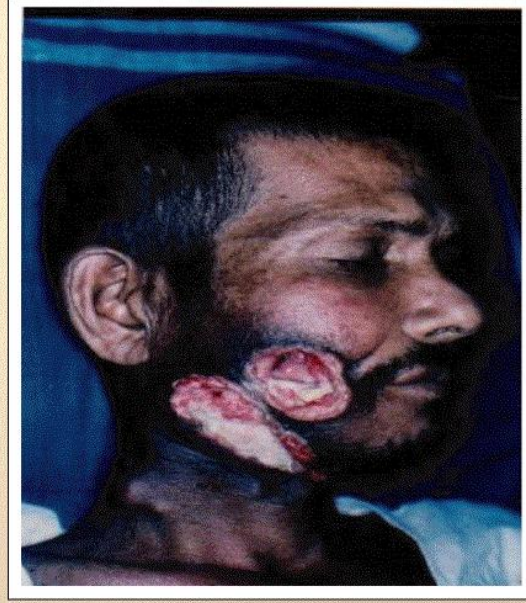


ক্যান্সার : একটি ঘাতক ব্যাধি

সচেতন হউন - ক্যান্সার প্রতিরোধ করুন



ক্যান্সার প্রতিরোধের সহজ উপায় :

- চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করুন, শাকসব্জি ও ফলমূল বেশী বেশী খান
- তামাক জাতীয় দ্রব্য (যেমন : জর্দা, তামাক, খৈনি, নসি়, গুল ইত্যাদি) বর্জন করুন
- নিয়মিত শরীর চর্চা বা ব্যায়াম করুন

কারিগরি সহায়তায় :



ঈশাখাঁ কনসালটিং ফার্ম



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

ক্যান্সার : একটি ঘাতক ব্যাধি

সচেতন হউন - ক্যান্সার প্রতিরোধ করুন

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে বাংলাদেশে প্রতিবছর ২ লক্ষ মানুষ ক্যান্সারে আক্রান্ত হয় এবং দেড় লক্ষ মানুষ মৃত্যুবরণ করে। আইসিডিডিআর,বি পরিচালিত ২০১০ সালের এক জরিপে প্রাপ্ত উপাত্ত অনুযায়ী ২১% মাতৃমৃত্যুর কারণ ক্যান্সার। বাংলাদেশে বর্তমানে প্রায় ১০ লক্ষ মানুষ ক্যান্সারে আক্রান্ত। এদের বেশির ভাগ ফুসফুস, স্তন ও জরায়ুর ক্যান্সারে আক্রান্ত। এ অবস্থা চলতে থাকলে ২০৩০ সালের মধ্যে ক্যান্সারে মৃত্যুহার ১২.৭%-এ দাঁড়াবে। বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের অধীনে ২০০৮ সালে জাতীয় ক্যান্সার নিয়ন্ত্রণ কৌশল ২০০৯-২০১৫ (National Cancer Control Strategy ২০০৯-২০১৫) প্রণয়ন করা হয়। স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো ক্যান্সার প্রতিরোধে জনগণের মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে প্রতিবছর বিশেষ প্রচারক্রিয়ান আয়োজন করেছে। ৪০% ক্যান্সার রোগ অভ্যাস পরিবর্তনের মাধ্যমে প্রতিরোধ করা যায়।

ক্যান্সার প্রতিরোধের সহজ উপায়

- ▶ চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করে অধিক পরিমাণে শাকসব্জি ও ফলমূল খান
- ▶ ধূমপান, জর্দা, তামাক, খৈনি, গুল ইত্যাদি সম্পূর্ণভাবে বর্জন করুন
- ▶ শরীর ও মনের পরিচ্ছন্নতা, পবিত্রতা ও শ্রমশীলতা বজায় রাখুন

ক্যান্সারের সাধারণ লক্ষণ

- ▶ খুসখুসে কাশি বা গলার ভাঙা স্বর ▶ অস্বাভাবিক রক্ত ক্ষরণ ▶ সহজে ভাল হচ্ছে না এমন ক্ষত ▶ কাশির সাথে রক্ত আসা
- ▶ স্তনে বা শরীরের অন্য কোথাও চাকা বা পিণ্ডের মত অনুভব হওয়া ▶ খাবার গিলতে অসুবিধা ▶ খাবার হজম না হওয়া ▶ শরীরের ওজন কমে যাওয়া
- ▶ মলমূত্র ত্যাগের অভ্যাসের পরিবর্তন ▶ শরীরে তিল বা আঁচিল উঠা বা এ জাতীয় লক্ষণীয় পরিবর্তন দেখা দেয়া

