Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরূষাকারীর শিক্ষা

পের্াস্েটট কয্ান্সারের জনয্ MSK Precise® বিকিরণ থেরাপি সম্পকির্ত

এই তথয্টি আপনাকে আপনার পের্াস্েটটের MSK সুনিদির্ষ্ট বিকিরণ থেরাপির জনয্ পর্স্তুত হতে সহায়তা করবে। এটি বয্াখয্া করে কী আশা করতে পারেন এটি আপনার বিকিরণ থেরাপির আগে, চলাকালীন এবং পরে কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন তাও বয্াখয্া করে।

এই রিসোসের্ পর্চুর তথয্ রয়েছে। বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন বিভাগ সহায়ক হতে পারে। আপনি কী আশা করতে পারেন তা জানতে, রেডিয়েশন থেরাপি শুরু করার আগে এই রিসোসর্টি একবার পড়ার পরামশর্ দিচ্ছি। তারপর, আপনার রেডিয়েশন থেরাপি চলাকালীন সময়ে এটি আবার উল্েলখ করুন।

এটি সাধারণ তথয্ সমব্লিত। রেডিয়েশন থেরাপি টিম আপনার জনয্ চিকিৎসা এবং যত্ন নেয়ার পরিকল্পনা তৈরি করবেন। এজনয্, আপনার কিছু চিকিৎসা পদ্ধতি এখানে বণির্ত পদ্ধতি থেকে ভিন্ন হতে পারে। আপনার রেডিয়েশন থেরাপি টিম আপনার সাথে কী আশা করতে হবে সে সম্পকের্ কথা বলবে।

রেডিয়েশন থেরাপি সম্পকের্

কয্ান্সার চিকিৎসার জনয্ রেডিয়েশন থেরাপিতে উচ্চ-শকি্ত সম্পন্ন রেডিয়েশন বয্বহার করা হয়। কয্ান্সার কোষগুলিকে ধব্ংস করার মাধয্মে এটি কাজ করে, যার ফলে তাদের সংখয্াবৃদ্ধি করা কঠিন হয়ে পড়ে। ফলে ক্ষতিগর্স্থ কয্ান্সার কোষগুলি থেকে আপনার শরীর পর্াকৃতিকভাবে মুকি্ত পেতে পারে। রেডিয়েশন থেরাপি সব্াভাবিক কোষগুলির ক্ষতি করে, কিন্তু তারা নিজেদেরকে ঠিক করতে পারে যা কয্ান্সার কোষ পারে না।

রেডিয়েশন থেরাপি কাযর্কর হতে সময় লাগে। কয্ান্সার কোষ মারা যেতে শুরু করার আগে কয়েক দিন বা কয়েক সপ্তাহের চিকিৎসার পর্য়োজন হয়। রেডিয়েশন থেরাপি শেষ হওয়ার কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস পযর্ন্ত সেগুলো মারা যেতে থাকে।

আপনার পর্থম বিকিরণ চিকিৎসার আগে আপনার একটা চিকিৎসা পরিকল্পনা পদ্ধতি থাকবে যাকে সিমুলেশন বলা হয়। আপনার সিমুলেশন চলাকালীন সময়ে, আপনার বিকিরণ চিকিৎসকরা ছবি স্ক্যান করবেন এবং আপনার তব্কে ছোট ট্যাটু বিন্দু দিয়ে চিহ্নিত করবেন। যে কারণে এটি করা হয়:

- আপনার চিকিৎসার স্থানের মানচিতর্ তৈরি করুন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি সঠিক মাতর্া (পরিমাণ) বিকিরণ পাচ্ছেন।
- আপনার কাছাকাছি সুস্থ টিসুয্তে যে পরিমাণ বিকিরণ পর্বেশ করে তা সীমিত করুন।

সুনির্দিষ্ট MSK পরিচিতি

পর্থাগত বিকিরণ চিকিৎসা থেকে MSK সুনির্দিষ্ট আলাদা। এটি আপনার শরীরে উচ্চ মাতর্ার বিকিরণ সরবরাহ করার জনয্ স্টেরিওটয্াকটিক বডি রেডিওথেরাপি (SBRT) নামক একটি সুনির্দিষ্ট, উচ্চ-মাতর্ার বিকিরণ থেরাপি বয্বহার করে।

আপনার নড়াচড়া এবং শব্াস নেওয়ার সময় আপনার পের্াস্টেট এবং অনয্ানয্ অঙ্গগুলি কিছুটা পরিবতর্ন হওয়া সব্াভাবিক। এটি আপনার চিকিৎসার মধয্বতর্ী সময়ে এবং চলাকালীন সময়ে ঘটতে পারে। MSK সুনির্দিষ্ট শুরু করার আগে, আপনার পের্াস্টেটে ফিডুশিয়াল মাকর্ার (ইমেজিং স্ক্যানগুলিতে দৃশয্মান ক্ষুদর্ ধাতব বস্তু)স্থাপন করা হতে পারে। এই মাকর্ারগুলি আপনার চিকিৎসার সময় আপনার পের্াস্টেট ঠিক কোথায় রয়েছে তা জানতে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে সহায়তা করবে। বিকিরণের উচ্চ মাতর্া সরাসরি আপনার পের্াস্টেটে লক্ষয্ করতে এটি তাদেরকে সহায়তা করে। আপনি “ফিডুসিয়াল মাকর্ার এবং রেক্টাল স্পেসার প্লেসমেন্ট” বিভাগে মাকর্ারগুলি সম্পকের্ আরও পড়তে পারেন।

আপনার MSK সুনির্দিষ্ট বিকিরণ চিকিৎসা ৫টি চিকিৎসায় দেওয়া হবে। যা অনয্ানয্ ধরণের বিকিরণ চিকিৎসার তুলনায় কম কারণ চিকিৎসার মাতর্া শক্তিশালী। আপনার বিকিরণ চিকিৎসার সময়, একটি মেশিন সরাসরি টিউমারের দিকে বিকিরণের রশ্মি ছুঁড়ে দেবে। রশ্মিগুলি আপনার শরীরের মধয্ দিয়ে যাবে এবং তাদের পথে থাকা কয্ান্সার কোষগুলিকে ক্ষতিগর্স্ত করবে। আপনি বিকিরণ দেখতে বা অনুভব করতে পারবেন না।

MSK সুনির্দিষ্ট এককভাবে বা পের্াস্টেট কয্ান্সারের অনয্ানয্ চিকিৎসা যেমন বর্য্াকিথেরাপি অথবা হরমোন থেরাপির সাথে বয্বহার করা যেতে পারে।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপি টিমে আপনার দায়িতব্

আপনার রেডিয়েশন থেরাপি কেয়ার টিম আপনার যত্ন নেওয়ার জনয্ একসাথে কাজ করবে। আপনি সেই টিমের একটি অংশ এবং আপনার দায়িতেব্র মধেয্ রয়েছে:

- আপনার অয্াপয়েন্টমেন্ট অনুযায়ী সময়মতো পৌঁছানো।
- পর্শ্ন জিজ্ঞাসা করা এবং আপনার উদেব্গ সম্পকের্ কথা বলা।
- আপনার পাশব্র্পর্তিকির্য়া দেখা দিলে আমাদেরকে জানান।
- আপনি বয্থা অনুভব করলে আমাদেরকে জানান।
- বাড়িতে নিজের যেসব যত্ন নেবেন:
  - ধূমপান করলে তা তয্াগ করা। MSK-এর এমন বিশেষজ্ঞ আছেন যারা আপনাকে সাহাযয্ করতে পারবেন। আমাদের টোবাকো টির্টমেন্ট পের্াগর্াম সম্পকের্ আরো তথয্ জানতে, 212-610-0507 নমব্রে কল করুন। পের্াগর্াম সম্পকের্ আপনি আপনার নাসর্কেও জিজ্ঞাসা করতে পারেন।
  - আমাদের নিদের্শাবলীর উপর ভিত্তি ক'রে আপনার অন্েতর্র পর্স্তুতির ওষুধ গর্হণ করা।
  - আমাদের নিদের্শনা অনুযায়ী তরল পান করা।
  - আমরা যে খাবার এবং পানীয় না খাওয়ার পরামশর্ দিচ্ছি তা এড়িয়ে চলুন।
  - সব্াভাবিক ওজন বজায় রাখা।

MSK সুনিদির্ষ্ট বিকিরণ চিকিৎসার আগে কী ঘটে?

ফিডুসিয়াল মাকর্ার এবং মলদব্ার স্থান স্থাপন

আপনি MSK সুনিদির্ষ্ট শুরু করার আগে, আপনার ফিডুশিয়াল মাকর্ার বা মলদব্ার স্থান উভয়ই স্থাপন করার একটি পর্কির্য়া থাকতে পারে।

- ফিডুশিয়াল মাকর্ার হলো ক্ষুদর্ ধাতব বস্তু (একটি ধানের দানার আকারের নয্ায়)। এগুলি আপনার সব্াস্থযসেবা পর্দানকারীদেরকে বিকিরণের রশ্মিগুলি সারিবদ্ধ করতে সহায়তা করে এবং আপনার বিকিরণ চিকিৎসা পর্তেয্কবার ঠিক একইভাবে পর্দান করা হচ্ছে তা নিশ্চিত করে। এটি তাদেরকে টিউমারে লক্ষয্ করতে এবং আপনার নিকটবতর্ী সব্াস্থয্কর টিসুয্ এড়িয়ে যেতে সহায়তা করে। আপনার চিকিৎসার পরে ফিডুশিয়াল মাকর্ারগুলি আপনার পের্াস্েটটে থাকবে।
- মলদব্ার স্থান হলো SpaceOAR® হাইডের্াজেল নামক একটি জেল যা আপনার পের্াস্েটট এবং মলদব্ারের (মলাশয়ের নিচের দিকের পর্ান্ত) মধেয্ এগুলিকে আলাদা করার জনয্ স্থাপন করা হয়। এটি আপনার মলদব্ারকে বিকিরণ থেকে রক্ষা করে এবং বিকিরণ চিকিৎসার কিছু পাশব্র্ পর্তিকির্য়া হর্াস করে। রেক্টাল স্েপসারটি পর্ায় ৩ মাস ধরে ঐ জায়গায় থাকবে। তারপরে, এটি আপনার শরীর দব্ারা শোষিত হবে এবং আপনার মূতের্র (পর্সর্াব) সাথে বের হয়ে যাবে।

আপনার যদি ফিডুশিয়াল মাকর্ার বা রেক্টাল স্পেসার নেওয়া লাগে তাহলে কী হতে পারে সে সম্পকের্ আপনার সাথে আপনার সব্াস্থ্যসেবা পর্দানকারী কথা বলবেন। তারা আপনাকে *About Your Prostate Fiducial Marker and Rectal Spacer Placement in the Operating Room* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fiducial-markers-rectal-spacers-anesthesia) রিসোসর্টিও দেবে।

শুকর্াণু বয্াংকিং

আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময় আপনার অণ্ডকোষ (টেসি্টস) রেডিয়েশনের সংস্পশের্ আসবে। রেডিয়েশন থেরাপির পরে এটি আপনার শুকর্াণু এবং জৈবিক সন্তান ধারণের ক্ষমতাকে পর্ভাবিত করতে পারে।

যদি আপনি মনে করেন যে আপনি জৈবিক সন্তান নিতে চান, তাহলে চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনার শুকর্াণু জমা করে রাখার পরামশর্ দেওয়া হচ্ছে। আরো জানতে, *Sperm Banking* (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) পড়ুন।

অন্েতর্র পর্স্তুতি

আপনার সিমুলেশন এবং বিকিরণ চিকিৎসার জনয্ আপনাকে আপনার শরীর থেকে অতিরিক্ত মল (মল) পরিষ্কার করতে হবে। একে বলা হয় আনি্তর্ক পর্স্তুতি, বা অন্েতর্র পর্স্তুতি। আনি্তর্ক পর্স্তুতি পাশব্র্ পর্তিকির্য়ার ঝুঁকি কমাতে সাহাযয্ করে।

আপনার অন্েতর্র পর্স্তুতির নিদের্শাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুতব্পূণর্। যদি সিমুলেশন এবং চিকিৎসার আগে আপনার অন্তর্ খালি না থাকে, তবে আপনার অতিরিক্ত এনিমা পর্য়োজন হতে পারে। এটি আপনার সিমুলেশন বা চিকিৎসা বিলমিব্ত করতে পারে।

কীভাবে অন্েতর্র পর্স্তুতি পাশব্র্পর্তিকির্য়ার ঝুঁকি কমায়

আপনার অন্তর্ হলো আপনার ক্ষুদর্ান্তর্, বৃহদন্তর্ (কোলন) এবং মলদব্ার। আপনার মলদব্ার হল সেই জায়গা যেখানে মল আপনার শরীর থেকে বেরিয়ে যাওয়ার আগে জমা হয়।

আপনার অন্তর্ কতটা পূণর্ তার উপর নিভর্র ক'রে তা বড় বা ছোট হয়। যখন তারা আকার পরিবতর্ন করে, তখন তারা তাদের চারপাশের টিসুয্ এবং অঙ্গগুলিকেও স্থানান্তরিত করে, যার মধেয্ আপনার পের্াস্েটট এবং মূতর্াশয়ও রয়েছে।

অন্েতর্র পর্স্তুতি আপনার অন্তর্কে খালি করে। এটি আপনার সিমুলেশন এবং চিকিৎসার জনয্

টিউমার এবং কাছাকাছি সুস্থ টিসুয্গুলিকে একই স্থানে রাখতে সাহাযয্ করে। এটি সব্াস্থয্কর টিসুয্গুলিকে অতয্ধিক বিকিরণ থেকে সুরকি্ষত রাখতে সাহাযয্ করে এবং পাশব্র্ পর্তিকির্য়ার ঝুঁকি কমায়।

অনে্তর্র পর্স্তুতির সামগর্ী

এই সরঞ্জামগুলি আপনার স্থানীয় ফামের্সি থেকে কিনুন। আপনাকে কোনো পের্সকির্পশন পর্য়োজন নেই।

- সিমেথিকোন 125 মিলিগর্াম (মিগর্া) টয্াবলেট, যেমন Gas-X® অতিরিক্ত শকি্ত
- বিসাকোডিল ৫ মিগর্া টয্াবলেট, যেমন ডুলকোলয্াক্স®।
- কমপকে্ষ ১টি সয্ালাইন এনিমা, যেমন ফি্লট® সয্ালাইন এনিমা। আপনি এটি আপনার বিকিরণ চিকিৎসার আগে বয্বহার করবেন যদি অয্াপয়েন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধেয্ আপনার মলতয্াগ না হয়ে থাকে।

অনে্তর্র পর্স্তুতির নিদের্শাবলী

আপনার সিমুলেশনের ৩ দিন আগে থেকে শুরু করুন:

- পর্তিদিন সকালের নাশতার পরে এবং রাতির্ভোজের পরে ২টি (১২৫ মিগর্া) সিমেথিকন টয্াবলেট নিন। এটি গয্াস এবং ফোলাভাব পর্তিরোধ করতে সাহাযয্ করবে।
- পর্তিদিন রাতেই ১টি (৫ মিগর্া) বিসাকোডিল (ডুলকোলয্াক্স) টয্াবলেট নিন। এটি আপনাকে নিয়মিত মলতয্াগ করতে সাহাযয্ করবে।

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

বিসাকোডিল একটি পায়খানা সহজকারী ওষুধ (যা আপনাকে মলতয্াগ করতে সাহাযয্ করে)। যদি ডায়রিয়া (শিথিল, জলে ভরা পায়খানা) শুরু হয়, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান। আমরা আপনাকে নেওয়া মাতর্া (পরিমাণ) সমনব্য় করতে সাহাযয্ করব।

পেট ফাঁপা কমাতে খাদয্তালিকাগত নিদের্শিকা

আপনার অনে্তর্ গয্াস বা তরল জমা হতে পারে এবং পেট ফাঁপা হতে পারে। আপনার অন্তর্ ফেঁপে গেলে সেগুলো চিকিৎসার জায়গাটিতে সম্পর্সারিত হতে পারে এবং বিকিরণের সংস্পশের্ আসতে পারে। এতে পাশব্র্পর্তিকির্য়া দেখা দিতে পারে বা আপনার পাশব্র্পর্তিকির্য়াগুলোকে আরো শোচনীয় করে তুলতে পারে।

বিকিরণ চিকিৎসার সময় পেট ফাঁপার ঝুঁকি কমাতে এই নিদের্শিকাগুলি অনুসরণ করুন। আপনার

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

- ধীরে ধীরে খান এবং খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান। এটি আপনাকে বাতাস গিলে ফেলা এড়াতে সাহাযয্ করবে।
- পানীয়ের খড় বয্বহার করা এবং বোতল বা কয্ান থেকে সরাসরি পান করা এড়িয়ে চলুন। এটিও আপনাকে বাতাস গিলে ফেলা এড়াতে সাহাযয্ করবে।
- যেসকল খাবার খেয়ে হজমের সময় গয্াস নিগর্ত হয় সেগুলো পরিমাণে কম খাবেন বা এড়িয়ে চলুন, যেমন:
    - অয্াসপারাগাস
    - বিয়ার
    - বর্কলি
    - বর্াসেলস স্পর্াউট
    - বাঁধাকপি
    - ফুলকপি
    - ভুট্টা
    - শুকনো মটরশুটি, মটর এবং অনয্ানয্ শিম
    - রসুন
    - লিকস
    - দুধ এবং অনয্ানয্ লয্াকটোজযুক্ত দুধজাত পণয্, যদি আপনি লয্াকটোজ-অসহিষ্ণু হন।
    - পেঁয়াজ
    - আলুবোখারা
- কাবর্নেটেড (ফিজি) পানীয় যেমন- সোডা এবং স্পাকর্লিং পানি এড়িয়ে চলুন।
- চিনিযুক্ত অয্ালকোহল যেমন- জাইলিটল, সরবিটল এবং ময্ানিটল কম খাবেন অথবা এড়িয়ে চলুন। চিনিমুক্ত খাবারে পর্ায়ই চিনিযুক্ত অয্ালকোহল থাকে। নিশ্চিত না হলে খাবারের পুষ্টিগত তথেয্র লেবেলে থাকা উপাদানের তালিকাটি পরীক্ষা করে দেখুন।
- কাঁচা সবজির পরিবতের্ রান্না করা সবজি বাঁছাই করুন।
- আপনার লক্ষণগুলির উপর নিভর্র করে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে কম বা বেশি ফাইবার খেতে বলতে পারেন। তাদের নিদের্শাবলি অনুসরণ করুন।

আপনার যদি পেট ফাঁপা থাকে অথবা গয্াসের চাপ অনুভব করেন, তাহলে একটি খাদয্ তালিকা আপনাকে সম্ভাবয্ কোন খাবারগুলো এর জনয্ দায়ী তা দেখতে সাহাযয্ করবে। আপনার খাবারসমূহ এবং পানীয়সমূহ কী কী, সেগুলো কখন আপনি খেয়ে থাকেন এবং যে সময় থেকে পেট ফাঁপা শুরু হয় মনে করেন সেটা লিখে রাখুন। আপনার অয্াপয়েন্টমেন্ট এর সময় খাদয্ তালিকা সাথে করে নিয়ে আসবেন। আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারী আপনার পেট ফাঁপা নিয়ন্তর্ণ করতে সহায়তা করার জনয্ এটি বয্বহার করবেন।

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

ভালোভাবে হাইড্রেটেড থাকতে পানি পান করুন।

অধিকাংশ মানুষের জন্য তাদের সিমুলেশন এবং রেডিয়েশন চিকিৎসার সময় স্বস্তিদায়কভাবে পূর্ণ মূত্রাশয় থাকা প্রয়োজন। মূত্রাশয় পূর্ণ থাকলে আপনার ক্ষুদ্রান্ত্র চিকিৎসার জায়গা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করতে পারে। এটি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া শুরু হওয়া বা আরও খারাপ কিছু হওয়া রোধ করতে সাহায্য করে।

আপনার কেয়ার টিম আপনাকে প্রতিটি 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 হাইড্রেটেড থাকুন। দিনের মধ্যে প্রায় ৬৪ আউন্স (৮ কাপ) পানি পান করার লক্ষ্য রাখুন, যদি না আপনার কেয়ার 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 দ্রুত পূরণ করতে সাহায্য করে। আপনার শরীর সঠিকভাবে হাইড্রেটেড থাকলে একটি মূত্রাশয় পূর্ণ হতে প্রায় ৩০ থেকে ৬০ মিনিট সময় লাগে। যদি আপনার পানিশূন্যতা থাকে তাহলে বেশি সময় লাগে।

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

সিমুলেশন অ্যাপয়েন্টমেন্ট

যেসব ওষুধ খাবেন

আপনার স্বাভাবিক ওষুধ খান।

আপনার সিমুলেশনের সময় আপনি এক অবস্থানে স্থিরভাবে শুয়ে থাকবেন। যদি আপনার মনে হয় আপনার অস্বস্তি হবে, তাহলে সিমুলেশনের 1 ঘন্টা আগে ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথার ওষুধ অথবা আপনার স্বাভাবিক ব্যথার ওষুধ খান। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে আগে থেকেই কথা বলুন।

যদি আপনার মনে হয় আপনার সিমুলেশনের সময় আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন, তাহলে আগে থেকেই আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। তারা সাহায্যের জন্য ওষুধের পরামর্শ দিতে

পারেন।

কী খাবেন এবং পান করবেন

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

যদি আপনার সেবাদানকারী টিম আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের আগে পানীয় জলের জনয্ নিদের্শাবলী দিয়ে থাকে, তাহলে তাদের নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

কী পরবেন

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

আপনার তব্ক থেকে ডিভাইস অপসারণ করুন

আপনি আপনার তব্কে কিছু ডিভাইস লাগাতে পারেন। আপনার সিমুলেশন বা চিকিৎসার আগে, কিছু ডিভাইস পর্স্তুতকারকগণ আপনাকে আপনার নিম্নোক্তগুলো অপসারণের পরামশর্ দিচ্ছেন:

- কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM)
- ইনসুলিন পাম্প

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

আপনার ডিভাইস বন্ধ থাকার সময় আপনি কীভাবে আপনার গ্লুকোজ (রক্তে চিনি) নিয়ন্তর্ণ করবেন তা নিশ্চিত নাও হতে পারেন। এমনটি হলে, আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার ডায়াবেটিসের যত্ন নেওয়া সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনি পৌঁছানোর পর কী আশা করবেন

আপনার রেডিয়েশন থেরাপি টিমের একজন সদসয্ আপনি আসার পরে আপনাকে পরীক্ষা করবেন। তারা আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ সহ একটি পরিচয়পতর্ (আইডি) কব্জির বয্ান্ড দেবেন। আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের সময়, অনেক কমর্ী আপনার পরিচয়পতর্ হাতের বয্ান্ড পরীক্ষা করবেন এবং আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ লিখতে এবং বানান করতে বলবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জনয্। একই বা অনুরূপ নামের লোকেরা একই দিনে চিকিৎসা সেবা পেতে পারেন।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা সিমুলেশনের সময় কী আশা করা যায় তা পযর্ালোচনা করবেন। যদি আপনি ইতিমধ্যেই সম্মতি ফমের্ সব্াক্ষর না করে থাকেন, তাহলে তারা আপনার সাথে ফমর্টি

পযর্ালোচনা করবেন। তারা আপনার যেকোনো পর্শ্নের উত্তর দেবেন এবং আপনার সব্াক্ষর চাইবেন।

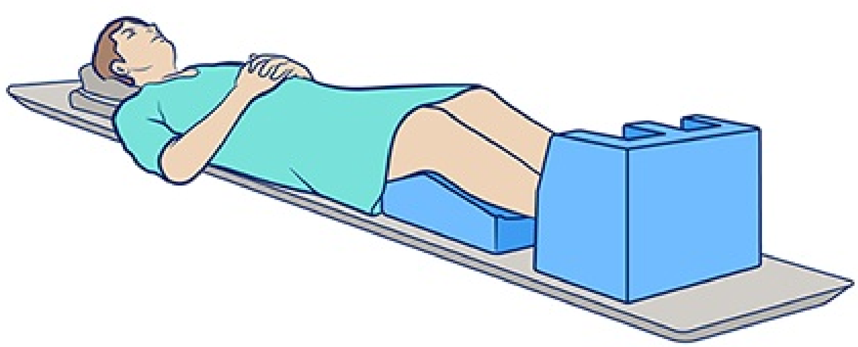
আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার সিমুলেশনের আগে আপনার মূতর্াশয় পূণর্ রাখার জনয্ আপনাকে জল পান করতে বলতে পারেন। তারা আপনাকে বলবেন কতটা পান করতে হবে।

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

আপনার সিমুলেশনের সময় কী আশা করা যায়

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে সিমুলেশন টেবিলে উঠতে সাহাযয্ করবেন। টেবিলে একটি শীট থাকবে তবে এটি শক্ত এবং কুশন থাকবে না। যদি আপনি বয্থার ওষুধ না খেয়ে থাকেন এবং মনে করেন যে আপনার এটির পর্য়োজন হতে পারে, তাহলে আপনার সিমুলেশন শুরু হওয়ার আগে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টদের বলুন।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার সিমুলেশনের জনয্ সঠিক অবস্থানে আসতে সাহাযয্ করবেন। আপনি মাথা হেডরেস্টে রেখে পিঠের উপর ভর দিয়ে শুয়ে থাকবেন। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার পা এবং পাতা শরীরের নিচের অংশ স্থির রাখার কুশনে স্থানান্তর করবেন (চিতর্ 1 দেখুন)। এগুলো শক্ত কুশন যা আপনার পা এবং পাতা ঠিক জায়গায় রাখে। আপনি আপনার সিমুলেশন এবং আপনার সমস্ত টির্টমেন্টের জনয্ এগুলো বয্বহার করবেন যাতে আপনি পর্তিবার একই অবস্থানে থাকেন। আরামদায়ক থাকার জনয্ যদি আপনার মাথার উপরে উঁচু রেস্ট বা হাঁটুর কুশনের পর্য়োজন হয়, তাহলে অনুগর্হ করে তা চেয়ে নিন।



চিতর্ 1. শরীরের নিচের অংশ স্থির রাখার জনয্ কুশন

আপনার সিমুলেশনটি 1 থেকে 2 ঘন্টা সময় নেবে তবে আপনার নিদির্ষ্ট টির্টমেন্টের উপর নিভর্র ক'রে এটি কম বা বেশি হতে পারে। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা সময় কাটানোর জনয্ আপনার জনয্ সঙ্গীত বাজাতে পারেন।

সিমুলেশন শুরু হওয়ার পর নড়াচড়া করবেন না। আপনার একই অবস্থানে থাকা গুরুতব্পূণর্। আপনি যদি অসব্সি্ত বোধ করেন অথবা সাহাযেয্র পর্য়োজন হয় তাহলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টদের বলুন।

সয্ালাইন এনিমা

আপনার সিমুলেশন অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় একটি বিকিরণ নাসর্ আপনাকে সয্ালাইন এনিমা দেবেন। এটি নিশি্চত করার জনয্ যে আপনার অন্তর্ সিমুলেশনের সময় খালি রয়েছে। আরামদায়কভাবে পূণর্ মূতর্াশয় এবং খালি অন্তর্ থাকা আপনার সুস্থ টিসুয্কে রেডিয়েশন রশি্ম থেকে দূরে সরিয়ে নিতে সাহাযয্ করে। এটি পাশব্র্পর্তিকির্য়ার ঝুঁকি কমাতে সাহাযয্ করে।

ইমেজিং স্কয্ান এবং পজিশনিং

আপনার সিমুলেশনের সময় জুড়ে, আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার অবস্থান পরীক্ষা এবং সামঞ্জসয্ করার জনয্ ইমেজিং স্কয্ান বয্বহার করবেন। এই ছবিগুলিতে তারা আপনার পের্াস্টেটের ফিডুশিয়াল মাকর্ার দেখতে পাবেন। তারা আপনার মূতর্াশয় পূণর্ এবং আপনার অন্তর্ খালি কি-না তাও পরীক্ষা করবেন।

ইমেজিং স্কয্ানগুলি সিমুলেটর নামক এক্স-রে মেশিনে অথবা কম্পিউটেড টোমোগর্াফি (CT) স্কয্ান মেশিনে করা যেতে পারে। আপনার ময্াগনেটিক রেজোনয্ান্স ইমেজিং (MRI) স্কয্ানও করাতে পারেন। **এই স্কয্ানগুলি শুধুমাতর্ আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনা করার জনয্ বয্বহার করা হয়। ডায়াগনোসিস বা টিউমার অনুসন্ধানের জনয্ এগুলি বয্বহৃত হয় না।**

যদি আপনার মূতর্াশয়ে পযর্াপ্ত তরল না থাকে অথবা আপনার অনে্তর্ খুব বেশি মল বা গয্াস থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে সিমুলেশন টেবিল থেকে বেরিয়ে আসতে সাহাযয্ করবেন। তারা আপনার মূতর্াশয় পূরণ করতে বা আপনার অন্তর্ খালি করতে সময় দেবেন। তারা আপনাকে পরে সিমুলেশন রুমে ফিরিয়ে আনবে।

যদি আপনার পেটে খুব বেশি গয্াস থাকে এবং আপনি নিজে তা বের করতে না পারেন, তাহলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা সাহাযয্ করতে পারেন। যদি সহজে পৌঁছানো যায়, তাহলে তারা আপনার মলদব্ারে গয্াস অপসারণের জনয্ একটি ছোট, লুবির্কেটেড রাবার টিউব রাখতে পারেন।

আপনি স্কয্ানারে 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 পর্য়োজন হলে তারা আপনার কথা শুনতে সক্ষম হবেন। স্কয্ানের সময় তারা ঘরে ঢুকবে এবং বের হবে, কিন্তু ঘরে একটি মাইকের্াফোন, সি্পকার এবং কয্ামেরা থাকবে। সবসময় এমন কেউ না কেউ থাকবে যে আপনাকে দেখতে এবং শুনতে পাবে।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্ট আপনার সিমুলেশনের সময় ঘরের আলো জব্ালাবেন এবং বন্ধ

করবেন। পর্তিটি দেয়ালে লাল বা সবুজ লেজার লাইট দেখতে পাবেন। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে টেবিলে বসাতে সাহাযয্ করার জনয্ এগুলি বয্বহার করেন।

তব্কের দাগ (টয্াটু) এবং ছবি

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা টির্টমেন্টের জায়গায় আপনার তব্কে একটি ফেল্ট মাকর্ার বয্বহার করবেন। আপনি সঠিক অবস্থানে আছেন, এটি একবার তারা নিশ্চিত হয়ে গেলে, তারা একটি পরিষ্কার সুই এবং এক ফোঁটা কালি বয্বহার করে কয়েকটি ছোট টয্াটু তৈরি করবেন। পর্তেয্কটি টয্াটুর জনয্ সামানয্ খোঁচা লাগার মতো অনুভব হবে। টয্াটুগুলো পিনের মাথার চেয়ে বড় হবে না।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার সিমুলেশন পজিশনে আপনার বেশ কয়েকটি ছবিও তুলবেন। আপনার টির্টমেন্টের পর্তিটি দিন টেবিলে সঠিকভাবে বসানোর জনয্ তারা ছবি এবং টয্াটু বয্বহার করবেন।

আপনার সিমুলেশনের পরে ফেল্ট মাকির্ংগুলি ধুয়ে উঠাতে পারবেন। **টয্াটুগুলি স্থায়ী যা ধুয়ে উঠানো যাবে না।** আপনি যদি আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার অংশ হিসেবে টয্াটু রাখার বিষয়ে উদিব্গ্ন থাকেন তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের সাথে কথা বলুন।

আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার সময়সূচি

আপনার সিমুলেশন অয্াপয়েন্টমেন্ট ছেড়ে যাওয়ার আগে আমরা আপনার সেট-আপ পদ্ধতি এবং রেডিয়েশন চিকিৎসার অয্াপয়েন্টমেন্টের সময়সূচী নিধর্ারণ করবো।

MSK পের্সাইস রেডিয়েশন চিকিৎসা পর্তিদিন অথবা সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত অনয্ যেকোনো দিন পর্দান করা হয়। আপনার চিকিৎসা সপ্তাহের যেকোনো দিন শুরু হতে পারে। আপনার মোট 5টি চিকিৎসা করা হবে।

পর্তিটি টির্টমেন্টের অয্াপয়েন্টমেন্ট সাধারণত 20 থেকে 30 মিনিট সময় নেয়, যদি আপনার মূতর্াশয় পূণর্ থাকে এবং মলদব্ার খালি থাকে। আপনার মূতর্াশয় পূণর্ করতে বা মলদব্ার খালি করতে হলে আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টগুলি দীঘর্ হবে। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের সাথে যদি আপনার অবস্থা পরীক্ষা করার পরিকল্পনা থাকে তবে এতে আরও বেশি সময় লাগবে।

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

আপনার টির্টমেন্টের সময়সূচী পরীক্ষা করা হচ্ছে

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

আপনার MSK MyChart অয্াকাউন্ট না থাকলে, mskmychart.mskcc.org ওয়েবসাইটে গিয়ে অয্াকাউন্ট করতে পারেন। আপনার কেয়ার টিমের সদসয্কেও ইনভাইটেশন পাঠাতে বলতে পারেন।

আপনার সাক্ষাৎকারের সময়সূচি মনে রাখতে, MSK MyChart বয্বহার করা খুবই সহায়ক। আপনার চিকিৎসার অয্াপয়েন্টমেন্ট পুনঃনিধর্ারণের পর্য়োজন হলে আমরা আপনাকে ফোন করবো।

চিকিৎসা পরিকল্পনা

আপনার সিমুলেশন এবং পর্থম চিকিৎসার মধেয্, আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করার জনয্ একটি দলের সাথে কাজ করবেন। তারা আপনার সিমুলেশন স্কয্ান বয্বহার 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 পযর্ন্ত সময় লাগতে পারে।

আপনার টির্টমেন্টের পরিকল্পনা আপনার সিমুলেশনের সময় আপনার শরীরের আকৃতি এবং আকারের উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়। আপনার ওজন আপনার সব্াভাবিক ওজনের 5 থেকে 10 পাউন্ড (2.3 থেকে 4.5 কিলোগর্াম) এর মধেয্ রাখার চেষ্টা করুন। এটি আপনার রেডিয়েশন টির্টমেন্ট পরিকল্পনা সঠিক রাখতে সাহাযয্ করে।

MSK-এর সময় কী ঘটে সঠিক রেডিয়েশন থেরাপি

যদি আপনি আপনার সিমুলেশনের পরে সিমেথিকন (গয্াস-এক্স)) এবং বিসাকোডিল (ডালকোলয্াক্স) টয্াবলেট নেওয়া বন্ধ করে থাকেন, তবে আপনার পর্থম বিকিরণ চিকিৎসার ৩ দিন আগে এগুলি পুনরায় নেওয়া শুরু করুন। আপনি বিকিরণ চিকিৎসা শেষ না করা পযর্ন্ত পর্তিদিন এগুলি নিতে থাকুন।

আপনার বিকিরণ চিকিৎসা শেষ না করা পযর্ন্ত ফোলাভাব কমানোর জনয্ খাদয্ নিদের্শিকা অনুসরণ করতে থাকুন।

রেডিয়েশন চিকিৎসার অয্াপয়েন্টমেন্ট

আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার অয্াপয়েন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধেয্ মলতয্াগ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণসব্রূপ, যদি আপনার অয্াপয়েন্টমেন্ট সকাল ৯টায় হয়, তবে ৮টা থেকে অয্াপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার সময় পযর্ন্ত মলতয্াগ করার চেষ্টা করুন। যদি আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টে পৌঁছাতে ১ ঘণ্টার বেশি সময় লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।

যেসব ওষুধ খাবেন

আপনার সব্াভাবিক ওষুধ খান।

আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার সময় আপনি যে অবস্থায় ছিলেন, আপমার সিমুলেশনের সময়ও সেই একই অবস্থায় থাকবেন। যদি বয্থা বা উদেব্গের ওষুধ আপনার সিমুলেশনের জনয্ সহায়ক হয়, তাহলে আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার আগে এটি খেতে পারেন। আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের পর্ায় 1 ঘন্টা আগে এটি নিন।

যদি আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধেয্ মলতয্াগ না হয়ে থাকে, তবে অয্াপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার আগে নিজেই একটি সয্ালাইন এনিমা নিন। যদি আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টে পৌঁছাতে ১ 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 পরিবতর্ন করতে হবে।

কী খাবেন এবং পান করবেন

হালকা খাবার খাওয়া যাবে, যদি না আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে নিষেধ করে। যদি আপনি নিজেই একটি সয্ালাইন এনিমা নেন, তবে এর পরে কিছু খাবেন না। শুধুমাতর্ সব্চ্ছ তরল পান করুন, যেমন পানি, স্েপাটর্স ডির্ংক (যেমন গয্াটোরেড®) এবং সব্চ্ছ ফলের রস।

আপনার কেয়ার টিম সম্ভবত আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের আগে পানি পান করার জনয্ নিদের্শনা দিয়েছে। যদি দিয়েছেন, তবে সেই নিদের্শনা অনুসরণ করুন।

আপনি পৌঁছানোর পর কী অবস্থার সম্মুখীন হবেন

পর্তিদিন আপনার চিকিৎসার সময়, অভয্থর্না ডেস্েক চেক ইন করুন এবং অপেক্ষা কক্েষ 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 জনয্ পর্স্তুত হবেন, তখন একজন কমর্ী আপনাকে ডের্সিং রুমে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বদলানোর জনয্ একটি হাসপাতালের গাউন দেবে। আপনার জুতা পরে থাকুন।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে চিকিৎসা কক্েষ নিয়ে যাবেন এবং চিকিৎসার টেবিলে উঠতে সাহাযয্ করবেন।

সেট-আপ পদ্ধতি এবং পর্থম টির্টমেন্ট

যখন আপনি আপনার পর্থম টির্টমেন্টে আসবেন, তখন আপনার চিকিৎসা শুরু হওয়ার আগে আপনার বিশেষ ইমেজিং স্কয্ান করা হবে। এটিকে একটি সেট-আপ পর্কির্য়া বলা হয়। এই অয্াপয়েন্টমেন্টে আপনার অনয্ানয্ চিকিৎসা অয্াপয়েন্টমেন্টের তুলনায় কিছুটা বেশি সময়

লাগবে।

রেডিয়েশন টির্টমেন্ট

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে আপনার টির্টমেন্টের অবস্থানে যেতে সাহাযয্ করবেন। তারপর, তারা ঘর থেকে বেরিয়ে যাবেন, দরজা বন্ধ করবেন এবং ইমেজিং স্কয্ান নেওয়া শুরু করবেন। আপনার X-রে স্কয্ান, সিটি স্কয্ান, অথবা উভয়ই করা হবে।

আপনার টির্টমেন্টের সময় পর্তিদিন এই ইমেজিং স্কয্ানগুলি করা হবে। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার অবস্থান পরীক্ষা এবং সামঞ্জসয্ করার জনয্ এগুলি বয্বহার করবেন। তারা আপনার মূতর্াশয় পূণর্ এবং আপনার অন্তর্ খালি কি-না তাও পরীক্ষা করবেন। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট আপনার টির্টমেন্ট পরিকল্পনা সামঞ্জসয্ করতে এই ইমেজিং স্কয্ানগুলিও বয্বহার করতে পারেন।**চিকিৎসার ফলে টিউমারে কেমন পরিবতর্ন হচ্ছে, সেটা দেখতে এগুলো বয্বহার করা হয় না।**

টির্টমেন্টের সময় সব্াভাবিকভাবে শব্াস 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 অসব্স্তি বোধ করেন এবং সাহাযেয্র পর্য়োজন হয় তাহলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টদের বলুন। তারা আপনাকে দেখতে এবং শুনতে সক্ষম থাকবেন। তারা মেশিনটি বন্ধ করে দিতে পারেন এবং পর্য়োজনে যেকোনো সময় আপনার সাথে দেখা করতে আসতে পারেন।

আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে আপনি 15 থেকে 45 মিনিটের জনয্ চিকিৎসা কক্ষে অবস্থান করবেন। আপনাকে সঠিক অবস্থানে রাখার জনয্ এই সময়ের বেশিরভাগ সময় বয্য় করা হবে। টির্টমেন্টটি মাতর্ 10 থেকে 15 মিনিট সময় নেয়।

টির্টমেন্টের সময় বা পরে আপনি রেডিওঅয্াক্টিভ হবে না। অনয্ানয্ মানুষ এবং পোষা পর্াণীর আশেপাশে থাকা আপনার জনয্ নিরাপদ।

স্টয্াটাস চেক ভিজিট

আপনার টির্টমেন্টের সময় আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা রেডিয়েশন নাসর্ অন্তত একবার আপনার সাথে দেখা করবেন। তারা আপনার সাথে যেকোনো উদেব্গের বিষয়ে কথা বলবেন, আপনার যেকোনো পাশব্র্পর্তিকির্য়া সম্পকের্ জিজ্ঞাসা করবেন এবং আপনার পর্শ্নের উত্তর দেবেন। এই স্টয্াটাস চেক ভিজিটটি একটি টেলিমেডিসিন ভিজিট অথবা আপনার টির্টমেন্টের ভিজিটের আগে বা পরে হতে পারে।

আপনার স্টয্াটাস চেক ভিজিটের বাইরে যদি আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসের্র সাথে

কথা বলার পর্য়োজন হয়, তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের অফিসে কল করুন। চিকিৎসার জনয্ আসার সময় আপনার সেবাসানকারী টিমের অনয্ সদসয্কে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে বলতে পারেন।

রেডিয়েশন থেরাপি চলাকালীন ভিটামিন ও ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টস

ভিটামিন, মিনারেল এবং হাবর্াল বা বোটানিকয্াল (উদ্ভিদ-ভিত্তিক) সাপ্লিমেন্টগুলো হলো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টের উল্লেখযোগয্ উদাহরণ।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময় মাল্টিভিটামিন নেওয়াটা ঠিক আছে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেযর্ সাথে কথা না বলে অনয্ কোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গর্হণ করবেন না।

MSK পের্সাইস রেডিয়েশন থেরাপির পাশবর্্পর্তিকির্য়া

কিছু লোকের রেডিয়েশন থেরাপিতে পাশবর্্পর্তিকির্য়া থাকে। পাশবর্্পর্তিকির্য়া এবং সেগুলোর তীবর্তা বয্ক্তিভেদে ভিন্ন ভিন্ন হয়। আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত এবং নিদির্ষ্ট চিকিৎসা বিষয়ক পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে কী আশা করবেন তা সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

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

পর্সর্াবের পরিবতর্ন

আপনার পের্াস্টেট গর্ন্থি ফুলে যেতে পারে এবং মূতর্াশয়ের আস্তরণে জব্ালাপোড়া হতে পারে। এই কারণে, আপনার যা হতে পারে:

- পর্সর্াব (মূতর্) শুরু করতে সমসয্া।
- সাধারণের চেয়ে বেশি বার পর্সর্াবের পর্য়োজন হওয়া।
- রাতে সাধারণের চেয়ে বেশি বার পর্সর্াবের পর্য়োজন হওয়া।
- হঠাৎ করে পর্সর্াবের ইচ্ছা হওয়া।
- পর্সর্াব করার সময় জব্ালা অনুভব করা।

আপনার পর্স্রাবের কোনো পরিবতর্ন দেখা দিলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসর্কে তা জানান। তারা আপনার খাদয্াভয্াসে পরিবতর্ন আনার পরামশর্ দিতে পারেন অথবা সাহাযয্ করতে পারে এমন ওষুধ লিখে দিতে পারেন। এছাড়াও আপনি নিচের নিদের্শনাবলি অনুসরণ করতে পারেন।

- তারা আপনার খাদয্াভয্াসে পরিবতর্ন আনার পরামশর্ দিতে পারেন অথবা সাহাযয্ করতে পারে এমন ওষুধ লিখে দিতে পারেন।
- রাত 8টার পর মদয্পান এড়িয়ে চলুন
- আপনার মূতর্াশয়ে জব্ালাপোড়া করতে পারে এমন খাবার এবং পানীয় এড়িয়ে চলুন, যেমন:
    - কফি, চা এবং সোডার মতো কয্াফেইনযুক্ত পানীয়।
    - অয্ালকোহল।
    - টমেটো, লেবুজাতীয় ফল এবং জুসের মতো অয্াসিডিক খাবার ও পানীয় এবং কাবর্নেটেড (ফিজি) পানীয়।
    - মশলাদার খাবার, বিশেষ করে যদি পর্স্রাব করার সময় জব্ালা অনুভব করেন।
- পেলভিক ফ্লোর পেশী (কেগেল) বয্ায়াম করুন। কীভাবে তা জানতে *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males) পড়ুন। আপনার সেবাদানকারী টিমের একজন সদসয্ আপনাকে বলবেন কতবার করতে হবে এবং কত সময়ের বয্বধানে করতে হবে।

মূতর্নালীর পরিবতর্ন পরিচালনা সম্পকের্ আরও জানতে, *Improving Your Urinary Continence* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence) পড়ুন।

অন্ের্তর্ পরিবতর্ন

আপনার মলদব্ারের আবরণে জব্ালাপোড়া হতে পারে। কিছু চিকিৎসার পরে, আপনার যা হতে পারে:

- সাধারণের চেয়ে বেশি মলতয্াগ হওয়া।
- সাধারণের চেয়ে নরম মল হওয়া।
- আপনার মলদব্ারে অসব্সি্ত অনুভব হয়।
- আপনার মলদব্ার থেকে মিউকাস নিগর্ত হচ্ছে। আপনার মলদব্ার হল আপনার পের্াসর্াবের শেষ অংশের খোলা জায়গা, যেখান থেকে মল আপনার শরীর তয্াগ করে।

- আপনার মলদব্ার থেকে অল্প পরিমাণে রক্তপাত হচ্ছে। উদাহরণসব্রূপ, আপনি আপনার টয়লেট পেপার বা মলে উজ্জব্ল লাল রঙের রক্ত দেখতে পারেন।
- সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি গয্াস হয়।
- সাধারণের চেয়ে আরও জরুরি ভাব নিয়ে মলতয্াগ করার পর্য়োজন বোধ করা।

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

এইসব উপসগর্ সাধারণত হালকা হয়ে থাকে।

যদি আপনার এই পাশব্র্পর্তিকির্য়াগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন নাসর্কে বলুন। তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারেন কীভাবে আপনি আপনার খাদয্াভয্াস পরিবতর্ন করে এগুলি নিয়ন্তর্ণ করতে পারেন। আপনি যদি এখনো অসব্স্তি বোধ করেন তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসর্কে তা সম্পকের্ অবহিত করুন। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট সাহাযেয্র জনয্ ওষুধ লিখে দিতে পারেন।

রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরে এই পাশব্র্পর্তিকির্য়াগুলো পর্ায় 1 থেকে 2 মাস স্থায়ী হতে পারে। কেউ কেউ রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরেও পর্সর্াবের পরিবতর্নের চিকিৎসার জনয্ ওষুধ সেবন করতে থাকেন। আপনার পাশব্র্পর্তিকির্য়া আছে কি না এবং আপনি কিভাবে সেগুলো নিয়ন্তর্ণ করছেন তা সম্পকের্ আমাদেরকে জানানোটা অতীব গুরুতব্পূণর্।

যৌন ও পর্জনন বিষয়ক সব্াস্থয্

আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট আপনাকে অনয্ কোনো নিদের্শনা না দিলে, আপনি রেডিয়েশন টির্টমেন্ট চলাকালে যৌন কাযর্কর্ম চালিয়ে যেতে পারেন। আপনি রেডিওঅয্াক্টিভ হবেন না বা অনয্ কারো ভিতরে রেডিয়েশন ছড়াবেন না। অনয্দের সাথে ঘনিষ্ঠ হওয়া নিরাপদ।

আপনার বীযর্পাতের সময় অসব্স্তি বা জব্ালাপোড়া অনুভব হতে পারে। বেশিরভাগ লোকের কে্ষতের্, এটি রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার 1 থেকে 2 মাস পরে চলে যায়।

গভর্বতী হতে পারেন এমন কারো সাথে আপনি যদি যৌন সম্পকর্ স্থাপন করেন তাহলে আপনার টির্টমেন্টের সময় এবং তারপরে 1 বছর পযর্ন্ত জন্মনিয়ন্তর্ণ (গভর্নিরোধক) পদ্ধতি বয্বহার করাটা গুরুতব্পূণর্। আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময়, বিকিরণ আপনার শুকর্াণুকে কষ্তিগর্স্ত করতে পারে। এই শুকর্াণু দিয়ে যদি কাউকে গভর্বতী করেন, তাহলে সন্তানের জন্মগত তর্ুটি থাকতে পারে। জন্মনিয়ন্তর্ণ পদ্ধতির বয্বহার এটি পর্তিরোধ করতে সাহাযয্ করে।

কয্ান্সার চিকিৎসার সময় যৌন সব্াস্থয্ সম্পকের্ আরও জানতে, *Sex and Your Cancer*

Treatment (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) পড়ুন। এছাড়াও আমেরিকান কয্যান্সার সোসাইটির কয্যান্সারের চিকিৎসার সময় যৌন সব্াস্থয্ সমসয্া সম্পকির্ত রিসোসর্ রয়েছে। পুরুষদের জনয্ একটিকে বলা হয় *সেক্স এবং কয্যান্সারে আকর্ান্ত পর্াপ্তবয়স্ক পুরুষ*। আপনি এটি www.cancer.org ঠিকানায় অনুসন্ধান করতে পারেন বা একটি অনুলিপির জনয্ 800-227-2345 নমব্রে কল করতে পারেন।

পুরুষ যৌন ও পর্জনন মেডিসিন বিষয়ক পেরা্গর্াম

MSK-এর পুরুষ যৌন ও পর্জনন মেডিসিন বিষয়ক পেরা্গর্াম কয্যান্সার এবং এর চিকিৎসার কারণে সৃষ্ট যৌন সব্াস্েথয্র পরিবতর্নগুলো মোকাবিলায় সহায়তা করে। আপনি আপনার চিকিৎসার আগে, চলাকালীন বা পরে একজন বিশেষজ্েঞর সাথে সাক্ষাৎ করতে পারেন। আমরা আপনাকে একটি রেফারেল দিতে পারি অথবা আপনি একটি অয্াপয়েন্টমেন্েটর জনয্ 646-888-6024 নমব্রে কল করতে পারেন।

তব্ক ও চুলের পর্তিকির্য়া

টির্টমেন্েটর জায়গায় আপনার তব্কের কোনও পরিবতর্ন আপনি সম্ভবত লক্ষয্ 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।

কল্ানি্তবোধ

কল্ানি্ত হলো খুব কল্ান্ত বা দুবর্ল বোধ করা। যখন আপনি কল্ান্ত বোধ করেন, তখন আপনি কিছু করতে নাও চাইতে পারেন। আপনার মনোযোগ কেন্দর্ীভূত করতে সমসয্া হতে পারে, ধীরগতি বোধ করতে পারে, অথবা সব্াভাবিকের চেয়ে কম শকি্ত অনুভব করতে পারেন।

টির্টমেন্েটর সময় অথবা টির্টমেন্ট শুরু করার কয়েক সপ্তাহ পরে আপনার কল্ানি্ত অনুভব হতে পারে।এটি হালকা (খারাপ নয়) থেকে তীবর্ (খুব খারাপ) পযর্ন্ত হতে পারে। দিনের নিদির্ষ্ট সময়ে এটি আরও খারাপ হতে পারে। আপনার শেষ টির্টমেন্েটর পর কল্ানি্ত 6 সপ্তাহ থেকে 12 মাস পযর্ন্ত স্থায়ী হতে পারে।

রেডিয়েশন থেরাপির সময় কল্ানি্ত অনুভব করার অনেক কারণ থাকতে পারে। এর মধ্েয রয়েছে:

- আপনার শরীরের উপর রেডিয়েশনের পর্ভাব।
- আপনার টির্টমেন্েটর অয্াপয়েন্টমেন্েট যাওয়া এবং ফেরত আসা।
- রাতে পযর্াপ্ত আরামদায়ক ঘুম না হওয়া।
- পযর্াপ্ত পেরা্টিন এবং কয্ালোরি না পাওয়া।

- বয্থা বা অনয্নয্ উপসগর্ অনুভূত হওয়া।
- উদিব্গ্ন (নাভর্াস) বা বিষণ্ণ (অসুখী) বোধ করা।
- কিছু ওষুধের পাশব্র্পর্তিকির্য়া।

ক্লান্তিবোধ নিয়ন্তর্ণের উপায়

- আপনি যদি কাজ করেন এবং সুস্থতা বোধ করেন তবে কাজ চালিয়ে যাওয়াটা ঠিক আছে। কিন্তু কম কাজ করা আপনাকে আরো সুস্থ হতে সাহাযয্ করতে পারে।
- আপনার দৈনন্দিন কাযর্কর্মের পরিকল্পনা করুন। আপনার যা পর্য়োজন বা সতিয্ই করতে চান তা বেছে নিন। যখন আপনার সবচেয়ে বেশি শক্তি থাকে তখন এগুলো করুন। উদাহরণসব্রূপ, আপনি হয়তো কাজে যেতে পারেন কিন্তু ঘরের কাজ নাও করতে পারেন। আপনি আপনার সন্তানের খেলাধুলা দেখতে পারেন কিন্তু বাইরে ডিনারে যেতে পারেন না।
- দিনের বেলায় বিশর্াম বা সামানয্ (10- থেকে 15-মিনিট) ঘুমানোর পরিকল্পনা করুন, বিশেষ করে যখন আপনি অনেক ক্লান্তিবোধ বোধ করেন।
- পর্তি রাতে কমপক্ষে 8 ঘণ্টা ঘুমানোর চেষ্টা করুন। রেডিয়েশন থেরাপি শুরু করার আগে এটি আপনার চাহিদার চেয়ে বেশি ঘুম হতে পারে। এছাড়াও নিম্নোক্তগুলো আপনার ক্ষেতের্ সহায়ক হতে পারে:
  - রাতে আগে ঘুমাতে যাওয়া এবং দেরিতে ঘুম থেকে উঠা।
  - দিনের বেলা নিজেকে বয্স্ত রাখুন। উদাহরণসব্রূপ, যদি আপনি বয্য়াম করতে পারেন, তাহলে হাঁটতে যেতে পারেন অথবা যোগবয্য়াম করতে পারেন।
  - ঘুমাতে যাওয়ার আগে বিশর্াম নিন। উদাহরণসব্রূপ, একটি বই পড়ুন, একটি ধাঁধা নিয়ে কাজ করুন, সঙ্গীত শুনুন, অথবা অনয্ কোনও দৈহিক পরিশর্ম বিহীন শখ তৈরি করুন।
- পরিবার এবং বন্ধুদেরকে ঘরের কাজকমের্ সাহাযয্ করতে বলুন। আপনার বিমা কোম্পানি হোম কেয়ার সাভির্সগুলো কভার করে কি না তা জানতে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- বয্য়াম করলে আপনার আরও বেশি শক্তি থাকতে পারে। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি কি হালকা বয্য়াম করতে পারেন, যেমন হাঁটা, সাইকেল চালানো, স্টের্চিং, অথবা যোগবয্য়াম। আরও জানতে *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) পড়ুন।
- পের্াটিন এবং কয্ালোরি বেশি এমন খাবার খান। আরও জানতে *আপনার কয্ান্সার চিকিৎসার সময় ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা* (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:

- ব্যথা
- বমি বমি ভাব (বমি বমি ভাব হওয়া)
- ডায়রিয়া
- ঘুমাতে সমস্যা হওয়া
- বিষণ্ণ বা উদ্বিগ্ন বোধ করা

যদি আপনার এটি বা অন্য কোন লক্ষণ বা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নার্সের সাহায্য নিন।

মানসিক স্বাস্থ্য

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

• উদ্বিগ্ন বা নার্ভাস • ভীত • একাকী • রাগান্বিত	• বিষণ্ণ • অসহায় • হতাশ	• অসাড় • অনিশ্চিত • চিন্তিত

এছাড়াও, আপনার ক্যান্সার আছে সেই বিষয়ে বা আপনার চিকিৎসার বিল পরিশোধের বিষয়ে আপনার নিয়োগকর্তাকে জানানোর ক্ষেত্রে উদ্বিগ্ন হতে পারেন। আপনার পারিবারিক সম্পর্ক কীভাবে পরিবর্তিত হতে পারে বা ক্যান্সার আবার ফিরে আসবে, এগুলো নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরে কীভাবে প্রভাব ফেলবে, অথবা এর পরেও আপনি যৌনভাবে আকর্ষণীয় থাকবেন কিনা , এগুলো নিয়ে আপনি চিন্তিত হতে পারেন।

এই সব বিষয়ে চিন্তা করা স্বাভাবিক এবং ঠিক আছে। যখন আপনার বা আপনার প্রিয়জনের কোন গুরুতর অসুস্থতা থাকে তখন এই ধরনের অনুভূতি পোষণ করাটা স্বাভাবিক। 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 বিশ্বস্ত কারও সাথে কথা বললে আপনি সহায়তা পেতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার স্ত্রী বা সঙ্গী, ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি একজন ধর্মযাজক (আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতা), নার্স,

সমাজকমর্ী বা মনোবিজ্ঞানীর সাথেও কথা বলতে পারেন।

একটি সহায়তা গোষ্ঠীতে যোগদান করুন। কয্ান্সারে আকর্ান্ত অনয্ানয্ লোকের সাথে দেখা করলে, আপনার অনুভূতি সম্পকের্ কথা বলার এবং অনয্দের কাছ থেকে শেখার সুযোগ পাবেন। আপনি শিখতে পারবেন কিভাবে অনয্রা তাদের কয্ান্সার এবং চিকিৎসার সাথে মোকাবিলা করে এবং মনে করিয়ে দিতে পারবেন যে আপনি একা নন।

আমরা জানি যে সমস্ত কয্ান্সার নির্ণয় করা বয্ক্তি এবং কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তিরা এক রকম নন। একই ধরণের লক্ষণ বা শনাক্তকরণ নিয়ে কথা বলতে, আমরা মানুষকে সহায়তা গোষ্ঠী অফার করি। উদাহরণসব্রূপ, আপনি স্তন কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তিদের সাথে বা কয্ান্সারে আকর্ান্ত LGBTQ+ বয্ক্তিদের সাথে সহায়তা গোষ্ঠীতে যোগ দিতে পারেন। MSK-এর সহায়তা গোষ্ঠীতে সম্পকের্ জানতে, www.msk.org/vp ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন। আপনি আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট, নাসর্ বা সমাজকমর্ীর সাথেও কথা বলতে পারেন।

শিথিলকরণ এবং ধয্ান চেষ্টা করুন এই ধরনের কাযর্কলাপ আপনাকে সব্াচ্ছন্দয্ এবং শান্ত অনুভব করতে সাহাযয্ করতে পারে। একটি পির্য় জায়গায় নিজেকে চিন্তা করতে পারেন। যখন আপনি করবেন, ধীরে ধীরে শব্াস নিন। পর্তিটি নিঃশব্াসে মনোযোগ দিন অথবা পর্শান্তিদায়ক সঙ্গীত বা আরামদায়ক শব্দ শুনুন। কিছু লোকের জনয্, পর্াথর্না হল ধয্ানের আরেকটি উপায়। আমাদের ইন্টিগেরিটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস পর্দানকারীদের দব্ারা পরিচালিত ধয্ানগুলি খুঁজে পেতে www.msk.org/meditations ওয়েবসাইটে যান।

বয্ায়াম। হাঁটা, বাইক চালানো, যোগবয্ায়াম বা জলের অয্ারোবিকসের মতো হালকা চলাফেরা অনেক মানুষকে সব্াচ্ছন্দয্ বোধ করতে সহায়তা করে। কোন ধরনের বয্ায়াম আপনি করতে পারেন, সে সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

আমাদের পর্তেয্কের কঠিন পরিস্থিতি সামলানোর নিজসব্ উপায় আছে। পর্ায়ই আমরা অতীতে যা আমাদের জনয্ কাজ করেছে, সেটাই করি। কিন্তু কখনও কখনও সেটা যথেষ্ট নয়। আমরা আপনাকে আপনার উদেব্গ সম্পকের্ আপনার ডাক্তার, নাসর্ বা সমাজকমর্ীর সাথে কথা বলতে উৎসাহিত করি।

MSK পের্সাইস রেডিয়েশন থেরাপির পরে কী হয়

ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্টসমূহ

আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের সাথে আপনার সমস্ত ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্টে আসা গুরুতব্পূণর্। এই অয্াপয়েন্টমেন্টের সময়, তারা রেডিয়েশন থেরাপির পরে আপনি কীভাবে রিকভার করছেন তা পরীক্ষা করবেন।

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

রেডিয়েশন থেরাপির পর ভিটামিন ও ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টস

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

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

প্রস্রাব ও অন্ত্রের পরিবর্তন

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

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

- আপনার মূত্রাশয়ের মুখটি আরও সংকীর্ণ হতে পারে।
- আপনার প্রস্রাবে রক্ত আসতে পারে।
- আপনার মলদ্বার দিয়ে রক্তপাত হতে পারে।

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

এমনকি যদি আপনার দেরীতে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া না দেখা দেয়, তবুও মনে রাখবেন যে আপনার রেডিয়েশন থেরাপি আপনার মূত্রাশয় এবং মলদ্বারের টিস্যুকে প্রভাবিত করেছিল। নিম্নোক্ত কারণগুলোর জন্য আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে কল করুন:

- মূতর্থলি, মূতর্াশয় বা অন্েতর্র নতুন কোনো সমস্যা দেখা দিলে।
- একটি কোলনোস্েকাপি করার পর্য়োজন হলে। টির্টমেন্েটর পর পর্থম বছর কোলনোস্েকাপি করা এড়িয়ে চলুন।
- যেকোনো ধরনের ইউরোলজিকয্াল বা রেকটাল পদ্ধতির পর্য়োজন হলে।

যৌন সম্পকের্র পরিবতর্নগুলি

কিছু লোক চিকিৎসা শেষ করার পরে যৌন সম্পকের্র পরিবতর্ন লক্ষয্ করে। উদাহরণসব্রূপ:

- লিঙ্গ উত্থান হওয়া বা বজায় রাখা আরো কঠিন বা সম্ভব নাও হতে পারে। একে ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) বলা হয়।
- আপনার অরগয্াজম অনয্রকম মনে হতে পারে।
- আপনার বীযের্, বীযের্র পরিমাণ বা ঘনতব্ পূবের্র থেকে ভিন্ন হতে পারে।

এই পরিবতর্নগুলো রেডিয়েশন থেরাপির অনেক মাস বা এমনকি বছর পরেও ঘটতে পারে। আপনি যদি এগুলোর কোনটি লক্ষয্ করেন তাহলে আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারীকে এ বিষয়ে বলুন। তারা আপনাকে একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর কাছে একটি রেফারেল দিতে পারে যিনি এই সমসয্াগুলির চিকিৎসা করেন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

কাউন্েসলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling
646-888-0200
অনেকে কাউন্েসলিং সাভির্সটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্েসলিং সেন্টার বয্ক্িত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জনয্ কাউন্েসলিং পর্দান করে। যদি আপনি উদিব্গ্ন বা বিষণ্ণ বোধ করেন, তবে আমরা সাহাযেয্র জনয্ ওষুধেরও পরামশর্ দিতে পারি। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর কাছে রেফারেলের জনয্ জিজ্ঞাসা করুন অথবা অয্াপয়েন্টমেন্ট করতে উপ

সমনিব্ত চিকিৎসা ও সুস্থতা সেবা

www.msk.org/integrativemedicine
আমাদের সমনিব্ত চিকিৎসা ও সুস্থতা সেবা পর্চলিত চিকিৎসার সঙ্েগ সামঞ্জসয্পূণর্ (সাথে মিলিত) অনেক সেবা পর্দান করে, যার মধেয্ রয়েছে সঙ্গীত থেরাপি, মন/দেহ থেরাপি, নৃতয্ ও আন্েদালন থেরাপি, যোগা এবং স্পশর্ থেরাপি। এই সেবাগুলোর জনয্ অয্াপয়েন্টমেন্ট নিধর্ারণ করতে ৬৪৬-৪৪৯-১০১০ নমব্রে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইন্টিগেরটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিসে একজন স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামর্শের সময়সূচীও নির্ধারণ করতে পারেন। তারা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে ৬৪৬-৬০৮-৮৫৫০ নম্বরে কল করুন।

পুরুষ যৌন ও প্রজনন-সংক্রান্ত মেডিসিন প্রোগ্রাম
646-888-6024
যেসব পুরুষ রোগীরা ক্যান্সার-সংক্রান্ত যৌন সমস্যায় ভুগছেন তাদের সাহায্য করবে।

পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
আমাদের পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা আমাদের ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদদের মধ্যে একজনের সাথে পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শ প্রদান করে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার খাদ্যাভাস সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামর্শ দিতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

পুনর্বাসন পরিষেবা
www.msk.org/rehabilitation
ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুর্বল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিম্ফেডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনর্বাসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার স্বাভাবিক কাজকর্মে ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- **পুনর্বাসন মেডিসিন ডাক্তাররা** এমন সমস্যা নির্ণয় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কার্যকলাপকে প্রভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনর্বাসন থেরাপি প্রোগ্রামটি ডিজাইন এবং সমন্বয় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নম্বরে পুনর্বাসন মেডিসিন (ফিজিয়াট্রি)-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 পরামর্শ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শক্তি ও নমনীয়তা তৈরি করতে ব্যায়াম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নম্বরে পুনর্বাসন থেরাপিতে কল করুন।

আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে জিজ্ঞাসা করার

মতো পর্শ্ন

আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের আগে, আপনি যে পর্শ্নগুলো জিজ্ঞাসা করতে চান তা লিখে রাখাটা সহায়ক হবে। কিছু উদাহরণ নিচে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে। আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় উত্তরগুলো লিখে রাখুন যাতে আপনি পরবতর্ীতে সেগুলো পযর্ালোচনা করতে পারেন।

আমি কী ধরনের রেডিয়েশন থেরাপি পাব?

আমাকে কী পরিমাণ রেডিয়েশন চিকিৎসা নিতে হবে?

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

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

রেডিয়েশন থেরাপির পরে কী ধরনের দীঘর্স্থায়ী পাশব্র্পর্তিকির্য়া হবে বলে আশা করবো?

মলতয্াগ পর্স্তুতি সংকি্ষপ্ত নিদের্শিকা

আপনার সিমুলেশনের ৩ দিন আগে

তারিখ: ____________________

- সকালের নাশতার পরে এবং রাতের খাবারের পরে ২টি (১২৫ মিগ্রা) সিমেথিকন (গ্যাস-এক্স) ট্যাবলেট নেওয়া শুরু করুন। এগুলো প্রতিদিন নিন।
- রাতে ১টি (৫ মিগ্রা) বিসাকোডিল (ডুলকোলাক্স) ট্যাবলেট নেওয়া শুরু করুন। এটি প্রতিরাতে নিন।

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

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

আপনার প্রথম রেডিয়েশন চিকিৎসার ৩ দিন আগে

তারিখ: ____________________

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

আপনি রেডিয়েশন থেরাপি শেষ না করা পর্যন্ত প্রতিদিন সিমেথিকন (গ্যাস-এক্স) এবং বিসাকোডিল (ডুলকোলাক্স) 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 মলত্যাগ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট সকাল ৯টায় হয়, তবে ৮টা থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার সময় পর্যন্ত মলত্যাগ করার চেষ্টা করুন। যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে পৌঁছাতে ১ ঘণ্টার বেশি সময় লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।
- যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধ্যে মলত্যাগ না হয়ে থাকে:
  - অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার আগে নিজেই একটি স্যালাইন এনিমা নিন।
  - এনিমা নেওয়ার পরে কঠিন খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। শুধুমাত্র স্বচ্ছ তরল পান করুন, যেমন পানি, স্বচ্ছ স্পোর্টস ড্রিংক (যেমন গ্যাটোরেড) এবং স্বচ্ছ ফলের রস।

যদি ডায়রিয়া শুরু হয়, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান। আমরা আপনাকে আপনার

বিসাকোডিলের ডোজ সমনব্য় করতে সাহাযয্ করতে পারি।

যদি আপনি এই নিদের্শনা অনুসরণ করেও পর্তিটি চিকিৎসার আগে মলতয্াগ করতে না পারেন, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান। আমরা আপনার মলতয্াগ পর্স্তুতি সমনব্য় করতে পারি যাতে আপনার জনয্ যা আরও ভালো কাজ করে তা খুঁজে পাওয়া যায়।

সহায়ক স্মরণীয় বিষয়সমূহ

গয্াস এবং ফোলাভাব কমানোর জনয্:

- ধীরে ধীরে খান, খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান, এবং পানির খোঁচা বয্বহার বা বোতল ও কয্ান থেকে সরাসরি পান করা এড়িয়ে চলুন। এটি আপনাকে বাতাস গিলতে এড়াতে সাহাযয্ করবে।
- সেল্টজার, সোডা এবং বিয়ার-এর মতো কাবর্নেটেড পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- যেসব খাবার ও পানীয় হজম হলে গয্াস উৎপন্ন করে সেগুলো সীমিত করুন, যেমন বর্কলি, বর্াসেল স্পর্াউট, বাঁধাকপি, ফুলকপি, কেল, পেঁয়াজ, রসুন, শুকনো ফল এবং দুধ ও দুধজাত পণয্ যদি আপনি লয্াকটোজ-অসহিষ্ণু হন। সম্পূণর্ তালিকার জনয্ "ফোলাভাব কমানোর খাদয্ নিদের্শিকা" অংশটি পড়ুন।
- কাঁচা সবজির পরিবতের্ রান্না করা সবজি বাঁছাই করুন।

মূতর্থলি পূণর্ করতে সাহাযেয্র জনয্:

- পযর্াপ্ত জল পান করে হাইডের্টেড থাকা গুরুতব্পূণর্। অধিকাংশ মানুষের জনয্ তাদের সিমুলেশন এবং রেডিয়েশন চিকিৎসার জনয্ সব্স্তিদায়কভাবে পূণর্ মূতর্থলি থাকা পর্য়োজন।
- আমরা সুপারিশ করি যে আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের আগে পর্তিদিন পর্ায় ৬৪ আউন্স (৮ কাপ) পানি পান করুন, যদি না অনয্ কোনো সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে পানীয়ের পরিমাণ সীমিত করার পরামশর্ দিয়েছেন।
- আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্ট আপনার সিমুলেশন অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনাকে আরও নিদের্শনা দেবেন।

যোগাযোগের তথয্

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপি দলের একজন সদসেযর্ সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি তাদের সাথে সোমবার থেকে শুকর্বার সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টা পযর্ন্ত এই নমব্রগুলোতে যোগাযোগ করতে পারবেন।

রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট: ____________________
ফোন নমব্র: ________________________

রেডিয়েশন নাসর্: _______________________
ফোন নমব্র: ________________________

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

আরো রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

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