



## ফুসফুস ক্যান্সার কি?

ফুসফুস ক্যান্সার এমন একটি রোগ, যেখানে ফুসফুসের কোষগুলো অনিয়ন্ত্রিত ও অস্বাভাবিক দ্রুত হারে বাড়তে শুরু করে। এই অস্বাভাবিক কোষবৃদ্ধির ফলে টিউমার বা চাকা তৈরি হয়, যা ফুসফুস ক্যান্সারে রূপান্তরিত হয়। দ্রুত শনাক্ত ও চিকিৎসা না করা গেলে তা ধীরে ধীরে শরীরের অন্যান্য অংশেও ছড়িয়ে যেতে পারে।

## বাংলাদেশ ও বিশ্বের পরিসংখ্যানঃ

বিশ্বজুড়ে পুরুষ ও মহিলাদের মধ্যে আক্রান্ত ও মৃত্যুহারে ফুসফুস ক্যান্সার অন্যতম। বিশ্বব্যাপী, প্রতি বছর প্রায় ২৫ লক্ষেরও বেশি মানুষ ফুসফুস ক্যান্সারে আক্রান্ত হন এবং প্রায় ১৮ লক্ষ মানুষ মৃত্যুবরণ করেন। বাংলাদেশেও আক্রান্ত ও মৃত্যুহারে ফুসফুস ক্যান্সার প্রধানতম ক্যান্সার।

## ফুসফুস ক্যান্সারের লক্ষণ ?

অনেক ক্ষেত্রে এই রোগের প্রাথমিক পর্যায়ে তেমন কোনো লক্ষণ নাও দেখা যেতে পারে। তবে নীচের লক্ষণগুলো দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।



দীর্ঘস্থায়ী কাশি, যা সময়ের সাথে সাথে খারাপ হতে থাকে



কাশির সাথে রক্ত আসা (রক্তমিশ্রিত কফ)



শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট হওয়া



বুকে বা কাঁধে ব্যথা



গলার স্বর পরিবর্তন বা ফ্যাসফেসে হয়ে যাওয়া



ঘনঘন জ্বর আসা



তীব্র মাথাব্যথা



কোনো কারণ ছাড়া ওজন কমে যাওয়া



বারবার নিউমোনিয়া বা ব্রঙ্কাইটিসে আক্রান্ত হওয়া

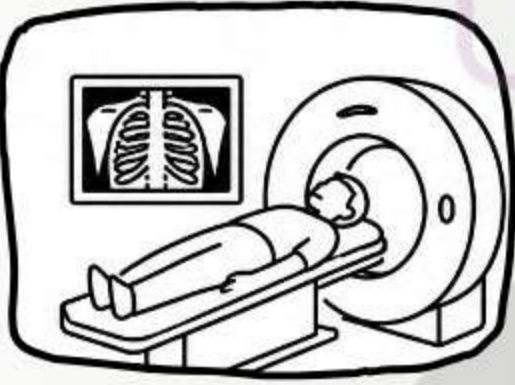


যেসব কারণে ফুসফুস ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে:

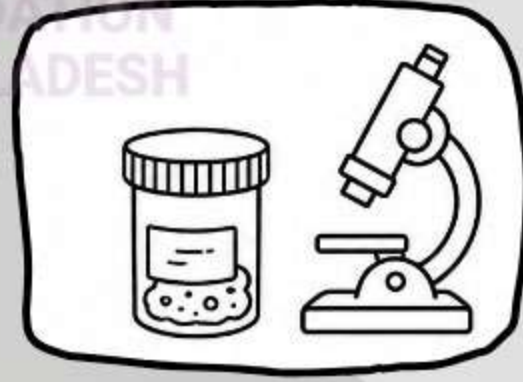
- ধূমপান: এটি ফুসফুস ক্যান্সারের প্রধান ঝুঁকিপূর্ণ কারণ
- বায়ু দূষণ: শিল্পাঞ্চল বা দূষিত পরিবেশে কাজ করা বা দীর্ঘদিন বসবাস করা
- রাসায়নিক পদার্থের সংস্পর্শ: অ্যাসবেস্টস, রেডন গ্যাস, আর্সেনিক বা ক্রোমিয়াম-এর মতো ক্ষতিকর পদার্থের সংস্পর্শ
- বয়স: সাধারণত ৫৫ বছরের বেশি বয়সীদের ঝুঁকি বেশি
- স্থূলতা: অতিরিক্ত শারীরিক ওজন ফুসফুস ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে
- জ্বালানির ধোঁয়া: বিশেষ করে গৃহস্থালির কাজে ব্যবহৃত জৈব জ্বালানি যেমন কাঠ বাকয়লা পোড়া ধোঁয়ায় ফুসফুস ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়
- পারিবারিক ইতিহাস: পরিবারের কারো ফুসফুস ক্যান্সার থাকলে ঝুঁকি বাড়তে পারে

কিভাবে নির্ণয় করা হয়?

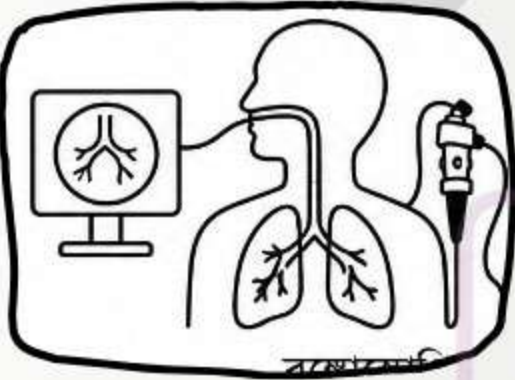
ফুসফুস ক্যান্সার নির্ণয়ের জন্য কয়েকটি পরীক্ষা করার প্রয়োজন হয়ে থাকে, যেমনঃ



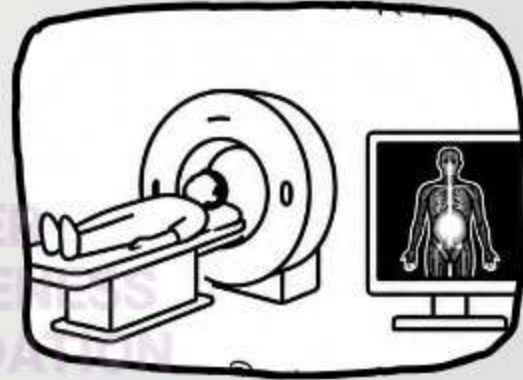
বুকের এক্স-রে বা সিটিস্ক্যান: ফুসফুসে কোনো অস্বাভাবিকতা আছে কি না, তা দেখার জন্য



কফের সাইটোলজি পরীক্ষা: কফে ক্যান্সার কোষের উপস্থিতি দেখা



বায়োপসি: ফুসফুসের সন্দেহজনক অংশ থেকে টিস্যু বা কোষের নমুনা সংগ্রহ করে পরীক্ষা করা



ব্রঙ্কোস্কোপি বা অন্যান্য বিশেষ পরীক্ষা যেমন, পেট স্ক্যান (PET-SCAN), ইম্যুনোহিস্টোকেমিস্ট্রি, ইত্যাদি



## চিকিৎসাঃ

ক্যান্সারের ধরণ ও স্টেজ এর উপর ভিত্তি করে চিকিৎসা পদ্ধতি ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। তবে সাধারণত একজন রোগীর ক্ষেত্রে নীচের এক বা একাধিক চিকিৎসার প্রয়োজন হয়।



অস্ত্রোপচার  
(Surgery)



কেমোথেরাপি  
(Chemotherapy)



রেডিয়েশন থেরাপি  
(Radiation Therapy)



টার্গেটেড থেরাপি  
(Targeted Therapy)



ইমিউনোথেরাপি  
(Immunotherapy)

## প্রতিরোধের উপায়ঃ

সঠিক জীবনযাত্রা ও সচেতনতার মাধ্যমে ফুসফুস ক্যান্সার এর ঝুঁকি কমিয়ে আনা সম্ভব।

- **ধূমপান ত্যাগ করুন:** এটি প্রতিরোধের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। ধূমপায়ীরা যত দ্রুত সম্ভব ধূমপান ত্যাগ করুন এবং অন্যদের ধূমপান করতে নিরুৎসাহিত করুন
- **পরোক্ষ ধূমপান এড়িয়ে চলুন:** ধূমপানের সময় অন্যের পাশে দাঁড়াবেন না বা আশেপাশে কাউকে ধূমপান করতে দিবেন না
- **পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশে থাকুন:** সম্ভব হলে বায়ু দূষণ ও ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন
- **সুস্থ খাদ্যাভ্যাস:** সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন। পর্যাপ্ত পরিমাণে ফলমূল, শাকসবজি খান ও প্রক্রিয়াজাত খাবার এড়িয়ে চলুন
- **নিয়মিত ব্যায়ামঃ** সপ্তাহে ০৫ দিন অন্তত ৩০ মিনিট করে নিয়মিত শরীরচর্চা করুন

মনে রাখবেন, দ্রুত রোগ নির্ণয় হলে চিকিৎসার মাধ্যমে সুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়। তাই কোনো লক্ষণ দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। প্রতিরোধই ফুসফুস ক্যান্সার এর বিরুদ্ধে জয়ের প্রধান হাতিয়ার।

