



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

ইলিয়াল কন্ডুইট (ইউরোস্টমি) সহ আপনার মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচার সম্পর্কিত তথ্য

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

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

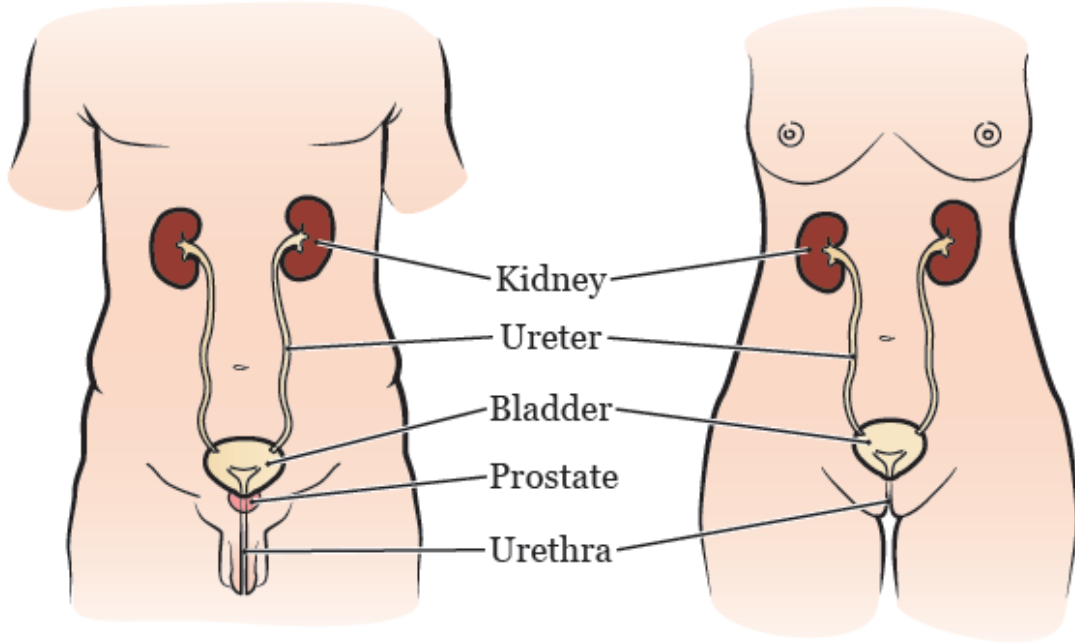
আপনার মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচার সম্পর্কিত তথ্য

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 পরন্ত আপনার মূত্রাশয়
পরস্রাব সঞ্চার 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 পেরিসেট 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 গরুনিথ। এগুলি আপনার লিম্ফাটিক সিস্টেমের অংশ, যা আপনার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার অংশ। আপনার অস্বেতরূপচারের সময় লিম্ফ নোডগুলি অপসারণ করা হয় কারণ এগুলিতেও ক্যান্সার কোষও থাকতে পারে।

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

আপনার মূতরশয়ের নিকটবর্তী অন্যান্য অঙ্গগুলি অপসারণ করা

আপনার মূতরশয় এবং লিম্ফ নোডগুলি ছাড়াও, আপনার ডাক্তারকে আপনার মূতরশয়ের 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:

- মূতরথলি
- সেমিনাল ভেসিকল
- ভাসা ডিফারেন্সিয়ার অংশ
- মূতরনালী

নারীদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

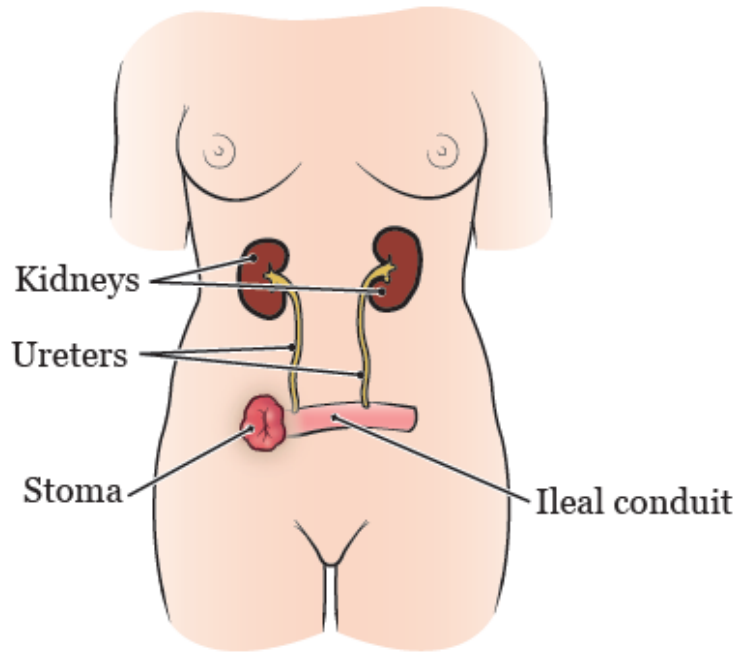
- জরায়ু
- ফ্যালোপিয়ান টিউব
- ডিম্বাশয়

- যোনির অংশ

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট তৈরি করা

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

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



চিত্র 2. আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে, আপনার পরস্রাব আপনার কিডনি থেকে আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার এবং ইলিয়াল কন্ডুইটের মাধ্যমে এবং

আপনার সেটামার বাইরে পরবাহিত হবে। পরসরাব ধরতে এবং ধরে রাখতে আপনি আপনার সেটামার উপরে একটি ইউরোসেটামি পাউচিং (বয়্যগ) সিস্টেম (যন্তরপাতি) পরবেন।

এই অসেত্রাপচারে পরায় 3 থেকে 6 ঘণ্টা সময় লাগে। আপনার যদি অনযানয্ চিকিৎসা শতর্ থাকে বা অতীতে অসেত্রাপচারের হয় তাহলে এটি আরো বেশি সময় নিতে পারে।

আপনার মূতরাশয়ের অসেত্রাপচারের আগে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অসেত্রাপচারের জনয্ পরস্তুত হতে সহায়তা করবে। আপনার অসেত্রাপচারের সময় নিধরারিত হলে এটি পড়ুন। আপনার অসেত্রাপচারের সময় কাছাকাছি আসার সাথে সাথে এটি বয্বহার করুন। পরস্তুত হওয়ার জনয্ কী করতে হবে তা সম্পকের্ এতে গুরুতব্পূণর্ তথয্ রয়েছে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সবস্থয্ সেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয্ পরশ্নাবলী লিখুন।

আপনার অসেত্রাপচারের জনয্ পরস্তুত হওয়া

আপনার অসেত্রাপচারের জনয্ পরস্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার কেষ্টের্ পর্যোজয্ কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে সাহাযয্ করুন, এমনকি আপনি নিশ্চিত না হলেও।

- আমি শুধু পেরস্কির্পশনের ঔষধ সেবন করি। পেরস্কির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন সবস্থয্ সেবা পরদানকারীর পেরস্কির্পশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। উদাহরণ:
 - যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
 - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধ্যমে নেন।

- যেসব ঔষধ আপনি নিশ্বাসের সাথে গরহণ করেন (শ্বাস গরহণের সময়)।
- যেসব ঔষধ আপনি তব্কে প্যাচ বা কির্মের মাধ্যমে গরহণ করেন।
- আমি প্যাচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দয়-কাউন্টার ওষুধগুলি গরহণ করি। ওভার-দয়-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পেরসকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গরহণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পরাকৃতিক বা ঘরোয়া পরতিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্ল্যান্টবেল কাডির্ওভাটর-ডিফির্বির্লেটর (AICD) বা অনযানয্ হাটর্ ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অযানেসেথসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমসয্ হয়েছিল। অযানেসেথসিয়া হলো অসেতর্পচার বা পর্কির্য়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
- লয্‌টেক্স সহ নিদির্ষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অয্লাজির্ রয়েছে।
- আমি রক্‌ত সঞ্চারণ গরহণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপ্লিমেন্ট সেবন করেন, আপনার সবস্‌থস্‌বা পরদানকারীরা সেগুলো সম্পকের্ জানে এটা নিশ্চিত করুন।

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপ্লিমেন্ট সেবন করেন, সেগুলোর ভিত্তি করে সাজর্‌রি আগে কিছু নিদির্ষ্ট নিদের্শনা আপনাকে মেনে চলতে হতে পারে। এসব নিদের্শনা না মানলে, আপনার সাজর্‌রি বিলমিব্‌ত 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 পরিচয় সম্পর্কে পরিচালনা করতে সহায়তা করবে।

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অস্বস্তি/পচায়ে সময় এবং পরবর্তীতে আপনার অন্যান্য সমস্যার 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 অস্বস্তি/পচায়ে 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 অস্বস্তি/পচায়ে পরিচালনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
 - মাথাব্যথা হয়।
 - বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।
 - সর্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উদ্বেগ (নাভরাস বা চিন্তিত) অনুভব হয়।
 - ঘুম না হয়।

