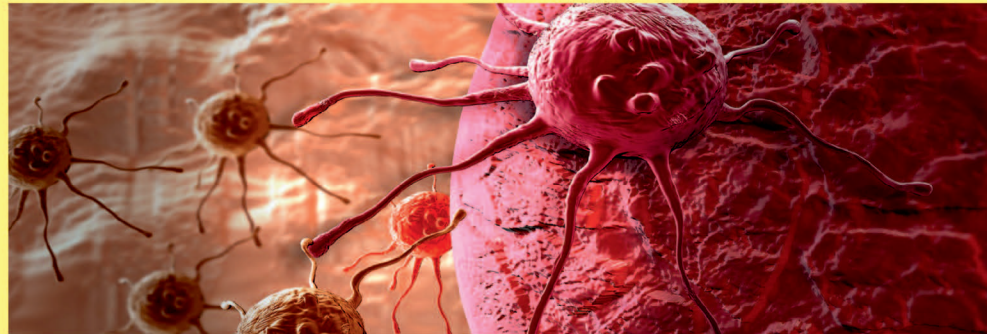




দ্যা ক্যাথলিক হেলথ অ্যাসোসিয়েশন ওফ ইন্ডিয়া

MISEREOR  
IHR HILFSWERK



অসংক্রামক রোগ

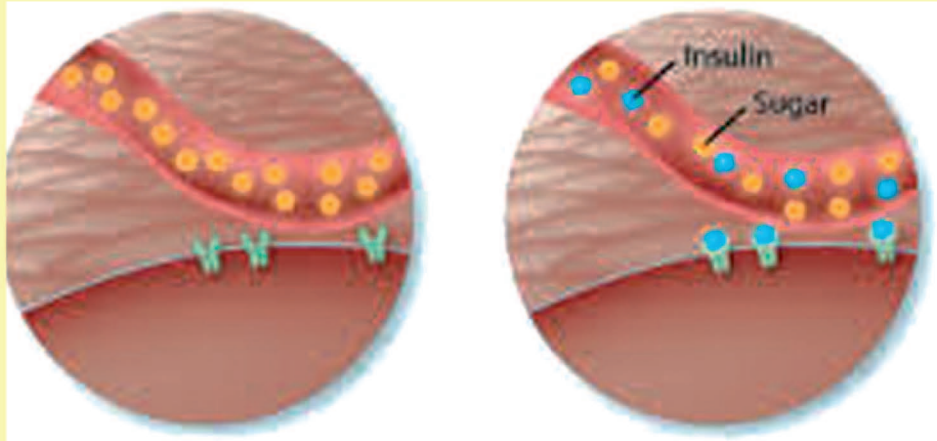
## অসংক্রামক রোগ আটকানো ও নিয়ন্ত্রক করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

অসংক্রামক রোগকে ক্রনিক রোগ বলা হয়, যা একজন মানুষের থেকে অন্য মানুষের মধ্যে সংক্রামিত হয় না। রোগটি খুব দীর্ঘ সময়ে ধরে ও ধীর গতিতে অগ্রগতি হয়। চারটি মূখ্য রোগ হল কার্ডিওভাসকুলার রোগ (যেমন হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক), ক্যানসার, শ্বাসযন্ত্রের রোগ এবং ডায়াবেটিস।

অসংক্রামক রোগের কারণে বিশ্বে বছ লোক মারা যায়। বিশ্বের ৬৩ শতাংশের বেশী মৃত্যুর জন্য কার্ডিওভাসকুলার, দীর্ঘস্থায়ী ফুসফুসের রোগ, ক্যানসার ও ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য অসংক্রামক রোগ মৃত্যু একটা বড় কারণ।

এটা অনুমান করা যায় যে, খারাপ খাদ্য, কম ব্যায়াম করা, ধূমপান ও অতিরিক্ত মদ্যপানের কারণে পৃথিবীতে প্রতিদিন ১,০০,০০০ লোক মারা যায়। পাঁচজনের মধ্যে চারজন লোকই অসংক্রামক রোগে ভুগছে (ক্যানসার, ডায়াবেটিস, হার্ট ও ফুসফুসের রোগ) গরিব দেশগুলিতে। আজ পৃথিবীতে এরকম কোন পরিবার নেই যার সঙ্গে অসংক্রামক রোগের সরাসরি ও অন্যভাবে যোগ আছে। গরিবরা আরো ঝুঁকি প্রবন এবং রোগের বোঝাকে দ্বিগুণভাবে বহন করে নিজের পকেটের বাইরে খরচা করে, ভয়াবহ চিকিৎসা খরচ তাদের সামাজিক ও অর্থনৈতিক অবস্থাকে নাটকীয়ভাবে পরিবর্তন করে। মহিলারা আরো ঝুঁকিপূর্ণ অসংক্রামক রোগের ক্ষেত্রে। মহিলাদের ক্ষমতায়ন করে তাদের সুযোগ দান করার মাধ্যমে সুস্থ জীবনধারণ উন্নতি করে পরিবার পরিজনকে সেই পথে এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে। অসংক্রামক রোগ বাধা দেয় দরিদ্রকে কমাতে, স্বাস্থ্য ইকুইটি, অর্থনৈতিক স্থিতিশীলতা এবং মানুষের নিরাপত্তাকে। এই মডিউল আমাদের অসংক্রামক ব্যাধির অবস্থা ও গুরুত্ব বুঝে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তোলে।

# ডায়াবেটিস মেলিটাস



## ডায়াবেটিস কি ?

ডায়াবেটিস মেলিটাস হলো একটি দীর্ঘকাল স্থায়ী জীবনব্যাপী শর্ত যেটা আপনার শরীরে খাদ্য থেকে শক্তি রূপান্তরের ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে।

### ডায়াবেটিসকে তিনভাবে ভাগ করা যায়ঃ

- **টাইপ -১ ডায়াবেটিস** : অগ্ন্যাশয় যথেষ্ট ইনসুলিন উৎপাদন করতে পারে না। সমস্ত ডায়াবেটিসের মধ্যে ১০ শতাংশ কেস টাইপ-১ ডায়াবেটিস। এটা ছোটবেলা থেকে শুরু হয় (ইনসুলিন নির্ভরশীল ডায়াবেটিস মেলিটাস আইডিডিএম)
- **টাইপ ২ ডায়াবেটিস** : অগ্ন্যাশয় ইনসুলিনকে ব্যবহার করে না অথবা শরীরের কোষ ইনসুলিন প্রতিরোধক হয়ে যায়। (ফ্যাট, লিভার, পেশী) ৯০ শতাংশ বিশ্বব্যাপী সব ধরনের ডায়াবেটিসের মধ্যে এই ডায়াবেটিস বেশী অ-ইনসুলিন নির্ভর এই ধরনের ডায়াবেটিস মেলিটাস NIDDM)
- **গর্ভবস্থায় ডায়াবেটিস (জি.ডি.এম)** : গর্ভবস্থায় মহিলাদের প্রভাবিত করে।  
যে খাদ্য আমরা খাই তা শরীরে গিয়ে গ্লুকোজে রূপান্তরিত হয় এবং ইনসুলিনের সাহায্যে শক্তি হিসাবে শারীরিক কার্যকলাপে ব্যবহৃত হয়। ডায়াবেটিসে ইনসুলিনের অভাবে গ্লুকোজ জমে যায় এবং শক্তিতে রূপান্তরিত হতে পারে না। তা পালাক্রমে চোখে, কিডনি, স্নায়ু এবং হৃদপিণ্ডকে প্রভাবিত করে।



## ডায়াবেটিসের লক্ষণগুলি



ঘন ঘন প্রসাব করা



ওজন কমে যাওয়া বা  
বেড়ে যাওয়া



অবসাদ

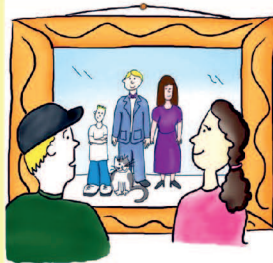


অতিরিক্ত জল পিপাসা

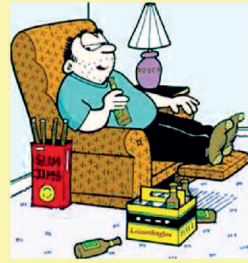
যদি এই লক্ষণগুলি দেখা যায়, তাহলে চিকিৎসার প্রয়োজন।

এই লক্ষণগুলি খুব কম অথবা দেখতে পাওয়া যায় না টাইপ-২ ডায়াবেটিসের মধ্যে।

আপনি কি ঝুঁকিতে আছেন?



পারিবারিক ইতিহাস



স্বাস্থ্য চর্চা না করা



অস্বাস্থ্যকর খাদ্য



অস্বাভাবিক ওজন



ধূমপান/ মদপান

সাতকোটির মানুষ টাইপ-২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয় প্রতি বছর। যদি আপনি মনে করেন ঝুঁকিতে আছেন তবে পরীক্ষা করান।

## ডায়াবেটিসের লক্ষণ

ডায়াবেটিসের সন্দেহজনদের নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি থাকে :

- ☞ ঘন ঘন প্রস্রাব
- ☞ খুব বেশী জলপান করে কারণ অতিরিক্ত জল পিপাসা
- ☞ অতিরিক্ত খিদে পাওয়া
- ☞ ওজন হ্রাস
- ☞ মুখের ভেতরে শুকনো
- ☞ ক্লান্তি

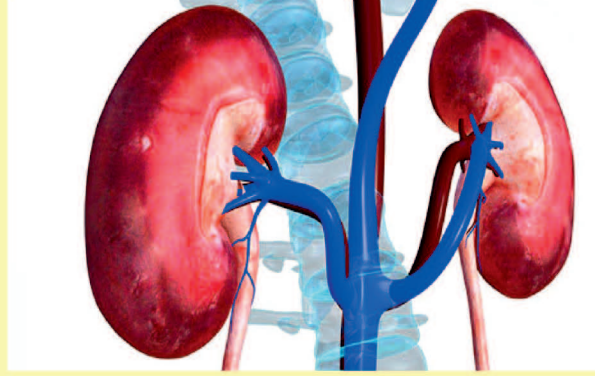
মানুষ ডায়াবেটিসের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ :

- ☞ যাদের পরিবারের মধ্যে ডায়াবেটিসের ইতিহাস আছে
- ☞ যারা স্বাস্থ্যচর্চা করে না।
- ☞ যাদের অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলকায়
- ☞ যারা ধূমপান করে / মদ্যপান করে।

## ডায়াবেটিসের পরিনতি



দেখার শক্তি কমায়



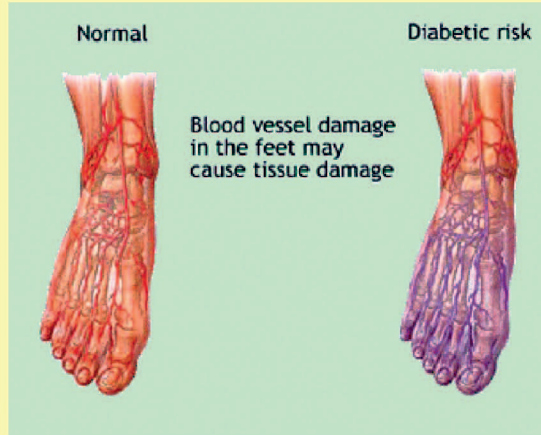
কিডনির সমস্যা



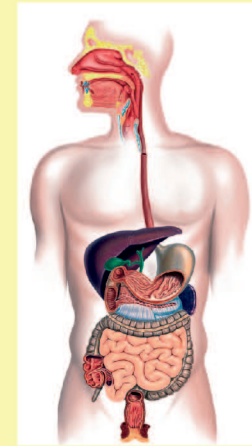
হার্টের/ হৃদপিণ্ডের রোগ



শ্রবণ ক্ষমতা হারানো



পায়ের সমস্যা



হজমের সমস্যা

# ডায়াবেটিসের পরিনতি

ডায়াবেটিস শরীরে দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব ফেলে :

- ☞ চোখে দেখার শক্তি কমায়।
- ☞ কিডনির সমস্যা।
- ☞ হার্টের অসুখ।
- ☞ শ্রবণ ক্ষমতা হারানো
- ☞ হজমের সমস্যা
- ☞ পায়ের সমস্যা

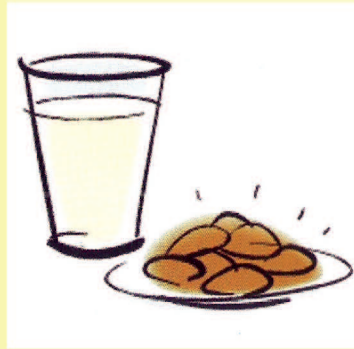
## গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস



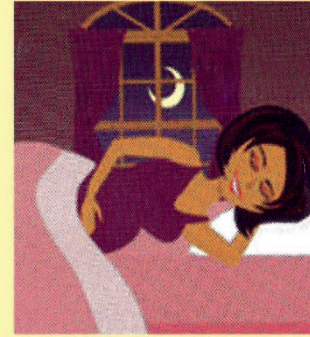
গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস মেলাইটিস —  
গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস থেকে বাঁচার জন্য সতর্কতা।



রক্তের গ্লুকোজের জন্য পরীক্ষা করা  
ও তাকে নিয়ন্ত্রণে রাখা,  
যদি গ্লুকোজ থাকে।



স্বাস্থ্যকর খাদ্য



সঠিক বিশ্রাম



নিয়মিত ডাক্তারি পরীক্ষা এবং  
ডায়াবেটিসের পরীক্ষা/  
পূর্ববর্তী পরীক্ষা প্রসুতির।



