CANCER COST · NOV 2026

Cancer-এর risk কমানোর দৈনিক checklist

সকাল থেকে রাত, ঢাকার একটা সাধারণ দিনে যে অভ্যাসগুলো risk বাড়ায়, আর বদলে কী করবেন। প্রতিটা কথার source নিচে দেওয়া।

৳৫,৪৭,৮৪০
cancer চিকিৎসায় family-র গড় বছরের খরচ, নিজের পকেট থেকে (BIDS, ৪৫০ জন রোগী)

৳২৫ লাখ
একই research-এ সর্বোচ্চ খরচ। গড় মানে সবার খরচ না।

১০ এ ৯
family খরচ জোগাড়ে চাপে পড়েছে (distress financing, একই research)

সকাল চা আর সিগারেট

- [ ] সিগারেট বাদ, দিনে একটাও না।
  বাংলাদেশে cancer রোগীদের ৪৬% এর cancer তামাকের সাথে জড়িত (BSMMU research, ২০২৫)।

রাস্তা ধুলা আর ধোঁয়া

- [ ] ধুলার দিনে N95 বা KN95 mask, পাতলা কাপড়ের mask না।
  বাইরের বাতাসের দূষণ lung cancer করে, WHO-র cancer সংস্থা IARC-র সিদ্ধান্ত (২০১৩)।

অফিস সারাদিন চেয়ারে

- [ ] দিনে অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটা। Lift বাদ দিয়ে সিঁড়ি, এক stop আগে নেমে হাঁটা।
  ১৪ লাখ মানুষের data-তে নিয়মিত ব্যায়াম ২৬টার মধ্যে ১৩ ধরনের cancer-এর risk কম দেখিয়েছে (JAMA Internal Medicine, ২০১৬)।

দুপুর খাবার আর পান

- [ ] Sausage, salami, nugget-এর মতো processed meat কম, বাসার ভাত, ডাল, সবজি বেশি।
  Processed meat cancer করে, IARC নিশ্চিত করেছে। রোজ ৫০ গ্রাম খেলে colon cancer-এর risk ১৮% বাড়ে (IARC, ২০১৫)।
- [ ] পান খেলে জর্দা আর সুপারি দুটোই বাদ।
  জর্দা আর শুধু সুপারি, দুটোই IARC-র তালিকায় cancer করে বলে নিশ্চিত।

সন্ধ্যা যে লক্ষণ ফেলে রাখবেন না

- [ ] মুখের ঘা ৩ সপ্তাহেও না সারলে doctor দেখান, ব্যথা না থাকলেও।
  NHS-এর mouth cancer নির্দেশনা। আগে ধরা পড়লে চিকিৎসা বেশি কার্যকর, খরচও কম (WHO, ২০১৭)।

রাত ওজন

- [ ] রাতে ভরপেট না, খাওয়ার পর ১০ মিনিট হাঁটা।
  বাড়তি ওজন ১৩ ধরনের cancer-এর সাথে জড়িত (NEJM, ২০১৬)।

দুইটা জিনিস একদম free

মেয়ের বয়স ১০ থেকে ১৪ হলে: HPV vaccine, যেটা জরায়ুর cancer ঠেকায়। সরকার ২০২৩ আর ২০২৪ সালে free-তে দিয়েছে; বাদ পড়ে থাকলে কাছের EPI টিকা কেন্দ্রে খোঁজ নিন।
মায়ের বয়স ৩০ থেকে ৬০ হলে: উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে জরায়ুর cancer-এর VIA test, free।

এখানে কোনো কিছুই চিকিৎসা না, risk কমানোর অভ্যাস। কোনো লক্ষণ থাকলে doctor দেখান।

SRC যেখান থেকে নেওয়া

- BIDS, Kazi Iqbal, "Out-of-pocket cost of cancer among Bangladeshi households", Financial Express, ১৯ মে ২০২৩: https://today.thefinancialexpress.com.bd/print/families-pauperized-by-costly-cancer-care-1684432271
- Bangladesh National Health Accounts 1997 to 2020, Financial Express: https://thefinancialexpress.com.bd/health/medical-cost-a-head-rose-to-54-in-2020-1672887239
- BSMMU population-based cancer study, ১ ফেব্রুয়ারি ২০২৫, The Daily Star: https://www.thedailystar.net/health/disease/news/cancer-causes-12-deaths-bangladesh-annually-bsmmu-study-3813516
- IARC, outdoor air pollution Group 1, press release 221, ১৭ অক্টোবর ২০১৩: https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr221_E.pdf
- Moore et al., JAMA Internal Medicine, ২০১৬: https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1548
- WHO Q&A, red meat and processed meat (IARC, অক্টোবর ২০১৫): https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat
- IARC Monographs 100E, betel quid and areca nut: https://publications.iarc.who.int/122
- NHS, mouth cancer symptoms: https://www.nhs.uk/conditions/mouth-cancer/
- WHO, Guide to cancer early diagnosis, ২০১৭: https://www.who.int/publications/i/item/9789241511940
- Lauby-Secretan et al., NEJM, ২০১৬: https://doi.org/10.1056/NEJMsr1606602
- HPV campaign, The Daily Star, অক্টোবর ২০২৪: https://www.thedailystar.net/health/news/cervical-cancer-govt-launches-hpv-vaccination-campaign-7-divisions-3735791
- VIA screening, BMC Public Health, ২০২৪: https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-17545-z