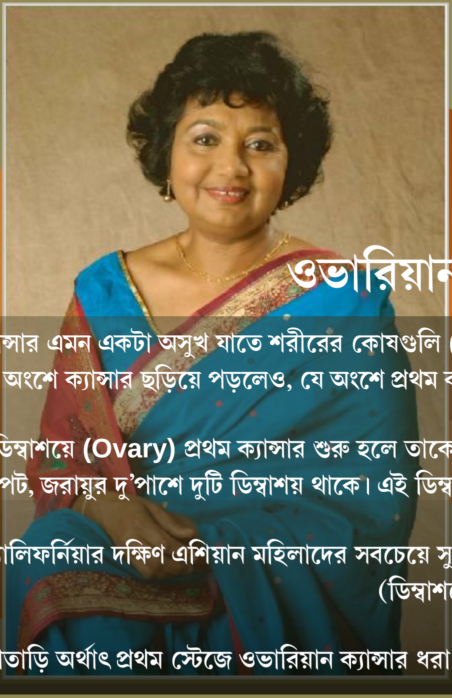
ওভারিয়ান ক্যান্সার



ওভারিয়ান ক্যান্সার কি ?

ক্যান্সার এমন একটা অসুখ যাতে শরীরের কোষগুলি **(Cells)** সীমা ছাড়া ভাবে বাড়তে থাকে। শরীরের অন্যান্য অংশে ক্যান্সার ছড়িয়ে পড়লেও, যে অংশে প্রথম ক্যান্সার শুরু হয় তার নামে ক্যান্সারের নাম দেওয়া হয়।

ডিম্বাশয়ে **(Ovary)** প্রথম ক্যান্সার শুরু হলে তাকে ওভারিয়ান বা ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার বলা হয়। মহিলাদের তলপেট, জরায়ুর দু'পাশে দুটি ডিম্বাশয় থাকে। এই ডিম্বাশয় মহিলাদের শরীরে স্ত্রী হরমোন এবং ডিম্বাণু তেরী করে।

ক্যালিফর্নিয়ার দক্ষিণ এশিয়ান মহিলাদের সবচেয়ে সুপরিচিত পাঁচ প্রকারের ক্যান্সার রোগের একটি ওভারিয়ান (ডিম্বাশয়ে) ক্যান্সার।

তাড়াতাড়ি অর্থাৎ প্রথম স্টেজে ওভারিয়ান ক্যান্সার ধরা পড়লে চিকিৎসা করে সুস্থ হয়ে যাবার ভাল সম্ভাবনা থাকে।

ওভারিয়ান ক্যান্সারের লক্ষণ কি কি ?

ওভারিয়ান ক্যান্সারে আক্রান্ত মহিলারা বলেন যে এ রোগের উপসর্গ একটানা লেগে থাকে এবং এ সব লক্ষণগুলো তাদের শরীরের জন্য স্বাভাবিক নয়। ওভারিয়ান ক্যান্সার ধরা পড়ার (Diagnosisi) ব্যাপারে এসব উপসর্গ কত বেশী আর কত ঘন ঘন হচ্ছে তা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যেসব মহিলার কয়েক সপ্তাহ যাবৎ প্রায় প্রতিদিন এই উপসর্গ থাকে তাদের ডাক্তার, বিশেষত স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞকে দেখানো উচিত। নীচের উপসর্গগুলি সাধারণ মহিলাদের তুলনায় ওভারিয়ান ক্যান্সারে আক্রান্ত মহিলাদের অনেক বেশী দেখা যায়। এই উপসর্গ গুলি হল ঃ

- প্রস্রাবের উপসর্গ (তাড়া বা বারবার প্রস্রাব)
- খেতে অসুবিধা, বা খুব শীঘ্র পেটভরে যাওয়ার অনুভূতি
- ফুলে যাওয়া
- তলপেটে বা পেলভিসে যন্ত্রণা

