

# তামাক ও ক্যান্সার

বিশেষ ক্রোড়পত্র

শতকরা ৪০ ভাগের বেশী  
ক্যান্সারের জন্য দায়ী



## তামাক

সিগারেট, বিড়ি, জর্দা,  
সাদাপাতা, গুল  
খৈনি, নস্যি সবই তামাক

### পরোক্ষ ধূমপান :

ধূমপান করার ফলে শুধু ধূমপায়ী নিজে আক্রান্ত হচ্ছেন তা নয়, যারা পরোক্ষভাবে এর সংস্পর্শে আসছেন তারাও ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছেন। বিশ্বের প্রায় অর্ধেক শিশুসহ কোটি কোটি লোক এই পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হচ্ছেন।



ঘরে ঘরে সব ছাইদানী  
হোক ফুলদানী

যে সব ক্যান্সারের সাথে তামাক সম্পর্কিত

ফুসফুসের ক্যান্সার

ঠোঁটের ক্যান্সার

জিহ্বার ক্যান্সার

মুখ গহ্বরের ক্যান্সার

গলবিল বা ফ্যারিংস এর ক্যান্সার

স্বরযন্ত্র বা ল্যারিংস ক্যান্সার

স্তনের ক্যান্সার

খাদ্য নালীর ক্যান্সার

এ ছাড়া হৃদরোগ, স্ট্রোক, ফুসফুস ও শ্বাসনালীর দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা তামাক সেবনের সাথে সম্পর্কযুক্ত।

## ক্যান্সারের বিপদ সংকেত

- ◆ খুসখুসে কাশি বা ভাগা কণ্ঠস্বর
- ◆ সহজে সারছে না এমন কোন ক্ষত
- ◆ অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ
- ◆ স্তন বা শরীরের কোথাও পিঞ্জের বা চাকার সৃষ্টি
- ◆ গিলতে অসুবিধা বা হজমের গণ্ডগোল
- ◆ মলমূত্র ত্যাগের অভ্যাসের পরিবর্তন
- ◆ তিল বা আঁচিলের সুস্পষ্ট পরিবর্তন

উপরোক্ত যে কোন বিপদ সংকেত দুই সপ্তাহের  
বেশী স্থায়ী হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

শুধু তামাক বর্জন করলেই শতকরা ৪০ ভাগ ক্যান্সার প্রতিরোধ করা সম্ভব