## গর্ভবস্থাকালীন ডায়াবেটিস

গর্ভবস্থাকালীন ডায়াবেটিস মেলিটাস হয় গর্ভবস্থায়।

এটা প্রতি গর্ভবতী মহিলাকে ১২-১৬ সপ্তাহের মধ্যে ডায়াবেটিসের পরীক্ষা করতে হবে।

গর্ভবস্থায় ডায়াবেটিস দ্বারা সৃষ্ট জটিলতা : বাচ্চার বড় মাথা (হাইড্রোসেফালাস), মা ও শিশুর জন্ডিস হয়।

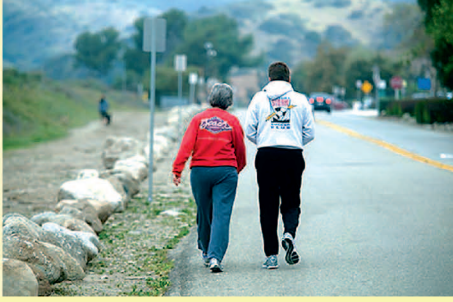
শিশুর জন্য অনুনত মস্তিষ্ক, অপরিণত শিশু।

গর্ভবস্থার আগে, মাঝখানে এবং পরে ডায়াবেটিসকে নিয়ন্ত্রণ করা ও লক্ষ্য রাখা উচিত।

### গর্ভবস্থায় ডায়াবেটিস থেকে বাঁচার জন্য সতর্কতা :

- ☞ রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ মাপা ও তাকে নিয়ন্ত্রণে রাখা।
- ☞ স্বাস্থ্যকর খাদ্য ও সঠিক বিশ্রাম
- ☞ প্রত্যহ ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা এবং ডায়াবেটিস এর পরীক্ষা করানো / সঠিক জন্মপূর্ববর্তি যত্ন নেওয়া গর্ভবতী মহিলার।
- ☞ গর্ভবস্থার আগে, মাঝে এবং পরে ডায়াবেটিসকে নিয়ন্ত্রণ এবং লক্ষ্য রাখতে হবে।

## ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রন ও আটকানোর উপায়



দ্রুত হাঁটা



ধূমপান অথবা মদ্যপান না করা



সুষম খাদ্য গ্রহণ করা



রক্তে শর্করার মাত্রাকে লক্ষ্য রাখা



প্রতিদিন ঔষুধ খাওয়া



পায়ের যত্ন নেওয়া



ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করা

## ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রন ও আটকানোর উপায়

- ◆ প্রাপ্ত বয়স্কদের মধ্যে রক্তের শর্করার সাধারণ মাত্রা
- ◆ উপোষ করা (৮ ঘন্টার জন্য) : ৭০ থেকে ১০০ এমজি/ ডিএ-এর মধ্যে।
- ◆ খাবার পরে (খাওয়া ২ ঘন্টা পরে) ৯০ থেকে ১৪০ এমজি/ ডিএল।
- ◆ রক্ত পরীক্ষায় রক্তে শর্করার পরিমাণ ১৪০ নিচে হতে হবে।
- ◆ রক্তে শর্করা যদি ১৪০-১৩০ টির বেশী হয় তাহলে আপনি ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে পরেবন এবং সতর্কতা গ্রহণ করতে হবে।
- ◆ আপনার যদি ১৪০ অথবা ১০০ এফবিএম-এর বেশী/ ১৪০ পিবিএস থাকে, তাহলে একজন ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে।
- ◆ প্রত্যাহিক জীবন চর্চার অন্তর্ভুক্তির মাধ্যমে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস করা :
- ◆ প্রত্যাহিক শরীর চর্চা আধ ঘন্টার জন্য যেটা অন্তর্ভুক্ত
  - \* দ্রুত হাঁটা
  - \* সাঁতার কাটা
  - \* সাইকেল চালানো
- ◆ সঠিক দেহ ওজন।
- ◆ ধূমপান ও মদ না খাওয়া।
- ◆ সুষম খাবার খাওয়া যার মধ্যে উষঃ ফাইবার সহ শস্য, সবজি ও কম শর্করা যুক্ত ফল থাকবে।

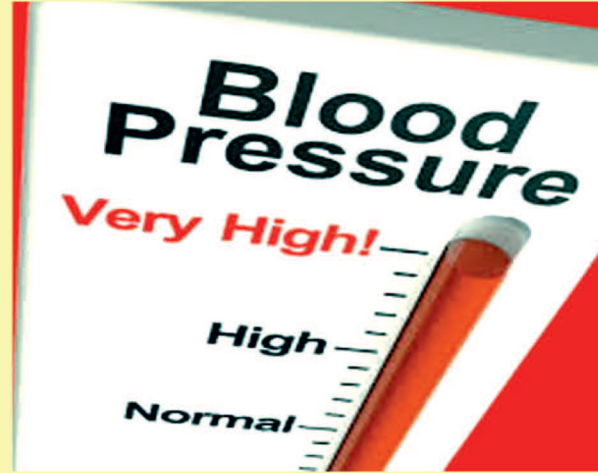
### যদি আপনি ডায়াবেটিস রোগী হন :

- ◆ ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
- ◆ প্রতিদিন অসুখ খান।
- ◆ পায়ের যত্ন নিন এবং পা-কে কাঁটা বা ঘা থেকে রক্ষা করার জন্য নরম সোলের জুতো অথবা ডায়াবেটিসদের জন্য জুতো তৈরী করান।
- ◆ ডায়াবেটিস যে কাউকে প্রভাবিত করতে পারে, ডায়াবেটিসকে আটকাতে / নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। ডায়াবেটিস আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করার আগে, ডায়াবেটিসকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

# উচ্চ রক্তচাপ



পরীক্ষা		
	হৃদয় সংকোচন সংক্রান্ত	রক্তচাপ
	১২০	৮০
	১৪০	৯০
	১৬০	১০০



## উচ্চ রক্তচাপ কি ?

হাইপার টেনশান উচ্চ রক্তচাপ বলে পরিচিত। এটা একটা অবস্থা যেটা নিরবিচ্ছিন্নভাবে ধমনিতে রক্তচাপকে বাড়িয়ে রাখছে। প্রতিটি সময়ে মানুষের হার্ট ধুকপুক করছে। এটি ধমনীর মাধ্যমে সারা শরীরে রক্তপাম্প করে ছড়িয়ে দিচ্ছে। উচ্চ রক্তচাপ সুস্থ ধমনীকে বিপজ্জনক করে তোলে এবং জীবন আশঙ্কার অবস্থায় নিয়ে যায়, যেমন - হৃদরোগ ও স্ট্রোক।

### উচ্চ রক্তচাপ কি কোন রোগ ?

উচ্চ রক্তচাপ হলো একটা গুরুত্বপূর্ণ অবস্থা যেটা করোনারি হার্টের রোগের দিকে নিয়ে যায়, হার্ট ফেল করে, স্ট্রোক হয়, কিডনি খারাপ হয় এবং অন্য স্বাস্থ্যের সমস্যা হয়, কিডনি খারাপ হয় এবং অন্য স্বাস্থ্যের সমস্যা হয়। রক্তের চাপ হলো একটা চাপ যা রক্তকে ধমনী দেওয়ালের বিরুদ্ধে ঠেলে যেমন হার্ট পাম্প করে রক্ত পাঠায়।

