Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

ইলিয়াল কন্ডুইট (ইউরোস্টমি) সহ আপনার মূতরাশযের অসেতরাপচার সমপকিরত তথয়

এই নিদের্শিকাটি আপনাকে MSK-তে আপনার মূতরাশয়ের অসেতরাপচারের জনয় পরস্তুত হতে সাহাযয় করবে। আপনি সুসথ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহাযয় করবে।

আপনার অসেতরাপচারের দিন পযরন্ত তথেযর সোসর হিসেবে এই নিদের্শিকাটি বযবহার করুন। আপনার অসেতরাপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচযরাকারী দল এটি বযবহার করবেন যাতে আপনার আরোগয লাভ করা সমপকের আরো জানতে পারেন।

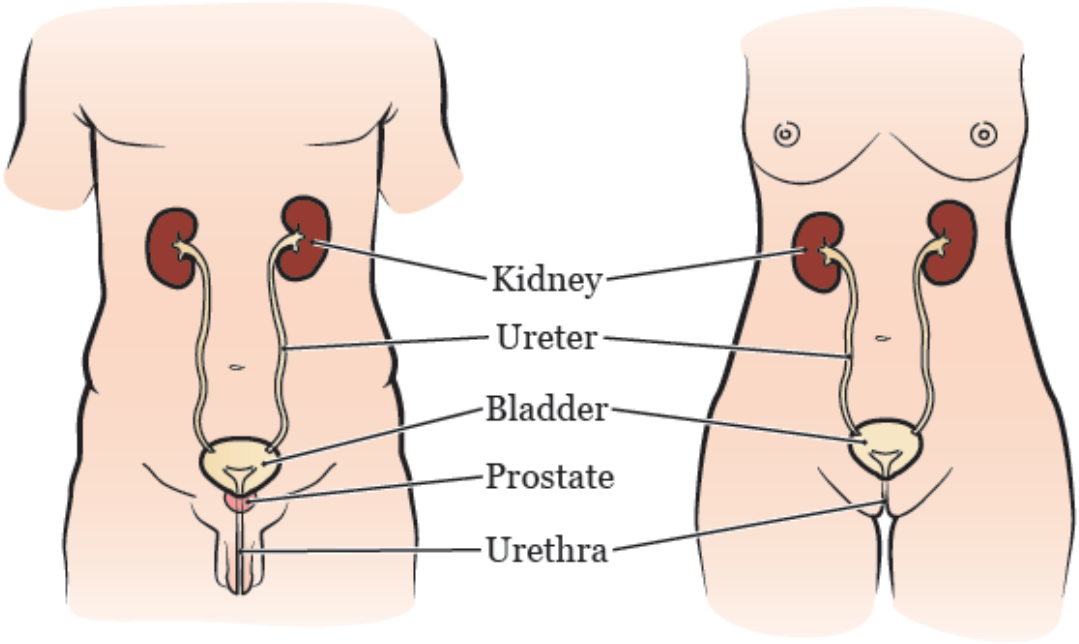
আপনার মূতরাশয়ের অসেতরাপচার সমপকিরত তথয়

আপনার মূতর-তনতর বা ইউরিনারি সিসেটম এমন অঙগগুলির সমনবয়ে গঠিত যা মূতর বা পরসরাব তৈরি করে এবং আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় (চিতর 1 দেখুন)।

- আপনার বৃক্ক বা কিডনি আপনার রকত থেকে বিষাকত পদাথরগুলি পরিষকার করে এবং পরসরাব তৈরি করে।
- আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার হলো এক ধরনের নালী বা টিউব যা আপনার কিডনি থেকে আপনার মূতরাশয়ে পরসরাব বহন করে।
- পরসরাবের পরয়োজনীয়তা অনুভব না করা পযরন্ত আপনার মূতরাশয় পরসরাব সঞচয় করে।
- আপনার মূতরনালী বা ইউরেথরা হলো একটি নালী বা টিউব যা আপনার

মূতর্াশয়ের পর্সর্াবকে আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় যখন আপনি পর্সর্াব করেন।

- নারীদের কে্ষতের্, মূতর্নালী খুব ছোট হয়। এটি যোনির উপরের দিকে অবস্থিত।
- পুরুষদের কে্ষতের্, নালীটি দীঘর্ হয়। এটি পের্াস্টেট গর্ন্থি এবং পুরুষাঙ্গের মধয্ দিয়ে যায়।



চিতর্ 1. আপনার মূতর্-তন্তর্ বা ইউরিনারি সিস্টেম

আপনার মূতর্াশয় অপসারণ

আপনার সম্পূর্ণ মূতর্াশয় অপসারণের অস্তেরা্পচারকে র্যাডিকেল সিস্টেকট্টমি বলা হয়।

আপনার অস্তেরা্পচারের সময়, আপনার ডাক্তার আপনার মূতর্াশয় এবং আপনার মূতর্াশয়ের নিকটবতর্ী কিছু লিম্ফ নোড (lymph nodes) অপসারণ করবেন। তারপর তারা আপনার মূতর্-তন্তর্ বা ইউরিনারি সিস্টেম পুনর্নির্মর্াণ করবে।

লিম্ফ নোড সম্পর্কিত তথয্

লিম্ফ নোড হলো আপনার সারা শরীর জুড়ে অবস্থিত ছোট, মটরশুঁটি আকৃতির গর্নি্থ। এগুলি আপনার লিম্ফয্াটিক সিস্টেমের অংশ, যা আপনার শরীরের রোগ পর্তিরোধ বয্বস্থার অংশ। আপনার অস্তেরা্পচারের সময় লিম্ফ নোডগুলি অপসারণ করা হয় কারণ এগুলিতেও কয্ান্সার কোষও থাকতে পারে।

অতীতে আপনি আপনার শেরা্ণী বা পেলভিসে অস্তেরা্পচার বা রেডিয়েশন থেরাপি করিয়ে থাকলে আপনার ডাক্তার হয়তো অল্প কিছু লিম্ফ নোড অপসারণ করতে পারেন। আপনার অস্তেরা্পচারের পরবতর্ী সমসয্াগুলি এড়িয়ে যেতে এটি করা হয়।

আপনার মূতরা্শয়ের নিকটবতর্ী অনয্ানয্ অঙ্গগুলি অপসারণ করা
আপনার মূতরা্শয় এবং লিম্ফ নোডগুলি ছাড়াও, আপনার ডাক্তারকে আপনার মূতরা্শয়ের নিকটবতর্ী অনয্ানয্ অঙ্গগুলি অপসারণ করার পর্য়োজন হতে পারে। সমস্ত কয্ান্সার কোষ অপসারিত হয়ছে তা নিশ্চিত করার জনয্ এটি করা হয়।

পুরুষদের কে্ষতের্, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

- মূতর্থলি
- সেমিনাল ভেসিকল
- ভাসা ডিফারেনি্সয়ার অংশ
- মূতর্নালী

নারীদের কে্ষতের্, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

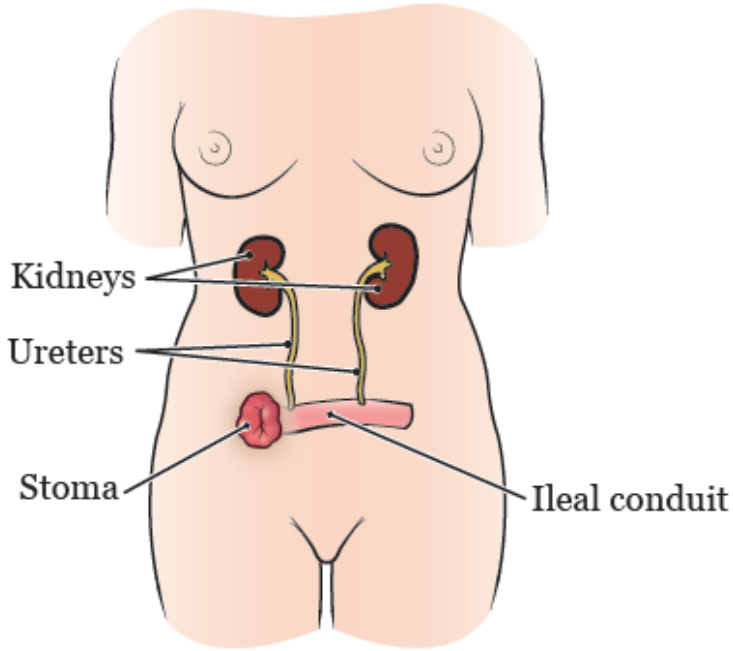
- জরায়ু
- ফয্ালোপিয়ান টিউব
- ডিমব্াশয়

- যোনির অংশ

আপনার ইলিয়াল কন্ড্যুইট তৈরি করা

আপনার মূতর্াশয় অপসারণের পরে, আপনার ডাক্তার একটি নতুন পথ তৈরি করবেন যার মাধয্মে পর্সর্াব আপনার শরীর থেকে বের হয়ে যাবে। একে ইউরোস্টোমি বলা হয়। আপনার যে ধরণের ইউরোস্টোমি করা হবে তাকে ইলিয়াল কন্ড্যুইট বলা হয়।

আপনার ডাক্তার ইলিয়াল কন্ড্যুইট তৈরি করতে ইলিয়াম নামক আপনার অন্তের্র একটি ছোট টুকরো বয্বহার করবেন। ইলিয়ামের এক পর্ান্ত আপনার মূতর্নালীর সাথে সংযুক্ত হবে। অনয্ পর্ান্তটি আপনার পেটের একটি ছোট খোলার সাথে সংযুক্ত থাকবে যা স্টোমা নামে পরিচিত (চিতর্ 2 দেখুন)। আপনার ডাক্তার আপনার অস্তের্াপচারের সময় স্টোমা তৈরি করবেন।



চিতর্ 2. আপনার ইলিয়াল কন্ড্যুইট

আপনার অস্তের্াপচারের পরে, আপনার পর্সর্াব আপনার কিডনি থেকে আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার এবং ইলিয়াল কন্ড্যুইটের মাধয্মে এবং

আপনার স্টোমার বাইরে পর্বাহিত হবে। পর্সর্াব ধরতে এবং ধরে রাখতে আপনি আপনার স্টোমার উপরে একটি ইউরোস্টোমি পাউচিং (বয্াগ) সিস্টেম (যন্তর্পাতি) পরবেন।

এই অস্তেরা্পচারে পরা্য় 3 থেকে 6 ঘণ্টা সময় লাগে। আপনার যদি অনয্ানয্ চিকিৎসা শতর্ থাকে বা অতীতে অস্তেরা্পচারের হয় তাহলে এটি আরো বেশি সময় নিতে পারে।

আপনার মূতরা্শয়ের অস্তেরা্পচারের আগে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্তেরা্পচারের জনয্ পর্স্তুত হতে সহায়তা করবে। আপনার অস্তেরা্পচারের সময় নিধরা্রিত হলে এটি পড়ুন। আপনার অস্তেরা্পচারের 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 সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয্ পর্শ্নাবলী লিখুন।

সাজরা্রির জনয্ পর্স্তুতি নেওয়া

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

- আমি শুধু পেরসকির্পশনের ঔষধ সেবন করি। পেরসকির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাতর্ একজন সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর পেরসকির্পশনের 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 সাপ্লিমেন্ট গর্হণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পর্াকৃতিক বা ঘরোয়া পর্তিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লয্ান্টেবেল কাডির্ওভাটর্ার-ডিফির্বির্লেটর (AICD) বা অনয্ানয্ হার্টর্ ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অয্ানেস্থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমসয্া হয়েছিল। অয্ানেস্থেসিয়া হলো অস্তের্াপচার বা পর্কির্য়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।

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

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপ্লিমেন্ট সেবন করেন, সেগুলোর ভিত্তি করে সাজর্ারির আগে কিছু নির্দিষ্ট নির্দেশনা আপনাকে মেনে চলতে হতে পারে। এসব নির্দেশনা না মানলে, আপনার সাজর্ারি বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।

- লয্াটেক্স সহ নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অয্ালার্জি 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 ধরনের কোনো ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে অবশয্ই তা জানানো গুর্ুতব্পূণর্। আপনার অস্েতর্াপচার বা পর্কির্য়ার আগে খাওয়া ও পান করার জনয্ বিশেষ নিদের্শনা অবশয্ই মেনে চলতে হবে। **গত ৩০ দিনের মধেয্ যেকোনো সময় GLP-1 ওষুধ সেবন করে থাকলে, এই নিদের্শনাগুলো মেনে চলা অতয্ন্ত গুর্ুতব্পূণর্। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্েতর্াপচার বা পর্কির্য়া বিলমিব্ত বা বাতিল হতে পারে।**

- **আপনার অস্েতর্াপচার বা চিকিৎসা-পদ্ধতির আগের দিন সকাল ৬টা থেকে সব্চ্ছ তরল খাবার খাওয়া শুর্ু 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 নিশ্চিত 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 ক্ষেতের্, এগুলো ওজন কমানোর জনয্ও পের্সকর্াইব করা হয়।

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

মদ পান করা সম্পর্কির্র তথয্

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

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অস্ত্রোপচারের সময় এবং পরবর্তীতে আপনার অনয্ান্য সমসয্ার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধেয্ রয়েছে রক্তপাত, সংকর্মণ, হৃৎপিণ্ডের 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 সমসয্াগুলি এড়িয়ে যেতে আপনি যা করতে পারেন তা এখানে উল্লেখ করা হলো।

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের সাথে সৎ থাকুন।
- আপনার অস্ত্রোপচারের পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। অবিলমেব্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
    - মাথাবয্থা হয়।
    - বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।
    - সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি উদিব্গ্নতা (নাভর্াস বা চিন্তিত) অনুভব হয়।
    - ঘুম না হয়।

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

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

ধূমপান সম্পকির্ত তথয্

আপনি যদি ধূমপান করেন বা ইলেকট্রনিক সেমাকিং ডিভাইস বয্বহার করেন, তবে সাজরা্রির সময় আপনার শবা্সকষ্ট হতে পারে। ইলেকট্রনিক সেমাকিং ডিভাইসের উদাহরণ হল ভেপ এবং ই-সিগারেটসমূহ। সাজরা্রির কিছুদিন আগেও ধূমপান বন্ধ করলে, তা সাজরা্রির সময় বা সাজরা্রির পরে শবা্সকষে্টর সমসয্া পরতিরোধে সহায়ক হতে পারে।

আপনি ধূমপান করলে আপনার সবা্স্থয্সেবা পরদানকারী আপনাকে আমাদের টোবাকো টির্টমেন্ট পেরা্গরা্মে পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নমবরে কল করে পেরা্গরা্মটিতে যুকত্ হতে পারেন।

সিলপ অয্াপনিয়া সম্পকির্ত তথয্

সিলপ অয্াপনিয়া হলো একটি সাধারণ শবা্স-পরশবা্সের বয্াধি। আপনার যদি সিলপ অয্াপনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধেয্ কিছু সময়ের জনয্ শবা্স-পরশবা্স বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবসট্রা্কটিভ সিলপ অয্াপনিয়া (OSA). OSA এর কেষ্তের্, ঘুমানোর সময় আপনার শবা্সনালী সম্পূণর্রূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্তেরা্পচারের সময় এবং পরবতর্ীতে গুরুতর সমসয্া সৃষ্টি করতে পারে। আপনার সিলপ অয্াপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। সিলপ অয্াপনিয়ার জনয্

আপনি শব্াস পর্শব্াসের যন্তর্ যেমন CPAP মেশিন বয্বহার করলে আপনার অস্েতর্াপচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MSK MyChart বয্বহার করা

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) হলো MSK-র রোগীর পোটর্াল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতর্া পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি বয্বহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচযর্াকারীকে তার নিজসব্ অয্াকাউন্ট তৈরি করার জনয্ আমন্তর্ণ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচযর্া সম্পকির্ত তথয্ দেখতে পারে।

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

অয্াকাউন্ট সম্পকির্ত কোন সাহাযেয্র অনয্, MSK MyChart হেল্পডেস্েকর 646-227-2593 নমব্রে কল করুন। সোমবার থেকে শুকর্বার সকাল 9টা থেকে 5টা পযর্ন্ত (ইস্টানর্ টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

এনহয্ান্সড রিকভারি আফটার সাজর্ারি (ERAS) সম্পকির্ত তথয্

ERAS এমন একটি পেরা্গরা্ম যা আপনাকে আপনার অস্েতরা্পচারের পরে দর্ুত সেরে উঠতে সাহাযয্ করে। ERAS পেরা্গরা্মের অংশ হিসেবে আপনার অস্েতরা্পচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুর্ুতব্পূণর্।

আপনার অস্েতরা্পচারের আগে, নিশ্িচত করুন যে আপনি পর্স্তুত হয়েছেন:

- **এই নিদের্শিকাটি পড়া।** এটি আপনাকে আপনার অস্েতরা্পচারের আগে, চলাকালীন সময়ে ও পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে সেগুলি লিখুন। আপনার পরবতর্ী সাক্ষাতে আপনি

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

- **বয্ায়াম করুন এবং সবা্স্থয্কর খাবার খান।** এটি আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রোপচারের জনয্ পর্স্তুত করতে সহায়তা করবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের পর, নিজেকে আরো দর্রুত সুস্থ হতে আপনি নিম্নলিখিত কাজগুলি করে নিজেকে সাহাযয্ করতে পারেন:

- **আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পকের্ পড়ে।** এটি একটি শিক্ষামূলক রিসসর্ যা আপনার সবা্স্থয্সেবা 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 দর্রুত আপনার সবা্ভাবিক কাযর্করম্মে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার অস্ত্রোপচারের 30 দিনের মধেয্ পির্সাজির্কাল টেসি্টং (PST)

অস্ত্রোপচারের আগে আপনার একটি PST অয্াপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টটি সরাসরি (সশরীরে) দেখা করার জনয্ অথবা ভিডিও ভিজিট হতে পারে। আপনি আপনার সাজর্নের অফিস থেকে অয্াপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পাকির্ং বিষয়ক তথয্ এবং দিকনিদের্শনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি খাবার খেতে এবং আপনার নিয়মিত ওষুধ সেবন করতে পারেন।

অয্াপয়েন্টমেন্টের 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 স্ট্রের্স টেস্ট, ইকোকাডির্ওগর্াম বা কয্ারোটিড ডপলার স্ট্াডির ফলাফল।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নমব্র।

আপনার PST অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অয্াডভান্স পর্য্াকটিস পের্াভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অয্ানেস্থেসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কমর্ীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্ত্রের্াপচার বা পর্কির্য়ার সময় অয্ানেস্থেশিয়া বয্বহারে বিশেষ পর্শিক্ষণপর্াপ্ত ডাক্তার।

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

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

আপনার APP আপনাকে অনয্ানয্ সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের সাথে দেখা করার পরামশর্ দিতে পারে। তারা আরও করবেন:

- আপনার অস্ত্রের্াপচারের সকালে কোন কোন ওষুধ সেবন করবেন, সে বিষযে্ তারা আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন।
- আপনার অস্ত্রের্াপচারের আগে কীভাবে খাবেন ও পান করবেন, সে বিষযে্

আপনাকে নিদের্শনা দেবেন।

আপনার পর্কির্য়ার আগে করণীয় নিদের্শনা (যেমন ওষুধ খাওয়া, খাওয়া ও পান করার নিদের্শনা) আপনি আপনার MSK MyChart অয্াকাউন্টে দেখতে পাবেন:

1. আপনার MSK MyChart অয্াকাউন্টে লগ ইন করুন। হোমপেজে “Visits” নিবর্াচন করুন।
2. “Past” অথবা “Past visits” বিভাগে যান এবং আপনার PST অয্াপয়েন্টমেন্টটি খুঁজে নিন। “View After Visit Summary” নিবর্াচন করুন।
3. আপনার After Visit Summary-এর “Preprocedure Instructions” বিভাগটি পড়ুন।

এই পর্কির্য়ার আগে দেওয়া নিদের্শনাগুলো মেনে চলা অতয্ন্ত গুরুতব্পূর্ণ। আপনি যদি এই নিদের্শনাগুলো মেনে না চলেন, তাহলে আপনার অস্ত্রোপচার বিলম্বিত হতে পারে অথবা বাতিল হতে পারে।

আপনার পরিচযর্াকারীকে সনাক্ত করুন

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

পরিচযর্াকারীদের জনয্



কয্যান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন বয্ক্তির পরিচযর্া করায় অনেক দায়িত্ব 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 বয্ক্তি হলো আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্তিনিধি।

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

হেলথ কেয়ার পর্ক্সি ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদসেয্র সাথে কথা বলুন।

একজন উন্ড, অস্টমি এবং কনি্টনেন্স (WOC) নাসের্র 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 সবেরাত্তম সম্ভাবয্ অবস্থান হবে যাতে ক্ষতচিহ্ন, ভাঁজের দাগ, ভাঁজ থাকবে না এবং সম্ভব হলে এমন একটি জায়গায় হবে যাতে আপনার জনয্ এর যত্ন নেওয়া সহজ হয়।

শ্বাস-পর্শ্বাস এবং কাশির বয্ায়াম করুন

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া ও কাশি দেওয়ার অনুশীলন করুন। আপনার ফুসফুস পর্সারিত করতে সহায়তা করার জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা 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) পড়ুন।

আমাদের যৌন সব্াস্থয্ পের্াগর্াম বিবেচনা করুন

মূতর্াশয়ের অস্ত্রোপচার আপনার যৌন সব্াস্থয্কে পর্ভাবিত করবে। এটি আপনাকে কীভাবে পর্ভাবিত করবে সে সম্পকের্ আপনার কোনও উদেব্গ থাকলে, আপনার তত্তব্াবধানকারী দলের একজন সদসেয্র সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আমাদের একটি যৌন সব্াস্থয্ কি্লনিকে রেফার করতে পারে।

পুরুষদের জনয্ তথয্

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

অস্ত্রোপচারের পরে পুনরায় উত্থান হওয়ার বিষয়ে কী হতে পারে সে সম্পকের্ 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 পেরোস্টেট 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 কার্যকলাপ করুন

প্রতিদিন অ্যারোবিক ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন। অ্যারোবিক ব্যায়ামের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে কমপক্ষে 1 মাইল (1.6 কিলোমিটার) হাঁটা, সাঁতার কাটা বা সাইকেল চালানো। বাহিরে ঠাণ্ডা লাগলে বাড়ির সিঁড়ি ব্যবহার করুন অথবা মল বা শপিং মার্কেটে যান। ব্যায়াম আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য সর্বোত্তম অবস্থায় নিয়ে যেতে এবং আপনার সুস্থ হওয়াকে দ্রুত ও সহজ করে তুলতে সহায়তা করবে। আরো জানতে *General Exercise Program: Level 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2) পড়ুন।

সুস্থ্যকর খাবার খান

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে সুষম, সুস্থ্যকর খাবার খান। আপনার খাবার নির্বাচনে সহায়তার প্রয়োজন হলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করার বিষয়ে আপনার সুস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

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

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

তরল খাবার কিনুন

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে আপনাকে তরল খাবার খেতে হবে। সময়ের আগে তরল খাবার কেনাটা সহায়ক হবে। আপনি কোন ধরনের তরল খাবার

খেতে পারবেন তার একটি তালিকা পেতে নিচের “সম্পূর্ণ তরল খাবার গ্রহণ করুন” বিভাগটি পড়ুন।

আপনার অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে

অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটাতে পারে। আপনি যদি অ্যাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অ্যাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন। **তাদের পরামর্শ ছাড়া অ্যাসপিরিন 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 অয্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ডর্াগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন
আইবুপের্াফেন (Advil® ও Motrin®) এবং নয্াপের্াক্সেন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্তের্াপচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অনয্ নিদের্শাবলি পর্দান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

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

আপনার অস্তের্াপচারের 1 দিন আগে
সম্পূর্ণ তরল খাবার গর্হণ করুন
আপনার অস্তের্াপচারের 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 অনয্ কোনো অন্তের্র পর্স্তুতি নিতে হবে কি না তা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে বলবেন।

সম্পূর্ণ 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 পরিপূর্ণ তরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জন্য নিযুক্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন:

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

পরিপূর্ণ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় আপনার ব্লাড সুগার লেভেল নিয়মিত পরীক্ষা করুন। কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

পরিপূর্ণ তরল ডায়েট		
	খাওয়া যাবে	**খাওয়া যাবে না**
সুপ	• বর্থ, বুইয়ান এবং কনসোমি। • মসৃণভাবে ব্লেন্ড করা সুপ (যেমন আলু, গাজর এবং ব্রকলির ক্রিম)।	• পুরো খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সুপ।

দুগ্ধজাত	• পুডিং। • মসৃণ আইসকিরম্। • 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, স্ট্রের্ইনড ওটমিল, গির্ট্স এবং Wheatena®)।	• ফল, বাদাম, গর্ানোলা বা খাবারের সম্পূণর্ অংশ রয়েছে এমন শসয্।
পুষ্ট্কর সাপ্লিমেন্ট	• তরল পুষ্ট্কর সাপ্লিমেন্ট (যেমন Ensure®, Boost®, এবং Carnation Breakfast. Essentials® পানীয়)। • পুডিং পুষ্ট্কর সাপ্লিমেন্ট (যেমন Boost pudding এবং Ensure Original পুডিং)।	• ফল, বাদাম, গর্ানোলা বা খাবারের সম্পূণর্ অংশ রয়েছে এমন সাপ্লিমেন্ট্।
অনয্ানয্	• কোমল সরিষা, কেচাপ, মেয়োনেজ, চিনি, লবণ অথবা উপরের খাবার এবং পানীয়গুলিতে বের্লন্ড 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 অস্ত্রোপচার 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।

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

ঠিকানাটি হলো:

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

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

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

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

1. আপনার নিয়মিত শয্াম্পু এবং কনি্ডশনার 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 নিদের্শনা

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



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

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে বয্াপারে আপনার সবাস্থয্সেবা পর্দানকারীরা অনয্ নিদের্শনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদের্শনা মেনে চলুন। কিছু বয্ক্তিকে তাদের অস্ত্রোপচার বা পর্কির্য়ার আগে দীঘর্ সময় ধরে উপবাস (খাবার না খাওয়া) করতে হয়।

আপনার অস্ত্রোপচারের দিন
পান করার নিদের্শনা

গুরুত্বপূর্ণ: যদি আপনি একটি GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে এই নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করবেন না। পরিবর্তে *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)-এ থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

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 সচ্ছ জুস, আঙ্গুরের সচ্ছ জুস বা করান্বেরির সচ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্লযাক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমসযা নেই। আর কিছু দেবেন না।
    - কোনো ধরনের দুধ বা কির্মার দেবেন না। এর মধ্যে উদ্ভজ্জ দুধ এবং কির্মার অন্তভুর্ক্ত।
    - সব্াদযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, পানীয়তে আপনার চিনির পরিমাণ নিয়ন্তির্ত রাখুন। এই পানীয়গুলোর চিনি-মুক্ত, কম চিনিযুক্ত অথবা অতিরিক্ত চিনি যোগ করা হয়নি—এমন সংস্করণ বেছে নিলে আপনার রক্তে শকর্রার মাতর্া নিয়ন্তর্ণে রাখা আরও সহজ হবে।

অস্তের্াপচার বা চিকিৎসা-সংকর্ান্ত পর্কির্যার আগে শরীরে পযর্াপ্ত পানি

থাকা উপকারী, তাই তৃষ্ণা পেলে পানি পান করুন। পর্য়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্ে্তর্াপচার বা চিকিৎসা-সংকর্ান্ত পর্কির্য়ার সময় শিরার মাধয্মে (IV) তরল পর্দান করা হবে।



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

কখন পান করা বন্ধ করবেন, সে বয্াপারে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীরা অনয্ নিদের্শনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদের্শনা মেনে চলুন।

নিদের্শনা অনুযায়ী ওষুধ খান

আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্ আপনাকে জানাবেন যে আপনার অস্ে্তর্াপচারের 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 দর্বণের অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

হাসপাতাল তয্াগ করার আগে 4% CHG দর্বণের অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক দিয়ে গোসল করুন। আগের রাতে যেভাবে বয্বহার করেছিলেন ঠিক সেভাবে বয্বহার করুন।

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

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আরামদায়ক এবং ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করুন।

- আপনি যদি কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবতের্ চশমা পরুন। অস্ে্তরা্পচারের 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 অস্ে্তরা্পচারের সময় বয্বহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পশের্ এলে পুড়ে যেতে পারে।
- নেইল পলিশ এবং র্যাপগুলি তুলে ফেলুন।
- মূলয্বান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুসর্াব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে টয্াম্পনের পরিবতের্ সয্ানিটারি পয্াড বয্বহার করুন। পর্য়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তবর্াস এবং একটি পয্াড পর্দান করব।

কী আনতে হবে

- এক জোড়া ঢিলেঢালা পয্ান্ট (যেমন সোয়েট পয্ান্ট)।
- ফিতা রয়েছে এমন স্নিকাসর্। আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুলে যাওয়া অবস্থায় ফিতা-ওয়ালা বা লেস-আপ স্নিকাসর্ ফিট হতে পারে।
- স্লিপ অয্াপনিয়ার জনয্ আপনার শব্াস পর্শব্াসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটার, যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্াস্থয্ সেবার পর্ক্স 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। অস্তেরা্পচারের 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 ডেস্ক 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 অস্তেরা্পচার হতে পারে।

অস্তেরা্পচারের 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 পির্য়জনের অস্তেরা্পচারের 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 নাসের্র সাথে দেখা করুন

অস্তেরা্পচারের আগে আপনি একজন নাসের্র সাথে দেখা করবেন। মধয্রাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গর্হণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দয্-কাউন্টার এবং

পের্সকির্পশনের ওষুধ, পয্াচ এবং কির্ম উল্লেখ করতে ভুলবেন না।

আপনার নাসর্ আপনার একটি শিরায় একটি ইন্ট্রাভেনাস (IV) লাইন লাগাতে পারে যা সাধারণত আপনার বাহুতে বা হাতে। আপনার নাসর্ IV স্থাপন না করলে, আপনার অয্ানেস্থেসিওলজিস্ট (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 পাশের্ব্র অপারেট করা হচ্ছে তা জিজ্ঞেস করা হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা আপনার সার্জিক্যাল টিমের অনয্ কোনো সদসয্ আপনার দেহের যে অংশে অপারেশন করা হবে তা চিহ্নিত করতে একটি মার্কার বয্বহার করবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জনয্। সার্জিক্যাল স্টাফের সকল সদসয্ আপনার অস্ত্রোপচারের পরিকল্পনা সম্পর্কে পরিষ্কার কি না তা নিশ্চিত করার জনয্ আমরা এটি করি।

একজন অয্ানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

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

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পযর্ালোচনা করবেন।
- অতীতে অয্ানেস্থেসিয়া নিয়ে আপনার কোনো সমসয্া হয়েছে কি না তা জানতে চাইবেন। এর মধেয্ বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বয্থা অন্তভুর্ক্ত।
- আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয্ানেস্থেসিয়া নেবেন তা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা

বলবেন।

- অয্ানেসে্থসিয়া সম্পকির্ত আপনার পর্শে্নর উত্তর দেবেন।

আপনার ডাক্তার বা অয্ানেসে্থসিওলজিস্ট আপনার মেরুদণে্ড (পিঠে) একটি এপিডুরাল কয্াথেটার (পাতলা, নমনীয় টিউব) স্থাপনের বিষয়েও আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। অস্ত্রোপচারের পর আপনাকে বয্থার ওষুধ দেওয়ার আরেকটি মাধয্ম হলো এপিডুরাল কয্াথেটার।

অস্ত্রোপচারের জনয্ পর্স্তুতি নিন

আপনার অস্ত্রোপচারের 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 স্ট্রেচারে আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদসয্ আপনাকে অপারেটিং বেডে উঠতে সাহাযয্ করবেন। তারা আপনার পায়ের নিচের অংশে কমে্পর্শন বুট লাগাবে। এগুলি আপনার পায়ে রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করার জনয্ আলতোভাবে ফুলে উঠে ও চুপসে যায়।

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

আপনার অস্ত্রোপচারের 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 অস্ত্রোপচার শেষ হওয়ার পর আপনার সাজর্ন আপনার

অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানগুলি স্টেপ্ল বা সেলাই করে বন্ধ করবেন। তারা আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানগুলির উপরে Steri-Strips™ (অস্ত্রোপচারের টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (অস্ত্রোপচারের আঠা) করতে পারেন। তারা আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানটগুলি বেন্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিবেন।

সাধারণত অপারেটিং রুমে থাকা অবস্থায়ই আপনার কেয়ার টিম আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের 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, নাড়ির গতি, রক্তচাপ এবং অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করবেন। আপনি আপনার নাকের নিচে অংশে একটি টিউব দিয়ে অথবা আপনার নাক ও মুখের মাঝখানে একটি মাস্কের মাধ্যমে অক্সিজেন নিতে পারেন। আপনার নিচের পায়ে কমপ্রেশন বুটও পরানো হতে পারে।

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 কয্াথেটারের মাধয্মে আপনার এপিডুরাল স্পেসে রাখা হবে। আপনার এপিডুরাল স্পেস হলো আপনার স্পাইনাল কডের্র সামানয্ বাইরে আপনার মেরুদণ্ডের ফাঁকা স্থান।

- আপনাকে যদি আইভি বয্থার ওষুধ দিতে হয় তাহলে এটি আপনার আইভি লাইনের মাধয্মে আপনার রক্ত পর্বাহে দেওয়া হবে।

রোগী-নিয়ন্ত্রিত অয্ানালজেসিয়া (PCA) ডিভাইস নামক একটি বোতাম বয্বহার করে আপনি আপনার বয্থার 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 ডের্ইন

আপনার শরীরে বিভিন্ন ধরনের নিষ্কাশন নল থাকবে। কী হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার সবা্স্থয্সেবা পরদানকারী 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।
- **স্টেন্ট:** এগুলি 2টি ছোট নল যা আপনার স্টোমা থেকে বের হয়। এগুলি আপনার কিডনি থেকে পর্সর্াব নিষ্কাশন করে।
- **আপনার স্টোমাতে নিষ্কাশন কয্াথেটার:** এটি একটি নল যা আপনার স্টোমা 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 নিভর্র করে আপনার অস্ত্রোপচারের ধরনের উপর। PACU-তে অবস্থানের পর্য়োজন শেষ হলে একজন কমর্ী আপনাকে আপনার হাসপাতালের কক্ষে নিয়ে আসবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে

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

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

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

- **আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কে্ 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 দর্রুত আপনার সব্াভাবিক কাযর্করমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার বয্থা থেকে উপশম পাওয়া

অস্ত্রোপচারের পরে আপনার কিছুটা বয্থা অনুভব হবে। পর্থমে, আপনাকে আপনার এপিডুরাল কয্াথেটার বা আইভি লাইনের মাধয্মে বয্থার ওষুধ দেওয়া

হবে। PCA ডিভাইস বয্বহার করে আপনি আপনার বয্থার ওষুধের পরিমাণ নিয়ন্তর্ণ করতে পারবেন। আপনি সব্াভাবিক খাবার খেতে পারলে, মুখে খাবার বয্থানাশক ওষুধ (বয্থানাশক ওষুধ যা আপনি গিলে খেতে পারেন) দেওয়া হবে।

আমরা আপনাকে পর্ায়শই আপনার বয্থা সম্পকের্ জিজে্ঞস করব এবং পর্য়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। বয্থা না কমলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন। আপনার বয্থা নিয়ন্তর্ণ করা গুর্ুতব্পূণর্ যাতে আপনি আপনার ইনসেনি্টভ সি্পরোমিটার বয্বহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার বয্থা নিয়ন্তর্ণ আপনাকে আরো দর্ুত সুস্থ হতে সাহাযয্ করবে।

আপনার রোবোটিক সাজর্ারি (অস্েতর্াপচার) হলে আপনার কাঁধে বয্থা হতে পারে। একে রেফাডর্ পেইন বলা হয়, যা সচরাচর দেখা যায়। আপনার অস্েতর্াপচারের সময় আপনার পেটে যে গয্াস বয্বহার করা হয়েছিল তার কারণে এমন বয্থা হয়। আপনার কাঁধে বয্থা হলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন। বয্থা কমাতে তারা আপনার কাঁধে দেওয়ার জনয্ একটি হট পয্াক নিয়ে আসবে।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে বয্থার ওষুধের জনয্ আপনি একটি পের্সকির্পশন (বয্বস্থাপতর্) পাবেন। সম্ভাবয্ পাশব্র্পর্তিকির্য়ার বিষয়ে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। কখন ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক ওষুধে সুয্ইচ করা শুর্ু করতে হবে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন।

চলাফেরা ও হাঁটা

চলাফেরা ও হাঁটা আপনার রক্ত জমাট বাঁধা এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি হর্াস করতে সহায়তা করবে (ফুসফুসের সংকর্মণ)। এটি আপনাকে গয্াস নিগর্ত করা এবং পুনরায় মলতয্াগ করা (মলতয্াগ) শুর্ু করতে সহায়তা করবে। পর্য়োজন হলে আপনার নাসর্, ফিজিকয্াল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্থ হতে সাহাযয্ করতে পারে সে সম্পকের্ 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 লক্ষয্গুলি অনুসরণ করার চেষ্টা করুন। এই লক্ষয্গুলি আপনার সুস্থ হওয়ার পদক্ষেপেও রয়েছে।

চলাফেরা ও হাঁটার লক্ষয্	
দিন	**লক্ষয্**
অস্তেরা্পচারের দিন	• আপনার বিছানার পরা্ন্তে আপনার পা ঝুলিয়ে দিন।
অস্তেরা্পচারের 1 দিন পর	• 2 থেকে 3 ঘণ্টা চেয়ারে বসে থাকুন। • বাথরুমে গিয়ে দাঁত বরা্শ করুন। • নাসিরং্ ইউনিটের চারপাশে 3টি লয্াপ বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্তেরা্পচারের 2 দিন পর	• 3 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন। • খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন। • বাথরুমে গিয়ে দাঁত বরা্শ করুন। • নাসিরং্ ইউনিটের চারপাশে 7টি লয্াপ 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 বরাশ করা এবং মুখ ধোয়া। • নার্সিং ইউনিটের চারপাশে 10টি লযাপ 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 লযাপ বা তার বেশি হাঁটুন (1 মাইল)।

আপনার ফুসফুসের বযায়াম

আপনার ফুসফুসের বযায়াম করা গুরুতবপূর্ণ যেন তা পুরোপুরি পরসারিত হয়। এটি নিউমোনিয়া পরতিরোধে সহায়তা করে।

