ব্রেস্ট ক্যানসার: সতর্কতা, চিকিৎসা ও জীবনচর্যা

অক্টোবরে পালিত হল ‘ব্রেস্ট ক্যানসার অ্যাওয়ারনেস মান্থ’। কখন সতর্ক হবেন? চিকিৎসার উপায়ই বা কী? ব্রেস্ট কনজ়ারভেশন সম্ভব? জীবনযাত্রায় কী কী নিয়ম মেনে চলবেন? সব কিছুর উত্তর দিলেন বিশেষজ্ঞরা। লিখছেন মধুরিমা সিংহ রায় ও সংবেত্তা চক্রবর্তী।

ব্রেস্ট ক্যানসার— নামটাই আতঙ্ক ছড়িয়ে দিতে যথেষ্ট যে কারও মনে। পশ্চিমবঙ্গে প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী, মহিলাদের যত ধরনের ক্যানসার হয়, তার মধ্যে ব্রেস্ট ক্যানসারের হার সবচেয়ে বেশি। কিন্তু ভয় পেয়ে গেলে তো অসুখটাকেই জিতিয়ে দেওয়া হল! সময়ে সতর্ক হলে, চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চললে এবং রোজকার জীবনে সাধারণ কিছু নিয়ম মেনে চললে ব্রেস্ট ক্যানসারের মোকাবিলা করা কঠিন কাজ নয়! ব্রেস্ট ক্যানসার সংক্রান্ত যাবতীয় প্রশ্নের উত্তর রইল এবারের আলোচনায়।

ব্রেস্ট ক্যানসারের ডায়াগনোসিস ও চিকিৎসার পদ্ধতি নিয়ে জানাচ্ছেন ক্লিনিক্যাল

অঙ্কোলজিস্ট ডা. অনিমেষ সাহা।

কখন সতর্ক হবেন?

ব্রেস্টে কোনও রকম অস্বাভাবিকতা মনে হলে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। ব্রেস্টে কোনও লাম্প, রং পরিবর্তন বা লালচেভাব, নিপলের আকার বা রঙে পরিবর্তন, আন্ডারআর্ম বা হাত ফুলে যাওয়া ইত্যাদি অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ। এ রকম উপসর্গ থাকলে ক্লিনিক্যাল ডায়াগনোসিসের পরে ম্যামোগ্রাফি বা ব্রেস্টের আলট্রাসাউন্ড করতে বলা হয়। প্রয়োজনে এমআরআই-ও করতে বলা হতে পারে। বায়োপসি স্যাম্পল থেকে কিছু মলিকিউলার মার্কার বের করেন ডাক্তারেরা। ক্যানসার অন্য জায়গায় ছড়িয়েছে কিনা জানতে গেলে সিটি স্ক্যান করার পরামর্শ দেওয়া হয়। সাধারণত ডায়াগনোসিস এভাবেই করা হয়। তবে উপসর্গ থাকলে তো একরকম, কিন্তু অনেকেরই উপসর্গ সে রকম থাকে না। প্রাথমিক পর্যায়ে ব্রেস্ট ক্যানসার ধরা না পড়ার অন্যতম কারণও এটিই। এখানেই আসে স্ক্রিনিংয়ের প্রসঙ্গ। আর্লি স্টেজে ধরা পড়লে চিকিৎসাও হবে দ্রুত, আর সেরে ওঠার সম্ভাবনাও বেশি। ভারতে এখনও পর্যন্ত কোনও জাতীয় স্তরের স্ক্রিনিং পলিসি নেই। ইংল্যান্ডে ৫০-এর উপর বয়সিদের তিনবছর অন্তর ম্যামোগ্রাম করানো হয়। পরিবারে কারও ব্রেস্ট ক্যানসার থাকলে মোটামুটি ৪০-এর কোঠায় পৌঁছলেই বছরে একবার ম্যামোগ্রাম করিয়ে নিন। যাঁদের পরিবারে পজ়িটিভ মিউটেশন আছে, তাঁদের আশঙ্কা বেশি। এঁদের আরও কম বয়স থেকেই স্ক্রিনিং করতে হবে, ২০-৩০ বছর বয়স থেকেই। ৪০ বছরের কমে ম্যামোগ্রাম সাধারণত রেকমেন্ড করা হয় না, ডেন্স ব্রেস্ট থাকার কারণে। এঁদের ক্ষেত্রে ব্রেস্টের এমআরআই-এর পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। তবে পরিবারে ক্যানসারের ইতিহাস না থাকলে অযথা আতঙ্কিত হওয়ার প্রয়োজন নেই। কিন্তু সেলফ ব্রেস্ট এগজ়ামিনেশন আর ডাক্তারের পরামর্শে স্ক্রিনিং করলে সাবধানে থাকা যায়।

উপসর্গ থাকলে তো একরকম, কিন্তু অনেকেরই উপসর্গ সে রকম থাকে না। প্রাথমিক পর্যায়ে ব্রেস্ট ক্যানসার ধরা না পড়ার অন্যতম কারণও এটিই। এখানেই আসে স্ক্রিনিংয়ের প্রসঙ্গ। আর্লি স্টেজে ধরা পড়লে চিকিৎসাও হবে দ্রুত, আর সেরে ওঠার সম্ভাবনাও বেশি।

চিকিৎসা কীভাবে হবে?

ব্রেস্ট ক্যানসারকে মূলত চারটি স্টেজে ভাগ করা হয়। কিন্তু চিকিৎসার নিরিখে ক্যানসারকে তিন স্টেজে ভাগ করা যায়: আর্লি স্টেজ, লোকালি অ্যাডভান্সড স্টেজ ও মেটাস্টেটিক স্টেজ বা অ্যাডভান্সড স্টেজ। আর্লি স্টেজে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সার্জারি করা হয়। সার্জারি করে কিছু ক্ষেত্রে পুরো ব্রেস্টকে টিউমার-সহ বাদ দেওয়া হয়, কিছু ক্ষেত্রে আবার শুধু টিউমারটিকেই বাদ দিতে হয়। ফলাফল দুই ক্ষেত্রেই প্রায় সমান-সমান। সার্জারির পরবর্তী সিদ্ধান্ত বায়োপসির ফাইনাল রিপোর্ট আসার পরেই নেওয়া হয়। আর্লি স্টেজে অনেক ক্ষেত্রে রোগীর কেমোথেরাপি না-ও লাগতে পারে। কখনও-কখনও রোগীর অ্যান্টিবডি ট্রিটমেন্ট লাগে, কখনও বা হরমোন থেরাপিও লাগতে পারে।

কেমোথেরাপি, রেডিয়োথেরাপি, হরমোন থেরাপি বা অ্যান্টিবডি ট্রিটমেন্ট, কোনটার প্রয়োজন তা বায়োপসির ফাইনাল রিপোর্ট আসার পরেই সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। সার্জারির পরে নির্দিষ্ট সময় অন্তর ফলো আপ করতে হবে। এবার আসি, লোকালি অ্যাডভান্সড ব্রেস্ট ক্যানসারের চিকিৎসার প্রসঙ্গে। চেস্ট ওয়াল, স্কিন বা আন্ডারআর্মে ছড়িয়ে গেলে রোগীকে সাধারণত কেমোথেরাপি বা কেমোথেরাপি ও অ্যান্টিবডি ট্রিটমেন্ট একসঙ্গে দেওয়া হয়। টিউমারের আকার ছোট হয়ে গেলে সার্জারির কথা ভাবা হয়। তারপর রেডিয়োথেরাপি, হরমোন থেরাপি ও অ্যান্টিবডি ট্রিটমেন্ট দেওয়া হতে পারে, ডাক্তারের পরামর্শ সাপেক্ষে। অ্যাডভান্সড স্টেজে ক্যানসার কিয়োরেবল নয়। এই পর্যায়ে মূল উদ্দেশ্যই থাকে ক্যানসারকে নিয়ন্ত্রণ করা।

