



রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

## ইলিয়াল কন্ডুইট (ইউরোস্টমি) সহ আপনার মূত্ররাশয়ের অস্ত্রাপচার সম্পর্কিত তথ্য

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

আপনার অস্ত্রাপচারের দিন প্যরন্ত তথ্যের সোসর হিসেবে এই নিদেরশিকাটি ব্যবহার করুন। আপনার অস্ত্রাপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচয়রাকারী দল এটি ব্যবহার করবেন যাতে আপনার আরোগ্য লাভ করা সম্পর্কে আরো জানতে পারেন।

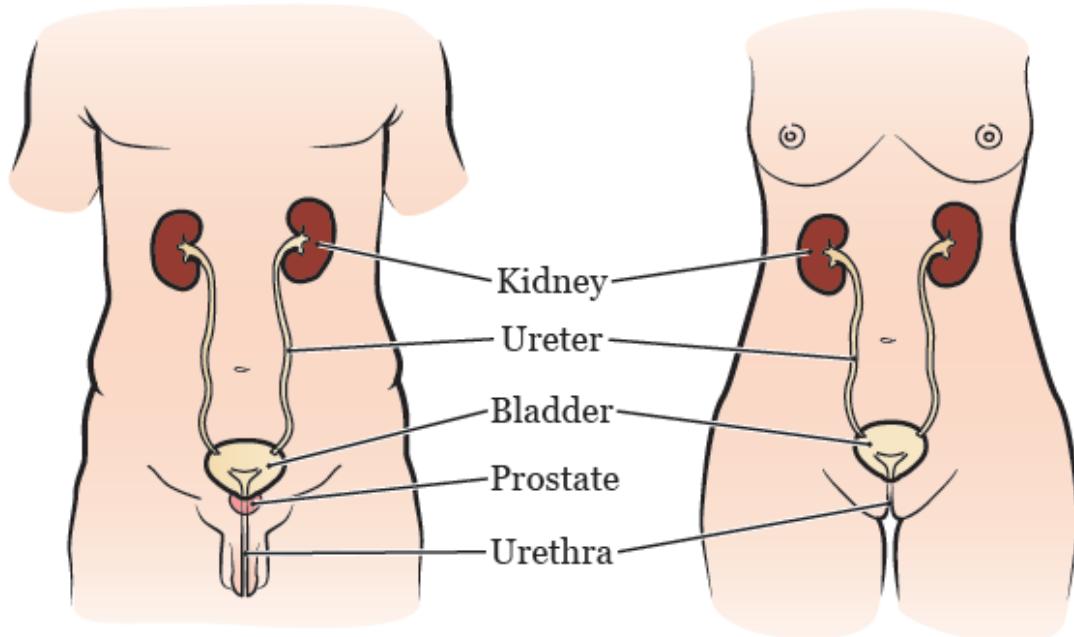
## আপনার মূত্ররাশয়ের অস্ত্রাপচার সম্পর্কিত তথ্য

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

- আপনার ব্র্যাক বা কিডনি আপনার রক্ত থেকে বিষাক্ত পদাথরগুলি পরিষ্কার করে এবং পর্স্রাব তৈরি করে।
- আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার হলো এক ধরনের নালী বা টিউব যা আপনার কিডনি থেকে আপনার মূত্ররাশয়ে পর্স্রাব বহন করে।
- পর্স্রাবের পরয়োজনীয়তা অনুভব না করা প্যরন্ত আপনার মূত্ররাশয় পর্স্রাব 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, মূত্রালী খুব ছোট হয়। এটি যৌনির উপরের দিকে অবস্থিত।
- পুরুষদের ক্ষেত্রে, নালীটি দীঘর হয়। এটি পেরাস্টেট গর্নিথ এবং পুরুষাঙ্গের মধ্যে দিয়ে যায়।



চিত্র 1. আপনার মূত্র-তন্ত্র বা ইউরিনারি সিস্টেম

### আপনার মূত্রাশয় অপসারণ

আপনার সম্পূর্ণ মূত্রাশয় অপসারণের অস্ত্রাপচারকে রংয়াডিকেল সিস্টেক্টমি বলা হয়।

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

### লিম্ফ নোড সম্পর্কিত তথ্য

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

অতীতে আপনি আপনার শেরাণী বা পেলভিসে অস্তরাপচার বা রেডিয়েশন থেরাপি করিয়ে থাকলে আপনার ডাক্তার হয়তো অল্প কিছু লিম্ফ নোড অপসারণ করতে পারেন। আপনার অস্তরাপচারের 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 পর্যোজন হতে পারে। সমস্ত ক্যান্সার কোষ অপসারিত হয়ে তা নিশ্চিত করার জন্য এটি করা হয়।

পুরুষদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

- মূত্রর্থলি
- সেমিনাল ভেসিকল
- ভাসা ডিফারেন্সিয়ার অংশ
- মূত্রনালী

নারীদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

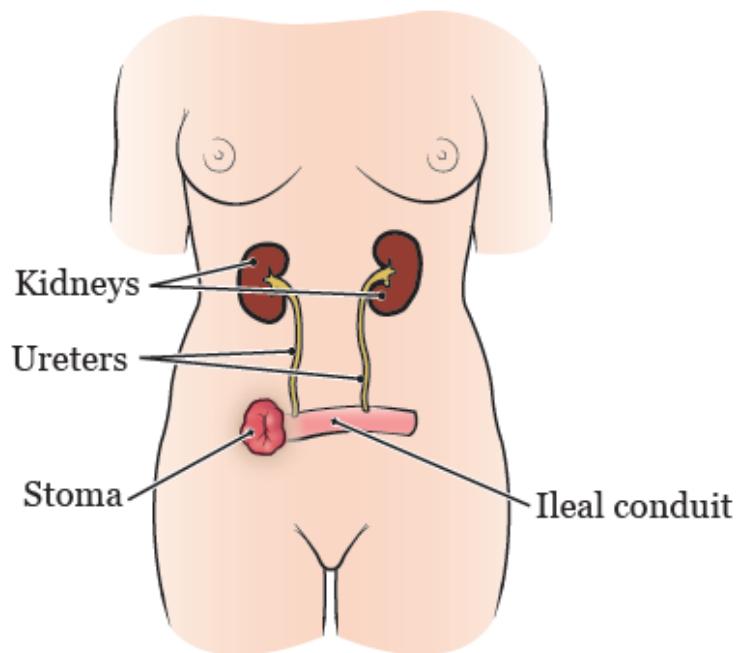
- জরায়ু
- ফ্যালোপিয়ান টিউব
- ডিমব্রাশয়

- যোনির অংশ

## আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট তৈরি করা

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

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



চিত্র 2. আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট

আপনার অস্ত্রাপচারের পরে, আপনার পর্সর্ব আপনার কিডনি থেকে আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার এবং ইলিয়াল কন্ডুইটের মাধ্যমে এবং

আপনার স্টোমার বাইরে পর্বাহিত হবে। পর্স্রাব ধরতে এবং ধরে রাখতে আপনি আপনার স্টোমার উপরে একটি ইউরোস্টোমি পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম (যন্ত্রপাতি) পরবেন।

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

## আপনার মূত্রাশয়ের অস্ত্রাপচারের আগে

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

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

## আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য পর্স্তুত হওয়া

আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য পর্স্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার ক্ষেত্রে পর্যোজ্য কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে সাহায্য করুন, এমনকি আপনি নিশ্চিত না হলেও।

- আমি শুধু পের্সকির্পশনের ওষধ সেবন করি। পের্সকির্পশনের ওষধ হলো এমন ওষধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর পের্সকির্পশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। উদাহরণ:
  - যেসব ওষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
  - যেসব ওষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধ্যমে নেন।

