

প্রাইমারি স্তন
ক্যান্সারের
চিকিৎসা

BREAST
CANCER
NOW The research
& care charity

বিষয়বস্তু

সূচনা	4
স্তন ক্যান্সার কী?	6
চিকিৎসার লক্ষ্য	8
চিকিৎসা সংক্রান্ত সিদ্ধান্তসমূহ	8
প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা	16
সুস্থতা ও বাস্তব সহায়তা	32
চিকিৎসা সম্পন্ন করা	34
অতিরিক্ত সহায়তা	36

সূচনা

ইনডেসিভ প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হলে আপনাকে যে চিকিৎসা দেওয়া হতে পারে সে সম্পর্কে এই বুকলেটে বলা হয়েছে (পৃষ্ঠা 7 দেখুন)।

আপনার যদি ডাক্তার কার্সিনোমা ইন সিটু (DCIS) ধরা পড়ে, তাহলে আপনি সে সম্পর্কিত অনেক তথ্য এই বুকলেটে পেতে পারেন। তবে, আপনি আমাদের **ডাক্তার কার্সিনোমা ইন সিটু (DCIS)** বুকলেটটি পড়তে পারেন যা আপনার অবস্থা সাপেক্ষে নির্দিষ্ট।

আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসাটি নির্ধারণ করার সময় আপনার চিকিৎসা দল বিভিন্ন বিষয় বিবেচনা করবেন।

এই বুকলেট জুড়ে আমরা 'আপনার ডাক্তার' বা 'আপনার চিকিৎসা দল' উল্লেখ করেছি। এর কারণ হলো বলা হয় যে স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা যেন বিভিন্ন বিশেষজ্ঞের দ্বারা করা হয় যারা একটি বহুবিভাগীয় দল হিসেবে একসাথে কাজ করেন (পৃষ্ঠা 9 দেখুন)।

আপনার চিকিৎসা দলের সাথে আপনার চিকিৎসা নিয়ে আলোচনা করার ও যেকোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার সুযোগ আপনার পাওয়া উচিত।

NHS রোগীরা একজন ব্রেস্ট কেয়ার নার্সের সম্পর্কে আসেন, যিনি চিকিৎসা দলের একজন সদস্য। বেশিরভাগ বেসরকারি হাসপাতালেও ব্রেস্ট কেয়ার নার্স রয়েছেন।

ব্রেস্ট কেয়ার নার্সরা স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত যেকোনো ব্যক্তিকে তথ্য দেওয়ার ও সহায়তা করার ব্যাপারে প্রশিক্ষিত এবং তারা আপনার চিকিৎসার সময় ও চিকিৎসার পরে আপনার যোগাযোগের প্রধান ব্যক্তিদের মধ্যে অন্যতম একজন হিসাবে থাকবেন। আপনার ব্রেস্ট কেয়ার নার্স কে এবং কিভাবে তার সাথে যোগাযোগ করবেন তা জানা আপনার জন্য জরুরি।

যদিও আমরা এই বুকলেটে 'মহিলা' উল্লেখ করেছি বেশি, তবে এর বেশিরভাগ তথ্য স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত পুরুষদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।

কোথায় আরো তথ্য পাওয়া যাবে

এই বুকলেটটি স্তন ক্যান্সারের বিভিন্ন চিকিৎসা সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেয়। আপনি আমাদের অন্যান্য প্রকাশনাগুলোতে বা আমাদের ওয়েবসাইট breastcancer.org-এ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সহ বিভিন্ন চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোর প্রতিটি সম্পর্কে আরো বিস্তারিত তথ্য পেতে পারেন আপনি আমাদের হেল্পলাইনেও **0808 800 6000** নম্বরে ফোন করতে পারেন। আমরা এই বুকলেট জুড়ে সংশ্লিষ্ট অন্যান্য প্রকাশনার কথাও উল্লেখ করেছি যেগুলো পড়লে আপনার কাছে সহায়ক মনে হতে পারে।

আমাদের পরামর্শ হলো যে আপনি এই বুকলেটটি **স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত: এখন কী করবেন?** নামক আমাদের আরেকটি বুকলেটের সাথে পড়ুন। সেই বুকলেটে কিছু মানসিক সমস্যা সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে যেগুলো এই রোগ নির্ণয়ের পর প্রথম কয়েক সপ্তাহ ও মাসগুলোতে দেখা দিতে পারে।

স্তন ক্যান্সার কী?

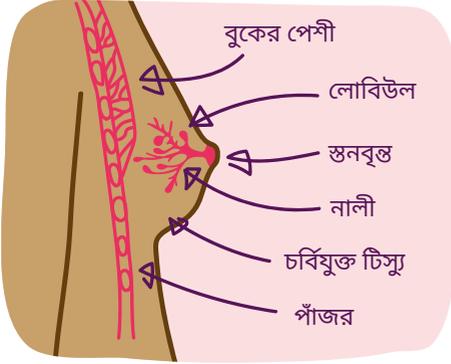
স্তন ক্যান্সার দেখা দেয় যখন স্তনের কোষগুলো অস্বাভাবিক ও অনিয়ন্ত্রিতভাবে ভাগ হয় ও বৃদ্ধি পেতে থাকে।

প্রাইমারি স্তন ক্যান্সার হল ঐ স্তন ক্যান্সার যা স্তন বা বাহুর নিচে লিম্ফ নোড (গ্রন্থি) এর বাইরে ছড়িয়ে পড়েনি।

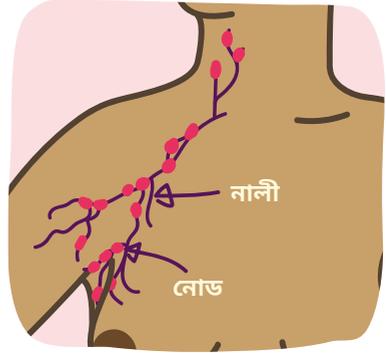
স্তন ও লিম্ফ নোড

স্তন লোবিউল (দুধ উৎপাদনকারী গ্রন্থি) ও ডাক্ট (স্তনবৃন্তে দুধ বহনকারী টিউব) নিয়ে গঠিত। এইগুলো ঐ টিস্যু দ্বারা বেষ্টিত যা স্তনের আকার ও আকৃতি দেয়।

স্তনে লিম্ফ ভেসেল নামক পাতলা টিউবের একটি নেটওয়ার্ক থাকে। এগুলো বাহুর নিচে লিম্ফ নোড (গ্রন্থি) এর সাথে সংযুক্ত।



স্তন



লিম্ফ নোড

প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারের ধরনসমূহ

স্তন ক্যান্সার বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে।

স্তন ক্যান্সার বিভিন্ন পর্যায়ে ধরা পড়তে পারে, বিভিন্ন হারে বৃদ্ধি পেতে পারে এবং এর বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য রয়েছে। এর মানে হলো যে রোগীদের অবস্থার ভিত্তিতে বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা রয়েছে।

স্তন ক্যান্সার (যাকে 'ইন সিটু'ও বলা হয়) বা নন ইনভেসিভ হতে পারে।

বেশিরভাগ স্তন ক্যান্সারই ইনভেসিভ। ইনভেসিভ স্তন ক্যান্সার শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এর অর্থ এই নয় যে ক্যান্সারটি শরীরের অন্য অংশে ছড়িয়ে পড়েছে বা ছড়িয়ে পড়বেই, এটি কেবল একটি সম্ভাবনা। চিকিৎসার লক্ষ্য হলো এরকম হওয়ার ঝুঁকি কমানো।

ননইনভেসিভ স্তন ক্যান্সার এখনও স্তনের মধ্যে বা শরীরের অন্য অংশে ছড়িয়ে পড়তে পারেনি।

স্তন ক্যান্সারের ধরন সম্পর্কে আরো জানতে দেখুন breastcancer.org-বা **আপনার প্যাথলজির ফলাফল বুঝুন** জন্য আমাদের বুকলেটটি পড়ুন।

রোগ নির্ণয়

আপনার স্তন ক্যান্সার হয়েছে এই তথ্যটি জানার ফলে ভয়, ধাক্কা ও অবিশ্বাস থেকে শুরু করে রাগ, অপরাধবোধ ও দুঃখ সহ বিভিন্ন ধরনের আবেগের জন্ম হতে পারে।

অনুভূতির কোনো ভুল বা সঠিক পথ নেই। আপনি যদি হতাশা বা উদ্ভিগ্ন বোধ করেন তাহলে আপনি আপনার ব্রেস্ট কেয়ার নার্স বা GP-এর সাথে কথা বলতে পারেন যারা আপনাকে এ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারবেন।

আমাদের **স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত: এখন কী করবেন?** বুকলেটটি স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়েছেন ও চিকিৎসার সাথে মানাতে চেষ্টা করছেন এমন সকলের জন্য।

চিকিৎসার লক্ষ্য

ইনভেসিভ স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসার লক্ষ্য হল স্তনের সমস্ত ক্যান্সার ও বাহুর নিচের কোনো আক্রান্ত লিম্ফ নোড থাকলে সেগুলো সরিয়ে ফেলা। একে বলে স্থানীয় নিয়ন্ত্রণ।

স্থানীয় নিয়ন্ত্রণের চিকিৎসা হল অস্ত্রোপচার ও রেডিওথেরাপি।

অন্যান্য চিকিৎসার লক্ষ্য থাকে স্তন থেকে রক্তপ্রবাহ বা লিম্ফ্যাটিক সিস্টেমের মাধ্যমে এরই মধ্যে শরীরে ছড়িয়ে পড়া ক্যান্সার কোষগুলোকে ধ্বংস করা ও ভবিষ্যতে শরীরের অন্যান্য অংশে ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করা। একে বলা হয় সিস্টেমিক চিকিৎসা।

পদ্ধতিগত চিকিৎসার ধরনগুলো হল কেমোথেরাপি, হরমোন থেরাপি ও টার্গেটেড থেরাপি।

আপনার ক্যান্সারের স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য ও আপনার সাধারণ স্বাস্থ্যগত অবস্থার উপর নির্ভর করে আপনাকে যৌথভাবে এই চিকিৎসাগুলো গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া হবে।

চিকিৎসা সংক্রান্ত সিদ্ধান্তসমূহ

আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসাটি নির্ধারণ করার সময় আপনার চিকিৎসা দল বিভিন্ন বিষয় বিবেচনা করবেন। এদের মধ্যে রয়েছে আপনার ক্যান্সারের নির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্য, সেইসাথে আপনার বয়স ও আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য।

বায়োপসি বা অস্ত্রোপচারের সময় অপসারিত স্তনের টিস্যুর উপর বিভিন্ন পরীক্ষা করা হবে। এই পরীক্ষাগুলো গুরুত্বপূর্ণ কারণ এগুলো আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসা নির্ধারণে সাহায্য করবে।

নিম্নলিখিত কারণগুলো চিকিৎসার ধরন সম্পর্কিত পরামর্শকে প্রভাবিত করে:

- স্তন ক্যান্সারের আকার
- ক্যান্সারটি স্তনের কোন জায়গায়
- স্তনের একাধিক অংশ আক্রান্ত কি না
- স্তন ক্যান্সারের ধরন
- স্তন ক্যান্সারের গ্রেড

- স্তন ক্যান্সারটি বাহুর নিচে লিম্ফ নোডে ছড়িয়ে পড়েছে কি না
- লিম্ফ নোডের মধ্যে কতটুকু জায়গায় ক্যান্সার ছড়িয়েছে ও কতগুলো লিম্ফ নোড আক্রান্ত হয়েছে
- যদি লিম্ফ নালি বা রক্তনালিতে কোনো ক্যান্সার কোষ আছে কি না
- আপনার স্তন ক্যান্সার ইস্ট্রোজেন রিসেপ্টর পজিটিভ কি না
- আপনার স্তন ক্যান্সার HER2 পজিটিভ কি না

স্তনের টিস্যু পরীক্ষার পাশাপাশি, মাঝেমাঝে এক্স-রে, স্ক্যান ও রক্ত পরীক্ষার মতো পরীক্ষারও প্রয়োজন হয়। এই পরীক্ষাগুলোর সাহায্যে আপনার চিকিৎসা দল আরো তথ্য জানতে পারবেন এবং আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসাটি পরিকল্পনা করতে পারবেন।

স্তন ক্যান্সারের বৈশিষ্ট্য ও আপনার জন্য প্রয়োজনীয় পরীক্ষা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য আমাদের **আপনার প্যাথলজির ফলাফল বুঝুন** নামক বুকলেটটি পড়ুন।

আপনার চিকিৎসা দল এবং চিকিৎসার উপায়গুলো সম্পর্কে আলোচনা

স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদেরকে স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের একটি দল দেখাশুনা করেন, যাদের প্রত্যেকের নিজস্ব দক্ষতা আছে। এদেরকে বহুবিভাগীয় দল [multidisciplinary team] (MDT) বলে।

বহুবিভাগীয় দলের সভায় [multidisciplinary team meeting] (MDTM) আপনার চিকিৎসা নিয়ে আলোচনা করতে তারা নিয়মিত সাক্ষাৎ করবেন। এই দলে থাকবেন:

- ব্রেস্ট কেয়ার নার্স
- কেমোথেরাপি নার্স (কেমোথেরাপির ওষুধ প্রয়োগে প্রশিক্ষিত)
- ক্লিনিকাল অনকোলজিস্ট (একজন ডাক্তার যিনি শুধু রেডিওথেরাপি বা রেডিওথেরাপি ও ক্যান্সারের ওষুধ উভয় দিয়ে ক্যান্সারের চিকিৎসায় বিশেষজ্ঞ)
- মেডিকেল অনকোলজিস্ট (একজন ডাক্তার যিনি ক্যান্সারের ওষুধের ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ)
- প্যাথলজিস্ট (একজন ডাক্তার যিনি বায়োপসি বা অস্ত্রোপচারের সময় সরানো টিস্যু ও কোষ পরীক্ষা করেন)
- রোডিওলজিস্ট (একজন ডাক্তার যিনি রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসায় এক্স-রে, আল্ট্রাসাউন্ড ও স্ক্যান ব্যবহারে বিশেষজ্ঞ)
- গবেষণা নার্স (যিনি ক্লিনিকাল পরীক্ষায় অংশগ্রহণের উপায়গুলো নিয়ে আলোচনা করতে পারেন)
- সার্জন
- থেরাপিউটিক রেডিওগ্রাফার (রেডিওথেরাপিতে প্রশিক্ষিত)

NHS-এর প্রস্তুতাবনা অনুযায়ী সকল স্তন ক্যান্সারের রোগী চাইলে একজন অভিজ্ঞ ব্রেস্ট কেয়ার নার্স প্রতিনিধি পেতে পারেন। বেশিরভাগ বেসরকারি হাসপাতালেও ব্রেস্ট কেয়ার নার্স রয়েছেন। আপনার নার্স আপনার যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করবেন এবং আপনার হাসপাতালের চিকিৎসার সময় ও চিকিৎসার পরে সহায়তা প্রদান করবেন। এই ভূমিকাকে মাঝেমাঝে 'কী ওয়ার্কার' হিসাবে ডাকা হয়।

আরো যাদের কাছ থেকে আপনি চিকিৎসা বা সেবা পেতে পারেন:

- ফার্মাসিউটিক্যাল বিশেষজ্ঞ
- জেনেটিসিস্ট (একজন ডাক্তার যিনি জেনেটিক্স বিশেষজ্ঞ)
- অনকোলজিস্টিক সার্জন (প্লাস্টিক সার্জারিতে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্তন ক্যান্সার সার্জন) বা প্লাস্টিক সার্জন
- ফার্মাসিস্ট
- ফিজিওথেরাপিস্ট
- প্রস্বেসিস (কৃত্রিম স্তনের ধরন) ফিটার, কখনো কখনো যাকে অ্যাপ্লায়েন্স অফিসার বলা হয়
- সাইকোলজিস্ট
- উইগ ফিটার বা হেয়ার লস বিষয়ক পরামর্শদাতা

আরো বিভিন্ন ধরনের সহায়তা সেবাও থাকতে পারে। স্থানভেদে সেগুলো ভিন্ন ভিন্ন হয়। আপনি এই বিষয়গুলো সম্পর্কে জানতে চাইতে পারেন:

- পরামর্শ
- সম্পূর্ণক থেরাপি
- স্থানীয় সহায়তা গ্রুপ
- খাদ্যতালিকা সংক্রান্ত তথ্য
- শারীরিক কার্যক্রম কর্মসূচি

আপনার জন্য কী কী রয়েছে সে সম্পর্কে আপনার ব্রেস্ট কেয়ার নার্স আপনাকে জানাতে পারবেন।

আপনার চিকিৎসা দলের সাথে আপনার চিকিৎসা নিয়ে আলোচনা করুন

যখন আপনার চিকিৎসা দল পরীক্ষাগুলো থেকে সকল তথ্য পেয়ে যাবেন, তখন তারা আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার উপায়গুলো নিয়ে আলোচনা করবেন ও একটি চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করবেন।

আপনার স্তন ক্যান্সার সম্পর্কে আরো তথ্য (যেমন অস্ত্রোপচারের সময় অপসারিত স্তনের টিস্যু পরীক্ষার ফলাফল) পাওয়ার পর আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনা পরিবর্তিত হতে পারে।

আপনার চিকিৎসা বিষয়ক সিদ্ধান্তে আপনি কতটা বা কত কম জড়িত থাকতে চান সে ব্যাপারে আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

কিছু লোক তাদের স্তন ক্যান্সার সম্পর্কে সবকিছু জানতে চান যাতে তারা তাদের চিকিৎসার উপায় সম্পর্কে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সম্পূর্ণ জড়িত থাকতে পারেন। অন্যরা কী ঘটছে সে সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে চাইতে পারেন, তবে চিকিৎসা বিষয়ক সিদ্ধান্তগুলো তারা তাদের চিকিৎসা দলের উপরেই ছেড়ে দেন। অনেকে আবার যত কম পারেন জানতে চান। চিকিৎসা চলাকালীন যে কোনো সময় আপনি আপনার সম্পূর্ণতার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত পরিবর্তন করতে পারেন।

যে পরিমাণ সম্পূর্ণতাই আপনি চান না কেন, আপনাকে চিকিৎসার জন্য তাড়াহুড়া করতে হবে না। আপনি কী করবেন তা ঠিক করার আগে যে চিকিৎসার উপায় আপনাকে প্রস্তাব করা হয়েছে সেটি সম্পর্কে আপনি কয়েক দিন চিন্তা করতে পারেন।

চিকিৎসা সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা করার জন্য সময় নিলে যে তা ফলাফলের উপর প্রভাব ফেলবে সেই সম্ভাবনা খুবই কম। তবে চিন্তা-ভাবনার জন্য সময় নিলে ঘটমান বিষয়গুলোতে আপনার আরো নিয়ন্ত্রণ আছে বলে আপনার মনে হবে।

যে প্রশ্নগুলো আপনি করতে চাইতে পারেন

আপনার কিছু প্রশ্ন থাকতে পারে এবং আপনার যতটা প্রয়োজন তথ্যের জন্য আপনাকে নির্দিষ্ট জিজ্ঞাসা করতে হবে। আপনি কিছু বুঝে না থাকলে আপনার চিকিৎসার দল সেগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

এই প্রশ্নগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- আমার জন্য এটিই সর্বোত্তম চিকিৎসা কেন?
- আর কোনো উপায় আছে কি?
- এমন কোনো ক্লিনিকাল পরীক্ষা কি আছে যাতে আমি অংশ নিতে পারি?
- চিকিৎসা কবে শুরু হবে?
- চিকিৎসার জন্য আমাকে কোথায় যেতে হবে?
- চিকিৎসার জন্য কতদিন সময় লাগবে?
- সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো কী?
- আমার প্রাত্যহিক জীবনে চিকিৎসার কেমন প্রভাব পড়বে?
- চিকিৎসার ফলে কি আমার গর্ভধারণ ক্ষমতার উপর কোনো প্রভাব পড়বে?
- আমার চিকিৎসার আরোগ্য সম্ভাবনা পূর্বাভাস কী?

সিদ্ধান্ত গ্রহণ

আপনার চিকিৎসার আরো বিকল্প থাকতে পারে এবং আপনার ডাক্তার আপনাকে আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে বলতে পারেন। কারো কারো কাছে এটি সহজ লাগে, আবার অন্যদের জন্য এটি খুব কঠিন বা উদ্বেগজনক হতে পারে।

যদি আপনাকে আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে বলা হয়, তাহলে কেন আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে বলা হচ্ছে এবং আপনার বিকল্পগুলো সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার সুযোগ রয়েছে কি না তা বুঝা জরুরি।

আপনার চিকিৎসা দল সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহযোগিতার জন্য নিম্নলিখিত কিছু উপায় ব্যবহার করতে পারেন।

নটিংহাম প্রগনোস্টিক ইনডেক্স (NPI)

নটিংহাম প্রগনোস্টিক ইনডেক্স (NPI) হল একটি স্কোরিং সিস্টেম যা আপনাকে ভাল, মাঝারি বা খারাপ প্রগনোসিস শ্রেণীতে বসায়।

আরোগ্য সম্ভাবনা (দৃষ্টিভঙ্গি) হলো কোনো রোগের সম্ভাব্য গতিপথ ও ফলাফলের একটি অনুমান, যেমন এর ফিরে আসার সম্ভাবনা (পুনরাবৃত্তি) এবং রোগাক্রান্ত ব্যক্তির সম্ভাব্য আয়ুষ্কাল।

প্রিডিক্ট (PREDICT) (predict.nhs.uk)

PREDICT হল একটি অনলাইন ভিত্তিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ বিষয়ক টুল। এটি আপনার ও আপনার স্তন ক্যান্সার সম্পর্কিত তথ্যের উপর ভিত্তি করে অস্ত্রোপচারের পরে কেমোথেরাপি, হরমোন থেরাপি ও টার্গেটেড থেরাপির সুবিধা বা উপকারিতা অনুমান করে। সকলের জন্য এটি উপযুক্ত নয়, তবে আপনার ডাক্তার বা ব্রেস্ট কেয়ার নার্স আপনাকে বলতে পারবেন এটি আপনার জন্য সহায়ক কি না।

জিনোমিক নিরীক্ষণ (একে জিন এক্সপ্রেশন প্রোফাইলিং বা জিন পরীক্ষাও বলা হয়)

এই পরীক্ষাগুলো স্তন ক্যান্সারে পাওয়া জিনের গ্রুপগুলোকে যাচাই করে। এগুলো কেমোথেরাপি থেকে সবচেয়ে বেশি লাভবান হতে পারে এমন ব্যক্তিদেরকে শনাক্ত করতে এবং ক্যান্সারের ফিরে আসার (পুনরাবৃত্তি) সম্ভাবনা কতটুকু তা জানতে সহায়তা করে।

জিনোমিক অ্যাসেস পরীক্ষার উদাহরণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- এন্ডোপ্রিডিক্ট
- অনকোটাইপ DX
- প্রসিগনা

সবার জন্য জিনোমিক নিরীক্ষণ উপযোগী নয়।

আরো তথ্যের জন্য আমাদের **আপনার প্যাথলজির ফলাফল বুঝুন** বুকলেটটি পড়ুন।

অল্প বয়সী মহিলাদের জন্য চিকিৎসা সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত

রজবন্ধ হয়নি এমন মহিলাদের স্তন ক্যান্সার নির্ণীত হলে তাদের প্রায়শই বাড়তি কিছু উদ্বেগ থাকে। গর্ভ ধারণ ক্ষমতা, নতুন সম্পর্ক ও পারিবারিক জীবনে চিকিৎসার প্রভাব সম্পর্কিত অনিশ্চয়তা চিকিৎসার সিদ্ধান্তগুলোকে প্রভাবিত করতে পারে।

আমাদের **অল্প বয়সী মহিলাদের স্তন ক্যান্সার ও গর্ভধারণ ক্ষমতা, গর্ভাবস্থা ও স্তন ক্যান্সার** এই বুকলেটগুলোতে অল্প বয়সী মহিলাদের জন্য আরো তথ্য জানুন।

দ্বিতীয় মতামত চাওয়া

কিছু লোক তাদের রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা সম্পর্কে দ্বিতীয় মতামত নিতে চান। আপনার চিকিৎসা দলের মাধ্যমে এটি হতে পারে।

দ্বিতীয় মতামতটি আপনার মতামত থেকে ভিন্ন নাও হতে পারে এবং এর জন্য সময় নেওয়ার কারণে আপনার চিকিৎসা কিছুটা বিলম্বিত হতে পারে। সামান্য বিলম্বের কারণে চিকিৎসার ফলাফলের উপর কোনো প্রভাব পড়ার কথা না।

চিকিৎসায় অসম্মতি

খুব কদাচিৎ মানুষ পরামর্শের কিছু বা সব চিকিৎসা না নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়। এর পিছনে বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে।

কারো কারো খুব শক্তিশালী ব্যক্তিগত, ধর্মীয় বা সাংস্কৃতিক বিশ্বাস থাকে যার কারণে তারা তাদের চিকিৎসা বাদ দিতে চান।

অন্যরা পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের অভিজ্ঞতার দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। ক্যান্সার ও এর চিকিৎসা সম্পর্কে মানুষের অভিজ্ঞতা অনেক ভিন্ন হয় এবং ক্যান্সার তাদের শরীরের কোথায় আছে ও কতদিন আগে তাদের চিকিৎসা করা হয়েছিল এই বিষয়গুলোও এই অভিজ্ঞতাকে প্রভাবিত করে।

চিকিৎসা লোকের সম্পর্কে ভীতি বা কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসার উপকারিতা সম্পর্কে তাদের মনে সন্দেহ থাকতে পারে। কেউ কেউ মনে করতে পারে যে নির্দিষ্ট একটি চিকিৎসা তাদের জীবনযাত্রার মানকে প্রভাবিত করবে বা তাদের নিজের বা তাদের পরিবারের জীবনে সম্ভাব্য ব্যাঘাতকে মেনে নিতে ইচ্ছুক নাও হতে পারেন।

চিকিৎসা গ্রহণ করতে না চাওয়া খুবই ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত এবং মাঝেমাঝে এই সিদ্ধান্ত নেওয়াটা খুবই কঠিন। আপনার আশেপাশের লোকেরও আপনার সিদ্ধান্তের ব্যাপারে মতামত থাকতে পারে।

প্রস্তাবিত এক বা একাধিক চিকিৎসা যদি আপনি গ্রহণ করতে নাও চান, তবুও এটি সতর্কতার সাথে বিবেচনা করুন। চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে যতটা সম্ভব তথ্য সংগ্রহ করুন। পাশাপাশি, অবিরাম সহায়তার জন্য আপনার চিকিৎসা দলের সাথে যোগাযোগ রাখার কথাও মনে রাখবেন।

আপনি আপনার GP-এর সাথেও আপনার সিদ্ধান্ত নিয়ে আলোচনা করতে চাইতে পারেন।

ক্লিনিকাল পরীক্ষা

আপনাকে একটি ক্লিনিকাল পরীক্ষায় অংশ নেওয়ার কথা বলা হতে পারে।

ক্লিনিকাল পরীক্ষাগুলো হল অনুসন্ধানমূলক গবেষণা যেগুলোর লক্ষ্য হল রোগীদের চিকিৎসা ও সেবা উন্নত করা।

নতুন ওষুধ বা অন্যান্য চিকিৎসা যাচাই করার জন্য এগুলো ব্যবহার করা হতে পারে যেমন অস্ত্রোপচারের ধরন, রেডিওথেরাপির বিভিন্ন ডোজ ও চিকিৎসার মধ্যে পার্থক্য - যেমন প্রতি তিন সপ্তাহের পরিবর্তে প্রতি দুই সপ্তাহে ওষুধের সংমিশ্রণ প্রয়োগ করা।

আপনার অজান্তে ও আপনার অবহিত সম্মতি ছাড়া আপনাকে কোনো পরীক্ষায় অন্তর্ভুক্ত করা হবে না। এর মানে হল পরীক্ষার উদ্দেশ্য সম্পূর্ণরূপে বোঝা, আপনাকে কেন এর উপযুক্ত বলে মনে করা হল এবং আপনার জন্য এটি কী অর্থ বহন করবে।

আপনাকে বিস্তারিত লিখিত তথ্য ও একজন গবেষণা নার্স ও আপনার চিকিৎসা দলের সাথে আপনার বিকল্পগুলো নিয়ে আলোচনা করার জন্য প্রচুর সময় দেওয়া হবে।

যদি আপনাকে কোনো ক্লিনিকাল ট্রায়ালে অংশ নিতে বলা হয় আর আপনি অংশগ্রহণ না করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আপনি আগের মতোই চিকিৎসা ও সেবা পেতে থাকবেন।

ক্লিনিকাল পরীক্ষা সংক্রান্ত সাধারণ তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট breastcancer.org/clinical-trials অথবা বর্তমান UK পরীক্ষাগুলোর তালিকার জন্য cancerresearch.org.uk দেখুন।

প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা

প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসার লক্ষ্য হলো ক্যান্সার দূর করা এবং এর ফিরে আসার বা শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমানো।

নিচের তালিকা থেকে আপনার নিম্নলিখিত এক বা একাধিক চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে, তবে একই ক্রমে হওয়া জরুরি নয়:

- অস্ত্রোপচার
- কেমোথেরাপি
- রেডিওথেরাপি
- হরমোন (এন্ডোক্রাইন) থেরাপি
- টার্গেটেড (বায়োলজিকাল) থেরাপি
- বিসফোসফোনেটস

আপনার চিকিৎসা দল আপনার বিশেষ চিকিৎসার কারণগুলো আপনাকে ব্যাখ্যা করবেন, তবে কোনো প্রশ্ন থাকলে সেগুলো নির্ভয়ে জিজ্ঞাসা করবেন।

আপনাকে প্রস্তাবিত চিকিৎসা যদি আপনার পরিচিত কোনো লোককে দেওয়া চিকিৎসা থেকে ভিন্ন হয় তাহলে দুশ্চিন্তা করবেন না। প্রত্যেকের চিকিৎসাই তাদের ব্যক্তিগত পরিস্থিতির সাথে সম্পর্কিত। এছাড়াও আপনাকে চিকিৎসার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সামলানোর বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া হবে।

বিভিন্ন চিকিৎসার জন্য আপনাকে বিভিন্ন হাসপাতালে যেতে হতে পারে। যেমন, সকল হাসপাতালে রেডিওথেরাপি সেবা থাকে না, তাই অস্ত্রোপচারের হাসপাতাল থেকে আপনাকে অন্য একটি হাসপাতালে যেতে হতে পারে।

অস্ত্রোপচার

অস্ত্রোপচার সাধারণত প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য প্রথম চিকিৎসা।

এটির লক্ষ্য থাকে স্তনের স্বাভাবিক টিস্যুর সীমানা (মার্জিন) সহ ক্যান্সার অপসারণ করা। স্তনে ফিরে আসা ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে - যা লোকাল রিকারেন্স নামে পরিচিত - ও শরীরের অন্য অংশে এর ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে অস্ত্রোপচার করা হয়।

অস্ত্রোপচার যদি আপনার প্রথম চিকিৎসা হয়, তাহলে জাতীয় নির্দেশিকা অনুসারে আপনার ও আপনার বিশেষজ্ঞের একমত হওয়ার 31 দিনের মধ্যে এটি করতে হবে।

সার্জন ক্যান্সারের জন্য সবচেয়ে কার্যকর অস্ত্রোপচার সম্পন্ন করার পাশাপাশি সর্বোত্তম কসমেটিক ফলাফল নিশ্চিত করার লক্ষ্যে কাজ করবেন।

মাঝে মাঝে আক্রমণাত্মক স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদেরকে অস্ত্রোপচারের আগে কেমোথেরাপি, টার্গেটেড (বায়োলজিকাল) থেরাপি বা হরমোন থেরাপির প্রস্তাব দেওয়া হতে পারে। এর মানে হল অস্ত্রোপচারটি বড় নাও হতে পারে।

স্তনের অস্ত্রোপচারের প্রধান দুইটি ধরন হয়:

- স্তন-সংরক্ষণকারী সার্জারি, যাকে বিস্তৃত স্থানীয় ছেদন বা লুম্পেক্টমিও বলা হয়; এটি হলো চারপাশে স্বাভাবিক স্তন টিস্যুর সীমানা (মার্জিন) রেখে ক্যান্সার অপসারণ করা
- মাস্টেক্টমি হল স্তনবৃত্ত সহ পুরো স্তনের টিস্যু অপসারণ করা

আপনার জন্য যে ধরনের অস্ত্রোপচারের পরামর্শ দেয়া হবে সেটা ক্যান্সারের ধরন ও আকার, স্তনে এর অবস্থান ও স্তনের একাধিক অংশ এর দ্বারা আক্রান্ত কিনা তার উপর নির্ভর করে। আপনার স্তনের আকারের উপরও এটি নির্ভর করবে।

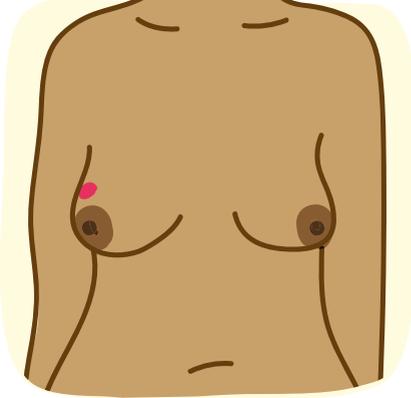
আপনার চিকিৎসা দল ব্যাখ্যা করবেন কেন কোনো নির্দিষ্ট অস্ত্রোপচার আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল বলে তারা মনে করেন।

স্তনের টিস্যুর পাশাপাশি আপনার কিছু বা সকল লিম্ফ নোড অপসারণ করতে হতে পারে (পৃষ্ঠা 21 দেখুন)।

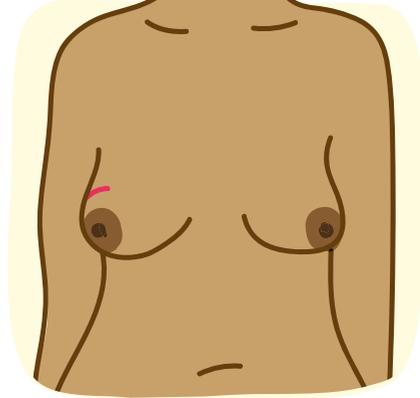
স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচার

এই অস্ত্রোপচারেই স্বাভাবিক, সুস্থ স্তনের টিস্যুর সীমানা (মার্জিন) রেখে ক্যান্সার অপসারণ করা হয়।

স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচারের লক্ষ্য হল ক্যান্সারের সম্পূর্ণ অপসারণ নিশ্চিত করার পাশাপাশি যতটা সম্ভব আপনার স্তন বজায় রাখা।



স্তনে ক্যান্সারের অবস্থান



স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচারের পরে
ক্ষতচিহ্নের অবস্থানের উদাহরণ

অনকোপ্লাস্টিক সার্জারি এখন সাধারণ বিষয়। এতে স্তন ক্যান্সারের অস্ত্রোপচারের সাথে প্লাস্টিক সার্জারি কৌশলগুলোর সমন্বয় হয় এবং এর মানে হল আপনার স্তনের মধ্যে কোনো গর্ত বা স্তনদ্বয়ের মধ্যে বড় কোনো পার্থক্য পরিলক্ষিত হওয়ার সম্ভাবনা কম। আরো তথ্যের জন্য আমাদের **ব্রেস্ট রিকন্সট্রাকশন** বুকলেটটি দেখুন।

কোনো ক্যান্সার কোষ যেন বাকি রয়ে না যায় সেই ঝুঁকি কমাতে ক্যান্সারটিকে তার চারপাশে সুস্থ স্তন টিস্যুর একটি অংশ রেখে অপসারণ করা জরুরি।

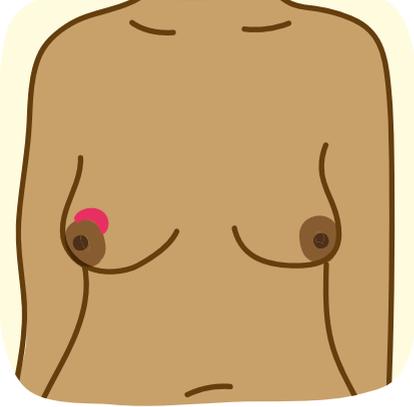
অস্ত্রোপচারের সময় অপসারিত স্তন টিস্যু ক্যান্সারের চারপাশে সীমানা দেখার জন্য পরীক্ষা করা হবে। সীমানার প্রাপ্তে যদি ক্যান্সার কোষ থেকে যায়, তাহলে আরো টিস্যু অপসারণের জন্য আপনার আরো অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হতে পারে। ক্যান্সারের সম্পূর্ণ অপসারণ নিশ্চিত করার জন্য কিছু রোগীর মাস্টেক্টমির প্রয়োজন হতে পারে।

মাস্টেঙ্ক্টিমি

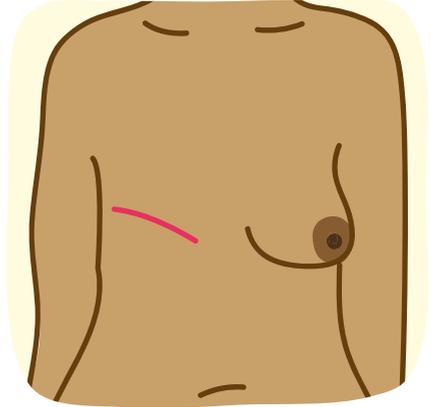
সাধারণ মাস্টেঙ্ক্টিমি হলো ত্বক ও স্তনবৃত্ত সহ পুরো স্তনের টিস্যু অপসারণ করা।

মাস্টেঙ্ক্টিমির পরামর্শ দেওয়া হতে পারে এমন পরিস্থিতিগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- যখন স্তনের একটি বড় অংশকে ক্যান্সার আক্রান্ত করে
- যখন স্তনে একাধিক ক্যান্সার থাকে
- যদি আপনার প্রদাহজনক স্তন ক্যান্সার নির্ণীত হয়



স্তনে ক্যান্সারের অবস্থান



মাস্টেঙ্ক্টিমির পরে ক্ষতচিহ্নের অবস্থানের উদাহরণ

যদি আপনার সার্জন মাস্টেঙ্ক্টিমির প্রস্তাব দেন তাহলে তিনি তার কারণ ব্যাখ্যা করবেন। স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচার একটি বিকল্প হলেও মাস্টেঙ্ক্টিমি করানো আপনার ব্যক্তিগত পছন্দ।

আপনি যদি মাস্টেঙ্ক্টিমি করান, তাহলে আপনাকে স্বাভাবিকভাবে ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশনের বিকল্পটি প্রস্তাব করা হবে (পৃষ্ঠা 24 দেখুন)।

ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন করাতে একমত হলে মাস্টেঙ্ক্টিমি করানোর সময়ই সেটি করানো যাবে। এরকম হলে আপনার স্তন সার্জন মাস্টেঙ্ক্টিমির অন্যান্য ধরনগুলো নিয়ে আলোচনা করতে পারেন:

- স্কিন-স্পেয়ারিং মাস্টেঙ্ক্টিমি - স্তনের উপরিভাগের ত্বকের বেশিরভাগ অংশ না সরিয়ে স্তন ও স্তনবৃত্ত অপসারণ করা
- নিপল-স্পেয়ারিং মাস্টেঙ্ক্টিমি - স্তনের উপরিভাগের ত্বকের বেশিরভাগ অংশ ও স্তনবৃত্ত না সরিয়ে স্তনের সকল টিস্যু অপসারণ করা

কোন অস্ত্রোপচার?

কিছু রোগীকে স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচার ও মাস্টেক্টমির মধ্যে একটি বেছে নেওয়ার প্রস্তাব দেওয়া হবে।

মাস্টেক্টমির ক্ষেত্রে রেডিওথেরাপির পরে স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচারে দীর্ঘমেয়াদে বেঁচে থাকার ও স্থানীয় পুনরাবৃত্তির হার একই রকম। স্থানীয় পুনরাবৃত্তি হল সেই স্তন ক্যান্সার যা বুক/স্তন এলাকায় বা মূল স্থানের কাছাকাছি ছুকে বা ক্ষতের কাছে ফিরে আসে।

ব্রেস্ট কেয়ার নার্সের সাথে আপনার বিকল্পগুলো নিয়ে আলোচনা করলে আপনার জন্য সহায়ক মনে হতে পারে।

মাস্টেক্টমি করানো কিছু মহিলা চিন্তিত থাকেন যে তাদের সুস্থ স্তনটিকেও অপসারণ করাতে হবে কি না। গবেষণায় দেখা যায় যে যদি না কারো অন্য পাশেও প্রাইমারি স্তন ক্যান্সার ছড়ানোর ঝুঁকি বেশি থাকে তাহলে সাধারণত এর প্রয়োজন হয় না বা এর পরামর্শও দেওয়া হয় না। এমন হতে পারে যদি তারা উত্তরাধিকারসূত্রে কোনো পরিবর্তিত জিন পেয়ে থাকেন বা তাদের স্তন ক্যান্সারের শক্তিশালী পারিবারিক ইতিহাস থাকে।

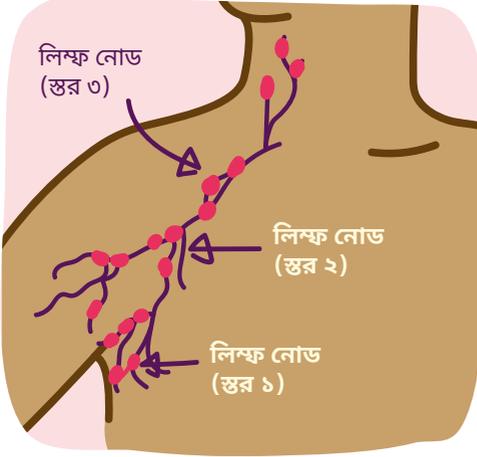
অনেক মহিলাই তাদের অন্য স্তনে নতুন কোনো প্রাইমারি ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি নিয়ে অতিরিক্ত ভাবেন বা স্তন ক্যান্সার এক স্তন থেকে অন্য স্তনে ছড়িয়ে পড়তে পারে বলে ভুল বিশ্বাস করেন। আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতি নিয়ে আপনার সার্জনের সাথে আলোচনা করা জরুরি।

আমাদের বুকলেট **আপনার অস্ত্রোপচার ও সুস্থতা**-এ আপনার হাসপাতালে ভর্তির আগে, সেখানে থাকার সময়, বাড়িতে ফেরার পর ও অস্ত্রোপচারের পর সুস্থ হওয়ার সময়ে কী প্রত্যাশা করবেন সে সম্পর্কিত তথ্য আছে।

লিম্ফ নোডের অস্ত্রোপচার

স্তনে লিম্ফ ভেসেল নামক পাতলা টিউবের একটি নেটওয়ার্ক থাকে। এগুলো বাহুর নিচে (গ্রন্থি) লিম্ফ নোড এর সাথে যুক্ত থাকে।

লিম্ফ নোডগুলো তিনটি স্তরে সাজানো থাকে: ১, ২ ও ৩ যেমনটি নিচে দেখানো হয়েছে। প্রতিটি স্তরে নোড সংখ্যা ও এদের সঠিক অবস্থান ব্যক্তি ভেদে ভিন্ন হবে।



আপনার যদি আক্রমণাত্মক স্তন ক্যান্সার থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসা দল দেখবেন বাহুর নিচের লিম্ফ নোডগুলোতে কোনো ক্যান্সার কোষ রয়েছে কি না। এতে কোনো অতিরিক্ত চিকিৎসা দিলে আপনি উপকৃত হবেন কি না সেই সিদ্ধান্ত নিতে তাদের সুবিধা হবে।

সাধারণত, অস্ত্রোপচারের আগে লিম্ফ নোড মূল্যায়নের জন্য বাহুর নিচে একটি আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করা হয়।

যদি এটি অস্বাভাবিক বলে মনে হয় তাহলে আপনার উপর একটি ফাইন নিডল অ্যাসপারেশন (FNA) বা কোর বায়োপসি প্রয়োগ করে দেখা হবে ক্যান্সার লিম্ফ নোডগুলোতে ছড়িয়ে পড়েছে কি না।

- FNA-তে মাইক্রোস্কোপের নিচে পরীক্ষা করার জন্য কোষের নমুনা নিতে একটি সুক্ষ্ম সুই ও সিরিঞ্জ ব্যবহার করা হয়।
- কোর বায়োপসিতে স্তনের টিস্যুর নমুনা সংগ্রহ করতে একটি ফাঁপা সুই ব্যবহার করা হয়। নমুনাটি মাইক্রোস্কোপের নিচে পরীক্ষা করার জন্য একটি পরীক্ষাগারে পাঠানো হবে

FNA বা কোর বায়োপসিতে যদি দেখা যায় যে ক্যান্সার লিম্ফ নোডগুলোতে ছড়িয়ে পড়েছে, তাহলে সাধারণভাবে আপনার সকল লিম্ফ নোড অপসারণ করার পরামর্শ দেওয়া হবে (লিম্ফ নোড ক্লিয়ারেন্স)। আপনার স্তন অস্ত্রোপচারের সাথে একই সময়ে এটি করা হবে এবং এটি অ্যাক্সিলারি ক্লিয়ারেন্স নামে পরিচিত।

অতি সম্প্রতি, যদি তিনটি বা তার কম লিম্ফ নোডে ক্যান্সার থাকে, তাহলে কিছু হাসপাতালে অস্ত্রোপচারের আগে কেমোথেরাপি দেওয়া হতে পারে। অপসারণযোগ্য লিম্ফ নোডের সংখ্যা কমাতে এটি করা হয়। একে টার্গেটেড অ্যাক্সিলারি ডিসেকশন বলে।

সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি

অস্ত্রোপচারের আগের পরীক্ষাগুলোতে যদি লিম্ফ নোডে কোনো ক্যান্সারের প্রমাণ পাওয়া না যায় তাহলে সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি ব্যবহার করা হয়।

এর মাধ্যমে শনাক্ত করা হয় সেন্টিনেল লিম্ফ নোড (প্রথম লিম্ফ নোড বা যে নোডগুলোতে ক্যান্সার ছড়ানোর ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি) ক্যান্সার কোষ থেকে মুক্ত কি না। একাধিক লিম্ফ নোড থাকতে পারে।

সাধারণত ক্যান্সারের অস্ত্রোপচারের সময়েই সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা হয় তবে আগেও এটি করা হতে পারে।

সেন্টিনেল লিম্ফ নোড শনাক্ত করার জন্য অল্প পরিমাণে তেজস্ক্রিয় পদার্থ (রেডিওআইসোটোপ) এবং কখনও কখনও একটি রঞ্জক ক্যান্সার এলাকা বা স্তনবৃন্তের চারপাশে ইনজেক্ট করা হয়। অপসারণ করা হয়ে গেলে, সেন্টিনেল নোডটিকে মাইক্রোস্কোপের নিচে পরীক্ষা করা হয় তাতে কোনো ক্যান্সার কোষ রয়েছে কিনা দেখার জন্য।

প্রক্রিয়াটি শেষে শরীর থেকে রঞ্জক বেরিয়ে যাওয়ার পর দুই এক দিনের জন্য আপনি আপনার প্রস্তাব ও শরীরের অন্যান্য তরলে একটি নীলাভ-সবুজ বিবর্ণতা লক্ষ্য করতে পারেন। বায়োপসি সাইটের চারপাশের ত্বকেও নীলাভ-সবুজ রঙের দাগ দেখা দিতে পারে। মাঝে মধ্যে এই বিবর্ণতা দূর হতে একটু লম্বা সময় লাগতে পারে। কিছু লোকের রঞ্জকের কারণে প্রতিক্রিয়া হতে পারে তবে এটি বিরল ও সহজেই এর চিকিৎসা করা যায়।

যদি সেন্টিনেল নোডটিতে ক্যান্সার কোষ না থাকে তাহলে বুঝা যাবে যে অন্যান্য নোডগুলোও ক্যান্সারমুক্ত, তাই আর কোনো নোড অপসারণের প্রয়োজন হবে না।

যদি সেন্টিনেল নোডে ক্যান্সারের কোষ থাকে, তাহলে ক্যান্সারের পরিমাণের উপর নির্ভর করে আপনাকে যে পরামর্শগুলো দেওয়া হতে পারে:

- আরো কিছু বা সকল লিম্ফ নোড অপসারণের জন্য অস্ত্রোপচার
- বাহুর নিচে রেডিওথেরাপি
- স্তনে রেডিওথেরাপি এবং কেমোথেরাপি বা হরমোন থেরাপি চিকিৎসা চলা পর্যন্ত বাহুর নিচে বাড়তি কোনো চিকিৎসা নয়

অস্ত্রোপচারের আগে যদি আপনাকে কেমোথেরাপি দেওয়া হয়, তাহলে কেমোথেরাপি শুরু করার আগে আপনার বিশেষজ্ঞ আপনাকে সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করানোর কথা বলতে পারেন। এর ফলে, কেমোথেরাপির পর বাহুর নিচের চিকিৎসা সংক্রান্ত বাড়তি পরিকল্পনাতে সহায়তা হতে পারে।

যদি আপনার DCIS হয়, তাহলে আপনাকে শুধুমাত্র একটি লিম্ফ নোড বায়োপসি করাতে হবে যদি আপনার মাস্টেক্টমি করানো হয় অথবা আপনার ইনভেসিভ স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার জোরালো সম্ভাবনা থাকে।

অস্ত্রোপচারের সময় লিম্ফ নোডের মূল্যায়ন

কিছু কিছু হাসপাতালে স্তনের অস্ত্রোপচার চলা কালেই সেন্টিনেল লিম্ফ নোড মূল্যায়নের ব্যবস্থা থাকে। যদি এমন হয়, তাহলে একজন প্যাথলজিস্ট অপসারিত নোডটি পরীক্ষা করবেন যিনি অস্ত্রোপচার চলাকালেই সার্জনকে এর ফলাফল জানাবেন।

সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত পরীক্ষাটির নাম হল ওয়ান স্টেপ নিউক্লিয়িক অ্যাসিড অ্যামপ্লিফিকেশন (One Step Nucleic Acid Amplification -OSNA)।

যদি ঐ সেন্টিনেল নোডে ক্যান্সার কোষ থাকে, তাহলে সার্জন আরো লিম্ফ নোড অপসারণ করবেন।

অস্ত্রোপচারের সময়েই লিম্ফ নোড মূল্যায়ন করানো হলে দ্বিতীয় কোনো অস্ত্রোপচার এড়ানো যায়।

লিম্ফোডিমা

লিম্ফ নোডগুলো অপসারণ করা হলে আপনার লিম্ফোডিমা হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। লিম্ফোডিমা হল শরীরের পৃষ্ঠের টিসুতে লিম্ফ তরল জমা হওয়ার কারণে বাহু, হাত বা স্তন/বুকের অংশ ফুলে যাওয়া।

আরো জানতে আমাদের **লিম্ফোডিমার ঝুঁকি কমানো** বুকলেটটি দেখুন।

ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন

ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন হল অস্ত্রোপচারের সাহায্যে একটি নতুন স্তনের আকৃতি তৈরি করা। মাস্টেক্টমি বা স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচারের পরে এটি করা যেতে পারে।

স্তন ক্যান্সারের অস্ত্রোপচারের সময় (তাৎক্ষণিক রিকনস্ট্রাকশন) বা অস্ত্রোপচারের কয়েক মাস বা কয়েক বছর পরেও (বিলম্বিত রিকনস্ট্রাকশন) আপনি রিকনস্ট্রাকশন করতে পারেন।

সবচেয়ে ভালো ফলাফলের জন্য ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশনে মাঝে মাঝে একাধিক অস্ত্রোপচার লাগে।

ইমপ্লান্ট, শরীরের অন্য অংশ থেকে টিস্যু বা উভয়ের সংমিশ্রণ ব্যবহার করে নতুন স্তনের আকৃতি তৈরি করা যেতে পারে।

পুনর্গঠিত যে স্তন যেগুলোতে স্তনবৃন্ত নেই সেগুলোতে অস্ত্রোপচার বা ট্যাটু করার মাধ্যমে একটি নতুন স্তনবৃন্ত তৈরি করা যেতে পারে। 3D ট্যাটু এর মতো অন্যান্য কৌশলের সাহায্যে স্তনের চেহারা তৈরি করা যায়। প্রস্থেটিক স্টিক-অন স্তনবৃন্তও পাওয়া যায়।

ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশনের জন্য সাধারণত বিভিন্ন উপায় থাকে এবং আপনার স্তন সার্জন ও ব্রেস্ট কেয়ার নার্স ব্যাখ্যা করবেন কোন উপায়টি আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত। সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য কোনো চাপ অনুভব না করে যদি এই বিকল্পগুলো আপনি বিবেচনা করেন তাহলে তা সহায়ক হবে। সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত করার আগে আপনার চিকিৎসা দলের সাথে আপনার একাধিকবার আলোচনা করার প্রয়োজন হতে পারে।

মাস্টেক্টমি করানো বেশিরভাগ মহিলা ও স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচার করানো কিছু মহিলা তাৎক্ষণিক বা বিলম্বিত ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন করতে পারেন।

বিদ্যমান অন্যান্য শারীরিক অবস্থার কারণে সমস্যা ও জটিলতার ঝুঁকি বাড়ার সম্ভাবনা থাকায় কিছু লোককে ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন না করানোর পরামর্শ দেওয়া হয়।

আপনার রেডিওথেরাপির প্রয়োজনীয়তা থাকলে তা ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশনের উপায় ও সময়কে প্রভাবিত করতে পারে।

স্তনের অস্ত্রোপচার করানো সকলেই ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন করান না। কিছু মহিলা একাধিক কারণে ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন করাবেন না বলে ঠিক করেন। ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন সংক্রান্ত যেই সিদ্ধান্তই আপনি নেন না কেন সেটি যেন আপনার জন্য সঠিক হয়।

ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন করানোর ফলে স্তন ক্যান্সার ফিরে আসার ঝুঁকি বাড়ে না।

অস্ত্রোপচারের পর ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন করানোর কথা ভাবছেন এমন মহিলাদের জন্য আমাদের **ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন** বুকলেটটি রয়েছে। এতে বিভিন্ন ধরনের রিকনস্ট্রাকশন এবং মহিলারা কেন এটি করতে চান বা চান না তার কারণগুলো ব্যাখ্যা করা আছে।

কেমোথেরাপি

অ্যান্টি-ক্যান্সার ওষুধের সাহায্যে কেমোথেরাপি ক্যান্সার কোষগুলো ধ্বংস করে।

স্তন ক্যান্সারের ফিরে আসা বা ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে কেমোথেরাপি দেওয়া হয়।

স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসায় বিভিন্ন ধরনের কেমোথেরাপির ওষুধ ব্যবহার করা হয়। বিভিন্ন উপায় ও সংমিশ্রণে এগুলো প্রয়োগ করা হতে পারে।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর উপর নির্ভর করে আপনার চিকিৎসা দল সিদ্ধান্ত নেবেন আপনার জন্য কেমোথেরাপির সুপারিশ করা হবে কি না:

- আপনার স্তন ক্যান্সারের আকার
- লিম্ফ নোডগুলো আক্রান্ত কি না
- আপনার স্তন ক্যান্সারের গ্রেড
- ইস্ট্রোজেন রিসেপ্টর (ER) ও HER2 অবস্থা
- জিনোমিক অ্যাসেস পরীক্ষা করানো হলে তার ফলাফল

আমাদের **আপনার প্যাথলজির ফলাফল বুঝুন** বুকলেটে এগুলো আরো বিস্তারিত ব্যাখ্যা করা আছে।

অস্ত্রোপচারের পরে, কেমোথেরাপি আপনার জন্য উপযুক্ত কি না সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে আপনার চিকিৎসকরা পৃষ্ঠা 12-এ বর্ণিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ সম্পর্কিত উপায়গুলোর একটি অবলম্বন করতে পারেন।

কখন এটি প্রয়োগ করা হয়?

কেমোথেরাপি অস্ত্রোপচারের পরে ও রেডিওথেরাপির আগে প্রয়োগ করা যেতে পারে। এটি অ্যাজাড্যান্ট কেমোথেরাপি হিসাবে পরিচিত। স্তন থেকে শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়েছে এমন সকল ক্যান্সার কোষকে ধ্বংস করে ক্যান্সারের ফিরে আসার ঝুঁকি কমানোই এর লক্ষ্য।

আপনি যদি অস্ত্রোপচারের পরে কেমোথেরাপি নিয়ে থাকেন, তাহলে সাধারণত অস্ত্রোপচারের কয়েক সপ্তাহ পরে এটি শুরু হবে যাতে আপনার শরীর সুস্থ হওয়ার জন্য একটু সময় পায়।

অস্ত্রোপচারের আগেও কেমোথেরাপি দেওয়া যায়। একে বলে প্রাইমারি বা নব্য-সহায়ক কেমোথেরাপি। এর লক্ষ্য হল ক্যান্সারের বৃদ্ধি ধীর করা বা অস্ত্রোপচারের আগে বড় স্তন ক্যান্সারকে সংকুচিত করা। এর মানে হতে পারে মাস্টেক্টমির পরিবর্তে স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচার একটি বিকল্প।

অস্ত্রোপচারের আগে ও পরে উভয় ক্ষেত্রেই কেমোথেরাপি দেওয়ার বিষয়েও গবেষণা হয়েছে এবং কিছু লোকের ক্ষেত্রে এটি বিবেচনা করা যেতে পারে।

কিভাবে এটি প্রয়োগ করা হয়?

প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারের ক্ষেত্রে বেশিরভাগ কেমোথেরাপির ওষুধ শিরায় (শিরাপথে) প্রয়োগ করা হয়। তবে, ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল (মৌখিকভাবে) হিসাবে কিছু ওষুধ মুখেও খাওয়া যেতে পারে।

কেমোথেরাপি আপনার গর্ভধারণ ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। গুরুত্বপূর্ণ মনে করলে চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনার চিকিৎসা দলের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন। আমাদের **গর্ভধারণ ক্ষমতা, গর্ভাবস্থা ও স্তন ক্যান্সার** বুকলেটে আপনি এ বিষয়ে আরো জানতে পারবেন।

আমাদের **স্তন ক্যান্সারের জন্য কেমোথেরাপি** বুকলেটে আপনি কেমোথেরাপির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সহ আরো বিস্তারিত তথ্য পাবেন।

কোন কেমোথেরাপিটি আপনি নিতে যাচ্ছেন তা একবার জেনে গেলে আপনি ঐ কেমোথেরাপির নির্দিষ্ট ওষুধের বিষয়ে তথ্যও পড়তে পারবেন।

রেডিওথেরাপি

অস্ত্রোপচারের পরে স্তন ও আশেপাশের অংশে কোনো ক্যান্সার কোষ থেকে গেলে সেগুলো ধ্বংস করতে সাবধানে পরিমাপ করা ও নিয়ন্ত্রিত উচ্চ শক্তি সম্পন্ন এক্স-রের সাহায্যে রেডিওথেরাপি প্রয়োগ করা হয়। একে অ্যাজাড্যান্ট (আদিসানালা) থেরাপি নামে আপনি শুনে থাকতে পারেন।

কোন অংশগুলোর চিকিৎসা করা হয়?

আপনার যদি স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার:

- সেই পাশে অবশিষ্ট স্তনের টিস্যুতে রেডিওথেরাপি (পুরো স্তনের বিকিরণ) দেওয়া হতে পারে
- সেইখানে যেখানে স্তন ক্যান্সার ছিল (স্তনের আংশিক বিকিরণ) রেডিওথেরাপি দেওয়া হতে পারে

স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচার করানো সকলের রেডিওথেরাপির প্রয়োজন হয় না।

কখনো কখনো, যে অংশ থেকে ইনভাসিভ স্তন ক্যান্সার সরানো হয়েছিল সেখানে আপনার বিশেষজ্ঞ একটি অতিরিক্ত বুস্ট প্রয়োগের পরামর্শ দিতে পারেন।

মাস্টেক্টমির পরে বুকের ছাতিতে রেডিওথেরাপির পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। বাহুর নিচে লিম্ফ নোডে ক্যান্সার কোষ পাওয়া গেলে বা বড় অংশ জুড়ে স্তন ক্যান্সার পাওয়া গেলে এভাবে রেডিওথেরাপি দেয়ার সম্ভাবনা বেশি।

অস্ত্রোপচারের পরিবর্তে বাহুর নিচে লিম্ফ নোডগুলোতে বা সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করার পরে রেডিওথেরাপি দেওয়া হতে পারে (পৃষ্ঠা 22 দেখুন)। গবেষণায় দেখা যায় যে বাহুর নিচে লিম্ফ নোডগুলোর চিকিৎসার ক্ষেত্রে রেডিওথেরাপি অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে সেগুলো অপসারণের মতোই কার্যকর হয়। রেডিওথেরাপিতে অস্ত্রোপচারের তুলনায় কম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে বলেই মনে করা হয়। তবে, সকলের জন্য রেডিওথেরাপি উপযুক্ত নয়। আপনার জন্য বাহুর নিচে অস্ত্রোপচার নাকি রেডিওথেরাপি সবচেয়ে উপযুক্ত সে সম্পর্কে আপনার চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করুন।

আপনার ঘাড়ের নিম্নাংশের লিম্ফ নোড, কলারবোনের চারপাশে, অস্ত্রোপচারের পার্শ্বে রেডিওথেরাপির পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। স্তনের হাড়ের (স্টার্নাম) যেকোনো পাশে স্তনের মাঝখানে নোডগুলোতেও রেডিওথেরাপি দেওয়া হতে পারে। একে বলে ইন্টারনাল ম্যামারি চেইন। অন্যান্য এই অংশগুলোতে রেডিওথেরাপি দেওয়া হবে কি না তা আপনার ক্যান্সারের গ্রেড ও আকারের উপর এবং বাহুর নিচে লিম্ফ নোডগুলোতে ক্যান্সার কোষ রয়েছে কি না তার উপর নির্ভর করে।

কখন এটি প্রয়োগ করা হয়?

প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারের ক্ষেত্রে অস্ত্রোপচারের পরে রেডিওথেরাপি দেওয়া হয়।

আপনি যদি অস্ত্রোপচারের পরে কেমোথেরাপি নিয়ে থাকেন, তাহলে সাধারণত কেমোথেরাপি শেষ হওয়ার পরে রেডিওথেরাপি দেওয়া হয়।

সাধারণত, বহিরাগত রোগী হিসাবে আপনাকে এক থেকে তিন সপ্তাহ ধরে প্রতিদিন রেডিওথেরাপি দেওয়া হবে, তার মানে হলো আপনাকে রাতে হাসপাতালে থাকতে হবে না।

সাধারণত অস্ত্রোপচার বা কেমোথেরাপির কয়েক সপ্তাহ পরে রেডিওথেরাপি শুরু হয়। তবে, কিছু লোককে চিকিৎসাগত কারণে বা অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আরেকটু লম্বা সময় অপেক্ষা করতে হয়।

রেডিওথেরাপি দেওয়ার আরো ভিন্ন ভিন্ন বা নতুন নতুন পথ খুঁজতে গবেষণা চলছে। এর মধ্যে রয়েছে ইন্ট্রাঅপারেটিভ রেডিওথেরাপি (যেখানে অস্ত্রোপচারের সময় এক ডোজ রেডিওথেরাপি দেওয়া হয়) এবং অল্প সময়ের মধ্যে রেডিওথেরাপি দেওয়া।

আরো বিস্তারিত তথ্যের জন্য আমাদের **প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারের জন্য রেডিওথেরাপি** বুকলেটটি দেখুন।

হরমোন (এন্ডোক্রাইন) থেরাপি

কিছু স্তন ক্যান্সার শরীরে বৃদ্ধি পেতে ইস্ট্রোজেন ব্যবহার করে। এগুলো ইস্ট্রোজেন রিসেপ্টর পজিটিভ বা ER+ স্তন ক্যান্সার নামে পরিচিত।

হরমোন থেরাপি স্তন ক্যান্সারের কোষগুলোতে ইস্ট্রোজেনের প্রভাবকে অবরুদ্ধ বা বন্ধ করে। হরমোন থেরাপির বিভিন্ন ওষুধ বিভিন্ন উপায়ে এটি করে থাকে।

আপনার স্তন ক্যান্সার শুধুমাত্র ER+ হলেই হরমোন থেরাপির পরামর্শ দেওয়া হবে।

বায়োপসি বা অস্ত্রোপচারের পরে টিস্যু থেকে আক্রমণাত্মক স্তন ক্যান্সার পরীক্ষা করে দেখা হয় সেগুলো ER+ কি না। যদি ক্যান্সার ER+ হয়, তাহলে আপনার বিশেষজ্ঞ আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত হরমোন থেরাপি নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

যদি স্তন ক্যান্সার ইস্ট্রোজেনের দ্বারা উদ্দীপিত না হয় তাহলে সেটি ইস্ট্রোজেন রিসেপ্টর নেগেটিভ (ER-) হিসাবে ধরা হবে এবং সেক্ষেত্রে হরমোন থেরাপি কোনো কাজে আসবে না।

হরমোন থেরাপির ধরনসমূহ

স্তন ক্যান্সারের হরমোন থেরাপিগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- ট্যামোক্সিফেন
- অ্যানাস্ট্রোজোল
- লেট্রোজোল
- এক্সেমেস্টেন
- গোসেরেলিন

কোন হরমোন থেরাপি দেওয়া হবে তা একাধিক কারণের উপর নির্ভর করবে, যেমন আপনার রক্তবন্ধ চলছে কি না।

আপনার অস্টিওপোরোসিস (হাড় পাতলা হয়ে যাওয়া) আছে কিনা বা হওয়ার ঝুঁকি আছে কি না আপনার চিকিৎসা দল সেটিও বিবেচনা করবেন। কিছু হরমোন থেরাপির ফলে ভবিষ্যতে অস্টিওপোরোসিস হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। আরো জানতে আমাদের অস্টিওপোরোসিস ও স্তন ক্যান্সার সম্পর্কিত তথ্য দেখুন এখানে

breastcancer.org

কখন এটি প্রয়োগ করা হয়?

স্তন ক্যান্সারের ফিরে আসা বা শরীরের অন্য কোথাও এর ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে সাধারণত অস্ত্রোপচারের পরে (এবং কেমোথেরাপি নিলে তার পরে) হরমোন থেরাপি শুরু হয়।

রেডিওথেরাপির সাথে একই সময়ে এটি নেওয়া যেতে পারে অথবা আপনার চিকিৎসক হরমোন থেরাপি শুরু করার আগে আপনার রেডিওথেরাপি শেষ করার জন্য অপেক্ষা করার পরামর্শ দিতে পারেন।

কয়েক বছর ধরে হরমোন থেরাপি চলে কারো কারো ক্ষেত্রে ওষুধ একই থাকে, আবার অন্যদের ক্ষেত্রে প্রথম কয়েক বছর এক ধরনের ও তারপরে অন্য ধরনের ওষুধ ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

কখনও কখনও অস্ত্রোপচারের আগে হরমোন থেরাপি দেওয়া হয় (প্রাইমারি বা নিও অ্যাজাড্যান্ট হরমোন চিকিৎসা নামে পরিচিত)। অস্ত্রোপচারের আগে ক্যান্সারের আকার ছোট করতেও এটা ব্যবহার করা যেতে পারে।

যদি কেউ কোনো কারণে অস্ত্রোপচার করাতে না পারেন তাহলে তারা হরমোন থেরাপির মাধ্যমে চিকিৎসা শুরু করতে পারেন।

আপনি যদি DCIS করেন তাহলে সাধারণত আপনাকে হরমোন থেরাপি দেওয়া হবে না, যদি না আপনি স্তন-সংরক্ষণকারী অস্ত্রোপচারের পরে রেডিওথেরাপি না নিয়ে থাকেন।

প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারে ব্যবহৃত বিভিন্ন হরমোন থেরাপির জন্য আমাদের পৃথক পৃথক বুকলেট রয়েছে। আরো তথ্যের জন্য আমাদেরকে **0808 800 6000** নম্বরে ফোন করুন অথবা দেখুন **breastcancer.org**।

টার্গেটেড (বায়োলজিকাল) থেরাপি

টার্গেটেড থেরাপি হল এক গুচ্ছ ওষুধ যা ক্যান্সারের বৃদ্ধি ও বিস্তারকে রোধ করে। ওষুধগুলো কোষের মধ্যে ক্যান্সার বৃদ্ধিকারী প্রক্রিয়াকে লক্ষ্য করে ও তাতে হস্তক্ষেপ করে।

আপনাকে কোন ধরনের টার্গেটেড থেরাপি দেওয়া হবে তা নির্ভর করবে আপনার স্তন ক্যান্সারের বৈশিষ্ট্যের উপর।

সবচেয়ে ব্যবহৃত টার্গেটেড থেরাপিগুলো HER2 পজিটিভ স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য। HER2 হল একটি প্রোটিন যা ক্যান্সার কোষ বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

HER2 পজিটিভ স্তন ক্যান্সারের জন্য টার্গেটেড থেরাপির উদাহরণ হলো ট্রাস্টুজুমাব, পার্টুজুমাব ও নেরাটিনিব।

যদি আপনার ক্যান্সার HER2 নেগেটিভ হয়, তাহলে HER2 পজিটিভ স্তন ক্যান্সারের জন্য দেওয়া টার্গেটেড থেরাপি কোনো কাজে আসবে না।

কখন এগুলো দেওয়া হয়?

স্তন ক্যান্সারের ফিরে আসা বা শরীরের অন্য কোথাও এর ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে সাধারণত অস্ত্রোপচারের পরে (এবং কেমোথেরাপি নিলে তার পরে) টার্গেটেড থেরাপি দেওয়া হয়।

মাঝে মাঝে অস্ত্রোপচারের আগেও টার্গেটেড থেরাপি দেওয়া হয়।

বিভিন্ন ধরনের টার্গেটেড থেরাপি সম্পর্কে জানতে দেখুন **breastcancer.org/targeted-therapy**

বিসফোসফোনেটস

বিসফোসফোনেটস হল এক গুচ্ছ ওষুধ যা রজবন্ধ পরবর্তী মহিলাদের মধ্যে স্তন ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে পারে। রজবন্ধ স্বাভাবিকভাবে হোক বা স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসার কারণে হোক, উভয় ক্ষেত্রেই এই ওষুধগুলো ব্যবহার করা যেতে পারে।

বিসফোসফোনেটস হাড়ের ক্ষতিকে ধীর বা প্রতিরোধও করতে পারে। এগুলো প্রায়শই অস্টিওপোরোসিস (হাড় পাতলা হয়ে যাওয়া) আছে বা হওয়ার ঝুঁকি আছে এমন লোকদেরকে দেওয়া হয়।

বিসফোসফোনেটস ট্যাবলেট হিসাবে খাওয়া যায় বা শিরাতেও (শিরাপথে) প্রয়োগ করা যায়।

বিসফোসফোনেটস আপনার জন্য উপযুক্ত হবে কি না সে সম্পর্কে আপনার চিকিৎসা দল আপনাকে বলতে পারবেন।

কখন এগুলো দেওয়া হয়?

বিসফোসফোনেটস সাধারণত দেওয়া হয় যদি আপনি রজবন্ধ পরবর্তী পর্যায়ে থাকেন ও ইনভাসিভ স্তন ক্যান্সারের জন্য চিকিৎসা নিয়ে থাকেন যা বাহুর নিচে লিম্ফ নোডগুলোতে ছড়িয়ে পড়েছে। কখনও কখনও যদি আপনি রজবন্ধ পরবর্তী পর্যায়ে থাকেন ও আপনার ইনভাসিভ স্তন ক্যান্সার হয় যা বাহুর নিচে লিম্ফ নোডগুলোতে ছড়ায়নি, তাহলেও এগুলো প্রয়োগ করা হয়।

আরো তথ্যের জন্য আমাদের বিসফোসফোনেট ওষুধ সম্পর্কিত বুকলেট **জোলেড্রনিক অ্যাসিড** এবং **সোডিয়াম ক্লোড্রোনেট** দেখুন।

সুস্থতা ও বাস্তব সহায়তা

আবেগজনিত সুস্থতা

স্তন ক্যান্সার নির্ণয়ের পরে, আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি মানসিক চাপ বা উদ্ভিগ্ন বোধ করতে পারেন। চিকিৎসা সম্পর্কিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ আপনার কাছে হতবিস্মলতা এবং ভবিষ্যত অনিশ্চিত লাগতে পারে।

আপনার জন্য সহায়তা সেবাও রয়েছে, আরও তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 36 দেখুন।

খাদ্যাভ্যাস

স্তন ক্যান্সারের কিছু চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে যা আপনার খাদ্য ও পানীয় সংক্রান্ত অভ্যাসকে প্রভাবিত করতে পারে। কিন্তু স্বাস্থ্যকর খাবার খেলে আপনার শক্তির মাত্রা ও স্বাভাবিক সুস্থতায় উন্নতি হতে পারে।

চিকিৎসার সময় স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ সংক্রান্ত আরো তথ্য জানতে আমাদের **খাদ্যাভ্যাস ও স্তন ক্যান্সার** বুকলেটটি দেখুন।

শারীরিক কার্যক্রম

স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসার চলাকালে শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা কঠিন, বিশেষ করে যদি আপনার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে ও আপনি অসুস্থ বোধ করেন। কিন্তু শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে তা চিকিৎসার কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কমাতে সাহায্য করতে পারে ও স্তন ক্যান্সারের ফিরে আসার ঝুঁকি কমাতে পারে।

চিকিৎসার অংশ হিসাবে আপনার অস্ত্রোপচার করা হলে আমাদের **স্তন ক্যান্সারের অস্ত্রোপচার পরবর্তী ব্যায়াম** লিফলেটে কাঁধ ও হাতের ব্যায়ামগুলো রয়েছে যা আপনাকে অস্ত্রোপচারের আগে আপনি যেমন নড়াচড়া ও কাজকর্ম করতেন সেরকম শক্তি ফিরে পেতে সাহায্য করতে পারে।

আরো জানতে আমাদের ব্যায়াম ও স্তন ক্যান্সার সম্পর্কিত তথ্য দেখুন এখানে breastcancernow.org

সম্পূরক থেরাপি

স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত কিছু রোগী প্রচলিত চিকিৎসার পাশাপাশি সম্পূরক থেরাপিও গ্রহণ করেন।

যে কোনো সম্পূরক থেরাপি গ্রহণের কথা ভেবে থাকলে আপনার ব্রেস্ট কেয়ার নার্স বা চিকিৎসককে বলুন যাতে সেগুলো আপনার কোনো চিকিৎসাকে প্রভাবিত করবে কি না তা যাচাই করতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে ভেষজ ও ভিটামিন সম্পূরক।

আরো জানতে আমাদের সম্পূরক থেরাপি সম্পর্কিত তথ্য দেখুন এখানে

breastcancer.org

কাজ ও আর্থিক অবস্থা

অনেকেই তাদের কাজ ও আর্থিক অবস্থার উপর স্তন ক্যান্সারের প্রভাব সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকেন।

স্তন ক্যান্সার আছে বা ছিল এমন লোককে প্রতিবন্ধী হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়। এর মানে হল কর্মক্ষেত্রে ও নিয়োগ প্রক্রিয়ায় বৈষম্য থেকে আপনি সুরক্ষিত।

এছাড়াও আপনি কিছু নির্দিষ্ট সুবিধা ও বাড়তি সহায়তার অধিকার পেতে পারেন। কিছু হাসপাতালে কল্যাণ ও সুবিধা দেওয়া হয়।

আর্থিক সহায়তা, সুবিধা ও কাজ সম্পর্কিত আরো তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট

breastcancer.org দেখুন।

চিকিৎসা সম্পন্ন করা

স্তন ক্যান্সারের পরে এগিয়ে যাওয়ার অভিজ্ঞতা প্রত্যেকেরই আলাদা। আপনার মানসিক ও শারীরিক অনুভূতি একই রোগ ও চিকিৎসার সম্মুখীন অন্য কারো থেকে অনেক ভিন্ন হতে পারে।

চিকিৎসা শেষে খুব বেশি আবেগপ্রবণ বোধ করতে দেখে অনেকেই অবাক হয় এবং অনেক লোকের ক্ষেত্রে, চিকিৎসা শেষ হয়ে গেলেও সহায়তা ও তথ্যের প্রয়োজন শেষ হয় না।

ফলো-আপ

হাসপাতাল-ভিত্তিক চিকিৎসা শেষে, আপনার সুস্থতা প্রক্রিয়া যাচাই করার জন্য আপনাকে পর্যবেক্ষণ করা হতে পারে। এটি ফলো-আপ হিসাবে পরিচিত। আপনার ফলো-আপ কেমন হবে তা নির্ভর করবে আপনার ব্যক্তিগত চাহিদা ও আপনার চিকিৎসা দেয়া হাসপাতালের ব্যবস্থার উপর। প্রথম প্রথম আপনার সাথে যোগাযোগ খুব ঘন ঘন হতে পারে, সময়ের সাথে সাথে তা কমতে থাকবে।

যেভাবেই আপনাকে ফলো-আপ করা হোক না কেন, অ্যাপয়েন্টমেন্টের মধ্যখানে যদি আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে, আপনাকে একটি নাম ও যোগাযোগের একটি ফোন নম্বর দেওয়া হবে (সাধারণত ব্রেস্ট কেয়ার নার্সের)। যেকোনো উদ্বেগ থাকলে আপনি সবসময়েই আপনার GP এর সাথে কথা বলতে পারবেন।

ফলো-আপ সম্পর্কিত আরো তথ্যের জন্য আমাদের **স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসার পর: এখন কী করবেন?** বুকলেট দেখুন।

মুভিং ফরওয়ার্ড (সামনে এগিয়ে যাওয়া)

আমরা জানি যে হাসপাতালে প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা শেষে জীবন সবসময় 'স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে না'।

এ কারণেই রয়েছে মুভিং ফরওয়ার্ড। একটি নিরাপদ, গোপনীয় স্থানে সহায়তাকারী, খোলামেলা কথোপকথনের মাধ্যমে, আপনি এমন লোকেদের সাথে সম্পৃক্ত হতে পারবেন যারা বোঝেন। এবং আপনি আরো শক্তিশালী, আত্মবিশ্বাসী ও নিয়ন্ত্রণ অনুভব করার জন্য প্রয়োজনীয় উপায়গুলো খুঁজে পাবেন। জীবনে এগিয়ে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হওন।

আপনি সামনাসামনি বা অনলাইনে মুভিং ফরওয়ার্ডে যোগ দিতে পারেন।

আপনি ব্রেস্ট ক্যান্সার নাউ এর **মুভিং ফরওয়ার্ড** বুকলেটটিও অর্ডার করতে পারেন যার মধ্যে কোর্সের অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলো আলোচনা করা হয়।

Becca

স্তন ক্যান্সার সহায়তা অ্যাপ Becca-এর মাধ্যমে আপনার চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরেও আমরা আপনার সাথে থাকব।

পার্স্পেক্টিভিয়া অনুভব করছেন, ভাবছেন কীভাবে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করবেন, বা 'নতুন স্বাভাবিক' অবস্থার সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন লাগছে? আমাদের ফ্রি মোবাইল অ্যাপ আপনাকে চিকিৎসার পরে এগিয়ে যেতে সাহায্য করতে যথাযথ কৌশল ও ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র টিপস দেবে।

আরো তথ্য জানুন এখানে breastcancernow.org/becca

বাড়তি সহায়তা

আপনার সহযোগিতায় ব্রেস্ট ক্যান্সার নাউ এর একাধিক সেবা রয়েছে।

হেল্পলাইন



স্তন ক্যান্সার নিয়ে চিন্তিত, অথবা স্তন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন আছে? আমাদের বিশেষজ্ঞ দল ফ্রি হেল্পলাইনে আপনার কথা শুনতে প্রস্তুত। ফোন করুন **0808 800 6000** (সোম থেকে শুক্র সকাল 9টা - বিকেল 4টা এবং শনিবার সকাল 9টা - দুপুর 1টা)। আপনি ইমেইলও করতে পারেন nurse@breastcancer.org

ফোরাম



আমাদের অনলাইন ফোরামের মাধ্যমে, আমরা প্রতিটি ধাপে ধাপে আপনার সাথে আছি, যেমনটা স্তন ক্যান্সারের বাস্তব অভিজ্ঞতা সম্পন্ন হাজার হাজার মানুষের পাশে আছি। breastcancer.org/forum-তে এসে ঘুরে দেখুন, জানান, প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন অথবা অন্যদেরকে সহযোগিতা করুন।

সামওয়ান লাইক মি (আমার মতো কেউ)



স্তন ক্যান্সারের পরিস্থিতি আপনাকে কখনোই একা মোকাবেলা করতে হবে না। সামওয়ান লাইক মি এর সাহায্যে এমন কাউকে খুঁজে বের করুন যিনি আপনার পরিস্থিতি বুঝতে পারেন। আমাদের সামওয়ান লাইক মি সেবায় ফোন করুন **0114 263 6490** নম্বরে।



বিশ্বস্ত তথ্য

আপনার পরিস্থিতি বুঝতে ও আপনার রোগ নির্ণয়ের নিয়ন্ত্রণ নিতে বিশ্বস্ত তথ্য খুঁজে বের করুন এবং বুকলেট অর্ডার করুন এখানে breastcancer.org/publications



সামনাসামনি ও অনলাইন সহায়তা

সুন ক্যান্সারে আক্রান্ত সকলেই আমাদের সহায়তা নিতে পারেন। আপনি যেই হোন না কেন এবং আপনার সুন ক্যান্সারের অভিজ্ঞতা যাই হোক না কেন, আমাদের ফ্রি সেবাগুলো সবসময় আপনি পাবেন। পুরোটা পথ জুড়ে আরো জানতে দেখুন breastcancer.org/oursupport।

অন্যদেরকে সহায়তা করতে আমাদেরকে সহযোগিতা করুন

ব্রেস্ট ক্যান্সার নাউ একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা স্বেচ্ছায় দান ও উইল করা উপহারের উপর নির্ভর করে। আপনার কাছে যদি এই তথ্যটি উপকারী মনে হয়ে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে breastcancer.org/give-এ গিয়ে আমাদের গুরুত্বপূর্ণ সেবা ও গবেষণা কাজকে সহায়তা করুন।

স্তন ক্যান্সারের পরিস্থিতি আপনাকে কখনোই একা মোকাবেলা করতে হবে না। আমাদের সামওয়ান লাইক মি সেবার মাধ্যমে এমন কাউকে খুঁজে বের করুন যিনি আপনার পরিস্থিতি বুঝেন।

আমরা আপনাকে একজন প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবকের সাথে মিলিয়ে দেব যার আপনার মতো অভিজ্ঞতা আছে। আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে, সহায়তা দিতে বা শুধুমাত্র আপনার কথা শুনতে তারা কেবল একটি ফোন কল বা ইমেইলের দুরত্বে থাকবেন।

আমাদের স্বেচ্ছাসেবকরা 20টিরও বেশি ভাষায় কথা বলতে পারেন। স্বেচ্ছাসেবক যদি আপনার ভাষা না বুঝেন, তাহলে আমরা একজন দোভাষীর ব্যবস্থা করতে পারি। দলকে **0114 263 6490** নম্বরে ফোন করুন বা **someoneikeme@breastcancernow.org**-তে ইমেইল করুন

**BREAST
CANCER
NOW** The research
& care charity

এই বুকলেট প্রসঙ্গে

প্রাইমারি স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা লিখেছেন ব্রেস্ট ক্যান্সার নাউ-এর ক্লিনিকাল বিশেষজ্ঞবৃন্দ এবং এটি পর্যালোচনা করেছেন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার ও স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তির।



এতে আমাদের ব্যবহৃত সংস্থানসমূহের একটি পূর্ণ তালিকার জন্য:
ইমেইল করুন health-info@breastcancer.org



আপনি আরো কপি অর্ডার বা ডাউনলোড করতে পারেন এখান থেকে
breastcancer.org/publications



এই প্রকাশনার ব্যাপারে আপনার মতামতকে আমরা স্বাগত জানাই:
health-info@breastcancer.org



বড় প্রিন্ট, ব্রেইল বা অডিও সিডি সংস্করণের জন্য:
ইমেইল করুন health-info@breastcancer.org

মেডিকেল ডিসক্লেইমার

আমরা আমাদের স্বাস্থ্য তথ্যের সঠিকতা ও সাম্প্রতিকতা নিশ্চিত করতে যথাসাধ্য চেষ্টা করি, কিন্তু এটি আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের পেশাদার প্রদত্ত তথ্য ও সহায়তার বিকল্প নয়। যতদূর আইন অনুমোদন করে, ব্রেস্ট ক্যান্সার নাও এই প্রকাশনায় অন্তর্ভুক্ত কোনো তথ্য বা এতে অন্তর্ভুক্ত বা উল্লেখিত তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্য ব্যবহারের ক্ষেত্রে দায় বহন করে না।

BREAST CANCER NOW

The research
& care charity

ব্রেস্ট ক্যান্সার নাউ-এ আমরা আমাদের জীবন পরিবর্তনকারী সেবার দ্বারা চালিত। আমাদের ব্রেস্ট কেয়ার নার্স, দক্ষ প্রশিক্ষিত কর্মী ও স্বেচ্ছাসেবক এবং পুরস্কারপ্রাপ্ত তথ্য নিশ্চিত করে স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত যে কেউ যেন এই রোগের শারীরিক ও মানসিক প্রভাব মোকাবেলা করে ভালোভাবে বাঁচতে প্রয়োজনীয় সহায়তা পান।

স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত যে কারো সহযোগিতায় আমরা রয়েছি। এবং সবসময় থাকব।

স্তন ক্যান্সার সংক্রান্ত সেবা, সহায়তা ও তথ্যের জন্য আমাদেরকে বিনামূল্যে

0808 800 6000 নম্বরে ফোন করুন অথবা দেখুন **breastcancer.org**

Breast Cancer Now

Fifth Floor,
Ibex House,
42-47 Minories,
London EC3N 1DY



গ্যারান্টি দ্বারা ইংল্যান্ডে নিবন্ধিত লিমিটেড কোম্পানি (9347608) ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে নিবন্ধিত দাতব্য সংস্থা (1160558), স্কটল্যান্ড (SC045584) এবং আইল অফ ম্যান (1200)। নিবন্ধিত অফিস: Fifth Floor, Ibex House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.