যোগাযোগ: ০৩৩২৩২০২১২২, ৩০৪০

ব্রেস্ট কনজ়ারভেশন সার্জারি হতে পারে ব্রেস্ট ক্যানসারের চিকিৎসার অন্যতম স্তম্ভ? কারাই বা করতে পারেন এটি? জানাচ্ছেন সিনিয়র সার্জিক্যাল অঙ্কোলজিস্ট ডা. শুভদীপ চক্রবর্তী।

সেলফ ব্রেস্ট এগজ়ামিনেশন

২০ বছরের উপরে যে কোনও মহিলা সেলফ ব্রেস্ট এগজ়ামিনেশন করুন। পিরিয়ডসের শেষ দিনের চার-পাঁচদিন পর থেকে এগজ়ামিনেশন করুন। পোস্ট মেনোপজ়াল মহিলারা মাসে একটি নির্দিষ্ট দিন ঠিক করুন, সেই দিনেই সেলফ এগজ়ামিনেশন করবেন। আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে কলার বোনের নীচের অংশ থেকে নিজের স্তন পরীক্ষা করুন। ত্বকে কোনও পরিবর্তন হচ্ছে কিনা, ডাইলিউটেড ভেনস আছে কি না, নিপলে কোনও পরিবর্তন বা ডিসচার্জ হচ্ছে কি না বা একটি স্তনের আকার অন্যটির চেয়ে বেড়ে যাচ্ছে কি না, দেখে নিন। আন্ডারআর্মেও কোনও সোয়েলিং থাকলে সতর্ক হতে হবে। হাতের তালুতে তেল বা সাবান লাগিয়ে দুই দিকেই মাসাজ করুন সার্কুলার মুভমেন্টে, তা হলেই বুঝতে পারবেন কোনও সমস্যা আছে কিনা। তবে এটাও মনে রাখতে হবে, ১০ জনের মধ্যে ন'জনের ব্রেস্ট সোয়েলিংই বিনাইন। পরিবারের কোনও সদস্যের যে বয়সে ব্রেস্ট ক্যানসার ধরা পড়েছিল তার অন্তত দশ বছর আগে সতর্ক হতে হবে। তবে পরিবারে ব্রেস্ট ক্যানসার থাকলেই যে আপনারও হবে তা নয়। তাই অযথা ভয় না পেয়ে সতর্ক হওয়া জরুরি।

ব্রেস্ট কনজ়ারভেশন কী?

বর্তমানে ৩০-৪০ বছর বয়সিদের মধ্যে ব্রেস্ট ক্যানসারের সংখ্যা বাড়ছে। আর বড় শহরের মহিলারাই আক্রান্ত হচ্ছেন বেশি। এর কারণ অবশ্যই জীবনযাত্রায় গলদ। ওবিসিটি, ডায়েট, অ্যালকোহল, ব্রেস্টফিডিং না করানো ইত্যাদি। ব্রেস্ট ক্যানসারের কথা বললেই মাসটেক্টমির কথা মনে হয়। অনেকে ধরেই নেন, ব্রেস্ট ক্যানসার মানেই বোধহয় পুরো ব্রেস্ট বাদ দিতে হবে, জটিল সার্জারি করতে হবে। ক্যানসার-সার্জারির ইতিহাসের দিকে চোখ রাখলেও দেখা যাবে একদম গোড়ার দিকে উইলিয়াম হলস্টেডের র‍্যাডিক্যাল মাসটেক্টমিই ছিল ব্রেস্ট ক্যানসারের অন্যতম চিকিৎসা। এক্ষেত্রে লিম্ফ নোডস-সহ পুরো ব্রেস্টই বাদ দিয়ে দেওয়া হত, কোনও রিকনস্ট্রাকশন

সার্জারিও করা হত না। রোগী অনেকসময়েই সেপ্টিসেমিয়াতে মারা যেতেন। এরপরে আসে মডিফায়েড র‍্যাডিক্যাল মাসটেক্টমি। ব্রেস্ট টিসু, ব্রেস্ট স্কিন ও আন্ডারআর্মের লিম্ফ নোডস বাদ দেওয়া হত। কিন্তু ব্রেস্ট বাদ যাওয়ার কারণে একজন মহিলার কাছে এটিও যথেষ্ট ডিপ্রেসিং অভিজ্ঞতা ছিল! আর একইসঙ্গে হাতেও সোয়েলিং ইত্যাদি নানা সমস্যা হত। এখান থেকেই ডাক্তাররা ভাবতে শুরু করলেন ব্রেস্ট কনজ়ারভেশনের কথা। শুধু টিউমারটুকুই বাদ দিতে হবে এক্ষেত্রে, আর ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশনও করতে হবে সার্জারির পরে। বর্তমানে একেবারে মিনিম্যাল সার্জারি করে টিউমার বাদ দেওয়া হয়। ব্রেস্টে যে ক্যাভিটি হবে, তা অঙ্কো-প্লাস্টিসার্জারির মাধ্যমে মেরামত করা হয়। ছোট টিউমারের ক্ষেত্রে অঙ্কোপ্লাস্টি সার্জারি ওয়ান-এর মাধ্যমে আশপাশের ব্রেস্ট টিসুকে মোবিলাইজ় করে ক্যাভিটি ভরে দেওয়া হয়। বড় টিউমারের ক্ষেত্রে অঙ্কোপ্লাস্টি টু-এর ক্ষেত্রে শরীরের অন্য অংশের মাংসপেশি তুলে ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাক্ট করা হয়। আগে ক্যানসারের সার্জারি মানেই আন্ডারআর্মের লিম্ফ নোডস বাদ দিয়ে দিতেন অনেকে। হয়তো দেখা গেল সেই জায়গায় টিউমার ছড়ায়নি! কিন্তু লিম্ফ নোডস বাদ দেওয়ার ফলে অনেক রোগীর নার্ভের সমস্যাও হয়ে যেত। এখন সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসির মাধ্যমে বোঝা যায় আদৌ টিউমারটি ছড়িয়েছে কি না।

রেডিয়েশন মাস্ট!

ব্রেস্ট কনজ়ারভেশনের ক্ষেত্রে যেহেতু ব্রেস্ট টিসু থেকে যায়, তাই ওই টিসুতে যাতে ক্যানসার আবার ফিরে না আসে তাই রেডিয়েশন দিতে হয়। রেডিয়েশন না নিলে কিন্তু চিকিৎসা অসম্পূর্ণ থাকবে। আসলে, ছোট টিউমারের ক্ষেত্রে ব্রেস্ট কনজ়ারভেশন সার্জারিতেই কাজ হয়ে যেতে পারে, এই অপশনটি ডাক্তার ও রোগীদের ভেবে দেখা প্রয়োজন।

কারা করতে পারবেন এই সার্জারি

- আর্লি স্টেজ ক্যানসার অর্থাৎ স্টেজ ওয়ান বা টু-এর ক্ষেত্রে এই সার্জারি প্রযোজ্য। টিউমার লোকালি অ্যাডভান্সড না হলেই এটি সম্ভব।
- ব্রেস্টে একাধিক টিউমার থাকলে সম্ভব নয়।
- সাধারণত পাঁচ সেন্টিমিটারের কম আয়তনের টিউমারের ক্ষেত্রেই এই সার্জারি করা হলেও চেহারার উপরেও তা নির্ভর করে। একজন রোগা মহিলার ক্ষেত্রে পাঁচ সেন্টিমিটার অনেকটা বড় টিউমার, ওবিস মহিলার ক্ষেত্রে তা তুলনায় ছোট। তাই তা ব্যক্তিবিশেষের উপর নির্ভর করে।
- যাঁদের BRCA জিন পজ়িটিভ, তাঁদের ক্ষেত্রে ব্রেস্ট কনজ়ারভেশন করা যাবে না। শরীরে কানেক্টেড টিসু ডিজ়অর্ডার থাকলেও করা যাবে না।
- বয়স খুব একটা পার্থক্য গড়ে না। সাধারণত, অনেকেই ধরে নেন বয়স হয়ে গেলে

ব্রেস্টের কী প্রয়োজন! ব্রেস্ট কিন্তু শুধু সেক্সুয়াল অবজেক্ট নয়। একজন সত্তরোর্ধ্ব মহিলার ব্রেস্ট কনজ়ারভেশন হলেও কিন্তু তিনি অনেক বেশি ‘এমপাওয়ার্ড’ বোধ করবেন।

সার্জারির পরে কী করবেন

সার্জারির পরে বিভিন্ন পরীক্ষা করে দেখা হয় রোগী হরমোন সেনসিটিভ কিনা। ফাইনাল বায়োপসি রিপোর্টের ভিত্তিতে ডাক্তার ঠিক করে দেবেন রোগীর কেমোথেরাপি লাগবে কিনা। সেক্ষেত্রে আগে কেমোথেরাপি দিয়ে তারপর রেডিয়েশন দেওয়া হয়। মনে রাখতে হবে, রেডিয়েশন দিলেই ক্যানসারের আশঙ্কা শূন্য হয়ে যায় না, তবে আশঙ্কা কমে অনেকটাই। ব্রেস্ট কনজ়ারভেশনের ব্যাপারটা ভাল করে বুঝে তারপরেই এগোবেন। অনেকেরই ভুল ধারণা থাকে, পুরো ব্রেস্ট বাদ না দিলে বোধ হয় ক্যানসার থেকে যাবে! সচেতনতা এখনও অনেকটাই কম এব্যাপারে। আর অঙ্কোপ্লাস্টি যিনি করবেন, তাঁকেও দক্ষ হতে হবে। সাধারণভাবে বলা হয়, সার্জারির পরে ব্রেস্ট ঘষবেন না। এই সার্জারির সবচেয়ে বড় পজ়িটিভ দিক হল একজন মহিলা মানসিকভাবে ভেঙে পড়েন কম।

যোগাযোগ: ৯৩৩০১৭৯৪৪১, info@drsuvadipchakrabarti.com

হেলদি ব্রেস্টের ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সঠিক জীবনচর্যাও। কী করবেন, কী করবেন না— জানাচ্ছেন কনসালট্যান্ট সার্জিক্যাল অঙ্কোলজিস্ট ডা. গৌতম মুখোপাধ্যায়।

ভুলগুলো ঠিক করে নিন

ব্রেস্ট ক্যানসার নিঃসন্দেহে মহিলাদের মধ্যে সবচেয়ে কমন ক্যানসার। ‘প্রোফাইল অফ ক্যানসার অ্যান্ড রিলেটেড ফ্যাকটর্স, ওয়েস্ট বেঙ্গল (২০২১)’ অনুযায়ী, মহিলাদের যে পাঁচটি অঙ্গে ক্যানসারের আশঙ্কা সবচেয়ে বেশি, তার মধ্যে এক নম্বরে রয়েছে ব্রেস্ট। মহিলাদের যত ধরনের ক্যানসার হয়, তার প্রায় এক-চতুর্থাংশই ব্রেস্ট ক্যানসার। ফলে ব্রেস্ট ক্যানসারকে সাধারণ মানুষ খুব আতঙ্কের চোখে দেখেন। জীবনচর্যা নিয়ে কিছু বলার আগে এটা বলব, যে ভয় পাবেন না। ঠিক সময় ডায়াগনোসিস হলে ব্রেস্ট ক্যানসারের সঠিক চিকিৎসায় কোনও অসুবিধা হয় না। তাই নিয়মিত সেল্‌ফ-এগজ়ামিনেশন করুন।

ব্রেস্ট ক্যানসারের একটা বিরাট কারণ হল জেনেটিক ফ্যাক্টর। পূর্ববর্তী প্রজন্মে যদি কারও ওভারি বা ব্রেস্টে ক্যানসার হয়ে থাকে, তা হলে পরবর্তী প্রজন্মের ব্রেস্ট ক্যানসারের আশঙ্কা মার্জিনালি হলেও বেশি। এঁদের অত্যন্ত সচেতন থাকাটা তাই জরুরি। অন্তত তিরিশ বছর বয়সের পর থেকে এঁদের নিয়মিত সেল্‌ফ-এগজ়ামিনেশন করাতেই হবে।

এবার আসা যাক জীবনচর্যার প্রসঙ্গে।

‘প্রোফাইল অফ ক্যানসার অ্যান্ড রিলেটেড ফ্যাকটর্স, ওয়েস্ট বেঙ্গল (২০২১)’ অনুযায়ী, মহিলাদের যে পাঁচটি অঙ্গে ক্যানসারের আশঙ্কা সবচেয়ে বেশি, তার মধ্যে এক নম্বরে রয়েছে ব্রেস্ট। মহিলাদের যত ধরনের ক্যানসার হয়, তার প্রায় এক-চতুর্থাংশই ব্রেস্ট ক্যানসার।

লাইফস্টাইলে খুব সাধারণ কিছু ভুল কিন্তু ব্রেস্ট ক্যানসারের আশঙ্কা কয়েক গুণ বাড়িয়ে দিতে পারে। কী সেই ভুলগুলো?

অতিরিক্ত ফ্যাটি ফুড খাওয়া: অনেক মহিলাই নিয়মিত খুব চর্বিযুক্ত খাবার খেতে অভ্যস্ত। এঁদের কিন্তু ব্রেস্ট ক্যানসারের আশঙ্কা অনেকটাই বেড়ে যায়। কারণ ব্রেস্ট ক্যানসারের একটা বড় কারণ হল ওবিসিটি। বিভিন্ন লাইফস্টাইল ডিজ়িজ়ের যা অন্যতম কারণ। ওবিসিটি শুধু ব্রেস্ট ক্যানসার নয়, মহিলাদের ওভারিয়ান এবং ইউটেরাসে ক্যানসারের ভয়ও অনেকটা বাড়িয়ে দেয়।

শরীরচর্চা না করা: অনেক মহিলাই এক্সারসাইজ় করেন না বা কোনও শারীরিক পরিশ্রম করেন না। অনেক মহিলা এমন রয়েছেন, যাঁরা অত্যন্ত প্রয়োজন ছাড়া বাড়ি থেকেই বেরতে চান না। ফলে তাঁদেরও সেভাবে শারীরিক পরিশ্রম করা হয়ে ওঠে না। এগুলো সবই কিন্তু ওবিসিটির দিকে নিয়ে যায় যে কোনও মানুষকে, যার ফলে ব্রেস্ট ক্যানসার হতে পারে।

ধূমপান এবং মদ্যপান: এই দুটোই যে সাধারণভাবে ক্যানসারের আশঙ্কা তৈরি করতে পারে, তা সকলেরই জানা। মহিলাদের ক্ষেত্রে ব্রেস্ট ক্যানসারের এটাও একটা বড় কারণ।

অতিরিক্ত হরমোনাল ওষুধ খাওয়া: অনেক মহিলাই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়াই হরমোনাল ওষুধ খেয়ে নেন যখন তখন। মনে রাখবেন, শরীরে ইস্ট্রোজেন হরমোন যত বাড়ে, ব্রেস্ট ক্যানসারের আশঙ্কাও বাড়ে ততই।

এই কারণগুলো সবই আমাদের জানা। কিন্তু এগুলোকে মিটিয়ে ফেলার মতো সচেতনতা আজও মহিলাদের মধ্যে যতটা প্রয়োজন, সেই পরিমাণে ছড়ায়নি। যদিও ডায়াগনোসিসের ক্ষেত্রে আগের চেয়ে সচেতনতা বেড়েছে অনেক। ‘প্রোফাইল অফ ক্যানসার অ্যান্ড রিলেটেড ফ্যাকটর্স...’এর দেওয়া তথ্য অনুযায়ী, মহিলাদের মধ্যে এখন ব্রেস্ট ক্যানসার আর্লি স্টেজেই (ডাক্তারি পরিভাষায় যেটাকে বলে ‘লোকালাইজ়ড ওনলি’, অর্থাৎ ক্যানসার যখন শুধু ব্রেস্টেই সীমাবদ্ধ রয়েছে) ধরা পড়ে যায় ৭৯ শতাংশ ক্ষেত্রে। ‘ডিসট্যান্ট মেটাস্ট্যাসিস’ অর্থাৎ ক্যানসার যখন ব্রেস্ট ছাড়িয়ে অনেকদূর অবধি ছড়িয়ে পড়েছে, রীতিমতো সিরিয়াস অবস্থা... এই স্টেজে এসে ধরা পড়ে এখন মাত্র তিন শতাংশ ক্ষেত্রে। আর দুইয়ের মাঝামাঝি অবস্থা, যেটাকে ‘লোকো

রিজিওনাল' বলা হয়... সেই স্টেজে গিয়ে ধরা পড়ছে ১৭ শতাংশ ক্ষেত্রে। বোঝাই যাচ্ছে, তার মানে সময় মতো চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়ার হার কতটা বেড়েছে মহিলাদের মধ্যে। এ ছাড়া যেটা করতে হবে, তা হল জীবনচর্যায় ছোট কিছু পরিবর্তন আনা। সেগুলো কী?

- এমন সব খাবার খান, যেগুলো প্রকৃতি থেকে পাই আমরা। অর্থাৎ টাটকা ফল, শাক-সবজি।

সপ্তাহে অন্তত পাঁচ দিন, ৩০ মিনিট করে শরীরচর্চা করুন। তা ছাড়াও ফিজ়িক্যালি অ্যাকটিভ থাকুন। এক জায়গায় বসে থাকবেন না।

- ধূমপান এবং মদ্যপানের কুফল সম্পর্কে আমরা সকলেই ওয়াকিবহাল। ব্রেস্ট ক্যানসারের আশঙ্কাও বেড়ে যায় এর ফলে। তাই এই দুই কুঅভ্যাস ত্যাগ করতে দেরি করবেন না।

যে ওষুধই খান, তার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ অবশ্যই নিন। কোন ওষুধের কী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়, কোনটা আপনার শরীরে কীভাবে কাজ করছে, সেগুলো কিন্তু চিকিৎসকই বুঝবেন, আপনি না। না জেনে ওষুধ খেলে শরীরের অনেক ক্ষতি হয়ে যেতে পারে। বিশেষ করে হরমোনাল পিল্‌স না জেনেবুঝে নিলে ব্রেস্ট ক্যানসারের আশঙ্কা বাড়তে পারে, সে কথা আগেই বলা হয়েছে।

শেষে একটাই কথা বলার। অনেক মহিলাই এখনও ব্রেস্ট ক্যানসারের আশঙ্কা করলেও চিকিৎসকের কাছে যেতে অস্বস্তিবোধ করেন। দয়া করে এই ভুল করবেন না। সেরকম হলে লেডি ডক্টরের কাছে যান, তাতে অস্বস্তি হবে না। কিন্তু ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ফেলে রেখে ক্ষতির আশঙ্কা আরও বাড়িয়ে তুলবেন না।

যোগাযোগ: ৯৮৩১৩৬৯৪২২/
gautam.boc@gmail.com