- যেসব ঔষধ আপনি নিশব্দসের সাথে গর্হণ করেন (শব্দ গর্হণের সময়)।
- যেসব ঔষধ আপনি তবকে পঘাচ বা কির্মের মাধ্যমে গর্হণ করেন।
- আমি পঘাচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দয়-কাউন্টার ঔষধগুলি গর্হণ করি। ওভার-দয়-কাউন্টারের ঔষধ হলো এমন ঔষধ যা আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপিলমেন্ট গর্হণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পরাকৃতিক বা ঘরোয়া পর্তিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লান্টেবেল কার্ডিওভাটর-ডিফির্বিলেটর (AICD) বা অনয়নয়হাটর-ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অ্যানেস্থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমস্যা হয়েছিল। অ্যানেস্থেসিয়া হলো অস্ত্রাপচার বা পরাক্রিয়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ঔষধ।
- ল্যাটেক্স সহ নিদির্ষ্ট কিছু ঔষধ বা উপকরণগুলিতে আমার অ্যালাজির রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গর্হণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

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

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

## মদ পান করা সম্পর্কিরূপ তথ্য

আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কের আপনার সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারীদের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদেরকে আপনার পরিচয়রার পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অস্ত্রাপচারের সময় এবং পরবর্তীতে আপনার অন্যান্য সমস্যার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে রক্তপাত, সংকরমণ, হংপিণেড়র সমস্যা এবং দীঘর সময় ধরে হাসপাতালে থাকা।

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

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

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

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

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

### ধূমপান সম্পর্কিত তথ্য

আপনি যদি ধূমপান করেন বা ইলেক্ট্রনিক স্মার্কিং ডিভাইস ব্যবহার করেন, তবে সাজরারির সময় আপনার শব্সকষ্ট হতে পারে। ইলেক্ট্রনিক স্মার্কিং ডিভাইসের উদাহরণ হল ভেপ এবং ই-সিগারেটসমূহ। সাজরারির কিছুদিন আগেও ধূমপান বন্ধ করলে, তা সাজরারির সময় বা সাজরারির পরে শব্সকষ্টের সমস্যা পর্তিরোধে সহায়ক হতে পারে।

আপনি ধূমপান করলে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারী আপনাকে আমাদের টোবাকো [টির্টমেন্ট পের্গরামে](#) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নম্বরে কল করে পের্গরামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

### স্লিপ অ্যাপনিয়া সম্পর্কিত তথ্য

স্লিপ অ্যাপনিয়া হলো একটি সাধারণ শব্স-পর্শব্সের ব্যাধি। আপনার যদি স্লিপ অ্যাপনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধ্যে কিছু সময়ের জন্য শব্স-পর্শব্স বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া (OSA). OSA এর ক্ষেত্রে, ঘুমানোর সময় আপনার শব্সনালী সম্পূর্ণরূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্ত্রাপচারের সময় এবং পরবর্তীতে গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। আপনার স্লিপ অ্যাপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। স্লিপ অ্যাপনিয়ার জন্য

আপনি শব্দস পর্শব্দসের যন্ত্র যেমন CPAP মেশিন ব্যবহার করলে আপনার অস্তরাপচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

## MSK MyChart ব্যবহার করা

MSK MyChart ([mskmychart.mskcc.org](http://mskmychart.mskcc.org)) হলো MSK-র রোগীর পোর্টেল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতরা পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচয়রাকারীকে তার নিজসব্ব অ্যাকাউন্ট তৈরি করার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচয়রা সম্পর্কিত তথ্য দেখতে পারে।

আপনার যদি MSK MyChart এ অ্যাকাউন্ট না থাকে, তবে আপনি [mskmychart.mskcc.org](http://mskmychart.mskcc.org) ওয়েবসাইটে সাইন আপ করতে পারেন। আপনার কেয়ার টিমের সদস্যকেও ইনভাইটেশন পাঠাতে বলতে পারেন।

অ্যাকাউন্ট সম্পর্কিত কোন সাহায্যের অন্য, MSK MyChart হেল্পডেস্কের 646-227-2593 নম্বরে কল করুন। সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৭টা থেকে ৫টা পঘরন্ত (ইস্টানর্টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

এনহ্যান্সড রিকভারি আফটার সাজরারি (ERAS) সম্পর্কিত তথ্য, ERAS এমন একটি পেরাগরাম যা আপনাকে আপনার অস্তরাপচারের পরে দরুত সেরে উঠতে সাহায্য করে। ERAS পেরাগরামের অংশ হিসেবে আপনার অস্তরাপচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার অস্তরাপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পরস্তুত হয়েছেন:

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

আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।

- বয়়াম করুন এবং সব্স্থিকর খাবার খান। এটি আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য পর্স্তুত করতে সহায়তা করবে।

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

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কের পড়ে। এটি একটি শিক্ষামূলক রিসর্চ যা আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারী আপনাকে পর্দান করবে। এতে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি রয়েছে। এটি আপনাকে পর্তিদিন কী করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে।
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন। আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দরুত আপনার সব্ভাবিক কাঘর্কর্মে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার অস্ত্রাপচারের 30 দিনের মধ্যে  
পির্সাজির্কাল টেস্টিং (PST)

অস্ত্রাপচারের আগে আপনার একটি PST অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনার সাজর্নের অফিস থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিরং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে [www.msk.org/parking](http://www.msk.org/parking) ভিজিট করুন।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার সব্ভাবিক ওষুধ থেতে এবং নিতে পারবেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পের্সকির্পশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং কির্ম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গর্হণ করছেন তার একটি তালিকা।

- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংকরন্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কার্ডিয়াক স্ট্রেস টেস্ট, ইকোকার্ডিওগ্রাম বা কষ্টের ফলাফল।
- আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

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

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

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

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

### আপনার পরিচয়রাকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচয়রায় আপনার পরিচয়রাকারীর একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্তরাপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচয়রাকারী আপনার সব্স্থিসেবাপর্দানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্তরাপচার সম্পর্কের জানবেন। আপনার অস্তরাপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে

ছাড়া পাওয়ার পর পরিচয়রাকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচয়রা করতেও সাহায্য করবেন।

## পরিচয়রাকারীদের জন্য



ক্যান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন ব্যক্তির পরিচয়রা করায় অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য আমরা রিসোসর্স ও সহায়তা পর্দান করি।

আরো জানতে [www.msk.org/caregivers](http://www.msk.org/caregivers) দেখুন বা *A Guide for Caregivers* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)) পড়ুন।

## একটি হেলথ কেয়ার পর্কিস ফরম পূরণ করুন

আপনি ইতোমধ্যে একটি হেলথ কেয়ার পর্কিস ফরম পূরণ না করে থাকলে আমরা আপনাকে এখনই পূরণ করার পরামর্শ দিচ্ছি। আপনি ইতোমধ্যে একটি পূরণ করে থাকলে অথবা আপনার যদি অন্য কোনো অগ্রিম নির্দেশনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে আসবেন।

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

- স্বাস্থ্যসেবা পর্কিস এবং অন্যান্য অগ্রিম নির্দেশাবলী সম্পর্কে জানতে *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)) পড়ুন।
- স্বাস্থ্যসেবা প্রতিনিধি হওয়ার বিষয়ে জানতে *How to Be a Health Care Agent* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)) পড়ুন।

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

একজন উন্ড, অস্ট্রমি এবং কনিটনেন্স (WOC) নাসেরুর সাথে দেখা করুন একজন WOC নাসর হলেন এমন একজন নাসর যিনি স্টোমার পরিচয়রায় বিশেষজ্ঞ। আপনার অস্ত্রপচারের আগে, আপনার WOC নাসর আপনার পেটে একটি স্থান চিহ্নিত করবেন যেখানে আপনার স্টোমা স্থাপন করা হতে পারে। স্থানটি সবেরাত্তম সম্ভাব্য অবস্থান হবে যাতে ক্ষতিচিন, ভাঁজের দাগ, ভাঁজ থাকবে না এবং সম্ভব হলে এমন একটি জায়গায় হবে যাতে আপনার জন্য এর যত্ন নেওয়া সহজ হয়।

### শব্স-পর্শব্স এবং কাশির বয়াম করুন

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

### আমাদের ঘৌন সব্স্থ্য পেরাগৱাম বিবেচনা করুন

মূত্রাশয়ের অস্ত্রপচার আপনার ঘৌন সব্স্থ্যকে পর্ভাবিত করবে। এটি আপনাকে কীভাবে পর্ভাবিত করবে সে সম্পর্কের আপনার কোনও উদ্বেগ থাকলে, আপনার তত্ত্বাবধানকারী দলের একজন সদসেয়ের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আমাদের একটি ঘৌন সব্স্থ্য ক্লিনিকে রেফার করতে পারে।

### পুরুষদের জন্য তথ্য

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

তা ধরে রাখার সমস্যা হয়।

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

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

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

## নারীদের জন্য তথ্য

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

আপনার অস্ত্রাপচারের পরে আপনার ঘোন কায়র্পর্কির্যাতেও পরিবর্তন হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে ঘোনি ছোট হয়ে যাওয়া এবং মেনোপজ বা ঝর্তুসরাব বন্ধ হয়ে যাওয়া। মেনোপজ হলো যখন আপনার মাসিক ঝর্তুচকর বন্ধ হয়ে যায়। কী হতে পারে সে সম্পর্কের আপনার ডাক্তার আপনার সাথে

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

ফিমেল সেক্সুাল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ প্রেগ্রাম এর কোনো বিশেষজ্ঞকে দেখাতে, আপনার MSK তত্ত্বাবধানকারী দলের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন অথবা 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।

### শারীরিক কায়রুলাপ 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 মাকেরটে যান। ব্যায়াম আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য সবেরাত্তম অবস্থায় নিয়ে যেতে এবং আপনার সুস্থ হওয়াকে দরুত ও সহজ করে তুলতে সহায়তা করবে। আরো জানতে *General Exercise Program: Level 2* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)) পড়ুন।

### সব্স্থায়কর খাবার খান

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

### 4% কেলারহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) দ্রবণ অ্যানিটিসেপটিক তবক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) কিনুন

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

দর্বণের অ্যানিটসেপ্টিক তব্ক পরিষ্কারক কিনতে পারেন।

## তরল খাবার কিনুন

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

## আপনার অস্ত্রাপচারের 7 দিন আগে

### অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর নিদেরশাবলি মেনে চলুন

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

আরো জানতে *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil*

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)) পড়ুন।

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

ভিটামিন ই, মালিটিভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অন্য নিদেরশাবলি পর্দান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

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

আপনার অস্ত্রাপচারের 2 দিন আগে

ননস্ট্রিয়েডাল অ্যানিট-ইনফেলমেটরি ডর্গস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন আইবুপেরাফেন (Advil® ও Motrin®) এবং নয়াপেরাকেস্ন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রাপচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অন্য নিদেরশ্বাবলি পর্দান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

আরো জানতে *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil*

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)) পড়ুন।

আপনার অস্ত্রাপচারের 1 দিন আগে

সম্পূর্ণ তরল খাবার গর্হণ করুন

আপনার অস্ত্রাপচারের 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 অন্তর্র পর্স্তুতি নিতে হবে কি না তা আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনাকে বলবেন।

সম্পূর্ণ তরল খাবার গর্হণ করার সময়:

- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।
- জেগে থাকাকালীন পর্তি 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 সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন:

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

পরিপূর্ণ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় আপনার ব্লাড সুগার লেভেল নিয়মিত পরীক্ষা করুন। কোনো পর্শন থাকলে আপনার সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

### পরিপূর্ণ তরল ডায়েট

	খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না
সুয়প	<ul style="list-style-type: none"><li>• বর্থ, বুইয়ান এবং কনসোমি।</li><li>• মস্ণভাবে বেলন্ড করা সুয়প (যেমন আলু গাজর এবং বর্কলির কির্ম)।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• পুরো খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সুয়প।</li></ul>

দুগ্ধজাত	<ul style="list-style-type: none"> <li>পুড়িং।</li> <li>মসৃণ আইসক্রিম।</li> <li>মসৃণ দই (যেমন ভ্যানিলা, লেবু বা কফির স্বাদের)।</li> <li>দুধ, Lactaid® মিল্ক, সয়া মিল্ক, আমন্ড মিল্ক এবং রাইস মিল্ক।</li> <li>মিল্কশেক।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ফল, বাদাম, গর্জনোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন দুগ্ধজাত খাবার।</li> </ul>
গের্হিন	<ul style="list-style-type: none"> <li>হট সিরিয়াল (যেমন ফারিনা, সেট্রাইনড ওটমিল, গির্টস এবং Wheatena®)।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ফল, বাদাম, গর্জনোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন শস্য।</li> </ul>
পুষ্টিকর সাপিলমেন্ট	<ul style="list-style-type: none"> <li>তরল পুষ্টিকর সাপিলমেন্ট (যেমন Ensure®, Boost®, এবং Carnation Breakfast. Essentials® পানীয়)।</li> <li>পুড়িং পুষ্টিকর সাপিলমেন্ট (যেমন Boost pudding এবং Ensure Original পুড়িং)।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ফল, বাদাম, গর্জনোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সাপিলমেন্ট।</li> </ul>
অন্যান্য	<ul style="list-style-type: none"> <li>কোমল সরিষা, কেচাপ, মেয়োনেজ, চিনি, লবণ অথবা উপরের খাবার এবং পানীয়গুলিতে বেলন্ড করা গোলমরিচের অল্পপরিমাণ মিশরণ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বাবল টি।</li> <li>অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়।</li> </ul>

## আপনার সাজরারির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কমরী আপনার সাজরারির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অস্ত্রাপচার সোমবারের জন্য নির্ধারিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুক্রবারে কল করবেন। সন্ধিয়া ৭ টার মধ্যে কোনো

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

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

ঠিকানাটি হলো:

মেমোরিয়াল হসপিটালে পির্সাজির্কাল সেন্টার (PSC)

1275 York Ave. (ইস্ট 67তম এবং ইস্ট 68তম স্ট্রিটের মধ্যে)

নিউ ইয়র্ক, NY 10065

B লিফট ব্যবহার করে 6তম তলায় যান।

সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিরং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে [www.msk.org/parking](http://www.msk.org/parking) ভিজিট করুন।

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

অস্ত্রোপচারের আগের রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে 4% CHG দ্রবণের অ্যানিটিসেপ্টিক ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শয়াম্পু এবং কনিডশনার দিয়ে আপনার চুল ধূয়ে ফেলুন।  
আপনার মাথা ভালো করে ধূয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত ব্যবহায়র সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঙ্গের (কুঁচকি) আশপাশ ধূয়ে নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধূয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দ্রবণের বোতলটি খুলুন। সামান্য পরিমাণ আপনার হাতে বা পরিষ্কার একটি ধোয়া কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝরনা ধারা থেকে দূরে রাখুন। আপনার ঘাড় থেকে পা পয়র্ন্ত আপনার দেহে 4% CHG দ্রবণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা যৌনাঙ্গে এটি

দেবেন না।

5. 4% CHG দর্বণটি ধূয়ে ফেলতে পুনরায় ঝরনা ধারার নিচে যান। গরম জল ব্যবহার করুন।

6. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

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

## খাওয়া-দাওয়ার নিদেরশনা



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

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

## আপনার অস্ত্রাপচারের দিন

### পান করার নিদেরশনা

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

আপনার আগমনের 2 ঘণ্টা আগে পান করবেন না।

- জল।
- আপেলের সব্চ্ছ জুস, আঙ্গুরের সব্চ্ছ জুস বা কর্যানবেরির সব্চ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্লয়ক 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 অন্তভুর্ক্ত।
- মধু মেশাবেন না।
- সব্দযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

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

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



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

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

### নির্দেশনা অনুযায়ী ওষুধ খান

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

4% CHG দর্বনের অ্যানিটিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

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

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

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

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

কী আনতে হবে

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

- সিল্প অ্যাপনিয়ার জন্য আপনার শব্স পর্শব্সের যন্ত্র (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটার, যদি আপনার থাকে।
- আপনার সবস্থ্য সেবার পর্কিস ফরম এবং অন্যান্য অগির্ম নিদেরশাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজরার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জন্য সামান্য টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপত্র।
- আপনার ব্যক্তিগত জিনিসপত্রের জন্য একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্ত্র, ডেওয়ারে, কৃতির্ম যন্ত্র, পরচুলা এবং ধর্মরাজ্য আনুষাঙ্গিক হলো ব্যক্তিগত সামগরীর উদাহরণ।
- এই নিদেরশিকা। অস্ত্রাপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি ব্যবহার করবেন।

### আপনি হাসপাতালে গেলে

আপনি যখন হাসপাতালে আসবেন, তখন ৬তম তলায় যেতে এলিভেটর B ব্যবহার করুন। PSC ওয়েটিং রুমের ডেস্ক গিয়ে চেক ইন করুন।

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

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

পরিচয়রাকারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য



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

## একজন নাসেরুর সাথে দেখা করুন

অস্ত্রাপচারের আগে আপনি একজন নাসেরুর সাথে দেখা করবেন। মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গরংণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দয়-কাউন্টার এবং পেরস্কির্পশনের ওষুধ, পযাচ এবং কির্ম উল্লেখ করতে ভুলবেন না।

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

## আপনার অস্ত্রাপচারের স্থান চিহ্নিত করা

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

## একজন অ্যানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্ত্রাপচারের আগে আপনি একজন অ্যানেস্থেসিওলজিস্টের

সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

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

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

### অস্তরাপচারের জন্য পর্স্তুতি নিন

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

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

আপনি সব্রচ্ছন্দ্য বোধ করলে, আপনার অ্যানেস্থেসিওলজিস্ট আপনাকে

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

### আপনার অস্ত্রাপচারের সময়

আপনি পুরোপুরি ঘুমিয়ে যাবার পরে, আপনার কেয়ার টিম আপনার মুখের ভেতর দিয়ে আপনার শব্সনালীতে একটি শব্স-পর্শব্সের নল স্থাপন করবে। এটি আপনার শব্স-পর্শব্সে সাহায্য করবে।

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

সাধারণত অপারেটিং রুমে থাকা অবস্থায়ই আপনার কেয়ার টিম আপনার শব্স-পর্শব্সের নলটি খুলে ফেলে।

### আপনার মৃত্যুশয়ের অস্ত্রাপচারের পরে

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

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পর্শনাবলী লিখুন।

### পোস্ট-অ্যানেস্থেসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU)-এ

আপনার অস্ত্রাপচারের পরে আপনি যখন জেগে উঠবেন তখন আপনি PACU-তে থাকবেন। একজন নাসর আপনার তাপমাতরা, নাড়ি, রক্তচাপ এবং

অকিস্জেনের মাত্রা প্যার্বেক্ষণ করতে থাকবেন। আপনি আপনার নাকের নিচে অংশে একটি টিউব দিয়ে অথবা আপনার নাক ও মুখের মাঝখানে একটি মাস্কের মাধ্যমে অকিস্জেন নিতে পারেন। এছাড়াও আপনার পায়ের নিচের অংশে কম্প্রেশন বুট থাকবে।

## বয়স্থার ওষুধ

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

- আপনাকে যদি এপিডুরাল বয়স্থার ওষুধ দিতে হয় তাহলে এটি আপনার এপিডুরাল ক্যাথেটারের মাধ্যমে আপনার এপিডুরাল স্পেসে রাখা হবে। আপনার এপিডুরাল স্পেস হলো আপনার স্পাইনাল কেডের সামান্য বাইরে আপনার মেরুদণ্ডের ফাঁকা স্থান।
- আপনাকে যদি আইভি বয়স্থার 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 বয়স্থার ওষুধের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। আরো জানতে *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)) পড়ুন।

## টিউব ও ডের্ইন

আপনার শরীরে বিভিন্ন ধরনের নিষ্কাশন নল থাকবে। কী হতে পারে সে সম্পর্কের আপনার সবস্থিতিসেবা পর্দানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনার নিম্নলিখিত 1 বা ততোধিক টিউব ও ডের্ইন থাকবে।

- জ্যাকসন-পর্যাট (JP) ডের্ইন: এটি একটি ছোট ডিম আকৃতির পাতর যা আপনার পেটের নিচের অংশে একটি নলের সাথে সংযুক্ত থাকে। এটি

আপনার শেরাণী বা পেলভিস থেকে তরল নিষ্কাশন করে।

- **স্টেন্ট:** এগুলি 2টি ছোট নল যা আপনার স্টামা থেকে বের হয়। এগুলি আপনার কিডনি থেকে পর্সুর্ব নিষ্কাশন করে।
- আপনার স্টামাতে নিষ্কাশন ক্যাথেটার: এটি একটি নল যা আপনার স্টামা থেকে বের হয়। এটি আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট থেকে পর্সুর্ব নিষ্কাশন করে।

### আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

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

### আপনার হাসপাতালের রুমে

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

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

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

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কের পড়ে। আমরা আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি সহ একটি নিরাময় পদ্ধতি পর্দান করবে, যদি ইতোমধ্যে আপনার তা না থাকে। এটি আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার

সময় পর্তিদিন কী করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে।

- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন। আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দরুত আপনার সব্যবিক কাষর্কর্মে ফিরে যেতে পারবেন।

## আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

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

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

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

হাসপাতাল ছাড়ার আগে ব্যথার ওষুধের জন্য আপনি একটি পের্সকির্পশন (ব্যবস্থাপত্র) পাবেন। সম্ভাব্য পাশব্র্পর্তিকির্যার বিষয়ে আপনার

সবাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। কখন ওভার-দয়-কাউন্টার  
ব্যথানাশক ওষুধে সুয়েচ 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 সংকরণ)। এটি আপনাকে গ্যাস নিগর্ত করা  
এবং পুনরায় মলতয়াগ করা (মলতয়াগ) শুরু করতে সহায়তা করবে। পর্যোজন  
হলে আপনার নাসর, ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট  
আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কের আরো  
জানতে *Frequently Asked Questions About Walking After Your  
Surgery* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-<br/>education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-<br/>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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall))  
পড়ুন।

নিচের চলাফেরা এবং হাঁটার লক্ষ্যগুলি অনুসরণ করার চেষ্টা করুন। এই  
লক্ষ্যগুলি আপনার সুস্থ হওয়ার পদক্ষেপেও রয়েছে।

## চলাফেরা ও হাঁটার লক্ষ্য

দিন	লক্ষ্য
অস্ত্রাপচারের দিন	<ul style="list-style-type: none"><li>আপনার বিছানার পর্যন্তে আপনার পা ঝুলিয়ে দিন।</li></ul>

অস্ত্রাপচারের 1 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 থেকে 3 ঘণ্টা চেয়ারে বসে থাকুন।</li> <li>• বাথরুমে গিয়ে দাঁত বরাশ করুন।</li> <li>• নাসিরং ইউনিটের চারপাশে 3টি লয়াপ বা তার বেশি হাঁটুন।</li> </ul>
অস্ত্রাপচারের 2 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন।</li> <li>• খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন।</li> <li>• বাথরুমে গিয়ে দাঁত বরাশ করুন।</li> <li>• নাসিরং ইউনিটের চারপাশে 7টি লয়াপ বা তার বেশি হাঁটুন।</li> </ul>
অস্ত্রাপচারের 3 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন।</li> <li>• খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন।</li> <li>• হেঁটে বাথরুমে ঘান এবং নিজের ঘত্ন নেওয়ার সব কাজ করুন, যেমন দাঁত বরাশ করা এবং মুখ ধোয়া।</li> <li>• নাসিরং ইউনিটের চারপাশে 10টি লয়াপ বা তার বেশি হাঁটুন।</li> </ul>
অস্ত্রাপচারের 4 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন।</li> <li>• খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন।</li> <li>• নাসিরং ইউনিটের চারপাশে 14টি লয়াপ বা তার বেশি হাঁটুন (1 মাইল)।</li> </ul>

## আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম

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

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

## খাওয়া ও পান করা

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

আপনি সুস্থ হওয়ার সময়, আপনার ক্ষুধা লাগার পরিমাণ আপনার অস্তরাপচারের আগের তুলনায় কম হতে পারে। ৩টি অধিক পরিমাণের খাবারের পরিবর্তে সারা দিন বেশ কয়েকটি অল্প পরিমাণের খাবার খান। এইভাবে খেলে আপনার হজমে সহায়তা হবে, যা আপনাকে সারা দিন শক্তি পর্দান করবে।

আপনার ডায়েট সম্পর্কের কোনো পর্শ্ন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

### ফোলাভাব এবং ডিসচার্জ (তরল নিঃসরণ)

অস্তরাপচারের ঠিক পরেই আপনার যৌনাঙ্গ এবং কুঁচকি কিছুটা ফুলে ঘেতে পারে। আপনার লিঙ্গ বা যৌনি থেকে কিছু ডিসচার্জ ও হতে পারে। এটা একটা সব্বাবিক ব্যাপার। কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ফোলাভাব এবং ডিসচার্জ বন্ধ হওয়া উচিত।

### আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট (ileal conduit)-এর যত্ন নেওয়ার ব্যাপারে বুঝো নেওয়া

আপনি যখন হাসপাতালে থাকবেন, তখন আপনার নাসর আপনাকে ইলিয়াল কন্ডুইট-এর কিভাবে যত্ন নিতে হয়, তা শিখিয়ে দেবেন। আপনাকে বাড়িতে যদি কোনো টিউব বা ডের্ইনের ব্যবহার করতে হয়, তাহলে তারা শিখিয়ে দেবেন যে কিভাবে এগুলোর যত্ন নেবেন। আপনার নাসর যদি আপনাকে কোনো লিখিত তথ্য পর্দান করেন, তাহলে বাড়িতে গিয়ে সেটি পয়রালোচনা করার জন্য এই ফোল্ডারে রেখে দিতে পারেন।

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

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

## ডিসচার্জের পরিকল্পনা

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

হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনার নাসর আপনাকে পয়রাপ্ত জিনিসপত্র পর্দান করবেন, যাতে ৩ সপ্তাহ মতো বাড়িতে আপনি সেগুলো ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়া আরো জিনিসপত্র অডরার করার জন্য কোন কোম্পানির সাথে ঘোগাঘোগ করবেন, তার একটি তালিকা তারা আপনাকে দেবেন। যে নাসর আপনার ডাক্তারের সাথে কাজ করেন তিনি আপনার ডিসচার্জের পর আরো জিনিসপত্র অডরার করার জন্য সহায়তা করবেন।

## হাসপাতাল ত্যাগ করা

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

আপনার ডিসচার্জের দিন, সকাল ১১টা সময় হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার সবস্থিত্যসেবা পর্দানকারী আপনার ডিসচার্জ অডরার এবং পের্সক্রিপশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচার্জ নিদেরশ্বাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন সবস্থিত্যসেবা পর্দানকারী আপনার সাথে সেগুলি পয়রালোচনা করবেন।

আপনি চলে যাওয়ার জন্য পর্স্তুত হয়েছেন কিন্তু আপনার গাড়িটি যদি

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

## বাড়িতে

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

হাসপাতাল থেকে আপনি বাড়িতে ফেরার পর একজন হোম কেয়ার নাসর আপনার বাড়িতে যাবেন। আপনি কিভাবে সুস্থ হচ্ছেন, তার ওপর তারা নজর রাখবেন। এছাড়া তারা আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট এর যত্ন নেওয়ার অভ্যাস তৈরি করতে আপনাকে সাহায্য করবেন। আরো জানতে *About Your Urostomy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-urostomy](http://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 নাসর আপনাকে কল করবেন, যিনি আপনার ডাক্তারের সাথে কাজ করছেন। এছাড়া তারা আপনাকে জানিয়ে দেবেন যে অস্ত্রাপচারের পর কখন আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচি ঠিক করবেন।

## আপনার বয়স থেকে উপশম পাওয়া

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

বাড়িতে আপনার বয়স্থা উপশম করার বয়স্থারে এই নিদেরশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পর্দান করা নিদেরশনা এবং পর্যোজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পের্সকরাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয়স্থা না কমে, তাহলে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীকে কল করুন।
- বয়স্থা কমানোর জন্য পের্সকির্পশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পের্সকির্পশনের কিছু বয়স্থার ওষুধ আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘূম পাওয়া)। অ্যালকোহল তন্দ্রার পর্ভাবকে আরো তীব্র করে তুলতে পারে।
- আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয়স্থা কমতে থাকবে এবং বয়স্থার জন্য কম ওষুধের পর্যোজন হবে। ওভার-দ্য-কাউন্টার বয়স্থানাশক বয়স্থা এবং অসব্সিত দূর করতে সাহায্য করবে। অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপেরাফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দ্য-কাউন্টার বয়স্থানাশক ওষুধের উদাহরণ।
  - আপনার পের্সকির্পশনের বয়স্থার ওষুধ বন্ধ করার জন্য আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর নিদেরশাবলী অনুসরণ করুন।
  - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পেরাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদেরশাবলী অনুসরণ করুন।
  - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অ্যাসিটামিনোফেন গর্হণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। অ্যাসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অত্যাধিক সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ষতি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয়র সাথে কথা না বলে অ্যাসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।

- বয়স্থার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্যভাবিক কাজকমের ফিরে আসতে সাহায্য করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমর এবং বয়স্যাম করার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে গর্হণ করুন। আপনি বেশি সক্রিয় হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয়স্থা হতে পারে।
- আপনি কখন বয়স্থার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয়স্থা বেড়ে যাওয়ার জন্য অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয়স্থা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কায়রকর হয়।

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

### কোষ্ঠকাঠিন্য পর্তিরোধ ও উপশম করা

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

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার পরয়োজন বোধ করেন, তাহলে তা চেপে রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলোনের কায়রক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী থাকে।
- যদি পারেন, তাহলে বয়স্যাম করুন। হাঁটা একটি কায়রকর বয়স্যাম যা কোষ্ঠকাঠিন্য পর্তিরোধ ও উপশম করতে সাহায্য করতে পারে।
- সম্ভব হলে পর্তিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন। পানি, জুস (যেমন আলুবোখারার জুস) সুষ্প এবং মিল্কশেক বেছে

নিন। ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি এবং সোডা কম পান করুন।  
ক্যাফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।

- আপনার ডায়েটে ফাইবারের পরিমাণ ধীরে ধীরে, দিনপর্তি 25 থেকে 35 গ্রাম করে বাড়ান। খোসাযুক্ত ফল ও শাকসবজি গোটা শস্য এবং সিরিয়ালে ফাইবার (খাদ্য আঁশ) থাকে। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা সম্পর্তি অনেতর অস্ত্রাপচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবর্তন করার আগে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনের ওষুধ উভয়ই ব্যবহার করা যেতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।  
আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা অনেতর অস্ত্রাপচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার হেলথেকেয়ার পেরাভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদেরশ্বাবলী অনুসরণ করুন। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধের উদাহরণ হলো:
  - ডকুসেট সোডিয়াম (Colace®)। এটি মল নরমকারক (এমন ওষুধ যা আপনার মল নরম করে) যার সামান্য কিছু পাশব্র প্রতিক্রিয়া আছে।  
কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। এটি খনিজ তেলের সাথে সেবন করবেন না।
  - পলিএথিলিন গ্লাইকল (MiraLAX®)। এটি একটি রেচক (এমন ওষুধ যা আপনার মলত্যাগে সাহায্য করে) যার সামান্য কিছু পাশব্র প্রতিক্রিয়া আছে। এটি ৪ আউন্স (১ কাপ) লিকুইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।
  - সেনা (Senokot®)। এটি একটি উত্তেজক রেচক, যার কারণে ক্র্যামিপং হতে পারে। বিচানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো।  
ইতোমধ্যে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।

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

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

### ডায়ারিয়া ও বোলের কায়র্কারিতায় অন্যান্য পরিবর্তন

যখন আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়, তখন অবশিষ্ট অংশটি পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নেয়। আপনার অস্তরাপচারের ঠিক পর পরই আপনার কোলন মানিয়ে নেওয়ার পর্কির্যা শুরু করবে। এই সময় আপনার বোল হ্যাবিটে গ্যাস, কর্যাম্প বা অন্যান্য পরিবর্তন হতে পারে (যেমন ডায়ারিয়া বা ঘন ঘন মলতয্াগ)। এই পরিবর্তনগুলো স্বাভাবিক হতে কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

যদি আপনার বোলের কায়র্কারিতায় পরিবর্তন সংকরান্ত সমস্যা হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নাসেরুর সাথে কথা বলুন। এছাড়া আপনি নিচে দেওয়া পরামশর্গগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

### গ্যাস উপশম করানোর পরামশর্গ

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

### ডায়ারিয়া উপশম করানোর পরামশর্গ

আপনার ডায়ারিয়া হলে পর্তিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করা গুরুত্বপূর্ণ। জল/পানি এবং লবণ্যুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বর্থ এবং Gatorade®। এটি আপনাকে ডিহাইডের্ট হওয়া এবং

দুবর্ল অনুভূতি করার হাত থেকে রক্ষা করবে।

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

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

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

**ব্যথাভাব উপশম করানোর পরামশর্**

যদি আপনার মলদব্রারের আশেপাশে ব্যথাভাব থাকে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- আপনার মলদব্রারের আশেপাশে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) লাগান। এটি অসব্সিত রোধ করতে সহায়তা করে।
- রুক্ষ টয়লেট টিসুয় ব্যবহার করবেন না। এছাড়া নন-অ্যালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন বেবি ওয়াইপ) ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার ডাক্তার পের্সকর্নাইব করলে ওষুধ সেবন করুন।

**অস্ত্রাপচারের ক্ষতস্থানের ঘতন নেওয়া**

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

করুন।

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

আপনার সব্স্থয়সেবা পর্দানকারীর অফিসে ফোন করুন, যদি:

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

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

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

**গোসল করা**



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

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

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

অস্ত্রাপচারের পর প্রথম 4 সপ্তাহ গোসল করবেন না।

### খাওয়া ও পান করা

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অন্য কোনো নির্দেশ না দিয়ে থাকেন, তাহলে অস্ত্রাপচারের আগে যেসব খাবার খেতেন, তা খেতে পারবেন। অস্ত্রাপচারের পর সুস্থ হওয়ার জন্য অনেক ক্যালোরি এবং পেরাটিনিয়ুক্ত বয়লেন্সড ডায়েট সাহায্য করবে। প্রত্যেক খাবারের সাথে পয়রাপ্ত পরিমাণ পেরাটিন খাওয়ার চেষ্টা করুন (যেমন মাংস, মাছ বা ডিম)। এছাড়া ফল, শাক-সবিজ এবং গোটা দানাশসম্য খাওয়ার চেষ্টা করুন। আরো জানতে আপনার ক্যান্সার চিকিৎসার সময় ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা ([www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)) পড়ুন।

পরচুর পরিমাণে পানীয় পান করা গুরুত্বপূর্ণ। অ্যালকোহল বা ক্যাফেইন নেই

এমন তরল বেছে নিন। পর্তিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। আপনাকে পঘরাপ্ত পরিমাণ তরল পানীয় পান করতে হবে যাতে আপনার থলিতে পরস্রাব খুব সামান্য হলুদ বা পরিষ্কার থাকে। যদি গাঢ় হলুদ বা কমলা রঙের হয়, তাহলে আপনাকে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করতে হবে।

আপনার ডায়েট সম্পর্কের কোনো পরশ্ন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

### শারীরিক কাঘরকলাপ এবং ব্যায়াম

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

- আপনার অস্ত্রাপচারের পর প্রথম 6 থেকে 8 সপ্তাহে 10 পাউন্ডের (4.5 কিলোগ্রাম) চেয়ে ভারী কিছু তুলবেন না।
- আপনার অস্ত্রাপচারের পর প্রথম 3 মাস অধিক পরিশর্মের ক্রিয়াকলাপ/খেলাধূলা (যেমন জগিং, টেনিস) করবেন না।
- আপনার অস্ত্রাপচারের পর প্রথম 3 মাস কন্টাক্ট স্প্যাটর্স (যেমন ফুটবল) খেলবেন না।

হাঁটা এবং সিঁড়িতে ওঠার মতো শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আপনাকে শক্তি পেতে ও ভালো বোধ করতে সাহায্য করবে। দিনে অন্তত 2 থেকে 3 বার 20 থেকে 30 মিনিট শারীরিক কাঘরকলাপ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার স্থানীয় মল বা শপিং সেন্টারের বাইরে বা ভিতরে হাঁটতে পারেন।

আরো জানতে *General Exercise Program: Level 2*

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)) পড়ুন।

অসেত্রাপচারের পর সব্যভাবিকের চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই সব্যভাবিক। ব্যক্তি ভেদে আরোগ্য লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। পর্তিদিন ঘতটা সম্ভব বেশি কায়রকলাপ করুন। সবসময় বিশ্রামের সময়কালের সাথে কায়রকলাপের সময়সীমার ভারসাম্য বজায় রাখুন। বিশ্রাম আপনার আরোগ্য লাভের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

## গাড়ি চালানো

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

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

## কাজে ফিরে যাওয়া

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

## যৌনতা

যৌনতার মধ্যে রয়েছে যত্ন এবং ঘনিষ্ঠতার অনেক দিক। এটি শুধু সেক্স করাই নয়। আপনি এবং আপনার সঙ্গী যৌন এবং মানসিক অভিব্যক্তির

অন্যান্য মাধ্যম ব্যবহার করতে পারেন। আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে রাখবেন যে আপনার অস্ত্রাপচারের ফলে একে অপরের পর্তি আপনার অনুভূতির পরিবর্তন হবে না। এইসব সমস্যা নিয়ে কথা বলার জন্য যৌন পরামশর সংকরণ সাহায্য নিতে পারেন। আমাদের যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকের পরামশর দাতার সাথে দেখা করতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS) ক্যান্সার ও যৌন স্বাস্থ্যের উপর বিনামূলে পুস্তকা প্রদান করে যা [সেক্স অ্যান্ড দয় অ্যাডাল্ট মেল উইথ ক্যান্সার](#) এবং [সেক্স অ্যান্ড দয় অ্যাডাল্ট ফিমেল উইথ ক্যান্সার](#) নামে অভিহিত। আপনি ACS-এর ওয়েবসাইট [www.cancer.org](http://www.cancer.org) ভিজিট করে বা 800-ACS-2345 (800-227-2345) নম্বরে কল করে কপি সংগরহ করতে পারেন।

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

### আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্ত্রাপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরক্তিকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভরাস, বিরক্ত বা রাগানিব্ত বোধ করেছিল। আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন যে এই ধরনের কিছু অনুভূতি আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না। এমনটি ঘটলে মানসিক সহায়তা খোঁজা একটি ভালো ধারণা। আপনার 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 আশব্স্ত করতে, সহায়তা করতে এবং নিদেরশ্না পর্দান করতে পারি। আপনি, আপনার পরিবার এবং আপনার বন্ধুরা মানসিকভাবে কেমন অনুভব করছেন তা আমাদেরকে অবহিত করা সবসময়ই গুরুতব্পূর্ণ। আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য অনেক রিসোসর রয়েছে। আমরা আপনাকে এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের আপনার অসুস্থতার মানসিক দিকগুলি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য সহায়তা করতে এখানে এসেছি। আপনি হাসপাতালে বা বাড়িতে যেখনেই থাকুন না কেন আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারব।

অনেকে MSK-এর অনলাইন ব্লাডার কয়ন্সার সাপোর্টের গরুপে যোগদান করেন। আমাদের সাপোর্টের গরুপ সম্পর্কের আরো জানতে, এই নিদেরশ্নিকার “সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন। ব্লাডার কয়ন্সার অয়ডভোকেসি নেটওয়াকর (BCAN)-এর মতো অন্যান্য রিসোসর সম্পর্কের আরো জানতে এই নিদেরশ্নিকার “বাহ্যিক সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন।

**কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে ফোন করতে হবে**  
আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার জব্র  $101^{\circ}$  ফা. ( $38.3^{\circ}$  সে.) বা তার বেশি হয়।
- আপনার ঠাণ্ডা লাগে।
- আপনার কোনো ধরনের রক্তপাত হয়। এর মধ্যে রয়েছে আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানে রক্তপাত, আপনার পর্সরাবে উজ্জ্বল লাল রক্ত বা আপনার পর্সরাবে বড় ধরনের জমাট বাঁধা রক্ত।
- আপনার শব্সকষ্ট হয়।
- আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের তব্ক অনেক লাল হয় বা আরো বেশি লাল হতে থাকে।
- আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের তব্ক সব্তাবিকের চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।

- আপনার অস্ত্রালংকারের কাটা স্থানের আশেপাশে ফুলে উঠতে শুরু করে বা আরো বেশি ফুলে উঠে।
- আপনার অস্ত্রালংকারের কাটা স্থান থেকে নতুনভাবে নিষ্কাশন হয় বা সব্রাবিকের চেয়ে বেশি নিষ্কাশন হয়।
- আপনার অস্ত্রালংকারের কাটা স্থান থেকে পুঁজের মতো নিষ্কাশন হতে দেখেন (গাঢ় ও দুধের মতো)।
- আপনার ক্যাথেটার বা ডের্নেজ টিউবগুলি থেকে নিষ্কাশন না হয়।
- আপনার ক্যাথেটার বা ডের্নেজ টিউবগুলি বিচ্ছিন্ন হয়ে যায় বা খুলে যায়।
- আপনার অস্ত্রালংকারের কাটা স্থানে দুগর্ন্ধ হয়।
- আপনার বয়স্থা বেড়ে যায়।
- আপনার পা ফুলে যায় বা বয়স্থা হয়।
- আপনি বমি বমি ভাব বোধ করেন (ভিতর থেকে উগরে দেওয়ার মতো অনুভূতি) বা বমি করেন (উগরে দেওয়া)।
- আপনার শরীর থেকে গ্যাস নিগর্ত না হয় বা 3 দিন ধরে আপনার মলতয়াগ না হয়।
- আপনার পর্সুল কম হয় (যখন আপনার পর্সুলের পরিমাণ সব্রাবিকের চেয়ে কম হয়)।
- আপনার এমন কোনো সমস্যা হয় যা আপনি ভাবেননি।
- আপনার কোনো পর্শন বা উদেব্গ থাকে।

### যোগাযোগের তথ্য

আপনার কোনো পর্শন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সেবাপর্দানকারী দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9 টা থেকে বিকাল 5 টা পঞ্চাম উত্তর দেবেন। এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতরা পাঠাতে পারেন বা অন্য MSK

পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন।

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

## সহায়তামূলক পরিষেবা

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

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

### ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপ (মূত্ররাশয় ক্যান্সারের সহায়তা গ্রুপ)

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

এই দলটি প্রতি মাসের 2য় বৃহস্পতিবার দুপুর (12টা) থেকে দুপুর 1টা পঞ্চাম 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 করাতে পারেন। আপনার পরিচয় করার দলের একজন সদস্য আপনার বাতরাটি পঞ্চাম আলোচনা করবেন এবং 2 কমর্দিবসের (সোমবার থেকে শুক্রবার) মধ্যে জবাব দেবেন।

## MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভতির্সংকরান্ত অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভতির্সম্পর্কের আপনার যদি কোনো পরশ্ন থাকে, যেমন একটি ব্যক্তিগত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অ্যানেস্থেসিয়া

212-639-6840

অ্যানেস্থেসিয়া সম্পর্কিত আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

আপনি যদি [রক্ত বা পেলটলেট দান](#) করতে আগর্হী হন তাহলে তথেয়র জন্য কল করুন।

Bobst International Center

[www.msk.org/international](http://www.msk.org/international)

888-675-7722

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

কাউন্সেলিং সেন্টার

[www.msk.org/counseling](http://www.msk.org/counseling)

646-888-0200

অনেকে কাউন্সেলিং সার্ভিসটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার ব্যক্তিগত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জন্য কাউন্সেলিং পরিষেবা পর্যবেক্ষণ করে। আপনি যদি উদিব্গ্ন বা বিষণ্ণতা বোধ করেন তাহলে আমরা সাহায্য করার জন্য ওষুধও লিখে দিতে পারি।

অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের

জনয় বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

ফুড প্যানিট্রি 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।

ইনিটগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিস

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

আমাদের ইনিটগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিস ঐতিহ্যগত চিকিৎসাগত পরিচয়রার পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণস্বরূপ, মিউজিক থেরাপি, মাইন্ড/বডি থেরাপি, ড্যান্স অ্যান্ড মুভমেন্ট থেরাপি, যোগব্যায়াম এবং টাচ থেরাপি। এই পরিষেবাগুলোর জনয় একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, 646-449-1010 নম্বরে কল করুন।

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

MSK লাইবেরী

[library.mskcc.org](http://library.mskcc.org)

212-639-7439

আপনি আমাদের লাইবেরীর ওয়েবসাইট দেখতে পারেন বা লাইবেরীর রেফারেন্স কমরীদের সাথে কথা বলতে কল করতে পারেন। তারা আপনাকে এক ধরনের ক্যান্সার সম্পর্কে আরো তথ্য খুঁজে পেতে সহায়তা করতে

পারেন। আপনি লাইবেরীর [রোগী ও সব্স্থ্য সেবা ভোক্তা শিক্ষা নির্দেশিকা](#)ও দেখতে পারেন।

### পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

212-639-7312

আমাদের পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা আমাদের ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদদের মধ্যে একজনের সাথে পুষ্টি বিষয়ক পরামশর্পণ করে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার খাদ্যাভাস সম্পর্কের আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামশর্পণ 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](http://www.msk.org/pe)

শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র, ভিডিও এবং অনলাইন পেরাগরাম অনুসন্ধান করতে আমাদের রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা সম্পর্কির্ত ওয়েবসাইটটি দেখুন।

### রোগীর বিল

646-227-3378

আপনার বিমা কোম্পানির সাথে পরাক-অনুমোদন সম্পর্কের আপনার পর্শন থাকলে কল করুন। একে পরাক-অনুমোদনও বলা হয়।

### রোগীর প্রতিনিধি অফিস

212-639-7202

হেলথ কেয়ার প্রক্স ফর্মুলা বা আপনার পরিচয়র সম্পর্কের উদ্বেগ বিষয়ক আপনার যদি কোনো পর্শন থাকে তাহলে কল করুন।

### পেরিঅপারেটিভ নাসর লিয়াজোঁ

212-639-5935

আপনার অস্ত্রপাতারের সময় MSK কোনো তথ্য প্রকাশ করার বিষয়ে  
আপনার পর্শন থাকলে কল করুন।

**ব্যক্তিগত কর্তব্যরত নাসর ও সহচর**

646-357-9272

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

**পুনবৰ্সন পরিষেবা**

[www.msk.org/rehabilitation](http://www.msk.org/rehabilitation)

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

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

**ক্যান্সারের পরে জীবনের জন্য রিসোসর (RLAC) পেরাগ্রাম**

646-888-8106

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

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

## যৌন সব্স্থথ্য পেরাগরাম

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

- আমাদের **ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগরাম** যৌন সব্স্থথ্য সমস্যা যেমন অকাল মেনোপজ বা পর্জনন ক্ষমতার সমস্যায় সাহায্য করতে পারে। আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।
- আমাদের **মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপেরাডাক্টিভ মেডিসিন পেরাগরাম** যৌন সব্স্থথ্য সমস্যা, যেমন ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) এ সহায়তা করতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা আরো জানতে 646-888-6024 নম্বরে কল করুন।

## সমাজ কমরী

[www.msk.org/socialwork](http://www.msk.org/socialwork)

212-639-7020

সমাজকমরীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের ক্যান্সারে আকর্তন্ত ব্যক্তিদের জন্য সাধারণ সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামর্শর ও সহায়তা গোষ্ঠী পর্দান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও

পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামজিকমর্লীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি ও পেরাগরামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাদের কাছে আধিক্রমিক রিসোসর সম্পর্কের ও তথ্য রয়েছে। আরো জানতে উপরের নম্বরে কল করুন।

**আধ্যাত্মিক পরিচয়রা**

212-639-5982

আমাদের চ্যাপলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং পর্যবেক্ষণ করার জন্য রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদরী বা বিশ্বাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্তব্নাদায়ক সহচর এবং আধ্যাত্মিক উপস্থিতি হতে পারেন। যেকেউ **আধ্যাত্মিক পরিচয়রা** চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধর্মীয় সম্পর্ক করতে পারেন।

MSK-এর আন্তঃধর্মীয় চ্যাপেল মেমোরিয়াল হাসপাতালের পর্ধান 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 পেরাগরাম**

[www.msk.org/tobacco](http://www.msk.org/tobacco)

212-610-0507

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

**ভাচুর্যাল পেরাগরাম**

[www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp)

আমরা রোগী ও পরিচয়রাকারীদের জন্য অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা পর্দান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন।

আপনি আপনার রোগ নিগর্য, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার ক্যান্সারের পরিচয়ার জন্য পর্স্তুতি নেবেন তা সম্পর্কে শিখতে পারেন।

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

**ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট সার্ভিসেস (মূত্ররাশয় ক্যান্সারের সহায়তা সেবা)**  
**ব্লাডার ক্যান্সার অ্যাডভোকেসি নেটওয়ার্ক**

[www.bcan.org](http://www.bcan.org)

এই ওয়েবসাইটে মূত্ররাশয় ক্যান্সার সম্পর্কিত শিক্ষা এবং রিসোসর রয়েছে যেমন তথ্যপত্র, পডকাস্ট এবং ওয়েবিনার। এখানে মূত্ররাশয় ক্যান্সারের সহায়তা সেবাও রয়েছে, যেমন একটি টোল-ফির সাপোর্ট লাইন এবং রাজ্য অনুযায়ী সহায়তা গ্রুপগুলির একটি তালিকা।

**ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন ফর কন্ট্রেন্স**

[www.nafc.org](http://www.nafc.org)

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

**উন্ড, অস্ট্রেলিয়ান অ্যান্ড কন্ট্রেন্স নাসের্স সোসাইটি**

[www.wocn.org/learning-center/patient-resources](http://www.wocn.org/learning-center/patient-resources)

আপনার এলাকায় একজন WOC নাসর খুঁজে পেতে এই ওয়েবসাইট ভিজিট করুন। অনুগরহ করে মনে রাখবেন যে অনেক WOC নাসর আছেন যারা

আপনাকে তখনই দেখবেন যখন তাদের হাসপাতালে কোনো বহিবির্ভাগের রোগীর ক্লিনিক থাকবে বা তাদের হাসপাতালে আপনার কোনো ডাক্তার থাকবে।

এছাড়াও ক্ষত, অস্টেমিস এবং পর্সুর্ব বা মলতয়াগ নিয়ন্ত্রণ সংকরণ্ত সমস্যাকৃত ব্যক্তিদের জন্য ওয়েবসাইটটিতে রিসোসর এবং সহায়তা গরুপগুলির তথ্য রয়েছে।

**বাহ্যিক সহায়তামূলক পরিষেবা**

অ্যাকেস-এ-রাইড

[web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm](http://web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm)

877-337-2017

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

**এয়ার চ্যারিটি নেটওয়ার্ক**

[www.aircharitynetwork.org](http://www.aircharitynetwork.org)

877-621-7177

চিকিৎসা কেন্দ্র যাতায়াতের ব্যবস্থা করে।

**আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS)**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

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

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুশরুষাপ্রদানকারীদের থাকার জন্য বিনামূলেয়র জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথ্য ও পরিষেবা প্রদান করে।

**ক্যান্সার ও ক্যারিয়ার**

[www.cancerandcareers.org](http://www.cancerandcareers.org)

646-929-8032

ক্যান্সারে আকর্ণ্ত কর্মরীদের জন্য শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জন্য একটি রিসোসর।

ক্যান্সারকেয়ার

[www.cancercare.org](http://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 আধিক্য সহায়তা পর্দান করে।

ক্যান্সার সাপোর্ট কমিউনিটি

[www.cancersupportcommunity.org](http://www.cancersupportcommunity.org)

ক্যান্সারে আকর্ণ্ত ব্যক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা পর্দান করে।

কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়ার্ক

[www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org)

800-896-3650

দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতাযুক্ত পির্যজনদের পরিচয় করা লোকদের জন্য শিক্ষা ও সহায়তা পর্দান করে।

কপেরারেট অ্যান্ডেজল নেটওয়ার্ক

[www.corpangelnetwork.org](http://www.corpangelnetwork.org)

866-328-1313

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

গুড ডেস

[www.mygooddays.org](http://www.mygooddays.org)

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেন্ট পর্দানের জন্য আধিক্য সহায়তা পর্দান করে।  
রোগীদের অবশ্যই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে  
হবে এবং গুড ডেজ ফমুর্লারির অংশ হিসাবে ওষুধ নির্ধারণ করতে হবে।

### হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

[www.healthwellfoundation.org](http://www.healthwellfoundation.org)

800-675-8416

নির্দিষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জন্য কোপেমেন্ট, স্বাস্থ্যসেবা পিরিমিয়াম এবং  
ক্তর্নযোগ্য আওতাধীন করার জন্য আধিক্য সহায়তা পর্দান করে।

### জো'স হাউস

[www.joeshouse.org](http://www.joeshouse.org)

877-563-7468

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

### LGBT ক্যান্সার পর্জেক্ট

[www.lgbtcancer.com](http://www.lgbtcancer.com)

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

### লাইভস্ট্রং ফাটির্লিটি

[www.livestrong.org/fertility](http://www.livestrong.org/fertility)

855-744-7777

ক্যান্সারে আকর্তৃত রোগী এবং বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের পর্জনন তথ্য এবং  
সহায়তা পর্দান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধ্যতেব্র সাথে সম্পর্কিত  
বুঁকি রয়েছে।

### লুক গুড ফিল বেটার পেরাগরাম

[www.lookgoodfeelbetter.org](http://www.lookgoodfeelbetter.org)

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

এই পেরাগ্রামটি আপনার চেহারা সম্পর্কের 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 পেরাগ্রামের ওয়েবসাইটে যান।

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনসিটিউট

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

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

ন্যাশনাল LGBT ক্যান্সার নেটওয়াকর্

[www.cancer-network.org](http://www.cancer-network.org)

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

নিডি মেডস

[www.needymeds.org](http://www.needymeds.org)

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

NYRx

[www.health.ny.gov/health\\_care/medicaid/program/pharmacy.htm](http://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm)

নিউ ইয়েকের স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকর্তাদের যোগ্য কমর্চারী ও অবসরপ্রাপ্তদের পেরস্কির্পশন সুবিধা পরদান করে।

পেশেন্ট অ্যাকেস নেটওয়াকর (PAN) ফাউন্ডেশন

[www.panfoundation.org](http://www.panfoundation.org)

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জন্য কোপেমেন্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অ্যাডভোকেট ফাউন্ডেশন

[www.patientadvocate.org](http://www.patientadvocate.org)

800-532-5274

পরিচয়ৰা, আধিক্য সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং  
জাতীয় অপয়ৱ্রাপ্ত বিমা কভার থাকা রিসোসুর্সেরেক্টে অ্যাকেস স  
পর্দান করে।

প্রফেশনাল পের্সকির্পশন অ্যাডভাইস

[www.pparx.org](http://www.pparx.org)

888-477-2669

পের্সকির্পশন ড্রাগ কভারেজ ছাড়াই যোগ্য রোগীদের বিনামূলেয় বা কম  
খরচে ওষুধ পেতে সহায়তা করে।

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

[www.reddoorcommunity.org](http://www.reddoorcommunity.org)

212-647-9700

এমন একটি জায়গা যেখানে ক্যান্সারে আকর্ণ্ত ব্যক্তিরা নেটওয়ার্কিং,  
কমর্শালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কায়রুলাপের মাধ্যমে সামাজিক ও  
মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

[www.rxhope.com](http://www.rxhope.com)

877-267-0517

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

ট্রিয়াজ ক্যান্সার

[www.triagecancer.org](http://www.triagecancer.org)

ক্যান্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচয়রাকারীদের জন্য আইনি, চিকিৎসা এবং আধিক্যক তথ্য এবং রিসোসর পর্দান করে।

## শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র

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

আপনি এই তথ্যসূত্র পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রশ্নাবলী লিখুন।

- *A Guide for Caregivers* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers))
- *About Your Urostomy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-urostomy](http://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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning))
- *Call! Don't Fall!* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall](http://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](http://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](http://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-program-level-2](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-program-level-2))

[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 রিসোসেরু জনয় [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবেরু দেখুন।

---

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃক সবর্সব্রত সংরক্ষিত