

ক্যান্সার: সচেতনতায়, জীবন বাঁচায়



CANCER
AWARENESS
FOUNDATION
BANGLADESH

ক্যান্সার কিঃ

ক্যান্সার হলো এমন একটি রোগ, যেখানে শরীরের কোষগুলো তাদের স্বাভাবিক নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে এবং অনিয়ন্ত্রিতভাবে দ্রুত হারে বাড়তে শুরু করে। এই অস্বাভাবিক কোষের বৃদ্ধি একসময় টিউমার (চাকা) তৈরি করে, যা শরীরের স্বাভাবিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজকে ব্যাহত করে। এই টিউমার দুই ধরনের হয়ে থাকে, বিনাইন (যা সাধারণত ক্ষতিকর নয়) এবং ম্যালিগন্যান্ট (যা সাধারণ ভাবে ক্যান্সার নামে পরিচিত)। ক্যান্সার শুধু মাত্র একটি রোগ নয়, বরং একশ'রও বেশি ধরনের রোগের সমষ্টি।

বাংলাদেশ ও বিশ্বের প্রেক্ষাপটঃ

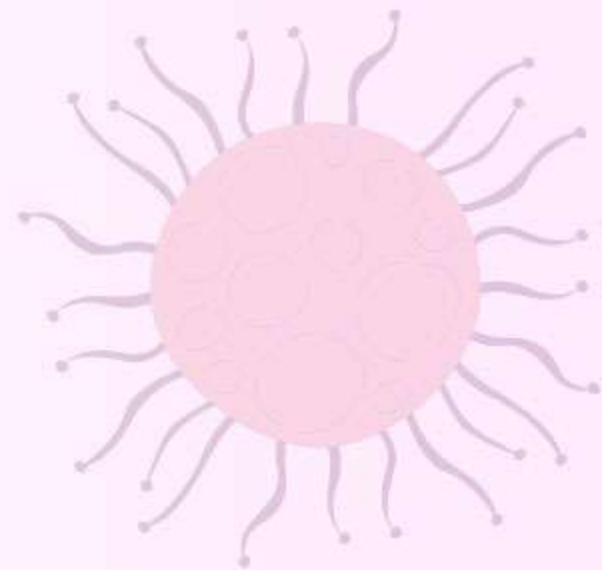
ক্যান্সার বিশ্বজুড়ে মৃত্যু ও অসুস্থতার অন্যতম প্রধান কারণ। গ্লোবোক্যান ২০২২, এর তথ্য মতে, বিশ্বে প্রতিবছর প্রায় ২ কোটি মানুষ ক্যান্সারে আক্রান্ত হন এবং প্রায় ১ কোটি মানুষ মৃত্যুবরণ করেন। বাংলাদেশেও চিত্রটি উদ্বেগজনক। দেশে প্রতি বছর প্রায় এক লাখ পঞ্চাশ হাজারেরও বেশী নতুন ক্যান্সার রোগী শনাক্ত হচ্ছে এবং প্রায় এক লাখ দশ হাজার মানুষ মৃত্যুবরণ করছে।

বাংলাদেশের প্রধান ক্যান্সার সমূহ



ক্যান্সারের প্রাথমিক লক্ষণঃ

- শরীরের যেকোনো স্থানে চাকা বা ফোলা অনুভব
- দীর্ঘস্থায়ী ঘা বা ক্ষত, যা নিরাময় হচ্ছে না
- অস্বাভাবিক রক্তপাত (যেমন: কাশির সাথে রক্ত, মলত্যাগে রক্ত)
- মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে রক্তপাত ইত্যাদি
- দীর্ঘদিনের হজমের সমস্যা বা ঢোক গিলতে কষ্ট হওয়া
- দীর্ঘস্থায়ী কাশি বা গলার স্বর পরিবর্তন
- কোনো কারণ ছাড়া ওজন হ্রাস ও দুর্বলতা
- মলত্যাগের অভ্যাসে হঠাৎ পরিবর্তন
- ঘন ঘন জ্বরে আক্রান্ত হওয়া



ক্যান্সার: সচেতনতায়, জীবন বাঁচায়



CANCER
AWARENESS
FOUNDATION
BANGLADESH

প্রধান ঝুঁকিপূর্ণ কারণঃ



ধূমপান ও তামাক সেবন



অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস



অতিরিক্ত ওজন



HPV, Hepatitis B,C ও
ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ



পরিবেশ দূষণ



মদ্যপান

ঝুঁকি হ্রাসে যা করবেন:

- তামাক ও ধূমপান বর্জন: বিড়ি সিগারেট, জর্দা, গুল সহ সকল ধরনের তামাকের ব্যবহার সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করুন
- স্বাস্থ্যকর খাবার: স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন। তাজা ফল, শাকসবজি এবং শস্যদানা খান। ফাস্ট ফুড ও প্রক্রিয়াজাত খাবার এড়িয়ে চলুন
- নিয়মিত ব্যায়াম: সপ্তাহে ০৫ দিন অন্তত ৩০ মিনিট শারীরিক পরিশ্রম করুন
- ওজন নিয়ন্ত্রণ: সঠিক ওজন বজায় রাখুন
- দূষণ এড়িয়ে চলুন: পরিবেশ দূষণ ও ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ এড়িয়ে চলুন
- সংক্রমণ প্রতিরোধ: এইচ পি ভি ও হেপাটাইটিস ভাইরাসের টিকা নিন
- ক্যান্সার স্ক্রিনিং: নির্দিষ্ট সময়ে ক্যান্সার স্ক্রিনিং করুন

ক্যান্সার স্ক্রিনিং:

স্তন ক্যান্সার	নারী	প্রতি মাসে নিজে স্তন পরীক্ষা করুন এবং ৪০ বছর বয়সের পর ম্যামোগ্রাম করুন
জরায়ুমুখের ক্যান্সার	নারী	২৫ বছর বয়স থেকে নিয়মিত পরীক্ষা করুন
কোলোরেক্টাল ও অন্যান্য	পুরুষ ও নারী	বয়স ও ঝুঁকির ভিত্তিতে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় স্ক্রিনিং করুন

ক্যান্সার: সচেতনতায়, জীবন বাঁচায়



CANCER
AWARENESS
FOUNDATION
BANGLADESH

বাংলাদেশে ক্যান্সারের চিকিৎসাঃ



ক্যান্সার সম্পর্কিত ভুল ধারণা:

ভুল ধারণা (মিথ)

ক্যান্সার ছোঁয়াচে রোগ

ক্যান্সার মানেই নিশ্চিত মৃত্যু

চিনি বা মিষ্টি খেলে ক্যান্সার বাড়ে

মোবাইল ফোন ব্যবহারের কারণে ক্যান্সার হয়

সঠিক তথ্য

ক্যান্সার কোনো ছোঁয়াচে রোগ নয়। একজন ক্যান্সার রোগীর সাথে বসবাস করলে বা মেশার কারণে আপনার ক্যান্সার হবে না

প্রাথমিক পর্যায়ে ধরা পড়লে এবং সঠিক চিকিৎসা নিলে বহু ধরনের ক্যান্সার সম্পূর্ণভাবে নিরাময় করা সম্ভব

অতিরিক্ত চিনি খাওয়া অস্বাস্থ্যকর, তবে এর ফলে ক্যান্সার দ্রুত বাড়ে, এর কোনো বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই

মোবাইল ফোন থেকে নির্গত রেডিয়েশন ক্যান্সার সৃষ্টি করে, এর কোনো প্রমাণ এখনো পাওয়া যায়নি

ক্যান্সার কোনো অভিশাপ নয়, এটি একটি রোগ, যা প্রতিরোধের মাধ্যমে ঠেকানো সম্ভব এবং প্রাথমিক পর্যায়ে ধরা পড়লে চিকিৎসার মাধ্যমে নিরাময় সম্ভব। মনে রাখবেন, আপনার সচেতনতাই আপনার এবং আপনার পরিবারের সুরক্ষার মূল চাবি। আজই স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা বেছে নিন, নিয়মিত শারীরিক পরীক্ষা করুন এবং অন্যদেরও সচেতন করুন। সুস্থ থাকুন, সুরক্ষিত থাকুন।

