

মহিলাদের ক্যান্সার

সম্পর্কে মহিলাদের যা জানা উচিত

মহিলাদের ক্যান্সার কী?

এই ক্যান্সারগুলি শুধু মহিলাদেরই আছে এমন অঙ্গপ্রত্যঙ্গে শুরু হয় - যেমন জরায়ু, ডিম্বাশয় এবং জরায়ুমুখ।

যখন এই ক্যান্সারগুলি দ্রুত ধরা পড়ে, তখন চিকিৎসায় সাহায্য হতে পারে।

- জরায়ুর ক্যান্সার - জরায়ু তলপেটের একটি অঙ্গ যেখানে গর্ভধারণের সময় শিশু বেড়ে ওঠে।
- ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার - ডিম্বাশয় হল দুটি ছোট অঙ্গ, যা জরায়ুর দুদিকে একটি করে থাকে। এগুলিতে মহিলাদের হরমোন তৈরি হয় এবং ডিম্বাণু সংরক্ষিত থাকে।
- জরায়ুমুখের ক্যান্সার - জরায়ুমুখ হল জরায়ুর প্রবেশপথ। এটি জরায়ুর সঙ্গে যোনির সংযোগ ঘটায়।

এছাড়াও মহিলাদের যোনি, যোনিদ্বার এবং ফ্যালোপিয়ান নলের ক্যান্সার হতে পারে। এগুলি তত সাধারণভাবে দেখা যায় না।

এই ক্যান্সারের কতগুলির কারণ কী?

অনেক দিন ধরে অত্যধিক বেশি ইস্ট্রোজেন নিঃসরণের ফলে কোনো কোনো ধরনের ক্যান্সার হতে পারে, বিশেষত যদি:

- তার 12 বছর বয়সের আগে প্রথম ঋতুস্রাব হয়ে থাকে।
- তার 55 বছর বয়সের পরে রজোনিবৃত্তি ঘটে।
- তিনি কখনও গর্ভবতী না হয়ে থাকেন অথবা সন্তানের জন্ম না দেন।
- তার গর্ভধারণে সমস্যা হয়ে থাকে।
- তিনি মেনোপজের জন্য প্রোজেস্টেরন ছাড়া ইস্ট্রোজেন নিয়েছেন।

অন্য কোনো ঝুঁকি আছে কি?

একজন মহিলার এই ক্যান্সারগুলির কোনো একটি হওয়ার ঝুঁকি বেশি হবে যদি:

- তাঁর ওজন বেশি হয়।
- তাঁর HPV থাকে, এটি একটি সাধারণ সংক্রমণ যা যৌন সংগমের সময় ত্বক থেকে ত্বকে সংক্রামিত হয়।
- তাঁর ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ অথবা পিত্তথলির রোগ থাকে।
- তাঁর জরায়ু অথবা ডিম্বাশয়ের কোনো সমস্যা থাকে।
- তাঁর অন্য কোনো ধরনের ক্যান্সার হয়ে থাকে অথবা ক্যান্সারের পারিবারিক ইতিহাস থাকে।

অন্য যে কাজগুলি একজন মহিলা করতে পারেন যাতে তাঁর কোনো কোনো ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি থাকে। উদাহরণস্বরূপ যদি:

- তিনি ধূমপায়ী হন।
- তাঁর একাধিক যৌনসঙ্গী থাকে।
- তাঁর এমন একজন যৌনসঙ্গী থাকে যিনি অনেক সঙ্গীর সঙ্গে যৌন সংগমে লিপ্ত হন।

আপনার যা জানা প্রয়োজন তা জানতে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনি কোন্ কোন্ বিষয়ের প্রতি নজর রাখবেন?

আপনার শরীরের জন্য কী স্বাভাবিক তা জানুন।

নিম্নলিখিত কোন লক্ষণের জন্য সাবধান হন। আপনার ডাক্তারকে বলুন যদি আপনার:

- যোনি থেকে অস্বাভাবিক রক্তপাত, স্পট অথবা স্রাব হয়।
- তলপেটে ব্যথা বা খিল থাকে যা কমে না।
- না খেলেও পেট ভরে আছে মনে হয়।
- বিনা চেষ্টায় ওজন বাড়ে অথবা কমে।

অন্যান্য রোগলক্ষণও আছে।

আপনার ডাক্তারকে দেখান যদি আপনার:

- পেটফাঁপা মনে হয় অথবা পেট বড় হয়ে যায়।
- পেটে ব্যথা অথবা বমিবমি ভাব থাকে যা কমে না।
- যৌন সংগমের সময় অথবা তার পরে ব্যথা অথবা রক্তপাত হয়।
- এখনই বা খুব ঘন ঘন মূত্রত্যাগের প্রয়োজন হয়।

এই লক্ষণগুলি অন্য কোনো কারণেও দেখা দিতে পারে। নিশ্চিত হওয়ার জন্য আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। অপেক্ষা করবেন না। আপনার স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি পরিবর্তন আনতে পারেন!

এই ক্যান্সারগুলি থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনি অনেক কিছু করতে পারেন।

- আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন কত ঘন ঘন আপনার চেক-আপ করানো উচিত।
- 21 বছর বয়সে আপনার প্রথম প্যাপ টেস্ট এবং শ্রোণিদেশের পরীক্ষা করান।
- জরায়ুমুখের ক্যান্সারের জন্য স্ক্রিন করান:
 - আপনার বয়স 21 থেকে 65-র মধ্যে হলে প্রতি 3 বছর অন্তর প্যাপ টেস্ট করান।
 - অথবা, 30 বছর বয়স থেকে, প্রতি 5 বছর অন্তর HPV পরীক্ষার সাথে একটি প্যাপ টেস্ট করান।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল নিয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা করুন। যদি প্রয়োজন হয় তাহলে চিকিৎসা পরবর্তী সেবা অথবা পরীক্ষা অবশ্যই করাবেন।

আপনি নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারেন।

- আপনার শরীরের জন্য কী স্বাভাবিক তা জানুন।
- HPV প্রতিরোধক টিকা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
- ধূমপান বন্ধ করুন অথবা ওই অভ্যাসটি শুরু করবেন না।
- স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য খান এবং সুস্থ ওজন বজায় রাখুন।
- যদি আপনার ডায়াবেটিস অথবা উচ্চ রক্তচাপ থাকে, তাহলে ওষুধ খান।
- এমন একজন ব্যক্তির সঙ্গেই যৌন সংগম করুন যিনি শুধু আপনার সঙ্গেই যৌন সংগমে লিপ্ত হন।

ক্যান্সার পাওয়া গেলে কী হবে?

এই ক্যান্সারের চিকিৎসার অনেক উপায় আছে। যত শীঘ্র চিকিৎসা করানো যায় ততই ভালো।

- আরও জানার জন্য আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।
- যদি কোনো রোগলক্ষণ থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করুন।
- আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

নিজের এবং আপনার ভালোবাসার মানুষদের জন্য নিজের যত্ন নিন!

আরও জানতে দেখুন:

- U.S. Preventive Services Task Force
www.uspreventiveservicestaskforce.org
- CDC Inside Knowledge Campaign
www.cdc.gov
- National Cancer Institute
www.cancer.gov/cancer
- National Library of Medicine
www.ncbi.nlm.nih.gov