যাদের ফুসফুসের ক্যান্সার বেশি হয়

- ▶ যারা ধূমপান করেন বা ধূমপানকারীদের সাথে কসবাস করেন ▶ যারা ক্যামিক্যালস-এর কারখানায় কাজ করেন
- ▶ যারা জর্দা, তামাক, খৈনি, গুল ইত্যাদি ব্যবহার করেন

ফুসফুসের ক্যান্সার প্রতিরোধ করার উপায়

- ▶ ধূমপানের কুফল সম্পর্কে জনগণকে সচেতন করে তোলা ▶ ধূমপান ছেড়ে দিলে ফুসফুসের ক্যান্সার হওয়ার প্রবণতা বহুলাংশে কমে যাবে

যাদের স্তন ক্যান্সার বেশি হয়

- ▶ শরীরে বেশি মোটা এবং ওজন বেশি হলে ▶ তেল ও চর্বিযুক্ত খাবার বেশি খেলে ▶ বেশি বয়সে গর্ভ ধারণ করলে
- ▶ ধূমপান, জর্দা, তামাক, খৈনি, গুল ইত্যাদি ব্যবহার করলে ▶ যাদের কখনো স্তন্যন হয় নি ▶ স্তন্যনকে বুকের দুধ না খাওয়ালে
- ▶ পরিবারে মা, বোন বা রক্তের সম্পর্কিত কারো স্তন ক্যান্সারের ইতিহাস থাকলে

স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধ করার উপায়

- ▶ বেশি করে শাকসব্জি খাওয়া ▶ চর্বিযুক্ত খাবার বর্জন করা ▶ ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা ▶ সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা
- ▶ বিড়ি, সিগারেট, তামাক, জর্দা ইত্যাদি না খাওয়া ▶ প্রতিমাসে মাসিক হওয়ার পরের দিন নিজের স্তন নিজে পরীক্ষা করা
- ▶ স্তনে যেকোনো পরিবর্তন দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া।

যাদের জরায়ুর ক্যান্সার বেশি হয়

- ▶ কম বয়সে বিয়ে হলে (বাদ্যবিবাহ) ▶ অধিক সংখ্যক সন্তান জন্ম দিলে ▶ ধূমপান করলে ▶ যৌনসঙ্গে আঁচিল হলে
- ▶ নিজের অথবা স্বামীর একাধিক যৌনসঙ্গী থাকলে ▶ এইচআইভি সংক্রমিত হলে

জরায়ুর ক্যান্সার প্রতিরোধ করার উপায়

- ▶ খুব কম বয়সে বিয়ে না দেওয়া ▶ অল্পসংখ্যক বাচ্চা নেওয়া ▶ মাসিকের কোনো সমস্যা দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া
- ▶ বছরে একবার স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ দ্বারা পরীক্ষা করা ▶ প্রতি তিনবছরে একবার প্যাপ টেস্ট করা। প্যাপ টেস্টে সন্দেহজনক কিছু পাওয়া গেলে সাথে সাথে চিকিৎসা করা।

যাদের ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার বেশি হয়

- ▶ যাদের কখনো স্তন্যন হয় নি ▶ যাদের ৩০ বছর বয়সের পর প্রথম স্তন্যন হয়েছে ▶ যেসব নারীর ৫০ বছর বয়সের পর মাসিক বন্ধ হয়েছে
- ▶ কেশের কারো ডিম্বাশয়, স্তন, বৃহদন্ত্র বা গর্ভাশয়ের ক্যান্সার হয়ে থাকলে।

ক্যান্সার নিয়ন্ত্রণ এককভাবে কোনো ব্যক্তি, সংস্থা, প্রতিষ্ঠান বা সরকারের পক্ষেও সম্ভব নয়। এজন্য প্রয়োজন সামাজিক আন্দোলন। এই আন্দোলনে সরকারের স্বাস্থ্য বিভাগের পাশাপাশি অন্যান্য বিভাগ, জনপ্রতিনিধি, বুদ্ধিজীবী, গণমাধ্যম, শিক্ষক, ধর্মীয় নেতা, ছাত্র, সামাজিক সংগঠন, এনজিও, পেশাজীবীসহ সর্বস্তরের মানুষের অংশগ্রহণ প্রয়োজন। ক্যান্সার প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে গণসচেতনতা বৃদ্ধির এই প্রচেষ্টায় সকলে এগিয়ে আসবেন বলেই আমাদের প্রত্যাশা।

কারিগরি সহায়তায় :



ঈশাখা কনসাল্টিং ফর্ম



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়