



রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

ইলিয়াল কন্ডুইট (ইউরোস্টমি) সহ আপনার মৃত্যুরাশয়ের অস্ত্রোপচার সম্পর্কিত তথ্য

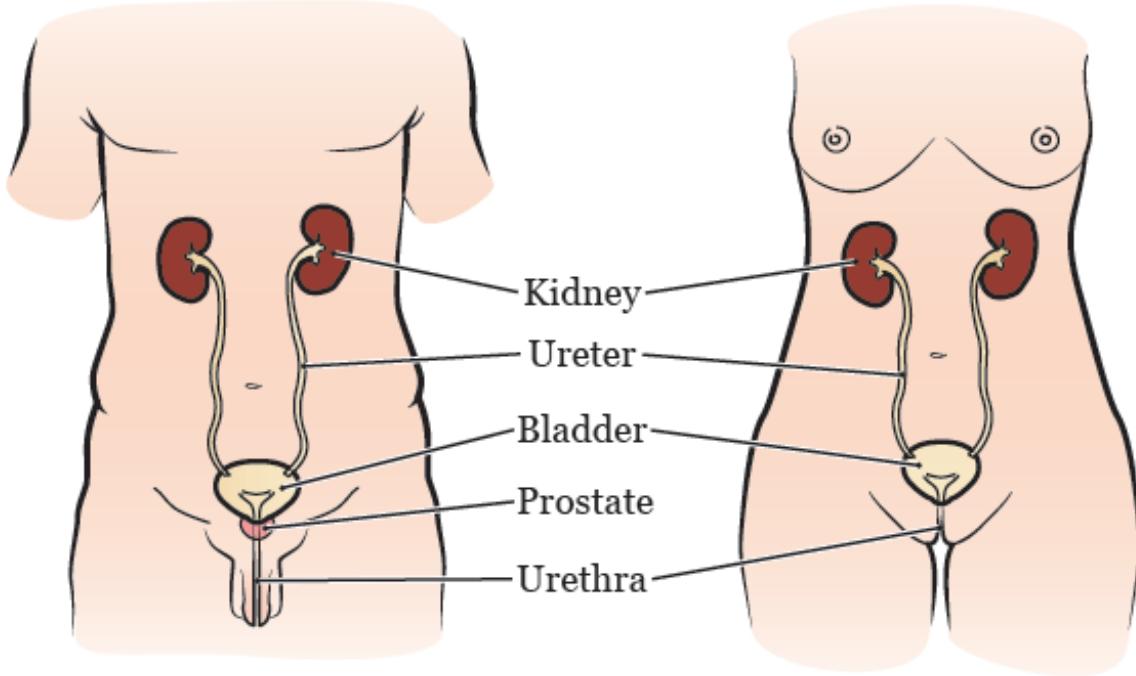
এই নিদেরশিকাটি আপনাকে MSK-তে আপনার মৃত্যুরাশয়ের অস্ত্রোপচারের জন্য পর্স্তুত হতে সাহায্য করবে। আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের দিন পঘর্ন্ত তথেয়ের সোসর হিসেবে এই নিদেরশিকাটি ব্যবহার করুন। আপনার অস্ত্রোপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচয়রাকারী দল এটি ব্যবহার করবেন যাতে আপনার আরোগ্য লাভ করা সম্পকের আরো জানতে পারেন।

আপনার মৃত্যুরাশয়ের অস্ত্রোপচার সম্পর্কিত তথ্য

আপনার মৃত্যুর তৈরি করে আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় (চিত্র 1 দেখুন)।

- আপনার বৃক্ক বা কিডনি আপনার রক্ত থেকে বিষাক্ত পদাথরগুলি পরিষ্কার করে এবং পর্স্রাব তৈরি করে।
- আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার হলো এক ধরনের নালী বা টিউব যা আপনার কিডনি থেকে আপনার মৃত্যুরাশয়ে পর্স্রাব বহন করে।
- পর্স্রাবের পর্যোজনীয়তা অনুভব না করা পঘর্ন্ত আপনার মৃত্যুরাশয় পর্স্রাব সঞ্চয় করে।
- আপনার মৃত্যুরাশয়ের পর্স্রাবকে আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় যখন আপনি পর্স্রাব করেন।
 - নারীদের ক্ষেত্রে, মৃত্যুরাশয়ের খুব ছোট হয়। এটি যৌনির উপরের দিকে অবস্থিত।
 - পুরুষদের ক্ষেত্রে, নালীটি দীঘর হয়। এটি পেরাস্টেট গর্নিথ এবং পুরুষাঙ্গেগুলির মধ্যে দিয়ে যায়।



চিত্র 1. আপনার মূত্র-তন্ত্র বা ইউরিনারি সিস্টেম

আপনার মূত্রাশয় অপসারণ

আপনার সম্পূর্ণ মূত্রাশয় অপসারণের অস্ত্রাপচারকে রংয়াডিকেল সিস্টেক্টমি বলা হয়।

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

লিম্ফ নোড সম্পর্কিত তথ্য

লিম্ফ নোড হলো আপনার সারা শরীর জুড়ে অবস্থিত ছোট, মটরশুটি আকৃতির গর্নিথ। এগুলি আপনার লিম্ফযাটিক সিস্টেমের অংশ, যা আপনার শরীরের রোগ পর্তিরোধ ব্যবস্থার অংশ। আপনার অস্ত্রাপচারের সময় লিম্ফ নোডগুলি অপসারণ করা হয় কারণ এগুলিতেও ক্যান্সার কোষও থাকতে পারে।

অতীতে আপনি আপনার শেরাণী বা পেলভিস অস্ত্রাপচার বা রেডিয়েশন থেরাপি করিয়ে থাকলে আপনার ডাক্তার হয়তো অল্প কিছু লিম্ফ নোড অপসারণ করতে পারেন। আপনার অস্ত্রাপচারের পরবর্তী সমসংগুলি 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 পর্যোজন হতে পারে। সমস্ত ক্যান্সার কোষ

অপসারিত হয়ে তা নিশ্চিত করার জন্য এটি করা হয়।

পুরুষদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

- মূত্রর্থলি
- সেমিনাল ভেসিকল
- ভাসা ডিফারেন্সিয়ার অংশ
- মূত্রর্নালী

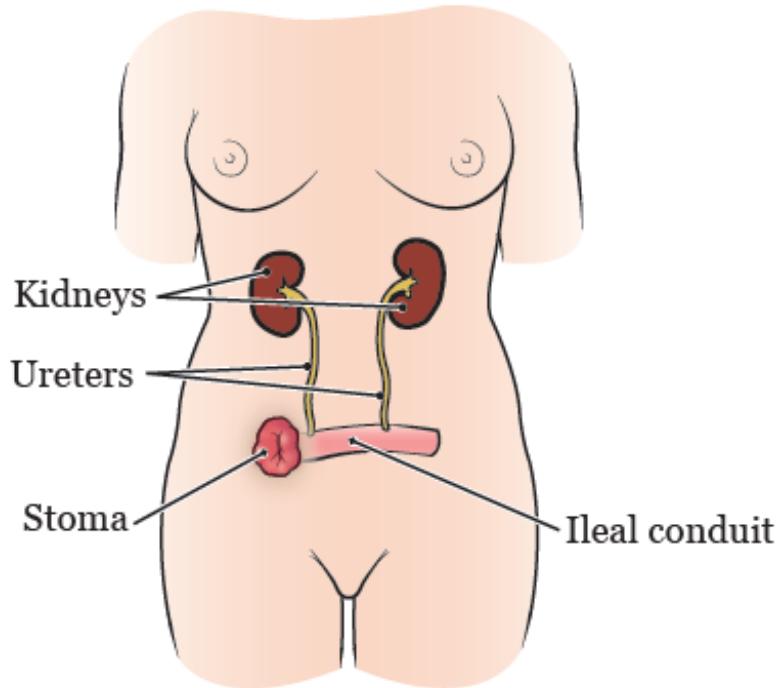
নারীদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

- জরায়ু
- ফ্যালোপিয়ান টিউব
- ডিমবাশয়
- যোনির অংশ

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট তৈরি করা

আপনার মূত্ররাশয় অপসারণের পরে, আপনার ডাক্তার একটি নতুন পথ তৈরি করবেন যার মাধ্যমে পরস্রাব আপনার শরীর থেকে বের হয়ে যাবে। একে ইউরোস্টামি বলা হয়। আপনার যে ধরণের ইউরোস্টামি করা হবে তাকে ইলিয়াল কন্ডুইট বলা হয়।

আপনার ডাক্তার ইলিয়াল কন্ডুইট তৈরি করতে ইলিয়াম নামক আপনার অন্তর্র একটি ছোট টুকরো ব্যবহার করবেন। ইলিয়ামের এক পরান্ত আপনার মূত্রর্নালীর সাথে সংযুক্ত হবে। অন্য পরান্তটি আপনার পেটের একটি ছোট খোলার সাথে সংযুক্ত থাকবে যা স্টামা নামে পরিচিত (চিত্র 2 দেখুন)। আপনার ডাক্তার আপনার অস্ত্রাপচারের সময় স্টামা তৈরি করবেন।



চিত্র 2. আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট

আপনার অস্ত্রাপচারের পরে, আপনার পর্সুর্ব আপনার কিডনি থেকে আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার এবং ইলিয়াল কন্ডুইটের মাধ্যমে এবং আপনার স্টামার বাইরে পরবাহিত হবে। পর্সুর্ব ধরতে এবং ধরে রাখতে আপনি আপনার স্টামার উপরে একটি ইউরোস্টামি পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম (যন্ত্রপাতি) পরবেন।

এই অস্ত্রাপচারে পর্যায় 3 থেকে 6 ঘণ্টা সময় লাগে। আপনার যদি অন্যান্য চিকিৎসা শতর থাকে বা অতীতে অস্ত্রাপচারের হয় তাহলে এটি আরো বেশি সময় নিতে পারে।

আপনার মূত্রাশয়ের অস্ত্রাপচারের আগে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য পর্স্তুত হতে সহায়তা করবে। আপনার অস্ত্রাপচারের সময় নির্ধারিত হলে এটি পড়ুন। আপনার অস্ত্রাপচারের সময় কাছাকাছি আসার সাথে সাথে এটি ব্যবহার করুন। পর্স্তুত হওয়ার জন্য কী করতে হবে তা সম্পর্কে এতে গুরুতব্পূর্ণ তথ্য রয়েছে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সবস্থিতিসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পর্শ্নাবলী লিখুন।

আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য পর্স্তুত হওয়া

আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য পর্স্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার ক্ষেত্রে পর্যোজ্য কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে

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

- আমি শুধু পের্সকির্পশনের ওষধ সেবন করি।
পের্সকির্পশনের ওষধ হলো এমন ওষধ যা আপনি
শুধুমাত্র একজন সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীর
পের্সকির্পশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। উদাহরণ:
 - যেসব ওষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
 - যেসব ওষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধ্যমে
নেন।
 - যেসব ওষধ আপনি নিশব্দসের সাথে গর্হণ করেন
(শব্স গর্হণের সময়)।
 - যেসব ওষধ আপনি তবকে পঘাচ বা কির্মের
মাধ্যমে গর্হণ করেন।
- আমি পঘাচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দ্য-
কাউন্টার ওষধগুলি গর্হণ করি। ওভার-দ্য-
কাউন্টারের ওষধ হলো এমন ওষধ যা আপনি
পের্সকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপিলমেন্ট গর্হণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা
পরাকৃতিক বা ঘরোয়া প্রতিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লান্টেবেল কাডির-ওভাট্রার-ডিফির্বিলেটর (AICD) বা
অন্যান্য হাট্র ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অ্যানেস্থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমস্যা হয়েছিল। অ্যানেস্থেসিয়া
হলো অস্ত্রাপচার বা পর্কির্যার সময় আপনাকে ঘুম পাঢ়ানোর ওষধ।
- ল্যাটেক্স সহ নিদির্ষ্ট কিছু ওষধ বা উপকরণগুলিতে আমার অ্যালাজির রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গর্হণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

আপনি যেসব ওষধ এবং
সাপিলমেন্ট সেবন করেন,
আপনার সব্স্থ্যসেবা
পর্দানকারীরা সেগুলো সম্পর্কের
জানে এটা নিশ্চিত করুন।

আপনি যেসব ওষধ এবং
সাপিলমেন্ট সেবন করেন,
সেগুলোর ভিত্তি করে সাজরারির
আগে কিছু নিদির্ষ্ট নিদেরশনা
আপনাকে মেনে চলতে হতে
পারে। এসব নিদেরশনা না মানলে,
আপনার সাজরারি বিলম্বিত বা
বাতিল হতে পারে।

মদ পান করা সম্পর্কীয় তথ্য

আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীদের সাথে কথা
বলা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদেরকে আপনার পরিচয়রা পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অস্ত্রাপচারের সময় এবং পরবর্তীতে আপনার অন্যান্য

সমস্যার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে রক্তপাত, সংকরমণ, হৎপিণ্ডের সমস্যা এবং দীঘর সময় ধরে হাসপাতালে থাকা।

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

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

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কের আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীদের সাথে সৎ থাকুন।
- আপনার অস্ত্রাপচারের পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন।
অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
 - মাথাব্যথা হয়।
 - বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।
 - স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উদিব্গ্নতা (নাভর্স বা চিন্তিত) অনুভব হয়।
 - ঘুম না হয়।

এগুলি মদযোগ্য বন্ধ করার প্রাথমিক লক্ষণ যার চিকিৎসা করা যেতে পারে।

- আপনি মদযোগ্য বন্ধ করতে না পারলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে বলুন।
- মদযোগ্য এবং অস্ত্রাপচার সম্পর্কের আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে পর্শন করুন।
বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথ্য গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পর্কিত তথ্য

আপনি যদি ধূমপান করেন বা ইলেক্ট্রনিক স্মার্কিং ডিভাইস ব্যবহার করেন, তবে সাজরারির সময় আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে। ইলেক্ট্রনিক স্মার্কিং 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 পর্দানকারী আপনাকে আমাদের [টোবাকো টির্টমেন্ট পেরাগ্রামে](#) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নম্বরে কল করে পেরাগ্রামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

সিল্প অ্যাপনিয়া সম্পর্কিত তথ্য

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

OSA অস্ত্রাপচারের 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 শব্দস পরশ্ববাসের ঘন্তায়ে যেমন CPAP মেশিন ব্যবহার করলে আপনার অস্ত্রাপচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MSK MyChart ব্যবহার করা

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) হলো MSK-র রোগীর পোর্টেল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতরা 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 পরিচয়রাকারীকে তার নিজস্ব অ্যাকাউন্ট তৈরি করার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচয়রা 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 অন্য, MSK MyChart হেল্পডেস্কের 646-227-2593 নম্বরে কল করুন। সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে 5টা পয়র্ন্ত (ইস্টানর্টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

এনহ্যান্সড রিকভারি আফটার সাজরারি (ERAS) সম্পর্কিত তথ্য

ERAS এমন একটি পেরাগ্রাম যা আপনাকে আপনার অস্ত্রাপচারের পরে দরুত সেরে উঠতে সাহায্য করে। ERAS পেরাগ্রামের অংশ হিসেবে আপনার অস্ত্রাপচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার অস্ত্রাপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পরস্তুত হয়েছেন:

- এই নিদেরশিকাটি পড়া। এটি আপনাকে আপনার অস্ত্রাপচারের আগে, চলাকালীন সময়ে ও পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে সেগুলি লিখুন। আপনার পরবর্তী সাক্ষাতে আপনি আপনার সবস্থিয়সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে

পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।

- ব্যায়াম করুন এবং সব্স্থ্যকর খাবার খান। এটি আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রপচারের জন্য পর্স্তুত করতে সহায়তা করবে।

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

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কের পড়ে। এটি একটি শিক্ষামূলক রিসের্চ আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনাকে পর্দান করবে। এতে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি রয়েছে। এটি আপনাকে পর্তিদিন 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 দরুত আপনার সব্ভাবিক কাঘরকর্মে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার অস্ত্রপচারের 30 দিনের মধ্যে পির্সাজির্কাল টেস্টিং (PST)

অস্ত্রপচারের আগে আপনার একটি PST অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনার সাজর্নের অফিস থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের 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 অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার সব্ভাবিক ওষুধ থেতে এবং নিতে পারবেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পের্সকির্পশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং কির্ম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গর্হণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংকর্ন্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কার্ডিওক স্ট্রেস টেস্ট, ইকোকার্ডিওগ্রাম বা কয়ারোটিড ডপলার স্ট্রাডির ফলাফল।
- আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অ্যাডভান্স পর্যাকটিস পের্ভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অ্যানেস্থেসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কমরীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্ত্রপচার বা পর্কিরয়ার সময় অ্যানেস্থেশিয়া ব্যবহারে বিশেষ পর্শিক্ষণপর্প্ত ডাক্তার।

আপনার APP আপনার সাথে আপনার চিকিৎসা এবং অস্ত্রাপচারের ইতিহাস পয়রালোচনা করবে। আপনার পরিচয়রাখ পরিকল্পনা করার জন্য আপনার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হতে পারে, যেমন:

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

আপনার APP আপনাকে অন্যান্য সব্স্থিতিসেবা পর্দানকারীদের সাথে দেখা করার পরামর্শ দিতে পারে। আপনার অস্ত্রাপচারের দিন সকালে কোন ওষুধ(গুলি) গর্হণ করতে হবে সে সম্পর্কেও তারা আপনার সাথে কথা বলবে।

আপনার পরিচয়রাখারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচয়রাখ আপনার পরিচয়রাখারীর একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্ত্রাপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচয়রাখারী আপনার সব্স্থিতিসেবাপর্দানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্ত্রাপচার সম্পর্কে জানবেন। আপনার অস্ত্রাপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচয়রাখারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচয়রাখ করতেও সাহায্য করবেন।

পরিচয়রাখারীদের জন্য



ক্যান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন ব্যক্তির পরিচয়রাখ করায় অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য আমরা রিসোসর ও সহায়তা পর্দান করি। আরো জানতে www.msk.org/caregivers দেখুন বা *A Guide for Caregivers* (www.mskscc.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 অগ্রিম নির্দেশনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে আসবেন।

হেলথ কেয়ার পর্কিস একটি আইনি নথি। আপনি যদি নিজের জন্য যোগাযোগ করতে না পারেন তাহলে কে আপনার পক্ষে কথা বলবে তা এতে উল্লেখ থাকে। এই ব্যক্তি হলো আপনার সব্স্থিতিসেবা পর্তিনিধি।

- সব্স্থিতিসেবা পর্কিস এবং অন্যান্য অগ্রিম নির্দেশাবলী সম্পর্কে জানতে *Advance Care*

Planning for People With Cancer and Their Loved Ones (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) পড়ুন।

- সব্স্থিতিসেবা পর্তিনির্ধি 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 পরশ্ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদসেয়ের সাথে কথা বলুন।

একজন উন্ড, অস্টমি এবং কন্ট্রনেন্স (WOC) নাসেরুর সাথে দেখা করুন

একজন WOC নাসর হলেন এমন একজন নাসর যিনি স্টামার পরিচয়র বিশেষজ্ঞ। আপনার অস্ত্রপচারের আগে, আপনার WOC নাসর আপনার পেটে একটি স্থান চিহ্নিত করবেন যেখানে আপনার স্টামা স্থাপন করা হতে পারে। স্থানটি সবেরাত্তম সম্ভাব্য অবস্থান হবে যাতে ক্ষতিচ্ছন্ন, ভাঁজের দাগ, ভাঁজ থাকবে না এবং সম্ভব হলে এমন একটি জায়গায় হবে যাতে আপনার জন্য এর যত্ন নেওয়া সহজ হয়।

শ্বাস-পর্শব্রাস এবং কাশির ব্যায়াম করুন

আপনার অস্ত্রপচারের আগে গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া ও কাশি দেওয়ার অনুশীলন করুন। আপনার ফুসফুস পরস্মারিত করতে সহায়তা করার জন্য আপনার সব্স্থিতিসেবা পর্দানকারী আপনাকে একটি ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটার পরদান করবেন। আরো জানতে *How To Use Your Incentive Spirometer (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)* পড়ুন।

আমাদের যৌন সব্স্থিত্য প্রোগ্রাম বিবেচনা করুন

মূত্রাশয়ের অস্ত্রপচার আপনার যৌন সব্স্থিত্যকে পর্ভাবিত করবে। এটি আপনাকে কীভাবে পর্ভাবিত করবে সে সম্পর্কে আপনার কোনও উদ্বেগ থাকলে, আপনার তত্ত্বাবধানকারী দলের একজন সদসেয়ের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আমাদের একটি যৌন সব্স্থিত্য ক্লিনিকে রেফার করতে পারে।

পুরুষদের জন্য তথ্য

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

অস্ত্রপচারের 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,

ইনজেকশন (শট) বা কৃতির্ম অঙ্গ (ইমপ্লান্ট)। আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এই বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

আপনার অস্ত্রাপচারের সময় আপনার পেরাস্টেট অপসারণ করা হবে, এজন্য আপনার অস্ত্রাপচারের পরে আপনি আর বাবা হতে পারবেন না। আপনি ভবিষ্যতে সন্তান নিতে চাইলে অস্ত্রাপচারের আগে আপনার শুকরাণু সংরক্ষণ করে রাখতে পারেন। আপনি শুকরাণু সংরক্ষণ করতে চাইলে শুকরাণু ব্যাংকিং সম্পর্কিত তথ্যের জন্য আপনার নাসরকে জিজেঞ্জিস করুন।

মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপেরাডিক্টিভ মেডিসিন পেরাগ্রাম এর কোনো বিশেষজ্ঞকে দেখাতে, আপনার তত্ত্বাবধানকারী দলের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন অথবা আরো জানতে 646-888-6024 নম্বরে কল করুন।

নারীদের জন্য তথ্য

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

আপনার অস্ত্রাপচারের পরে আপনার ঘৌন কায়র্পর্কিংয়াতেও পরিবর্তন হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে যেনি ছোট হয়ে যাওয়া এবং মেনোপজ বা ঝাতুসুরাব বন্ধ হয়ে যাওয়া। মেনোপজ হলো যখন আপনার মাসিক ঝাতুচকর 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 কায়রকলাপ করুন

পর্তিদিন 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 শাপিং মাকেরেটে যান। ব্যায়াম আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য সবেরাত্ম অবস্থায় নিয়ে যেতে এবং আপনার সুস্থ হওয়াকে দরুত 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।

সব্স্থ্যকর খাবার খান

আপনার অস্ত্রাপচারের আগে সুষম, সব্স্থথকর খাবার খান। আপনার খাবার নিবর্চনে সহায়তার পর্যোজন হলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করার বিষয়ে আপনার সব্স্থথসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

4% কেলারহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) দর্বণ অ্যান্টিসেপটিক তবক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) কিনুন

4% CHG দর্বণ হলো তবক পরিষ্কারক যা ব্যবহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অস্ত্রাপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অস্ত্রাপচারের পরে আপনার সংকর্মনের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে। আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে 4% CHG দর্বণের অ্যান্টিসেপটিক তবক পরিষ্কারক কিনতে পারেন।

তরল খাবার কিনুন

আপনার অস্ত্রাপচারের 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 গরুণ করুন” বিভাগটি পড়ুন।

আপনার অস্ত্রাপচারের 7 দিন আগে

অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কে আপনার সব্স্থথসেবা পর্দানকারীর নিদেরশাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটাতে পারে। আপনি যদি অ্যাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অ্যাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্ত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার সব্স্থথসেবা পর্দানকারীর নিদেরশাবলি মেনে চলুন। তারা আপনাকে না বলা পয়র্ন্ত অ্যাসপিরিন খাওয়া বন্ধ করবেন না।

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।

ভিটামিন ই, মালিটিভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অন্যান্য ডায়েটেরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

ভিটামিন ই, মালিটিভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অন্যান্য ডায়েটেরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সব্স্থথসেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অন্য নিদেরশাবলি পর্দান 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 অস্ত্রাপচারের 2 দিন আগে

ননস্ট্রেইডাল অ্যানিট-ইনফেলমেটরি ডর্গস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

আইবুপেরাফেন (Advil® ও Motrin®) এবং ন্যাপেরাকেস্ন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রাপচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অন্য নির্দেশাবলি পর্দান 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 অস্ত্রাপচারের 1 দিন আগে

সম্পূর্ণতরল খাবার গর্হণ করুন

আপনার অস্ত্রাপচারের আগের দিন আপনাকে সম্পূর্ণতরল খাবার খেতে হবে। আপনি পান করতে পারবেন এমন তরল খাবারের উদাহরণ “সম্পূর্ণতরল খাবার” এর টেবিলে তালিকা করা হয়েছে। আপনার তরল খাবার আগে শুরু করতে হবে কি না বা অন্য কোনো অন্তর্ভুক্ত পর্স্তুতি নিতে হবে কি না তা আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারী আপনাকে বলবেন।

সম্পূর্ণতরল খাবার গর্হণ করার সময়:

- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।
- জেগে থাকাকালীন পর্যাপ্ত 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 পরিপূর্ণতরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জন্য নিযুক্ত সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন:

- পরিপূর্ণতরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় কী করবেন?

- আপনার যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের অন্যান্য ওষুধের ডোজ পরিবর্তন করার পর্যোজন হয়, যদি আপনি গর্হণ 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 পর্শন থাকলে আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

পরিপূর্ণ তরল ডায়েট

	খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না
সুয়েপ	<ul style="list-style-type: none"> বর্থ, বুটিয়ান এবং কনসোমি। মস্ণতাবে বেলন্ড করা সুয়েপ (যেমন আলু গাজর এবং বর্কলির কির্ম)। 	<ul style="list-style-type: none"> পুরো খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সুয়েপ।
দুগ্ধজাত	<ul style="list-style-type: none"> পুডিং। মস্ণ আইসক্রিম। মস্ণ দহ (যেমন ভয়নিলা, লেবু বা কফির সবাদের)। দুধ, Lactaid® মিল্ক, সয়া মিল্ক, আমন্ড মিল্ক এবং রাইস মিল্ক। মিল্কশেক। 	<ul style="list-style-type: none"> ফল, বাদাম, গর্নোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন দুগ্ধজাত খাবার।
গের্হিন	<ul style="list-style-type: none"> হট সিরিয়াল (যেমন ফারিনা, স্টের্হিনড ওটমিল, গির্ট্স এবং Wheatena®)। 	<ul style="list-style-type: none"> ফল, বাদাম, গর্নোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন শস্য।
পুষ্টিকর সাপিলমেন্ট	<ul style="list-style-type: none"> তরল পুষ্টিকর সাপিলমেন্ট (যেমন Ensure®, Boost®, এবং Carnation Breakfast Essentials® পানীয়)। পুডিং পুষ্টিকর সাপিলমেন্ট (যেমন Boost pudding এবং Ensure Original পুডিং)। 	<ul style="list-style-type: none"> ফল, বাদাম, গর্নোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সাপিলমেন্ট।
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। অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার সাজরারির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কমরী আপনার সাজরারির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অস্ত্রাপচার সোমবারের জন্য নির্ধারিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুক্রবারে কল করবেন। সন্ধিয়া ৭ টার মধ্যে কোনো কল না পেলে, 212-639-7606 নামব্রে কল করুন।

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

ঠিকানাটি হলো:

মেমোরিয়াল হসপিটালে পির্সাজির্কাল 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 পাকিরং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

4% CHG দর্বণের অ্যানিট্সেপ্টিক ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

অসেত্রাপচারের আগের রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে 4% CHG দর্বণের অ্যানিট্সেপ্টিক ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শয়ম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে আপনার চুল ধূয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধূয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত ব্যবহায় সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও ঘৌনাঞ্জেগ (কুঁচকি) আশপাশ ধূয়ে নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধূয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দর্বণের 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 দর্বণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা ঘৌনাঞ্জেগ এটি দেবেন না।
5. 4% CHG দর্বণটি ধূয়ে ফেলতে পুনরায় ঝরনা ধারার নিচে যান। গরম জল ব্যবহার করুন।
6. একটি পরিষ্কার তোঘালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

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

খাওয়া-দাওয়ার নির্দেশনা



আপনার সাজরারির আগের রাতে, বিশেষ করে মধ্য রাত (রাত 12টা) থেকে খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধ্যে শক্ত ক্যান্ডি এবং গামও অন্তভুরক্ত।

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার সবস্থিত্যসেবা পর্দানকারীরা অন্য নিদেরশনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদেরশনা মেনে চলুন। কিছু লোকের ক্ষেত্রে তাদের সাজরারি শুরুর আগে দীঘর সময় ধরে উপবাস (না খাওয়া) থাকতে হয়।

আপনার অস্ত্রাপচারের দিন পান করার নিদেরশনা

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 সবচ্ছ জুস, আঙ্গুরের সবচ্ছ জুস বা কর্যানবেরির সবচ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্লয়াক 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 অন্তভুরক্ত।
 - মধু মেশাবেন না।
 - সব্দযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, পানীয়তে আপনার চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ 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।

সাজরারির আগে শরীরে জল থাকা ভালো তাই, ত্বক পেলে পান করুন। পর্যোজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। সাজরারির সময় আপনি শিরায় (IV) তরল পাবেন।



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

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

নির্দেশনা অনুযায়ী ওষুধ খান

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

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

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

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

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আরামদায়ক এবং টিলেচালা পোশাক পরিধান করুন।
- আপনি যদি কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তের চশমা পরুন। অস্ত্রাপচারের 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 অস্ত্রাপচারের সময় ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শের এলে পুড়ে যেতে পারে।
- নেইল পলিশ এবং রংয়াপগুলি তুলে ফেলুন।
- মূল্যবান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঝর্তুসর্ব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে ট্যাম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করুন। পর্যোজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তবরাস এবং একটি প্যাড প্রদান করব।

কী আনতে হবে

- এক জোড়া টিলেচালা পঞ্জান্ট (যেমন সোয়েট পঞ্জান্ট)।

- ফিতা রয়েছে এমন সিন্কাসর্‌ আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুল যাওয়া অবস্থায় ফিতা-ওয়ালা বা লেস-আপ সিন্কাসর্‌ ফিট হতে পারে।
- সিলপ অ্যাপনিয়ার জন্য আপনার শব্দ পর্শব্দের যন্ত্র (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটার, যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্স্থ্য সেবার পর্কিস ফরম এবং অন্যান্য অগির্ম নিদেরশাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজরার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জন্য সামান্য টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপত্র।
- আপনার ব্যক্তিগত জিনিসপত্রের জন্য একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্ত্র, ডেঞ্চারে, কৃতির্ম যন্ত্র, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙ্গিক হলো ব্যক্তিগত সামগরীর উদাহরণ।
- এই নিদেরশিকা। অস্ত্রাপচারের 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 জন্য। একই বা অনুরূপ নামের মানুষের একই দিনে অস্ত্রাপচার হতে পারে।

অস্ত্রাপচারের জন্য আপনার পোশাক পরিবর্তন করার সময় হলে আমরা আপনাকে একটি হসপিটাল গাউন, রোব এবং পিছল-নিরোধী মোজা পর্দান করব।

পরিচয়রূপকারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য



আপনার পিরয়জনের অস্ত্রাপচারের 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 নাসের সাথে দেখা করুন

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

বলুন। ওভার-দয়-কাউন্টার এবং পেরসকির্পশনের ওষুধ, পষ্যাচ এবং কিরম উল্লেখ করতে ভুলবেন না।

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

আপনার অস্ত্রাপচারের স্থান চিহ্নিত করা

আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ জিজেঞ্জিস করা ছাড়াও, আপনাকে আপনার ডাক্তারের নাম, এছাড়াও আপনার কী ধরনের অস্ত্রাপচার করা হচ্ছে এবং কোন পাশেব্র অপারেট করা হচ্ছে তা জিজেঞ্জিস করা হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা আপনার সাজির্ক্যাল টিমের অন্য কোনো সদস্য আপনার দেহের যে অংশে অপারেশন করা হবে তা চিহ্নিত করতে একটি মাকরার বয়বহার করবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জন্য। সাজির্ক্যাল স্টাফের সকল সদস্য আপনার অস্ত্রাপচারের পরিকল্পনা সম্পর্কে পরিষ্কার কি না তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা এটি করি।

একজন অ্যানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্ত্রাপচারের আগে আপনি একজন অ্যানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পঝরালোচনা করবেন।
- অতীতে অ্যানেস্থেসিয়া নিয়ে আপনার কোনো সমস্যা হয়েছে কি না তা জানতে চাইবেন। এর মধ্যে বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বয়থা অন্তভুরুক্ত।
- আপনার অস্ত্রাপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অ্যানেস্থেসিয়া নেবেন তা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অ্যানেস্থেসিয়া সম্পর্কিত আপনার পরশ্নের উত্তর দেবেন।

আপনার ডাক্তার বা অ্যানেস্থেসিওলজিস্ট আপনার মেরুদণ্ড (পিঠে) একটি এপিডুরাল কয়্থেটার (পাতলা, নমনীয় টিউব) স্থাপনের বিষয়েও আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। অস্ত্রাপচারের পর আপনাকে বয়থার ওষুধ দেওয়ার আরেকটি মাধ্যম হলো এপিডুরাল কয়্থেটার।

অস্ত্রাপচারের জন্য প্রস্তুতি নিন

আপনার অস্ত্রাপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্ত্র, ডেগ্র্চার, কৃতির্ম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙ্গিক খুলে রাখবেন।

অপারেটিং রুমে আপনি হেঁটে যাবেন অথবা কোনো কমরী সদস্য স্ট্রিচারে আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদস্য আপনাকে অপারেটিং বেডে উঠতে সাহায্য করবেন। তারা আপনার পায়ের 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-পর্শব্রাসের নল স্থাপন করবে। এটি আপনার শ্বাস-পর্শব্রাসে সাহায্য করবে।

আপনার অস্ত্রাপচার শেষ হওয়ার পর আপনার সাজর্ন আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানগুলি স্ট্যাপল 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 স্থানটগুলি ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিবেন।

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

আপনার মৃত্যুশয়ের 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 সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পর্শনাবলী লিখুন।

পোস্ট-অ্যানেস্থেসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU)-এ

আপনার অস্ত্রাপচারের পরে আপনি যখন জেগে উঠবেন তখন আপনি PACU-তে থাকবেন। একজন নাসর 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 পায়ের নিচের অংশে

কম্পেরশন বুট থাকবে।

ব্যথার ওষুধ

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

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

রোগী-নিয়ন্ত্রিত অ্যানালজেসিয়া (PCA) ডিভাইস নামক একটি বোতাম ব্যবহার করে আপনি আপনার ব্যথার 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 সম্পর্কের আপনার সব্স্থায়সেবা পর্দানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনার নিম্নলিখিত 1 বা ততোধিক টিউব ও ডেরইন থাকবে।

- জ্যাকসন-পর্যাট (JP) ডেরইন: এটি একটি ছোট ডিম আকৃতির পাতর 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 পর্সর্ব নিষ্কাশন করে।
- আপনার স্টোমাতে নিষ্কাশন ক্যাথেটার: এটি একটি নল যা আপনার স্টোমা থেকে বের হয়। এটি আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট থেকে পর্সর্ব নিষ্কাশন করে।

আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

আপনি সম্ভবত সারারাত PACU-এ থাকবেন। আপনাকে কতদিন থাকতে হবে তা নিভর করে আপনার অস্ত্রপচারের ধরনের উপর। PACU-তে অবস্থানের পর্যোজন শেষ হলে একজন কমরী আপনাকে আপনার হাসপাতালের কক্ষে নিয়ে আসবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে

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

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

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কের পড়ে। আমরা আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি সহ একটি নিরাময় পদ্ধতি পর্দান করবে, যদি ইতোমধ্যে আপনার তা না থাকে। এটি আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার সময় পর্তিদিন 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 দরুত আপনার স্বাভাবিক কাঘরকর্মে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

অস্ত্রোপচারের পরে আপনার কিছুটা ব্যথা অনুভব হবে। পর্থমে, আপনাকে আপনার এপিডুরাল ক্যাথেটার বা আইভি লাইনের মাধ্যমে ব্যথার ওষুধ দেওয়া হবে। PCA ডিভাইস ব্যবহার করে আপনি আপনার ব্যথার ওষুধের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। আপনি স্বাভাবিক খাবার খেতে পারলে, মুখে খাবার ব্যথানাশক ওষুধ (ব্যথানাশক ওষুধ যা আপনি গিলে খেতে পারেন) দেওয়া হবে।

আমরা আপনাকে পর্যায়ে আপনার ব্যথা সম্পর্কের জিজ্ঞেস করব এবং পর্যোজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। ব্যথা না কমলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে বলুন। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি আপনার ইনসেন্টিভ সিপ্রোমিটার ব্যবহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ আপনাকে আরো দরুত সুস্থ হতে সাহায্য করবে।

আপনার রোবোটিক সাজরারি (অস্ত্রোপচার) হলে আপনার কাঁধে ব্যথা হতে পারে। একে রেফাডের পেইন বলা হয়, যা সচরাচর দেখা যায়। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার পেটে যে গ্যাস ব্যবহার করা হয়েছিল তার কারণে এমন ব্যথা হয়। আপনার কাঁধে ব্যথা হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে বলুন। ব্যথা কমাতে তারা আপনার কাঁধে দেওয়ার জন্য একটি হট প্যাক নিয়ে আসবে।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে ব্যথার ওষুধের জন্য আপনি একটি পেরস্কির্পশন (ব্যবস্থাপত্র) পাবেন। সম্ভাব্য পাশব্র্পর্তিকির্যার বিষয়ে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। কখন ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথানাশক ওষুধে সুয়ইচ করা শুরু করতে হবে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন।

চলাফেরা ও হাঁটা

চলাফেরা ও হাঁটা আপনার রক্ত জমাট বাঁধা এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি হরাস করতে সহায়তা করবে (ফুসফুসের সংকরণ)। এটি আপনাকে গ্যাস নির্গত করা এবং পুনরায় মলতয়াগ করা (মলতয়াগ) শুরু করতে সহায়তা করবে। পর্যোজন হলে আপনার নাসর ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কের আরো 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 লক্ষ্যগুলি অনুসরণ করার চেষ্টা করুন। এই লক্ষ্যগুলি আপনার সুস্থ হওয়ার পদক্ষেপেও রয়েছে।

চলাফেরা ও হাঁটার লক্ষ্য	
দিন	লক্ষ্য
অস্ত্রাপচারের দিন	<ul style="list-style-type: none">আপনার বিছানার পর্যন্তে আপনার পা ঝুলিয়ে দিন।
অস্ত্রাপচারের 1 দিন পর	<ul style="list-style-type: none">2 থেকে 3 ঘণ্টা চেয়ারে বসে থাকুন।বাথরুমে গিয়ে দাঁত বরাশ করুন।নাসিরং ইউনিটের চারপাশে 3টি লয়াপ বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্ত্রাপচারের 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 বরাশ করুন।নাসিরং ইউনিটের চারপাশে 7টি লয়াপ বা তার বেশি হাঁটুন।

অস্ত্রোপচারের 3 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন। • খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন। • হেঁটে বাথরুমে যান এবং নিজের যত্ন নেওয়ার সব কাজ করুন, যেমন দাঁত বরাশ করা এবং মুখ ধোয়া। • নাসিরং ইউনিটের চারপাশে 10টি লয়াপ বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্ত্রোপচারের 4 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> • 5 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন। • খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন। • নাসিরং ইউনিটের চারপাশে 14টি লয়াপ বা তার বেশি হাঁটুন (1 মাইল)।

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম করা গুরুত্বপূর্ণ যেন তা পুরোপুরি পর্সারিত হয়। এটি নিউমোনিয়া পর্তিরোধে সহায়তা করে।

- জেগে থাকা অবস্থায় আপনার ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটারটি পরতি ঘণ্টায় 10 বার ব্যবহার করুন। আরো জানতে *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) পড়ুন।
- কাশি এবং গভীর শব্স-পর্শব্সের ব্যায়াম করুন। কিভাবে করতে হয় তা আপনার পরিচয়রা দলের একজন সদস্য আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

আপনি আপনার পর্কিন্যা সম্পন্ন হওয়ার পরের দিন হয়তো তরল পান করা শুরু করতে পারবেন। আপনার অন্তর্গুলি কিভাবে কাজ করছে তার উপর নিভরু করে আপনি ধীরে ধীরে পরবতরী কয়েক দিনের মধ্যে আবার শক্ত খাবার খাওয়া শুরু করতে পারবেন।

আপনি সুস্থ হওয়ার সময়, আপনার ক্ষুধা লাগার পরিমাণ আপনার অস্ত্রোপচারের আগের তুলনায় কম হতে পারে। 3টি অধিক পরিমাণের খাবারের পরিবর্তে সারা দিন বেশ কয়েকটি অল্প পরিমাণের খাবার খান। এইভাবে খেলে আপনার হজমে সহায়তা হবে, যা আপনাকে সারা দিন শক্তি পর্দান করবে।

আপনার ডায়েট সম্পর্কে কোনো পর্শন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুর্ণিমাদের সাথে দেখা করুন।

ফোলাভাব এবং ডিসচার্জ (তরল নিঃসরণ)

অস্ত্রোপচারের ঠিক পরেই আপনার যৌনাঙ্গ এবং কুঁচকি কিছুটা ফুলে যেতে পারে। আপনার লিঙ্গ বা যৌনি থেকে কিছু ডিসচার্জ হতে পারে। এটা একটা সব্লাবিক ব্যাপার। কয়েক সপ্তাহের মধ্যে,

ফোলাভাব এবং ডিসচাজর্ বন্ধ হওয়া উচিত।

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট (ileal conduit)-এর যত্ন নেওয়ার ব্যাপারে বুঝে নেওয়া
আপনি যখন হাসপাতালে থাকবেন, তখন আপনার নাসর আপনাকে ইলিয়াল কন্ডুইট-এর কিভাবে
যত্ন নিতে হয়, তা শিখিয়ে দেবেন। আপনাকে বাড়িতে যদি কোনো টিউব বা ডের্হিনের ব্যবহার করতে
হয়, তাহলে তারা শিখিয়ে দেবেন যে কিভাবে এগুলোর যত্ন নেবেন। আপনার নাসর যদি আপনাকে
কোনো লিখিত তথ্য প্রদান করেন, তাহলে বাড়িতে গিয়ে সেটি প্যরালোচনা করার জন্য এই
ফোল্ডারে রেখে দিতে পারেন।

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

ডিসচাজের পরিকল্পনা

আপনার একজন কেস ম্যানেজার থাকবেন যিনি আপনার ডিসচাজের পরিকল্পনায় আপনাকে
সাহায্য করবেন (হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা)। আপনাকে হাসপাতাল থেকে ডিসচাজের
করে দেওয়ার পর, একজন হোম কেয়ার নাসর যাতে আপনার বাড়িতে যান, তারা সেই ব্যবস্থা করে
দেওয়ার জন্য আপনার সাথে কাজ করবেন।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনার নাসর আপনাকে প্যরাপ্ত জিনিসপত্র প্রদান করবেন, যাতে 3
সপ্তাহ মতো বাড়িতে আপনি সেগুলো ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়া আরো জিনিসপত্র অডরার
করার জন্য কোন কোন কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করবেন, তার একটি তালিকা তারা আপনাকে
দেবেন। যে নাসর আপনার ডাক্তারের সাথে কাজ করেন তিনি আপনার ডিসচাজের পর আরো
জিনিসপত্র অডরার করার জন্য সহায়তা করবেন।

হাসপাতাল ত্যাগ করা

আপনি চলে যাওয়ার আগে, আপনার সব্স্থিসেবা প্রদানকারীর মাধ্যমে আপনার অস্ত্রাপচারের
কাটা স্থানটি দেখন। এটি দেখতে কেমন তা জানা থকলে, পরে কোনো পরিবর্তন হলে তা বুঝতে
আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার ডিসচাজের দিন, সকাল 11টা সময় হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন। আপনি
চলে যাওয়ার আগে আপনার সব্স্থিসেবা প্রদানকারী আপনার ডিসচাজের অডরার এবং
পের্সকির্পশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচাজের নিদেরশাবলী পাবেন। আপনি চলে
যাওয়ার আগে আপনার একজন সব্স্থিসেবা প্রদানকারী আপনার সাথে সেগুলি প্যরালোচনা
করবেন।

আপনি চলে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হয়েছেন কিন্তু আপনার গাড়িটি যদি হাসপাতালে না থাকে,

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

বাড়িতে

বাড়িতে ও MSK-তে অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার পড়ে যাওয়া রোধ করতে যা করতে পারেন তা সম্পর্কের 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 নাসর আপনার বাড়িতে যাবেন। আপনি কিভাবে সুস্থ হচ্ছেন, তার ওপর তারা নজর রাখবেন। এছাড়া তারা আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট এর যত্ন নেওয়ার অভ্যস তৈরি করতে আপনাকে সাহায্য করবেন। আরো জানতে *About Your Urostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-urostomy) পড়ুন।

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

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

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

বাড়িতে আপনার ব্যথা উপশম করার ব্যাপারে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে প্রদান করা নির্দেশনা এবং পর্যোজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পের্সকরাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি ব্যথা না কমে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।
- ব্যথা কমানোর জন্য পের্সকির্পশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাঢ়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পের্সকির্পশনের কিছু ব্যথার ওষুধ আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘূম পাওয়া)। অ্যালকোহল তন্দ্রার প্রভাবকে আরো তীব্র করে তুলতে পারে।
- আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে আপনার ব্যথা কমতে থাকবে এবং ব্যথার জন্য কম ওষুধের পর্যোজন হবে। ওভার-দয়-কাউন্টার ব্যথানাশক ব্যথা এবং

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

- আপনার পের্সকির্পশনের ব্যথার ওষুধ বন্ধ করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর নিদেরশাবলী অনুসরণ করুন।
- যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পের্ভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদেরশাবলী অনুসরণ করুন।
- আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অ্যাসিটামিনোফেন গর্হণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূর্ণ। অ্যাসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয়-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অত্যাধিক সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ষতি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয়্র সাথে কথা না বলে অ্যাসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।
- ব্যথার ওষুধ আপনাকে আপনার স্বাভাবিক কাজকমের ফিরে আসতে সাহায্য করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমের এবং ব্যায়াম করার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে গর্হণ করুন। আপনি বেশি সক্রিয় হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি ব্যথা হতে পারে।
- আপনি কখন ব্যথার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। ব্যথা বেড়ে যাওয়ার জন্য অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন ব্যথা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কায়রকর হয়।

কিছু পের্সকির্পশন ব্যথার ওষুধ যেমন অপিওয়েড (opioid) এর কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য হলো স্বাভাবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলতয়াগ করা, মলতয়াগ করার সময় কষ্ট হওয়া অথবা উভয়ই।

কোষ্ঠকাঠিন্য পর্তিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য পর্তিরোধ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি এই নিদেরশনাবলী অনুসরণ করতে পারেন।

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার পর্যোজন 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 কায়রক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী থাকে।
- যদি পারেন, তাহলে ব্যায়াম করুন। হাঁটা একটি কায়রকর ব্যায়াম যা কোষ্ঠকাঠিন্য পর্তিরোধ ও

উপশম করতে সাহায্য করতে পারে।

- সম্ভব হলে পর্তিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন। পানি, জুস (যেমন আলুবোখারার জুস) সুষ্প 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, দিনপর্তি 25 থেকে 35 গ্রাম করে বাড়ান। খোসাযুক্ত ফল ও শাকসবজি গোটা শস্য এবং সিরিয়ালে ফাইবার (খাদ্য আঁশ) থাকে। আপনার যদি ওস্ট্রি থাকে বা সম্পর্তি অনেত্রর অস্ত্রাপচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবর্তন করার আগে আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনের ওষুধ উভয়ই ব্যবহার করা যেতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্ট্রি থাকে বা অনেত্রর অস্ত্রাপচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার হেলথেকেয়ার পের্ভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদেরশাবলী অনুসরণ করুন। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধের উদাহরণ হলো:
 - ডকুসেট সোডিয়াম (Colace®)। এটি মল নরমকারক (এমন ওষুধ যা আপনার মল নরম করে) যার সামান্য কিছু পাশব্র প্রতিক্রিয়া আছে। কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। এটি খনিজ তেলের সাথে সেবন করবেন না।
 - পলিএথিলিন গ্লাইকল (MiraLAX®)। এটি একটি রেচক (এমন ওষুধ যা আপনার মলতয়াগে সাহায্য করে) যার সামান্য কিছু পাশব্র প্রতিক্রিয়া আছে। এটি 8 আউন্স (1 কাপ) লিকইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।
 - সেনা (Senokot®)। এটি একটি উত্তেজক রেচক, যার কারণে কর্যাম্প হতে পারে। বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।

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

আরো জানতে *Managing Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) পড়ুন। আপনার শরীর থেকে গ্যাস না নিগর্ত হলে বা 3 দিন ধরে আপনার মলতয়াগ না হলে, আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।

ডায়ারিয়া ও বোলের কায়রকারিতায় অন্যান্য পরিবর্তন

যখন আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়, তখন অবশিষ্ট অংশটি পরিবতরনের সাথে মানিয়ে নেয়। আপনার অস্ত্রাপচারের ঠিক পর পরই আপনার কোলন মানিয়ে নেওয়ার পর্কির্য্যা শুরু করবে। এই সময় আপনার বোল হ্যাবিটে গ্যাস, কর্যাম্প বা অন্যান্য পরিবতরন হতে পারে (যেমন ডায়ারিয়া বা ঘন ঘন মলতয়াগ)। এই পরিবতরনগুলো সব্ভাবিক হতে কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

যদি আপনার বোলের কায়র্কারিতায় পরিবতরন সংকরণ্ত সমস্যা হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নাসেরুর সাথে কথা বলুন। এছাড়া আপনি নিচে দেওয়া পরামশরগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

গ্যাস উপশম করানোর পরামশর।

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

ডায়ারিয়া উপশম করানোর পরামশর।

আপনার ডায়ারিয়া হলে পর্তিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করা গুরুতব্ধূণ্ণর। জল/পানি এবং লবণ্যকৃত পানীয় পান করুন, যেমন বর্থ 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 নিম্নাক্তগুলো 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 সব্ভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন।

ব্যথাভাব উপশম করানোর পরামশর।

যদি আপনার মলদব্রারের আশেপাশে ব্যথাভাব থাকে:

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

অসব্সিত রোধ করতে সহায়তা করে।

- রুক্ষ টয়লেট টিসুয় ব্যবহার করবেন না। এছাড়া নন-অয়লকোহলিক ওয়াইপ (যেমন বেবি ওয়াইপ) ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার ডাক্তার পের্সকুরাইব করলে ওষুধ সেবন করুন।

অস্ত্রাপচারের ক্ষতস্থানের যত্ন নেওয়া

আপনার অস্ত্রাপচারের ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার করার জন্য দিনে দুবার স্নান/গোসল করুন। নিচে “স্নান/গোসল” বিভাগে দেওয়া নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানের নিচে থাকা তবকে অসাড় অনুভব করা সব্ভাবিক ব্যাপার। আপনার অস্ত্রাপচারের সময় আপনার কিছু স্নায়ুকোষ কেটে যাওয়ার কারণে এমন হয়। তবে সময়ের সাথে সাথে এই অসাড়তাও চলে যায়।

আপনার সব্স্থায়সেবা পর্দানকারীর অফিসে ফোন করুন, যদি:

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

আপনি আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানে স্টেপলস লাগানো অবস্থায় বাড়িতে গেলে, অস্ত্রাপচারের পর আপনার পর্থম সাক্ষাতে আপনার সব্স্থায়সেবা পর্দানকারী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না।

আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানে স্টেরি-স্ট্রিপস বা ডামরাবন্ড থাকলে, সেগুলি নিজে থেকেই আলগা হয়ে পড়ে যাবে বা খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। 10 দিন পরেও না পড়ে থাকলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

গোসল করা



আপনার অস্ত্রাপচারের ক্ষতিস্থানের জায়গাটি পরিষ্কার করার জন্য প্রতিদিন স্নান/গোসল করুন। আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানে যদি স্টেপলস বা সেলাই থাকে, তাহলে এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না।

গোসল করার আগে আপনার ব্যান্ডেজ খুলে ফেলুন। গোসলের সময় সাবান ব্যবহার করুন, তবে আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানে সরাসরি ব্যবহার করবেন না। আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানের আশেপাশে ঘষাঘষি করবেন না।

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

অস্ত্রাপচারের পর প্রথম 4 সপ্তাহ গোসল করবেন না।

খাওয়া ও পান করা

আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অন্য কোনো নির্দেশ না দিয়ে থাকেন, তাহলে অস্ত্রাপচারের আগে যেসব খাবার খেতেন, তা খেতে পারবেন। অস্ত্রাপচারের পর সুস্থ হওয়ার জন্য অনেক ক্যালোরি এবং পেরাটিনিয়ুক্ত ব্যালেন্সড ডায়েট সাহায্য করবে। প্রত্যেক খাবারের সাথে পয়রাপ্ত পরিমাণ পেরাটিন খাওয়ার চেষ্টা করুন (যেমন মাংস, মাছ বা ডিম)। এছাড়া ফল, শাক-সবিজ এবং গোটা দানাশসংখাওয়ার চেষ্টা করুন। আরো জানতে আপনার ক্যান্সার 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 গুরুত্বপূর্ণ। অ্যালকোহল বা ক্যাফেইন নেই এমন তরল বেছে নিন। প্রতিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। আপনাকে পয়রাপ্ত পরিমাণ তরল পানীয় পান করতে হবে যাতে আপনার থলিতে পরস্রাব খুব সামান্য হলুদ বা পরিষ্কার থাকে। যদি গাঢ় হলুদ বা কমলা রঙের হয়, তাহলে আপনাকে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করতে হবে।

আপনার ডায়েট সম্পর্কে কোনো পর্শন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুর্ণিমাদের সাথে দেখা করুন।

শারীরিক কাষরকলাপ এবং ব্যায়াম

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

- আপনার অস্ত্রাপচারের পর প্রথম 6 থেকে 8 সপ্তাহে 10 পাউন্ডের (4.5 কিলোগ্রাম) চেয়ে

ভারী কিছু তলবেন না।

- আপনার অস্ত্রাপচারের পর পর্থম 3 মাস অধিক পরিশর্মের কিরঘাকলাপ/খেলাধুলা (যেমন জগিং, টেনিস) করবেন না।
- আপনার অস্ত্রাপচারের পর পর্থম 3 মাস কন্টাক্ট স্প্যাটর্স (যেমন ফুটবল) খেলবেন না।

হাঁটা এবং সিঁড়িতে ওঠার মতো শারীরিক কিরঘাকলাপ আপনাকে শক্তি পেতে ও ভালো বোধ করতে সাহায্য করবে। দিনে অন্তত 2 থেকে 3 বার 20 থেকে 30 মিনিট শারীরিক কাঘরকলাপ 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।

অস্ত্রাপচারের পর সব্ভাবিকের চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই সব্ভাবিক। ব্যক্তি ভেদে আরোগ্য লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। পর্তিদিন যতটা সম্ভব বেশি কাঘরকলাপ করুন। সবসময় বিশর্মের সময়কালের সাথে কাঘরকলাপের সময়সীমার ভারসাম্য বজায় রাখুন। বিশর্ম আপনার আরোগ্য লাভের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

গাড়ি চালানো

আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার সবস্থিসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। বেশিরভাগ মানুষ অস্ত্রাপচারের 6 সপ্তাহ পর পুনরায় গাড়ি চালানো শুরু করতে পারে। ব্যথানাশক ওষুধ গরহণের পর গাড়ি চালাবেন না কেননা এর ফলে আপনি তন্দ্রাচ্ছন্ন হতে পারেন।

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

কাজে ফিরে যাওয়া

আপনার কাজ সম্পর্কে আপনার সবস্থিসেবা 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 উত্তেলন 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 দরুত 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 অভিব্যক্তির অন্যান্য মাধ্যম ব্যবহার করতে পারেন।

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে রাখবেন যে আপনার অস্ত্রাপচারের ফলে একে অপরের পরতি আপনার অনুভূতির পরিবর্তন হবে না। এইসব সমস্যা নিয়ে কথা বলার জন্য ঘোন পরামশর সংকরণ্ত সাহায্য নিতে পারেন। আমাদের ঘোন সব্স্থ্য ক্লিনিকের পরামশর্দাতার সাথে দেখা করতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS) ক্যান্সার ও ঘোন সব্স্থ্যের উপর বিনামূলেয় পুস্তিকা পর্দান করে যা [সেক্স অ্যান্ড দয় অ্যাডাল্ট মেল উইথ ক্যান্সার](#) এবং [সেক্স অ্যান্ড দয় অ্যাডাল্ট ফিলে উইথ ক্যান্সার](#) নামে অভিহিত। আপনি ACS-এর ওয়েবসাইট www.cancer.org ভিজিট করে বা 800-ACS-2345 (800-227-2345) নম্বরে কল করে কপি সংগ্রহ করতে পারেন।

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

আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্ত্রাপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরক্তিকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্সা, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভরাস, বিরক্ত 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 সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনাকে MSK-এর কাউন্সেলিং সেন্টারে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-0200 নম্বরে কল করে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে কথা বলাই হলো মোকাবেলা করার পর্যাম ধাপ। বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যরা সাহায্য করতে পারেন। আমরা আপনাকে আশ্বস্ত করতে, সহায়তা করতে এবং নির্দেশনা পর্দান করতে পারি। আপনি, আপনার পরিবার এবং আপনার বন্ধুরা মানসিকভাবে কেমন অনুভব করছেন তা আমাদেরকে অবহিত করা সবসময়ই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য অনেক রিসোসর রয়েছে। আমরা আপনাকে এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের আপনার অসুস্থতার মানসিক দিকগুলি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য সহায়তা করতে এখানে এসেছি। আপনি হাসপাতালে বা বাড়িতে যেখনেই থাকুন না কেন আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারব।

অনেকে MSK-এর অনলাইন ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপে যোগদান করেন। আমাদের সাপোর্ট গ্রুপ সম্পর্কে আরো জানতে, এই নির্দেশিকার “সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন। ব্লাডার ক্যান্সার অ্যাডভোকেসি নেটওয়ার্ক (BCAN)-এর মতো অন্যান্য রিসোসর সম্পর্কে আরো জানতে এই নির্দেশিকার “বাহ্যিক সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন।

কখন আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীকে ফোন করতে

ହବେ

ଆପନାର ସବ୍‌ସ୍ଥ୍ୟସେବା ପରିଦାନକାରୀକେ ଫୋନ କରୁନ, ଯଦି:

- ଆପନାର ଜବ୍ର 101° ଫା. (38.3° ସେ.) ବା ତାର ବେଶି ହୁଏ।
- ଆପନାର ଠାଣ୍ଡା ଲାଗେ।
- ଆପନାର କୋନୋ ଧରନେର ରକ୍ତପାତ ହୁଏ। ଏଇ ମଧ୍ୟେ ରଯେଛେ ଆପନାର ଅସେତ୍ରାପଚାରେର କାଟା ସ୍ଥାନେ ରକ୍ତପାତ, ଆପନାର ପରସ୍ରାବେ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଲାଲ ରକ୍ତ ବା ଆପନାର ପରସ୍ରାବେ ବଡ଼ ଧରନେର ଜମାଟ ବାଁଧା ରକ୍ତ।
- ଆପନାର ଶବ୍ସକଷ୍ଟ ହୁଏ।
- ଆପନାର ଅସେତ୍ରାପଚାରେର କାଟା ସ୍ଥାନେର ଆଶେପାଶେର ତବ୍କ ଅନେକ ଲାଲ ହୁଏ ବା ଆରୋ ବେଶି ଲାଲ ହତେ ଥାକେ।
- ଆପନାର ଅସେତ୍ରାପଚାରେର କାଟା ସ୍ଥାନେର ଆଶେପାଶେର ତବ୍କ ସବ୍ଭାବିକେର ଚେଯେ ବେଶି ଉଷ୍ଣ ହୁଏ।
- ଆପନାର ଅସେତ୍ରାପଚାରେର କାଟା ସ୍ଥାନେର ଆଶେପାଶେ ଫୁଲେ ଉଠିଲେ ଶୁରୁ କରେ ବା ଆରୋ ବେଶି ଫୁଲେ ଉଠେ।
- ଆପନାର ଅସେତ୍ରାପଚାରେର କାଟା ସ୍ଥାନ ଥିଲେ ନତୁନଭାବେ ନିଷ୍କାଶନ ହୁଏ ବା ସବ୍ଭାବିକେର ଚେଯେ ବେଶି ନିଷ୍କାଶନ ହୁଏ।
- ଆପନାର ଅସେତ୍ରାପଚାରେର କାଟା ସ୍ଥାନ ଥିଲେ ପୁଁଜେର ମତୋ ନିଷ୍କାଶନ ହତେ ଦେଖିନ (ଗାଡ଼ ଓ ଦୂଧେର ମତୋ)।
- ଆପନାର କ୍ୟାଥେଟାର ବା ଡେରନେଜ ଟିଉବଗୁଲି ଥିଲେ ନିଷ୍କାଶନ ନା ହୁଏ।
- ଆପନାର କ୍ୟାଥେଟାର ବା ଡେରନେଜ ଟିଉବଗୁଲି ବିଚିନ୍ନ ହେଲେ ଯାଏ ବା ଖୁଲେ ଯାଏ।
- ଆପନାର ଅସେତ୍ରାପଚାରେର କାଟା ସ୍ଥାନେ ଦୁଗରନ୍ଧ ହୁଏ।
- ଆପନାର ବସ୍ଥା ବେଡ଼େ ଯାଏ।
- ଆପନାର ପା ଫୁଲେ ଯାଏ ବା ବସ୍ଥା ହୁଏ।
- ଆପନି ବମି ବମି ଭାବ ବୋଧ କରେନ (ଭିତର ଥିଲେ ଉଗରେ ଦେଓଯାର ମତୋ ଅନୁଭୂତି) ବା ବମି କରେନ (ଉଗରେ ଦେଓଯା)।
- ଆପନାର ଶରୀର ଥିଲେ ଗ୍ୟାସ ନିଗରତ ନା ହୁଏ ବା 3 ଦିନ ଧରେ ଆପନାର ମଲତ୍ୟାଗ ନା ହୁଏ।
- ଆପନାର ପରସ୍ରାବ କମ ହୁଏ (ଯଥିନ ଆପନାର ପରସ୍ରାବେର ପରିମାଣ ସବ୍ଭାବିକେର ଚେଯେ କମ ହୁଏ)।
- ଆପନାର ଏମନ କୋନୋ ସମସ୍ୟା ହୁଏ ଯା ଆପନି ଭାବେନନି।

- আপনার কোনো পরশ্ন বা উদ্দেব্গ থাকে।

যোগাযোগের তথ্য

আপনার কোনো পরশ্ন বা উদ্দেব্গ থাকলে আপনার সবস্থিয়সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সেবাপর্দানকারী দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9 টা থেকে বিকাল 5 টা পঘর্ন্ত উত্তর দেবেন। এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ক পাঠাতে পারেন বা অন্য MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন।

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

সহায়তামূলক পরিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহের একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য প্রস্তুত হন এবং আপনার অস্ত্রাপচারের পরে দরুত সুস্থ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সবস্থিয়সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পরশ্নাবলী লিখুন।

ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপ (মৃতরাশয় ক্যান্সারের সহায়তা গ্রুপ)

এটি মৃতরাশয় ক্যান্সারে আকর্ণ্ত বা মৃতরাশয় ক্যান্সারের জন্য চিকিৎসারত ব্যক্তিদের জন্য একটি লাইভ, অনলাইন সহায়তা এবং শিক্ষা বিষয়ক গ্রুপ। মানুষ তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা শেয়ার করার মাধ্যমে একে অপরকে বাস্তবিক এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করে। এই আলোচনার নেতৃত্বে দেন MSK-এর একজন সমাজকর্মী, নাসর এবং WOC নাসর।

এই দলটি প্রতি মাসের 2য় বৃহস্পতিবার দুপুর (12টা) থেকে দুপুর 1টা পঘর্ন্ত মিলিত হয়। আরো তথ্যের জন্য নিবন্ধন করুন, আপনার MSK-এর সমাজকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন। MSK MyChart এর রোগীর পোর্টেলের মাধ্যমে আপনার কেয়ার টিমকে আপনি বাতর্ক পাঠাতে পারেন। তারা MSK-এর একজন সমাজকর্মীর সাথে আপনার যোগাযোগ করাতে পারেন। আপনার পরিচয় করার দলের একজন সদস্য আপনার বাতর্ক প্যরালোচনা করবেন এবং 2 কমর্দিবসের (সোমবার থেকে শুক্রবার) মধ্যে জবাব দেবেন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা ভতির সংকরণ্ত অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভর্তির সম্পর্কে আপনার যদি কোনো পরিশ্ন থাকে, যেমন একটি ব্যক্তিগত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অ্যানেস্থেসিয়া

212-639-6840

অ্যানেস্থেসিয়া সম্পর্কিত আপনার কোনো পরিশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

আপনি যদি [রক্ত বা প্লেটলেট দান](#) করতে আগরহী হন তাহলে তথ্যের জন্য কল করুন।

Bobst International Center

www.msk.org/international

888-675-7722

আমরা বিশেব্র সকল দেশের রোগীদের স্বাগত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি।
আপনি যদি একজন আন্তজরাতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচয়র ব্যবস্থা করতে সহায়তার জন্য কল করুন।

কাউন্সেলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling

646-888-0200

অনেকে কাউন্সেলিং সার্ভিসটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার ব্যক্তিগত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জন্য কাউন্সেলিং পরিষেবা পর্দান করে। আপনি যদি উদ্বিগ্ন 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 প্যানিট্র পেরাগৱাম

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।

ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিস

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিস ঐতিহ্যগত চিকিৎসাগত পরিচয়র 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 অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, 646-449-1010 নম্বরে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইনিংগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিসে একজন সব্স্থ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামশের সময়সূচীও নির্ধারণ করতে পারেন। তারা একটি সব্স্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্রহ্মত্বিকর্য নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামশের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে 646-608-8550 নম্বরে কল করুন।

MSK লাইব্রেরি
library.mskcc.org
212-639-7439

আপনি আমাদের লাইব্রেরির ওয়েবসাইট দেখতে পারেন বা লাইব্রেরির রেফারেন্স কমরীদের সাথে কথা বলতে কল করতে পারেন। তারা আপনাকে এক ধরনের ক্যান্সার সম্পর্কের আরো তথ্য খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইব্রেরির **রোগী ও সব্স্থ্য সেবা ভোক্তা শিক্ষা নির্দেশিকা**ও দেখতে পারেন।

পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা
www.msk.org/nutrition
212-639-7312

আমাদের পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা আমাদের ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের মধ্যে একজনের সাথে পুষ্টি বিষয়ক পরামশর পর্দান করে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার খাদ্য ভাস সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামশর দিতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা
www.msk.org/pe
শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র, ভিডিও এবং অনলাইন পেরাগ্রাম অনুসন্ধান করতে আমাদের রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা সম্পর্কিত ওয়েবসাইটটি দেখুন।

রোগীর বিল
646-227-3378
আপনার বিমা কোম্পানির সাথে পর্ক-অনুমোদন সম্পর্কে আপনার পর্শন থাকলে কল করুন।
একে পর্ক-অনুমোদনও বলা হয়।

রোগীর পর্তিনিধি অফিস

212-639-7202

হেলথ কেয়ার পর্কিস ফম্র বা আপনার পরিচয়র সম্পকের উদ্দেবগ বিষয়ক আপনার যদি কোনো পর্শন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নাসর লিয়াজোঁ

212-639-5935

আপনার অস্ত্রাপচারের সময় MSK কোনো তথ্য পর্কাশ করার বিষয়ে আপনার পর্শন থাকলে কল করুন।

ব্যক্তিগত কতৃব্যরত নাসর ও সহচর

646-357-9272

আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনার পরিচয়র জন্য ব্যক্তিগত নাসর বা সহচরদের অনুরোধ করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

পুনবৰাসন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দূরবর্ল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিম্ফডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনবৰাসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার স্বাভাবিক কাজকর্মে ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- পুনবৰাসন মেডিসিন ডাক্তারের এমন সমস্যা নির্ণয় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কায়রকলাপকে প্রভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবৰাসন থেরাপি পেরাগ্রামটি ডিজাইন এবং সমন্বয় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নম্বরে পুনবৰাসন মেডিসিন (ফিজিয়াচির)-এ কল করুন।
- আপনার স্বাভাবিক দৈনন্দিন কাজকর্ম করতে সমস্যা হলে একজন OT সাহায্য করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তিনি দৈনন্দিন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জন্য সরঞ্জামের পরামর্শ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শক্ত ও নমনীয়তা তৈরি করতে ব্যায়াম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নম্বরে পুনবৰাসন থেরাপি-তে কল করুন।

ক্যান্সারের পরে জীবনের জন্য রিসোসর (RLAC) পেরাগ্রাম

646-888-8106

MSK-এ, আপনার চিকিৎসার পর পরিচয়র শেষ হয় না। RLAC পেরাগ্রামটি রোগী ও তাদের পরিবারের জন্য যারা চিকিৎসা শেষ করেছেন।

এই পেরাগ্রামের অনেক পরিষেবা রয়েছে। আমরা সেমিনার, কমর্শালা, সহায়তা গরুপ এবং চিকিৎসার পরে জীবন সম্পর্কের পরামশর্পণ করি। আমরা বিমা ও কমর্সংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

যৌন সব্স্থথ্য পেরাগ্রাম

ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন সব্স্থথ্য পর্জনন ক্ষমতা বা উভয়কেই প্রভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন সব্স্থথ্য পেরাগ্রাম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

- আমাদের [ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেন্স হেলথ পেরাগ্রাম](#) যৌন সব্স্থথ্য সমস্যা যেমন অকাল মেনোপজ বা পর্জনন ক্ষমতার 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 রিপেরাডাক্টিভ মেডিসিন পেরাগ্রাম](#) যৌন সব্স্থথ্য 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 কমরী

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

সমাজকমরীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের ক্যান্সারে আকর্ণ্ত ব্যক্তিদের জন্য সাধারণ সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামশর্পণ ও সহায়তা গোষ্ঠী প্রদান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামজকমরীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি ও পেরাগ্রামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাদের কাছে আধিক্রমিক রিসোর্স সম্পর্কেও তথ্য রয়েছে। আরো জানতে উপরের নম্বরে কল করুন।

আধ্যাত্মিক পরিচয়া

212-639-5982

আমাদের চ্যাপলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামশর্পণাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং প্রাথরনা করার জন্য রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদরী বা বিশ্বাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্ত্বনাদায়ক সহচর এবং আধ্যাত্মিক উপস্থিতি হতে পারেন। যেকেউ [আধ্যাত্মিক পরিচয়া](#) চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধরণের সম্পৃক্ততা (কোনো ধরণের সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

MSK-এর আন্তঃধর্মীয় চ্যাপেল মেমোরিয়াল হাসপাতালের পরাধান লবির কাছে অবস্থিত। এটি দিনে 24 ঘণ্টা খোলা থাকে। আপনার যদি জরুরি অবস্থা থাকে তাহলে 212-639-2000 নম্বরে কল করুন। কলে চ্যাপলিনকে চান।

টোবাকো টির্টমেন্ট পেরাগরাম

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

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

ভাচুর্যাল পেরাগরাম

www.msk.org/vp

আমরা রোগী ও পরিচয়রাকারীদের জন্য অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা পরাদান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নিগরান্য, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার ক্যান্সারের পরিচয়রার জন্য পর্স্তুতি নেবেন তা সম্পর্কের শিখতে পারেন।

সেশনগুলো ব্যক্তিগত, বিনামূলেয় এবং বিশেষজ্ঞও কর্তৃক পরিচালিত হয়। ভাচুর্যাল পেরাগরাম সম্পর্কের জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট্‌সাভির্সেস (মূত্ররাশয় ক্যান্সারের সহায়তা সেবা)

ব্লাডার ক্যান্সার অ্যাডভোকেসি নেটওয়াকর

www.bcan.org

এই ওয়েবসাইটে মূত্ররাশয় ক্যান্সার সম্পর্কিত শিক্ষা এবং রিসোসর রয়েছে যেমন তথ্যপ্তর, পডকাস্ট এবং ওয়েবিনার। এখানে মূত্ররাশয় ক্যান্সারের সহায়তা সেবা ও রয়েছে, যেমন একটি টোল-ফির্সাপোর্ট্‌লাইন এবং রাজ্য অনুযায়ী সহায়তা গরুপগুলির একটি তালিকা।

ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন ফর কন্ট্রনেন্স

www.nafc.org

এই ওয়েবসাইটে পর্সৱাব বা মলতযাগ নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা রয়েছে এমন ব্যক্তিদের জন্য তথ্য এবং রিসোসর রয়েছে, যেমন কেগেল ব্যায়াম যা আপনি করতে পারেন এবং পর্সৱাব বা মলতযাগ নিয়ন্ত্রণ সংকরণ্ত পণ্য যা আপনি কিনতে পারেন। এটিতে একটি ডিরেক্টরিও রয়েছে যাতে আপনি আপনার এলাকার ডাক্তারদের খুঁজে পেতে পারেন যারা আপনার পর্সৱাব বা মলতযাগ নিয়ন্ত্রণ সংকরণ্ত সমস্যাগুলির চিকিৎসা করতে পারে।

উন্ড, অস্ট্রেলিয়ানড কন্টিনেন্স নাসেরস সোসাইটি
www.wocn.org/learning-center/patient-resources

আপনার এলাকায় একজন WOC নাসর খুঁজে পেতে এই ওয়েবসাইট ভিজিট করুন। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে অনেক WOC নাসর আছেন যারা আপনাকে তখনই দেখবেন যখন তাদের হাসপাতালে কোনো বহিবির্ভাগের রোগীর ক্লিনিক থাকবে বা তাদের হাসপাতালে আপনার কোনো ডাক্তার থাকবে।

এছাড়াও ক্ষত, অস্ট্রেলিস এবং পর্সুরাব বা মলতয়াগ নিয়ন্ত্রণ সংকরণ্ত সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য ওয়েবসাইটটিতে রিসোসর এবং সহায়তা গ্রুপগুলির তথ্য রয়েছে।

বাহ্যিক সহায়তামূলক পরিষেবা

অ্যাকেস-এ-রাইড

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

877-337-2017

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

এয়ার চ্যারিটি নেটওয়ার্ক

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

চিকিৎসা কেন্দ্রের ঘাতাঘাতের ব্যবস্থা করে।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুশরুষাপরদানকারীদের থাকার জন্য বিনামূলেয়ের জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথ্য ও পরিষেবা পর্দান করে।

ক্যান্সার ও ক্যারিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

ক্যান্সারে আকরণ্ত কমরীদের জন্য শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জন্য একটি রিসোসর।

ক্যান্সারকেয়ার

www.cancercare.org

800-813-4673

275 সেভেনথ অ্যাভিনিউ (ওয়েস্ট 25তম ও 26তম স্ট্রিটের মধ্যে)

নিউ ইয়র্ক, NY 10001

কাউন্সেলিং, সাপোর্ট গ্রুপ, শিক্ষামূলক কমর্শালা, প্রকাশনা এবং আধিরক সহায়তা প্রদান করে।

ক্যান্সার সাপোর্ট কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

ক্যান্সারে আকর্ণ্ত ব্যক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা প্রদান করে।

কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়ার্ক

www.caregiveraction.org

800-896-3650

দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতাযুক্ত প্রজননের পরিচয় করা লোকদের জন্য শিক্ষা ও সহায়তা প্রদান করে।

কপেরারেট অ্যাপ্রেজেল নেটওয়ার্ক

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

কপেরারেট জেটগুলোতে খালি আসন ব্যবহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জন্য বিনামূলে ভর্মণের সুযোগ প্রদান করে।

গুড ডেস

www.mygooddays.org

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেন্ট প্রদানের জন্য আধিরক সহায়তা প্রদান করে। রোগীদের অবশ্যই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফ্যুর্লারির অংশ হিসাবে ওষুধ নির্ধারণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

নির্দিষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জন্য কোপেমেন্ট, স্বাস্থ্যসেবা প্রিমিয়াম এবং কতর্নয়োগ্য আওতাধীন করার জন্য আধিরক সহায়তা প্রদান করে।

জো'স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

ক্যান্সারে আকর্ণ্ত ব্যক্তি ও তাদের পরিবারের জন্য চিকিৎসা কেন্দ্রের কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পর্দান করে।

LGBT ক্যান্সার পর্জেক্ট

www.lgbtcancer.com

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

লাইভস্ট্রং ফাটির্লিটি

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

ক্যান্সারে আকর্ণ্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের পর্জনন তথ্য এবং সহায়তা পর্দান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধযাতেব্র সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পেরাগরাম

www.lookgoodfeelbetter.org

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

এই পেরাগরামটি আপনার চেহারা সম্পর্কে আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কমর্শালা পর্দান করে। আরো তথ্যের জন্য বা কোনো কমর্শালার জন্য সাইন আপ করতে, উপরের নম্বরে কল করুন বা পেরাগরামের ওয়েবসাইটে যান।

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনসিটিউট

www.cancer.gov

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

ন্যাশনাল LGBT ক্যান্সার নেটওয়াকর্

www.cancer-network.org

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

নিডি মেডস

www.needymeds.org

বর্ধান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জন্য রোগীর সহায়তা পেরাগরামের তালিকাভুক্ত করে।

NYRx

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

নিউ ইয়েকর্ন স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকর্তাদের যোগাযোগ কর্মসূচী ও অবসরপ্রাপ্তদের পের্সনেল সুবিধা প্রদান করে।

পেশেন্ট অ্যাকেস নেটওয়াকর (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

পরিচয়রা, আধিক্য সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপযর্প্ত বিমা কভার থাকা রিসোর্স ডি঱েক্টরিতে অ্যাকেস প্রদান করে।

প্রফেশনাল পের্সকির্পশন অ্যাডভাইস

www.pparx.org

888-477-2669

পের্সকির্পশন ডর্গ কভারেজ ছাড়াই যোগাযোগীদের বিনামূলেয় বা কম খরচে ওষুধ পেতে সহায়তা করে।

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

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

এমন একটি জায়গা যেখানে ক্ষয়ন্সারে আকর্ণন্ত ব্যক্তিরা নেটওয়াকরিং, কমর্শালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কায়রুকলাপের মাধ্যমে সামাজিক ও মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

যে সকল মানুষ ওষুধ কিনতে আধিক্য সঙ্কটে পড়ে তাদের আধিক্য সহায়তা প্রদান করে।

ট্রিয়াজ ক্ষয়ন্সার

www.triagecancer.org

ক্ষয়ন্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচয়রাকারীদের জন্য আইনি, চিকিৎসা এবং আধিক্য তথ্য এবং রিসোর্স প্রদান করে।

শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র

এই নির্দেশিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথ্যসূত্রের তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য পর্যবেক্ষণ হওয়া এবং আপনার অস্ত্রাপচারের পরে দরুত সুস্থ হওয়ার জন্য আপনাকে সহায়তা করবে।

আপনি এই তথ্যসূত্র পড়ার সাথে সাথে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পর্যবেক্ষণ 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)
- *Managing 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)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

আরো রিসোসেৱৰ জনয় www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট কৰে আমাদেৱ ভাচুৱ্যাল লাইবেৱ্ৰি
দেখুন।

About Your Bladder Surgery With an Ileal Conduit (Urostomy) - Last updated on January 28, 2025

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্ৰক সবৱ্যব্তৰ সংৰক্ষিত