Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরূষাকারীর শিক্ষা

ইলিয়াল কন্ডুইট (ইউরোস্টমি) সহ আপনার মূতর্াশয়ের অস্তের্াপচার সম্পকির্ত তথয্

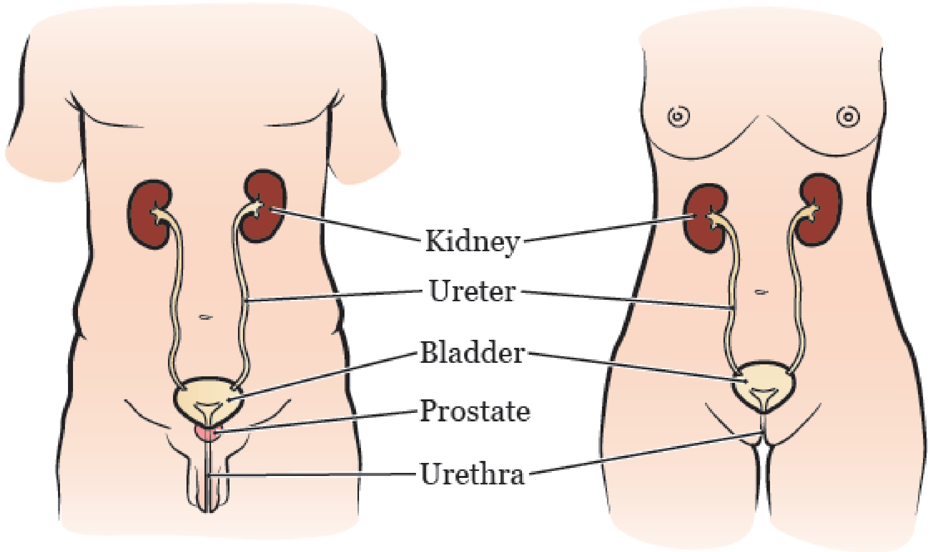
এই নিদের্শিকাটি আপনাকে MSK-তে আপনার মূতর্াশয়ের অস্তের্াপচারের জনয্ পর্স্তুত হতে সাহাযয্ করবে। আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহাযয্ করবে।

আপনার অস্তের্াপচারের দিন পযর্ন্ত তথেয্র সোসর্ হিসেবে এই নিদের্শিকাটি বয্বহার করুন। আপনার অস্তের্াপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচযর্াকারী দল এটি বয্বহার করবেন যাতে আপনার আরোগয্ লাভ করা সম্পকের্ আরো জানতে পারেন।

আপনার মূতর্াশয়ের অস্তের্াপচার সম্পকির্ত তথয্

আপনার মূতর্-তন্তর্ বা ইউরিনারি সিস্টেম এমন অঙ্গগুলির সমনব্য়ে গঠিত যা মূতর্ বা পর্সর্াব তৈরি করে এবং আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় (চিতর্ 1 দেখুন)।

- আপনার বৃক্ক বা কিডনি আপনার রক্ত থেকে বিষাক্ত পদাথর্গুলি পরিষ্কার করে এবং পর্সর্াব তৈরি করে।
- আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার হলো এক ধরনের নালী বা টিউব যা আপনার কিডনি থেকে আপনার মূতর্াশয়ে পর্সর্াব বহন করে।
- পর্সর্াবের পর্য়োজনীয়তা অনুভব না করা পযর্ন্ত আপনার মূতর্াশয় পর্সর্াব সঞ্চয় করে।
- আপনার মূতর্নালী বা ইউরেথর্া হলো একটি নালী বা টিউব যা আপনার মূতর্াশয়ের পর্সর্াবকে আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় যখন আপনি পর্সর্াব করেন।
    - নারীদের ক্ষেতের্, মূতর্নালী খুব ছোট হয়। এটি যোনির উপরের দিকে অবস্থিত।
    - পুরুষদের ক্ষেতের্, নালীটি দীঘর্ হয়। এটি পের্াস্টেট গর্নিথ্ এবং পুরুষাঙ্গের মধয্ দিয়ে যায়।



চিত্র্ 1. আপনার মূত্র্-তন্ত্র্ বা ইউরিনারি সিস্টেম

আপনার মূত্র্াশয় অপসারণ

আপনার সম্পূণর্ মূত্র্াশয় অপসারণের অস্ত্রোপচারকে র্যাডিকেল সিস্টেক্টমি বলা হয়।

আপনার অস্ত্রোপচারের সময়, আপনার ডাক্তার আপনার মূত্র্াশয় এবং আপনার মূত্র্াশয়ের নিকটবতর্ী কিছু লিম্ফ নোড (lymph nodes) অপসারণ করবেন। তারপর তারা আপনার মূত্র্-তন্ত্র্ বা ইউরিনারি সিস্টেম পুনর্নির্মাণ করবে।

লিম্ফ নোড সম্পর্কিত তথ্য

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

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

আপনার মূত্র্াশয়ের নিকটবর্তী অন্যান্য অঙ্গগুলি অপসারণ করা

আপনার মূত্র্াশয় এবং লিম্ফ নোডগুলি ছাড়াও, আপনার ডাক্তারকে আপনার মূত্র্াশয়ের নিকটবর্তী অন্যান্য অঙ্গগুলি অপসারণ করার প্রয়োজন হতে পারে। সমস্ত ক্যান্সার কোষ অপসারিত হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য এটি করা হয়।

পুরুষদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

- মূত্রথলি
- সেমিনাল ভেসিকল
- ভাসা ডিফারেন্সিয়ার অংশ
- মূত্রনালী

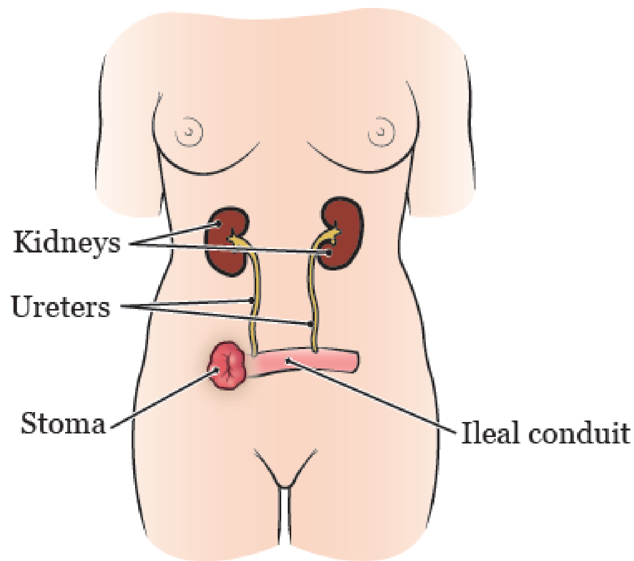
নারীদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

- জরায়ু
- ফ্যালোপিয়ান টিউব
- ডিম্বাশয়
- যোনির অংশ

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট তৈরি করা

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

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



চিতর্ 2. আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট

আপনার অস্েতর্াপচারের পরে, আপনার পর্সর্াব আপনার কিডনি থেকে আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার এবং ইলিয়াল কন্ডুইটের মাধয্মে এবং আপনার স্েটামার বাইরে পর্বাহিত হবে। পর্সর্াব ধরতে এবং ধরে রাখতে আপনি আপনার স্েটামার উপরে একটি ইউরোস্েটামি পাউচিং (বয্াগ) সিস্েটম (যন্তর্পাতি) পরবেন।

এই অস্েতর্াপচারে পর্ায় 3 থেকে 6 ঘণ্টা সময় লাগে। আপনার যদি অনয্ানয্ চিকিৎসা শতর্ থাকে বা অতীতে অস্েতর্াপচারের হয় তাহলে এটি আরো বেশি সময় নিতে পারে।

আপনার মূতর্াশয়ের অস্েতর্াপচারের আগে

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

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয্ পর্শ্নাবলী লিখুন।

সাজর্ারির জনয্ পর্স্তুতি নেওয়া

আপনার অস্েতর্াপচারের জনয্ পর্স্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার কেষ্তের্ পর্যোজয্ কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে সাহাযয্ করুন, এমনকি আপনি নিশ্িচত না হলেও।

- আমি শুধু পের্সকির্পশনের ঔষধ সেবন করি। পের্সকির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাতর্ একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর পের্সকির্পশনের মাধয্মে পেতে পারেন। উদাহরণ:
  - যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধয্মে নেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি নিশব্াসের সাথে গর্হণ করেন (শব্াস গর্হণের সময়)।
  - যেসব ঔষধ আপনি তব্কে পয্াচ বা কির্মের মাধয্মে গর্হণ করেন।
- আমি পয্াচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধগুলি গর্হণ করি। ওভার-দয্-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপি্লমেন্ট গর্হণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পর্াকৃতিক বা ঘরোয়া পর্তিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লয্ান্টেবেল কাডির্ওভাটর্া-ডিফির্বির্লেটর (AICD) বা অনয্ানয্ হাটর্ ডিভাইস রয়েছে।

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপি্লমেন্ট সেবন করেন, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীরা সেগুলো সম্পকের্ জানে এটা নিশি্চত করুন।

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপি্লমেন্ট সেবন করেন, সেগুলোর ভিতি্ত করে সাজর্ারির আগে কিছু নিদির্ষ্ট নিদের্শনা আপনাকে মেনে চলতে হতে পারে। এসব নিদের্শনা না মানলে, আপনার সাজর্ারি বিলমিব্ত বা বাতিল হতে পারে।

- অতীতে অয্ানেস্থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমসয্া হয়েছিল। অয্ানেস্থেসিয়া হলো অস্তেরাপচার বা পর্কির্য়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
- লয্াটেক্স সহ নিদির্ষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অয্ালাজির্ রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গর্হণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

ওজন কমানোর জনয্ GLP-1 ওষুধ।

আপনি যদি GLP-1 ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে

জানানো গুরুতব্পূণর্। আপনার অস্েতর্াপচার বা পর্কির্য়ার আগে বিশেষ খাবার ও পানীয় সংকর্ান্ত নিদের্শনা মেনে চলতে হবে। **এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুতব্পূণর্। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্েতর্াপচার বা পর্কির্য়া বিলমিব্ত বা বাতিল হতে পারে।**

- **আপনার অস্েতর্াপচার বা পর্কির্য়ার আগের দিন পরিষ্কার তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন।** কোনো ধরনের শক্ত বা কঠিন খাবার গর্হণ করবেন না। আরও তথয্ জানার জনয্ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNDg=] পড়ুন।
- **আপনার আগমনের সময়ের ৮ ঘণ্টা আগে পানীয় পান বন্ধ করুন।** এই সময়ের পরে কিছুই খাওয়া বা পান করা যাবে না, এমনকি পরিষ্কার তরলও। আপনি আপনার ওষুধের সঙ্েগ সামানয্ পরিমাণে পানি পান করতে পারেন।

আরও তথয্ জানার জনয্ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] পড়ুন।

নিচে GLP-1 ওষুধের কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্িচত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গর্হণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পকের্ জানে। কখনও কখনও, এগুলি ডায়াবেটিস বা অনয্ানয্ অবস্থার নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ করার জনয্ নিধর্ারিত হয়। অনয্ানয্ কেষ্তের্, এগুলি ওজন কমানোর জনয্ নিধর্ারিত হয়।

• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

মদ পান করা সম্পকির্র তথয্

আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের সাথে কথা বলা গুরুতব্পূণর্। এটি আমাদেরকে আপনার পরিচযর্ার পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অস্েতর্াপচারের সময় এবং পরবতর্ীতে আপনার অনয্ানয্ সমসয্ার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধেয্ রয়েছে রক্তপাত, সংকর্মণ, হৃৎপিণ্েডর সমসয্া এবং দীঘর্ সময় ধরে হাসপাতালে থাকা।

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

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

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

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

ধূমপান সম্পর্কিত তথ্য

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

আপনি ধূমপান করলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে আমাদের টোবাকো ট্রিটমেন্ট প্রোগ্রামে পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নম্বরে কল করে প্রোগ্রামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

স্লিপ অ্যাপনিয়া সম্পর্কিত তথ্য

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

OSA অস্ত্রোপচারের 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 শ্বাস প্রশ্বাসের যন্ত্র 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 বার্তা 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 পরিচর্যাকারীকে তার নিজস্ব অ্যাকাউন্ট তৈরি করার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচর্যা সম্পর্কিত তথ্য দেখতে পারে।

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

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

এনহ্যান্সড রিকভারি আফটার সার্জারি (ERAS) সম্পর্কিত তথ্য

ERAS এমন একটি প্রোগ্রাম যা আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের পরে দ্রুত সেরে উঠতে সাহায্য করে। ERAS প্রোগ্রামের অংশ হিসেবে আপনার অস্ত্রোপচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি প্রস্তুত 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 পরবর্তী সাক্ষাতে আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।
- **ব্যায়াম করুন এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খান।** এটি আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত করতে সহায়তা করবে।

আপনার অস্েতর্াপচারের পর, নিজেকে আরো দর্ুত সুস্থ হতে আপনি নিম্নলিখিত কাজগুলি করে নিজেকে সাহাযয্ করতে পারেন:

- **আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পকের্ পড়ে।** এটি একটি শিক্ষামূলক রিসসর্ যা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে পর্দান করবে। এতে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষয্গুলি 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 দর্ুত আপনার সব্াভাবিক কাযর্কর্মে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার অস্েতর্াপচারের 30 দিনের মধেয্ পির্সাজির্কাল টেসি্টং (PST)

অস্েতর্াপচারের আগে আপনার একটি PST অয্াপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনার সাজর্নের অফিস থেকে অয্াপয়েন্টমেন্েটর তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পাকির্ং বিষয়ক তথয্ এবং দিকনিদের্শনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

আপনার PST অয্াপয়েন্টমেন্েটর দিন আপনি আপনার সব্াভাবিক ওষুধ খেতে এবং নিতে পারবেন।

অয্াপয়েন্টমেন্েটর সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পের্সকির্পশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, পয্াচ এবং কির্ম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গর্হণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংকর্ান্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধেয্ রয়েছে কাডির্য়াক স্েটর্স টেস্ট, ইকোকাডির্ওগর্াম বা কয্ারোটিড ডপলার স্টাডির ফলাফল।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নমব্র।

আপনার PST অয্াপয়েন্টমেন্েটর সময় আপনি একজন অয্াডভান্স্ পর্য্াকটিস পের্াভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অয্ানেস্েথসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কমর্ীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্েতর্াপচার বা পর্কির্য়ার সময় অয্ানেস্েথশিয়া বয্বহারে বিশেষ পর্শিক্ষণপর্াপ্ত ডাক্তার।

আপনার APP আপনার সাথে আপনার চিকিৎসা এবং অস্ে্তর্াপচারের ইতিহাস পযর্ালোচনা করবে। আপনার পরিচযর্ার পরিকল্পনা করার জনয্ আপনার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হতে পারে, যেমন:

- আপনার হৃদস্পন্দন পরীক্ষা করার জনয্ ইলেক্ট্রাকাডির্ওগর্াম (EKG)।
- বুকের এক্স-রে।
- রক্ত পরীক্ষা।

আপনার APP আপনাকে অনয্ানয্ সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের সাথে দেখা করার পরামশর্ দিতে পারে। আপনার অস্ে্তর্াপচারের দিন সকালে কোন ওষুধ(গুলি) গর্হণ করতে হবে সে সম্পকের্ও তারা আপনার সাথে কথা বলবে।

আপনার পরিচযর্াকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচযর্ায় আপনার পরিচযর্াকারীর একটি গুরুতব্পূণর্ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্ে্তর্াপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচযর্াকারী আপনার সব্াস্থয্ সেবাপর্দানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্ে্তর্াপচার সম্পকের্ জানবেন। আপনার অস্ে্তর্াপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচযর্াকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচযর্া করতেও সাহাযয্ করবেন।

পরিচযর্াকারীদের জনয্

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

একটি হেলথ কেয়ার পর্ক্সি ফরম পূরণ করুন

আপনি ইতোমধেয্ একটি হেলথ কেয়ার পর্ক্সি ফরম পূরণ না করে থাকলে আমরা আপনাকে এখনই পূরণ করার পরামশর্ দিচ্ছি। আপনি ইতোমধেয্ একটি পূরণ করে থাকলে অথবা আপনার যদি অনয্ কোনো অগির্ম নিদের্শনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবতর্ী অয্াপয়েন্টমেন্টে নিয়ে আসবেন।

হেলথ কেয়ার পর্ক্সি একটি আইনি নথি। আপনি যদি নিজের জনয্ যোগাযোগ করতে না

পারেন তাহলে কে আপনার পক্ষে কথা বলবে তা এতে উল্লেখ থাকে। এই ব্যক্তি হলো আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রতিনিধি।

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

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

একজন উন্ড, অস্টমি এবং কন্টিনেন্স (WOC) নার্সের সাথে দেখা করুন

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

শ্বাস-প্রশ্বাস এবং কাশির ব্যায়াম করুন

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া ও কাশি দেওয়ার অনুশীলন করুন। আপনার ফুসফুস প্রসারিত করতে সহায়তা করার জন্য আপনার 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 অস্ত্রোপচার 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 জন্য তথ্য

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

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

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

মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপ্রোডাক্টিভ মেডিসিন প্রোগ্রাম 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 প্রজনন অঙ্গগুলি অপসারণ করা হলে আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনি সন্তান ধারণ করতে পারবেন না। আপনি ভবিষ্যতে সন্তান নিতে চাইলে আপনার অস্ত্রোপচারের আগে আপনি পরিবার পরিকল্পনার বিকল্পগুলি (যেমন ডিম্বাণু হিমায়িত করা) সম্পর্কে ভাবতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এই বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

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

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

শারীরিক কাযর্কলাপ করুন

পর্তিদিন অয্ােরাবিক বয্ায়াম করার চেষ্টা করুন। অয্ােরাবিক বয্ায়ামের উদাহরণগুলির মধেয্ রয়েছে কমপক্ষে 1 মাইল (1.6 কিলোমিটার) হাঁটা, সাঁতার কাটা বা সাইকেল চালানো। বাহিরে ঠাণ্ডা লাগলে বাড়ির সিঁড়ি বয্বহার করুন অথবা মল বা শপিং মাকের্টে যান। বয্ায়াম আপনার শরীরকে আপনার অেস্তার্পচারের জনয্ সেবর্াত্তম অবস্থায় নিয়ে যেতে এবং আপনার সুস্থ হওয়াকে দর্ুত 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।

সব্াস্থয্কর খাবার খান

আপনার অেস্তার্পচারের আগে সুষম, সব্াস্থয্কর খাবার খান। আপনার খাবার নিবর্াচনে সহায়তার পর্েয়াজন হলে, একজন কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করার বিষয়ে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

4% েক্লারহেকি্সডিন গ্লুেকােনট (CHG) দর্বণ অয্ান্টিেসপটিক তব্ক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) কিনুন

4% CHG দর্বণ হলো তব্ক পরিষ্কারক যা বয্বহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অেস্তার্পচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অেস্তার্পচারের পরে আপনার সংকর্মেণর ঝুঁকি হর্াস করতে সহায়তা করবে। আপনি েপর্সকির্পশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফােমর্সিতে 4% CHG দর্বেণর অয্ান্টিেসপটিক তব্ক পরিষ্কারক কিনতে পারেন।

তরল খাবার কিনুন

আপনার অেস্তার্পচারের 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 “সম্পূণর্ তরল খাবার গর্হণ করুন” বিভাগটি পড়ুন।

আপনার অেস্তার্পচারের 7 দিন আগে

অয্াসপিরিন সেবন করা সম্পেকর্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর িনেদর্শাবলি মেনে চলুন

অয্াসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটাতে পারে। আপনি যদি অয্াসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অয্াসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অেস্তার্পচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবতর্ন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর িনেদর্শাবলি মেনে চলুন। **তাদের পরামশর্ ছাড়া অয্াসপিরিন খাওয়া বন্ধ**

করবেন না।

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

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

ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ প্রতিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রোপচারের 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 অস্ত্রোপচারের 2 দিন আগে

ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

আইবুপ্রোফেন (Advil® ও Motrin®) এবং ন্যাপ্রোক্সেন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রোপচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্য 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 অস্ত্রোপচারের 1 দিন আগে

সম্পূর্ণ তরল খাবার গ্রহণ করুন

আপনার অস্ত্রোপচারের 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

অন্তের্র পর্স্তুতি নিতে হবে কি না তা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে বলবেন।

সম্পূণর্ তরল খাবার গর্হণ করার সময়:

- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।
- জেগে থাকাকালীন পর্তি ঘণ্টায় অন্তত 1 (8-আউন্স) কাপ তরল পান করার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন ধরনের তরল পান করুন। শুধুমাতর্ পানি, কফি ও চা পান করবেন না। আপনি যেকোনো রঙের তরল পান করতে পারেন।
- আপনার ডায়াবেটিস না থাকলে এবং আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসয্ আপনাকে না বললে চিনিমুক্ত তরল পান করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে কিভাবে একটি পরিপূণর্ তরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জনয্ নিযুক্ত সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন:

- পরিপূণর্ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় কী করবেন?
- আপনার যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের অনয্ানয্ ওষুধের ডোজ পরিবতর্ন করার পর্য়োজন হয়, যদি আপনি গর্হণ করে থাকেন।
- আপনার চিনি-মুক্ত তরল পান করা উচিত কি না।

পরিপূণর্ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় আপনার ব্লাড সুগার লেভেল নিয়মিত পরীক্ষা করুন। কোনো পর্শ্ন থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

পরিপূণর্ তরল ডায়েট		
	খাওয়া যাবে	**খাওয়া যাবে না**
সুয্প	• বর্থ, বুইয়ান এবং কনসোমি। • মসৃণভাবে বেল্নড করা সুয্প (যেমন আলু, গাজর এবং বর্কলির কির্ম)।	• পুরো খাবারের সম্পূণর্ অংশ রয়েছে এমন সুয্প।

দুগ্ধজাত	• পুডিং। • মসৃণ আইসকির্ম। • মসৃণ দই (যেমন ভয্ানিলা, লেবু বা কফির সব্াদের)। • দুধ, Lactaid® মিল্ক, সয়া মিল্ক, আমন্ড মিল্ক এবং রাইস মিল্ক। • মিল্কশেক।	• ফল, বাদাম, গর্ানোলা বা খাবারের সম্পূণর্ অংশ রয়েছে এমন দুগ্ধজাত খাবার।
গের্ইন	• হট সিরিয়াল (যেমন ফারিনা, স্টের্ইনড ওটমিল, গির্টস এবং Wheatena®)।	• ফল, বাদাম, গর্ানোলা বা খাবারের সম্পূণর্ অংশ রয়েছে এমন শসয্।
পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট	• তরল পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট (যেমন Ensure®, Boost®, এবং Carnation Breakfast. Essentials® পানীয়)। • পুডিং পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট (যেমন Boost pudding এবং Ensure Original পুডিং)।	• ফল, বাদাম, গর্ানোলা বা খাবারের সম্পূণর্ অংশ রয়েছে এমন সাপ্লিমেন্ট।
অনয্ানয্	• কোমল সরিষা, কেচাপ, মেয়োনেজ, চিনি, লবণ অথবা উপরের খাবার এবং পানীয়গুলিতে বে্লন্ড করা গোলমরিচের অল্পপরিমাণ মিশর্ণ।	• বাবল টি। • অয্ালকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার সাজর্ারির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কমর্ী আপনার সাজর্ারির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অসে্তর্াপচার সোমবারের জনয্ নিধর্ারিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুকর্বারে কল করবেন। আপনি যদি সন্ধয্া 7টা পযর্ন্ত কল না পান তাহলে 212-639-5014 নমব্রে কল করুন।

অসে্তর্াপচারের জনয্ আপনাকে কখন হাসপাতালে আসতে হবে তা কমর্ী আপনাকে জানাবেন। আপনাকে কোথায় যেতে হবে সেটিও তারা স্মরণ করিয়ে দেবেন।

ঠিকানাটি হলো:

> মেমোরিয়াল হসপিটালে পির্সাজিরক্াল সেন্টার (PSC)
> 1275 York Ave. (ইস্ট 67তম এবং ইস্ট 68তম সি্টটের মধেয্)
> নিউ ইয়কর্, NY 10065
> B লিফট বয্বহার করে 6তম তলায় যান।

সমস্ত MSK অবস্থানে পাকির্ং বিষয়ক তথয্ এবং দিকনির্দেশ্না পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

4% CHG দর্বণের অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

অস্তেরা্পচারের আগের রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে 4% CHG দর্বণের অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শয্াম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত বয্বহাযর্ সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঙ্গের (কুঁচকি) আশপাশ ধুয়ে নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দর্বণের বোতলটি খুলুন। সামানয্ পরিমাণ আপনার হাতে বা পরিষ্কার একটি ধোয়া কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝরনা ধারা থেকে দূরে রাখুন। আপনার ঘাড় থেকে পা পযর্ন্ত আপনার দেহে 4% CHG দর্বণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা যৌনাঙ্গে এটি দেবেন না।
5. 4% CHG দর্বণটি ধুয়ে ফেলতে পুনরায় ঝরনা ধারার নিচে যান। গরম জল বয্বহার 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 নির্দেশ্না

গুরুতব্পূণর্: আপনি যদি ওজন কমানোর জনয্ GLP-1 ওষুধ গর্হণ করেন, তবে এই নির্দেশ্াবলী অনুসরণ করবেন না। পরিবতের্ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-এ থাকা নির্দেশ্াবলী অনুসরণ করুন।

আপনার অস্তেরা্পচার বা পর্কির্য়ার আগের রাত ১২টায় খাবার খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধেয্ শক্ত কয্ান্ডি এবং গামও অন্তভুর্ক্ত।

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে বয্াপারে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীরা অনয্ নির্দেশ্না দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নির্দেশ্না মেনে

চলুন। কিছু বয্ক্তিকে তাদের অস্েতর্াপচার বা পর্কির্য়ার আগে দীঘর্ সময় ধরে উপবাস (খাবার না খাওয়া) করতে হয়।

আপনার অস্েতর্াপচারের দিন
পান করার নিদের্শনা

> **গুরুতব্পূণর্:** যদি আপনি একটি GLP-1 ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে এই নিদের্শনাগুলি অনুসরণ করবেন না। পরিবেতর্ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-এ থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

আপনার আগমনের 2 ঘণ্টা আগে এবং মধয্রাতের মেধয্ শুধুমাতর্ 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 কর্য্ানবেরির সব্চ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্লয্াক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমসয্া নেই। আর কিছু দেবেন না।
  - কোনো ধরনের দুধ বা কির্মার দেবেন না। এর মেধয্ উদ্ভিজ্জ দুধ এবং কির্মার অন্তভুর্ক্ত।
  - সব্াদযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, পানীয়তে আপনার চিনির পরিমাণ নিয়নি্তর্ত রাখুন। আপনি যদি এইসব পানীয়ের চিনি-ছাড়া, কম-চিনি বা কোনো চিনি নেই এমন উপাদানগুলো পান করেন তাহলে আপনার রেক্তর গ্লুকোজের মাতর্া নিয়ন্তর্ণে রাখা সহজ হবে।

অস্েতর্াপচার বা পর্কির্য়ার আগে শরীরে পযর্াপ্ত পানি বজায় রাখা উপকারী, তাই আপনি তৃষ্ণাতর্ হলে পানি পান করুন। পর্য়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্েতর্াপচার বা পর্কির্য়ার সময় আপনাকে শিরায় (আইভি) তরল দেওয়া হবে।

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

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

নির্দেশনা অনুযায়ী ওষুধ খান

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

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

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

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

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আরামদায়ক এবং ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করুন।
- আপনি যদি কন্টাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তে চশমা পরুন। অস্ত্রোপচারের সময় কন্টাক্ট 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 ঋতুস্রাব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে ট্যাম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করুন। প্রয়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তর্বাস এবং একটি প্যাড প্রদান করব।

কী আনতে হবে

- এক জোড়া ঢিলেঢালা পয্যান্ট (যেমন সোয়েট পয্যান্ট)।
- ফিতা রয়েছে এমন স্নিকাসর্। আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুলে যাওয়া অবস্থায় ফিতা-ওয়ালা বা লেস-আপ স্নিকাসর্ ফিট হতে পারে।
- স্লিপ অয্যাপনিয়ার জনয্ আপনার শব্াস পর্শব্াসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটার, যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্াস্থয্ সেবার পর্ক্সি ফরম এবং অনয্ানয্ অগির্ম নিদের্শাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজর্ার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয্ সামানয্ টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপতর্।
- আপনার বয্ক্তিগত জিনিসপতের্র জনয্ একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চারে, কৃতির্ম যন্তর্, পরচুলা এবং ধমর্ীয় আনুষাঙ্গিক হলো বয্ক্তিগত সামগর্ীর উদাহরণ।
- এই নিদের্শিকা। অস্তের্াপচারের 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 ডেস্কে গিয়ে চেক ইন করুন।

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

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

পরিচযর্াকারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জনয্

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

একজন নার্সের সাথে দেখা করুন

অস্ত্রোপচারের আগে আপনি একজন নার্সের সাথে দেখা করবেন। মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গ্রহণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং প্রেসক্রিপশনের ওষুধ, প্যাচ এবং ক্রিম উল্লেখ করতে ভুলবেন না।

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

আপনার অস্ত্রোপচারের স্থান চিহ্নিত করা

আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ জিজ্ঞেস করা ছাড়াও, আপনাকে আপনার ডাক্তারের নাম, এছাড়াও আপনার কী ধরনের অস্ত্রোপচার করা হচ্ছে এবং কোন পার্শ্বে অপারেট করা হচ্ছে তা জিজ্ঞেস করা হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা আপনার সার্জিক্যাল টিমের অন্য কোনো সদস্য আপনার দেহের যে অংশে অপারেশন করা হবে তা চিহ্নিত করতে একটি মার্কার ব্যবহার করবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জন্য। সার্জিক্যাল স্টাফের সকল সদস্য আপনার অস্ত্রোপচারের পরিকল্পনা সম্পর্কে পরিষ্কার কি না তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা এটি করি।

একজন অ্যানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

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

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পর্যালোচনা 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 অন্তর্ভুক্ত।
- আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পর্কে আপনার সাথে

কথা বলবেন।

- আপনি যে ধরনের অয্যানেস্থেসিয়া নেবেন তা সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয্যানেস্থেসিয়া সম্পকির্ত আপনার পর্শ্নের উত্তর দেবেন।

আপনার ডাক্তার বা অয্যানেস্থেসিওলজিস্ট আপনার মেরুদণ্ডে (পিঠে) একটি এপিডুরাল কয্যাথেটার (পাতলা, নমনীয় টিউব) স্থাপনের বিষয়েও আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। অস্তের্াপচারের পর আপনাকে বয্থার ওষুধ দেওয়ার আরেকটি মাধয্ম হলো এপিডুরাল কয্যাথেটার।

অস্তের্াপচারের জনয্ পর্স্তুতি নিন

আপনার অস্তের্াপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চার, কৃতির্ম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধমর্ীয় আনুষাঙ্গিক খুলে রাখবেন।

অপারেটিং রুমে আপনি হেঁটে যাবেন অথবা কোনো কমর্ী সদসয্ স্টের্চারে আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদসয্ আপনাকে অপারেটিং বেডে উঠতে সাহাযয্ করবেন। তারা আপনার পায়ের নিচের অংশে কমেপ্র্শন বুট লাগাবে। এগুলি আপনার পায়ে রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করার জনয্ আলতোভাবে ফুলে উঠে ও চুপসে যায়।

আপনি সব্াচ্ছন্দয্ বোধ করলে, আপনার অয্যানেস্থেসিওলজিস্ট আপনাকে আপনার আইভি (IV) লাইনের মাধয্মে অয্যানেস্থেসিয়া দিবেন এবং আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনার অস্তের্াপচারের সময় এবং পরে আপনাকে আইভি লাইনের মাধয্মে তরল দেওয়া হবে।

আপনার অস্তের্াপচারের সময়

আপনি পুরোপুরি ঘুমিয়ে যাবার পরে, আপনার কেয়ার টিম আপনার মুখের ভেতর দিয়ে আপনার শব্াসনালীতে একটি শব্াস-পর্শব্াসের নল স্থাপন করবে। এটি আপনার শব্াস-পর্শব্াসে সাহাযয্ করবে।

আপনার অস্তের্াপচার শেষ হওয়ার পর আপনার সাজর্ন আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থানগুলি স্টয্াপল বা সেলাই করে বন্ধ করবেন। তারা আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থানগুলির উপরে Steri-Strips™ (অস্তের্াপচারের টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (অস্তের্াপচারের আঠা) করতে পারেন। তারা আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থানটগুলি বয্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিবেন।

সাধারণত অপারেটিং রুমে থাকা অবস্থায়ই আপনার কেয়ার টিম আপনার শব্াস-পর্শব্াসের

নলটি খুলে ফেলে।

আপনার মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচারের পরে

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

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

পোস্ট-অ্যানেস্থেসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU)-এ

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

ব্যথার ওষুধ

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

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

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

টিউব ও ড্রেইন

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 ডের্ইন থাকবে।

- **জয্াকসন-পর্য্াট (JP) ডের্ইন:** এটি একটি ছোট ডিম আকৃতির পাতর্ যা আপনার পেটের নিচের অংশে একটি নলের সাথে সংযুক্ত থাকে। এটি আপনার শের্াণী বা পেলভিস থেকে তরল নিষ্কাশন করে।
- **স্েটন্ট:** এগুলি 2টি ছোট নল যা আপনার স্েটামা থেকে বের হয়। এগুলি আপনার কিডনি থেকে পর্সর্াব নিষ্কাশন করে।
- **আপনার স্েটামাতে নিষ্কাশন কয্াথেটার:** এটি একটি নল যা আপনার স্েটামা থেকে বের হয়। এটি আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট থেকে পর্সর্াব নিষ্কাশন করে।

আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

আপনি সম্ভবত সারারাত PACU-এ থাকবেন। আপনাকে কতদিন থাকতে হবে তা নিভর্র্ করে আপনার অস্েতর্াপচারের ধরনের উপর। PACU-তে অবস্থানের পর্য়োজন শেষ হলে একজন কমর্ী আপনাকে আপনার হাসপাতালের কক্েষ নিয়ে আসবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে

আপনার অস্েতর্াপচারের পরে আপনাকে কী পরিমাণ সময়ের জনয্ হাসপাতালে থাকতে হবে তা আপনার সুস্থ হওয়ার উপর নিভর্র্ করে। বেশিরভাগ রোগীকে 3 থেকে 4 দিন হাসপাতালে থাকতে হয়।

আপনার কক্েষ একজন নােসর্র্ সাথে আপনার দেখা হবে যিনি হাসপাতালে অবস্থানের সময় আপনার যত্ন নেবেন। আপনি সেখানে পৌঁছনোর পরপরই একজন নাসর্ আপনাকে বিছানা থেকে উঠিয়ে চেয়ারে বসতে সাহাযয্ করবেন।

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

- **আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পকের্ পড়ে।** আমরা আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষয্গুলি সহ একটি নিরাময় পদ্ধতি পর্দান করবে, যদি ইতোমধেয্ 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 দর্ুত আপনার সব্াভাবিক কাযর্কর্মে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

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

আমরা আপনাকে প্রায়শই আপনার ব্যথা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করব এবং প্রয়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। ব্যথা না কমলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি আপনার ইনসেনটিভ স্পিরোমিটার ব্যবহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ আপনাকে আরো দ্রুত সুস্থ হতে সাহায্য করবে।

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

হাসপাতাল ছাড়ার আগে ব্যথার ওষুধের জন্য আপনি একটি প্রেসক্রিপশন (ব্যবস্থাপত্র) পাবেন। সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। কখন ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথানাশক 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 সংক্রমণ)। এটি আপনাকে গ্যাস নির্গত করা এবং পুনরায় মলত্যাগ করা (মলত্যাগ) শুরু করতে সহায়তা করবে। প্রয়োজন হলে আপনার নার্স, 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
অস্ত্রোপচারের দিন	• আপনার বিছানার প্রান্তে আপনার পা ঝুলিয়ে দিন।
অস্ত্রোপচারের 1 দিন পর	• 2 থেকে 3 ঘণ্টা চেয়ারে বসে থাকুন। • বাথরুমে গিয়ে দাঁত ব্রাশ করুন। • নার্সিং ইউনিটের চারপাশে 3টি ল্যাপ বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্ত্রোপচারের 2 দিন পর	• 3 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন। • খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন। • বাথরুমে গিয়ে দাঁত ব্রাশ করুন। • নার্সিং ইউনিটের চারপাশে 7টি ল্যাপ বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্ত্রোপচারের 3 দিন পর	• 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 ব্রাশ করা এবং মুখ ধোয়া। • নার্সিং ইউনিটের চারপাশে 10টি ল্যাপ বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্ত্রোপচারের 4 দিন পর	• 5 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন। • খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন। • নার্সিং ইউনিটের চারপাশে 14টি ল্যাপ বা তার বেশি হাঁটুন (1 মাইল)।

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম করা গুরুত্বপূর্ণ যেন তা পুরোপুরি প্রসারিত 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) পড়ুন।

- কাশি এবং গভীর শব্াস-পর্শব্াসের বয্ায়াম করুন। কিভাবে করতে হয় তা আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

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

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

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

ফোলাভাব এবং ডিসচাজর্ (তরল নিঃসরণ)

অস্তের্াপচারের ঠিক পরেই আপনার যৌনাঙ্গ এবং কুঁচকি কিছুটা ফুলে যেতে পারে। আপনার লিঙ্গ বা যোনি থেকে কিছু ডিসচাজর্ও হতে পারে। এটা একটা সব্াভাবিক বয্াপার। কয়েক সপ্তাহের মধেয্ ফোলাভাব এবং ডিসচাজর্ বন্ধ হওয়া উচিত।

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট (ileal conduit)-এর যত্ন নেওয়ার বয্াপারে 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 ডের্ইনের বয্বহার করতে হয়, তাহলে তারা শিখিয়ে দেবেন যে কিভাবে এগুলোর যত্ন নেবেন। আপনার নাসর্ যদি আপনাকে কোনো লিখিত তথয্ পর্দান করেন, তাহলে বাড়িতে গিয়ে সেটি পযর্ালোচনা করার জনয্ এই ফোল্ডারে রেখে দিতে পারেন।

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

ডিসচাজের্র পরিকল্পনা

আপনার একজন কেস ময্ানেজার থাকবেন যিনি আপনার ডিসচাজর্ পরিকল্পনায়

আপনাকে সাহাযয্ করবেন (হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা)। আপনাকে হাসপাতাল থেকে ডিসচাজর্ করে দেওয়ার পর, একজন হোম কেয়ার নাসর্ যাতে আপনার বাড়িতে যান, তারা সেই বয্বস্থা করে দেওয়ার জনয্ আপনার সাথে কাজ করবেন।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনার নাসর্ আপনাকে পযর্াপ্ত জিনিসপতর্ পর্দান করবেন, যাতে 3 সপ্তাহ মতো বাড়িতে আপনি সেগুলো বয্বহার করতে পারেন। এছাড়া আরো জিনিসপতর্ অডর্ার করার জনয্ 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 অডর্ার করার জনয্ সহায়তা করবেন।

হাসপাতাল তয্াগ করা

আপনি চলে যাওয়ার আগে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর মাধয্মে আপনার অেস্তর্াপচারের কাটা স্থানটি দেখুন। এটি দেখতে কেমন তা জানা থকলে, পরে কোনো পরিবতর্ন হলে তা বুঝতে আপনাকে সাহাযয্ করবে।

আপনার ডিসচাজের্র দিন, সকাল 11টা সময় হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার ডিসচাজর্ অডর্ার এবং েপর্সকির্পশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচাজর্ নিদের্শাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার সাথে সেগুলি পযর্ালোচনা করবেন।

আপনি চলে যাওয়ার জনয্ পর্স্তুত হয়েছেন কিন্তু আপনার গাড়িটি যদি হাসপাতালে না থাকে, তাহলে আপনি পেশেন্ট টর্ানজিশন লাউঞ্জে অপেক্ষা করতে পারবেন। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদেসয্র কাছ থেকে আপনি আরো তথয্ পাবেন।

বাড়িতে

বাড়িতে ও MSK-তে অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার পড়ে যাওয়া রোধ করতে যা করতে পারেন তা সম্পেকর্ 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 অভয্াস তৈরি করতে আপনাকে সাহাযয্ 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 নার্স আপনাকে কল করবেন, যিনি আপনার ডাক্তারের সাথে কাজ করছেন। এছাড়া তারা আপনাকে জানিয়ে দেবেন যে অস্ত্রোপচারের পর কখন আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচি ঠিক করবেন।

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

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

বাড়িতে আপনার ব্যথা উপশম করার ব্যাপারে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে প্রদান করা নির্দেশনা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- প্রেসক্রাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি ব্যথা না কমে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।
- ব্যথা কমানোর জন্য প্রেসক্রিপশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। প্রেসক্রিপশনের কিছু ব্যথার ওষুধ আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অ্যালকোহল তন্দ্রার প্রভাবকে আরো তীব্র করে তুলতে পারে।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার ব্যথা কমতে থাকবে এবং ব্যথার জন্য কম ওষুধের প্রয়োজন হবে। ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথানাশক ব্যথা এবং অস্বস্তি দূর করতে সাহায্য করবে। অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপ্রোফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথানাশক ওষুধের উদাহরণ।
  - আপনার প্রেসক্রিপশনের ব্যথার ওষুধ বন্ধ করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
  - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডারের বা লেবেলে থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অয্যাসিটামিনোফেন গর্হণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূণর্। অয্যাসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয্-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয্াধিক সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ষতি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয্র সাথে কথা না বলে অয্যাসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।

- বয্থার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্াভাবিক কাজকমের্ ফিরে আসতে সাহাযয্ করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমর্ এবং বয্ায়াম করার জনয্ যথেষ্ট পরিমাণে গর্হণ করুন। আপনি বেশি সকির্য় হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয্থা হতে পারে।
- আপনি কখন বয্থার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয্থা বেড়ে যাওয়ার জনয্ অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয্থা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কাযর্কর হয়।

কিছু পের্সকির্পশন বয্থার ওষুধ যেমন অপিওয়েড (opioid) এর কারণে কোষ্ঠকাঠিনয্ হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনয্ হলো সব্াভাবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলতয্াগ করা, মলতয্াগ করার সময় কষ্ট হওয়া অথবা উভয়ই।

কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি এই নিদের্শনাবলী অনুসরণ করতে পারেন।

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভয্স্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার পর্য়োজন বোধ করেন, তাহলে তা চেপে রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম বয্বহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলোনের কাযর্ক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী থাকে।
- যদি পারেন, তাহলে বয্ায়াম করুন। হাঁটা একটি কাযর্কর বয্ায়াম যা কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ ও উপশম করতে সাহাযয্ করতে পারে।
- সম্ভব হলে পর্তিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স্) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন। পানি, জুস (যেমন আলুবোখারার জুস) সুয্প এবং মিল্কশেক বেছে নিন। কয্াফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি এবং সোডা কম পান করুন। কয্াফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে

দেয়।

- আপনার ডায়েটে ফাইবারের পরিমাণ ধীরে ধীরে, দিনপর্তি 25 থেকে 35 গর্াম করে বাড়ান। খোসাযুক্ত ফল ও শাকসবজি গোটা শসয্ এবং সিরিয়ালে ফাইবার (খাদয্ আঁশ) থাকে। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা সম্পর্তি অন্তের্র অস্তের্াপচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবতর্ন করার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।
- কোষ্ঠকাঠিনয্ দূর করতে ওভার-দয্-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনের ওষুধ উভয়ই বয্বহার করা যেতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনেয্র জনয্ যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা অন্তের্র অস্তের্াপচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূণর্। আপনার হেলথেকেয়ার পের্াভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন। কোষ্ঠকাঠিনেয্র জনয্ ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধের উদাহরণ হলো:
    - ডকুসেট সোডিয়াম (Colace®)। এটি মল নরমকারক (এমন ওষুধ যা আপনার মল নরম করে) যার সামানয্ কিছু পাশব্র্ পর্তিকির্য়া আছে। কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধে আপনি এটি বয্বহার করতে পারেন। এটি খনিজ তেলের সাথে সেবন করবেন না।
    - পলিএথিলিন গ্লাইকল (MiraLAX®)। এটি একটি রেচক (এমন ওষুধ যা আপনার মলতয্াগে সাহাযয্ করে) যার সামানয্ কিছু পাশব্র্ পর্তিকির্য়া আছে। এটি 8 আউন্স (1 কাপ) লিকুইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধেয্ আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্ হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।
    - সেনা (Senokot®)। এটি একটি উত্তেজক রেচক, যার কারণে কর্য্াম্পিং হতে পারে। বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমধেয্ আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্ হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।

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

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

ডায়ারিয়া ও বোলের কাযর্কারিতায় অনয্ানয্ পরিবতর্ন

যখন আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়, তখন অবশিষ্ট অংশটি পরিবতর্নের সাথে মানিয়ে নেয়। আপনার অস্েতর্াপচারের ঠিক পর পরই আপনার কোলন মানিয়ে নেওয়ার পর্কির্য়া শুরু করবে। এই সময় আপনার বোল হয্াবিটে গয্াস, কর্য্াম্প বা অনয্ানয্ পরিবতর্ন হতে পারে (যেমন ডায়ারিয়া বা ঘন ঘন মলতয্াগ)। এই পরিবতর্নগুলো সব্াভাবিক হতে কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পযর্ন্ত সময় লাগতে পারে।

যদি আপনার বোলের কাযর্কারিতায় পরিবতর্ন সংকর্ান্ত সমসয্া হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নাসের্র সাথে কথা বলুন। এছাড়া আপনি নিচে দেওয়া পরামশর্গুলো বয্বহার করতে পারেন।

গয্াস উপশম করানোর পরামশর্।

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

ডায়ারিয়া উপশম করানোর পরামশর্

আপনার ডায়ারিয়া হলে পর্তিদিন কমপেক্ষ 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করা গুরুতব্পূণর্। জল/পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বর্থ এবং Gatorade®। এটি আপনাকে ডিহাইডের্ট হওয়া এবং দুবর্ল অনুভব করার হাত থেকে রক্ষা করবে।

BRATY ডায়েট অনুসরণ করলেও ডায়ারিয়া নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ পাওয়া যেতে পারে। মূলত নিম্েনাক্তগুলো 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 সব্াভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন।

বয্থাভাব উপশম করানোর পরামশর্

যদি আপনার মলদব্ারের আশেপাশে বয্থাভাব থাকে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- আপনার মলদব্ারের আশেপাশে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) লাগান। এটি অসবস্তি রোধ করতে সহায়তা করে।
- রুক্ষ টয়লেট টিসুয্ বয্বহার করবেন না। এছাড়া নন-অয্ালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন বেবি ওয়াইপ) বয্বহার করতে পারেন।
- আপনার ডাক্তার পের্সকর্াইব করলে ওষুধ সেবন করুন।

অস্েতর্াপচারের ক্ষতস্থানের যত্ন নেওয়া

আপনার অস্েতর্াপচারের ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার করার জনয্ দিনে দুবার স্নান/গোসল করুন। নিচে "স্নান/গোসল" বিভাগে দেওয়া নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

অস্েতর্াপচারের কাটা স্থানের নিচে থাকা তব্কে অসাড় অনুভব করা সব্াভাবিক বয্াপার। আপনার অস্েতর্াপচারের সময় আপনার কিছু স্নায়ুকোষ কেটে যাওয়ার কারণে এমন হয়। তবে সময়ের সাথে সাথে এই অসাড়তাও চলে যায়।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অফিসে ফোন করুন, যদি:

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

আপনি আপনার অস্েতর্াপচারের কাটা স্থানে স্েটপলস লাগানো অবস্থায় বাড়িতে গেলে, অস্েতর্াপচারের পর আপনার পর্থম সাক্ষাতে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমসয্া হয় না।

আপনার অস্েতর্াপচারের কাটা স্থানে স্েটরি-স্িটর্পস বা ডামর্াবন্ড 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 অস্ত্রোপচারের ক্ষতস্থানের জায়গাটি পরিষ্কার করার জন্য প্রতিদিন স্নান/গোসল করুন। আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে যদি স্টেপলস বা সেলাই থাকে, তাহলে এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না।

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

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

অস্ত্রোপচারের পর প্রথম 4 সপ্তাহ গোসল করবেন না।

খাওয়া ও পান করা

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্য কোনো নির্দেশ না দিয়ে থাকেন, তাহলে অস্ত্রোপচারের আগে যেসব খাবার খেতেন, তা খেতে পারবেন। অস্ত্রোপচারের পর সুস্থ হওয়ার জন্য অনেক ক্যালোরি এবং প্রোটিনযুক্ত ব্যালেন্সড ডায়েট সাহায্য করবে। প্রত্যেক খাবারের সাথে পর্যাপ্ত পরিমাণ প্রোটিন খাওয়ার চেষ্টা করুন (যেমন মাংস, মাছ বা ডিম)। এছাড়া ফল, শাক-সব্জি এবং গোটা দানাশস্য 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) পড়ুন।

প্রচুর পরিমাণে পানীয় পান করা গুরুত্বপূর্ণ। অ্যালকোহল বা ক্যাফেইন নেই এমন তরল বেছে নিন। প্রতিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। আপনাকে পর্যাপ্ত পরিমাণ তরল পানীয় পান করতে হবে যাতে আপনার থলিতে প্রস্রাব 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 কাযর্কলাপ এবং বয্য়াম

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

- আপনার অস্েত্রাপ্চারের পর পর্থম 6 থেকে 8 সপ্তাহে 10 পাউন্েডর (4.5 কিলোগর্াম) চেয়ে ভারী কিছু তুলবেন না।
- আপনার অস্েত্রাপ্চারের পর পর্থম 3 মাস অধিক পরিশর্মের কির্য়াকলাপ/খেলাধুলা (যেমন জগিং, টেনিস) করবেন না।
- আপনার অস্েত্রাপ্চারের পর পর্থম 3 মাস কন্টাক্ট স্েপাটর্স (যেমন ফুটবল) খেলবেন না।

হাঁটা এবং সিঁড়িতে ওঠার মতো শারীরিক কির্য়াকলাপ আপনাকে শক্িত পেতে ও ভালো বোধ করতে সাহাযয্ করবে। দিনে অন্তত 2 থেকে 3 বার 20 থেকে 30 মিনিট শারীরিক কাযর্কলাপ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণসব্রূপ, 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।

অস্েত্রাপ্চারের পর সব্াভাবিকের চেয়ে কম শক্িত থাকবে এটাই সব্াভাবিক। বয্ক্িত ভেদে আরোগয্ লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। পর্তিদিন যতটা সম্ভব বেশি কাযর্কলাপ করুন। সবসময় বিশর্ামের সময়কালের সাথে কাযর্কলাপের সময়সীমার ভারসাময্ বজায় রাখুন। বিশর্াম আপনার আরোগয্ লাভের একটি গুরুতব্পূণর্ অংশ।

গাড়ি চালানো

আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। বেশিরভাগ মানুষ অস্েত্রাপ্চারের 6 সপ্তাহ পর পুনরায় গাড়ি চালানো শুরু করতে পারে। বয্থানাশক ওষুধ গর্হণের পর গাড়ি চালাবেন না কেননা এর ফলে আপনি তন্দর্াচ্ছন্ন হতে পারেন।

আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর যাতর্ী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পারবেন। আপনার সিটবেল্ট থেকে আপনার স্েটামা সুরক্িষত রাখতে, এটির পাশে একটি ছোট বালিশ রাখুন। আপনার WOC নাসের্র কাছে থেকে আরো তথয্ পেতে পারেন।

কাজে ফিরে যাওয়া

আপনার কাজ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর 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 প্রচুর নড়াচড়া করতে হয় বা ভারী জিনিস উত্তোলন করতে হয়, তাহলে আপনাকে হয়তো আরো কিছু সময় কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হতে পারে। যদি আপনাকে ডেস্কে বসে থাকতে হয়, তাহলে আপনি হয়তো আরো দ্রুত কাজে ফিরে যেতে পারবেন।

যৌনতা

যৌনতার মধ্যে রয়েছে যত্ন এবং ঘনিষ্ঠতার অনেক দিক। এটি শুধু সেক্স করাই নয়। আপনি এবং আপনার সঙ্গী যৌন এবং মানসিক অভিব্যক্তির অন্যান্য মাধ্যম ব্যবহার করতে পারেন। আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে রাখবেন যে আপনার অস্ত্রোপচারের 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 স্টোমার ক্ষতি হবে না যতক্ষণ না এটির উপর ক্রমাগত চাপ না পড়ে। আপনার খোলা স্টোমার মধ্যে কিছু রাখবেন না।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্ত্রোপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরক্তিকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নার্ভাস, বিরক্তি 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 সম্পকের্ কথা বলাই হলো মোকাবেলা করার পর্থম ধাপ। বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদসয্রা সাহাযয্ করতে পারেন। আমরা আপনাকে আশব্স্ত করতে, সহায়তা করতে এবং নিদের্শনা পর্দান করতে পারি। আপনি, আপনার পরিবার এবং আপনার বন্ধুরা মানসিকভাবে কেমন অনুভব করছেন তা আমাদেরকে অবহিত করা সবসময়ই গুরুতব্পূণর্। আপনার এবং আপনার পরিবারের জনয্ অনেক রিসোসর্ রয়েছে। আমরা আপনাকে এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের আপনার অসুস্থতার মানসিক দিকগুলি নিয়ন্তর্ণ করার জনয্ সহায়তা করতে এখানে এসেছি। আপনি হাসপাতালে বা বাড়িতে যেখনেই থাকুন না কেন আমরা আপনাকে সাহাযয্ করতে পারব।

