Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরূষাকারীর শিক্ষা

আপনার কোলন রিসেকশনের অস্ত্রোপচার সম্পর্কে

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

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

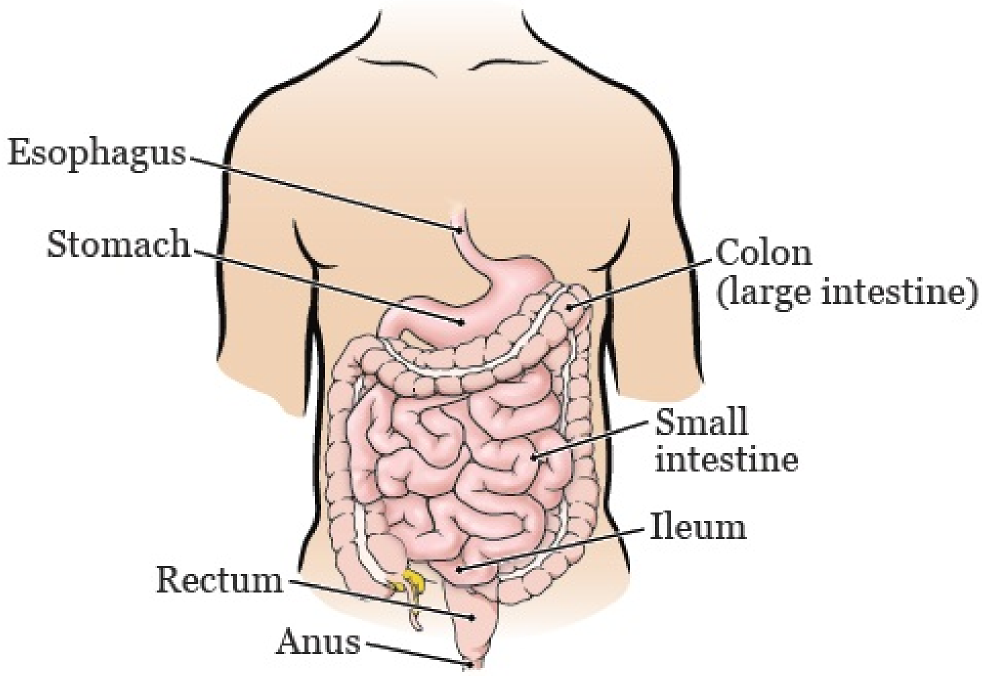
আপনার কোলন রিসেকশন সম্পর্কে

আপনার পরিপাকতন্ত্রের গঠনতন্ত্র

আপনার পরিপাকতন্ত্র কীভাবে কাজ করে তা জানতে পারলে আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হতে এবং সুস্থ হওয়ার জন্য আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার পরিপাকতন্ত্র এমন অঙ্গগুলির সমন্বয়ে গঠিত যা খাদ্যবস্তুকে পরিপাক করে, দেহে পুষ্টি পৌঁছায় এবং আপনার শরীর থেকে বর্জ্য পদার্থ বের করে দেয় (চিত্র 1 দেখুন)। এর মধ্যে রয়েছে আপনার:

- মুখ
- খাদ্যনালী (খাদ্য নল)
- পাকস্থলী
- ক্ষুদ্রান্ত্র
- বৃহদন্ত্র (বৃহৎ অন্ত্র)
- মলদ্বার
- মলদ্বার



চিতর্ 1. আপনার পরিপাকতন্েতর্র গঠনতন্তর্

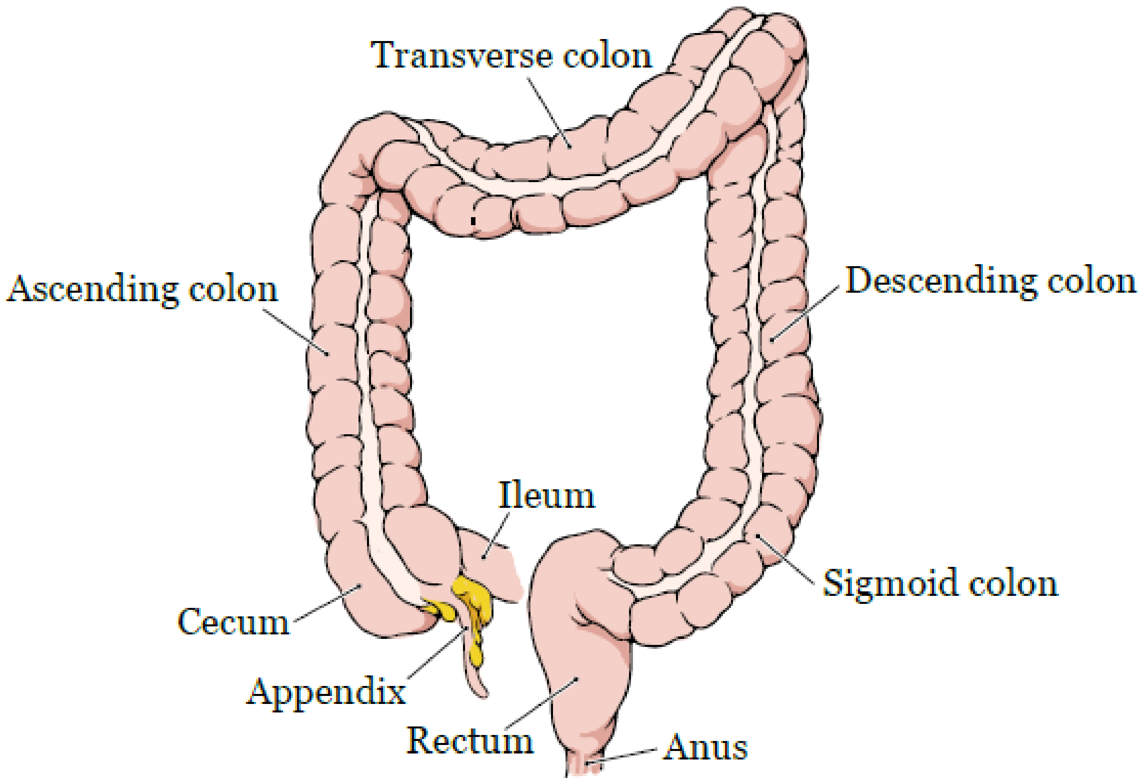
আপনার খাবার চিবানো ও গিলে ফেলার পর, এটি আপনার খাদয্নালির মধেয্ দিয়ে যায়। আপনার খাদয্নালী অনেক লমব্া, পেশীযুক্ত নল যা আপনার মুখ থেকে পাকস্থলীতে খাদয্ পৌঁছায়। আপনার পাকস্থলীতে খাদয্ পৌঁছানোর পর পাকস্থলীর অয্াসিডের সাথে মিশে যায়। এই এসিড খাবার হজম (খাদয্ বস্তুকে ভেঙ্গে ফেলে) করতে শুরু করে।

আপনার পাকস্থলী থেকে খাদয্ বস্তু বের হয়ে আপনার ক্ষুদর্ান্েতর্ চলে আসে। সেখানে তা হজম হতে থাকে এবং অনেক পুষ্টি শোষণ করা হয়। পুষ্টি শোষণ করার পর অবশিষ্ট যে খাদয্বস্তু থাকে তা হলো বজর্য্ বা মল।

এরপর বজর্য্ বা মল আপনার কোলনে চলে যায়, সেখানে কিছু পানি আপনার শরীরে পুনঃশোষিত (ফিরিয়ে আনে) হয়। অবশিষ্ট বজর্য্ বা মল আপনার কোলনের শেষের অংশে চলে আসে যাকে আপনার মলদব্ার বলা হয়। আপনার মলদব্ার থেকে বজর্য্ বা মল বের করে না দেওয়া পযর্ন্ত সেটি বজর্য্ বা মল ধরে রাখার জায়গা হিসেবে কাজ করে।

কোলন রিসেকশন

কোলন রিসেকশন এমন একটি অস্েতর্াপচার যা কোলন কয্ান্সারের চিকিৎসার জনয্ করা হয়। কয্ান্সারে আকর্ান্ত হওয়া আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়। আপনার কোলনের সুস্থ পর্ান্তগুলি একতের্ আবার সেলাই করা হয়। আপনার কোলনের কোন অংশটি সরিয়ে ফেলা হবে তা আপনার সাজর্ন জানাবেন (চিতর্ 2 দেখুন).



চিত্র্ 2. আপনার কোলনের অংশগুলি

বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করে কোলন রিসেকশন করা যেতে পারে। কোন বিকল্পটি আপনার জন্য সঠিক সেটি নিয়ে আপনার সাজর্ন আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনার অস্ত্রোপচারের ধরনের উপর নির্ভর্ করে আপনার সাজর্ন আপনার পেটে (পেটে) 1টি বা তার বেশি ছেদ (সাজির্ক্যাল কাট) করবেন।

- আপনার পেটে বড় 1টি ছেদ করা হলে সেটিকে বলা হয় ওপেন সাজর্ারি। ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি ছেদ করার মাধ্যমে অপসারণ করা হয়।
- যখন আপনার পেটে কয়েকটি ছোট ছেদ করা হয় তখন সেটিকে বলা হয় নূ্যনতম ইনভেসিভ অস্ত্রোপচার। ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি অপসারণ করার জন্য অস্ত্রোপচারের ছোট যন্ত্র্ ব্যবহার করা হয় এবং ছেদের মধ্যে্ একটি ভিডিও ক্যামেরা রাখা হয়। অস্ত্রোপচারে সহায়তার জন্য্ কিছু সাজর্ন রোবোটিক ডিভাইস ব্যবহার করেন।

আপনার কোলন রিসেকশনের আগে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য্ প্রস্তুত হতে সহায়তা করবে। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় নিধর্ারিত হলে এটি পড়ুন। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় কাছাকাছি আসার সাথে সাথে এটি ব্যবহার করুন। প্রস্তুত হওয়ার জন্য্ কী করতে হবে তা সম্পকের্ এতে গুরুত্বপূণর্ তথ্য্ রয়েছে।

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

সাজর্ারির জনয্ পর্স্তুতি নেওয়া

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

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

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

- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গর্হণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পর্াকৃতিক বা ঘরোয়া পর্তিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লয্ান্টেবেল কাডির্ওভাটর্ার-ডিফির্বির্লেটর (AICD) বা অনয্ানয্ হাটর্ ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অয্ানেস্থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমসয্া হয়েছিল। অয্ানেস্থেসিয়া হলো অস্তের্াপচার 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 পর্িকর্য়ার 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 পর্িকর্য়া বিলমিব্ত বা বাতিল হতে পারে।**

- **আপনার অস্েতর্াপচার বা পর্িকর্য়ার 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 ক্েষতের, 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 মধ্েয্ 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 সমসয্াগুলি এড়িয়ে যেতে আপনি যা করতে পারেন তা এখানে উল্লেখ করা হলো।

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে 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 পর্াথমিক লক্ষণ যার চিকিৎসা করা যেতে পারে।

- আপনি মদয্পান বন্ধ করতে না পারলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন।
- মদয্পান এবং অস্ত্রোপচার সম্পর্কে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে পর্শ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথয্ গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পর্কিত তথয্

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

আপনি ধূমপান করলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে আমাদের টোবাকো ট্রিটমেন্ট পের্াগর্ামে পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নমব্রে কল করে পের্াগর্ামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

স্লিপ অয্াপনিয়া সম্পর্কিত তথয্

স্লিপ অয্াপনিয়া হলো একটি সাধারণ শব্াস-পর্শব্াসের বয্াধি। আপনার যদি স্লিপ অয্াপনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধেয্ কিছু সময়ের জনয্ শব্াস-পর্শব্াস বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ অয্াপনিয়া (OSA). OSA এর ক্ষেতের্, ঘুমানোর সময় আপনার

শব্াসনালী সম্পূণর্রূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্েতরা্পচারের সময় এবং পরবতর্ীতে গুরুতর সমসয্া সৃষ্িট করতে পারে। আপনার স্িলপ অয্াপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। স্িলপ অয্াপনিয়ার জনয্ আপনি শব্াস পর্শব্াসের যন্তর্ যেমন CPAP মেশিন বয্বহার করলে আপনার অস্েতরা্পচারের 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।

Goals to Discharge Checklist সম্পকির্ত

আপনার অস্েতরা্পচারের পরে, হাসপাতাল থেকে ডিসচাজর্ হওয়ার মতো সুস্থ হয়ে উঠতেই আপনার মনোযোগ দেবেন। আপনার সব্াস্েথয্র উন্নতি পযর্বেক্ষণে সাহাযয্ করতে, আপনার MSK MyChart অয্াকাউন্েট আমরা Goals to Discharge Checklist পাঠাবো।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনাকে যা যা করতে হবে, Goals to Discharge Checklist বয্বহার করে সেগুলো আপনি জানতে পারবেন। আপনি দিনের যেকোনো সময় আপনার অগর্গতি আপডেট করতে পারেন। আপনার আপডেটগুলো অস্েতরা্পচার দলকে আপনার অগর্গতি সম্পকের্ সতকর্ করে।

আরো জানতে *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist) পড়ুন।

এনহয্ান্সড রিকভারি আফটার সাজর্ারি (ERAS) সম্পকির্ত তথয্

ERAS এমন একটি পের্াগর্াম যা আপনাকে আপনার অস্ে্তর্াপচারের পরে দর্ুত সেরে উঠতে সাহাযয্ করে। ERAS পের্াগর্ামের অংশ হিসেবে আপনার অস্ে্তর্াপচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুরুতব্পূণর্।

আপনার অস্ে্তর্াপচারের আগে, নিশ্িচত করুন যে আপনি পর্স্তুত হয়েছেন:

- **এই নিদের্শিকাটি পড়া।** এটি আপনাকে আপনার অস্ে্তর্াপচারের আগে, চলাকালীন সময়ে ও পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে সেগুলি লিখুন। আপনার পরবতর্ী সাক্ষাতে আপনি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।
- **বয্ায়াম করুন এবং সব্াস্থয্কর খাবার খান।** এটি আপনার শরীরকে আপনার অস্ে্তর্াপচারের জনয্ পর্স্তুত করতে সহায়তা করবে।

আপনার অস্ে্তর্াপচারের 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 অস্ে্তর্াপচারের 30 দিনের মধেয্

পির্সাজির্কাল টেস্টিং (PST)

অস্ে্তর্াপচারের আগে আপনার একটি PST অয্াপয়েন্টমেন্ট থাকবে। 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 PST অয্াপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার সব্াভাবিক ওষুধ খেতে এবং নিতে পারবেন।

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 মধ্যে রয়েছে কার্ডিয়াক স্ট্রেস টেস্ট, ইকোকার্ডিওগ্রাম বা ক্যারোটিড ডপলার স্টাডির ফলাফল।

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

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

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

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

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

আপনার পরিচর্যাকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচর্যায় আপনার পরিচর্যাকারীর একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচর্যাকারী আপনার স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্ত্রোপচার সম্পর্কে জানবেন। আপনার অস্ত্রোপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচর্যাকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচর্যা করতেও সাহায্য করবেন।

পরিচর্যাকারীদের জন্য

ক্যান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন ব্যক্তির পরিচর্যা করায় অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য আমরা রিসোর্স ও সহায়তা প্রদান 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 প্রক্সি ফরম পূরণ করুন

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

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

- স্বাস্থ্যসেবা প্রক্সি 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।

অন্ত্রের প্রস্তুতির সামগ্রী কিনুন

অস্ত্রোপচারের আগে আপনাকে অন্ত্রের প্রস্তুতি (আপনার শরীর থেকে মল পরিষ্কার করা) নিতে হবে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার অন্ত্রের প্রস্তুতির অংশ হিসেবে আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিকের একটি প্রেসক্রিপশন দেবেন। আপনাকে এইসব সরঞ্জাম ক্রয় করতে হবে:

- 1 (238-গ্রাম) পলিথিন গ্লাইকোলের (MiraLAX®) বোতল এটি আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে কিনতে পারবেন। আপনার প্রেসক্রিপশনের প্রয়োজন হবে না।
- 1 (64-আউন্স) এর বোতল স্বচ্ছ তরল খাবার। স্বচ্ছ তরল খাবারের উদাহরণের জন্য "স্বচ্ছ তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন" বিভাগটি পড়ুন।
- স্বচ্ছ তরল খাবার গ্রহণের সময় অতিরিক্ত বিশুদ্ধ তরল পানীয় পান করুন।

অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপ্রোফেন (Advil® বা Motrin®) কিনুন

অ্যাসিটামিনোফেন এবং আইবুপ্রোফেন হলো ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথানাশক ওষুধ। অস্ত্রোপচারের পরে বাড়িতে ব্যথা কমানোর জন্য আপনি এগুলো ব্যবহার করবেন।

আপনি যদি এখনো এই ওষুধগুলো না কর্য় করে থাকেন তাহলে এগুলো কর্য় করা খুবই সহায়ক হবে। আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে এগুলো পেতে পারেন।

আপনার অস্ের্াপচারের 7 দিন আগে

অয্াসপিরিন সেবন করা সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলি মেনে চলুন

অয্াসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটাতে পারে। আপনি যদি অয্াসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অয্াসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্ের্াপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবতর্ন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলি 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 পর্তিকার এবং অনয্ানয্ ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অনয্ানয্ ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ের্াপচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অনয্ নিদের্শাবলি পর্দান 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 অস্ের্াপচারের 2 দিন আগে

আপনার অস্ের্াপচারের 2 দিন আগে আপনার পেটের অংশ সেভ বা মোম করবেন না। এটি আপনার সংকর্মণ হওয়ার ঝুঁকি কমাবে।

ননস্টেরয়েডাল অয্ান্টি-ইনফ্লেমেটরি ডর্াগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

আইবুপের্াফেন (Advil® ও Motrin®) এবং নয্াপের্াক্সেন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ের্াপচারের 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 অস্ত্রোপচারের 1 দিন আগে

পরে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খান

আপনার অস্ত্রোপচারের আগের দিন পরিষ্কার তরল খাদয্ গর্হণ করুন। সব্চ্ছ একটি তরল খাবারের মধেয্ শুধুমাতর্ এমন তরল থাকে যা আপনি দেখতে পারেন। আপনি “কি্লয়ার লিকুইড ডায়েট” টেবিলে উদাহরণগুলি খুঁজে পেতে পারেন।.

আপনি যখন কি্লয়ার লিকুইড ডায়েট অনুসরণ করছেন:

- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।
- জেগে থাকাকালীন পর্তি ঘণ্টায় অন্তত 1 (8-আউন্স) কাপ সব্চ্ছ তরল পান করার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন ধরনের সব্চ্ছ তরল পান করুন। শুধুমাতর্ পানি, কফি ও চা পান করবেন না।
- যেসব তরল আপনি ঠিক করে দেখতে পারবেন না, যেমন দুধ বা স্মুদি, সেগুলো পান করবেন না।
- আপনার ডায়াবেটিস না থাকলে এবং আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসয্ আপনাকে না বললে চিনিমুক্ত তরল পান করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে কিভাবে একটি সব্চ্ছ তরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জনয্ নিযুক্ত সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন:

- সব্চ্ছ 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 সব্চ্ছ তরল পান করা উচিত কি না।

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

সব্চ্ছ তরল পানীয়

	খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না
সুপ্	• সব্চ্ছ বর্থ (ঝোল), বুলন (পাতলা ঝোল) এবং কনসোমি।	• খাবার বা মশলার ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু।
মিষ্টি	• জিলেটিন, যেমন- Jell-O®। • সুসব্াদু বরফ। • শক্ত কয্ান্ডি, যেমন- Life Savers® লেবুর ফোঁটা ও পুদিনা।	• অনয্ানয্ সকল মিষ্টান্ন।
পানীয়সমূহ	• লেমোনেড, আপেল, কর্য্ানবেরি এবং আঙ্গুরের রসের মতো সব্চ্ছ জুস। • আদা মিশির্ত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা। • Gatorade® ও Powerade® এর মতো সে্পাটর্স ডির্ঙ্কস। • দুধ বা কির্মার ছাড়া ব্লয্াক কফি বা সাধারণ চা। • কাবর্নেটেড (ফিজি) এবং সুসব্াদু পানি এর মধেয্ অন্তভুর্ক্ত। • Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte®, এবং Diabetishield® এর মতো সব্চ্ছ পুষ্টিকর পানীয়।	• শাস থাকা জুস। • নেক্টর। • স্মুদি বা শেক। • দুধ, কির্ম ও অনয্ানয্ দুগ্ধজাত পণয্। • বাদাম দুধ, উদ্ভিদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অনয্ানয্ দুগ্ধজাত বিকল্প। • অয্ালকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার পেট পরিষ্কার করার পর্কির্য়া শুরু করুন

আপনার অসে্তর্াপচারের আগের দিন সকালে 238 গর্াম MiraLAX, 64 আউন্স সব্চ্ছ তরলের সাথে মেশান যতক্ষণ পযর্ন্ত না MiraLAX পাউডারটা পুরো মিশে যায়। এর পর, আপনি চাইলে মিশর্ণটি রেফির্জারেটরে রেখে দিতে পারেন।

আপনার অসে্তর্াপচারের আগের দিন বিকেল 5 টায়, MiraLAX মিশর্ণটি পান করা শুরু করুন। এর ফলে আপনাকে বারবার মলতয্াগ করতে হবে, তাই আপনি বাথরুমের কাছাকাছি থাকার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

- মিশর্ণটি শেষ না হওয়া পযর্ন্ত পর্তি 15 মিনিটে 1 কাপ (8-আউন্স) পান করুন।
- আপনি MiraLAX মিশর্ণটি শেষ করলে 4 থেকে 6 কাপ সব্চ্ছ তরল পান করুন।
- পর্তেয্কবার মলতয্াগের পরে আপনার মলদব্ারের আশেপাশের তব্কে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) বয্বহার করুন। এটি অসব্সি্ত রোধ করতে সহায়তা করে।

আপনার অসে্তর্াপচারের আগের দিন সন্ধয্া 7টায়, নিদের্শনা অনুসারে আপনার অয্ান্টিবায়োটিক

গর্হণ করুন।

আপনার অস্ে্তর্াপচারের আগের দিন রাত 10টায় নিদের্শনা অনুসারে আপনার অয্ান্িটবায়োটিক গর্হণ করুন।

আপনি সব্চ্ছ তরল পান করে যেতে পারেন, তবে আপনাকে তা করতে হবে না।

আপনার সাজর্ারির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কমর্ী আপনার সাজর্ারির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অস্ে্তর্াপচার 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।

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

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

4% ক্েলারহেক্িস্ডিন গ্লুকোনেট (CHG) দর্বণ অয্ান্িটসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) দিয়ে গোসল করুন

4% CHG দর্বণ হলো তব্ক পরিষ্কারক যা বয্বহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অস্ে্তর্াপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অস্ে্তর্াপচারের পরে আপনার সংকর্মণের ঝুঁকি হর্াস করতে সহায়তা করবে। আপনার অস্ে্তর্াপচারের আগে বয্বহারের জনয্ আপনার নাসর্ আপনাকে একটি বোতল পর্দান করবে।

আপনার অস্ে্তর্াপচারের আগের রাতে 4% CHG দর্বণের অয্ান্িটসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শয্াম্পু এবং কন্িডশনার দিয়ে আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত বয্বহাযর্ সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঙ্েগর (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 যৌনাঙ্েগ 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।

আপনার অস্তের্াপচারের দিন

পান করার নিদের্শনা

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

আপনার আগমনের 2 ঘণ্টা আগে এবং মধয্রাতের মধেয্ 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 মধেয্ উদ্ভিজ্জ দুধ এবং কির্মার অন্তভুর্ক্ত।
  - সব্াদযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

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

অস্তের্াপচার বা পর্কির্য়ার আগে শরীরে পযর্াপ্ত পানি বজায় রাখা উপকারী, তাই আপনি তৃষ্ণাতর্ হলে পানি পান করুন। পর্য়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্তের্াপচার 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 বিষয়ে 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।
- 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 প্যান্ট (যেমন সোয়েট প্যান্ট)।
- ফিতা রয়েছে এমন স্নিকার্স। 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 যন্ত্র (যেমন CPAP মেশিন), 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 সংবাদপত্র।
- আপনার বয্ক্তিগত জিনিসপতের্র জনয্ একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্ত্র, ডেঞ্চারে, কৃতির্ম যন্ত্র, 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 পির্য়জনের অস্তের্াপচারের 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

অস্তের্াপচারের 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 ইন্টারভেনাস (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।

একজন অয্ানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্েত্রাপচারের 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 মেধয্ বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বয্থা অন্তভুর্ক্ত।
- আপনার অস্েত্রাপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পেকর্ আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয্ানেস্থেসিয়া নেবেন তা সম্পেকর্ আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয্ানেস্থেসিয়া সম্পিকর্ত আপনার পর্শ্েনর উত্তর দেবেন।

অস্েত্রাপচারের জনয্ পর্স্তুতি নিন

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

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

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

আপনার অস্েত্রাপচারের সময়

আপনি পুরোপুরি ঘুমিয়ে যাবার পরে, আপনার কেয়ার টিম আপনার মুখের ভেতর দিয়ে আপনার শব্াসনালীতে একটি শব্াস-পর্শব্ােসর নল স্থাপন করবে। এটি আপনার শব্াস-পর্শব্ােস সাহাযয্ করবে। তারা আপনার মূতর্াশেয় একটি পর্সর্াব (ফলি) কয্ােথটারও স্থাপন করবে। এটি আপনার কিডনি থেকে পর্সর্াব (মূতর্) নিষ্কাশন করবে।

তারা আপনার অস্ত্রোপচার শেষ করলে, আপনার সার্জন সেলাই, স্ট্যাপল, স্টেরি-স্ট্রিপস™ (সার্জিক্যাল টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (সার্জিক্যাল আঠা) দিয়ে আপনার কাটা স্থান বন্ধ করে দেবেন। তারা আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানগুলি ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিতে পারেন।

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

আপনার কোলন রিসেকশনের পর

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

আপনার ব্যথা উপশম করতে ও নিজেকে স্বস্তি দিতে আপনি ওষুধ পাবেন। বিভিন্ন উপায়ে ব্যথার ওষুধ দেওয়া যেতে পারে:

- **এপিডুরাল ক্যাথেটার:** কিছু লোক এপিডুরাল ক্যাথেটারের (তাদের মেরুদণ্ডের মধ্যে পাতলা, নমনীয় নল) মাধ্যমে ব্যথার ওষুধ পান।
- **স্নায়ু ব্লক:** কিছু লোক অস্ত্রোপচারের আগে বা সময়কালে স্নায়ু ব্লকের ওষুধ পান। স্নায়ু ব্লকের জন্য, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী অস্ত্রোপচারের পরে ব্যথা কমাতে আপনার কিছু স্নায়ুতে ওষুধের ইনজেকশন দেয়।
- **IV ওষুধ:** কিছু লোক তাদের IV লাইনের মাধ্যমে শিরাতে ব্যথার ওষুধ পান।

আপনার অস্ত্রোপচারের পর এগুলির 1টি বা একাধিক থাকবে। এগুলির সবগুলিই আপনার ব্যথা

উপশমের কাযর্করি উপায়। আপনার জনয্ কোনটি ভালো হবে তা বেছে নেওয়ার জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

টিউব ও ডের্ইন

আপনার মূতর্নালীতে একটি ফোলি কয্াথেটার থাকবে যা আপনার মূতর্াশযে় যাবে। এই টিউবটি আপনার মূতর্াশয় থেকে পর্সর্াব বের করে আনে, যাতে আপনার পরিচযর্া দল টর্াক করতে পারেন যে আপনি কতটুকু পর্সর্াব করছেন।

আপনার পেট থেকে অতিরিক্ত তরল অপসারণের জনয্ আপনার কাছে 1 বা 2টি জয্াকসন-পর্য্াট (JP) ডের্ন থাকতে পারে। কী হতে পারে সে সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

আপনি জেগে না ওঠা পযর্ন্ত PACU-তে থাকবেন এবং আপনার বয্থা নিয়ন্তর্ণে থাকবে। অধিকাংশ লোকজন PACU-তে থাকার কয়েক ঘণ্টা পর তদের হাসপালের রুমে চলে যায়, তবে কিছু লোককে পযর্বেক্ষণের জনয্ সারা রাত PACU-তে রাখা হয়।

PACU-তে অবস্থান করার পর একজন স্টাফ সদসয্ আপনাকে আপনার হাসপালের রুমে নিয়ে যাবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে

অস্েত্রাপচারের পরে আপনাকে কতদিন হাসপাতালে থাকতে হবে তা নিভর্র করে আপনার সুস্থতা এবং অস্েত্রাপচারটি নিভুর্ল ছিল কি না তার উপর। অধিকাংশ লোককে 2 থেকে 4 দিন হাসপাতালে থাকতে হয়। আপনাকে কখন বাড়িতে যেতে হবে তা পরিচযর্াকারী দল আপনাকে জানাবেন।

আপনার কক্েষ একজন নাসের্র 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 অস্েত্রাপচারের পরে সুস্থ হওয়ার সময় কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হবে তা আপনার কেয়ার টিম আপনাকে শিখিয়ে দিবে। আরো দরুত্ 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 দ্রুত আপনার স্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার আরোগ্য লাভের সময় অগ্রগতির ট্র্যাক রাখতে, ডিসচার্জের লক্ষ্য চেকলিস্টটি ব্যবহার করতে পারেন। আরো জানতে *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist) পড়ুন।

আপনি হাসপাতালে থাকা অবস্থায় নিরাপদ থাকতে এবং পড়ে যাওয়া থেকে রক্ষা পেতে আপনার কী করা উচিত তা জানতে *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) পড়ুন।

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

অস্ত্রোপচারের পরে আপনার কিছুটা ব্যথা অনুভব হবে। প্রথমে, আপনাকে একটি এপিডুরাল ক্যাথেটার বা আইভি লাইনের মাধ্যমে ব্যথার ওষুধ দেওয়া হবে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে প্রায়শই আপনার ব্যথা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করবেন এবং প্রয়োজন মতো আপনাকে ওষুধ দিবেন। আপনার ব্যথা উপশম না হলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর একজনকে তা জানান। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি কাশি দিতে, গভীরভাবে শ্বাস নিতে, আপনার ইনসেন্টিভ স্পিরোমিটার ব্যবহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ আপনাকে আরো ভালোভাবে সুস্থ হতে সহায়তা করবে।

অনেক লোককে দেখা যায় যে তারা একা একা ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধগুলো ব্যবহার করে ব্যথা উপশম করে। হাসপাতালে যদি আপনার ব্যথার জন্য জোরালো ওষুধের প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে হাসপাতাল ছাড়ার আগে একটি প্রেসক্রিপশন দেবেন। সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার বিষয়ে এবং কীভাবে আপনার ওষুধটি টেপার করবেন (ধীরে ধীরে সেবন বন্ধ করুন) আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

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।

আপনার নির্দিষ্ট চলাচল ও হাঁটার লক্ষ্য সম্পর্কে আপনার সুস্থ হওয়ার পদক্ষেপগুলি পড়ুন। প্রয়োজন হলে আপনার নার্স, ফিজিক্যাল 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।

আপনার ফুসফুসের বয্ায়াম

আপনার ফুসফুসের বয্ায়াম করা গুরুতব্পূণর্ যেন তা পুরোপুরি পর্সারিত হয়। এটি নিউমোনিয়া পর্তিরোধে সহায়তা করে।

- আপনার নাসর্ আপনাকে একটি ইনসেনি্টভ স্পাইরোমিটার পর্দান করবেন। জেগে থাকা অবস্থায় পর্তি ঘণ্টায় 10 বার এটি বয্বহার করুন। আরো জানতে *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) পড়ুন।
- কাশি এবং গভীর শব্াস-পর্শব্াসের বয্ায়াম করুন। কিভাবে সেগুলি করতে হয় তা আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

অসে্তর্াপচারের পরের দিন থেকে আপনি ধীরে ধীরে আবার শক্ত খাবার গর্হণ করা শুরু করবেন। আরো তথেযর্ জনয্ আপনার পদকে্ষপগুলি পড়ুন এবং কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন। আপনার ডায়েট সম্পকের্ কোনো পর্শ্ন থাকলে, একজন কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষি্টবিদের সাথে দেখা করুন।

গোসল করা

হাসপাতালে থাকাকালীন কেয়ার টিমের একজন সদসয্ আপনার গোসলে সাহাযয্ করবেন। এটি আপনার কাটা জায়গাটি পরিষ্কার রাখতে এবং সংকর্মণ পর্তিরোধ করতে সাহাযয্ করবে।

হাসপাতাল তয্াগ করা

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার জনয্ পর্স্তুত হলে আপনার কাটা অংশ নিরাময় হওয়া শুরু হবে। আপনি হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার সব্াস্থযসেবা পর্দানকারীর একজনের মাধযমে নিজের কাটা অংশটি দেখুন। সেগুলি দেখতে কেমন তা জানলে পরে যেকোনও পরিবতর্ন লক্ষয্ করতে পারবেন।

আপনার ডিসচাজের্র দিন সকাল 8টা থেকে সকাল 11টার মধেয্ হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন। হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার সব্াস্থযসেবা পর্দানকারীর একজন ডিসচাজর্ অডর্ার ও পের্সকির্পশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচাজর্ নিদের্শাবলী পাবেন। আপনি

চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার সাথে সেগুলি পযর্ালোচনা করবেন।

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার জনয্ পর্স্তুত হওয়ার সময় আপনার রাইড যদি হাসপাতালে না থাকে, তাহলে আপনি পেশেন্ট টর্ানজিশন লাউঞ্জে 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।

আপনার সুস্থ হওয়ার টর্য্াকার পূরণ করা

হাসপাতাল তয্াগ করার পর আপনি কেমন অনুভব করছেন তা আমরা জানতে চাই। আপনার যত্ন নিতে আমাদের সাহাযয্ করতে, আপনার MSK MyChart অয্াকাউন্টে আমরা কিছু পর্শ্ন পাঠাবো। আপনার ডিসচাজর্ হওয়ার পর 10 দিনের জনয্ আমরা পর্তিদিন সেগুলো পাঠাব। এই পর্শ্নাবলী আপনার সুস্থ হওয়ার টর্য্াকার হিসাবে পরিচিত।

পর্তিদিন মধযর্াতের আগে (রাত 12টা) আপনার সুস্থ হওয়ার টর্য্াকারটি পূরণ করুন। এটি সম্পূণর্ করতে মাতর্ 2 থেকে 3 মিনিট সময় লাগে। এই পর্শ্নাবলীর আপনার উত্তর আমাদের বুঝতে সহায়তা করবে যে আপনি কেমন বোধ করছেন এবং আপনার কী পর্য়োজন।

আপনার উত্তরের উপর ভিত্তি করে, আমরা আরো তথেয্র জনয্ আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারি। কখনো কখনো, আমরা আপনাকে আপনার সাজর্নের অফিসে কল করতে বলতে পারি। আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে আপনি সবর্দা আপনার সাজর্নের অফিসে যোগাযোগ করতে পারেন।

আরো জানতে *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker) পড়ুন।

আপনার বয্থা থেকে উপশম পাওয়া

বয্থা বা অসব্স্তির সময়কাল বয্ক্তিভেদে ভিন্ন হয়। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরেও কিছুটা বয্থা থাকতে পারে এবং আপনাকে বয্থা কমানোর ওষুধ সেবন করতে হতে পারে। কিছু লোকের কাটা অংশে বয্থা, টানটান হওয়া বা পেশীতে বয্থা থাকে যেটা সুস্থতার লক্ষণ। এর মানে এই না যে কোনো সমসয্া আছে। যদি কোনো সমসয্া থেকে থাকে, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

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 উল্লেখ 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 অস্তেৰ্াপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয্থা কমতে থাকবে এবং বয্থার জনয্ কম ওষুধের পর্য়োজন হবে। ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক বয্থা এবং অসব্স্তি 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 গুরুতব্পূণর্। 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 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। এছাড়াও আপনি নিচের নির্দেশনাবলি অনুসরণ করতে পারেন।

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভয্স্ত হয়ে উঠবে। যদি মনে করেন আপনাকে যেতে হবে, তাহলে এটি বন্ধ 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 একটা খুব ভালো বয্ায়াম।
- সম্ভব হলে পর্তিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন।
  - তরল খাবার যেমন পানি, জুস (ছাঁটাই করা রস), সুয্প, এবং আইসকির্ম শেক বেছে নিন।
  - কয্াফেইনযুক্ত তরল পানীয় এড়িয়ে চলুন (যেমন কফি এবং সোডা)। কয্াফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।
- কোষ্ঠকাঠিনেয্র চিকিৎসার জনয্ পের্সকির্পশনের এবং এর বাইরেও নানা ওষুধ আছে। আপনার জনয্ কোনটি ভালো সে সম্পকের্ নিজের সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

কোষ্ঠকাঠিনয্ সম্পকির্ত আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

অন্তের্র ফাংশনে অনয্ানয্ পরিবতর্নের সাথে মানিয়ে চলুন

যখন আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়, তখন অবশিষ্ট অংশটি পরিবতর্নের সাথে মানিয়ে নেয়। আপনার অসের্াপচারের 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 সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর 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 যদি ডায়ারিয়া হয়, তাহলে পর্তিদিন কমপকে্ষ 8 থেকে 10 (8-আউন্স) গ্লাস লিকুইড পান করা দরকার। জল/পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বর্থ এবং স্পোটর্স ডির্ংক্স (যেমন Gatorade®)। এটি আপনাকে ডিহাইডের্ট হওয়া এবং দুবর্ল অনুভব করার হাত থেকে রক্ষা করবে।

BRAT ডায়েট অনুসরণ করলেও ডায়ারিয়া নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ পাওয়া যেতে পারে। মূলত নিম্নোক্তগুলো নিয়ে BRAT ডায়েট তৈরি হয়:

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

আপনার যদি দিনে 4 থেকে 5 বারের বেশি ডায়ারিয়া হয় বা এটির গন্ধ সব্াভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।

বয্থাভাব উপশম করানোর পরামশর্

বারবার মলতয্াগের কারণে আপনার মলদব্ারের আশেপাশে বয্থাভাব থাকলে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- পর্তেযক্বার মলতয্াগের পরে আপনার মলদব্ারের আশেপাশের তব্কে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) বয্বহার করুন। এটি অসব্স্তি রোধ করতে সহায়তা করে।
- রুক্ষ টয়লেট টিসুয্ বয্বহার করবেন না। এছাড়া নন-অয্ালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন ভেজা ফ্লাশেবল ওয়াইপ) বয্বহার করতে পারেন।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী ওষুধ লিখে দিলে সেই নিদের্শনা মোতাবেক ওষুধ গর্হণ করুন।

অস্তের্াপচারের ক্ষতস্থানের যত্ন নেওয়া

অস্তের্াপচারের কাটা স্থানের নিচে থাকা তব্কে অসাড় অনুভব করাটা সাধারণ বয্াপার। আপনার অস্তের্াপচারের সময় আপনার কিছু স্নায়ুকোষ কেটে যাওয়ার কারণে এমন হয়, এমনকি আপনি কোনো স্নায়ু-সম্পকির্ত পদ্ধতির অভিজ্ঞতা নিলেও। তবে সময়ের সাথে সাথে এই অসাড়তাও চলে যায়।

বয্যান্ডেজ ভিজে গেলে কমপক্ষে দিনে এক বার বা তার বেশি সংখয্ক বার আপনার বয্যান্ডেজ পরিবতর্ন করুন। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার কাটা অংশ সেরে গেছে এমনটা নিশ্চিত না করা পযর্ন্ত আপনার কাটা অংশে সংকর্মণের কোনো লক্ষণ আছে কি না দেখুন। আপনার যদি সংকর্মণের নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন:

- লালভাব
- ফুলে যাওয়া
- বয্থা বেড়ে যাওয়া
- কাটা অংশ গরম হয়ে যাওয়া
- আপনার কাটা অংশে দুগর্ন্ধ হলে বা সেখান থেকে পুঁজের মতো তরল বের হওয়া
- 100.5 °F (38 °C) বা তারও বেশি জব্র হওয়া

সংকর্মণ এড়ানোর জনয্ আপনার কাটা অংশে কাউকে স্পশর্ করতে দিবেন না। আপনার কাটা অংশে স্পশর্ করার পূবের্ সাবান ও পানি বা জল অথবা অয্লকোহল-ভিত্তিক হয্ান্ড সয্ানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন।

আপনি আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থানে স্টেপলস লাগানো বা সেলাই করা অবস্থায় বাড়িতে গেলে, অস্তের্াপচারের পর আপনার একটি অয্াপয়েন্টমেন্টে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমসয্া হয় না। আপনি আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থানে স্টেরি-স্টির্পস বা ডামর্াবন্ড নিয়ে বাড়িতে যান, তাহলে সেগুলি নিজে থেকেই আলগা হয়ে পড়ে যাবে এবং খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। যদি পর্ায় 14 দিন অতিবাহিত হওয়ার পরেও সেগুলি নিজে থেকেই আলগা হয়ে পড়ে না যায়, তাহলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

গোসল করা

পর্তিদিন গোসল করুন। উষ্ণ পানি দিয়ে গোসল করে নিলে কিছুটা উপশম পেতে পারেন এবং পেশীর বয্থা কমাতে সাহাযয্ করতে পারে। আপনি গোসলের সময় নিজের কাটা অংশটিও পরিষ্কার করতে পারবেন।

গোসল করার আগে আপনার বয্যান্ডেজ খুলে ফেলুন। সুগন্ধি-মুক্ত, তরল সাবান বয্বহার করে নিজের কাটা অংশটি আস্তে আস্তে ধুয়ে ফেলুন। আপনার কাটা অংশে খসখসে বা ওয়াশক্লথ বয্বহার করবেন না। এটি কাটা অংশে অসব্স্তিকর অনুভূতি দিতে পারে এবং নিরাময়ে সমসয্া করতে পারে।

আপনার গোসল হয়ে গেলে, এরপর একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে আলতো করে আপনার কাটা

অংশে চাপড়ান। পোশাক পরিধানের আগে বাতাসে সেই স্থান সম্পূণর্ শুকিয়ে নিন। আপনার কাটা স্থান থেকে কোনো কিছু না বের হলে সেটি উন্মুক্ত অবস্থায় রাখুন।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে "সব ঠিকঠাক আছে" না বলা পযর্ন্ত টাবে গোসল করবেন না বা সাঁতার কাটবেন না।

খাওয়া ও পান করা

আপনার সব্াস্েথয্র উপর বড় কোনো পর্ভাব না ফেলেই আপনার কোলনের কিছু অংশ ফেলা দেওয়া যেতে পারে। আপনার কোলনের অবশিষ্ট অংশটি অয্াডজাস্ট করার সময়, পর্তিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করুন এবং আপনার শরীরে পযর্াপ্ত পুষ্টি পৌঁছানোর বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

অস্েতর্াপচারের পর পুষ্টিকর খাবারের জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে খাদেয্র নিদের্শিকা পর্দান করবেন। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পর যদি মনে হয় একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটির্শনিস্েটর কাছে আপনার যাওয়া উচিত, তাহলে 212-639-7312 নমব্রে কল করুন।

শারীরিক কাযর্কলাপ এবং বয্ায়াম

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার সময় আপনার কাঁটা অংশটি দেখে মনে হতে পারে যে বাইরে থেকে সেরে গেছে, কিন্তু ভিতর থেকে এটা সেরে যায়নি। আপনার অস্েতর্াপচারের পর পর্থম 6 সপ্তাহ:

- 10 পাউন্ড (পর্ায় 4.5 কিলোগর্াম) এর চেয়ে ভারী বস্তু তুলবেন না, ধাক্কা দেবেন না বা টানবেন না।
- কঠোর পরিশর্মের কির্য়াকলাপ করবেন না (যেমন জগিং ও টেনিস)।
- কন্টয্াক্ট স্েপাটর্স খেলবেন না (যেমন ফুটবল)।

হাঁটা আপনার সহিষ্ণুতা বাড়ানোর একটি ভালো উপায়। আপনি স্থানীয় মল বা শপিং সেন্টারের বাইরে বা ভিতরে হাঁটতে পারেন। আপনি সিঁড়িতেও উঠতে পারবেন, তবে পর্থম সপ্তাহে আপনি বাড়িতে কতবার ওঠানামা করবেন তার সংখয্াটা সীমিত করার চেষ্টা করুন। আপনি নিজে নিজে কী কী করতে পারেন সে সম্পেকর্ নিশ্চিত না হওয়া পযর্ন্ত একা বাইরে যাবেন না।

অস্েতর্াপচারের পর সব্াভাবিকের চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই সব্াভাবিক। বয্ক্তি ভেদে আরোগয্ লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। পর্তিদিন যতটা সম্ভব বেশি কাযর্কলাপ করুন। সবসময় বিশর্ামের সময়কালের সাথে কাযর্কলাপের সময়সীমার ভারসাময্ বজায় রাখুন। আপনি রাতে বেশি ঘুমাতে না পারলে এটির কারণ হতে পারে যে আপনি দিনের মধেয্ খুব বেশি বিশর্াম নিচ্ছেন।

গাড়ি চালানো

আপনার আরোগয্লাভের সময় গাড়ি চালানোতে অসব্স্তি বোধ হতে পারে কারণ বের্ক করার সময় আপনি পেটের পেশী বয্বহার করেন। আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি বয্থানাশক ওষুধ গর্হণের সময় গাড়ি চালাবেন না কেননা এর ফলে আপনি তন্দর্াচ্ছন্ন হতে পারেন। আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর যাতর্ী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পারবেন।

যৌন কাযর্কলাপ

আপনি কখন যৌন কাযর্কলাপ শুরু করতে পারবেন আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী তা আপনাকে বলে দেবেন।

কাজে ফিরে যাওয়া

আপনার কাজ সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা 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 ডেস্কে বসে থাকতে হয়, তাহলে আপনি হয়তো আরো দর্ুত কাজে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল সংগর্হ করা

আপনার অস্তের্াপচারের পর টিউমার এবং এর চারপাশের টিসুয্ একজন পয্াথলজিস্টের কাছে পাঠানো হবে। অস্তের্াপচারের পর পর্ায় 7 কমর্দিবসের মধেয্ আপনার পরীক্ষার ফলাফল পর্স্তুত হয়ে যাবে। পরীক্ষার ফলাফল এবং কোনো অতিরিক্ত চিকিৎসার সুপারিশ করবেন কি না সেই সম্পকের্ আপনার সাজর্ন আপনার সাথে কথা বলবেন।

ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্টসমূহ

আপনার অস্তের্াপচারের পরে আপনার পর্থম অয্াপয়েন্টমেন্ট আপনি হাসপাতাল ছাড়ার পর 1 থেকে 3 সপ্তাহের মধেয্ই হবে। এটি শিডিউল করার জনয্ আপনার সাজর্নের অফিসে কল করুন।

আপনার অস্তের্াপচারের পরে আপনার সব ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্টে যাওয়া গুরুতব্পূণর্। এইসব অয্াপয়েন্টমেন্ট নিয়ে আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্তর্ণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্তের্াপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরক্তিকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভর্াস, বিরক্তি বা রাগানিব্ত বোধ করেছিল। আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন যে এই ধরনের কিছু অনুভূতি আপনি

নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না। এমনটি ঘটলে মানসিক সহায়তা খোঁজা একটি ভালো ধারণা। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে MSK-এর কাউন্সেলিং সেন্টারে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-0200 নম্বরে কল করে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে যখন ফোন করবেন

এইসব ক্ষেত্রে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন:

- আপনার যদি 100.5 ফা (38° সে) বা তার বেশি জ্বর থাকে।
- আপনার পেটে ব্যথা থাকলে, বমি বমি ভাব ও বমি হলে।
- আপনার কাটা অংশে নিচের সংক্রমণের কোনও একটি লক্ষণ থাকলে:
  - লালভাব
  - ফুলে যাওয়া
  - ব্যথা বেড়ে যাওয়া
  - কাটা অংশ গরম হয়ে যাওয়া
  - দুর্গন্ধ বা পুঁজের মতো তরল বের হওয়া
- প্রস্রাব (মূত্রত্যাগ) করতে সমস্যা হওয়া।
- আপনার কাটা অংশে এমন ব্যথা রয়েছে যা ব্যথার ওষুধ দিয়ে উপশম হয় না।
- আপনার মলদ্বার দিয়ে রক্তপাত হলে।
- আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে।

যোগাযোগের তথ্য

সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিসে কল করুন।

বিকেল 5টার পর, সপ্তাহান্তে এবং ছুটির দিনে 212-639-2000 নমব্রে কল করুন। কলে থাকা বয্ক্তিকে বলুন আপনি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে চান।

সহায়তামূলক পরিষেবা

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

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

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।

বল্াড ডোনার রুম
212-639-7643
আপনি যদি রক্ত বা পেল্টলেট 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 সাভির্সটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার

বয্কি্তগত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জনয্ কাউনে্সলিং পরিষেবা পর্দান করে। আপনি যদি উদিব্গ্ন বা বিষণ্ণতা বোধ করেন তাহলে আমরা সাহাযয্ করার জনয্ ওষুধও লিখে দিতে পারি। অয্াপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

ফুড পয্ান্টির্ পের্াগর্াম

646-888-8055

কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় আমরা অভাবী বয্কি্তদের খাবার দিই। আরো জানতে আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্দের সাথে কথা বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

ইনি্টগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইনি্টগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স ঐতিহয্গত চিকিৎসাগত পরিচযর্ার পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণসব্রূপ, মিউজিক থেরাপি, মাইন্ড/বডি থেরাপি, ডয্ান্স অয্ান্ড মুভমেন্ট থেরাপি, যোগবয্ায়াম এবং টাচ থেরাপি। এই পরিষেবাগুলোর জনয্ একটি অয্াপয়েন্টমেন্ট নিতে, 646-449-1010 নমব্রে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইনি্টগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে পরামশের্র সময়সূচীও নিধর্ারণ করতে পারেন। তারা একটি সব্াস্থয্কর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্র্পর্তিকির্য়া নিয়ন্তর্ণ করার জনয্ একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামশের্র জনয্ অয্াপয়েন্টমেন্ট নিধর্ারণ করতে 646-608-8550 নমব্রে কল করুন।

MSK লাইবের্রি

library.mskcc.org

আপনি আমাদের লাইবের্রির ওয়েবসাইটে ঘুরে আসতে পারেন বা লাইবের্রির রেফারেন্স কমর্ীদের সাথে কথা বলতে ইমেইল করতে পারেনasklibrarian@mskcc.orgঠিকানায়। তারা আপনাকে এক ধরনের কয্ান্সার সম্পকের্ আরো তথয্ খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইবের্রির 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 পর্কি্স ফমর্ বা আপনার পরিচযর্া সম্পকের্ উদেব্গ বিষয়ক আপনার যদি কোনো পর্শ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজোঁ

212-639-5935

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

বয্কি্তগত কতর্বয্রত নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনার পরিচযর্ার জনয্ বয্কি্তগত 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 লিমে্ফডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট্ (পুনবর্াসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিকয্াল থেরাপিস্ট্ (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 সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নমব্রে কল করুন।
- আমাদের মেল সেক্সুয়াল অয্ান্ড রিপের্াডাকিট্ভ মেডিসিন পের্াগর্াম যৌন সব্াস্থয্ সমসয্া, যেমন ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) এ সহায়তা করতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা আরো জানতে 646-888-6024 নমব্রে কল করুন।

সমাজ কমর্ী

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

সমাজকমর্ীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তিদের জনয্ সাধারণ সমসয্া মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামশর্ ও সহায়তা গোষ্ঠী পর্দান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অনয্ানয্ সদসয্দের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামজকমর্ীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেনি্স ও পের্াগর্ামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমসয্া হয়, তাদের কাছে আথির্ক রিসোসর্ সম্পকের্ও তথয্ রয়েছে। আরো জানতে উপরের নমব্রে কল করুন।

আধয্াতি্মক পরিচযর্া

212-639-5982

আমাদের চয্াপলিনরা (আধয্াতি্মক পরামশর্দাতারা) শুনতে, পরিবারের সদসয্দের সহায়তা করতে এবং পর্াথর্না করার জনয্ রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদরী্ বা বিশব্াসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্তব্নাদায়ক সহচর এবং আধয্াতি্মক উপসি্থতি হতে পারেন। যেকেউ আধয্াতি্মক 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 বয্কি্তগত, বিনামূলেয্ এবং বিশেষজ্ঞ কতৃর্ক পরিচালিত হয়। ভাচুর্য়াল পের্াগর্াম সম্পকের্ জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

বাহিয্ক সহায়তামূলক পরিষেবা

অয্াকে্সস-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 কেন্দ্রে যাতায়াতের বয্বস্থা করে।

আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুশর্ুষাপর্দানকারীদের 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 ইভেন্টের জনয্ একটি রিসোসর্।

কয্ান্সার*কেয়ার*

www.cancercare.org

800-813-4673

275 সেভেনথ অয্াভিনিউ (ওয়েস্ট 25তম ও 26তম স্ট্রিটের মধেয্)

নিউ ইয়কর্, NY 10001

কাউন্সেলিং, সাপোটর্ গর্ুপ, শিক্ষামূলক কমর্শালা, পর্কাশনা এবং আথির্ক 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 ফাউনেড্শন

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

কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্কি্ত ও তাদের পরিবারের জনয্ চিকিৎসা কেনে্দর্র কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পর্দান করে।

LGBT কয্ান্সার 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

কয্ান্সারে আকর্ান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা বয্কি্তদের 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 কয্ান্সার 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 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

বর্য্ান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জনয্ রোগীর সহায়তা পের্াগর্ামের 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 কয্ান্সারে 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।

টির্য়াজ কয্ান্সার
www.triagecancer.org
কয্ান্সার 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 অস্তের্াপচারের জনয্ পর্স্তুত হওয়া এবং আপনার অস্তের্াপচারের 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)
- *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)
- *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-

diet)

- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *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)
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *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)
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত