



আমরা আশা ছাড়ব না আর সবাই মিলে

YOUNITED against Cancer

ক্যানসারের বিরুদ্ধে লড়াই করার নির্দেশিকা

ক্যানসার হল রোগের একটি বিভাগ যার মধ্যে 100টিরও বেশী রোগ অন্তর্ভুক্ত যেগুলি কোষের অনিয়ন্ত্রিত বৃদ্ধি ও বিভাজনের ফলে সৃষ্টি হয় এবং ক্ষতিকর বা ক্যানসারযুক্ত টিউমার গঠন করে।¹

ভারতে প্রায়
22.5 লক্ষ
মানুষ বেঁচে আছে
ক্যানসারের সাথে!²

ক্যানসার বা ক্যানসারযুক্ত টিউমারের প্রকার

সলিড টিউমার^{৩,৪}

- কলার এক অস্বাভাবিক গঠন যার মধ্যে তরল অংশ থাকে না।
- সলিড টিউমার ক্যানসারযুক্ত বা ক্যানসারবিহীন উভয় প্রকারের হতে পারে।
- ফুসফুস, স্তন, প্রস্টেট, থাইরয়েড, অন্ত্র, অগ্নাশয়, মুখ

লিকুইড (রক্ত) টিউমার^{৩,৫}

- অস্থিমজ্জার মত রক্ত উৎপাদনকারী কলা অথবা রোগ প্রতিরোধ তন্ত্রের কোষে ক্যানসার শুরু হয়।
- ব্লাড ক্যানসার

ক্যানসারের উপসর্গ

ক্যানসারের প্রাথমিক পর্যায়ে বিশেষ কোন উপসর্গ দেখতে না পাওয়া গেলেও অসুস্থতা, আঘাত, বিনাইন টিউমার বা অন্যান্য সমস্যার ক্ষেত্রে দেখা দেওয়া বিভিন্ন সাধারণ উপসর্গ অনেক সময় দেখা যায়।

সাধারণ উপসর্গ^৬



দেহযন্ত্রনির্দিষ্ট উপসর্গ^৬





আমরা আশা ছাড়া না আর সবাই মিলে

YOUNITED
against Cancer

চিকিৎসা পদ্ধতি বুঝতে পারা

ক্যানসারের চিকিৎসা বিভিন্ন প্রকারের হয় এবং ক্যানসারের প্রকার ও পর্যায়ের উপর ভিত্তি করে চিকিৎসার প্রকার স্থির করা হয়। বেশীরভাগ রোগীর ক্ষেত্রে বিভিন্ন প্রকারের সংমিশ্রণ প্রয়োগ করা হয়।⁷

ক্যানসার কোষ ধ্বংস করার জন্য ব্যবহৃত ওষুধ

কেমোথে
রাপি



টার্গেটেড
থেরাপি

ক্যানসার কোষের মধ্যে হওয়া পরিবর্তনগুলিকে লক্ষ্য করে সেগুলির বৃদ্ধি ও বিকাশ থামিয়ে দেয়

ক্যানসার কোষ ধ্বংস করার জন্য এবং টিউমার ছোট করার জন্য উচ্চমাত্রার রেডিয়েশন

রেডিয়েশন



স্টেম-সেল
ট্রান্সপ্লান্টেশন

রক্ত গঠনকারী স্টেম সেল পুনরায় সক্রিয় করে

দেহ থেকে ক্যানসারযুক্ত টিউমার বের করে দেওয়া

সার্জারি



হরমোন

হরমোন ব্যবহার করে বেড়ে যাওয়া ক্যানসার থামায় বা উন্নতির হার কমায়

ক্যানসারের মোকাবিলা করার জন্য ওষুধের সাহায্যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করা হয়

ইমিউনো-
থেরাপি



বায়োমার্কার
টেস্টিং

রোগীর জন্য সবথেকে উপযুক্ত চিকিৎসা পদ্ধতি বেছে নিতে ডাক্তারদের সহায়তা করে

চিকিৎসার সময় প্রিয়জনের পাশে থাকা

ক্যানসার ও তার চিকিৎসার সাথে মানিয়ে নেওয়া বেশ কঠিন কাজ। নিরাময়লাভ আরও দ্রুত করতে এখানে কিছু টিপস দেওয়া হল।⁸

