ডাক্তারদের চেম্বার

সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটির দপ্তরে (প্রধাননগর) নিম্নলিখিত ডাক্তারগন বসেন। ইচ্ছুক রোগী/ব্যাক্তি ২৪ ঘন্টা আগে যোগাযোগ করুন। রেজিষ্ট্রেশন মাসুল পঞ্চাশ টাকা মাত্রা।

ONCOLOGIST (Wednesday)
Dr. Basabr Sarkar,
Dr. Samrat Dutt,
Dr. T.N. Maitra

GYNAECOLOGIS (Tuesday)
Dr. N. Chandra

ORAL (Friday)
Dr. Mainak Mukherjee

ORAL (Saturday)
Dr. Maitrayee Adhikari

BREAST CANCER AWARENESS DESK
Monday to Friday
11 a.m. to 3 p.m.

MEDICINE (Wednesday)
Dr. S.K. Sonar (Life Saving)

জমি চাই

ক্যান্সাব স্ক্রীনিং সেন্টার এর জন্য জমি চাই। উদার/ইচ্ছুক জমিদাতারা জমির বিবরণ সহ সত্বর যোগাযোগ করুন সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটির দপ্তরে।

২৫ অক্টোবর ২০১৪ বি.এস.এফ-র সঙ্গে সিটি সেন্টারে (উত্তরায়ন) সচেতনতা শিবির।

স্বাস্থ্য-পেশাদারদের মধ্যে তামাকের ব্যাবহারের ফল

ডঃ রঞ্জন ঘোষ, সহকারী অধ্যাপক, নর্থবেঙ্গল ডেন্টাল কলেজ এবং হাসপাতাল

তামাক জাতীয় দ্রব্য ব্যবহারের ফলে প্রতিবছর সারাবিশ্বে পাঁচ মিলিয়ন লোকের মৃত্যু হয়। প্রতি আট সেকেন্ডে পৃথিবীর কোন না কোন জায়গায় একজন করে তামাক সেবনকারী মৃত্যু ঘটে চলেছে। একজন সত্যিকারের স্বাস্থ্য পেশাদারীর কর্ত্তব্য হওয়া উচিত তামাক ব্যবহারেকারী রোগীর মধ্যে এই সচেতনতা বোধ জাগিয়ে তোলা যে তামাকজাত দ্রব্য থেকে যত দূরে থাকা যায়। গবেষনায় জানা গেছে যে, একজন দন্ত চিকিৎসক বা অন্য স্বাস্থ্য পেশাদার যদি তামাকের অপব্যাবহার সম্বন্ধে ব্যবহারকারীদের সচেতন ও সজাগ করে দেয় তাহলে ধূপপায়ী ও তৎজাতীয় ব্যবহারকারীর সংখ্যা কমে যাবে। অতিমাত্রায় ধুমপান বা তামাকজাতীয় দ্রব্য গ্রহনের ফলে ব্যাবহারকারী মুখের ভিতর ছোপছোপ দাগ হয়ে যায় যা পরবর্ত্তীতে মুখে ঘাঁ হায় ক্যান্সারের দিকে এগিয়ে চলে। দন্ত চিকিৎসকরা তাদের সামাজিক দায়িত্ব পালনের কথা খেয়াল রেখে সরকারকে এসব রোধে ভূমিকা পালনে বাধ্য করতে পারে। এটা ঘটনা যে আজ যে বা যারা দন্ত চিকিৎসার ছাত্র আগামী দিনে দন্ত চিকিৎসক হিসাবে পরিগণিত হবে তাদের উচিত এ ব্যাপারে আরো জানা । যে তামাকের অপব্যাবহারে কি আকার ধারণ করতে পারে তাই তাদের এ ব্যাপারে আরো তৎপর হয়ে প্রশিক্ষণ নিতে যাতে ব্যবহারকারী তামাকজাত দ্রব্য গ্রহন থেকে মুক্ত হতে পারে। তামাক ব্যাবহারকারীদের উপযুক্ত পরামর্শ দেওয়ার ক্ষেত্রে একটা বড় বাধা এই যে স্বাস্থ্য পেশাদাররা নিজেরাই অনেক সময়ে ধুমপান বা সেই জাতীয় নেশা গ্রহন করে যা তাদের পেশার ক্ষেত্রেও একটা কুফল ডেকে আনে। একজন ধুমপায়ী ডাক্তার যতটা না এ ক্ষেত্রে সফল হবে তার চেয়ে বেশী সফল হবেন একজন অধুমপায়ী ডাক্তার। দুই বৎসর আগে এই প্রতিষ্ঠানে সংগ্রহ করা একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে ছাত্র ও জুনিয়র ডাক্তারদের এক তৃতীয়াংশ তামাকজাত দ্রব্য গ্রহন করে এবং আরো সত্যি যে এর পঞ্চাশ শতাংশের এর পরিনাম জানা নেই বা তাদের তামাকজাত দ্রব্য ব্যাবহার ছাড়তে রাজী নয়। সেই নেশাগ্রস্ত ডাক্তার, রোগী, সহকর্মী, পরিজনদের কাছে একটা খারাপ দৃষ্টান্ত রাখে। কিন্তু দোষটা শুধু স্বাস্থ্য পেশাদারদের নয়, Medical Council of India (MCI) ও Dental Council of India (DCI) ভারতীয় চিকিৎসা ও দন্ত আয়োগ এব্যাপারে তাদের যথাযথ দায়িত্ব পালন করছেন? আমরা CME বা CDE-র কোন অনুষ্ঠান দেখি কিন্তু তামাক ব্যাবহার রোধের ব্যাপারে সচেতনতা খুবই কম। তরুন স্বাস্থ্য পেশাধার রা জানে না কিভাবে কাজের চাপ, একাকীত্বকে নিয়ন্ত্রন রাখায় MCI ও DCI র ভুমিকা হচ্ছে (ক) 'তামাক বর্জন' বিষয় সিলেবাসে যুক্ত করা, ছাত্রদের প্রশিক্ষন দেওয়া যাতে রোগীদের সুপরামর্শ দিতে পারে, রাজ্যসরকারের সঙ্গে আরো যোগাযোগ বাড়ান যাতে আইনকে ব্যবহার করা যায়। যেসব ছাত্ররা নেশা ছাড়তে রাজী তাদের পেশাদারী সাহায্য দেওয়া।

IMA রা IDA র ভূমিকাঃ (India Medical Association & Indian Dental Association) তামাক বর্জনের ক্ষেত্রে গনমাধ্যমের ব্যাবহার, দন্ত চিকিৎসক ও ছাত্রদের CDE বা CME কার্য্যক্রম ব্যবহার রোগীদের পরামর্শের জন্য, সংশ্লিষ্ট সংস্থাকে তামাক বর্জন সচেতনতা শিবির করতেন রোগী ও ডাক্তারদের জন্য। তামাক জাতীয় দ্রব্যে ব্যাবহার ও বর্জন এবং জন সাধারণের মধ্যে তা ছড়িয়ে স্বাস্থ্য-পেশাধারীরা একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারে। তাদের উচিত একটা উদাহরণ তুলে ধরা। কথায় আছে 'তুমি যা করতে পার না, তা অন্যকে করতে বলো না'।

হাড় ভাঙ্গার থেকে সাবধান

পাপিয়া সেন

OSTEOPOROSIS ইংরেজী এই শব্দটি গ্রীক শব্দ ostoum (অর্থ হাড়) poros (অর্থ ছিদ্র) থেকে এসেছে। অর্থাৎ হাঁড়ের ভিতর ছিদ্র হয়ে হাড় ফাপা হয়ে যায় তাই osteoporosis নামে খ্যাতি। এর নিজস্ব কোন উপসর্গ নেই হাড়ের ভাঙ্গাটাই-এর ঝুকি, উচু নীচু সমতল যে কোন জায়গায় বা জায়গা থেকে পড়ে যাওয়াটাই এই রোগের মূল কারন। কখনো দেখতে না পেয়ে, বুঝতে না পেরে, কখনও বয়সের ভারে বা শারীরিক ভাবে। যাদের বংশে ভাঙ্গা বা osteo ছিল তাদের ঝুকিটা বেশী এই রোগ হওয়ার। ত্রিশের পর মেয়েদের এই সমস্যা কখন কখন শুরু হয়। চল্লিশের পর এই সমস্যা আরো বাড়ে। অস্থির প্রান্তে থাকা ফার্টিলেজের ক্ষয়ই এর প্রধান কারন। এছাড়া রক্তে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলে কিডনী যখন তা ঠিকতম পরিস্কার করতে পারে না তখন হাড়ের বিভিন্ন সংযোগস্থলে জ্বালা সৃষ্টি হয়। এই রোগ নিয়ে যে সকল গবেষক চিকিৎসকেরা গবেষনা করছেন, তাদের মতে হার্টের অসুখ বা ক্যান্সারের মত হালফিলে বদলে খাওয়া 'লাইফস্ট্যালই' দায়ী যা দেহের হরমোনের ভারসম্যতা নষ্ট করে দেয়। এতে লাইফস্টাইলের নিয়ত্রন না থাকলে, হাড় ভাঙ্গার এই যন্ত্রনা থেকে রেহাই পাওয়ার আশা কম। World Health Organisation সাম্প্রতিক সমীক্ষায় জানা গিয়েছে যে - ২০২০ সালের মধ্যে প্রায় পঞ্চাশ শতাংশ ভারতীয় পুরুষ অষ্টীয় পোরেসিসের শিকার হবেন। এই পরিসংখ্যান আমাদেরকে চমকে দেয় কারন এতদিন আমরা মনে করতাম, মেনোপোস হওয়ার পর মহিলাদের শরীরে এস্টোজেন - প্রোজেস্টেরনেব ঘাটতি হাড়কে ভঙ্গুর করে দেয়। মেয়েদের খাদ্য তালিকায় ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবার রাখার ব্যাপারে জোর দেওয়া হয়। অথচ WHO এখনি Indian Council of Medical Research ও এখন জানাচ্ছে যে - আধুনিক লাইভস্টালইকে পুরুষরাও আপন করে নিচ্ছে এর জন্য মহিলাদের সাথে সাথে ত্রিশ পেরনোর পর পুরুষদের 'হাইরিস্ক গ্রুপে ফেলা হচ্ছে। পেলভিস (Pelvis) হাড়ের উপরের অংশ এবং পায়ের কব্জির কাছে রেড়িয়াসের হার গোড়ালির কাছে ক্যালসিয়াম ভাঙ্গার অন্যতম কারন হচ্ছে এই রোগ। পৃথিবীতে প্রতি তিন সেকেন্ডে একজনের অষ্টোপ্রোরোসিস থেকে হাঁড় ভাঙ্গছে তার কারণ একবার ভাঙ্গলে বার বার ভাঙ্গার ঝুকি থেকে যায়। আমদের দেশেও মহিলাদের সাথে সাথে পাল্লা দিচ্ছেন পুরুষেরাও। ডাক্তারদের মতে ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন 'ডি'-র ঘাটতি ছাড়াও রয়েছে অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবিটিস । কিডনির অসুখ অনেক অংশে দায়ি এর জন্য। কিছু ক্ষেত্রে অবশ্য জিন ঘঠিত কারণও রয়েছে। WHO-র বিজ্ঞানিরা জানাচ্ছেন, পুরুষের টেসটোস্টেরাল হরমোন যখন কমতে থাকে তখন এই সমস্যা দেখা দেয়। শুধু বয়সের কারণে হরমোন কমতে থাকে তা নয় - মানসিক চাপ অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন এই ধরনের সমস্যার জন্য দায়ী। এছাড়া বিশেষ একধরনের স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধও অনেকাংশে দায়ী। অনেকদিন একটানা স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ খেলে হাড় ভঙ্গুর হয়। ডাক্তারদের মতে যারা ক্যান্সারের জন্য ক্যামোথেরাপি নিচ্ছে, কিডনি বিকল কিংবা অন্য কারনে তিনমাসের বেশি স্টেরয়েড নিচ্ছে তাদের হাড়ের ক্ষয় দ্রুত হয়। স্টেরয়েড শুরু করার আগে হারের চিকিৎসকরে সাথে পরামর্শ জরুরী। যারা নিয়মিত মদ্যপান বা ধুমপান করেন তাদের প্রতিবছর দুশতাংশ করে হারের ক্ষয় হয়। যারা দুটোই নেশা করেন তাদের বছরে আট শতাংশ হারের ক্ষয় হয়। এই রোগের ক্ষেত্রে একটা বড়ো সমস্যা যে সাধারনতঃ এর কোন প্রাথমিক উপসর্গ দেখা যায় না। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ছোটখাটো চোট লেগে হাড় ভেঙ্গে যায়। অনেকের আবার হার ভাঙ্গেনি কিন্তু অসহ্য ব্যাথা হয়। তার কারণ অষ্টোপোরোসিস। অনেক কারণে মধ্যে একজাগায় বসে কাজের প্রবনতা বাড়ছে। যার ফলে তথ্যপ্রযুক্তির ক্ষেত্রে অনেক ছেলেমেয়ে এই রোগের শিকার হচ্ছে। চিকিৎসকরা মনে করেন, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা খুব জরুরি। রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা থাকলে সমস্ত রোগের সাথে মোকাবেলা করা যায়। শৈশব থেকে সেইভাবে অভ্যাস গড়ে তোলানো উচিৎ কারন হাড় মজবুত করার সময় ওটাই। সেই সময় থেকে দুধ জাতীয় খাবার, খেলাধুলা, দিনে কিছুক্ষন সূর্যের আলো শরিরে লাগানো। ত্রিশার্ধের পর সতর্ক থাকা আরও বেশি জরুরী।

থাইরোয়েড, প্যারাথারোয়েড, পিটুইটারি আরবেনল আদি গ্রন্থির ক্ষমতা কমে গেলে হরমোনের ভারসাম্য ঠিক থাকে ফলে হাড়ের ভঙ্গুরতা বাড়ে। এক্সরে বা বোনডেনসিটোমেন্টি দ্বারা হারের ঘনত্ব বোঝা যায়, সিটি স্ক্যান ও এম.আর.আই দ্বারাও হারের ঘনত্ব মাপা যায়।

১। PINCC(USA) সদস্যদের স্বাগতা জানাতে সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটির সদস্যরা ২। শ্রীমতী তেলিতদেবী বয়স ৬০, নেপাল থেকে আগত। ইনি স্যারভিক্ল ক্যান্সারে আক্রান্ত, নর্থবেঙ্গল মেডিক্যাল কলেজ এন্ড হসপিটাল ও কলিকাতায় চিকিৎসাধিন। ৪। সতীর্থ বিদ্যামন্দির (শিবমন্দির)-এ ছোটদের দাঁত পরীক্ষা সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটির দ্বারা সতীর্থের কর্ণধার শ্রী বিপ্লব সিকদার উপস্থিতে।

শিলিগুড়ি 'সুনিতা ক্যান্সার রিলিফ, ওয়েলফেয়ার এন্ড এডুকেশনাল সোসাইটির পক্ষে শ্রী এম কে ভট্টাচার্য্য দ্বারা প্রকাশিত এবং বি বি গ্রাফিক্স এন্ড পাব্লিকেশনস, শিবমন্দির - ৭৩৪০১১ দ্বারা মুদ্রিত। সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটি, প্রাধন নগর শিলিগুলি-৩, চলভাষঃ ৯৭৩৩০৩০৭২৩/৯৭৩৩০৮৭৩৫৪, ৯৪৩৪০৩২৯৬০, যুগ্ম সম্পাদক ঃ সজল কুমার গুহ এবং শ্রীমতি পাপিয়া সেন। পোস্টাল রেজিষ্ট্রেশন নাং WB/DE-0011

CAD&PP
?
Call: 9733087354
9733030723
9434032960

ঈশ্বর একমাত্র রক্ষা কর্তা - সুচেতনা একমাত্র ক্যান্সার থেকে রক্ষা বার্তা

সুচেতনা

ভারতে প্রথম প্রচারিত বাংলা ক্যান্সার বিষয়ক পত্রিকা

RNI:WBBIL/2010/32339

পঞ্চম বর্ষ, চতুর্থ সংখ্যা | শিলিগুড়ি ও কোলকাতা ৩০শে নভেম্বর ২০১৪, ১৩ই অগ্রহায়ন ১৪২১ ঃঃ মূল্য ৩ টাকা | www.sumitacancersociety.org

এক নজরে

ডিসেম্বর মাসের কর্মসূচী

শিলিগুড়ি ও আশেপাশের অঞ্চলে ক্যান্সার সচেতনা শিবির আয়োজন করা হবে সারা মাস ব্যাপী। ৩/১২ ফোর্ড মটোর্স, বাগডোগরা।
৬/১২ খোকন মোটর্স (মাহিন্দ্রা) মাটিগাড়া।
১৫/১২ র‍্যালী, শিলিগুড়ি উৎসব।
১৭/১২ এন.সি.সি. সঙ্গে হাতিঘিসায়।
২১/১২ মুনি চা বাগান, বাগডোগরা।

ক্যান্সার সচেতনা শিবির ও পরীক্ষা নিরীক্ষার জন্য যোগাযোগ করুনঃ

সেক্রেটারী,
সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটি,
প্রধান নগর শিলিগুলি-৩,
চলভাষঃ ৯৭৩৩০৩০৭২৩/৯৭৩৩০৮৭৩৫৪

জানেন কি?

- **ক্যান্সার ছোঁয়াছে রোগ নয় । একজন ক্যান্সার রোগী সময়মতও সু চিকিৎসায় সুস্থ হয়ে স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে। সঠিক জীবন শৈলী গড়ে তুলুন।**
- ছোটবেলায় যাদের নীলচোখ ও লাল চুল থাকে তাদের চর্মরোগ হওয়ার প্রবনতা বেশী থাকে অন্যদের তুলনায়। আমেরিকায় চার থেকে দশ বৎসরের ৪৭৭ জন শিশুদের পরীক্ষা করে এই সিদ্ধান্তে আসা হয়েছে।
- আকুপাঞ্চার ও ব্যায়ামের দ্বারা স্তন-ক্যান্সার রোগীনিদের ব্যাথা চল্লিশ শতাংশ কমে যায়। পেনসেলভেনিয়া ইউনিভার্সিটির ইন্টাগ্রেডি-অঙ্কোলজির ডাইরেক্টর ডাঃ জুন মাও একথা জানিয়েছেন।
- স্তন-ক্যানসারে রোগীনিদের (এইছ.ই.আর-২) হারসেপ্টিস ভীষনকার্য্যকারী।
- পাকতুন সাকার আগামী তিনবৎসরে আনুমানিক সারেচারশো ক্যান্সার রোগীর চিকিৎসার জন্য ছয়শত মিলিয়ন টাকা বরাদ্ধ করেছেন।
- রক্ত নির্ভর একটি মাত্র নীরিক্ষার দ্বারা বিভিন্নরকম ক্যান্সার চিহ্নিতকরনের প্রয়াস শুরু হয়েছে যার ফলে প্রাথমিক স্তরের শরীরে ক্যান্সারের প্রবনতা চিহ্নিত করে চিকিৎসা শুরু করা যাবে।
- ২৬শে অক্টোবর ফালাকাটাতে এস.এস.বি. আয়োজিত ক্যান্সার সচেতনতা শিবিরে সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটি যোগদান করে বিশদ আলোচনা ও স্বাস্থ্য পরীক্ষা নিরীক্ষার ব্যাপারে । বক্তব্য রাখেন সভাপতি ও সম্পাদক। এস.এস.বি. এর তরফে অন্যদের মধ্যে বক্তব্য রাখেন ডঃ মিত্র।

পাঠকের কলম

চিকিৎসা বা চিকিৎসক সংক্রান্ত আপনার মূল্যবান মন্তব্য জানান আমাদের। আপনার নাম, ঠিকানা, মোবাইল নং দিয়ে। আমাদের ওয়েবসাইটঃ www.sumitacancersociety.org

সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটি চায়
ক্যান্সারমুক্ত পৃথিবী
আপনিও হাত মিলান।

স্যারভিক্ল ক্যান্সার সম্পর্কীত ধারনা

সুচেতনা নিউজ ডেস্কঃ স্যারভিক্ল ক্যান্সার সম্পর্কীত ধারনা প্রত্যেক মেয়েরই থাকা উচিত। ভারতবর্ষের মেয়েরা সাধারণতঃ নিজের সমস্যা বা অসুবিধার কথা বিশেষ করে শারীরিক কারও সাথে আলোচনা করতে চায় না। ছোট থাকতেই বাবা-মায়েদের উচিত যে কোন সমস্যা আলোচনা করার ব্যাপারে ওদের উৎসাহিত করা। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরিসংখ্যান অনুসারে ভারতীয় মেয়েদের গড়ে প্রতিদিন ২০০ জনের মৃত্যু হচ্ছে স্যারভিক্ল ক্যান্সারে। এবং পৃথিবীর মধ্যে ভারতে মহিলাদের সারভাইক্যাল ক্যান্সার সবচেয়ে বেশী।

স্যারভিক্ল ক্যান্সার কি?ঃ জরায়ুর নিম্নাংশ থেকে, স্ত্রীযোনির মধ্যে দিয়ে যে টিউবটি মেয়েদের গর্ভাশয়কে যুক্ত করেছে চিকিৎসা বিজ্ঞানে একে 'সারভিক্স' বলে। 'সারভিক্স' এলাকায় আক্রান্ত ক্যান্সারের নাম সারভাইকাল ক্যান্সার।

কারনঃ সরাভাইকাল ক্যান্সারের কারন অবশ্যই রয়েছে। এর মূল কারন 'হিউম্যান' প্যাপিলোমা ভাইরাস'। এই জীবানুর প্রকারভেদ একশোরও বেশি । এর মধ্যে কিছু জীবানু রোগীর জন্য ভীষন ক্ষতিকারক। তবে এক মাত্র ভালদিক হল, বেশীর ভাগ এইচ.পি.ভি. জীবানু কোন লক্ষন ব্যাতীত শরীরে ঢোকে আবার নিজের থেকেই চলে যায়। একাধিক যৌনসঙ্গী, কন্ডোম ব্যবহার না করা, ওরাল সেক্স, ঋতু পিছোনোর ওষধ ব্যবহার, ঋতুকালীন অপরিচ্ছন্নতা, ধুমপান, মদ্যপান।

লক্ষনঃ যদিও সারভিক্স ক্যান্সারের লক্ষণ আগে থেকে বিশেষ বোঝা যায় না। এইচ.পি.ভি.র অনেক জীবানুর মধ্যে নির্দিষ্টি কিছু জীবানুর জন্যই 'স্যারভিক্ল ক্যান্সার' হয়ে তাকে। সামান্য কিছু প্রকারের জন্য মেয়েদের যৌনাঙ্গে আঁচিল ও এইচ.পি.ভি সংক্রান্ত অন্যান্য রোগের উদ্রেক হতে পারে। হঠাৎ করে অনিয়মিত রক্তস্রাব ছাড়া আসল সমস্যা বুঝতে বুঝতে রোগ অনেকাংশে খারাপের দিকে চলে যায়। প্রথমদিকে যৌনমিলনে যন্ত্রনাবোধ, স্ত্রীযোনি নিংসৃত স্রাব প্রভৃতি পরবর্তী সময়ে 'সারভাইকাল ক্যান্সারের' সম্ভাবনার ইঙ্গিত করে। রোগ বেড়ে যাবার সঙ্গে সঙ্গে খাওয়ার অনীহা, দেহের ওজন কম হয়ে যাওয়া, ভীষন ক্লান্তি, পেলভিকে, পিঠে, পায়ে ব্যাথা, এক পা ফোলা, যোনী থোক প্রচন্ড রক্তপাত, অজান্তে ইউরিন ও হার ভেঙ্গে যাওয়া প্রভৃতি।

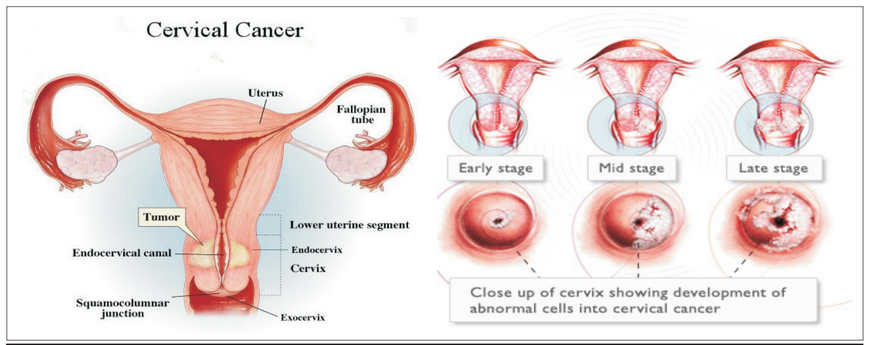
আক্রান্ত কারা?ঃ সেটা চিকিৎসকের পক্ষে বলা সম্ভব নয়। একমাত্র উপায় হল 'স্যারভিক্ল স্ক্রিনিং' যা ত্রিশোর্ধ প্রত্যেক মহিলার করা প্রয়োজন। আক্রান্ত না হওয়ার উপযুক্ত উপায় হল প্রতিরোধ ব্যবস্থার মাধ্যমে নিশ্চিত হওয়া। তিনবছরে একবার এটা জরুরী।

পরিসংখ্যান অনুযায়ী, স্যারভিক্ল ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীদের বয়স আনুমানিক ৩৫ থেকে ৫৫ বছর। আমাদের দেশে স্যারভিক্ল ক্যান্সারে প্রতি ১০ জনের মধ্যে ৮জন মহিলা আক্রান্ত। বিশ্বের পরিসংখ্যান অনুযায়ী আনুমানীক ৬৩০ বিলিয়ন মেয়ের এইছ. ভি. পি. ভাইরাসে আক্রান্ত। বেশী ঝুঁকি সম্পন্ন এইচ.ভি.পি. ভাইরাসের কারনে সারভিক্স, ভ্যাজাইনা ও যৌনাঙ্গের দেওয়ালে অস্বাভাবিক কোষবৃদ্ধি হয়। শুরুতে ধরা না পড়লে প্রথমে 'প্রি ক্যান্সার' ও শেষপর্যন্ত ক্যান্সারে রূপান্তরিত হয়। কিছু এইচ.ভি.পি. জীবানুর কারনে যৌনাঙ্গের বাইরের দিকে ক্যান্সারের প্রার্দুভাব লক্ষ্য করা যায়। শুরুতে আক্রান্ত অঙ্গে জ্বালা, চুলকানি বেদনাসাপেক্ষে প্রস্রাব প্রভৃতি লক্ষন 'ভালভার ক্যান্সারের' ইঙ্গিত করে।

অনেকেই ভাবেন, এই রোগের পারিবারিক ইতিহাস থাকে কিন্তু এই ধারনা ঠিক নয়। রোগটি অত্যন্ত ছোঁয়াচে। জীবানু একবার বাসা বাধলে রোগীর চিকিৎসা হয়, সাফল্য ও আসে। কিন্তু রোগীর বিশেষ অঙ্গহানি আবশ্যিক হয়ে পড়ে। কিন্তু যদি আমরা রোগ হওয়াকে আটকাতে সমর্থ হই ও রোগের বিজ্ঞান সম্মত প্রতিরোধের ব্যবস্থা করি তা হলে এই রোগ এড়ানো যায়।

স্ক্রিনিংঃ 'স্যারভিক্ল ক্যান্সার' সম্পর্কীত সামাজিক সচেতনতা ও প্রতিরোধের জন্য স্ক্রিনিং এর পরীক্ষা-নীরিক্ষা সাফল্য আগামীদিনে এর মৃত্যুর হার অবশ্যই কমিয়ে আনবে; বিদেশে এর প্রমান ইতিমধ্যে পাওয়া গিয়েছে। বিশেষজ্ঞদের মতে টিন এজ থেকে বছরে অন্তত একবার এবং পরবর্তী সময়ে পাঁচ বছরে একবার করে এই স্ক্রিনিং টেষ্টের ফলে মেয়েদের সারভাইকাল ক্যান্সারের সমস্যা অনেকাংশেই কমে আসবে। HPV vaccine বিদেশে বেশ ব্যাবহৃত হয় কিন্তু একশো শতাংশ নিশ্চয়তা নেই যা আছে স্ক্রিনিং-এ।

কনডোম ব্যবহার, ধুমপরন না করা, এগুলোও মেনে চলতে হবে। এই ক্যান্সার প্রতিরোধের জন্য শরীরে সঠিক পুষ্টি অত্যন্ত প্রয়োজন। প্রতিদিনের খাওয়াতে অবশ্যই সবধরনের শাকসব্জি ও ফলমুল থাকা প্রয়োজন। সপ্তাহে অন্তত এক-দুদিন পাকা পেঁপে খেতে পারল ভালো। ভিটামিন এ, সি ও ই সমৃদ্ধ খাবার স্যারভিক্ল ক্যান্সার এড়িয়ে চলার পক্ষে আর্দশ। এছাড়া বিধিনিষেধ অবশ্য মেনে চলতে হবে। সবশেষে বলতে চাই বন্ধাত্বকরন বাড়াতে বিভিন্ন সময়ে সরকারের (কেন্দ্রীয় ও রাজ্য) যেমন উৎসাহ ভাতা আদি রয়েছে সার্বাইক্যাল বা সেই ধরনের ক্যান্সারের ক্ষেত্রেও অনুরুপ ভাতা চালু হলে মনে হয় মহিলাদের বেশী করে হাসপাতালমুখী হবে স্ক্রিনিং আদির জন্য।



ডঃ নীলোৎপল চন্দ, এম.বি.বি.এস, ডি.জি.ও. (ক্যাল), এম.ও., নর্থবেঙ্গল মেডিক্যাল কলেজ এন্ড হসপিটাল।

জরায়ু মুখের ক্যান্সার সরা পৃথিবীতে মহিলাদের ক্যান্সারের দ্বিতীয় অন্যতম কারণ। সাধারণত জিন গঠিত পরিবর্তনেই এই রোগের সৃষ্টি। আর এই পরিবর্তন ঘটে হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাসের সংক্রমন থেকে। সাধারণত ১৬ এবং ১৮ নম্বর প্যাপিলোমা ভাইরাস এর সংক্রামন থেকে এই রোগ হয়। সংক্রমনের পর রোগের উৎপত্তি হতে অনেক সময় লাগে। রোগের উৎপত্তির অনেক আগে থেকেই জরায়ুমুখে পরিবর্তন শুরু হয় যাকে বলে সারভাইক্যাল ডিসপ্লেসিয়া। এই সারভাইক্যাল ডিসপ্লেসিয়া অনেক আগে থেকেই নির্ণয় করা যায় ভি আই এ বা ভিসুয়াল ইন্সপেকশন বাই অ্যাসেটিক অ্যাসিড, প্যাপ স্মেয়ার, লুগলস আয়োডিন, ক্লোনোস্কপির মাধ্যমে। এই সব পরীক্ষার খরচ মোটামুটি পাঁচশ থেকে এক হাজার টাকার মধ্যে যা সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটিতে (প্রধাননগর, শিলিগুড়িতে) যোগাযোগ করলেই করানো যায়। ডিসপ্লাসিয়া পাওয়া গেলে সঙ্গে সঙ্গেই চিকিৎসাও করা হয় ক্রায়োথেরাপী এবং LEEP এর দ্বারা (L-Loop electrosurgical excision procedure) । সুস্থ মহিলাদের এই পরীক্ষা প্রত্যেক তিনবছর অন্তর করা উচিত। এছাড়া ছেলেদের জন্য ভ্যাকসিনের ব্যবস্থাও আছে। পৃথিবীর উন্নত দেশগুলি এইসব পদ্ধতি অবলম্বন করে তাদের দেশে জরায়ু মুখের ক্যান্সার প্রায় নির্মুল করে ফেলেছে। আসুন আমাদের দেশের মহিলাদের আমরা পথ প্রদর্শক হই।

পশ্চিমবঙ্গেস্থিত ক্যান্সার চিকিৎসার কেন্দ্র

১। নর্থবেঙ্গল অঙ্কোলোজি সেন্টার, রাঙ্গাপানি, জেলাঃ দার্জিলিং। দূরভাষঃ ০৩৫৩-২৫১৭৮৫৪, ৯৯৩৩৩৫৬০৮১/ ৯০০২০৬৭৩৪।

২। নর্থবেঙ্গল মেডিক্যাল কলেজ এন্ড হসপিটাল, সুশ্রুত নগর - ৭৩৪৪৩২, জেলাঃ দার্জিলিং
দূরভাষঃ ০৩৫৩-২৫৮৫৪৮৩

৩। চিত্তরঞ্জন ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট, এস. পি. মুখার্জি রোড, কোলকাতা - ২৬।

৪। ঠাকুরপুকুর ক্যান্সার সেন্টার, বকুলবিথি, ঠাকুরপুকুর, কোলকাতা-৩৩, দূরভাষঃ ০৩৩-২৫৫২২২২২/২৫

৫। এস.এস.কে.এম এন্ড পি.জি. ইনস্টিটিউট, কোলকাতা-২৬। দূরভাষঃ ২২০৪-১২০/১০০০

৬। কোলকাতা মেডিক্যাল কলেজ এন্ড হসপিটাল, কোলকাতা-৭৩। ফোনঃ ০৩৩-২২১২-৩৭৪৯/৪৩

৭। আর.জি.কর মেডিক্যাল কলেজ এন্ড হসপিটাল, বেলগাছিয়া রোড, কোলকাতা-৪
দূরভাষঃ ০৩৩-২৫৫৫-৭৬৭৫/৭৬

৮। নিলরতন সরকার মেডিক্যাল কলেজ, কোলকাতা - ১৫।

৯। টাটা মেডিক্যাল সেন্টার, নিউটাউন, রাজারহাট, কোলকাতা-১৫৬।

১০। বারাসত ক্যান্সার রিচার্স এন্ড ওয়েলফেয়ার সেন্টার, বারাসত, বনমালীপুর, কোলকাতা-১২৪
দূরভাষঃ ০৩৩-২৫৫২-২২২২/২৫৬২-২৫০০

১১। ওয়েস্টব্যাঙ্ক হসপিটাল, আন্দুল রোড, হাওড়া।

১২। সুবোধ মিত্র ক্যান্সার হসপিটাল এন্ড রিচার্স সেন্টার, মুকুন্দপুর, পূর্ব যাদবপুর, কোলকাতা-৯৯, দূরভাষঃ ০৩৩-৪৪০১৩০০০

১৩। নেতাজি সুভাষচন্দ্র বোস ক্যান্সার রিচার্স ইনস্টিটিউট, মল্লিক বাজার, পার্ক লেন, কোলকাতা।

১৪। অ্যাপেলো হসপিটাল, ৩৮ ক্যানাল সার্কুলার রোড, কলিকাতা-৫৪। দূরভাষঃ ০৩৩-২৩২০৩০৪০/২১২২

১৫। ক্যান্সার হসপিটাল, ৬৬২, পিকনিক গার্ডেন রোড, তিলজলা, কোলকাতা-৩৯।

১৬। বি.এস. মেডিক্যাল কলেজ এন্ড হসপিটাল, বাঁকুড়া-৭২২১০২ দূরভাষঃ ০৩২৪২-২৫০৮৮১/২৫১২৩৪

১৭। ক্যান্সার সেন্টার ওয়েলফেয়ার হোম এন্ড রিসার্চ ইনস্টিটিউট, কোলকাতা।

(এছাড়া কোন কোন জেলায় ক্যান্সার চিকিৎসা কেন্দ্র আছে।)

আবেদন

১। ক্যান্সার আক্রান্ত দুস্থ রোগীদের সহায়তার জন্য প্রত্যেক সহৃদয় ব্যাক্তির কাছে সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটির তরফে আবেদন চিকিৎসার জন্য গ্রামগঞ্জ থেকে শিলিগুড়ি যাতায়াতের খরচ, রোগীদের ওষুধ, পথ্যাদি, পরীক্ষা নিরীক্ষা খরচ ইত্যাদি। তাদের সহায়তার ভাবনাচিন্তা করো থাকলে সুমিতার সঙ্গে যোগাযোগ করুন অবশ্যই।

২। ক্যান্সার রোগীদের জন্য একটি Hospital তৈরীর চিন্তা ভাবনা চলছে। আগ্রহী জমিদাতারা এ ব্যাপারে সুমিতার সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

৩। খাদ্যভান্ডার (ফুডব্যাঙ্ক) দুঃস্থ রোগীদের চিকিৎসায় নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার সুমিতা ক্যান্সার সোসাটির তরফে দেওয়া হয়ে থাকে। এ ব্যাপারে কেউ আগ্রাহী হলে যোগাযোগ করুন সুমিতার সঙ্গে।

৪। আপনাদের এলাকায়, অফিসে, ক্লাব ও বিভিন্ন সংস্থায় ক্যান্সার সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে উদ্দ্যোগী হোন এবং আমাদের জানান।

সুচেতনা

৫ম বর্ষ, চতুর্থ সংখ্যা, ১৩ই অগ্রহায়ন ১৪২১

সম্পাদকীয়,

নভেম্বর মাস 'জাতীয় ক্যান্সার সচেতনতা মাস' তাই এবারের সুচেতনায় বেশী লেখা স্থান পেয়েছে। তাই চিকিৎসক লেখকদের অনেক ধন্যবাদ। প্রতিবছর পশ্চিবমঙ্গ তথা ভারতবর্ষের অনেক নারী-পুরুষ ছেলেমেয়ে এমনকি শিশুও ক্যান্সারে আক্রান্ত হয় এবং পরবর্ত্তীতে এদের একটা বড় অংশ মারা যায়। রোগ ধারার পরার পর, বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই দেরীতে, চিকিৎসা শুরু হয়। চলে মানসিক টানাপোড়ন, আর্থিক অনটন ইত্যাদি সবমিলিয়ে একটা অস্বস্থিকর পরিবেশ সৃষ্টি হয় পরিবারে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রে শুরুতে ক্যান্সার রোগ হলে তা গোপন রাখা হয় আত্মীয়সজন পরিজন - প্রতিবেশী সবার থেকে । ক্যান্সার সম্বন্ধে অনেক ভ্রান্ত ধারনা - যেমন মারন রোগ, ছোঁয়াছে, এই রোগ হলে রোগী বাঁচে না এরকম অনেক কিছু পুরানো তথা মনগড়া কথা নিয়ে চলা হয়। অথচ একটু চোখ কান খোলা রাখলে, একটু সচেতনতা বাড়ালে এত অসুবিধা বা কষ্ট হতো না। **সচেতন হওয়া মানে অর্দ্ধেক যুদ্ধ জয়** এই কথাটা অনেকেই আমরা জানি না জানলেও গা মাখি না - ভাবটা ঠিক আছে হলে দেখা যাবে । ফল মারাত্মক মৃত্যুও হতে পারে এবং হয়েও থাকে। তাই সচেতনা বৃদ্ধি অবশ্যই জরুরী যা শিলিগুলি সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটি করে থাকে। প্রয়োজন 'ক্যান্সার চেক-আপ' - যেকোন অঙ্কোলজিস্ট (ক্যান্সার বিশেষজ্ঞ) পনেরো মিনিটের মধ্যে ল্যাবরেটরী পরীক্ষা বা এক্সরে ও আল্ট্রাসোনোগ্রাফি আদি করান। এসবের খরচন ও বেশী না সময়ও কম লাগে - সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটির মাধ্যমে গেলে খরচটা আরে কম। আরো বেশী সচেতন হউন ও অন্যকে সচেতন করান - সুস্থ থাকুন সুচেতনার তরফে এটাই বিনীত নিবেদন।

তামাকজাত দ্রব্য সেবনের কুপ্রভাব নিয়ে সচেতনতা বাড়াতে স্কুল, কলেজে শিবির করার জন্য সুমিতা ক্যান্সার সোসাইটির সঙ্গে যোগাযোগ করুন। সেই সাথে প্রয়োজনে মুখগহ্বর পরীক্ষা করা হবে এবং আক্রান্তদের দাঁতের ব্রাশ ও পেস্ট দেওয়া হবে।

পশ্চিমবঙ্গ সরকার
উপভোক্তা বিষয়ক দপ্তর

ক্রেতা সুরক্ষা ভবন, ১১এ, মির্জা গালিব স্ট্রীট, কলকাতা - ৭০০ ০৮৭

- আপনি কি জিনিস কিনে বা পরিষেবা নিয়ে প্রতারিত হয়েছেন?
- কনজিউমার ফোরামে অভিযোগ জানাতে চান, অথচ জানেন না কীভাবে অভিযোগ জানাতে হবে?
- **আপনাকে সাহায্য করতেই**
- উপভোক্তা বিষয়ক দপ্তরের উদ্যোগে এবং অর্থানুকুল্যে বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী উপভোক্তা সংগঠনের পরিচালনায় নিম্নোক্ত কার্যালয়গুলিতে প্রতিষ্ঠিত হয়েছে ১০টি কনজিউমার অ্যাসিস্ট্যান্স ব্যুরো।
- এই কনজিউমার অ্যাসিষ্ট্যান্স ব্যুরো কনজিউমার ফোরাম অভিযোগ দায়ের করা থেকে শুরু করে আপনার অভিযোগের চূড়ান্ত নিস্পত্তি হওয়া পর্যন্ত আনাকে সবরকমভাবে আইনী সাহায্য সহ সহায়তা করবে।

শিলিগুড়িস্থিত কনজিউমার অ্যাসিস্ট্যান্স ব্যুরোর কার্যালয়ের ঠিকানা

যে সব আঞ্চলিক কনজিউমার অ্যাসিস্ট্যান্স ব্যুরো অবস্থিত তার নাম, ঠিকানা ও ফোন নম্বর	কনজিউমার অ্যাসিস্ট্যান্স ব্যুরোর দায়িত্বপ্রাপ্ত ভি.সি.ও. এবং যার সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে তার ফোন নম্বর
শিলিগুড়ি আঞ্চলিক কার্যালয়, ফোন - ০৩৫৩-২৫১৭০২৪, শহীদ ক্ষুদিরাম বসু বিপণন কেন্দ্র, ৩য় তল, পোষ্ট - প্রধাননগর, শিলিগুড়ি, দার্জিলিং - ৭৩৪০০৩।	শিলিগুড়ি সুমিতা ক্যানসার রিলিফ ওয়েলফেয়ার অ্যান্ড এডুকেশনাল সোসাইটি, পাপিয়া সেনগুপ্ত - ৯৭৩৩০৮৭৩৫৪

বিশদে জানার জন্য ওয়েবসাইট ঃ www.wbconsumers.gov.in দেখুন
ফোন করুন ১৮০০-৩৪৫-২৮০৮ (টোল ফ্রি)

ক্যান্সার প্রতিষেধক

ডঃ পামেলা রায়, নর্থবেঙ্গল ডেন্টাল কলেজ এবং হাসপাতাল

(১) ক্যান্সার প্রতিষেধক হল এমন এক প্রতিষেধক যা ক্যান্সর রোগীর দেহে উপস্থিত ক্যান্সার সারাতে এবং সুস্থ মানুষের দেহকে ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে।

(২) **প্রকারঃ** ক্যান্সার প্রতিষেধক দুই প্রকার। (ক) প্রথম প্রকার ক্যান্সার প্রতিষেধক ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে। ইহাকে প্রিভেনটিভ ক্যান্সার ভ্যাক্সিন বলা হয়।

ব্যবহারঃ ইহা HPV (Human Papilloma virus) প্রতিরোধে সাহায্য করে।

(খ) দ্বিতীয় প্রকার ক্যান্সার প্রতিষেধক ক্যান্সার চিকিৎসার ব্যবহৃত হয়। ইহাকে থেরাপিউটিক ক্যান্সার ভ্যাক্সিন বলা হয়।

ব্যাবহারঃ (ক) ইহা ক্যান্সার কোষের বৃদ্ধি ব্যাহত করে (খ) ক্যান্সারের অন্যান্য চিকিৎসার পরেও দেহে বর্তমান ক্যান্সার কোষকে ধ্বংস করে।

(৩) **ক্যান্সার প্রতিষেধক কীভাবে কাজ করেঃ** আমাদের দেহে কয়েক প্রকার কোষ থাকে যা দেহকে বাইরের ক্ষতিকারক কোষ থেকে রক্ষা করে। ক্ষতিকারক কোষ দেহে প্রবেশ করলে ঐ বিশেষ প্রকার কোষগুলি অ্যান্টিবডি নামক এক কোষ তৈরী করে যা ক্ষতিকারক কোষগুলিকে মেরে দেয়। ক্যান্সার প্রতিষেধকে ক্যান্সার সৃষ্টিকারী কোষগুলিকে নিষ্ক্রিয় অবস্থায় রাখা থাকে। ঐ প্রতিষেধক দেহে প্রবেশ করলে দেহের ঐ বিশেষ কোষগুলি প্রতিষেধকে বর্তমান ক্ষতিকারক কোষগুলিকে চিহ্নিত করে অ্যান্টিবডি তৈরী করে এবং সঞ্চয় করে। পরে দেহে কখনো ক্যান্সার কোষ আক্রমণ করলে ঐ অ্যান্টিবডি ক্যান্সার কোষকে মেরে ফেলে । ফলে ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা থাকে না।

(৪) ক্যান্সার প্রতিষেধকের নামঃ

(ক) গার্ডাসিল (Gardasil) (খ) সার্ভারিক্স (Cervarix) যা HPV - 16 ও HPV-18 কে প্রতিরোধ করে।

(৫) পাশ্বপ্রতিক্রিয়াঃ

(ক) প্রতিষেধক যেখানে দেওয়া হবে সেখানে প্রদাহ।

(খ) ব্যাথা, র‍্যাশ। (ঘ) ফ্লু এর মত (ঙ) হাঁপানি।

পরিষেবা উত্তরবঙ্গ

আপাৎকালীন ব্যবস্থা
পুলিশ কন্ট্রোল - ১০০।
শিলিগুড়ি থানা - ২৬৬২১০১।
দার্জিলিং থানা - ২২৫৪৪২২।
মাটিগাড়া-২৫৭১৪৭২

দমকল
শিলিগুড়ি - ২৫০২২২২।
দার্জিলিং - ২২৫৯৩৩৩।

রাতের ওষুধ, অক্সিজেন
এস ডব্লু ও - ২৫৩৫৯৫৯।

অ্যাম্বুলেন্স
সেন্ট জন্স - ২৪৩৫২৩৪।
মাতৃসংঘ জনকল্যাণ আশ্রম-২৫৩৭৬৮১।
রেডক্রস-৯৪৩৪৩-৫৪৪৮৫
বেসরকারী-৯৭৪৯৯৭৯৬১৫/৯০০২৮৮৯৮৫২৮/ ৯৮৩২০-৬৭১১৬

ব্লাড ব্যাঙ্ক
উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ - ২৫৮৫১৭৪।

হাসপাতাল
উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ - ২৫৮৫৪৮৩।

নার্সিহোম
নর্থবেঙ্গল ক্লিনিক - ২৫১৮৬৬৭।
মিত্রস ক্লিনিক - ২৫২৪১৫৩
ডঃ চ্যাং স্পেশালিটি ক্লিনিক-২৬৫০৬৬১০।
আনন্দলোক নার্সিহোম - ২৫৪০৯৮০।
বাসু'স ক্লিনিক - ২৪৩৬৪৩৬।

শিলিগুড়ি - বিমান
বাগডোগরা এয়ারপোর্ট - ২৬৯৮৪৫৬।
এয়ার ইন্ডিয়া - ২৬৯৮০২২/৫১১৫০৯।
জেট - ২৬৯৮১০৯/৫৩০০০১।
গো এয়ার - ২৬৯৮২২২
স্পাইসজেট - ২৬৯৮০৮৫

বাস - (এন.বি.এস.টি) - ২৫১৪৯২০

রেল অনুসন্ধান
এন.জে.পি- ২৬৯১৫৫৫/২৬৯১৮০০০।
ট্রেন চলাচল (জংশন)- ২৫১০০১৭।
সিটি বুকিং - ২৫৩৭৩৩৩।

সুখবর

- তামাকজাত পন্যের ব্যবহার কমাতে কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্যমন্ত্রকের বিশেষজ্ঞ সমিতির সুপারিশ হচ্ছে - সিগারেটের খুচরো বিক্রি বন্ধ করা, ২৫ বছরের নীচের বয়সীদের সিগারেট বিক্রি না করা, ও জরিমানা আরো বাড়াতে হবে। মনে রাখা দরকার পঞ্চাশ শতাংশের ক্যান্সারের জন্য দায়ী তামাকজাত দ্রব্য সেবন।
- পার্কিনসন্স রোগের অন্যতম ওষুধ হতে পারে দারচিনির গুঁড়া। চিকাগোর বাশ-ইউনিভার্সিটি মেডিকেল সেন্টারে স্নায়ুবিদ্যার **বাঙ্গালী গবেষক কালীপদ পাহান** 'জার্নাল অফ নিউরো ইমিউন ফার্মাকোলজী' গবেষনা পত্রে এমনটাই জানিয়েছেন। মস্তিষ্কের ডোপনিন নিঃস্বরন করা স্নায়ুকোষগুলির অধিকাংশ মরে গেলে এই রোগ হয়। মানুষের মস্তিষ্কে প্রায় দশকোটী স্নায়ুকোষের চার-পাঁচ লক্ষ কোষ ডোপামিন প্রোটীন তৈরী করে। ইঁদুরের উপর তিনবছর গবেষনা করে দারচিনির সঙ্গে মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষে ডোপানিন নিঃস্বরনের যোগ পেয়েছেন ডঃ পাহান। **সূত্রঃ** আনন্দ বাজার পত্রিকা।
- ২০ থেকে ২২ অক্টোবর ২০১৪ সরকারি আধিকারীকগন উপস্থিত ছিলেন - শ্রী এন.সি. শেরপা, বি.ডি.ও, রাজগঞ্জ ব্লক, ডঃ এস. সরকার, বি.এম.ও.এইচ, মিঃ ডি. কে. মল্লিক, বি.এল.এল.আর.ও, মিঃ এস.কে.সাহা, আই.জি., বি.এস.এফ, নর্থবেঙ্গল, কদমতলা, শ্রী দেবাশীষ ঘোষ, সার্কেল ইন্সপেক্টর তফ পুলিশ, সদর জলপাইগুড়ি এবং ডঃ এস. প্রিয়দর্শী, কমাডেন্ট মেডিক্যাল, এস.এস.বি., শিলিগুড়ি হেড কোয়ার্টার, জলপাইগুড়ি জেলায় রাজগঞ্জ ব্লকের অধীন ডাঙ্ককভেলী চা বাগানে মহিলাদের জরায়ু ক্যান্সারের নির্ণয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা হয় সুমিতা' ক্যান্সার সোসাইটির উদ্যোগে অ্যামেরিকাস্থিত PINCC সংস্থা কারিগরী সহায়তা তথা স্থানীয় অভিজ্ঞ চিকিৎসক ও কর্মীর সহায়তায় ১৫০ জন মহিলার জরায়ু পরীক্ষা হয়। সার্বিক ফলাফল সন্তোষজন বলে জানা গেছে।

আয়ুর্বেদ উন্মোচিত

ডাঃ সৌম্যদীপ কর, বি.এ.এম.এস.(ক্যাল), পি.জি.ডি.পি.টি, আয়ুর্বেদিক মেডিকেল অফিসার (পশ্চিমবঙ্গ সরকার)।

আমার এক বন্ধুর মা কিডনী ক্যানসারে ভুগছেন। আসলে এবার রোগের পুনরাবৃত্তি হয়েছে। প্রায় ৩ বছর আগে তার একবার অস্ত্রপ্রচার হয় তখন টিউমারযুক্ত কিডনী অপসারণ করা হয়েছিল। বেশ ভালাই চলছিল। প্রায় চারমাস আগে কাশি ও পিঠের ব্যাথার উপসর্গ দেখা দিল। বুকের এক্সরে ও হাড়ের পরীক্ষার পরে শেষ আঘাত এলো। ক্যান্সার বেশ ছড়িয়ে পড়েছে। তাকে চার মাস সময় দেওয়া হয়েছে। বলুন এতো কম সময়ে আয়ুর্বেদ কি কিছু করতে পারে? সব চেষ্টা যখন ব্যর্থ এবং পথের শেষে আধার ছাড়া আর কিছুই দেখা যাচ্ছে না তখন রোগী বা বা আত্মীয়স্বজন শেষ কুঠা আঁকড়ে ধরার জন্য এই বিজ্ঞানের দ্বারস্থ হয়। শুধুমাত্র ক্যান্সার রোগই যে রোগীদের আয়ুর্বেদীয় চিকিৎসকের কাছে নিয়ে আসে তাই নয়, হাঁপানী থেকে সোরিয়াসিস, কিংবা পঙ্গুরোগ থেকে মৃগীরোগ নিরাময়ের জন্য আয়ুর্বেদীয় চিকিৎসা কেন্দ্রে ভীড় করে।

বহু ক্ষেত্রে আমরা আয়ুর্বেদের সাধারণ তত্বও দৈনন্দিন জীবনে কাজে লাগাই। যখন দইয়ের পরিবর্তে ঘোলের ব্যবহারের কথা বলা হয়। অথবা একজন অর্শ রোগীকে আর খাদ্য তালিকায় মিঠে আলু সংযোজকের কথা বলা হয়, অথবা যখন সদ্য প্রসূত মায়ের বুকের দুধ বাড়ানোর জন্য হালিমের (ahaliva-Lepidium Sativum) লাড্ডু খেতে বলা হয় তখন প্রকৃত পক্ষে আয়ুবের্দের কথাই নতুন করে বলা হয়ে থাকে। আমরা আয়ুর্বেদীয় চিকিৎসা পদ্ধতির মধ্যে দিয়ে বেড়ে উঠি। তাই বেশীর ভাগ-ভারতীয়দের আর্য়ুবেদ সম্পর্কে ব্যক্তিগত অবিজ্ঞতা আমাদের অনেককে আয়ুর্বেদের প্রতি ভীষন অনুরক্ত করে তোলে। ঠাকুরমার ঝুলিতে বলা অনেক কৌশল সময় সময় বিস্ময়কর মনে হয়। তবুও অনেক সন্দেহ থেকেই যায়। কেমন করে 'কখন' ও 'কেন' প্রভৃতি বহু প্রশ্ন আধুনিক বিজ্ঞান বিশ্বাসীদের সবসময় তাড়া করে। গ্রহনযোগ্য উত্তরের স্পর্শতায় পর্যবেক্ষন প্রদত্ত ও যুক্তি সংগত এই চিকিৎসা পদ্ধতি 'লোক চিকিৎসায়' পর্যায়েই থেকে যায়। আয়ুর্বেদ সবচেয়ে কঠিন যে পরীক্ষায় উত্তীর্ন সেটা হচ্ছে সময়ের পরীক্ষা। এটা এমনই বিজ্ঞান যা তা নির্ভরযোগ্যতার উপর বহু আক্রমণ জয় করে এসেছে। পরিবর্তনশীল রাষ্ট্রীয় পরিস্থিতি মোকাবিলা করেও তার অস্তিত্ব বজায় রেখেছে এবং দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলেও টিকে আছে। এ টি পৃথিবীর পুরোনো চিকিৎসা পদ্ধতির অন্যতম। বলতে গেলে, অথর্ব বেদের সংযোজন। বলা চলে বিজ্ঞান, কলাবিদ্যা ও দর্শনের সংমিশ্রনে আয়ুর্বেদের সৃষ্টি। আয়ুর্বেদ কথাটার অর্থ হচ্ছে জীবন সংক্রান্ত জ্ঞান, শুধুমাত্র রোগনিরাময়ের পদ্ধতিগুলিই আয়ুর্বেদে লিপিবদ্ধ হয়নি, রোগ প্রতিরোধ নানা প্রকরণও এতে লিপিবদ্ধ আছে।

অনেকে মনে করেন, প্রাচীন গ্রীক ও আরবীয় ঔষধ সমূহ আয়ুর্বেদ থেকে কিছু ধ্যান ধারনা গ্রহন করে ছিলো। প্রাচীন পাশাত্য ঔষধাবলীয় এই ধ্যান ধারনার দ্বারা প্রভাবিত কারন দেহের তরল পদার্থ সংক্রান্ত ধারনা, বিষাদপূর্ন চিন্তারোগ, শ্লেমা ও পাক রস পুরানো গ্রন্থে লিপিবদ্ধ আছে। অনেক কারনেই সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গীর পরিবর্তে সংক্ষিপ্ত পদ্ধতি প্রবর্তনের জন্য ঐতিহাসিক পাশ্চাত্য ঔষধের আবির্ভাব হয়। ভারতে পরপর মুঘল ও ইংরেজ আক্রমনের ফলে আয়ুর্বেদ অনেকটা পেছনের সারিতে সরে যায়। এছাড়া শিল্পায়ন ও শহর তৈরীর অগ্রগতির সংগে মানুষের জীবন ভোগ সুখের আধিক্যের ফলে প্রকৃতির পরশযুক্ত ও কঠোর নিয়মতান্ত্রিক আয়ুর্বেদের তত্ব থেকে আমরা সরে এসেছি। এইভাবে রোগীদের ঘিরে পরিপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি বদলানো হলো ব্যাধিকেন্দ্রিক জ্ঞান অথবা লক্ষণ চিহ্নিত রোগ নির্ণয় দিয়ে। বিশেষভাবে সমীক্ষা করে ইতিহাস থেকে আমরা এই শিক্ষা নিতে পারি যে, এখন শুধু অনুকরন না করে আয়ুর্বেদের তত্ব আবার আমরা গ্রহন করতে পারি। অভিজ্ঞতাই সম্ভবতর পৃথিবীতে বড় শিক্ষক, দেখাটাই বিদ্বানযোগ্য এটাই ঠিক নয় কি? আমরা যখন দেখতে পাই পশ্চাত্য ঔষুধগুলি অনেক ক্ষেত্রে ব্যর্থ হচ্ছে তখন পূর্নাঙ্গ স্বাস্থ্য রক্ষার ব্যবস্থার উপরে আমাদের সন্দেহ জাগে। এ প্রসঙ্গে ঘি-এর ব্যবহার সংক্রান্ত প্রাস্ত ধারনার কথা উল্লেখ করা যায়। ঠাকুরদাদার রুটির সংঙ্গে ঘি এ ব্যবহার আমাদের সদা সর্বদা মান পড়ে। এখন বলা হয় ভাল স্বাস্থ্যের জন্য ঘি একটি অভিশপ্ত বস্তু। আমাদের ঠাকুরদাদারা প্রায় ৮০-৯০ বছর পর্যন্ত বাঁচতেন।

আজকের প্রজন্ম বিদেশী ভাবধারা নিয়ে বাস করে। এই সব ধারা তাদের কাছে এতটাই দুরের, যে কৃষ্টির মধ্যে দিয়ে তারা গড়ে উঠেছে তা থেকে এই ভাবধারার দূরত্ব যতটা। বেশীর ভাগই কোলোষ্টেরল উদ্ভুত অসুখ-বিসুখ থেকে ভোগে। এর ফলে তারা স্বল্পকালেই রোগগ্রস্ত হয়, যা সময় সময় মারাত্মক হতে পারে। তারা কিন্তু মুখভরা তরল ঘি, মাখন, গরম গরম রুটির আস্বাদ গ্রহন না করেই স্বাস্থ্যহীন হয়ে পড়ছে। মোট কথা আয়ুর্বেদের মতে মাখন থেকে ঘি ভাল, কারন মাখন থেকে ঘিতে পরিনত হবার সময় গুনের তারতম্য ঘটে। যখন মাখন গরম করে পরিশ্রুত করা হয় প্রক্রিয়া লব্ধ বস্তু (ঘি) শুধুমাত্র ত্রুটিহীনই নয় পক্ষান্তরে সঠিক ব্যবহারের উপযোগী হয়। প্রকৃতপক্ষে ঘি বিভিন্ন ওষধের মাধ্যম হিসাবে ব্যবহৃত হয়। আশ্চর্যের ব্যপার যে আর্য়ুবেদে ঘি রক্তকোষের সঞ্চালক এবং বার্ধক্যের প্রতিবন্ধক হিসাবে বর্নিত। অথবা, অ্যালোপ্যাথিতে বিপরীত ধারনার কথা বলা হয়। যদি নাটকীয়ভাবে প্রকাশ করা যায় তাবে আমাদের উত্তরাধিকারের সবচেয়ে উৎসাহ ব্যঞ্জক দিকটা এই যে আমরা আয়ুর্বেদের মধ্য দিয়ে এ পৃথিবীতে উত্তরাধিকারী হয়ে এসেছি। এই ধারনাকে উপহাস না করে আমরা রোগ প্রতিকারের জন্য পশ্চিম মুখাপেশী। এই নয় যে আমরা অ্যালোপ্যাথিকে হীন চোখে দেখছি; আয়ুর্বেদের কতগুলি প্রতিপাদ্য বিষয় পরীক্ষার ও গ্রহন করারও অপেক্ষা রাখে, যা হোক আমাদের দৈহিক গঠন, ক্রমঔষধ বিজ্ঞান ও চিকিৎসার ব্যক্তিকেন্দ্রিক বৈশিষ্ট্যায়ন প্রকৃতি ধারনা, যা আয়ুর্বেদের মেরুদন্ড ছিলো, কিছুদিন হলো সমকালীন ঔষধ বিজ্ঞানে প্রবর্তিত হচ্ছে। আমরা কি খানিকটা এ সম্বন্ধে চিন্তা-ভাবনা করবো না?

আয়ুর্বেদ যে লোক চিকিৎসা পদ্ধতি নয়, কিংবা এমন একটা চিকিৎসা পদ্ধতি নয় যা শেষ অবলম্বন হিসেবে গ্রহনীয়। ইহা জীবনধারনের এমন একটি পদ্ধতি যাতে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা যায়। আমরা আয়ুর্বেদের রহস্য উদ্ঘাটন করার জন্য এবং কোন কোন তথ্যের উপর এই বিজ্ঞান গড়ে উঠেছে যে সম্বন্ধে চেষ্টা চালিয়ে যাব। আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনধারার আমুল পরিবর্তন না করে আয়ুর্বেদকে কতটুকু কাজে লাগানো যায় যাতে আমরা ভাল স্বাস্থ্য নিয়ে জীবন কাটাতে পারি। এসম্বন্ধে নানা উপায় বের করার চেষ্টা করব। প্রত্যেক চিকিৎসা পদ্দতিতেই একটি বিষয়ে জোর দেওয়া হয়। রোগ প্রতিষেধক রোগ নিরাময় থেকে শ্রেয়। আয়ুর্বেদ আমাদের রোগ নিবারন করে স্বাস্থ্যসম্মতভাবে জীবনযাপন করতে সাহায্য করতে পারে। সহজ কথায় কীভাবে তা সম্ভব তার অনুসন্ধান প্রয়োজন।

ক্যানসারের উপসর্গ লক্ষ্য করার উপায়

. মুখের মধ্যে সাদা/কালো দাগ, গর্ত, ঘা। ধূমপায়ীদের ভাঙ্গা দাঁত বা মুখের ঘা পরীক্ষা। কোন কিছু গিলে খেতে অসুবিধা। দীর্ঘ মেয়াদী বদহজম এবং পেট ব্যাথা। অকারণ ওজন কমা। মলের বা প্রস্রাবের সাথে রক্তপাত অথবা একটানা ডায়েরিয়া। দীর্ঘদিন ধরে সাদা স্রাব। অনেকদিন আরোগ্য না হওয়া কোন ক্ষত। গলার স্বরের অস্বাভাবিক পরিবর্তন। কোন জড়ুল বা আঁচিলের আকারের অস্বাভাবিক পরিবর্তন। স্তনে টিউমার জাতীয় কোন মাংসপিন্ড হচ্ছে কি না? শ্বাসকষ্ট, ঘুষঘুষে জ্বর। গলা-বগল-কুচ্চি বেশীদিন ফুলে থাকলে বা অস্বাভাবিক ক্ষরণ হলে।

বিদ্রঃ উক্ত বিষয়গুলি একটানা ১৫ দিন বা তার বেশী চলতে থাকলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরে পরামর্শ অবশ্যই নেবেন।

কি করবেনঃ

ত্রিশোর্ধ মহিলাদের নিয়মিত স্তন পরীক্ষা। নিয়মিত ব্যায়াম ও ধ্যান। বয়স ও উচ্চতা অনুসারে দেহের ওজন ঠিক রাখা বেশী পরিমান সবুজ শাক-সব্জী, ফল ও সুষম খাবার। প্রতিদিন কমপক্ষে ৩ লিটার জল পান। ষাটোর্দ্ধপুরুষদের রক্তের P.S.A. পরীক্ষা, ধূমপায়ীরা বছরে একবার Chest X-ray — ডিজিটাল রেকট্যাল পরীক্ষা করান। মেয়ে/মহলাদের তিন বছরে একবার Pap-smear test

কি করবেন নাঃ

ধুমপান, তামাক সেবন, মদ্যপান, মশলাদার ও বেশী তেল জাতীয় খাদ্য, অনিয়ন্ত্রি ত জীবন যাপন, অনিয়ন্ত্রিত বা একাধিক ব্যক্তির সঙ্গে যৌন-সংসর্গ।

বিজ্ঞাপনের জন্য যোগাযোগ করুন-
৯৭৩৩০-৩০৭২৩/ ৯৪৩৪২-৩৪৯৪৪

Elite®
FOOTWEAR
DISA FOOTWEAR
B/53(R), BIDHAN MARKET
SILIGURI - 734001
PH: 0353-252670
MOB: 9832360908

कैन्सर रोकने का पहला पढ़ाव

कैन्सर का उपसर्ग देखने का उपाय

- धुमपान करने वालोंके टुटे हुए दात या मुह के घाव।
- ज्यादा दिनों तक बदहजम होनापर या पेट दर्द।
- बिना कोई वजह शरीर का वजन कम हो जाने।
- पैखना य पेसाब के साथ खुन निकलने पर लागातार डायरीया होने।
- बहुत दिनों तक सफेद क्षरण होने पर।
- गले के आवाज का कोई परिवर्त्तन।
- कोई जरूल या आंचिल के परिवर्त्तन।
- स्तन में ट्यूमर जैसा कोई मांसपिण्ड हुआ है या नही।
- कुछ निगलने कू कोई असुबिधा होना।

(उपरोक्त कोई उपसर्ग अगर १५ दिन या उससे ज्यदा दिनों तक हो तब विशेषज्ञ चिकित्सकों से सलाह लें।)

क्या करें

- तीस से ज्यादा उमरवालें नियमित जांच, दैनिक व्यायाम तथा ध्यान।
- उम्र एवं उच्चता के अनुसार शरीर के वजन ठीक रखना।
- अधिक परिमाण से हरी सब्जी फल एवं सुषम भोजन।
- दैनिक कम से कम ३ लटर पानी पीना।

क्या नही करें

धम्रपान, तम्बाकु या तम्बाकु मिश्रित किसी चीज का सेवन, सराब पीना, मसालेदार या ज्यादा तेलवाले खाध भोजन। कैन्सर मुक्त समाज तैयार करने के लिए आपकी सहयोगीता बहुत जरुरी है।

परिसेवा: कैन्सर सचेतनता सम्पर्कित कोई भी सवाल का उत्तर पाने के लिए सम्पर्क करें: ९०५१६७४४५७। ९७३३०३०७२३। ९७३३०८७३५४। ९७३३२८४७८८

ক্যান্সার চিকিৎসায় সংরক্ষণঃ মুম্বাইয়ের 'টাটা মেমোরিয়াল সেন্টারে' উত্তর-পূর্বের মেডিক্যাল পড়ুয়াদের জন্য আসন সংরক্ষণ চালুর কথা জানালেন সংস্থার নির্দেশক রাজেন্দ্র এ বাদুয়ে। তিনি বলেন, 'এই অঞ্চলে ক্যান্সারের বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের অভাব রয়েছে। আমরা তার কিছুটা মিটিয়ে দিতে চাই। সে দিকে তাকিয়ে উচ্চশিক্ষার ক্ষেত্রে উত্তর-পূর্ব ভারতের ছাত্রদের জন্য আসন সংরক্ষণ হবে।' সূত্র আনন্দবাজার পত্রিকা/৫/৮/২০১৪