ওভারিয়ান ক্যান্সারে আক্রান্ত মহিলারা সাধারণতঃ আরো কিছু উপসর্গের কথা বলে থাকেন। তবে যেহেতু এইসব উপসর্গ ওভারিয়ান ক্যান্সারে আক্রান্ত নন এমন সাধারণ মহিলাদের মধ্যেও দেখা যায় তাই এগুলি ওভারিয়ান ক্যান্সার শনাক্তকরায় তেমন কাজে লাগে না। এই উপসর্গ গুলি হল ঃ

- ক্লান্তি
- বদহজম
- পিঠে যন্ত্রণা
- রজঃস্রাবে অস্বাভাবিকতা
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- যৌনসঙ্গমে যন্ত্রণা

উপরে দেওয়া তথ্য ডাক্তারি চিকিৎসা বা পরামর্শের বদলে নয়।

ওভারিয়ান ক্যান্সার কার হতে পারে ?

সব মহিলাদের ওভারিয়ান ক্যান্সার হওয়ার আশঙ্কা থাকলেও অল্পবয়সীদের তুলনায় বয়স্কা মহিলাদের এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশী। যাদের ওভারিয়ান ক্যান্সার হয় তাদের মধ্যে প্রায় 90 শতাংশ মহিলার বয়স 40 বছরের বেশী, আর এর ভেতরেও সবচেয়ে বেশী এই ক্যান্সারে আক্রান্ত হচ্ছেন 55 বছরের বেশী বয়সী মহিলারা।

সাথ (Saath), অর্থাৎ দক্ষিণ এশিয়ার ভাষায় "একসঙ্গে", "যৌথ প্রয়াস" বা "আন্দোলন", দক্ষিণ এশিয়ার মহিলাদের তথ্য, পথনির্দেশ ও সাহায্য দিয়ে ক্যান্সারে সাহায্য করায় অঙ্গীকারবদ্ধ। **সাথ (Saath)** স্বাস্থ্যোন্নতিতেও সাহায্য করে এবং সমাজের স্বাস্থ্যে প্রভাব পড়ছে এমন বিষয়গুলিতে দক্ষিণ এশিয়ানদের অধিবক্তার কাজ করে।

ক্যালিফর্নিয়া ওভারিয়ান ক্যান্সার অ্যাওয়ারনেস প্রোগ্রামের (COCAP) অংশ সাথ(Saath)-এর পরামর্শ ঃ

- ডাক্তার এবং রোগীদের এ রোগের প্রাথমিক লক্ষণ (Early Symptoms) সম্বন্ধে সচেতন করা
- ডাক্তার, নার্স ইত্যাদিকে এ ব্যাপারে শিক্ষা দেওয়া
- এ রোগের চিকিৎসা কি ভাবে করতে হবে সে তথ্য এবং Clinical Trial এর ফলাফল প্রচার করা

সাথ (Saath) বিষয়ে আরো তথ্য জানতে বা ওভারিয়ান ক্যান্সার সচেতনতা বাড়ানোয় অংশ নিতে আমাদের **(866) 459-8474**-এ যোগাযোগ করুন বা **www.saathusa.org** দেখুন।

California Dialogue on Cancer

Together We Build A Healthier Tomorrow

আমি কিভাবে ওভারিয়ান ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারি?

ওভারিয়ান ক্যান্সার আটকানোর কোন উপায় এখনো জানা যায় নি। তবে এগুলি ওভারিয়ান ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কম করতে পারে ঃ

- পাঁচ বছরের বেশী সময় গর্ভরোধক বড়ি খাওয়া।
- টিউবাল লাইগেশন (উভয় নালি বেঁধে দেওয়া), উভয় ডিম্বাশয় ফেলে দেওয়া বা হিস্টেরেক্টমি।
- বাচ্চার জন্ম দেওয়া।

ওভারিয়ান ক্যান্সার তাড়াতাড়ি ধরা পড়ার কোন উপায় (Test) আছে কি?