### সাধারণ রক্তচাপের পরীক্ষা কি ?

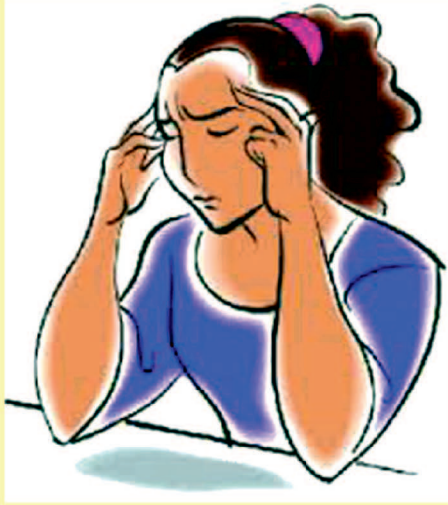
একটি সুস্থ রক্তচাপ হওয়া উচিত বিপি ১২০/ ৮০ এমএসএইচজি। সাধারণ রক্ত চাপ ১২০ এমএসএইচজি সিস্টোলিক এবং ৮০ এমএমএইজি হয় একজন যুবতীর। রক্তচাপ ১৪০/৯০ এমএসএইচজি ক্রমাগত বা তার চেয়ে বেশী উচ্চ রক্তচাপের ইঙ্গিত।

### কী আপনার রক্তচাপকে বাড়ায় ?

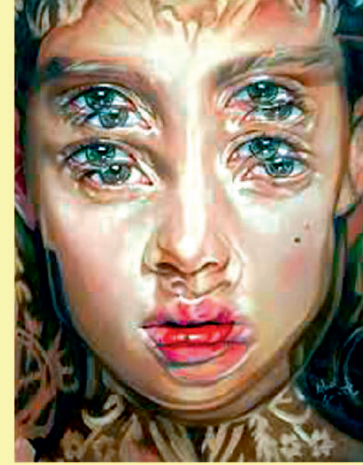
এটা পরিচিত যে খাদ্যে উচ্চমাত্রায় লবন উচ্চ রক্তচাপের ও কোলেস্টেরলের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। জিনগত কারণে উচ্চ রক্তচাপের প্রাথমিক কারণ। ঝুঁকিপূর্ণ অভ্যাস যেমন ধূমপান এবং মদ্যপান রক্তচাপ বাড়াতে সাহায্য করে।



## লক্ষণগুলি ও ঝুঁকি



মাথা ব্যাথা



চোখে আবছা দেখা



মাথা ঘোরা

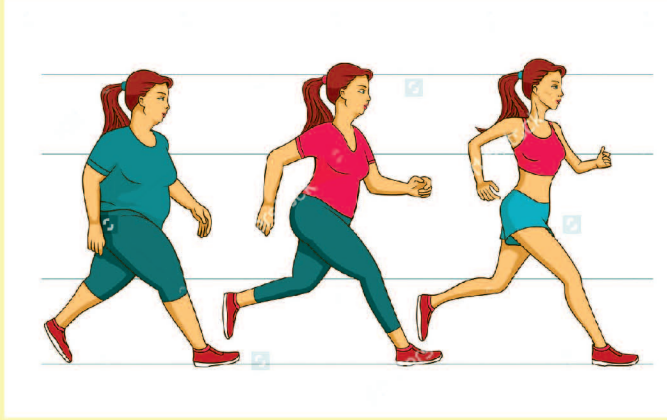


দ্রুত হৃদস্পন্দন

## লক্ষণগুলি ও ঝুঁকি

- ★ হাইপারটেনশনের লক্ষণগুলি হলো :-
  - মাথা ব্যাথা, চোখে আবছা দেখা, মাথা ঘোরা, দ্রুত হৃদস্পন্দন, ঘাম হওয়া ও লাল হয়ে যাওয়া।
- ★ প্রায়শই এই উপসর্গ দেৱীতে দেখা দেয় এবং হাইপারটেনশন যেকোন সরকারী স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় বিনা খরচে পরীক্ষা করা হয়।
- ★
- ★ উচ্চ রক্তচাপের জন্য ঝুঁকি সমূহ :-
  - বাড়তে থাকা বয়স, পারিবারিক রোগের বিবরণ, মানসিক চাপ, ধূমপান / মদ্যপান।
- ★ ঝুঁকির বিষয়গুলি যা পরিবর্তনের অস্তর্ভুক্ত :-
  - স্থূলতা, জীবনশৈলীর পরিবর্তন, মানসিক চাপ কমানো, উচ্চ মাত্রায় ফ্যাট জাতীয় খাবার খাওয়া, উচ্চ মাত্রায় কার্বোহাইড্রেড জাতীয় খাবার খাওয়া, উচ্চমাত্রায় কার্বোহাইড্রেড জাতীয় খাবার খাওয়া, বেশীমাত্রায় লবন মিশ্রিত খাবার খাওয়া, কম পরিমাণে ফাইবার যুক্ত খাবার খাওয়া, শরীর চর্চা কম করা, ধূমপান ও মদ্যপান করা।
- ★ গর্ভবতী মহিলার নিয়মিত উচ্চরক্তচাপের পরীক্ষা করা উচিত।

