



রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

# পেরাস্টেট ক্যান্সারের জন্য MSK Precise® বিকিরণ থেরাপি সম্পর্কিত

এই তথ্যটি আপনাকে আপনার পেরাস্টেটের MSK সুনির্ব্বক্ট বিকিরণ থেরাপির জন্য পরস্তুত হতে সহায়তা করবে। এটি ব্যাখ্যা করে কী আশা করতে পারেন এটি আপনার বিকিরণ থেরাপির আগে, চলাকালীন এবং পরে কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন তাও ব্যাখ্যা করে।

এই রিসোর্স পরচুর তথ্য রয়েছে। বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন বিভাগ সহায়ক হতে পারে। আপনি কী আশা করতে পারেন তা জানতে, রেডিয়েশন থেরাপি শুরু করার আগে এই রিসোর্সটি একবার পড়ার পরামর্শ দিচ্ছ। তারপর, আপনার রেডিয়েশন থেরাপি চলাকালীন সময়ে এটি আবার উল্লেখ করুন।

এটি সাধারণ তথ্য সমবলিত। রেডিয়েশন থেরাপি টিম আপনার জন্য চিকিৎসা এবং যত্ন নেয়ার পরিকল্পনা তৈরি করবেন। এজন্য, আপনার কিছু চিকিৎসা পদ্ধতি এখনে বণিত পদ্ধতি থেকে ভিন্ন হতে পারে। আপনার রেডিয়েশন থেরাপি টিম আপনার সাথে কী আশা করতে হবে সে সম্পর্কের কথা বলবে।

## রেডিয়েশন থেরাপি সম্পর্কে

ক্যান্সার চিকিৎসার জন্য রেডিয়েশন থেরাপিতে উচ্চ-শক্তি সম্পন্ন রেডিয়েশন ব্যবহার করা হয়। ক্যান্সার কোষগুলিকে ধ্বংস করার মাধ্যমে এটি কাজ করে, যার ফলে তাদের সংখ্যাবৃদ্ধি করা কঠিন হয়ে পড়ে। ফলে ক্ষতিগ্রস্থ ক্যান্সার কোষগুলি থেকে আপনার শরীর পরাকৃতিকভাবে মুক্তি পেতে পারে। রেডিয়েশন থেরাপি সব্রাবিক কোষগুলির ক্ষতি করে, কিন্তু তারা নিজেদেরকে ঠিক করতে পারে যা ক্যান্সার কোষ পারে না।

রেডিয়েশন থেরাপি কাঘরকর হতে সময় লাগে। ক্যান্সার কোষ মারা যেতে শুরু করার আগে কয়েক দিন বা কয়েক সপ্তাহের চিকিৎসার পর্যোজন হয়। রেডিয়েশন থেরাপি শেষ হওয়ার কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস পর্যন্ত সেগুলো মারা যেতে থাকে।

আপনার পর্যাম বিকিৰণ চিকিৎসার আগে আপনার একটা চিকিৎসা পরিকল্পনা পদ্ধতি থাকবে যাকে সিমুলেশন বলা হয়। আপনার সিমুলেশন চলাকালীন সময়ে, আপনার বিকিৰণ চিকিৎসকৰা ছবি স্ক্রিয়ান কৱবেন এবং আপনার তবকে ছোট টফ্টু বিন্দু দিয়ে চিহ্নিত কৱবেন। যে কাৰণে এটি কৱা হয়:

- আপনার চিকিৎসার স্থানের মানচিত্ৰ তৈৰি কৱুন।
- নিশ্চিত কৱুন যে আপনি সঠিক মাতৰা (পৰিমাণ) বিকিৰণ পাচ্ছন।
- আপনার কাছাকাছি সুস্থ টিসুয়তে যে পৰিমাণ বিকিৰণ পৰবেশ কৱে তা সীমিত কৱুন।

## সুনিদিৰষ্ট MSK পৰিচিতি

পৰামাগত বিকিৰণ চিকিৎসা থেকে MSK সুনিদিৰষ্ট আলাদা। এটি আপনার শৰীৰে উচ্চ মাতৰাৰ বিকিৰণ সৱবৱাহ কৱাৰ জনয় স্ট্ৰিৱওটফ্যাকটিক বডি রেডিওথেৰাপি (SBRT) নামক একটি সুনিদিৰষ্ট, উচ্চ-মাতৰাৰ বিকিৰণ থেৰাপি ব্যৱহাৰ কৱে।

আপনার নড়াচড়া এবং শব্দস নেওয়াৰ সময় আপনার পেৱাস্টেট এবং অনয়ন্য অঙ্গগুলি কিছুটা পৱিত্ৰন হওয়া সব্বাবিক। এটি আপনার চিকিৎসার মধ্যবতৰী সময়ে এবং চলাকালীন সময়ে ঘটতে পাৱে। MSK সুনিদিৰষ্ট শুৱু কৱাৰ আগে, আপনার পেৱাস্টেটটে ফিডুশিয়াল মাকৱাৰ (ইমেজিং স্ক্রিয়ানগুলিতে দ্ব্যমান ক্ষুদ্ৰ ধাতব বস্তু) স্থাপন কৱা হতে পাৱে। এই মাকৱাৰগুলি আপনার চিকিৎসার সময় আপনার পেৱাস্টেট ঠিক কোথায় রয়েছে তা জানতে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে সহায়তা কৱবে। বিকিৰণেৰ উচ্চ মাতৰা সৱাসৱি আপনার পেৱাস্টেটে লক্ষ্য কৱতে এটি তাদেৱকে সহায়তা কৱে। আপনি “ফিডুশিয়াল মাকৱাৰ এবং রেক্টাল স্পেসার পেলসমেন্ট” বিভাগে মাকৱাৰগুলি সম্পকেৱ আৱও পড়তে পাৱেন।

আপনার MSK সুনিদিৰষ্ট বিকিৰণ চিকিৎসা ৫টি চিকিৎসায় দেওয়া হবে। যা অনয়ন্য ধৰণেৰ বিকিৰণ চিকিৎসার তুলনায় কম কাৱণ চিকিৎসার মাতৰা শক্তিশালী। আপনার বিকিৰণ চিকিৎসার সময়, একটি মেশিন সৱাসৱি টিউমাৱেৰ দিকে বিকিৰণেৰ রশিম ছুঁড়ে দেবে। রশিমগুলি আপনার শৰীৰেৰ মধ্য দিয়ে যাবে এবং তাদেৱ পথে থাকা কয়ন্সার কোষগুলিকে ক্ষতিগ্ৰস্ত কৱবে। আপনি বিকিৰণ দেখতে বা অনুভব কৱতে পাৱবেন না।

MSK সুনিদিৰষ্ট এককভাৱে বা পেৱাস্টেট কয়ন্সারেৰ অনয়ন্য চিকিৎসা যেমন বৱ্যাকিথেৰাপি অথবা হৱমোন থেৰাপিৰ সাথে ব্যৱহাৰ কৱা যেতে পাৱে।

## আপনার রেডিয়েশন থেৰাপি টিমে আপনার দায়িত্ব

আপনার রেডিয়েশন থেৰাপি কেঞ্চাৰ টিম আপনার যত্ন নেওয়াৰ জনয় একসাথে কাজ কৱবে। আপনি সেই টিমেৰ একটি অংশ এবং আপনার দায়িত্বেৰ মধ্য রয়েছে:

- আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট অনুযায়ী সময়মতো পৌঁছানো।
- পর্শন জিজ্ঞাসা করা এবং আপনার উদ্দেব্গ সম্পর্কের কথা বলা।
- আপনার পাশব্রহ্মপুর্তিকির্য দেখা দিলে আমাদেরকে জানান।
- আপনি বয়স্থ অনুভব করলে আমাদেরকে জানান।
- বাড়িতে নিজের যেসব ঘটন নেবেন:
  - ধূমপান করলে তা ত্যাগ করা। MSK-এর এমন বিশেষজ্ঞ আছেন যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন। আমাদের [টোবাকো ট্রিটমেন্ট পেরাগ্রাম](#) সম্পর্কের আরো তথ্য জানতে, 212-610-0507 নম্বরে কল করুন। পেরাগ্রাম সম্পর্কে আপনি আপনার নাসরকেও জিজ্ঞাসা করতে পারেন।
  - আমাদের নিদেরশ্বাবলীর উপর ভিত্তি ক'রে আপনার অন্তর্র পরস্তুতির ওষুধ গর্হণ করা।
  - আমাদের নিদেরশ্বনা অনুযায়ী তরল পান করা।
  - আমরা যে খাবার এবং পানীয় না খাওয়ার পরামর্শ দিচ্ছ তা এড়িয়ে চলুন।
  - সব্স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখা।

## MSK সুনিদির্ষ্ট বিকিরণ চিকিৎসার আগে কী ঘটে?

### ফিডুশিয়াল মাকরার এবং মলদব্রার স্থান স্থাপন

আপনি MSK সুনিদির্ষ্ট শুরু করার আগে, আপনার ফিডুশিয়াল মাকরার বা মলদব্রার স্থান উভয়ই স্থাপন করার একটি পর্কিরয়া থাকতে পারে।

- ফিডুশিয়াল মাকরার হলো ক্ষুদ্র ধাতব বস্তু (একটি ধানের দানার আকারের নয়)। এগুলি আপনার সব্স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীদেরকে বিকিরণের রশ্মিগুলি সারিবদ্ধ করতে সহায়তা করে এবং আপনার বিকিরণ চিকিৎসা প্রত্যেকবার ঠিক একইভাবে পর্দান করা হচ্ছ তা নিশ্চিত করে। এটি তাদেরকে টিউমারে লক্ষ্য করতে এবং আপনার নিকটবর্তী সব্স্বাস্থ্যকর টিসুয় এড়িয়ে যেতে সহায়তা করে। আপনার চিকিৎসার পরে ফিডুশিয়াল মাকরারগুলি আপনার পেরাস্টেটে থাকবে।
- মলদব্রার স্থান হলো SpaceOAR® হাইড্রোজেল নামক একটি জেল যা আপনার পেরাস্টেট এবং মলদব্রারের (মলাশয়ের নিচের দিকের পর্নত) মধ্যে এগুলিকে আলাদা করার জন্য স্থাপন করা হয়। এটি আপনার মলদব্রারকে বিকিরণ থেকে রক্ষা করে এবং বিকিরণ চিকিৎসার কিছু পাশব্র পর্তিকিরয়া হরাস করে। রেক্টাল স্পেসারটি পরায় ৩ মাস ধরে ঐ জায়গায় থাকবে। তারপরে, এটি আপনার শরীর দ্বারা শোষিত হবে এবং আপনার মৃত্তের (পরস্রাব) সাথে বের হয়ে যাবে।

আপনার যদি ফিডুশিয়াল মাকরার বা রেক্টাল স্পেসার নেওয়া লাগে তাহলে কী হতে পারে সে সম্পর্কের আপনার সাথে আপনার সবস্থিতিসেবা পর্দানকারী কথা বলবেন। তারা আপনাকে *About Your Fiducial Marker and Rectal Spacer Placement* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-placement-fiducial-markers-and-rectal-spacers-radiation-therapy-your-prostate](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-placement-fiducial-markers-and-rectal-spacers-radiation-therapy-your-prostate)) রিসোর্সটিও দেবে।

## শুকরাণু বয়ংকিং

আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময় আপনার অণ্ডকোষ (টেস্টিস) রেডিয়েশনের সংস্পর্শের আসবে। রেডিয়েশন থেরাপির পরে এটি আপনার শুকরাণু এবং জৈবিক সন্তান ধারণের ক্ষমতাকে পর্ভাবিত করতে পারে।

যদি আপনি মনে করেন যে আপনি জৈবিক সন্তান নিতে চান, তাহলে চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনার শুকরাণু জমা করে রাখার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আরো জানতে, *Sperm Banking* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking)) ও *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles)) পড়ুন।

## অন্তর্র পরস্তুতি

আপনার সিমুলেশন এবং বিকিরণ চিকিৎসার জন্য আপনাকে আপনার শরীর থেকে অতিরিক্ত মল (মল) পরিষ্কার করতে হবে। একে বলা হয় আন্তর্র পরস্তুতি, বা অন্তর্র পরস্তুতি। আন্তর্র পরস্তুতি পাশব্র প্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

আপনার অন্তর্র পরস্তুতির নির্দেশাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি সিমুলেশন এবং চিকিৎসার আগে আপনার অন্তর্র খালি না থাকে, তবে আপনার অতিরিক্ত এনিমা পর্যোজন হতে পারে। এটি আপনার সিমুলেশন বা চিকিৎসা বিলম্বিত করতে পারে।

## কীভাবে অন্তর্র পরস্তুতি পাশব্রপ্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি কমায়?

আপনার অন্তর্র হলো আপনার ক্ষুদ্রান্তর, বৃহদ্বার (কোলন) এবং মলদ্বার। আপনার মলদ্বার হল সেই জায়গা যেখানে মল আপনার শরীর থেকে বেরিয়ে যাওয়ার আগে জমা হয়।

আপনার অন্তর্র কতটা পূর্ণর তার উপর নিভর ক'রে তা বড় বা ছোট হয়। যখন তারা আকার পরিবর্তন করে, তখন তারা তাদের চারপাশের টিসুয় এবং অঙ্গগুলিকেও স্থানান্তরিত করে, যার মধ্যে আপনার পেরাস্টেট এবং মূত্রাশয়ও রয়েছে।

অন্তর্র পরস্তুতি আপনার অন্তরকে খালি করে। এটি আপনার সিমুলেশন এবং চিকিৎসার জন্য

টিউমার এবং কাছাকাছি সুস্থ টিসুয়গুলিকে একই স্থানে রাখতে সাহায্য করে। এটি সবাস্থকর টিসুয়গুলিকে অত্যাধিক বিকিরণ থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে এবং পাশব্র্পর্তিকির্যার ঝুঁকি কমায়।

## অন্তর্র পর্স্তুতির সামগরী

এই সরঞ্জামগুলি আপনার স্থানীয় ফামেরসি থেকে কিনুন। আপনাকে কোনো পের্সকির্পশন পরযোজন নেই।

- সিমেথিকোন 125 মিলিগ্রাম (মিগরা) ট্যাবলেট, যেমন Gas-X® অতিরিক্ত শক্তি
- বিসাকোডিল ৫ মিগরা ট্যাবলেট, যেমন ডুলকোলয়াক্স®।
- কমপক্ষে ১টি সয়ালাইন এনিমা, যেমন ফিল্ট® সয়ালাইন এনিমা। আপনি এটি আপনার বিকিরণ চিকিৎসার আগে ব্যবহার করবেন যদি অ্যাপয়েন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধ্যে আপনার মলতযাগ না হয়ে থাকে।

## অন্তর্র পর্স্তুতির নির্দেশাবলী

আপনার সিমুলেশনের ৩ দিন আগে থেকে শুরু করুন:

- পর্তিদিন সকালের নাশতার পরে এবং রাতিরভোজের পরে ২টি (১২৫ মিগরা) সিমেথিকন ট্যাবলেট নিন। এটি গ্যাস এবং ফোলাভাব পর্তিরোধ করতে সাহায্য করবে।
- পর্তিদিন রাতেই ১টি (৫ মিগরা) বিসাকোডিল (ডুলকোলয়াক্স) ট্যাবলেট নিন। এটি আপনাকে নিয়মিত মলতযাগ করতে সাহায্য করবে।

যদি আপনার সেবাদানকারী টিম আপনাকে ভিন্ন নির্দেশনা দেয়, তাহলে সেগুলো অনুসরণ করুন।

বিসাকোডিল একটি পায়খানা সহজকারী ওষুধ (যা আপনাকে মলতযাগ করতে সাহায্য করে)। যদি ডায়রিয়া (শিথিল, জলে ভরা পায়খানা) শুরু হয়, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান। আমরা আপনাকে নেওয়া মাতরা (পরিমাণ) সমনব্যক্তি করতে সাহায্য করব।

## পেট ফাঁপা করাতে খাদ্যতালিকাগত নির্দেশিকা

আপনার অন্তর্গ্যাস বা তরল জমা হতে পারে এবং পেট ফাঁপা হতে পারে। আপনার অন্তর্ফেঁপে গেলে সেগুলো চিকিৎসার জায়গাটিতে সম্প্রসারিত হতে পারে এবং বিকিরণের সংস্পর্শের আসতে পারে। এতে পাশব্র্পর্তিকির্য দেখা দিতে পারে বা আপনার পাশব্র্পর্তিকির্যগুলোকে আরো শোচনীয় করে তুলতে পারে।

বিকিরণ চিকিৎসার সময় পেট ফাঁপার ঝুঁকি করাতে এই নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করুন। আপনার

সিমুলেশনের ২ থেকে ৩ দিন আগে থেকে শুরু করা এবং রেডিয়েশন থেরাপি শেষ না হওয়া পর্যবেক্ষণ সেগুলি অনুসরণ করা ভালো।

- ধীরে ধীরে খান এবং খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে থান। এটি আপনাকে বাতাস গিলে ফেলা এড়াতে সাহায্য করবে।
- পানীয়ের খড় ব্যবহার করা এবং বোতল বা কয়ান থেকে সরাসরি পান করা এড়িয়ে চলুন। এটিও আপনাকে বাতাস গিলে ফেলা এড়াতে সাহায্য করবে।
- যেসকল খাবার থেয়ে হজমের সময় গ্যাস নিগর্ত হয় সেগুলো পরিমাণে কম খাবেন বা এড়িয়ে চলুন, যেমন:
  - অ্যাসপারাগাস
  - বিয়ার
  - বর্কলি
  - ব্রাসেলস স্প্রেস্ট
  - বাঁধাকপি
  - ফুলকপি
  - ভুট্টা
  - শুকনো মটরশুটি, মটর এবং অন্যান্য শিম
  - রসুন
  - লিকস
  - দুধ এবং অন্যান্য লয়াকটোজযুক্ত দুধজাত পদে,  
যদি আপনি লয়াকটোজ-অসহিষ্ণু হন।
  - পেঁয়াজ
  - আলুবোখারা
- কাবর্নেটেড (ফিজি) পানীয় যেমন- সোডা এবং স্পাকর্লিং পানি এড়িয়ে চলুন।
- চিনিযুক্ত অ্যালকোহল যেমন- জাইলিটল, সরবিটল এবং ম্যানিটল কম খাবেন অথবা এড়িয়ে চলুন। চিনিমুক্ত খাবারে পরায়ই চিনিযুক্ত অ্যালকোহল থাকে। নিশ্চিত না হলে খাবারের পুষ্টিগত তথ্যের লেবেলে থাকা উপাদানের তালিকাটি পরীক্ষা করে দেখুন।
- কাঁচা সবজির পরিবর্তে রান্না করা সবজি বাঁচাই করুন।
- আপনার লক্ষণগুলির উপর নিভর করে আপনার সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারী আপনাকে কম বা বেশি ফাইবার থেকে বলতে পারেন। তাদের নিদেরশ্বাবলি অনুসরণ করুন।

আপনার যদি পেট ফাঁপা থাকে অথবা গ্যাসের চাপ অনুভব করেন, তাহলে একটি খাদ্য তালিকা আপনাকে সম্ভাব্য কোন খাবারগুলো এর জন্য দায়ী তা দেখতে সাহায্য করবে। আপনার খাবারসমূহ এবং পানীয়সমূহ কী কী, সেগুলো কখন আপনি থেয়ে থাকেন এবং যে সময় থেকে পেট ফাঁপা শুরু হয় মনে করেন সেটা লিখে রাখুন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট এর সময় খাদ্য তালিকা সাথে করে নিয়ে আসবেন। আপনার সব্স্থিয়সেবাদানকারী আপনার পেট ফাঁপা নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করার জন্য এটি ব্যবহার করবেন।

একজন বিশেষজ্ঞ খাদ্য পুষ্টিবিদ আপনার খাদ্যাভাস সম্পর্কের আপনার সাথে কথা বলতে পারবেন এবং আপনার চাহিদা অনুযায়ী একটি খাদ্য পরিকল্পনা তৈরিতে সাহায্য করতে পারবেন। যদি আপনি একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদদের সাথে দেখা করতে চান, তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসরকে রেফারেলের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

## ভালোভাবে হাইডেরেটেড থাকতে পানি পান করুন।

অধিকাংশ মানুষের জন্য তাদের সিমুলেশন এবং রেডিয়েশন চিকিৎসার সময় সব্সিতদায়কভাবে পুণর্মূত্রাশয় থাকা পর্যোজন। মূত্রাশয় পুণর্থাকলে আপনার ক্ষudুরান্ত্র চিকিৎসার জায়গা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করতে পারে। এটি পাশব্রহ্মতিকিরয়া শুরু হওয়া বা আরও খারাপ কিছু হওয়া রোধ করতে সাহায্য করে।

আপনার কেঘার টিম আপনাকে পর্তিতি অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে কতটা পানি পান করতে হবে তা বলবে। তারা আপনাকে কখন এটি পান করা শুরু করতে হবে তাও বলবে।

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগের দিন এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন ভালোভাবে হাইডেরেটেড থাকুন। দিনের মধ্যে প্রায় ৬৪ আউন্স (৮ কাপ) পানি পান করার লক্ষ্য রাখুন, যদি না আপনার কেঘার টিম আপনাকে পানি সীমিত করার পরামর্শ দিয়ে থাকে। এটি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার সেবাদানকারী টিম আপনাকে যে জল পান করতে বলেছিল তা আপনার মূত্রাশয়কে আরও দরুত পূরণ করতে সাহায্য করে। আপনার শরীর সঠিকভাবে হাইডেরেটেড থাকলে একটি মূত্রাশয় পুণর্হতে পর্যায় ৩০ থেকে ৬০ মিনিট সময় লাগে। যদি আপনার পানিশূন্যতা থাকে তাহলে বেশি সময় লাগে।

হাইডেরেটেড থাকার জন্য পানি পান করা গুরুতবপুণর্হত অন্যান্য তরল (যেমন কফি, হট চকলেট এবং চা) পানির মতো আপনার মূত্রাশয়কে ঠিকমতো ভরতে পারে না।

## সিমুলেশন অ্যাপয়েন্টমেন্ট

### যেসব ওষুধ খাবেন

আপনার সব্সিত ওষুধ খান।

আপনার সিমুলেশনের সময় আপনি এক অবস্থানে স্থিরভাবে শুয়ে থাকবেন। যদি আপনার মনে হয় আপনার অসব্সিত হবে, তাহলে সিমুলেশনের ১ ঘন্টা আগে ওভার-দ্য-কাউন্টার বয়়স্থার ওষুধ অথবা আপনার সব্সিত বয়়স্থার ওষুধ খান। আপনার সব্সিত পর্দানকারীর সাথে আগে থেকেই কথা বলুন।

যদি আপনার মনে হয় আপনার সিমুলেশনের সময় আপনি উদিব্গ্ন হতে পারেন, তাহলে আগে থেকেই আপনার সব্সিত পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। তারা সাহায্যের জন্য ওষুধের পরামর্শ দিতে

পারেন।

## কী খাবেন এবং পান করবেন

হালকা খাবার খাওয়া যাবে, যদি না আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনাকে নিষেধ করে।

যদি আপনার সেবাদানকারী টিম আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে পানীয় জলের জন্য নির্দেশ দিয়ে থাকে, তাহলে তাদের নির্দেশ অনুসরণ করুন।

## কী পরবেন

আরামদায়ক পোশাক পরিধান করুন যা সহজেই খোলা যায়। আপনাকে হাসপাতালের গাউনে পরিবর্তন করতে হবে।

## আপনার তবক থেকে ডিভাইস অপসারণ করুন

আপনি আপনার তবকে কিছু ডিভাইস লাগাতে পারেন। আপনার সিমুলেশন বা চিকিৎসার আগে, কিছু ডিভাইস পরস্তুতকারকগণ আপনাকে আপনার নিম্নাক্তগুলো অপসারণের পরামর্শ দিচ্ছেন:

- কন্ট্রিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM)
- ইনসুলিন পাম্প

আপনি যদি এগুলোর মধ্যে একটি ব্যবহার করেন তবে সেটি অপসারণের পর্যোজন হবে কি না তা আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি যদি তা করেন তবে আপনার সিমুলেশন বা চিকিৎসার পরে তা পর্যোগ করতে একটি অতিরিক্ত ডিভাইস লাগাতে ভুলবেন না।

আপনার ডিভাইস বন্ধ থাকা অবস্থায় আপনার গ্লুকোজ কিভাবে পরিচালনা করবেন তা সম্পর্কে আপনি নিশ্চিত নাও হতে পারেন। এমনটি হলে, আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার ডায়াবেটিসের যত্ন নেওয়া স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## আপনি পৌঁছানোর পর কী আশা করবেন

আপনার রেডিয়েশন থেরাপি টিমের একজন সদস্য আপনি আসার পরে আপনাকে পরীক্ষা করবেন। তারা আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ সহ একটি পরিচয়পত্র (আইডি) কবিজ ব্যান্ড দেবেন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, অনেক কমরী আপনার পরিচয়পত্র হাতের ব্যান্ড পরীক্ষা করবেন এবং আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ লিখতে এবং বানান করতে বলবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জন্য। একই বা অনুরূপ নামের লোকেরা একই দিনে চিকিৎসা সেবা পেতে পারেন।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা সিমুলেশনের সময় কী আশা করা যায় তা প্যরালোচনা করবেন। যদি আপনি ইতিমধ্যেই সম্মতি ফরে স্বাক্ষর না করে থাকেন, তাহলে তারা আপনার সাথে ফর্মুল্টি

পঞ্চালোচনা করবেন। তারা আপনার যেকোনো পরিশেনের উত্তর দেবেন এবং আপনার সবাক্ষর চাইবেন।

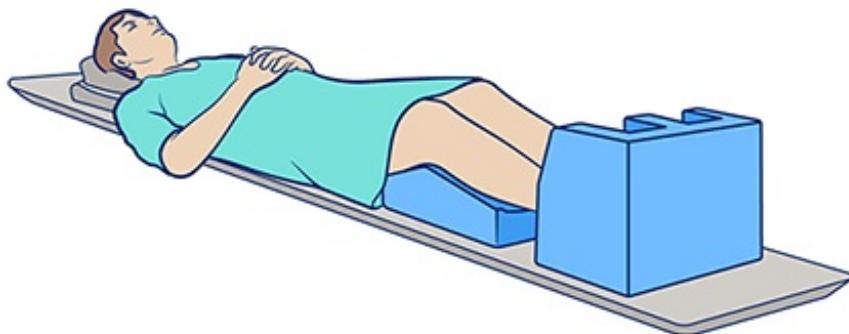
আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টেরা আপনার সিমুলেশনের আগে আপনার মৃত্রাশয় পূর্ণ রাখার জন্য আপনাকে জল পান করতে বলতে পারেন। তারা আপনাকে বলবেন কতটা পান করতে হবে।

যখন আপনার সিমুলেশনের সময় হবে আপনি একটি হাসপাতালের গাউন পরিধান করবেন। আপনার জুতা পরে থাকুন।

## আপনার সিমুলেশনের সময় কী আশা করা যায়

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টেরা আপনাকে সিমুলেশন টেবিলে উঠতে সাহায্য করবেন। টেবিলে একটি শীট থাকবে তবে এটি শক্ত এবং কুশন থাকবে না। যদি আপনি ব্যথার ওষুধ না খেয়ে থাকেন এবং মনে করেন যে আপনার এটির পর্যোজন হতে পারে, তাহলে আপনার সিমুলেশন শুরু হওয়ার আগে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টের বলুন।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টেরা আপনার সিমুলেশনের জন্য স্থিক অবস্থানে আসতে সাহায্য করবেন। আপনি মাথা হেডরেস্ট রেখে পিঠের উপর ভর দিয়ে শুয়ে থাকবেন। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টেরা আপনার পা এবং পাতা শরীরের নিচের অংশ স্থির রাখার কুশনে স্থানান্তর করবেন (চিত্র 1 দেখুন)। এগুলো শক্ত কুশন যা আপনার পা এবং পাতা ঠিক জায়গায় রাখে। আপনি আপনার সিমুলেশন এবং আপনার সমস্ত ট্রিটমেন্টের জন্য এগুলো ব্যবহার করবেন যাতে আপনি পর্তিবার একই অবস্থানে থাকেন। আরামদায়ক থাকার জন্য যদি আপনার মাথার উপরে উঁচু রেস্ট বা হাঁটুর কুশনের পর্যোজন হয়, তাহলে অনুগরহ করে তা চেয়ে নিন।



চিত্র 1. শরীরের নিচের অংশ স্থির রাখার জন্য কুশন

আপনার সিমুলেশনটি 1 থেকে 2 ঘন্টা সময় নেবে তবে আপনার নিরিষ্ট ট্রিটমেন্টের উপর নিভর্র ক'রে এটি কম বা বেশি হতে পারে। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টেরা সময় কাটানোর জন্য আপনার জন্য সঙ্গীত বাজাতে পারেন।

সিমুলেশন শুরু হওয়ার পর নড়াচড়া করবেন না। আপনার একই অবস্থানে থাকা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি অসব্সিত বোধ করেন অথবা সাহায্যের পর্যোজন হয় তাহলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টদের বলুন।

## স্যালাইন এনিমা

আপনার সিমুলেশন অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় একটি বিকিরণ নাসর আপনাকে স্যালাইন এনিমা দেবেন। এটি নিশ্চিত করার জন্য যে আপনার অন্তর সিমুলেশনের সময় খালি রয়েছে।

আরামদায়কভাবে পূর্ণ মূত্ররাশয় এবং খালি অন্তর থাকা আপনার সুস্থ টিসুয়েকে রেডিয়েশন রশিম থেকে দূরে সরিয়ে নিতে সাহায্য করে। এটি পাশব্রহ্মতিকির্যার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

## ইমেজিং স্ক্যান এবং পজিশনিং

আপনার সিমুলেশনের সময় জুড়ে, আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টের আপনার অবস্থান পরীক্ষা এবং সামগ্র্জস্য করার জন্য ইমেজিং স্ক্যান ব্যবহার করবেন। এই ছবিগুলিতে তারা আপনার পেরাস্টের ফিডুশিয়াল মাকরার দেখতে পাবেন। তারা আপনার মূত্ররাশয় পূর্ণ এবং আপনার অন্তর খালি কি-না তাও পরীক্ষা করবেন।

ইমেজিং স্ক্যানগুলি সিমুলেটের নামক এক্স-রে মেশিনে অথবা কম্পিউটেড টোমোগ্রাফি (CT) স্ক্যান মেশিনে করা যেতে পারে। আপনার ম্যাগনেটিক রেজোনয়ান্স ইমেজিং (MRI) স্ক্যানও করাতে পারেন। এই স্ক্যানগুলি শুধুমাত্র আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনা করার জন্য ব্যবহার করা হয়। ডায়াগনোসিস বা টিউমার অনুসন্ধানের জন্য এগুলি ব্যবহৃত হয় না।

যদি আপনার মূত্ররাশয়ে প্যারাপ্ত তরল না থাকে অথবা আপনার অন্তর খুব বেশি মল বা গ্যাস থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টের আপনাকে সিমুলেশন টেবিল থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করবেন। তারা আপনার মূত্ররাশয় পূরণ করতে বা আপনার অন্তর খালি করতে সময় দেবেন। তারা আপনাকে পরে সিমুলেশন রুমে ফিরিয়ে আনবে।

যদি আপনার পেটে খুব বেশি গ্যাস থাকে এবং আপনি নিজে তা বের করতে না পারেন, তাহলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টের সাহায্য করতে পারেন। যদি সহজে পৌঁছানো যায়, তাহলে তারা আপনার মলদবারে গ্যাস অপসারণের জন্য একটি ছোট, লুবিরকেটেড রাবার টিউব রাখতে পারেন।

আপনি স্ক্যানারে সিমুলেশন টেবিলের নড়াচড়া অনুভব করবেন এবং মেশিনটি চালু এবং বন্ধ হওয়ার শব্দ শুনতে পাবেন। এমনকি যদি এটি জোরে শোনা যায়, আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টদের সাথে কথা বলার পর্যোজন হলে তারা আপনার কথা শুনতে সক্ষম হবেন। স্ক্যানের সময় তারা ঘরে ঢুকবে এবং বের হবে, কিন্তু ঘরে একটি মাইকেরোফোন, সিপকার এবং ক্যামেরা থাকবে। সবসময় এমন কেউ না কেউ থাকবে যে আপনাকে দেখতে এবং শুনতে পাবে।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্ট আপনার সিমুলেশনের সময় ঘরের আলো জ্বালাবেন এবং বন্ধ

করবেন। প্রতিটি দেয়ালে লাল বা সবুজ লেজার লাইট দেখতে পাবেন। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে টেবিলে বসাতে সাহায্য করার জন্য এগুলি ব্যবহার করেন।

## তবকের দাগ (ট্যাটু) এবং ছবি

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা ট্রিটমেন্টের জায়গায় আপনার তবকে একটি ফেল্ট মাকরার ব্যবহার করবেন। আপনি সঠিক অবস্থানে আছেন, এটি একবার তারা নিশ্চিত হয়ে গেলে, তারা একটি পরিষ্কার সুই এবং এক ফোঁটা কালি ব্যবহার করে কয়েকটি ছোট ট্যাটু তৈরি করবেন। প্রত্যেকটি ট্যাটুর জন্য সামান্য খোঁচা লাগার মতো অনুভব হবে। ট্যাটুগুলো পিনের মাথার চেয়ে বড় হবে না।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার সিমুলেশন পজিশনে আপনার বেশ কয়েকটি ছবি তুলবেন। আপনার ট্রিটমেন্টের প্রতিটি দিন টেবিলে সঠিকভাবে বসানোর জন্য তারা ছবি এবং ট্যাটু ব্যবহার করবেন।

আপনার সিমুলেশনের পরে ফেল্ট মাকরিংগুলি ধূয়ে উঠাতে পারবেন। ট্যাটুগুলি স্থায়ী যা ধূয়ে উঠানো যাবে না। আপনি যদি আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার অংশ হিসেবে ট্যাটু রাখার বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের সাথে কথা বলুন।

## আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার সময়সূচি

আপনার সিমুলেশন অ্যাপযেন্টমেন্ট ছেড়ে যাওয়ার আগে আমরা আপনার সেট-আপ পদ্ধতি এবং রেডিয়েশন চিকিৎসার অ্যাপযেন্টমেন্টের সময়সূচী নির্ধারণ করবো।

MSK পের্সাইস রেডিয়েশন চিকিৎসা প্রতিদিন অথবা সোমবার থেকে শুরুর্বার পঘর্ন্ত অন্য যেকোনো দিন পর্দান করা হয়। আপনার চিকিৎসা সপ্তাহের যেকোনো দিন শুরু হতে পারে। আপনার মোট 5টি চিকিৎসা করা হবে।

প্রতিটি ট্রিটমেন্টের অ্যাপযেন্টমেন্ট সাধারণত 20 থেকে 30 মিনিট সময় নেয়, যদি আপনার মূত্রাশয় পূর্ণ থাকে এবং মলদব্ার খালি থাকে। আপনার মূত্রাশয় পূর্ণ করতে বা মলদব্ার খালি করতে হলে আপনার অ্যাপযেন্টমেন্টগুলি দীঘর হবে। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের সাথে যদি আপনার অবস্থা পরীক্ষা করার পরিকল্পনা থাকে তবে এতে আরও বেশি সময় লাগবে।

আপনি কোনো কারণে চিকিৎসার জন্য আসতে না পারলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপি টিমকে জানাতে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের অফিসে কল করুন। কোনো কারণে আপনার সময়সূচি পরিবর্তন করার পর্যোজন হলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টদের সাথে কথা বলুন।

## আপনার ট্রিটমেন্টের সময়সূচী পরীক্ষা করা হচ্ছে

MSK MyChart এর রোগীর পোর্টেলে, আপনি আপনার চিকিৎসার সময়সূচি দেখতে পারেন।

আপনার MSK MyChart অ্যাকাউন্ট না থাকলে, [mskmychart.mskcc.org](http://mskmychart.mskcc.org) ওয়েবসাইটে গিয়ে অ্যাকাউন্ট করতে পারেন। আপনার কেয়ার টিমের সদস্যকেও ইনভাইটেশন পাঠাতে বলতে পারেন।

আপনার সাক্ষাৎকারের সময়সূচি মনে রাখতে, MSK MyChart ব্যবহার করা খুবই সহায়ক। আপনার চিকিৎসার অ্যাপয়েন্টমেন্ট পুনঃনির্ধারণের পর্যোজন হলে আমরা আপনাকে ফোন করবো।

## চিকিৎসা পরিকল্পনা

আপনার সিমুলেশন এবং পর্থম চিকিৎসার মধ্যে, আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করার জন্য একটি দলের সাথে কাজ করবেন। তারা আপনার সিমুলেশন স্ক্যান ব্যবহার ক'রে আপনার রেডিয়েশন রশ্মির কোণ এবং আকারগুলি সাবধানে পরিকল্পনা করবেন। তারা আপনার কী পরিমাণ রেডিয়েশন হবে তাও বের করবেন। এই বিবরণগুলি সাবধানে পরিকল্পনা করা এবং পরীক্ষা করা হয়েছে। এতে 2 সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

আপনার ট্রিটমেন্টের পরিকল্পনা আপনার সিমুলেশনের সময় আপনার শরীরের আকৃতি এবং আকারের উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়। আপনার ওজন আপনার সব্ভাবিক ওজনের 5 থেকে 10 পাউন্ড (2.3 থেকে 4.5 কিলোগ্রাম) এর মধ্যে রাখার চেষ্টা করুন। এটি আপনার রেডিয়েশন ট্রিটমেন্ট পরিকল্পনা সঠিক রাখতে সাহায্য করে।

## MSK-এর সময় কী ঘটে সঠিক রেডিয়েশন থেরাপি

যদি আপনি আপনার সিমুলেশনের পরে সিমেথিকন (গ্যাস-এক্স)) এবং বিসাকোডিল (ডালকোলয়াক্স) ট্যাবলেট নেওয়া বন্ধ করে থাকেন, তবে আপনার পর্থম বিকিরণ চিকিৎসার 3 দিন আগে এগুলি পুনরায় নেওয়া শুরু করুন। আপনি বিকিরণ চিকিৎসা শেষ না করা পর্যন্ত পর্তিদিন এগুলি নিতে থাকুন।

আপনার বিকিরণ চিকিৎসা শেষ না করা পর্যন্ত ফোলাভাব কমানোর জন্য খাদ্য নির্দেশিকা অনুসরণ করতে থাকুন।

## রেডিয়েশন চিকিৎসার অ্যাপয়েন্টমেন্ট

আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার অ্যাপয়েন্টমেন্টের 1 ঘণ্টার মধ্যে মলতযাগ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট সকাল ৯টায় হয়, তবে ৮টা থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়ার সময় পর্যন্ত মলতযাগ করার চেষ্টা করুন। যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট পৌঁছাতে ১ ঘণ্টার বেশি সময় লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।

## যেসব ওষুধ খাবেন

আপনার সব্ভাবিক ওষুধ খান।

আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার সময় আপনি যে অবস্থায় ছিলেন, আপমার সিমুলেশনের সময়ও সেই একই অবস্থায় থাকবেন। যদি ব্যথা বা উদেবগের ওষুধ আপনার সিমুলেশনের জন্য সহায়ক হয়, তাহলে আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার আগে এটি খেতে পারেন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের পরায় 1 ঘণ্টা আগে এটি নিন।

যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের 1 ঘণ্টার মধ্যে মলতয়াগ না হয়ে থাকে, তবে অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার আগে নিজেই একটি স্যালাইন এনিমা নিন। যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট পৌঁছাতে 1 ঘণ্টার বেশি সময় লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।

## কী পরবেন

আরামদায়ক পোশাক পরিধান করুন যা সহজেই খোলা যায়। আপনাকে হাসপাতালের গাউনে পরিবর্তন করতে হবে।

## কী খাবেন এবং পান করবেন

হালকা খাবার খাওয়া যাবে, যদি না আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনাকে নিষেধ করে। যদি আপনি নিজেই একটি স্যালাইন এনিমা নেন, তবে এর পরে কিছু খাবেন না। শুধুমাত্র সবচ্ছ তরল পান করুন, যেমন পানি, স্পেটর্স ডিরংক (যেমন গ্যাটোরেড<sup>®</sup>) এবং সবচ্ছ ফলের রস।

আপনার কেয়ার টিম সম্ভবত আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে পানি পান করার জন্য নিদেরশ্না দিয়েছে। যদি দিয়েছেন, তবে সেই নিদেরশ্না অনুসরণ করুন।

## আপনি পৌঁছানোর পর কী অবস্থার সম্মুখীন হবেন

পরতিদিন আপনার চিকিৎসার সময়, অভ্যর্থনা ডেস্ক চেক ইন করুন এবং অপেক্ষা কক্ষে আসন গর্হণ করুন। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্ট আপনাকে বলবেন কতটা পানি পান করতে হবে এবং কখন তা পান করা শুরু করতে হবে।

যখন আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্ট আপনার জন্য পর্স্তুত হবেন, তখন একজন কমরী আপনাকে ডেরসিং রুমে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বদলানোর জন্য একটি হাসপাতালের গাউন দেবে।

আপনার জুতা পরে থাকুন।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টেরা আপনাকে চিকিৎসা কক্ষে নিয়ে যাবেন এবং চিকিৎসার টেবিলে উঠতে সাহায্য করবেন।

## সেট-আপ পদ্ধতি এবং পর্যাম টির্টমেন্ট

যখন আপনি আপনার পর্যাম টির্টমেন্ট আসবেন, তখন আপনার চিকিৎসা শুরু হওয়ার আগে আপনার বিশেষ ইমেজিং স্ক্যান করা হবে। এটিকে একটি সেট-আপ পর্কিরয়া বলা হয়। এই অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার অন্যান্য চিকিৎসা অ্যাপয়েন্টমেন্টের তুলনায় কিছুটা বেশি সময়

লাগবে।

## রেডিয়েশন ট্রিটমেন্ট

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টেরা আপনাকে আপনার ট্রিটমেন্টের অবস্থানে যেতে সাহায্য করবেন। তারপর, তারা ঘর থেকে বেরিয়ে যাবেন, দরজা বন্ধ করবেন এবং ইমেজিং স্ক্যান নেওয়া শুরু করবেন। আপনার X-রে স্ক্যান, সিটি স্ক্যান, অথবা উভয়ই করা হবে।

আপনার ট্রিটমেন্টের সময় পর্তিদিন এই ইমেজিং স্ক্যানগুলি করা হবে। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টেরা আপনার অবস্থান পরীক্ষা এবং সামাঞ্জস্য করার জন্য এগুলি ব্যবহার করবেন। তারা আপনার মূত্রাশয় পুণর এবং আপনার অন্তর খালি কি-না তাও পরীক্ষা করবেন। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট আপনার ট্রিটমেন্ট পরিকল্পনা সামাঞ্জস্য করতে এই ইমেজিং স্ক্যানগুলি ও ব্যবহার করতে পারেন। চিকিৎসার ফলে টিউমারে কেমন পরিবর্তন হচ্ছে, সেটা দেখতে এগুলো ব্যবহার করা হয় না।

ট্রিটমেন্টের সময় সব্সভাবিকভাবে শবাস নিন, কিন্তু নড়াচড়া করবেন না। আপনি রেডিয়েশন দেখতে বা অনুভব করতে পারবেন না। আপনার চারপাশে ঘুরতে ঘুরতে এবং চালু-বন্ধ করার সময় আপনি মেশিনের শব্দ শুনতে পাবেন। আপনি যদি অসব্সিত বোধ করেন এবং সাহায্যের পর্যোজন হয় তাহলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টের বলুন। তারা আপনাকে দেখতে এবং শুনতে সক্ষম থাকবেন। তারা মেশিনটি বন্ধ করে দিতে পারেন এবং পর্যোজনে যেকোনো সময় আপনার সাথে দেখা করতে আসতে পারেন।

আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে আপনি 15 থেকে 45 মিনিটের জন্য চিকিৎসা কক্ষ অবস্থান করবেন। আপনাকে সঠিক অবস্থানে রাখার জন্য এই সময়ের বেশিরভাগ সময় ব্যয় করা হবে। ট্রিটমেন্টটি মাত্র 10 থেকে 15 মিনিট সময় নেয়।

ট্রিটমেন্টের সময় বা পরে আপনি রেডিওঅ্যাকিটিভ হবে না। অন্যান্য মানুষ এবং পোষা পরাণীর আশেপাশে থাকা আপনার জন্য নিরাপদ।

## স্ট্যাটাস চেক ভিজিট

আপনার ট্রিটমেন্টের সময় আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা রেডিয়েশন নাসর অন্তত একবার আপনার সাথে দেখা করবেন। তারা আপনার সাথে যেকোনো উদ্বেগের বিষয়ে কথা বলবেন, আপনার যেকোনো পাশব্রহ্মতিকির্য সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন এবং আপনার পর্শেন উত্তর দেবেন। এই স্ট্যাটাস চেক ভিজিটটি একটি টেলিমেডিসিন ভিজিট অথবা আপনার ট্রিটমেন্টের ভিজিটের আগে বা পরে হতে পারে।

আপনার স্ট্যাটাস চেক ভিজিটের বাইরে যদি আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসের সাথে

কথা বলার পরয়োজন হয়, তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের অফিসে কল করুন। চিকিৎসার জন্য আসার সময় আপনার সেবাসানকারী টিমের অন্য সদস্যকে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে বলতে পারেন।

## রেডিয়েশন থেরাপি চলাকালীন ভিটামিন ও ডায়েটারি সাপিলমেন্টস

আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময় মালিটিভিটামিন নেওয়াটা ঠিক আছে। যেকোনো ভিটামিন বা মিনারেলের রেকোমেন্ডেড ডেইলি অয়লোয়েন্স (RDA)-এর বেশি গর্হণ করবেন না।

আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্যের সাথে কথা না বলে অন্য কোনো ডায়েটারি সাপিলমেন্ট গর্হণ করবেন না। ভিটামিন, মিনারেল এবং হাবরাল বা বোটানিক্যাল (উদ্ভিদ-ভিত্তিক) সাপিলমেন্টগুলো হলো ডায়েটারি সাপিলমেন্টের উল্লেখযোগ্য উদাহরণ।

## MSK পের্সাইস রেডিয়েশন থেরাপির পাশব্রহ্মতিকির্যা

কিছু লোকের রেডিয়েশন থেরাপিতে পাশব্রহ্মতিকির্য থাকে। পাশব্রহ্মতিকির্য এবং সেগুলোর তীব্রতা ব্যক্তিগতে ভিন্ন ভিন্ন হয়। আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত এবং নিরিষ্ট চিকিৎসা বিষয়ক পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে কী আশা করবেন তা সম্পর্কে আপনার সবস্থ্য সেবাদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

এই বিভাগটিতে MSK পের্সাইস রেডিয়েশন থেরাপির সবচেয়ে সাধারণ পাশব্রহ্মতিকির্যগুলোর উল্লেখ রয়েছে। আপনার সবগুলো, কয়েকটি বা এইগুলোর কোনোটিই নাও থাকতে পারে। রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরে এই পাশব্রহ্মতিকির্যগুলোর বেশিরভাগই কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পরে চলে যাবে। এই পাশব্রহ্মতিকির্যগুলোর কোনোটি যদি আপনার থাকে তাহলে আপনার সবস্থ্য সেবাদানকারী আপনাকে বিস্তারিত তথ্য জানাবে এবং সেগুলো উপশম করতে আপনাকে সাহায্য করবে।

## পর্সর্বাবের পরিবর্তন

আপনার পেরাস্ট গ্রন্থি ফুলে যেতে পারে এবং মূত্রাশয়ের আস্তরণে জব্লাপোড়া হতে পারে। এই কারণে, আপনার যা হতে পারে:

- পর্সর্ব (মূত্র) শুরু করতে সমস্যা।
- সাধারণের চেয়ে বেশি বার পর্সর্বাবের পর্যোজন হওয়া।
- রাতে সাধারণের চেয়ে বেশি বার পর্সর্বাবের পর্যোজন হওয়া।
- হঠাৎ করে পর্সর্বাবের ইচ্ছা হওয়া।
- পর্সর্ব করার সময় জব্লা অনুভব করা।

আপনার পর্সুরাবের কোনো পরিবর্তন দেখা দিলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসরকে তা জানান। তারা আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনার পরামর্শ দিতে পারেন অথবা সাহায্য করতে পারে এমন ওষুধ লিখে দিতে পারেন। এছাড়াও আপনি নিচের নিদেরশনাবলি অনুসরণ করতে পারেন।

- তারা আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনার পরামর্শ দিতে পারেন অথবা সাহায্য করতে পারে এমন ওষুধ লিখে দিতে পারেন।
- রাত ৪টার পর মদ্যপান এড়িয়ে চলুন
- আপনার মূত্ররাশয়ে জব্লাপোড়া করতে পারে এমন খাবার এবং পানীয় এড়িয়ে চলুন, যেমন:
  - কফি, চা এবং সোডার মতো ক্ষাফেইনযুক্ত পানীয়।
  - অ্যালকোহল।
  - টমেটো, লেবুজাতীয় ফল এবং জুসের মতো অ্যাসিডিক খাবার ও পানীয় এবং কাবর্নেটেড (ফিজি) পানীয়।
  - মশলাদার খাবার, বিশেষ করে যদি পর্সুরাব করার সময় জব্লা অনুভব করেন।
- পেলভিক ফেলার পেশী (কেগেল) ব্যায়াম করুন। কীভাবে তা জানতে *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)) পড়ুন। আপনার সেবাদানকারী টিমের একজন সদস্য আপনাকে বলবেন কতবার করতে হবে এবং কত সময়ের ব্যবধানে করতে হবে।

মূত্রনালীর পরিবর্তন পরিচালনা সম্পর্কে আরও জানতে, *Improving Your Urinary Continence* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence)) পড়ুন।

## অন্তর্র পরিবর্তন

আপনার মলদব্রারের আবরণে জব্লাপোড়া হতে পারে। কিছু চিকিৎসার পরে, আপনার যা হতে পারে:

- সাধারণের চেয়ে বেশি মলত্যাগ হওয়া।
- সাধারণের চেয়ে নরম মল হওয়া।
- আপনার মলদব্রারে অস্বস্তি অনুভব হয়।
- আপনার মলদব্রার থেকে মিউকাস নিগর্ত হচ্ছে। আপনার মলদব্রার হল আপনার পেরাসুরাবের শেষ অংশের খোলা জায়গা, যেখান থেকে মল আপনার শরীর ত্যাগ করে।

- আপনার মলদব্রার থেকে অল্প পরিমাণে রক্তপাত হচ্ছে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার ট্যালেট পেপার বা মলে উজ্জ্বল লাল রঙের রক্ত দেখতে পারেন।
- সব্যাবিকের চেয়ে বেশি গ্যাস হয়।
- সাধারণের চেয়ে আরও জরুরি ভাব নিয়ে মলতয্াগ করার পরিযোজন বোধ করা।

আপনার যদি হেমোরয়েডস (অশব্রুরোগ) থাকে তবে রেডিয়েশন থেরাপি আপনার হেমোরয়েডের উপসর্গগুলোকে আরো মারাত্মক করে তুলতে পারে।

এইসব উপসর্গ সাধারণত হালকা হয়ে থাকে।

যদি আপনার এই পাশব্রহ্মতিকির্যাগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন নাসরকে বলুন। তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারেন কিভাবে আপনি আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করে এগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। আপনি যদি এখনো অসব্সিত বোধ করেন তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসরকে তা সম্পর্কের অবহিত করুন। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট সাহায্যের জন্য ওষুধ লিখে দিতে পারেন।

রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরে এই পাশব্রহ্মতিকির্যাগুলো পর্যায় 1 থেকে 2 মাস স্থায়ী হতে পারে। কেউ কেউ রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরেও পরস্রাবের পরিবর্তনের চিকিৎসার জন্য ওষুধ সেবন করতে থাকেন। আপনার পাশব্রহ্মতিকির্যা আছে কি না এবং আপনি কিভাবে সেগুলো নিয়ন্ত্রণ করছেন তা সম্পর্কের আমাদেরকে জানানোটা অতীব গুরুত্বপূর্ণ।

## যৌন ও পরজনন বিষয়ক সব্স্থ্য

আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট আপনাকে অন্য কোনো নির্দেশনা না দিলে, আপনি রেডিয়েশন ট্রিটমেন্ট চলাকালে যৌন কাঘরকর্ম চালিয়ে যেতে পারেন। আপনি রেডিওঅ্যাক্টিভ হবেন না বা অন্য কারো ভিতরে রেডিয়েশন ছড়াবেন না। অন্যদের সাথে ঘনিষ্ঠ হওয়া নিরাপদ।

আপনার বীয়র্পাতের সময় অসব্সিত বা জব্লাপোড়া অনুভব হতে পারে। বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে, এটি রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার 1 থেকে 2 মাস পরে চলে যায়।

গভর্বতী হতে পারেন এমন কারো সাথে আপনি যদি যৌন সম্পর্ক স্থাপন করেন তাহলে আপনার ট্রিটমেন্টের সময় এবং তারপরে 1 বছর পর্যন্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ (গভর্নিরোধক) পদ্ধতি ব্যবহার করাটা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময়, বিকিরণ আপনার শুকরাণুকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এই শুকরাণু দিয়ে যদি কাউকে গভর্বতী করেন, তাহলে সন্তানের জন্মগত তরুটি থাকতে পারে। জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির ব্যবহার এটি পর্তিরোধ করতে সাহায্য করে।

ক্যান্সার চিকিৎসার সময় যৌন সব্স্থ্য সম্পর্কের আরও জানতে, *Sex and Your Cancer*

*Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment))  
পড়ুন। এছাড়াও আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটির ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় ঘোন সব্স্থের  
সমস্যা সম্পর্কির্ত রিসোসর রয়েছে। পুরুষদের জন্য একটিকে বলা হয় **সেক্স এবং ক্যান্সারে  
আকর্ত্ত প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ**। আপনি এটি [www.cancer.org](http://www.cancer.org) ঠিকানায় অনুসন্ধান করতে পারেন  
বা একটি অনুলিপির জন্য 800-227-2345 নম্বরে কল করতে পারেন।

## পুরুষ ঘোন ও পর্জনন মেডিসিন বিষয়ক পেরাগ্রাম

MSK-এর **পুরুষ ঘোন ও পর্জনন মেডিসিন বিষয়ক পেরাগ্রাম** ক্যান্সার এবং এর চিকিৎসার কারণে  
সংশ্লিষ্ট ঘোন সব্স্থের পরিবর্তনগুলো মোকাবিলায় সহায়তা করে। আপনি আপনার চিকিৎসার আগে,  
চলাকালীন বা পরে একজন বিশেষজ্ঞের সাথে সাক্ষাৎ করতে পারেন। আমরা আপনাকে একটি  
রেফারেল দিতে পারি অথবা আপনি একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য 646-888-6024 নম্বরে কল  
করতে পারেন।

## তবক ও চুলের পরাতিকির্যা

টির্টমেন্টের জায়গায় আপনার তবকের কোনও পরিবর্তন আপনি সম্ভবত লক্ষ্য করবেন না।  
আপনার পিউবিক এলাকার কিছু বা সমস্ত চুল ঝরে যেতে পারে। রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার 3  
থেকে 6 মাস পর চুল সাধারণত আবার গজায়। রঙ এবং গঠন ভিন্ন হতে পারে।

## ক্লান্তিবোধ

ক্লান্তি হলো খুব ক্লান্ত বা দুরুল বোধ করা। যখন আপনি ক্লান্ত বোধ করেন, তখন আপনি  
কিছু করতে নাও চাইতে পারেন। আপনার মনোযোগ কেন্দ্ৰীভূত করতে সমস্যা হতে পারে, ধীরগতি  
বোধ করতে পারে, অথবা সব্রাবিকের চেয়ে কম শক্তি অনুভব করতে পারেন।

টির্টমেন্টের সময় অথবা টির্টমেন্ট শুরু করার কয়েক সপ্তাহ পরে আপনার ক্লান্তি অনুভব হতে  
পারে। এটি হালকা (খারাপ নয়) থেকে তীব্র (খুব খারাপ) পয়র্ন্ত হতে পারে। দিনের নির্দিষ্ট সময়ে  
এটি আরও খারাপ হতে পারে। আপনার শেষ টির্টমেন্টের পর ক্লান্তি 6 সপ্তাহ থেকে 12 মাস  
পয়র্ন্ত স্থায়ী হতে পারে।

রেডিয়েশন থেরাপির সময় ক্লান্তি অনুভব করার অনেক কারণ থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে:

- আপনার শরীরের উপর রেডিয়েশনের প্রভাব।
- আপনার টির্টমেন্টের অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়া এবং ফেরত আসা।
- রাতে পয়র্প্ত আরামদায়ক ঘুম না হওয়া।
- পয়র্প্ত পেরাটিন এবং ক্যালোরি না পাওয়া।

- ব্যথা বা অনয়নয় উপসর্গ অনুভূত হওয়া।
- উদিব্গ্ন (নাভর্স) বা বিষণ্ণ (অসুখী) বোধ করা।
- কিছু ওষুধের পাশব্রহ্মতিকির্য।

## ক্লানিত্বোধ নিয়ন্ত্রণের উপায়

- আপনি যদি কাজ করেন এবং সুস্থতা বোধ করেন তবে কাজ চালিয়ে যাওয়াটা ঠিক আছে। কিন্তু কম কাজ করা আপনাকে আরো সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার দৈনন্দিন কায়রুনের পরিকল্পনা করুন। আপনার যা পর্যোজন বা সতিয়ই করতে চান তা বেছে নিন। যখন আপনার সবচেয়ে বেশি শক্তি থাকে তখন এগুলো করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি হ্যাতো কাজে যেতে পারেন কিন্তু ঘরের কাজ নাও করতে পারেন। আপনি আপনার সন্তানের খেলাধুলা দেখতে পারেন কিন্তু বাইরে ডিনারে যেতে পারেন না।
- দিনের বেলায় বিশ্রাম বা সামান্য (10-থেকে 15-মিনিট) ঘুমানোর পরিকল্পনা করুন, বিশেষ করে যখন আপনি অনেক ক্লানিত্বোধ বোধ করেন।
- প্রতি রাতে কমপক্ষে 8 ঘণ্টা ঘুমানোর চেষ্টা করুন। রেডিয়েশন থেরাপি শুরু করার আগে এটি আপনার চাহিদার চেয়ে বেশি ঘুম হতে পারে। এছাড়াও নিম্নাক্তগুলো আপনার ক্ষেত্রে সহায় করতে পারে:
  - রাতে আগে ঘুমাতে যাওয়া এবং দেরিতে ঘুম থেকে উঠা।
  - দিনের বেলা নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি ব্যায়াম করতে পারেন, তাহলে হাঁটতে যেতে পারেন অথবা যোগব্যায়াম করতে পারেন।
  - ঘুমাতে যাওয়ার আগে বিশ্রাম নিন। উদাহরণস্বরূপ, একটি বই পড়ুন, একটি ধাঁধা নিয়ে কাজ করুন, সঙ্গীত শুনুন, অথবা অন্য কোনও দৈহিক পরিশর্ম বিহীন শখ তৈরি করুন।
- পরিবার এবং বন্ধুদেরকে ঘরের কাজকর্মের সাহায্য করতে বলুন। আপনার বিমা কোম্পানি হোম কেয়ার সার্ভিসগুলো কভার করে কি না তা জানতে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ব্যায়াম করলে আপনার আরও বেশি শক্তি থাকতে পারে। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি কি হালকা ব্যায়াম করতে পারেন, যেমন হাঁটা, সাইকেল চালানো, স্ট্রেচিং, অথবা যোগব্যায়াম। আরও জানতে *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)) পড়ুন।
- পেরাটিন এবং ক্যালোরি বেশি এমন খাবার খান। আরও জানতে আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার সময় ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা ([www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)) পড়ুন।

কিছু জিনিস আপনার ক্লান্তি আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে। উদাহরণ হ'ল:

- বয়স্থা
- বমি বমি ভাব (বমি বমি ভাব হওয়া)
- ডায়ারিয়া
- ঘুমাতে সমস্যা হওয়া
- বিষণ্ণ বা উদিব্গ্ন বোধ করা

যদি আপনার এটি বা অন্য কোন লক্ষণ বা পাশব্রহ্মতিকির্য থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসের সাহায্য নিন।

## মানসিক স্বাস্থ্য

ক্যান্সার নিগর্য এবং এর চিকিৎসা খুবই কষ্টকর এবং অসহ্য হতে পারে। আপনি অনুভব করতে পারেন:

- |                      |          |            |
|----------------------|----------|------------|
| • উদিব্গ্ন বা নাভরাস | • বিষণ্ণ | • অসাড়    |
| • ভীত                | • অসহায় | • অনিশ্চিত |
| • একাকী              | • হতাশ   | • চিন্তিত  |
| • রাগানিব্ত          |          |            |

এছাড়াও, আপনার ক্যান্সার আছে সেই বিষয়ে বা আপনার চিকিৎসার বিল পরিশোধের বিষয়ে।  
আপনার নিয়োগকর্তার ক্ষেত্রে উদিব্গ্ন হতে পারেন। আপনার পারিবারিক সম্পর্কে কীভাবে পরিবর্তিত হতে পারে বা ক্যান্সার আবার ফিরে আসবে, এগুলো নিয়ে আপনি উদিব্গ্ন হতে পারেন। ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরে কীভাবে পর্ভাব ফেলবে, অথবা এর পরেও আপনি যৌনভাবে আকষ্ণণীয় থাকবেন কিনা, এগুলো নিয়ে আপনি চিন্তিত হতে পারেন।

এই সব বিষয়ে চিন্তা করা সব্ভাবিক এবং ঠিক আছে। যখন আপনার বা আপনার পির্যজনের কোন গুরুতর অসুস্থতা থাকে তখন এই ধরনের অনুভূতি পোষণ করাটা সব্ভাবিক। আমরা আছি আপনাকে সাহায্য করতে।

## আপনার অনুভূতি মোকাবেলা করার উপায়।

অন্যদের সাথে কথা বলুন। মানুষ তাদের অনুভূতি লুকিয়ে একে অপরকে রক্ষা করার চেষ্টা করলে, তখন তারা একাকীত্ব অনুভব করতে পারেন। কথা বললে আপনার আশেপাশের লোকেরা জানতে পারবে আপনি কী ভাবছেন। অনুভূতিগুলো নিয়ে বিশব্স্ত কারও সাথে কথা বললে আপনি সহায়তা

পেতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার স্তরী বা সঙ্গী, ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা পরিবারের সদসেয়র সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি একজন ধমর্যাজক (আধ্যাত্মিক পরামশর্দাতা), নাসর, সমাজকর্মী বা মনোবিজ্ঞানীর সাথেও কথা বলতে পারেন।

একটি সহায়তা গোষ্ঠীতে যোগদান করুন। ক্যান্সারে আকর্ণ্ত অন্যান্য লোকের সাথে দেখা করলে, আপনার অনুভূতি সম্পর্কের কথা বলার এবং অন্যদের কাছ থেকে শেখার সুযোগ পাবেন। আপনি শিখতে পারবেন কিভাবে অন্যরা তাদের ক্যান্সার এবং চিকিৎসার সাথে মোকাবিলা করে এবং মনে করিয়ে দিতে পারবেন যে আপনি একা নন।

আমরা জানি যে সমস্ত ক্যান্সার নিরোধ করা ব্যক্তি এবং ক্যান্সারে আকর্ণ্ত ব্যক্তিদের এক রকম নন। একই ধরণের লক্ষণ বা শনাক্তকরণ নিয়ে কথা বলতে, আমরা মানুষকে সহায়তা গোষ্ঠী অফার করি। উদাহরণস্বরূপ, আপনি স্তন ক্যান্সারে আকর্ণ্ত ব্যক্তিদের সাথে বা ক্যান্সারে আকর্ণ্ত LGBTQ+ ব্যক্তিদের সাথে সহায়তা গোষ্ঠীতে যোগ দিতে পারেন। MSK-এর সহায়তা গোষ্ঠীতে সম্পর্কের জানতে, [www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp) ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন। আপনি আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট, নাসর বা সমাজকর্মীর সাথেও কথা বলতে পারেন।

শিথিলকরণ এবং ধ্যান চেষ্টা করুন এই ধরনের কায়রুকলাপ আপনাকে সব্রচ্ছন্দ্য এবং শান্ত অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে। একটি পিরামিডায় নিজেকে চিন্তা করতে পারেন। যখন আপনি করবেন, ধীরে ধীরে শব্দস নিন। পর্তিটি নিঃশব্দস মনোযোগ দিন অথবা পর্শান্তিদায়ক সঙ্গীত বা আরামদায়ক শব্দ শুনুন। কিছু লোকের জন্য, পর্থুরন্ব হল ধ্যানের আরেকটি উপায়। আমাদের ইন্টেগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস পর্দানকারীদের দ্বারা পরিচালিত ধ্যানগুলি খুঁজে পেতে [www.msk.org/meditations](http://www.msk.org/meditations) ওয়েবসাইটে যান।

ব্যায়াম। হাঁটা, বাইক চালানো, যোগব্যায়াম বা জলের অ্যারোবিকসের মতো হালকা চলাফেরা অনেক মানুষকে সব্রচ্ছন্দ্য বোধ করতে সহায়তা করে। কোন ধরনের ব্যায়াম আপনি করতে পারেন, সে সম্পর্কের আপনার সব্স্থিতিসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

আমাদের প্রত্যেকের কঠিন পরিস্থিতি সামলানোর নিজস্ব উপায় আছে। প্রায়ই আমরা অতীতে যা আমাদের জন্য কাজ করেছে, সেটাই করি। কিন্তু কখনও কখনও সেটা যথেষ্ট নয়। আমরা আপনাকে আপনার উদ্বেগ সম্পর্কের আপনার ডাক্তার, নাসর বা সমাজকর্মীর সাথে কথা বলতে উৎসাহিত করি।

## MSK পের্সাইস রেডিয়েশন থেরাপির পরে কী হয়.

### ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টসমূহ

আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের সাথে আপনার সমস্ত ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট আসা

গ্রুতব্পূর্ণ। এই অ্যাপযেন্টমেন্টের সময়, তারা রেডিয়েশন থেরাপির পরে আপনি কীভাবে রিকভার করছেন তা পরীক্ষা করবেন।

আপনার ফলো-আপ অ্যাপযেন্টমেন্টের আগে আপনার পর্শন এবং চিন্তার বিষয়গুলি লিখে রাখুন। এটি এবং আপনার সমস্ত ওষুধের একটি তালিকা আপনার সাথে আনুন। আপনি রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরে বা ফলো-আপ অ্যাপযেন্টমেন্টের মধ্যে যেকোনো সময় আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসরকে কল করতে পারেন।

## রেডিয়েশন থেরাপির পর ভিটামিন ও ডায়েটারি সাপিলমেন্টস

- রেডিয়েশন থেরাপির সাথে আপনি ক্যান্সারের অন্যান্য চিকিৎসাও পেতে পারেন। আপনি এমনটি পেয়ে থাকলে, সেই চিকিৎসা পরিচালনাকারী ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন যে, ডায়েটারি সাপিলমেন্টস কখন পুনরায় গর্হণ শুরু করা নিরাপদ হবে। অস্ত্রোপচারের আগে বা কেমোথেরাপি চলাকালীন কিছু ডায়েটারি সাপিলমেন্টস গর্হণ করা নিরাপদ নয়।
- আপনি যদি ক্যান্সারের অন্য কোনো চিকিৎসা না নেন সেক্ষতের আপনি আপনার সবরশেষ রেডিয়েশন চিকিৎসার 1 মাস পরে পুনরায় ডায়েটারি সাপিলমেন্ট গর্হণ শুরু করতে পারেন।

আপনি যদি আপনার খাদ্য বা সাপিলমেন্ট সম্পর্কে একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান নিউট্রিশনিস্টের সাথে কথা বলতে চান তবে তা আপনার রেডিয়েশন নাসরকে বলুন।

## পর্সৱ্র ও অন্তর্বর পরিবর্তন

কিছু লোকের ট্রিটমেন্টের 4 মাস বা তার বেশি সময় পরে পাশব্র্ধ প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। এই পাশব্র্ধ প্রতিক্রিয়াগুলোকে বিলম্বিত পাশব্র্ধ প্রতিক্রিয়া বা দেরিতে হওয়া পাশব্র্ধ প্রতিক্রিয়া বলা হয়।

দেরি করে হওয়া পাশব্র্ধ প্রতিক্রিয়াগুলো হতে পারে আপনার চিকিৎসার সময় যেমনটি ছিল। আপনার অন্যান্য পাশব্র্ধ প্রতিক্রিয়াগুলো হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। উদাহরণস্বরূপ:

- আপনার মূত্ররাশয়ের মুখটি আরও সংকীর্ণ হতে পারে।
- আপনার পর্সৱ্রবে রক্ত আসতে পারে।
- আপনার মলদব্র দিয়ে রক্তপাত হতে পারে।

এই পাশব্র্ধ প্রতিক্রিয়াগুলো খুবই কম দেখা যায়। এগুলো দেখা দিতে পারে এবং সময়ের সাথে চলে যেতে পারে। বা, ধারাবাহিক এবং দীঘরমেয়াদী (দীঘরস্থায়ী) হতে পারে। আপনার সেবাদানকারী টিম আপনাকে সেগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।

এমনকি যদি আপনার দেরীতে কোনো পাশব্রহ্মতিকিরয়া না দেখা দেয়, তবুও মনে রাখবেন যে আপনার রেডিয়েশন থেরাপি আপনার মূত্রাশয় এবং মলদ্বারের টিসুয়েকে পর্ভাবিত করেছিল। নিম্নাকৃত কারণগুলোর জন্য আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে কল করুন:

- মূত্রাশলি, মূত্রাশয় বা অন্তর্র নতুন কোনো সমস্যা দেখা দিলে।
- একটি কোলনোস্কাপি করার পর্যোজন হলে। ট্রিটমেন্টের পর পর্থম বছর কোলনোস্কাপি করা এড়িয়ে চলুন।
- যেকোনো ধরনের ইউরোলজিক্যাল বা রেকটাল পদ্ধতির পর্যোজন হলে।

## যৌন সম্পর্কের পরিবর্তনগুলি

কিছু লোক চিকিৎসা শেষ করার পরে যৌন সম্পর্কের পরিবর্তন লক্ষ্য করে। উদাহরণস্বরূপ:

- লিঙ্গ উত্থান হওয়া বা বজায় রাখা আরো কঠিন বা সম্ভব নাও হতে পারে। একে ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) বলা হয়।
- আপনার অরগাঞ্জম অন্যরকম মনে হতে পারে।
- আপনার বীয়ের বীয়ের পরিমাণ বা ঘনত্ব পূর্বের থেকে ভিন্ন হতে পারে।

এই পরিবর্তনগুলো রেডিয়েশন থেরাপির অনেক মাস বা এমনকি বছর পরেও ঘটতে পারে। আপনি যদি এগুলোর কোনটি লক্ষ্য করেন তাহলে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীকে এ বিষয়ে বলুন। তারা আপনাকে একজন স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর কাছে একটি রেফারেল দিতে পারে যিনি এই সমস্যাগুলির চিকিৎসা করেন।

## MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

কাউন্সেলিং সেন্টার

[www.msk.org/counseling](http://www.msk.org/counseling)

646-888-0200

অনেকে কাউন্সেলিং সার্টিফিকেটে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার ব্যক্তি, দম্পত্তি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জন্য কাউন্সেলিং পর্দান করে। যদি আপনি উদিব্গ্ন বা বিষণ্ণ বোধ করেন, তবে আমরা সাহায্যের জন্য ওষুধের পরামর্শ দিতে পারি। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর কাছে রেফারেলের জন্য জিজ্ঞাসা করুন অথবা অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে উপ

সমনিব্ত চিকিৎসা ও সুস্থতা সেবা

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

আমাদের সমনিব্ত চিকিৎসা ও সুস্থতা সেবা পর্চলিত চিকিৎসার সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ (সাথে

মিলিত) অনেক সেবা পরদান করে, যার মধ্যে রয়েছে সঙ্গীত থেরাপি, মন/দেহ থেরাপি, ন্তৃত্ব ও আন্দোলন থেরাপি, যোগা এবং স্প্রেশন থেরাপি। এই সেবাগুলোর জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে ৬৪৬-৪৪৯-১০১০ নম্বরে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইনিউটিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিসে একজন সব্স্থথ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামশের সময়সূচীও নির্ধারণ করতে পারেন। তারা একটি সব্স্থথ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্রহ্মত্বিক রীতিকর্ম করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে ৬৪৬-৬০৮-৮৫৫০ নম্বরে কল করুন।

**পুরুষ যৌন ও পরজনন-সংকরণ মেডিসিন পেরাগ্রাম**

646-888-6024

যেসব পুরুষ রোগীরা ক্যান্সার-সংকরণ যৌন সমস্যায় ভুগছেন তাদের সাহায্য করবে।

**পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা**

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

212-639-7312

আমাদের পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা আমাদের ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের মধ্যে একজনের সাথে পুষ্টি বিষয়ক পরামশর পরদান করে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার খাদ্যাভাস সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামশর দিতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

**পুনবৰাসন পরিষেবা**

[www.msk.org/rehabilitation](http://www.msk.org/rehabilitation)

ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুরুল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিম্ফডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনবৰাসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিক থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার স্বাভাবিক কাজকর্মে ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- পুনবৰাসন মেডিসিন ডাক্তারের এমন সমস্যা নির্ণয় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কায়রকলাপকে প্রভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবৰাসন থেরাপি পেরাগ্রামটি ডিজাইন এবং সমনব্য করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নম্বরে পুনবৰাসন মেডিসিন (ফিজিয়াচির)-এ কল করুন।
- আপনার স্বাভাবিক দৈনন্দিন কাজকর্ম করতে সমস্যা হলে একজন OT সাহায্য করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তিনি দৈনন্দিন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জন্য সরঞ্জামের পরামশর দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শক্ত ও নমনীয়তা তৈরি করতে ব্যায়াম শেখাতে পারেন।

আরো জানতে, 646-888-1900 নম্বরে পুনবৰাসন থেরাপিতে কল করুন।

## আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে জিজ্ঞাসা করার মতো পর্শন

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে, আপনি যে পর্শনগুলো জিজ্ঞাসা করতে চান তা লিখে রাখাটা সহায়ক হবে। কিছু উদাহরণ নিচে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় উত্তরগুলো লিখে রাখুন যাতে আপনি পরবর্তীতে সেগুলো প্যারালোচনা করতে পারেন।

আমি কী ধরনের রেডিয়েশন থেরাপি পাব?

---

---

আমকে কী পরিমাণ রেডিয়েশন চিকিৎসা নিতে হবে?

---

---

রেডিয়েশন থেরাপির সময় আমার কোন ধরনের পাশব্র্তিকির্যা হবে বলে আশা করবো?

---

---

রেডিয়েশন থেরাপি সম্পন্ন করার পরে কি আমার এই পাশব্র্তিকির্যাগুলো চলে যাবে?

---

---

রেডিয়েশন থেরাপির পরে কী ধরনের দীঘরস্থায়ী পাশব্র্তিকির্যা হবে বলে আশা করবো?

---

---

## মলতয়াগ পর্স্তুতি সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা

## আপনার সিমুলেশনের ৩ দিন আগে

তারিখ: \_\_\_\_\_

- সকালের নাশতার পরে এবং রাতের খাবারের পরে ২টি (১২৫ মিগরা) সিমেথিকন (গ্যাস-এক্স) ট্যাবলেট নেওয়া শুরু করুন। এগুলো পর্তিদিন নিন।
- রাতে ১টি (৫ মিগরা) বিসাকোডিল (ডুলকোলয়াক্স) ট্যাবলেট নেওয়া শুরু করুন। এটি পর্তিরাতে নিন।

এটি আপনার রেডিয়েশন থেরাপির আগে, চলাকালীন এবং পরে কীভাবে নিজের ঘন্টন নেবেন তাও ব্যাখ্যা করে।

আপনার কেয়ার টিম আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা তৈরি করার সময় সিমেথিকন এবং বিসাকোডিল ট্যাবলেট নেওয়া বন্ধ করলেও সমস্যা নেই।

## আপনার পর্থম রেডিয়েশন চিকিৎসার ৩ দিন আগে

তারিখ: \_\_\_\_\_

- পর্তিদিন সকালের নাশতার পরে এবং রাতের খাবারের পরে ২টি (১২৫ মিগরা) সিমেথিকন (গ্যাস-এক্স) ট্যাবলেট আবার নেওয়া শুরু করুন।
- পর্তিদিন রাতে ১টি (৫ মিগরা) বিসাকোডিল (ডুলকোলয়াক্স) ট্যাবলেট আবার নেওয়া শুরু করুন।

আপনি রেডিয়েশন থেরাপি শেষ না করা পয়র্ন্ত পর্তিদিন সিমেথিকন (গ্যাস-এক্স) এবং বিসাকোডিল (ডুলকোলয়াক্স) নিন। যদি আপনার কেয়ার টিম আপনাকে অন্য কোনো নির্দেশনা দেয়, তবে সেগুলো অনুসরণ করুন।

## আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময়

- আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার অ্যাপয়েন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধ্যে মলতয়াগ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট সকাল ৯টায় হয়, তবে ৮টা থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়ার সময় পয়র্ন্ত মলতয়াগ করার চেষ্টা করুন। যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট পোছাতে ১ ঘণ্টার বেশি সময় লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।
- যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধ্যে মলতয়াগ না হয়ে থাকে:
  - অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়ার আগে নিজেই একটি স্যালাইন এনিমা নিন।
  - এনিমা নেওয়ার পরে কঠিন খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। শুধুমাত্র সবচ্ছ তরল পান

করুন, যেমন পানি, সবচ্ছ স্পেটার্স ডির্ক (যেমন গঘাটোরে) এবং সবচ্ছ ফলের রস।

যদি ডায়ারিয়া শুরু হয়, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান। আমরা আপনাকে আপনার বিসাকোডিলের ডোজ সমন্বয় করতে সাহায্য করতে পারি।

যদি আপনি এই নিদেরশনা অনুসরণ করেও পরতিটি চিকিৎসার আগে মলতয়াগ করতে না পারেন, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান। আমরা আপনার মলতয়াগ পরস্তুতি সমন্বয় করতে পারি যাতে আপনার জনয় যা আরও ভালো কাজ করে তা খুঁজে পাওয়া যায়।

## সহায্ক স্মরণীয় বিষয়সমূহ

গয়স এবং ফোলাভাব কমানোর জন্য:

- ধীরে ধীরে খান, খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান, এবং পানির খোঁচা ব্যবহার বা বোতল ও কয়ান থেকে সরাসরি পান করা এড়িয়ে চলুন। এটি আপনাকে বাতাস গিলতে এড়াতে সাহায্য করবে।
- সেল্টজার, সোডা এবং বিষার-এর মতো কাবর্নেটেড পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- যেসব খাবার ও পানীয় হজম হলে গয়স উৎপন্ন করে সেগুলো সীমিত করুন, যেমন বর্কলি, বর্সেল স্প্রাউট, বাঁধাকপি, ফুলকপি, কেল, পেঁয়াজ, রসুন, শুকনো ফল এবং দুধ ও দুধজাত পণ্য যদি আপনি লঘাকটোজ-অসহিষ্ণু হন। সম্পূর্ণ তালিকার জনয় “ফোলাভাব কমানোর খাদ্য নিদেরশিকা” অংশটি পড়ুন।
- কাঁচা সবজির পরিবর্তে রান্না করা সবজি বাঁচাই করুন।

মূত্রর্থলি পূরণ করতে সাহায্যের জন্য:

- পয়রাপ্ত জল পান করে হাইডেরেটেড থাকা গুরুতবপূর্ণ। অধিকাংশ মানুষের জনয় তাদের সিমুলেশন এবং রেডিয়েশন চিকিৎসার জনয় সবস্তিদায়কভাবে পূরণ মূত্রর্থলি থাকা পর্যোজন।
- আমরা সুপারিশ করি যে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে পরতিদিন পর্যায় ৬৪ আউন্স (৮ কাপ) পান করুন, যদি না অন্য কোনো স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনাকে পানীয়ের পরিমাণ সীমিত করার পরামর্শ দিয়েছেন।
- আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্ট আপনার সিমুলেশন অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনাকে আরও নিদেরশনা দেবেন।

## যোগাযোগের তথ্য

আপনার কোনো পর্শন বা উদ্দেব্গ থাকলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপি দলের একজন সদসেয় সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি তাদের সাথে সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টা পয়র্ন্ত এই নমব্রগুলোতে যোগাযোগ করতে পারবেন।

রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট: \_\_\_\_\_

ফোন নমব্র: \_\_\_\_\_

রেডিয়েশন নাসর: \_\_\_\_\_

ফোন নমব্র: \_\_\_\_\_

এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতরা রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর সাথে কিভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে 212-639-2000 নমব্রে কল করুন।

আরো রিসোসের জন্য [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবেরি  
দেখুন।

---

About MSK Precise® Radiation Therapy for Prostate Cancer - Last updated on October 21, 2025  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সবর্সব্তব্স সংরক্ষিত