ক্যানসার আক্রান্ত শিশুর অভিভাবকদের প্রতি কিছু নির্দেশাবলী ও কর্তব্য

শিশু ক্যানসার বিভাগ টাটা মেমোরিয়াল সেন্টার
ও সেন্ট জুড ইণ্ডিয়া চাইল্ড কেয়ার সেন্টার

সুখের কথা এই যে শৈশবকালীন ক্যানসার সেরে যায় - যদি তাড়াতাড়ি ধরা পড়ে এবং ঠিকমত চিকিৎসা করা হয়।

অভিভাবকদের জন্য কিছু কথা

প্রিয় - অভিভাবক

হঠাৎ কোনো শিশু ক্যানসারে আক্রান্ত হয়েছে ডায়গোনিসিস রিপোর্টে তা প্রকাশ হওয়ার পর স্বাভাবিক ভাবেই বাচ্চার বাবা মার পক্ষে মানসিক ও আর্থিক বোঝা হয়ে দাঁড়ায়। বেশীর ভাগ শৈশবকালীন ক্যানসার সেরে যায়, যদি তা তাড়াতাড়ি ধরা পড়ে এবং সঠিক সময়ে এর চিকিৎসা করা হয়। আমরা বুঝতে পারি, পরিবারে কোন শিশু ক্যানসারে আক্রান্ত হয়েছে, তা জানার পর পরিবারের সদস্যদের মধ্যে কেমন ভয়, হতাশা কাজ করে। এই দুঃসময়ে আপনি একা নন। আমাদের পেডিয়াট্রিক অনকোলজিস্ট টিম আছে— যেখানে রয়েছে - ডাক্তার, নার্স, সমাজ কর্মী, কাউন্সিলার, ডায়াটেশিয়ান, ভলানটিয়ার - তাঁরা সুনিশ্চিত করবেন যাতে আপনি সবচেয়ে ভালো পরিবেশে চিকিৎসার সুবিধে পেতে পারেন।

যখন বাচ্চার ক্যানসার ধরা পড়ে, তখন পরিবারটি নিত্য নতুন ট্রিটমেন্টের ধারা ও চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হন। এখন খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, বাবা-মায়েরা কিভাবে ক্যানসার রোগটি এবং এর চিকিৎসা সম্পর্কে বিশদে জানবেন ও ক্যানসারের চিকিৎসা চলাকালীন কি কি পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হবে তাও জানবেন। আপনার বাচ্চার চিকিৎসা যতই অগ্রসর হবে, এই গাইড বইটি আপনাকে বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাদি দিয়ে ততই সাহায্য করবে। আপনার বাচ্চার চিকিৎসার দায়িত্বে থাকা ডাক্তার ও টিমের অন্যান্য সদস্যদের সঙ্গে আপনার কথা বলা খুবই জরুরী। আমাদের বিশ্বাস জ্ঞানই হচ্ছে সব কিছুর চাবিকাঠি। শৈশবকালীন ক্যানসারে আক্রান্ত শিশুদের পরিবারের কাছে এই বইটিকে আরো গ্রহণযোগ্য করতে, আপনার মূল্যবান অভিমত খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

আমি আন্তরিকভাবে আশা করি, আপনি ও আপনার বাচ্চা শৈশবকালীন ক্যানসারের বিরুদ্ধে এই লড়াইয়ে জিতবেন এবং হাজার হাজার অন্য বাচ্চার মতই শৈশবকালীন ক্যানসারের বিরুদ্ধে সংগ্রামে জয়ী হয়ে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল হাসিখুশিতে ভরপুর হয়ে জীবন যাপন করবে। এরা আমাদের সমাজ ও পৃথিবীতে রোল মডেল হয়ে উঠবে।

আন্তরিক শুভেচ্ছাসহ,
ডাঃ শ্রীপাদ বানাভালি, এম. ডি
প্রধান, ডিপার্টমেন্ট অফ্ মেডিক্যাল ও পেডিয়াট্রিক অনকোলজি
টাটা মেমোরিয়াল সেন্টার, মুম্বাই।

বিষয়সূচী

সর্বদা আশাবাদী ও ইতিবাচক থাকুন ৪
শৈশবকালীন ক্যানসার ৬
বিভিন্ন ধরণের ক্যানসার ৭
কখন শিশুর রোগটি ধরা পড়ে ৮
ক্যানসারের ট্রিটমেন্ট ৯
কি কি ধরণের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে ১০
প্রতিদিনের চিন্তা ও ভাবনা ১২
পরিবারের ওপর প্রভাব ১৩
ক্যানসার আক্রান্ত শিশুদের কিভাবে দেখাশুনা করবেন ১৪
সংক্রমণ প্রতিরোধ ১৬
খাবার ২০
খাবার সম্পর্কে কিছু নির্দেশ ২২
কিভাবে সাধারণ ব্যাপারগুলির মোকাবিলা করবেন ২৬
হাসপাতাল থেকে ছুটি পাওয়ার পর ৩০
কি কি ভাবে আমরা সামাজিক সাহায্য পেতে পারি ৩১
কোথায় কোথায় থাকার জায়গা আছে ৩২
ক্যানসার সেন্টার সমূহের নাম ও ওয়েবসাইট সূচী ৩৩
কখন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে ৩৭

সর্বদা আশাবাদী ও ইতিবাচক থাকুন

১ স্বাভাবিক থাকবেন

কখনও বাচ্চার সামনে বাচ্চার অসুখ নিয়ে আলোচনা করবেন না। অথবা আপনার দুশ্চিন্তা সর্বদা কারোর সামনে প্রকাশ করবেন না। এতে বাচ্চা প্রভাবিত হতে পারে।

২ কথা বলুন

আপনার বাচ্চা যদি বয়সে একটু বড় হয়, তাহলে তাকে (বোঝার মত বয়স) অসুখটা সম্পর্কে বলুন এবং এর চিকিৎসা সম্পর্কে জানান। এর ফলে ওকে চিকিৎসা করাতে সুবিধে হবে। আপনার বাচ্চাকে বলুন এ ব্যাপারে প্রশ্ন করতে এবং আপনি তার প্রশ্নের যথাযথ উত্তর দিন। আপনি না জানলে ডাক্তারবাবুকে জানান। ওনার কাছ থেকে জেনে নিন কি করতে হবে। উনি আপনাকে পথ দেখাবেন বাচ্চার বয়স অনুযায়ী, আপনি কি বলবেন বা করবেন।

আপনার মনের মধ্যে যে কোন প্রশ্ন থাকলে তা ডাক্তারবাবু বা কাউন্সিলারের সাথে পরামর্শ করুন। দুশ্চিন্তা লুকিয়ে রাখবেন না।

৩ মনটাকে সর্বদা কোনো কিছুর সাথে যুক্ত রাখুন

আপনার অবসর সময় বাচ্চাকে নানারকম খেলা বা খেলার মাধ্যমে কিছু শেখানো - ইত্যাদিতে নিযুক্ত রাখুন। দেখবেন বাচ্চা ভালো থাকবে এবং আপনি চিন্তা মুক্ত হবেন। বাচ্চাকে উৎসাহ দিন নতুন কিছু শেখা, পড়া, গান, আঁকা, হাতের কাজ, খেলা, গল্প করা, পাজল্ করা ইত্যাদিতে। এসবই বাচ্চাকে সচল রাখবে এবং বাচ্চার ব্রেন বা মস্তিষ্ককে উদ্দীপিত রাখবে।

৪ শারীরিকভাবে সচল থাকবেন অর্থাৎ সর্বদা কাজের মধ্যে থাকবেন

যদি আপনার বাচ্চা সুস্থ থাকে, তাহলে তাকে পরিচ্ছন্ন ও দূষণমুক্ত জায়গায় খেলতে যেতে দিন, যেখানে লোকজন বা ভিড় কম থাকবে। বাচ্চাকে মুক্ত বাতাস নিতে সাহায্য করুন।

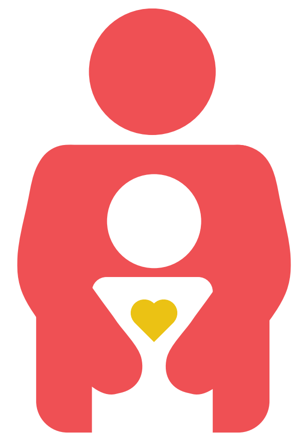
সব চাইতে ভালো হয় যদি আপনি সর্বদা আশাবাদী হন ও ইতিবাচক চিন্তা করেন।

৬ ভালোবাসা ও স্নেহপ্রবণ

বাচ্চাকে ভালোবাসুন ও স্নেহপ্রবণ হন। এতে আপনার বাচ্চা বুঝবে যে আপনি তার যত্ন নিচ্ছেন। কারণ বাচ্চার কঠিন ও নতুন পরিবেশে তাকে আশ্বাস দেওয়া অত্যন্তই জরুরী।

৫ কঠোর হবেন না

চিকিৎসা চলাকালীন, কখনও কখনও বাচ্চার শরীর ভালো নাও লাগতে পারে, কখনও হয়তো স্বাভাবিক খাবার খেতে ভালো নাও লাগতে পারে অথবা স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে নাও চাইতে পারে। এই সময় কঠোর হবেন না। বাচ্চাকে বারে বারে অল্প অল্প খেতে দিন। যা খেতে ভালোবাসে তাই দিন। বাচ্চাকে খেলতে বা বিশ্রাম নিতে দিন।



৭ প্রার্থনা ও সংগীত

সংগীত ও প্রার্থনা কখনও কখনও চিন্তা মুক্ত করে। একসাথে প্রার্থনা অথবা গান করুন।

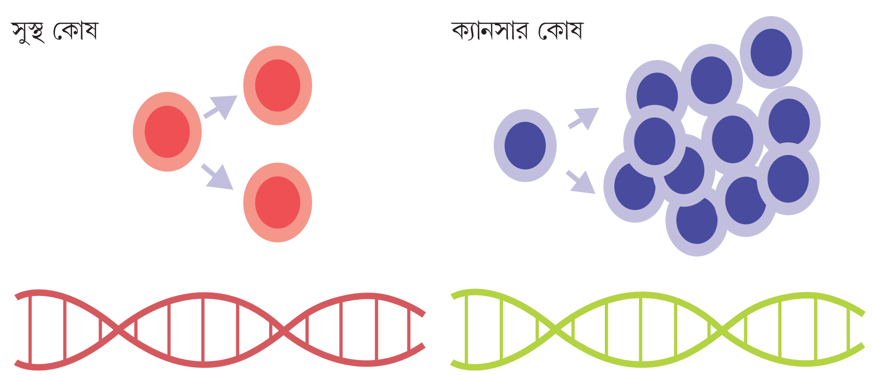
৮ যোগাযোগ রাখুন

বাড়ীর সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন। বিশেষতঃ আপনার অন্য বাচ্চার সঙ্গে যারা আপনার বাড়ীতে থাকে। কারণ তাদেরও আপনার প্রয়োজন আছে।

শৈশবকালীন ক্যানসার

সচরাচর শৈশবে ক্যানসার দেখা যায় না। তবুও এটি শরীরের যে কোনও অঙ্গে হতে পারে - বিশেষতঃ রক্তে, মাংসপেশীতে, হাড়ে এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে।

শৈশবকালীন ক্যানসার সবসময় বড়োদের মত হয় না। অর্থাৎ এর চরিত্র, এর চিকিৎসা বা এর সুফল পূর্ণবয়স্ক মানুষের মত হয় না। তাই কখনও প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের ক্যানসারের সাথে শৈশবকালীন ক্যানসারের তুলনা করা উচিত নয়।



ক্যানসার ছোঁয়াচে নয়। এটি এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয় না।

ক্যানসার কি?

মানবদেহ কোটি কোটি কোষ বা সেল দিয়ে তৈরী। এই সেলগুলি নির্দিষ্ট সংখ্যায় বিভাজিত হয় ও দেহের বিভিন্ন অঙ্গের কার্যকারিতা বজায় রাখে। এগুলি জেনেটিক কোড বা প্রত্যেকটি সেলের ডি.এন.এ দ্বারা পরিচালিত হয়। এটি ডিফেকটিভ বা ত্রুটিপূর্ণ জেনেটিক কোডের জন্য হয়। যখন সেলগুলি অস্বাভাবিকভাবে বিভাজিত হয়, তখন অনেকগুলি অস্বাভাবিক সেল একসাথে কোনো অঙ্গের ওপর প্রভাব বিস্তার করে এবং অন্যান্য অঙ্গের কার্যকারিতা বিঘ্নিত করে। ক্যানসার সেল রক্ত ও লিম্ফের মাধ্যমে শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়ে। যখন ক্যানসার সেল একসাথে এক জায়গায় জমাট বেঁধে যায় তখনই লাম্প বা টিউমারের সৃষ্টি হয়।

ক্যানসার হয় কেন?

যদিও কিছু প্রাপ্তবয়স্কদের ক্যানসারের কারণ জানা গেছে - যেমন ধূমপান করলে ফুসফুসে ক্যানসার হয় বা তামাক সেবন করলে মুখগহ্বরে ক্যানসার হয়, তবে বেশীরভাগ শৈশবকালীন ক্যানসারের কারণ অজানা। খাবারের সঙ্গে ক্যানসারের কোনো সম্পর্ক নেই। শৈশবকালীন ক্যানসার হঠাৎই হতে পারে এবং কোনো উপসর্গ ছাড়াই হয়।

ক্যানসারের জন্য কেউ দায়ী নয়। সুতরাং বাবা-মার অপরাধ বোধ মনে করার কোনো কারণ নেই।

কত ধরণের ক্যানসার হয়

দু'ধরণের ক্যানসার

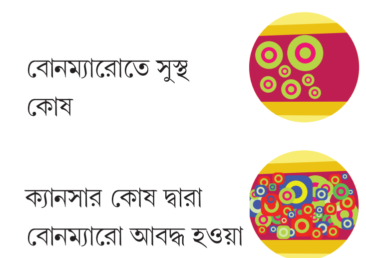
১ ব্লাড ক্যানসার

লিউকেমিয়া

এটি এক ধরণের ক্যানসার, যেখানে বোনম্যারো বা অস্থিমজ্জাতে অবস্থিত শ্বেতকণিকা খুব দ্রুত বিভাজিত হয়। এই বোনম্যারো বা অস্থিমজ্জা থাকে আমাদের পিঠের শিরদাঁড়ার সন্ধিস্থলে। লিউকেমিয়ায় বোনম্যারোতে অসুস্থ কোষ এতটাই জায়গা জুড়ে থাকে যে সুস্থ সেল বা কোষের বৃদ্ধি পাওয়ার কোনো জায়গা পাওয়া যায় না।

লিম্ফোমা

এটি এক ধরণের ব্লাড ক্যানসার যেখানে লিম্ফনোডে অবস্থিত শ্বেতকণিকা অতি দ্রুত বিভাজিত হয়। লিম্ফনোড হচ্ছে শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বজায় রাখার অঙ্গ। লিম্ফোমাতে লিম্ফনোড, লিভার বা প্লীহা (স্পীন) খুব তাড়াতাড়ি বড় হয়ে যায় এবং এর কার্যকারিতা ব্যাহত হয়।

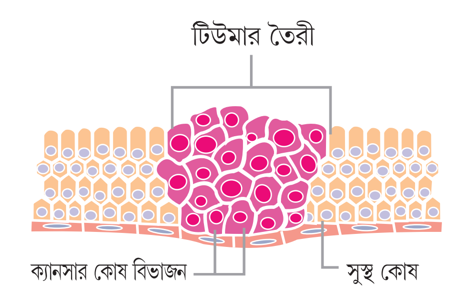


২ সলিড টিউমার বা শক্ত দলা

যখন ক্যানসার সেলগুলি একসাথে জড়ো হয়ে দলা পাকিয়ে যায় তখনই ক্যানসারের সৃষ্টি হয়। টিউমার শরীরের যেকোন অংশে হতে পারে।

টিউমার সবসময় সুস্থ অঙ্গকে নষ্ট করার চেষ্টা করে এবং সেটাই ক্ষতির কারণ। এই সমস্ত টিউমারের সেলগুলি অস্বাভাবিক হয় এবং খুব তাড়াতাড়ি বেড়ে যায়।

কিছু কিছু টিউমার ক্ষতিকারক নয় এবং এগুলিকে বিনাইন বলা হয়। কখনও কখনও এগুলিকে বাদ দেওয়া হয়। বেশীরভাগ ক্ষেত্রে এগুলি আর ফিরে আসে না। বিনাইন টিউমারের সেলগুলি শরীরের অন্য অংশে ছড়ায় না। সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হল বিনাইন টিউমারে মৃত্যু হয় না।



কখন শিশুর রোগটি ধরা পড়ে

ক্যানসারের স্টেজ

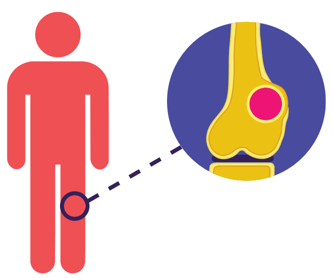
শিশুর ক্যানসার ধরা পড়ার পড়ে বেশ কিছু টেস্ট করতে হয়। এতে ঠিক কি ধরণের ক্যানসার হয়েছে সেটি নির্ণয় করা হয়। এটিকে কনফারমেটরি টেস্টিং বলা হয়। এর পরে একটি টেস্ট-এর সিরিজ চলে। ক্যানসারটি কোথায় আছে এবং কতটা ছড়িয়েছে - একে স্টেজিং বলা হয়।

সলিড টিউমারের স্টেজিং - এর ক্ষেত্রে চিকিৎসক দেখেন টিউমার কত বড় হয়েছে এবং লিম্ফনোড - এ কতটা প্রভাবিত হয়েছে এবং এটি কতটা ছড়িয়েছে।

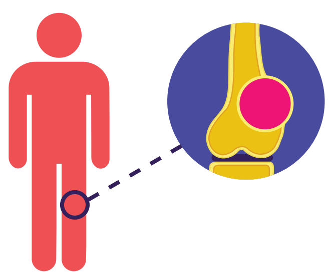
লিম্ফোমার স্টেজ দেখার জন্য চিকিৎসক লিম্ফনোড চেক করেন। বোনম্যারো, লিভার, প্লীহা, ফুসফুস এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ পরীক্ষা করেন বিশেষতঃ ক্যানসার অঙ্গের কাছাকাছি যে অঙ্গটি আছে। এছাড়া টিউমারের জেনেটিক টেস্টিংও করা হয় এবং এর থেকে মূল্যায়ন করা হয় তারা কতটা সেরে উঠবে।

কোনো অঙ্গে ক্যানসার কোষের সৃষ্টি

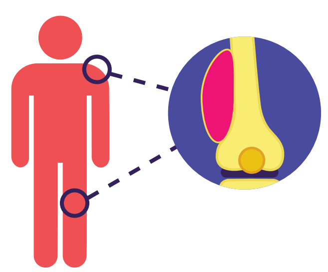
ছোট ক্যানসার সেল এবং শরীরের এক ছোট অংশে এর প্রথম অবস্থান



যেখানে ক্যানসার শুরু হয়েছিল তার আশে পাশে ছড়িয়ে পড়ছে



ক্যানসার বড় হতে থাকে এবং শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়ে



প্রাইমারী ও সেকেন্ডারী ক্যানসার

প্রাইমারী ক্যানসার হল কোথায় ক্যানসার শুরু হয়েছে। যদি কোন ক্যানসার সেল গিয়ে অন্য কোথাও প্রভাবিত করে এবং সেই অঙ্গকে অকেজো করে বা তার কার্যকারিতা নষ্ট করে তখন তাকে সেকেন্ডারী ক্যানসার বলে। একে মেটাস্থিসিস বলা হয়। ক্যানসার সেল নিকটবর্তী ভালো সেলকে নষ্ট করে এবং এটি ব্লাড বা লিম্ফটিক সিস্টেমের দ্বারা বাহিত হয়।

যে ক্যানসার ছড়িয়ে পড়ে তাকে মেটাস্টেটিক ক্যানসার বলা হয়।

ক্যানসারের তিনরকমের ট্রিটমেন্ট হয় ১) সাজরী ২) কেমোথেরাপী ৩) রেডিয়েশন থেরাপী।

কোনো শিশুর কি ধরণের ট্রিটমেন্ট হবে সেটা নির্ভর করবে শিশুটির কি ধরণের ক্যানসার হয়েছে তার ওপর। একমাত্র ডাক্তারই বলবেন কি ধরণের ট্রিটমেন্ট হচ্ছে সবচাইতে ভালো।

ক্যানসারের তিন রকমের ট্রিটমেন্ট

১ সাজরী

টিউমার হলে ফিজিক্যালি অপারেশন করা হয় এবং টিউমারটি কেটে বাদ দিতে হয়।

২ কেমোথেরাপী

কিছু ড্রাগ বা ওষুধ দেওয়া হয় যা দ্বারা ক্যানসার সেলগুলির বৃদ্ধি বন্ধ করা বা আস্তে করা হয়।

নিম্নলিখিত উপায়ে ওষুধগুলি প্রয়োগ করা হয় -

- **ইন্ট্রাভেনাস (আই.ভি) (ড্রিপ) -** শিরায় ইনজেক্শন দেওয়া হয়।
- **ওরাল (পি.ও বা ও) -** ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল হিসেবে।
- **ইন্ট্রামাসকুলার (আই.এম) -** মাংসপেশীতে ইনজেক্শন ।
- **সাবকিউটেনিয়াস (এস্.সি) -** ত্বকের নীচে ইনজেক্শন।
- **ইন্ট্রাথিক্যাল (আই.টি) -** পিঠের শিরদাঁড়ার ভিতর ইনজেক্শন।

এই কেমোথেরাপী ওষুধটি ব্লাড বা রক্তের দ্বারা সারা শরীরে বাহিত হয় এবং এভাবেই রক্তের সমস্ত ক্যানসার আক্রান্ত সেলকে নষ্ট করে। এইজন্য কেমোথেরাপী খুবই জরুরী ক্যানসার চিকিৎসার জন্য। কেমোথেরাপী সমস্ত ক্যানসার সেলগুলিকে স্থায়ী ভাবে ধ্বংস করে দেয় এবং সাথে সাথে সুস্থ সেলগুলিকে প্রভাবিত করে। তবে সুস্থ সেলগুলি আবার কিছুদিনের মধ্যেই আগের অবস্থায় ফিরে আসে। ভালো কোষগুলির আগের অবস্থায় ফিরে আসতে কিছু সময় লাগে আর তাই কেমোথেরাপী ট্রিটমেন্ট বিভিন্ন স্টেজ বা পর্যায়ে হয়ে থাকে এবং তা কিছু সপ্তাহের ব্যবধানে ভাগ করা হয়। কেমোথেরাপী ড্রাগের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। যেহেতু প্রতিটি শিশুই আলাদা, তাই প্রত্যেক শিশুর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া একে অন্যের থেকে স্বতন্ত্র।

৩ রেডিয়েশনথেরাপী

ক্যানসার আক্রান্ত রোগীকে বড় মাপের রেডিয়েশন বা রশ্মি দেওয়া হয় আক্রান্ত কোষগুলির বৃদ্ধি বন্ধ করার জন্য। এটি একটি ট্রিটমেন্ট যেখানে মেশিনের সাহায্যে শরীরের ভিতর 'হাই এনার্জি' রে পাঠানো হয় আক্রান্ত কোষগুলিকে ধ্বংস করার জন্য। এই ট্রিটমেন্ট হাসপাতালে প্রতি দিন প্রতি সেশনে করা হয়। এক একটি সেশন দশ /পনেরো মিনিট ধরে হয়। টিউমারটি কি ধরণের তার ওপর নির্ভর করে। দুই সপ্তাহ থেকে ছয় সপ্তাহের এই ট্রিটমেন্ট চলে।

দুর্ভাগ্যবশতঃ রেডিয়েশন ভালো কোষকেও নষ্ট করে এবং এর জন্য ক্লান্তি, ক্ষিদে কমে যাওয়া, গায়ের চামড়ার পরিবর্তন ইত্যাদি হতে পারে।

কি কি ধরণের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে

বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া

কেমোথেরাপীর ঠিক পরেই বা অল্প কিছু দিনের মধ্যেই এটি হতে পারে। এই পর্যায়ে কয়েক ঘন্টা থেকে কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত এই প্রভাব চলে। এক্ষেত্রে অ্যান্টি অ্যামিটিস্ক ওষুধ দেওয়া হয়। অর্থাৎ বমি বন্ধ করার ওষুধ দেওয়া হয়। এতে বমি বমি ভাব বা বমি কমে যায়।

ডায়রিয়া বা পেট খারাপ

কেমোথেরাপীর পরেই ডায়রিয়া হতে পারে দুটি কারণে ১) এই ওষুধটি যদি ইনটেস্টাইনে বা অন্ত্রে প্রভাব ফেলে, অথবা ২) কেমো চলাকালীন যদি নোংরা বা অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করে যেমন- রাস্তার খাবার, ফ্রুট জুস, ডাবের জল ইত্যাদি।

মুখে বা গলায় ক্ষত বা আলসার

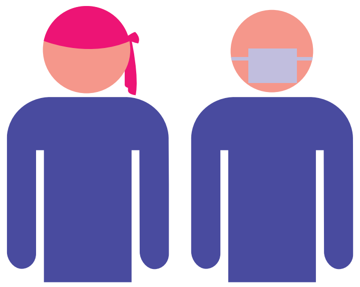
কেমোথেরাপীর পরেই এটি শুরু হয়। এজন্য শিশুকে মুখের যত্ন নিতে হবে। শিশুর মুখে এ ধরণের জিনিস হলে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া দরকার।

কনস্টিপেশন বা কোষ্ঠকাঠিন্য

এটি সাধারণতঃ বমি বন্ধ হওয়ার ওষুধের প্রতিক্রিয়ায় হয়। এছাড়া কেমোর জন্য এটি হয়। কোন শিশুর এ ধরনের উপসর্গ হলে ডাক্তারবাবুকে সঙ্গে সঙ্গে জানানো দরকার। সাধারণভাবে এটি হয়ত কিছু মনে হবে না। কিন্তু এটিকে সাধারণ উপসর্গ হিসাবে চিহ্নিত করা উচিত নয়।

চুল পড়ে যাওয়া

বাচ্চার কেমোথেরাপী চলাকালীন চুল পড়ে যাবে। এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কমানোর কোন ওষুধ নেই। তবে চার থেকে ছয় মাসের মধ্যে শিশু পুনরায় তার চুল ফিরে পাবে।

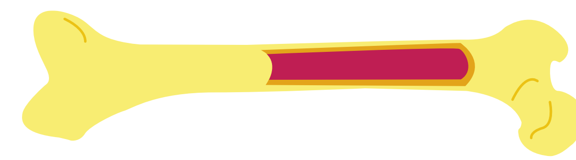


শ্বেতকণিকা কমে যাওয়া এবং সাথে সাথে ইনফেক্শন থাকা বা না থাকা

কেমোথেরাপী শুরু হওয়ার ছয় - সাত দিনের মধ্যে এটি হয় এবং কম বেশী অল্প কিছু দিন থাকে। শ্বেতকণিকা কমে যাওয়ার সঙ্গে ইনফেক্শনের সম্পর্ক নাও থাকতে পারে। তবে ইনফেক্শনের প্রথম উপসর্গ হচ্ছে জ্বর (≥১০০° ফারেনহাইট)। যদিও কিছু কিছু রোগীর জ্বর থাকে না। এ রকম অবস্থায় সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া দরকার।

কোন্ উপসর্গ বাইরে দেখা দিতে পারে

কখনও কখনও কেমোর ড্রাগে ব্যথা, বেদনা, ফোলা বা ইনজেক্শন দেওয়ার স্থানের কাছে আলসার ইত্যাদি দেখা দেয়। সেক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ অত্যন্ত জরুরী।



অস্থিমজ্জার গঠন প্রণালী

প্লেট্লেট কমে যাওয়া

কেমোথেরাপীর পরে বিভিন্ন সময়ে শরীরে প্লেট্লেট কমে যায়। (সাধারণতঃ কেমোর ২য় সপ্তাহ পরে) এই ভাবে প্লেট্লেট কমে যাওয়ার ফলে নাক, মুখ, ত্বক, মাড়ি, বমি বা মলের সঙ্গে রক্ত নির্গত হয়। সাধারণতঃ প্লেট্লেটের পরিমাণ ২০,০০০/কিউবিক্ মিলিমিটার এর নীচে নেমে গেলে বা জ্বর হলে দেখা যায়।

সবচাইতে ভয়াবহ হল যখন ব্রেন বা মস্তিকে রক্তপাত হয়, এতে রোগী মাঝে মাঝে সংজ্ঞা হারিয়ে ফেলে। শিশুর যখন প্লেট্লেট কমে যায়, তখন ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ খাওয়ানো উচিত নয় এবং দেখা উচিত যাতে শিশুর কোনো আঘাত না লাগে। কোনো ক্ষত না হয় এবং শিশু যেন শারীরিক পরিশ্রম থেকে বিরত থাকে।

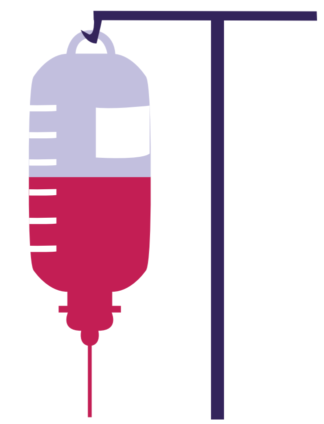
প্লেট্লেট ট্রান্সফিউশন কিছু রোগীর দরকার পরে। প্রত্যেকের বোঝা উচিত - শুধুমাত্র হাসপাতালের ওপর নির্ভর না করে নিজ নিজ ব্লাড ও প্লেট্লেট - এর বন্দোবস্ত করা উচিত প্রয়োজনীয় সময়ের জন্য। এ ব্যাপারে সর্বদা ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলা উচিত।

অ্যানিমিয়া বা রক্তাল্পতা

রক্ত কমে যাওয়া বলতে হিমোগ্লোবিন কমে যাওয়া বোঝায় এবং এটি কেমোথেরাপীর পরে সচরাচর দেখা যায়। সাধারণত কয়েক পর্যায় কেমোর পরে এই উপসর্গ দেখা দেয়। এছাড়া আরো কিছু কারণে অ্যানিমিয়া হতে পারে, যেমন দীর্ঘসময় ধরে রক্তপাত, অপুষ্টি, কম খাওয়া ইত্যাদি।

অ্যানিমিয়ার উপসর্গ হল - দুর্বলতা, ক্লান্তি, হৃৎপিন্ডের দ্রুত গতি, নিশ্বাসের কষ্ট, মনসংযোগের অভাব ইত্যাদি। অ্যানিমিয়া হলে চিকিৎসক রক্ত দেওয়ার পরামর্শ দেন। এছাড়া শিশুকে আয়রন ও ভিটামিন খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।

এই সমস্ত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে বাবা-মায়েরা বাচ্চাকে কিভাবে রাখবেন, কিভাবে মোকাবিলা করবেন এবং কি কি খাওয়াবেন তা জানতে পারবেন নিম্নলিখিত শ্রেনীতে।



ব্লাড ট্রান্সফিউশন

প্রতিদিনের চিন্তা- ভাবনা

বাচ্চাকে কি বলবেন

আপনার মনে প্রথম প্রশ্ন আসতে পারে - বাচ্চাকে কি রোগ সম্পর্কে বলা যাবে? আপনি আপনার বাচ্চাকে নিরাপদ রাখতে চান, কিন্তু আপনার বাচ্চা প্রথমেই বুঝতে পারে যে কিছু একটা ঘটেছে। কারণ তাকে ঘন ঘন ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া হচ্ছে এবং কিছু টেস্ট করা হচ্ছে বা তার শরীর প্রায়ই খারাপ হচ্ছে ইত্যাদি। বাচ্চা হয়ত খেয়াল করছে যে আপনি খুব চিন্তিত। আপনি হয়ত বাচ্চাকে কিছু বলছেন না, কিন্তু আপনার পরিবারের কেউ, বন্ধুবান্ধব বা হাসপাতালের কেউ অজান্তেই কিছু প্রকাশ করেছেন, যাতে আপনার বাচ্চা অসুখ সম্পর্কে জেনে যেতে পারে। আপনার বাচ্চা হয়তো আরো বেশী বিমর্ষ হয়ে যাবে, যখন সে দেখবে যার ওপর ও সবচেয়ে বেশী নির্ভর করেছিল সত্য জানার জন্য, তিনি তাকে সত্যি কথা বলছেন না।

আপনার বাচ্চাকে বলুন যে - ক্যানসার একান্তই নিজের ব্যাপার - এর সঙ্গে পরিবার, সংস্কৃতি বা ধর্ম বিশ্বাসের কোনো সম্পর্ক নেই। আপনার বাচ্চার সাথে খোলাখুলি সত্যি কথাটি আলোচনা করুন অন্যথায় বাচ্চা অন্য কিছু ভাবতে পারে। যেমন - বাচ্চাটি ভাবতে পারে, সে কোন অন্যায় করেছে তাই তার এই শাস্তি হয়েছে। চিকিৎসকরা মনে করেন বাচ্চাকে অসুখ সম্পর্কে বলে দিলে বাচ্চার দুশ্চিন্তা কমে যাবে এবং সে নিজেও অপরাধবোধে ভুগবে না।

যে সমস্ত বাচ্চারা রোগটি সম্পর্কে জানে, তারা খুব ভালোভাবে চিকিৎসার সঙ্গে সহযোগিতা করে। একজন বাচ্চার বয়স অনুযায়ী তাকে রোগটি সম্পর্কে জানান উচিত এবং জানানোর আগে শিশু মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নেওয়া অবশ্যই জরুরী।

যখন বাচ্চার সঙ্গে রোগটি সম্পর্কে আলোচনা করবেন তখন অবশ্যই আশ্বাস দেবেন যে ক্যানসার সেরে যায় এবং একবার সেরে গেলে বাচ্চা সুস্থ স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারবে।

পরিশেষে বলা যায় যে - ক্যানসার সমগ্র পরিবারটিকে একত্রিত হতে সাহায্য করে এবং এর ফলে ক্যানসারের বিরুদ্ধে মোকাবিলা করা সহজ হয়।

স্কুলে যাওয়া

বাচ্চার অসুস্থতার জন্য হয়তো স্কুলে যাওয়া হয় না। এই অসুখের জন্য কখনও পুরো বছরটাই নষ্ট হয়।

বাচ্চা যত সুস্থ হয় এবং হাসপাতাল যদি অনুমতি দেয়, তাহলে 'স্কুলে পুনরায় যাওয়া' বাচ্চার কাছে আনন্দদায়ক হতে পারে অথবা তা একটি চ্যালেঞ্জ হতে পারে। অনেক শিশু মনে করে যে যখন সে স্কুলে যায়, তখন সে তার স্বাভাবিক জীবন ফিরে পেয়েছে। আবার অনেক শিশু ভয় পায় বা চিন্তিত হয় যখন দেখে যে তার চেহারা অন্যরকম হয়ে গেছে অথবা শিক্ষক বা অন্য ছাত্র-ছাত্রীরা তার প্রতি কি রকম আচরণ করবে এই ভেবে।

এই সমস্ত ক্ষেত্রে স্কুলের শিক্ষক / শিক্ষিকার সঙ্গে পরামর্শ করে বাচ্চার যদি কোন সমস্যা হয় (শারীরিক, মানসিক বা স্কুলে যাওয়া সংক্রান্ত যেটাই হোক) তা নির্মূল করা দরকার। যদি সমস্যাটা স্কুলের হোমওয়ার্ক সংক্রান্ত হয়, তাহলে এটা বোঝাতে হবে যে, বাচ্চা নিয়মিত স্কুলের হোম ওয়ার্কের কাজ করতে পারে এবং যেটুকু করতে পারেনি তা করতে সাহায্য করতে হবে।

যে সমস্ত বাচ্চারা স্কুলে যাওয়া শুরু করেনি, সেখানে প্রশ্ন ওঠে বাচ্চাকে স্কুলে পাঠানো উচিত হবে কিনা। কারণ যেখানে প্রচুর মানুষের সমাগম হয় সেখানে ইনফেক্শনের সম্ভাবনা সবচাইতে বেশী অথবা আপনি শিশুকে দেরীতে স্কুলে পাঠাতে পারেন (শিশুর বৃদ্ধি এবং সামাজিক বিকাশ কম হওয়ার জন্য)।

এটি কোন সঠিক সিদ্ধান্ত নয়, এটি একান্ত ব্যক্তিগত পছন্দ। যদি আপনি শিশুকে স্কুলে পাঠানোর সঠিক সময় সম্পর্কে সন্দিহান থাকেন, তবে ডাক্তারবাবু আপনাকে এই ব্যাপারে সাহায্য করবেন।

পরিবারের ওপর প্রভাব

ক্যানসার আক্রান্ত বাচ্চাকে সামলানো কষ্টকর, কিন্তু আপনাকে সাহায্যের জন্য নানা রকম সহায়তা রয়েছে।

আবেগ ও অনুভব

এই সময়ে পরিবারের মানসিকতা খুব খারাপ হয় কিন্তু মনে রাখতে হবে, যতটা পারা যায় স্বাভাবিক থাকার চেষ্টা করতে হবে।

- **রোগ নির্ণয় মেনে নিতে হবে** - আপনার পক্ষে হয়তো মেনে নিতে অসুবিধে হবে যে আপনার বাচ্চার ক্যানসার হয়েছে।
- **ভয়** - হয়তো আপনার ভয় হতে পারে বাচ্চার জীবন নিয়ে।
- **দুঃখ** - আপনি আপনার বাচ্চার কষ্ট দেখে দুঃখ পেতে পারেন।
- **নিজেকে দোষী মনে হতে পারে** - আপনার হয়তো মনে হতে পারে যে আপনার বাচ্চার এই অবস্থার জন্য আপনি দায়ী।
- **রাগ** - কখনও কখনও হাসপাতাল, ডাক্তার, নার্স, পরিবার, বন্ধু - বান্ধব, এমনকি বাচ্চার ওপর রাগ হতে পারে।
- **অর্থনৈতিক চিন্তা** - আপনার হয়তো চিন্তা হতে পারে এই বিশাল পরিমাণ অর্থ কোথা থেকে আসবে।

খোঁজখবর ও সাহায্য

যথাযথ খোঁজখবর ও সাহায্য বাচ্চার সুস্থতা চটজলদি করতে সাহায্য করে। যত আপনি জানবেন তত আপনার ভয় কাটবে। এই ব্যাপারে ডাক্তার, নার্স, হাসপাতালের কর্মী আপনাকে সাহায্য করবে। এই ধরণের ছোট বই যা হাসপাতাল থেকে পাওয়া যায়, সেটিও আপনাকে সাহায্য করবে।

নিজের যত্ন

আপনার নিজের প্রতি যত্ন নেওয়া অত্যন্ত জরুরী। আপনি শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকুন। ভালোমত খাওয়া-দাওয়া, ঘুম ও শরীরের যত্ন এই সময় অত্যন্ত জরুরী। বন্ধু বা আত্মীয়ের সঙ্গে আপনার মনোভাব আলোচনা করুন।

যদি আপনি সুস্থ থাকেন, তবেই আপনি আপনার অসুস্থ বাচ্চার দেখাশুনা ভালোভাবে করতে পারবেন।

পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সঙ্গে মেলামেশা

কাছের লোকের সঙ্গে আপনার মনোভাব ভাগ করে নিন। দেখুন আপনার পরিবারের নিকটাত্মীয় যেন সঠিক তথ্য দেয় এবং দেখুন যাতে তাঁরা আপনাকে সাহায্য করে।

বাচ্চার ভাই - বোন

আপনার অন্য বাচ্চাদের হয়তো আপনার মতই মনোভাব হবে এবং যেহেতু আপনি দূরে আছেন, তাদের চিন্তা আরো বেশী হতে পারে। আপনি বা আপনার অসুস্থ বাচ্চা দূরে থাকার জন্য তাদের দৈনন্দিন জীবন হয়তো বিঘ্নিত হতে পারে। হয়তো তাঁরা রাগ করতে পারে অসুস্থ বাচ্চার উপর কারণ আপনি তাদের কাছ থেকে দূরে আছেন।

অন্য বাচ্চার আচরণ এমনি হতে পারে -

১) চুপচাপ ও শান্ত থাকতে পারে।
২) সহজেই কেঁদে ফেলতে পারে।
৩) খুব রাগ ও আক্রোশ হতে পারে।
৪) স্কুলের ক্লাস বিঘ্ন হতে পারে।
৫) স্কুল নাও যেতে পারে।
৬) কম নম্বর পেতে পারে।
৭) বন্ধুদের সঙ্গে ঝগড়া বা তর্ক করতে পারে।
৮) স্কুল কর্তৃপক্ষের বিরুদ্ধে বিরূপ মনোভাব থাকতে পারে।

আপনার অন্য বাচ্চার প্রতি অন্যায় আচরণ করবেন না বা তাকে অবহেলা করবেন না - তার সঙ্গে কিছুক্ষণ সময় কাটান, আলোচনা করুন অসুখটা সম্পর্কে। এতে তাঁরা কম চিন্তা করবে এবং কম বিরক্ত হবে। এক্ষেত্রে শিক্ষক / শিক্ষিকা বা পরিবারের অন্য কেউ সাহায্য করতে পারেন।

ক্যানসারে আক্রান্ত শিশুদের কিভাবে দেখাশুনা করবেন

যে সমস্ত বাচ্চারা ক্যানসারে আক্রান্ত হয়, তাদের বিভিন্ন কারণে শ্বেতরক্তকণিকা কমে যায়। এটি হতে পারে কেমোথেরাপী, রেডিয়েশন থেরাপী অথবা ক্যানসারের জন্য। এক ধরণের শ্বেতকণিকা আছে যার নাম নিউট্রোফিল, সেটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং জীবাণুর সঙ্গে লড়াই করে। রক্তে এর ঘাটতি থাকলে তাকে নিউট্রোপেনিয়া বলা হয়। এটি ব্যাকটেরিয়া, ফাংগাল ইনফেক্শন আটকাতে পারে না এবং কখনও কখনও জীবনহানি হয়।

কি কি উপসর্গ হয়

উপসর্গর মধ্যে জ্বর হল প্রধান লক্ষণ এবং শিশুকে হাসপাতালে ডাক্তারের কাছে চিকিৎসাধীন রাখতে হবে।

অন্যান্য উপসর্গ

- **ঠাণ্ডা লাগা, কাঁপুনি বা ঘাম হওয়া**
- **পাতলা পায়খানা**
- **গলায় ক্ষত বা কাশি**
- **মূত্রত্যাগ করার সময় জ্বালা**
- **চামড়া বা যৌনাঙ্গ লাল হওয়া বা ফুলে ওঠা**
- **যোনিদ্বার থেকে অস্বাভাবিক ক্ষরণ বা যোনিদ্বার ফুলে ওঠা**

কিভাবে জ্বর দেখবেন

সঠিক তাপমাত্রা নির্ণয় শিখে নিন -

খুব ছোট বাচ্চার ক্ষেত্রে বাহুর তলায় তাপমাত্রা নেবেন।

১. ডিজিটাল থার্মোমিটার ব্যবহার করুন। যাতে তাপমাত্রা পরিষ্কার দেখতে পারেন।

২. প্রথমে বাহুর তলাটা ভালো করে মুছে নিতে হবে। এরপর থার্মোমিটারের বাল্বটি এখানে ঢুকিয়ে দুই মিনিট রাখতে হবে।

৩. থার্মোমিটারের টিপ বা বাল্ব ধরবেন না, এতে নির্ণয়ের ফল ভুল হতে পারে।

৪. বাচ্চার প্রতিদিনের তাপমাত্রার একটি চার্ট বানাতে হবে এবং প্রতিদিন একই সময়ে শরীরে জ্বর বা তাপমাত্রা নিতে হবে।

একটু বড় বাচ্চার ক্ষেত্রে মুখে তাপমাত্রা নেবেন

১. ডিজিটাল থার্মোমিটার ব্যবহার করুন এতে সঠিক তাপমাত্রা উঠবে।

২. তাপমাত্রা নেওয়ার আগে পনেরো মিনিট বাচ্চাকে কিছু খাওয়াবেন না। এমনকি কোনো পানীয় বা জলও না। এতে ভুল ফলাফল আসতে পারে।

৩. কাজ হয়ে গেলে পুরো থার্মোমিটারটিকে ডেটল দিয়ে জীবাণু মুক্ত করুন। শুকনো করে মুছে রাখুন।

৪. থার্মোমিটারের বাল্বটি বাচ্চার জিভের তলায় প্রবেশ করান। বাচ্চাকে বলুন থার্মোমিটারটি হাল্কা করে ঠোঁট দিয়ে ধরে মুখ বন্ধ করে রাখতে দুই মিনিটের জন্য।

৫. মুখের থেকে থার্মোমিটার বার করে নিন এবং তাপমাত্রা দেখুন।

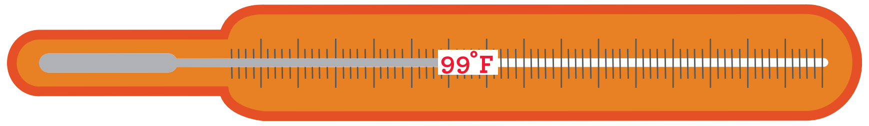
৬. থার্মোমিটারের বাল্ব বা টিপ ধরবেন না। এতে ভুল তাপমাত্রা উঠতে পারে।

৭. বাচ্চার শরীরের তাপমাত্রার নিয়মিত চার্ট বানান এবং প্রত্যেকদিন একই সময়ে তাপমাত্রা নির্ধারণ করা খুবই জরুরী।

জ্বর যদি ৯৯° ফাঃ ওপর ওঠে তাহলে কলের জলে বাচ্চার গা হাত পা মুছিয়ে দিন। ডাক্তারের নির্দেশ মেনে চলুন ও জ্বর কমার ওষুধ সঠিক পরিমাণে দিন এবং হাসপাতালে আউটডোর বা ক্যাজুয়ালটি ওয়ার্ডে নিয়ে যান।

হাসপাতাল থেকে যদি দূরে থাকেন, তাহলে ডাক্তার যে অ্যান্টিবায়োটিক দিয়েছেন সেটিকে খাইয়ে দিন এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালে নিয়ে যান।

শহরের বাইরে আপনি থাকলে অ্যান্টিবায়োটিকের জন্য লোকাল ডাক্তারের পরামর্শ নিন এবং সি. বি. সি চেক করান।



সংক্রমণ কিভাবে আটকানো যায়

১ মাস্ক পরা

২ ভিড় এড়িয়ে চলা

৩ হাঁচি, কাশি বা ফোঁড়া এড়িয়ে চলা

৪ যে সমস্ত শিশুরা সবেমাত্র ভ্যাকসিন নিয়েছে, তাদের এড়িয়ে চলা।

কিছু কিছু সাবধানতা আছে যা সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে। আপনারা অবশ্যই সুরক্ষা ও খাওয়া নির্দেশ অনুসারে পালন করবেন - যা পরবর্তী কয়েকটি পাতায় উল্লেখ আছে।

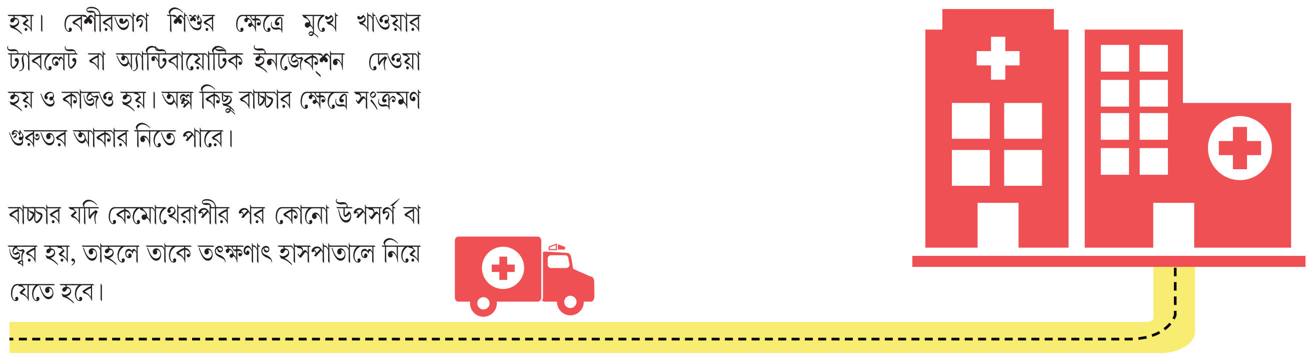
এতকিছু সাবধানতা সত্ত্বেও অনেক রোগীর সংক্রমণ হয়। বেশীরভাগ শিশুর ক্ষেত্রে মুখে খাওয়ার ট্যাবলেট বা অ্যান্টিবায়োটিক ইনজেক্শন দেওয়া হয় ও কাজও হয়। অল্প কিছু বাচ্চার ক্ষেত্রে সংক্রমণ গুরুতর আকার নিতে পারে।

বাচ্চার যদি কেমোথেরাপীর পর কোনো উপসর্গ বা জ্বর হয়, তাহলে তাকে তৎক্ষণাৎ হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।

হাসপাতালে এমার্জেন্সি সবসময় খোলা থাকে। এমার্জেন্সি বা ক্যাজুয়ালটি বিভাগ ২৪ ঘণ্টা খোলা থাকে।

ডাক্তার তখন বাচ্চার ব্লাড কাউন্ট দেখবেন। প্রথম বা পরবর্তী কেমোথেরাপীর জন্য।

নির্দিষ্ট কোনো খাবারে ব্লাড কাউন্ট বাড়ার কোনো সম্ভাবনা নেই।



সংক্রমণ প্রতিরোধ

হাতের সুস্থতা

সঠিক উপায়ে হাত পরিষ্কার করা, যার ফলে অনেক সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়।

১) কিভাবে হাত ধোবেন সেটা শিখুন। প্রতিবার খাওয়ার আগে ও টয়লেটে যাওয়ার পরে অ্যান্টিসেপ্টিক সাবান ব্যবহার করে হাত ভালোভাবে পরিষ্কার করা উচিত।

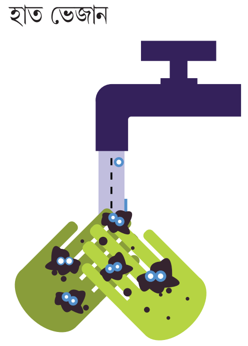
২) হাত পরিষ্কারের আগে বাচ্চা এবং বাবা - মায়ের অবশ্যই হাতের আংটি খুলে ফেলা উচিত এবং হাত ধোওয়ার পরে হাত দুটি শুকনো পরিষ্কার কাপড়ে মুছে শুকিয়ে ফেলা উচিত।

৩) যদি আপনার কাছে সাবান ও জল ব্যবহারের সুবিধে না থাকে, তাহলে দ্বিতীয় একটি পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে — প্রথমে তালুর ওপর হ্যান্ড রাব দিয়ে পরিষ্কার করুন, পরে তালু ও হাতের ওপরে ভালো করে ঘসে নিন। এরপর হাত শুকিয়ে নিন।

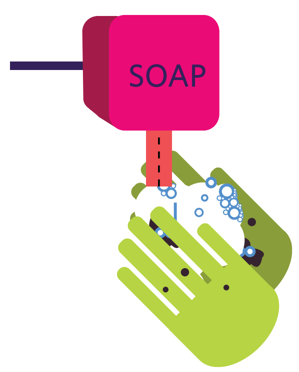
৪) বাচ্চা যখন বাইরে থেকে আসে অথবা খাওয়ার পূর্বে অথবা টয়লেট ব্যবহারের পূর্বে বা পরে বাচ্চার হাত দুটিকে ভালোভাবে ধুইয়ে দেওয়া উচিত।

৫) যখন বাচ্চা হাসপাতালে থাকবে হ্যান্ড রাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করে বাচ্চাকে ধরবেন অথবা লক্ষ্য রাখবেন ডাক্তার, নার্স বা কোনো আত্মীয় হাত না ধুয়ে বাচ্চাকে না ধরেন।

১. হাত ভেজান



২. সাবান দিন

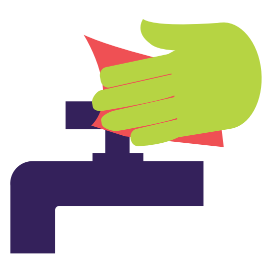


৩. ২০ সেকেণ্ড ধরে হাত ঘসবেন

৪. হাত ধোবেন

৫. হাত শুকনো করুন

৬. কলটা বন্ধ করুন পেপার ন্যাপকিন দিয়ে



দাঁতের যত্ন

১. বাচ্চার দাঁত দিনে দুই বার ব্রাশ করতে হবে। প্রাতরাশের আগে ও রাতে খাওয়ার পরে। যদি প্লেট্লেট স্বাভাবিক হয়, তাহলে দাঁত নরম ব্রাশ দিয়ে ব্রাশ করবে। যদি প্লেট্লেট কম হয়, তাহলে আঙ্গুল দিয়ে বাচ্চার দাঁত পরিষ্কার করান।

২. বাচ্চা প্রত্যেকবার খাওয়ার পর দিনে তিন থেকে চার বার ক্লোরেকস্‌সিডিন মাউথ ওয়াশ দিয়ে মুখ পরিষ্কার ও গার্গল করবে। এতে মুখের আলসার বা ইনফেক্‌শন থেকে রক্ষা পাবে। মাউথ ওয়াশ তৈরী করার সময় সমান সমান মাপের মাউথ ওয়াশ ও জল মেশাতে হবে। বাচ্চা মুখে যাতে এই দ্রবণটি ৩০ সেকেণ্ড রাখে, সেটি দেখতে হবে।

৩. বাচ্চা যদি ছোট হয়, তাহলে বাচ্চার মুখে ক্যানডিড মাউথ পেইন্ট লাগান। কিন্তু পেইন্ট লাগানোর আগে অবশ্যই বাচ্চার মুখ পরিষ্কার কাপড় বা ডেটল সলিউশন দিয়ে পরিষ্কার করে নেবেন। পেইন্ট লাগানোর আধ ঘণ্টা আগে বা পরে বাচ্চা যেন কিছু না খায়। এতে কাজ ভালো হবে।

৪. বাচ্চার মুখে দিনে তিনবার একটি করে ক্লটরিম্যাজল (ক্লজেন) ট্যাবলেট (ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন) দিয়ে দিন। এতে ফাংগাল ইনফেক্‌শন এড়ানো যাবে।

শরীরের ও ত্বকের যত্ন

বাচ্চার ত্বক ও চামড়া সর্বদা পরিষ্কার রাখুন। বাচ্চাকে অবশ্যই দু'বার স্নান করান এবং পরিষ্কার পোষাক পরান। ঘামে ভেজা জামা বার বার বদলে দিন।