- জেগে থাকা অবস্থায় আপনার ইনসেনিটভ স্পাইরোমিটারটি পরতি ঘণ্টায় 10 বার বযবহার করুন। আরো জানতে *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) পড়ুন।
- কাশি এবং গভীর শবাস-পরশবাসের বযায়াম করুন। কিভাবে করতে হয় তা আপনার পরিচযরা দলের একজন সদসয আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

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

আপনি সুস্থ হওয়ার সময়, আপনার ক্ষুধা লাগার পরিমাণ আপনার অস্ত্রোপচারের আগের তুলনায় কম হতে পারে। 3টি অধিক পরিমাণের খাবারের পরিবতের সারা দিন বেশ কয়েকটি অল্প পরিমাণের খাবার খান।

এইভাবে খেলে আপনার হজমে সহায়তা হবে, যা আপনাকে সারা দিন শক্তি প্রদান করবে।

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

ফোলাভাব এবং ডিসচার্জ (তরল নিঃসরণ)

অস্ত্রোপচারের ঠিক পরেই আপনার যৌনাঙ্গ এবং কুঁচকি কিছুটা ফুলে যেতে পারে। আপনার লিঙ্গ বা যোনি থেকে কিছু ডিসচার্জও হতে পারে। এটা একটা স্বাভাবিক ব্যাপার। কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ফোলাভাব এবং ডিসচার্জ বন্ধ হওয়া উচিত।

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

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

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

ডিসচার্জের পরিকল্পনা

আপনার একজন কেস ম্যানেজার থাকবেন যিনি আপনার ডিসচার্জ পরিকল্পনায় আপনাকে সাহায্য করবেন (হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা)। আপনাকে হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ করে দেওয়ার পর, একজন হোম কেয়ার নার্স যাতে আপনার বাড়িতে যান, তারা সেই ব্যবস্থা 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 সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর মাধয্মে আপনার অস্তের্াপচারের 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 সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার ডিসচাজর্ অডর্ার এবং পের্সকির্পশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচাজর্ নিদের্শাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার সাথে সেগুলি পযর্ালোচনা করবেন।

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

বাড়িতে

বাড়িতে ও MSK-তে অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার পড়ে যাওয়া রোধ করতে যা করতে পারেন তা সম্পকের্ 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 ডিসচাজর্ করে দেওয়ার পর, আপনি কেমন আছেন তা জানতে 1 থেকে 4 দিনের মধেয্ একজন নাসর্ আপনাকে কল করবেন, যিনি আপনার ডাক্তারের সাথে কাজ করছেন। এছাড়া তারা আপনাকে জানিয়ে দেবেন যে অস্েতর্াপচারের পর কখন আপনার পর্থম অয্াপয়েন্টমেন্টের সময়সূচি ঠিক করবেন।

আপনার বয্থা থেকে উপশম পাওয়া

বয্থা বা অসব্স্িতর সময়কাল বয্ক্িতভেদে ভিন্ন হয়। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরেও আপনার কিছুটা বয্থা থাকতে পারে এবং বয্থা কমানোর ওষুধ সেবন করতে হতে পারে। অস্েতর্াপচারের জনয্ যেখানে কাটা হয়, কিছু লোকের ক্ষেতের্ সেখানে 6 মাস বা তারও বেশি সময় ধরে বয্থা, শক্ত অনুভব করা বা পেশীর বয্থা হতে পারে। তবে এর মানে এই নয় যে এতে কোনো সমসয্া আছে।

বাড়িতে আপনার বয্থা উপশম করার বয্াপারে এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পর্দান করা নিদের্শনা এবং পর্য়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পের্সকর্াইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয্থা না কমে, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।

- বয্থা কমানোর জনয্ পের্সকির্পশনে উল্েলখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পের্সকির্পশনের কিছু বয্থার ওষুধ আপনাকে তন্দর্াচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অয্ালকোহল তন্দর্ার পর্ভাবকে আরো তীবর্ করে তুলতে পারে।
- আপনার অস্েতর্াপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয্থা কমতে থাকবে এবং বয্থার জনয্ কম ওষুধের পর্য়োজন হবে। ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক বয্থা এবং অসব্স্িত দূর করতে সাহাযয্ করবে। অয্াসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপের্াফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক ওষুধের উদাহরণ।
    - আপনার পের্সকির্পশনের বয্থার ওষুধ বন্ধ করার জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
    - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পের্াভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
    - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অয্াসিটামিনোফেন গর্হণ করেন তাহলে এটি খুবই গুর্ুতব্পূর্ণ। অয্াসিটামিনোফেন 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 অয্াসিটামিনোফেনযুক্ত 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 শুর্ু 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 শুর্ু হয়, তখনই ওষুধ সেবন

করলে তা বেশি কাযর্কর হয়।

কিছু পের্সকির্পশন বয্থার ওষুধ যেমন অপিওয়েড (opioid) এর কারণে কোষ্ঠকাঠিনয্ হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনয্ হলো সব্াভাবিকের তুলনায্ 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 শকি্তশালী 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-আউন্স) 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 অন্েতর্র অস্েতর্াপচার 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 সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা অন্েতর্র অস্েতর্াপচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই গুর্ুতব্পূণর্। 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 উত্েতজক রেচক, যার কারণে কর্য়াম্পিং 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 শুর্ু 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 শুর্ু 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 কমপকে্ষ 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করা গুর্ুতব্পূণর্। 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 অসব্স্তি 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।

অস্তে্রাপচারের ক্ষতস্থানের যত্ন নেওয়া

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

অস্তে্রাপচারের কাটা স্থানের নিচে থাকা তব্কে অসাড় অনুভব করা সব্াভাবিক বয্াপার। আপনার অস্তে্রাপচারের 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 অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের ত্বক অনেক লাল হয় বা আরো বেশি লাল হতে থাকে।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের ত্বক স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশে ফুলে উঠতে শুরু করে বা আরো বেশি ফুলে উঠে।
- পুঁজের মতো রস বেরোতে দেখছেন (গাঢ় ও দুধের মতো)।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে দুর্গন্ধ হয়।

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

আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে স্ট্রেরি-স্ট্রিপস বা ডামব্যান্ড 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 স্ট্রেপলস 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 বয্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিন। অনয্থায়, এটিকে উন্মুক্ত রাখুন।

অস্ত্রোপচারের পর পর্থম 4 সপ্তাহ গোসল করবেন না।

খাওয়া ও পান করা

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অনয্ কোনো নিদের্শ না দিয়ে থাকেন, তাহলে অস্ত্রোপচারের আগে যেসব খাবার খেতেন, তা খেতে পারবেন। অস্ত্রোপচারের পর সুস্থ হওয়ার জনয্ অনেক কয্ালোরি এবং পের্াটিনযুক্ত বয্ালেন্সড ডায়েট সাহাযয্ করবে। পর্তেয্ক খাবারের সাথে পযর্াপ্ত পরিমাণ পের্াটিন খাওয়ার চেষ্টা করুন (যেমন মাংস, মাছ বা ডিম)। এছাড়া ফল, শাক-সব্জি এবং গোটা দানাশসয্ খাওয়ার চেষ্টা করুন। আরো জানতে *আপনার কয্ান্সার চিকিৎসার সময় ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) পড়ুন।

পর্চুর পরিমাণে পানীয় পান করা গুরুত্বপূর্ণ। অয্ালকোহল বা কয্াফেইন নেই এমন তরল বেছে নিন। পর্তিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। আপনাকে পযর্াপ্ত পরিমাণ তরল পানীয় পান করতে হবে যাতে আপনার থলিতে পর্সর্াব খুব সামানয্ হলুদ বা পরিষ্কার থাকে। যদি গাঢ় হলুদ বা কমলা রঙের হয়, তাহলে আপনাকে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করতে হবে।

আপনার ডায়েট সম্পর্কের্ কোনো পর্শ্ন থাকলে, একজন কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

শারীরিক কাযর্কলাপ এবং বয্ায়াম

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

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

হাঁটা এবং সিঁড়িতে ওঠার মতো শারীরিক কির্য়াকলাপ আপনাকে শক্তি 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।

অস্েতর্াপচারের পর সব্াভাবিকের চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই সব্াভাবিক। বয্ক্তি ভেদে আরোগয্লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। পর্তিদিন যতটা সম্ভব বেশি কাযর্কলাপ করুন। সবসময় বিশর্ামের সময়কালের সাথে কাযর্কলাপের সময়সীমার ভারসাময্ বজায় রাখুন। বিশর্াম আপনার আরোগয্লাভের একটি গুর্ুতব্পূণর্ অংশ।

গাড়ি চালানো

আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। বেশিরভাগ মানুষ অস্েতর্াপচারের 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 স্টোমা সুরক্ষিত রাখতে, এটির পাশে একটি ছোট বালিশ রাখুন। আপনার WOC নার্সের কাছে থেকে আরো তথয্ পেতে পারেন।

কাজে ফিরে যাওয়া

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

যৌনতা

যৌনতার মধেয্ রয়েছে যত্ন এবং ঘনিষ্ঠতার অনেক দিক। এটি শুধু সেক্স করাই নয়। আপনি এবং আপনার সঙ্গী যৌন এবং মানসিক অভিবয্ক্তির অনয্ানয্ মাধয্ম বয্বহার করতে পারেন। আরেকটি গুরুতব্পূণর্ বিষয় মনে রাখবেন যে আপনার অস্তর্াপচারের ফলে একে অপরের পর্তি আপনার অনুভূতির পরিবতর্ন হবে না। এইসব সমসয্া নিয়ে কথা বলার জনয্ যৌন পরামশর্ সংকর্ান্ত সাহাযয্ নিতে পারেন। আমাদের যৌন সবাস্থয্ ক্লিনিকের পরামশর্দাতার সাথে দেখা করতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন।

আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটি (ACS) কয্ান্সার ও যৌন সবাস্থয্র উপর বিনামূলেয্ পুস্তিকা পর্দান করে যা *সেক্স অয্ান্ড দয্ অয্াডাল্ট মেল উইথ*

কয্ান্সার এবং *সেক্স অয্ান্ড দয্ অয্াডাল্ট ফিমেল উইথ কয্ান্সার* নামে অভিহিত। আপনি ACS-এর ওয়েবসাইট www.cancer.org ভিজিট করে বা 800-ACS-2345 (800-227-2345) নমব্রে কল করে কপি সংগরহ্ করতে পারেন।

সেক্স করার সময় আপনার সেট্টামার কষ্তি হবে না যতকষ্ণ না এটির উপর কর্মাগত চাপ না পড়ে। আপনার খোলা সেট্টামার মধেয্ কিছু রাখবেন না।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্তর্ণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অসেত্রাপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরকি্তকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিনি্তত, নাভরাস, বিরকি্ত বা রাগানিব্ত বোধ করেছিল। আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন যে এই ধরনের কিছু অনুভূতি আপনি নিয়ন্তর্ণ করতে পারছেন না। এমনটি ঘটলে মানসিক সহায়তা খোঁজা একটি ভালো ধারণা। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে MSK-এর কাউনে্সলিং সেন্টারে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-0200 নমব্রে 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 গরুপে যোগদান

করেন। আমাদের সাপোর্টর্ গরুপ 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 অস্েতর্াপচারের কাটা স্থানে রক্তপাত, আপনার পর্সর্াবে উজ্জব্ল লাল রক্ত বা আপনার পর্সর্াবে বড় ধরনের জমাট বাঁধা রক্ত।
- আপনার শব্াসকষ্ট হয়।
- 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।
- আপনার অস্েতর্াপচারের 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 বিচ্ছিন্ন হয়ে যায় বা খুলে যায়।
- আপনার অস্ত্রোপচারের 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 নিশ্চিত না হলে, 212-639-2000 নমব্রে কল করুন।

সহায়তামূলক পরিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহের একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন

আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হন এবং আপনার অস্ত্রোপচারের পরে দ্রুত সুস্থ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

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

ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্টর গ্রুপ (মূত্রাশয় ক্যান্সারের সহায়তা গ্রুপ)
এটি মূত্রাশয় ক্যান্সারে আক্রান্ত বা মূত্রাশয় ক্যান্সারের জন্য চিকিৎসারত ব্যক্তিদের জন্য একটি লাইভ, অনলাইন সহায়তা এবং শিক্ষা বিষয়ক গ্রুপ। মানুষ তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা শেয়ার করার মাধ্যমে একে অপরকে বাস্তবিক এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করে। এই আলোচনার নেতৃত্ব দেন MSK-এর একজন সমাজকর্মী, নার্স এবং WOC নার্স।

এই দলটি প্রতি মাসের 2য় বৃহস্পতিবার দুপুর (12টা) থেকে দুপুর1টা পর্যন্ত মিলিত হয়। আরো তথ্যের জন্য নিবন্ধন করুন, আপনার MSK-এর সমাজকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন। MSK MyChart এর রোগীর পোর্টালের মাধ্যমে আপনার কেয়ার টিমকে আপনি বার্তাও পাঠাতে পারেন। তারা MSK-এর একজন সমাজকর্মীর সাথে আপনার যোগাযোগ করাতে পারেন। আপনার পরিচর্যা করার দলের একজন সদস্য আপনার বার্তাটি পর্যালোচনা করবেন এবং 2 কর্মদিবসের (সোমবার থেকে শুক্রবার) মধ্যে জবাব দেবেন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভর্তি সংক্রান্ত অফিস
212-639-7606
আপনার হাসপাতালে ভর্তি সম্পর্কে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, যেমন একটি ব্যক্তিগত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অ্যানেস্থেসিয়া
212-639-6840
অ্যানেস্থেসিয়া সম্পর্কিত আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম
212-639-7643
আপনি যদি রক্ত বা প্লেটলেট দান করতে আগ্রহী হন তাহলে তথ্যের জন্য কল করুন।

Bobst International Center
www.msk.org/international
888-675-7722
আমরা বিশ্বের সকল দেশের রোগীদের স্বাগত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি। আপনি যদি একজন আন্তর্জাতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচর্যার ব্যবস্থা করতে সহায়তার জন্য কল করুন।

কাউন্সেলিং সেন্টার
www.msk.org/counseling
646-888-0200
অনেকে কাউন্সেলিং 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 ইনি্টগেরি্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স ঐতিহয্গত চিকিৎসাগত পরিচযর্ার পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণসবর্রূপ, মিউজিক থেরাপি, মাইন্ড/বডি থেরাপি, ডয্ান্স অয্ান্ড মুভমেন্ট থেরাপি, যোগবয্ায়াম এবং টাচ থেরাপি। এই পরিষেবাগুলোর জনয্ একটি অয্াপয়েন্টমেন্ট নিতে, 646-449-1010 নমবর্রে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইনি্টগেরি্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন সবা্স্থয্ সেবাদানকারীর সাথে পরামশের্র সময়সূচীও নিধর্ারণ করতে পারেন। তারা একটি সবা্স্থয্কর জীবনধারা গঠন এবং পাশবর্্পরি্তিকির্য়া নিয়ন্তর্ণ করার জনয্ একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামশের্র জনয্ অয্াপয়েন্টমেন্ট নিধর্ারণ করতে 646-608-8550 নমবর্রে কল করুন।

MSK লাইবেরি্র

library.mskcc.org
আপনি আমাদের লাইবেরি্রির ওয়েবসাইটে ঘুরে আসতে পারেন বা লাইবেরি্রির রেফারেন্স কমর্ীদের সাথে কথা বলতে ইমেইল করতে পারেনasklibrarian@mskcc.orgঠিকানায়। তারা আপনাকে এক ধরনের কয্ান্সার সম্পকের্ আরো তথয্ খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইবেরি্রির রোগী শিক্ষা রিসোসর্ গাইডওদেখতে পারেন।

পুষি্ট বিষয়ক পরিষেবা

www.msk.org/nutrition
212-639-7312
আমাদের পুষি্ট বিষয়ক পরিষেবা আমাদের কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষি্টবিদদের মধেয্ একজনের সাথে পুষি্ট বিষয়ক পরামশর্ পর্দান করে। আপনার কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষি্টবিদ আপনার খাদয্াভাস সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে

বিষয়েও তিনি পরামশর্ দিতে পারেন। অয্াপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা

www.msk.org/pe

শিক্ষামূলক তথয্সূতর্, ভিডিও এবং অনলাইন পের্াগর্াম অনুসন্ধান করতে আমাদের রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা সম্পকির্ত ওয়েবসাইটটি দেখুন।

রোগীর বিল

646-227-3378

আপনার বিমা কোম্পানির সাথে পর্াক-অনুমোদন সম্পকের্ আপনার পর্শ্ন থাকলে কল করুন। একে পর্াক-অনুমোদনও বলা হয়।

রোগীর পর্তিনিধি অফিস

212-639-7202

হেলথ কেয়ার পর্ক্রিস ফমর্ বা আপনার পরিচযর্া সম্পকের্ উদেব্গ বিষয়ক আপনার যদি কোনো পর্শ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজোঁ

212-639-5935

আপনার অস্তের্াপচারের সময় MSK কোনো তথয্ পর্কাশ করার বিষয়ে আপনার পর্শ্ন থাকলে কল করুন।

বয্ক্তিগত কতর্বয্রত নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনার পরিচযর্ার জনয্ বয্ক্তিগত নাসর্ 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 লিমেফ্ডেমা (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 পের্াগর্াম্টি 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 অ্যান্ড উইমেনস হেলথ প্রোগ্রাম যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন অকাল মেনোপজ বা প্রজনন ক্ষমতার সমস্যায় সাহায্য করতে পারে। আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।
- আমাদের মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড 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

সদসয্দের সহায়তা করতে এবং পর্াথর্না করার জনয্ রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদর্ী বা বিশব্াসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্তব্নাদায়ক সহচর এবং আধয্াত্মিক উপসি্থতি হতে পারেন। যেকেউ আধয্াত্মিক পরিচযর্া চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধমর্ীয় সম্পৃক্ততা (কোনো ধমের্র সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

MSK-এর আন্তঃধমর্ীয় চয্াপেল মেমোরিয়াল হাসপাতালের পর্ধান লবির কাছে অবসি্থত। এটি দিনে 24 ঘণ্টা খোলা থাকে। আপনার যদি জরুরি অবস্থা থাকে তাহলে 212-639-2000 নমব্রে কল করুন। কলে চয্াপলিনকে চান।

টোবাকো টির্টমেন্ট পের্াগর্াম
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 কনি্টনেন্স
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 কনি্টনেন্স নার্সেস্ সোসাইটি
www.wocn.org/learning-center/patient-resources
আপনার এলাকায় একজন WOC নার্স খুঁজে পেতে এই ওয়েবসাইট ভিজিট করুন। অনুগর্হ করে মনে রাখবেন যে অনেক WOC নার্স আছেন যারা আপনাকে তখনই দেখবেন যখন তাদের হাসপাতালে কোনো বহির্বিভাগের রোগীর কি্লনিক থাকবে বা তাদের হাসপাতালে আপনার কোনো ডাক্তার থাকবে।

এছাড়াও ক্ষত, অস্টোমিস এবং পর্সর্াব বা মলতয্াগ নিয়ন্তর্ণ সংকর্ান্ত সমসয্াযুক্ত বয্ক্তিদের জনয্ ওয়েবসাইটটিতে রিসোসর্ এবং সহায়তা গর্ুপগুলির তথয্ রয়েছে।

বাহিয্ক সহায়তামূলক পরিষেবা
অয্াক্সেস-এ-রাইড

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
নিউ ইয়কর্ সিটিতে, পর্তিবন্ধী বয্ক্তি যারা পাবলিক বাস বা সাবওয়েতে যেতে পারেন না তাদের জনয্ MTA শেয়ার করা রাইড, ডোর-টু-ডোর পরিষেবা পর্দান করে।

এয়ার চয্ারিটি নেটওয়াকর্
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
চিকিৎসা কেনেদর্ যাতায়াতের বয্বস্থা করে।

আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটি (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুশরূষাপর্দানকারীদের থাকার জনয্ বিনামূলেয্র জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথয্ ও পরিষেবা পর্দান করে।

কয্ান্সার ও কয্ারিয়ার
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
কয্ান্সারে আকর্ান্ত কমর্ীদের জনয্ শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেনেট্র জনয্ একটি রিসোসর্।

কয্ান্সার*কেয়ার*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 সেভেনথ অয্াভিনিউ (ওয়েস্ট 25তম ও 26তম স্ট্রিটের মধেয্)
নিউ ইয়কর্, NY 10001
কাউনেস্লিং, সাপোটর্ গরুপ, শিক্ষামূলক কমর্শালা, পর্কাশনা এবং আথির্ক

সহায়তা পর্দান করে।

কয্যান্সার সাপোটর্ কমিউনিটি
www.cancersupportcommunity.org
কয্যান্সারে আকর্যান্ত 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, সবা্স্থয্সেবা পির্মিয়াম এবং কতর্নযোগয্ আওতাধীন করার জনয্ আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

জো’স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

কয্যান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তি ও তাদের পরিবারের জনয্ চিকিৎসা কেন্দের্র কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পর্দান করে।

LGBT কয্যান্সার পর্জেক্ট

www.lgbtcancer.com

অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব কি্লনিকাল টর্ায়ালের একটি ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জনয্ সহায়তা এবং সমথর্ন পর্দান করে।

লাইভস্টর্ং ফাটির্লিটি

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

কয্যান্সারে আকর্ান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা বয্ক্তিদের পর্জনন তথয্ এবং সহায়তা পর্দান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধয্াতেব্র সাথে সম্পকির্ত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পেরা্গরা্ম

www.lookgoodfeelbetter.org

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

এই পেরা্গরা্মটি 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 পেরা্গরা্মের ওয়েবসাইটে যান।

নয্াশনাল কয্যান্সার ইনসি্টটিউট

www.cancer.gov

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

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

নয্াশনাল LGBT কয্ান্সার নেটওয়াকর্
www.cancer-network.org
LGBT কয্ান্সার 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 পেরা্গরা্মের তালিকাভুক্ত করে।

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
নিউ ইয়কর্ স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকতরা্দের যোগয্ কমরচারী ও অবসরপরা্প্তদের পেরসকির্পশন সুবিধা পর্দান করে।

পেশেন্ট অয্াক্সেস নেটওয়াকর্ (PAN) ফাউন্ডেশন
www.panfoundation.org
866-316-7263
বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জনয্ কোপেমেন্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অয্াডভোকেট ফাউন্ডেশন

www.patientadvocate.org
800-532-5274
পরিচযরা্, আথির্ক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপযরা্প্ত বিমা কভার থাকা রিসোসর্ ডিরেক্টরিতে অযা্ক্সেস পর্দান করে।

রেড ডোর কমিউনিটি (সাধারণত গিল্ডা'স ক্লাব নামে পরিচিত)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
এমন একটি জায়গা যেখানে কযা্ন্সারে আকরা্ন্ত 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।

টির্য়াজ কযা্ন্সার
www.triagecancer.org
কযা্ন্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচযরা্কারীদের জনয্ আইনি, চিকিৎসা এবং আথির্ক তথয্ এবং রিসোসর্ পর্দান করে।

শিক্ষামূলক তথয্সূতর্

এই নিদের্শিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথয্সূতের্র তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অস্তেরা্পচারের জনয্ পর্স্তুত হওয়া এবং আপনার অস্তেরা্পচারের পরে দর্রুত 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 কয্ান্সার 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 পরিচযর্া্ দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া্ 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।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত