ব্রাইটন ও হোভ-এ আপনার জন্য সহায়তা

ক্যান্সার মোকাবিলায় একসাথে কাজ করুন

ক্যান্সারের প্রাথমিক লক্ষণ সম্পর্কে জানতে চাইলে, ক্যান্সার পরীক্ষা করানোর ব্যাপারে আরও আত্মবিশ্বাসী হতে চাইলে, অথবা আপনার বা আপনার প্রিয়জনের জন্য ক্যান্সার পরিষেবাগুলি সম্পর্কে জানতে সাহায্যের প্রয়োজন হলে, আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি।

পরীক্ষা করা জীবন বাঁচায়।

Trust for Developing Communities

MACMILLAN CANCER SUPPORT

The Hangleton & Knoll Project

NHS Sussex

Brighton & Hove City Council

Trust for Developing Communities I A Company Limited by Guarantee Registration No. 3939332 I Registered Charity No. 1106623

স্তন ক্যান্সার।

50 বছরের বেশি বয়সী মহিলাদের জন্য নিয়মিত স্তন পরীক্ষা করানো হয়।

প্রতি মাসে আপনার স্তন পরীক্ষা করুন, যাতে আপনি জানতে পারেন আপনার জন্য স্বাভাবিক অবস্থা কোনটি। যদি কোনো কিছু অস্বাভাবিক মনে হয়, তাহলে আপনার GP-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

Coppa Feel-এর সাহায্যে জেনে নিন কীভাবে আপনার স্তন পরীক্ষা করবেন।

অন্ত্রের ক্যান্সার (বাওয়েল ক্যান্সার)।

প্রাথমিক পর্যায়ে ধরা পড়লে, 90%-এরও বেশি অন্ত্রের ক্যান্সারের চিকিৎসা সফলভাবে করা সম্ভব।

> **“পরীক্ষার মাধ্যমে আমার ক্যান্সার প্রাথমিক পর্যায়েই ধরা পড়েছিল এবং সম্ভবত তা আমার জীবন বাঁচিয়েছে।”**

আপনার বয়স যদি 50-74 বছরের মধ্যে হয়, তাহলে প্রতি 2 বছর অন্তর আপনাকে বাড়িতে নিজে ব্যবহারের জন্য (DIY) অন্ত্রের ক্যান্সার পরীক্ষার কিট পাঠানো হবে।

আপনার বয়স যদি 50-74 বছরের মধ্যে হয়, তাহলে প্রতি 2 বছর অন্তর আপনাকে বাড়িতে নিজে ব্যবহারের জন্য (DIY) অন্ত্রের ক্যান্সার পরীক্ষার কিট পাঠানো হবে।

জরায়ুমুখের (সার্ভিকাল) ক্যান্সার।

জরায়ুমুখের ক্যান্সার প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করা গেলে অনেক বড় পরিবর্তন আনতে পারে।

আপনি যদি পরীক্ষার জন্য আমন্ত্রণ পেয়ে থাকেন, তাহলে দেরি করবেন না। আপনার GP বা স্থানীয় ক্লিনিকে একটি পরীক্ষার জন্য বুক করুন।

বেশিরভাগ পরীক্ষার ফলাফলই স্বাভাবিক হয়। দেরি করবেন না। বুক করে ফেলুন।

ব্রাইটনের Macmillan Horizon Centre-এর টিম ক্যান্সারের অভিজ্ঞতার যেকোনো পর্যায়ে থাকা যেকোনো ব্যক্তিকে, সেইসাথে তাদের পরিবার ও বন্ধুদের আন্তরিকভাবে স্বাগত জানাতে প্রস্তুত।

Watch a video about Breast Screening at the Park Centre

DID YOU KNOW?

আপনার সাধারণ স্বাস্থ্যের যত্ন নিলে ক্যান্সারের ঝুঁকি কমতে পারে।

ফুসফুসের ক্যান্সার।

ফুসফুসের ক্যান্সার হলোসবচেয়ে সাধারণ এবংমারাত্মক ধরনেরক্যান্সারগুলির মধ্যেঅন্যতম।

UK-তে এই ঘটনার 72%-এরই কারণ হলো ধূমপান।

আপনার বয়স যদি 55 থেকে 74 বছরের মধ্যে হয়, আপনি যদি বর্তমান বা প্রাক্তন ধূমপায়ী হন এবং কোনো GP-এর কাছে নিবন্ধিত থাকেন, তাহলে NHS-এর পক্ষ থেকেচিঠির মাধ্যমে আপনাকেফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষারজন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে।

পরীক্ষা করাতে যাওয়ার জন্যযদি আপনার কোনো সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

প্রোস্টেট ক্যান্সার।

প্রতি 8 জন পুরুষের মধ্যে 1 জন প্রোস্টেট ক্যান্সারেআক্রান্ত হতে পারেন।

প্রাথমিক পর্যায়ে ধরা পড়লেপ্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসাকরা সহজ হয়।

কৃষ্ণাঙ্গ পুরুষ, 50 বছরের বেশি বয়সী পুরুষ এবং যেসব পুরুষের নিকটাত্মীয়ের প্রোস্টেট ক্যান্সার ছিল, তাদের ক্ষেত্রে ঝুঁকি বেশি থাকে।

আপনার ঝুঁকি নিয়ে যদিচিন্তিত থাকেন, তাহলে আপনার GP-এর সাথে কথা বলুন।

ত্বকের ক্যানসার।

ত্বকের প্রতি 10টি ক্যানসারের মধ্যে 9টিরই কারণ হলো সূর্যের আলো বা সানবেড।

রোদে থাকার সময় সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন এবং দিনের সবচেয়ে গরম সময়ে শরীর ঢেকে রাখুন বা ছায়ায় আশ্রয় নিন।

আপনার ত্বকে বা তিলে কোনো অস্বাভাবিক পরিবর্তন লক্ষ্য করলে আপনার GP-এর সাথে যোগাযোগ করা জরুরি।

“আমি আমার 45 থেকে 55 বছর বয়সী ছেলেদের বলছি তোমরা নিজেদের পরীক্ষা করিয়ে নাও এবং তোমাদের বন্ধুদেরও এই কথা বলো।

প্রোস্টেট ক্যান্সার বিষয়কসহায়তাকারী সংস্থা PCaSO সম্পর্কে আরও জানুন।

ছায়ায় আশ্রয় নিন।

শরীর ঢেকে রাখুন।

সান ক্রিম ব্যবহার করুন।

ক্যান্সার নিয়ে চিন্তিত থাকলে, পরীক্ষা করানোর অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার জন্য সহায়তার প্রয়োজন হলে কিংবা কোনো পরামর্শ চাইলে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

অথবা আপনি আমাদের 01273 234769 নম্বরে ফোন করতে পারেন কিংবা info@trustdevcom.org.uk -এ ইমেল করতে পারেন।

UK–এ ক্যান্সার পরীক্ষা কর্মসূচি।

জরায়ুমুখের ক্যান্সার পরীক্ষা
স্মিয়ার টেস্ট

স্তন ক্যান্সার পরীক্ষা
ম্যামোগ্রাম

অন্ত্রের ক্যান্সার পরীক্ষা
FIT টেস্ট

You need to be registered with a GP to be invited for cancer screening. Find out how to register here

আপনার বয়স।

25

প্রতি **5** বছর অন্তর স্বয়ংক্রিয়ভাবে আমন্ত্রণ জানানো হয়।

50

প্রতি **3** বছর অন্তর স্বয়ংক্রিয়ভাবে আমন্ত্রণ জানানো হয়।

64

প্রতি **2** বছর অন্তর স্বয়ংক্রিয়ভাবে **FIT** পরীক্ষার কিট আপনার কাছে পাঠানো হয়।

71

অনুরোধের মাধ্যমে।

74

অনুরোধের মাধ্যমে।

ACT ON CANCER TOGETHER

Trust for Developing Communities | MACMILLAN CANCER SUPPORT | The Hangleton & Knoll Project | NHS Sussex | Brighton & Hove City Council

Trust for Developing Communities I A Company Limited by Guarantee Registration No. 3939332 I Registered Charity No. 1106623