উপসর্গের ডায়েরি

শুরুতে রোগ নির্ণয়ের মাধ্যমে জীবন বাঁচায়

panact.org

0303 040 1770

সূচীপত্র

অগ্ন্যাশয় কী? 3

অগ্ন্যাশয়ের ক্যান্সার কী? 3

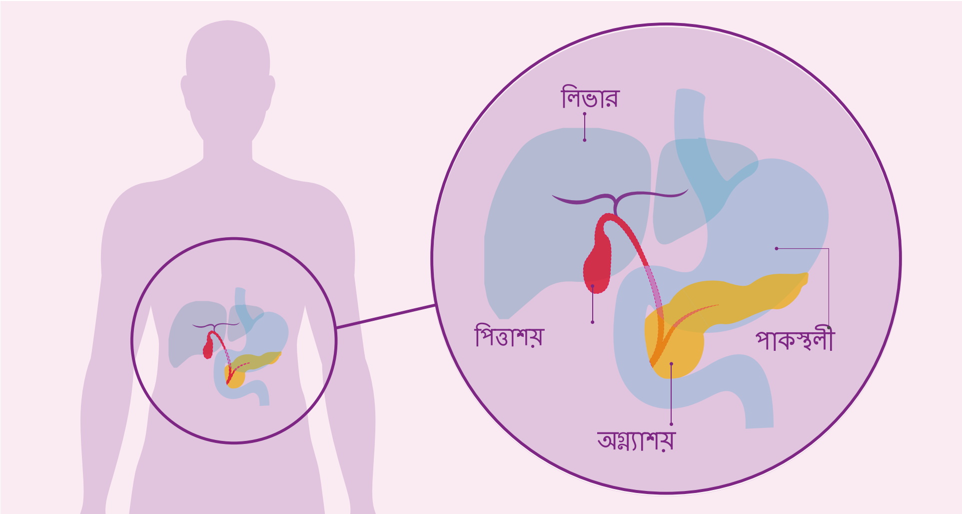
এই ডায়েরি কিসের জন্য? 3

অগ্ন্যাশয়ের ক্যান্সারের উপসর্গগুলো কী কী? 4

কীভাবে এই উপসর্গ ডায়েরি ব্যবহার করবেন 6

আপনার ডায়েরি 8

নোট 10



অগ্ন্যাশয় কী?

অগ্ন্যাশয় হল পাশের দিকে শোয়ানো অবস্থায় থাকা প্রায় 6 ইঞ্চি লম্বা পাতলা নাশপাতি আকৃতির একটি অঙ্গ। এটি আপনার শরীরের অভ্যন্তরে, পেটের পিছনে এবং মেরুদণ্ডের সামনের দিকে থাকে। এর কাজ হল আপনার খাওয়া খাবার হজম করতে (ভাঙ্গতে) সাহায্য করা এবং আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণের জন্য ইনসুলিনের মতো হরমোন তৈরি করা।

অগ্ন্যাশয়ের ক্যান্সার কী?

অগ্ন্যাশয়ে কোনো ক্ষতিকর (ক্যান্সারযুক্ত) টিউমার তৈরি হলে সেখানে ক্যান্সার হয়। অনেক ধরনের অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার হয়ে থাকে, কিন্তু এর বিপুল সংখ্যককে বলা হয় অ্যাডেনোকার্সিনোমাস। এই টিউমারগুলো খাদ্য হজমে সহায়ক অগ্ন্যাশয়ের কোষ থেকে তৈরি হয়।

এই ডায়েরি কিসের জন্য?

আপনি যে উপসর্গগুলো আছে সেগুলো নিয়ে ভেবে দেখার পরে আপনি নিজেই এই ডায়েরিটি অনুসন্ধান করতে পারবেন। অথবা আপনাকে আপনার জিপি কর্তৃক এই উপসর্গ ডায়েরিটি দেওয়া হয়ে থাকতে পারে, যদি আপনার অগ্ন্যাশয় ক্যান্সারের কিছু লক্ষণ ও উপসর্গ দেখা দিয়ে থাকে। আপনার উপসর্গগুলোর রেকর্ড রাখতে আপনি এই ডায়েরিটি ব্যবহার করতে পারেন। পিছনের পাতায় থাকা নোটগুলি এমন অন্য যেকোনো উপসর্গ, ভাবনা বা অনুভূতির জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে যা আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে শেয়ার করতে চান। এটি আপনার জিপি-র সাথে আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি কী বিষয়ে কথা বলতে চান সেই পরিকল্পনা তৈরি করতে সাহায্য করতে পারে।

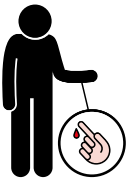
কয়েক সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে আপনার উপসর্গগুলো রেকর্ড করলে সেটি আপনার ডাক্তারকে বুঝতে সাহায্য করবে যে আপনার কোন উপসর্গগুলি রয়েছে, যখন আপনি সেগুলোতে আক্রান্ত হন এবং সেগুলোকে আপনি কতটা গুরুতর মনে করছেন। যা কিছু ঘটছে তা এই ডায়েরিতে রেকর্ড করলে সেটি আপনার ডাক্তারকে কোন পরীক্ষা অর্ডার করতে হবে, আপনার রোগ নির্ণয় কী হতে পারে এবং কীভাবে আপনার চিকিৎসা করতে হবে তা নির্ধারণে সাহায্য করবে। অগ্ন্যাশয় ক্যান্সারের সাধারণ উপসর্গগুলো নিচের পৃষ্ঠাগুলিতে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে, তবে আপনার রোগ নির্ণয় সঠিক হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার সমস্ত উপসর্গ রেকর্ড করা গুরুত্বপূর্ণ।

অগ্ন্যাশয় ক্যান্সারের উপসর্গগুলো কী কী?

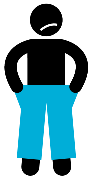
নিচে তালিকাভুক্ত উপসর্গগুলো অগ্ন্যাশয় ক্যান্সারের কিছু প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গ। এই উপসর্গগুলো যদি আপনার অব্যাহত থাকে যা আপনার জন্য স্বাভাবিক নয়, তাহলে আপনার জিপি-র সাথে দেখা করে কী ঘটছে তা খতিয়ে দেখা উচিত।

পেটের উপরের অংশে ব্যথা বা অস্বস্তি
যা পিঠের দিকে ছড়িয়ে যেতে পারে।

জন্ডিস
ত্বক হলুদ হওয়া এবং চোখ সাদা হয়ে যাওয়া, এবং/অথবা ত্বকে প্রচণ্ড চুলকানি।



ডায়াবেটিস
যা সম্প্রতি দেখা দিয়েছে এবং সেটি ওজন বৃদ্ধির সাথে সম্পর্কিত নয়।



অজ্ঞাত কারণে ওজন হ্রাস
চেষ্টা ছাড়াই।

পিঠে ব্যথা বা অস্বস্তি
যেখানে ব্রা-র স্ট্র্যাপ থাকে এবং সামনের দিকে ঝুঁকলে ব্যথা কমতে পারে।

বদহজম
ওষুধে কাজ হয় না।

আপনার মলত্যাগের ধরন বদলে যাওয়া
ফ্যাকাসে এবং দুর্গন্ধযুক্ত।

বমি বমি ভাব এবং বমি হওয়া
অসুস্থ বোধ করা এবং অসুস্থ হওয়া।

ক্ষুধা হ্রাস
খাওয়ার ইচ্ছা না থাকা।

ক্লান্তি
সব সময় ক্লান্ত বা বিধ্বস্ত বোধ করা।

কেউ কেউ শরীরে তরল জমা, পেট ফাঁপা (বায়ু নির্গমন) অনুভব করে, গাঢ় রঙের প্রস্রাব হয় অথবা শুধুই অন্যরকম অনুভব করে এবং সেটি তাদের স্বাভাবিক অনুভূতি নয়। এই উপসর্গগুলি বিভিন্ন অবস্থার কারণে হতে পারে।

এই উপসর্গের ডায়েরি কীভাবে ব্যবহার করবেন?

একটি উপসর্গের ডায়েরি ব্যবহার করে আপনি আপনার উপসর্গগুলো কত ঘন ঘন ঘটে এবং সেগুলো কতটা গুরুতর তা বোঝার জন্য একটি নোট তৈরি করতে এবং সেগুলো অনুসরণ করতে সাহায্য পেতে পারেন। আপনার উপসর্গগুলো ব্যাখ্যা করতে আপনি এই তথ্য আপনার জিপি-কে দেখাতে পারেন।

ডায়েরি ব্যবহার করা

- আপনার উপসর্গগুলো কখন থাকে এবং সেগুলো কতটা গুরুতর বলে আপনার কাছে মনে হয় তার একটি রেকর্ড তৈরি করে প্রতিদিন পর্যবেক্ষণ করুন; আমরা 10 এর ভিত্তিতে উপসর্গের রেটিং প্রদানের পরামর্শ দিই।
- আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে আপনার অন্য যেকোনো উপসর্গ নিয়ে কথা বলার জন্য কোনো মন্তব্য বা উদ্বেগ নোট করতে চাইতে পারেন, এটি আপনার রোগ নির্ণয়ে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার উপসর্গের জন্য আপনি আপনার ডাক্তারের নির্দেশিত কোনো ঔষধ গ্রহণ করেছিলেন কিনা এবং তাতে কাজ হয়েছিল কিনা তা নোট করার জন্য ঔষধ বিভাগটি ব্যবহার করুন। আপনি কোনো ওভার দ্য কাউন্টার ঔষধ যেমন প্যারাসিটামল বা গ্যাভিসকন® গ্রহণ করে থাকলে তা অন্তর্ভুক্ত করুন।
- ডায়েরিটি আপনার ব্যাগে বা আপনার বিছানার পাশে রাখলে আপনার এটি পূরণ করা নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে উপকারে আসতে পারে এবং এটি আপনার রুটিনের অংশ হয়ে উঠতে পারে। আপনার উপসর্গগুলো যখন ঘটে ঠিক তখনই সেগুলো রেকর্ড করলে আপনার ডায়েরি সঠিক হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। দিনের শেষে, আপনি হয়তো ভুলে যেতে পারেন।
- একটি রেকর্ড কমপক্ষে দুই সপ্তাহ ধরে লিপিবদ্ধ করুন। **কিন্তু যদি আপনার উপসর্গগুলো আরও প্রকট হয়, তাহলে সরাসরি আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন**

- আপনার জিপি-র সাথে সাক্ষাতের জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট ঠিক করুন এবং আপনার উপসর্গগুলো যতটা সম্ভব বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করতে আপনার ডায়েরিটি ব্যবহার করুন।
- যদি চিকিৎসা সত্ত্বেও আপনার লক্ষণগুলি অব্যাহত থাকে বা আরও গুরুতর হয়ে ওঠে, তাহলে আপনার ডাক্তারকে বলুন যে আপনি অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার নিয়ে দুশ্চিন্তায় আছেন।
- আপনার পরিবারের কেউ যদি অতীতে অগ্ন্যাশয়ের ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে থাকেন তবে আপনার ডাক্তারকে সেকথা বলাটাও গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনি আপনার সকল উপসর্গ, শুধুমাত্র এখানে তালিকাভুক্তগুলো নয়, রেকর্ড করা নিশ্চিত করুন। এই উপসর্গগুলো আছে এমন বেশিরভাগ লোকের অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার নেই; ফলে আপনার পক্ষে আপনার ডাক্তারকে সবচেয়ে সঠিক তথ্য দেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার যদি উপসর্গের সংমিশ্রণ থাকে, বিশেষ করে নতুন দেখা দেওয়া ডায়াবেটিস, ওজন হ্রাস, বা অন্য কোনো উপসর্গের সাথে জন্ডিস, তাহলে আপনার উচিত আপনার জিপি-র সাথে দেখা করা এবং আপনি যে অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার সম্পর্কে চিন্তিত তাকে সে কথা বলা।

তারিখ	পেটের উপরের অংশে ব্যথা	অজ্ঞাত কারণে ওজন হ্রাস	পিঠের মাঝখানে ব্যথা বা অস্বস্তি	বদহজম	আপনার মলত্যাগের ধরন বদলে যাওয়া

বমি বমি ভাব এবং/অথবা বমি হওয়া	ক্ষুধা হ্রাস	ক্লান্তি	অন্যান্য	ওষুধ গ্রহণ করেছেন?	ওষুধে কাজ হয়েছে?

তারিখ	পেটের উপরের অংশে ব্যথা	অজ্ঞাত কারণে ওজন হ্রাস	পিঠের মাঝখানে ব্যথা বা অস্বস্তি	বদহজম	আপনার মলত্যাগের ধরন বদলে যাওয়া

বমি বমি ভাব এবং/অথবা বমি হওয়া	ক্ষুধা হ্রাস	ক্লান্তি	অন্যান্য	ওষুধ গ্রহণ করেছেন?	ওষুধে কাজ হয়েছে?

নোট

নোট

অগ্ন্যাশয় ক্যান্সার এবং এর উপসর্গ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন:

0303 040 1770

enquiries@panact.org

panact.org

OfficialPCA

PancreaticCancerAction

pancreatic_cancer_action

Unit 9, Oakhanger Farm Business Park, Oakhanger, Hampshire GU35 9JA.

শুরুতে রোগ নির্ণয়ের মাধ্যমে জীবন বাঁচায়

বিশ্বস্ত তথ্য
তথ্য সৃজনকারী
Patient Information Forum

©Pancreatic Cancer Action 2023. All rights reserved. Registered Charity in England & Wales (1137689) and Scotland (SC049777). A Company limited by guarantee, registeredin England & Wales No. 07272699. Registered address: Pancreatic Cancer Action, Unit 9, Oakhanger Farm Business Park, Oakhanger, Hampshire, GU35 9JA. PCA0063V4. Ostatni przegląd: styczeń 2023. Następny przegląd: styczeń 2026. Wszystkie fakty i liczby były prawidłowe w momencie publikacji.PCA0180V1.