- স্নান করার আগে বাচ্চাকে অবশ্যই 'সিট্‌জ বাথ' করান। এতে মলদ্বারের ইনফেক্‌শন হবে না।
- প্রত্যেকবার টয়লেটে যাওয়ার পর বাচ্চা ও আপনি অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধোবেন।
- বাচ্চার নাক টিসু পেপার দিয়ে আস্তে আস্তে পরিষ্কার করবেন।
- কোনো জায়গা কেটে গেলে সঙ্গে সঙ্গে গরম জল ও সাবান দিয়ে ধুয়ে অ্যান্টিসেপটিক লোশন লাগাবেন।
- বাচ্চার ত্বক নরম রাখার জন্য ও যাতে না কাটে, তার জন্য লোশন বা তেল লাগান।

সিট্‌জ বাথ নেবেন

১. গামলায় অর্ধেক গরম জল করবেন।
২. ২ কাপ বেটাডিন সলিউশন মেশান।
৩. বাচ্চাকে গামলায় পনেরো / কুড়ি মিনিট ধরে বসান।
৪. এরপর বাচ্চাকে সাধারণভাবে সাবান ও জল দিয়ে স্নান করান।
৫. বাচ্চা যদি খুব ছোট হয় এবং সিট্‌জ বাথ নিতে না পারে, তাহলে বেটাডাইন সলিউশন দিয়ে মলদ্বারের জায়গা পরিষ্কার করে দিতে হবে।

বাচ্চার যদি পাতলা পায়খানা হয়

১. তাহলে বাচ্চা দু - তিন বার সিট্‌জ বাথ নেবে।
২. বাচ্চার জামা কাপড় ভিজে গেলে তা বারে বারে বদলাতে হবে।
৩. মলদ্বারে ঘসাঘসি করবেন না, নয়ত ওখানে আলসার বা ব্যথা হবে।
৪. জায়গাটি শুকনো করে জিন্‌ক মলম লাগান। বাচ্চাকে সুতির ডাইপার পরান।
৫. বাচ্চাকে পরিষ্কার করার পর (টয়লেটের পর) আপনার হাত সাবান ও জল দিয়ে ভালো করে ধোবেন।

নখ ও চুল

বাচ্চার এবং আপনার চুল ছোট ও পরিষ্কার রাখুন। নেল পালিশ পরবেন না।

বাচ্চার যদি চুল পড়ে, তাহলে তার চুল ছোট করে কেটে দিন বা ন্যাড়া করে দিন। ব্লাড কাউন্ট ঠিক থাকলে তবেই এটি করা যায়। নতুন ব্লেড অবশ্যই ব্যবহার করবেন।

ন্যাড়া হওয়ার পরে বাচ্চা মাথায় টুপি বা স্কার্ফ অবশ্যই যেন পড়ে।

খেলাধূলা

বাচ্চাকে সবসময় ফেস মাস্ক পরিয়ে রাখুন। দিনে দু'বার করে মাস্ক বদলান। পরিষ্কার, নতুন, ধোয়া মাস্ক ব্যবহার করুন। এতে ইনফেক্শন কম হবে।

বাচ্চা সবসময় যেন এমন খেলনা নিয়ে খেলা করে, যাতে বাচ্চার কোনো ক্ষতি না হয়। সবসময় খেয়াল রাখবেন যাতে বাচ্চার হাতে কোনো ধারালো জিনিস বা ছোট জিনিস না পড়ে। এগুলি বাচ্চার মুখে বা নাকে চলে যেতে পারে।

বাচ্চা যেন লোমওয়ালা, নোংরা খেলনা, ফুল বা গাছ নিয়ে না খেলা করে। এতে জীবাণু থাকে এবং ইনফেক্শন হতে পারে।

খেলাধূলা বা অন্যান্য কাজ, যাতে পড়ে যাওয়ার বা ক্ষত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, সেগুলি না করাই ভালো।

ফুসফুসের সুস্থতা

বাচ্চাকে ভিড় বা ধুলো বা কোনো জায়গায় বাড়ি তৈরী হচ্ছে এমন জায়গায় নিয়ে যাবেন না। এতে ফুসফুসের ইনফেক্শন থেকে বাচ্চা দূরে থাকবে।

প্রতিদিন দু'বার করে স্টীম ইনহেলার বা বাষ্প নাক দিয়ে টানা দরকার।

বাচ্চাকে নিম্নলিখিত ব্যায়াম অভ্যাস করান

১. প্রাণায়াম অভ্যাস করান। বাচ্চাকে বলুন জোরে জোরে নিশ্বাস টেনে কিছুক্ষণ থাকতে । তারপর ছেড়ে দিতে হবে।

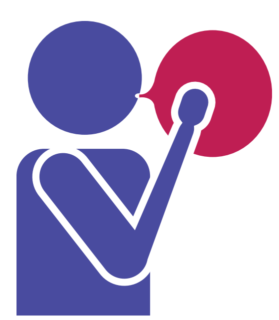
২. স্পাইরোমেট্রি বা ব্লাডার বেলুন এক্সারসাইজ বাচ্চাকে রোজ করান। স্পাইরোমেট্রি বা ব্লাডার বেলুন জোরে ফুঁ দিয়ে কিছুক্ষণ ধরে থাকে যেন।

বাবা - মায়ের সুস্থতা

অসুস্থ বাচ্চার সাথে যারা থাকেন — বাবা - মা, আত্মীয় - স্বজন, তাঁরা অবশ্যই পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন, স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে থাকবেন। প্রত্যেকে পরিষ্কার ভাবে স্নান করবেন এবং পরিষ্কার জামা কাপড় পড়বেন। চুল যেন পরিষ্কার ভাবে বাঁধা থাকে। নখ যেন পরিষ্কার ও ছোট করে কাটা এবং নেল পালিশ মুক্ত হয়। বাচ্চার ধারে কাছে তামাক, জর্দা ইত্যাদি খাওয়া, ধূমপান করা উচিত নয়। সর্বদা বাচ্চার কাছে আসার আগে, টয়লেট যাবার পর অথবা খাবার দেওয়ার আগে জল ও সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করবেন।

বাচ্চাকে এমন কারোর সামনে আনা উচিত নয়, যে সর্দি, কাশি, পাতলা পায়খানা, অন্য ইনফেক্শন বা চামড়ার ইনফেক্শনে ভুগছে। বাচ্চার বাবা - মা যদি অসুস্থ হয়, তাহলে তাঁরা সবসময় যেন মাস্ক পরবেন। যতদূর সম্ভব বাচ্চার কাছ থেকে দূরে থাকবেন।

প্রত্যেকে অবশ্যই বাচ্চাকে ধরার আগে হাত সাবান দিয়ে ধোবেন। একথা অবশ্যই মনে রাখবেন।



পরিষ্কার থাকার জায়গা

শোওয়ার ঘর / বাথরুম

বাচ্চার জন্য ব্যবহৃত বেডপ্যান ও ইউরিনাল প্রত্যেকদিন হাইপোক্লোরাইড বা ডেটল সলিউশন দিয়ে ধোবেন।

মূত্র বা বমি সাথে সাথে পরিষ্কার করুন। বাচ্চার খাটের তলায় জমিয়ে রাখবেন না।

বসার জায়গা শুষ্ক ও পরিষ্কার রাখুন।
কারণ আর্দ্র বা ভেজা থাকলে ব্যাকটিরিয়াল ইনফেক্শন হতে পারে।

নিজেদের জিনিসপত্র আলমারীতে গুছিয়ে রাখবেন।

বাচ্চার বিছানা পরিষ্কার ও গুছিয়ে রাখবেন। বেডসীট ঘন ঘন বদলাবেন।

টয়লেট ও স্নান করার জায়গা পরিষ্কার রাখবেন অ্যান্টিসেপটিক সলিউশন দিয়ে এবং কমোড ব্যবহার করার পর প্রত্যেকবার ফ্লাশ করবেন।

ঘরের মেঝে পরিষ্কার রাখবেন এবং দিনে দু'বার করে ফিনাইল দিয়ে মুছবেন।

মাছি ও মশা আটকানোর জন্য দরজায় ও জানালায় নেট লাগাবেন।

রান্নাঘর

রান্নার আবর্জনা, নোংরা ঠিকমত পরিষ্কার করবেন। প্রত্যেকটি খাবার ঢাকা রাখবেন।

বাসনপত্র ভালোভাবে ধোবেন ও শুকিয়ে রাখবেন।

হাসপাতালে যারা দেখতে আসবেন

শুধু একজন বা দু'জন রোগীর সঙ্গে দেখা করতে পারবেন। যারা দেখা করতে আসবেন, তাঁদের বলুন জুতো ওয়ার্ডের বাইরে রেখে আসতে। এঁরা যেন অবশ্যই হাত ধুয়ে (হ্যান্ড রাব দিয়ে) বাচ্চার কাছে আসে ও বাচ্চাকে ধরে । কখনই যেন বাচ্চার খাটে না বসে।

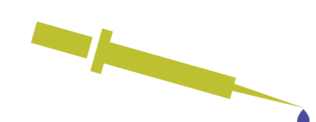
যদি কেউ কোনো রকম শ্বাসকষ্ট বা যক্ষা, সর্দি, কাশি, জ্বর, পাতলা পায়খানা, মামস্, চিকেন পকস্ অথবা অন্য কোনো চামড়ার ইনফেক্শন থাকে, তাহলে তাকে অবশ্যই বারণ করবেন বাচ্চাকে দেখতে আসতে।

যারা এখনই কোনো ভ্যাকসিন বা টিকা নিয়েছেন যেমন — পোলিও, মিসলস্, মাম্পস, রুবেলা (এম. এম. আর) অথবা অন্য কিছু তাহলে তার অবশ্যই বাচ্চার কাছে আসা উচিত নয়। এতে বাচ্চার ভয়ংকর ইনফেক্শন হতে পারে।

কোনো ছোট বাচ্চা হাসপাতালে আসবে না বা অসুস্থ বাচ্চার বিছানায় বসবে না।

ভ্যাকসিন

চিকিৎসা চলাকালীন হেপাটাইটিস - বি ছাড়া অন্য কোনো ভ্যাকসিন বাচ্চা নেবে না। কোনো ভ্যাকসিন নেওয়ার আগে ডাক্তারকে অবশ্যই জিজ্ঞাসা করবেন।



খাবার

ক্যানসার আক্রান্ত শিশুদের নিউট্রোপেনিক খাবার খাওয়ানো জরুরী। এমন খাবার দিতে হবে যাতে ব্যাকটেরিয়া কম থাকে। যাতে করে বাচ্চা কোন সংক্রমণের দ্বারা আক্রান্ত না হয়।

মনে রাখতে হবে

হ্যাঁ

বাচ্চা জল জাতীয় খাবার বেশী খাবে।

খাবার যেন সবসময় ঢাকা থাকে এবং যেন পরিষ্কার জায়গায় থাকে। জল ফুটিয়ে দেবেন।

কাঁচা খাবারের বদলে রান্না করা খাবার দেবেন।

যদি কাঁচা সবজি বা ফল খাওয়াতে হয় তাহলে সেগুলি পটাসিয়াম পারম্যাঙ্গানেট দিয়ে ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে দিতে হবে ।

গরম খাবার গরম রাখতে হবে এবং খেতে হবে । ঠান্ডা খাবার ঠান্ডা রাখতে হবে এবং খেতে হবে ।

বড় প্যাকেটের পরিবর্তে ছোট ছোট প্যাকেটের খাবার কেনা উচিত ।

না

কোনো খাবারের প্যাকেট নির্দিষ্ট সময় চলে গেলে সেই খাবার কেনা উচিত নয়।

অনেক লোকের সামনে খাবার খোলা রাখা উচিত নয়। এতে জীবাণু সংক্রমণ হতে পারে।

পুরোনো বা নষ্ট খাবার কখনও খাওয়ানো উচিত নয়।

অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে তৈরী খাবার বা রাস্তার ধারে তৈরী খাবার কখনও খাওয়া উচিত নয়।

খোলা পাত্রে রাখা খাবার কখনও দেবেন না।

নষ্ট হয়ে যাওয়া মুখ বন্ধ পাত্রের খাবার কখনই বাচ্চাকে খাওয়ানো উচিত নয়।

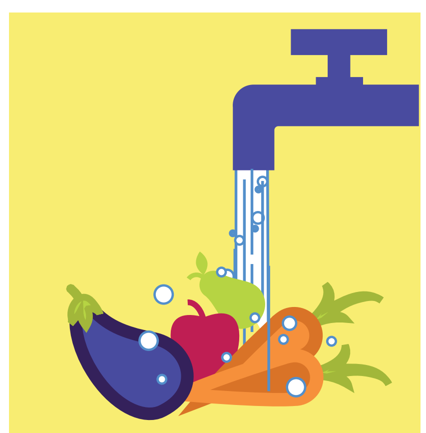
কিভাবে সবজি বা ফল ধোবেন

পটাসিয়াম পারম্যাঙ্গানেট সলিউশন জলের সঙ্গে এটি মিশিয়ে দিতে হবে যাতে হাল্কা গোলাপি রঙ হয়। ফল বা সবজি পাঁচ মিনিট এই জলে ভিজিয়ে রাখতে হবে। এরপর ভালো করে ঘসে ঘসে ধুয়ে ফেলতে হবে। এতে জীবাণু / ব্যাকটেরিয়া সব নষ্ট হয়ে যায়। লক্ষ্য রাখতে হবে এই দ্রবণটি যেন হাল্কা গোলাপি রঙের হয়। কখনই যেন গাঢ় বেগুনী রঙ না হয়।

অথবা

ভিনিগার ব্যবহার করে

এক কাপ ভিনিগারের সঙ্গে তিন কাপ ঠাণ্ডা ফোটানো জল মিশিয়ে তার সঙ্গে বেকিং সোডা বা খাওয়ার সোডা দিয়ে দ্রবণটি বোতলে বা স্প্রে - এর মধ্যে রেখে দিতে হবে। এই পদ্ধতিতে যে সমস্ত ফলগুলি বেশী চকচকে যেমন — আপেল, বেগুন ইত্যাদি থেকে মোম বা ব্যাকটিরিয়া দূর করতে সাহায্য করে। এই দ্রবণটি দিয়ে সবজিগুলি মুছে বা ধুয়ে রাখলে সব চাইতে ভালো হয়। সবজি বা ফল ব্যবহার করার আগে ভালো করে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।



খাবার সম্পর্কে কিছু নির্দেশ

কেমোথেরাপী চলাকালীন শিশুকে জল ও অন্যান্য পানীয় খাওয়াতে হবে। পর্যাপ্ত পরিমাণে পানীয় খেলে শরীর থেকে কেমোথেরাপীর বিষক্রিয়া কমে যায় এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া (যেমন — বমি বমি ভাব, বমি করা, পাতলা পায়খানা, ক্ষিদে কমে যাওয়া, জিভের স্বাদ চলে যাওয়া ইত্যাদি) অনেক কমে যায়।

বাচ্চাকে বারে বারে অল্প অল্প খাবার দিন।

কেমোথেরাপীর সময়ে বাচ্চা কম খেতে চাইবে। শিশুকে সুষম ও পুষ্টিকর খাবার দিন। যেমন - মিল্কশেক এর সাথে ফল, লাড্ডু, সবজি, ডাল, পরোটা ইত্যাদি।

খাবারকে যথাসম্ভব পুষ্টিকর করুন

রুটি তৈরীর সময় নানারকমের আটা বা ময়দা ব্যবহার করুন। যেমন - ১ কেজি গমের আটা, ১০০ গ্রাম গুড়ের আটা, ১০০ গ্রাম সোয়া আটা ও ১০০ গ্রাম ছোলার আটা একসঙ্গে করে রুটি বানান।

এর সাথে তিলের দানা, বাদাম ইত্যাদি যোগ করুন।

মাঠাতোলা দুধ ব্যবহার করুন অথবা দুধের পরিবর্তে কোন প্রোটিন পাউডার বাচ্চাকে খেতে দিন। এছাড়া সাধারণ দুধ, বাটার দুধ , মিল্কশেক , কাস্টার্ড , পুডিং ইত্যাদি খাওয়ান।

যেখানে সম্ভব রান্নায় জলের পরিবর্তে দুধ ব্যবহার করুন। সবজি, সুপ ও অন্যান্য খাবারে ক্রিম ব্যবহার করুন।

সুপ, স্যান্ডউইচ, স্যালাড ও সবজির সঙ্গে মাখন, তেল এবং ঘি মিশিয়ে দিন।

সুপ, সস, স্যান্ডউইচ, সবজি, আলু, ভাত, নুডলস্ ইত্যাদিতে চিজ ঘসে ঘসে দিন। স্যালাড, সবজি ও অন্যান্য খাবারে সিদ্ধ ডিমের টুকরো মিশিয়ে দিন।

বাদামের ছোট ছোট টুকরো, ফল (কলা, আপেল, ন্যাসপাতি), আইসক্রিম, স্যালাড ও সবজির ওপরে ছড়িয়ে দিন।

প্রত্যেক দিনের খাবারে লাল, হলুদ ও কমলা রং - এর সবজি বা ফল ব্যবহার করুন।

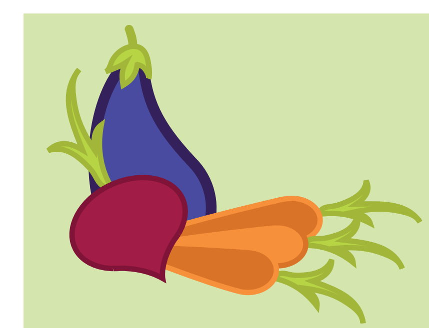
খাদ্য তালিকায় প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার রাখুন

দুধ বা দুধ জাতীয় খাবার, ডাল বা দানাশস্য, বাদাম, রাগি, বাজরা, তিল - এর দানা, রান্না করা সোয়াবিন ও প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার অবশ্যই বাচ্চাকে দিন।

হিমোগ্লোবিন বাড়ানোর উপায়

বাচ্চাকে আয়রন ঘটিত খাবার যেমন রাগি, গম, সোয়াবিন, শালগম, পালং শাক, গুড়, সবুজ সবজি, বিট, শুকনো খেজুর ও পুদিনা পাতা ইত্যাদি খাওয়ানো খুব জরুরী।

মনে রাখতে হবে — ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল বা সবজি যেমন — কমলালেবুর রস, লেবুর রস, আমলকি ইত্যাদি খাওয়াতে হবে। এর সাথে চাই আয়রন সমৃদ্ধ পর্যাপ্ত খাবার।



কি খাবে, কি খাবে না

পানীয়

হ্যাঁ

জল ফুটিয়ে ও ঠাণ্ডা করে খাবে।

ফোটানো জলের বরফ বানিয়ে খাবে।

ক্যান বা প্যাকেটের জুস খাবে।

টাটকা ফলের জুস বাড়িতে তৈরী করে খাবে।

না

কল বা কুয়োর জল খাবে না।

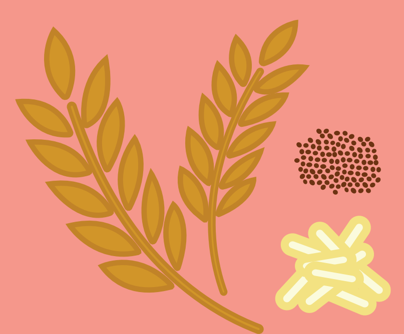
না ফুটিয়ে দুধ খাবে না।

কলের জলের বরফ খাবে না।

খোলা পানীয় এক ঘন্টার বেশী ঘরের তাপমাত্রায় থাকলে তা খাবে না।

রাস্তার কেনা ফলের জুস খাবে না।

দানাশস্য



হ্যাঁ

সবরকমের দানা শস্য যেমন — রাগি, জোয়ার, বাজরা, চাল, গম, শুট, রাজগিরা ইত্যাদি খাবে।

টাটকা ভাত, রুটি (গরম এবং সোজাসুজি স্টোভ থেকে নামানো), পাস্তা, নুডল ইত্যাদি খাবে।

পাউরুটি (আটা বা ময়দার) সেঁকে খাবে।

বাড়িতে বানানো কেক বা বিস্কুট খাবে।

না

গরম করা বা বাসি বা পুণরায় ভাজা খাবার খাবে না।

যে কোন ধরণের রুটির সঙ্গে রান্না না করা শুকনো ফল খাবে না।

কেকের সঙ্গে ক্রিম খাবে না।

রাস্তা থেকে কেনা টোস্ট বা অন্য কোন খাবার খাবে না।

ফলমূল

হ্যাঁ

যে সমস্ত ফলের খোসা মোটা যেমন — কলা, কমলালেবু, মুসাম্বী, তরমুজ, ফুটি, বেদানা, পিচ, পেয়ারা, আপেল, ন্যাসপাতি, পেঁপে, অ্যাপ্রিকট ইত্যাদি ভালো করে ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে খেতে দিতে হবে।

পাতলা খোসাওলা ফল যেমন — চিকু বা সবেদা ভালো করে ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে খেতে দিতে হবে। কোনো ভাবেই কাটা চলবে না।

না

যে সমস্ত ফলের খোসা খসখসে বা ছাড়ানো যায় না যেমন — সীতাফল বা সবেদা, স্ট্রবেরী, লিচু। র‍্যাসবেরী, আঙ্গুর, চেরী, জাম - এগুলি খাবে না।

সবজি

হ্যাঁ

সমস্ত সবজি ভালো করে ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে প্রেসার কুকারে রান্না করতে হবে।

গাজর ও শশা ভালো করে পটাসিয়াম পারম্যাঙ্গানেট দিয়ে ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে খেতে দিতে হবে।

টমেটো জাতীয় সবজি পটাসিয়াম পারম্যাঙ্গানেট দিয়ে ধুয়ে এক মিনিট সেদ্ধ করে তারপর খেতে দিতে হবে।

খসখসে সবজি ভালো করে ধুয়ে এক মিনিট সিদ্ধ করে যেতে হবে। (যেমন — ফুলকপি, ব্রুকোলি)

ক্যানজাত সমস্ত রান্না করা সবজি খেতে দেওয়া যেতে পারে।

না

কাঁচা সবজি খাবে না।

ছাড়ানো নয় বা রান্না করা নয় এমন সবজি খাবে না।

দুধ ও দুধ জাতীয় খাবার

হ্যাঁ

ফোটানো দুধ খাবে।

পাস্তুরাইজ দুধ ও দই খাবে।

চিজ (যা পাস্তুরাইজ দুধ থেকে তৈরী) খাবে।

বাড়ীতে বানানো আইসক্রিম খাবে।

বাজারে তৈরী পুষ্টিকর খাবার ও বেবীফুড খাবে।

প্যাকিংয়ের আগে তৈরী দই খাবে।

প্যাকেটে তৈরী বা বাড়ীতে তৈরী পনির খাবে।

বাড়ীতে তৈরী মিষ্টি খাবে।

না

কাঁচা দুধ খাবে না।

পাস্তুরাইজ ছাড়া দই খাবে না।

বাইরে বানানো আইসক্রিম খাবে না।

টাটকা কিন্তু প্যাকেটে ছাড়া পনির খাবে না।

দুধ জাতীয় মিষ্টি যা বাজারে তৈরী হয় তা খাবে না।

বাদাম

হ্যাঁ

রান্না করা বা সেঁকা বাদাম খাবে।

সেদ্ধ বাদাম খাবে।

সেদ্ধ কাঠবাদাম, আখরোট, কাজুবাদাম ও খেজুর খাবে।

না

রান্না ছাড়া বাদাম বা শুকনো ফল যেমন — খেজুর, কিসমিস ও ডুমুর খাবে না।

কাঁচা বাদাম খাবে না।

ডাল

হ্যাঁ

সমস্ত রকমের প্রোটিন সমৃদ্ধ ডাল খাবে।

ঘন ডাল খাবে।

সুপের মধ্যে ডাল দিয়ে খাবে।

রুটি বানানোর সময় ডালের আটা দিয়ে রুটি বানাবেন।

ডাল জাতীয় দানা সারা রাত জলে ভিজিয়ে, অঙ্কুর বের হলে, সেদ্ধ করে খাবে। এতে সি বি সি তে নিউট্রোফিল কমে (১.০ × ১০ ই ৯/এল অথবা ১০০০ সেলস্ / কিউবিক্ মিলিমিটার — এর কম হলে) গেলে উপকার হবে।

না

কাঁচা দানাশস্য বা কল বেরনো দানাশস্য কাঁচা খাবে না।

মশলা

হ্যাঁ

সমস্ত রকমের মশলা খাবে।

কিভাবে সাধারণ ব্যাপারগুলির মোকাবিলা করবেন

খিদে কমে যাওয়া, বমি বমি ভাব, বমি হওয়া

যতক্ষণ বমি ভাব থাকছে বা বমি করছে ততক্ষণ শিশুকে কিছু খাওয়ানো উচিত নয়। বমি ভাব কেটে গেলে শিশুকে অল্প বিশুদ্ধ ঠাণ্ডা পানীয় দেবেন (দুধ নয়)। যেমন — ফলের রস, সুপ, চা ইত্যাদি। এরপর দুধ দেওয়া যেতে পারে এবং পরে নরম খাবার দেবেন।

শিশুর কি করা উচিত ঃ

১. আস্তে আস্তে জল ও খাবার খাবে।

২. ভালো করে চিবিয়ে খাবে।

৩. হাল্কা ঢোলা জামা পড়বে।

৪. কড়া গন্ধ যেমন — রান্নার, ধোঁয়ার বা পারফিউমের গন্ধ থেকে দূরে থাকবে।

৫. খেয়ে উঠেই শোবে না বরং চেয়ারে বসে কিছুক্ষণ বিশ্রাম নেবে।

৬. যখন বমি ভাব হবে, তখন জোরে জোরে টেনে টেনে নিশ্বাস নেবে।

৭. মুখ পরিষ্কার রাখবে। দু'বার ব্রাশ করবে।

৮. খাওয়ার আগে হাঁটবে। এতে খিদে বাড়ে।

১. খাবার সাথে জল না খেয়ে খাবার এক ঘণ্টা আগে বা পরে জল খাবে।

২. ঠাণ্ডা পানীয় সারাদিন অল্প অল্প করে খাওয়া উচিত।

৩. বরফের টুকরো চুষবে।

১. যদি সকালের দিকে বমি বমি ভাব হয়, তাহলে বিস্কুট বা পাউরুটি টোস্ট করে খাবে। (তবে মুখে ঘা থাকলে খাবে না)

২. অল্প পরিমাণে খাবার খাবে, যখন খিদে পাবে - সব সময় তিনবার পেটভরা খাবার (মিল) খাওয়ার দরকার নেই।

৩. যদি গরম খাবার খেতে না পারে, তাহলে অল্প ঠাণ্ডা বা স্বাভাবিক তাপমাত্রা অনুযায়ী খাবার দেওয়া যেতে পারে।

৪. ক্যান্ডি বা লজেন্স চুষতে পারে, যাতে মুখের স্বাদ ফিরবে।

এড়িয়ে যান

১. খুব গরম বা মশলাদার খাবার খাবে না।

২. তেলযুক্ত খাবার খাবে না। সবসময় হাল্কা ও নরম খাবার খাবে।

৩. ঘণ্টা খানেক সময় নিয়ে খাবে।

৪. চিকিৎসার আগে খাবে, যদি কেমোথেরাপী চলাকালীন বমি বমি ভাব থাকে।

অন্যান্য পরামর্শ ঃ

১. আপনার বাচ্চাকে গান শুনিয়ে, টিভি তে সিনেমা দেখিয়ে বা কথা বলে অন্যমনস্ক করে রাখুন।

২. বাচ্চাকে শান্ত করার পদ্ধতি জানুন।

৩. নতুন নতুন খাবার বানান বাচ্চার জন্য।

৪. বাচ্চার খাওয়ার সময় পরিবর্তন করুন। যেমন - বাচ্চার খাওয়ার জায়গাটি ঘুরিয়ে ফিরিয়ে করা যেতে পারে।

৫. একটি খাদ্য ডায়রী তৈরী করুন এবং দেখুন বাচ্চার কখন বমি ভাব হয় বা বমি হয়। এর কারণ খুঁজে বার করুন।

পাতলা পায়খানা

আপনার অবশ্যই লক্ষ্য রাখা উচিত বার বার পাতলা পায়খানার ফলে বাচ্চার শরীর যেন জল শূন্য (ডিহাইড্রেশন) না হয়ে পড়ে।

ওরাল রিহাইড্রেশন দ্রবণ (ও. আর. এস) তৈরী করে রাখবেন যেখানে ইলেট্রোরাল সঠিক পরিমাণে জলের সঙ্গে মিশিয়ে বাচ্চাকে বারে বারে খাওয়াবেন।

বাড়ীতেও ও. আর. এস বানানো যায়।

ও. আর. এস বানানোর পদ্ধতি —

১ লি. জলে (ফোটানো ও ঠাণ্ডা জল) এক চামচ নুন, আট চামচ চিনি ভালো করে মিশিয়ে রাখতে হবে। দেখতে হবে যাতে চিনি ও নুন ভালোভাবে জলে গুলে যায়। একটি মুখবন্ধ পরিষ্কার পাত্রে দ্রবণটি রেখে দিন।

এরপর আস্তে আস্তে বাচ্চাকে ও. আর. এস খাওয়ান। দ্রবণটি কখনই তাড়াতাড়ি গিলে খাবে না।

একটি দু'বছরের কম বয়সের বাচ্চার প্রত্যেকবার পাতলা পায়খানা হওয়ার পর আধ কাপের কম (চার ভাগের এক ভাগ) পরিমাণ এই দ্রবণটি খাওয়া দরকার।

দু'বছর বা তার বেশী বয়সের বাচ্চার পাতলা পায়খানার পর প্রত্যেকবার অত্যন্ত আধ কাপ এই দ্রবণটি খাওয়াতে হবে।

অন্যান্য পরামর্শ ঃ

১. ডাইরিয়া হলে প্রচুর পরিমাণে পানীয় খাওয়াতে হবে।

২. কাফেন মুক্ত পানীয় খাওয়ানো দরকার। যেমন — লস্যি, চা, সুপ, ফলের রস (চিনি ছাড়া) অথবা লেমন - লাইম সোডা ইত্যাদি। পানীয়টি অবশ্য ঘরের তাপমাত্রায় বা ঠাণ্ডা রাখতে হবে। পানীয়টি ধীরে ধীরে খাওয়ানো উচিত।

৩. খাবারের সঙ্গে জল না খেয়ে, খাওয়ার এক ঘণ্টা আগে বা পরে খাওয়া দরকার।

১. প্রত্যেকদিন অল্প অল্প করে ছয় থেকে আট বার খাবে।

২. ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় খাবার খাবে।

৩. বি. আর. এ. ডি - সি. কে খাদ্যতালিকা অনুসরণ করুন —
বি — বাটার মিল্ক, ব্যানানা (পাকা কলা), ব্রেড (পাউরুটি), বিস্কুট।
আর – রাইস (ভাত)
এ – আপেল (সেদ্ধ করা), আনার (বেদানা)।
টি – টোস্ট
সি – কার্ড (দই), ক্যারট (গাজর) সুপ, পনির।
কে – খিচুরী, খস্ খস্ (পোস্ত)।

৪. অন্যান্য খাবারের মধ্যে - নুডলস্, সুপ, আটা বা চালের গুড়ো দিয়ে তৈরী করা কোনো খাবার, সোয়া দুধ, শক্ত ডিম সেদ্ধ, সেদ্ধ চটকানো আলু (খোসা ছাড়ানো), সেদ্ধ গাজর (রান্না করা), রান্না করা ফল (খোসা ছাড়ানো), চটকানো সবজি।

৫. পটাসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার যেমন — কলা, কমলালেবু, আলু, পিচ, অ্যাপ্রিকট বাচ্চাকে খাওয়ানো দরকার। তবে এক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলা উচিত।

এড়িয়ে যান

১. ভাজা, তেল বা মশলাদার খাবার।

২. বেশী মিষ্টি খাবার যেমন — মিষ্টি বা চকোলেট।

৩. ক্যাফেন যা চা, কফি বা কোকাকোলায় থাকে।

৪. দুধ বা দুগ্ধজাত খাবার (মিষ্টি) ইত্যাদি।

৫. কাঁচা বা খোসা ছাড়ানো ফল বা সবজি।

৬. বাদাম।

৭. ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার যেমন – ব্রুকোলি, ভুট্টা, শুকনো বিনস্, বাঁধাকপি, কড়াইশুঁটি ফুলকপি ইত্যাদি এড়িয়ে যান। কারণ এতে ডাইরিয়া বা শরীরে হঠাৎ কোনো যন্ত্রনা হতে পারে।

কন্‌স্টিপেশন বা কোষ্ঠকাঠিন্য

১. প্রচুর পরিমাণে পানীয় জল খাবে।

২. গরম বা উষ্ণ পানীয় ভাল কাজ করে।

৩. খাবারে গাঢ় সুপ, ফলের রস রাখুন।

প্রচুর পরিমাণে ফাইবার যুক্ত খাবার খাবে। যেমন — সবুজ সবজি, টাটকা ফল, বাদাম, শুকনো ফল, রান্না করা শুকনো ফল যেমন — কিসমিস্, খেজুর বা না চালা আটা দিয়ে রুটি খাবে। দানাশস্যের তৈরী আটার রুটি খুবই উপকারী।

মনে হয় সবসময় পেট ভর্ত্তি রয়েছে

১. এই কারণে অল্প অল্প করে এবং বারে বারে খাবার খেতে হবে। দুটি মিলের মধ্যে বেশী সময়ের ব্যবধান যেন না থাকে।

১. কেমোথেরাপীর আগে বা পরে দু-এক ঘণ্টা খাবে না।

২. তেলতেলে খাবার খাবে না।

৩. যে সমস্ত খাবারে গ্যাস হয় যেমন — ফুলকপি, বাঁধাকপি, শশা, তরমুজ, ডাল জাতীয় খাবার, পেঁয়াজ ইত্যাদি না খাওয়াই ভালো।

৪. রাতে খুব দেরী করে খাবার খাবে না।

৫. খাবার আধ ঘণ্টা আগে বা পরে পানীয় খাবে না।

অন্যান্য পরামর্শ ঃ

১. বুকে অসুবিধে হলে, বাচ্চাকে খাওয়ার পর এক ঘণ্টা বসিয়ে রাখবেন।

২. তাড়াতাড়ি না করে বাচ্চাকে আস্তে আস্তে খাওয়াবেন।

৩. বাচ্চা সবসময় ঢিলেঢালা জামা কাপড় পড়বে।

মুখে ও গলায় ক্ষত

ক্যানসারের ট্রিটমেন্ট চলাকালীন মুখের যত্ন নেওয়া খুবই জরুরী।

কেমোথেরাপীতে মুখের ভিতর এবং গলায় ক্ষত হতে পারে। মুখ বা গলা শুকিয়ে যেতে পারে, রক্তপাতও হতে পারে। মুখের ক্ষত যে যন্ত্রনাদায়ক তা নয়, এটি থেকে অন্য ইনফেক্‌শনও হতে পারে। মুখে যাতে ক্ষত বা ঘা না হয়, তার জন্য সমস্ত রকমের সাবধানতা নেওয়া উচিত।

১. যদি মনে হয় তাহলে পাইপ বা স্ট্র দিয়ে জলীয় জিনিস খাওয়া উচিত।

২. এই সময় মিল্কশেক খাওয়া উচিত।

৩. আইস কিউব্ চুষলে ভালো হয়।

১. ঠাণ্ডা বা ঘরের তাপমাত্রায় খাবার খাওয়া দরকার।

২. নরম ও বিশুদ্ধ খাবার খাওয়া দরকার। যেমন — নরম ভাত, খিচুরি, বিস্কুট, দুধে ভেজানো খাবার, সাদা উপমা, ম্যাকারোলি, সেদ্ধ ও চটকানো আপেল বা ন্যাসপাতি, সেদ্ধ ও চটকানো আলু, বাড়ীতে বানানো পনির, পুডিং, আইসক্রিম, জেলী, কাস্টার্ডও খেতে পারে।

৩. খাবারের সাথে ঘি, মাখন, ক্রিম ইত্যাদি মেশালে খাবার সুস্বাদু হয়।

৪. দুই বা তিন চামচ প্রোটিন পাউডার পেস্ট করে দিলে বাচ্চা চেটে চেটে খেতে পারে।

১. খুব গরম বা গরম খাবার এই সময় না খাওয়াই ভালো।

২. এই সময় অ্যাসিডিক খাবার অর্থাৎ যে সমস্ত খাবার থেকে অ্যাসিড বা চুলকানি হতে পারে, সেগুলি বর্জন করা ভালো। যেমন — টমেটো, লেবু জাতীয় ফল, মুসাম্বী, লেবু ইত্যাদি। এছাড়া মশলাদার খাবার না খাওয়াই উচিত।

মুখ শুকিয়ে যাওয়া

১. প্রচুর পরিমাণে পানীয় খাবে।

২. বরফ চুষবে।

৩. মাঝে মাঝে ফলের রস বা ফোটানো ঠাণ্ডা করা জল একটু একটু করে খাবে।

১. যে সমস্ত সবজি মাখা মাখা করে রান্না হবে, সেগুলি খাওয়াবেন। এতে বাচ্চার খেতে সুবিধে হবে।

২. রুটি ডালে ভিজিয়ে খাওয়াবেন। এছাড়া রুটি সুপ বা কোনো গ্রেভিতে (কাইয়ে) ভিজিয়ে বাচ্চাকে খাওয়াবেন। রুটিতে ঘি লাগিয়েও খাওয়াতে পারেন।

৩. লজেন্স বা ক্যান্ডি চুষবে। এতে বাচ্চার স্যালাইভা বা লালা বেশী তৈরী হবে।

অন্যান্য পরামর্শ

১. ভেস্‌লিন বা ময়শ্চারাইজার ব্যবহার করুন। এতে বাচ্চার ঠোঁট নরম থাকবে ও শুকিয়ে যাবে না।

২. ডাক্তার যে রকম বলবেন, সে রকম ভাবে মুখের যত্ন নেবেন।

হাসপাতাল থেকে ছুটি পাওয়ার পর

যে সমস্ত নির্দের্শিকা মেনে চলতে হবে

হাসপাতাল থেকে ছুটি পাওয়ার সময় যদি আপনার ওষুধ বা অন্যান্য ব্যাপার সম্পর্কে কিছু জানার থাকে, তাহলে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

বাচ্চাকে সর্বদা সঠিক ওষুধ, সঠিক সময় ও সঠিক ডোজে খাওয়াবেন।

ওষুধ সবসময় মুখ শক্ত ঢাকনাওয়ালা কৌটোয় রাখবেন। সূর্যের আলো বা গরমের কাছে রাখবেন না।

ডাক্তার যে রকম বলবেন, সেই রকমই ওষুধ কিনবেন। ডাক্তারকে না জানিয়ে ওষুধ পরিবর্তন করবেন না।

বাচ্চাকে যদি কোনো আয়ুর্বেদিক বা অন্য কোনো ওষুধ খেতে দিতে চান, তাহলে অবশ্যই ডাক্তারের (যাকে দিয়ে চিকিৎসা করাচ্ছেন) পরামর্শ নেবেন। নইলে কেমোথেরাপীর কাজ ব্যাহত হতে পারে।

বাচ্চার রেগুলার ফলো - আপ বা ব্লাডের পরীক্ষা করাবেন।

যেখানে বোনম্যারো বা লাম্বার পাংচার হয়েছে, সেইখানটা সর্বদা পরিষ্কার রাখুন। পরের দিনই সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে ব্যান্ডেজ খুলে দিন।

ওষুধ খাওয়ার এক ঘণ্টার মধ্যে বাচ্চা যদি বমি করে তাহলে আর একবার ওষুধ খাওয়ান ও ডাক্তারকে সঙ্গে সঙ্গে জানান।

যে সমস্ত বাচ্চারা সিরাপ খায়, তাদের চামচ বা সিরিঞ্জ সর্বদা পরিষ্কার রাখবেন ও প্রত্যেকবার ব্যবহার করার পরে শুকনো করে রাখবেন। সিরাপ সর্বদা ঠাণ্ডা শুকনো, পরিষ্কার জায়গায় অথবা ফ্রিজে রাখবেন।

আমিষ খাবার সম্পর্কে কিছু নির্দেশিকা

আপনি হয়ত বাড়ীতে ফিরে যাওয়ার পর ডিম বা মাছ বা মাংস দেবেন। কিন্তু দেখবেন এই সমস্ত খাবারগুলি যাতে স্বাস্থ্যসম্মতভাবে তৈরী করা হয় (খুবই যত্ন সহকারে পরিষ্কার - পরিচ্ছন্নভাবে তৈরী করা হয়)। মাছ, মাংস, ডিম যেন পরিচিত ও ভালো বিক্রেতার কাছ থেকে কেনা হয়।

রান্নার সময় নিম্নলিখিত নির্দেশ অবশ্যই মেনে চলতে হবে।

ডিম

✓

ডিম অবশ্য ভালোভাবে সেদ্ধ করে বা অমলেট বা ভাজা করে খেতে হবে।

✗

ডিম কাঁচা বা কম রান্না করা বা নরম থাকা অবস্থায় খাবে না।

আমিষ

✓

- আমিষ তখনই খেতে পারে, যখন নিউট্রোফিলস্ রক্তের মধ্যে নর্মাল থাকবে।
- আমিষ রান্না প্রেসার কুকারে করবেন।
- মুরগীর মাংসের চামড়া ছাড়িয়ে রান্না করবেন।

✗

- ভালোভাবে রান্না না হওয়া খাবার বা ভালোভাবে সেদ্ধ না হওয়া খাবার খাবে না।
- নোনতা ও শুকনো মাছ খাবে না।
  যেমন - বম্‌বিল।
- কাঁকড়া বা লিভার জাতীয় জিনিস খাবে না।
- শুয়োরের মাংস খাবে না।

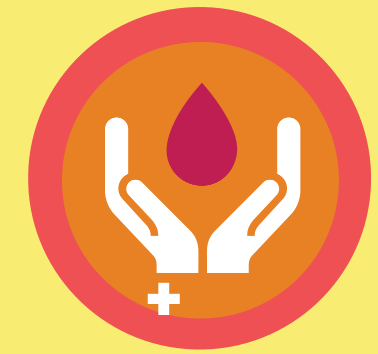
ব্লাড ও প্লেট্‌লেট ডোনেশন

রক্তদাতার ব্যবস্থা আগে থাকতেই করতে হবে। ডাক্তারবাবু যেভাবে বলবেন রক্ত ও প্লেট্‌লেট সেইভাবেই জোগাড় করতে হবে এবং ডোনেশন কার্ড সংগ্রহ করে রাখতে হবে। এ ব্যাপারে ব্লাড ব্যাংক বা সোস্যাল ওয়ার্কারের সাহায্য নিতে পারেন।

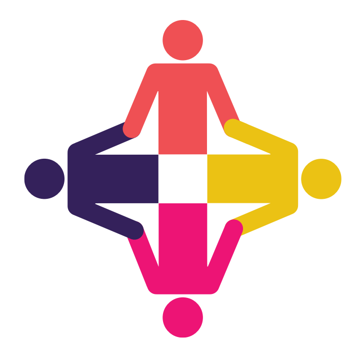
ব্লাডক্যানসার বা লিউকেমিয়া রোগীদের ক্ষেত্রে ৮ -১০ জন ডোনার (যে কোনো ব্লাড গ্রুপের) হসপিটালে তৈরী থাকতে হবে। যাতে করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্লাড ডোনেট করতে পারে।

এছাড়াও এক - দুই জন প্লেট্‌লেট ডোনারেরও (একই ব্লাড গ্রুপের — নিকটাত্মীয় না হলেও চলবে) হাসপাতালে এসে পরীক্ষা করা দরকার। প্রতি মাসেই এই পরীক্ষা করতে হবে।

একজন প্লেট্‌লেট ডোনার প্লেট্‌লেট প্রতি সপ্তাহে দিতে পারে। একজন ব্লাড ডোনার প্রতি তিনমাসে ব্লাড দিতে পারে।



কি কি ভাবে আমরা সামাজিক সাহায্য পেতে পারি



এই চিকিৎসার জন্য কত খরচ হবে, তা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিতে হবে এবং একটি খরচের সার্টিফিকেট জোগাড় করে রাখতে হবে।

আপনার রেশন কার্ড এবং উপার্জনের সার্টিফিকেট জোগাড় করে রাখুন। হাসপাতালের সোস্যাল সার্ভিস ডিপার্টমেন্টের সঙ্গে যোগাযোগের আগে লোকাল জেলা তেহেসিলদার বা নোটারির কাছ থেকে এফিডেভিট জোগাড় করুন। সোস্যাল সার্ভিস ডিপার্টমেন্ট প্রয়োজনে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

এছাড়া আপনার খরচের সমস্ত বিল যত্ন করে রাখবেন। এগুলি কোনো সোস্যাল অরগানাইজেশনের সাহায্য পাওয়ার জন্য অবশ্যই দরকার।

হাসপাতালের কোনো কর্মীকে ঘুষ দেবেন না। কেউ যদি চায় তাহলে ডাক্তারবাবুকে তৎক্ষণাৎ জানান।

কোথায় কোথায় থাকার জায়গা আছে

সেন্ট জুড ইণ্ডিয়া চাইল্ড কেয়ার সেন্টারস্

সেন্ট জুড ইণ্ডিয়া চাইল্ড কেয়ার সেন্টার - মুম্বাই ও কলকাতার সেন্টারে ক্যানসারে আক্রান্ত বাচ্চা ও তার বাবা - মায়েদের বিনামূল্যে থাকার বন্দোবস্ত করা হয়। এছাড়া পুষ্টিকর খাবার, সেন্টার থেকে হসপিটালে যাতায়াত, পড়াশুনা ও কাউন্সিলিং - এর ব্যবস্থা আছে, যাতে বাচ্চা যখন হাসপাতালে থাকবে না, তখন তাকে বিভিন্নভাবে নানারকম কাজকর্মে নিযুক্ত করা হয়। বাচ্চার বাবা - মাকেও নানারকম কাজকর্মে নিযুক্ত করা হয়। এতে তারা বিভিন্ন ভাবে অনুপ্রাণিত হয়। সেন্ট জুড 'বাড়ী থেকে দূরে থেকেও বাড়ীর পরিবেশ' তৈরী করে, সব রকমের শারীরিক ও মানসিক সাহায্য করে। যাতে ক্যানসারকে আরো ভালোভাবে মোকাবিলা করতে পারে।

আমাদের সেন্টার মুম্বাই ও কলকাতা

আমাদের ওয়েব সাইট ঃ
www.stjudechild.org

St. Jude India ChildCare Centres

মুম্বাই

পারেল
সেন্টার - ১
সেন্ট জুড ইণ্ডিয়া চাইল্ড কেয়ার সেন্টারস্
ড ঃ মাসকর হসপিটাল
৩১, বি. ডি. ডি.চল
সাকুবাই মোহিত মার্গ
অফ্ এন. এম জোসি মার্গ (ডেলিস্লে রোড)
পুলিশ স্টেশন
মুম্বাই - ৪০০ ০১৩
টেলিফোন - + ৯১ ২২ ২৩০৯২৮০০

পারেল
সেন্টার - ২ ও ৩
সেন্ট জুড ইণ্ডিয়া চাইল্ড কেয়ার সেন্টারস্
৭৪, জার বাই ওয়াদিয়া রোড
২য় তল, ইণ্ডিয়ান ক্যানসার সোস্যাইটি
বয়ওয়াডা, পারেল (ইস্ট)
মুম্বাই - ৪০০০১২
ফোন - + ৯১ ২২ ২৪১৭১৬১৪

নাভি মুম্বাই
সেন্টার - ৪, ৫, ৬ ও ৭
সেন্ট জুড ইণ্ডিয়া চাইল্ড কেয়ার সেন্টারস্
টাটা মেমোরিয়াল হসপিটাল
অ্যাডভান্সড্ সেন্টার ফর ট্রেনিং এন্ড রিসার্চ
ইন চাইল্ডহুড ক্যানসারস্
সেক্টর - ২২
খারগর, নাভি মুম্বাই-৪১০২১০
ফোন - + ৯১ ২২ ৬৪৫২৬৬০২

কলকাতা
সেন্ট জুড ইণ্ডিয়া চাইল্ড কেয়ার সেন্টারস্
১৩/২৯৫ অ্যাকশন এরিয়া ১
ডি. ডি - ১৯৬ নিউটাউন
কলকাতা - ৭০০ ১৫৬
ফোন - + ৯১ ৩৩ ৬৫৪০০৮৯৬

খুব শীঘ্রই সেন্ট জুড জয়পুর ও দিল্লীতে সেন্টার খুলতে চলেছে। বিশদ জানার জন্য যোগাযোগ করুন - পারেল সেন্টার, মুম্বাই অথবা লগ অন্ করুন
www.stjudechild.org
email : stjudechild@gmail.com

ক্যানসার সেন্টার সমূহের নাম ও ওয়েবসাইট সূচী

চিল্ড্রেনস্ ক্যানসার অ্যাণ্ড লিউকেমিয়া গ্রুপ
http://www.cclg.org.uk/index.php

ক্যানসার রিসার্চ ইউ.কে
http://www.cancerresearchuk.org/home/

ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট
www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Cancertypes/Childrenscancers/

দি চিল্ড্রেনস্ হসপিটাল অফ ফিলাডেলফিয়া
http://www.chop.edu/service/oncology/home.html

আমেরিকান ক্যানসার সোসাইটি
http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index

ন্যাশানাল ক্যানসার ইনস্টিটিউট
http://www.cancer.org/Treatment/ChildrenandCancer/index

অদাবীদার (ডিসক্লেমার)

লেখকের পূর্ব অনুমতি ছাড়া এই বইয়ের অংশ বিশেষ বা সমগ্র অংশ (প্রবন্ধ বা পর্যালোচনার জন্য প্রকাশিত সংক্ষিপ্ত উদ্ধৃতি ছাড়া) প্রকাশ করা যাবে না।

এই বইয়ের উদ্দেশ্য শিক্ষামূলক এবং তা পেশাদার চিকিৎসকের পরামর্শ বা যত্নের বিকল্প হিসেবে ধরে নেওয়া উচিত নয়। এই বই প্রকাশের সময় বইয়ে পরিবেশিত তথ্যাদি যাতে নির্ভুল হয়, সে ব্যাপারে যথাসম্ভব চেষ্টা করা হয়েছে। কিন্তু তা কখনই জোরের সঙ্গে বলা যায় না, এই তথ্যসমূহ ভবিষ্যতে একই রকম থাকবে। এই বইয়ে দেওয়া চিকিৎসা সংক্রান্ত নিয়মাবলী গ্রহণ করার আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

যে কোনো প্রকার তথ্যাদির জন্য ই-মেল করুন -
stjudecancerguide@gmail.com

নোটস্

কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন

‘এ পেরেন্টস্ গাইড টু চাইল্ডহুড ক্যানসার’ - তথ্যাদি সংগ্রহ ও সম্পাদনা করেছেন সেন্ট জুড ইণ্ডিয়া চাইল্ডকেয়ার সেন্টারের পক্ষে আয়েষা মঙ্গলদাস। বিশেষজ্ঞ পরামর্শ এবং সহায়তা করেছেন কনসালটেন্ট পেডিয়াট্রিশিয়ান ডাঃ রাজু খাপচানদানি এবং পেডিয়াট্রিক অনকোলজি টিম, টাটা মেমোরিয়াল সেন্টার, মুম্বাই। ডাঃ শ্রীপাদ বানাভালি, ডাঃ ব্রিজেশ অরোরা, ডাঃ তুষার ভোরা, ডাঃ গিরিশ চিন্নাস্বামী ও নিউট্রিশনিস্টদের প্যানেল - পুনাম, পূরবী এবং স্বাতী। এদের মূল্যবান পরামর্শ এবং সমর্থন ছাড়া এই বই প্রকাশ করা সম্ভব হত না।

ক্যানসারে আক্রান্ত সমস্ত দরিদ্র ভারতীয় পরিবারের হাতে এই বইটি বিনামূল্যে তুলে দেওয়াই হল আমাদের স্বপ্ন । এই স্বপ্ন বাস্তবে রূপায়িত হচ্ছে আমাদের ‘ড্রিম টিম’ - এর মাধ্যমে , ডাঃ অমায়া মঙ্গলদাস, ধ্রুব বক্সি, শান দালাল এবং এর নেতৃত্বে আছেন - আয়েষা মঙ্গলদাস। বিভিন্ন স্পনসরদের বিপুল সমর্থন, দি ড্রিম টিম ২০১২তে মুম্বাইয়ে ম্যারাথন - এ অংশগ্রহণ করেছিলেন অর্থ সংগ্রহের উদ্দেশ্যে। আমরা এদের প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি।

আমরা আমাদের কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি Beyondesign - এর ডিজাইন টিমকে।
www.beyondesign.in - তাদের সাহায্যের জন্য।

ডাঃ পূর্ণা কুরকুরে কে তাঁর সঠিক সময়ে সঠিক পরামর্শের জন্য ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

সেন্ট জুড এর সম্পূর্ণ টিমকে তাঁদের গুরুত্বপূর্ণ ও সময়োচিত সাহায্যের জন্য ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

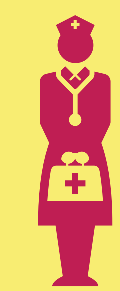
ক্যানসার সেন্টার সমূহের নাম ও ওয়েবসাইট সূচীতে উল্লেখিত ক্যানসার গাইড ও ওয়েবসাইট সমূহকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি। বিভিন্ন তথ্যাদি এবং ইমেজের জন্য এদের কাছে কৃতজ্ঞ। চাইল্ডহুড ক্যানসার সম্বন্ধে এই ওয়েবসাইট থেকে বিশদ তথ্যাদি পাওয়া যায়।

কখন ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে ঃ

যদি বাচ্চার এই লক্ষণগুলি দেখা যায় :

১. ৯৯° ফাঃ ওপরে জ্বর
২. প্রচণ্ড মাথাধরা
৩. বুকে বা পেটে অসহ্য যন্ত্রনা
৪. বারবার বমি হওয়া / পাতলা পায়খানা
৫. প্রচণ্ড দুর্বলতা
৬. ঘুম ঘুম ভাব
৭. নিশ্বাসের কষ্ট - দ্রুত বা আস্তে শ্বাস - প্রশ্বাস
৮. ফিট্ বা জ্ঞান হারানো
৯. যেকোনো জায়গা থেকে রক্তপাত
১০. খিদে না হওয়া
১১. ১২ ঘন্টার বেশী সময় প্রস্রাব না হওয়া

বাচ্চাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালে ও. পি. ডি তে অথবা ক্যাজুয়ালটি বিভাগে ভর্ত্তি করতে হবে।



St. Jude India ChildCare Centres

design by beyondesign.in