প্রিয়জনদের সাথে সহজভাবে কথা বলুন

প্রিয়জনদের কাছে বাড়ির কাজে সহায়তা চান এবং তাদের সাথে কথা বলার সময় বের করুন

ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার সময় প্রিয়জনদের সাথে নিন এবং সেইসঙ্গে চেকআপ ও স্ক্যানের সময়ও

আপনার দুর্শ্চিন্তার বিষয়গুলি প্রিয়জনদের জানান যাতে তারা সাহায্য করতে পারেন

দ্রুত আরোগ্যলাভ করতে পরিবার ও বন্ধুবান্ধবের সাথে থাকুন

প্রিয়জনদের সাথে ইয়ার্কি-ঠাট্টা করুন, একসাথে হাসুন, তাদের মজার উপহার পাঠান

প্রিয়জনদের সাথে শরীরচর্চা করুন এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খান

শুধুমাত্র ক্যানসার থাকার জন্যই তাদের সাথে অন্যরকম ব্যবহার করতে হবে, ক্যানসার রোগীরা সেটা একেবারেই চান না। প্রিয়জনের সাথে কথা বলুন বা পাশে থাকুন ঠিক আগের মতই।⁸



আমরা আশা ছাড়াই না আর সবাই মিলে

YOUNITED
against Cancer

আরোগ্যলাভের সম্ভাবনা দৃঢ় করতে ভালো খাদ্যাভ্যাস

চিকিৎসা চলাকালীন ও তার পরে পুষ্টি

ক্যানসারের চিকিৎসা লাভ করা রোগীদের জন্য পুষ্টির সাধারণ সুপারিশ:^৯



স্বাস্থ্যকর
ওজন
বজায়
রাখুন

ভালো
খাওয়াদাওয়া
র মাধ্যমে
অত্যাবশ্যকীয়
পুষ্টি গ্রহণ
করুন

যত বেশী
সম্ভব
সক্রিয়
থাকুন

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও পুষ্টি

চিকিৎসা ব্যবস্থার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার কারণে খাওয়া বা পান করা কষ্টকর হয়ে যেতে পারে। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখার কিছু পরামর্শ এখানে দেওয়া হল:^৯



জলের স্বাদ
ভালো না
লাগলে বেশী
করে তরল
খাদ্য পান
করুন

একসাথে
বেশী খাবার
না খেয়ে অল্প
অল্প খাবার
বারে বারে
খান

স্বাদ বদলে
গেলে মিন্ট,
বা টাটকা
লেবুজাতীয়
ফল খান

ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট ও মাল্টিভিটামিন এবং/অথবা নির্দিষ্ট ভিটামিন বা মিনারেলের মাধ্যমে অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি উপাদান লাভ করা যায়।

যেকোন নিউট্রিশনাল সাপ্লিমেন্টের ক্ষেত্রে, মাল্টিভিটামিন শুধুমাত্র ডাক্তারের তত্ত্বাবধানেই নেওয়া উচিত।

ভালো খাদ্যাভ্যাসের ক্ষেত্রে কি কি করবেন এবং কি কি করবেন না¹⁰



কি কি করবেন

- নিজস্ব পুষ্টিগত পরিকল্পনা তৈরি করবেন
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন, সম্ভব হলে অরগ্যানিক খাবার খাবেন
 - প্রচুর জল খাবেন
 - প্রোটিনযুক্ত খাবার খাবেন



কি কি করবেন না

- একসাথে বেশী খাবার খাবেন না
- চিকিৎসার পরে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া বন্ধ করে দেবেন না
- বেশী শর্করযুক্ত খাবার খাবেন না
- খুব বেশী তেলযুক্ত খাবার ও জাঙ্ক ফুড খাবেন না

নিউট্রিশন সাপোর্ট সম্পর্কে জানুন

যেসব রোগী স্বাভাবিকভাবে খেতে বা হজম করতে পারেন না তাদের নিউট্রিশন সাপোর্ট সহায়তা করে

নিউট্রিশন সাপোর্ট সম্পর্কে¹¹

মুখ ছাড়া অন্যান্য উপায়ে প্রযুক্ত পারএন্টেরাল নিউট্রিশনের পুষ্টি উপাদান সরাসরি রক্তে প্রবেশ করে

এন্টেরাল নিউট্রিশন হল একপ্রকার তরল যা মুখ অথবা পাকস্থলী বা ক্ষুদ্রান্ত্রে বসানো টিউবের মাধ্যমে প্রয়োগ করা হয়

এন্টেরাল নিউট্রিশনকে টিউব ফিডিংও বলা হয়

আমরা আশা ছাড়ব না আর সবাই মিলে

YOUNITED
against Cancer

ভালো খাওয়াদাওয়া করার মাধ্যমে ক্ষুধাবোধ নষ্ট হয়ে যাওয়া নিয়ন্ত্রণের উপায়

ক্যানসারের চিকিৎসায় থাকা রোগীদের ক্ষেত্রে ক্ষিধে বোধ না থাকা খুবই সাধারণ ব্যাপার। যথাযথভাবে খাওয়াদাওয়া করার দ্বারা একে নিয়ন্ত্রণ করার কিছু উপায় এখানে বলা হল।¹²

একটি তরল
বা গুঁড়ো মিল
রিপ্লেসমেন্ট
পান করুন

প্রতিদিন 5-6
বার অল্প অল্প
ভাগে খাবার
খান

খাওয়ার ইচ্ছে
হলে স্বাস্থ্যকর
স্ন্যাকস খান

খাবারে
অতিরিক্ত
প্রোটিন ও
ক্যালোরি
যোগ করুন

ঘুমতে
যাওয়ার আগে
কিছু একটা
স্ন্যাক খান

বেশী খাওয়ার
ইচ্ছে হলে অল্প
পরিমাণ জল বা
কোন পানীয় খান

সুস্থ বোধ করলে
এবং বিশ্রামে
থাকলে একসাথে
বেশী করে খেতে
পারেন

স্বাস্থ্যকর ফল ও
সুন্দির মত নরম
ও শরীরকে ঠাণ্ডা
করা খাবার খান



আমরা আশা ছাড়ব না আর সবাই মিলে

YOUUNITED
against Cancer

আরও বিস্তারিত জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

রোগীদের অবগত করছেন যারা প্রস্তুত করেছেন

Maxvida®
HPHF



High Protein High Fiber
Nutrition Supplement for Recovery

References: **1.** What is Cancer? Available at: [https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/cancer-basics/what-c%C3%A1ncern#:~:text=Cancer%20is%20a%20group%20of,almost%20anywhere%20in%20the%20body.](https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/cancer-basics/what-c%C3%A1ncern#:~:text=Cancer%20is%20a%20group%20of,almost%20anywhere%20in%20the%20body.;); accessed on May 13, 2021; **2.** Cancer Statistics. Available at: <http://cancerindia.org.in/cancer-statistics/>; accessed on May 12, 2021; **3.** What is Cancer? Available at: <https://my.clevelandclinic.org/departments/cancer/patient-education/wellness-prevention/what-is-cancer/>; accessed on May 12, 2021; **4.** Solid tumor. In. NCI Dictionary of Cancer Terms. Available at: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/solid-tumor/>; accessed on May 13, 2021; **5.** Hematologic cancer. In. NCI Dictionary of Cancer Terms. Available at: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/hematologic-cancer/>; accessed on May 14, 2021; **6.** What is Cancer? Available at: <http://ncinagpur.in/detail/understanding-cancer/>; accessed on May 14, 2021; **7.** Symptoms of Cancer. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/symptoms/>; accessed on May 14, 2021; **8.** How Cancer Is Diagnosed. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/>; accessed on May 14, 2021; **9.** Types of Cancer Treatment. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/>; accessed on May 14, 2021; **10.** 19 ways to help someone during cancer treatment. Available at: <https://www.mdanderson.org/publications/cancer-wise/19-ways-to-help-someone-during-cancer-treatment.h00-159223356.html>; accessed on May 14, 2021; **11.** Nutrition Recommendations During and After Treatment. Available at: <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/nutrition-recommendations-during-and-after-treatment/>; accessed on May 14, 2021; **12.** Eating Do's and Don'ts for Cancer Patients. Available at: <https://www.cancerhealercenter.com/blogs/eating-dos-and-donts-for-cancer-patients/>; accessed on May 14, 2021; **13.** Nutrition in Cancer Care (PDQ®)—Patient Version. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>; accessed on May 14, 2021; **14.** Eating hints in cancer. Available at: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf>; accessed on May 14, 2021.

WMP/L/H&N/SIGN/HPHF/COM/2022/JAN/044

Signutra®

USA

Health & Nutrition Division (Win-Medicare Pvt Ltd): MZ-7, Modi Tower 98,
Nehru Place, New Delhi-110019, India Email : info@signutra.com

Visit at : www.signutra.com

® Registered Trademark under license from Signutra Inc., USA.