



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

পেরাসেট্ট ক্যান্সারের জন্য MSK Precise® বিকিরণ থেরাপি সম্পর্কিত

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

এই রিসোসের্ পরচুর 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 সংখ্যাবৃদ্ধি করা কঠিন হয়ে পড়ে। ফলে ক্ষতিগরস্থ ক্যান্সার কোষগুলি থেকে আপনার শরীর পরাকৃতিকভাবে মুক্তি পেতে পারে। রেডিয়েশন থেরাপি সব্ভাবিক কোষগুলির ক্ষতি করে, কিন্তু তারা নিজেদেরকে ঠিক করতে পারে যা ক্যান্সার কোষ পারে না।

রেডিয়েশন থেরাপি কাযরকর 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 পযরন্ত সেগুলো মারা যেতে থাকে।

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

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

সুনিদির্ষ্ট MSK পরিচিতি

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

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

আপনার MSK সুনির্দিষ্ট 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 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 সুনির্দিষ্ট এককভাবে বা পেরাস্টিট ক্যান্সারের অন্যান্য চিকিৎসা যেমন বর্যাকিথেরাপি 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

দায়িত্বেব্ৰ মধেয্ রযেছে:

- আপনার অয্যাপযেন্টিমেন্ট অনুযায়ী সময়মতো পৌঁছানো।
- পরশ্ন জিজ্ঞাসা করা এবং আপনার উদেব্গ সম্পকেৰ্ কথা বলা।
- আপনার পাশব্ৰপ্ৰতিকিৰ্য়া দেখা দিলে আমাদেরকে জানান।
- আপনি বয্থা অনুভব করলে আমাদেরকে জানান।
- বাড়িতে নিজের যেসব যত্ন নেবেন:
 - ধূমপান করলে তা তয্যাগ করা। MSK-এর এমন বিশেষজ্ঞ আছেন যারা আপনাকে সাহাযয্ করতে পারবেন। আমাদের [টোবাকো টিৰ্টিমেন্ট পের্গরাম](#) সম্পকেৰ্ আরো তথয্ জানতে, 212-610-0507 নমব্ৰে কল করুন। পের্গরাম সম্পকেৰ্ আপনি আপনার নাসৰ্কেও জিজ্ঞাসা করতে পারেন।
 - আমাদের নিদেৰ্শাবলীর উপর ভিত্তি ক'রে আপনার অনেত্ৰ্ৰ পরস্তুতির ওযুধ গৰ্হণ করা।
 - আমাদের নিদেৰ্শনা অনুযায়ী তরল পান করা।
 - আমরা যে খাবার এবং পানীয় না খাওয়ার পরামশর্ দিচ্ছি তা এড়িয়ে চলুন।
 - সব্ভাবিক ওজন বজায় রাখা।

MSK সুনিদিৰ্ষ্ট বিকিৰ্ণ চিকিৎসার আগে কী ঘটে?

ফিডুসিয়াল মাক্ৰার এবং মলদব্ৰ স্থান স্থাপন

আপনি MSK সুনিদিৰ্ষ্ট শূৰু করার আগে, আপনার ফিডুসিয়াল মাক্ৰার বা মলদব্ৰ স্থান উভয়ই স্থাপন করার একটি পৰ্কিৰ্য়া থাকতে পারে।

- ফিডুশিয়াল মাকরার হলো ক্‌ষুদর্ ধাতব বস্তু (একটি ধানের দানার আকারের নয্য)। এগুলি আপনার সব্‌স্থয্‌সেবা পর্‌দানকারীদে‌কে বিকিরণে‌র রশ্মিগুলি সারিবদ্ধ করতে সহায়তা করে এবং আপনার বিকিরণ চিকিৎসা পর্‌তেয্‌কবার ঠিক একইভাবে পর্‌দান করা হচ্‌ে তা নিশ্চিত করে। এটি তা‌দে‌কে টিউমারে লক্‌ষ্য করতে এবং আপনার নিকটবতর্‌ী সব্‌স্থয্‌কর টিসুয্‌ এড়িয়ে যেতে সহায়তা করে। আপনার চিকিৎসার পরে ফিডুশিয়াল মাকরারগুলি আপনার পে‌র্‌সে‌টে থাকবে।
- মলদব্‌র স্থান হলো SpaceOAR® হাইডে‌র্‌জেল নামক একটি জেল যা আপনার পে‌র্‌সে‌ট এবং মলদব্‌রে‌র (মলাশযে‌র নিচে‌র দিকে‌র পর্‌ন্ত) মধ্যে‌ এগুলিকে আলাদা করার জনয্‌ স্থাপন করা হয়। এটি আপনার মলদব্‌রকে বিকিরণ থেকে রক্‌ষা করে এবং বিকিরণ চিকিৎসার কিছু পাশব্‌র্‌ পর্‌তিকি‌য়া হ‌র্‌স করে। রে‌ক্টাল সে‌্পসারটি পর্‌য় ৩ মাস ধ‌ে ঐ জায়গায় থাকবে। তারপ‌ে, এটি আপনার শরী‌র দব্‌রা শোষিত হবে এবং আপনার মূতে‌র্‌ (প‌‌স‌‌ব) সাথে বে‌র হয়ে যাবে।

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

শুক‌র্‌ণু বয্‌ংকিং

আপনার রেডিযে‌শন থে‌রাপি‌র সময় আপনার অণ্ডকোষ (টে‌স্‌ট‌স) রেডিযে‌শনে‌র সংস্প‌শে‌র্‌ আসবে। রেডিযে‌শন থে‌রাপি‌র পরে এটি আপনার

শুকরাণু এবং জৈবিক সন্তান ধারণের ক্ষমতাকে পর্ভাবিত করতে পারে।

যদি আপনি মনে করেন যে আপনি জৈবিক সন্তান নিতে চান, তাহলে চিকিৎসা শুরু করার আগে আপনার শুকরাণু জমা করে রাখার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আরো জানতে, *Sperm Banking*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking) 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।

অনেত্রর পরস্তুতি

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

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

কীভাবে অনেত্রর পরস্তুতি পাশবর্পরতিকির্যার ঝুঁকি কমায

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

আপনার অন্তর্ কতটা পূর্ণ তার উপর নিভর্ ক'রে তা বড় বা ছোট হয়।

যখন তারা আকার পরিবর্তন করে, তখন তারা তাদের চারপাশের টিসুয় এবং অঙ্গগুলিকেও স্থানান্তরিত করে, যার মধ্যে আপনার পেরাসেট্ট এবং মূত্রাশয়ও রয়েছে।

অন্তের পরস্তুতি আপনার অন্তরকে খালি করে। এটি আপনার সিমুলেশন এবং চিকিৎসার জন্য টিউমার এবং কাছাকাছি সুস্থ টিসুয়গুলিকে একই স্থানে রাখতে সাহায্য করে। এটি সবস্বত্বকর টিসুয়গুলিকে অত্যাধিক বিকিরণ থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে এবং পাশবর্ পরতিকির্যার ঝুঁকি কমায়।

অন্তের পরস্তুতির সামগরী

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

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

অন্তের পরস্তুতির নিদেৰ্শাবলী

আপনার সিমুলেশনের ৩ দিন আগে থেকে শুরু করুন:

- প্রতিদিন সকালের নাশতার পরে এবং রাতেরভোজের পরে ২টি (১২৫ মিগ্রা) সিমেকিকোন ট্যাবলেট নিন। এটি গ্যাস এবং ফোলাভাব প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।

- পর্তিদিন রাতেই ১টি (৫ মিগরা) বিসাকোডিল (ডুলকোলযাক্স) টয্বেলেট নিন। এটি আপনাকে নিয়মিত মলতয্গ করতে সাহায্য করবে।

যদি আপনার সেবাদানকারী টিম আপনাকে ভিন্ন্ নিদেৰ্শনা দেয, তাহলে সেগুলো অনুসরণ করুন।

বিসাকোডিল একটি পাযখানা সহজকারী ওষুধ (যা আপনাকে মলতয্গ করতে সাহায্য করে)। যদি ডায়রিয়া (শিথিল, জলে ভরা পাযখানা) শুরু হয়, তবে আপনার কেযার টিমকে জানান। আমরা আপনাকে নেওয়া মাতর্ (পরিমাণ) সমনব্য করতে সাহায্য করব।

পেট ফাঁপা কমাতে খাদয্তালিকাগত নিদেৰ্শিকা

আপনার অন্তর্গয্স বা তরল জমা হতে পারে এবং পেট ফাঁপা হতে পারে। আপনার অন্তর্ফেঁপে গেলে সেগুলো চিকিৎসার জায়গাটিতে সম্পর্সারিত হতে পারে এবং বিকিরণের সংস্পর্শে আসতে পারে। এতে পাশবর্পর্তিকিৰ্য়া দেখা দিতে পারে বা আপনার পাশবর্পর্তিকিৰ্য়াগুলোকে আরো শোচনীয় করে তুলতে পারে।

বিকিরণ চিকিৎসার সময় পেট ফাঁপার ঝুঁকি কমাতে এই নিদেৰ্শিকাগুলি অনুসরণ করুন। আপনার সিমুলেশনের ২ থেকে ৩ দিন আগে থেকে শুরু করা এবং রেডিযেশন থেরাপি শেষ না হওয়া পযর্ন্ত সেগুলি অনুসরণ করা ভালো।

- ধীরে ধীরে খান এবং খাবার ভালোভাবে চিবিযে খান। এটি আপনাকে বাতাস গিলে ফেলা এড়াতে সাহায্য করবে।
- পানীয়ের খড় ব্যবহার করা এবং বোতল বা কয্ান থেকে সরাসরি পান করা এড়িযে 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
 - বর্সেলস স্পরাউট
 - 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 পর্যাপ্ত 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 রেডি়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসর্কে রেফারেলের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

ভালোভাবে হাইড্রেটেড থাকতে পানি পান করুন।

অধিকাংশ মানুষের জন্য তাদের সিমুলেশন এবং রেডি়েশন চিকিৎসার সময় সবস্মিতদায়কভাবে পূর্ণ মূত্রাশয় থাকা পরয়োজন। মূত্রাশয় পূর্ণ থাকলে আপনার ক্ষুদ্রান্তর্ চিকিৎসার জায়গা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করতে পারে। এটি পাশবর্ প্রতিকির্য়া 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 পর্য্য 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 সর্বাভাবিক 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 সর্বাভাবিক বয়থার ওষুধ খান। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে আগে থেকেই কথা বলুন।

যদি আপনার মনে হয় আপনার সিমুলেশনের সময় আপনি উদ্ভিগ্ন 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 জনয়্ 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 পর্যোগ 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 সবস্বথ্ 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) কবিজর বয়ান্ড দেবেন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, অনেক কমরী আপনার পরিচয়পত্র হাতের বয়ান্ড 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 স্বাক্ষর চাইবেন।

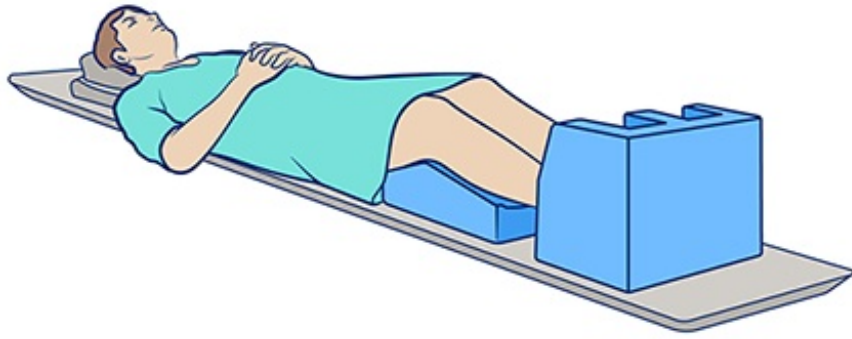
আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার সিমুলেশনের আগে আপনার মূত্রাশয় পূরণ রাখার জন্য আপনাকে জল পান করতে বলতে পারেন। তারা আপনাকে বলবেন কতটা পান করতে হবে।

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 বস্খার 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 হেডরেসেট 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 প্রতিবার একই অবস্থানে থাকেন। আরামদায়ক থাকার জন্য যদি আপনার মাথার উপরে উঁচু রেস্ট বা হাঁটুর 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 সঙ্গীত বাজাতে পারেন।

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

সয়ালাইন এনিমা

আপনার সিমুলেশন অযাপয়েন্টমেন্টের সময় একটি বিকিরণ নাসর্ আপনাকে সয়ালাইন এনিমা দেবেন। এটি নিশ্চিত করার জনয্ যে আপনার অন্তর্ সিমুলেশনের সময় খালি রয়েছে। আরামদায়কভাবে পূর্ণর্ মূতরাশয় এবং খালি অন্তর্ থাকা আপনার সুস্থ টিসুয্কে রেডিয়েশন রশিম্ থেকে দূরে সরিয়ে নিতে সাহাযয্ করে। এটি পাশবর্পর্তিকিরয্যার ঝুঁকি কমাতে সাহাযয্ করে।

ইমেজিং স্ক্যান এবং পজিশনিং

আপনার সিমুলেশনের সময় জুড়ে, আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনার অবস্থান পরীক্ষা এবং সামঞ্জস্য করার জনয্ ইমেজিং স্ক্যান ব্যবহার করবেন। এই ছবিগুলিতে তারা আপনার পেরাস্টেটের ফিডুশিয়াল মাকর্র দেখতে পাবেন। তারা আপনার মূতরাশয় পূর্ণর্ এবং আপনার অন্তর্ খালি কি-না তাও পরীক্ষা করবেন।

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

যদি আপনার মূতরাশয়ে পর্যাপ্ত তরল না থাকে অথবা আপনার অন্তর্ খুব বেশি মল বা গয্াস থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্টরা আপনাকে সিমুলেশন টেবিল থেকে বেরিয়ে আসতে সাহাযয্ করবেন। তারা আপনার মূতরাশয় পূর্ণর্ করতে বা আপনার অন্তর্ খালি করতে সময় দেবেন। তারা আপনাকে পরে সিমুলেশন রুমে ফিরিয়ে আনবে।

যদি আপনার পেটে খুব বেশি গয্াস থাকে এবং আপনি নিজে তা বের করতে

না পারেন, তাহলে আপনার রেডি়েশন 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 রেডি়েশন থেরাপিস্টদের সাথে কথা বলার পরয়োজন হলে তারা আপনার কথা শুনতে সক্ষম হবেন। স্ক্যানারের সময় তারা ঘরে ঢুকবে এবং বের হবে, কিন্তু ঘরে একটি মাইক্রোফোন, সিঁপকার এবং ক্যামেরা থাকবে। সবসময় এমন কেউ না কেউ থাকবে যে আপনাকে দেখতে এবং শুনতে পাবে।

আপনার রেডি়েশন 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 জন্য এগুলি ব্যবহার করেন।

তব্কেৰ দাগ (ট্যাটু) এবং ছবি

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

আপনার রেডি়েশন থেরাপিস্টরা আপনার সিমুলেশন পজিশনে আপনার বেশ কয়েকটি ছবিও তুলবেন। আপনার টিৰ্টমেন্টের পর্তিটি দিন টেবিলে সঠিকভাবে বসানোর জন্য তারা ছবি এবং ট্যাটু ব্যবহার করবেন।

আপনার সিমুলেশনের পরে ফেল্ট মাকিংগুলি ধুয়ে উঠাতে পারবেন।
টয়টুগুলি স্থায়ী যা ধুয়ে উঠানো যাবে না। আপনি যদি আপনার রেডিয়েশন
চিকিৎসার অংশ হিসেবে টয়টু রাখার বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন তাহলে
আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের সাথে কথা বলুন।

আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার সময়সূচি

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

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

পরতিটি টির্টমেন্টের অয়্যপয়েন্টমেন্ট সাধারণত 20 থেকে 30 মিনিট
সময় নেয়, যদি আপনার মূতরাশয় পূর্ণ থাকে এবং মলদবার খালি থাকে।
আপনার মূতরাশয় পূর্ণ করতে বা মলদবার খালি করতে হলে আপনার
অয়্যপয়েন্টমেন্টগুলি দীঘল হবে। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের
সাথে যদি আপনার অবস্থা পরীক্ষা করার পরিকল্পনা থাকে তবে এতে
আরও বেশি সময় লাগবে।

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

আপনার টির্টমেন্টের সময়সূচী পরীক্ষা করা হচ্ছে

MSK MyChart এর রোগীর পোর্টালে, 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 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 (ডালকোলযাক্স) ট্যাবলেট নেওয়া বন্ধ করে থাকেন, তবে

আপনার পরথম 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 নিদেৰ্শিকা 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 স্বাভাবিক ওষুধ খান।

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

যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধ্যে মলত্যাগ না হয়ে থাকে, তবে অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়ার আগে নিজেই একটি স্যালাইন এনিমা নিন। যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট পৌঁছাতে ১ ঘণ্টার বেশি সময় লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।

কী পরবেন

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

কী খাবেন এবং পান করবেন

হালকা খাবার খাওয়া যাবে, যদি না আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে নিষেধ করে। যদি আপনি নিজেই একটি সফ্লাইন এনিমা নেন, তবে এর পরে কিছু খাবেন না। শুধুমাত্র সবচ্ছ তরল পান করুন, যেমন পানি, স্ফোর্টস ড্রিংক (যেমন গ্যাটোরেড®) এবং সবচ্ছ ফলের রস।

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

আপনি পৌঁছানোর পর কী অবস্থার সম্মুখীন হবেন

প্রতিদিন আপনার চিকিৎসার সময়, অভ্যর্থনা ডেস্ক চেক ইন করুন এবং অপেক্ষা কক্ষে 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 জন্য পরস্তুত হবেন, তখন একজন কর্মী আপনাকে ডেরসিং রুমে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বদলানোর জন্য একটি হাসপাতালের গাউন দেবে। আপনার জুতা পরে থাকুন।

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

সেট-আপ পদ্ধতি এবং প্রথম ট্রিটমেন্ট

যখন আপনি আপনার প্রথম টিউটমেন্ট আসবেন, তখন আপনার চিকিৎসা শুরু হওয়ার আগে আপনার বিশেষ ইমেজিং স্ক্যান করা হবে। এটিকে একটি সেট-আপ প্রক্রিয়া বলা হয়। এই অ্যাপয়েন্টমেন্ট আপনার অন্যান্য চিকিৎসা অ্যাপয়েন্টমেন্টের 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 পূর্ণ 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 শ্বাস 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 অস্বস্তি বোধ করেন এবং সাহায্যের প্রয়োজন 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 বসে বসে করা হবে। ট্রিটমেন্টটি মাত্র 10 থেকে 15 মিনিট সময় নেয়।

ট্রিটমেন্টের সময় বা পরে আপনি রেডিও অ্যাক্টিভ হবে না। অন্যান্য মানুষ এবং পোষা পশুর আশেপাশে থাকা আপনার জন্য নিরাপদ।

স্ট্যাটাস চেক ভিজিট

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

আপনার স্ট্যাটাস চেক ভিজিটের বাইরে যদি আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসার্ সাথে কথা বলার পরয়োজন হয়, তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের অফিসে কল করুন। চিকিৎসার জন্য আসার সময় আপনার সেবাসানকারী টিমের অন্য সদস্যকে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে বলতে পারেন।

রেডিয়েশন থেরাপি চলাকালীন ভিটামিন ও ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টস

ভিটামিন, মিনারেল এবং হাবর্ল বা বোটানিক্যাল (উদ্ভিদ-ভিত্তিক) সাপ্লিমেন্টগুলো হলো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টের উল্লেখযোগ্য উদাহরণ।

আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময় মাল্টিভিটামিন নেওয়াটা ঠিক আছে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্যের সাথে কথা না বলে অন্য কোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করবেন না।

MSK পেরসাইস রেডিয়েশন থেরাপির পাশবর্পর্তিকির্যা

কিছু লোকের রেডিয়েশন থেরাপিতে পাশবর্পর্তিকির্যা থাকে। পাশবর্পর্তিকির্যা এবং সেগুলোর তীব্রতা ব্যক্তিভেদে ভিন্ন ভিন্ন হয়। আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত এবং নিদিষ্ট চিকিৎসা বিষয়ক পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে কী আশা করবেন তা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য 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 স্বাস্থ্য সেবাদানকারী আপনাকে বিস্তারিত তথ্য জানাবে এবং সেগুলো উপশম করতে আপনাকে সাহায্য করবে।

পরস্রাবের পরিবর্তন

আপনার পেরসেট্ট গর্নিথ ফুলে যেতে পারে এবং মূত্রাশয়ের আস্তরণে জ্বালাপোড়া হতে পারে। এই কারণে, আপনার যা হতে পারে:

- পরস্রাব (মূত্র) 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 জ্বালা অনুভব করা।

আপনার পরস্রাবের কোনো পরিবর্তন দেখা দিলে আপনার রেডি়েশন 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) 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।

অন্যতরুর পরিবর্তন

আপনার মলদ্বারের আবেগে 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 পেরিসর্বের 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 (অশব্রোগ) থাকে তবে রেডিয়েশন থেরাপি

আপনার হেমোরয়েডের উপসর্গগুলোকে আরো মারাত্মক করে তুলতে পারে।

এইসব উপসর্গ সাধারণত হালকা হয়ে থাকে।

যদি আপনার এই পাশবর্পর্তিকিরিয়াগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার রেডিয়েশন নাসর্কে বলুন। তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারেন কীভাবে আপনি আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করে এগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। আপনি যদি এখনো অস্বস্তি বোধ করেন তাহলে আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসর্কে তা সম্পর্কে অবহিত করুন। আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট সাহায্যের জন্য ওষুধ লিখে দিতে পারেন।

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

যৌন ও পরজনন বিষয়ক সর্াস্থ্য

আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট আপনাকে অন্ত কোনো নির্দেশনা না দিলে, আপনি রেডিয়েশন টির্টমেন্ট চলাকালে যৌন কার্যক্রম চালিয়ে যেতে পারেন। আপনি রেডিওঅ্যাক্টিভ হবেন না বা অন্ত কারো ভিতরে রেডিয়েশন ছড়াবেন না। অন্তদের সাথে ঘনিষ্ঠ হওয়া নিরাপদ।

আপনার বীযর্পাতের সময় অস্বস্তি বা জ্বালাপোড়া অনুভব হতে পারে। বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে, এটি রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার 1 থেকে

2 মাস পরে চলে যায়।

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

ক্যান্সার চিকিৎসার সময় যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে 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 একটিকে বলা হয় *সেক্স এবং ক্যান্সারে আক্রান্ত পরাপ্তবয়স্ক পুরুষ*। আপনি এটি www.cancer.org ঠিকানায় অনুসন্ধান করতে পারেন বা একটি অনুলিপির জন্য 800-227-2345 নম্বরে কল করতে পারেন।

পুরুষ যৌন ও পরজনন মেডিসিন বিষয়ক পেরাগরাম

MSK-এর *পুরুষ যৌন ও পরজনন মেডিসিন বিষয়ক পেরাগরাম* ক্যান্সার এবং এর চিকিৎসার কারণে সৃষ্ট যৌন স্বাস্থ্যের 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 পরতিকির্য়া

টিৰ্টমেন্টেৰ জায়গায় আপনাৰ তব্কেৰ কোনও পৰিবতৰ্ন আপনি সম্ভবত লক্ষ্য কৰবেন না। আপনাৰ পিউবিক এলাকাৰ কিছু বা সমস্ত চুল ঝৰে যেতে পারে। রেডি়েশ্বন থেৰাপি শেষ কৰাৰ 3 থেকে 6 মাস পর চুল সাধাৰণত আবার গজায়। রঙ এবং গঠন ভিন্ হতে পারে।

ক্লানিত্বোধ

ক্লানিত্ব হলো খুব ক্লানিত্ব বা দুবৰ্ল বোধ কৰা। যখন আপনি ক্লানিত্ব বোধ কৰেন, তখন আপনি কিছু কৰতে নাও চাইতে পাবেন। আপনাৰ মনোযোগ কেন্দ্ৰীভূত কৰতে সমসয়া হতে পারে, ধীৰগতি বোধ কৰতে পারে, অথবা সব্ভাবিকের চেয়ে কম শক্তি অনুভব কৰতে পাবেন।

টিৰ্টমেন্টেৰ সময় অথবা টিৰ্টমেন্ট শুরু কৰাৰ কয়েক সপ্তাহ পরে আপনাৰ ক্লানিত্ব অনুভব হতে পারে। এটি হালকা (খাৰাপ নয়) থেকে তীবৰ্ (খুব খাৰাপ) পযৰ্ন্ত হতে পারে। দিনেৰ নিদিৰ্ষ্ট সময়ে এটি আৰও খাৰাপ হতে পারে। আপনাৰ শেষ টিৰ্টমেন্টেৰ পর ক্লানিত্ব 6 সপ্তাহ থেকে 12 মাস পযৰ্ন্ত স্থায়ী হতে পারে।

রেডি়েশ্বন থেৰাপিৰ সময় ক্লানিত্ব অনুভব কৰাৰ অনেক কাৰণ থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে:

- আপনাৰ শৰীৰেৰ উপৰ রেডি়েশ্বনেৰ পৰ্ভাব।
- আপনাৰ টিৰ্টমেন্টেৰ অয্পযেন্টমেন্ট যাওয়া এবং ফেরত আসা।
- রাতে পযৰ্প্ত আৰামদায়ক ঘুম না হওয়া।
- পযৰ্প্ত পেৰ্টিন এবং কয্যালোরি না পাওয়া।
- বয্থা বা অনয্নয় উপসগৰ্ অনুভূত হওয়া।
- উদিব্গ্ন (নাভৰ্াস) বা বিষণ্ণ (অসুখী) বোধ কৰা।

- কিছু ওষুধের পাশবর্পতিকির্যা।

ক্লানিতবোধ নিয়ন্ত্রণের উপায়

- আপনি যদি কাজ করেন এবং সুস্থতা বোধ করেন তবে কাজ চালিয়ে যাওয়াটা ঠিক আছে। কিন্তু কম কাজ করা আপনাকে আরো সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার দৈনন্দিন কার্যক্রমের পরিকল্পনা করুন। আপনার যা পরয়োজন বা সতিয্ই করতে চান তা বেছে নিন। যখন আপনার সবচেয়ে বেশি শক্তি থাকে তখন এগুলো করুন। উদাহরণস্বরূপ, 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 বিশ্রাম বা সামান্য (10- থেকে 15-মিনিট) ঘুমানোর পরিকল্পনা করুন, বিশেষ করে যখন আপনি অনেক ক্লানিতবোধ বোধ করেন।
- পর্তি রাতে কমপক্ষে ৪ ঘণ্টা ঘুমানোর চেষ্টা করুন। রেডিয়েশন থেরাপি শুরু করার আগে এটি আপনার চাহিদার চেয়ে বেশি ঘুম হতে পারে। এছাড়াও নিম্নোক্তগুলো আপনার ক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে:
 - রাতে আগে ঘুমাতে যাওয়া এবং দেরিতে ঘুম থেকে উঠা।
 - দিনের বেলা নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি ব্যায়াম করতে পারেন, তাহলে হাঁটতে যেতে পারেন অথবা যোগব্যায়াম করতে পারেন।
 - ঘুমাতে যাওয়ার আগে বিশ্রাম নিন। উদাহরণস্বরূপ, একটি বই পড়ুন, একটি ধাঁধা নিয়ে কাজ করুন, সঙ্গীত শুনুন, অথবা অন্যান্য

কোনও দৈহিক পরিশ্রম বিহীন শখ তৈরি করুন।

- পরিবার এবং বন্ধুদেরকে ঘরের কাজকমের সাহায্য করতে বলুন। আপনার বিমা কোম্পানি হোম কেয়ার সাভির্সগুলো কভার করে কি না তা জানতে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ব্যায়াম করলে আপনার আরও বেশি শক্তি থাকতে পারে। আপনার রেডি়েশন অনকোলজিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি কি হালকা ব্যায়াম করতে পারেন, যেমন হাঁটা, সাইকেল চালানো, সেটর্চিং, অথবা যোগব্যায়াম। আরও জানতে *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) পড়ুন।
- পের্টিন এবং ক্যালোরি বেশি এমন খাবার খান। আরও জানতে *আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার সময় ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) পড়ুন।

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

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

যদি আপনার এটি বা অন্য কোন লক্ষণ বা পাশবর্পর্তিকির্য়া থাকে, তাহলে আপনার রেডি়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসের্ 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• রাগানিবৃত	<ul style="list-style-type: none">• বিষণ্ণ• অসহায়• হতাশ	<ul style="list-style-type: none">• অসাড• অনিশ্চিত• চিন্তিত
--	--	---

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), নাসর্, 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 অন্যান্যদের কাছ থেকে শেখার সুযোগ পাবেন। আপনি শিখতে পারবেন কিভাবে অন্যান্য তাদের ক্যান্সার এবং চিকিৎসার সাথে মোকাবিলা করে এবং মনে করিয়ে দিতে পারবেন যে আপনি একা নন।

আমরা জানি যে সমস্ত ক্যান্সার নির্ণয় করা ব্যক্তি এবং ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিরা এক রকম নন। একই ধরনের লক্ষণ বা শনাক্তকরণ নিয়ে কথা বলতে, আমরা মানুষকে সহায়তা গোষ্ঠী অফার করি।

উদাহরণস্বরূপ, আপনি স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে বা ক্যান্সারে আক্রান্ত LGBTQ+ ব্যক্তিদের সাথে সহায়তা গোষ্ঠীতে যোগ দিতে পারেন। MSK-এর সহায়তা গোষ্ঠীতে সম্পর্ক জানতে, www.msk.org/vp ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন। আপনি আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট, নাসর্ বা সমাজকর্মীর সাথেও কথা বলতে পারেন।

শিথিলকরণ এবং ধ্যান চেষ্টা করুন এই ধরনের কাঙ্ক্ষিত আপনাকে সবাচ্ছন্দ্য এবং শান্ত অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে। একটি পিরিয়ড জায়গায় নিজেকে চিন্তা করতে পারেন। যখন আপনি করবেন, ধীরে ধীরে শ্বাস নিন। প্রতিটি নিঃশ্বাসে মনোযোগ দিন অথবা পরশানিতদায়ক সঙ্গীত বা আরামদায়ক শব্দ শুনুন। কিছু লোকের জন্য, পরাখরনা হল ধ্যানের আরেকটি উপায়। আমাদের ইন্টগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস পরদানকারীদের দ্বারা পরিচালিত ধ্যানগুলি খুঁজে পেতে

বয্যাম। হাঁটা, বাইক চালানো, যোগবয্যাম বা জলের অয্যারোবিকসের মতো হালকা চলাফেরা অনেক মানুষকে সবাচ্ছন্দয্ বোধ করতে সহায়তা করে। কোন ধরনের বয্যাম আপনি করতে পারেন, সে সম্পকের্ আপনার সবস্খয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

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

MSK পের্সাইস রেডিয়েশন থেরাপির পরে কী হয়

ফলো-আপ অয্যাপযেন্টিমেন্টসমূহ

আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টের সাথে আপনার সমস্ত ফলো-আপ অয্যাপযেন্টিমেন্ট আসা গুরুতব্পূর্ণ। এই অয্যাপযেন্টিমেন্টের সময়, তারা রেডিয়েশন থেরাপির পরে আপনি কীভাবে রিকভার করছেন তা পরীক্ষা করবেন।

আপনার ফলো-আপ অয্যাপযেন্টিমেন্টের আগে আপনার পর্শন এবং চিন্তার বিষয়গুলি লিখে রাখুন। এটি এবং আপনার সমস্ত ওষুধের একটি তালিকা আপনার সাথে আনুন। আপনি রেডিয়েশন থেরাপি শেষ করার পরে বা ফলো-আপ অয্যাপযেন্টিমেন্টের মধ্যেয্ যেকোনো সময় আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট বা নাসর্কে 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। অসুস্থতাপচারের 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 নাসর্কে বলুন।

পরস্রাব ও অন্ত্রের পরিবর্তন

কিছু লোকের ট্রিটমেন্টের 4 মাস বা তার বেশি সময় পরে পাশবর্ পরতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। এই পাশবর্পরতিক্রিয়াগুলোকে বিলম্বিত পাশবর্পরতিক্রিয়া বা দেরিতে হওয়া পাশবর্পরতিক্রিয়া বলা হয়।

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

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

এই পাশবর্পর্তিকির্যাগুলো 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 দেহীতে কোনো পাশবর্পর্তিকির্যা না দেখা দেয়, তবুও মনে রাখবেন যে আপনার রেডিয়েশন থেরাপি আপনার মূত্রাশয় এবং মলদ্বারের টিসুকে পর্ভাবিত করেছিল। নিম্নোক্ত কারণগুলোর জন্য আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে কল করুন:

- মূত্রথলি, মূত্রাশয় বা অন্তের নতুন কোনো সমস্যা দেখা দিলে।
- একটি কোলনোস্কোপি করার পরয়োজন হলে। টির্টমেন্টের 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 ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) বলা হয়।
- আপনার অরগাজম অনিয়মিত 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 গোস্ঠীর জনস্বাস্থ্য সেবা প্রদান করে। যদি আপনি উদ্বিগ্ন বা বিষণ্ণ বোধ করেন, তবে আমরা সাহায্যের জনস্বাস্থ্য ওষুধেরও পরামর্শ দিতে পারি। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে রেফারেলের জনস্বাস্থ্য জিজ্ঞাসা করুন অথবা অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে উপ

সমনিব্ধ চিকিৎসা ও সুস্বাস্থ্য সেবা

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের সমনিব্ধ চিকিৎসা ও সুস্বাস্থ্য 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 জনস্বাস্থ্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিধরণ করতে ৬৪৬-৪৪৯-১০১০ নম্বরে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামর্শের সময়সূচীও নিধরণ করতে পারেন। তারা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পাশবর্পর্তিকির্য়া

নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে ৬৪৬-৬০৮-৮৫৫০ নম্বরে কল করুন।

পুরুষ যৌন ও পরজনন-সংক্রান্ত মেডিসিন পেরাগরাম

646-888-6024

যেসব পুরুষ রোগীরা ক্যান্সার-সংক্রান্ত যৌন সমস্যা ভুগছেন তাদের সাহায্য করবে।

পুষ্ট বিষয়ক পরিষেবা

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

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

পুনর্বাসন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

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

- পুনর্বাসন মেডিসিন ডাক্তাররা এমন সমস্যা নিগরয় করে এবং

চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাযরকলাপকে পরভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবর্াসন থেরাপি পের্গরামটি ডিজাইন এবং সমনব্য় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নমব্রে পুনবর্াসন মেডিসিন (ফিজিয়্যাটির)-এ কল করুন।

- আপনার সব্ভাবিক দৈনিন্দন কাজকমর্ করতে সমস্যা হলে একজন OT সাহাযয্ করতে পারেন। উদাহরণসব্ৰূপ, তিনি দৈনিন্দন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জনয্ সরঞ্জামের পরামশর্ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শকিত ও নমনীয়তা তৈরি করতে বয্যাম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নমব্রে পুনবর্াসন থেরাপিতে কল করুন।

আপনার রেডিয়েশন অনকোলজিস্টকে জিজ্ণাসা করার মতো পরশ্ন

আপনার অয্পযেন্টমেন্টের আগে, আপনি যে পরশ্নগুলো জিজ্ণাসা করতে চান তা লিখে রাখাটা সহায়ক হবে। কিছু উদাহরণ নিচে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে। আপনার অয্পযেন্টমেন্টের সময় উত্তরগুলো লিখে রাখুন যাতে আপনি পরবতরীতে সেগুলো পযর্লোচনা করতে পারেন।

আমি কী ধরনের রেডিয়েশন থেরাপি পাব?

আমকে কী পরিমাণ রেডিয়েশন চিকিৎসা নিতে হবে?

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

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

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

মলত্যাগ পরস্তুতি সংক্ৰিপ্ত নিদেৰ্শিকা

আপনার সিমুলেশনের ৩ দিন আগে

তারিখ: _____

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

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

আপনি রেডিয়েশন থেরাপি শেষ না করা পর্যন্ত প্রতিদিন সিমিথিকন (গ্যাস-এক্স) এবং বিসাকোডিল (ডুলকোলক্স) 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:

- অযাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার আগে নিজেই একটি সফালাইন এনিমা নিন।
- এনিমা নেওয়ার পরে কঠিন খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। শুধুমাত্র সব্চ্ছ তরল পান করুন, যেমন পানি, সব্চ্ছ সেপাটর্স ডিরংক (যেমন গফাটোরে) এবং সব্চ্ছ ফলের রস।

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

যদি আপনি এই নিদের্শনা 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।

সহায়ক স্মরণীয় বিষয়সমূহ

গফ্স এবং ফোলাভাব কমানোর জনয্:

- ধীরে ধীরে খান, খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান, এবং পানির খোঁচা বয্হার বা বোতল ও কফ্য়ন থেকে সরাসরি পান করা এড়িয়ে চলুন। এটি আপনাকে বাতাস গিলতে এড়াতে সাহায্ করবে।
- সেল্টজার, সোডা এবং বিয়ার-এর মতো কাবর্নেটেড পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- যেসব খাবার ও পানীয় হজম হলে গফ্স উৎপন্ন করে সেগুলো সীমিত করুন, যেমন বর্কলি, বর্সেল স্পর্উট, বাঁধাকপি, ফুলকপি, কেল, পেঁয়াজ, রসুন, শুকনো ফল এবং দুধ ও দুধজাত পণয্ যদি আপনি লয্কটোজ-অসহিষ্ণু হন। সম্পূর্ণ তালিকার জনয্ “ফোলাভাব

কমানোর খাদ্য নিদেৰ্শিকা” অংশটি পড়ুন।

- কাঁচা সবজিৰ পৰিবৰ্তেৰ্ৰাননা কৰা সবজি বাঁছাই কৰুন।

মূতৰ্ৰথলি পূৰ্ণ কৰতে সাহাযেৰ্ৰ জনয:

- পযৰ্ৰাপ্ত জল পান কৰে হাইডেৰ্ৰটেড থাকা গুৰুতব্ৰূপূৰ্ণ। অধিকাংশ মানুষেৰ্ৰ জনয তােদেৰ্ৰ সিমূলেশন এৰং রেডিযেশন চিকিৎসাৰ জনয সৰ্ৰসিতদায়কভাবে পূৰ্ণ মূতৰ্ৰথলি থাকা পৰ্ৰয়োজন।
- আমৰা সুপাৰ্ৰিশ কৰি যে আপনাৰ অয্ৰাপযেণ্টমেনেট্ৰ আগে পৰ্ৰতিদিন পৰ্ৰ্য ৬৪ আউন্স (৮ কাপ) পানি পান কৰুন, যদি না অনয কোনো সৰ্ৰস্ৰথয্ৰসেবা পৰ্ৰদানকাৰী আপনাকে পানীযেৰ্ৰ পৰিমাণ সীমিত কৰাৰ পৰামশৰ্ৰ দিযেছেন।
- আপনাৰ রেডিযেশন থেৰাপিস্ট আপনাৰ সিমূলেশন অয্ৰাপযেণ্টমেনেট্ৰৰ সময় আপনাকে আৰও নিদেৰ্ৰশনা দেবেন।

যোগাযোগেৰ্ৰ তথয

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

রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট: _____

ফোন নমব্ৰ: _____

রেডিয়েশন নাসর্: _____

ফোন নমব্ৰ: _____

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

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

About MSK Precise® Radiation Therapy for Prostate Cancer - Last updated on October 21, 2025

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্ৰ্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত