NHS

Lung Cancer Screening

আপনার যা জানা প্রয়োজন

আরও তথ্যের জন্য নিচের ভিজিট করুনঃ
www.nhs.uk/conditions/lung-cancer-screening

সূচিপত্র

ফুসফুসের [লাং] ক্যান্সার স্ক্রিনিং সম্পর্কে	1
কেন প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ নির্ণয় হলে পার্থক্য সৃষ্টি হয়	2
ফুসফুস বা লাং ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের সময় কী হয়?	2
ফুসফুসের স্ক্যান করার সময় কী হয়?	4
ফুসফুস স্ক্যান - সম্ভাব্য ফলাফল	5
ফুসফুস স্ক্যান সম্পর্কে আপনার যা জানা প্রয়োজন	6
ফুসফুসের ক্যান্সার কী?	8
ফুসফুসের ক্যান্সারের উপসর্গগুলো কী কী?	9

অতিরিক্ত সহায়তা

আপনার টেক্সট এখানে লিখুন

আমরা কেন ফুসফুস ক্যান্সার স্ক্রিনিং করার জন্য অফার করছি

ফুসফুস ক্যান্সারের প্রাথমিক পর্যায়ে সাধারণত কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা যায় না। এর ফলে, ফুসফুস ক্যান্সারে আক্রান্ত অনেক ব্যক্তির রোগ পরবর্তী পর্যায়ে ধরা পড়ে।

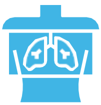
অধিকাংশ ফুসফুস ক্যান্সার যথেষ্ট ধীরগতিতে বৃদ্ধি পায়, যার ফলে একটি ফুসফুস স্ক্যানের মাধ্যমে তা প্রাথমিক পর্যায়ে সনাক্ত করা সম্ভব।

ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের ফলে সমস্যাগুলো প্রাথমিকভাবে চিহ্নিত করতে সাহায্য হয় - সাধারণত আপনার কোনো সমস্যা অনুভূত হওয়ার আগেই চিহ্নিত করা সম্ভব। এই পর্যায়ে চিকিৎসা সহজতর হতে পারে এবং অধিকতর ক্ষেত্রে সফল হয় - যার ফলে আরও বেশি জীবন রক্ষা করা সম্ভব।

ফুসফুসের ক্যান্সারের স্ক্রিনিং কী?

ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং একটি দুই-পর্যায় বিশিষ্ট প্রক্রিয়া।

1. আপনার ফুসফুসের ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কতটুকু, তা মূল্যায়ন করার জন্য আপনার সাথে একজন স্বাস্থ্য পেশাদার ফোনে কথা বলবেন অথবা সরাসরি সাক্ষাৎ করবেন।



2. যদি আপনার ফুসফুস ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেশি বলে সনাক্ত হয়, তবে আপনাকে দ্রুত একটি স্ক্যান করার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে। এই স্ক্যানটি আমাদের পর্যালোচনার জন্য
   আপনার ফুসফুসের বিস্তারিত ছবি তুলবে। যদি এমন কিছু পাওয়া যায়, যা ফুসফুস ক্যান্সার হতে পারে, তবে আপনাকে পরবর্তী পরীক্ষা বা চিকিৎসার জন্য রেফার করা হবে।

আপনাকে কেন আমন্ত্রণ জানানো হয়েছে

৫৫ থেকে ৭৪ বছর বয়সী ব্যক্তি - যারা বর্তমানে ধূমপান করেন অথবা অতীতে করতেন, তাদের সাধারণত ফুসফুস ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। অধিকাংশ মানুষের ক্ষেত্রেই ফুসফুস ক্যান্সার ধরা পড়বে না, কিন্তু যদি ধরা পড়ে, আমরা দ্রুত ব্যবস্থা নিতে পারব এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা প্রদান করতে পারব। ফুসফুসের ক্যান্সারের স্ক্রিনিং বা পরীক্ষা-নিরীক্ষায় আপনি অংশ নেবেন কি না, সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সহায়তা করার উদ্দেশ্যে এই পুস্তিকাটি পাঠানো হয়েছে।

কেন প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ নির্ণয় হলে পার্থক্য সৃষ্টি হয়

ফুসফুসের কোনো এক অংশে যদি সমস্যা থাকে এবং তা যদি দ্রুত ধরা পড়ে, তবে চিকিৎসার জন্য শুধুমাত্র আক্রান্ত অংশটুকুর উপর ফোকাস করা হতে পারে। দেরি করে ধরা পড়লে সমস্যাটি ফুসফুসের অন্যান্য অংশে এবং শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে, যার চিকিৎসা করা আরও কঠিন হয়ে যাবে।

ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের সময় কী হয়?

ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের দুটি অংশ রয়েছে: প্রথম অংশটি হলো ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা [লাং হেলথ চেক] এবং দ্বিতীয় অংশটি হলো ফুসফুসের স্ক্যান। আপনার ফুসফুসের স্ক্যান করার প্রয়োজন আছে কি না, তা আপনার ফুসফুসের প্রাথমিক মূল্যায়নের ফলাফলের ভিত্তিতে নির্ধারণ করা হবে। পুরো প্রক্রিয়া চলাকালে আপনি স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাথে কথা বলার এবং কোনো প্রশ্ন থাকলে - তা জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রচুর সময় পাবেন।

আরও তথ্য এবং সহায়তার জন্য ফোন করুন

1. ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা [লাং হেলথ চেক]

আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস, ফুসফুসের সামগ্রিক স্বাস্থ্য, জীবনধারা এবং পারিবারিক ও চিকিৎসার ইতিহাস নিয়ে আলোচনা করার জন্য একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে আপনার ফোনে কথা হবে বা সরাসরি সাক্ষাৎ হবে। একটি ঝুঁকির মাত্রা [রিস্ক স্কোর হিসাব করা হবে এবং এটি পরবর্তী পদক্ষেপ নির্ধারণ করবে।

আপনি যদি বর্তমানে ধূমপান করেন এবং এটি ছেড়ে দিতে চান, তবে আমরা আপনাকে আরও সহায়তার জন্য আপনার স্থানীয় স্টপ-স্মোকিং সার্ভিসের [ধূমপান বর্জন পরিষেবা] সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবো। আমরা জানি যে, ধূমপান ত্যাগ করা কঠিন বিষয় এবং আমরা আপনার পছন্দকে সম্মান করি।

ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা থেকে তিনটি সম্ভাব্য ফলাফল পাওয়া যেতে পারে:

কোনো সমস্যা পাওয়া যায়নি

স্বাস্থ্য পেশাদার আবার পরীক্ষা করার মতো আর কিছু না-ও পেতে পারেন। এমতাবস্থায় আপনার ফুসফুসের স্ক্যান করার কোন প্রয়োজন নেই। পুনরায় আপনার ঝুঁকি মূল্যায়নের জন্য ভবিষ্যতে আপনাকে আবারও আমন্ত্রণ জানানো হতে পারে।

ফুসফুস স্ক্যান করার প্রস্তাব

আপনার ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষায় যদি দেখা যায় যে, আপনি ঝুঁকির একটি নির্দিষ্ট পর্যায়ে রয়েছেন, তবে ফুসফুসের ক্যান্সারের লক্ষণ আছে কি না, তা পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে ফুসফুসের একটি স্ক্যান করার জন্য প্রস্তাব দেওয়া হতে পারে।

আপনার জিপি [GP] বা স্থানীয় হাসপাতালে রেফারেল

যদি সমস্যা খুঁজে পাওয়া যায় কিন্তু আপনার কোনো স্ক্যান করার প্রয়োজন না হয়, তাহলে স্বাস্থ্য পেশাদার আপনাকে আপনার জিপি বা অন্য কোনো বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে পারেন।

উল্লেখ্য তিনটি ক্ষেত্রেই আমরা আপনার জিপিকে চিঠি লিখে জানাবো।

2. ফুসফুসের স্ক্যান

আপনার ফুসফুসের দ্রুত স্ক্যান করার জন্য আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হবে।

এটি একটি বিশেষ সিটি (কম্পিউটেড টমোগ্রাফি) [CT (Computed Tomography)] স্ক্যান, যা খুব অল্প মাত্রার রেডিয়েশন ব্যবহার করে কম্পিউটারের মাধ্যমে আপনার ফুসফুসের একটি বিস্তারিত ছবি তুলবে।

ফুসফুসের স্ক্যান করার সময় কী হয়?

আপনার স্ক্যানের জন্য প্রস্তুতি নিতে আপনাকে কিছুই করতে হবে না।

1. সাধারণত স্ক্যান করার সময় আপনি একটি বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে থাকবেন, আর এই বিছানা সিটি [CT] স্ক্যানারের ভেতর দিয়ে চলাচল করবে। স্ক্যানারটি দেখতে একটি আংটির মতো এবং আপনি যখন এর ভেতর দিয়ে যাবেন, তখন এটি আপনার শরীরের একটি নির্দিষ্ট অংশের চারপাশ দিয়ে ঘুরবে।

2. বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত স্টাফ (যাদেরকে রেডিওগ্রাফার বলা হয়) সিটি (CT) রুমের ভেতরে একটি পর্দার আড়াল থেকে স্ক্যানারটি নিয়ন্ত্রণ করেন। স্ক্যান চলাকাল আপনি তাদের দেখতে পাবেন এবং তাদের সাথে কথা বলতে পারবেন।

3. যখন স্ক্যান করা হবে, তখন আপনাকে স্থির হয়ে শুয়ে থাকতে হবে এবং ১০ সেকেন্ডের জন্য শ্বাস-প্রশ্বাস সংক্রান্ত সহজ নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে হবে। আপনার স্থির হয়ে শুয়ে থাকার ফলে ছবিগুলো ঝাপসা না হওয়া নিশ্চিত করবে।

4. এই স্ক্যান ব্যথাহীন এবং স্ক্যানের আগে ও পরে আপনি স্বাভাবিক খাবার খেতে পারবেন ও পানীয় পান করতে পারবেন এবং গাড়ি চালাতে পারবেন। এই স্ক্যান করার জন্য কোনো ইনজেকশন দেওয়ার প্রয়োজন নেই। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে পোশাক খোলার প্রয়োজন হয় না। কারণ সম্পূর্ণভাবে পোশাক পরা অবস্থাতেই সিটি স্ক্যান করা সম্ভব। তবে গয়না এবং ধাতব বস্তু (যেমন জিপার বা চেইন) আছে, এমন পোশাক পরা এড়িয়ে চলুন, কারণ এগুলো খোলার প্রয়োজন হবে।

ফুসফুসের স্ক্যান - সম্ভাব্য ফলাফল

আপনি আমাদের কাছ থেকে চার সপ্তাহের মধ্যে আপনার স্ক্যানের ফলাফল পেয়ে যাবেন। সম্ভাব্য চার ধরনের ফলাফল হতে পারে:

কোনো সমস্যা পাওয়া যায়নি

এর অর্থ হলো, আমরা স্ক্যানে আপনার ফুসফুসে ক্যান্সারের কোনো লক্ষণ পাইনি। আমরা আপনাকে ফলাফলের বিষয়টি চিঠি লিখে জানাব এবং দুই বছর পর পুনরায় আরেকটি স্ক্যান করার জন্য আসতে অনুরোধ করবো। তবে, এটি এখনও সম্ভব যে স্ক্যানগুলোর মধ্যবর্তী সময়ে ফুসফুসের ক্যান্সার তৈরি হতে পারে অথবা স্ক্যান করার সময় সেটি ধরা নাও পড়তে পারে। আপনার পরবর্তী স্ক্যানের আগে যদি আপনি আপনার শরীরে এমন কিছু লক্ষ্য করেন, যা আপনার জন্য স্বাভাবিক নয় অথবা ৯ নম্বর পৃষ্ঠায় উল্লেখিত কোনো লক্ষণ দেখা দেয়, তবে আপনার ডাক্তারকে জানাবেন।

দ্বিতীয়বার স্ক্যান করার প্রয়োজন হতে পারে।

সাধারণত এর অর্থ হলো, স্ক্যানে কিছু দেখা গেছে, যার বিষয়ে আমরা এখন বলতে পারছি না - এটি কী কারণে হয়েছে। এটি সম্ভবত ক্ষতিকারক কিছু নয়, তবে এটি গুরুতর কিছু হওয়ার সম্ভাবনা থাকায় আমরা নিশ্চিত হওয়ার জন্য আপনাকে প্রায় তিন বা বারো মাস পর পুনরায় আরেকটি স্ক্যান করাতে অনুরোধ করবো।

আরও কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা প্রয়োজন

এর অর্থ হলো, আমরা স্ক্যানে কিছু একটা দেখেছি, তাই আপনার আরও কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা প্রয়োজন, এর মধ্যে বায়োপসিও [biopsy] থাকতে পারে। আমরা আপনাকে ফোন করব এবং হাসপাতালকে চিঠি লিখব, যাতে পরবর্তী তদন্তের জন্য একজন ডাক্তার আপনাকে দ্রুত দেখতে পারেন।

অন্য কোনো সমস্যা ধরা পড়েছে

ফুসফুসের ক্যান্সার শনাক্ত করার জন্য মূলত স্ক্যানটি ডিজাইন করা হয়েছে, তবে মাঝে মাঝে এর মাধ্যমে অন্যান্য সমস্যাও ধরা পড়তে পারে। এগুলো সাধারণ সমস্যা থেকে শুরু করে গুরুতর যেকোনো কিছু হতে পারে। আমরা আপনাকে এবং আপনার জিপিকে চিঠি লিখে জানাব এবং আপনার চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে, এমন কোনো গুরুত্বপূর্ণ বিষয় পাওয়া গেলে, আপনাকে সঠিক বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করা নিশ্চিত করব।

ফুসফুস স্ক্যান সম্পর্কে আপনার যা জানা প্রয়োজন

প্রাথমিক পর্যায়ে ফুসফুসের ক্যান্সারের চিকিৎসা করা হলে, প্রায়ই চিকিৎসা সফল হয়।

ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে আপনার প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ শনাক্ত হওয়ার সম্ভাবনা তিন গুণ বেশি থাকে।

ছোট এবং প্রাথমিক পর্যায়ের ফুসফুসের ক্যান্সার প্রায়ই অপারেশন করে সম্পূর্ণভাবে অপসারণ করা যায় অথবা রেডিওথেরাপি দিয়ে চিকিৎসা করা যায়।

গবেষণা থেকে জানা যায় যে, সিটি স্ক্যান ব্যবহার করে ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং করলে এই ক্যান্সারে মারা যাওয়ার ঝুঁকি প্রায় ২৫% কমে যেতে পারে।

লো ডোজে সিটি স্ক্যান [Low dose CT scan] আপনাকে সামান্য পরিমাণে তেজস্ক্রিয়তার সংস্পর্শে আনবে।

এই রেডিয়েশনের পরিমাণ প্রাকৃতিক পরিবেশ থেকে পাওয়া প্রায় এক বছরের রেডিয়েশনের [বিকিরণ] সমান।

রেডিয়েশন কোষের ক্ষতি করতে পারে, যা অনেক বছর বা কয়েক দশক পর ক্যান্সারে রূপ নিতে পারে। আপনার যদি আরও একটি সিটি স্ক্যান করার প্রয়োজন হয়, তবে আপনি আরও বেশি রেডিয়েশনের সংস্পর্শে আসবেন।

ফুসফুসের ক্যান্সার প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করার উপকারের তুলনায় এই সিটি (CT) স্ক্যানগুলোর মাধ্যমে ক্যান্সার হওয়ার সামগ্রিক ঝুঁকি অত্যন্ত কম।

Lung Cancer Screening

স্ক্যানের মাধ্যমে অল্প সংখ্যক মানুষের ক্ষেত্রে সবসময় বিদ্যমান ক্যান্সার শনাক্ত করা যায় না।

একে ফলস নেগেটিভ [false negative] বলা হয়। এছাড়া ভবিষ্যতে আপনার ফুসফুসের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা থেকে যায়। কোনো সময় যদি আপনার কোনো উপসর্গ ণ দেখা দিতে শুরু করে, তবে দয়া করে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করবেন।

কিছু মানুষের ক্ষেত্রে, ফুসফুসের ক্যান্সার না থাকলেও স্ক্যানে এমন কিছু ধরা পড়তে পারে, যা অস্বাভাবিক মনে হয়।

একে ফলস পজিটিভ ফলাফল বলা হয়। এর অর্থ হলো, আপনার যে ক্যান্সার নেই - তা নিশ্চিত করার আগে আরও কিছু পরীক্ষা করার প্রয়োজন হবে।

স্ক্যানে এমন কোন ফুসফুসের ক্যান্সার শনাক্ত করতে পারে, যা কখনও কোন মানুষের ক্ষতির কারণ হবে না। কোনো ক্যান্সার ভবিষ্যতে প্রানঘাতী হবে কি না, তা ডাক্তাররা সবসময় আগে থেকে বলতে পারেন না। এর ফলে, কিছু মানুষ এমন চিকিৎসা নিতে পারেন, যার হয়তো আদৌ কোন প্রয়োজন ছিল না। ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের ক্ষেত্রে সচরাচর এরূপ কিছু ঘটে না।

আরও তথ্য এবং সহায়তার জন্য ফোন করুন

ফুসফুসের ক্যান্সার কী?

ফুসফুসের ক্যান্সার হলো ক্যান্সারের সাধারণ ধরনগুলোর মধ্যে একটি।

যখন অস্বাভাবিক কোষগুলো নিয়ন্ত্রণহীনভাবে বিভাজিত হয়ে ফুসফুসে একটি টিউমার তৈরি করে, তখন তাকেই ফুসফুসের ক্যান্সার বলা হয়।

ফুসফুসের ক্যান্সারের প্রাথমিক পর্যায়ে সাধারণত কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা যায় না।

প্রাথমিক পর্যায়ে ক্যান্সার শনাক্ত করার অর্থ হলো, চিকিৎসা সফল হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকে।

অধিকাংশ ফুসফুসের ক্যান্সার যথেষ্ট ধীরগতিতে বৃদ্ধি পায়, যার ফলে লো-ডোজ সিটি (CT) স্ক্যানের মাধ্যমে এটি প্রাথমিক পর্যায়েই শনাক্ত করা সম্ভব হয়।

ফুসফুসের ক্যান্সার প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করা গেলে, তা আক্রান্ত ব্যক্তির চিকিৎসার অভিজ্ঞতা এবং ফলাফলে ব্যাপক উন্নতি ঘটাতে পারে। এই কারণেই ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং অফার প্রদান করা হয়।

ফুসফুসের ক্যান্সারের উপসর্গগুলো কী কী?

স্ক্যানগুলোর মধ্যবর্তী সময়ে ফুসফুসের ক্যান্সার হওয়া শুরু হতে পারে এবং মাঝে মাঝে স্ক্যান এটি শনাক্ত করতে ব্যর্থ হতে পারে। আপনার কাছে অস্বাভাবিক মনে হয় - এমন কোনো কিছুর দিকে নজর রাখা গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে:

- ক্রমাগত কাশি অথবা আপনার স্বাভাবিক কাশির ধরনে কোনো পরিবর্তন
- কাশির সাথে রক্ত আসা
- শ্বাসকষ্ট হওয়া
- অকারণে ক্লান্তি অথবা ওজন কমে যাওয়া
- শ্বাস নেওয়ার সময় বা কাশির সময় শরীরে কোনো অস্বস্তি বা ব্যথা হওয়া।
- খাওয়ার রুচি কমে যাওয়া

আপনি যদি এই লক্ষণগুলোর মধ্যে এক বা একাধিক লক্ষণ লক্ষ্য করেন, তবে যত দ্রুত সম্ভব আপনার জিপির সাথে দেখা করুন। আরেকটি স্ক্যানের জন্য অপেক্ষা করবেন না।

ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে আমি কী করতে পারি?

অনেক মানুষ, যারা বছরের পর বছর ধরে ধূমপান করছেন এবং অনেকবার চেষ্টা করেও ব্যর্থ হয়েছেন, শেষ পর্যন্ত তারা সফলভাবে ধূমপান ছেড়ে দিতে পেরেছেন।

আপনি যদি ধূমপান করেন এবং তা ছেড়ে দিতে চান, তবে বন্ধুবৎসল, বিনামূল্যে সেবা প্রদানকারী স্থানীয় স্টপ স্মোকিং সার্ভিস [ধূমপান ত্যাগ সহায়তা সেবা কেন্দ্র] রয়েছে, যারা আপনার সাথে যোগাযোগ করার অপেক্ষায় রয়েছে।

আপনার ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং অ্যাপয়েন্টমেন্টে যুক্ত একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার আপনাকে এই সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবেন; এছাড়া এই বিষয়ে আপনি আপনার জিপিকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন, এনএইচএস স্মোকফ্রি [NHS Smokefree]-এর 0300 123 1044 নম্বরে ফোন করে যোগাযোগ করতে পারেন অথবা এই ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারেনঃ www.nhs.uk/smokefree

আরও তথ্য এবং সহায়তার জন্য ফোন করুন

Lung Cancer Screening

NHS

ফুসফুসের ক্যান্সার, ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং ধূমপান ত্যাগের পরামর্শ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন:

এনএইচএস [NHS]-এ ফুসফুসের ক্যান্সার সংক্রান্ত তথ্য [NHS Lung Cancer Information]
www.nhs.uk/conditions/lung-cancer

এনএইচএস স্মোকফ্রি [NHS Smokefree]
www.nhs.uk/smokefree

ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে [Cancer Research UK]
www.cruk.org/lunghealthchecks
www.cruk.org/about-cancer/lung-cancer
www.cruk.org/smoking

রয় ক্যাসেল লাং ক্যান্সার ফাউন্ডেশনঃ[Roy Castle Lung Cancer Foundation]
www.roycastle.org/information
www.roycastle.org/help-and-support

অ্যাজমা + লাং ইউকে [Asthma + Lung UK]
www.asthmaandlung.org.uk/symptoms-tests-treatments/tests/lung-health-checks

স্থানীয়ভাবে ধূমপান ত্যাগে সহায়তা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান ও যোগাযোগের তথ্য ইত্যাদি

আপনার টেক্সট এখানে লিখুন

এনএইচএস ইংল্যান্ড গেটওয়ে রেফারেন্স: