

# MARHABA

মুসলিম আমেরিকান্স রিচিং ফর হেল্থ অ্যান্ড বিল্ডিং অ্যালায়েন্স-মারহাবা প্রজেক্টটি নিউ ইয়র্ক সিটি জুড়ে মুসলিম নারীদের জন্য একটি প্রোগ্রাম। কিভাবে ব্রেস্ট ও সার্ভিক্যাল ক্যান্সার স্ক্রীনিং আপনার জীবন রক্ষা করতে পারে তা জানতে এই প্রোগ্রাম মসজিদে এবং কমিউনিটির যেকোনো স্থানে মহিলাদের বিভিন্ন গ্রুপকে একত্রিত করবে। কমিউনিটির কোথায় এই পরীক্ষাগুলো কম খরচে অথবা বিনামূল্যে করতে পারবেন সে সম্পর্কেও এই প্রোগ্রামটি তথ্য প্রদান করবে।

আপনি যদি ব্রেস্ট ও সার্ভিক্যাল ক্যান্সার স্ক্রীনিং সম্পর্কে আরও জানতে আগ্রহী হন, তাহলে দয়া করে মারহাবা প্রজেক্টের সাথে যোগাযোগ করুন।

844-851-5696 [www.med.nyu.edu/pophealth/marhaba](http://www.med.nyu.edu/pophealth/marhaba)

ইন্সুরেন্স স্ট্যাটাস যাই হোক, কোথায় কম খরচে অথবা বিনামূল্যে স্ক্রীনিং করা যাবে:

নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ ক্যান্সার সার্ভিসেস  
• 1-866-227-2345 (২৪ ঘণ্টা প্রতিদিন)  
• [www.health.ny.gov/nysdoh/cancer/center/partnerships/](http://www.health.ny.gov/nysdoh/cancer/center/partnerships/)

ক্যান্সার সার্ভিসেস প্রোগ্রাম  
• 718-670-1561, সোম-শুক্র, সকাল ৮টা থেকে বিকাল ৪টা  
• [www.nyhq.org/Cancer-Services-Program](http://www.nyhq.org/Cancer-Services-Program)

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি  
1-800-227-2345 (২৪ ঘণ্টা প্রতিদিন)

এসিএস এশিয়ান ইনিশিয়েটিভ – ফ্লাশিং, এনওয়াই  
• ৪১-৬০ মেইন স্ট্রিট, স্যুট ৩০৭, ফ্লাশিং, এনওয়াই ১১৩৫৫  
• ফোন: 718-886-8890  
• সময়: সোম-শুক্র, সকাল ৯টা-বিকাল ৫টা

এসিএস ব্রংক্স অফিস  
• ২৪২৬ ইস্টচেস্টার রোড, স্যুট ২১১, ব্রংক্স, এনওয়াই ১০৪৬৯  
• ফোন: 718-991-4576  
• সময়: সকাল ১০টা-দুপুর ২টা

এসিএস ম্যানহাটন  
• ১৩২ ওয়েস্ট ৩২স্ট্রিট নিউ ইয়র্ক, এনওয়াই ১০০০১  
• ফোন: 212-586-8700  
• সময়: সোম-শুক্র, সকাল ৯টা-বিকাল ৫টা



“আমার বিশ্বাসই  
আমার শক্তি এবং  
আমার পরিবারই  
আমার ভিত্তি।  
উভয়ই নিয়মিত  
স্ক্রীনিং এর মাধ্যমে  
নিজের যত্ন নিতে  
আমাকে নির্দেশনা  
প্রদান করে।”

খালেদা আক্তার  
উদ্যোক্তা, দাদী,  
ক্যান্সার সার্ভাইভার



## আপনার স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণ করুন।

নিয়মিত ব্রেস্ট ও সার্ভিক্যাল ক্যান্সার স্ক্রীনিং আপনার জীবন রক্ষা করতে পারে।

আপনি যা যা করতে পারেন।

- ব্রেস্ট ও সার্ভিক্যাল ক্যান্সার সম্পর্কে বেশী করে জানুন।
- আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।
- ব্রেস্ট ও সার্ভিক্যাল ক্যান্সার স্ক্রীনিং করান।

এগুলো করেছেন বলে আপনি এবং আপনার পরিবার কৃতজ্ঞ থাকবেন।



# কেন আমার স্ক্রীনিং করা প্রয়োজন?

✓ ব্রেস্ট ক্যান্সারের লক্ষণ সব সময় দেখা যায়না কিন্তু ম্যামোগ্রাম নামক স্ক্রীনিং পরীক্ষার মাধ্যমে শুরুতেই এটি সনাক্ত করা যেতে পারে।

ব্রেস্ট ক্যান্সারের ঝুঁকি বয়স বাড়ার সাথে সাথে বৃদ্ধি পায়। কখন ও কত দিন পর পর স্ক্রীনিং করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

✓ সার্ভিক্যাল ক্যান্সারের লক্ষণ সব সময় দেখা যায়না কিন্তু পেপ টেস্ট নামক স্ক্রীনিং পরীক্ষার মাধ্যমে শুরুতেই এই ক্যান্সার সনাক্ত করা যেতে পারে।

সার্ভিক্যাল ক্যান্সার মহিলাদের এমন একটি ক্যান্সার যা নিয়মিত স্ক্রীনিং এবং ফলো-আপের মাধ্যমে সবচেয়ে সহজে প্রতিরোধ করা যায়। শুরুতেই এই ক্যান্সার সনাক্ত এবং চিকিৎসা করতে পারলে এটি খুব সহজেই নিরাময় করা যায়।

## কিভাবে ম্যামোগ্রাম করা হয়?

- (১) পরীক্ষার জন্য আপনাকে একটি গাউন পরতে দেয়া হবে।
- (২) আপনাকে একটি এক্স-রে মেশিনের সামনে দাঁড়াতে হবে।
- (৩) একজন টেকনিশিয়ান আপনার ব্রেস্টকে দুটি প্লেটের মাঝে স্থাপন করবে। (এটি আপনার ব্রেস্টকে সমতল করবে এবং শুরুতে আপনি অস্বস্তি অনুভব করতে পারেন কিন্তু এটি যেকোনো ধরণের পরিবর্তন সহজে নির্ণয় করতে সাহায্য করে।)
- (৪) আপনার সুবিধার্থে একজন মহিলা টেকনিশিয়ান পেতে অনুরোধ করা যেতে পারে।
- (৫) ফলো-আপ এপোয়েন্টমেন্ট বা ফোন কলের মাধ্যমে টেস্টের ফলাফল সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে আলোচনা করা হবে।



আপনার বয়স যদি ৫০ থেকে ৭৪ বছরের মধ্যে হয়, তাহলে প্রতি ২ বছরে একবার ম্যামোগ্রাম করুন। আপনার বয়স যদি ৫০ এর নীচে অথবা ৭৫ বা এর উপরে হয়, তাহলে কখন এবং কতদিন পর পর ম্যামোগ্রাম করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আপনার স্ক্রীনিং যথাসময়ে হচ্ছে কিনা তা জানতে নিয়মিত/বার্ষিক চেক-আপের সময় আপনার ডাক্তারের সাথে স্ক্রীনিং নিয়ে কথা বলুন।

## কিভাবে পেপ টেস্ট করা হয়?

- (১) পরীক্ষার জন্য আপনাকে একটি গাউন পরতে দেয়া হবে।
- (২) আপনার দুই পা তোলা অবস্থায় আপনাকে টেবিলে শোয়ানো হবে।
- (৩) আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ধীরে ধীরে আপনার যোনি খুলবেন।
- (৪) আপনার যোনি এবং সারভিক্স থেকে নমুনা সংগ্রহ করা হবে।
- (৫) নমুনা পরীক্ষার জন্য ল্যাবরেটরিতে পাঠানো হবে।
- (৬) আপনার সুবিধার্থে একজন মহিলা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী পেতে অনুরোধ করা যেতে পারে।
- (৭) ফলো-আপ এপোয়েন্টমেন্ট বা ফোন কলের মাধ্যমে টেস্টের ফলাফল সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে আলোচনা করা হবে।



২১ বছর বয়স থেকে প্রতি ৩ বৎসর পর পর আপনার নিয়মিত পেপ টেস্ট করা উচিত। আপনার বয়স যদি ৩০ থেকে ৬৫ বছরের মধ্যে হয়, তাহলে প্রতি ৩ বৎসর পর পর আপনার পেপ টেস্ট করা উচিত অথবা প্রতি ৫ বছর পর পর করা উচিত যদি আপনি পেপ টেস্ট ও এইচপিভি টেস্ট একত্রে করেন। আপনার বয়স যদি ৬৫ বছরের উপরে হয়, তাহলে কখন পেপ টেস্ট করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

এইচপিভি হলো ১৫০টিরও বেশী সংশ্লিষ্ট ভাইরাসের একটি গ্রুপ। এই ধরণের কিছু এইচপিভি ক্যান্সারের জন্য দায়ী, বিশেষ করে সার্ভিক্যাল ক্যান্সার। এইচপিভি টেস্টের মাধ্যমে এইচপিভি ভাইরাসের সন্ধান করা হয় যেগুলো কোষকে ক্যান্সারে পরিণত করার জন্য দায়ী।

আপনার স্ক্রীনিং যথাসময়ে হচ্ছে কিনা তা জানতে নিয়মিত/বার্ষিক চেক-আপের সময় আপনার ডাক্তারের সাথে স্ক্রীনিং নিয়ে কথা বলুন।