



রোগী এবং শূশরুযাকারীর শিক্ষা

ইলিয়াল কন্ডুইট (ইউরোস্টমি) সহ আপনার মূতরাশয়ের অসেত্রাপচার সম্পকিত তথ্য

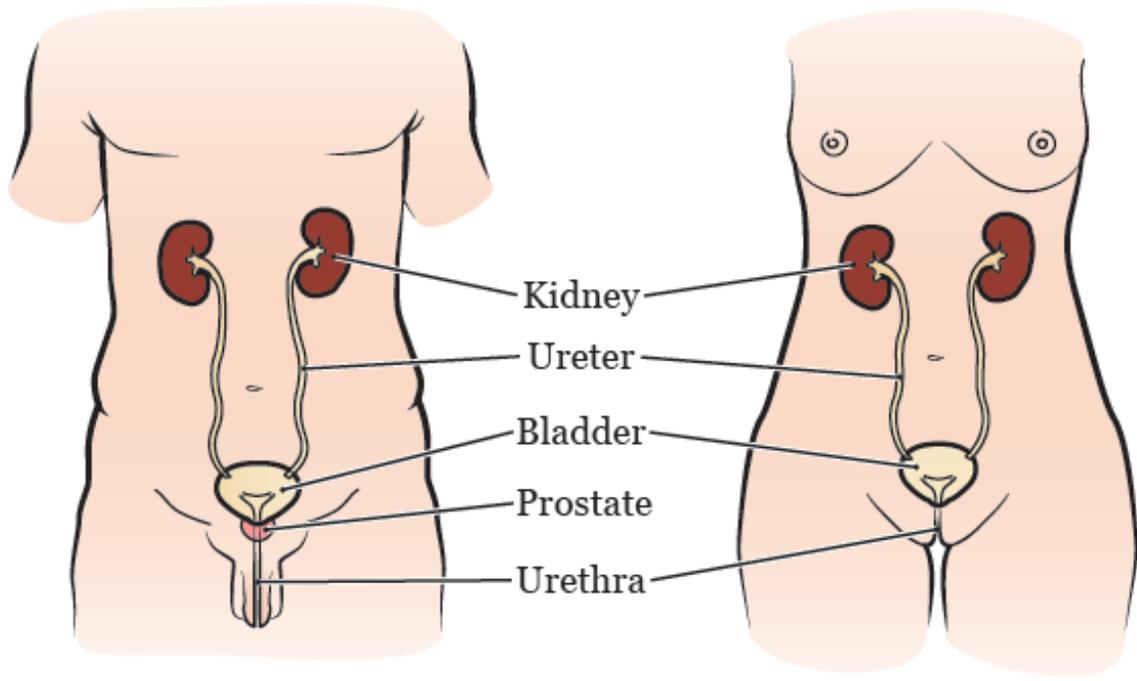
এই নিদেৰ্শিকাটি আপনাকে MSK-তে আপনার মূতরাশয়ের অসেত্রাপচারের জনয় পরস্তুত হতে সাহাযয় করবে। আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহাযয় করবে।

আপনার অসেত্রাপচারের দিন পযৰ্ন্ত তথেয় সোসর্ হিসেবে এই নিদেৰ্শিকাটি বযবহার করুন। আপনার অসেত্রাপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচযরকারী দল এটি বযবহার করবেন যাতে আপনার আরোগয় লাভ করা সম্পকের আরো জানতে পারেন।

আপনার মূতরাশয়ের অসেত্রাপচার সম্পকিত তথ্য

আপনার মূতৰ-তন্তৰ্ বা ইউরিনারি সিস্টেম এমন অঙগগুলির সমনব্য়ে গঠিত যা মূতৰ্ বা পরসর্ব তৈরি করে এবং আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় (চিতর্ 1 দেখুন)।

- আপনার বৃক্ক বা কিডনি আপনার রক্ত থেকে বিষাক্ত পদাথর্গুলি পরিষ্কার করে এবং পরসর্ব তৈরি করে।
- আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার হলো এক ধরনের নালী বা টিউব যা আপনার কিডনি থেকে আপনার মূতরাশয়ে পরসর্ব বহন করে।
- পরসর্বের পরয়োজনীয়তা অনুভব না করা পযৰ্ন্ত আপনার মূতরাশয় পরসর্ব সঞ্চয় করে।
- আপনার মূতৰ্নালী বা ইউরেথর্ হলো একটি নালী বা টিউব যা আপনার মূতরাশয়ের পরসর্বকে আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় যখন আপনি পরসর্ব করেন।
 - নারীদের কেষ্টেৰ্, মূতৰ্নালী খুব ছোট হয়। এটি যোনির উপরের দিকে অবসিথত।
 - পুরুষদের কেষ্টেৰ্, নালীটি দীঘর্ হয়। এটি পেরাসেটট গৰ্নিথ এবং পুরুষাঙেগর্ মধ্য দিয়ে যায়।



চিত্র 1. আপনার মূত্র-তন্ত্র বা ইউরিনারি সিস্টেম

আপনার মূত্রাশয় অপসারণ

আপনার সম্পূর্ণ মূত্রাশয় অপসারণের অস্বেত্রাপচারকে র্‌যাডিকেল সিস্টেক্টিমি বলা হয়।

আপনার অস্বেত্রাপচারের সময়, আপনার ডাক্তার আপনার মূত্রাশয় এবং আপনার মূত্রাশয়ের নিকটবর্তী কিছু লিম্ফ নোড (lymph nodes) অপসারণ করবেন। তারপর তারা আপনার মূত্র-তন্ত্র বা ইউরিনারি সিস্টেম পুননির্মরণ করবে।

লিম্ফ নোড সম্পর্কিত তথ্য

লিম্ফ নোড হলো আপনার সারা শরীর জুড়ে অবস্থিত ছোট, মটরশুঁটি আকৃতির গরুনিখ। এগুলি আপনার লিম্ফাটিক সিস্টেমের অংশ, যা আপনার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার অংশ। আপনার অস্বেত্রাপচারের সময় লিম্ফ নোডগুলি অপসারণ করা হয় কারণ এগুলিতেও ক্যান্সার কোষও থাকতে পারে।

অতীতে আপনি আপনার শের্ণী বা পেলভিসে অস্বেত্রাপচার বা রেডিয়েশন থেরাপি করিয়ে থাকলে আপনার ডাক্তার হয়তো অল্প কিছু লিম্ফ নোড অপসারণ করতে পারেন। আপনার অস্বেত্রাপচারের পরবর্তী সমস্যাগুলি এড়িয়ে যেতে এটি করা হয়।

আপনার মূত্রাশয়ের নিকটবর্তী অন্যান্য অঙ্গগুলি অপসারণ করা

আপনার মূত্রাশয় এবং লিম্ফ নোডগুলি ছাড়াও, আপনার ডাক্তারকে আপনার মূত্রাশয়ের নিকটবর্তী অন্যান্য অঙ্গগুলি অপসারণ করার পরয়োজন হতে পারে। সমস্ত ক্যান্সার কোষ

অপসারিত হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য এটি করা হয়।

পুরুষদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

- মূত্রথলি
- সেমিনাল ভেসিকল
- ভাসা ডিফারেন্সিয়ার অংশ
- মূত্রনালী

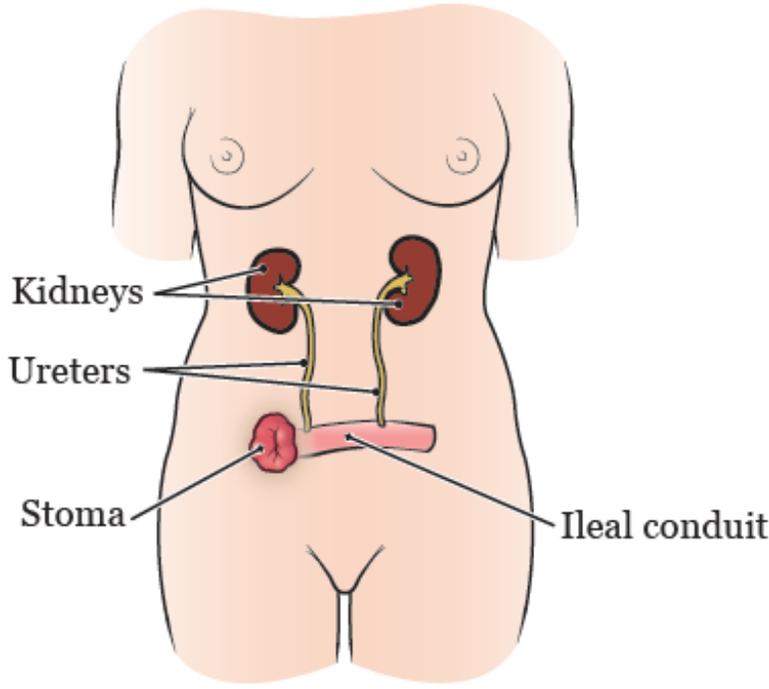
নারীদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

- জরায়ু
- ফ্যালোপিয়ান টিউব
- ডিম্বাশয়
- যোনির অংশ

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট তৈরি করা

আপনার মূত্রাশয় অপসারণের পরে, আপনার ডাক্তার একটি নতুন পথ তৈরি করবেন যার মাধ্যমে পরস্পর আপনার শরীর থেকে বের হয়ে যাবে। একে ইউরোস্কেটামি বলা হয়। আপনার যে ধরনের ইউরোস্কেটামি করা হবে তাকে ইলিয়াল কন্ডুইট বলা হয়।

আপনার ডাক্তার ইলিয়াল কন্ডুইট তৈরি করতে ইলিয়াম নামক আপনার অন্তর্ভুক্ত একটি ছোট টুকরো ব্যবহার করবেন। ইলিয়ামের এক প্রান্ত আপনার মূত্রনালীর সাথে সংযুক্ত হবে। অন্য প্রান্তটি আপনার পেটের একটি ছোট খোলার সাথে সংযুক্ত থাকবে যা স্কেটামা নামে পরিচিত (চিত্র 2 দেখুন)। আপনার ডাক্তার আপনার অস্ত্রোপচারের সময় স্কেটামা তৈরি করবেন।



চিত্র 2. আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট

আপনার অস্বেত্রাপচারের পরে, আপনার পরস্ৰাব আপনার কিডনি থেকে আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার এবং ইলিয়াল কন্ডুইটের মাধ্যমে এবং আপনার সেটামার বাইরে পরবাহিত হবে। পরস্ৰাব ধরতে এবং ধরে রাখতে আপনি আপনার সেটামার উপরে একটি ইউরোসেটামি পাউচিং (বয়্গ) সিস্টেম (যন্তরপাতি) পরবেন।

এই অস্বেত্রাপচারে পরায় 3 থেকে 6 ঘণ্টা সময় লাগে। আপনার যদি অন্যান্য চিকিৎসা শতর্ থাকে বা অতীতে অস্বেত্রাপচারের হয় তাহলে এটি আরো বেশি সময় নিতে পারে।

আপনার মূত্রাশয়ের অস্বেত্রাপচারের আগে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্বেত্রাপচারের জন্য পরস্তুত হতে সহায়তা করবে। আপনার অস্বেত্রাপচারের সময় নিধরারিত হলে এটি পড়ুন। আপনার অস্বেত্রাপচারের সময় কাছাকাছি আসার সাথে সাথে এটি বয়্হার করুন। পরস্তুত হওয়ার জন্য কী করতে হবে তা সম্পকের এতে গুরুতব্পূর্ণ তথ্য রয়েছে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সবস্থয়সেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পরশ্নাবলী লিখুন।

সাজরারির জন্য পরস্তুতি নেওয়া

আপনার অস্বেত্রাপচারের জন্য পরস্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার কেস্তের পর্যোজয় কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে

নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে সাহায্য করুন, এমনকি আপনি নিশ্চিত না হলেও।

- আমি শুধু পেরস্কির্পশনের ঔষধ সেবন করি।
পেরস্কির্পশনের ঔষধ হলো এমন ঔষধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পেরস্কির্পশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। উদাহরণ:
 - যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
 - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধ্যমে নেন।
 - যেসব ঔষধ আপনি নিশ্বাসের সাথে গ্রহণ করেন (শ্বাস গ্রহণের সময়)।
 - যেসব ঔষধ আপনি তব্কে প্যাঁচ বা কির্মের মাধ্যমে গ্রহণ করেন।
- আমি প্যাঁচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দয়-কাউন্টার ঔষধগুলি গ্রহণ করি। ওভার-দয়-কাউন্টারের ঔষধ হলো এমন ঔষধ যা আপনি পেরস্কির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পরাকৃতিক বা ঘরোয়া পরিশোধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্ল্যান্টেবল কার্ডিওভাটার-ডিফিব্রিলেটর (AICD) বা অন্যান্য হার্ট ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অ্যানেসেথসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমস্যা হয়েছিল। অ্যানেসেথসিয়া হলো অস্ত্রোপচার বা পরিকর্যার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ঔষধ।
- ল্যাটেক্স সহ নিদিষ্ট কিছু ঔষধ বা উপকরণগুলিতে আমার অ্যালার্জি রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গ্রহণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপ্লিমেন্ট সেবন করেন, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা সেগুলো সম্পর্কে জানে এটা নিশ্চিত করুন।

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপ্লিমেন্ট সেবন করেন, সেগুলোর ভিত্তি করে সার্জারির আগে কিছু নিদিষ্ট নিদেৰ্শনা আপনাকে মেনে চলতে হতে পারে। এসব নিদেৰ্শনা না মানলে, আপনার সার্জারি বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।

ওজন কমানোর জন্য GLP-1 ঔষধ।

আপনি যদি GLP-1 ঔষধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার অস্ত্রোপচার বা পরিকর্যার আগে বিশেষ খাবার ও পানীয় সংক্রান্ত নিদেৰ্শনা মেনে চলতে হবে। এই নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি এগুলো

মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অসেত্রাপচার বা পর্কির্যা বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।

- আপনার অসেত্রাপচার বা পর্কির্যার আগের দিন পরিষ্কার তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন। কোনো ধরনের শক্ত বা কঠিন খাবার গ্রহণ করবেন না। আরও তথ্য জানার জন্য [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNDg=] পড়ুন।
- আপনার আগমনের সময়ের ৮ ঘণ্টা আগে পানীয় পান বন্ধ করুন। এই সময়ের পরে কিছুই খাওয়া বা পান করা যাবে না, এমনকি পরিষ্কার তরলও। আপনি আপনার ওষুধের সঙ্গে সামান্য পরিমাণে পানি পান করতে পারেন।

আরও তথ্য জানার জন্য [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] পড়ুন।

নিচে GLP-1 ওষুধের কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গ্রহণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পর্কে জানে। কখনও কখনও, এগুলি ডায়াবেটিস বা অন্যান্য অবস্থার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য নিধারিত হয়। অন্যান্য ক্ষেত্রে, এগুলি ওজন কমানোর জন্য নিধারিত হয়।

<ul style="list-style-type: none">• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®)• Dulaglutide (Trulicity®)	<ul style="list-style-type: none">• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®)• Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)
---	---

মদ পান করা সম্পর্কিত তথ্য

আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদেরকে আপনার পরিচরার পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অসেত্রাপচারের সময় এবং পরবর্তীতে আপনার অন্যান্য সমস্যার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে রক্তপাত, সংক্রমণ, হৃৎপিণ্ডের সমস্যা এবং দীর্ঘ সময় ধরে হাসপাতালে থাকা।

আপনি যদি নিয়মিত মদ পান করেন এবং হঠাৎ বন্ধ করে দেন, তাহলে এর কারণে খিঁচুনি, চিত্তবিভ্রম এবং মৃত্যু হতে পারে। আপনি এই সমস্যাগুলির ঝুঁকিতে রয়েছেন তা বুঝতে পারলে আমরা এগুলি প্রতিরোধে সহায়তা করার জন্য ওষুধ দিতে পারি।

আপনার অসেত্রাপচারের আগে সমস্যাগুলি এড়িয়ে যেতে আপনি যা করতে পারেন তা এখানে উল্লেখ করা হলো।

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে সং থাকুন।

- আপনার অস্বেত্রাপচারের পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
 - মাথাব্যথা হয়।
 - বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।
 - সর্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উদ্বিগ্নতা (নাভরাস বা চিন্তিত) অনুভব হয়।
 - ঘুম না হয়।

এগুলি মদ্যপান বন্ধ করার পরাথমিক লক্ষণ যার চিকিৎসা করা যেতে পারে।

- আপনি মদ্যপান বন্ধ করতে না পারলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন।
- মদ্যপান এবং অস্বেত্রাপচার সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে প্রশ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথ্য গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পর্কিত তথ্য

আপনি যদি ধূমপান করেন বা ইলেকট্রনিক স্মোকিং ডিভাইস ব্যবহার করেন, তবে সাজরারির সময় আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে। ইলেকট্রনিক স্মোকিং ডিভাইসের উদাহরণ হল ভেপ এবং ই-সিগারেটসমূহ। সাজরারির কিছুদিন আগেও ধূমপান বন্ধ করলে, তা সাজরারির সময় বা সাজরারির পরে শ্বাসকষ্টের সমস্যা প্রতিরোধে সহায়ক হতে পারে।

আপনি ধূমপান করলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে আমাদের [টোবাকো ট্রিটমেন্ট পেরাগ্রামে](#) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নম্বরে কল করে পেরাগ্রামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

সিল্প অ্যাপনিয়া সম্পর্কিত তথ্য

সিল্প অ্যাপনিয়া হলো একটি সাধারণ শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যাধি। আপনার যদি সিল্প অ্যাপনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধ্যে কিছু সময়ের জন্য শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রাকটিভ সিল্প অ্যাপনিয়া (OSA). OSA এর ক্ষেত্রে, ঘুমানোর সময় আপনার শ্বাসনালী সম্পূর্ণরূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্বেত্রাপচারের সময় এবং পরবর্তীতে গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। আপনার সিল্প অ্যাপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। সিল্প অ্যাপনিয়ার জন্য আপনি শ্বাস প্রশ্বাসের যন্ত্র যেমন CPAP মেশিন ব্যবহার করলে আপনার অস্বেত্রাপচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MSK MyChart ব্যবহার করা

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) হলো MSK-র রোগীর পোর্টাল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতর্ পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচয়কারীকে তার নিজস্ব অ্যাকাউন্ট তৈরি করার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচয় সম্পর্কিত তথ্য দেখতে পারে।

আপনার যদি MSK MyChart এ অ্যাকাউন্ট না থাকে, তবে আপনি mskmychart.mskcc.org ওয়েবসাইটে সাইন আপ করতে পারেন। আপনার কেয়ার টিমের সদস্যকেও ইনভাইটেশন পাঠাতে বলতে পারেন।

অ্যাকাউন্ট সম্পর্কিত কোন সাহায্যের জন্য, MSK MyChart হেল্পডেস্কের 646-227-2593 নম্বরে কল করুন। সোমবার থেকে শুব্বার সকাল 9টা থেকে 5টা পর্যন্ত (ইস্টার্ন টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

এনহ্যান্সড রিকভারি আফটার সার্জারি (ERAS) সম্পর্কিত তথ্য

ERAS এমন একটি পেরাগরাম যা আপনাকে আপনার অস্ত্রপচারের পরে দ্রুত সেরে উঠতে সাহায্য করে। ERAS পেরাগরামের অংশ হিসেবে আপনার অস্ত্রপচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার অস্ত্রপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পরস্তুত হয়েছেন:

- এই নির্দেশিকাটি পড়া। এটি আপনাকে আপনার অস্ত্রপচারের আগে, চলাকালীন সময়ে ও পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে সেগুলি লিখুন। আপনার পরবর্তী সাক্ষাতে আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।
- ব্যায়াম করুন এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খান। এটি আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রপচারের জন্য পরস্তুত করতে সহায়তা করবে।

আপনার অস্ত্রপচারের পর, নিজেকে আরো দ্রুত সুস্থ হতে আপনি নিম্নলিখিত কাজগুলি করে নিজেকে সাহায্য করতে পারেন:

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কে পড়ে। এটি একটি শিক্ষামূলক রিসোর্স যা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে প্রদান করবে। এতে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি রয়েছে। এটি আপনাকে প্রতিদিন কী করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে।
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন। আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দ্রুত আপনার স্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার অস্বেত্রাপচারের 30 দিনের মধ্যে

পিরসাজিরকাল টেস্টিং (PST)

অস্বেত্রাপচারের আগে আপনার একটি PST অযাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনার সাজরনের অফিস থেকে অযাপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিরং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

আপনার PST অযাপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার সব্ভাবিক ওষুধ খেতে এবং নিতে পারবেন।

অযাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পেরসকিরপশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং কির্ম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গ্রহণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংকরান্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কাডিরয়াক সেটরস টেস্ট, ইকোকাদিরওগরাম বা কয়ারোটডি ডপলার স্টাডির ফলাফল।
- আপনার সব্স্থসেবা পরদানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

আপনার PST অযাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অযাডভান্স পরযাকটিস পেরাভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অযানেসেথসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কমরীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্বেত্রাপচার বা পরকিরয়ার সময় অযানেসেথশিয়া ব্যবহারে বিশেষ পরশিক্ষণপরাপ্ত ডাক্তার।

আপনার APP আপনার সাথে আপনার চিকিৎসা এবং অস্বেত্রাপচারের ইতিহাস পর্যালোচনা করবে। আপনার পরিচয়রার পরিকল্পনা করার জন্য আপনার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হতে পারে, যেমন:

- আপনার হৃদস্পন্দন পরীক্ষা করার জন্য ইলেক্টরকাদিরওগরাম (EKG)।
- বুকের এক্স-রে।
- রক্ত পরীক্ষা।

আপনার APP আপনাকে অনযানয় সব্স্থসেবা পরদানকারীদের সাথে দেখা করার পরামশর্দিতে পারে। আপনার অস্বেত্রাপচারের দিন সকালে কোন ওষুধ(গুলি) গ্রহণ করতে হবে সে সম্পর্কেও তারা আপনার সাথে কথা বলবে।

আপনার পরিচয়রাকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচরায় আপনার পরিচরাকারীর একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্ত্রাপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচরাকারী আপনার স্বাস্থ্য সেবাপর্দানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্ত্রাপচার সম্পর্কে জানবেন। আপনার অস্ত্রাপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচরাকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচর্যা করতেও সাহায্য করবেন।

পরিচরাকারীদের জনয়



কযান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন বয়্কিত্র পরিচর্যা করায় অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জনয় আমরা রিসোসর্ ও সহায়তা পর্দান করি। আরো জানতে www.msk.org/caregivers দেখুন বা *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) পড়ুন।

একটি হেলথ কেয়ার পর্কিস ফরম পূরণ করুন

আপনি ইতোমধ্যে একটি হেলথ কেয়ার পর্কিস ফরম পূরণ না করে থাকলে আমরা আপনাকে এখনই পূরণ করার পরামর্শ দিচ্ছি। আপনি ইতোমধ্যে একটি পূরণ করে থাকলে অথবা আপনার যদি অন্য কোনো অগির্ম নিদের্শনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবতরী অয়পয়েন্টমেন্ট নিয়ে আসবেন।

হেলথ কেয়ার পর্কিস একটি আইনি নথি। আপনি যদি নিজের জনয় যোগাযোগ করতে না পারেন তাহলে কে আপনার পর্কিস কথা বলবে তা এতে উল্লেখ থাকে। এই বয়্কিত্র হলো আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্তিনিধি।

- স্বাস্থ্যসেবা পর্কিস এবং অনযানয় অগির্ম নিদের্শাবলী সম্পর্কে জানতে *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) পড়ুন।
- স্বাস্থ্যসেবা পর্তিনিধি হওয়ার বিষয়ে জানতে *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent) পড়ুন।

হেলথ কেয়ার পর্কিস ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদস্যের সাথে কথা বলুন।

একজন উন্ড, অস্টিমি এবং কনিটনেন্স (WOC) নাসের সাথে দেখা করুন

একজন WOC নাসর্ হলেন এমন একজন নাসর্ যিনি সেটামার পরিচরায় বিশেষজ্ঞ। আপনার অস্ত্রাপচারের আগে, আপনার WOC নাসর্ আপনার পেটে একটি স্থান চিহ্নিত করবেন যেখানে

আপনার সেটামা স্থাপন করা হতে পারে। স্থানটি সবেৰাত্তম সম্ভাব্য অবস্থান হবে যাতে কষ্টচিহ্ন, ভাঁজের দাগ, ভাঁজ থাকবে না এবং সম্ভব হলে এমন একটি জায়গায় হবে যাতে আপনার জনস্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া সহজ হয়।

শ্বাস-পরশ্বাস এবং কাশির ব্যায়াম করুন

আপনার অস্বেত্রাপচারের আগে গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া ও কাশি দেওয়ার অনুশীলন করুন। আপনার ফুসফুস পরিসারিত করতে সহায়তা করার জনস্বাস্থ্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে একটি ইনসেনিটিভ স্পাইরোমিটার প্রদান করবেন। আরো জানতে *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) পড়ুন।

আমাদের যৌন স্বাস্থ্য পেরাগরাম বিবেচনা করুন

মূত্রাশয়ের অস্বেত্রাপচার আপনার যৌন স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করবে। এটি আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করবে সে সম্পর্কে আপনার কোনও উদ্বেগ থাকলে, আপনার তত্ত্বাবধানকারী দলের একজন সদস্যের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আমাদের একটি যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকে রেফার করতে পারে।

পুরুষদের জনস্বাস্থ্য তথ্য

মূত্রাশয়ের অস্বেত্রাপচার ইরেকটাইল ফাংশনে (উত্থান হওয়ার এবং তা ধরে রাখার ক্ষমতা) পরিবর্তন আনতে পারে। বেশিরভাগ পুরুষের অস্বেত্রাপচারের পর ইরেকটাইল ডিসফাংশন (ED) হয়। ED হলো যখন আপনার উত্থান হওয়া বা তা ধরে রাখার সমস্যা হয়।

অস্বেত্রাপচারের পরে পুনরায় উত্থান হওয়ার বিষয়ে কী হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলবেন। ED এর অনেক ধরনের চিকিৎসা আছে, যার মধ্যে রয়েছে পিল, ইন্জেকশন (শট) বা কৃতির্ম অঙ্গ (ইমপ্লান্ট)। আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এই বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

আপনার অস্বেত্রাপচারের সময় আপনার পেরাস্টেট অপসারণ করা হবে, এজন্য আপনার অস্বেত্রাপচারের পরে আপনি আর বাবা হতে পারবেন না। আপনি ভবিষ্যতে সন্তান নিতে চাইলে অস্বেত্রাপচারের আগে আপনার শুরাণু সংরক্ষণ করে রাখতে পারেন। আপনি শুরাণু সংরক্ষণ করতে চাইলে শুরাণু ব্যাংকিং সম্পর্কিত তথ্যের জনস্বাস্থ্য আপনার নাসরকে জিজ্ঞেস করুন।

[মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপেরডাক্টিভ মেডিসিন পেরাগরাম](#) এর কোনো বিশেষজ্ঞকে দেখাতে, আপনার তত্ত্বাবধানকারী দলের একজন সদস্যকে রেফারেলের জনস্বাস্থ্য বলুন অথবা আরো জানতে 646-888-6024 নম্বরে কল করুন।

নারীদের জনস্বাস্থ্য তথ্য

আপনার পরজনন অঙ্গগুলি অপসারণ করা হলে আপনার অসেত্রাপচারের পরে আপনি সন্তান ধারণ করতে পারবেন না। আপনি ভবিষ্যতে সন্তান নিতে চাইলে আপনার অসেত্রাপচারের আগে আপনি পরিবার পরিকল্পনার বিকল্পগুলি (যেমন ডিমবাণু হিমায়িত করা) সম্পর্কে ভাবতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এই বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

আপনার অসেত্রাপচারের পরে আপনার যৌন কার্যপর্যক্রমের পরিবর্তন হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে যোনি ছোট হয়ে যাওয়া এবং মেনোপজ বা ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে যাওয়া। মেনোপজ হলো যখন আপনার মাসিক ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে যায়। কী হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলবেন। এছাড়াও তারা আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিকল্পগুলি নিয়ে আরো বিস্তারিতভাবে আলোচনা করতে পারে।

[ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগ্রাম](#) এর কোনো বিশেষজ্ঞকে দেখাতে, আপনার MSK তত্ত্বাবধানকারী দলের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন অথবা 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।

শারীরিক কার্যক্রম করুন

পর্যায়ক্রমিক অ্যারোবিক ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন। অ্যারোবিক ব্যায়ামের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে কমপক্ষে 1 মাইল (1.6 কিলোমিটার) হাঁটা, সাঁতার কাটা বা সাইকেল চালানো। বাহিরে ঠাণ্ডা লাগলে বাড়ির সিঁড়ি ব্যবহার করুন অথবা মল বা শপিং মার্কেটে যান। ব্যায়াম আপনার শরীরকে আপনার অসেত্রাপচারের জন্য সবচেয়ে ভাল অবস্থায় নিয়ে যেতে এবং আপনার সুস্থ হওয়াকে দ্রুত ও সহজ করে তুলতে সহায়তা করবে। আরো জানতে *General Exercise Program: Level 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2) পড়ুন।

স্বাস্থ্যের খাবার খান

আপনার অসেত্রাপচারের আগে সুস্থ, স্বাস্থ্যের খাবার খান। আপনার খাবার নিবন্ধনে সহায়তার পর্যালোচনা হলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

4% কেলারহেবিসডিন গ্লুকোনোট (CHG) দ্রবণ অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) কিনুন

4% CHG দ্রবণ হলো ত্বক পরিষ্কারক যা ব্যবহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অসেত্রাপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অসেত্রাপচারের পরে আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে। আপনি পেরস্ক্রিপশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে 4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক কিনতে পারেন।

তরল খাবার কিনুন

আপনার অস্বেত্রাপচারের আগে আপনাকে তরল খাবার খেতে হবে। সময়ের আগে তরল খাবার কেনাটা সহায়ক হবে। আপনি কোন ধরনের তরল খাবার খেতে পারবেন তার একটি তালিকা পেতে নিচের “সম্পূর্ণ তরল খাবার গ্রহণ করুন” বিভাগটি পড়ুন।

আপনার অস্বেত্রাপচারের 7 দিন আগে

অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটতে পারে। আপনি যদি অ্যাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অ্যাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্বেত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন। তাদের পরামর্শ ছাড়া অ্যাসপিরিন খাওয়া বন্ধ করবেন না।

আরো জানতে, পড়ুন *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)।

ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ প্রতিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ প্রতিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্বেত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্যান্য নির্দেশাবলি প্রদান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

আরো জানতে *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment) পড়ুন।

আপনার অস্বেত্রাপচারের 2 দিন আগে

ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

আইবুপেরোফেন (Advil® ও Motrin®) এবং ন্যাপেরোক্সেন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্বেত্রাপচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্যান্য নির্দেশাবলি প্রদান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

আরো জানতে *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-

medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids) পড়ুন।

আপনার অস্বেত্রাপচারের 1 দিন আগে

সম্পূর্ণ তরল খাবার গ্রহণ করুন

আপনার অস্বেত্রাপচারের আগের দিন আপনাকে সম্পূর্ণ তরল খাবার খেতে হবে। আপনি পান করতে পারবেন এমন তরল খাবারের উদাহরণ “সম্পূর্ণ তরল খাবার” এর টেবিলে তালিকা করা হয়েছে। আপনার তরল খাবার আগে শুরু করতে হবে কি না বা অন্য কোনো অন্তর্ভুক্ত পরিস্থিতি নিতে হবে কি না তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে বলবেন।

সম্পূর্ণ তরল খাবার গ্রহণ করার সময়:

- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।
- জেগে থাকাকালীন প্রতি ঘণ্টায় অন্তত 1 (৪-আউন্স) কাপ তরল পান করার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন ধরনের তরল পান করুন। শুধুমাত্র পানি, কফি ও চা পান করবেন না। আপনি যেকোনো রঙের তরল পান করতে পারেন।
- আপনার ডায়াবেটিস না থাকলে এবং আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্য আপনাকে না বললে চিনিমুক্ত তরল পান করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে কিভাবে একটি পরিপূর্ণ তরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জন্য নিযুক্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন:

- পরিপূর্ণ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় কী করবেন?
- আপনার যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের অন্যন্য ওষুধের ডোজ পরিবর্তন করার প্রয়োজন হয়, যদি আপনি গ্রহণ করে থাকেন।
- আপনার চিনি-মুক্ত তরল পান করা উচিত কি না।

পরিপূর্ণ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় আপনার ব্লাড সুগার লেভেল নিয়মিত পরীক্ষা করুন। কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

পরিপূর্ণ তরল ডায়েট	
খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না

সুয়ুপ	<ul style="list-style-type: none"> • বরখ, বুইয়ান এবং কনসোমি। • মসৃণভাবে বেলন্ড করা সুয়ুপ (যেমন আলু গাজর এবং বরকলির কিরম)। 	<ul style="list-style-type: none"> • পুরো খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সুয়ুপ।
দুগ্ধজাত	<ul style="list-style-type: none"> • পুডিং। • মসৃণ আইসকিরম। • মসৃণ দই (যেমন ভ্যানিলা, লেবু বা কফির সবাদের)। • দুধ, Lactaid® মিল্ক, সয়া মিল্ক, আমন্ড মিল্ক এবং রাইস মিল্ক। • মিল্কশেক। 	<ul style="list-style-type: none"> • ফল, বাদাম, গরানোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন দুগ্ধজাত খাবার।
গেরইন	<ul style="list-style-type: none"> • হট সিরিয়াল (যেমন ফারিনা, স্টেরইনড ওটমিল, গির্টস এবং Wheatena®)। 	<ul style="list-style-type: none"> • ফল, বাদাম, গরানোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন শস্য।
পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট	<ul style="list-style-type: none"> • তরল পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট (যেমন Ensure®, Boost®, এবং Carnation Breakfast. Essentials® পানীয়)। • পুডিং পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট (যেমন Boost pudding এবং Ensure Original পুডিং)। 	<ul style="list-style-type: none"> • ফল, বাদাম, গরানোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সাপ্লিমেন্ট।
অন্যান্য	<ul style="list-style-type: none"> • কোমল সরিষা, কেচাপ, মেয়োনেজ, চিনি, লবণ অথবা উপরের খাবার এবং পানীয়গুলিতে বেলন্ড করা গোলমরিচের অল্পপরিমাণ মিশরণ। 	<ul style="list-style-type: none"> • বাবল টি। • অয়লকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার সাজরারির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কমরী আপনার সাজরারির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অসেত্রাপচার সোমবারের জনয় নিধরারিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুরুরবারে কল করবেন। আপনি যদি সন্ধ্যা 7টা পযরন্ত কল না পান তাহলে 212-639-5014 নমব্রে কল করুন।

অসেত্রাপচারের জনয় আপনাকে কখন হাসপাতালে আসতে হবে তা কমরী আপনাকে জানাবেন। আপনাকে কোথায় যেতে হবে সেটিও তারা স্মরণ করিয়ে দেবেন।

ঠিকানাটি হলো:

মেমোরিয়াল হসপিটালে পিরসাজিরকাল সেন্টার (PSC)
 1275 York Ave. (ইস্ট 67তম এবং ইস্ট 68তম স্ট্রিটের মধ্যে)
 নিউ ইয়র্ক, NY 10065
 B লিফট ব্যবহার করে 6তম তলায় যান।

সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

অসেত্ৰাপচারের আগের রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে 4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শয্যম্পু এবং কনিডশনার দিয়ে আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত বয়হায়র্সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঙ্গে (কুঁচকি) আশপাশ ধুয়ে নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দ্রবণের বোতলটি খুলুন। সামান্য পরিমাণ আপনার হাতে বা পরিষ্কার একটি ধোয়া কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝরনা ধারা থেকে দূরে রাখুন। আপনার ঘাড় থেকে পা পর্যন্ত আপনার দেহে 4% CHG দ্রবণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা যৌনাঙ্গে এটি দেবেন না।
5. 4% CHG দ্রবণটি ধুয়ে ফেলতে পুনরায় ঝরনা ধারার নিচে যান। গরম জল ব্যবহার করুন।
6. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

গোসলের পর কোনো পরকার লোশন, কির্ম, ডিওডোরেন্ট, মেকআপ, পাউডার, পারফিউম বা কোলোন লাগাবেন না।

খাওয়া-দাওয়ার নির্দেশনা

গুরুত্বপূর্ণ: আপনি যদি ওজন কমানোর জন্য GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তবে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করবেন না। পরিবর্তে [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-এ থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।



আপনার অসেত্ৰাপচার বা পরকির্যার আগের রাত ১২টায় খাবার খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধ্যে শক্ত ক্যান্ডি এবং গামও অন্তর্ভুক্ত।

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা অন্য নির্দেশনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নির্দেশনা মেনে চলুন।

কিছু ব্যক্তিকে তাদের অস্বেত্রাপচার বা পরকির্যার আগে দীঘল সময় ধরে উপবাস (খাবার না খাওয়া) করতে হয়।

আপনার অস্বেত্রাপচারের দিন পান করার নিদেৰ্শনা

গুরুত্বপূর্ণ: যদি আপনি একটি GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে এই নিদেৰ্শনাগুলি অনুসরণ করবেন না। পরিবর্তে [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-এ থাকা নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।

আপনার আগমনের 2 ঘণ্টা আগে এবং মধ্যরাতের মধ্যে শুধুমাত্র নিচের তালিকাভুক্ত তরল পান করুন। আর কোনো কিছু খাবেন না বা পান করবেন না। আপনার আগমনের 2 ঘণ্টা আগে পান করবেন না।

- জল।
- আপেলের সব্চ্ছ জুস, আঙুরের সব্চ্ছ জুস বা কের্য়ানবেরির সব্চ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্ল্যাঙ্ক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমস্যা নেই। আর কিছু দেবেন না।
 - কোনো ধরনের দুধ বা কির্মার দেবেন না। এর মধ্যে উদ্ভিজ্জ দুধ এবং কির্মার অন্তর্ভুক্ত।
 - সব্দ্দযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, পানীয়তে আপনার চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রিত রাখুন। আপনি যদি এইসব পানীয়ের চিনি-ছাড়া, কম-চিনি বা কোনো চিনি নেই এমন উপাদানগুলো পান করেন তাহলে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা সহজ হবে।

অস্বেত্রাপচার বা পরকির্যার আগে শরীরে পর্যাপ্ত পানি বজায় রাখা উপকারী, তাই আপনি তৃষ্ণাতর হলে পানি পান করুন। পরয়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্বেত্রাপচার বা পরকির্যার সময় আপনাকে শিরায (আইভি) তরল দেওয়া হবে।



আপনার আগমনের 2 ঘণ্টা আগে পান করবেন না। পানিও এতে অন্তর্ভুক্ত।

কখন পান করা বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা
অন্যান্য নির্দেশনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নির্দেশনা মেনে চলুন।

নির্দেশনা অনুযায়ী ওষুধ খান

আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্য আপনাকে জানাবেন যে আপনার অস্ত্রোপচারের দিন
সকালে কোন ওষুধগুলি খেতে হবে। শুধু এক চুমুক পানি দিয়ে সেই ওষুধগুলি খান। আপনি সাধারণত কী
কী ওষুধ খান তার উপর নির্ভর করে, এগুলি আপনার সকালের সাধারণ ওষুধগুলির সবকয়টি বা
কয়েকটি হতে পারে বা তার কোনোটিই নাও হতে পারে।

4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

হাসপাতাল ত্যাগ করার আগে 4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক দিয়ে গোসল
করুন। আগের রাতে যেভাবে ব্যবহার করেছিলেন ঠিক সেভাবে ব্যবহার করুন।

গোসলের পর কোনো প্রকার লোশন, ক্রিম, ডিওডোরেন্ট, মেকআপ, পাউডার, পারফিউম বা
কোলোন লাগাবেন না।

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আরামদায়ক এবং ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করুন।
- আপনি যদি কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তে চশমা পরুন। অস্ত্রোপচারের সময়
কন্ট্যাক্ট লেন্স পরা থাকলে তা আপনার চোখের ক্ষতি করতে পারে।
- কোনো ধাতব বস্তু পরবেন না। শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ সকল গহনা খুলে ফেলুন।
আপনার অস্ত্রোপচারের সময় ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শে এলে পুড়ে যেতে পারে।
- নেইল পলিশ এবং র‍্যাংগগুলি তুলে ফেলুন।
- মূল্যবান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুসরাব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে টয়াম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড
ব্যবহার করুন। পরয়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তর্বাস এবং একটি প্যাড
প্রদান করব।

কী আনতে হবে

- এক জোড়া ঢিলেঢালা প্যান্ট (যেমন সোয়েট প্যান্ট)।

- ফিতা রয়েছে এমন সিন্‌কাসর্। আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুলে যাওয়া অবস্থায় ফিতা-ওয়াল বা লেস-আপ সিন্‌কাসর্ ফিট হতে পারে।
- সিল্প অযাপনিয়ার জনয়্ আপনার শব্বস পরশব্বসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার ইনসেনিটভ স্পাইরোমিটার, যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্বসথয়্ সেবার পরক্স ফরম এবং অনযানয়্ অগিরম নিদেরশাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজরার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয়্ সামানয়্ টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপতর্।
- আপনার বয়্কিত্গত জিনিসপতের্ জনয়্ একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্ব্বণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চারে, কৃতির্ম যন্তর্, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙ্গিক হলো বয়্কিত্গত সামগরীর্ উদাহরণ।
- এই নিদেরশিকা। অসেত্ৰাপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি ব্যবহার করবেন।

আপনি হাসপাতালে গেলে

আপনি যখন হাসপাতালে আসবেন, তখন 6তম তলায় যেতে এলিভেটর B ব্যবহার করুন। PSC ওয়েটিং রুমের ডেস্ক গিয়ে চেক ইন করুন।

অনেক কমরী আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ বলতে ও বানান করতে বলবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জনয়্ একই বা অনুরূপ নামের মানুষের একই দিনে অসেত্ৰাপচার হতে পারে।

অসেত্ৰাপচারের জনয়্ আপনার পোশাক পরিবর্তন করার সময় হলে আমরা আপনাকে একটি হসপিটাল গাউন, রোব এবং পিছল-নিরোধী মোজা পরদান করব।

পরিচয়কারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জনয়্



আপনার পিরয়জনের অসেত্ৰাপচারের দিন কী হতে পারে তা জানতে *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery) পড়ুন।

একজন নাসের্ সাথে দেখা করুন

অসেত্ৰাপচারের আগে আপনি একজন নাসের্ সাথে দেখা করবেন। মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গ্রহণ করেছেন তা তাদেরকে

বলুন। ওভার-দয়-কাউন্টার এবং পেরস্কির্পশনের ওষুধ, পয়্চ এবং কির্ম উল্লেখ করতে ভুলবেন না।

আপনার নাসর্ আপনার একটি শিরায় একটি ইন্টারভেনাস (IV) লাইন লাগাতে পারে যা সাধারণত আপনার বাহুতে বা হাতে। আপনার নাসর্ IV স্থাপন না করলে, আপনার অয়ানেসেথসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

আপনার অসেত্ৰাপচারের স্থান চিহ্নিত করা

আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ জিজ্ঞেস করা ছাড়াও, আপনাকে আপনার ডাক্তারের নাম, এছাড়াও আপনার কী ধরনের অসেত্ৰাপচার করা হচ্ছে এবং কোন পাশেবর্ অপারেট করা হচ্ছে তা জিজ্ঞেস করা হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা আপনার সাজির্কয়াল টিমের অনয় কোনো সদসয় আপনার দেহের যে অংশে অপারেশন করা হবে তা চিহ্নিত করতে একটি মাকর্র বয়বহার করবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জনয়। সাজির্কয়াল স্টাফের সকল সদসয় আপনার অসেত্ৰাপচারের পরিকল্পনা সম্পকের পরিষ্কার কি না তা নিশ্চিত করার জনয় আমরা এটি করি।

একজন অয়ানেসেথসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অসেত্ৰাপচারের আগে আপনি একজন অয়ানেসেথসিওলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পয়রালোচনা করবেন।
- অতীতে অয়ানেসেথসিয়া নিয়ে আপনার কোনো সমসয় হয়েছে কি না তা জানতে চাইবেন। এর মধ্যে বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বয়থা অন্তভুরক্ত।
- আপনার অসেত্ৰাপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্শা সম্পকের আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয়ানেসেথসিয়া নেবেন তা সম্পকের আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয়ানেসেথসিয়া সম্পকির্ত আপনার পরশ্নের উত্তর দেবেন।

আপনার ডাক্তার বা অয়ানেসেথসিওলজিস্ট আপনার মেরুদণ্ডে (পিঠে) একটি এপিডুরাল কয়থেটার (পাতলা, নমনীয় টিউব) স্থাপনের বিষয়েও আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। অসেত্ৰাপচারের পর আপনাকে বয়থার ওষুধ দেওয়ার আরেকটি মাধ্যম হলো এপিডুরাল কয়থেটার।

অসেত্ৰাপচারের জনয় পরস্তুতি নিন

আপনার অসেত্ৰাপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্তর, ডেঞ্চার, কৃতির্ম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙ্গিক খুলে রাখবেন।

অপারেটিং রুমে আপনি হেঁটে যাবেন অথবা কোনো কমরী সদস্য স্ট্রচারে আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদস্য আপনাকে অপারেটিং বেডে উঠতে সাহায্য করবেন। তারা আপনার পায়ে নিচের অংশে কম্প্রেশন বুট লাগাবে। এগুলি আপনার পায়ে রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করার জন্য আলতোভাবে ফুলে উঠে ও চুপসে যায়।

আপনি সব্‌চ্ছন্দ্য বোধ করলে, আপনার অ্যানেস্থেসিওলজিস্ট আপনাকে আপনার আইভি (IV) লাইনের মাধ্যমে অ্যানেস্থেসিয়া দিবেন এবং আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনার অস্‌ত্‌রাপচারের সময় এবং পরে আপনাকে আইভি লাইনের মাধ্যমে তরল দেওয়া হবে।

আপনার অস্‌ত্‌রাপচারের সময়

আপনি পুরোপুরি ঘুমিয়ে যাবার পরে, আপনার কেয়ার টিম আপনার মুখের ভেতর দিয়ে আপনার শ্বাসনালীতে একটি শ্বাস-পরশ্বাসের নল স্থাপন করবে। এটি আপনার শ্বাস-পরশ্বাসে সাহায্য করবে।

আপনার অস্‌ত্‌রাপচার শেষ হওয়ার পর আপনার সার্জন আপনার অস্‌ত্‌রাপচারের কাটা স্থানগুলি স্ট্‌চাপল বা সেলাই করে বন্ধ করবেন। তারা আপনার অস্‌ত্‌রাপচারের কাটা স্থানগুলির উপরে Steri-Strips™ (অস্‌ত্‌রাপচারের টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (অস্‌ত্‌রাপচারের আঠা) করতে পারেন। তারা আপনার অস্‌ত্‌রাপচারের কাটা স্থানগুলি ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিবেন।

সাধারণত অপারেটিং রুমে থাকা অবস্থায়ই আপনার কেয়ার টিম আপনার শ্বাস-পরশ্বাসের নলটি খুলে ফেলে।

আপনার মূত্‌রাশয়ের অস্‌ত্‌রাপচারের পরে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্‌ত্‌রাপচারের পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। হাসপাতাল ও বাড়ি উভয় জায়গা থেকে কিভাবে নিরাপদে সুস্থ হওয়া যায় আপনি তা সম্পর্কে জানতে পারবেন।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রশ্নাবলী লিখুন।

পোস্ট-অ্যানেস্থেসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU)-এ

আপনার অস্‌ত্‌রাপচারের পরে আপনি যখন জেগে উঠবেন তখন আপনি PACU-তে থাকবেন। একজন নার্স আপনার তাপমাত্রা, নাড়ি, রক্তচাপ এবং অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে থাকবেন। আপনি আপনার নাকের নিচে অংশে একটি টিউব দিয়ে অথবা আপনার নাক ও মুখের মাঝখানে একটি মাস্কের মাধ্যমে অক্সিজেন নিতে পারেন। এছাড়াও আপনার পায়ে নিচের অংশে

কম্প্রেশন বুট থাকবে।

বয্খার ওষুধ

আপনি PACU-তে থাকাকালীন সময়ে এপিডুরাল বা আইভি (IV) বয্খার ওষুধ পাবেন।

- আপনাকে যদি এপিডুরাল বয্খার ওষুধ দিতে হয় তাহলে এটি আপনার এপিডুরাল ক্যাথেটারের মাধ্যমে আপনার এপিডুরাল স্পেসে রাখা হবে। আপনার এপিডুরাল স্পেস হলো আপনার স্পাইনাল কডের সামান্য বাইরে আপনার মেরুদণ্ডের ফাঁকা স্থান।
- আপনাকে যদি আইভি বয্খার ওষুধ দিতে হয় তাহলে এটি আপনার আইভি লাইনের মাধ্যমে আপনার রক্ত পরবাহে দেওয়া হবে।

রোগী-নিয়ন্ত্রিত অ্যানালজেসিয়া (PCA) ডিভাইস নামক একটি বোতাম ব্যবহার করে আপনি আপনার বয্খার ওষুধের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। আরো জানতে *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) পড়ুন।

টিউব ও ডেরইন

আপনার শরীরে বিভিন্ন ধরনের নিষ্কাশন নল থাকবে। কী হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনার নিম্নলিখিত 1 বা ততোধিক টিউব ও ডেরইন থাকবে।

- **জ্যাকসন-পর্যাট (JP) ডেরইন:** এটি একটি ছোট ডিম আকৃতির পাত্র যা আপনার পেটের নিচের অংশে একটি নলের সাথে সংযুক্ত থাকে। এটি আপনার শেরাণী বা পেলভিস থেকে তরল নিষ্কাশন করে।
- **স্টেন্ট:** এগুলি 2টি ছোট নল যা আপনার স্টোমা থেকে বের হয়। এগুলি আপনার কিডনি থেকে পরস্রাব নিষ্কাশন করে।
- **আপনার স্টোমাতে নিষ্কাশন ক্যাথেটার:** এটি একটি নল যা আপনার স্টোমা থেকে বের হয়। এটি আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট থেকে পরস্রাব নিষ্কাশন করে।

আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

আপনি সম্ভবত সারারাত PACU-এ থাকবেন। আপনাকে কতদিন থাকতে হবে তা নির্ভর করে আপনার অস্ত্রোপচারের ধরনের উপর। PACU-তে অবস্থানের পরয়োজন শেষ হলে একজন কর্মরী আপনাকে আপনার হাসপাতালের কক্ষে নিয়ে আসবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে

আপনার অস্বেত্রাপচারের পরে আপনাকে কী পরিমাণ সময়ের জন্য হাসপাতালে থাকতে হবে তা আপনার সুস্থ হওয়ার উপর নির্ভর করে। বেশিরভাগ রোগীকে 3 থেকে 4 দিন হাসপাতালে থাকতে হয়।

আপনার ককেশ্ব একজন নাসেরুর সাথে আপনার দেখা হবে যিনি হাসপাতালে অবস্থানের সময় আপনার যত্ন নেবেন। আপনি সেখানে পৌঁছানোর পরপরই একজন নাসর্ আপনাকে বিছানা থেকে উঠিয়ে চেয়ারে বসতে সাহায্য করবেন।

আপনার অস্বেত্রাপচারের পরে সুস্থ হওয়ার সময় কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হবে তা আপনার কেয়ার টিম আপনাকে শিখিয়ে দিবে। আরো দ্রুত সুস্থ হতে আপনি নিম্নলিখিত কাজগুলি করে নিজেকে সাহায্য করতে পারেন:

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কে পড়ে। আমরা আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি সহ একটি নিরাময় পদ্ধতি পরদান করবে, যদি ইতোমধ্যে আপনার তা না থাকে। এটি আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার সময় প্রতিদিন কী করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে।
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন। আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দ্রুত আপনার সর্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার বস্খা থেকে উপশম পাওয়া

অস্বেত্রাপচারের পরে আপনার কিছুটা বস্খা অনুভব হবে। প্রথমে, আপনাকে আপনার এপিডুরাল ক্যাথেটার বা আইভি লাইনের মাধ্যমে বস্খার ওষুধ দেওয়া হবে। PCA ডিভাইস ব্যবহার করে আপনি আপনার বস্খার ওষুধের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। আপনি সর্বাভাবিক খাবার খেতে পারলে, মুখে খাবার বস্খানাশক ওষুধ (বস্খানাশক ওষুধ যা আপনি গিলে খেতে পারেন) দেওয়া হবে।

আমরা আপনাকে পরায়শই আপনার বস্খা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করব এবং পরয়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিবে। বস্খা না কমলে আপনার সর্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে বলুন। আপনার বস্খা নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি আপনার ইনসেন্টিভ সিঁপ্ৰোমিটার ব্যবহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার বস্খা নিয়ন্ত্রণ আপনাকে আরো দ্রুত সুস্থ হতে সাহায্য করবে।

আপনার রোবোটিক সার্জারি (অস্বেত্রাপচার) হলে আপনার কাঁধে বস্খা হতে পারে। একে রেফাডর্ পেইন বলা হয়, যা সচরাচর দেখা যায়। আপনার অস্বেত্রাপচারের সময় আপনার পেটে যে গ্যাস ব্যবহার করা হয়েছিল তার কারণে এমন বস্খা হয়। আপনার কাঁধে বস্খা হলে আপনার সর্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে বলুন। বস্খা কমাতে তারা আপনার কাঁধে দেওয়ার জন্য একটি হট প্যাক নিয়ে আসবে।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে বয়্খার ওষুধের জনয্ আপনি একটি পেরস্কির্পশন (বয্বস্খাপতর্) পাবেন। সম্ভাবয্ পাশবর্পর্তিকিরয্যার বিষয়ে আপনার সবস্খস্বেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। কখন ওভার-দয্-কাউন্টার বয্খানাশক ওষুধে সুয্ইচ করা শুরু করতে হবে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন।

চলাফেরা ও হাঁটা

চলাফেরা ও হাঁটা আপনার রকত্ জমাট বাঁধা এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে (ফুসফুসের সংকর্মণ)। এটি আপনাকে গয্যাস নিগর্ত করা এবং পুনরায় মলতয্যগ করা (মলতয্যগ) শুরু করতে সহায়তা করবে। পর্য়োজন হলে আপনার নাসর্, ফিজিকয্যাল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্খ হতে সাহাযয্ করতে পারে সে সম্পর্কে আর্ো জানতে *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery) পড়ুন।

হাসপাতালে থাকাকালীন নিরাপদ থাকতে এবং পড়ে যাওয়া থেকে বাঁচতে আপনাকে কী করতে হবে তা জানতে *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) পড়ুন।

নিচের চলাফেরা এবং হাঁটার লক্শয্গুলি অনুসরণ করার চেষ্টা করুন। এই লক্শয্গুলি আপনার সুস্খ হওয়ার পদকেষ্পেও রয়েছে।

চলাফেরা ও হাঁটার লক্শয্	
দিন	লক্শয্
অসেতর্পচারের দিন	<ul style="list-style-type: none">আপনার বিছানার পর্নেত্ আপনার পা ঝুলিয়ে দিন।
অসেতর্পচারের 1 দিন পর	<ul style="list-style-type: none">2 থেকে 3 ঘণ্টা চেয়ারে বসে থাকুন।বাথরুমে গিয়ে দাঁত বর্শা করুন।নাসির্ং ইউনিটের চারপাশে 3টি লয্যপ বা তার বেশি হাঁটুন।
অসেতর্পচারের 2 দিন পর	<ul style="list-style-type: none">3 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন।খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন।বাথরুমে গিয়ে দাঁত বর্শা করুন।নাসির্ং ইউনিটের চারপাশে 7টি লয্যপ বা তার বেশি হাঁটুন।

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ 3 দিন পৰ	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ঘণ্টা বা তাৰ বেশি চেয়াৰে বসে থাকুন। • খাবাৰেৰ সময় আপনাৰ চেয়াৰে বসুন। • হেঁটে বাথৰুমে যান এবং নিজেৰ যত্ন নেওয়ার সব কাজ কৰুন, যেমন দাঁত বৰাশ কৰা এবং মুখ ধোয়া। • নাসিৰিং ইউনিটেৰ চাৰপাশে 10টি লয়প বা তাৰ বেশি হাঁটুন।
অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ 4 দিন পৰ	<ul style="list-style-type: none"> • 5 ঘণ্টা বা তাৰ বেশি চেয়াৰে বসে থাকুন। • খাবাৰেৰ সময় আপনাৰ চেয়াৰে বসুন। • নাসিৰিং ইউনিটেৰ চাৰপাশে 14টি লয়প বা তাৰ বেশি হাঁটুন (1 মাইল)।

আপনাৰ ফুসফুসেৰ বয়্যাম

আপনাৰ ফুসফুসেৰ বয়্যাম কৰা গুরুত্বপূৰ্ণ যেন তা পুরোপুরি পৰ্সাৰিত হয়। এটি নিউমোনিয়া পৰ্ত্তিৰোধে সহায়তা কৰে।

- জেগে থাকা অবস্থায় আপনাৰ ইনসেন্টিভ স্পাইৰোমিটাৰটি পৰ্ত্তি ঘণ্টায় 10 বার বয়্যাহাৰ কৰুন। আৰো জানতে *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) পড়ুন।
- কাশি এবং গভীৰ শবাস-পৰশবাসেৰ বয়্যাম কৰুন। কিভাবে কৰতে হয় তা আপনাৰ পৰিচযৰা দলেৰ একজন সদস্য আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান কৰা

আপনি আপনাৰ পৰ্কিৰ্যা সম্পন্ন হওয়ার পৰেৰ দিন হয়তো তৰল পান কৰা শুরু কৰতে পাৰবেন। আপনাৰ অন্তৰ্গুলি কিভাবে কাজ কৰছে তাৰ উপৰ নিভৰ্ৰ কৰে আপনি ধীৰে ধীৰে পৰবতৰী কয়েক দিনেৰ মধ্যে আবার শক্ত খাবাৰ খাওয়া শুরু কৰতে পাৰবেন।

আপনি সুস্থ হওয়ার সময়, আপনাৰ ক্ৰুধা লাগাৰ পৰিমাণ আপনাৰ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগেৰ তুলনায় কম হতে পাৰে। 3টি অধিক পৰিমাণেৰ খাবাৰেৰ পৰিবতেৰ্ সারা দিন বেশ কয়েকটি অল্প পৰিমাণেৰ খাবাৰ খান। এইভাবে খেলে আপনাৰ হজমে সহায়তা হবে, যা আপনাকে সারা দিন শক্তি পৰ্দান কৰবে।

আপনাৰ ডায়েট সম্পকেৰ্ কোনো পৰশ্ন থাকলে, একজন কিল্নিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদেৰ সাথে দেখা কৰুন।

ফোলাভাব এবং ডিসচাজৰ্ (তৰল নিঃসরণ)

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ ঠিক পৰেই আপনাৰ যৌনাঙ্গ এবং কুঁকি কিছুটা ফুলে যেতে পাৰে। আপনাৰ লিঙ্গ বা যৌনি থেকে কিছু ডিসচাজৰ্ও হতে পাৰে। এটা একটা সবাভাবিক বয়্যাপাৰ। কয়েক সপ্তাহেৰ মধ্যে

ফোলাভাব এবং ডিসচাজর্ বন্ধ হওয়া উচিত।

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট (ileal conduit)-এর যত্ন নেওয়ার বয়্যাপারে বুঝে নেওয়া

আপনি যখন হাসপাতালে থাকবেন, তখন আপনার নাসর্ আপনাকে ইলিয়াল কন্ডুইট-এর কিভাবে যত্ন নিতে হয়, তা শিখিয়ে দেবেন। আপনাকে বাড়িতে যদি কোনো টিউব বা ডেরইনের বয়্যহার করতে হয়, তাহলে তারা শিখিয়ে দেবেন যে কিভাবে এগুলোর যত্ন নেবেন। আপনার নাসর্ যদি আপনাকে কোনো লিখিত তথয় পরদান করেন, তাহলে বাড়িতে গিয়ে সেটি পয়রালোচনা করার জনয় এই ফোল্ডারে রেখে দিতে পারেন।

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট-এর কিভাবে যত্ন নিতে হয়, সে বয়্যাপারে আপনার শুরুরক্ষাকারী যদি জেনে নেন, তা ভালো হবে। এর ফলে তারা আরো সহজে আপনাকে বাড়িতে সাহাযয় করতে পারবেন।

ডিসচাজের্ পরিকল্পনা

আপনার একজন কেস ময়্যনেজার থাকবেন যিনি আপনার ডিসচাজর্ পরিকল্পনায় আপনাকে সাহাযয় করবেন (হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা)। আপনাকে হাসপাতাল থেকে ডিসচাজর্ করে দেওয়ার পর, একজন হোম কেয়ার নাসর্ যাতে আপনার বাড়িতে যান, তারা সেই বয়্যস্থা করে দেওয়ার জনয় আপনার সাথে কাজ করবেন।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনার নাসর্ আপনাকে পয়রপ্ত জিনিসপতর্ পরদান করবেন, যাতে 3 সপ্তাহ মতো বাড়িতে আপনি সেগুলো বয়্যহার করতে পারেন। এছাড়া আরো জিনিসপতর্ অডর্ করার জনয় কোন কোন কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করবেন, তার একটি তালিকা তারা আপনাকে দেবেন। যে নাসর্ আপনার ডাক্তারের সাথে কাজ করেন তিনি আপনার ডিসচাজের্ পর আরো জিনিসপতর্ অডর্ করার জনয় সহায়তা করবেন।

হাসপাতাল তয়্যগ করা

আপনি চলে যাওয়ার আগে, আপনার সবস্খয়সেবা পরদানকারীর মাধ্যমে আপনার অসেত্ৰপচারের কাটা স্থানটি দেখুন। এটি দেখতে কেমন তা জানা থকলে, পরে কোনো পরিবতর্ন হলে তা বুঝতে আপনাকে সাহাযয় করবে।

আপনার ডিসচাজের্ দিন, সকাল 11টা সময় হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার সবস্খয়সেবা পরদানকারী আপনার ডিসচাজর্ অডর্ এবং পেরস্কির্পশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচাজর্ নিদেরশাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন সবস্খয়সেবা পরদানকারী আপনার সাথে সেগুলি পয়রালোচনা করবেন।

আপনি চলে যাওয়ার জনয় পরস্তুত হয়েছেন কিন্তু আপনার গাড়িটি যদি হাসপাতালে না থাকে,

তাহলে আপনি পেশেন্ট ট্রানজিশন লাউঞ্জে অপেক্ষা করতে পারবেন। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যের কাছ থেকে আপনি আরো তথ্য পাবেন।

বাড়িতে

বাড়িতে ও MSK-তে অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার পড়ে যাওয়া রোধ করতে যা করতে পারেন তা সম্পর্কে জানতে *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) পড়ুন।

হাসপাতাল থেকে আপনি বাড়িতে ফেরার পর একজন হোম কেয়ার নাসর্ আপনার বাড়িতে যাবেন। আপনি কিভাবে সুস্থ হচ্ছেন, তার ওপর তারা নজর রাখবেন। এছাড়া তারা আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট এর যত্ন নেওয়ার অভ্যাস তৈরি করতে আপনাকে সাহায্য করবেন। আরো জানতে *About Your Urostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-urostomy) পড়ুন।

আপনাকে ডিসচার্জ করে দেওয়ার পর, আপনি কেমন আছেন তা জানতে 1 থেকে 4 দিনের মধ্যে একজন নাসর্ আপনাকে কল করবেন, যিনি আপনার ডাক্তারের সাথে কাজ করছেন। এছাড়া তারা আপনাকে জানিয়ে দেবেন যে অস্বেত্রাপচারের পর কখন আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচি ঠিক করবেন।

আপনার বয়খা থেকে উপশম পাওয়া

বয়খা বা অসব্স্থির সময়কাল বয়কিতভেদে ভিন্ন হয়। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরেও আপনার কিছুটা বয়খা থাকতে পারে এবং বয়খা কমানোর ওষুধ সেবন করতে হতে পারে। অস্বেত্রাপচারের জন্য যেখানে কাটা হয়, কিছু লোকের ক্ষেত্রে সেখানে 6 মাস বা তারও বেশি সময় ধরে বয়খা, শক্ত অনুভব করা বা পেশীর বয়খা হতে পারে। তবে এর মানে এই নয় যে এতে কোনো সমস্যা আছে।

বাড়িতে আপনার বয়খা উপশম করার ব্যাপারে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পরদান করা নির্দেশনা এবং পরয়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পেরস্কর্বিব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয়খা না কমে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে কল করুন।
- বয়খা কমানোর জন্য পেরস্কর্বিবশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পেরস্কর্বিবশনের কিছু বয়খার ওষুধ আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অ্যালকোহল তন্দ্রার পরভাবকে আরো তীব্র করে তুলতে পারে।
- আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয়খা কমতে থাকবে এবং বয়খার জন্য কম ওষুধের পরয়োজন হবে। ওভার-দয়-কাউন্টার বয়খানাশক বয়খা এবং

অসব্িস্ত দূর করতে সাহায্য করবে। অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপেরাফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয়-কাউন্টার বয়থানাশক ওষুধের উদাহরণ।

- আপনার পেরস্কির্পশনের বয়থার ওষুধ বন্ধ করার জনয় আপনার সবস্খয়সেবা পরদানকারীর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
- যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পের্ভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
- আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অ্যাসিটামিনোফেন গ্রহণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূর্ণ। অ্যাসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয়-কাউন্টার এবং পেরস্কির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয়্যধিক সেবন করলে আপনার লিভারের কয়্টি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয়র সাথে কথা না বলে অ্যাসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।
- বয়থার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্ভাবিক কাজকমের ফিরে আসতে সাহায্য করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমর এবং ব্যায়াম করার জনয় যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করুন। আপনি বেশি স্কিরয় হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয়থা হতে পারে।
- আপনি কখন বয়থার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয়থা বেড়ে যাওয়ার জনয় অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয়থা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কাযরকর হয়।

কিছু পেরস্কির্পশন বয়থার ওষুধ যেমন অপিয়য়েড (opioid) এর কারণে কোয়্ঠকাঠিনয় হতে পারে। কোয়্ঠকাঠিনয় হলো সব্ভাবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলতয়্যগ করা, মলতয়্যগ করার সময় কয়্টি হওয়া অথবা উভয়ই।

কোয়্ঠকাঠিনয় পর্তিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোয়্ঠকাঠিনয় পর্তিরোধ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার সবস্খয়সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি এই নিদের্শনাবলী অনুসরণ করতে পারেন।

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভয়স্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার পরয়োজন বোধ করেন, তাহলে তা চেপে রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলোনের কাযরক্ক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শকিত্শালী থাকে।
- যদি পারেন, তাহলে ব্যায়াম করুন। হাঁটা একটি কাযরকর ব্যায়াম যা কোয়্ঠকাঠিনয় পর্তিরোধ ও

উপশম করতে সাহায্য করতে পারে।

- সম্ভব হলে প্রতিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন। পানি, জুস (যেমন আলুবোথারার জুস) সুয়প এবং মিল্কশেক বেছে নিন। ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি এবং সোডা কম পান করুন। ক্যাফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।
- আপনার ডায়েটে ফাইবারের পরিমাণ ধীরে ধীরে, দিনপরি 25 থেকে 35 গ্রাম করে বাড়ান। খোসাযুক্ত ফল ও শাকসবজি গোটা শসয় এবং সিরিয়ালে ফাইবার (খাদয় আঁশ) থাকে। আপনার যদি ওস্টিমি থাকে বা সম্পর্তি অন্তের অসেত্রাপচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবতর্ন করার আগে আপনার সবস্থয়সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- কোষ্ঠকাঠিনয় দূর করতে ওভার-দয়-কাউন্টার এবং পেরসকির্পশনের ওষুধ উভয়ই বয়বহার করা যেতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনয়ের জনয় যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার সবস্থয়সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্টিমি থাকে বা অন্তের অসেত্রাপচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই গুরুতবপূণর্। আপনার হেলথেকেয়ার পের্ভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন। কোষ্ঠকাঠিনয়ের জনয় ওভার-দয়-কাউন্টার ওষুধের উদাহরণ হলো:

- ডকুসেট সোডিয়াম (Colace®)। এটি মল নরমকারক (এমন ওষুধ যা আপনার মল নরম করে) যার সামানয় কিছু পাশবর্ পর্তিকিরয় আছে। কোষ্ঠকাঠিনয় পর্তিরোধে আপনি এটি বয়বহার করতে পারেন। এটি খনিজ তেলের সাথে সেবন করবেন না।
- পলিএথিলিন গ্লাইকল (MiraLAX®)। এটি একটি রেচক (এমন ওষুধ যা আপনার মলতয়গে সাহাযয় করে) যার সামানয় কিছু পাশবর্ পর্তিকিরয় আছে। এটি 8 আউন্স (1 কাপ) লিকুইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধ্যেয় আপনার কোষ্ঠকাঠিনয় হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।
- সেনা (Senokot®)। এটি একটি উতেতজক রেচক, যার কারণে করয়াম্পং হতে পারে। বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমধ্যেয় আপনার কোষ্ঠকাঠিনয় হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।

এই ওষুধগুলির যেকোনোটির কারণে ডায়রিয়া (ঘন ঘন তরল বা পানির মতো মলতয়গ) হলে এগুলি গর্হণ করা বন্ধ করুন। পরয়োজন হলে আপনি পুনরায় শুরু করতে পারেন।

আরো জানতে *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) পড়ুন। আপনার শরীর থেকে গয়স না নিগর্ত হলে বা 3 দিন ধরে আপনার মলতয়গ না হলে, আপনার সবস্থয়সেবা পরদানকারীকে কল করুন।

ডায়রিয়া ও বোলের কাযর্কারিতায় অনয়নয় পরিবতর্ন

যখন আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়, তখন অবশিষ্ট অংশটি পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নেয়। আপনার অস্ত্রোপচারের ঠিক পর পরই আপনার কোলন মানিয়ে নেওয়ার পরিকল্পনা শুরু করবে। এই সময় আপনার বোল হ্যাঁবিটে গ্যাস, কর্ণাম্প বা অন্যান্য পরিবর্তন হতে পারে (যেমন ডায়ারিয়া বা ঘন ঘন মলত্যাগ)। এই পরিবর্তনগুলো সর্বাভাবিক হতে কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

যদি আপনার বোলের কার্যকারিতায় পরিবর্তন সংক্রান্ত সমস্যা হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নাসের সাথে কথা বলুন। এছাড়া আপনি নিচে দেওয়া পরামর্শগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

গ্যাস উপশম করানোর পরামর্শ

আপনার যদি গ্যাস থাকে বা পেটে ফোলাভাব থাকে, তাহলে গ্যাস তৈরি করে এমন খাবার এড়িয়ে চলুন। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে বিনস, বরকোলি, পেঁয়াজ, বাঁধাকপি এবং ফুলকপি।

ডায়ারিয়া উপশম করানোর পরামর্শ

আপনার ডায়ারিয়া হলে প্রতিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করা গুরুত্বপূর্ণ। জল/পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বর্খ এবং Gatorade®। এটি আপনাকে ডিহাইড্রেট হওয়া এবং দুর্বল অনুভব করার হাত থেকে রক্ষা করবে।

BRATY ডায়েট অনুসরণ করলেও ডায়ারিয়া নিয়ন্ত্রণে সাহায্য পাওয়া যেতে পারে। মূলত নিম্নোক্তগুলো নিয়ে BRATY ডায়েট তৈরি হয়:

- কলা (B)
- ভাত (R)
- আপেল সস (A)
- টোস্ট (T)
- দই (Y)

আপনার যদি দিনে 4 থেকে 5 বারের বেশি ডায়ারিয়া হয় বা এটির গন্ধ সর্বাভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন।

বস্খাভাব উপশম করানোর পরামর্শ

যদি আপনার মলদ্বারের আশেপাশে বস্খাভাব থাকে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- আপনার মলদ্বারের আশেপাশে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) লাগান। এটি

অসব্ধিত রোধ করতে সহায়তা করে।

- ব্লু ক্লি টয়লেট টিসু ব্ধবহার করবেন না। এছাড়া নন-অ্যালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন বেবি ওয়াইপ) ব্ধবহার করতে পারেন।
- আপনার ডাক্তার পেরসকরাইব করলে ওষুধ সেবন করুন।

অস্বেত্রাপচারের ক্ধতস্থানের যত্ন নেওয়া

আপনার অস্বেত্রাপচারের ক্ধতস্থানটি পরিষ্কার করার জনয্ দিনে দুবার স্নান/গোসল করুন। নিচে “স্নান/গোসল” বিভাগে দেওয়া নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানের নিচে থাকা তব্কে অসাড অনুভব করা সবা্ভাবিক ব্ধাপার। আপনার অস্বেত্রাপচারের সময় আপনার কিছু স্নায়ুকোষ কেটে যাওয়ার কারণে এমন হয়। তবে সময়ের সাথে সাথে এই অসাডতাও চলে যায়।

আপনার সব্স্থস্বেবা পরদানকারীর অফিসে ফোন করুন, যদি:

- আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের তব্কে অনেক লাল হয় বা আরো বেশি লাল হতে থাকে।
- আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের তব্কে সবা্ভাবিকের চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।
- আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানের আশেপাশে ফুলে উঠতে শুরু করে বা আরো বেশি ফুলে উঠে।
- পুঁজের মতো রস বেরোতে দেখছেন (গাঢ় ও দুধের মতো)।
- আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানে দুগরন্ধ হয়।

আপনি আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানে সেটপলস লাগানো অবস্থায় বাড়িতে গেলে, অস্বেত্রাপচারের পর আপনার পরথম সাক্ষাতে আপনার সব্স্থস্বেবা পরদানকারী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না।

আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানে সেটরি-সিট্রপস বা ডামরাবন্ড থাকলে, সেগুলি নিজে থেকেই আলাগা হয়ে পড়ে যাবে বা খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। 10 দিন পরেও না পড়ে থাকলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

গোসল করা



আপনার অস্বেত্রাপচারের ক্ৰতস্থানের জায়গাটি পরিষ্কার করার জনয্ প্রতিদিন স্নান/গোসল করুন। আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানে যদি সেটপলস বা সেলাই থাকে, তাহলে এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না।

গোসল করার আগে আপনার বয্নেডজ খুলে ফেলুন। গোসলের সময় সাবান বয্বহার করুন, তবে আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানে সরাসরি বয্বহার করবেন না। আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানের আশেপাশে ঘষাঘষি করবেন না।

স্নান/গোসলের পর, শুকনা তোয়ালে দিয়ে হালকাভাবে জায়গাটি মুছে নিন। আপনার জামাকাপড়ের কারণে আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানে ঘষা লাগার সম্ভাবনা থাকলে, একটি ছোট বয্নেডজ দিয়ে ঢেকে দিন। অনয্থায়, এটিকে উন্মুক্ত রাখুন।

অস্বেত্রাপচারের পর পরথম 4 সপ্তাহ গোসল করবেন না।

খাওয়া ও পান করা

আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারী যদি আপনাকে অনয্ কোনো নিদেৰ্শ না দিয়ে থাকেন, তাহলে অস্বেত্রাপচারের আগে যেসব খাবার খেতেন, তা খেতে পারবেন। অস্বেত্রাপচারের পর সুস্থ হওয়ার জনয্ অনেক কয্ালোরি এবং পেৰ্টিনযুক্ বয্লেন্সড ডায়েট সাহায্য করবে। পর্তেয্ খাবারের সাথে পয্ৰাপ্ত পরিমাণ পেৰ্টিন খাওয়ার চেষ্টা করুন (যেমন মাংস, মাছ বা ডিম)। এছাড়া ফল, শাক-সব্জি এবং গোটা দানাশসয্ খাওয়ার চেষ্টা করুন। আরো জানতে *আপনার কয্ান্সার চিকিৎসার সময় ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) পড়ুন।

পরচুর পরিমাণে পানীয় পান করা গুরুতব্পূণৰ্। অয্ালকোহল বা কয্াফেইন নেই এমন তরল বেছে নিন। প্রতিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। আপনাকে পয্ৰাপ্ত পরিমাণ তরল পানীয় পান করতে হবে যাতে আপনার থলিতে পরস্ৰব্ খুব সামানয্ হ্লুদ বা পরিষ্কার থাকে। যদি গাঢ় হ্লুদ বা কমলা রঙের হয়, তাহলে আপনাকে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করতে হবে।

আপনার ডায়েট সম্পকেৰ্ কোনো পর্শন থাকলে, একজন কিল্নিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টবিদের সাথে দেখা করুন।

শারীরিক কায়ৰ্কলাপ এবং বয্য়াম

হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার সময় বাইরে থেকে মনে হতে পারে আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানটি সেরে গেছে। কিন্তু ভিতর থেকে এটা আসলে সেরে যায়নি।

- আপনার অস্বেত্রাপচারের পর পরথম 6 থেকে 8 সপ্তাহে 10 পাউন্ডের (4.5 কিলোগ্রাম) চেয়ে

ভারী কিছু তুলবেন না।

- আপনার অস্বেত্রাপচারের পর পরথম 3 মাস অধিক পরিশ্রমের কিরয়াকলাপ/খেলাধুলা (যেমন জগিং, টেনিস) করবেন না।
- আপনার অস্বেত্রাপচারের পর পরথম 3 মাস কনটাক্ট স্বেপাটর্স (যেমন ফুটবল) খেলবেন না।

হাঁটা এবং সিঁড়িতে ওঠার মতো শারীরিক কিরয়াকলাপ আপনাকে শক্তি পেতে ও ভালো বোধ করতে সাহায্য করবে। দিনে অন্তত 2 থেকে 3 বার 20 থেকে 30 মিনিট শারীরিক কাযর্কলাপ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার স্থানীয় মল বা শপিং সেন্টারের বাইরে বা ভিতরে হাঁটতে পারেন। আরো জানতে *General Exercise Program: Level 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2) পড়ুন।

অস্বেত্রাপচারের পর সব্ভাবিকের চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই সব্ভাবিক। বয়্কিত ভেদে আরোগ্য লাভ করার সময় ভিন্ন্ হয়। পর্তিদিন যতটা সম্ভব বেশি কাযর্কলাপ করুন। সবসময় বিশ্রামের সময়কালের সাথে কাযর্কলাপের সময়সীমার ভারসাম্য বজায় রাখুন। বিশ্রাম আপনার আরোগ্য লাভের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

গাড়ি চালানো

আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। বেশিরভাগ মানুষ অস্বেত্রাপচারের 6 সপ্তাহ পর পুনরায় গাড়ি চালানো শুরু করতে পারে। বয়্থানাশক ওষুধ গ্রহণের পর গাড়ি চালাবেন না কেননা এর ফলে আপনি তন্দ্রাচ্ছন্ন হতে পারেন।

আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর যাত্রী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পারবেন। আপনার সিটবেল্ট থেকে আপনার সেটামা সুরক্ষিত রাখতে, এটির পাশে একটি ছোট বালিশ রাখুন। আপনার WOC নাসেরর্ কাছে থেকে আরো তথ্য পেতে পারেন।

কাজে ফিরে যাওয়া

আপনার কাজ সম্পর্কে আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি যে কাজ করেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার জন্য আবার কাজ শুরু করা কখন নিরাপদ হতে পারে সেই বিষয়ে তারা আপনাকে জানাবে। যদি আপনাকে পরচুর নড়াচড়া করতে হয় বা ভারী জিনিস উত্তোলন করতে হয়, তাহলে আপনাকে হয়তো আরো কিছু সময় কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হতে পারে। যদি আপনাকে ডেস্ক বসে থাকতে হয়, তাহলে আপনি হয়তো আরো দ্রুত কাজে ফিরে যেতে পারবেন।

যৌনতা

যৌনতার মধ্যে রয়েছে যত্ন এবং ঘনিষ্ঠতার অনেক দিক। এটি শুধু সেক্স করাই নয়। আপনি এবং আপনার সঙ্গী যৌন এবং মানসিক অভিবয়্কিত্র অনযান্য মাধ্যম ব্যবহার করতে পারেন।

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে রাখবেন যে আপনার অস্বেত্রাপচারের ফলে একে অপরের পর্তি আপনার অনুভূতির পরিবর্তন হবে না। এইসব সমস্যা নিয়ে কথা বলার জনয্ যৌন পরামশর্ সংকরান্ত সাহাযয্ নিতে পারেন। আমাদের যৌন স্বাস্থয্ কিলিনিকের পরামশর্দাতার সাথে দেখা করতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জনয্ বলুন।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS) ক্যান্সার ও যৌন স্বাস্থ্যের উপর বিনামূলেয্ পুসিতকা পরদান করে যা *সেক্স অ্যান্ড দ্য অ্যাডাল্ট মেল উইথ ক্যান্সার* এবং *সেক্স অ্যান্ড দ্য অ্যাডাল্ট ফিমেল উইথ ক্যান্সার* নামে অভিহিত। আপনি ACS-এর ওয়েবসাইট www.cancer.org ভিজিট করে বা 800-ACS-2345 (800-227-2345) নমব্রে কল করে কপি সংগর্হ করতে পারেন।

সেক্স করার সময় আপনার সেটামার ক্ষতি হবে না যতক্ষণ না এটির উপর কর্মাগত চাপ না পড়ে। আপনার খোলা সেটামার মধ্যেয্ কিছু রাখবেন না।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্বেত্রাপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরকিতকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভর্াস, বিরকিত বা রাগানিব্ত বোধ করেছিল। আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন যে এই ধরনের কিছু অনুভূতি আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না। এমনটি ঘটলে মানসিক সহায়তা খোঁজা একটি ভালো ধারণা। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনাকে MSK-এর কাউন্সলিং সেন্টারে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-0200 নমব্রে কল করে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পকের কথা বলাই হলো মোকাবেলা করার পর্থম ধাপ। বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যরা সাহাযয্ করতে পারেন। আমরা আপনাকে আশবস্ত করতে, সহায়তা করতে এবং নিদেরশনা পরদান করতে পারি। আপনি, আপনার পরিবার এবং আপনার বন্ধুরা মানসিকভাবে কেমন অনুভব করছেন তা আমাদেরকে অবহিত করা সবসময়ই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার এবং আপনার পরিবারের জনয্ অনেক রিসোসর্ রয়েছে। আমরা আপনাকে এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের আপনার অসুস্থতার মানসিক দিকগুলি নিয়ন্ত্রণ করার জনয্ সহায়তা করতে এখানে এসেছি। আপনি হাসপাতালে বা বাড়িতে যেখানেই থাকুন না কেন আমরা আপনাকে সাহাযয্ করতে পারব।

অনেকে MSK-এর অনলাইন ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্টর্ গ্রুপে যোগদান করেন। আমাদের সাপোর্টর্ গ্রুপ সম্পকের আরো জানতে, এই নিদেরশিকার “সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন। ব্লাডার ক্যান্সার অ্যাডভোকেসি নেটওয়ার্কর্ (BCAN)-এর মতো অন্যান্য রিসোসর্ সম্পকের আরো জানতে এই নিদেরশিকার “বাহিয্ক সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার জ্বর 101° ফা. (38.3° সে.) বা তার বেশি হয়।
- আপনার ঠাণ্ডা লাগে।
- আপনার কোনো ধরনের রক্তপাত হয়। এর মধ্যে রয়েছে আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থানে রক্তপাত, আপনার পরসরাবে উজ্জ্বল লাল রক্ত বা আপনার পরসরাবে বড় ধরনের জমাট বাঁধা রক্ত।
- আপনার শ্বাসকষ্ট হয়।
- আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের ত্বক অনেক লাল হয় বা আরো বেশি লাল হতে থাকে।
- আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের ত্বক সব্ভাবিকের চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।
- আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থানের আশেপাশে ফুলে উঠতে শুরু করে বা আরো বেশি ফুলে উঠে।
- আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থান থেকে নতুনভাবে নিষ্কাশন হয় বা সব্ভাবিকের চেয়ে বেশি নিষ্কাশন হয়।
- আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থান থেকে পুঁজের মতো নিষ্কাশন হতে দেখেন (গাঢ় ও দুধের মতো)।
- আপনার ক্যাথেটার বা ডেরনেজ টিউবগুলি থেকে নিষ্কাশন না হয়।
- আপনার ক্যাথেটার বা ডেরনেজ টিউবগুলি বিচ্ছিন্ন হয়ে যায় বা খুলে যায়।
- আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থানে দুগরন্ধ হয়।
- আপনার বস্খা বেড়ে যায়।
- আপনার পা ফুলে যায় বা বস্খা হয়।
- আপনি বমি বমি ভাব বোধ করেন (ভিতর থেকে উগরে দেওয়ার মতো অনুভূতি) বা বমি করেন (উগরে দেওয়া)।
- আপনার শরীর থেকে গ্যাস নিগরত না হয় বা 3 দিন ধরে আপনার মলত্যাগ না হয়।
- আপনার পরসরাব কম হয় (যখন আপনার পরসরাবের পরিমাণ সব্ভাবিকের চেয়ে কম হয়)।
- আপনার এমন কোনো সমস্যা হয় যা আপনি ভাবেননি।
- আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকে।

যোগাযোগের তথ্য

আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সেবাপর্দানকারী দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শূকর্বার সকাল 9 টা থেকে বিকাল 5 টা পযর্ন্ত উত্ৰ দেবেন। এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ পাঠাতে পারেন বা অনয্ MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তর্ বা নাসর্কে পাবেন।

আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা আপনি নিশ্চিত না হলে, 212-639-2000 নমব্রে কল করুন।

সহায়তামূলক পরিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহের একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন আপনার অসেত্ৰপচারের জনয্ পরস্তুত হন এবং আপনার অসেত্ৰপচারের পরে দরুত সুস্খ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞসা করার জনয্ পরশ্ণাবলী লিখুন।

ব্লাডার কয্ন্সার সাপোর্টর্ গ্রুপ (মূতর্শয় কয্ন্সারের সহায়তা গ্রুপ)

এটি মূতর্শয় কয্ন্সারে আকর্ন্ত বা মূতর্শয় কয্ন্সারের জনয্ চিকিৎসারত বয্কিত্দের জনয্ একটি লাইভ, অনলাইন সহায়তা এবং শিক্শা বিষয়ক গ্রুপ। মানুষ তাদের বয্কিত্গত অভিজ্ঞতা শেয়ার করার মাধ্যমে একে অপরকে বাস্তবিক এবং মানসিক সহায়তা পর্দান করে। এই আলোচনার নেতৃত্ব দেন MSK-এর একজন সমাজকর্মরী, নাসর্ এবং WOC নাসর্।

এই দলটি পর্তি মাসের 2য় ব্হস্পতিবার দুপুর (12টা) থেকে দুপুর 1টা পযর্ন্ত মিলিত হয়। আরো তথেষ্ জনয্ নিবন্ধন করুন, আপনার MSK-এর সমাজকর্মরীর সাথে যোগাযোগ করুন। MSK MyChart এর রোগীর পোর্টর্ালের মাধ্যমে আপনার কেয়ার টিমকে আপনি বাতর্ও পাঠাতে পারেন। তারা MSK-এর একজন সমাজকর্মরীর সাথে আপনার যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার পরিচযর্ করার দলের একজন সদসয্ আপনার বাতর্টি পযর্লোচনা করবেন এবং 2 কর্মর্দিবসের (সোমবার থেকে শূকর্বার) মধ্যে জবাব দেবেন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভতির্ সংকর্ন্ত অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভতির্ সম্পকের্ আপনার যদি কোনো পরশ্ণ থাকে, যেমন একটি বয্কিত্গত

কক্শ্ চাইলে কল করুন।

অযানেস্খসিয়া

212-639-6840

অযানেস্খসিয়া সম্পর্কিত আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

আপনি যদি **রক্ত বা প্লেটলেট দান** করতে আগ্রহী হন তাহলে তথ্যের জন্য কল করুন।

Bobst International Center

www.msk.org/international

888-675-7722

আমরা বিশ্বের সকল দেশের রোগীদের সবাগত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি। আপনি যদি একজন আন্তর্জাতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচরার ব্যবস্থা করতে সহায়তার জন্য কল করুন।

কাউন্সেলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling

646-888-0200

অনেকে কাউন্সেলিং সাভির্সটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার ব্যক্তিগত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জন্য কাউন্সেলিং পরিষেবা প্রদান করে। আপনি যদি উদ্ভিগ্ন বা বিষণ্ণতা বোধ করেন তাহলে আমরা সাহায্য করার জন্য ওষুধও লিখে দিতে পারি। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

ফুড প্যানিট্র্ পেরাগরাম

646-888-8055

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় আমরা অভাবী ব্যক্তিদের খাবার দিই। আরো জানতে আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যদের সাথে কথা বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স ঐতিহ্যগত চিকিৎসাগত পরিচরার পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণস্বরূপ, মিউজিক থেরাপি, মাইন্ড/বডি থেরাপি, ড্যান্স অ্যান্ড মুভমেন্ট থেরাপি, যোগব্যায়াম এবং টাচ থেরাপি। এই পরিষেবাগুলোর জন্য একটি

পরশ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজেঁ

212-639-5935

আপনার অস্বেত্রাপচারের সময় MSK কোনো তথ্য প্রকাশ করার বিষয়ে আপনার পরশ্ন থাকলে কল করুন।

বয্কিত্গত কতর্বয্রত নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনার পরিচযরার জনয বয্কিত্গত নাসর্ বা সহচরদের অনুরোধ করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

পুনবর্সন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

কযান্সার ও কযান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুবর্ল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিম্ফডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনবর্সন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার সবাভাবিক কাজকমের ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- পুনবর্সন মেডিসিন ডাক্তাররা এমন সমসযা নিণরয করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাযর্কলাপকে পর্ভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবর্সন থেরাপি পেরাগর্সমটি ডিজাইন এবং সমনবয করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নমব্রে পুনবর্সন মেডিসিন (ফিজিয়র্স্টির্)-এ কল করুন।
- আপনার সবাভাবিক দৈনন্দিন কাজকমর্ করতে সমসযা হলে একজন OT সাহাযয করতে পারেন। উদাহরণসব্রূপ, তিনি দৈনন্দিন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জনয সর্জ্জামের পরামশর্ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শকিত্ ও নমনীয়তা তৈরি করতে বয্যাম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নমব্রে পুনবর্সন থেরাপি-তে কল করুন।

কযান্সারের পরে জীবনের জনয রিসোসর্ (RLAC) পেরাগর্সম

646-888-8106

MSK-এ, আপনার চিকিৎসার পর পরিচযরা শেষ হয় না। যেসব রোগীরা এবং তাদের পরিবার চিকিৎসা শেষ করেছেন [RLAC পেরাগর্সম](#) তাদের জনয।

এই পেরাগর্সমের অনেক পরিষেবা রয়েছে। আমরা সেমিনার, কমর্শালা, সহায়তা গর্প এবং চিকিৎসার পরে জীবন সম্পকের পরামশর্ পর্দান করি। আমরা বিমা ও কমর্সংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

যৌন স্বাস্থ্য পের্গরাম

কযান্সার ও কযান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন স্বাস্থ্য, পরজনন কক্ষমতা বা উভয়কেই পরভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন স্বাস্থ্য পের্গরাম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

- আমাদের [ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পের্গরাম](#) যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন অকাল মেনোপজ বা পরজনন কক্ষমতার সমস্যায় সাহায্য করতে পারে। আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।
- আমাদের [মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপেরডাক্টিভ মেডিসিন পের্গরাম](#) যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা, যেমন ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) এ সহায়তা করতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা আরো জানতে 646-888-6024 নম্বরে কল করুন।

সমাজ কর্মরী

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

সমাজকর্মরীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের কযান্সারে আকরান্ত বয়্কিতদের জন্য সাধারণ সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামশর্ ও সহায়তা গোস্ঠী পর্দান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অনযানয় সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামাজকর্মরীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্টিস ও পের্গরামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাদের কাছে আখির্ক রিসোসর্ সম্পকেরও তথয় রয়েছে। আরো জানতে উপরের নম্বরে কল করুন।

আধযাত্মিক পরিচযরা

212-639-5982

আমাদের চযাপলিনরা (আধযাত্মিক পরামশর্দাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং পরাথরনা করার জন্য রয়েছে। তারা কমিউনিটির পাদরী বা বিশবাসী গোস্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্তবন্দায়ক সহচর এবং আধযাত্মিক উপসিথতি হতে পারেন। যেকেউ [আধযাত্মিক পরিচযরা](#) চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধমরীয় সম্পৃকৃততা (কোনো ধমেরর্ সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

MSK-এর আন্তঃধমরীয় চযাপেল মেমোরিয়াল হাসপাতালের পরধান লবির কাছে অবসিথত। এটি দিনে 24 ঘণ্টা খোলা থাকে। আপনার যদি জরুরি অবস্থা থাকে তাহলে 212-639-2000 নম্বরে কল করুন। কলে চযাপলিনকে চান।

টোবাকো টির্টমেন্ট পেরাগরাম

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

আপনি যদি ধূমপান ত্যাগ করতে চান, MSK এর বিশেষজ্ঞ আছেন যারা সাহায্য করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

ভাচুর্যাল পেরাগরাম

www.msk.org/vp

আমরা রোগী ও পরিচর্যাকারীদের জনস্বাস্থ্য অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা প্রদান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নির্ণয়, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার ক্যান্সারের পরিচর্যার জনস্বাস্থ্য পরিস্থিতি নেবেন তা সম্পর্কে শিখতে পারেন।

সেশনগুলো বয়স্কগত, বিনামূল্যে এবং বিশেষজ্ঞ কতৃক পরিচালিত হয়। ভাচুর্যাল পেরাগরাম সম্পর্কে জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট সাভির্সেস (মূত্রাশয় ক্যান্সারের সহায়তা সেবা)

ব্লাডার ক্যান্সার অ্যাডভোকেসি নেটওয়ার্ক

www.bcan.org

এই ওয়েবসাইটে মূত্রাশয় ক্যান্সার সম্পর্কিত শিক্ষা এবং রিসোর্স রয়েছে যেমন তথ্যপত্র, পডকাস্ট এবং ওয়েবিনার। এখানে মূত্রাশয় ক্যান্সারের সহায়তা সেবাও রয়েছে, যেমন একটি টোল-ফ্রি সাপোর্ট লাইন এবং রাজস্ব অনুযায়ী সহায়তা গ্রুপগুলির একটি তালিকা।

ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন ফর কন্টিনেন্স

www.nafc.org

এই ওয়েবসাইটে পরস্রাব বা মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা রয়েছে এমন বয়স্কদের জনস্বাস্থ্য এবং রিসোর্স রয়েছে, যেমন কেগেল ব্যায়াম যা আপনি করতে পারেন এবং পরস্রাব বা মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত পণ্য যা আপনি কিনতে পারেন। এটিতে একটি ডিরেক্টরিও রয়েছে যাতে আপনি আপনার এলাকার ডাক্তারদের খুঁজে পেতে পারেন যারা আপনার পরস্রাব বা মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত সমস্যাগুলির চিকিৎসা করতে পারে।

উন্ড, অস্টমি অ্যান্ড কন্টিনেন্স নাসের্স সোসাইটি

www.wocn.org/learning-center/patient-resources

আপনার এলাকায় একজন WOC নাসর্ খুঁজে পেতে এই ওয়েবসাইট ভিজিট করুন। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে অনেক WOC নাসর্ আছেন যারা আপনাকে তখনই দেখবেন যখন তাদের হাসপাতালে

কোনো বহির্বিভাগের রোগীর ক্লিনিক থাকবে বা তাদের হাসপাতালে আপনার কোনো ডাক্তার থাকবে।

এছাড়াও ক্ৰত, অস্েটামিস এবং পরস্ৰাব বা মলতযাগ নিয়ন্তরণ সংকরান্ত সমসযাযুক্ত বয্কিতদের জনয্ ওয়েবসাইটটিতে রিসোসর্ এবং সহায়তা গ্রুপগুলির তথয্ রয়েছে।

বাহিয্ক সহায়তামূলক পরিষেবা

অযাক্েসস-এ-রাইড

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

নিউ ইয়র্ক সিটিতে, পর্তিবন্ধী বয্কিত যারা পাবলিক বাস বা সাবওয়েতে যেতে পারেন না তাদের জনয্ MTA শেয়ার করা রাইড, ডোর-টু-ডোর পরিষেবা পর্দান করে।

এয়ার চয্যরিটি নেটওয়ার্ক

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

চিকিৎসা কেনেদর্ যাতায়াতের বযবস্থা করে।

আমেরিকান কয্যান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

কয্যান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুরুরূষাপর্দানকারীদের থাকার জনয্ বিনামূলেয্ জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথয্ ও পরিষেবা পর্দান করে।

কয্যান্সার ও কয্যরিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

কয্যান্সারে আকরান্ত কমর্ীদের জনয্ শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জনয্ একটি রিসোসর্।

কয্যান্সারকেয়ার

www.cancercare.org

800-813-4673

275 সেভেনথ অয্ভিনিউ (ওয়েস্ট 25তম ও 26তম সিটর্টের মধ্যে)

নিউ ইয়র্ক, NY 10001

কাউন্সলিং, সাপোর্টর্ গ্রুপ, শিক্ষামূলক কমর্শালা, পরকাশনা এবং আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

ক্যান্সার সাপোর্ট কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা প্রদান করে।

কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়ার্ক

www.caregiveraction.org

800-896-3650

দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতায়ুক্ত পিরিয়ডের পরিচর্যা করা লোকদের জন্য শিক্ষা ও সহায়তা প্রদান করে।

কপের্‌রেট অ্যাঞ্জেলা নেটওয়ার্ক

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

কপের্‌রেট জেটগুলোতে খালি আসন ব্যবহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জন্য বিনামূল্যে ভ্রমণের সুযোগ প্রদান করে।

গুড ডেজ

www.mygooddays.org

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোমেন্ট প্রদানের জন্য আর্থিক সহায়তা প্রদান করে। রোগীদের অবশ্যই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফর্মুলারির অংশ হিসাবে ওষুধ নিধারণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

নির্দিষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জন্য কোমেন্ট, স্বাস্থ্যসেবা পিরমিয়াম এবং কতর্নযোগ্য আওতাধীন করার জন্য আর্থিক সহায়তা প্রদান করে।

জো'স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তি ও তাদের পরিবারের জন্য চিকিৎসা কেন্দ্রের কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা প্রদান করে।

LGBT ক্যান্সার পরজেক্ট

www.lgbtcancer.com

অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব ক্লিনিকাল ট্রায়ালের একটি ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জনস্বাস্থ্য সহায়তা এবং সমর্থন প্রদান করে।

লাইভস্ট্রং ফার্টিলিটি

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের প্রজনন তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধ্যাত্মক সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পেরাগ্রাম

www.lookgoodfeelbetter.org

800-395-LOOK (800-395-5665)

এই পেরাগ্রামটি আপনার চেহারা সম্পর্কে আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কমরশালা প্রদান করে। আরো তথ্যের জন্য বা কোনো কমরশালার জন্য সাইন আপ করতে, উপরের নম্বরে কল করুন বা পেরাগ্রামের ওয়েবসাইটে যান।

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

ন্যাশনাল কাউন্সিল অন এজিং (NCOA)

www.benefitscheckup.org

বয়স্কদের জন্য তথ্য ও সহায়ক সম্পদ প্রদান করে। BenefitsCheckUp® নামের একটি বিনামূল্যের অনলাইন টুল প্রদান করে, যা আপনাকে পেরস্ক্রিপশন সহায়তা কমরসূচির সঙ্গে যুক্ত করে, যার মধ্যে মেডিকেশ্যারের Extra Help পেরাগ্রামও অন্তর্ভুক্ত।

ন্যাশনাল LGBT ক্যান্সার নেটওয়ার্ক

www.cancer-network.org

LGBT ক্যান্সার থেকে বেঁচে যাওয়া ও যারা ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের জন্য শিক্ষা, প্রশিক্ষণ ও সহায়তা প্রদান করে।

নিডি মেডস

www.needymeds.org

বর্যান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জন্য রোগীর সহায়তা পেরাগ্রামের তালিকাভুক্ত করে।

NYRx

www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

নিউ ইয়র্ক স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকর্তাদের যোগ্য কর্মচারী ও অবসরপর্যাপ্তদের পেরস্কির্পশন সুবিধা পরদান করে।

পেশেন্ট অ্যাক্সেস নেটওয়ার্ক (PAN) ফাউন্ডেশন

www.panfoundation.org

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জন্য কোপেমেন্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অ্যাডভোকেট ফাউন্ডেশন

www.patientadvocate.org

800-532-5274

পরিচয়, আর্থিক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপযর্যাপ্ত বিমা কভার থাকার রিসোসর্ ডিরেক্টরিতে অ্যাক্সেস পরদান করে।

রেড ডোর কমিউনিটি (সাধারণত গিল্ডা'স ক্লাব নামে পরিচিত)

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

এমন একটি জায়গা যেখানে কখনসারে আকরান্ত বয়্কিতরা নেটওয়ার্কিং, কমরশালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কাযরকলাপের মাধ্যমে সামাজিক ও মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

যে সকল মানুষ ওষুধ কিনতে আর্থিক সঙ্কটে পড়ে তাদের আর্থিক সহায়তা পরদান করে।

ট্রিয়াজ কখনসার

www.triagecancer.org

কখনসার রোগীদের এবং তাদের পরিচয়কারীদের জন্য আইনি, চিকিৎসা এবং আর্থিক তথ্য এবং রিসোসর্ পরদান করে।

শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র

এই নিদের্শিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথ্যসূত্রের তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অসেত্র্যাপচারের জন্য পরস্তুত হওয়া এবং আপনার অসেত্র্যাপচারের পরে দরুত সুস্থ হওয়ার জন্য আপনাকে সহায়তা করবে।

আপনি এই তথ্যসূত্র পড়ার সাথে সাথে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রশ্নাবলী লিখুন।

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *About Your Urostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-urostomy)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার সময় ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *General Exercise Program: Level 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)

- *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)
- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুরুর পযন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জনর্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবেররি দেখুন।

About Your Bladder Surgery With an Ileal Conduit (Urostomy) - Last updated on March 30, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবর্সবতর্ সংর্কিষত

শেষ আপডেট করা হয়েছে

মার্চ 30, 2026

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 বয়্‌হাৰ করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্‌স্থয়্‌সেবা 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?

হঁয়

আংশিকভাবে

না

আংশিকভাবে

অনুগৰহ্ করে আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

জমা দিন