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

- আপনি মদয্পান বন্ধ করতে না পারলে আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে বলুন।
- মদয্পান এবং অসেত্ৰাপচার সম্পকের্ আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে পরশ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথয্ গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পকির্ত তথয্

আপনি যদি ধূমপান করেন বা ইলেক্টর্নিক সেমাকিং ডিভাইস বয্বহার করেন, তবে সাজর্ারির সময় আপনার শব্াসকষ্ট হতে পারে। ইলেক্টর্নিক সেমাকিং ডিভাইসের উদাহরণ হল ভেপ এবং ই-সিগারেটসমূহ। সাজর্ারির কিছুদিন আগেও ধূমপান বন্ধ করলে, তা সাজর্ারির সময় বা সাজর্ারির পরে শব্াসকষেট্র সমসয্া পর্তিরোধে সহায়ক হতে পারে।

আপনি ধূমপান করলে আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনাকে আমাদের [টোবাকো টির্টমেন্ট পের্গর্ামে](#) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নমব্রে কল করে পের্গর্ামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

সিল্প অয্পানিয়া সম্পকির্ত তথয্

সিল্প অয্পানিয়া হলো একটি সাধারণ শব্াস-পরশব্াসের বয্াধি। আপনার যদি সিল্প অয্পানিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধ্যেয্ কিছু সময়ের জনয্ শব্াস-পরশব্াস বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রাকটিভ সিল্প অয্পানিয়া (OSA). OSA এর কেষ্টের্, ঘুমানোর সময় আপনার শব্াসনালী সম্পূণর্রূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অসেত্ৰাপচারের সময় এবং পরবতর্ীতে গুরুতর সমসয্া সৃষ্ট করতে পারে। আপনার সিল্প অয্পানিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। সিল্প অয্পানিয়ার জনয্

আপনি শবাস পরশবাসের যন্তর্ যেমন CPAP মেশিন ব্যবহার করলে আপনার অস্ত্রোপচারের 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 পরিচরাকারীকে তার নিজস্ব অ্যাকাউন্ট তৈরি করার জনর্ আমন্তর্গ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচরা সম্পর্কিত তথর্ 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 সাহাযের অনর্, MSK MyChart হেল্পডেস্কের 646-227-2593 নমব্রে কল করুন। সোমবার থেকে শুরবার সকাল 9টা থেকে 5টা পযন্ত (ইস্টানর্ টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

এনহ্যান্সড রিকভারি আফটার সার্জারি (ERAS) সম্পর্কিত তথর্

ERAS এমন একটি পের্গর্ যা আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের পরে দরুত সেরে উঠতে সাহাযর্ করে। ERAS পের্গর্মের অংশ হিসেবে আপনার অস্ত্রোপচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুরুতব্পূর্গ।

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পরস্তুত হয়েছেন:

- এই নির্দেশিকাটি পড়া। এটি আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, চলাকালীন সময়ে ও পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে সেগুলি লিখুন। আপনার পরবতর্ী সাক্ষাতে আপনি

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।

- ব্যায়াম করুন এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খান। এটি আপনার শরীরকে আপনার অসুস্থতার কারণে জনস্বাস্থ্যে প্রভাব ফেলতে সহায়তা করবে।

আপনার অসুস্থতার 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 অসুস্থতার 30 দিনের মধ্যে প্রসারিতকাল টেস্টিং (PST)

অসুস্থতার আগে আপনার একটি PST অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনার সার্বজনীন অফিস থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে প্যার্কিং 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:

- প্রেসক্রিপশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং কিউ 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 কাডিরয়াক স্টের্স টেস্ট, ইকোকাডির্‌ওগরাম বা কয়ারোটডিড 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 অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার সময় অ্যানেসথেসিয়া ব্যবহারে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার।

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

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

আপনার APP আপনাকে অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে দেখা করার পরামর্শ দিতে পারে। আপনার অস্ত্রোপচারের দিন সকালে কোন ওষুধ(গুলি) গ্রহণ করতে হবে সে সম্পর্কেও তারা আপনার সাথে কথা বলবে।

আপনার পরিচরাকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচরায় আপনার পরিচরাকারীর একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচরাকারী আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্ত্রোপচার সম্পর্কে জানবেন। আপনার অস্ত্রোপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে

ছাড়া পাওয়ার পর পরিচয়কারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচয় করতেও সাহায্য করবেন।

পরিচয়কারীদের জন্য



ক্যান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন বয়স্কিতর পরিচয় করা় অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য 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 পরক্সি ফরম পূরণ করুন

আপনি ইতোমধ্যে একটি হেলথ কেয়ার পরক্সি ফরম পূরণ না করে থাকলে আমরা আপনাকে এখনই পূরণ করার পরামশর্দিচ্ছি। আপনি ইতোমধ্যে একটি পূরণ করে থাকলে অথবা আপনার যদি অনয কোনো অগির্ম নিদের্শনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবতর্ অয্পয়েন্টমেন্টে নিয়ে আসবেন।

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

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

হেলথ কেয়ার পরক্সি ফরম 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 নাসর্ হলেন এমন একজন নাসর্ যিনি সেটামার পরিচরায় বিশেষজ্ঞ। আপনার অস্টিমি/পচারের আগে, আপনার WOC নাসর্ আপনার পেটে একটি স্থান চিহ্নিত করবেন যেখানে আপনার সেটামা 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-পরশ্বাস এবং কাশির ব্যায়াম করুন

আপনার অস্টিমি/পচারের আগে গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া ও কাশি দেওয়ার অনুশীলন করুন। আপনার ফুসফুস পরসারিত করতে সহায়তা করার জন্ম আপনার স্বাস্থ্যসেবা 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 স্বাস্থ্য প্রোগ্রাম বিবেচনা করুন

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

পুরুষদের জন্ম তথ্য

মূত্রাশয়ের অস্টিমি/পচার ইরেক্টাইল ফাংশনে (উত্থান হওয়ার এবং তা ধরে রাখার ক্ষমতা) পরিবর্তন আনতে পারে। বেশিরভাগ পুরুষের অস্টিমি/পচারের পর ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) হয়। ED হলো যখন আপনার উত্থান হওয়া বা

তা ধরে রাখার সমস্যা হয়।

অস্বেতৰূপচাৰেৰ পৰে পুনৰায় উত্থান হওয়াৰ বিষয়ে কী হতে পাৰে সে সম্পৰ্কে আপনাৰ ডাক্তাৰ আপনাৰ সাথে কথা বলবেন। ED এৰ অনেক ধৰনেৰ চিকিৎসা আছে, যাৰ মধেয়ৰেছে পিল, ইনজেকশন (শট) বা কৃতিৰ্ম অঙ্গ (ইমপ্লান্ট)। আপনাৰ ডাক্তাৰ আপনাৰ সাথে এই বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

আপনাৰ অস্বেতৰূপচাৰেৰ সময় আপনাৰ পেৰ্‌সেট্ট অপসাৰণ কৰা হৰে, এজনয় আপনাৰ অস্বেতৰূপচাৰেৰ পৰে আপনি আৰ বাবা হতে পাৰবেন না। আপনি ভবিষ্যতে সন্তান নিতে চাইলে অস্বেতৰূপচাৰেৰ আগে আপনাৰ শূকৰ্ণু সংৰক্ষণ কৰে রাখতে পাৰেন। আপনি শূকৰ্ণু সংৰক্ষণ কৰতে চাইলে শূকৰ্ণু বযাংকিং সম্পৰ্কিত তথ্যৰ জনয় আপনাৰ নাসৰ্কে জিজ্ঞেস কৰুন।

[মেল সেক্সুয়াল অয়ন্ড ৰিপেৰডাকিট মেডিসিন পেৰ্‌গৰ্ম](#) এৰ কোনো বিশেষজ্ঞকে দেখাতে, আপনাৰ তত্ত্বাবধানকাৰী দলেৰ একজন সদস্যকে রেফাৰেলেৰ জনয় বলুন অথবা আরো জানতে 646-888-6024 নমব্ৰে কল কৰুন।

নারীদের জনয় তথয়

আপনাৰ পৰ্জনন অঙ্গগুলি অপসাৰণ কৰা হলে আপনাৰ অস্বেতৰূপচাৰেৰ পৰে আপনি সন্তান ধাৰণ কৰতে পাৰবেন না। আপনি ভবিষ্যতে সন্তান নিতে চাইলে আপনাৰ অস্বেতৰূপচাৰেৰ আগে আপনি পৰিবাৰ পৰিকল্পনাৰ বিকল্পগুলি (যেমন ডিমব্গু হিমায়িত কৰা) সম্পৰ্কে ভাবে পাৰেন। আপনাৰ ডাক্তাৰ আপনাৰ সাথে এই বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

আপনাৰ অস্বেতৰূপচাৰেৰ পৰে আপনাৰ যৌন কাযৰ্পৰ্কিয়াতেও পৰিবতৰ্ন হতে পাৰে। এৰ মধেয়ৰেছে যোনি ছোট হয়ে যাওয়া এবং মেনোপজ বা ঋতুসৰ্ব বন্ধ হয়ে যাওয়া। মেনোপজ হলো যখন আপনাৰ মাসিক ঋতুচকৰ্ব বন্ধ হয়ে যায়। কী হতে পাৰে সে সম্পৰ্কে আপনাৰ ডাক্তাৰ আপনাৰ সাথে

কথা বলবেন। এছাড়াও তারা আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিকল্পগুলি নিয়ে আরো বিস্তারিতভাবে আলোচনা করতে পারে।

ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগর্ন 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 অসুস্থতার কারণের জন্য সবচেয়ে ভাল অবস্থায় নিয়ে যেতে এবং আপনার সুস্থ হওয়াকে দ্রুত ও সহজ করে তুলতে সহায়তা করবে। আরো জানতে *General Exercise Program: Level 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2) পড়ুন।

স্বাস্থ্যের খাবার খান

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

4% ক্লেয়ারহেক্সডিন গ্লুকোনেট (CHG) দ্রবণ অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) কিনুন

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

দরব্ণের অ্যান্টিসেপটিক তব্ৰ্ণ পরিষ্কারক কিনতে পারেন।

তরল খাবার কিনুন

আপনার অস্বেতৰ্পচারের 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 অস্বেতৰ্পচারের 7 দিন আগে

অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটাতে পারে। আপনি যদি অ্যাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অ্যাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্বেতৰ্পচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর 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 প্রতিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

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

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

আপনার অস্বেতরূপচারের 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 অস্বেতরূপচারের 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 অস্বেতরূপচারের 1 দিন আগে
সম্পূর্ণ তরল খাবার গ্রহণ করুন
আপনার অস্বেতরূপচারের আগের দিন আপনাকে সম্পূর্ণ তরল খাবার খেতে
হবে। আপনি পান করতে পারবেন এমন তরল খাবারের উদাহরণ “সম্পূর্ণ তরল
খাবার” এর টেবিলে তালিকা করা হয়েছে। আপনার তরল খাবার আগে শুরু
করতে হবে কি না বা অন্য কোনো অন্তর্ভুক্ত পরিস্থিতি নিতে হবে কি না তা
আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে বলবেন।

সম্পূর্ণ তরল খাবার গ্রহণ করার সময়:

- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।
- জেগে থাকাকালীন প্রতি ঘণ্টায় অন্তত 1 (৪-আউন্স) কাপ তরল পান

করার চেষ্টা করুন।

- বিভিন্ন ধরনের তরল পান করুন। শুধুমাত্র পানি, কফি ও চা পান করবেন না। আপনি যেকোনো রঙের তরল পান করতে পারেন।
- আপনার ডায়াবেটিস না থাকলে এবং আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্য আপনাকে না বললে চিনিমুক্ত তরল পান করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে কিভাবে একটি পরিপূর্ণ তরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জন্য নিযুক্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন:

- পরিপূর্ণ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় কী করবেন?
- আপনার যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের 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">• বর্খ, বুইয়ান এবং কনসোমি।• মসৃণভাবে বেলন্ড করা সু্যপ (যেমন আলু গাজর এবং বর্কলির কির্ম)।	<ul style="list-style-type: none">• পুরো খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সু্যপ।

দুগ্ধজাত	<ul style="list-style-type: none"> • পুডিং। • মসৃণ আইসকির্ম। • মসৃণ দই (যেমন ভ্যানিলা, লেবু বা কফির সবাদের)। • দুধ, Lactaid® মিল্ক, সয়া মিল্ক, আমন্ড মিল্ক এবং রাইস মিল্ক। • মিল্কশেক। 	<ul style="list-style-type: none"> • ফল, বাদাম, গরানোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন দুগ্ধজাত খাবার।
গেরইন	<ul style="list-style-type: none"> • হট সিরিয়াল (যেমন ফারিনা, স্টেরইনড ওটমিল, গির্টস এবং Wheatena®)। 	<ul style="list-style-type: none"> • ফল, বাদাম, গরানোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন শস্য।
পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট	<ul style="list-style-type: none"> • তরল পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট (যেমন Ensure®, Boost®, এবং Carnation Breakfast Essentials® পানীয়)। • পুডিং পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট (যেমন Boost pudding এবং Ensure Original পুডিং)। 	<ul style="list-style-type: none"> • ফল, বাদাম, গরানোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সাপ্লিমেন্ট।
অন্যান্য	<ul style="list-style-type: none"> • কোমল সরিষা, কেচাপ, মেয়োনেজ, চিনি, লবণ অথবা উপরের খাবার এবং পানীয়গুলিতে 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 অসুস্থতাপচার সোমবারের জনয় নিধরারিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুরুরবারে কল করবেন। সন্ধ্যা ৭ টার মধ্যে কোনো

কল না পেলে, 212-639-7606 নাম্বারে কল করুন।

অস্বেত্ৰাপ্চারেৰ জনস্ আপনাকে কখন হাসপাতালে আসতে হবে তা কমরী আপনাকে জানাবেন। আপনাকে কোথায যেতে হবে সেটিও তারা স্মরণ করিয়ে দেবেন।

ঠিকানাটি হলো:

মেমোরিয়াল হসপিটালে পির্সাজিৰ্কাল সেন্টার (PSC)
1275 York Ave. (ইস্ট 67তম এবং ইস্ট 68তম সিট্টেৰ মধ্যে)
নিউ ইয়কৰ্, NY 10065
B লিফট বয্বহার করে 6তম তলায় যান।

সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিৰ্ং বিষয়ক তথস্ এবং দিকনিদেৰ্শনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

4% CHG দৰ্বেৰেৰ অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পৰিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

অস্বেত্ৰাপ্চারেৰ আগেৰ রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে 4% CHG দৰ্বেৰেৰ অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পৰিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শয্ম্পু এবং কনিডশনার দিয়ে আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত বয্বহাযৰ্ সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঙেৰ (কুঁচকি) আশপাশ ধুয়ে নিন। গৰম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দৰ্বেৰেৰ বোতলটি খুলুন। সামানস্ পরিমাণ আপনার হাতে বা পৰিষ্কার একটি ধোযা কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝরনা ধারা থেকে দূরে রাখুন। আপনার ঘাড় থেকে পা পযৰ্ন্ত আপনার দেহে 4% CHG দৰ্বেৰটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা যৌনাঙে এটি

দেবেন না।

5. 4% CHG দরবণটি ধুয়ে ফেলতে পুনরায় ঝরনা ধারার নিচে যান। গরম জল ব্যবহার করুন।
6. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

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

খাওয়া-দাওয়ার নিদেৰ্শনা



আপনার সাজৰ্ৱারি আগের রাতে, বিশেষ করে মধ্য্ রাত (রাত 12টা) থেকে খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধ্যে শক্ত ক্যান্দি এবং গামও অন্তভুক্ত।

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পৰ্দানকারীরা অনয্ নিদেৰ্শনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদেৰ্শনা মেনে চলুন। কিছু লোকের ক্ষেতের্ তাদের সাজৰ্ৱারি শুরুর আগে দীঘর্ সময় ধরে উপবাস (না খাওয়া) থাকতে হয়।

আপনার অসেতৰ্পচারের দিন

পান করার নিদেৰ্শনা

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

- জল।
- আপেলের সব্চ্ছ জুস, আঙ্গুরের সব্চ্ছ জুস বা কৰ্ৱ্যানবেরির সব্চ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্লয্যাক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমসয্ 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।

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



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

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

নিদেৰ্শনা 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 নিভর করে, এগুলি আপনার সকালের সাধারণ ওষুধগুলির সবকয়টি বা কয়েকটি হতে পারে বা তার কোনোটিই নাও হতে পারে।

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

হাসপাতাল ত্যাগ করার আগে 4% CHG দরবণের অ্যান্টিসেপটিক তব্ক 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 অন্তবর্স এবং একটি প্যাড প্রদান করব।

কী আনতে হবে

- এক জোড়া ঢিলেঢালা প্যান্ট (যেমন সোয়েট প্যান্ট)।
- ফিতা রয়েছে এমন স্নিকার্স। আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুলে যাওয়া অবস্থায় ফিতা-ওয়ালা বা লেস-আপ স্নিকার্স ফিট হতে পারে।

- সিল্প অয্যাপনিয়ার জনয্ আপনার শব্বাস পর্শব্বাসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার ইনসেনিটভ স্পাইরোমিটার, যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্বস্থয্ সেবার পর্কিস্ ফরম এবং অনয্যনয্ অগির্ম নিদের্শাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজরার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয্ সামানয্ টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপতর্।
- আপনার বয্কিত্গত জিনিসপতের্ জনয্ একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্ব্বণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চারে, কৃতির্ম যন্তর্, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙিক হলো বয্কিত্গত সামগরীর উদাহরণ।
- এই নিদের্শিকা। অসেত্ৰাপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি বয্বহার করবেন।

আপনি হাসপাতালে গেলে

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

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

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

পরিচযরকারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জনয্



আপনার পিরিয়জনের অস্বেত্ৰাপচারের 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-](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)

[surgery](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)) পড়ুন।

একজন নাসের্‌র সাথে দেখা করুন

অস্বেত্ৰাপচারের আগে আপনি একজন নাসের্‌র সাথে দেখা করবেন।

মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গ্রহণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দয়্‌-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনের 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 অয়্‌নেস্‌থেসিওলজিস্ট (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 অনয়্‌ কোনো সদসয়্‌ আপনার দেহের যে অংশে অপারেশন করা হবে তা চিহ্নিত করতে একটি মাকর্‌র ব্যবহার করবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জন্য। সাজির্কয়াল স্টাফের সকল সদসয়্‌ আপনার অস্বেত্ৰাপচারের পরিকল্পনা সম্পর্কে পরিষ্কার কি না তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা এটি করি।

একজন অয়্‌নেস্‌থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্বেত্ৰাপচারের আগে আপনি একজন অয়্‌নেস্‌থেসিওলজিস্টের

সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পর্যালোচনা করবেন।
- অতীতে অয়ানেস্‌থেসিয়া 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 বস্‌তা অন্তর্ভুক্ত।
- আপনার অস্‌ত্‌রপ্‌চারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয়ানেস্‌থেসিয়া নেবেন তা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয়ানেস্‌থেসিয়া সম্পর্কিত আপনার প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

আপনার ডাক্তার বা অয়ানেস্‌থেসিওলজিস্ট আপনার মেরুদণ্ডে (পিঠে) একটি এপিডুরাল ক্যাথেটার (পাতলা, নমনীয় টিউব) স্থাপনের বিষয়েও আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। অস্‌ত্‌রপ্‌চারের পর আপনাকে বস্‌তার ওষুধ দেওয়ার আরেকটি মাধ্যম হলো এপিডুরাল ক্যাথেটার।

অস্‌ত্‌রপ্‌চারের জনস্‌ পরস্‌তুতি নিন

আপনার অস্‌ত্‌রপ্‌চারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শর্ৎণ সহায়ক যন্ত্‌র, ডেঞ্‌চার, ক্‌তির্‌ম ডিভাইস, পরচুল্লা এবং ধমরী়়় আনুষাঙ্‌গিক খুলে রাখবেন।

অপারেটিং রুমে আপনি হেঁটে যাবেন অথবা কোনো কর্মরী সদস্‌ স্‌ট্‌র্‌চারে আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদস্‌ আপনাকে অপারেটিং বেডে উঠতে সাহায্‌ করবেন। তারা আপনার পায়ের নিচের অংশে কম্প্‌র্‌শন বুট লাগাবে। এগুলি আপনার পায়ে রক্ত সঞ্‌চালনে সহায়তা করার জনস্‌ আলতোভাবে ফুলে উঠে ও চুপসে যায়।

আপনি সবাচ্‌ছন্‌দস্‌ বোধ করলে, আপনার অয়ানেস্‌থেসিওলজিস্ট আপনাকে

আপনার আইভি (IV) লাইনের মাধ্যমে অ্যানেস্থেসিয়া দিবেন এবং আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনার অস্বেতরূপচারের সময় এবং পরে আপনাকে আইভি লাইনের মাধ্যমে তরল দেওয়া হবে।

আপনার অস্বেতরূপচারের 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 অস্বেতরূপচার শেষ হওয়ার পর আপনার সাজরুন আপনার অস্বেতরূপচারের কাটা স্থানগুলি স্ট্যাপল বা সেলাই করে বন্ধ করবেন। তারা আপনার অস্বেতরূপচারের কাটা স্থানগুলির উপরে Steri-Strips™ (অস্বেতরূপচারের টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (অস্বেতরূপচারের আঠা) করতে পারেন। তারা আপনার অস্বেতরূপচারের কাটা স্থানটগুলি বয়ান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিবেন।

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

আপনার মূত্রাশয়ের অস্বেতরূপচারের পরে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্বেতরূপচারের 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 অস্বেতরূপচারের পরে আপনি যখন জেগে উঠবেন তখন আপনি PACU-তে থাকবেন। একজন নার্স আপনার তাপমাত্রা, নাড়ি, রক্তচাপ এবং

অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে থাকবেন। আপনি আপনার নাকের নিচে অংশে একটি টিউব দিয়ে অথবা আপনার নাক ও মুখের মাঝখানে একটি মাস্কের মাধ্যমে অক্সিজেন নিতে পারেন। এছাড়াও আপনার পায়ে নিচের অংশে কম্প্রেশন বুট থাকবে।

বন্ধ্যার ওষুধ

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

- আপনাকে যদি এপিডুরাল বন্ধ্যার 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 বন্ধ্যার 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 বন্ধ্যার 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-প্রস্ট (JP) ডেরইন: এটি একটি ছোট ডিম আকৃতির পাত্র যা আপনার পেটের নিচের অংশে একটি নলের সাথে সংযুক্ত থাকে। এটি

আপনার শের্ণী বা পেলভিস থেকে তরল নিষ্কাশন করে।

- **স্টেন্ট:** এগুলি 2টি ছোট নল যা আপনার সেটোমা থেকে বের হয়। এগুলি আপনার কিডনি থেকে পরস্রাব নিষ্কাশন করে।
- **আপনার সেটোমাতে নিষ্কাশন ক্যাথেটার:** এটি একটি নল যা আপনার সেটোমা 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 অস্বেতরূপচারের ধরনের উপর। PACU-তে অবস্থানের পরয়োজন শেষ হলে একজন কর্মরী আপনাকে আপনার হাসপাতালের কক্‌ষ নিয়ে আসবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে

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

আপনার অস্বেতরূপচারের 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 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 সবা্ভাবিক কাযরকর্মে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার বয্খা থেকে উপশম পাওয়া

অস্েত্রাপচারের পরে আপনার কিছুটা বয্খা অনুভব হবে। পর্থমে, আপনাকে আপনার এপিডুরাল কয্খাথেটার বা আইভি লাইনের মাধয্মে বয্খার ওষুধ দেওয়া হবে। PCA ডিভাইস বয্খহার করে আপনি আপনার বয্খার ওষুধের পরিমাণ নিয়ন্তর্গ করতে পারবেন। আপনি সবা্ভাবিক খাবার খেতে পারলে, মুখে খাবার বয্খানাশক ওষুধ (বয্খানাশক ওষুধ যা আপনি গিলে খেতে পারেন) দেওয়া হবে।

আমরা আপনাকে পর্য্শই আপনার বয্খা সম্পকের্ জিজ্েৎস করব এবং পর্যোজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। বয্খা না কমলে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন। আপনার বয্খা নিয়ন্তর্গ করা গুরুতব্পূণর্ যাতে আপনি আপনার ইনসেনিটভ সিপরোমিটার বয্খহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার বয্খা নিয়ন্তর্গ আপনাকে আরো দরুত সুস্থ হতে সাহাযয্ করবে।

আপনার রোবোটিক সাজররি (অস্েত্রাপচার) হলে আপনার কাঁধে বয্খা হতে পারে। একে রেফাডর্ পেইন বলা হয়, যা সচরাচর দেখা যায়। আপনার অস্েত্রাপচারের সময় আপনার পেটে যে গয্াস বয্খহার করা হয়েছিল তার কারণে এমন বয্খা হয়। আপনার কাঁধে বয্খা হলে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন। বয্খা কমাতে তারা আপনার কাঁধে দেওয়ার জনয্ একটি হট পয্াক নিয়ে আসবে।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে বয্খার ওষুধের জনয্ আপনি একটি পের্সকির্পশন (বয্খস্খাপতর্) পাবেন। সম্ভাবয্ পাশবর্পর্তিকির্যার বিষয়ে আপনার

সবাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। কখন ওভার-দয়-কাউন্টার বয়থানাশক ওষুধে সুইচ 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 সংকরমণ)। এটি আপনাকে গ্যাস নিগরত করা এবং পুনরায় মলত্যাগ করা (মলত্যাগ) শুরু করতে সহায়তা করবে। পরয়োজন হলে আপনার নাসর, ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্থ 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 সুস্থ হওয়ার পদক্ষেপেও রয়েছে।

চলাফেরা ও হাঁটার লক্ষ্য	
দিন	লক্ষ্য
অস্বৈর্যপচারের দিন	<ul style="list-style-type: none">আপনার বিছানার পরনে আপনার পা ঝুলিয়ে দিন।

অস্বেতরূপচােরের 1 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> • 2 থেকে 3 ঘণ্টা চেয়ারে বসে থাকুন। • বাথরুমে গিয়ে দাঁত বর্শা করুন। • নাসিরং ইউনিটের চারপাশে 3টি লয্প বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্বেতরূপচােরের 2 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন। • খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন। • বাথরুমে গিয়ে দাঁত বর্শা করুন। • নাসিরং ইউনিটের চারপাশে 7টি লয্প বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্বেতরূপচােরের 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 বর্শা করা এবং মুখ ধোয়া। • নাসিরং ইউনিটের চারপাশে 10টি লয্প বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্বেতরূপচােরের 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 লয্প বা তার বেশি হাঁটুন (1 মাইল)।

আপনার ফুসফুসের বয্যাম

আপনার ফুসফুসের বয্যাম করা গুরুতব্পূর্ণ যেন তা পুরোপুরি পরসারিত হয়। এটি নিউমোনিয়া পর্তিরোধে সহায়তা করে।

- জেগে থাকা অবস্থায় আপনার ইনসেনিটভ স্পাইরোমিটারটি পর্তি ঘণ্টায় 10 বার বয্বহার 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 শবাস-পরশবাসের বয্যাম করুন। কিভাবে করতে হয় তা আপনার পরিচযর্ দলের একজন সদস্য আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

আপনি আপনার পরকিরিয়া সম্পন্ন হওয়ার পরের দিন হয়তো তরল পান করা শুরু করতে পারবেন। আপনার অন্তরগুলি কিভাবে কাজ করছে তার উপর নির্ভর করে আপনি ধীরে ধীরে পরবর্তী কয়েক দিনের মধ্যে আবার শক্ত খাবার খাওয়া শুরু করতে পারবেন।

আপনি সুস্থ হওয়ার সময়, আপনার ক্ಷুধা 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 প্রদান করবে।

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

ফোলাভাব এবং ডিসচাজর্ (তরল নিঃসরণ)

অস্ত্রোপচারের ঠিক পরেই আপনার যৌনাঙ্গ এবং কুঁচকি কিছুটা ফুলে যেতে পারে। আপনার লিঙ্গ বা যোনি থেকে কিছু ডিসচাজর্ও হতে পারে। এটা একটা স্বাভাবিক 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 নাসর্ আপনাকে ইলিয়াল কন্ডুইট-এর কিভাবে যত্ন নিতে হয়, তা শিখিয়ে দেবেন। আপনাকে বাড়িতে যদি কোনো টিউব বা ডেরইনের ব্যবহার করতে হয়, তাহলে তারা শিখিয়ে দেবেন যে কিভাবে এগুলোর যত্ন নেবেন। আপনার নাসর্ যদি আপনাকে কোনো লিখিত তথ্য প্রদান করেন, তাহলে বাড়িতে গিয়ে সেটি পর্যালোচনা করার জন্য এই ফোল্ডারে রেখে দিতে পারেন।

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট-এর কিভাবে যত্ন নিতে হয়, সে ব্যাপারে আপনার

শুশরুষাকারী যদি জেনে নেন, তা ভালো হবে। এর ফলে তারা আরো সহজে আপনাকে বাড়িতে সাহায্য করতে পারবেন।

ডিসচাজের্‌র পরিকল্পনা

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

হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনার নাসর্‌ আপনাকে পয়র্‌প্ত জিনিসপতর্‌ পরদান করবেন, যাতে 3 সপ্তাহ মতো বাড়িতে আপনি সেগুলো ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়া আরো জিনিসপতর্‌ অডর্‌র করার জন্য কোন কোন কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করবেন, তার একটি তালিকা তারা আপনাকে দেবেন। যে নাসর্‌ আপনার ডাক্তারের সাথে কাজ করেন তিনি আপনার ডিসচাজের্‌র পর আরো জিনিসপতর্‌ অডর্‌র করার জন্য সহায়তা করবেন।

হাসপাতাল ত্যাগ করা

আপনি চলে যাওয়ার আগে, আপনার সব্‌স্থ্যসেবা পরদানকারীর মাধ্যমে আপনার অসেতর্‌পচারের কাটা স্থানটি দেখুন। এটি দেখতে কেমন তা জানা থাকলে, পরে কোনো পরিবর্তন হলে তা বুঝতে আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার ডিসচাজের্‌র দিন, সকাল 11টা সময় হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার সব্‌স্থ্যসেবা পরদানকারী আপনার ডিসচাজর্‌ অডর্‌র এবং পের্‌স্কির্‌পশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচাজর্‌ নির্দেশাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন সব্‌স্থ্যসেবা পরদানকারী আপনার সাথে সেগুলি পয়র্‌লোচনা করবেন।

আপনি চলে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হয়েছেন কিন্তূ আপনার গাড়িটি যদি

হাসপাতালে না থাকে, তাহলে আপনি পেশেন্ট টার্নজিশন 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 অস্কেত্রাপচারের পর কখন আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচি ঠিক করবেন।

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

ব্যথা বা অসবস্থির সময়কাল ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরেও আপনার কিছুটা ব্যথা থাকতে পারে এবং ব্যথা কমানোর ওষুধ সেবন করতে হতে পারে। অস্কেত্রাপচারের 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 বয়্খা উপশম করার বয়্খাপারে এই নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পরদান করা নিদেৰ্শনা এবং পরয়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পেৰ্সকরাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয়্খা না কমে, তাহলে আপনার সব্স্থস্বসেবা পরদানকারীকে কল করুন।
- বয়্খা কমানোর জনয়্ পেৰ্সকির্পশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পেৰ্সকির্পশনের কিছু বয়্খার ওষুধ আপনাকে তন্দরাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অয়্যালকোহল তন্দরার পরভাবকে আরো তীবর করে তুলতে পারে।
- আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয়্খা কমেতে থাকবে এবং বয়্খার জনয়্ কম ওষুধের পরয়োজন হবে। ওভার-দয়্-কাউন্টার বয়্খানাশক বয়্খা এবং অসব্স্থিত দূর করতে সাহাযয়্ করবে। অয়্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপেরাফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয়্-কাউন্টার বয়্খানাশক ওষুধের উদাহরণ।
 - আপনার পেৰ্সকির্পশনের বয়্খার ওষুধ বন্ধ করার জনয়্ আপনার সব্স্থস্বসেবা পরদানকারীর নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।
 - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পেৰ্ভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।
 - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অয়্যাসিটামিনোফেন গ্রহণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূর্ণ। অয়্যাসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয়্-কাউন্টার এবং পেৰ্সকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয়্যধিক সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ৰতি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয়্ সাথে কথা না বলে অয়্যাসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।

- বয্খার ওষুধ আপনাকে আপনার সর্বাভাবিক কাজকমের ফিরে আসতে সাহায্য করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকম এবং ব্যায়াম করার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে গরহণ করুন। আপনি বেশি সক্রিয় হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয্খা হতে পারে।
- আপনি কখন বয্খার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয্খা বেড়ে যাওয়ার জন্য অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয্খা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কার্যকর হয়।

কিছু পেরসক্রিপশন বয্খার ওষুধ যেমন অপিয়য়েড (opioid) এর কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য হলো সর্বাভাবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলত্যাগ করা, মলত্যাগ করার সময় কষ্ট হওয়া অথবা উভয়ই।

কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি এই নির্দেশনাবলী অনুসরণ করতে পারেন।

- প্রতিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার প্রয়োজন 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 কার্যক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী থাকে।
- যদি পারেন, তাহলে ব্যায়াম করুন। হাঁটা একটি কার্যকর ব্যায়াম যা কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও উপশম করতে সাহায্য করতে পারে।
- সম্ভব হলে প্রতিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন। পানি, জুস (যেমন আলুবোখারার 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 25 থেকে 35 গ্রাম করে বাড়ান। খোসাযুক্ত ফল ও শাকসবজি গোটা শস্য এবং সিরিয়ালে ফাইবার (খাদ্য আঁশ) থাকে। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা সম্প্রতি অন্ত্রের অস্বস্তি পড়েছে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবর্তন করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- কোষ্টিকাঠিন দূর করতে ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং পেরিস্ক্রিপশনের ওষুধ উভয়ই ব্যবহার করা যেতে পারে। কোষ্টিকাঠিনের জনস্বাস্থ্যে কোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা অন্ত্রের অস্বস্তি পড়েছে তাহলে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার হেলথকেয়ার প্রভাইডারের বা লেবেলে থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। কোষ্টিকাঠিনের জনস্বাস্থ্যে ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধের উদাহরণ হলো:
 - ডকুসেট সোডিয়াম (Colace®)। এটি মল নরমকারক (এমন ওষুধ যা আপনার মল নরম করে) যার সামান্য কিছু পাশবর্ষ প্রতিক্রিয়া আছে। কোষ্টিকাঠিন 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 পাশবর্ষ প্রতিক্রিয়া আছে। এটি 8 আউন্স (1 কাপ) লিকুইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্টিকাঠিন হলেই কেবল এটি গ্রহণ করুন।
 - সেনা (Senokot®)। এটি একটি উত্তেজক রেচক, যার কারণে ক্র্যাম্পিং হতে পারে। বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্টিকাঠিন হলেই কেবল এটি গ্রহণ করুন।

এই ওষুধগুলির যেকোনোটির কারণে ডায়রিয়া (ঘন ঘন তরল বা পানির মতো মলত্যাগ) হলে এগুলি গ্রহণ করা বন্ধ করুন। পরয়োজন 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 3 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 প্রক্রিয়া শুরু করবে। এই সময় আপনার বোল হ্যাঁবিটে গ্যাস, ক্র্যাম্প বা অন্যান্য পরিবর্তন হতে পারে (যেমন ডায়রিয়া বা ঘন ঘন মলত্যাগ)। এই পরিবর্তনগুলো স্বাভাবিক হতে কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পরন্তু 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।

ডায়রিয়া উপশম করানোর পরামর্শ

আপনার ডায়রিয়া হলে প্রতিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করা গুরুত্বপূর্ণ। জল/পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বরথ এবং Gatorade®। এটি আপনাকে ডিহাইড্রেট হওয়া এবং

দুবর্ল অনুভব করার হাত থেকে রক্ষা করবে।

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

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

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

বস্খাভাব উপশম করানোর পরামর্শ

যদি আপনার মলদবারের আশেপাশে বস্খাভাব থাকে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- আপনার মলদবারের আশেপাশে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) লাগান। এটি অসব্িস্ত রোধ করতে সহায়তা করে।
- রুক্ টয়েলেট টিসুয়্ ব্যবহার করবেন না। এছাড়া নন-অ্যালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন বেবি ওয়াইপ) ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার ডাক্তার পেরস্কার্ইব করলে ওষুধ সেবন করুন।

অস্েতর্পচারের ক্ষতস্থানের যত্ন নেওয়া

আপনার অস্েতর্পচারের ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার করার জনয়্ দিনে দুবার স্নান/গোসল করুন। নিচে “স্নান/গোসল” বিভাগে দেওয়া নিদের্শাবলী অনুসরণ

করুন।

অস্বেত্ৰপ্চাৰেৰ কাটা স্থানেৰ নিচে থাকা তব্কে অসাড অনুভব করা
সব্ভাবিক বয্পাৰ। আপনাৰ অস্বেত্ৰপ্চাৰেৰ সময় আপনাৰ কিছু স্নায়ুকোষ
কেটে যাওয়ার কারণে এমন হয়। তবে সময়ের সাথে সাথে এই অসাডতাও চলে
যায়।

আপনাৰ সব্স্থয্বেবা পৰ্দানকাৰীৰ অফিসে ফোন করুন, যদি:

- আপনাৰ অস্বেত্ৰপ্চাৰেৰ কাটা স্থানেৰ আশেপাশেৰ তব্কে অনেক লাল হয়
বা আরো বেশি লাল হতে থাকে।
- আপনাৰ অস্বেত্ৰপ্চাৰেৰ কাটা স্থানেৰ আশেপাশেৰ তব্কে সব্ভাবিকের
চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।
- আপনাৰ অস্বেত্ৰপ্চাৰেৰ কাটা স্থানেৰ আশেপাশে ফুলে উঠতে শুরূ করে বা
আরো বেশি ফুলে উঠে।
- পুঁজের মতো রস বেরোতে দেখছেন (গাঢ় ও দুধের মতো)।
- আপনাৰ অস্বেত্ৰপ্চাৰেৰ কাটা স্থানে দুগৰন্ধ হয়।

আপনি আপনাৰ অস্বেত্ৰপ্চাৰেৰ কাটা স্থানে সেটপলস লাগানো অবস্থায়
বাড়িতে গেলে, অস্বেত্ৰপ্চাৰেৰ পৰ আপনাৰ পৰ্থম সাক্ষাতে আপনাৰ
সব্স্থয্বেবা পৰ্দানকাৰী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো
সমস্যা হয় না।

আপনাৰ অস্বেত্ৰপ্চাৰেৰ কাটা স্থানে সেটরি-সিটৰ্পস বা ডামৰ্বন্ড 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 অস্বেতরূপচারের ক্ৰতস্থানের জায়গাটি পরিষ্কার করার জনয্ পর্তিদিন স্নান/গোসল করুন। আপনার অস্বেতরূপচারের কাটা স্থানে যদি সেটপলস বা সেলাই থাকে, তাহলে এগুলি

ভেজালেও কোনো সমসয্ হয় না।

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

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

অস্বেতরূপচারের পর পর্তম 4 সপ্তাহ গোসল করবেন না।

খাওয়া ও পান করা

আপনার সব্স্থয্সেবা পর্তদানকারী যদি আপনাকে অনয্ কোনো নিদেৰ্শ না দিয়ে থাকেন, তাহলে অস্বেতরূপচারের আগে যেসব খাবার খেতেন, তা খেতে পারবেন। অস্বেতরূপচারের পর সুস্থ হওয়ার জনয্ অনেক কয্ালোরি এবং পের্টিনযুক্ত বয্লেন্সড ডায়েট সাহায্য করবে। পর্তেয্ক খাবারের সাথে পযৰ্প্ত পরিমাণ পের্টিন খাওয়ার চেষ্টা করুন (যেমন মাংস, মাছ বা ডিম)। এছাড়া ফল, শাক-সব্জি এবং গোটা দানাশয্ 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।

পর্তুর পরিমাণে পানীয় পান করা গুরুতব্পূর্ণ। অয্যালকোহল বা কয্াফেইন নেই

এমন তরল বেছে নিন। প্রতিদিন ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। আপনাকে পর্যাপ্ত পরিমাণ তরল পানীয় পান করতে হবে যাতে আপনার থলিতে পরসরাব 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 প্রশ্ন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

শারীরিক কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম

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

- আপনার অস্বস্তিরূপচারের পর প্রথম ৬ থেকে ৮ সপ্তাহে ১০ পাউন্ডের (৪.৫ কিলোগ্রাম) চেয়ে ভারী কিছু তুলবেন না।
- আপনার অস্বস্তিরূপচারের পর প্রথম ৩ মাস অধিক পরিশ্রমের ক্রিয়াকলাপ/খেলাধুলা (যেমন জগিং, টেনিস) করবেন না।
- আপনার অস্বস্তিরূপচারের পর প্রথম ৩ মাস কন্টাক্ট স্পোর্টস (যেমন ফুটবল) খেলবেন না।

হাঁটা এবং সিঁড়িতে ওঠার মতো শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আপনাকে শক্তিতে ও ভালো বোধ করতে সাহায্য করবে। দিনে অন্তত ২ থেকে ৩ বার ২০ থেকে ৩০ মিনিট শারীরিক কার্যকলাপ 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।

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ পৰ সৰ্ব্ভাবিকৈৰ চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই সৰ্ব্ভাবিক। বয়্কিত ভেদে আৰোগ্য লাভ কৰাৰ সময় ভিন্ ভিন্ হয়। পৰ্তিদিন যতটা সম্ভব বেশি কাযৰ্কলাপ কৰুন। সবসময় বিশৰ্মেৰ সময়কালেৰ সাথে কাযৰ্কলাপেৰ সময়সীমাৰ ভাৰসাম্য বজায় রাখুন। বিশৰ্ম আপনাৰ আৰোগ্য লাভেৰ একটি গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ।

গাড়ি চালানো

আপনি কখন গাড়ি চালাতে পাৰবেন তা আপনাৰ সৰ্ব্স্থ্যসেবা পৰ্দানকাৰীকে জিজ্ঞাসা কৰুন। বেশিৰভাগ মানুষ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ 6 সপ্তাহ পৰ পুনৰায় গাড়ি চালানো শূৰু কৰতে পাৰে। বয়্খানাশক ওষুধ গৰ্হণেৰ পৰ গাড়ি চালাবেন না কেননা এৰ ফলে আপনি তন্দৰ্চ্ছন্ হতে পাৰেন।

আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়াৰ পৰ যাতৰী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পাৰবেন। আপনাৰ সিটবেল্ট থেকে আপনাৰ সেটামা সূৰ্কিষত রাখতে, এটিৰ পাশে একটি ছোট বালিশ রাখুন। আপনাৰ WOC নাসেৰ্ৰ কাছে থেকে আৰো তথ্য পেতে পাৰেন।

কাজে ফিৰে যাওয়া

আপনাৰ কাজ সম্পকেৰ্ আপনাৰ সৰ্ব্স্থ্যসেবা পৰ্দানকাৰীৰ সাথে কথা বলুন। আপনি যে কাজ কৰেন তাৰ উপৰ ভিত্তি কৰে আপনাৰ জন্য আবার কাজ শূৰু কৰা কখন নিৰাপদ হতে পাৰে সেই বিষয়ে তাৰা আপনাকে জানাবে। যদি আপনাকে পৰ্চ্চুৰ নড়াচড়া কৰতে হয় বা ভাৰী জিনিস উতেতালন কৰতে হয়, তাহলে আপনাকে হয়তো আৰো কিছু সময় কাজ কৰা থেকে বিৰত থাকতে হতে পাৰে। যদি আপনাকে ডেস্ক বসে থাকতে হয়, তাহলে আপনি হয়তো আৰো দৰুত কাজে ফিৰে যেতে পাৰবেন।

যৌনতা

যৌনতাৰ মধ্যেৰ্ য়েছে যত্ন এবং ঘনিষ্ঠতাৰ অনেক দিক। এটি শূধু সেক্স কৰাই নয়। আপনি এবং আপনাৰ সঙ্গী যৌন এবং মানসিক অভিবয়্কিত্ৰ

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 জন্য যৌন পরামর্শ সংক্রান্ত সাহায্য নিতে পারেন। আমাদের যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকের পরামর্শদাতার সাথে দেখা করতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS) ক্যান্সার ও যৌন স্বাস্থ্যের উপর বিনামূল্যে পুস্তিকা প্রদান 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 ক্ষতি হবে না যতক্ষণ 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, নাভরাস, বিরক্ত বা রাগান্বিত 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 প্রদানকারী 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 প্রথম ধাপ। বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যরা সাহায্য করতে পারেন। আমরা

আপনাকে আশবস্ত করতে, সহায়তা করতে এবং নির্দেশনা প্রদান করতে পারি। আপনি, আপনার পরিবার এবং আপনার বন্ধুরা মানসিকভাবে কেমন অনুভব করছেন তা আমাদেরকে অবহিত করা সবসময়ই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য অনেক রিসোসর্ রয়েছে। আমরা আপনাকে এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের আপনার অসুস্থতার মানসিক দিকগুলি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য 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 সম্পর্কে আরো জানতে, এই নির্দেশিকার “সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন। ব্লাডার ক্যান্সার অ্যাডভোকেসি নেটওয়ার্ক (BCAN)-এর মতো অন্যান্য রিসোসর্ সম্পর্কে আরো জানতে এই নির্দেশিকার “বাহ্যিক সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন।

কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে 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 পরসর্বে উজ্জ্বল লাল রক্ত বা আপনার পরসর্বে 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 স্বেচ্ছাচারিতার চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।

- আপনার অস্বেত্ৰপচারের কাটা স্থানের আশেপাশে ফুলে উঠতে শুরু করে বা আরো বেশি ফুলে উঠে।
- আপনার অস্বেত্ৰপচারের কাটা স্থান থেকে নতুনভাবে নিষ্কাশন হয় বা সম্ভাবিকের চেয়ে বেশি নিষ্কাশন হয়।
- আপনার অস্বেত্ৰপচারের কাটা স্থান থেকে পুঁজের মতো নিষ্কাশন হতে দেখেন (গাঢ় ও দুধের মতো)।
- আপনার কযাথেটার বা ডেরনেজ টিউবগুলি থেকে নিষ্কাশন না হয়।
- আপনার কযাথেটার বা ডেরনেজ টিউবগুলি বিচ্ছিন্ন হয়ে যায় বা খুলে যায়।
- আপনার অস্বেত্ৰপচারের কাটা স্থানে দুগর্ন্ধ হয়।
- আপনার বয্থা বেড়ে যায়।
- আপনার পা ফুলে যায় বা বয্থা হয়।
- আপনি বমি বমি ভাব বোধ করেন (ভিতর থেকে উগরে দেওয়ার মতো অনুভূতি) বা বমি করেন (উগরে দেওয়া)।
- আপনার শরীর থেকে গয্স নিগর্ন্ত না হয় বা 3 দিন ধরে আপনার মলতয্যগ না হয়।
- আপনার পরস্ৰাব কম হয় (যখন আপনার পরস্ৰাবের পরিমাণ সম্ভাবিকের চেয়ে কম হয়)।
- আপনার এমন কোনো সমসযা হয় যা আপনি ভাবেননি।
- আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকে।

যোগাযোগের তথয্

আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সম্স্থয্সেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সেবাপরদানকারী দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শূকর্বার সকাল 9 টা থেকে বিকাল 5 টা পর্যন্ত উত্ৰ দেবেন। এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ পাঠাতে পারেন বা অনয্ MSK

পরদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবরদা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন।

আপনার সবস্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর 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 অস্বাস্থ্যসেবার জনস্বাস্থ্য পরিস্থিতি হন এবং আপনার অস্বাস্থ্যসেবার পরে দ্রুত সুস্থ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সবস্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনস্বাস্থ্য পরিশ্রম লিখুন।

ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপ (মূত্রাশয় ক্যান্সারের সহায়তা গ্রুপ)

এটি মূত্রাশয় ক্যান্সারে আক্রান্ত বা মূত্রাশয় ক্যান্সারের জনস্বাস্থ্য চিকিৎসারত ব্যক্তিদের জনস্বাস্থ্য একটি লাইভ, অনলাইন সহায়তা এবং শিক্ষা বিষয়ক গ্রুপ। মানুষ তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা শেয়ার করার মাধ্যমে একে অপরকে বাস্তবিক এবং মানসিক সহায়তা পরদান করে। এই আলোচনার নেতৃত্ব দেন MSK-এর একজন সমাজকর্মী, নাসর্ এবং WOC নাসর্।

এই দলটি প্রতি মাসের 2য় বৃহস্পতিবার দুপুর (12টা) থেকে দুপুর 1টা পর্যন্ত মিলিত হয়। আরো তথ্যের জনস্বাস্থ্য নিবন্ধন করুন, আপনার MSK-এর সমাজকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন। MSK MyChart এর রোগীর পোর্টালের মাধ্যমে আপনার কেয়ার টিমকে আপনি বাতর্পাও পাঠাতে পারেন। তারা MSK-এর একজন সমাজকর্মীর সাথে আপনার যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার পরিচয় করার দলের একজন সদস্য আপনার বাতর্পাটি পর্যালোচনা করবেন এবং 2 কর্মদিবসের (সোমবার থেকে শূক্রবার) মধ্যে জবাব দেবেন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভতির্ সংকরান্ত অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভতির্ সম্পকের্ আপনার যদি কোনো পরশ্ন থাকে, যেমন একটি বয্কিত্গত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অযানেসেথসিয়া

212-639-6840

অযানেসেথসিয়া সম্পকির্ত আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

আপনি যদি রক্ত বা প্লেটলেট দান করতে আগরহী হন তাহলে তথেয্ জনয্ কল করুন।

Bobst International Center

www.msk.org/international

888-675-7722

আমরা বিশেব্ৰ সকল দেশের রোগীদের সব্গত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি। আপনি যদি একজন আন্তজর্াতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচযর্ার বয্বস্থা করতে সহায়তার জনয্ কল করুন।

কাউন্সলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling

646-888-0200

অনেকে কাউন্সলিং সাভির্সটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সলিং সেন্টার বয্কিত্গত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জনয্ কাউন্সলিং পরিষেবা পর্দান করে। আপনি যদি উদিব্গ্ন বা বিষণ্ণতা বোধ করেন তাহলে আমরা সাহাযয্ করার জনয্ ওষুধও লিখে দিতে পারি।

অযাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের

জনয়্ বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

ফুড প্যানিটর্ পেরাগরাম

646-888-8055

কযান্সারের চিকিৎসার সময় আমরা অভাবী বয্কিতদের খাবার দিই। আরো জানতে আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যদের সাথে কথা বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স ঐতিহ্যগত চিকিৎসাগত পরিচযরার পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণসব্রূপ, মিউজিক থেরাপি, মাইন্ড/বডি থেরাপি, ডযান্স অযান্ড মুভমেন্ট থেরাপি, যোগবয্যাম এবং টাচ থেরাপি। এই পরিষেবাগুলোর জনয়্ একটি অযাপযেন্টমেন্ট নিতে, 646-449-1010 নমব্রে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন সবাস্থয় সেবাদানকারীর সাথে পরামশের্র সময়সূচীও নিধরারণ করতে পারেন। তারা একটি সবাস্থয্কর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্র্পরতিকির্য়া নিয়ন্তরণ করার জনয়্ একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামশের্র জনয়্ অযাপযেন্টমেন্ট নিধরারণ করতে 646-608-8550 নমব্রে কল করুন।

MSK লাইবের্রি

library.mskcc.org

212-639-7439

আপনি আমাদের লাইবের্রির ওয়েবসাইট দেখতে পারেন বা লাইবের্রির রেফারেন্স কমরীর্দের সাথে কথা বলতে কল করতে পারেন। তারা আপনাকে এক ধরনের কযান্সার সম্পকের্ আরো তথয্ খুঁজে পেতে সহায়তা করতে

পারেন। আপনি লাইবেররির রোগী ও স্বাস্থ্য সেবা ভোক্তা শিক্ষা নিদর্শিকাও 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 প্রাক-অনুমোদন সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন থাকলে কল করুন। একে প্রাক-অনুমোদনও বলা হয়।

রোগীর প্রতিনিধি অফিস

212-639-7202

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

পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজেঁ

212-639-5935

আপনার অস্বেতৰূপচাৰেৰ সময় MSK কোনো তথ্য পৰ্কাশ কৰাৰ বিষয়ে
আপনাৰ পৰ্শ্ন থাকলে কল কৰুন।

বয়্কিত্গত কতৰ্বয়্ৰত নাসৰ্ ও সহচৰ

646-357-9272

আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনাৰ পৰিচয়ৰ্ৰ জনয়্ বয়্কিত্গত নাসৰ্ বা
সহচৰদেৰ অনুরোধ কৰতে পাৰেন। আৰো জানতে কল কৰুন।

পুনবৰ্াসন পৰিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

কয়্ান্সাৰ ও কয়্ান্সাৰেৰ চিকিৎসা আপনাৰ শৰীৰকে দুবৰ্ল, শক্ত বা টান
অনুভব কৰাতে পাৰে। কিছুলিমেফ্ৰডেমা (ফোলাভাব) হতে পাৰে। আমাদেৰ
ফিজিওথেৰাপিস্ট (পুনবৰ্াসন মেডিসিন ডাক্তাৰ), পেশাগত থেৰাপিস্ট (OT)
এবং ফিজিকয়্াল থেৰাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনাৰ সব্ভাবিক কাজকমেৰ্
ফিৰে যেতে সহায়তা কৰতে পাৰেন।

- পুনবৰ্াসন মেডিসিন ডাক্তাৰরা এমন সমসয়্ নিগৰ্য় কৰে এবং চিকিৎসা
কৰে যা আপনাৰ চলাফেৰা ও কাযৰ্কলাপকে পৰ্ভাবিত কৰে। তাৰা MSK-
কে বা বাড়িৰ কাছাকাছি কোথাও আপনাৰ পুনবৰ্াসন থেৰাপি পেৰ্গৰ্ামটি
ডিজাইন এবং সমনব্য় কৰতে সহায়তা কৰতে পাৰেন। আৰো জানতে, 646-
888-1929 নমব্ৰে পুনবৰ্াসন মেডিসিন (ফিজিয়য়্াটিৰ্)-এ কল কৰুন।
- আপনাৰ সব্ভাবিক দৈনন্দিদন কাজকমেৰ্ কৰতে সমসয়্ হলে একজন OT
সাহাযয়্ কৰতে পাৰেন। উদাহৰণসব্ৰূপ, তিনি দৈনন্দিদন কাজ সহজ কৰতে
সহায়তা কৰাৰ জনয়্ সৰ্ঞ্জামেৰ পৰামশৰ্ দিতে পাৰেন। একজন PT
আপনাকে শকিত্ ও নমনীয়তা তৈৰি কৰতে বয়্ায়াম শেখাতে পাৰেন। আৰো
জানতে, 646-888-1900 নমব্ৰে পুনবৰ্াসন থেৰাপি-তে কল কৰুন।

কয়্ান্সাৰেৰ পৰে জীবনেৰ জনয়্ রিসোসৰ্ (RLAC) পেৰ্গৰ্াম

646-888-8106

MSK-এ, আপনার চিকিৎসার পর পরিচর্যা শেষ হয় না। RLAC পেরাগরামটি রোগী ও তাদের পরিবারের জন্য চিকিৎসা শেষ করেছেন।

এই পেরাগরামের অনেক পরিষেবা রয়েছে। আমরা সেমিনার, কমরশালা, সহায়তা গ্রুপ এবং চিকিৎসার পরে জীবন সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করি। আমরা বিমা ও কমরসংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

যৌন স্বাস্থ্য পেরাগরাম

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

- আমাদের [ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগরাম](#) 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 পেরাগরাম](#) 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 প্রথম পরামর্শ ও সহায়তা গোষ্ঠী প্রদান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও

পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

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

আধ্যাত্মিক পরিচয়

212-639-5982

আমাদের চ্যাপলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং পরামর্শ করার জন্য রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদরী বা বিশবাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্ত্বনাদায়ক সহচর এবং আধ্যাত্মিক উপস্থিতি হতে পারেন। যেকোনো **আধ্যাত্মিক পরিচয়** চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধর্মীয় সম্পৃক্ততা (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 ট্রিটমেন্ট 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 নিগরয়, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার ক্যান্সারের পরিচরার জনয় পরস্তুতি নেবেন তা সম্পকের শিখতে পারেন।

সেশনগুলো বয়্কিতগত, বিনামুলেয় এবং বিশেষজ্ঞ কতৃক পরিচালিত হয়।
ভাচুর্যাল পেরাগরাম সম্পকের জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট সাভিরসেস (মূতরাশয় ক্যান্সারের সহায়তা সেবা)
ব্লাডার ক্যান্সার অযাডভোকেসি নেটওয়ার্ক
www.bcan.org

এই ওয়েবসাইটে মূতরাশয় ক্যান্সার সম্পকিত শিক্ষা এবং রিসোসর্ রয়েছে যেমন তথয়পতর, পডকাস্ট এবং ওয়েবিনার। এখানে মূতরাশয় ক্যান্সারের সহায়তা সেবাও রয়েছে, যেমন একটি টোল-ফির সাপোর্ট লাইন এবং রাজয় অনুযায়ী সহায়তা গ্রুপগুলির একটি তালিকা।

নযাশনাল অযাসোসিয়েশন ফর কনিটনেন্স
www.nafc.org

এই ওয়েবসাইটে পরসর্বা বা মলতযাগ নিয়ন্তরণে অসুবিধা রয়েছে এমন বয়্কিতদের জনয় তথয় এবং রিসোসর্ রয়েছে, যেমন কেগেল বয্যাম যা আপনি করতে পারেন এবং পরসর্বা বা মলতযাগ নিয়ন্তরণ সংকরান্ত পণয় যা আপনি কিনতে পারেন। এটিতে একটি ডিরেক্টরিও রয়েছে যাতে আপনি আপনার এলাকার ডাক্তারদের খুঁজে পেতে পারেন যারা আপনার পরসর্বা বা মলতযাগ নিয়ন্তরণ সংকরান্ত সমসযাগুলির চিকিৎসা করতে পারে।

উন্ড, অস্টমি অযান্ড 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 ক্ৰত, অস্টিমিস এবং পৰ্সৰ্ভ বা মলত্যাগ নিয়ন্তৰ্ণ সংকৰ্ণন্ত সমসয্যুকৃত বয্কিতদের জনয্ ওয়েবসাইটটিতে রিসোসৰ্ এবং সহায়তা গৰুপগুলির তথয্ রয়েছে।

বাহিয্ক সহায়তামূলক পরিষেবা

অয্যাক্‌স-এ-রাইড

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

877-337-2017

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

এয়ার চয্যারিটি নেটওয়ার্ক

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

চিকিৎসা কেন্দ্র যাতায়াতের বয্বস্থা করে।

আমেরিকান কয্যন্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

কয্যন্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুরুরূপপৰ্দানকারীদের থাকার জনয্ বিনামূল্যে জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথয্ ও পরিষেবা পৰ্দান করে।

কয্যন্সার ও কয্যরিয়্যার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

ক্যান্সারে আক্রান্ত কর্মীদের জন্য শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জন্য একটি রিসোসর্।

ক্যান্সার 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।

কপেরারেট অ্যাঞ্জেলা নেটওয়ার্ক

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

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

গুড ডেস

www.mygooddays.org

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেন্ট পরদানের জনয়্ আথির্ক সহায়তা পরদান করে।
রোগীদের অবশয়ই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে
হবে এবং গুড ডেজ ফর্মুলারির অংশ হিসাবে ওষুধ নিধর্রণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

নিদির্ষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জনয়্ কোপেমেন্ট, সব্স্থয়্ সেবা পির্মিয়াম এবং
কতর্নয়োগয়্ আওতাধীন করার জনয়্ আথির্ক সহায়তা পরদান করে।

জো'স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

কয়্ান্সারে আকর্ন্ত বয়্কিত ও তাদের পরিবারের জনয়্ চিকিৎসা কেন্দর্
কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পরদান করে।

LGBT কয়্ান্সার পর্জেক্ট

www.lgbtcancer.com

অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব কিল্ণিকাল টর্য়ালের একটি
ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জনয়্ সহায়তা এবং সমথর্ন পরদান করে।

লাইভস্টর্ং ফাটির্লিটি

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

কয়্ান্সারে আকর্ন্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা বয়্কিতদের পর্জনন তথয়্ এবং
সহায়তা পরদান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধ্যাতেব্ সাথে সম্পকির্ত
ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পের্গর্ম

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 কমর্শালা পরদান করে। আরো তথ্যের জন্য বা কোনো কমর্শালার 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 পরদান 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 স্টেট সরকারি খাতের নিয়োগকর্তাদের যোগ্য কর্মচারী ও অবসরপ্রাপ্তদের পের্সকির্পশন সুবিধা পরদান করে।

পেশেন্ট অ্যাক্সেস নেটওয়ার্ক (PAN) ফাউন্ডেশন

www.panfoundation.org

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জন্য কোপেমেন্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অ্যাডভোকেট ফাউন্ডেশন

www.patientadvocate.org

800-532-5274

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

পারফেশনাল পেরসকির্পশন অ্যাডভাইস

www.pparx.org

888-477-2669

পেরসকির্পশন ডরাং 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 বয়স্করা নেটওয়ার্কিং, কমরশালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কাযরকলাপের মাধ্যমে সামাজিক ও মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

যে সকল মানুষ ওষুধ কিনতে আর্থিক সঙ্কটে পড়ে তাদের আর্থিক সহায়তা 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 নিদের্শিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথ্যসূত্রের তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অস্েত্রাপচারের জন্য প্রস্তুত হওয়া এবং আপনার অস্েত্রাপচারের 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 রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবরসব্তব্ সংরক্শিত