যদি আপনি দান করতে চান এবং অগ্ন্যাশয়ের ক্যান্সারের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নিতে আমাদের সাহায্য করতে চান, তাহলে দয়া করে এখানে যান:
panact.org/donate অথবা **কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন**

অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার এবং Pancreatic Cancer Action সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন।

0303 040 1770
fundraising@panact.org
panact.org
@PancreaticCancerAction
@OfficialPCA
pancreatic_cancer_action

শুরুতে রোগ নির্ণয়ের মাধ্যমে জীবন বাঁচায়

©Pancreatic Cancer Action 2023. সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (1137689) এবং স্কটল্যান্ডে (SC049777) নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। গ্যারান্টি দ্বারা সীমাবদ্ধ একটি কোম্পানি, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস-এ নিবন্ধিত নং 07272699 নিবন্ধিত

ঠিকানা: Pancreatic Cancer Action,
Unit 9, Oakhanger Farm Business Park,
Oakhanger, Hampshire, GU35 9JA.
PCA0096V4.

বিশ্বস্ত তথ্য
তথ্য সৃজনকারী
Patient Information Forum

ঝুঁকিগুলো কী?

অগ্ন্যাশয় ক্যান্সারের কারণ অজানা। যাইহোক, এমন কিছু কারণ রয়েছে যা অগ্ন্যাশয় ক্যান্সারের সম্ভাবনাকে আরও বাড়িয়ে তোলে:

স্বাস্থ্যকর সুষম খাদ্য খাওয়া, একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা এবং ধূমপান না করা হলো আপনার ঝুঁকি কমানোর উপায়। যদি এই ঝুঁকির কারণগুলির কোনোটিই আপনার জন্য প্রাসঙ্গিক না হয় তবে এর অর্থ এই নয় যে এটি আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে না। আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: **panact.org/risks**

Pancreatic Cancer Action সম্পর্কে

আমরা একটি জাতীয় দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা অগ্ন্যাশয় ক্যান্সারে আক্রান্তদের জন্য শুরুতে রোগ নির্ণয় এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করার মাধ্যমে জীবন বাঁচানোর জন্য নিবেদিত।

আমরা কীভাবে এটি করি ...

- অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার এবং এর উপসর্গগুলো সম্বন্ধে জনসচেতনতা বাড়ানো এবং শুরুতেই রোগ নির্ণয় করা।
- ব্যক্তি মানুষের স্বাস্থ্যসেবার মানোন্নয়ন ঘটাতে পরিবর্তনের জন্য সরকার এবং প্রধান অংশীদারগণের সাথে যোগাযোগ রাখা।
- অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার নির্ণয়ের জন্য আমাদের চিকিৎসা ও স্বাস্থ্যসেবা কমিউনিটির জন্য বিনামূল্যে অগ্রসর শিক্ষামূলক সংস্থান এবং স্বীকৃত ই -লার্নিং প্রশিক্ষণ মডিউল সরবরাহ করা।
- শুরুতে রোগ নির্ণয়ের উন্নতি সাধন, কার্যকর চিকিৎসার বিকাশ এবং অগ্ন্যাশয়ের ক্যান্সারের ফলাফল উন্নত করতে উদ্ভাবনী গবেষণায় অর্থায়ন।
- বিনামূল্যে, সহজে বোধগম্য এবং **প্রত্যয়িত রোগীর তথ্য প্রদান** অগ্ন্যাশয় ক্যান্সারে আক্রান্ত সকলকে **ব্যবহারিক, মানসিক সহায়তা** প্রদান।

"অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার থেকে বেঁচে ফেরা একজন হিসাবে আমিই বাস্তব প্রমাণ যে শুরুতে রোগ নির্ণয় করা সম্ভব; আশা পোষণ করা এবং বেঁচে ফেরার হার উন্নত করা সম্ভব।" *Ali Stunt, CEO and founder of Pancreatic Cancer Action*

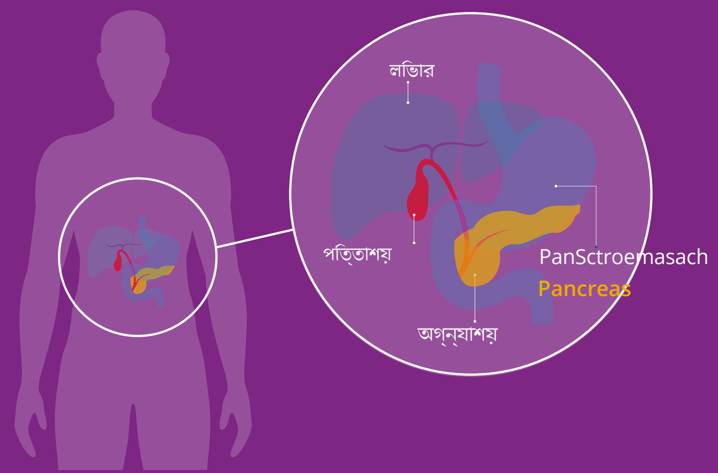
অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার বিষয়ক একটি **সংক্ষিপ্ত গাইড**

উপসর্গ ও মূল তথ্যাদি

শুরুতে রোগ নির্ণয়ের মাধ্যমে জীবন বাঁচায়

panact.org

অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার কী?



অগ্ন্যাশয়ের কোষগুলো যখন নিয়ন্ত্রণহীনভাবে গোটা বা দলা তৈরি করে, যা সাধারণত 'ক্যান্সার টিউমার' হিসাবে পরিচিত, তখন অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার হয়।

শরীরে অগ্ন্যাশয়ের দুটি প্রধান কাজ রয়েছে:

- এনজাইম তৈরি করা, যা খাবার হজম করতে (ভাঙতে) সাহায্য করে।
- হরমোন তৈরি করা, যেমন ইনসুলিন এবং গ্লুকাগন, যা রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে।

এইভাবে, অগ্ন্যাশয় খাদ্য থেকে প্রাপ্ত শক্তি শরীরে ব্যবহার এবং সঞ্চয় করতে সাহায্য করে। যখন অগ্ন্যাশয়ে ক্যান্সার ছড়ায় তখন অঙ্গটির কাজ প্রভাবিত হয়, যা আপনাকে খুব অসুস্থ করে তুলতে পারে।

অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার সম্পর্কে আমার কেন জানা উচিত?

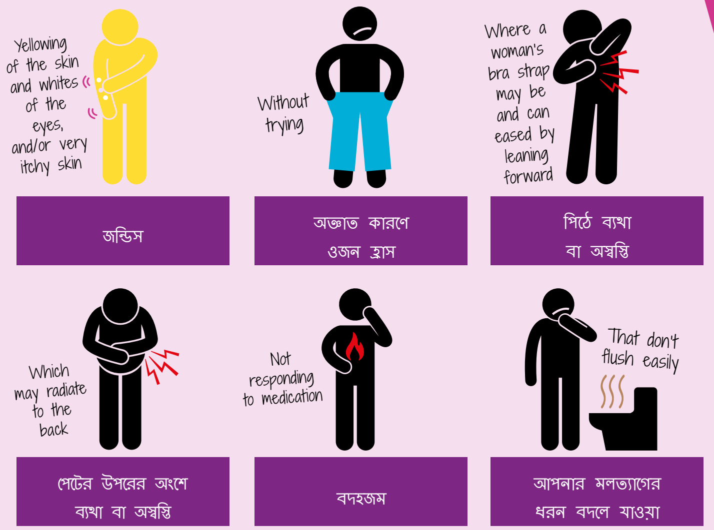
- অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার যুক্তরাজ্যের 5তম বৃহত্তম ঘাতক ক্যান্সার
- বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, এটি রোগের সাথে কোনো পারিবারিক সংযোগ ছাড়াই অপ্রত্যাশিতভাবে বেড়ে যেতে পারে
- লক্ষণ ও উপসর্গগুলো জানার অর্থ হলো আপনার যেকোনো উদ্বেগের বিষয়ে আপনি দ্রুত কাজ করতে পারেন
- প্রাথমিক রোগ নির্ণয় আপনার সম্ভাব্য জীবন রক্ষাকারী সার্জারি পাওয়ার সম্ভাবনা উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়িয়ে তুলতে পারে।

তথ্য

- অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার যেকোনো প্রাপ্তবয়স্ককে প্রভাবিত করতে পারে। এটি পুরুষ ও মহিলাদের মধ্যে সমানভাবে ঘটে
- যুক্তরাজ্যে প্রতি বছর প্রায় 10,500 লোক আক্রান্ত হয় (যা 954টি ফুটবল দলের সমান)
- প্রতি বছর 9,600 জন লোক মারা যায় এবং 8% এরও কম 5 বছর বেঁচে থাকে। মাত্র 1% 10 বছর বেঁচে থাকে
- অগ্ন্যাশয় ক্যান্সারের জন্য কোনো স্ক্রীনিং পরীক্ষা নেই এবং সার্জারিই বর্তমানে একমাত্র নিরাময়
- আপনি যদি আপনার GP এর মাধ্যমে রোগ নির্ণয় পান তাহলে 1 বছর বেঁচে থাকার হার 32%। আপনি যদি A&E-তে ভর্তি হন, তাহলে সেই সংখ্যাটি 12% এর মতো কম।

উপসর্গগুলো কী কী?

অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার শরীরে ছড়ানোর সাথে সাথে এটি নিচের কিছু কিছু লক্ষণ ও উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে:



- **ডায়াবেটিস** - যা সম্প্রতি দেখা দিয়েছে এবং সেটি ওজন বৃদ্ধির সাথে সম্পর্কিত নয়
- **মেজাজ খারাপ বা বিষণ্ণতা** - নিরবচ্ছিন্ন দুঃখের অনুভূতি
- **ক্লান্তি** - সবসময় ক্লান্ত বা বিধ্বস্ত বোধ করা
- **ক্ষুধা হ্রাস** - খাওয়ার ইচ্ছা না থাকা
- **বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া** - অসুস্থ বোধ করা এবং অসুস্থ হওয়া।

আমার এই উপসর্গগুলো আছে বলে মনে করলে আমার কী করা উচিত?

যদি আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ এই **উপসর্গগুলোর** যে **কোনোটি অনুভব করেন** এবং সেগুলো আপনার কাছে স্বাভাবিক বলে মনে না হয়, তাহলে **সেগুলোকে উপেক্ষা করবেন না**

সাথে সাথে আপনার জিপি-র সাথে দেখা করুন।

আপনার উপসর্গগুলোর একটি ডায়েরি রাখলে সেটি আপনার জিপি-র সাথে সাক্ষাতের সময় কী ঘটছে সে সম্পর্কে বুঝতে জিপি-র পক্ষে সহজ হবে। এটি ডাউনলোড করতে থেকে আমাদের ওয়েবসাইটে panact.org/symptoms-diary যান।

জিপি-র কাছে যাওয়ার আগে আপনি যদি কারো সাথে কথা বলতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে **আমাদেরকে 0303 040 1770 নম্বরে কল করুন।**