যে সব মহিলাদের ওভারিয়ান ক্যান্সারের কোন উপসর্গ বা লক্ষণ নেই, তাদের এ রোগ হয়েছে কিনা তা জানার কোন সহজ এবং নির্ভরযোগ্য পরীক্ষা নেই। প্যাপ টেস্টে ওভারিয়ান ক্যান্সার ধরা পড়ে না। কিন্তু এ ব্যাপারে সতর্ক হবার জন্য আপনি নীচে লেখা পদক্ষেপ গুলি নিতে পারেন ঃ

- আপনার শরীরের প্রতি সতর্ক লক্ষ্য রাখবেন, এবং আপনার শরীরের জন্য কি কি স্বাভাবিক তা জেনে রাখবেন।
- আপনার শরীরে যদি এমন কোন লক্ষণ দেখেন যেগুলো ওভারিয়ান ক্যান্সারের লক্ষণের মধ্যে পড়ে এবং যা আপনার জন্য স্বাভাবিক নয়, তা হলে অবশ্যই আপনার ডাক্তারের সঙ্গে এ ব্যাপারে আলোচনা করে নেবেন এবং এসব লক্ষণ ওভারিয়ান ক্যান্সারের জন্য হচ্ছে কিনা তা জেনে নেবেন।

নীচের লক্ষণ বা উপসর্গ গুলো দেখা দিলে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করে নেবেন আপনার রেক্টোভ্যাজাইনাল পেলভিক এক্সাম, ট্রান্সভ্যাজাইনাল আল্ট্রাসাউন্ড অথবা CA-125 রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে কিনা ঃ

- বিনা কারণে ওভারিয়ান ক্যান্সারের কোন উপসর্গ বা লক্ষণ দেখা দিলে। উপরে লেখা পরীক্ষা (Test) গুলো দিয়ে অনেক সময় ওভারিয়ান ক্যান্সার আছে কিনা তা জানা যায়।
- আপনার নিজের স্তন, জরায়ু অথবা মলাশয়ের (Breast, Uterine or Colorectal) ক্যান্সার হয়েছিল কিংবা আপনার কোন ঘনিষ্ঠ আত্মীয়ার ওভারিয়ান ক্যান্সার হয়েছিল।

মহিলাদের ওভারিয়ান ক্যান্সার হওয়ার আশঙ্কা কিভাবে বেড়ে যায়?

আপনার ওভারিয়ান ক্যান্সার হবে কিনা, তা একদম নিশ্চিত ভাবে জানার কোন উপায় নেই। যে সব মহিলাদের এ অসুখ হয়েছে তাঁদের বেশীর ভাগই (High Risk) দলে পড়েন না। তবে কয়েকটা কারণে ওভারিয়ান ক্যান্সারের আশঙ্কা বাড়তে পারে, যেমন যদি ঃ

- আপনি মাঝবয়সী বা বয়স্কা হন।
- আপনার বাবা অথবা মায়ের দিকের কোন ঘনিষ্ঠ আত্মীয়ার ওভারিয়ান ক্যান্সার হয়েছিল।
- আপনার নিজের স্তন, জরায়ু অথবা মলাশয়ের (Breast, Uterine or Colorectal) ক্যান্সার হয়েছিল।
- আপনি পূর্ব ইউরোপীয় ইহুদী (আশকেনাজী) বংশের মহিলা হন।
- আপনার কখনো বাচ্চা হয়নি বা গর্ভবতী হতে বেশ অসুবিধা হয়েছে।
- এন্ডোমেট্রিওসিস থাকে।

ওভারিয়ান ক্যান্সার সম্বন্ধে আরো তথ্য কোথায় পাব?

সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন
1-800-CDC-info
www.cdc.gov/cancer

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট
1-800-4-CANCER
www.cancer.gov

সাথ
(866) 459-8474
www.saathusa.org

California Dialogue on Cancer

Together We Build A Healthier Tomorrow

Proprietary materials: do not duplicate