অনেকে MSK-এর অনলাইন ব্লাডার কয্ান্সার সাপোটর্ গরু্পে যোগদান করেন। আমাদের সাপোটর্ গরু্প সম্পকের্ আরো জানতে, এই নিদের্শিকার “সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন। ব্লাডার কয্ান্সার অয্াডভোকেসি নেটওয়াকর্ (BCAN)-এর মতো অনয্ানয্ রিসোসর্ সম্পকের্ আরো জানতে এই নিদের্শিকার “বাহিয্ক সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার জব্র 101° ফা. (38.3° সে.) বা তার বেশি হয়।
- আপনার ঠাণ্ডা লাগে।
- আপনার কোনো ধরনের রক্তপাত হয়। এর মধেয্ রয়েছে আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থানে রক্তপাত, আপনার পর্স্রা্বে উজ্জব্ল লাল রক্ত বা আপনার পর্স্রা্বে বড় ধরনের জমাট বাঁধা রক্ত।
- আপনার শব্াসকষ্ট হয়।
- আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের তব্ক অনেক লাল হয় বা আরো বেশি লাল হতে থাকে।
- আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের তব্ক সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।
- আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থানের আশেপাশে ফুলে উঠতে শুরু করে বা আরো বেশি ফুলে উঠে।
- আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থান থেকে নতুনভাবে নিষ্কাশন হয় বা সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি নিষ্কাশন হয়।

- আপনার অস্েতর্াপচারের কাটা স্থান থেকে পুঁজের মতো নিষ্কাশন হতে দেখেন (গাঢ় ও দুধের মতো)।
- আপনার কয্াথেটার বা ডের্নেজ টিউবগুলি থেকে নিষ্কাশন না হয়।
- আপনার কয্াথেটার বা ডের্নেজ টিউবগুলি বিচ্িছন্ন হয়ে যায় বা খুলে যায়।
- আপনার অস্েতর্াপচারের 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 গয্াস নিগর্ত না হয় বা 3 দিন ধরে আপনার মলতয্াগ না হয়।
- আপনার পর্সর্াব কম হয় (যখন আপনার পর্সর্াবের পরিমাণ সব্াভাবিকের চেয়ে কম হয়)।
- আপনার এমন কোনো সমসয্া হয় যা আপনি ভাবেননি।
- আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকে।

যোগাযোগের তথয্

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সেবাপর্দানকারী দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার সকাল 9 টা থেকে বিকাল 5 টা পযর্ন্ত উত্তর দেবেন। এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া পাঠাতে পারেন বা অনয্ MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন।

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

সহায়তামূলক পরিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহের একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন আপনার অস্েতর্াপচারের জনয্ পর্স্তুত হন এবং আপনার অস্েতর্াপচারের পরে দর্ুত সুস্থ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা

করার জনয্ পর্শ্নাবলী লিখুন।

ব্লাডার কয্ান্সার সাপোটর্ গরু্প (মূতর্াশয় কয্ান্সারের সহায়তা গরু্প)
এটি মূতর্াশয় কয্ান্সারে আকর্ান্ত বা মূতর্াশয় কয্ান্সারের জনয্ চিকিৎসারত বয্ক্তিদের জনয্ একটি লাইভ, অনলাইন সহায়তা এবং শিক্ষা বিষয়ক গরু্প। মানুষ তাদের বয্ক্তিগত অভিজ্ঞতা শেয়ার করার মাধয্মে একে অপরকে বাস্তবিক এবং মানসিক সহায়তা পর্দান করে। এই আলোচনার নেতৃতব্ দেন MSK-এর একজন সমাজকমর্ী, নাসর্ এবং WOC নাসর্।

এই দলটি পর্তি মাসের 2য় বৃহস্পতিবার দুপুর (12টা) থেকে দুপুর1টা পযর্ন্ত মিলিত হয়। আরো তথেয্র জনয্ নিবন্ধন করুন, আপনার MSK-এর সমাজকমর্ীর সাথে যোগাযোগ করুন। MSK MyChart এর রোগীর পোটর্ালের মাধয্মে আপনার কেয়ার টিমকে আপনি বাতর্াও পাঠাতে পারেন। তারা MSK-এর একজন সমাজকমর্ীর সাথে আপনার যোগাযোগ করাতে পারেন। আপনার পরিচযর্া করার দলের একজন সদসয্ আপনার বাতর্াটি পযর্ালোচনা করবেন এবং 2 কমর্দিবসের (সোমবার থেকে শুকর্বার) মধেয্ জবাব দেবেন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভতির্ সংকর্ান্ত অফিস
212-639-7606
আপনার হাসপাতালে ভতির্ সম্পকের্ আপনার যদি কোনো পর্শ্ন থাকে, যেমন একটি বয্ক্তিগত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অয্ানেস্থেসিয়া
212-639-6840
অয্ানেস্থেসিয়া সম্পকির্ত আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম
212-639-7643
আপনি যদি রক্ত বা প্লেটলেট দান করতে আগর্হী হন তাহলে তথেয্র জনয্ কল করুন।

Bobst International Center
www.msk.org/international
888-675-7722
আমরা বিশেব্র সকল দেশের রোগীদের সব্াগত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি। আপনি যদি একজন আন্তজর্াতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচযর্ার বয্বস্থা করতে সহায়তার জনয্ কল করুন।

কাউন্সেলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling

646-888-0200

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

ফুড প্যান্ট্রি প্রোগ্রাম

646-888-8055

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

ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিস

www.msk.org/integrativemedicine

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

এছাড়াও আপনি ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিসে একজন স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামর্শের সময়সূচীও নির্ধারণ করতে পারেন। তারা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামর্শের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে 646-608-8550 নম্বরে কল করুন।

MSK লাইব্রেরি

library.mskcc.org

আপনি আমাদের লাইব্রেরির ওয়েবসাইটে ঘুরে আসতে পারেন বা লাইব্রেরির রেফারেন্স কর্মীদের সাথে কথা বলতে ইমেইল করতে পারেনasklibrarian@mskcc.orgঠিকানায়। তারা আপনাকে এক ধরনের ক্যান্সার সম্পর্কে আরো তথ্য খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইব্রেরির রোগী শিক্ষা রিসোর্স গাইডওদেখতে 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 প্রোগ্রাম 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 পরিচর্যা সম্পর্কে উদ্বেগ বিষয়ক আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নার্স লিয়াজোঁ

212-639-5935

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

ব্যক্তিগত কর্তব্যরত নার্স ও সহচর

646-357-9272

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

পুনবর্াসন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

কয্ান্সার ও কয্ান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুবর্ল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিমে্ফডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনবর্াসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিকয্াল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার সব্াভাবিক কাজকমের্ ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- **পুনবর্াসন মেডিসিন ডাক্তাররা** এমন সমসয্া নিণর্য় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাযর্কলাপকে পর্ভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবর্াসন থেরাপি পের্াগর্ামটি ডিজাইন এবং সমনব্য় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নমব্রে পুনবর্াসন মেডিসিন (ফিজিয়য্াটির্)-এ কল করুন।
- আপনার সব্াভাবিক দৈনন্দিন কাজকমর্ করতে সমসয্া হলে একজন OT সাহাযয্ করতে পারেন। উদাহরণসব্রূপ, তিনি দৈনন্দিন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জনয্ সরঞ্জামের পরামশর্ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শক্তি ও নমনীয়তা তৈরি করতে বয্ায়াম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নমব্রে পুনবর্াসন থেরাপি-তে কল করুন।

কয্ান্সারের পরে জীবনের জনয্ রিসোসর্ (RLAC) পের্াগর্াম

646-888-8106

MSK-এ, আপনার চিকিৎসার পর পরিচযর্া শেষ হয় না। যেসব রোগীরা এবং তাদের পরিবার চিকিৎসা শেষ করেছেন RLAC পের্াগর্াম তাদের জনয্।

এই পের্াগর্ামের অনেক পরিষেবা রয়েছে। আমরা সেমিনার, কমর্শালা, সহায়তা গর্ুপ এবং চিকিৎসার পরে জীবন সম্পকের্ পরামশর্ পর্দান করি। আমরা বিমা ও কমর্সংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

যৌন সব্াস্থয্ পের্াগর্াম

কয্ান্সার ও কয্ান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন সব্াস্থয্, পর্জনন ক্ষমতা বা উভয়কেই পর্ভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন সব্াস্থয্ পের্াগর্াম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

- আমাদের ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অয্ান্ড উইমেনস হেলথ পের্াগর্াম যৌন সব্াস্থয্ সমসয্া যেমন অকাল মেনোপজ বা পর্জনন ক্ষমতার সমসয্ায় সাহাযয্ করতে পারে।

আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।

- আমাদের মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপ্রোডাক্টিভ মেডিসিন প্রোগ্রাম 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 কর্মী

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

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

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

আধ্যাত্মিক পরিচর্যা

212-639-5982

আমাদের চ্যাপলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং প্রার্থনা করার জন্য রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদ্রী বা বিশ্বাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্ত্বনাদায়ক সহচর এবং আধ্যাত্মিক উপস্থিতি হতে পারেন। যেকেউ আধ্যাত্মিক পরিচর্যা 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 প্রোগ্রাম

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

আপনি যদি ধুমপান তয্াগ করতে চান, MSK এর বিশেষজ্ঞ আছেন যারা সাহাযয্ করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

ভাচুর্য়াল পের্াগর্াম

www.msk.org/vp

আমরা রোগী ও পরিচযর্াকারীদের জনয্ অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা পর্দান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নিণর্য়, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার কয্ান্সারের পরিচযর্ার জনয্ পর্স্তুতি নেবেন তা সম্পকের্ শিখতে পারেন।

সেশনগুলো বয্ক্তিগত, বিনামূলেয্ এবং বিশেষজ্ঞ কতৃর্ক পরিচালিত হয়। ভাচুর্য়াল পের্াগর্াম সম্পকের্ জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

ব্লাডার কয্ান্সার সাপোটর্ সাভির্সেস (মূতর্াশয় কয্ান্সারের সহায়তা সেবা)

ব্লাডার কয্ান্সার অয্াডভোকেসি নেটওয়াকর্

www.bcan.org

এই ওয়েবসাইটে মূতর্াশয় কয্ান্সার সম্পকির্ত শিক্ষা এবং রিসোসর্ রয়েছে যেমন তথয্পতর্, পডকাস্ট এবং ওয়েবিনার। এখানে মূতর্াশয় কয্ান্সারের সহায়তা সেবাও রয়েছে, যেমন একটি টোল-ফির্ সাপোটর্ লাইন এবং রাজয্ অনুযায়ী সহায়তা গর্ুপগুলির একটি তালিকা।

নয্াশনাল অয্াসোসিয়েশন ফর কন্টিনেন্স

www.nafc.org

এই ওয়েবসাইটে পর্সর্াব বা মলতয্াগ নিয়ন্তর্ণে অসুবিধা রয়েছে এমন বয্ক্তিদের জনয্ তথয্ এবং রিসোসর্ রয়েছে, যেমন কেগেল বয্ায়াম যা আপনি করতে পারেন এবং পর্সর্াব বা মলতয্াগ নিয়ন্তর্ণ সংকর্ান্ত পণয্ যা আপনি কিনতে পারেন। এটিতে একটি ডিরেক্টরিও রয়েছে যাতে আপনি আপনার এলাকার ডাক্তারদের খুঁজে পেতে পারেন যারা আপনার পর্সর্াব বা মলতয্াগ নিয়ন্তর্ণ সংকর্ান্ত সমসয্াগুলির চিকিৎসা করতে পারে।

উন্ড, অস্টমি অয্ান্ড কন্টিনেন্স নাসের্স সোসাইটি

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

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

আপনার কোনো ডাক্তার থাকবে।

এছাড়াও ক্ষত, অস্টোমিস এবং প্রস্রাব বা মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য ওয়েবসাইটটিতে রিসোর্স এবং সহায়তা গ্রুপগুলির তথ্য রয়েছে।

বাহিক্য সহায়তামূলক পরিষেবা

অ্যাক্সেস-এ-রাইড

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

877-337-2017

নিউ ইয়র্ক 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

877-621-7177

চিকিৎসা কেন্দ্রে যাতায়াতের ব্যবস্থা করে।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

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

ক্যান্সার ও ক্যারিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

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

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

পর্দান করে।

কয্ান্সার সাপোটর্ কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা পর্দান করে।

কেয়ারগিভার অয্াকশন নেটওয়াকর্

www.caregiveraction.org

800-896-3650

দীঘর্স্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতাযুক্ত পির্য়জনদের পরিচযর্া করা লোকদের জনয্ শিক্ষা ও সহায়তা পর্দান করে।

কপের্ারেট অয্াঞ্জেল নেটওয়াকর্

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

কপের্ারেট জেটগুলোতে খালি আসন বয্বহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জনয্ বিনামূলেয্ ভর্মণের সুযোগ পর্দান করে।

গুড ডেস

www.mygooddays.org

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেন্ট পর্দানের জনয্ আথির্ক সহায়তা পর্দান করে। রোগীদের অবশয্ই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফমুর্লারির অংশ হিসাবে ওষুধ নিধর্ারণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

নিদির্ষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জনয্ কোপেমেন্ট, সব্াস্থয্সেবা পির্মিয়াম এবং কতর্নযোগয্ আওতাধীন করার জনয্ আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

জো’স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

কয্যান্সারে আকর্রান্ত বয্ক্তি ও তাদের পরিবারের জনয্ চিকিৎসা কেন্দ্রের কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পর্দান করে।

LGBT কয্যান্সার পর্জেক্ট
www.lgbtcancer.com
অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব কিল্নিকাল টর্ায়ালের একটি ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জনয্ সহায়তা এবং সমথর্ন পর্দান করে।

লাইভস্টর্ং ফাটির্লিটি
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
কয্যান্সারে আকর্রান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা বয্ক্তিদের পর্জনন তথয্ এবং সহায়তা পর্দান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধয্াতেব্র সাথে সম্পকির্ত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পের্াগর্াম
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
এই পের্াগর্ামটি আপনার চেহারা সম্পকের্ আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জনয্ আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কমর্শালা পর্দান করে। আরো তথেয্র জনয্ বা কোনো কমর্শালার জনয্ সাইন আপ করতে, উপরের নমব্রে কল করুন বা পের্াগর্ামের ওয়েবসাইটে যান।

নয্াশনাল কয্যান্সার ইনস্টিটিউট
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

নয্াশনাল কাউনিস্ল অন এজিং (NCOA)
www.benefitscheckup.org
বয়স্কদের জনয্ তথয্ ও সহায়ক সম্পদ পর্দান করে। BenefitsCheckUp® নামের একটি বিনামূলেয্র অনলাইন টুল পর্দান করে, যা আপনাকে পের্সকির্পশন সহায়তা কমর্সূচির সঙ্গে যুক্ত করে, যার মধেয্ মেডিকেয়ারের Extra Help পের্াগর্ামও অন্তভুর্ক্ত।

নয্াশনাল LGBT কয্যান্সার নেটওয়াকর্
www.cancer-network.org

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

নিডি মেডস

www.needymeds.org

বর্য্যান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জনয্ রোগীর সহায়তা পের্াগর্ােমর তালিকাভুক্ত করে।

NYRx

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

নিউ ইয়কর্ স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকতর্াদের যোগয্ কমর্চারী ও অবসরপর্াপ্তদের পের্সকির্পশন সুবিধা পর্দান করে।

পেশেন্ট অয্াক্সেস নেটওয়াকর্ (PAN) ফাউন্ডেশন

www.panfoundation.org

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জনয্ কোপেমেন্টে সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অয্াডভোকেট ফাউন্ডেশন

www.patientadvocate.org

800-532-5274

পরিচযর্া, আথির্ক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপযর্াপ্ত বিমা কভার থাকা রিসোসর্ ডিরেক্টরিতে অয্াক্সেস পর্দান করে।

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

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

এমন একটি জায়গা যেখানে কয্যান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তিরা নেটওয়াকির্ং, কমর্শালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কাযর্কলাপের মাধয্মে সামাজিক ও মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

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

টিরয়াজ কয়ান্সার
www.triagecancer.org
কয়ান্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচযর্াকারীদের জনয্ আইনি, চিকিৎসা এবং আথির্ক তথয্ এবং রিসোসর্ পর্দান করে।

শিক্ষামূলক তথয্সূতর্

এই নিদের্শিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথয্সূতের্র তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অসে্তর্াপচারের জনয্ পর্স্তুত হওয়া এবং আপনার অসে্তর্াপচারের পরে দর্ুত সুস্থ হওয়ার জনয্ আপনাকে সহায়তা করবে।

আপনি এই তথয্সূতর্ পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয্ পর্শ্নাবলী 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 কয়ান্সার চিকিৎসার সময় ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *General Exercise Program: Level 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)

- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)
- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

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

শেষ আপডেট করা হয়েছে

মাচর্ 30, 2026

Learn about our Health Information Policy.

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের পর্দত্ত শিক্ষামূলক তথয্ উন্নত করতে সহায়তা করবে। আপনার যত্ন পর্দানকারী দল এই পর্তিকির্য়া ফমের্ আপনি যা লিখবেন তা দেখতে পারবেন না। অনুগর্হ করে আপনার চিকিৎসা সম্পকের্ পর্শ্ন করার জনয্ এটি বয্বহার করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকের্ কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা সব মতামত পড়ি, তবে কোনো পর্শ্নের উত্তর দিতে পারি না। অনুগর্হ করে এই পর্তিকির্য়া ফমের্ আপনার নাম বা কোনো বয্ক্তিগত তথয্ লিখবেন না।

এই তথয্টি কি সহজে বোঝা গেছে?

- হ্যাঁ
- আংশিকভাবে
- না

আংশিকভাবে

অনুগর্হ করে আপনার নাম বা কোনো বয্ক্তিগত তথয্ লিখবেন না।

জমা দিন