শেভ করার পরয়োজন হয়, তবে শুধুমাত্র একটি ইলেকট্রিক রেজর ব্যবহার করুন।

- রেকটাল থামেরামিটার বা সাপোজিটরি ব্যবহার করা।
- দাঁতের চিকিৎসা বা দাঁতের অস্কেলারপচার।
- খেলাধুলার সাথে যোগাযোগ করুন (যেমন ফুটবল, সকার, বা বাস্কেটবল) বা এমন যেকোন ক্রিয়াকলাপ যার ফলে বাম্পিং বা আঘাত হতে পারে।
- সপ্তাহে ৩ টির বেশি অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় (যেমন: বিয়ার ও ওয়াইন) পান করা।

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

- আপনার পরস্রাব, মল বা বমির সাথে রক্ত যাওয়া বা কাশির সাথে রক্ত ওঠা।
- অকারণে শরীরে কালশিটে পড়া বা নাক বা মাড়ি দিয়ে রক্তপাত।
- দৃষ্টিশক্তির পরিবর্তন, যেমন চোখ দিয়ে পানি পড়া বা ঝাপসা দৃষ্টি।
- স্টেরাকের যেকোনো লক্ষণ, যেমন:
 - মুখ, হাত বা পায়ে অসাড়া বা দুর্বলতা। আপনার হঠাৎ অসাড়া বা দুর্বলতা দেখা দিতে পারে বিশেষ করে শরীরের এক পাশে। উদাহরণস্বরূপ, হাসার চেষ্টা করার সময় আপনার মুখের এক পাশ ঝুলে যেতে পারে।
 - কথা বলতে বা বুঝতে সমস্যা। আপনার বিভ্রান্তি বোধ হতে পারে, কথা জড়িয়ে যেতে পারে বা অন্যরা আপনাকে যা বলছে তা বুঝতে অসুবিধা হতে পারে।
 - একটি বা উভয় চোখ দিয়ে দেখতে সমস্যা। আপনার দৃষ্টি ঝাপসা হতে পারে বা আপনি হয়তো কিছুই দেখতে পাচ্ছেন না এমন সমস্যা হতে পারে।
 - হাঁটতে সমস্যা। আপনি হেঁচট খেতে পারেন, ভারসাম্য হারিয়ে ফেলতে পারেন বা মাথা ঘোরা অনুভব করতে পারেন।
 - মাথাব্যথা। আপনার হঠাৎ খুব তীব্র মাথাব্যথা হতে পারে।

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

কেমোথেরাপি বা হরমোন থেরাপির কারণে পেশী, হাড় ও জয়েন্টের সমস্যা
কিছু চিকিৎসা আপনার পেশী, হাড় বা জয়েন্টের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে। আপনি এগুলি হতে পারে:

- হাড়ের বস্খা
- গাঁটের আড়ষ্টিতা (শক্ত হয়ে যাওয়া) বা বস্খা
- হাড়ের ঘনতব্ কমে যাওয়া (যখন আপনার হাড় দুবর্ল হয়ে পড়ে)

পেশী, হাড় ও জয়েন্টের সমসয্ নিয়ন্তর্গে সহায়তা করতে আপনি যাকিছু করতে পারেন:

- যদি পারেন, তাহলে বয্যাম করুন। বয্যাম আপনার হাড় শকিত্শালী রাখতে সাহাযয্ করতে পারে। এটি আপনার পড়ে যাওয়া ও হাড় ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকিও কমাতে পারে। হাঁটা সকিরয্ থাকার একটি দারুণ উপায়।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি পযর্াপ্ত কয্যালসিয়াম পাচ্ছেন। কয্যালসিয়াম পাওয়ার সবের্াত্তম উপায় হলো খাদয্। কয্যালসিয়াম-সমৃদ্ধ খাবারের উদাহরণ হলো দুধ, পনির, দই, টিনজাত সয্মন মাছ, টোফু, কটেজ চিজ, ফটির্ফাইড কমলার রস, পালং শাক ও কাঠবাদাম।
- আইবুপেরাফেন (Advil, Motrin) বা নেপেরাক্সেন (Aleve, Naprosyn)-এর মতো পর্দাহ-বিরোধী ওষুধ আপনি সেবন করতে পারবেন কিনা তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার ভিটামিন ডি নেওয়া উচিত কিনা সে বিষয়ে আপনার ডাক্তারের পরামশর্ নিন। এটি আপনার হাড়কে মজবুত ও সুস্থ রাখতে সাহাযয্ করতে পারে।

এইসব কেষ্টের্ আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন:

- আপনার নতুন করে বস্খা শুরু হয়।
- আপনার পা দুবর্ল বা আপনার হাঁটতে সমসয্ হচ্ছে।
- আপনার হাত বা আঙুল আড়ষ্টি মনে হচ্ছে।

আরও জানতে *Osteoporosis, Osteopenia, and How to Improve Your Bone Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health) পড়ুন।

কেমোথেরাপির কারণে হাত বা পায়ে অসাডতা বা ঝিনঝিন অনুভূতি (নিউরোপয্খি)

কিছু ধরণের কেমোথেরাপি আপনার হাত ও পায়ের স্নায়ুকে পর্ভাবিত করতে পারে। আপনি আপনার আঙুল, পায়ের আঙুল বা উভয্ মধেয্ কিছুটা অসাডতা বা ঝাঁকুনি শুরু করতে পারেন। এটি ‘সুই ফোটানো’ বা ‘বৈদ্যুতিক শক’-এর মতো অনুভূত হতে পারে। একে নিউরোপয্খি (noor-AH-puh-thee) বলা হয়।

নিউরোপয্খি সবল্প সময়ের জনয্ বা আপনার সারা জীবনের জনয্ স্থায়ী হতে পারে। এটি কতদিন

স্থায়ী হবে তা নিভর করে আপনি কতদিন ধরে কেমোথেরাপি নিচ্ছেন তার ওপর। আপনার উপসর্গগুলো উপশমে সহায়তা করার জন্য ডাক্তার আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন বা আপনার কেমোথেরাপির মাত্রা পরিবর্তন করতে পারেন।

নিউরোপ্যাথি নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে আপনি যা করতে পারেন:

- চিকিৎসা চলাকালীন আপনার হাত ও পায়ে বরফ লাগানো সম্পর্কে চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। এটি করা নিউরোপ্যাথি প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারে। আরও জানতে *Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy) পড়ুন।
- স্টিভ, ওভেন বা ইস্তর্ ব্যবহার করার সময় খুব সতর্ক থাকবেন। আপনি হয়তো আগের মতো তাপ অনুভব করতে পারবেন না এবং নিজের শরীর পুড়িয়ে ফেলতে পারেন।

নিউরোপ্যাথি থাকলে যা এড়িয়ে চলবেন:

- হিটিং প্যাড বা হট প্যাঁক ব্যবহার করা—কারণ এতে আপনার ত্বক পুড়ে যেতে পারে।

নিচের এইসব লক্ষণ দেখতে পেলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন:

- কলম ধরা বা শাটের বোতাম লাগানোর মতো ছোট জিনিস ধরতে সমস্যা হওয়া।
- আপনার হাতের আঙুল, পায়ের আঙুল বা উভয় জায়গাতেই ব্যথা, জ্বালাপোড়া, অসাড়তা বা বিনবিন অনুভূতি।
- হাঁটতে সমস্যা হওয়া বা হাঁটার সময় মাটির অনুভূতি ঠিকমতো না পাওয়া।
- শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষেত্রে সমস্যা, যার ফলে আপনি পড়ে যান।

আরও জানতে *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) পড়ুন।

কেমোথেরাপির কারণে সর্বাঙ্গের পরিবর্তন

কেমোথেরাপির ফলে সর্বাঙ্গের পরিবর্তন হতে পারে, যা কখনও কখনও খাবার খাওয়া কঠিন করে তোলে। সবচেয়ে সাধারণ পরিবর্তনগুলো হলো মুখে তেতো এবং ধাতব (ধাতুর মতো) সর্বাঙ্গ পাওয়া।

মাঝে মাঝে খাবারের কোনো স্বাদ থাকে না। স্বাদের পরিবর্তন একেকজনের ক্ষেত্রে একেক রকম হয় এবং চিকিৎসার সমাপ্তির পর তা পর্যায়শই দূর হয়ে যায়।

স্বাদের পরিবর্তন সামলাতে আপনি যা করতে পারেন:

- স্বাদযুক্ত চুইংগাম চিবান।
- ধাতব স্বাদ কমাতে শক্ত ক্যান্ডি চুষুন। কেমোথেরাপি চলাকালীন যদি এমনটা ঘটে তবে নাসের কাছে একটি শক্ত ক্যান্ডি চেয়ে নিন।
- আরও পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন আপনাকে একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউটিশনিস্টের কাছে রেফার করতে।

স্বাদের পরিবর্তন হলে যা এড়িয়ে চলবেন:

- অপরিষ্কার স্বাদের খাবার খাওয়া।
- নিকোটিন বা যেকোনো তামাকজাত পণ্য ব্যবহার করা। এর মধ্যে রয়েছে ভ্যাপ পেন বা ই-সিগারেটের মতো ভ্যাপিং ডিভাইস।
- মদ্যপান।

আরও জানতে *Managing Taste Changes During Chemotherapy*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-taste-changes-during-chemotherapy) পড়ুন।

কেমোথেরাপির কারণে ডায়রিয়া

ডায়রিয়া হলো মলত্যাগের সময় মল পাতলা বা জলীয় হওয়া, স্বাভাবিকের চেয়ে বেশিবার মলত্যাগ করা অথবা উভয়ই ঘটা। কেমোথেরাপির সময় পাকস্থলী ও অন্ত্রের আবরণে জ্বালা বা অস্বস্তির কারণে ডায়রিয়া হতে পারে।

ডায়রিয়া নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে আপনি যা করতে পারেন:

- প্রতিদিন ৮ থেকে ১০টি (৮ আউন্সের) ক্যাফেইনবিহীন তরল পান করুন। পানি, পানির সাথে মেশানো ফলের রস কিংবা ইলেক্ট্রলাইট-সমৃদ্ধ পানীয় (যেমন—Pedialyte, Gatorade ও Powerade) ভালো বিকল্প। এটি পানিশূন্যতা রোধ করতে সাহায্য করবে।
- অল্প পরিমাণে নরম ও হালকা স্বাদের খাবার খান, যেমন—কলা, ভাত, আপেল সস এবং সাদা টোস্ট। আপনার খাবার ঘরের তাপমাত্রায় খান।
- ডায়রিয়া উপশমে সাহায্যকারী কোনো 'ওভার-দাউন্টার' (অর্থাৎ চিকিৎসকের

পেরস্কির্পশন ছাড়াই কেনা যায় এমন) ওষুধ আপনি সেবন করতে পারবেন কিনা তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। এর মধ্যে রয়েছে বিসমাথ সাবস্যালিসাইলেট (Kaopectate®) বা লোপেরামাইড (Imodium® A-D)।

- ত্বকের জ্বালা বা অসব্ধিত কমাতে আপনার মলদ্বার এলাকাটি (যেখানে মল জমা থাকে) পরিষ্কার ও শুষ্ক রাখুন।
- মলদ্বারের অসব্ধিত জনস্ উষ্ণ সিটজ বাথ নিয়ে দেখতে পারেন। সিটজ বাথ হলো এমন একটি পদ্ধতি যেখানে মলদ্বার ও এর আশেপাশের অঞ্চলকে আরাম দিতে কোমর পর্যন্ত উষ্ণ পানিতে বসে থাকতে হয়। আপনি আরামদায়ক কোনো ক্রিমও লাগাতে পারেন। এটি ভিটামিন এ ও ডি ক্রিম (A&D® অয়েন্টমেন্ট), পেটেরলিয়াম জেলি (Vaseline®) বা হেমোরয়েড ক্রিম (Preparation H®) হতে পারে।
 - প্রথমে আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ না করে মলদ্বারে ব্যবহারের সাপোজিটরি ব্যবহার করবেন না।
- আপনার পেটের ওপর একটি উষ্ণ কাপড় রাখুন। এটি পেশীর খিঁচুনি উপশম করতে পারে। সাবধান থাকবেন যেন পুড়ে না যান।
- আরও পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন আপনাকে একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউটিশনিস্টের কাছে রেফার করতে।

ডায়রিয়া হলে যা এড়িয়ে চলবেন:

- উচ্চ ফাইবারযুক্ত খাবার (যেমন তুষ, ওটস, পুরো গম বা পুরো শস্যের রুটি এবং সিরিয়াল, বাদামী চাল এবং মটরশুটি)।
- ক্যাফেইন বা প্রচুর ক্রিম সুইটনার বা চিনিযুক্ত খাবার ও পানীয়। এর মধ্যে রয়েছে কফি, চা, সোডা এবং অন্যান্য কোমল পানীয়। চিনি আপনার মলকে জলীয় করে তুলতে পারে, যা আপনার ডায়রিয়াকে আরও খারাপের দিকে নিয়ে যেতে পারে।
- দুগ্ধজাত পণ্য।
- যেসব খাবার পেট ফাঁপা বা গ্যাস সৃষ্টি করে (যেমন—বাঁধাকপি ও শিম)।
- মল নরম করার ওষুধ বা জোলাপ। স্টুল সফটনার মলকে নরম ও সহজে নিগরত হওয়ার উপযোগী করে তোলে। ল্যাক্সেটিভ মলত্যাগে সহায়তা করে।
- মলদ্বারের সাপোজিটরি।

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

- ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৪ বার বা তার বেশিবার ডায়রিয়া হওয়া—এমনকি ওষুধ খাওয়ার পরেও।
- দুই দিন ধরে কলা, ভাত, আপেল সস এবং সাদা টোস্ট খাওয়ার পরেও ডায়রিয়া।
- মলদবারের এমন অসব্ধিত বা জ্বালাপোড়া যা দূর হয় না।
- মলত্যাগের সময় রক্ত যাওয়া।

ডায়রিয়া নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আরও জানতে *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea) পড়ুন।

কেমোথেরাপির কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্য হলো নিচের ১টি বা ৩টির সবকটি থাকা:

- আপনার সব্ভাবিকের তুলনায় কম মলত্যাগ হওয়া।
- কঠিন মলত্যাগ।
- মলত্যাগ করতে কষ্ট হওয়া।

এটি বয়খা ও বমিভাবের চিকিৎসায় ব্যবহৃত ওষুধের একটি সাধারণ পাশবর্প্ৰতিক্রিয়া। কিছু কেমোথেরাপির কারণে কোষ্ঠকাঠিন্যও হতে পারে।

কোষ্ঠকাঠিন্য নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে আপনি যা করতে পারেন:

- প্রতিদিন ৮ থেকে ১০টি (৮ আউন্সের) ক্যাফেইনবিহীন তরল পান করুন। পানি, পানির সাথে মেশানো ফলের রস কিংবা ইলেক্ট্রোলাইট-সমৃদ্ধ পানীয় (যেমন—Pedialyte, Gatorade ও Powerade) ভালো বিকল্প।
- গ্যাসের সমস্যা প্রতিরোধে সহায়তা করতে আপনার খাদ্যতালিকায় আঁশ বা ফাইবারের পরিমাণ ধীরে ধীরে বাড়ান। ফল ও শাকসবজিতে আঁশ পাওয়া যায়। এটি বিভিন্ন শস্যের মধ্যেও পাওয়া যায় (যেমন—তুষ, ওটস, আস্ত গমের আটা বা পূর্ণশস্যের রুটি ও সিরিয়াল, বাদামি চাল এবং শিমজাতীয় শস্য)। আপনার খাদ্যতালিকায় কীভাবে আরও বেশি ফাইবার অন্তর্ভুক্ত করবেন সে সম্পর্কে আরও জানতে *উচ্চ আঁশযুক্ত খাবারের একটি নির্দেশিকা* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods) পড়ুন।
- পারলে হালকা ব্যায়াম করুন। হাঁটা সক্রিয় থাকার একটি চমৎকার উপায় এবং এটি কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে সাহায্য করে।
- কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসার জন্য আপনি পেরসক্রিপশন ছাড়া কেনা যায় এমন ওষুধ (over-the-counter medication) সেবন করতে পারেন কিনা তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা

পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা 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 মিরাল্যাক্স[®]), যা আপনাকে মলত্যাগ করতে সাহায্য করে।

- আরও পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে বলুন আপনাকে একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউটিশনিস্টের কাছে রেফার করতে।

কোষ্ঠকাঠিন্য থাকলে যা এড়িয়ে চলবেন:

- মলদবারের সাপোজিটরি
- এনিমা

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- ২ থেকে ৩ দিনের বেশি সময় ধরে মলত্যাগ হয়নি বা গ্যাস বের হয়নি।
- ২ থেকে ৩ দিনের বেশি সময় ধরে মলত্যাগের সময় মল শক্ত হওয়া।
- ২ থেকে ৩ দিনের বেশি সময় ধরে মলত্যাগে অসুবিধা হওয়া।

কোষ্ঠকাঠিন্য নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আরও জানতে *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) পড়ুন।

কেমোথেরাপির কারণে মুখের ঘা (mucositis)

কেমোথেরাপির ফলে মিউকোসাইটিস (mucositis) হতে পারে; এটি হলো মুখ বা গলার ভেতরে বেদনাদায়ক স্থান বা ক্ষত। আপনার প্রথম কেমো চিকিৎসার ৩ থেকে ১০ দিন পর উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এগুলো প্রায়ই কয়েক দিন থেকে এক সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হয়।

মুখের ঘা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে আপনি যা করতে পারেন:

- 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 গাগরল করুন। তারপর এটি ফেলে দিন (থুতু ফেলে দিন)। এটি গিলে ফেলবেন না।
 - সকালে, প্রতিবার খাবার পর এবং ঘুমানোর আগে মাউথওয়াশ বা দ্রবণ দিয়ে গাগরল করুন। বমি হলে ভালো করে মুখ পরিষ্কার করুন এবং এরপর কুলকুচি করুন।

- ঠোঁট শুষ্ক হয়ে যাওয়া রোধ করতে লিপ বাম বা মলম ব্যবহার করে সেগুলোকে আদর্শ রাখুন।
- আপনার দাঁত ও মাড়ির জন্য নরম ব্রাশ ব্যবহার করুন।
- আপনার যদি কৃতির্ম দাঁত (ডেনচার) থাকে তবে মুখ ধোয়ার সময় এবং ঘুমানোর আগে সেগুলো খুলে রাখুন।
- নরম খাবার খান।
- ওরাল ক্র্যাথোথেরাপি আপনার জন্য একটি বিকল্প হতে পারে কিনা তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন। ওরাল ক্র্যাথোথেরাপি হলো একটি চিকিৎসা পদ্ধতি, যেখানে অতিরিক্ত ঠান্ডা ব্যবহার করে টিসু ধ্বংস করা হয়।
- মুখের কষতের কারণে যদি আপনি খেতে না পারেন তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউট্রিশনিস্টের কাছে পাঠাতে পারেন।

মুখে ঘা থাকলে যা এড়িয়ে চলবেন:

- মাউথওয়াশ যাতে অ্যালকোহল বা হাইড্রোজেন পারক্সাইড থাকতে পারে। এগুলো আপনার ঘা আরও খারাপ করতে পারে। অ্যালকোহল ও চিনি ছাড়া মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন (যেমন বায়োটিন)।® PBF ওরাল রিন্স বা BetaCell™ ওরাল রিন্স)।
- অম্লীয় (টক), নোনতা, অমসৃণ (খসখসে), কড়া বা ঝাল খাবার।
- যেসব খাবার স্পর্শ করলে গরম অনুভূত হয়।
- ধূমপান বা তামাকজাত দ্রব্য ব্যবহার।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বল করুন, যদি আপনার:

- বারবার মুখে ঘা হওয়া।
- খাওয়া বা গিলতে ব্যথা হওয়া।
- শরীরকে আদর্শ রাখার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল পান করতে না পারা।

মুখের যত্ন সম্পর্কে আরও জানতে *Mouth Care During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment) পড়ুন।

কেমোথেরাপির ফলে অ্যালাজিরক পরতিক্রিয়া

মাঝে মাঝে, কেমোথেরাপি দেওয়ার সময় অ্যালাজিরক পরতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। প্রয়োজন হলে

এটি প্রতিরোধের জন্য আপনাকে ওষুধ দেওয়া হবে।

যদি আপনাকে বাড়িতে সেবনের জন্য ওষুধ দেওয়া হয় তবে ডাক্তার যেভাবে নির্দেশ দিয়েছেন সেভাবেই তা সেবন করবেন। চিকিৎসা শুরুর আগে এটি অবশ্যই গ্রহণ করবেন। চিকিৎসা শুরুর আগে যদি আপনি এটি না নিয়ে থাকেন তবে আপনার চিকিৎসা দলকে জানান। চিকিৎসার সময় আপনার নাসর্ আপনাকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করবেন।

আপনাকে দেওয়া কোনো ওষুধ অ্যালাজির্ পরতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে কিনা তা আপনার ডাক্তার ও নাসর্ আপনাকে জানাবেন।

চিকিৎসা চলাকালীন বা চিকিৎসার পরে আপনার যদি এই লক্ষণগুলোর কোনোটি দেখা দেয় তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন:

- ফুসকুড়ি
- শ্বাসকষ্ট
- শরীরের যেকোনো অংশে ফোলাভাব

কেমোথেরাপি বা হরমোন থেরাপিজনিত ব্যথা

কেমো নেওয়াটা যন্ত্রণাদায়ক নয়। তবে কিছু কেমোথেরাপির কারণে চিকিৎসার মধ্যবর্তী সময়ে ব্যথা-বেদনা হতে পারে। রক্তকণিকার সংখ্যা কমে যাওয়া প্রতিরোধের ওষুধগুলোও ব্যথা-বেদনার কারণ হতে পারে। কিছু হরমোন থেরাপির কারণে জয়েন্ট ব্যথা হতে পারে।

আপনার ব্যথা থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জানান। আপনার ডাক্তার আপনার ওষুধ সামঞ্জস্য করতে পারেন বা আপনাকে আরও আরামদায়ক করতে অন্যান্য ওষুধ লিখে দিতে পারেন। তাদের জিজ্ঞাসা করুন যে আইবুপেরফেন (Advil বা Motrin)-এর মতো পেরসক্রিপশন ছাড়া কেনা যায় এমন প্রদাহ-বিরোধী ব্যথানাশক ওষুধ ব্যবহার করা নিরাপদ কিনা।

কেমোথেরাপির ফলে চোখ ও দৃষ্টিশক্তির পরিবর্তন

কিছু কেমোথেরাপির ওষুধ আপনার চোখ শুষ্ক করে তুলতে পারে অথবা চোখ দিয়ে পানি পড়ার কারণ হতে পারে। এমনটা হলে আপনি ওয়েটিং ড্রপস (চোখ আদর্শ রাখার ড্রপ) বা অ্যালাজির্ চোখের ড্রপ ব্যবহার করতে পারেন। চিকিৎসা চলাকালীন আপনার দৃষ্টি ঝাপসা হয়ে গেলে চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। এর কারণ হতে পারে আপনার চোখ শুষ্ক হয়ে যাওয়া বা চোখ দিয়ে পানি পড়া।

কিছু কেমোথেরাপির ওষুধ আপনার চোখের পাপড়ি ও ভরু ঝরে পড়ার কারণ হতে পারে। এমনটা ঘটলে তা দীর্ঘস্থায়ী হওয়া উচিত নয়। ওই ওষুধ দিয়ে আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পর সেগুলো

আবার গজিয়ে ওঠা উচিত।

কেমোথেরাপির ফলে তব্ক ও নখের পরিবর্তন

কেমো আপনার তব্কে পরিবর্তন ঘটাতে পারে। আপনার তব্ক, জিহবা এবং যে শিরাগুলোর মাধ্যমে কেমো দেওয়া হয়েছিল, সেগুলোর রঙ কালচে হয়ে যেতে পারে। আপনার তব্কে সাধারণ কিছু পরিবর্তনও দেখা দিতে পারে, যেমন:

- শুষ্ক তব্ক
- তব্কে চুলকানি
- ফাটা তব্ক
- সূর্যালোকের প্রতি সংবেদনশীল তব্ক
- র্‌যাশ

কেমোথেরাপির ফলে আপনার নখেও পরিবর্তন দেখা দিতে পারে। আপনার নখের রঙ গাঢ় হতে পারে। আপনার নখ দুর্বল ও ভঙগুর হয়ে যেতে পারে এবং ফেটে যেতে পারে।

তব্ক ও নখের পরিবর্তন সামলাতে আপনি যা করতে পারেন:

- আপনার হাত ও পা ভালোভাবে আদর্শ রাখুন। সুগন্ধিবিহীন কিরম বা অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করুন (যেমন ইউসেরিন®), সেরাভে®, অথবা অয়াকুয়াফোর®). গোসলের পর বা তব্ক যখন তখনও ভেজা থাকে, তখন এগুলো ব্যবহার করুন।
- প্রতিদিন এসপিএফ ৩০ বা তার বেশি সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- সরাসরি সূর্যালোক এড়িয়ে চলুন। আপনার মাথার তব্ক বা শরীরকে রোদে প্রকাশ করবেন না। চওড়া কাঁটায়ুক্ত টুপি, হালকা রঙের প্যান্ট এবং লম্বা হাতা শার্ট পরুন।
- আপনার নখ ছোট রাখুন এবং পরান্তগুলো মসৃণ করুন।
- বাগান করা, পরিষ্কার করা বা থালা-বাসন ধোয়ার সময় দস্তানা পরুন।
- আপনার জন্য 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 কেমোথেরাপির সময় আপনার নখের পরিবর্তন কমাতে সহায়তা করে।

তব্ক ও নখে পরিবর্তন দেখা দিলে যা এড়িয়ে চলবেন:

- দীঘল সময় ধরে গরম জলে স্নান বা শাওয়ার নেওয়া।
- সরাসরি সূর্যের আলোতে দীঘল সময়।
- নখ সাজানো (ম্যানিকিউর ও পেডিকিউর)।

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 পরস্পরের ত্বকের স্তর) লাল হয়ে গেছে এবং ব্যথা করছে।
- আপনার নখ উঠে যাচ্ছে (নখের গোড়া বা বেড থেকে আলাদা হয়ে যাচ্ছে) বা নখের নিচ থেকে তরল পদার্থ বের হচ্ছে।

আরও জানতে *Caring for Your Dry Skin* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/caring-your-dry-skin), *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) পড়ুন।

কেমোথেরাপি বা হরমোন থেরাপির কারণে ওজনের পরিবর্তন

চিকিৎসা চলাকালীন কারও কারও ওজন বাড়ে, আবার কারও কারও ওজন কমে।

ওজন বৃদ্ধির কারণ হতে পারে:

- ক্লান্তি (স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ক্লান্ত বা দুর্বল বোধ করা)। এটি আপনার শারীরিক সক্রিয়তার মাত্রা কমিয়ে দেয় এবং আপনার কম ক্যালোরি খরচ করায়।
- পরচুর পরিমাণে কাবের্হাইড্রেট (শর্করা-সমৃদ্ধ খাবার) খাওয়া। কারও কারও ক্ষেত্রে কাবের্হাইড্রেট খেলে বমি বমি ভাব দূর হতে সাহায্য করে।
- অতিরিক্ত আহাৰ।
- অতিরিক্ত পরিমাণে জুস এবং উচ্চ মাত্রার চিনিযুক্ত পানীয় পান করা।
- চিকিৎসা চলাকালীন বা চিকিৎসার পরে মেনোপজ শুরু হওয়া। এর ফলে কিছু মানুষের বিপাক প্রক্রিয়ায় পরিবর্তন আসে তাই তাদের ওজন বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

ওজন বেড়ে যাওয়া এড়াতে আপনি যা করতে পারেন:

- সুষম খাবার খান এবং অতিরিক্ত ক্যালোরি এড়িয়ে চলুন। আরও জানতে *Eat Your Way to Better Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health) পড়ুন।
- ব্যায়ামকে আপনার রুটিনের অংশ করে তুলুন।
- আরও পরামশের জনস্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন আপনাকে একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউট্রিশনিস্টের কাছে রেফার করতে।

ওজন হ্রাসের কারণ হতে পারে:

- ওষুধের কারণে বমি বমি ভাব।
- মুখের ঘা, যার ফলে খাওয়া-দাওয়া করা কঠিন হয়ে পড়ে।
- ক্ಷুধামান্দ্য (ক্ক্ষুধা অনুভব না হওয়া)।
- ওষুধের কারণে ক্ক্ষুধামন্দা, কোষ্ঠকাঠিন্য বা বিষণ্ণতা (গভীর বিষাদ)।

অতিরিক্ত ওজন কমে যাওয়া এড়াতে আপনি যা করতে পারেন:

- সুষম খাবার খান।
- যদি আপনি একবারে বড় কোনো খাবার শেষ করতে না পারেন তবে অল্প অল্প করে বারবার খান।
- আপনার খাবারের সাথে বাড়তি ক্যালোরি যোগ করুন এবং দুই বেলার খাবারের মাঝখানে জলখাবার বা স্ন্যাকস খান।
- আপনার ক্ক্ষুধা বাড়ানোর জন্য কোনো ওষুধ সেবন করা যায় কিনা সে বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- আরও পরামশের জনস্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন আপনাকে একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউট্রিশনিস্টের কাছে রেফার করতে।

কেমোথেরাপি বা হরমোন থেরাপিজেনিত ক্লান্টি

অনেকেই ক্লান্টি বলতে অস্বাভাবিক রকমের অবসাদ, দুর্বলতা এবং শরীরে কোনো শক্তি না থাকার অনুভূতিকে বোঝান। চিকিৎসাজেনিত ক্লান্টি সামান্য অবসাদ থেকে শুরু করে চরম ক্লান্টি পর্যন্ত হতে পারে। ক্লান্টি দ্রুত শুরু হতে পারে বা সময়ের সঙ্গে ধীরে ধীরে বাড়তে পারে।

ক্লান্ত নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে আপনি যা করতে পারেন:

- সুষম খাবার খান, যার মধ্যে পেরাটিনের ভালো উৎস (যেমন—মুরগির মাংস, মাছ, ডিম, ডাল বা পিনাট বাটার) অন্তর্ভুক্ত থাকবে। এর পাশাপাশি শস্যজাতীয় খাবার (যেমন—পাস্তা, চাল, রুটি ও সিরিয়াল), ফল এবং শাকসবজিও অন্তর্ভুক্ত করুন। আরও জানতে *Eat Your Way to Better Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health) পড়ুন।
- আপনার শক্তির মাত্রা বজায় রাখতে সক্রিয় থাকার চেষ্টা করুন। যারা হালকা ব্যায়াম (যেমন—হাঁটা) করেন, তাদের ক্লান্তি কম হয় এবং তারা চিকিৎসার বিষয়টি আরও ভালোভাবে সামলে নিতে পারেন। ব্যায়ামের মাধ্যমে ক্লান্তি কীভাবে সামলানো যায় সে সম্পর্কে আরও জানতে *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) পড়ুন।
- আপনি যদি ক্লান্তি 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।
- সাহায্য চাইতে ভয় পাবেন না। যেসব কাজ বা কমরকান্ড আপনাকে ক্লান্ত করে তোলে (যেমন—ঘরের কাজকমর), সেগুলোর কেবল পরিবার ও বন্ধুদের কাছে সাহায্য চান।
- ক্লান্তি বা অবসাদ মোকাবিলার আরও উপায় সম্পর্কে জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আরও জানতে আপনি *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)-ও পড়তে পারেন।

ক্লান্তি দূর করার জন্য কোনো ভিটামিন বা সাপ্লিমেন্ট নেওয়া শুরু করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কেমোথেরাপির কারণে হৃদযন্ত্রের সমস্যা

কিছু কেমোথেরাপি আপনার হৃদপিণ্ডের কার্যকারিতাকে প্রভাবিত করতে পারে। এগুলোর কারণে আপনার হৃদস্পন্দন দ্রুত হতে পারে, শ্বাসকষ্ট হতে পারে বা আপনি ক্লান্তি বোধ করতে পারেন। চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনার কোনো হৃদযন্ত্রের পরীক্ষা করার প্রয়োজন আছে কিনা তা আপনার ডাক্তার আপনাকে জানাবেন।

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

- দরুত বা অনিয়মিত হৃদস্পন্দন।
- শারীরিক পরিশরম বা ব্যায়ামের পর শ্বাসকষ্ট।
- বুকে ব্যথা বা বুকের ওপর ভারী ভাব।

কেমোথেরাপি বা হরমোন থেরাপির ফলে মনোযোগ, একাগরতা বা স্মৃতিশক্তির পরিবর্তন

ক্যান্সারের চিকিৎসা কখনও কখনও আপনার মনের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে। আপনি হয়তো লক্ষ্য করবেন যে, চিকিৎসার আগের মতো আপনি আর স্পষ্টভাবে বা দরুত চিন্তা করতে পারছেন না। আপনি হয়তো এটাও লক্ষ্য করতে পারেন যে আপনার সমস্যা হচ্ছে:

- মনোনিবেশ বা মনোযোগ নিবদ্ধ করা।
- একই সময়ে ১-এর অধিক কাজ করা।
- বিষয়গুলো মনে রাখা।

অনেক কিছুই এই পরিবর্তনগুলোর কারণ হতে পারে এবং কিছু সময়ের জন্য আপনার চিন্তাভাবনাকে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন:

- ক্লান্তিবোধ
- মেজাজের পরিবর্তন
- মানসিক চাপ
- উদ্বেগ (উদ্বেগ বা ভয়ের তীব্র অনুভূতি)
- স্বাভাবিক বাধার ক্ষয়
- হরমোনজনিত পরিবর্তন
- ক্যান্সারটি নিজেই
- অ্যানেসথেসিয়া (অস্ত্রোপচারের সময় আপনাকে ঘুম পাড়িয়ে রাখার ওষুধ)

চিকিৎসা নিচ্ছেন এমন অনেক মানুষেরই মনোযোগ, একাগরতা বা স্মৃতিশক্তি সংকরান্ত কোনো সমস্যা থাকে না। কারা এগুলো পেতে পারে, তা বলা কঠিন। সময়ের সাথে সাথে এগুলো প্রায়ই দূর হয়ে যায়।

যদি বিষয়টি নিয়ে আপনি চিন্তিত হন তবে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার যদি এই সমস্যাগুলোর কোনোটি থাকে তবে অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনার দৈনন্দিন কাজকর্মের ক্ষেত্রে

আপনাকে সহায়তা করতে পারেন। এগুলো আপনার মনোযোগ, একাগরতা এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করতেও সাহায্য করতে পারে।

মনোযোগ, একাগরতা বা স্মৃতিশক্তির সমস্যা সামলাতে আপনি যেসব পদক্ষেপ নিতে পারেন:

- নিশ্চিত করুন যে আপনি পর্যাপ্ত ঘুমাচ্ছেন।
- সুস্বপ্ন খাবার খান।
- মনকে সচল রাখতে পড়াশোনা করুন এবং অন্যদের সাথে কথা বলুন।
- আপনার যদি উদ্বেগ বা বিষণ্ণতা থাকে তবে কাউন্সেলিং বা পরামর্শ গ্রহণের বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। এগুলো স্মৃতিশক্তির সমস্যা আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে। উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা সামলানো সম্পর্কে আরও জানতে এই রিসোর্সগুলো পড়ুন:
 - *Managing Anxiety* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-anxiety)
 - *Managing Depression During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment)
- অন্যান্য দরকারি পরামর্শের জন্য *Improving Your Memory* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-memory) পড়ুন।

মনোযোগ, একাগরতা বা স্মৃতিশক্তির সমস্যা থাকলে যা এড়িয়ে চলবেন:

- অপর্যোজনীয় এমন কোনো ওষুধ সেবন করা যা আপনাকে ঝিমুনি বা তন্দ্রাভাবের কারণ হতে পারে, যেমন দুশ্চিন্তা-বিরোধী ওষুধ বা ঘুমের ওষুধ।
- চাপপূর্ণ পরিস্থিতিতে থাকা—যদি আপনি পারেন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার মনোযোগ, একাগরতা বা স্মৃতিশক্তির পরিবর্তনগুলো আপনাকে আপনার স্বাভাবিক দৈনন্দিন কাজকর্ম করা থেকে বিরত রাখছে।
- আপনার মাথাব্যথাও আছে।
- আপনার দৃষ্টিশক্তি বা ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষেত্রেও সমস্যা হচ্ছে।

কেমোথেরাপি বা হরমোন থেরাপির কারণে হট ফ্ল্যাশ

কযান্সারের চিকিৎসার ফলে কখনও কখনও হঠাৎ শরীর গরম হয়ে ওঠা (hot flashes) বা ঘাম হওয়ার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে, যা আপনার দৈনন্দিন কাজকর্ম বা ঘুমের ওপর প্রভাব ফেলে।

হট ফ্ল্যাশ (হঠাৎ শরীর গরম হয়ে ওঠা) সামলাতে আপনি যা করতে পারেন:

- হট ফ্ল্যাশের জন্য কোনো ভেষজ বা চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়াই কেনা যায় এমন কোনো ওষুধ বা উপাদান সেবনের আগে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন। ভেষজ প্রতিকার, যেমন —ইভনিং প্রিমরোজ অয়েল, কোহশ বা রেড কেলভার ব্যবহার করবেন না। এই ভেষজগুলো ইস্টেরোজেন হরমোনের (ES-truh-jin) মতো কাজ করতে পারে এবং স্তনের টিউমারের বৃদ্ধি ঘটতে পারে।
- আরামদায়ক ও ঢিলেঢালা সুতির পোশাক পরুন এবং একাধিক লেয়ারে কাপড় পরুন।
- মেনোপজের লক্ষণগুলো কীভাবে নিয়ন্ত্রণ বা চিকিৎসা করা যায়, সে বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরামর্শ নিন।
- আপনার কখন 'হট ফ্ল্যাশ' (হঠাৎ শরীর গরম হয়ে ওঠা) হচ্ছে, তার একটি হিসাব বা তালিকা রাখুন। এটি আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারে যে কী কারণে এগুলোর উদ্ভব হয়। সাধারণ উদ্দীপকগুলোর মধ্যে রয়েছে গরম খাবার ও পানীয়, ঝাল খাবার, ক্যাফেইন এবং অ্যালকোহল। হট ফ্ল্যাশ কমাতে এই উদ্দীপকগুলো এড়িয়ে চলুন।

হট ফ্ল্যাশ বা হঠাৎ শরীর গরম হয়ে ওঠার সমস্যা সামলানোর বিষয়ে আরও জানতে *Managing Your Hot Flashes Without Hormones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones) পড়ুন।

কেমোথেরাপি বা হরমোন থেরাপির ফলে শরীর ও যৌন ঘনিষ্ঠতার ক্ষেত্রে পরিবর্তন

স্তন ক্যান্সার এবং এর চিকিৎসা আপনার চেহারা পরিবর্তন আনতে পারে। এর কারণ হতে পারে টিউমার, বিকিরণ, অস্ত্রোপচার অথবা এগুলোর সংমিশ্রণ। চিকিৎসার ফলে আপনার শরীরে যে পরিবর্তনগুলো আসে, তা প্রভাবিত করতে পারে:

- আপনার আত্মবিশ্বাস এবং নিজের শারীরিক অবয়ব সম্পর্কে ধারণা। বডি ইমেজ হলো আপনি নিজেকে কীভাবে দেখেন। এটি হলো নিজের শরীরের মধ্যে আপনি কতটা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এবং নিজের বাহ্যিক রূপ সম্পর্কে আপনার কেমন অনুভূতি হয় তার বিষয়।
- অন্য কোনো ব্যক্তির সামনে নিজের শরীর দেখাতে আপনি কতটা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন।
- যৌনতার প্রতি আপনার আকাঙ্ক্ষা। কেমোথেরাপির সময় নারী ও পুরুষ উভয়েই যৌন

কাযরকলাপের পরতি আগরহ কমে যাওয়াটা লক্শয করতে পারেন।

- যৌন কেষ্টের আপনার শরীর কীভাবে সাড়া দেয়।
- গভরধারণ ও সন্তান জন্ম দেওয়ার ক্ষমতা।

শারীরিক ও যৌন ঘনিষ্ঠতা সংকরান্ত পরিবতরনগুলো সামলে উঠতে আপনি যা করতে পারেন:

- আপনার সঙ্গীর সাথে কথা বলুন। আপনারা দুজনে কেমন অনুভব করছেন তা একে অপরের সাথে শেয়ার করে নেওয়াটা গুরুতব্পূর্ণ। আপনি হয়তো দেখবেন যে, যৌন মিলনের সময় আপনাকে বয্থা বা অসব্স্থিতে ফেলার বিষয়ে তারা চিন্তিত।
- আমাদের [ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অযান্ড উইমেনস হেলথ পের্গরাম](#) বা [মেল সেক্সুয়াল অযান্ড রিপেরাডাক্টিভ মেডিসিন পের্গরাম](#)-এর কোনো বিশেষজেঞ্জর পরামশর্ নিন। তথয জানতে বা অযাপয়েন্টমেন্ট নিতে, নারীদের কমরসূচির জনয ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬ নমব্রে বা পুরুষদের কমরসূচির জনয ৬৪৬-৮৮৮-৬০২৪ নমব্রে কল করুন।
- কযান্সার এবং শারীরিক অবযব বা 'বডি ইমেজ'-এর পরিবতরন সংকরান্ত তথেয্র জনয MSK-এর 'এমবডিড' (Embodied) শিক্ষামূলক কমরসূচিতে অংশ নিন। আরও জানতে বা নিবন্ধন করতে www.mskcc.org/events ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন এবং "embodied" লিখে অনুসন্ধান করুন। এছাড়া আপনি RLAC@mskcc.org-এ ইমেলও করতে পারেন।

শারীরিক ও যৌন ঘনিষ্ঠতা সংকরান্ত পরিবতরনগুলো সামলানোর বিষয়ে আরও জানতে *Sexual Health and Intimacy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy) পড়ুন।

নারীদের যেসব পাশবর্পর্তিকির্য়া হতে পারে

কেমোথেরাপি বা হরমোন থেরাপির কারণে ঋতুকের (পিরিয়ড) পরিবতরন

কিছু চিকিৎসা আপনার ঋতুকের পরিবতরন ঘটাতে পারে। এগুলো ভারী বা হালকা কিংবা অনিয়মিত হতে পারে বা পুরোপুরি বন্ধ হয়ে যেতে পারে। আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনায় এমন ওষুধ বা অস্েত্রাপচারও অন্তভুর্কৃত থাকতে পারে যা আপনার ঋতুসর্াব বন্ধ করে দেবে।

- আপনার যদি এখনও ডিমবাশয ও জরায়ু থাকে তবে আপনার ডিমব্বেফাটন (যখন ডিমবাশয থেকে ডিমবাণু নিগরত হয়) হওয়া সম্ভব। এর অথর্ হলো আপনার ঋতুসর্াব বন্ধ হয়ে গেলেও আপনি গভরবতী হতে পারেন। আপনার যদি ডিমবাশয ও জরায়ু থাকে তবে চিকিৎসার সময় আপনাকে অবশযই হরমোন-বিহীন কোনো গভরনিরোধক পদ্ধতি বয্বহার করতে হবে। এটি কনডম, ডাযাফরাম বা নন-হরমোনাল আইইউডি (গভরধারণ রোধে জরায়ুতে স্থাপন করা একটি ছোট যন্তর) হতে পারে।

◦ আরও জানতে *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) পড়ুন।

- জন্মনিয়ন্ত্রণের এই পদ্ধতিগুলো কখন বন্ধ করা যাবে, সে বিষয়ে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
- ওষুধ এবং ঋতুসর্বের কারণে সৃষ্ট হরমোনজনিত পরিবর্তন আপনার মেজাজের ওঠানামা ঘটাতে পারে।
- কেমোথেরাপির কারণে অকাল মেনোপজ (অথর্ৎ কম বয়সে ঋতুসর্ব বন্ধ হয়ে যাওয়া) হতে পারে। আপনার বয়স ৪০ বছর বা তার বেশি হলে আপনার ঋতুসর্ব বন্ধ হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

হরমোন থেরাপির কারণে যোনিপথের শুষ্কতা

মেনোপজের পরে বা হরমোন চিকিৎসার কারণে অনেকের যোনিপথ শুষ্ক হয়ে যায়। যোনির শুষ্কতা বলতে বোঝায় যখন আপনার যোনি আরও শুষ্ক এবং কম স্থিতিস্থাপক (পরসারণশীল) হয়ে পড়ে। এর ফলে যৌন মিলন করা কঠিন বা বেদনাদায়ক হয়ে উঠতে পারে। এটি মূত্রনালীর সংকরমণ (UTI) হওয়ার ঝুঁকিও বাড়িয়ে দিতে পারে।

যোনিপথের শুষ্কতা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে আপনি যা করতে পারেন:

- নিয়মিতভাবে যোনিপথের ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন, যেমন—Replens™, K-Y® Silk-E® বা ভিটামিন E জেল ক্রিম।
- যৌন মিলনের সময় অসবিস্ত কমাতে লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করুন। আপনি জল-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করতে পারেন, যেমন—Astroglide®, K-Y Jelly বা Liquid Silk।
- ফোরপেল বা মিলনের পূর্বের সময়টুকু দীর্ঘ করুন। এটি আপনার যৌন উত্তেজনা (কামনা বা উদ্দীপনা বোধ) বৃদ্ধি করতে পারে।
- আপনার যোনিপথের শুষ্কতা নিয়ে আপনার সঙ্গীর সাথে কথা বলুন। নিশ্চিত করুন যেন তারা জানে যে এটি চিকিৎসার একটি পাশবর্পপ্রতিক্রিয়া, আপনার যৌন আকাঙ্ক্ষার অভাব নয়।
- বিভিন্ন যৌন ভিডিও বা পজিশন চেষ্টা করে দেখুন। কিছু হয়তো অন্যদের চেয়ে ভালো হতে পারে।
- আমাদের [ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পের্গ্রাম](#)-এর একজন বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। তথ্য জানতে বা অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬ নম্বরে কল করুন।

আরো জানতে, পড়ুন *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)।

কেমোথেরাপি বা হরমোন থেরাপি চলাকালীন পরজনন ক্ষমতা ও গভর্বস্থা

আপনি বা আপনার সঙ্গী যদি কেমোথেরাপি বা হরমোন থেরাপি নিচ্ছেন এমন অবস্থায় থাকেন তবে আপনার গভর্বতী হওয়া উচিত নয়। এই চিকিৎসাগুলো জন্মগত তরুটি সৃষ্টি করতে পারে। এগুলো এমন সব সমস্যা যা শিশুর শরীরের বিভিন্ন অংশের গঠন ও কাযরকারিতাকে পরভাবিত করতে পারে।

আপনার ঋতুস্রাব বা পিরিয়ড সম্প্রতি বন্ধ হয়ে গিয়ে থাকলেও আপনি আরও কিছুদিন গভর্বতী হতে পারেন।

আপনার স্তন ক্যান্সার থাকলে মুখে খাওয়ার গভর্নিরোধক (যেমন—গভর্নিরোধক বড়ি) ব্যবহার করবেন না। মুখে খাওয়ার গভর্নিরোধক বড়িতে ইস্টেরাজেন ও পরজেস্টেরন হরমোন থাকে। এই হরমোনগুলো স্তনের টিউমারকে বড় করে তুলতে পারে।

আপনি বা আপনার সঙ্গী যদি কেমোথেরাপি নিচ্ছেন এমন অবস্থায় থাকেন তবে গভর্নিরোধের জন্য 'বয়ারিয়ার পদ্ধতি' (যেমন—কনডম, ডায়াফরাম বা উভয়ই) ব্যবহার করুন। জন্মনিয়ন্ত্রণের 'বয়ারিয়ার' বা প্রতিবন্ধক পদ্ধতিগুলো শুরুরাণুকে জরায়ুতে পরবেশ করতে বাধা দেওয়ার মাধ্যমে গভর্ধারণ রোধ করতে সাহায্য করে।

জন্মনিয়ন্ত্রণের কিছু পদ্ধতি অন্যগুলোর মতো ততটা কাযরকর নয়। নিচের পদ্ধতিগুলো আপনাকে গভর্বতী হওয়া থেকে পুরোপুরি বিরত রাখবে না। এগুলো একা ব্যবহার করবেন না। এগুলো অবশ্যই গভর্নিরোধের 'বয়ারিয়ার পদ্ধতি'র (barrier methods) সাথে ব্যবহার করতে হবে:

- উইথডরয়াল বা 'পুলিং আউট' পদ্ধতি: যখন কোনো সঙ্গী বীযরপাতের ঠিক আগে যোনি থেকে নিজের লিঙ্গ বের করে নেন।
- রিদম পদ্ধতি: যখন সঙ্গীরা মাসের সেই দিনগুলোতে যৌন মিলন থেকে বিরত থাকেন যেসব দিনে গভর্ধারণের সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে। সাধারণত ডিমব্‌স্ফাটনের (মাসিক চকের সময় ডিমবাণু নিগরত হওয়ার পরক্‌রিয়া) সময় এমনটা ঘটে।

কেমো বা হরমোন থেরাপির কারণে বন্ধযাতব্‌ (সব্‌ভাবিকভাবে গভর্ধারণ করতে না পারা) দেখা দিতে পারে। বন্ধযাতব্‌ সবসময় স্থায়ী নয় তবে পর্যই তা স্থায়ী হয়ে থাকে।

চিকিৎসা শুরু করার আগে এ বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। ডিমবাণু শুরুরাণু বা ভরুণ হিমায়িত করার মাধ্যমে আপনি আপনার পরজননক্ষমতা ধরে রাখতে সক্ষম হতে পারেন। আরও জানতে এই রিসোসরগুলো পড়ুন:

- *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles)
- *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-your-family-for-people-born-with-ovaries-uterus)

স্তন ক্যান্সারের নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপির সময় আপনার আবেগ সামলানো

চিকিৎসা চলাকালীন নতুন ও অসব্ধিস্তকর অনুভূতি হওয়া খুবই সর্বাভাবিক। এই অনুভূতিগুলো সবার কেস্টের ভিন্ন। সাধারণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- বিষণ্ণ, একাকী, উদ্বিগ্ন (নাভরাস বা চিন্তিত) বা রাগান্বিত বোধ করা।
- অতযন্ত ক্লান্ত বা অস্থির বোধ করা (যেমন—আরাম বা সর্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে না পারা)।
- সারাদিন ধরে আপনার মেজাজের পরিবর্তন।

এই আবেগগুলো সামলাতে আপনি যা করতে পারেন:

- আপনার ঘনিষ্ঠ মানুষদের সাথে কথা বলুন। তাদেরকে আপনার অনুভূতি এবং আপনার মধ্যে যে পরিবর্তনগুলো ঘটছে, সে সম্পর্কে জানান। খোলামেলা যোগাযোগ আপনাদের একে অপরকে আরও ভালোভাবে বুঝতে সাহায্য করবে। বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের সদস্যরা আপনাকে সহায়তা ও সান্ত্বনা দিতে পারেন।
- পরয়োজন হলে যেকোনো বিষয়ে সাহায্যের জন্য বলুন। মানুষ আপনাকে যে সাহায্য প্রস্তাব করে, তা গ্রহণ করুন।
- আপনার উদ্বেগের বিষয়গুলো আপনার সেবা প্রদানকারী দলের সাথে শেয়ার করুন। আপনার মধ্যে যে মানসিক পরিবর্তনগুলো ঘটছে, সে সম্পর্কে তারা আপনাকে আরও বিস্তারিত জানাতে পারবে। তারা আপনাকে MSK-এর অন্যান্য সহায়তার উৎসের কথাও জানাতে পারেন, যা আপনার কাজে আসতে পারে।
- MSK-এর কাউন্সেলিং সেন্টারের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন। অনেক লোক দেখতে পায় যে

কাউন্সেলিং তাদের ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় তাদের অনুভূতি মোকাবেলা করতে সাহায্য করে। আমাদের পরামর্শদাতারা বয়স্কিতগত (ওয়ান-অন-ওয়ান) পরামর্শ এবং দম্পতি, পরিবার, পরিচর্যাকারী ও দলের জনস্ব পরামর্শ সেবা পরদান করেন। আপনি যদি উদ্বিগ্ন বা বিষণ্ণতা বোধ করেন তাহলে তারা সাহায্য করার জনস্ব ওষুধও লিখে দিতে পারেন। আরও জানতে www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন বা ৬৪৬-৮৮৮-০২০০ নম্বরে কল করুন।

স্তন ক্যান্সার থেকে বেঁচে থাকা

চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরায় ২ থেকে ৫ বছর পর, আপনার চিকিৎসার দায়িতব্ আপনার চিকিৎসকের কাছ থেকে একজন 'সারভাইভারশিপ নাসর্ পর্যাকটিশনার' (NP)-এর কাছে হস্তান্তর করা হতে পারে। আপনার সারভাইভারশিপ NP MSK-এর স্তন ক্যান্সার বিষয়ক দলের একজন সদস্য হবেন। তারা আপনাকে পরীক্ষা করবেন এবং বিভিন্ন পরীক্ষার নির্দেশ দেবেন, যেখানে আপনার দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক ও মানসিক চাহিদার ওপর বিশেষ গুরুতব্ দেওয়া হবে।

আপনার স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা ও সেরে ওঠার বিষয়ে আপনার সারভাইভারশিপ NP আপনার স্থানীয় চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করবেন। সময়ের সাথে সাথে আপনার চিকিৎসার দায়িতব্ আপনার স্থানীয় ডাক্তারের কাছে হস্তান্তর করা হবে। আরও জানতে *Transitioning Your Breast Cancer Care from MSK to Your Primary Care Provider* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/transitioning-your-breast-care) পড়ুন।

স্তন ক্যান্সারের নিওঅ্যাডজুভেন্ট থেরাপি বিষয়ক সাধারণ কিছু প্রশ্ন

পরতিবার চিকিৎসা করার সময় কি কাউকে আমার সাথে আসতে হবে?

চিকিৎসা চলাকালীন আপনাকে এমন ওষুধ দেওয়া হতে পারে যা আপনাকে অত্যন্ত ঝিমুনি বা তন্দরাচ্ছন্ন করে তুলতে পারে। আপনি যদি এই ওষুধগুলো গ্রহণ করেন তবে গাড়ি চালানো বা একা ভ্রমণ করা আপনার জনস্ব নিরাপদ নয়। সম্ভব হলে চিকিৎসা শেষে কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে দিয়ে আপনাকে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করুন।

আপনার প্রথম চিকিৎসার পর আপনার কেমন লাগছে সে সম্পর্কে আপনি আরও ভালো ধারণা পাবেন। ওষুধ নেওয়ার পর আপনার ঝিমুনি বা তন্দরাভাব হতে পারে কিনা সে বিষয়েও আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

কেমোথেরাপির আগে ও পরে আমি কী খেতে পারি? এমন কোনো খাবার

আছে কি যা এড়িয়ে চলা উচিত?

কেমোথেরাপির অয্যাপয়েন্টমেন্টের আগে দিনে ৪ থেকে ৫ বার অল্প পরিমাণে খাবার খাওয়া সবচেয়ে ভালো। এর ফলে চিকিৎসার সময় আপনার অতিরিক্ত পেট ভরা বা পেট ভার হয়ে থাকার অনুভূতি হবে না।

চিকিৎসাধীন অবস্থায় খাদ্যের নিরাপত্তাও গুরুত্বপূর্ণ। এড়িয়ে চলুন:

- কাঁচা বা কম সেদ্ধ মাংস, মাছ এবং পোলট্রি (যেমন মুরগি ও টাকির)।
- পাস্তুরাইজ করা হয়নি এমন পণ্য (যেমন—পাস্তুরাইজ না করা বা কাঁচা দুধ, পনির এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য)।

আপনার *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment) পড়া উচিত কিনা তা আপনার নাসরকে জিজ্ঞাসা করুন।

শরীরে পানির ভারসাম্য বজায় রাখতে কেমোথেরাপির অয্যাপয়েন্টমেন্টের আগে ও পরে পরচুর পরিমাণে ক্যাফেইন-বিহীন পানীয় পান করুন।

আমার যদি বমি বমি ভাব না থাকে (অথবা বমি হওয়ার মতো অনুভূতি না হয়) তবে কি তবুও বমি-প্রতিরোধক ওষুধ খেতে হবে?

কেমোথেরাপি নেওয়ার দিন কিংবা তার অনেক দিন পরেও বমি বমি ভাব ও বমি হতে পারে। আপনি যে কেমোথেরাপি নিচ্ছেন তা যদি বমি বমি ভাব সৃষ্টি করতে পারে তবে আপনার ডাক্তার তা কমানোর বা প্রতিরোধ করার জন্য ওষুধ লিখে দেবেন। বমি-ভাব কমানোর ওষুধ সবসময় আপনার ডাক্তার যেভাবে নির্দেশ দিয়েছেন, সেভাবেই সেবন করবেন। কিছু ওষুধ সবচেয়ে ভালো কাজ করে যদি আপনি বমি বমি ভাব শুরু হওয়ার আগেই তা সেবন করেন। ওষুধ খাওয়ার পরেও যদি আপনার বমি বমি ভাব থাকে তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

নির্ধারিত সময়ে আমি কেন আমার কেমোথেরাপি চিকিৎসাটি নিতে পারলাম না?

আপনার কেমোথেরাপির চিকিৎসা একটি নির্দিষ্ট সময়সূচি অনুযায়ী হওয়ার কথা যাতে চিকিৎসার মধ্যবর্তী সময়ে আপনার শরীর সেরে ওঠার সুযোগ পায়। এর কারণ হলো কেমো আপনার ক্যান্সার কোষ এবং সর্বাভাবিক কোষ—উভয়ের ওপরই প্রভাব ফেলে। আপনার সর্বাভাবিক কোষগুলো কৃতিগরস্ত হলে বা মারা গেলে সেগুলোর জায়গায় নতুন কোষ তৈরি করতে আপনার শরীরের সময়ের প্রয়োজন হয়।

মাঝে মাঝে, কেমোর পাশবর্পর্তিকিয়া থেকে সেরে উঠতে আপনার শরীরের আরও সময়ের পরয়োজন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, মুখের ঘা সেরে ওঠার জন্য কিংবা রক্তকণিকার সংখ্যা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার জন্য আপনার শরীরের সময়ের পরয়োজন হতে পারে। এক্ষেত্রে, আপনার কেমোথেরাপির সময়সূচি পরিবর্তন করার পরয়োজন হতে পারে।

আপনার কেমোথেরাপির সময়সূচি পরিবর্তন করা হবে কিনা তা আপনার ডাক্তারই সিদ্ধান্ত নেবেন এবং এর কারণগুলো আপনাকে জানাবেন।

আমার ANC কম থাকার কারণে আমার কেমোথেরাপি চিকিৎসা বিলম্বিত হয়েছিল। ANC কী?

ANC হলো অ্যাবসোলিউট নিউট্রোফিল কাউন্ট (পরম নিউট্রোফিল সংখ্যা)। নিউট্রোফিল হলো এক ধরনের শেব্ত রক্তকণিকা যা আপনার শরীরকে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে। কেমো থেরাপির সাধারণত ৭ থেকে ১৪ দিন পর আপনার ANC সংখ্যা কমে যায়।

আপনার ANC কম হলে এটি স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে না আসা পর্যন্ত আপনার ডাক্তার হয়তো আপনার চিকিৎসা পিছিয়ে দিতে পারেন। এটি আপনাকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করার একটি সতর্কতামূলক ব্যবস্থা।

আমার রক্তকণিকার সংখ্যা বাড়ানোর জন্য কি আমি কিছু করতে পারি?

সময়ের সাথে সাথে আপনার রক্তকণিকার সংখ্যা আবার বাড়বে। আপনার শেব্ত রক্তকণিকার সংখ্যা বাড়াতে বা তা স্থিতিশীল রাখতে আপনার ডাক্তার হয়তো কোনো ওষুধ লিখে দিতে পারেন। এগুলো সাধারণত এমন সব ইনজেকশন যা চিকিৎসার মধ্যবর্তী সময়ে দেওয়া হয়। কখনও কখনও আপনার রক্তকণিকার সংখ্যা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার জন্য সময় দেওয়ার লক্ষ্যে আপনার চিকিৎসা বিলম্বিত করা হতে পারে।

এমন কোনো পরমাণ নেই যে ভিটামিন বা বিশেষ কোনো খাদ্যাভ্যাস আপনার রক্তকণিকার সংখ্যা দ্রুত পুনরুদ্ধারে সহায়তা করবে। তবে আপনার যদি রক্তাল্পতা (লোহিত রক্তকণিকার সংখ্যা কম হওয়া) এবং শরীরে আয়রনের মাত্রা কম থাকে তাহলে আয়রন সাপ্লিমেন্টের পরয়োজন হতে পারে। আপনার ডাক্তার এ বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলবেন।

আমার কাঁপুনি বা ১০০.৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৩৮ ডিগ্রি সেলসিয়াস)-এর বেশি জ্বর হয়েছে কিন্তু আমার ডাক্তারের চেমবার তখন বন্ধ। আমি কীভাবে একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে পারি?

আপনি সবসময়ই একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। সন্ধ্যাবেলা, সপ্তাহান্ত বা ছুটির দিনে হাসপাতালের অপারেটরকে ২১২-৬৩৯-২০০০ নম্বরে কল করুন। আপনার ডাক্তারের হয়ে

দায়িত্ব পালনরত (অন-কল) বয়স্কিতর সাথে কথা বলার অনুরোধ করুন।

আমার চুল এখনও পড়েনি এবং আমার রক্তকণিকার সংখ্যাও কমেনি। এর মানে কি এই যে কেমোথেরাপি কাজ করছে না?

চুল পড়া বা রক্তকণিকা কমে যাওয়া—এসব লক্ষণ দেখা না দিলেও কেমোথেরাপি কাজ করতে পারে। বিভিন্ন চিকিৎসার ফলে বিভিন্ন পাশবর্পপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। একই চিকিৎসার ক্ষেত্রে একেকজনের প্রতিক্রিয়া একেক রকম হয়। আপনার চিকিৎসায় নিয়োজিত দল আপনার অগ্রগতির ওপর এবং চিকিৎসার প্রতি আপনার কেমন সাড়া মিলছে, তার ওপর নজর রাখবে।

মাথাব্যথার জনয় আমি কী খেতে পারি?

মাথাব্যথার জনয় আপনি অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol বা এক্সটর্ সেট্রিংথ Tylenol®) খেতে পারেন। আপনার যদি জ্বর বা কাঁপুনি অনুভূত হয় তবে অ্যাসিটামিনোফেন (acetaminophen) সেবনের আগে আপনার শরীরের তাপমাত্রা মেপে দেখুন। এর কারণ হলো অ্যাসিটামিনোফেন আপনার শরীরের তাপমাত্রা কমিয়ে জ্বর লুকিয়ে ফেলতে পারে যা সাধারণত সংকরমণের প্রাথমিক লক্ষণ।

আপনার যদি কাঁপুনি বা ১০০.৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৩৮ ডিগ্রি সেলসিয়াস) বা তার বেশি তাপমাত্রা থাকে তবে আপনার ডাক্তারের অফিসে যোগাযোগ করুন।

অ্যাসপিরিন বা আইবুপেরোফেন (যেমন Advil বা Motrin) যুক্ত ওষুধ বা পণয় আপনি সেবন করতে পারবেন কিনা তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। কিছু নির্দিষ্ট কেমোথেরাপির ক্ষেত্রে এই পণয়গুলো কখনও কখনও রক্তপাতের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। আপনার নাসর আপনাকে এমন সব পণয়ের একটি তালিকা দিতে পারেন যা এড়িয়ে চলতে হবে।

আমার পরস্রাব করতে সমসয়া হচ্ছে। এটা কি সবাভাবিক?

কিছু কেমোথেরাপি আপনার মূত্রথলিতে জবালা বা অসব্গিত সৃষ্টি করতে পারে। পাশবর্পপ্রতিক্রিয়াগুলো হতে পারে:

- পরস্রাবের তীব্র তাগিদ (ঘন ঘন বা অবিলম্বে পরস্রাব করার প্রয়োজন অনুভব করা)।
- পরস্রাবের সময় জবালাপোড়া।
- আপনার পরস্রাবে রক্ত।

এগুলো সংকরমণ বা জবালার লক্ষণ হতে পারে। আপনার যদি এই লক্ষণগুলোর কোনোটি দেখা দেয় তবে আপনার ডাক্তারের অফিসে যোগাযোগ করুন। আপনার কোনো সংকরমণ আছে কিনা তা দেখার জনয় তারা হয়তো আপনার কিছুটা পরস্রাব সংগ্রহ করে পরীক্ষা করতে চাইতে পারেন।

পরতিদিন ৮ থেকে ১০ গ্লাস (পরতিটি ৮ আউন্স বা প্রায় ২৪০ মিলিলিটার) তরল পান করা এবং ঘন ঘন পরস্রাব করা গুরুত্বপূর্ণ।

আমি কি এখনও আমার অন্যান্য পেরস্কির্পশন করা ওষুধগুলো খেতে পারব?

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আপনি আপনার পেরস্কির্পশন অনুযায়ী নিধারিত ওষুধগুলো সেবন চালিয়ে যেতে পারেন। আপনি যেসব ভেষজ উপাদান, সাপ্লিমেন্ট এবং ওষুধ সেবন করেন, সেগুলোর নাম আপনার ডাক্তারকে জানান। এর মধ্যে রয়েছে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী এবং পরামর্শ ছাড়াই কেনা যায় এমন ওষুধ, প্যাচ ও ক্রিম।

কিছু ভেষজ উপাদান, সাপ্লিমেন্ট এবং ওষুধ কেমোথেরাপির কার্যপদ্ধতি পরিবর্তন করতে পারে। আপনার ডাক্তারের সাথে কথা না বলে নতুন কোনো ওষুধ শুরু করবেন না।

আমি কি ভিটামিন ও খনিজ উপাদান, ভেষজ বা অন্যান্য ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করতে পারি?

আপনার অধিকাংশ ভিটামিন এবং অধিকাংশ খনিজ উপাদান, ভেষজ বা অন্যান্য খাদ্যতালিকাগত সম্পূরক গ্রহণ করা এড়িয়ে চলা উচিত। এগুলো আপনার চিকিৎসায় বাধা সৃষ্টি করতে পারে অথবা আপনার ক্যান্সারের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে। এগুলো আপনার চিকিৎসার পাশবর্প্ৰতিক্রিয়াও বাড়িয়ে দিতে পারে।

বর্তমানে আপনি যেসব ভিটামিন বা সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করছেন, সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার অথবা ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউট্রিশনিস্টের সাথে কথা বলুন। আপনার ডাক্তার বা ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউট্রিশনিস্টের সাথে কথা না বলে নতুন কোনো ভিটামিন বা সাপ্লিমেন্ট নেওয়া শুরু করবেন না।

আমি কি অ্যালকোহল পান করতে পারি?

আপনার লিভার কেমোথেরাপির ওষুধ এবং আরও অনেক ওষুধ প্রক্রিয়াজাত (ভেঙে ফেলা) করে। আপনার লিভার অ্যালকোহলও প্রক্রিয়াজাত করে। এর অর্থ হলো কেমোথেরাপি চলাকালীন অ্যালকোহল পান করলে:

- এটি আপনার লিভারের কেমো প্রক্রিয়াজাত করার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়, যার ফলে আরও বেশি পাশবর্প্ৰতিক্রিয়া দেখা দেয়।
- আপনার অন্যান্য ওষুধের সাথে বিক্রিয়া করে সেগুলোর কার্যকারিতা কমিয়ে দিতে পারে (অর্থাৎ সেগুলো ঠিকমতো কাজ নাও করতে পারে)।
- আপনার শরীর থেকে অতিরিক্ত পানি বেরিয়ে যেতে দেয়।

- আপনাকে খুব ঝিমুনি ভাব অনুভব করাবে।

এসব কারণে, কেমো চলাকালীন আপনার অ্যালকোহল গ্রহণ সীমিত করা উচিত। আপনি যদি অ্যালকোহল পান করতে চান তবে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আমি কি দাঁতের চিকিৎসা করাতে পারি?

রক্তপাত ঘটাতে পারে এমন কোনো চিকিৎসা বা পরিক্রিয়া (যেমন দাঁতের চিকিৎসা) করাবেন না। এর ফলে বয়স্কটেরিয়া আপনার রক্তপর্বাহে পর্বশ করতে পারে এবং সংকরমণ ঘটাতে পারে। আপনার রক্তকণিকার সংখ্যা কম হলে গুরুতর সংকরমণের ঝুঁকিও বেশি থাকে। দাঁত পরিষ্কার বা অস্ত্রোপচারসহ দাঁতের যেকোনো চিকিৎসার সময় নিধরারণ করার আগে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামশর্ করুন।

আমি কি আমার চুলে রঙ বা পামর্ করাতে পারি?

চুলে রঙ বা পামর্ করাবেন না। হেয়ার ডাই এবং পামর্-এ এমন সব রাসায়নিক থাকে যা চুলের ফলিকলে জ্বালা সৃষ্টি করে। আপনি যদি চুলে রঙ বা পামর্ করান তবে কেমোথেরাপির সময় চুল পড়ার গতি বেড়ে যেতে পারে। যদি আপনাকে চুল রং করতেই হয়, তবে আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

বীমায় কি উইগ (কৃতির্ম চুল)-এর খরচ অন্তভুক্ত থাকে?

কযান্সারের চিকিৎসার কারণে যাদের চুল পড়ে যায়, তারা উইগ বা কৃতির্ম চুলের জনয়্ বিমার সুবিধা পেতে পারেন। এটি বিমার আওতাভুক্ত কিনা তা নিশ্চিত হতে আপনার বিমা কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি যদি উইগ নিতে চান এবং আপনার বিমা এর খরচ বহন করে তবে আপনার ডাক্তারের কাছে এর জনয়্ একটি পেরস্কির্পশন বা বয়্স্থাপতর্ চেয়ে নিন।

কেমোথেরাপি চলাকালীন আমি কি ভরমণ করতে পারি?

মাঝে মাঝে ভরমণের অনুমতি দেওয়া হয়। আপনার কেমোথেরাপির সময়সূচি অনুযায়ী ভরমণের পরিকল্পনা করার পরামশর্ দেওয়া হচ্ছে। আপনার কেমোথেরাপির কোনো অয়্পয়েন্টমেন্ট যাতে বাদ না পড়ে, তা নিশ্চিত করা গুরুতব্পূর্ণ। আপনি যদি ভরমণ করতে চান তবে ভরমণের পরিকল্পনা করার আগে আপনার সব্স্থয়্সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

চিকিৎসা চলাকালীন আমি কি কাজ করতে পারব?

স্তন কযান্সারে আকরান্ত অনেক মানুষই চিকিৎসার সময় কাজ চালিয়ে যেতে পারেন। কাজ করতে পারাটা নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর উপর নিভর্ করে:

- আপনার চাকরির ধরন।

- আপনার চিকিৎসার পাশবর্পপ্রতিক্রিয়া।
- আপনার স্তন ক্যান্সারের লক্ষণসমূহ।

কাজ করতে যদি আপনার কোনো সমস্যা হয় তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি যদি কিছু সময়ের জন্য কাজ বন্ধ রাখতে চান তবে তাদের জানান।

আগাম সেবা পরিকল্পনা

অগিরম সেবা পরিকল্পনা আপনার স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত (বা পছন্দ) গ্রহণের অধিকারকে সুরক্ষা দেয়। এটি আপনাকে ভবিষ্যতে দেখা দিতে পারে এমন গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্যগত বিষয়গুলো নিয়ে চিন্তা করার সুযোগ করে দেয়। সুস্থ থাকাকালীনই আপনি আগেভাগে সুনির্দিষ্ট সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

চিকিৎসা সংক্রান্ত কোনো সংকট আপনাকে এতটাই অসুস্থ করে তুলতে পারে যে, আপনি নিজের স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক সিদ্ধান্ত নিজে নেওয়ার মতো অবস্থায় থাকেন না। এজন্যই আগেভাগে পরিকল্পনা করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি নিজে সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম না হন তবে এটি আপনাকে আপনার কাঙ্ক্ষিত সেবা পেতে সহায়তা করবে।

আগাম পরিকল্পনা করা আপনার প্রিয়জনদেরও দুশ্চিন্তামুক্ত রাখতে সাহায্য করে। আপনি কি চান তা অনুমান করতে হবে না বা চিন্তা করতে হবে না যে তারা আপনার জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছে।

আমরা আপনাকে আপনার ইচ্ছা সম্পর্কে আপনার সেবা প্রদানকারী দলের সাথে কথা বলার পরামর্শ দিচ্ছি। চিকিৎসার শুরুর দিকে এবং পরিস্থিতি বদলে গেছে বলে মনে হলে যেকোনো সময় এটি করুন। আপনার সেবা প্রদানকারী দল আপনার সিদ্ধান্তগুলো নথিভুক্ত (লিখিত আকারে রাখা) নিশ্চিত করতে সহায়তা করতে পারে। এটি করার এমন কিছু উপায় রয়েছে যা আইন দ্বারা সর্বাঙ্গীকৃত।

অ্যাডভান্স ডিরেক্টিভ হলো এমন সব আইনি নথিপত্র যাতে আপনার চিকিৎসাসেবা সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত সম্পর্কে লিখিত নির্দেশনা থাকে। অগিরম নির্দেশনার দুটি সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো ‘হেলথ কেয়ার প্রক্সি’ (স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক প্রতিনিধি) এবং ‘লিভিং উইল’ (জীবদ্দশায় চিকিৎসা-সংক্রান্ত ইচ্ছাপত্র)।

- একটি হেলথ কেয়ার প্রক্সি ফর্ম আপনার স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ক প্রতিনিধিকে (হেলথ কেয়ার এজেন্ট) নির্দিষ্ট করে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রতিনিধি হলেন সেই ব্যক্তি, যিনি আপনার হয়ে চিকিৎসা সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত নেবেন। আপনি যদি নিজে এই সিদ্ধান্তগুলো নিতে না পারেন তবে তারা সেগুলো নেবে।

- **লিভিং উইল**-এ আপনার চিকিৎসাসেবা সংকল্পান্ত ইচ্ছা বা অভিপর্যায় উল্লেখ থাকে। আপনি যদি নিজের জনস্বার্থসিদ্ধান্ত নিতে অক্ষম হয়ে পড়েন তবে এটি কাঙ্ক্ষণ হতে পারে। 'লিভিং উইল'-এ আপনি সেইসব চিকিৎসা পদ্ধতির কথা উল্লেখ করেন যা আপনি গ্রহণ করতে চান বা চান না। আপনি এমন পরিস্থিতিগুলোর কথাও বর্ণনা করতে পারেন যখন আপনি এই চিকিৎসাগুলো নিতে চান বা চান না।

আপনি যদি 'হেলথ কেয়ার পরিকল্পনা' ফর্ম পূরণ করতে চান তবে আপনার নাসের সাথে কথা বলুন। আরও জানতে *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) এবং *How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent) পড়ুন।

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

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

Neoadjuvant Therapy for Breast Cancer - Last updated on September 5, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত