

# আপনার প্রস্টেট সম্বন্ধে জানুন পুরুষদের জন্য তথ্য



**PROSTATE  
CANCER UK**

**Bengali/English**

## এই প্রচারপত্র সম্বন্ধে

এই পুস্তিকা পুরুষদের জন্য। তাঁদের পরিবারের পক্ষেও এটা উপযোগী হতে পারে।

আমরা ব্যাখ্যা করছি প্রস্টেট কী, এটা কী করে এবং এতে কি ধরনের সমস্যা হতে পারে।

আমরা এও ব্যাখ্যা করছি – যে কি কি পরিবর্তনের দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে এবং যদি আপনি মনে করেন আপনার প্রস্টেট সমস্যা হয়েছে, তাহলে কী করতে হবে।

## প্রস্টেট কী?

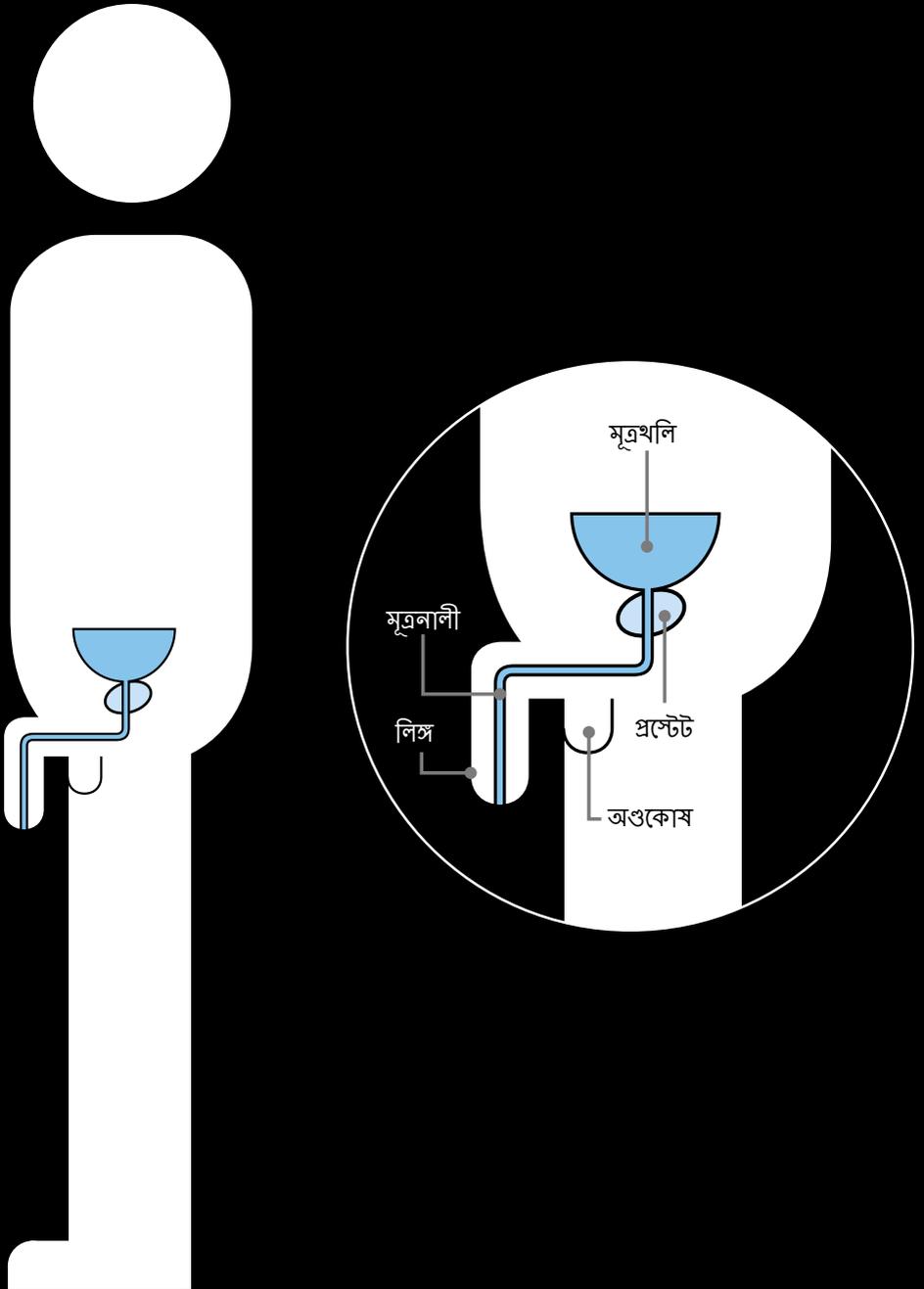
শুধুমাত্র পুরুষদেরই প্রস্টেট থাকে। এটা সাধারণত আখরোটের আকারের হয়ে থাকে এবং আপনার প্রৌঢ়ত্বের সঙ্গে সঙ্গে আকারে বাড়ে।

আপনার প্রস্টেট আপনার দেহের ভিতরে আছে। এটা আপনার মূত্রথলির নীচে অবস্থিত ও আপনি যে নালী দিয়ে প্রস্রাব করেন তা ঘিরে থাকে (মূত্রনালী)। এটা বীর্ষ তৈরীতে সাহায্য করে – যে তরল শুক্রাণু বহন করে।

## আপনার প্রস্টেট নিয়ে কী সমস্যা হতে পারে?

যে প্রস্টেট সমস্যাগুলি সবচেয়ে বেশি দেখা যায়, তা হল:

- বৃদ্ধিপ্রাপ্ত প্রস্টেট
- প্রস্টাইটিস
- প্রস্টেট ক্যান্সার।



# কী পরিবর্তনের দিকে আমার নজর রাখতে হবে?

যখন আপনি প্রস্রাব করবেন তখন যদি আপনি কোন পরিবর্তন দেখেন বা নিচে উল্লেখিত কোন সমস্যা ঘটে, সেটা হযত আপনার প্রস্টেটে একটা সমস্যার ইঙ্গিত হতে পারে।

আপনার এর মধ্যে কোনও সমস্যা থাকলে সেগুলিতে দাগ দিন এবং এই পুস্তিকাটি আপনার ডাক্তার বা নার্সের কাছে নিয়ে যান। তা আপনার পক্ষে সহায়ক হতে পারে।

যে যে পরিবর্তনগুলির প্রতি নজর রাখতে হবে, তা হল:

- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘন ঘন প্রস্রাব করার প্রয়োজন হচ্ছে, বিশেষত রাতেও
- প্রস্রাব শুরু করতে অসুবিধা হচ্ছে
- প্রস্রাব শেষ করতে বেশিক্ষণ সময় লাগছে বা কুঁখে কুঁখে করতে হচ্ছে
- প্রস্রাব করার সময় খুব ক্ষীণভাবে প্রস্রাব প্রবাহিত হচ্ছে
- আপনার মূত্রখলি ঠিকভাবে খালি হয়নি এমন অনুভব
- হঠাৎ করে প্রস্রাব করার প্রয়োজন অনুভব – কখনও কখনও আপনি টয়লেটে পৌঁছানোর আগেই একটু প্রস্রাব হয়ে যাওয়া
- আপনি প্রস্রাব শেষ করার পরেও একটু একটু চুইয়ে পড়া।

অপেক্ষাকৃত কম দেখা যায়, এমন পরিবর্তনগুলির মধ্যে আছে:

- প্রস্রাব করার সময় ব্যথা
- বীর্যক্ষরণের সময় ব্যথা
- প্রস্রাব বা বীর্যে রক্ত
- লিপ্সোথান করতে বা ধারণ করতে অসুবিধা।

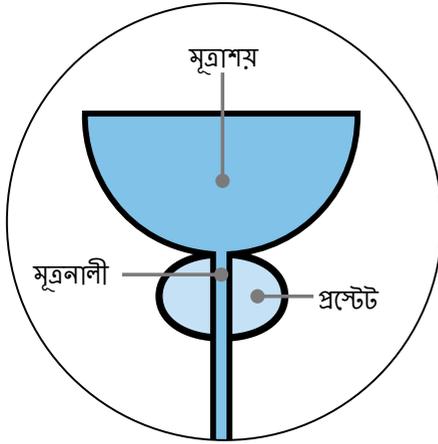
মূত্রজনিত সমস্যা বয়স্ক পুরুষদের মধ্যে সাধারণ বিষয় এবং সর্বদা প্রস্টেট সমস্যার লক্ষ্য নয়। কোনও সংক্রমণ, ডায়াবেটিস ধরনের কোনও শারীরিক সমস্যা, অথবা কিছু ওষুধের কারণেও তা ঘটতে পারে।

আমরা এখানে যেগুলি নিয়ে আলোচনা করছি, আপনি সেরূপ কোনও পরিবর্তন লক্ষ্য করলে, আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে কথা বলুন। আপনি 0800 074 8383 নম্বরে আমাদের বিশেষজ্ঞ নার্সদের কল করতেও পারেন, এবং একজন দোভাষীর সাহায্যে কথা বলতে চাইতে পারেন। সাধারণত মূত্রজনিত সমস্যাগুলির চিকিৎসা রয়েছে বা নিয়ন্ত্রণের উপায়ও আছে।

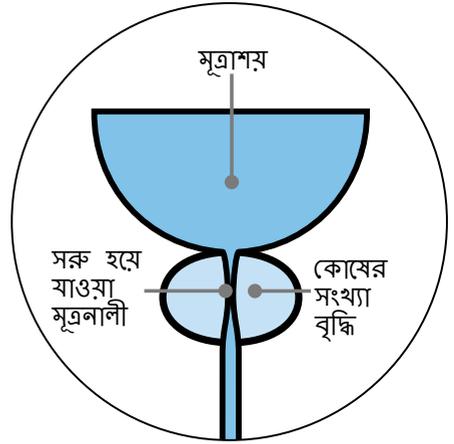
# বড় হয়ে যাওয়া প্রস্টেট কী?

আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে প্রস্টেট বড় হয়ে যায়। একে এনলার্জড বা বৃদ্ধিপ্ৰাপ্ত প্রস্টেট বলে এবং 50 এর অধিক বয়সী পুরুষদের ক্ষেত্রে এটা খুব সাধারণ সমস্যা। আপনার ডাক্তার হয়তো একে বিনাইন প্রস্টেটিক এনলার্জমেন্ট/benign prostatic enlargement (BPE) বা বিনাইন প্রস্টেটিক হাইপারপ্লাসিয়া/benign prostatic hyperplasia (BPH) বলতে পারেন। এটা ক্যানসার নয় এবং এর ফলে আপনার প্রস্টেট ক্যানসার হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায় না।

## স্বাভাবিক প্রস্টেট



## বৃদ্ধিপ্ৰাপ্ত প্রস্টেট



প্রস্টেটটি যত বড় হয়, এটা তত মূত্রনালীর উপর চাপ সৃষ্টি করে মূত্র প্রবাহকে ধীরগতি বা বন্ধ করে দিতে পারে। এর ফলে যা হতে পারে:

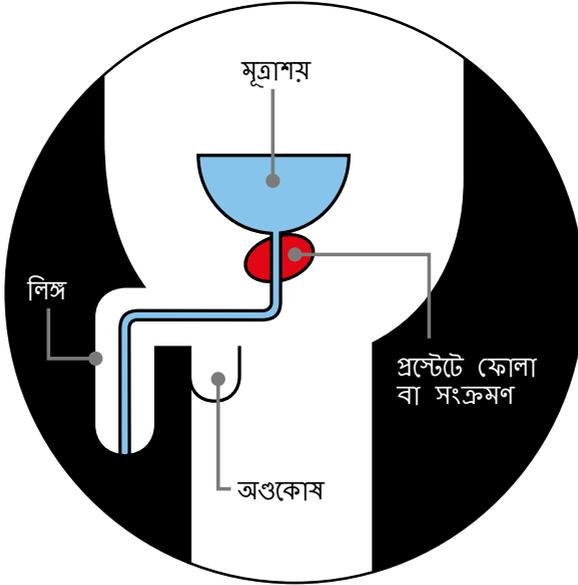
- প্রস্রাব করার সময় খুব ক্ষীণভাবে প্রস্রাব প্রবাহিত হচ্ছে
- আপনার মূত্রখালি ঠিকভাবে খালি হয়নি এমন অনুভূতি
- প্রস্রাব শুরু করতে অসুবিধা হচ্ছে
- আপনি প্রস্রাব শেষ করার পরেও একটু একটু চুঁইয়ে পড়া
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘন ঘন প্রস্রাব করার প্রয়োজন হচ্ছে, বিশেষত রাতেও
- হঠাৎ করে প্রস্রাব করার প্রয়োজন অনুভব – কখনও কখনও আপনি টয়লেটে পৌঁছানোর আগেই অল্প প্রস্রাব হয়ে যাওয়া।

এই লক্ষণগুলির সবগুলি আপনার নাও থাকতে পারে, এবং বর্ধিত প্রস্টেট সহ কিছু পুরুষের কোনও লক্ষণ নাও থাকতে পারে। অন্যান্য কিছু কারণেও এই লক্ষণগুলি দেখা যেতে পারে, যেমন ঠাণ্ডা আবহাওয়া, দুশ্চিন্তা, স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অন্য সমস্যা, আপনার জীবনরীতি এবং কিছু ওষুধ।

বর্ধিত প্রস্টেটের লক্ষণ চিকিৎসা করার কিছু উপায় আছে, যেমন আপনার পানীয় বদলানো, ওষুধপত্র, অথবা শল্যচিকিৎসা।

## প্রস্টেটাইটিস কী?

প্রস্টেটাইটিস প্রস্টেটে একটি সংক্রমণ বা প্রদাহ (ফোলা)। এটা ক্যানসার নয় এবং এর ফলে আপনার প্রস্টেট ক্যানসার হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায় না। এটা যে কোন বয়সের পুরুষদের আক্রান্ত করতে পারে, তবে 36 ও 50 বছর বয়সী পুরুষদের মধ্যে এটা সবচেয়ে বেশি দেখা যায়।



ব্যক্তিভেদে লক্ষণ ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে এবং এর অন্তর্ভুক্ত:

- আপনার অণ্ডকোষে, অণ্ডকোষ ও পিছনের পথের মধ্যে, অথবা লিঙ্গের আগায় বেদনা
- পেটের নিম্নাংশে, কঁচকিতে বা কোমরে ব্যথা
- প্রস্রাব করতে অসুবিধা এবং আপনার মূত্রথলি ঠিকমত খালি হয়নি এমন অনুভূতি
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘন ঘন প্রস্রাব করার প্রয়োজন হচ্ছে, বিশেষত রাতেও
- প্রস্রাব করার সময় বা তারপরে ব্যথা বা জ্বালাযন্ত্রণা
- আপনি যেন গল্ফ বলের মত একটা কিছুর উপর বসে আছেন এমন বোধ
- যৌনতার আকাঙ্ক্ষাহীনতা (হ্রাসপ্রাপ্ত কামেচ্ছা)
- লিঙ্গোত্থানকরণ বা লিঙ্গ উত্থিত রাখার ক্ষেত্রে সমস্যা, বীর্যপাতের পরে ব্যথা বা জ্বালা, এবং শীঘ্র বীর্যপাত – যদিও এই লক্ষণগুলি কম দেখা যায়।

তীর প্রস্টেটাইটিস এর ফলে উচ্চ তাপমাত্রায় জ্বর আসতে ও ঘাম হতে পারে এবং আপনার হাসপাতালে যাওয়া প্রয়োজন হতে পারে।

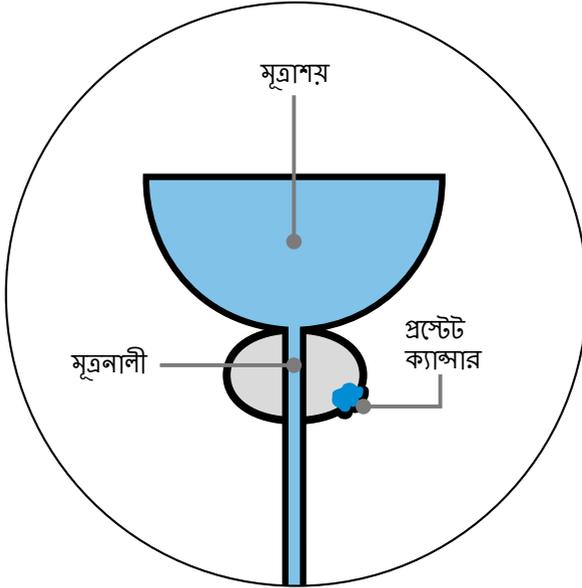
প্রস্টেটাইটিস নিয়ন্ত্রণ বা সারিয়ে তোলার ক্ষেত্রে সহায়ক পদক্ষেপগুলির মধ্যে আছে, বিশ্রাম, প্রচুর পরিমাণে জলপান, এবং ওষুধ সেবন।

## প্রস্টেট ক্যান্সার কী?

প্রস্টেটের মধ্যে যখন একটি মাংসপিণ্ড বাড়তে থাকে।

প্রায়শই প্রস্টেট ক্যান্সার প্রথমদিকে ধীরে ধীরে বাড়ে এবং হয়ত কখনোই কোন সমস্যা তৈরী নাও করতে পারে। কিন্তু কিছু প্রস্টেট ক্যান্সার বেশি দ্রুত বাড়তে পারে। এতে সমস্যা সৃষ্টির সম্ভাবনা বেশি এবং এটা ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করার জন্য চিকিৎসা প্রয়োজন।

প্রস্টেট ক্যান্সারের বহু রকমের চিকিৎসা আছে। কিছু চিকিৎসা ক্যান্সার থেকে মুক্তি দেওয়ার লক্ষ্যে কাজ করে। যদি ক্যান্সার থেকে মুক্তি দেয়া সম্ভব না হয়, তা নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য চিকিৎসা আছে।



# প্রস্টেট ক্যানসারের কোনও রোগলক্ষণ আছে কি?

প্রস্টেট ক্যানসার - এর প্রাথমিক অবস্থায় বেশিরভাগ ব্যক্তির কোনও রোগলক্ষণ থাকে না।

কিন্তু কিছু ব্যক্তির পক্ষে প্রস্রাব করা মুশকিল হতে পারে। আপনি যদি আপনার প্রস্রাব করার ধরনে পরিবর্তন লক্ষ্য করেন (পৃষ্ঠা 4 দেখুন), এটা বর্ধিত প্রস্টেট বা অপর কোনও স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণ হবার সম্ভাবনা বেশি। তবু, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা ভাল।

প্রস্টেট ক্যানসার যা দেহের অন্য অংশে ছড়ায় (পরিণত প্রস্টেট ক্যানসার), কিছু রোগলক্ষণের কারণ হতে পারে যেমন:

- কোমরে, পাছায় বা পেলভিসে ব্যথা
- লিঙ্গোস্থান করতে বা বজায় রাখতে সমস্যা
- প্রস্রাব বা বীর্যে রক্ত
- অকারণে ওজন হ্রাস।

এই রোগলক্ষণগুলি সাধারণত প্রস্টেট ক্যানসার ছাড়া অন্য কিছু কারণে ঘটে থাকে। কিন্তু আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা সত্যিই ভাল ভাবনা যাতে তিনি দেখতে পারেন সমস্যার কারণ কী এবং আপনার সঠিক চিকিৎসা প্রাপ্তি নিশ্চিত করতে পারেন।

# আমার কি প্রস্টেট ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা আছে?

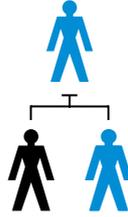
ইউকে-তে ৪ জন পুরুষের মধ্যে ১ জনের প্রস্টেট ক্যান্সার হয়।



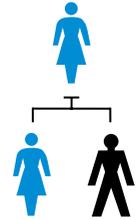
আপনার প্রস্টেট ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা বেশি থাকবে যদি:

## 50+

আপনার বয়স 50 বা তার বেশি হলে – এবং আপনার প্রৌঢ় বৃদ্ধির সাথে সাথে আপনার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।



আপনার বাবা বা ভাই-এর এটা হয়েছিল – আপনার এটা হবার সম্ভাবনা আড়াই গুণ বেড়ে যায়, যদি আপনার বাবা বা ভাই-এর এটা হয়ে থাকে।



আপনার মা অথবা বোনের মতন ক্যান্সার হয়ে থাকে।

## আমি কি প্রস্টেট ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারি?

কেউ জানেন না প্রস্টেট ক্যান্সার কি ভাবে প্রতিরোধ করা যায়, তবে স্বাস্থ্যসম্মত দেহের ওজন বজায় রাখা হয়ত গুরুত্বপূর্ণ। অতিরিক্ত ওজন বা মোটা হলে আপনার ক্যান্সার হবার ঝুঁকি বেড়ে যায়, যেটি প্রস্টেটের বাইরে ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা থাকে।

## এর পর আমি কী করব?

এই পুস্তিকাতে আলোচিত পরিবর্তনগুলির মধ্যে কোন একটাও যদি আপনি লক্ষ্য করেন অথবা আপনার প্রস্টেট ক্যান্সার-এর ঝুঁকি আছে কিনা তা নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করেন, তাহলে আপনার ডাক্তারের কাছে যান। আপনি 0800 074 8383 নম্বরে আমাদের বিশেষজ্ঞ নার্সদের কল করতেও পারেন, এবং একজন দোভাষীর সাহায্যে কথা বলতে চাইতে পারেন।

মূত্রজনিত সমস্যা সাধারণত অন্যান্য কারণে হয় যেগুলি ক্যান্সার নয় এবং তাতে সাহায্য করার জন্যে চিকিৎসা রয়েছে। কিন্তু যেকোনও লক্ষণ সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।



প্রস্টেট ক্যান্সার সম্পর্কিত একটি টিভি অনুষ্ঠান দেখার পর আমি মনে করি আমার ঝুঁকি থাকতে পারে এবং ডাক্তারকে দেখাতে যাই।

একটি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা

## ডাক্তার না থাকলে কী হবে?

আপনার পরিবার বা আপনার কাছাকাছি থাকেন এমন বন্ধুদের জিজ্ঞাসা করুন কোন ডাক্তারের কাছে তারা যান। অথবা আপনি নিচে উল্লিখিত ওয়েবসাইটগুলি থেকে চিকিৎসক খুঁজে নিতে পারেন:

- [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) ইংল্যান্ড-এ
- [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot) স্কটল্যান্ড-এ
- [www.nhsdirect.wales.nhs.uk/language](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/language) ওয়েলস-এ
- [www.hscni.net](http://www.hscni.net) নর্দান আয়ারল্যান্ড-এ।

# ডাক্তারের কাছে যাবার ব্যাপারে চিন্তিত?

কিছু ব্যক্তি পরীক্ষা করা সম্পর্কে উদ্বিগ্ন বা অপ্রস্তুত বোধ করেন। কিন্তু তা যেন আপনাকে ডাক্তারের কাছে যাওয়া থেকে বিরত না করে।

মনে রাখবেন, পরীক্ষা-নিরীক্ষা গুলি আপনার ডাক্তারকে সবচেয়ে ভালো ধারণা দেয় যে আপনার এমন কোন সমস্যা আছে কিনা যাতে চিকিৎসার প্রয়োজন। যখন আপনি ডাক্তারের সাথে সাক্ষাৎকার ধার্য করবেন, তখন পুরুষ ডাক্তার চাইতে পারেন।

## আমার ডাক্তার কী পরীক্ষা-নিরীক্ষা করবেন?

আপনার ডাক্তার জিজ্ঞেস করবেন আপনার কোন উপসর্গ আছে কিনা এবং আপনার সমস্যা আছে কিনা তা জানার জন্যে কয়েকটি পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে পারেন।

### মূত্র পরীক্ষা

আপনার ডাক্তার মূত্রের নমুনা চাইতে পারেন সংক্রমণ পরীক্ষা করার জন্যে যার থেকে আপনার সমস্যা হয়ে থাকতে পারে।

### রক্ত পরীক্ষা

আপনার ডাক্তার রক্ত পরীক্ষা করতে পারেন আপনার রক্তে পিএসএ - প্রস্টেট নির্দিষ্ট অ্যান্টিজেন (PSA (prostate specific antigen)) পরিমাণ দেখার জন্যে। পিএসএ প্রস্টেট-এ তৈরী হয়। আপনার পিএসএ'র মাত্রা বেশি হলে, আপনার প্রস্টেট এ সমস্যা থাকতে পারে।

আপনার বয়স 50 এর বেশি হলে এবং আপনি ডাক্তার বা নার্সের সাথে সুবিধা অসুবিধাগুলি নিয়ে আলোচনা করলে আপনার পিএসএ জানার জন্য রক্ত পরীক্ষা করার অধিকার আপনার আছে।

## দৈহিক পরীক্ষা

আপনার ডাক্তার হয়ত পশ্চাদ্দার দিয়ে আপনার প্রস্টেট অনুভব করার কথা বলতে পারেন। একে বলে ডিজিটাল রেক্টাল এক্সামিনেশন/digital rectal examination (DRE)। কিছু পুরুষ এটা লজ্জাজনক মনে করেন, তবে তা যন্ত্রণাদায়ক হওয়া উচিত না। আপনার ডাক্তার আপনার তলপেট ও লিঙ্গ পরীক্ষা করে দেখতে পারেন।

## একটি ব্যক্তিগত উপাখ্যান

**অ্যালি, যখন 59 ছিলেন তাঁর প্রস্টেট ক্যান্সার ধরা পড়ে:**

“যখন আমার ডিআরই হল আমি ভাবলাম – কয়েক মুহূর্তের অস্বস্তি হলেও আমি বাঁচতে পারি। এটা আমি সবসময় সবাইকে বলি – হ্যাঁ, এটা অস্বস্তিদায়ক এবং এটা দারুণ কিছু নয়, কিন্তু যদি এটা আপনার জীবন বাঁচাতে পারে, কয়েক মুহূর্তের জন্যে এটা সামলে নিন। লজ্জা পেয়ে মরবেন না।

## আমি কোথায় আরো বেশি জানতে পারব?

আমাদের বিশেষজ্ঞ নার্সরা দোভাষীর মাধ্যমে আপনার নিজের ভাষায়, ফোনে সহায়তা দিতে পারেন। কেবল 0800 074 8383 এ ফোন করুন, এবং ইংরেজিতে বলুন আপনি কোন্ ভাষা ব্যবহার করতে চান।

আপনি কোনো পারিবারিক সদস্য বা বন্ধুকেও আমাদের ফোন করার জন্য অনুরোধ করতে পারেন আর তিনি আপনার হয়ে কথাবার্তা শুরু করবেন। কোনও দোভাষীর সাথে আপনার সংযোগ করতে মাত্র কয়েক মিনিট সময় লাগে।

আপনার চাহিদামত সকল প্রশ্নগুলি করুন, অথবা শুধু কথা বলুন – আমাদের বিশেষজ্ঞ নার্সরা আপনার জন্য উপস্থিত আছেন। সঙ্গী, পারিবারিক সদস্য ও বন্ধুদের সাথেও আমরা কথা বলতে পারি।

আপনি প্রস্টেট সমস্যা, তার চিকিৎসা ও প্রস্টেট ক্যান্সার নিয়ে জীবন কাটানোর বিষয়ে আরও তথ্যের লিঙ্ক পাবেন বাংলায় আমাদের ওয়েবসাইটে

[prostatecanceruk.org/other-languages](http://prostatecanceruk.org/other-languages)

## আমাদের সম্পর্কে

Prostate Cancer UK এর একটি সরল উদ্দেশ্য আছে: রোগ প্রতিরোধ, নির্ণয়, চিকিৎসা ও সহায়তার ক্ষেত্রে উন্নতি ঘটানোর মাধ্যমে – প্রস্টেট ক্যান্সারের কারণে মানুষের মৃত্যু বন্ধ করা।

Prostate Cancer UK তে আমরা বিশেষ যত্নের সাথে প্রস্টেট অসুখ সম্বন্ধে হাল আমলের, নিরপেক্ষ ও নির্ভুল তথ্য প্রদান করে থাকি। আমরা আশা করি, যে চিকিৎসাগত উপদেশ আপনি পেয়েছেন এগুলি তাতে আরো সংযোজন করবে এবং আপনার সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্য করবে। আমাদের পরিষেবা আপনার ডাক্তারের উপদেশের বিকল্প নয়।





আমাদের বিশেষজ্ঞ নার্সদের  
সাথে কথা বলুন

0800 074 8383\*

prostatecanceruk.org



 ফেসবুকে আমাদের 'লাইক' করুন: **Prostate Cancer UK**  
 টুইটার-এ আমাদের 'ফলো' করুন: **@ProstateUK**

© Prostate Cancer UK মে 2018  
মে 2021 তে পর্যালোচনা করা হবে

আমাদের বিশেষজ্ঞ নার্সদের ফোন করুন সোম থেকে শুক্র সকাল 9টা – সন্ধ্যা 6টা, বৃহ  
সকাল 10টা – রাত 8টা

\* কলগুলি রেকর্ড করা হয় শুধুমাত্র প্রশিক্ষণ দেবার জন্য।

যারা কল করেন তাঁদের ও Prostate Cancer UK-র মধ্যে

Prostate Cancer UK ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (1005541) এবং স্কটল্যাণ্ডে (SC039332) একটি  
নিবন্ধিত চ্যারিটি বা দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড কোম্পানী নম্বর 026538871

