



রোগী এবং শূশরুষাকারীর শিক্ষা

ইলিয়াল কন্ডুইট (ইউরোস্টমি) সহ আপনার মূত্রাশয়ের অস্বেতরূপচার সম্পর্কিত তথ্য

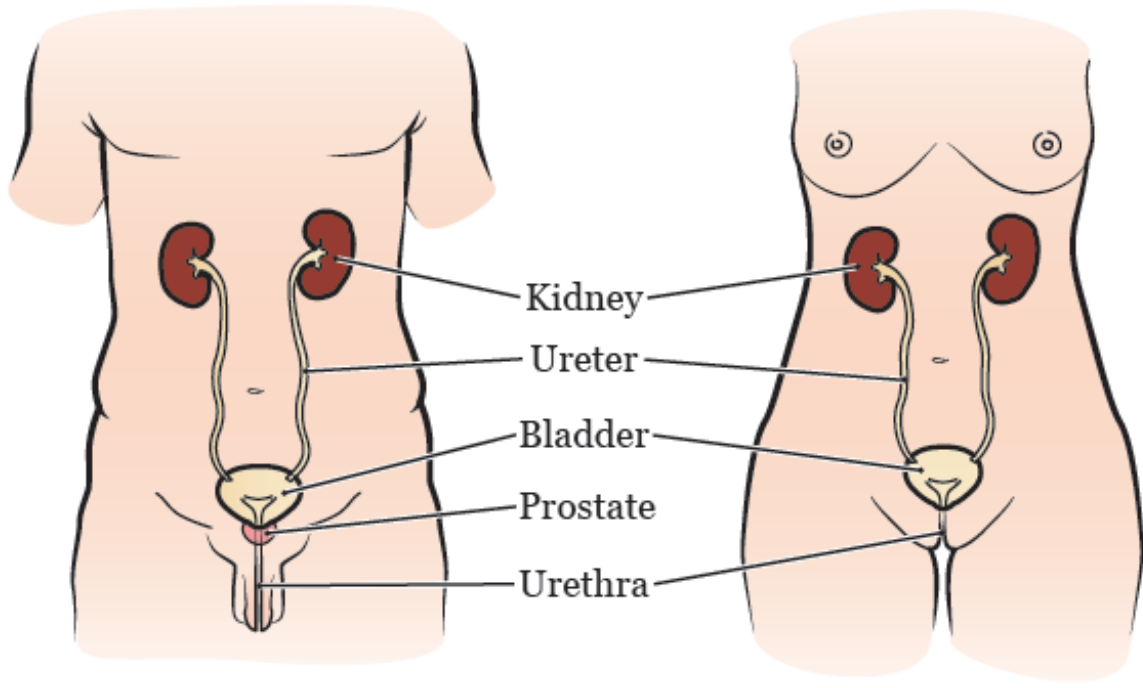
এই নির্দেশিকাটি আপনাকে MSK-তে আপনার মূত্রাশয়ের অস্বেতরূপচারের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করবে। আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার অস্বেতরূপচারের দিন পযন্ত তথ্যের সোসর্ হিসেবে এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন। আপনার অস্বেতরূপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচর্যাকারী দল এটি ব্যবহার করবেন যাতে আপনার আরোগ্য লাভ করা সম্পর্কে আরো জানতে পারেন।

আপনার মূত্রাশয়ের অস্বেতরূপচার সম্পর্কিত তথ্য

আপনার মূত্র-তন্ত্র বা ইউরিনারি সিস্টেম এমন অঙ্গগুলির সমন্বয়ে গঠিত যা মূত্র বা পরস্রাব তৈরি করে এবং আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় (চিত্র 1 দেখুন)।

- আপনার বৃক্ক বা কিডনি আপনার রক্ত থেকে বিষাক্ত পদার্থগুলি পরিষ্কার করে এবং পরস্রাব তৈরি করে।
- আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার হলো এক ধরনের নালী বা টিউব যা আপনার কিডনি থেকে আপনার মূত্রাশয়ে পরস্রাব বহন করে।
- পরস্রাবের পরয়োজনীয়তা অনুভব না করা পযন্ত আপনার মূত্রাশয় পরস্রাব সঞ্চয় করে।
- আপনার মূত্রনালী বা ইউরেথরা হলো একটি নালী বা টিউব যা আপনার মূত্রাশয়ের পরস্রাবকে আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় যখন আপনি পরস্রাব করেন।
 - নারীদের ক্ষেত্রে, মূত্রনালী খুব ছোট হয়। এটি যোনির উপরের দিকে অবস্থিত।
 - পুরুষদের ক্ষেত্রে, নালীটি দীর্ঘ হয়। এটি পেরোস্টেট গর্ন্থ এবং পুরুষাঙ্গে মধ্য দিয়ে যায়।



চিত্র 1. আপনার মূত্র-তন্ত্র বা ইউরিনারি সিস্টেম

আপনার মূত্রাশয় অপসারণ

আপনার সম্পূর্ণ মূত্রাশয় অপসারণের অস্ত্রোপচারকে র‍্যাডিকেল সিস্টেক্টমি বলা হয়।

আপনার অস্ত্রোপচারের 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 অস্ত্রোপচারের সময় লিম্ফ নোডগুলি অপসারণ করা হয় কারণ এগুলিতেও ক্যান্সার কোষ থাকতে পারে।

অতীতে আপনি আপনার শেরাণী বা পেলভিসে অস্ত্রোপচার বা রেডিয়েশন থেরাপি করিয়ে থাকলে আপনার ডাক্তার হয়তো অল্প কিছু লিম্ফ নোড অপসারণ করতে পারেন। আপনার অস্ত্রোপচারের 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

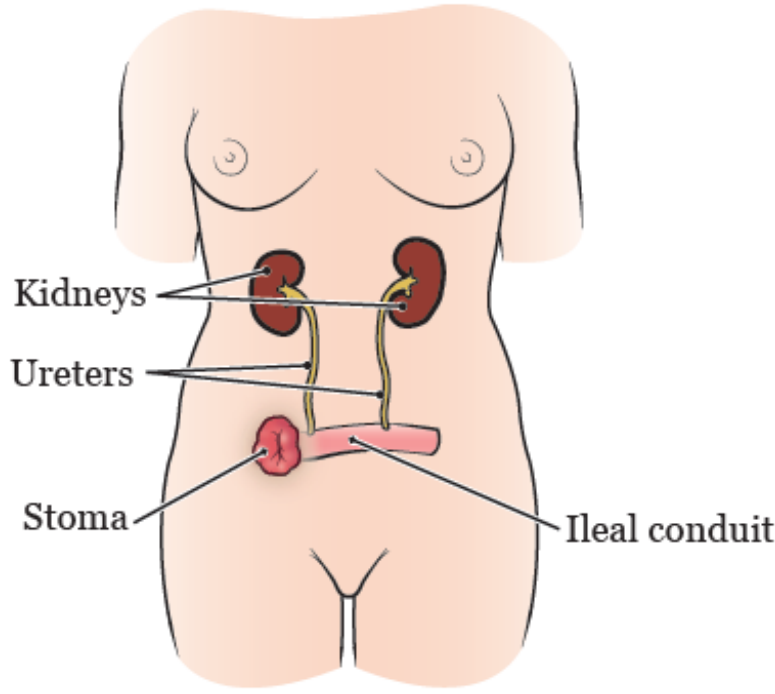
নারীদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

- 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 ইউরোস্টোমি বলা হয়। আপনার যে ধরনের ইউরোস্টোমি করা হবে তাকে ইলিয়াল কন্ডুইট বলা হয়।

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



চিত্র 2. আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট

আপনার অস্বেত্রাপচারের পরে, আপনার পরস্রাব আপনার কিডনি থেকে আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার এবং ইলিয়াল কন্ডুইটের মাধ্যমে এবং আপনার স্টোমার বাইরে পরবাহিত হবে। পরস্রাব ধরতে এবং ধরে রাখতে আপনি আপনার স্টোমার উপরে একটি ইউরোস্টোমি পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম (যন্ত্রপাতি) 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 নিধারিত হলে এটি পড়ুন। আপনার অস্বেত্রাপচারের সময় কাছাকাছি আসার সাথে সাথে এটি ব্যবহার করুন। পরস্তুত হওয়ার জন্য কী করতে হবে তা সম্পর্কে এতে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে।

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

আপনার অস্বেত্রাপচারের জন্য পরস্তুত হওয়া

আপনার অস্বেত্রাপচারের জন্য পরস্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার কেসের প্রয়োজ্য 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-দ্য-কাউন্টার ঔষধগুলি গ্রহণ করি। ওভার-দ্য-কাউন্টারের ঔষধ হলো এমন ঔষধ যা আপনি পেরস্কির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা প্রাকৃতিক বা ঘরোয়া প্রতিষেধক।
- 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 প্রক্রিয়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ঔষধ।
- ল্যাক্টেজ 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 নিদর্শন আপনাকে মনে চলতে হতে পারে। এসব নিদর্শন না মানলে, আপনার সার্জারি বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।

মদ পান করা সম্পর্কিত তথ্য

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

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

সমসয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে রক্তপাত, সংকরমণ, 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 অস্বাস্থ্যের 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 সৎ থাকুন।
- আপনার অস্বাস্থ্যের 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।
 - সব্ভাবিকের চেয়ে বেশি উদ্ভিগ্নতা (নাভরাস বা চিন্তিত) অনুভব হয়।
 - ঘুম না হয়।

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

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

ধূমপান সম্পর্কিত তথ্য

আপনি যদি ধূমপান করেন বা ইলেকট্রনিক স্মোкиং ডিভাইস ব্যবহার করেন, তবে সাজরারির সময় আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে। ইলেকট্রনিক স্মোкиং 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 প্রোগ্রামে](#) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নম্বরে কল করে প্রোগ্রামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

সিল্প অযাপনিয়া সম্পকিত তথ্য

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

OSA অস্বস্তিগ্রস্ততার সময় এবং পরবর্তীতে গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। আপনার সিল্প অযাপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। সিল্প অযাপনিয়ার জন্য আপনি শ্বাস প্রশ্বাসের যন্ত্র যেমন CPAP মেশিন ব্যবহার করলে আপনার অস্বস্তিগ্রস্ততার 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 শুকরবার সকাল 9টা থেকে 5টা পর্যন্ত (ইস্টার্ন টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

এনহ্যান্সড রিকভারি আফটার সার্জারি (ERAS) সম্পর্কিত তথ্য

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

আপনার অস্বস্তিগ্রস্ততার আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পরস্তুত হয়েছেন:

- এই নির্দেশিকাটি পড়া। এটি আপনাকে আপনার অস্বস্তিগ্রস্ততার 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 অসুস্থতাপ্রচারণার জন্য প্রস্তুত করতে সহায়তা করবে।

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

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কে পড়ুন। 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 অসুস্থতাপ্রচারণার 30 দিনের মধ্যে প্রসারিতকাল টেস্টিং (PST)

অসুস্থতাপ্রচারণার আগে আপনার একটি PST অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনার সার্জনের অফিস থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পার্কিং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার স্বাভাবিক ওষুধ খেতে এবং নিতে পারবেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পেরস্ক্রিপশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং কিম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গ্রহণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংক্রান্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কার্ডিয়াক স্ট্রেস টেস্ট, ইকোকার্ডিওগ্রাম বা ক্যারোটিড ডপলার স্টাডির ফলাফল।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অ্যাডভান্স প্র্যাকটিস প্রোভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অ্যানেসথেসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কর্মীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অসুস্থতাপ্রচারণা বা প্রসারিতকাল টেস্টিংয়ের সময় অ্যানেসথেসিয়া ব্যবহারে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার।

আপনার APP আপনার সাথে আপনার চিকিৎসা এবং অস্বেত্ৰাপ্চারের ইতিহাস পয়রলোচনা করবে। আপনার পরিচয়রার পরিকল্পনা করার জনয় আপনার পরীক্শা-নিরীক্শা করা হতে পারে, যেমন:

- আপনার হৃদস্পন্দন পরীক্শা করার জনয় ইলেক্ট্ৰাকার্ডিওগ্রাম (EKG)।
- বুক্ের এক্স-রে।
- রক্ত পরীক্শা।

আপনার APP আপনাকে অনয়ানয় সবা্স্থয়সেবা পরদানকারীদের সাথে দেখা করার পরামশর্দিতে পারে। আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের দিন সকালে কোন ওষুধ(গুলি) গ্রহণ করতে হবে সে সম্পক্েরও তারা আপনার সাথে কথা বলবে।

আপনার পরিচয়রাকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচয়রায় আপনার পরিচয়রাকারীর একটি গুরুতব্পূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচয়রাকারী আপনার সবা্স্থয়সেবাপরদানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্বেত্ৰাপ্চার সম্পক্ের জানবেন। আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচয়রাকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচয়রা করতেও সাহাযয় করবেন।

পরিচয়রাকারীদের জনয়



কযান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন বয়্কিত্র পরিচয়রা করায় অনেক দায়িতব্ থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জনয় আমরা রিসোসর্ ও সহায়তা পরদান 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 পরক্িস ফরম পূরণ করুন

আপনি ইতোমধ্যে একটি হেলথ কেয়ার পরক্িস ফরম পূরণ না করে থাকলে আমরা আপনাকে এখনই পূরণ করার পরামশর্দিচ্ছি। আপনি ইতোমধ্যে একটি পূরণ করে থাকলে অথবা আপনার যদি অনয় কোনো অগির্ম নিদের্শনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবতরী অযাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে আসবেন।

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

- সবা্স্থয়সেবা পরক্িস এবং অনয়ানয় অগির্ম নিদের্শাবলী সম্পক্ের জানতে *Advance Care*

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

- সর্বাংগসেবা প্রতিনিধি 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 প্রক্সি ফর্ম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদস্যের সাথে কথা বলুন।

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

একজন WOC নাস হলে এমন একজন নাস যিনি স্টোমার পরিচরায় বিশেষজ্ঞ। আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, আপনার WOC নাস আপনার পেটে একটি স্থান চিহ্নিত করবেন যেখানে আপনার স্টোমা স্থাপন করা হতে পারে। স্থানটি সর্বোত্তম সম্ভাব্য অবস্থান হবে যাতে ক্ষতচিহ্ন, ভাঁজের দাগ, ভাঁজ থাকবে না এবং সম্ভব হলে এমন একটি জায়গায় হবে যাতে আপনার জন্মের যত্ন নেওয়া সহজ হয়।

শ্বাস-প্রশ্বাস এবং কাশির ব্যায়াম করুন

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া ও কাশি দেওয়ার অনুশীলন করুন। আপনার ফুসফুস প্রসারিত করতে সহায়তা করার জন্য আপনার সর্বাংগসেবা প্রদানকারী আপনাকে একটি ইনসেন্টিভ 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 সর্বাংগ পেরাগরাম বিবেচনা করুন

মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচার আপনার যৌন সর্বাংগকে 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 সর্বাংগ ক্লিনিকে রেফার করতে পারে।

পুরুষদের জন্য তথ্য

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

অস্ত্রোপচারের 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 অস্বেত্ৰাপ্চারের সময় আপনার পের্‌স্বেট্ট অপসারণ করা হবে, এজন্য আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের পরে আপনি আর বাবা হতে পারবেন না। আপনি ভবিষ্যতে সন্তান নিতে চাইলে অস্বেত্ৰাপ্চারের আগে আপনার শূকরাণু সংরক্ষণ করে রাখতে পারেন। আপনি শূকরাণু সংরক্ষণ করতে চাইলে শূকরাণু ব্যাংকিং সম্পর্কিত তথ্যের জন্য আপনার নাসরকে জিজ্ঞেস করুন।

[মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপের্‌ডাক্টিভ মেডিসিন পের্‌গরাম](#) 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 পরজনন অঙ্গগুলি অপসারণ করা হলে আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের পরে আপনি সন্তান ধারণ করতে পারবেন না। আপনি ভবিষ্যতে সন্তান নিতে চাইলে আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের আগে আপনি পরিবার পরিকল্পনার বিকল্পগুলি (যেমন ডিমবাণু হিমায়িত করা) সম্পর্কে ভাবতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এই বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের পরে আপনার যৌন কার্যপরিষ্কারেও 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 পের্‌গরাম](#) এর কোনো বিশেষজ্ঞকে দেখাতে, আপনার MSK তত্ত্বাবধানকারী দলের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন অথবা 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।

শারীরিক কার্যকলাপ করুন

প্রতিদিন 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 অস্বেত্ৰাপ্চারের জন্য সর্বোত্তম 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 অস্বেত্রাপচারের আগে সুষম, সব্স্থথ্য়কর খাবার খান। আপনার খাবার নিবর্চনে সহায়তার পর্য়োজন হলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করার বিষয়ে আপনার সব্স্থথ্য়সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

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

4% CHG দর্বণ হলো তব্ক পরিষ্কারক যা ব্য়বহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবানু মেরে ফেলে। আপনার অস্বেত্রাপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অস্বেত্রাপচারের পরে আপনার সংকর্মণের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে। আপনি পেরস্কির্পশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে 4% CHG দর্বণের অ্যান্টিসেপটিক তব্ক 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 সব্স্থথ্য়সেবা পরদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্সরণ 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 সব্স্থথ্য়সেবা পরদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন। তারা আপনাকে না বলা পর্যন্ত 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, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ পরতিকার এবং অন্যান্য় ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ পরতিকার এবং অন্যান্য় ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্বেত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সব্স্থথ্য়সেবা পরদানকারী যদি আপনাকে অন্যান্য় নির্দেশাবলি পরদান 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 ন্যাপেরকেন (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 অন্তর্গত 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 অন্যান্য 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
সু্যপ	<ul style="list-style-type: none"> • বরখ, বুইয়ান এবং কনসোমি। • মসৃণভাবে ব্লেন্ড করা সু্যপ (যেমন আলু গাজর এবং বরকলির কিরম)। 	<ul style="list-style-type: none"> • পুরো খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সু্যপ।
দুগ্ধজাত	<ul style="list-style-type: none"> • পুডিং। • মসৃণ আইসকিরম। • মসৃণ দই (যেমন ভ্যানিলা, লেবু বা কফির সবুদের)। • দুধ, Lactaid® মিল্ক, সয়া মিল্ক, আমনড 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 ব্লেন্ড করা গোলমরিচের অল্পপরিমাণ মিশ্রণ। 	<ul style="list-style-type: none"> • বাবল টি। • অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার সাজরারির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কর্মরী আপনার সাজরারির আগের দিন দুপুর ২টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অসুস্থতাপ্রচার সোমবারের জন্য নির্ধারিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুরুরবারে কল করবেন। সন্ধ্যা ৭ টার মধ্যে কোনো কল না পেলে, ২১২-৬৩৯-৭৬০৬ নাম্বারে কল করুন।

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ জনস্ব আপনাকে কখন হাসপাতালে আসতে হবে তা কমরী আপনাকে জানাবেন।
আপনাকে কোথায যেতে হবে সেটিও তারা স্মরণ কৰিয়ে দেবেন।

ঠিকানাটি হলো:

মেমোরিয়াল হাসপিটালে পিৰ্সাজিৰ্কাল সেন্টাৰ (PSC)
1275 York Ave. (ইস্ট 67তম এবং ইস্ট 68তম সিট্টেৰ মধ্যে)
নিউ ইয়কৰ্, NY 10065
B লিফট বয়্ৰহাৰ কৰে 6তম তলায় যান।

সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিৰং বিষয়ক তথস্ব এবং দিকনিদেৰ্শনা পেতে www.msk.org/parking
ভিজিট কৰুন।

4% CHG দৰ্বেণেৰ অযান্টিসেপটিক তব্ক পৰিস্কাকৰক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল কৰুন

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগেৰ রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে 4% CHG দৰ্বেণেৰ অযান্টিসেপটিক তব্ক
পৰিস্কাকৰক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল কৰুন।

1. আপনাৰ নিয়মিত শযম্পু এবং কনিডশনাৰ দিয়ে আপনাৰ চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনাৰ মাথা ভালো
কৰে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনাৰ নিয়মিত বয়্ৰহাযৰ্ সাবান দিয়ে আপনাৰ মুখ ও যৌনাঙেৰ (কুটকি) আশপাশ ধুয়ে নিন।
গৰম জল দিয়ে শৰীৰ ভালো কৰে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দৰ্বেণেৰ বোতলটি খুলুন। সামানস্ব পৰিমাণ আপনাৰ হাতে বা পৰিস্কাকৰ একটি ধোয়া
কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝৰনা ধাৰা থেকে দূৰে রাখুন। আপনাৰ ঘাড় থেকে পা পযৰন্ত আপনাৰ দেহে 4% CHG দৰ্বেণটি
আলতোভাবে ঘষুন। আপনাৰ মুখে বা যৌনাঙে এটি দেবেন না।
5. 4% CHG দৰ্বেণটি ধুয়ে ফেলতে পুনরায় ঝৰনা ধাৰাৰ নিচে যান। গৰম জল বয়্ৰহাৰ কৰুন।
6. একটি পৰিস্কাকৰ তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

গোসলেৰ পৰ কোনো পৰ্কার লোশন, কিৰ্ম, ডিওডোৰেন্ট, মেকআপ, পাউডাৰ, পাৰফিউম বা
কোলোন লাগাবেন না।

খাওয়া-দাওয়ার নিদেৰ্শনা



আপনার সাজরারি আগের রাতে, বিশেষ করে মধ্যরাত (রাত 12টা) থেকে খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধ্যে শক্ত ক্যান্ডি এবং গামও অন্তর্ভুক্ত।

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা অন্যান্দেরশনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদেরশনা মেনে চলুন। কিছু লোকের ক্ষেত্রে তাদের সাজরারি শুরুর আগে দীঘল সময় ধরে উপবাস (না

খাওয়া) থাকতে হয়।

আপনার অস্েত্রাপচারের 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 সব্ছ জুস, আঙুরের সব্ছ জুস বা কর্যানবেরির সব্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্ল্যাক 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।
 - মধু মেশাবেন না।
 - সব্দযুক্ত 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।

সাজরারি আগের শরীরে জল থাকা ভালো তাই, তৃষ্ণা পেলে পান করুন। পরয়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। সাজরারি সময় আপনি শিরায় (IV) তরল পাবেন।



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 র‍্যাপগুলি তুলে ফেলুন।
- মূল্যবান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুসর্ব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে ট্যাম্পনের 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-ওয়ালা বা লেস-আপ সিন্কাসর্ ফিট হতে পারে।
- সিল্প অযাপনিয়ার জনয় আপনার শবাস পরশবাসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার ইনসেনিটভ স্পাইরোমিটার, যদি আপনার থাকে।
- আপনার সবাস্থয় সেবার পরক্সি ফরম এবং অনযানয় অগিরম নিদেরশাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজরার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয় সামানয় টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপতর্।
- আপনার বয্কিতগত জিনিসপতের্ জনয় একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চারে, কৃতির্ম যন্তর্, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙিক হলো বয্কিতগত সামগরীর উদাহরণ।
- এই নিদেরশিকা। অসেত্ৰাপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি বযবহার করবেন।

আপনি হাসপাতালে গেলে

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

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

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

পরিচযরকারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জনয়



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, প্যাচ 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 অস্বেত্ৰাপচারের স্থান চিহ্নিত করা

আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ জিজ্ঞেস করা ছাড়াও, আপনাকে আপনার ডাক্তারের নাম, এছাড়াও আপনার কী ধরনের অস্বেত্ৰাপচার 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 অস্বেত্ৰাপচারের পরিকল্পনা সম্পকের পরিষ্কার কি না তা নিশ্চিত করার জনয় আমরা এটি করি।

একজন অয়ানেসেথসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

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

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পয়রালোচনা করবেন।
- অতীতে অয়ানেসেথসিয়া নিয়ে আপনার কোনো সমসয়া হয়েছে কি না তা জানতে চাইবেন। এর মধ্যেয় বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বয়থা অন্তভুর্কত।
- আপনার অস্বেত্ৰাপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্সা 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 কয়থেরটার (পাতলা, নমনীয় টিউব) স্থাপনের বিষয়েও আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। অস্বেত্ৰাপচারের পর আপনাকে বয়থার ওষুধ দেওয়ার আরেকটি মাধ্যম হলো এপিডুরাল কয়থেরটার।

অস্বেত্ৰাপচারের জনয় পরস্তুতি নিন

আপনার অস্বেত্ৰাপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শরবণ সহায়ক যন্তর, ডেঞ্চার, কৃতির্ম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙিক 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 পায়ের নিচের অংশে কম্প্রেশন বুট লাগাবে। এগুলি আপনার পায়ে রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করার জন্য আলতোভাবে ফুলে উঠে ও চুপসে যায়।

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

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

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

আপনার মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচারের পরে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের 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 অস্ত্রোপচারের 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 পায়ের নিচের অংশে

কম্পেরশন 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-প্র্যাট (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 অস্বেত্ৰাপ্চারের 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 কক্শ একজন নাসের সাথে আপনার দেখা হবে যিনি হাসপাতালে অবস্থানের সময় আপনার যত্ন নেবেন। আপনি সেখানে পৌঁছানোর পরপরই একজন নাস আপনাকে বিছানা থেকে উঠিয়ে চেয়ারে বসতে সাহায্য করবেন।

আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের 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 প্রদান করব, 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 স্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

অস্বেত্ৰাপ্চারের পরে আপনার কিছুটা ব্যথা অনুভব হবে। প্রথমে, 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 প্রায়শই আপনার ব্যথা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করব এবং প্রয়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিবে। ব্যথা না কমলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি আপনার ইনসেন্টিভ স্পিরোমিটার ব্যবহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ আপনাকে আরো দ্রুত সুস্থ হতে সাহায্য করবে।

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

হাসপাতাল ছাড়ার আগে বয়্খার ওষুধের জনয্ আপনি একটি পের্সকির্পশন (বয্বস্খাপতর্) পাবেন। সম্ভাবয্ পাশবর্পর্তিকির্যার 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 রক্ত জমাট বাঁধা এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে (ফুসফুসের সংকর্ষণ)। এটি আপনাকে গয্াস নিগর্ত করা এবং পুনরায় মলতয্গ করা (মলতয্গ) শুরু করতে সহায়তা করবে। পর্য়োজন হলে আপনার নাসর্, ফিজিকয্যাল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্খ হতে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কে 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 সুস্খ হওয়ার পদক্ষেপেও রয়েছে।

চলাফেরা ও হাঁটার লক্ষ্য	
দিন	লক্ষ্য
অস্েতর্পচারের দিন	<ul style="list-style-type: none">আপনার বিছানার পর্ন্তে আপনার পা ঝুলিয়ে দিন।
অস্েতর্পচারের 1 দিন পর	<ul style="list-style-type: none">2 থেকে 3 ঘণ্টা চেয়ারে বসে থাকুন।বাথরুমে গিয়ে দাঁত বর্শ করুন।নাসির্ং ইউনিটের চারপাশে 3টি লয্প বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্েতর্পচারের 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 বর্শ করুন।নাসির্ং ইউনিটের চারপাশে 7টি লয্প 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 নিজের যত্ন নেওয়ার সব কাজ করুন, যেমন দাঁত বৰ্শ করা এবং মুখ ধোয়া। • নাসিৰ্ং ইউনিটের চারপাশে 10টি লম্বা 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। • নাসিৰ্ং ইউনিটের চারপাশে 14টি লম্বা বা তাৰ বেশি হাঁটুন (1 মাইল)।

আপনাৰ ফুসফুসেৰ বয্যাম

আপনাৰ ফুসফুসেৰ বয্যাম কৰা গুৰুত্বপূৰ্ণ যেন তা পুৰোপুৰি পৰ্সাৰিত হয়। এটি নিউমোনিয়া পৰ্তিৰোধে সহায়তা কৰে।

- জেগে থাকা অবস্থায় আপনাৰ ইনসেন্টিভ স্পাইৰোমিটাৰটি পৰ্তি ঘণ্টায় 10 বার বয্ৰহাৰ কৰুন। আৰো জানতে *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) পড়ুন।
- কাশি এবং গভীর শ্বাস-পৰ্শ্বাসেৰ বয্যাম 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 শূৰু কৰতে পাৰবেন। আপনাৰ অন্তৰ্গুলি কিভাবে কাজ কৰছে তাৰ উপৰ নিভৰ্ৰ কৰে আপনি ধীৰে ধীৰে পৰবতৰী কয়েক দিনেৰ মধ্যে আবার শক্ত খাবাৰ খাওয়া শূৰু 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 পৰ্শ্ন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদেৰ সাথে দেখা কৰুন।

ফোলাভাব এবং ডিসচাজৰ্(তৰল নিঃসৰণ)

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ ঠিক পৰেই আপনাৰ যৌনাঙ্ এবং কুঁকি কিছুটা ফুলে যেতে পাৰে। আপনাৰ লিঙ্ বা যোনি থেকে কিছু ডিসচাজৰ্ও হতে পাৰে। এটা একটা সৰ্ব্ভাবিক বয্যপাৰ। 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 বয়্যবহার করতে হয়, তাহলে তারা শিখিয়ে দেবেন যে কিভাবে এগুলোর যত্ন নেবেন। আপনার নাসর্ যদি আপনাকে কোনো লিখিত তথ্য পর্দান করেন, তাহলে বাড়িতে গিয়ে সেটি পয়রালোচনা করার জনয় এই ফোল্ডারে রেখে দিতে পারেন।

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

ডিসচাজের্ পর্কল্পনা

আপনার একজন কেস ময়্যনেজার থাকবেন যিনি আপনার ডিসচাজর্ পর্কল্পনায় আপনাকে সাহায্য করবেন (হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর্কল্পনা)। 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 পর্দান করবেন, যাতে 3 সপ্তাহ মতো বাড়িতে আপনি সেগুলো বয়্যবহার 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 সব্স্থয়সেবা পর্দানকারীর মাধ্যমে আপনার অসেত্ৰাপচারের কাটা স্থানটি দেখুন। এটি দেখতে কেমন তা জানা থকলে, পরে কোনো পর্কিবতর্ন হলে তা বুঝতে আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার ডিসচাজের্ দিন, সকাল 11টা সময় হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর্কল্পনা করুন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার সব্স্থয়সেবা পর্দানকারী আপনার ডিসচাজর্ অডর্ এবং পেরসকির্পশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচাজর্ নিদের্শাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন সব্স্থয়সেবা পর্দানকারী আপনার সাথে সেগুলি পয়রালোচনা করবেন।

আপনি চলে যাওয়ার জনয় পর্স্তুত 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 অস্কেট্রাপচারের পর কখন আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচি ঠিক করবেন।

আপনার বয়খা থেকে উপশম পাওয়া

বয়খা বা অসবিস্তর সময়কাল বয়্কিতভেদে ভিন্ন হয়। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরেও আপনার কিছুটা বয়খা থাকতে পারে এবং বয়খা কমানোর ওষুধ সেবন করতে হতে পারে। অস্কেট্রাপচারের 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 প্রদান করা নির্দেশনা এবং পরয়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পেরস্করাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয়খা না কমে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।
- বয়খা কমানোর জন্য পেরস্কির্পশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পেরস্কির্পশনের কিছু বয়খার ওষুধ আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অ্যালকোহল তন্দ্রার প্রভাবকে আরো তীব্র করে তুলতে পারে।
- আপনার অস্কেট্রাপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয়খা কমে থাকবে এবং বয়খার জন্য কম ওষুধের প্রয়োজন হবে। ওভার-দয়-কাউন্টার বয়খানাশক বয়খা এবং

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

- আপনার পেরসকির্পশনের বয়থার ওষুধ বন্ধ করার জনয় আপনার সবাস্থয়সেবা পরদানকারীর নিদেরশাবলী অনুসরণ করুন।
- যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পের্ভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদেরশাবলী 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 পেরসকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতযাধিক সেবন করলে আপনার লিভারের কষতি 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 বয্যাম করার জনয় যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করুন। আপনি বেশি সকিরয় 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 পেরসকির্পশন বয়থার ওষুধ যেমন অপিয়য়েড (opioid) এর কারণে কোষ্ঠকাঠিনয় হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনয় হলো সব্ভাবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলতযাগ করা, মলতযাগ করার সময় কষ্ট হওয়া অথবা উভয়ই।

কোষ্ঠকাঠিনয় পর্তিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোষ্ঠকাঠিনয় পর্তিরোধ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার সবাস্থয়সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি এই নিদেরশনাবলী অনুসরণ করতে পারেন।

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

উপশম করতে সাহায্য করতে পারে।

- সম্ভব হলে প্রতিদিন ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) কাপ (২ লিটার) পানীয় পান করুন। পানি, জুস (যেমন আলুবোথারার জুস) সুপ 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 ২৫ থেকে ৩৫ গ্রাম করে বাড়ান। খোসাযুক্ত ফল ও শাকসবজি গোটা শস্য এবং সিরিয়ালে ফাইবার (খাদ্য আঁশ) থাকে। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা সম্প্রতি অন্ত্রের অস্বস্তি পচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবর্তন করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং প্রেসক্রিপশনের ওষুধ উভয়ই ব্যবহার করা যেতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা অন্ত্রের অস্বস্তি পচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার হেলথকেয়ার প্রভাইডারের বা লেবেলে থাকা নির্দেশাবলী 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 পাশবর্ 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 মলত্যাগে সাহায্য করে) যার সামান্য কিছু পাশবর্ প্রতিক্রিয়া আছে। এটি ৪ আউন্স (১ কাপ) লিকুইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গ্রহণ করুন।
- সেনা (Senokot®)। এটি একটি উত্তেজক রেচক, যার কারণে কন্ট্রোলিং হতে পারে। বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গ্রহণ করুন।

এই ওষুধগুলির যেকোনোটর কারণে ডায়রিয়া (ঘন ঘন তরল বা পানির মতো মলত্যাগ) হলে এগুলি গ্রহণ করা বন্ধ করুন। প্রয়োজন হলে আপনি পুনরায় শুরু করতে পারেন।

আরো জানতে *Managing Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) পড়ুন। আপনার শরীর থেকে গ্যাস না নিগরত হলে বা ৩ দিন ধরে আপনার মলত্যাগ না হলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।

ডায়রিয়া ও বোলের কার্যকারিতায় অন্যান্য পরিবর্তন

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, কন্সাম্প বা অন্যান্য পরিবর্তন হতে পারে (যেমন ডায়ারিয়া বা ঘন ঘন মলত্যাগ)। এই পরিবর্তনগুলো স্বাভাবিক 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 ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করা গুরুত্বপূর্ণ। জল/পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বরথ 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 ৪ থেকে ৫ বারের বেশি ডায়ারিয়া হয় বা এটির গন্ধ স্বাভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন।

বস্খাভাব উপশম করানোর পরামর্শ

যদি আপনার মলদ্বারের আশেপাশে বস্খাভাব থাকে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে ২ থেকে ৩ বার ভেজান।
- আপনার মলদ্বারের আশেপাশে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) লাগান। এটি

অসব্ধিত রোধ করতে সহায়তা করে।

- রুক্স টয়লেট টিসুয় ব্যবহার করবেন না। এছাড়া নন-অ্যালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন বেবি ওয়াইপ) ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার ডাক্তার পেরসকরাইব করলে ওষুধ সেবন করুন।

অস্বেত্ৰাপ্চারের ক্ৰতস্থানের যত্ন নেওয়া

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

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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিসে ফোন করুন, যদি:

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

আপনি আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের কাটা স্থানে সেটপলস লাগানো অবস্থায় বাড়িতে গেলে, অস্বেত্ৰাপ্চারের পর আপনার প্রথম সাক্ষাতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না।

আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের কাটা স্থানে স্টেরি-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 প্রথম 4 সপ্তাহ গোসল করবেন না।

খাওয়া ও পান করা

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অনয্‌ কোনো নির্দেশ না দিয়ে থাকেন, তাহলে অস্বেত্রাপচারের আগে যেসব খাবার খেতেন, তা খেতে পারবেন। অস্বেত্রাপচারের পর সুস্থ হওয়ার জনয্ অনেক কয্‌লোরি এবং পেরাটিনযুক্ত বয্‌লেন্সড ডায়েট সাহায্য করবে। পর্তেয্‌ খাবারের সাথে পর্যাপ্ত পরিমাণ পেরাটিন খাওয়ার চেষ্টা করুন (যেমন মাংস, মাছ বা ডিম)। এছাড়া ফল, শাক-সব্জি এবং গোটা দানাশস্য খাওয়ার চেষ্টা করুন। আরো জানতে *আপনার কয্‌ন্সার 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। অয্‌লকোহল বা কয্‌ফেইন নেই এমন তরল বেছে নিন। প্রতিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। আপনাকে পর্যাপ্ত পরিমাণ তরল পানীয় পান করতে হবে যাতে আপনার থলিতে পরস্ৰব্‌ খুব সামানয্‌ হলুদ বা পরিষ্কার থাকে। যদি গাঢ় হলুদ বা কমলা রঙের হয়, তাহলে আপনাকে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করতে হবে।

আপনার ডায়েট সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

শারীরিক কায়রকলাপ 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 প্রথম 6 থেকে 8 সপ্তাহে 10 পাউন্ডের (4.5 কিলোগ্রাম) চেয়ে

ভারী কিছু তুলবেন না।

- আপনার অস্বেত্রাপচারের পর প্রথম 3 মাস অধিক পরিশ্রমের ক্রিয়াকলাপ/খেলাধুলা (যেমন জগিং, টেনিস) করবেন না।
- আপনার অস্বেত্রাপচারের পর প্রথম 3 মাস কন্টাক্ট স্পোর্টস (যেমন ফুটবল) খেলবেন না।

হাঁটা এবং সিঁড়িতে ওঠার মতো শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আপনাকে শক্তিতে ও ভালো বোধ করতে সাহায্য করবে। দিনে অন্তত 2 থেকে 3 বার 20 থেকে 30 মিনিট শারীরিক ক্রিয়াকলাপ 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 সর্বাভাবিকের চেয়ে কম শক্তিতে থাকবে এটাই সর্বাভাবিক। বয়স্ক ভেদে আরোগ্য লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। প্রতিদিন যতটা সম্ভব বেশি ক্রিয়াকলাপ করুন। সবসময় বিশ্রামের সময়কালের সাথে ক্রিয়াকলাপের সময়সীমার ভারসাম্য বজায় রাখুন। বিশ্রাম আপনার আরোগ্য লাভের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

গাড়ি চালানো

আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। বেশিরভাগ মানুষ অস্বেত্রাপচারের 6 সপ্তাহ পর পুনরায় গাড়ি চালানো শুরু করতে পারে। বয়থানাশক 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 নাসের কাছে থেকে আরো তথ্য পেতে পারেন।

কাজে ফিরে যাওয়া

আপনার কাজ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি যে কাজ করেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার জনস্বাস্থ্য আবার কাজ শুরু করা কখন নিরাপদ হতে পারে সেই বিষয়ে তারা আপনাকে জানাবে। যদি আপনাকে প্রচুর 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 অভিব্যক্তির অন্যান্য মাধ্যম ব্যবহার করতে পারেন।

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে রাখবেন যে আপনার অস্বেত্রাপচারের ফলে একে অপরের প্রতি আপনার অনুভূতির পরিবর্তন হবে না। এইসব সমস্যা নিয়ে কথা বলার জনস্বয়ং পরিামশর্ সংকরান্ত সাহায্য নিতে পারেন। আমাদের স্বয়ং স্বাস্থ্য ক্লিনিকের পরিামশর্দাতার সাথে দেখা করতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জনস্ব বলুন।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS) ক্যান্সার ও স্বয়ং স্বাস্থ্যর উপর বিনামূল্যে পুস্তিকা 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) নম্বরে কল করে কপি সংগ্রহ করতে পারেন।

সেক্স করার সময় আপনার সেটামার ক্শতি হবে না যতক্শণ না এটির উপর কর্মাগত চাপ না পড়ে। আপনার খোলা সেটামার মধ্যে কিছু রাখবেন না।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্বেত্রাপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরক্তিকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভ্রাস, 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 স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনাকে MSK-এর কাউন্সেলিং সেন্টারে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-0200 নম্বরে কল করে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

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

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

কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে ফোন করতে

হবে

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে 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 অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে রক্তপাত, আপনার পরস্রাবে উজ্জ্বল লাল রক্ত বা আপনার পরস্রাবে বড় ধরনের জমাট বাঁধা রক্ত।
- আপনার শ্বাসকষ্ট হয়।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের ত্বক অনেক লাল হয় বা আরো বেশি লাল হতে থাকে।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের ত্বক স্বেচ্ছাবিকের চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশে ফুলে উঠতে শুরু করে বা আরো বেশি ফুলে উঠে।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান থেকে নতুনভাবে নিষ্কাশন হয় বা স্বেচ্ছাবিকের চেয়ে বেশি নিষ্কাশন হয়।
- আপনার অস্ত্রোপচারের 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 অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে দুগন্ধ 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 পরস্রাব কম হয় (যখন আপনার পরস্রাবের পরিমাণ স্বেচ্ছাবিকের চেয়ে কম হয়)।
- আপনার এমন কোনো সমস্যা হয় যা আপনি ভাবেননি।

- আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে।

যোগাযোগের তথ্য

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সেবা প্রদানকারী দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুরুর সন্ধ্যা ৭ টা থেকে বিকাল ৫ টা পর্যন্ত উত্তর দেবেন। এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতরা পাঠাতে পারেন বা অন্য MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সন্ধ্যা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর 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 অসুস্থতাপ্রচারের জন্য পরস্তুত হন এবং আপনার অসুস্থতাপ্রচারের পরে দ্রুত সুস্থ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

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

ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপ (মূত্রাশয় ক্যান্সারের সহায়তা গ্রুপ)

এটি মূত্রাশয় ক্যান্সারে আক্রান্ত বা মূত্রাশয় 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 নেতৃত্ব দেন MSK-এর একজন সমাজকর্মী, নাসর এবং WOC নাসর।

এই দলটি প্রতি মাসের ২য় বৃহস্পতিবার দুপুর (১২টা) থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত মিলিত হয়। আরো তথ্যের জন্য নিবন্ধন করুন, আপনার MSK-এর সমাজকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন। MSK MyChart এর রোগীর পোর্টালের মাধ্যমে আপনার কেয়ার টিমকে আপনি বাতরাও পাঠাতে পারেন। তারা MSK-এর একজন সমাজকর্মীর সাথে আপনার যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার পরিচর্যা করার দলের একজন সদস্য আপনার বাতরাটি পর্যালোচনা করবেন এবং ২ কর্মদিবসের (সোমবার থেকে শুরুর) মধ্যে জবাব দেবেন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভার্চুয়াল অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভর্তি সম্পর্কে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, যেমন একটি ব্যক্তিগত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অয়ানেসেথসিয়া

212-639-6840

অয়ানেসেথসিয়া 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 স্বাগত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি। আপনি যদি একজন আন্তর্জাতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচর্যার 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 প্যানিটর পেরাগ্রাম

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 সাভির্স

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স ঐতিহ্যগত চিকিৎসাগত পরিচর্যার 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 ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামর্শের সময়সূচীও নিধারণ করতে পারেন। তারা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পাশবর্পতিকির্য়া নিয়ন্তর্গ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামর্শের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিধারণ করতে 646-608-8550 নম্বরে কল করুন।

MSK লাইবেররি

library.mskcc.org

212-639-7439

আপনি আমাদের লাইবেররির ওয়েবসাইট দেখতে পারেন বা লাইবেররির রেফারেন্স কর্মীদের সাথে কথা বলতে কল করতে পারেন। তারা আপনাকে এক ধরনের ক্যান্সার সম্পর্কে আরো তথ্য খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইবেররির [রোগী ও স্বাস্থ্য সেবা ভোক্তা শিক্ষা নিদের্শিকা](#)ও দেখতে পারেন।

পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

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

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 পরীক্ষা-অনুমোদন সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন থাকলে কল করুন। একে পরীক্ষা-অনুমোদনও বলা হয়।

রোগীর প্রতিনিধি অফিস

212-639-7202

হেলথ কেয়ার প্রক্সি ফর্ম বা আপনার পরিচয়পত্র সম্পর্কে উদ্বেগ বিষয়ক আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজেঁ

212-639-5935

আপনার অস্ত্রোপচারের সময় MSK কোনো তথ্য প্রকাশ করার বিষয়ে আপনার প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্যক্তিগত কতর্বয়ত নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

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

পুনর্বাসন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

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

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

ক্যান্সারের পরে জীবনের জন্য রিসোসর্ (RLAC) প্রোগ্রাম

646-888-8106

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

এই পেরাগ্রামের অনেক পরিষেবা রয়েছে। আমরা সেমিনার, কমর্শালা, সহায়তা গ্রুপ এবং চিকিৎসার পরে জীবন সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করি। আমরা বিমা ও কমর্সংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

যৌন স্বাস্থ্য পেরাগ্রাম

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

- আমাদের [ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগ্রাম](#) যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন অকাল মেনোপজ বা প্রজনন 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 রিপেরডাক্টিভ মেডিসিন পেরাগ্রাম](#) 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 ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সাধারণ সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামর্শ ও সহায়তা গোষ্ঠী প্রদান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

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

আধ্যাত্মিক পরিচর্যা

212-639-5982

আমাদের চ্যাপলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতারা) শূন্যে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং প্রার্থনা করার জন্য রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদরী বা বিশ্বাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্ত্বনাদায়ক সহচর এবং আধ্যাত্মিক উপস্থিতি হতে পারেন। যেকোনো [আধ্যাত্মিক পরিচর্যা](#) চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধর্মীয় সম্প্রদায় (কোনো ধর্মের সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

MSK-এর আন্তঃধর্মীয় চ্যাপেল মেমোরিয়াল হাসপাতালের প্রধান 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 টিউটমেন্ট পেরাগ্রাম

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 পেরাগ্রাম

www.msk.org/vp

আমরা রোগী ও পরিচর্যাকারীদের জন্য 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 জন্য প্রস্তুতি নেবেন তা সম্পর্কে শিখতে পারেন।

সেশনগুলো বয়স্কিতগত, বিনামূল্যে এবং বিশেষজ্ঞ কতৃক পরিচালিত হয়। ভাচুর্যাল পেরাগ্রাম 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 প্রস্রাব বা মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা রয়েছে এমন বয়স্কদের জন্য তথ্য এবং রিসোর্স রয়েছে, যেমন কেগেল ব্যায়াম যা আপনি করতে পারেন এবং প্রস্রাব বা মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত পণ্য যা আপনি কিনতে পারেন। এটিতে একটি ডিরেক্টরিও রয়েছে যাতে আপনি আপনার এলাকার ডাক্তারদের খুঁজে পেতে পারেন যারা আপনার প্রস্রাব বা মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত সমস্যাগুলির চিকিৎসা করতে পারে।

উন্ড, অস্টমি অয়ন্ড কনিটনেন্স 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 বহিবির্ভাগের রোগীর ক্লিনিক থাকবে বা তাদের হাসপাতালে আপনার কোনো ডাক্তার থাকবে।

এছাড়াও ক্ষত, অস্টেমিস এবং পর্সরাব বা মলতয়্যগ নিয়ন্তরণ সংকরন্ত সমসয্যুক্ত বয্কিতদের জনয্ ওয়েবসাইটটিতে রিসোসর্ এবং সহায়তা গ্রুপগুলির তথয্ রয়েছে।

বাহিয্ক সহায়তামূলক পরিষেবা

অয্যাক্সেস-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 পরদান করে।

এয়ার চয্যারিটি নেটওয়ার্ক

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

চিকিৎসা কেনেদর্ যাতায়াতের বযবস্থা করে।

আমেরিকান কয্যন্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

কয্যন্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শূশরুষাপর্দানকারীদের থাকার জনয্ বিনামূলেয্ জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথয্ ও পরিষেবা পরদান করে।

কয্যন্সার ও কয্যরিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

কয্যন্সারে আকরন্ত কমরীদের জনয্ শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জনয্ একটি রিসোসর্।

কয্যন্সার কেয়ার

www.cancercare.org

800-813-4673

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

নিউ ইয়র্ক, NY 10001

কাউন্সেলিং, সাপোর্ট গ্রুপ, শিক্ষামূলক কর্মশালা, প্রকাশনা এবং আর্থিক সহায়তা প্রদান 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 কোপেমেন্ট 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

নিদিষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জন্য কোপেমেন্ট, স্বাস্থ্যসেবা প্রিমিয়াম এবং কতর্নযোগ্য আওতাধীন করার জন্য আর্থিক সহায়তা প্রদান করে।

জো'স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

ক্যান্সারে আক্রান্ত বয়স্ক 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 জন্য সহায়তা এবং সমর্থন প্রদান করে।

লাইভস্ট্রং ফার্টিলিটি

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

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

লুক গুড ফিল বেটার পের্গার্ম

www.lookgoodfeelbetter.org

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

এই পের্গার্মটি আপনার চেহারা সম্পর্কে আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কর্মশালা প্রদান করে। আরো তথ্যের জন্য বা কোনো কর্মশালার জন্য সাইন আপ করতে, উপরের নম্বরে কল করুন বা পের্গার্মের ওয়েবসাইটে যান।

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট

www.cancer.gov

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

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

ব্র্যান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জন্য রোগীর সহায়তা পের্গার্মের তালিকাভুক্ত করে।

NYRx

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

নিউ ইয়র্ক স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকর্তাদের যোগ্য কর্মচারী ও অবসরপ্রাপ্তদের পেরস্ক্রিপশন সুবিধা প্রদান 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

পরিচর্যা, আর্থিক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপঘাত বিমা কভার থাকা রিসোসর্ ডিরেক্টরিতে অ্যাক্সেস প্রদান করে।

পারফেশনাল পেরস্ক্রিপশন অ্যাডভাইস

www.pparx.org

888-477-2669

পেরস্ক্রিপশন ড্রাগ কভারেজ ছাড়াই যোগ্য রোগীদের বিনামূল্যে 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 ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিরা নেটওয়ার্কিং, কর্মশালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কার্যকলাপের মাধ্যমে সামাজিক ও মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

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

ট্রিয়াজ ক্যান্সার

www.triagecancer.org

ক্যান্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচর্যাকারীদের জন্য আইনি, চিকিৎসা এবং আর্থিক তথ্য এবং রিসোসর্ প্রদান করে।

শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র

এই নির্দেশিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথ্যসূত্রের তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হওয়া এবং আপনার অস্ত্রোপচারের পরে দ্রুত 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)
- *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 রিসোসের্ জনয় www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুয়াল লাইবেররি দেখুন।

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্ৰক্ সবরসব্তব্ সংরক্ষিত