



রোগী এবং শূশরুযাকারীর শিক্ষা

# পেরাস্টেট ক্যান্সারের জন্য MSK Precise® বিকিরণ থেরাপি সম্পর্কিত

এই তথ্যটি আপনাকে আপনার পেরাস্টেটের MSK সুনির্দিষ্ট বিকিরণ থেরাপির জন্য পরিস্ফুটন 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 রিসোসের্ প্রচুর তথ্য রয়েছে। বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন বিভাগ সহায়ক হতে পারে। আপনি কী আশা করতে পারেন তা জানতে, রেডিয়েশন থেরাপি শুরু করার আগে এই রিসোসের্টি একবার পড়ার পরামর্শ দিচ্ছি। তারপর, আপনার রেডিয়েশন থেরাপি চলাকালীন সময়ে এটি আবার উল্লেখ করুন।

এটি সাধারণ তথ্য সম্বলিত। রেডিয়েশন থেরাপি টিম আপনার জন্য চিকিৎসা এবং যত্ন নেয়ার পরিকল্পনা তৈরি করবেন। এজন্য, আপনার কিছু চিকিৎসা পদ্ধতি এখানে বর্ণিত পদ্ধতি থেকে ভিন্ন হতে পারে। আপনার রেডিয়েশন থেরাপি টিম আপনার সাথে কী আশা করতে হবে সে সম্পর্কে 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 সংখ্যা বৃদ্ধি করা কঠিন হয়ে পড়ে। ফলে ক্যান্সার কোষগুলি থেকে আপনার শরীর পরাক্রমিকভাবে মুক্তি পেতে পারে। রেডিয়েশন থেরাপি স্বাভাবিক কোষগুলির ক্ষতি করে, কিন্তু তারা নিজেদেরকে ঠিক করতে পারে যা ক্যান্সার কোষ পারে না।

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

আপনার প্রথম 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 ট্যাঁটু বিন্দু দিয়ে চিহ্নিত করবেন। যে কারণে এটি করা হয়:

- আপনার চিকিৎসার স্থানের মানচিত্র তৈরি করুন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি সঠিক মাত্রা (পরিমাণ) বিকিরণ পাচ্ছেন।
- আপনার কাছাকাছি সুস্থ টিসুতে যে পরিমাণ বিকিরণ পরবে তা সীমিত করুন।

## সুনিদিষ্ট MSK পরিচিতি

প্রথাগত বিকিরণ চিকিৎসা থেকে MSK সুনিদিষ্ট আলাদা। এটি আপনার শরীরে উচ্চ মাত্রার বিকিরণ সরবরাহ করার জন্য স্টেরিওট্যাকটিক বডি রেডিওথেরাপি (SBRT) নামক একটি সুনিদিষ্ট, উচ্চ-মাত্রার বিকিরণ থেরাপি ব্যবহার করে।

আপনার নড়াচড়া এবং শ্বাস নেওয়ার সময় আপনার পেরাস্টেট এবং অন্যান্য অঙ্গগুলি কিছুটা পরিবর্তন হওয়া স্বাভাবিক। এটি আপনার চিকিৎসার মধ্যবর্তী সময়ে এবং চলাকালীন সময়ে ঘটতে পারে। MSK সুনিদিষ্ট শুরু করার আগে, আপনার পেরাস্টেটে ফিডুসিয়াল মার্কার (ইমেজিং স্ক্যানগুলিতে দৃশ্যমান কষুদ্র ধাতব বস্তু) স্থাপন করা হতে পারে। এই মার্কারগুলি আপনার চিকিৎসার সময় আপনার পেরাস্টেট ঠিক কোথায় রয়েছে তা জানতে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে সহায়তা করবে। বিকিরণের উচ্চ মাত্রা সরাসরি আপনার পেরাস্টেটে লক্ষ্য করতে এটি তাদেরকে সহায়তা করে। আপনি “ফিডুসিয়াল মার্কার এবং রেকটাল স্পেসার প্লেসমেন্ট” বিভাগে মার্কারগুলি সম্পর্কে আরও পড়তে পারেন।

আপনার MSK সুনিদিষ্ট বিকিরণ চিকিৎসা ৫টি চিকিৎসায় দেওয়া হবে। যা অন্যান্য ধরনের বিকিরণ চিকিৎসার তুলনায় কম কারণ চিকিৎসার মাত্রা শক্তিশালী। আপনার বিকিরণ চিকিৎসার সময়, একটি মেশিন সরাসরি টিউমারের দিকে বিকিরণের রশ্মি ছুঁড়ে দেবে। রশ্মিগুলি আপনার শরীরের মধ্য দিয়ে যাবে এবং তাদের পথে থাকা ক্যান্সার কোষগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করবে। আপনি বিকিরণ দেখতে বা অনুভব করতে পারবেন না।

MSK সুনিদিষ্ট এককভাবে বা পেরাস্টেট ক্যান্সারের অন্যান্য চিকিৎসা যেমন ব্র্যাঙ্কিথেরাপি অথবা হরমোন থেরাপির সাথে ব্যবহার করা যেতে পারে।

## আপনার রেডিয়েশন থেরাপি টিমে আপনার দায়িত্ব

আপনার রেডিয়েশন থেরাপি কেয়ার টিম আপনার যত্ন নেওয়ার জন্য একসাথে কাজ করবে। আপনি সেই টিমের একটি অংশ এবং আপনার দায়িত্বের মধ্যে রয়েছে:

- আপনার অযাপয়েন্টমেন্ট অনুযায়ী সময়মতো পৌঁছানো।
- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা এবং আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে কথা বলা।
- আপনার পাশবর্পর্তিকিয়া দেখা দিলে আমাদেরকে জানান।
- আপনি বস্থা অনুভব করলে আমাদেরকে জানান।
- বাড়িতে নিজের যেসব যত্ন নেবেন:
  - ধূমপান করলে তা ত্যাগ করা। MSK-এর এমন বিশেষজ্ঞ আছেন যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন। আমাদের [টোবাকো টিউমেন্ট পের্গারাম](#) সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে, 212-610-0507 নম্বরে কল করুন। পের্গারাম সম্পর্কে আপনি আপনার নাসর্কেও জিজ্ঞাসা করতে পারেন।
  - আমাদের নির্দেশাবলীর উপর ভিত্তি করে আপনার অন্তর্ পরস্তুতির ওষুধ গ্রহণ করা।
  - আমাদের নির্দেশনা অনুযায়ী তরল পান করা।
  - আমরা যে খাবার এবং পানীয় না খাওয়ার পরামর্শ দিচ্ছি তা এড়িয়ে চলুন।
  - স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখা।

## MSK সুনির্দিষ্ট বিকিরণ চিকিৎসার আগে কী ঘটে?

### ফিডুসিয়াল মাকরার এবং মলদবার স্থান স্থাপন

আপনি MSK সুনির্দিষ্ট শুরু করার আগে, আপনার ফিডুসিয়াল মাকরার বা মলদবার স্থান উভয়ই স্থাপন করার একটি পরিকিয়া থাকতে পারে।

- ফিডুসিয়াল মাকরার হলো কষুদর্ ধাতব বস্তু (একটি ধানের দানার আকারের নয্য)। এগুলি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীদেরকে বিকিরণের রশ্মিগুলি সারিবদ্ধ করতে সহায়তা করে এবং আপনার বিকিরণ চিকিৎসা পর্তেয্কার ঠিক একইভাবে পরদান করা হচ্ছে তা নিশ্চিত করে। এটি তাদেরকে টিউমারে লক্ষ্য করতে এবং আপনার নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকর টিসু এড়িয়ে যেতে সহায়তা করে। আপনার চিকিৎসার পরে ফিডুসিয়াল মাকরারগুলি আপনার পের্সেটে থাকবে।
- মলদবার স্থান হলো SpaceOAR® হাইডেরাজেল নামক একটি জেল যা আপনার পের্সেটে এবং মলদবারের (মলাশয়ের নিচের দিকের পরন্ত) মধ্যে এগুলিকে আলাদা করার জন্য স্থাপন করা হয়। এটি আপনার মলদবারকে বিকিরণ থেকে রক্ষা করে এবং বিকিরণ চিকিৎসার কিছু পাশবর্পর্তিকিয়া হ্রাস করে। রেক্টাল স্পেসারটি পরায় ৩ মাস ধরে ঐ জায়গায় থাকবে। তারপরে, এটি আপনার শরীর দ্বারা শোষিত হবে এবং আপনার মূতের (পরসর্বা) সাথে বের হয়ে যাবে।

আপনার যদি ফিডুশিয়াল মাকার বা রেক্টাল স্পেসার নেওয়া লাগে তাহলে কী হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার সাথে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী 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)) রিসোসোর্টিং দেবে।

## শুকরাণু ব্যাংকিং

আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময় আপনার অণ্ডকোষ (টেস্টিস) রেডিয়েশনের সংস্পর্শে আসবে। রেডিয়েশন থেরাপির পরে এটি আপনার শুকরাণু এবং জৈবিক সন্তান ধারণের ক্ষমতাকে প্রভাবিত 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।

## অন্তর্ পরস্তুতি

আপনার সিমুলেশন এবং বিকিরণ চিকিৎসার জন্য আপনাকে আপনার শরীর থেকে অতিরিক্ত মল (মল) পরিষ্কার করতে হবে। একে বলা হয় আন্তর্ পরস্তুতি, বা অন্তর্ পরস্তুতি। আন্তর্ পরস্তুতি পাশবর্ পরতিক্রিয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

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

## কীভাবে অন্তর্ পরস্তুতি পাশবর্ পরতিক্রিয়ার ঝুঁকি কমায়

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

আপনার অন্তর্ কতটা পূর্ণ তার উপর নির্ভর করে তা বড় বা ছোট হয়। যখন তারা আকার পরিবর্তন করে, তখন তারা তাদের চারপাশের টিস্যু এবং অঙ্গগুলিকেও স্থানান্তরিত করে, যার মধ্যে আপনার পেরিস্টেট এবং মূত্রাশয়ও রয়েছে।

অন্তর্ পরস্তুতি আপনার অন্তর্কে খালি করে। এটি আপনার সিমুলেশন এবং চিকিৎসার জন্য

টিউমার এবং কাছাকাছি সুস্থ টিসুগুলিকে একই স্থানে রাখতে সাহায্য করে। এটি সর্বাস্থ্যকর টিসুগুলিকে অত্যধিক বিকিরণ থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে এবং পাশবর্ পতিকির্যার ঝুঁকি কমায়।

## অন্তের পরস্তুতির সামগরী

এই সরঞ্জামগুলি আপনার স্থানীয় ফার্মেসি থেকে কিনুন। আপনাকে কোনো পেরস্কিপশন পরয়োজন নেই।

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

## অন্তের পরস্তুতির নির্দেশাবলী

আপনার সিমুলেশনের ৩ দিন আগে থেকে শুরু করুন:

- প্রতিদিন সকালের নাশতার পরে এবং রাতের ভোজের পরে ২টি (১২৫ মিগ্রা) সিমেকিকোন ট্যাবলেট নিন। এটি গ্যাস এবং ফোলাভাব প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।
- প্রতিদিন রাতেই ১টি (৫ মিগ্রা) বিসাকোডিল (ডুলকোলয়াক্স) ট্যাবলেট নিন। এটি আপনাকে নিয়মিত মলত্যাগ করতে সাহায্য করবে।

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

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

## পেট ফাঁপা কমাতে খাদ্যতালিকাগত নির্দেশিকা

আপনার অন্তর্ গ্যাস বা তরল জমা হতে পারে এবং পেট ফাঁপা হতে পারে। আপনার অন্তর্ ফেঁপে গেলে সেগুলো চিকিৎসার জায়গাটিতে সম্প্রসারিত হতে পারে এবং বিকিরণের সংস্পর্শে আসতে পারে। এতে পাশবর্পতিকির্যা দেখা দিতে পারে বা আপনার পাশবর্পতিকির্যাগুলোকে আরো শোচনীয় করে তুলতে পারে।

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

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

- ধীরে ধীরে খান এবং খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান। এটি আপনাকে বাতাস গিলে ফেলা এড়াতে সাহায্য করবে।
- পানীয়ের খড় বয়বহার করা এবং বোতল বা ক্যান থেকে সরাসরি পান করা এড়িয়ে চলুন। এটিও আপনাকে বাতাস গিলে ফেলা এড়াতে সাহায্য করবে।
- যেসকল খাবার খেয়ে হজমের সময় গ্যাস নিগরত হয় সেগুলো পরিমাণে কম খাবেন বা এড়িয়ে চলুন, যেমন:
  - অ্যাসপারাগাস
  - বিয়ার
  - বরকলি
  - বরাসেলস স্পর্ডউট
  - বাঁধাকপি
  - ফুলকপি
  - ভুট্টা
  - শুকনো মটরশুটি, মটর এবং অন্যান্য শিম
  - রসুন
  - লিকস
  - দুধ এবং অন্যান্য ল্যাকটোজযুক্ত দুধজাত পণ্য, যদি আপনি ল্যাকটোজ-অসহিষ্ণু হন।
  - পেঁয়াজ
  - আলুবোখারা
- কাবর্নেটেড (ফিজি) পানীয় যেমন- সোডা এবং স্পার্কলিং পানি এড়িয়ে চলুন।
- চিনিযুক্ত অ্যালকোহল যেমন- জাইলিটল, সরবিটল এবং ম্যানিটল কম খাবেন অথবা এড়িয়ে চলুন। চিনিমুক্ত খাবারে পর্য্যই চিনিযুক্ত অ্যালকোহল থাকে। নিশ্চিত না হলে খাবারের পুষ্টিগত তথ্যের লেবেলে থাকা উপাদানের তালিকাটি পরীক্ষা করে দেখুন।
- কাঁচা সবজির পরিবর্তে রান্না করা সবজি বাঁছাই করুন।
- আপনার লক্ষণগুলির উপর নিভর করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে কম বা বেশি ফাইবার খেতে বলতে পারেন। তাদের নির্দেশাবলি 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 খেয়ে 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 স্বাস্থ্য সেবাদানকারী আপনার পেট ফাঁপা নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করার জন্য এটি ব্যবহার 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 নাসর্কে রেফারেলের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

## ভালোভাবে হাইড্রেটেড থাকতে পানি পান করুন।

অধিকাংশ মানুষের জন্য তাদের সিমুলেশন এবং রেডিয়েশন চিকিৎসার সময় সবসময় সন্তোষজনকভাবে পূর্ণ মূত্রাশয় থাকা পরয়োজন। মূত্রাশয় পূর্ণ থাকলে আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার জায়গা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করতে পারে। এটি পাশবর্ 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 সর্বাধিক ওষুধ খান।

আপনার সিমুলেশনের সময় আপনি এক অবস্থানে স্থিরভাবে শুয়ে থাকবেন। যদি আপনার মনে হয় আপনার অস্বস্তি হবে, তাহলে সিমুলেশনের ১ ঘন্টা আগে ওভার-দয়-কাউন্টার বয়থার ওষুধ অথবা আপনার সর্বাধিক বয়থার 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 স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে নিষেধ করে।

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

## কী পরবেন

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

## আপনার ত্বক থেকে ডিভাইস অপসারণ করুন

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

- কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM)
- ইনসুলিন পাম্প

আপনি যদি এগুলোর মধ্যে একটি ব্যবহার করেন তবে সেটি অপসারণের প্রয়োজন হবে কি না তা আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি যদি তা করেন তবে আপনার সিমুলেশন বা চিকিৎসার পরে তা প্রয়োগ 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) কব্জির ব্যান্ড দেবেন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, অনেক কর্মী 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 পর্যালোচনা করবেন। যদি আপনি ইতিমধ্যেই সম্মতি ফর্মের স্বাক্ষর না করে থাকেন, তাহলে তারা আপনার সাথে ফর্মটি



পর্যালোচনা করবেন। তারা আপনার যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দেবেন এবং আপনার সর্বক্ষর চাইবেন।

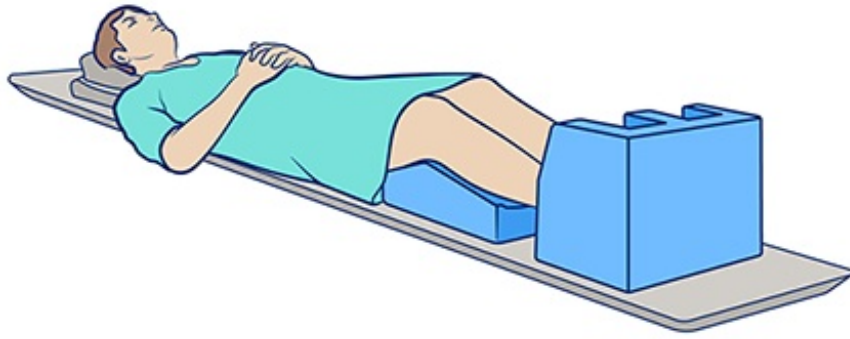
আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার সিমুলেশনের আগে আপনার মূত্রাশয় পূর্ণ রাখার জন্য আপনাকে জল পান করতে বলতে পারেন। তারা আপনাকে বলবেন কতটা পান করতে হবে।

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

## আপনার সিমুলেশনের সময় কী আশা করা যায়

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

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার সিমুলেশনের জন্য সঠিক অবস্থানে আসতে সাহায্য করবেন। আপনি মাথা হেডরেস্ট রেখে পিঠের উপর ভর দিয়ে শুয়ে থাকবেন। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা 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 পরিবার একই অবস্থানে থাকেন। আরামদায়ক থাকার জন্য যদি আপনার মাথার উপরে উচ্চ রেস্ট বা হাটুর কুশনের পরয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে তা চেয়ে নিন।



চিত্র 1. শরীরের নিচের অংশ স্থির রাখার জন্য কুশন

আপনার সিমুলেশনটি 1 থেকে 2 ঘন্টা সময় নেবে তবে আপনার নির্দিষ্ট ট্রিটমেন্টের উপর নির্ভর করে এটি কম বা বেশি হতে পারে। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা সময় কাটানোর জন্য আপনার জন্য সংগীত বাজাতে পারেন।

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

### সয়ালাইন এনিমা

আপনার সিমুলেশন অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় একটি বিকিরণ নাসর্ আপনাকে সয়ালাইন এনিমা দেবেন। এটি নিশ্চিত করার জন্য যে আপনার অন্তর্ সিমুলেশনের সময় খালি রয়েছে। আরামদায়কভাবে পূর্ণ মূত্রাশয় এবং খালি অন্তর্ থাকা আপনার সুস্থ টিসুয়কে রেডিয়েশন রশ্মি থেকে দূরে সরিয়ে নিতে সাহায্য করে। এটি পাশবর্পর্তিকির্যার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

### ইমেজিং স্ক্যান এবং পজিশনিং

আপনার সিমুলেশনের সময় জুড়ে, আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার অবস্থান পরীক্ষা এবং সামঞ্জস্য করার জন্য ইমেজিং স্ক্যান ব্যবহার করবেন। এই ছবিগুলিতে তারা আপনার পেরাসেটের ফিডুশিয়াল মারকার দেখতে পাবেন। তারা আপনার মূত্রাশয় পূর্ণ এবং আপনার অন্তর্ খালি কি-না তাও পরীক্ষা করবেন।

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

যদি আপনার মূত্রাশয়ে পর্যাপ্ত তরল না থাকে অথবা আপনার অন্তর্ খুব বেশি মল বা গ্যাস থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে সিমুলেশন টেবিল থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করবেন। তারা আপনার মূত্রাশয় পূরণ করতে বা আপনার অন্তর্ 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 থেরাপিস্টরা সাহায্য করতে পারেন। যদি সহজে পৌঁছানো যায়, তাহলে তারা আপনার মলদ্বারে 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 পরয়োজন হলে তারা আপনার কথা শুনতে সক্ষম হবেন। স্ক্যানের সময় তারা ঘরে ঢুকবে এবং বের হবে, কিন্তু ঘরে একটি মাইকোফোন, সিঁকার 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।

## তব্কে দাগ (ট্যাটু) এবং ছবি

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা ট্রিটমেন্টের জায়গায় আপনার তব্কে একটি ফেল্ট মার্কর 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। পরে যেকোনো ট্যাটুর জন্য সামান্য খোঁচা লাগার মতো অনুভব হবে। ট্যাটুগুলো পিনের মাথার চেয়ে বড় হবে না।

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

আপনার সিমুলেশনের পরে ফেল্ট মার্কিংগুলি ধুয়ে উঠাতে পারবেন। ট্যাটুগুলি স্থায়ী যা ধুয়ে 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 সময়সূচী

আপনার সিমুলেশন অ্যাপয়েন্টমেন্ট ছেড়ে যাওয়ার আগে আমরা আপনার সেট-আপ পদ্ধতি এবং রেডিয়েশন চিকিৎসার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচী নিধারণ করবো।

MSK পেরসাইস রেডিয়েশন চিকিৎসা প্রতিদিন অথবা সোমবার থেকে শুরুর পয়রন্ত অনয্ যেকোনো দিন পরদান করা হয়। আপনার চিকিৎসা সপ্তাহের যেকোনো দিন শুরু হতে পারে। আপনার মোট 5টি চিকিৎসা করা হবে।

প্রতিটি ট্রিটমেন্টের অ্যাপয়েন্টমেন্ট সাধারণত 20 থেকে 30 মিনিট সময় নেয, যদি আপনার মূত্রাশয পূর্ণ থাকে এবং মলদবার খালি থাকে। আপনার মূত্রাশয পূর্ণ করতে বা মলদবার খালি করতে হলে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি দীঘর্ 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 সময়সূচী পরিবর্তন করার পরয়োজন হলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টদের সাথে কথা বলুন।

## আপনার ট্রিটমেন্টের সময়সূচী পরীক্ষা করা হচ্ছে

MSK MyChart এর রোগীর পোর্টালে, আপনি আপনার চিকিৎসার সময়সূচী দেখতে পারেন।

আপনার MSK MyChart অ্যাকাউন্ট না থাকলে, [mskmychart.mskcc.org](https://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 পরয়োজন হলে আমরা আপনাকে ফোন করবো।

## চিকিৎসা পরিকল্পনা

আপনার সিমুলেশন এবং প্রথম চিকিৎসার মধ্যে, আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনা করার জন্য একটি দলের সাথে কাজ করবেন। তারা আপনার সিমুলেশন স্ক্যান ব্যবহার করে 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 সর্বাধিক 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 সিমিথিকন (গ্যাস-এক্স) এবং বিসাকোডিল (ডালকোলয়াক্স) ট্যাবলেট নেওয়া বন্ধ করে থাকেন, তবে আপনার প্রথম বিকিরণ চিকিৎসার ৩ দিন আগে এগুলি পুনরায় নেওয়া শুরু করুন। আপনি বিকিরণ চিকিৎসা শেষ না করা পর্যন্ত প্রতিদিন 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 ১ ঘণ্টার মধ্যে মলত্যাগ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট সকাল ৯টায় হয়, তবে ৮টা থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়ার সময় পর্যন্ত মলত্যাগ 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 সর্বাধিক ওষুধ খান।

আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার সময় আপনি যে অবস্থায় ছিলেন, আপমার সিমুলেশনের সময়ও সেই একই অবস্থায় থাকবেন। যদি বয়খা বা উদেব্গের ওষুধ আপনার সিমুলেশনের জনয়্ সহায়ক হয়, তাহলে আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার আগে এটি খেতে পারেন। আপনার অয্যাপয়েন্টমেন্টের পরায়্ 1 ঘন্টা আগে এটি নিন।

যদি আপনার অয্যাপয়েন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধ্যেয়্ মলতয়্যগ না হয়ে থাকে, তবে অয্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার আগে নিজেই একটি সয্যালাইন এনিমা নিন। যদি আপনার অয্যাপয়েন্টমেন্টে পৌঁছাতে ১ ঘণ্টার বেশি সময় লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেয্যার 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 সব্স্থয়সেবা পরদানকারী আপনাকে নিষেধ করে। যদি আপনি নিজেই একটি সয্যালাইন এনিমা নেন, তবে এর পরে কিছু খাবেন না। শুধুমাত্র সব্চ্ছ তরল পান করুন, যেমন পানি, সেপাটরুস ডিরুংক (যেমন গয্যাটোরেড®) এবং সব্চ্ছ ফলের রস।

আপনার কেয্যার টিম সম্ভবত আপনার অয্যাপয়েন্টমেন্টের আগে পানি পান করার জনয়্ নির্দেশনা দিয়েছে। যদি দিয়েছেন, তবে সেই নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

## আপনি পৌঁছানোর পর কী অবস্থার সম্মুখীন হবেন

পরতিদিন আপনার চিকিৎসার সময়, অভয়্খরনা ডেসেক্ চেক ইন করুন এবং অপেক্ষা ককেষ্ আসন গ্রহণ করুন। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্ট আপনাকে বলবেন কতটা পানি পান করতে হবে এবং কখন তা পান করা শুরু করতে হবে।

যখন আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্ট আপনার জনয়্ পরস্তুত হবেন, তখন একজন কমরী আপনাকে ডের্সিং রুমে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বদলানোর জনয়্ একটি হাসপাতালের গাউন দেবে। আপনার জুতা পরে থাকুন।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে চিকিৎসা ককেষ্ নিয়ে যাবেন এবং চিকিৎসার টেবিলে উঠতে সাহায্য করবেন।

## সেট-আপ পদ্ধতি এবং প্রথম টির্টমেন্ট

যখন আপনি আপনার প্রথম টির্টমেন্টে আসবেন, তখন আপনার চিকিৎসা শুরু হওয়ার আগে আপনার বিশেষ ইমেজিং স্ক্যান করা হবে। এটিকে একটি সেট-আপ পর্কিরয়া বলা হয়। এই অয্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার অনয্যনয়্ চিকিৎসা অয্যাপয়েন্টমেন্টের তুলনায় কিছুটা বেশি সময়

লাগবে।

## রেডিয়েশন টিউটমেন্ট

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে আপনার টিউটমেন্টের 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 টিউটমেন্টের সময় প্রতিদিন এই ইমেজিং স্ক্যানগুলি করা হবে। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার অবস্থান পরীক্ষা এবং সামঞ্জস্য করার জন্য এগুলি ব্যবহার করবেন। তারা আপনার মূত্রাশয়, পুণ্ড্র এবং আপনার অন্তর্ খালি কি-না তাও পরীক্ষা করবেন। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট আপনার টিউটমেন্ট পরিকল্পনা সামঞ্জস্য করতে এই ইমেজিং স্ক্যানগুলিও ব্যবহার করতে পারেন। চিকিৎসার ফলে টিউমারে কেমন পরিবর্তন হচ্ছে, সেটা দেখতে এগুলো ব্যবহার করা হয় না।

টিউটমেন্টের সময় সর্বাভাবিকভাবে শব্দ শুনুন, 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 অসবিস্ত বোধ করেন এবং সাহায্যের পরয়োজন হয় তাহলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টদের বলুন। তারা আপনাকে দেখতে এবং শুনতে সক্ষম থাকবেন। তারা মেশিনটি বন্ধ করে দিতে পারেন এবং পরয়োজনে যেকোনো সময় আপনার সাথে দেখা করতে আসতে পারেন।

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

টিউটমেন্টের সময় বা পরে আপনি রেডিওঅ্যাক্টিভ হবে না। অন্যান্য মানুষ এবং পোষা পশুদের আশেপাশে থাকা আপনার জন্য নিরাপদ।

## স্ট্যাটাস চেক ভিজিট

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

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

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

## রেডিয়েশন থেরাপি চলাকালীন ভিটামিন ও ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টস

আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময় মাল্টিভিটামিন নেওয়াটা ঠিক আছে। যেকোনো ভিটামিন বা মিনারেলের রেকোমেন্ডেড ডেইলি অয়ালোয়েন্স (RDA)-এর বেশি গ্রহণ করবেন না।

আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্যের সাথে কথা না বলে অনস্ কোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করবেন না। ভিটামিন, মিনারেল এবং হাবর্ল বা বোটানিকয়াল (উদ্ভিদ-ভিত্তিক) সাপ্লিমেন্টগুলো হলো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টের উল্লেখযোগ্য উদাহরণ।

## MSK পেরসাইস রেডিয়েশন থেরাপির পাশবর্পর্তিকির্যা

কিছু লোকের রেডিয়েশন থেরাপিতে পাশবর্পর্তিকির্যা থাকে। পাশবর্পর্তিকির্যা এবং সেগুলোর তীবরতা বয়্কিতভেদে ভিন্ন ভিন্ন হয়। আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত এবং নিদির্ষ্ট চিকিৎসা বিষয়ক পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে কী আশা করবেন তা সম্পকের আপনার সবস্ থস্ সেবাদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

এই বিভাগটিতে MSK পেরসাইস রেডিয়েশন থেরাপির সবচেয়ে সাধারণ পাশবর্পর্তিকির্যাগুলোর উল্লেখ রয়েছে। আপনার সবগুলো, কয়েকটি বা এইগুলোর কোনোটিই নাও থাকতে পারে. রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরে এই পাশবর্পর্তিকির্যাগুলোর বেশিরভাগই কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পরে চলে যাবে। এই পাশবর্পর্তিকির্যাগুলোর কোনোটি যদি আপনার থাকে তাহলে আপনার সবস্ থস্ সেবাদানকারী আপনাকে বিস্তারিত তথস্ জানাবে এবং সেগুলো উপশম করতে আপনাকে সাহাযস্ করবে।

## পরস্রাবের পরিবতর্ন

আপনার পেরাস্টেট গ্রন্থি ফুলে যেতে পারে এবং মূতর্শয়ের আস্তরণে জব্বাপোড়া হতে পারে। এই কারণে, আপনার যা হতে পারে:

- পরস্রাব (মূতর্) শুরু করতে সমস্যা।
- সাধারণের চেয়ে বেশি বার পরস্রাবের পরয়োজন হওয়া।
- রাতে সাধারণের চেয়ে বেশি বার পরস্রাবের পরয়োজন হওয়া।
- হঠাৎ করে পরস্রাবের ইচ্ছা হওয়া।
- পরস্রাব করার সময় জব্বা অনুভব করা।

আপনার পরস্রাবের 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 নির্দেশনাবলি 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 মূত্রাশয়ে জ্বালাপোড়া করতে পারে এমন খাবার এবং পানীয় এড়িয়ে চলুন, যেমন:
  - কফি, চা এবং সোডার মতো ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়।
  - অ্যালকোহল।
  - টমেটো, লেবুজাতীয় ফল এবং জুসের মতো অ্যাসিডিক খাবার ও পানীয় এবং কাবর্নেটেড (ফিজি) পানীয়।
  - মশলাদার খাবার, বিশেষ করে যদি পরস্রাব করার সময় জ্বালা 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।

## অন্তের পরিবর্তন

আপনার মলদ্বারের আবরণে জ্বালাপোড়া হতে পারে। কিছু চিকিৎসার পরে, আপনার যা হতে পারে:

- সাধারণের চেয়ে বেশি মলত্যাগ হওয়া।
- সাধারণের চেয়ে নরম মল হওয়া।
- আপনার মলদ্বারে অস্বস্তি অনুভব হয়।
- আপনার মলদ্বার থেকে মিউকাস নিগরত হচ্ছে। আপনার মলদ্বার হল আপনার পেরস্রাবের শেষ অংশের খোলা জায়গা, যেখান থেকে মল আপনার শরীর ত্যাগ করে।



- আপনার মলদ্বার থেকে অল্প পরিমাণে রক্তপাত হচ্ছে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার টয়লেট পেপার বা মলে উজ্জ্বল লাল রঙের রক্ত দেখতে পারেন।
- সর্বাভাবিকের চেয়ে বেশি গ্যাস হয়।
- সাধারণের চেয়ে আরও জরুরি ভাব নিয়ে মলত্যাগ করার পরয়োজন 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 পাশব্রুপপ্রতিক্রিয়াগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন নাসরুকে বলুন। তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারেন কীভাবে আপনি আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করে এগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। আপনি যদি এখনো অসবিস্ত বোধ করেন তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসরুকে তা সম্পর্কে অবহিত করুন। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট সাহায্যের জন্য ওষুধ লিখে দিতে পারেন।

রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরে এই পাশব্রুপপ্রতিক্রিয়াগুলো পর্যা 1 থেকে 2 মাস স্থায়ী হতে পারে। কেউ কেউ রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরেও পরস্রাবের পরিবর্তনের চিকিৎসার জন্য ওষুধ সেবন করতে থাকেন। আপনার পাশব্রুপপ্রতিক্রিয়া আছে কি না এবং আপনি কীভাবে সেগুলো নিয়ন্ত্রণ করছেন তা সম্পর্কে আমাদেরকে জানানোটা অতীব গুরুত্বপূর্ণ।

## যৌন ও প্রজনন বিষয়ক সর্বাস্থ্য

আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট আপনাকে অনয় কোনো নির্দেশনা না দিলে, আপনি রেডিয়েশন ট্রিটমেন্ট চলাকালে যৌন কাযরুর্কর্ম চালিয়ে যেতে পারেন। আপনি রেডিওঅয়াকিট হবেন না বা অনয় কারো ভিতরে রেডিয়েশন ছড়াবেন না। অনয়দের সাথে ঘনিষ্ঠ হওয়া নিরাপদ।

আপনার বীযরুপাতের সময় অসবিস্ত বা জব্ব্বাপোড়া অনুভব হতে পারে। বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে, এটি রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার 1 থেকে 2 মাস পরে চলে যায়।

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

কয়ান্সার চিকিৎসার সময় যৌন সর্বাস্থ্য সম্পর্কে 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 যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কিত রিসোর্স রয়েছে। পুরুষদের জন্য একটি বলা হয় *সেক্স এবং ক্যান্সারে আক্রান্ত 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 যৌন ও প্রজনন মেডিসিন বিষয়ক পেরাগ্রাম

MSK-এর *পুরুষ যৌন ও প্রজনন মেডিসিন বিষয়ক পেরাগ্রাম* ক্যান্সার এবং এর চিকিৎসার কারণে সৃষ্ট যৌন স্বাস্থ্য 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।

## তব্ব ও চুলের পরতিক্রিয়া

ট্রিটমেন্টের জায়গায় আপনার তব্বের 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।

## ক্লান্টিবোধ

ক্লান্টি হলো খুব ক্লান্টি বা দুর্বল বোধ করা। যখন আপনি ক্লান্টি বোধ করেন, তখন আপনি কিছু করতে নাও চাইতে পারেন। আপনার মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করতে সমস্যা হতে পারে, ধীরগতি বোধ করতে পারে, অথবা স্বাভাবিকের চেয়ে কম শক্তি অনুভব করতে পারেন।

ট্রিটমেন্টের সময় অথবা ট্রিটমেন্ট শুরু করার কয়েক সপ্তাহ পরে আপনার ক্লান্টি অনুভব হতে পারে। এটি হালকা (খারাপ নয়) থেকে তীব্র (খুব খারাপ) পর্যন্ত হতে পারে। দিনের নিদিষ্ট সময়ে এটি আরও খারাপ হতে পারে। আপনার শেষ ট্রিটমেন্টের পর ক্লান্টি 6 সপ্তাহ থেকে 12 মাস পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে।

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

- আপনার শরীরের উপর রেডিয়েশনের প্রভাব।
- আপনার ট্রিটমেন্টের অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়া এবং ফেরত আসা।
- রাতে পর্যাপ্ত আরামদায়ক ঘুম না হওয়া।
- পর্যাপ্ত প্রোটিন এবং ক্যালোরি না পাওয়া।

- বয়খা বা অনযানয উপসগর্ অনুভূত হওয়া।
- উদিবগ্ন (নাভর্স) বা বিষগ্ন (অসুখী) বোধ করা।
- কিছু ওষুধের পাশবর্পরতিকির্য়া।

## কলানিত্বোধ নিযন্তর্গের উপায

- আপনি যদি কাজ করেন এবং সুস্থতা বোধ করেন তবে কাজ চালিয়ে যাওয়া ঠিক আছে। কিন্তূ কম কাজ করা আপনাকে আরো সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার দৈনন্দির্ন কাযর্কর্মের পরিকল্পনা করুন। আপনার যা পরয়োজন বা সতিযই করতে চান তা বেছে নিন। যখন আপনার সবচেয়ে বেশি শক্তি থাকে তখন এগুলো করুন। উদাহরণসবর্ূপ, আপনি হয়তো কাজে যেতে পারেন কিন্তূ ঘরের কাজ নাও করতে পারেন। আপনি আপনার সন্তানের খেলাধুলা দেখতে পারেন কিন্তূ বাইরে ডিনারে যেতে পারেন না।
- দিনের বেলায় বিশর্াম বা সামানয (10- থেকে 15-মিনিট) ঘূমানোর পরিকল্পনা করুন, বিশেষ করে যখন আপনি অনেক কলানিত্বোধ বোধ করেন।
- পর্তি রাতে কমপক্ষে 8 ঘণ্টা ঘূমানোর চেষ্টা করুন। রেডিযেশন থেরাপি শুরু করার আগে এটি আপনার চাহিদার চেয়ে বেশি ঘুম হতে পারে। এছাড়াও নিম্নোক্তগুলো আপনার ক্ষেতর্ে সহায়ক হতে পারে:
  - রাতে আগে ঘূমাতে যাওয়া এবং দেরিতে ঘুম থেকে উঠা।
  - দিনের বেলা নিজেকে বযস্ত রাখুন। উদাহরণসবর্ূপ, যদি আপনি বয্যাম করতে পারেন, তাহলে হাঁটতে যেতে পারেন অথবা যোগবয্যাম করতে পারেন।
  - ঘূমাতে যাওয়ার আগে বিশর্াম নিন। উদাহরণসবর্ূপ, একটি বই পড়ুন, একটি ধাঁধা নিয়ে কাজ করুন, সঙ্গীত শুনুন, অথবা অনয কোনো দৈহিক পরিশর্ম বিহীন শখ তৈরি করুন।
- পরিবার এবং বন্ধুদেরকে ঘরের কাজকমের্ সাহায্য করতে বলুন। আপনার বিমা কোম্পানি হোম কেয়ার সাভির্সগুলো কভার করে কি না তা জানতে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- বয্যাম করলে আপনার আরও বেশি শক্তি থাকতে পারে। আপনার রেডিযেশন অনকোলজিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি কি হালকা বয্যাম করতে পারেন, যেমন হাঁটা, সাইকেল চালানো, সেটর্চিং, অথবা যোগবয্যাম। 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।
- পের্টিন এবং কয্যালোরি বেশি এমন খাবার খান। আরও জানতে *আপনার কয্যান্সার 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:

- বয়সা
- বমি বমি ভাব (বমি বমি ভাব হওয়া)
- ডায়রিয়া
- ঘুমাতে সমস্যা হওয়া
- বিষণ্ণ বা উদ্ভিগ্ন বোধ করা

যদি আপনার এটি বা অন্য কোন লক্ষণ বা পাশবর্পতিকির্যা থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসেরর সাহায্য নিন।

## মানসিক স্বাস্থ্য

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

- |                      |          |            |
|----------------------|----------|------------|
| • উদ্ভিগ্ন বা নাভরাস | • বিষণ্ণ | • অসাড়    |
| • ভীত                | • অসহ্য  | • অনিশ্চিত |
| • একাকী              | • হতাশ   | • চিন্তিত  |
| • রাগান্বিত          |          |            |

এছাড়াও, আপনার ক্যান্সার আছে সেই বিষয়ে বা আপনার চিকিৎসার বিল পরিশোধের বিষয়ে আপনার নিয়োগকর্তাকে জানানোর ক্ষেত্রে উদ্ভিগ্ন হতে পারেন। আপনার পারিবারিক সম্পর্ক কীভাবে পরিবর্তিত হতে পারে বা ক্যান্সার আবার ফিরে আসবে, এগুলো নিয়ে আপনি উদ্ভিগ্ন হতে পারেন। ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরে কীভাবে পরভাব 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 পির্যজনের 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), নাসর, সমাজকর্মী বা মনোবিজ্ঞানীর সাথেও কথা বলতে পারেন।

একটি সহায়তা গোষ্ঠীতে যোগদান করুন। ক্যান্সারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকের সাথে দেখা করলে, আপনার অনুভূতি সম্পর্কে 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 নিগর্য করা বয়্কিত এবং ক্যান্সারে আক্রান্ত বয়্কিতরা এক রকম নন। একই ধরনের লক্ষণ বা শনাক্তকরণ নিয়ে কথা বলতে, আমরা মানুষকে সহায়তা গোষ্ঠী অফার করি। উদাহরণস্বরূপ, আপনি স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত বয়্কিতদের সাথে বা ক্যান্সারে আক্রান্ত LGBTQ+ বয়্কিতদের সাথে সহায়তা গোষ্ঠীতে যোগ দিতে পারেন। MSK-এর সহায়তা গোষ্ঠীতে সম্পর্ক 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 কাঙ্ক্ষিত আপনাকে সবচ্ছন্দ্য এবং শান্ত অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে। একটি পির্য জায়গায় নিজেকে চিন্তা করতে পারেন। যখন আপনি করবেন, ধীরে ধীরে শ্বাস নিন। প্রতিটি নিঃশ্বাসে মনোযোগ দিন অথবা প্রশান্তিদায়ক সঙ্গীত বা আরামদায়ক শব্দ শুনুন। কিছু লোকের জন্য, পরাখরনা হল ধ্যানের আরেকটি উপায়। আমাদের ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস পরদানকারীদের 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 সবচ্ছন্দ্য বোধ করতে সহায়তা করে। কোন ধরনের ব্যায়াম আপনি করতে পারেন, সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আমাদের পরতেকের কঠিন পরিস্থিতি সামলানোর নিজস্ব উপায় আছে। পর্যই আমরা অতীতে যা আমাদের জন্য কাজ করেছে, সেটাই করি। কিন্তু কখনও কখনও সেটা যথেষ্ট নয়। আমরা আপনাকে আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে 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 অ্যাপয়েন্টমেন্টে আসা

গুরুত্বপূর্ণ। এই অয্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, তারা রেডিয়েশন থেরাপির পরে আপনি কীভাবে রিকভার করছেন তা পরীক্ষা করবেন।

আপনার ফলো-আপ অয্যাপয়েন্টমেন্টের 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 অয্যাপয়েন্টমেন্টের মধ্যে যেকোনো সময় আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসরকে 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। অস্কেতরপচারের 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 নিউটিশনিস্টের সাথে কথা বলতে চান তবে তা আপনার রেডিয়েশন নাসরকে বলুন।

## পরস্রাব ও অন্ত্রের পরিবর্তন

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

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

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

এই পাশবর্ষ প্রতিক্রিয়াগুলো 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 দেহীতে কোনো পাশব্রপ্তিকিৰ্য়া না দেখা দেয়, তবুও মনে রাখবেন যে আপনার রেডিযেশন থেরাপি আপনার মূতরাশয় এবং মলদবারের টিসুয্কে পরভাবিত করেছিল। নিম্নোক্ত কারণগুলোর জনয় আপনার রেডিযেশন অনকোলজিস্টকে কল করুন:

- মূতরথলি, মূতরাশয় বা অন্তের নতুন কোনো সমসয়া দেখা দিলে।
- একটি কোলনোস্কাপি করার পরযোজন হলে। টিৰ্টমেন্টের পর পরথম বছর কোলনোস্কাপি করা এডিযে চলুন।
- যেকোনো ধরনের ইউরোলজিকয়াল বা রেকটাল পদ্ধতির পরযোজন হলে।

## যৌন সম্পকের পরিবতর্নগুলি

কিছু লোক চিকিৎসা শেষ করার পরে যৌন সম্পকের পরিবতর্ন লক্ষয় করে। উদাহরণসব্রূপ:

- লিঙ্গ উত্থান হওয়া বা বজায় রাখা আরো কঠিন বা সম্ভব নাও হতে পারে। একে ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) বলা হয়।
- আপনার অরগযাজম অনয়রকম মনে হতে পারে।
- আপনার বীযের, বীযের পরিমাণ বা ঘনতব্ পূবের থেকে ভিন্ হতে পারে।

এই পরিবতর্নগুলো রেডিযেশন থেরাপির অনেক মাস বা এমনকি বছর পরেও ঘটতে পারে। আপনি যদি এগুলোর কোনটি লক্ষয় করেন তাহলে আপনার সব্স্থয় সেবাদানকারীকে এ বিষয়ে বলুন। তারা আপনাকে একজন সব্স্থয়সেবা পরদানকারীর কাছে একটি রেফারেল দিতে পারে যিনি এই সমস্যগুলির চিকিৎসা করেন।

## MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

কাউন্সলিং সেন্টার

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

646-888-0200

অনেকে কাউন্সলিং সাভিৰ্সটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সলিং সেন্টার বয্কিত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জনয় কাউন্সলিং পরদান করে। যদি আপনি উদিবগ্ন বা বিষণ্ণ বোধ করেন, তবে আমরা সাহাযেয় জনয় ওষুধেরও পরামশর্ দিতে পারি। আপনার সব্স্থয়সেবা পরদানকারীর কাছে রেফারেলের জনয় জিজ্ঞাসা করুন অথবা অয়্যপয়েন্টমেন্ট করতে উপ

সমনিব্ত চিকিৎসা ও সুস্থতা সেবা

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

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

মিলিত) অনেক সেবা প্রদান করে, যার মধ্যে রয়েছে সঙ্গীত থেরাপি, মন/দেহ থেরাপি, নৃত্য ও আন্দোলন থেরাপি, যোগা এবং স্পর্শ থেরাপি। এই সেবাগুলোর জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিধারণ করতে ৬৪৬-৪৪৯-১০১০ নম্বরে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামর্শের সময়সূচীও নিধারণ করতে পারেন। তারা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পাশবর্পতিকির্য়া 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 সমস্যা 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 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](http://www.msk.org/rehabilitation)

ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুর্বল, শক্ত বা টান অনুভব করতে পারে। কিছু লিম্ফেডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনর্বাসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার স্বাভাবিক কাজকর্মের ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- পুনর্বাসন মেডিসিন ডাক্তাররা এমন সমস্যা নিগর্য করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাযকলাপকে 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 (ফিজিয়্যাটির)-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 প্রশ্ন

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

আমি কী ধরনের রেডিয়েশন থেরাপি পাব?

---

---

আমকে কী পরিমাণ রেডিয়েশন চিকিৎসা নিতে হবে?

---

---

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

---

---

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

---

---

রেডিয়েশন থেরাপির পরে কী ধরনের দীর্ঘস্থায়ী পাশবর্পতিক্রিয়া হবে বলে আশা করবো?

---

---

## মলত্যাগ পরিস্থিতি সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা

## আপনার সিমুলেশনের ৩ দিন আগে

তারিখ: \_\_\_\_\_

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

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

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

## আপনার প্রথম রেডিয়েশন চিকিৎসার ৩ দিন আগে

তারিখ: \_\_\_\_\_

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

আপনি রেডিয়েশন থেরাপি শেষ না করা পর্যন্ত পরতিদিন সিমিথিকন (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 মলত্যাগ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট সকাল ৯টায় হয়, তবে ৮টা থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়ার সময় পর্যন্ত মলত্যাগ করার চেষ্টা করুন। যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট 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:
  - অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়ার আগে নিজেই একটি স্যালাইন এনিমা নিন।
  - এনিমা নেওয়ার পরে কঠিন খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। শুধুমাত্র সব্চ্ছ তরল পান

করুন, যেমন পানি, সব্চ্ছ সেপার্টর্স ডিরংক (যেমন গ্যাটোরে) এবং সব্চ্ছ ফলের রস।

যদি ডায়রিয়া শুরু হয়, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান। আমরা আপনাকে আপনার বিসাকোডিলের ডোজ সমনব্য় করতে সাহায্য় করতে পারি।

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

## সহাযক স্মরণীয় বিষয়সমূহ

গ্যাস এবং ফোলাভাব কমানোর জন্য:

- ধীরে ধীরে খান, খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান, এবং পানির খোঁচা ব্যবহার বা বোতল ও ক্যান থেকে সরাসরি পান করা এড়িয়ে চলুন। এটি আপনাকে বাতাস গিলতে এড়াতে সাহায্য় করবে।
- সেল্টজার, সোডা এবং বিয়ার-এর মতো কাবর্নেটেড পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- যেসব খাবার ও পানীয় হজম হলে গ্যাস উৎপন্ন করে সেগুলো সীমিত করুন, যেমন বর্কলি, বর্সেল স্পর্উট, বাঁধাকপি, ফুলকপি, কেল, পেঁয়াজ, রসুন, শুকনো ফল এবং দুধ ও দুধজাত পণয্ যদি আপনি লয্যকটোজ-অসহিষ্ণু হন। সম্পূর্ণ তালিকার জন্য “ফোলাভাব কমানোর খাদয্ নির্দেশিকা” অংশটি পড়ুন।
- কাঁচা সবজির পরিবর্তে রান্না করা সবজি বাঁছাই করুন।

মূতরথলি পূর্ণ করতে সাহাযেয্য়র জন্য:

- পযর্াপ্ত জল পান করে হাইডের্টেড থাকা গুরুতব্পূর্ণ। অধিকাংশ মানুষের জন্য তাদের সিমুলেশন এবং রেডিয়েশন চিকিৎসার জন্য সর্বস্িতদায়কভাবে পূর্ণ মূতরথলি থাকা পর্যোজন।
- আমরা সুপারিশ করি যে আপনার অয্যপয়েন্টমেন্টের আগে পর্তিদিন পর্য ৬৪ আউন্স (৮ কাপ) পানি পান করুন, যদি না অন্য কোনো স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনাকে পানীয়ের পরিমাণ সীমিত করার পরামশর্ দিয়েছেন।
- আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্ট আপনার সিমুলেশন অয্যপয়েন্টমেন্টের সময় আপনাকে আরও নির্দেশনা দেবেন।

## যোগাযোগের তথয্

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপি দলের একজন সদস্যের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি তাদের সাথে সোমবার থেকে শুকরবার সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টা পর্যন্ত এই নম্বরগুলোতে যোগাযোগ করতে পারবেন।

রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট: \_\_\_\_\_

ফোন নম্বর: \_\_\_\_\_

রেডিয়েশন নাসর: \_\_\_\_\_

ফোন নম্বর: \_\_\_\_\_

এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK পরদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কিভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে 212-639-2000 নম্বরে কল করুন।

আরো রিসোর্সের জনয় [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুয়াল লাইবেররি দেখুন।

About MSK Precise® Radiation Therapy for Prostate Cancer - Last updated on October 21, 2025  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবর্সবতর্ সংরকিষত