



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 ক্রটিগরস্থ ক্যান্সার কোষগুলি থেকে আপনার শরীর পরাকৃতিকভাবে মুক্তি পেতে পারে। রেডিয়েশন থেরাপি সর্বাধিক 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 পরয়োজন হয়। রেডিয়েশন থেরাপি শেষ হওয়ার কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস পরেই সেগুলো মারা যেতে থাকে।

আপনার পরথম 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 মানচিত্র তৈরি করুন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি সঠিক মাত্রা (পরিমাণ) বিকিরণ পাচ্ছেন।
- আপনার কাছাকাছি সুস্থ টিসুয়তে যে পরিমাণ বিকিরণ পরবেশ করে তা সীমিত করুন।

সুনিদিরষ্টি MSK পরিচিতি

পরথাগত বিকিরণ চিকিৎসা থেকে MSK সুনিদিরষ্টি আলাদা। এটি আপনার শরীরে উচ্চ মাত্রার বিকিরণ সরবরাহ করার জন্য স্টেরিওট্যাকটিক বডি রেডিওথেরাপি (SBRT) নামক একটি সুনিদিরষ্টি, 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 সুনিদিরষ্টি শুরু করার আগে, আপনার পেরাস্টেটে ফিডুশিয়াল মার্কর (ইমেজিং স্ক্যানগুলিতে দৃশ্যমান কন্ডুর্ ধাতব বস্তু) স্থাপন করা হতে পারে। এই মার্করগুলি 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 মার্কর এবং রেক্টাল স্পেসার পেলসমেন্ট” বিভাগে মার্করগুলি সম্পর্কে আরও পড়তে পারেন।

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

MSK সুনিদিরষ্টি 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।
- পরশ্ন জিজ্ঞাসা করা এবং আপনার উদেব্গ সম্পকের্ কথা বলা।
- আপনার পাশবর্পর্তিকির্য়া দেখা দিলে আমাদেরকে জানান।
- আপনি বয্থা অনুভব করলে আমাদেরকে জানান।
- বাড়িতে নিজের যেসব যত্ন নেবেন:
 - ধূমপান করলে তা তয্গ করা। MSK-এর এমন বিশেষজ্ঞ আছেন যারা আপনাকে সাহাযয্ করতে পারবেন। আমাদের [টোবাকো টির্টমেন্ট পের্গর্াম](#) সম্পকের্ আরো তথয্ জানতে, 212-610-0507 নমব্রে কল করুন। পের্গর্াম সম্পকের্ আপনি আপনার নাসর্কেও জিজ্ঞাসা করতে পারেন।
 - আমাদের নিদেরশাবলীর উপর ভিত্তি ক'রে আপনার অন্তর্ পরস্তুতির ওষুধ গর্হণ করা।
 - আমাদের নিদেরশনা অনুযায়ী তরল পান করা।
 - আমরা যে খাবার এবং পানীয় না খাওয়ার পরামশর্ দিচ্ছি তা এড়িয়ে চলুন।
 - স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখা।

MSK সুনিদির্ষ্ট বিকির্গ চিকিৎসার আগে কী ঘটে?

ফিডুসিয়াল মাকর্ার এবং মলদব্ার স্থান স্থাপন

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

- ফিডুসিয়াল মাকর্ার হলো ক্ষুদর্ ধাতব বস্তু (একটি ধানের দানার আকারের নয্য)। এগুলি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীদেরকে বিকির্গের রশ্মিগুলি সারিবদ্ধ করতে সহায়তা করে এবং আপনার বিকির্গ চিকিৎসা পর্তেয্কবার ঠিক একইভাবে পর্দান করা হচ্ছে তা নিশ্চিত করে। এটি তাদেরকে টিউমারে লক্ষয্ করতে এবং আপনার নিকটবতর্ী স্বাস্থ্যকর্ টিসুয্ এড়িয়ে যেতে সহায়তা করে। আপনার চিকিৎসার পরে ফিডুসিয়াল মাকর্ারগুলি আপনার পের্সেট্টে থাকবে।
- মলদব্ার স্থান হলো SpaceOAR® হাইডেরাজেল নামক একটি জেল যা আপনার পের্সেট্ট এবং মলদব্ারের (মলাশয়ের নিচের দিকের পর্নত) মধ্যে এগুলিকে আলাদা করার জনয্ স্থাপন করা হয়। এটি আপনার মলদব্াকে বিকির্গ থেকে রক্ষা করে এবং বিকির্গ চিকিৎসার কিছু পাশবর্ পর্তিকির্য়া হর্াস করে। রেক্টাল স্পেসারটি পর্য ৩ মাস ধরে ঐ জায়গায় থাকবে। তারপরে, এটি আপনার শরীর দব্ারা শোষিত হবে এবং আপনার মূতের্ (পরসর্াব) সাথে বের হয়ে যাবে।

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

শুকরাণু বয়ংকিং

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

যদি আপনি মনে করেন যে আপনি জৈবিক সন্তান নিতে চান, তাহলে চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনার শুক্রাণু জমা করে রাখার পরামর্শ 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।

অন্তর্ পরস্তুতি

আপনার সিমুলেশন এবং বিকিরণ চিকিৎসার জন্য আপনাকে আপনার শরীর থেকে অতিরিক্ত মল (মল) পরিষ্কার করতে হবে। একে বলা হয় আন্তর্ক পরস্তুতি, বা অন্তর্ পরস্তুতি। আন্তর্ক 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 কমাতে

আপনার অন্তর্ হলো আপনার কষুদরান্তর্, 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 টিসুয়গুলিকে একই স্থানে রাখতে সাহায্য করে। এটি সর্বাস্থ্যকর টিসুয়গুলিকে অত্যধিক বিকিরণ থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে এবং পাশবর্ পৰ্তিকিৰ্যার ঝুঁকি কমায়।

অনেতৰ্ৰ পৰস্তুতিৰ সামগৰী

এই সৰঞ্জামগুলি আপনাৰ স্থানীয় ফামেৰ্ৰসি থেকে কিনুন। আপনাকে কোনো পেৰস্কিৰ্পশন পৰ্যোজন নেই।

- সিমিথিকোন 125 মিলিগৰাম (মিগৰা) ট্যাবলেট, যেমন Gas-X® অতিরিক্ত শক্তি
- বিসাকোডিল ৫ মিগৰা ট্যাবলেট, যেমন ডুলকোলয়াক্স®।
- কমপক্ষে ১টি সয়লাইন এনিমা, যেমন ফিল্ট® সয়লাইন এনিমা। আপনি এটি আপনাৰ বিকিরণ চিকিৎসাৰ আগে বয়বহাৰ কৰবেন যদি অয়পযেণ্টমেন্টেৰ ১ ঘণ্টাৰ মধ্যে আপনাৰ মলতয়গ না হযে থাকে।

অনেতৰ্ৰ পৰস্তুতিৰ নিদেৰ্শাবলী

আপনাৰ সিমুলেশনের ৩ দিন আগে থেকে শুরু কৰুন:

- পৰ্তিদিন সকালেৰ নাশতাৰ পৰে এবং রাতিৰভোজের পৰে ২টি (১২৫ মিগৰা) সিমিথিকন ট্যাবলেট নিন। এটি গয়স এবং ফোলাভাব পৰ্তিৰোধ কৰতে সাহায্য কৰবে।
- পৰ্তিদিন রাতেই ১টি (৫ মিগৰা) বিসাকোডিল (ডুলকোলয়াক্স) ট্যাবলেট নিন। এটি আপনাকে নিয়মিত মলতয়গ কৰতে সাহায্য কৰবে।

যদি আপনাৰ সেবাদানকাৰী টিম আপনাকে ভিন্ৰ নিদেৰ্শনা দেয়, তাহলে সেগুলো অনুসরণ কৰুন।

বিসাকোডিল একটি পায়খানা সহজকাৰী ওষুধ (যা আপনাকে মলতয়গ কৰতে সাহায্য কৰে)। যদি ডায়ৰিয়া (শিথিল, জলে ভৰা পায়খানা) শুরু হয়, তবে আপনাৰ কেয়ৰ টিমকে জানান। আমরা আপনাকে নেওয়া মাতৰা (পরিমাণ) সমনব্য় কৰতে সাহায্য কৰব।

পেট ফাঁপা কমাতে খাদয়তালিকাগত নিদেৰ্শিকা

আপনাৰ অনেতৰ্ৰ গয়স বা তৰল জমা হতে পারে এবং পেট ফাঁপা হতে পারে। আপনাৰ অন্তৰ্ৰ ফেঁপে গেলে সেগুলো চিকিৎসাৰ জায়গাটিতে সম্পৰ্সারিত হতে পারে এবং বিকিরণের সংস্পশেৰ আসতে পারে। এতে পাশবর্পৰ্তিকিৰ্য্যা দেখা দিতে পারে বা আপনাৰ পাশবর্পৰ্তিকিৰ্য্যাগুলোকে আরো শোচনীয় কৰে তুলতে পারে।

বিকিরণ চিকিৎসাৰ সময় পেট ফাঁপাৰ ঝুঁকি কমাতে এই নিদেৰ্শিকাগুলি অনুসরণ কৰুন। আপনাৰ

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 স্পর্ডাউট
 - 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 স্পাকর্লিং পানি এড়িয়ে চলুন।
- চিনিযুক্ত অ্যালকোহল যেমন- জাইলিটল, সরবিটল এবং ম্যানিটল কম খাবেন অথবা এড়িয়ে চলুন। চিনিমুক্ত খাবারে পর্যায় 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 স্বাস্থ্যসেবাদানকারী আপনার পেট ফাঁপা নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করার জন্য এটি বয়বহার 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 সবস্মিতদায়কভাবে পূর্ণ মূত্রাশয় থাকা পরয়োজন। মূত্রাশয় পূর্ণ থাকলে আপনার কৃদরান্তর্ চিকিৎসার জায়গা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করতে পারে। এটি পাশবর্ প্রতিকিয়া 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 সর্ভাভাবিক ওষুধ খান।

আপনার সিমুলেশনের সময় আপনি এক অবস্থানে স্থিরভাবে শুয়ে থাকবেন। যদি আপনার মনে হয়, আপনার অস্বস্তি হবে, তাহলে সিমুলেশনের 1 ঘন্টা আগে ওভার-দয়-কাউন্টার বয়থার ওষুধ অথবা আপনার সর্ভাভাবিক বয়থার ওষুধ খান। আপনার সর্ভাস্থয়সেবা পর্দানকারীর সাথে আগে থেকেই কথা বলুন।

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

পারেন।

কী খাবেন এবং পান করবেন

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

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

কী পরবেন

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

আপনার তব্কে থেকে ডিভাইস অপসারণ করুন

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

- কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM)
- ইনসুলিন পাম্প

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

আপনার ডিভাইস বন্ধ থাকার সময় আপনি কীভাবে আপনার গ্লুকোজ (রকেত চিনি) নিয়ন্ত্রণ করবেন তা 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 রেডিযেশন থেরাপি টিমের একজন সদস্য আপনি আসার পরে আপনাকে পরীক্ষা করবেন। তারা আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ সহ একটি পরিচয়পতর্ (আইডি) কবির্জর বয়ান্ড দেবেন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, অনেক কমর্ী আপনার পরিচয়পতর্ হাতের বয়ান্ড পরীক্ষা করবেন এবং আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ লিখতে এবং বানান করতে বলবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জনয়। একই বা অনুরূপ নামের লোকেরা একই দিনে চিকিৎসা সেবা পেতে পারেন।

আপনার রেডিযেশন থেরাপিস্টরা সিমুলেশনের সময় কী আশা করা যায় তা পয়র্লোচনা করবেন। যদি আপনি ইতিমধ্যেই সম্মতি ফমর্ সবা্কস্বর্ না করে থাকেন, তাহলে তারা আপনার সাথে ফমর্টি

পয়রালোচনা করবেন। তারা আপনার যেকোনো পরশ্নের উত্তর দেবেন এবং আপনার সবক্বক্ষর চাইবেন।

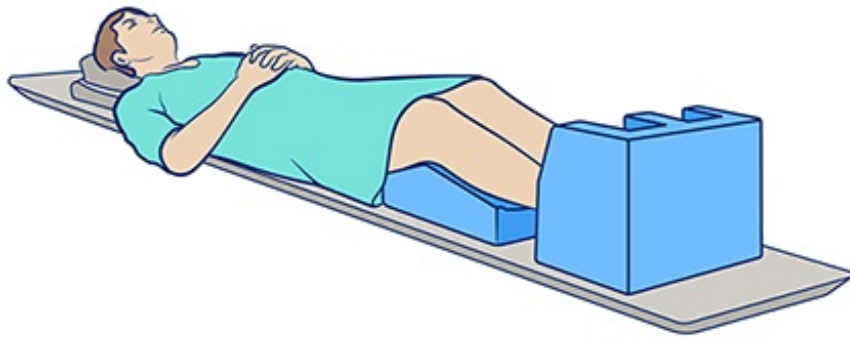
আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার সিমুলেশনের আগে আপনার মূতরাশয় পূর্ণ রাখার জনয় আপনাকে জল পান করতে বলতে পারেন। তারা আপনাকে বলবেন কতটা পান করতে হবে।

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 সাহাযয় করবেন। টেবিলে একটি শীট থাকবে তবে এটি শক্ত এবং কুশন থাকবে না। যদি আপনি বয্খার 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 জনয় সঠিক অবস্থানে আসতে সাহাযয় করবেন। আপনি মাথা হেডরেস্ট রেখে পিঠের উপর ভর দিয়ে শুয়ে থাকবেন। আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার পা এবং পাতা শরীরের নিচের অংশ সিথর 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 জনয় এগুলো বয্বহার করবেন যাতে আপনি পর্তিবার একই অবস্থানে থাকেন। আরামদায়ক থাকার জনয় যদি আপনার মাথার উপরে উঁচু রেস্ট বা হাঁটুর কুশনের পরয়োজন হয়, তাহলে অনুগরহ করে তা চেয়ে নিন।



চিতর্ 1. শরীরের নিচের অংশ সিথর রাখার জনয় কুশন

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

সিমুলেশন শুরু হওয়ার পর নড়াচড়া করবেন না। আপনার একই অবস্থানে থাকা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি অসবিস্ত 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 পূর্ণ 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, লুব্রিকেটেড 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 মাইক্রোফোন, 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। পর্তিটি দেয়ালে লাল বা সবুজ লেজার লাইট দেখতে পাবেন। আপনার রেডি়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে টেবিলে বসাতে সাহায্য করার জনয় এগুলি বয্বহার করেন।

তব্বকের দাগ (টয্টু) এবং ছবি

আপনার রেডি়েশন থেরাপিস্টরা টিরটমেন্টের জায়গায় আপনার তব্বকে একটি ফেল্ট মাকরার বয্বহার করবেন। আপনি সঠিক অবস্থানে আছেন, এটি একবার তারা নিশিচিত হয়ে গেলে, তারা একটি পরিষ্কার সুই এবং এক ফোঁটা কালি বয্বহার করে কযেকটি ছোট টয্টু তৈরি করবেন। পর্তেয্কটি টয্টুর জনয় সামানয় খোঁচা লাগার মতো অনুভব হবে। টয্টুগুলো পিনের মাথার চেয়ে বড় হবে না।

আপনার রেডি়েশন থেরাপিস্টরা আপনার সিমুলেশন পজিশনে আপনার বেশ কযেকটি ছবিও তুলবেন। আপনার টিরটমেন্টের পর্তিটি দিন টেবিলে সঠিকভাবে বসানোর জনয় তারা ছবি এবং টয্টু বয্বহার করবেন।

আপনার সিমুলেশনের পরে ফেল্ট মাকিরংগুলি ধুয়ে উঠাতে পারবেন। টয্টুগুলি স্থায়ী যা ধুয়ে উঠানো যাবে না। আপনি যদি আপনার রেডি়েশন চিকিৎসার অংশ হিসেবে টয্টু রাখার বিষয়ে উদিবগ্ন থাকেন তাহলে আপনার রেডি়েশন অনকোলজিস্টের সাথে কথা বলুন।

আপনার রেডি়েশন চিকিৎসার সময়সূচি

আপনার সিমুলেশন অয্যাপয়েন্টমেন্ট ছেড়ে যাওয়ার আগে আমরা আপনার সেট-আপ পদ্ধতি এবং রেডি়েশন চিকিৎসার অয্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচী নিধরারণ করবো।

MSK পেরসাইস রেডি়েশন চিকিৎসা পর্তিদিন অথবা সোমবার থেকে শুরুরবার পযরন্ত অনয় যেকোনো দিন পরদান করা হয়। আপনার চিকিৎসা সপ্তাহের যেকোনো দিন শুরু হতে পারে। আপনার মোট 5টি চিকিৎসা করা হবে।

পর্তিটি টিরটমেন্টের অয্যাপয়েন্টমেন্ট সাধারণত 20 থেকে 30 মিনিট সময় নেয়, যদি আপনার মূতরাশয় পূণর্ থাকে এবং মলদবার খালি থাকে। আপনার মূতরাশয় পূণর্ করতে বা মলদবার খালি করতে হলে আপনার অয্যাপয়েন্টমেন্টগুলি দীঘর্ হবে। আপনার রেডি়েশন অনকোলজিস্টের সাথে যদি আপনার অবস্থা পরীক্ষা করার পরিকল্পনা থাকে তবে এতে আরও বেশি সময় লাগবে।

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

আপনার টিরটমেন্টের সময়সূচী পরীক্ষা করা হচ্ছে

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

আপনার MSK MyChart অ্যাকাউন্ট না থাকলে, 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 চিকিৎসার 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 সর্বাভাবিক 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 3 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 নিদেয়শিকা অনুসরণ করতে থাকুন।

রেডিয়েশন চিকিৎসার অ্যাপয়েন্টমেন্ট

আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার অ্যাপয়েন্টমেন্টের 1 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 1 ঘণ্টার বেশি সময় লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।

যেসব ওষুধ খাবেন

আপনার সর্বাভাবিক 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 ঘন্টার মধ্যে মলতয়্যগ না হয়ে থাকে, তবে অয্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার আগে নিজেই একটি সয়্যালাইন এনিমা নিন। যদি আপনার অয্যাপয়েন্টমেন্টে পৌঁছাতে ১ ঘন্টার বেশি সময় লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।

কী পরবেন

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

কী খাবেন এবং পান করবেন

হালকা খাবার খাওয়া যাবে, যদি না আপনার সব্স্থয়সেবা পরদানকারী আপনাকে নিষেধ করে। যদি আপনি নিজেই একটি সয়্যালাইন এনিমা নেন, তবে এর পরে কিছু খাবেন না। শুধুমাত্র সব্চ্ছ তরল পান করুন, যেমন পানি, স্েপাটরস ডিরঙ্ক (যেমন গয়্যাটোরেড®) এবং সব্চ্ছ ফলের রস।

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

আপনি পৌঁছানোর পর কী অবস্থার সম্মুখীন হবেন

পরতিদিন আপনার চিকিৎসার সময়, অভয়্খরনা ডেস্কে চেক ইন করুন এবং অপেক্ষা কক্েষ আসন গরহ্ণ 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 কক্েষ নিয়ে যাবেন এবং চিকিৎসার টেবিলে উঠতে সাহাযয়্ করবেন।

সেট-আপ পদ্ধতি এবং পরথম টিরটমেন্ট

যখন আপনি আপনার পরথম টিরটমেন্টে আসবেন, তখন আপনার চিকিৎসা শুরু হওয়ার আগে আপনার বিশেষ ইমেজিং স্কয়ান করা হবে। এটিকে একটি সেট-আপ পর্কিরয়্যা বলা হয়। এই অয্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার অনয়্যানয়্ চিকিৎসা অয্যাপয়েন্টমেন্টের তুলনায় কিছুটা বেশি সময়

লাগবে।

রেডিয়েশন টির্টমেন্ট

আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে আপনার টির্টমেন্টের 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 টির্টমেন্টের 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 টির্টমেন্ট পরিকল্পনা সামঞ্জস্য করতে এই ইমেজিং স্ক্যানগুলিও ব্যবহার করতে পারেন। চিকিৎসার ফলে টিউমারে কেমন পরিবর্তন হচ্ছে, সেটা দেখতে এগুলো ব্যবহার করা হয় না।

টির্টমেন্টের সময় সর্বাধিকভাবে শব্দ 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 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। টির্টমেন্টটি মাত্র 10 থেকে 15 মিনিট সময় নেয়।

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

স্ট্যাটাস চেক ভিজিট

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

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

কথা বলার পরয়োজন হয়, তাহলে আপনার রেডি়েশন অনকোলজিস্টের অফিসে কল করুন। চিকিৎসার জনয় আসার সময় আপনার সেবাসানকারী টিমের অনয় সদসয়কে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে বলতে পারেন।

রেডি়েশন থেরাপি চলাকালীন ভিটামিন ও ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টস

ভিটামিন, মিনারেল এবং হাবরাল বা বোটানিকয়াল (উদ্ভিদ-ভিত্তিক) সাপ্লিমেন্টগুলো হলো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টের উল্লেখযোগয় উদাহরণ।

আপনার রেডি়েশন থেরাপির সময় মাল্টিভিটামিন নেওয়াটা ঠিক আছে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয়র সাথে কথা না বলে অনয় কোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করবেন না।

MSK পেরসাইস রেডি়েশন থেরাপির পাশব্র্পরতিকিরয়া

কিছু লোকের রেডি়েশন থেরাপিতে পাশব্র্পরতিকিরয়া থাকে। পাশব্র্পরতিকিরয়া এবং সেগুলোর তীবরতা বয়্কিতভেদে ভিন্ ভিন্ হয়। আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত এবং নিদিরষ্ট চিকিৎসা বিষয়ক পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে কী আশা করবেন তা সম্পকের আপনার সবসথয় সেবাদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

এই বিভাগটিতে MSK পেরসাইস রেডি়েশন থেরাপির সবচেয়ে সাধারণ পাশব্র্পরতিকিরয়াগুলোর উল্লেখ রয়েছে। আপনার সবগুলো, কয়েকটি বা এইগুলোর কোনোটিই নাও থাকতে পারে। রেডি়েশন থেরাপি শেষ করার পরে এই পাশব্র্পরতিকিরয়াগুলোর বেশিরভাগই কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পরে চলে যাবে। এই পাশব্র্পরতিকিরয়াগুলোর কোনোটি যদি আপনার থাকে তাহলে আপনার সবসথয় সেবাদানকারী আপনাকে বিস্তারিত তথয় জানাবে এবং সেগুলো উপশম করতে আপনাকে সাহাযয় করবে।

পরস্রাবের পরিবতর্ন

আপনার পেরসেট্ট গর্ন্থ ফুলে যেতে পারে এবং মূতরাশয়ের আস্তরণে জব্বাপোড়া হতে পারে। এই কারণে, আপনার যা হতে পারে:

- পরস্রাব (মূতর) শুরু করতে সমসয়া।
- 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 রেডিযেশন অনকোলজিস্ট বা নাসরুকে তা জানান। তারা আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনার পরামশর্ দিতে পারেন অথবা সাহায্য করতে পারে এমন ওষুধ লিখে দিতে পারেন। এছাড়াও আপনি নিচের নিদের্শনাবলি অনুসরণ করতে পারেন।

- তারা আপনার খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনার পরামশর্ 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 ফেল্লার 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) 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) 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 মলদব্বার থেকে অল্প পরিমাণে রক্তপাত হচ্ছে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার টয়লেট পেপার বা মলে উজ্জ্বল লাল রঙের রক্ত দেখতে পারেন।
- সব্ভাবিকের চেয়ে বেশি গ্যাস হয়।
- সাধারণের চেয়ে আরও জরুরি ভাব নিয়ে মলত্যাগ করার পরয়োজন বোধ করা।

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

এইসব উপসগর সাধারণত হালকা হয়ে থাকে।

যদি আপনার এই পাশব্বপ্রতিকিৰ্যাগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন নাসরকে বলুন। তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারেন কীভাবে আপনি আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবতর্ন করে এগুলি নিয়ন্তর্ন করতে পারেন। আপনি যদি এখনো অসব্বসিত বোধ করেন তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসরকে তা সম্পকের অবহিত করুন। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট সাহাযেব্বর জনয্ ওষুধ লিখে দিতে পারেন।

রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরে এই পাশব্বপ্রতিকিৰ্যাগুলো পর্য 1 থেকে 2 মাস স্থায়ী হতে পারে। কেউ কেউ রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরেও পরস্রাবের পরিবতর্নের চিকিৎসার জনয্ ওষুধ সেবন করতে থাকেন। আপনার পাশব্বপ্রতিকিৰ্যা আছে কি না এবং আপনি কিভাবে সেগুলো নিয়ন্তর্ন করছেন তা সম্পকের আমাদেরকে জানানোটা অতীব গুরুতব্বপূণর্।

যৌন ও পর্জনন বিষয়ক সব্বাস্থয্

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

আপনার বীযর্পাতের সময় অসব্বসিত বা জব্ব্বালাপোড়া অনুভব হতে পারে। বেশিরভাগ লোকের কেষ্টের্, 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 জন্মনিয়ন্তর্ন (গভর্নিরোধক) পদ্ধতি বয্বহার করাটা গুরুতব্বপূণর্। আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময়, বিকির্ন আপনাকে শূকরাণুকে কষ্টিগর্স্ত করতে পারে। এই শূকরাণু দিয়ে যদি কাউকে গভর্বতী করেন, তাহলে সন্তানের জন্মগত তর্ট থাকতে পারে। জন্মনিয়ন্তর্ন পদ্ধতির বয্বহার এটি পর্তিরোধ করতে সাহায্য করে।

কয্ন্সার চিকিৎসার সময় যৌন সব্বাস্থয্ সম্পকের্ আরও জানতে, *Sex and Your Cancer*

Treatment (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 প্ৰাপ্তবয়স্ক পুরুষ*। আপনি এটি www.cancer.org ঠিকানায় অনুসন্ধান করতে পারেন বা একটি অনুলিপির জন্য 800-227-2345 নম্বরে কল করতে পারেন।

পুরুষ যৌন ও প্ৰজনন মেডিসিন বিষয়ক প্ৰোগ্রাম

MSK-এর *পুরুষ যৌন ও প্ৰজনন মেডিসিন বিষয়ক প্ৰোগ্রাম* 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।

তব্ক ও চুলের প্ৰতিক্ৰিয়া

ট্ৰিটমেন্টের জায়গায় আপনার তব্কের 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 স্ৰাভাবিকের চেয়ে কম শক্তি অনুভব করতে পারেন।

ট্ৰিটমেন্টের সময় অথবা ট্ৰিটমেন্ট শুরু করার কয়েক সপ্তাহ পরে আপনার ক্লান্টি অনুভব হতে পারে। এটি হালকা (খারাপ নয়) থেকে তীব্র (খুব খারাপ) পযর্ন্ত হতে পারে। দিনের নিদ্রিষ্ট সময়ে এটি আরও খারাপ হতে পারে। আপনার শেষ ট্ৰিটমেন্টের পর ক্লান্টি 6 সপ্তাহ থেকে 12 মাস পযর্ন্ত স্ৰায়ী হতে পারে।

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

- আপনার শরীরের উপর রেডিয়েশনের প্ৰভাব।
- আপনার ট্ৰিটমেন্টের অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়া এবং ফেরত আসা।
- রাতে পযর্ন্ত আরামদায়ক ঘুম না হওয়া।
- পযর্ন্ত পেরাটিন এবং ক্যালোরি না পাওয়া।

- বয়খা বা অনযানয উপসগর্ অনুভূত হওয়া।
- উদিব্গন (নাভর্স) বা বিষণ্ণ (অসুখী) বোধ করা।
- কিছু ওষুধের পাশবর্পর্তিকির্য়া।

কলানিত্বেোধ নিযন্তর্ণের উপায

- আপনি যদি কাজ করেন এবং সুসুখতা বোধ করেন তবে কাজ চালিয়ে যাওয়াটা ঠিক আছে। কিন্তু কম কাজ করা আপনাকে আরো সুসুখ হতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার দৈনিন্দন কাযর্কর্মের পর্িকল্পনা করুন। আপনার যা পর্য়োজন বা সতিযই করতে চান তা বেছে নিন। যখন আপনার সবচেয়ে বেশি শক্তি থাকে তখন এগুলো করুন। উদাহরণসবর্ূপ, 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 সামান্য (10- থেকে 15-মিনিট) ঘুমানোর পর্িকল্পনা করুন, বিশেষ করে যখন আপনি অনেক কলানিত্বেোধ বোধ করেন।
- পর্তি রাতে কমপক্ষে 8 ঘণ্টা ঘুমানোর চেষ্টা করুন। রেডিযেশন থেরাপি শুরু করার আগে এটি আপনার চাহিদার চেয়ে বেশি ঘুম হতে পারে। এছাড়াও নিম্নোক্তগুলো আপনার ক্ষেতের সহায়ক হতে পারে:
 - রাতে আগে ঘুমাতে 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।
 - ঘুমাতে যাওয়ার আগে বিশর্াম নিন। উদাহরণসবর্ূপ, একটি বই পড়ুন, একটি ধাঁধা নিয়ে কাজ করুন, সঙ্গীত শুনুন, অথবা অনয কোনো দৈহিক পর্িশর্ম বিহীন শখ তৈরি করুন।
- পর্িবার এবং বন্ধুদেরকে ঘরের কাজকমের সহায়্য 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) পড়ুন।
- পের্টিন এবং কয্যালোর্ি 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) পড়ুন।

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

- বয়খা
- 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 রেডি়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসেরর সাহায্য নিন।

মানসিক স্বাস্থ্য

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

<ul style="list-style-type: none">• উদ্ভিগ্ন বা নাভরাস• ভীত• একাকী• রাগানিব্ত	<ul style="list-style-type: none">• বিষণ্ণ• অসহ্য• হতাশ	<ul style="list-style-type: none">• অসাড• অনিশ্চিত• চিন্তিত
--	---	---

এছাড়াও, আপনার ক্যান্সার আছে সেই বিষয়ে বা আপনার চিকিৎসার বিল পরিশোধের বিষয়ে আপনার নিয়োগকতরকে 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। কথান্সারে আকরান্ত অন্যান্য লোকের সাথে দেখা করলে, আপনার অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলার এবং অন্যদের কাছ থেকে শেখার সুযোগ পাবেন। আপনি শিখতে পারবেন কিভাবে অন্যরা তাদের কথান্সার এবং চিকিৎসার সাথে মোকাবিলা করে এবং মনে করিয়ে দিতে পারবেন যে আপনি একা নন।

আমরা জানি যে সমস্ত কথান্সার নিগরয় করা বয়্কিত এবং কথান্সারে আকরান্ত বয়্কিতরা এক রকম নন। একই ধরনের লক্ষণ বা শনাক্তকরণ নিয়ে কথা বলতে, আমরা মানুষকে সহায়তা গোষ্ঠী অফার করি। উদাহরণস্বরূপ, আপনি স্তন কথান্সারে আকরান্ত বয়্কিতদের সাথে বা কথান্সারে আকরান্ত LGBTQ+ বয়্কিতদের সাথে সহায়তা গোষ্ঠীতে যোগ দিতে পারেন। MSK-এর সহায়তা গোষ্ঠীতে সম্পর্কে জানতে, www.msk.org/vp ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন। আপনি আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট, নাসর্ বা সমাজকর্মীর সাথেও কথা বলতে পারেন।

শিথিলকরণ এবং ধ্যান চেষ্টি করুন এই ধরনের কাযরকলাপ আপনাকে সবাচ্ছন্দ্য এবং শান্ত অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে। একটি পিরয় জায়গায় নিজেকে চিন্তা করতে পারেন। যখন আপনি করবেন, ধীরে ধীরে শব্দ নিন। পরতিটি নিঃশব্দে মনোযোগ দিন অথবা পরশানিতদায়ক সঙ্গীত বা আরামদায়ক শব্দ শুনুন। কিছু লোকের জন্য, পরথরনা হল ধ্যানের আরেকটি উপায়। আমাদের ইনিটগেরটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস পরদানকারীদের দ্বারা পরিচালিত ধ্যানগুলি খুঁজে পেতে www.msk.org/meditations ওয়েবসাইটে যান।

বয্যাম। হাঁটা, বাইক চালানো, যোগবয্যাম বা জলের অয়ারোবিকসের মতো হালকা চলাফেরা অনেক মানুষকে সবাচ্ছন্দ্য বোধ করতে সহায়তা করে। কোন ধরনের বয্যাম আপনি করতে পারেন, সে সম্পর্কে আপনার সবাস্থয়সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আমাদের পরতেয়কের কঠিন পরিস্থিতি সামলানোর নিজসব উপায় আছে। পর্যই আমরা অতীতে যা আমাদের জন্য কাজ করেছে, সেটাই করি। কিন্তু কখনও কখনও সেটা যথেষ্ট নয়। আমরা আপনাকে আপনার উদেব্গ সম্পর্কে আপনার ডাক্তার, নাসর্ বা সমাজকর্মীর সাথে কথা বলতে উৎসাহিত করি।

MSK পেরসাইস রেডিয়েশন থেরাপির পরে কী হয়

ফলো-আপ অয্যপয়েন্টমেন্টসমূহ

আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের সাথে আপনার সমস্ত ফলো-আপ অয্যপয়েন্টমেন্টে আসা গুরুতবপূর্ণ। এই অয্যপয়েন্টমেন্টের সময়, তারা রেডিয়েশন থেরাপির পরে আপনি কীভাবে রিকভার করছেন তা পরীক্ষা করবেন।

আপনার ফলো-আপ অয্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার পরশ্ন 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। অস্বাস্থ্যের আগে বা কেমোথেরাপি চলাকালীন কিছু ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টস গ্রহণ করা নিরাপদ নয়।
- আপনি যদি ক্যান্সারের অন্য কোনো চিকিৎসা না নেন সেক্ষেত্রে আপনি আপনার সবশেষ 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 পরতিকির্যা দেখা দিতে পারে। এই পাশবর্ষ পরতিকির্যাগুলোকে বিলম্বিত পাশবর্ষ পরতিকির্যা বা দেরিতে হওয়া পাশবর্ষ পরতিকির্যা বলা হয়।

দেরি করে হওয়া পাশবর্ষ পরতিকির্যাগুলো হতে পারে আপনার চিকিৎসার সময় যেমনটি ছিল। আপনার অন্যান্য পাশবর্ষ পরতিকির্যাগুলো 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 পরতিকির্যাগুলো খুবই কম দেখা যায়। এগুলো দেখা দিতে পারে এবং সময়ের সাথে চলে যেতে পারে। বা, ধারাবাহিক এবং দীঘলমেয়াদী (দীঘলস্থায়ী) হতে পারে। আপনার সেবাদানকারী টিম আপনাকে সেগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।

এমনকি যদি আপনার দেরীতে কোনো পাশবর্ষ পরতিকির্যা না দেখা দেয়, তবুও মনে রাখবেন যে আপনার রেডিয়েশন থেরাপি আপনার মূত্রাশয় এবং মলদ্বারের টিসুকে পরভাবিত করেছিল। নিম্নোক্ত কারণগুলোর জন্য আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে কল করুন:

- মূত্রথলি, মূত্রাশয় বা অন্ত্রের নতুন কোনো সমস্যা দেখা দিলে।
- একটি কোলনোস্কোপি করার পরয়োজন হলে। টিরটমেন্টের পর প্রথম বছর কোলনোস্কোপি করা এড়িয়ে চলুন।
- যেকোনো ধরনের ইউরোলজিক্যাল বা রেকটাল পদ্ধতির পরয়োজন হলে।

যৌন সম্পর্কের পরিবর্তনগুলি

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

- লিঙ্গ উত্থান হওয়া বা বজায় রাখা আরো কঠিন বা সম্ভব নাও হতে পারে। একে ইরেকটাইল ডিসফাংশন (ED) বলা হয়।
- আপনার অর্গাজম অনিয়ন্ত্রিত মনে হতে পারে।
- আপনার বীজের, বীজের পরিমাণ বা ঘনত্ব পূর্বের থেকে ভিন্ন হতে পারে।

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

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

কাউন্সেলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling

646-888-0200

অনেকে কাউন্সেলিং সাভির্সটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার বয়স্ক, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জন্য কাউন্সেলিং প্রদান করে। যদি আপনি উদ্ভিগ্ন বা বিষণ্ণ বোধ করেন, তবে আমরা সাহায্যের জন্য ওষুধেরও পরামর্শ দিতে পারি। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে রেফারেলের জন্য জিজ্ঞাসা করুন অথবা অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে উপ

সমন্বিত চিকিৎসা ও সুস্থতা সেবা

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের সমন্বিত চিকিৎসা ও সুস্থতা সেবা প্রচলিত চিকিৎসার সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ (সাথে মিলিত) অনেক সেবা প্রদান করে, যার মধ্যে রয়েছে সঙ্গীত থেরাপি, মন/দেহ থেরাপি, নৃত্য ও আনন্দালন 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 সর্বস্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামর্শের সময়সূচীও নিধরণ করতে পারেন। তারা একটি সর্বস্বাস্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্র্পরতিকির্য়া নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে ৬৪৬-৬০৮-৮৫৫০ নম্বরে কল করুন।

পুরুষ যৌন ও পরজনন-সংক্রান্ত মেডিসিন পের্গরাম

646-888-6024

যেসব পুরুষ রোগীরা ক্যান্সার-সংক্রান্ত যৌন সমস্যা 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।

পুনবাসন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

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

- পুনবাসন মেডিসিন ডাক্তাররা এমন সমস্যা নিগরয় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাযকলাপকে প্রভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবাসন থেরাপি পের্গরামটি ডিজাইন এবং সমন্বয় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নম্বরে পুনবাসন মেডিসিন (ফিজিয়্যাটির)-এ কল করুন।
- আপনার সর্বাধিক 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 পুনবাসন থেরাপিতে কল করুন।

আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে জিজ্ঞাসা করার

মতো পরশ্ন

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

আমি কী ধরনের রেডিয়েশন থেরাপি পাব?

আমকে কী পরিমাণ রেডিয়েশন চিকিৎসা নিতে হবে?

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

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

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

মলতয্যগ পরস্তুতি সংকিষ্প্ত নিদেরশিকা

আপনার সিমুলেশনের ৩ দিন আগে

তারিখ: _____

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

এটি আপনার রেডিযেশন থেরাপির আগে, চলাকালীন এবং পরে কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন তাও বযাখযা করে।

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

আপনার পর্তম রেডিযেশন চিকিৎসার ৩ দিন আগে

তারিখ: _____

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

আপনি রেডিযেশন থেরাপি শেষ না করা পযরন্ত পর্তিদিন সিমিথিকন (গয়াস-এক্স) এবং বিসাকোডিল (ডুলকোলযাক্স) নিন। যদি আপনার কেযার টিম আপনাকে অনয কোনো নিদের্শনা দেয, তবে সেগুলো অনুসরণ করুন।

আপনার রেডিযেশন থেরাপির সময়

- আপনার রেডিযেশন চিকিৎসার অযাপযেন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধ্যে মলতযাগ করার চেয্টা করুন। উদাহরণসবরূপ, যদি আপনার অযাপযেন্টমেন্ট সকাল ৯টায হয়, তবে ৮টা থেকে অযাপযেন্টমেন্ট যাওয়ার সময় পযরন্ত মলতযাগ করার চেয্টা করুন। যদি আপনার অযাপযেন্টমেন্ট পৌঁছাতে ১ ঘণ্টার বেশি সময় লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেযার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।
- যদি আপনার অযাপযেন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধ্যে মলতযাগ না হয়ে থাকে:
 - অযাপযেন্টমেন্ট যাওয়ার আগে নিজেই একটি সযালাইন এনিমা নিন।
 - এনিমা নেওয়ার পরে কঠিন খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। শুধুমাত্র সবচ্ছ তরল পান করুন, যেমন পানি, সবচ্ছ সেপাটর্স ডিরংক (যেমন গযাটোরে) এবং সবচ্ছ ফলের রস।

যদি ডায়রিযা শুরু হয়, তবে আপনার কেযার টিমকে জানান। আমরা আপনাকে আপনার

বিসাকোডিলের ডোজ সমন্বয় করতে সাহায্য করতে পারি।

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

সহায়ক সম্ভবীয় 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 সাহায্য করবে।
- সেল্টজার, সোডা এবং বিয়ার-এর মতো কার্বনেটেড পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- যেসব খাবার ও পানীয় হজম হলে গ্যাস উৎপন্ন করে সেগুলো সীমিত করুন, যেমন বরকলি, বরাসেল স্পরাউট, বাঁধাকপি, ফুলকপি, কেল, পেঁয়াজ, রসুন, শুকনো ফল এবং দুধ ও দুধজাত পণ্য যদি আপনি ল্যাকটোজ-অসহিষ্ণু হন। সম্পূর্ণ তালিকার জন্য “ফোলাভাব কমানোর খাদ্য নির্দেশিকা” অংশটি পড়ুন।
- কাঁচা সবজির পরিবর্তে রান্না করা সবজি বাঁছাই করুন।

মূত্রথলি পূর্ণ করতে সাহায্যের জন্য:

- পর্যাপ্ত জল পান করে হাইড্রেটেড থাকা গুরুত্বপূর্ণ। অধিকাংশ মানুষের জন্য তাদের সিমুলেশন এবং রেডিয়েশন চিকিৎসার জন্য সর্বস্বত্বদায়কভাবে পূর্ণ মূত্রথলি থাকা পরয়োজন।
- আমরা সুপারিশ করি যে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে প্রতিদিন পর্য ৬৪ আউন্স (৮ কাপ) পানি পান করুন, যদি না অন্য কোনো স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে পানীয়ের পরিমাণ সীমিত করার পরামর্শ দিয়েছেন।
- আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্ট আপনার সিমুলেশন অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনাকে আরও নির্দেশনা দেবেন।

যোগাযোগের তথ্য

আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপি দলের একজন সদসেয্ৰ সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি তাদের সাথে সোমবার থেকে শূকরবার সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টা পযরন্ত এই নমব্ৰগুলোতে যোগাযোগ করতে পারবেন।

রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট: _____

ফোন নমব্ৰ: _____

রেডিয়েশন নাসর: _____

ফোন নমব্ৰ: _____

এই সমযের বাইরে, আপনি একটি বাতরা রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পরদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারীর সাথে কিভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশিচ্চত না হন, তাহলে 212-639-2000নমব্ৰে কল করুন।

আরো রিসোসের্ৰ জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচ্চুর্যাল লাইবের্ৰি দেখুন।

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

শেষ আপডেট করা হয়েছে

অক্টোবর 21, 2025

Learn about our [Health Information Policy](#).

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের পরদত্ত শিক্শামূলক তথ্য উন্নত করতে সহায়তা করবে। আপনার যত্ন পরদানকারী দল এই পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনি যা লিখবেন তা দেখতে পারবেন না। অনুগৰহ্ করে আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ পরশ্ন করার জনয়্ এটি বয়্বহার করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্স্থয়্ সেবা পরদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা সব মতামত পডি, তবে কোনো পরশ্নের উত্তর দিতে পারি না। অনুগৰহ্ করে এই পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

এই তথ্যটি কি সহজে বোঝা গেছে?

হঁ্যা

আংশিকভাবে

না

আংশিকভাবে

অনুগৰহ্ করে আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

জমা দিন