NATIONAL LIVER FOUNDATION OF BANGLADESH

ন্যাশনাল লিভার ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ

লিভার ক্যান্সার

সচেতন হোন, সুস্থ থাকুন





লিভার ক্যান্সার
সচেতনতা মাস
অক্টোবর ২০২৬

LIVER CANCER AWARENESS MONTH

লিভার ক্যান্সার কী?

লিভারের যেকোনো কোষ অস্বাভাবিক এবং অনিয়ন্ত্রিতভাবে বৃদ্ধি পেয়ে ক্যান্সার কোষে রূপান্তরিত হলে তাকে লিভার ক্যান্সার বলে। লিভারে যে ক্যান্সার শুরু হয় তাকে প্রাইমারি লিভার ক্যান্সার বলে। শরীরের অন্য অঙ্গ থেকে ক্যান্সার ছড়ালে তাকে মেটাস্টেটিক লিভার ক্যান্সার বলে। লিভার ক্যান্সার বাংলাদেশে ক্যান্সারজনিত মৃত্যুর তৃতীয় প্রধান কারণ।

প্রাইমারি লিভার ক্যান্সার

বিভিন্ন লিভার সেল দ্বারা গঠিত এক অথবা একাধিক সেল থেকে ক্যান্সার সৃষ্টি হতে পারে। লিভার সেল থেকে হেপাটো সেলুলার ক্যান্সার, পিত্তনালির সেল থেকে কলেঞ্জিও কারসিনোমা ইত্যাদি।

মেটাস্টেটিক লিভার ক্যান্সার (সেকেন্ডারি লিভার ক্যান্সার)

শরীরের অন্য অঙ্গের ক্যান্সার রক্তের মাধ্যমে অথবা সরাসরি লিভারে বিস্তার লাভ করতে পারে। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য অঙ্গ হচ্ছে কোলন, রেক্টাম, গলব্লাডার, প্যানক্রিয়াস, পাকস্থলী, স্তন, ফুসফুস এবং মেলিগনেন্ট মেলানোমা।

লিভার ক্যান্সারের কারণ

- যেকোনো কারণে লিভার সিরোসিস হলে তা পরবর্তীতে লিভার ক্যান্সারে রুপান্তর হতে পারে।
- হেপাটাইটিস 'বি' ও 'সি' এর কারণে দীর্ঘমেয়াদি হেপাটাইটিস।
- অনিয়ন্ত্রিত মদ্যপান (অ্যালকোহলিক সিরোসিস)।
- ফ্যাটি লিভার, এএফএলডি, ন্যাশ (NASH) সিরোসিস, যা ইদানীং বৃদ্ধি পাচ্ছে।
- দীর্ঘদিন একনাগাড়ে জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি সেবন।
- হরমোন (এনাবলিক স্টিরোয়েড) একনাগাড়ে গ্রহণ করলে লিভার ক্যান্সারের ঝুকি বাড়ায়।
- আর্সেনিক এর কারণেও লিভার ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে।
- আফলাটকসিন (Aflatoxin) ছাতা বা ছত্রাক পড়া, বাদাম, ভুট্টা, সুপারি ও বীজে পাওয়া যায়। এটি এক ধরনের ফাঙ্গাস থেকে সৃষ্ট টক্সিন। যা লিভার ক্যান্সার সৃষ্টি করে থাকে।
- শুটকি বা ড্রাই ফিস প্রস্তুতে নিষিদ্ধ ডিডিটি ব্যবহার।



লিভার ক্যান্সারের লক্ষণসমূহ :

সাধারণত প্রাথমিক অবস্থায় তেমন কোনো উপসর্গ থাকে না। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে উপসর্গবিহীনভাবে বাড়তে থাকে। উপসর্গগুলো হচ্ছে : ক্ষুধামান্দ্য, ক্লান্তি বা অবসাদ, ওজন হ্রাস, পেটের ওপরের দিকে ব্যথা, বমি বমি ভাব ও বমি, জন্ডিস (চোখ, ত্বক ও প্রস্রাব হলুদ হওয়া), পায়ে, পেটে পানি আসা।

লিভার ক্যান্সার প্রতিরোধের বিভিন্ন উপায়

- হেপাটাইটিস বি ও সি পরীক্ষা করুন। বিশেষ করে শিশু ও কিশোরদের।
- হেপাটাইটিস বি এর টিকা নিন: সব নবজাতক (জন্মের সময় প্রথম ডোজ/ বার্থডোজ), সকল শিশু ও প্রাপ্তবয়স্করা।
- হেপাটাইটিস সি থেকে রক্ষা পেতে ব্যক্তিগত সুরক্ষা নিন (এই ভাইরাসের জন্য এখনো কোনো টিকা নেই)।
- হেপাটাইটিস বি ও সি-এর চিকিৎসা করান (হেপাটাইটিস সি-এর জন্য সম্পূর্ণ আরগ্য সম্ভব)।
- মদ্যপান সীমিত করুন বা সম্পূর্ণ বন্ধ করুন।
- সুস্থ ওজন বজায় রাখুন, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করুন, এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করুন (ফাইবার ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ)।
- ধূমপান এড়িয়ে চলুন; এটি ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়।
- টক্সিনের সংস্পর্শ সীমিত করুন: যেমন আফলাটক্সিন (কিছু খাদ্যে পাওয়া যায়)।
- উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের পরীক্ষা ও চিকিৎসা করান: যাদের দীর্ঘমেয়াদি লিভার রোগ, MAFLD, স্থূলতা, ডায়াবেটিস, ও ডিসলিপিডেমিয়া রয়েছে।
- হেপাটাইটিস বি ও সি, লিভার সিরোসিস ও লিভার ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীর পরিবারের প্রত্যেক সদস্য, স্বামী-স্ত্রী এবং যাদের সাথে শারীরিক সম্পর্ক হওয়ার সম্ভাবনা আছে এমন সবারই হেপাটাইটিস বি ও সি পরীক্ষা করানো উচিত।

সময়মতো প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিলে প্রায় ৬০% (প্রতি ৫ জনের মধ্যে ৩ জন) লিভার ক্যান্সার প্রতিরোধ করা সম্ভব।



লিভার ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায় যে ৫টি অবহেলা

অনেকেই মনে করেন, শুধু অতিরিক্ত মদ্যপানই লিভার ক্যান্সারের প্রধান কারণ। কিন্তু চিকিৎসকদের মতে, আমাদের দৈনন্দিন জীবনের কিছু অবহেলাও নীরবে লিভারের ক্ষতি করে ভবিষ্যতে লিভার ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। তাই সচেতনতা ও নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

৫টি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় :

১. **হেপাটাইটিস বি ও সি পরীক্ষা না করা :** এই ভাইরাসগুলো অনেক বছর কোনো লক্ষণ ছাড়াই লিভারের ক্ষতি করতে পারে।

২. **হেপাটাইটিস বি টিকা না নেওয়া :** হেপাটাইটিস বি প্রতিরোধে টিকা অত্যন্ত কার্যকর এবং লিভার ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

৩. **ডায়াবেটিস ও অতিরিক্ত ওজন নিয়ন্ত্রণে না রাখা :** স্থূলতা ও অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস ফ্যাটি লিভার ও দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ সৃষ্টি করে, যা ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়।

৪. **মদ্যপান :** অল্প পরিমাণে হলেও নিয়মিত মদ্যপান লিভার সিরোসিসের কারণ হতে পারে, যা লিভার ক্যান্সারের অন্যতম প্রধান ঝুঁকি।

৫. **লিভারের রোগের চিকিৎসা ও ফলো-আপ অবহেলা করা :** দীর্ঘমেয়াদি হেপাটাইটিস, MAFLD এবং লিভার সিরোসিস থাকলে নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ ও পর্যবেক্ষণে থাকা জরুরি।

ঢাকা

১৫০, (২য় তলা), গ্রীণরোড, পান্থপথ, ঢাকা-১২১৫, বাংলাদেশ

ফোন : ০২-৪১০২৫৬১,০১৭৩২৯৯৯৯২২

সিলেট

পূর্ব শাহী ঈদগাহ, সিলেট- ৩১০০, বাংলাদেশ

ফোন : ০১৭৭১৫১১৯৬২

liver.org.bd

fb.com/liver.org.bd twitter.com/bd_liver

হেপাটাইটিস, ফ্যাটি লিভার, লিভার ক্যান্সারের অন্যতম প্রধান কারন।
সচেতন হোন, রক্ত পরীক্ষা করুন এবং হেপাটাইটিস বি এর টিকা নিন।