## চিকিৎসা ও প্রতিরোধ



শরীর চর্চা



রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ



শরীরের সঠিক ওজন রাখা



গোটা শস্য ও ফাইবারজাত  
জাতীয় খাবার খাওয়া



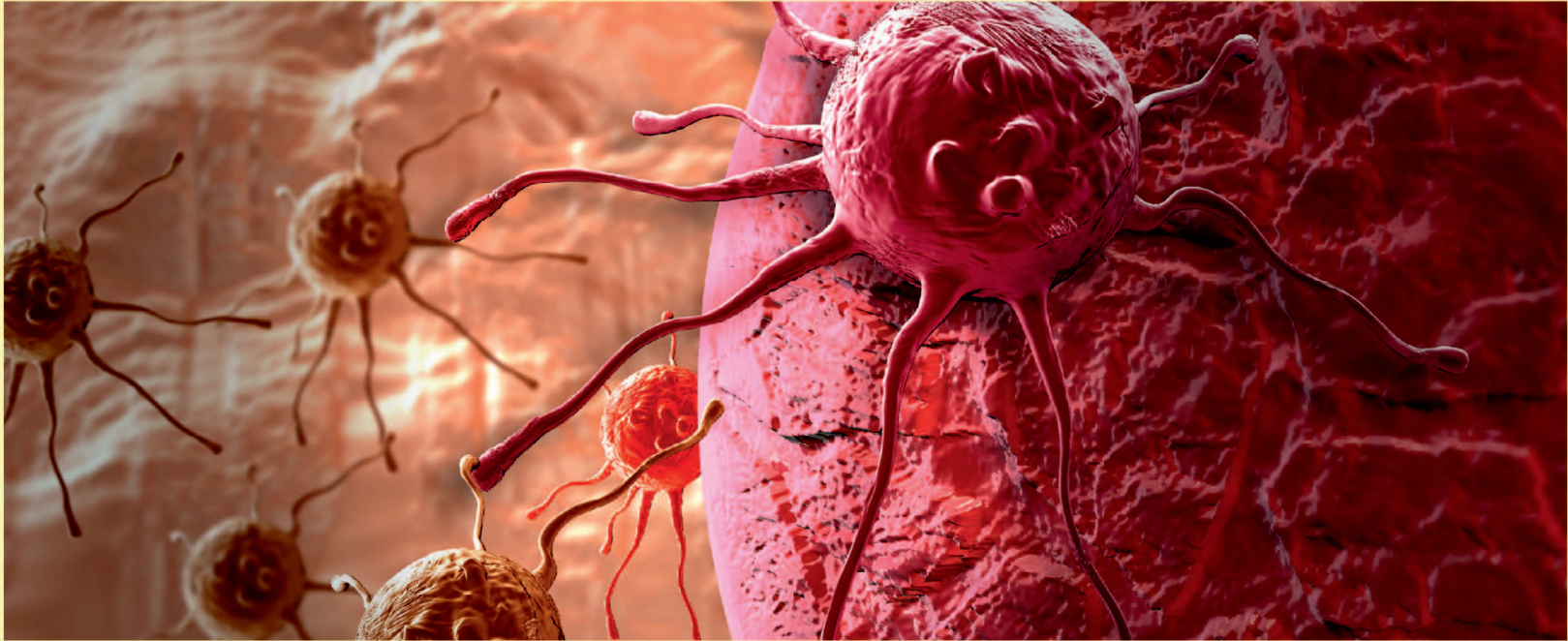
মদ্যপান ও ধূমপান বর্জন করা

## চিকিৎসা ও প্রতিরোধ

- ★ উচ্চ রক্তচাপকে প্রতিরোধ করা যায়
  - ☞ দিনে আধ ঘন্টা শরীর চর্চা করা।
  - ☞ সঠিক দেহের ওজন নিয়ন্ত্রণ করা উচিত।
  - ☞ জাঙ্ক - খাবার যেগুলিতে উচ্চ ফ্যাট, উচ্চমাত্রায় লবন ও রিফাইন কার্বোহাইড্রেড আছে।
  - ☞ গোটা শস্য ও ফাইবার জাতীয় খাবার খাওয়া
  - ☞ মদ্যপান ও ধূমপান বর্জন করা।
- ★ যাদের হাইপারটেনশান আছে তাদের তিন মাস অন্তর রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে প্রথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে।
- ★ সমস্যা যেমন খারাপ হৃদয়, কিডনি, চোখ এবং নার্ভ সনাক্ত করতে হবে।
- ★ উচ্চ রক্তচাপকে যত্ন নিতে হবে :
  - ☞ প্রত্যহ ঔষুধ খেতে হবে। এটা কখনই বন্ধ করা যাবে না।
  - ☞ রক্তচাপকে প্রত্যক্ষ লক্ষ্য রাখতে হবে।
  - ☞ নুন খাওয়া কমাতে হবে। টেবিল নুন খাওয়ার থেকে পটাশিয়াম লবন ব্যবহার করতে হবে।
  - ☞ স্বাস্থ্যপূর্ণ জীবনশৈলী ও শরীরচর্চা করতে হবে।



# ক্যান্সার





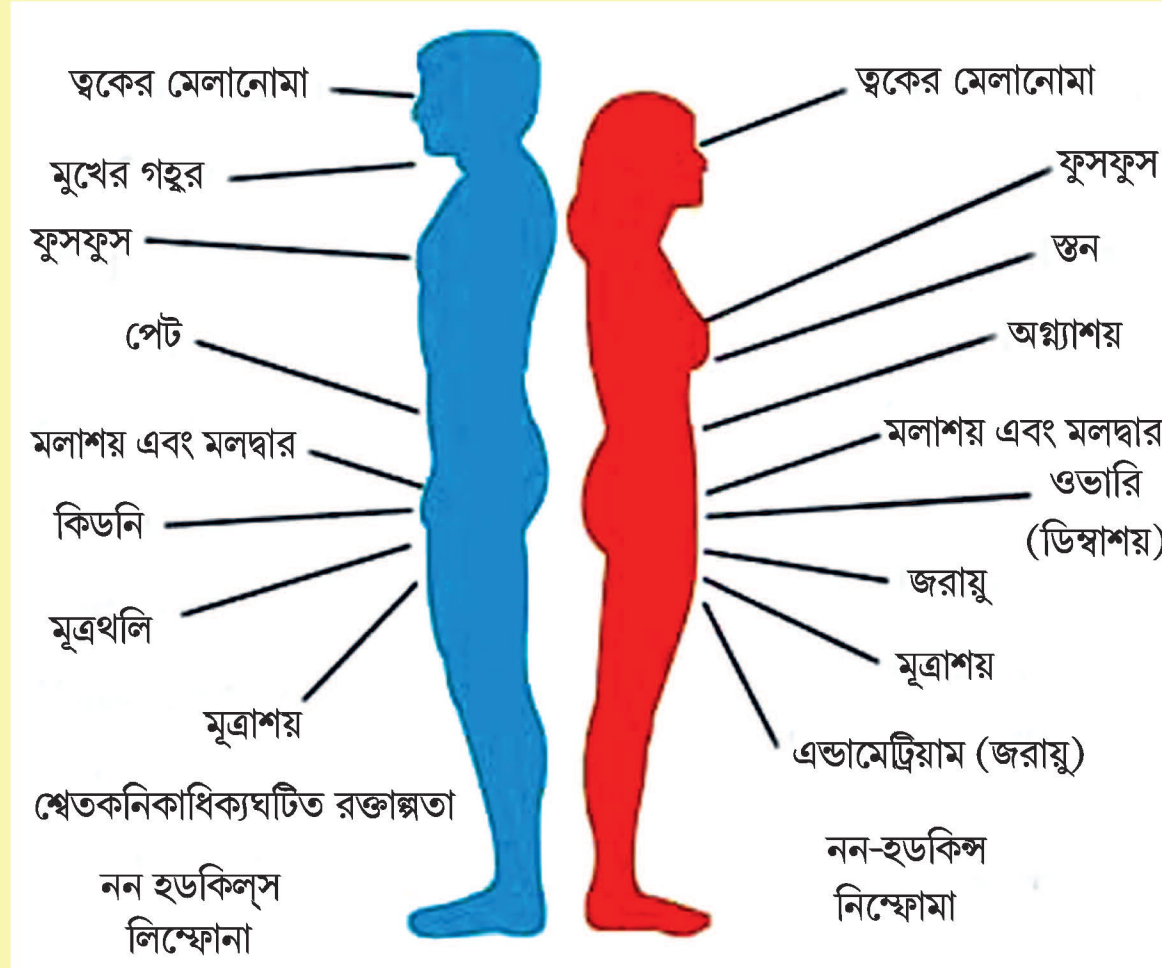
## ক্যানসার কি ?

ক্যানসার হলো দ্রুত ছড়িয়ে পড়া কোষের বৃদ্ধি যা তাদের স্বাভাবিক সীমা অতিক্রম করে এবং শরীরের অন্যান্য অংশে এবং অঙ্গে ছড়িয়ে পরে।

ক্যানসার চিহ্ন ও লক্ষণগুলি ক্যানসার কোথায় হয়েছে, কত বড় সেটা, অঙ্গের উপর ও টিস্যুর উপর এর প্রভাব। যদি ক্যানসার ছড়িয়ে পরে, তাহলে চিহ্ন ও লক্ষণগুলি সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে।

কখন কখনো ক্যানসার এমন জায়গায় শুরু হয় সেখানে ক্যানসারের চিহ্ন বা লক্ষণগুলি নেই যতক্ষণ এটা বড় হচ্ছে।

## ক্যান্সারের ধরণ



## ক্যান্সারের ধরন

এখানে ১০০ ধরনের ক্যান্সার আছে। নিচে বর্ণিত কিছু ধরনের ক্যান্সার ভারতে পুরুষ ও মহিলা উভয়ের মধ্যেই দেখা যায়।

### ক্যান্সারের ধরন :

- |                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| ☞ পায়ু (রেক্টাম) ক্যান্সার      | ☞ অস্থিমজ্জার ক্যান্সার     |
| ☞ মূত্রাশয়ের ক্যান্সার          | ☞ ফুসফুসের ক্যান্সার        |
| ☞ স্তন ক্যান্সার                 | ☞ লিম্ফোমা                  |
| ☞ সার্ভিকাল ক্যান্সার            | ☞ ওভারিয়ান ক্যান্সার       |
| ☞ এন্ডমেট্রিয়াল ক্যান্সার       | ☞ অগ্ন্যাশয়ের ক্যান্সার    |
| ☞ খাদ্যনালীর ক্যান্সার           | ☞ লিঙ্গ সংক্রান্ত ক্যান্সার |
| ☞ কিডনির ক্যান্সার               | ☞ মূত্রথলির ক্যান্সার       |
| ☞ শ্বেতকনিকাধিক্যঘটিত রক্তাঙ্গতা | ☞ হৃকের ক্যান্সার           |
| ☞ লিভার ক্যান্সার                | ☞ পাকস্থলীর ক্যান্সার       |

### প্রচলিত ক্যান্সারঃ

- ☞ পুরুষ : মুখের গহ্বর, ফুসফুস, মূত্রথলি, কলোরেক্টাল, অন্ননালী ও পাকস্থলীর ক্যান্সার।
- ☞ মহিলা : জরায়ু, স্তন এবং মুখের গহ্বরের ক্যান্সার।

# ক্যান্সারের চিহ্ন ও লক্ষণ

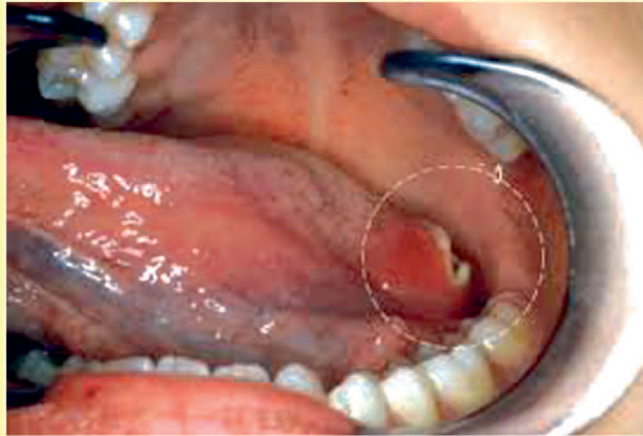
স্তনের ক্যান্সার



ফুসফুসের ক্যান্সার



মুখগহ্বর / মুখের ক্যান্সার



চিহ্ন এবং লক্ষণ	ক্যান্সারের সন্দেহ
অত্যাধিক ওজন কমে যাওয়া	অগ্ন্যাশয়, পাকস্থলী, অল্গনালী (খাওয়ার নল) বা ফুসফুস
জ্বর	লিভকেমিয়া বা লিম্ফোমা
অবসান	লিউকেমিয়া, কিছু মলাশয়ের বা পেটের ক্যান্সার
ব্যাথা, মাথা ব্যাথা, মেরুদণ্ডের ব্যাথা	হাড়, টেস্টিকুলার, ক্যান্সার, ব্রেইন টিউমার, মলাশয়, মলদ্বার, বা ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার
ত্বক কলো হয়ে যাওয়া, চোখ ও ত্বক হলদে হয়ে যাওয়া, লালচে ত্বক, চুলকানি, অত্যাধিক চুলবৃদ্ধি	
দীর্ঘমেয়াদি কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া, পায়খানার মাপের পরিবর্তন।	মলাশয়ের ক্যান্সার
প্রস্রাব করার সময়ে যন্ত্রনা, প্রস্রাবে রক্ত দেখা দেওয়া বা মূত্রাশয়ের কাজের পরিবর্তন (যেমন স্বাভাবিকের চেয়ে কখনো কম বা বেশী প্রস্রাবের দরকার)	মূত্রাশয় বা মূত্রথলির ক্যান্সার
ক্ষত না সারা	ত্বক ক্যান্সার, মুখ গহুরের ক্যান্সার
জিহ্বা বা মুখের চারদিকে সাদা দাগ	মুখের ক্যান্সার
রক্ত কাশি	ফুসফুসের ক্যান্সার সংক্রান্ত লক্ষণ
মলের সাথে রক্ত	মলাশয় বা মলদ্বারের ক্যান্সারের লক্ষণ
মূত্রের সাথে রক্ত	মূত্রাশয় বা কিডনি ক্যান্সার
স্তনবৃন্ত থেকে রক্ত বেরানো	স্তন ক্যান্সারের একটি লক্ষণ
অস্বাভাবিক যোনি রক্তপাত	জরায়ু বা এন্ডোমেট্রিয়াম ক্যান্সার (জরায়ুর আস্তরণ)
চিহ্ন এবং লক্ষণ	ক্যান্সারের সন্দেহ
স্তন বা শরীরের অন্য অঙ্গে পিন্ড বা পুরু হয়ে যাওয়া	স্তন ক্যান্সার, অভ্যকোষ ক্যান্সার, লসিকা গ্রন্থি এবং নরম শরীরের কোষ।
বদহজম বা গিলতে সমস্যা	পেট বা গলবিল (গলা)
কোন আঁচিল, তিল বা ছুলির বড় পরিবর্তন হয়ে যাওয়া বা	মেলানোমামা
আকৃতি ধারালো হয়ে যায়।	
বিরক্ত কাশি বা কর্কশতা	ফুসফুসের ক্যান্সার, স্বরযন্ত্র (ভয়েস বক্স) বা থাইরয়েড গ্রন্থি
<b>অন্য লক্ষণঃ</b>	
উপরে তালিকাভুক্ত ক্যান্সারের লক্ষণ, চিহ্ন বেশী দেখা যায়, কিন্তু এখানে আরও অনেক ধরনের ক্যান্সার আছে যা তালিকায় নেই। আপনি যদি আপনার শরীরের কার্যকারিতা পরিবর্তন লক্ষ্য করেন বা অনুভব করেন — বিশেষত যদি এটি একটি দীর্ঘ সময় স্থায়ী হয় বা খারাপ হয় — তাহলে ডাক্তারকে জানান।	
এটা মনে রাখতে হবে যে কিছু কিছু ক্যান্সার যতক্ষণ না শেষ পর্যায়ে যাচ্ছে ততক্ষণ কোন লক্ষণ দেখা যায় না।	
এই কারণে ক্যান্সারের স্ক্রীনিং এবং ঝুঁকি মূল্যায়ন করা প্রাথমিক স্তরে অত্যাধিক গুরুত্বপূর্ণ।	



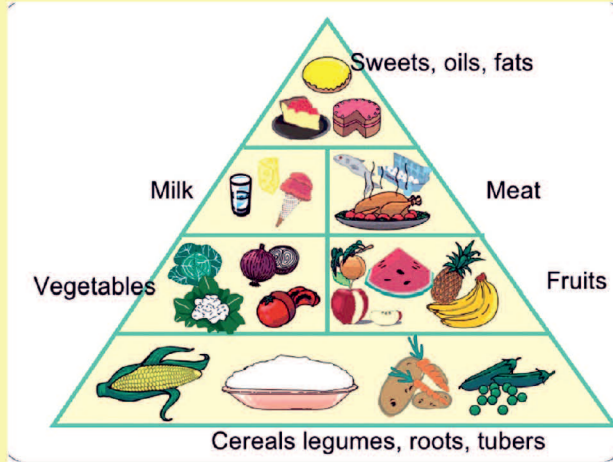
## ক্যান্সার ব্যাতিত কিভাবে ভালো থাকা যায়



ধূমপান ছাড়া



সচেতন থাকা



ব্যালেন্স ডায়েট



ডাক্তারের পরামর্শ

## প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

অনেক সময় ক্যান্সার প্রতিরোধ করা যায় সুস্থ জীবনধারা গ্রহণ করে যেমন ধূমপান না করা, ওজন ঠিক রেখে, নির্দিষ্ট সময়ে স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে, সক্রিয় থাকা এবং স্ক্রিনিং পরীক্ষা, এই অংশে আপনি জানতে পারবেন কিভাবে ক্যান্সার প্রতিরোধ করা যায় এবং স্ক্রিনিং পরীক্ষার মাধ্যমে ক্যান্সার প্রতিরোধ করা যায়।

- তামাক থেকে দূরে থাকা
- মদ্যপান পরিহার করা
- সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার খান
- শরীর সংরক্ষণ কার্যকলাপ এবং সক্রিয় থাকা
- জরায়ুর ক্যান্সারের জন্য এইচপিভি ভ্যাকসিনের মতো সঠিক টিকাদান।
- যদি আপনি আপনার দেহে বা শরীরে কোনরকম অস্বাভাবিকতা লক্ষ্য করেন তাহলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।

প্রত্যেক অভ্যাসগত তামাক ব্যবহারকারীদের মাসে একবার নিচের কাজগুলি করা উচিত

- জল দিয়ে ভাল করে মুখ পরিষ্কার করা এবং পর্যাপ্ত আলো আছে একটি জায়গার সামনে দাঁড়াতে হবে।
- আয়নায় মধ্যে মুখের অংশে কোন অস্বাভাবিক সাদা বা লাল দাগ, আলসার বা কর্কশ অংশ, গ্রানুলাল বা ফোলো দেখা যায়।
- এইরকম কোন অংশ সন্দেহজনক মনে হলে আঙ্গুল দিয়ে অনুভব করা উচিত।
- সাধারণ মৌখিক কোষ নরম এবং গোলাপী
- যদি কোন অস্বাভাবিক অংশ দেখা যায় তাহলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা উচিত।
- যদি কোন অস্বাভাবিক অংশ দেখা যায় তাহলে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

প্রত্যেক যৌন সক্রিয় নারীদের এক বছরের মধ্যে প্রত্যেক ৬ মাস অন্তর পাপ স্মেয়ার স্ক্রিনিং করা উচিত, পরের ৩ বার ৩ বছরের মধ্যে (একবার করে একবছরে)

নিজের স্তন পরীক্ষা

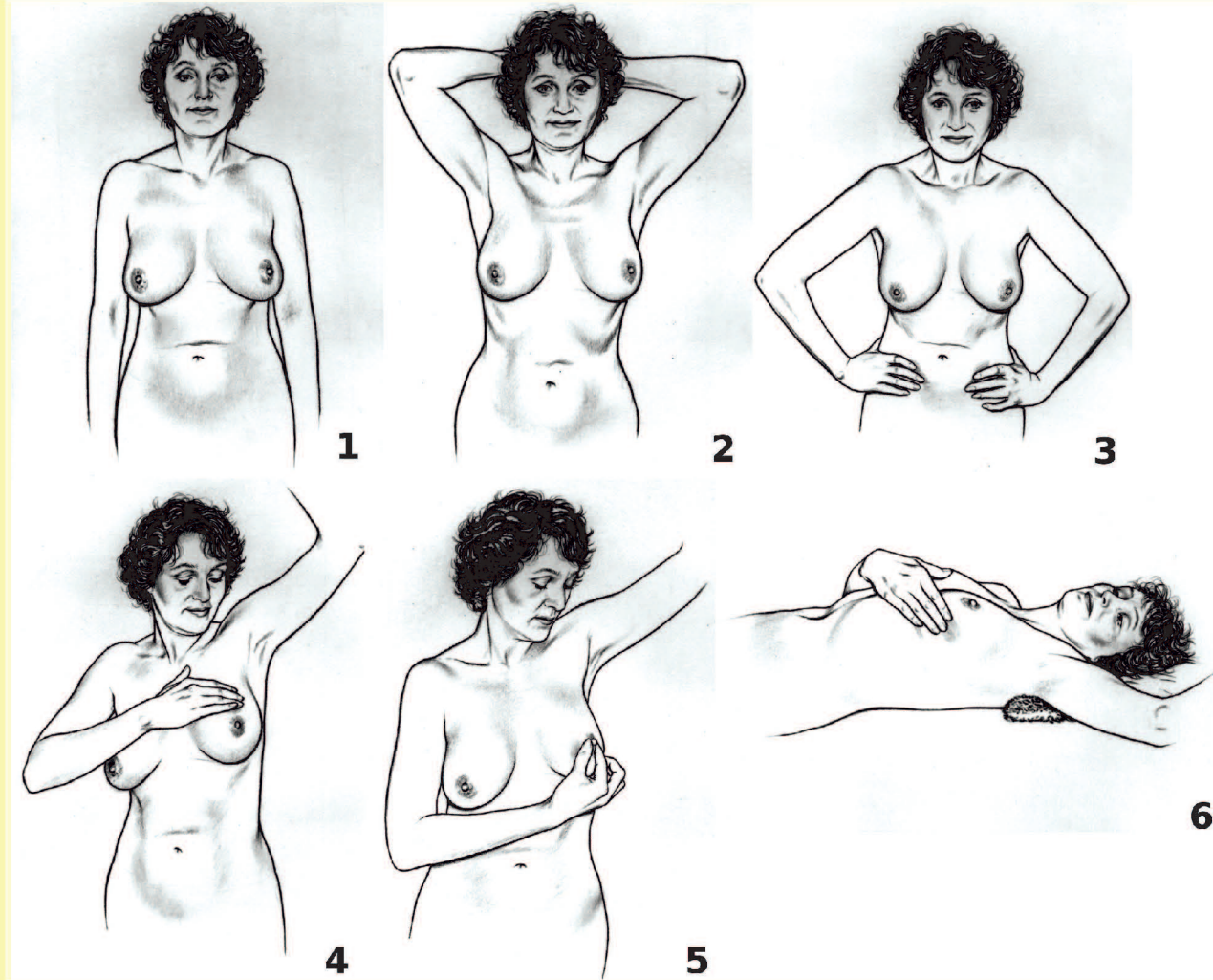
- একমাসে একবার
- মাসিকের ১০ দিন পরে
- মাসিক হয় না এমন মাসের প্রথম দিকে একটা দিন নির্দিষ্ট করে রাখুন

.যদি হরমোনের দরকার, তাহলে রক্তপাত বন্ধের ১-২ দিন পর করতে পারেন।

কি প্রয়োজন তোমারঃ

একটি আয়নায় যেখানে আপনি আপনার দুটো স্তনই দেখতে পাবেন, একটা বালিশ আপনার মাথা এবং কাঁধের জন্য থাকবে।

# নিজের স্তন পরীক্ষা



## নিজের স্তন পরীক্ষা (বি.এস.ই)

১. আপনার বি.এস.ই-এর জন্য একটা নির্দিষ্ট দিন ঠিক করুন : ঋতুচক্রের পরে একটা নির্দিষ্ট সময় এবং দিন ঠিক করতে হবে, যখন হরমোনের স্তর স্বাভাবিক এবং স্তন কোমল থাকবে। আপনার ঋতুস্রাব বন্ধ থাকে, তাহলে পরীক্ষার জন্য মাসের যেকোন একটা দিন ঠিক করে নিন, এবং বি.এস.ই-এর জন্য ওই দিনটাই রেখে দিন।
২. দেখে পরীক্ষা — কোমর ও হাতের উপর : নিজের বাথরুমে একটা আয়নার সামনে দাঁড়ান যেকোন কোমর অবধি দেখা যায়, তারপর স্তনদুটি লক্ষ করবে। একই সময়ে, কোমরে হাত দিয়ে এবং স্তনদুটি পরীক্ষা কর। বুকের চেহারা, আকার এবং ধরনের দিকে তাকাও এবং দেখো ত্বকের রঙ, নিপিলস্‌এটা কতটা স্বাস্থ্যকর।
৩. দেখে পরীক্ষা : হাত মাথার উপর তোলা : আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে, হাত উপরে রেখেই দেখ স্তনগুলি একদিকে নরছে কিনা, দেখে রাখো যদি কোন পরিবর্তন হয়। আকার, আকৃতি, প্রতিসাম্য আছে কিনা দেখো এবং নিপিলসটা দেখুন ভাল করে, ভাল করে লক্ষ্য করুন কোন ফোলা বা খাঁজ বা বিপত্তি আছে কিনা — বগলের নীচে কোন শক্ত অংশ দেখা যাচ্ছে কিনা।
৪. ম্যানুয়াল পরীক্ষা - দাঁড়াও এবং স্টেটক : বাম হাত মাথার উপর তোলা, এবং ডান হাত দিয়ে বাম স্তনটি অঙ্গ টিপুন, ভাল করে পুরো স্তনটি লক্ষ করুন এবং স্তনের চারদিকে হাত বুলিয়ে দেখুন, এক্ষেত্রে একটা নির্দিষ্ট গতি রাখতে পারেন হাতের, যার মাধ্যমে স্তনের পুরো অঞ্চলটা দেখা যায় এবং আপনি লক্ষ করুন স্তনের রঙ, আকার, পরিবর্তন হচ্ছে কিনা, এটা ভাল করে লক্ষ্য করুন আপনার হাতের ঘর্ষন সহ্য করার ক্ষমতা আছে কিনা।
৫. ম্যানুয়াল পরীক্ষা - পরীক্ষা করুন আপনার স্তনের বোঁটা : আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে, হাত নাবিয়, দুটো আঙ্গুল দিয়ে স্তনবৃন্ত টিপে দেখুন এবং এগিয়ে নিয়ে দেখুন, একই জায়গায় আসছে কিনা? কোন রকম রস বেরোচ্ছে কিনা একইভাবে উষ্টোদিকে স্তনটি পরীক্ষা করুন।
৬. ম্যানুয়াল পরীক্ষা : আধশোয়া হয়ে এবং স্টেটক : এটা ভালভাবে করা যাবে আপনার শোয়ার ঘড়ে, যেখানে আপনি শুতে পারবেন। আপনি একটা বালিশে মাথা আর কাঁধ রেখে শুয়ে পড়ুন এবং বাম হাতটা উপরে রেখে ডান হাত দিয়ে বাম দিকের স্তনটি পরীক্ষা করুন এবং বগলের নীচেটাও পরীক্ষা করুন, ৪নং পদ্ধতির মাধ্যমে করুন, লক্ষ্য করুন কোনোও আকৃতির পরিবর্তন হচ্ছে কিনা, অন্যদিকটিও একইভাবে করুন।

### কিছু টিপস্‌ বি.এস.ই পরীক্ষার জন্য

- ক্যালেন্ডারে চিহ্নিত করুন যা আপনাকে মনে করিয়ে দেয়। আপনার জীবনের স্বাভাবিক আবর্তনশীল জীবনের বিপত্তি থেকে মুক্তি ঘটানোর একটা সহজ উপায়।
- নিরুদ্বেগ থাকুন এবং যখন বি.এস.ই করবেন এখন শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখবেন। আসন্ন উদ্বেগ আপনার পরীক্ষায় প্রভাব ফেলতে পারে যার ফলে পরীক্ষা ভুল হতে পারে।
- যদি কোন পরিবর্তন দেখা যায় বা ব্যাথা হয়, তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন, পরিবর্তন হলে সেটা লক্ষ্য রাখুন বা আপনাকে মনে করতে সাহায্য করবে।
- মনে রাখবেন, একটি বার্ষিক ক্লিনিক্যাল পরীক্ষা ও মনোগ্রাম