the eve appeal

NHS
North East London
Cancer Alliance

ঋতুবন্ধ হওয়ার পর ঋতুস্রাব হওয়া স্বাভাবিক নয়

আপনার যে-সমস্ত তথ্য জানা প্রয়োজন তা ভিতরে দেওয়া আছে

আপনাকে জানতে হবে এমন এক প্রচার অভিযান যার লক্ষ্য হল জরায়ুর ক্যানসারের লক্ষণ ও উপসর্গ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা। এই লিফলেটটি আপনাকে সম্ভাব্য উপসর্গগুলি চিনতে সাহায্য করবে এবং আপনি তেমন কোনও উপসর্গ অনুভব করলে ডাক্তারকে দিয়ে তা পরীক্ষা করানোর গুরুত্বকে ব্যাখ্যা করবে। এই উপসর্গগুলি হয়তো মোটেও গুরুতর নয়, তবে এগুলি নিয়ে ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে নেওয়া সব সময়ই ভাল।

জরায়ুর ক্যানসার মানে কি?

জরায়ুর ক্যানসার (যা কখনও-কখনও এন্ডোমেট্রিয়াল বা ইউটেরাইন ক্যানসার নামেও পরিচিত) হল এমন এক ক্যানসার যা জরায়ুর ক্ষতি করে। জরায়ু হল সেই স্থান যেখানে গর্ভাবস্থার সময় গর্ভস্থ শিশু বাড়তে থাকে।

মহিলাদের যেসব ক্যানসার বেশি করে হয়, সেগুলির মধ্যে চতুর্থ স্থানে আছে জরায়ুর ক্যানসার।[i] UK-তে প্রতি বছর 9,000-এরও বেশি মহিলাদের মধ্যে জরায়ুর ক্যানসার ধরা পড়ছে, এবং জরায়ু ক্যানসার হওয়ার সংখ্যা বেড়েই চলেছে।[i]

জরায়ুর ক্যানসার প্রথম দিকে ধরা পড়লে, চিকিৎসায় তা সেরে যায়; স্টেজ 1 (প্রথম দিকে)-এ এই রোগ যেসব মহিলাদের মধ্যে ধরা পড়েছে তাঁদের 90%-ই এই রোগ থেকে সেরে উঠেছেন।[ii] এছাড়াও এটির চিকিৎসার নানা বিকল্প রয়েছে, সেগুলির মধ্যে কয়েকটিকে অনেক হালকা বলে মনে করা হয়, যদি প্রাথমিক পর্যায়ে ক্যানসারটি ধরা পড়ে থাকে।[iii]

জরায়ুর ক্যানসারের উপসর্গগুলি কী কী?

জরায়ুর ক্যানসারের প্রধান উপসর্গ হল ঋতুবন্ধের পর ঋতুস্রাব হওয়া।[iv] জরায়ুর ক্যানসারের অন্যান্য উপসর্গগুলি হল:[iv]

- **সঙ্গমের পর ঋতুস্রাব হওয়া**
- **যোনি থেকে 'রক্তের দাগ' সহ স্রাব বের হওয়া যার রং হতে পারে গোলাপী, লাল বা খয়েরি**
- **আপনার মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে ঋতুস্রাব হওয়া (ঋতুবন্ধ হওয়ার আগে)**
- **আপনার মাসিকে যে পরিমাণ ঋতুস্রাব হওয়া স্বাভাবিক তার তুলনায় অধিক পরিমাণে ঋতুস্রাব হওয়া (ঋতুবন্ধের আগে)**
- **যে-কোনও বয়সেই, নতুন বা আলাদা ধরনের ঋতুস্রাব হলে, ডাক্তার দেখিয়ে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ**

ঋতুবন্ধ কাকে বলে?

ঋতুবন্ধ জীবনের একটি স্বাভাবিক পর্যায় যখন হরমোনের মাত্রা কমে যায় বলে আপনার মাসিক হওয়া বন্ধ হয়ে যায়, এবং আপনার জরায়ু থেকে ডিম্বাণুর উৎপাদন বন্ধ হয়ে যায়।[v] UK-তে সাধারণত 45 থেকে 55 বছর বয়সের মধ্যে ঋতুবন্ধ হতে দেখা যায় (তবে এটা তার আগে বা পরেও হতে পারে)।[v] এক-একজন মহিলার ক্ষেত্রে ঋতুবন্ধের উপসর্গ এক-এক রকমের হয়ে থাকে। তবে সেগুলির মধ্যে থাকতে পারে: গরম ঝলকানি, স্মৃতি ও মনোযোগের সমস্যা, অবসাদ, ওজন বেড়ে যাওয়া, যোনির শুষ্কতা, ও ঘুমের সমস্যা।[vi]

আপনার শেষ মাসিক হওয়ার পর যদি দেখা যায় যে 12 মাস ধরে আর মাসিক হচ্ছে না, তাহলে ধরে নেওয়া হয় যে আপনি ঋতুবন্ধের পর্যায়ের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন।[v]

আমার ঋতুবন্ধের পর ঋতুস্রাব হলে আমি কী করে বুঝব?

আপনি যদি ঋতুবন্ধের পর্যায়ের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন, তাহলে যে-কোনও ধরনের ঋতুস্রাবই স্বাভাবিক নয় এবং সেরকম কিছু হলে দেখতে হবে যে ঋতুস্রাবটি একবারই হয়েছে কি না, অনবরত হয়েই চলেছে কি না, রক্তের দাগ দেখা যাচ্ছে কি না, বা যোনি থেকে গোলাপী, খয়েরি বা লাল রঙের কোনও স্রাব বের হচ্ছে কিনা।[iv]

ঋতুবন্ধের পর ঋতুস্রাব হলে অবশ্যই ডাক্তার দেখাতে হবে। এটা তেমন কোনও গুরুতর ব্যাপার না-হলেও, এটা ক্যানসারের লক্ষণও হতে পারে। যত তাড়াতাড়ি ক্যানসার ধরা পড়ে, ততো সহজেই তার চিকিৎসা করা যায়।

আমার যদি ঋতুবন্ধের পর ঋতুস্রাব হয়, তাহলে আমার কী করা উচিত?

আপনার উচিত GP-র সঙ্গে যোগাযোগ করা এবং তাঁকে স্পষ্ট করে বলা যে আপনার ঋতুবন্ধ হওয়ার পর ঋতুস্রাব হচ্ছে। আপনার GP সার্জারি জানবেন যে এটা এমন এক উপসর্গ যা জরায়ুর ক্যানসারের জন্য হতে পারে এবং তিনি যেন শীঘ্রই আপনার সঙ্গে সাক্ষাতের ব্যবস্থা করেন।

মহিলাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয় নিয়ে GP-র কাছে যাওয়াটা অস্বস্তিকর হতে পারে বইকি, তবে বিষয়টিকে খানিকটা সহজ করে তোলার জন্য এমন কিছু কাজ আছে যেগুলি আপনি করতে পারেন। পর্যাপ্ত কর্মী না থাকার কারণে সবসময় ওইসব কাজগুলি করে ওঠা সম্ভবপর নাও হতে পারে, তবু আপনি যেগুলি অনুরোধ করতে পারেন, সেগুলি হল:

- **একজন মহিলা GP**
- **মহিলার স্বাস্থ্য নিয়ে বিশেষজ্ঞ একজন GP**
- **এমন একজন কেউ যিনি আপনার ভাষায় কথা বলেন**
- **একজন দোভাষী**

আপনি যদি নিজের উপসর্গগুলি একটি ডায়েরিতে লিখে রাখেন (কখন-কখন সেগুলি দেখা দিচ্ছে, সেগুলি কত খারাপ, সেগুলি কতক্ষণ থাকে এবং সেগুলি কীভাবে আপনার ক্ষতি করছে), তাহলে ভাল হয়। কেননা এরকম করলে আপনি GP-র সঙ্গে সাক্ষাতের সময় সব কথা বুঝিয়ে বলতে পারবেন।

YOU NEED TO KNOW

সাক্ষাৎকারের সময় কী হয়?

GP-র সঙ্গে সাক্ষাতের বিষয়টি বেশির ভাগ ক্ষেত্রে ফোনে বা অনলাইনে হয়। কিন্তু আপনি সশরীরে দেখা করার কথাও বলতে পারেন। আপনি নিজের উপসর্গগুলি ও আপনার মেডিক্যাল হিস্ট্রি নিয়ে কথা বলবেন (নিজের মাসিক নিয়েও বলবেন)।

সাক্ষাৎকারের পর, আপনার উপসর্গগুলির বিষয়ে সব কথা ডায়েরিতে লিখতে থাকবেন। ঋতুবন্ধের পর ঋতুস্রাব হলে, আপনাকে দুই সপ্তাহের মধ্যে একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে পাঠানো দরকার।

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সঙ্গে সাক্ষাৎকার সাধারণত ক্লিনিকে বা হাসপাতালে সশরীরে গিয়ে করতে হয়। এই ডাক্তাররা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক হন এবং আপনার উপসর্গগুলি সম্পর্কে তাঁদের অনেক ভাল জ্ঞান থাকে। তাঁরা আপনাকে আরও পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে দেখবেন যে কীসের জন্য এইসব উপসর্গ দেখা দিচ্ছে এবং আপনার চিকিৎসার প্রয়োজন আছে কি না সেই ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য আপনাকে সাহায্য করবেন।

বিশদ তথ্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

আপনার যদি ঋতুবন্ধের পর ঋতুস্রাব হয়ে থাকে তাহলে আপনার GP-র সঙ্গে কথা বলুন।

'আপনাকে জানতে হবে' প্রচার অভিযান সম্পর্কে বিশদে জানতে:
https://www.nelcanceralliance.nhs.uk/youneedtoknow -এ যান।

জরায়ুর ক্যানসার সম্পর্কে বিশদে জানতে, স্ত্রীরোগ সংক্রান্ত ক্যানসার দাতব্য প্রতিষ্ঠান দি ইভ আপিল: **eveappeal.org.uk/wombcancer**-এ যান।

দি ইভ আপিল-এর একটি পরিষেবা আছে যার নাম আস্ক ইভ। সেখানে আপনি স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ নার্সের সঙ্গে স্ত্রীরোগ সংক্রান্ত ক্যানসার, সেগুলির উপসর্গ, এবং সেসব নিয়ে আপনার যদি কোনও চিন্তার বিষয় থাকে তাহলে সেগুলি সম্পর্কে জানতে কথা বলতে পারেন। আস্ক ইভ-এ 250-রও বেশি ভাষায় দোভাষী পরিষেবা পাওয়া যায়।

দি ইভ আপিল-এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে ফোন করুন 0808 802 0019 নম্বরে বা ই-মেল করুন nurse@eveappeal.org.uk -এতে

তথ্যসূত্র

i ক্যানসার রিসার্চ UK ইউটেরাইন ক্যানসার ইন্সিডেন্স [সর্বশেষ বার অধিগত করার তারিখ 17.01.23]

ii ক্যানসার রিসার্চ UK ইউটেরাইন ক্যানসার সার্ভাইভাল স্ট্যাটিস্টিক্স। [সর্বশেষ বার অধিগত করার তারিখ 17.01.2023]

iii ক্যানসার রিসার্চ UK ইউটেরাইন ক্যানসার ট্রিটমেন্ট স্ট্যাটিস্টিক্স [সর্বশেষ বার অধিগত করার তারিখ 17.01.2023]

iv দি ইভ আপিল জরায়ুর ক্যানসার [সর্বশেষ বার অধিগত করার তারিখ 17.01.2023]

v NHS মেনোপজ ওভারভিউ। [সর্বশেষ বার অধিগত করার তারিখ 17.01.2023]

vi NHS মেনোপজ সিমটম্স। [সর্বশেষ বার অধিগত করার তারিখ 17.01.2023]