## ব্রেস্ট ক্যানসার প্রতিরোধ করুন

লাইফ-স্টাইলের পরিবর্তন অন্যান্য অসুখের সঙ্গে সঙ্গে আশঙ্কা বাড়াচ্ছে স্তন ক্যানসারের। পশ্চিমী দুনিয়ার পাশাপাশি আমাদের দেশের শহুরে মেয়েদের মধ্যে ব্রেস্ট ক্যানসার বাড়ছে। শুরুতে চিকিৎসা করলে সহজেই কব্জা করা যায় করাল কর্কটকে, এবিষয়ে সবিস্তার জানালেন অ্যাপোলোগ্লেনেগেলস হাসপাতালের খ্যাতনামা ক্যানসার বিশেষজ্ঞ ডা. প্রসেনজিৎ চট্টোপাধ্যায়।

কর্কট রোগের বিস্তার নিয়ে ভয়ানক চিন্তিত বিশেষজ্ঞরা। কিন্তু শুধু লাইফ স্টাইলকে কাঠগড়ায় তুলে লাভ নেই। প্রাচীন মিশরের ইতিহাসেও এই রোগের উল্লেখ পাওয়া গেছে। এডউইন স্মিথের মালিকানায় থাকা প্যাপিরাসে মোট আটজনের স্তনে বিশেষ ধরনের অর্বুদ বা টিউমারের উল্লেখ পাওয়া গেছে। বলাই বাহুল্য সেই অর্বুদই আসলে মারণ ক্যানসার। সে যুগে এরোগের চিকিৎসার ব্যবস্থা না থাকলেও বিশেষজ্ঞরা অনুমান করেছিলেন যে স্তনের চোট এবং সন্তানকে  দুধ না দেওয়া এই রোগের জন্য দায়ী।

## কিছু পরিসংখ্যান :

আমাদের দেশের প্রতি ১৬ জন মহিলার ১ জন এই রোগের শিকার। আমেরিকায় ব্রেস্ট ক্যানসারের হার তুলনামূলক ভাবে বেশি।  ওদেশে প্রতি ৯ জন মহিলার মধ্যে ১ জন এবং ইউকে তে প্রতি ১০ জনের ১জন এই অসুখের শিকার। বলাই বাহুল্য সংখ্যাটা আগের তুলনায় অনেকটাই বেড়েছে।  একই সঙ্গে সাধারন মানুষের মধ্যে সচেতনতা বাড়ায় রোগ নির্ণয়ও হচ্ছে আগের থেকে বেশি। স্তন ক্যানাসার কিছু কিছু ক্ষেত্রে বংশগতও বটে। ৫ শতাংশ ক্ষেত্রে পারিবারিক ইতিহাস পাওয়া যায়। আমাদের দেশে ৪০ বছর থেকে ৬০ বছর বয়সী মহিলাদের মধ্যে এই অসুখের প্রকোপ বেশি লক্ষ করা যায়। তবে যে কোনও বয়সেই এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। ব্রেস্ট ক্যানসারের ব্যাপারে আরও একটা তথ্য জেনে রাখা ভাল, যে স্টেজ-১ ক্যানসার চিকিৎসা করে প্রায় ১০০ শতাংশ ক্ষেত্রে নিরাময় করা যায়। স্টেজ -২ তে ৬০ শতাংশ, স্টেজ -৩ তে ৩০ শতাংশ। তাই কোনও রকম সন্দেহ হলেই ডাক্তার দেখানো উচিত।

## কেন হয়

বলতে পারেন এটাই হল লাখ টাকার প্রশ্ন। কোনও সুনির্দিষ্ট কারণকে এখনও পর্যন্ত চিহ্নিত করা যায়নি। একাধিক রিস্ক ফ্যাক্টরকে এর জন্য দায়ী করা যায়। এদের মধ্যে অন্যতম হল বয়স, অতিরিক্ত ওজন, সন্তানকে স্তন্যপান না করানো, ফাস্ট ফুড ও অতিরিক্ত ভাজাভুজি খাওয়ার অভ্যাস ইত্যাদি। এছাড়া স্মোকিং , মদ্যপান, স্ট্রেস, বিয়ে ও সন্তান না হওয়া বা বেশি বয়সে সন্তান হওয়া এরকম আরও কিছু কারণ। রোজকার ডায়েটে প্রয়োজনীয় আয়োডিনের অভাব এই রোগের ঝুঁকি বাড়ায়। এছাড়া সহ্যাতিরিক্ত

রেডিয়েশন, নাইট ডিউটি ইত্যাদির  জন্য রাতে ঘুমের ঘাটতি ইত্যাদিও স্তন ক্যানসার ডেকে আনতে পারে। বিআরসিএ-১ এবং বিআরসিএ -২ এই দুটি জিন ব্রেস্ট ও ওভারির ক্যানসার ডেকে আনে। এছাড়া আর্টিফিশিয়াল হরমোন অনেক সময় ব্রেস্ট ও ওভারির ক্যানসার ডেকে আনতে পারে। বিশেষত মেনোপজের পরে হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ায়। এই ব্যাপারে সচেতন থাকা জরুরী।

## দ্রুত বয়ঃসন্ধিও দায়ী

আর্লি মেনার্কি এবং লেট মেনোপজ স্তন ক্যানসার ডেকে আনতে পারে। আর ইদানীং ৮ - ৯ বছর বয়সেই পিরিয়ড শুরুর প্রবণতা বেড়েছে। একই সঙ্গে যদি ৫০ পৌঁছেও মেনোপজ না হয়, সেক্ষেত্রে ব্রেস্ট ক্যানসারের ঝুঁকি অনেক বেশি থাকে। এর সঙ্গে যদি মা, মাসি বা পিসি এমনকী কাকা বা মামার ব্রেস্ট ক্যানসার থাকে তা হলে তাদের ক্যানসারের ঝুঁকি বহুগুন বেড়ে যায়। এক্ষেত্রে বয়স ৩০ বছর পেরোলেই নিয়মিত ব্রেস্ট চেক আপ করানো প্রয়োজন। বছরে একবার অন্তত ম্যামোগ্রাম করাতে পারলে ভাল হয়। আর অন্যান্য রিস্ক ফ্যাক্টর থাকলে ২০ পেরোলেই সেলফ্ ব্রেস্ট এক্সামিনেশন করা উচিত। কোনও রকম সন্দেহ হলে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হয়।

## ব্রেস্টে লাম্প মানেই ক্যানসার নয়

ক্যানসার শব্দটিই অনেকের কাছে ভীতিপ্রদ। তাই কোনও লাম্প বা শক্ত কিছু টের পেলেও অনেকেই চেপে রাখতে চান। জেনে রাখুন বেশির ভাগ লাম্পই কিন্তু বিনাইন। অর্থাৎ ক্যানসার নয়। আর ক্যানসার হলেও ভয় পাবেন না। সঠিক চিকিৎসায় রোগটিকে সহজেই বশে রাখা যায়। এই রোগটিকে নির্মূল করতে সার্জারি করতেই হয়। অপারেশনের ভয়ে পেছিয়ে যাবেন না। কেননা ব্রেস্ট ক্যানসার এলএলবিবি অর্থাৎ ছড়িয়ে পড়ে লাঙস, লিভার, ব্রেন ও বোন -এ। সুতরাং একবার ছড়িয়ে পড়লে ঠেকিয়ে রাখা মুশকিল। সুতরাং সমস্যা হলেই চিকিৎসা করান।

## নতুন চিকিৎসা

ব্রেস্ট ক্যানসার সার্জারির পর কেমোথেরাপি, রেডিয়েশন কখনও বা হরমোন থেরাপি করা হয়। কার কী ধরনের চিকিৎসা প্রয়োজন রোগের ধরণ দেখে বিশেষজ্ঞ তা নির্ধারণ করেন। অনেক সময় ক্যানসার আক্রান্ত অংশ অনেকটা বেড়ে গেলে শুরুতে কেমোথেরাপির সাহায্যে টিউমার ছোট করে নিয়ে সার্জারি করতে হতে পারে। ইদানীং  টার্গেট থেরাপির সাহায্যে রোগটাকে অনেকটাই কন্ট্রোল করা যাচ্ছে। তবে এই চিকিৎসার খরচ অনেকটাই বেশি। আগামী দিনে জিন থেরাপির সাহায্যে স্তন ক্যানসারের চিকিৎসা অনেকটাই সহজ হবে বলে আশা করা যায়। রোজকার ডায়েটে পর্যাপ্ত ফল ও সবজি রাখুন, ব্যায়াম করুন, মন ভাল রাখুন। এই ভাবেই ক্যানসার কিছুটা প্রতিরোধ করতে পারেন। ভাল থাকুন।