

### অন্যান্য সাধারণ কিছু লক্ষণ:

- ◆ অল্প পরিশ্রমে খুব ক্লান্ত হয়ে পড়া
- ◆ ক্ষুধা কমে যাওয়া
- ◆ অস্বাভাবিকভাবে ওজন কমে যাওয়া
- ◆ অস্বাভাবিক রক্তপাত হওয়া
- ◆ ত্বকের পরিবর্তন দেখা দেয়া
- ◆ দীর্ঘমেয়াদী জ্বর হওয়া
- ◆ শরীরে অতিরিক্ত ব্যথা অনুভব করা

### ক্যান্সার চিকিৎসা

ক্যান্সারের চিকিৎসায় বিভিন্ন ধরনের পদ্ধতি ব্যবহৃত হয়। এর মধ্যে অস্ত্রোপচার, রেডিওথেরাপি (নিয়ন্ত্রিতভাবে শরীরের অংশবিশেষে তেজস্ক্রিয় রশ্মি প্রয়োগ করে ক্যান্সার কোষগুলোকে ধ্বংস করে ফেলা), কেমোথেরাপি (অ্যান্টি-ক্যান্সার সাইটোটক্সিক ড্রাগস বা ওষুধ ব্যবহার), হরমোন থেরাপি ইত্যাদি অন্যতম।

### ক্যান্সার প্রতিরোধ

- ◆ গবেষণায় দেখা গেছে যে নিয়মিত কিছু বিষয় মেনে চললে ক্যান্সারের ঝুঁকি কমানো যায়। যেমন: ধূমপান, তামাক ও অ্যালকোহল বর্জন করা
- ◆ জীবনযাত্রার পরিবর্তন অর্থাৎ সুস্থ খাদ্য গ্রহণ করা, নিয়মিত ব্যায়াম করা ও হাঁটাহাঁটি করা এবং শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা ইত্যাদি
- ◆ অতি বেগুনি (আল্ট্রা ভায়োলেট) রশ্মি থেকে দূরে থাকা
- ◆ মধ্য বয়সের পর থেকে নিয়মিত চিকিৎসকের ফলোআপে থাকা

- ◆ ব্রকলি, বাঁধাকপি, রসুন, গাজর, টমেটো, বাদাম, হলুদ, তরমুজ, পেঁয়াজ, কমলা, জাম্বুরা, ডালিম, ব্ল্যাক বেরী, চেরী, মটরশুটি, মিষ্টি আলু, শস্যদানা, কলমি শাক, পালং শাকসহ বিভিন্ন প্রকার গাঢ় রঙের শাক, হিন টি ইত্যাদি নিয়মিত খেলে ক্যান্সার প্রতিরোধ করা যায়।
- ◆ যে সকল খাবার ক্যান্সার বিস্তারে ভূমিকা রাখে তার মধ্যে রয়েছে সকল প্রকার প্রক্রিয়াজাত খাবার, পপকর্ন, টিনজাত খাবার, রঙিন চকলেট, গ্রীন্ড মাংস, পাস্তুরিত চিনি, ফাস্টফুড, লবণ ইত্যাদি। এ জাতীয় খাবার এড়িয়ে চললে ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা কম থাকে।
- ◆ যে কোনো ধরনের ইনফেকশনের জন্য দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হয়ে চিকিৎসা গ্রহণ করা।