Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর 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

বিভাগের সারসংক্ষেপ

আপনার পরিপাকতন্ত্র খাদ্যকে ভেঙে হজম করে, পুষ্টি উপাদান শোষণ করে এবং দেহ থেকে বর্জ্য পদার্থ অপসারণ করে। কোলন রিসেকশন অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে কোলনের যে অংশে ক্যান্সার রয়েছে, সেই অংশটি অপসারণ করা হয়। এরপর কোলনের সুস্থ দুই প্রান্ত আবার জুড়ে দেওয়া হয়। এই অস্ত্রোপচারটি একটি দীর্ঘ চেরা (কাটা) দিয়ে করা হতে পারে, যাকে ওপেন সার্জারি (Open Surgery)বলা হয়। এটি কয়েকটি ছোট ছেদ করেও করা যেতে পারে, যার ফলে আপনার শরীরের ক্ষতি কম হয়। এই পদ্ধতিকে মিনিমালি ইনভেসিভ সার্জারি (Minimally Invasive Surgery)বলা হয়। আপনার জন্য কোন পদ্ধতিটি সবচেয়ে উপযুক্ত, তা আপনার সার্জন আপনাকে ব্যাখ্যা করবেন।

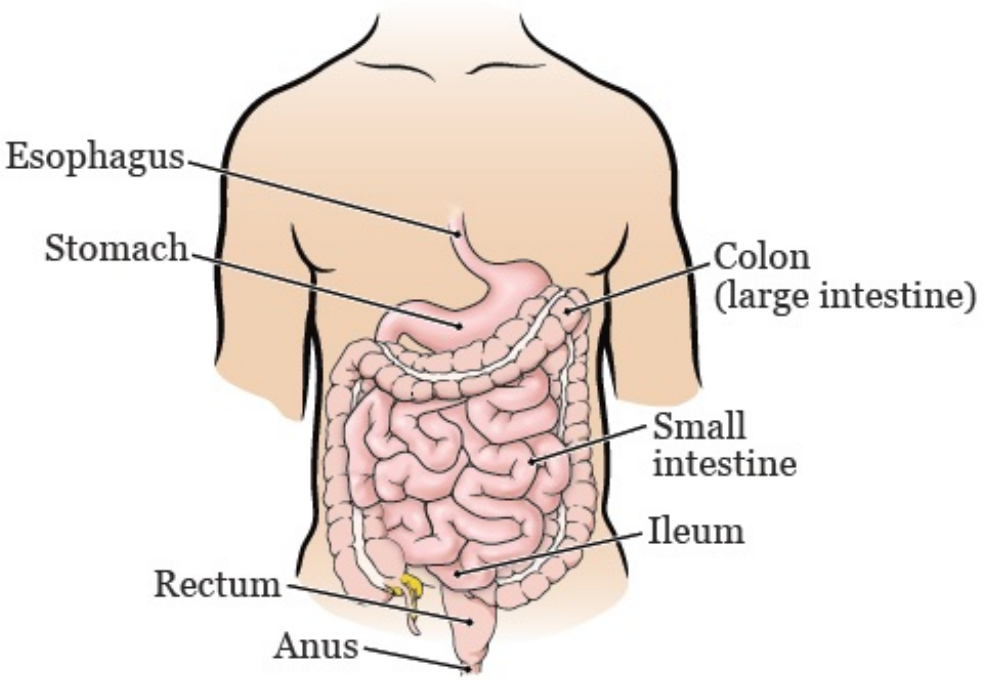
আপনার পরিপাকতন্ত্রের গঠনতন্ত্র

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

আপনার পরিপাকতন্ত্র বিভিন্ন অঙ্গ নিয়ে গঠিত, যেগুলো খাবার হজম করে (খাবারকে ভেঙে ছোট

অংশে পরিণত করে), পুষ্টি উপাদান শোষণ করে এবং আপনার শরীর থেকে বজর্য্ পদাথর্ বের করে দেয় (চিতর্ ১ দেখুন)। এর মধ্যে রয়েছে আপনার:

- মুখ
- খাদয্নালী (খাদয্ নল)
- পাকস্থলী
- ক্ষুদর্ান্তর্
- বৃহদন্তর্ (বৃহৎ অন্তর্)
- মলদব্ার
- মলদব্ার



চিতর্ 1. আপনার পরিপাকতন্ত্রর্ গঠনতন্তর্

আপনার খাবার চিবানো ও গিলে ফেলার পর, এটি আপনার খাদয্নালির মধ্যে 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 অয্াসিডগুলো খাবার হজম করতে শুরু করে।

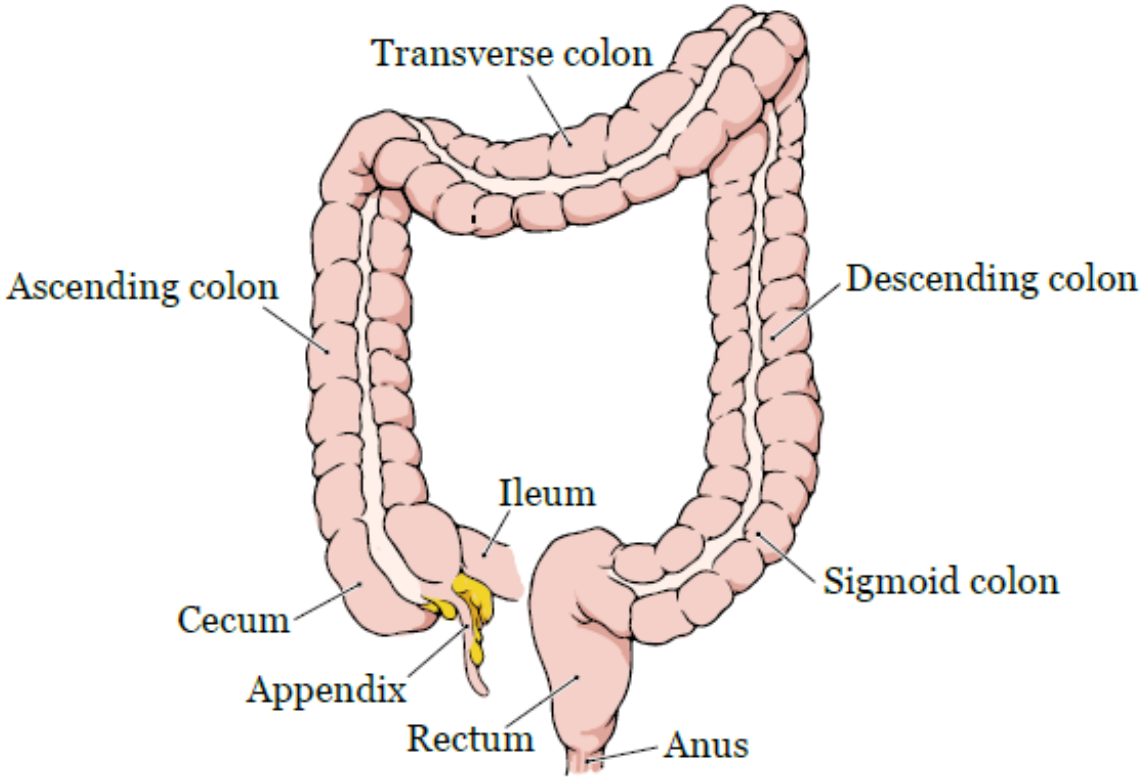
আপনার পাকস্থলী থেকে খাদয্ বস্তু বের হয়ে আপনার ক্ষুদর্ান্ত্রর্ চলে আসে। সেখানে তা হজম হতে থাকে এবং অনেক পুষ্টি শোষণ করা হয়। পুষ্টি শোষণ করার পর অবশিষ্ট যে খাদয্বস্তু থাকে

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 অস্ত্রোপচার যা কোলন কয্ান্সারের চিকিৎসার জনয্ করা হয্। কয্ান্সারে আকর্ান্ত হওয়া আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়। আপনার কোলনের সুস্থ পর্ান্তগুলি একত্রে আবার সেলাই করা হয্। আপনার কোলনের কোন অংশটি সরিয়ে ফেলা হবে তা আপনার সাজর্ন জানাবেন (চিত্র 2 দেখুন).



চিত্র 2. আপনার কোলনের অংশগুলি

বিভিন্ন কৌশল বয্বহার করে কোলন রিসেকশন করা যেতে পারে। আপনার জনয্ কোন বিকল্পটি উপযুক্ত, তা নিয়ে আপনার শলয্চিকিৎসক আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন। আপনার অস্ত্রোপচারের ধরনের উপর নিভর্র করে আপনার সাজর্ন আপনার পেটে (পেটে) 1টি বা তার বেশি ছেদ (সাজির্কয্াল কাট) করবেন।

- আপনার পেটে বড় 1টি ছেদ করা হলে সেটিকে বলা হয় ওপেন সাজর্ারি। কয্ান্সারে আকর্ান্ত

হওয়া আপনার কোলনের অংশটি ছেদ করার মাধয্মে অপসারণ করা হয়।

- যখন আপনার পেটে কয়েকটি ছোট ছেদ করা হয় তখন সেটিকে বলা হয় নূয়্নতম ইনভেসিভ অস্েতর্াপচার। কয্ান্সারে আকর্ান্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি অপসারণ করার জনয্ অস্েতর্াপচারের ছোট যন্তর্ বয্বহার করা হয় এবং ছেদের মধেয্ একটি ভিডিও কয্ামেরা রাখা হয়। অস্েতর্াপচারে সহায়তার জনয্ কিছু সাজর্ন রোবোটিক ডিভাইস বয্বহার করেন।

আপনার কোলন রিসেকশনের আগে

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

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

বিভাগের সারসংক্ষেপ

আপনি যে সকল ওষুধ এবং খাদয্-পরিপূরক (সাপ্লিমেন্ট) গর্হণ করেন, সেগুলোর সম্পকের্ আপনার চিকিৎসা-পরিচযর্া দলের সদসয্দের জানান। এছাড়াও আপনার অয্ালার্জি, অয্ালকোহল বা তামাকজাত দর্বেয্র বয্বহার এবং স্লিপ অয্াপনিয়া (ঘুমের সময় শব্াসপর্শব্াসে সাময়িক বাধা) সম্পকের্ তাদের জানান। ওষুধ সেবন এবং কখন থেকে খাওয়া-দাওয়া বন্ধ করতে হবে—এ বিষয়ে আপনার চিকিৎসা-পরিচযর্া দলের দেওয়া নিদের্শনা অনুসরণ করুন। অস্েতর্াপচারের আগের রাতে এবং অস্েতর্াপচারের সকালে ৪% ক্লোরহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) তব্ক পরিষ্কারক বয্বহার করে গোসল করুন। অস্েতর্াপচারের দিনে শুধুমাতর্ সেই ওষুধগুলো গর্হণ করুন, যেগুলো আপনার চিকিৎসা-পরিচযর্া দল অনুমোদন করেছে। ধাতব কোনো অংশ নেই এমন ঢিলেঢালা পোশাক পরুন এবং আপনাকে যে সময় দেওয়া হয়েছে, সেই সময়ে উপস্থিত হন।

সাজর্ারির জনয্ পর্স্তুতি নেওয়া

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

- আমি শুধু পেরস্কিরপ্শনের ঔষধ সেবন করি। পেরস্কিরপ্শনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাতর্ একজন সবাস্থয্সেবা পরদানকারীর পেরস্কিরপ্শনের মাধয্মে পেতে পারেন। উদাহরণ:
  - যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধয্মে নেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি নিশবাসের সাথে গরহণ করেন (শবাস গরহণের সময়)।
  - যেসব ঔষধ আপনি তবকে পয্াচ বা কিরমের মাধয্মে গরহণ করেন।
- আমি পয্াচ এবং কিরম সহ যেকোনো ওভার-দয্-কাউনটার ওষুধগুলি গরহণ করি। ওভার-দয্-কাউনটারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পেরস্কিরপ্শন ছাড়াই কিনতে পারেন।

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপি্লমেনট্ সেবন করেন, আপনার সবাস্থয্সেবা পরদানকারীরা সেগুলো সমপকের্ জানে এটা নিশি্চত করুন।

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপি্লমেনট্ সেবন করেন, সেগুলোর ভিতি্ত করে সাজরা্রির আগে কিছু নিদিরষ্ট নিদের্শনা আপনাকে মেনে চলতে হতে পারে। এসব নিদের্শনা না মানলে, আপনার সাজরা্রি বিলমিবত্ বা বাতিল হতে পারে।

- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপি্লমেনট্ গরহণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পরা্কৃতিক বা ঘরোয়া পরতিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লয্ানে্টবেল কাডির্ওভাটর্ার-ডিফির্বির্লেটর (AICD) বা অনয্ানয্ হাটর্ ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অয্ানেসে্থসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমসয্া হয়েছিল। অয্ানেসে্থসিয়া হলো অসে্তরা্পচার বা পরকিরয়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
- লয্াটেকস্ সহ নিদিরষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অয্ালাজির্ রয়েছে।
- আমি রকত সঞ্চারণ গরহণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

ওজন কমানোর জনয্ GLP-1 ওষুধ।

আপনি যদি GLP-1 ধরনের কোনো ওষুধ গরহণ করেন, তাহলে আপনার সবাস্থয্সেবা পরদানকারীকে অবশয্ই তা জানানো গুরুতবপূ্ণর্। আপনার অসে্তরা্পচার বা পরকিরয়ার 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 গুরুতবপূ্ণর্। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অসে্তরা্পচার বা পরকিরয়া বিলমিবত্ বা বাতিল হতে পারে।**

- **আপনার অস্ত্রোপচার বা চিকিৎসা-পদ্ধতির আগের দিন সকাল ৬টা থেকে সচ্ছ তরল খাবার খাওয়া শুরু করুন।** কোনো ধরনের শক্ত বা কঠিন খাবার গ্রহণ করবেন না। আরও তথ্য জানার জন্য [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 সঙ্গে সামান্য পরিমাণে পানি পান করতে পারেন।

আরও তথ্য জানার জন্য [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] পড়ুন।

নিচে GLP-1 ওষুধের কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গ্রহণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পর্কে জানে। কখনও কখনও, এগুলি ডায়াবেটিস বা অন্যান্য অবস্থার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য নির্ধারিত হয়। অন্যান্য ক্ষেত্রে, এগুলো ওজন কমানোর জন্যও প্রেস্ক্রাইব করা হয়।

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

মদ পান করা সম্পর্কের তথ্য

আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদেরকে আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অস্ত্রোপচারের সময় এবং পরবর্তীতে আপনার অন্যান্য সমস্যার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে রক্তপাত, সংক্রমণ, হৃৎপিণ্ডের সমস্যা এবং দীর্ঘ সময় ধরে হাসপাতালে থাকা।

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

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

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে সৎ থাকুন।
- আপনার অস্ত্রোপচারের পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন।

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 চিন্িতত) 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 অস্েতর্াপচার সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে পর্শ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথয্ গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পকির্ত তথয্

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

আপনি ধূমপান করলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে আমাদের টোবাকো টির্ট্মেন্ট পের্াগর্াম্মে পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নমব্রে কল করে পের্াগর্াম্টিতে যুক্ত হতে পারেন।

স্িলপ অয্াপনিয়া সম্পকির্ত তথয্

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

OSA অস্েতর্াপচারের সময় এবং পরবতর্ীতে গুরুতর সমসয্া সৃষ্টি 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 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 সাহাযের্র অনয্, MSK MyChart হেল্পডেস্কের 646-227-2593 নমব্রে কল করুন। সোমবার থেকে শুকর্বার সকাল 9টা থেকে 5টা পযর্ন্ত (ইস্টার্ন টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

Goals to Discharge Checklist সম্পকির্ত

আপনার অস্তেরা্পচারের পরে, হাসপাতাল থেকে ডিসচাজর্ হওয়ার মতো সুস্থ হয়ে উঠতেই আপনার মনোযোগ দেবেন। আপনার সবা্স্থয্র উন্নতি পযর্বেক্ষণে সাহাযয্ করতে, আপনার MSK MyChart অয্াকাউন্টে 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 অস্তেরা্পচার 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 পেরা্গরা্ম যা আপনাকে আপনার অস্তেরা্পচারের পরে দরুত সেরে উঠতে সাহাযয্ করে। ERAS পেরা্গরা্মের অংশ হিসেবে আপনার অস্তেরা্পচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুরুতব্পূণর্।

আপনার অস্তেরা্পচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পরস্তুত হয়েছেন:

- **এই নিদের্শিকাটি পড়া।** এটি আপনাকে আপনার অস্তেরা্পচারের আগে, চলাকালীন সময়ে ও পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে সেগুলি লিখুন। আপনার পরবতর্ী সাক্ষাতে আপনি আপনার সবা্স্থয্সেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে

পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।

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

আপনার অস্েত্রাপচারের 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 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 দর্রুত আপনার সব্াভাবিক কাযর্করম্মে ফিরে যেতে পারবেন।

অস্েত্রাপচারের আগে উদেব্গ নিয়ন্ত্রণ করা

অস্েত্রাপচারের আগে উদিব্গ্ন বোধ করা সব্াভাবিক। অনেকেই অস্েত্রাপচার সফল হবে কি না, সুস্থ হয়ে ওঠার পর্কির্য়া কেমন হবে, অথবা এটি দৈনন্দিন জীবনে কীভাবে পর্ভাব ফেলতে পারে—এসব নিয়ে চিন্িতত থাকেন। কী আশা করা যায় সে সম্পকের্ জানা এবং আপনার চিকিৎসা দলের সঙ্েগ কথা বলা উদেব্গ কমাতে সাহাযয্ করতে পারে। গভীর শব্াস নেওয়া বা ধয্ানের মতো শিথিলকরণমূলক বয্ায়ামও সাহাযয্ করতে পারে।

মনে রাখবেন, এই অনুভূতিগুলোর মোকাবিলা আপনাকে একা করতে হবে না। অস্েত্রাপচারের আগে, চলাকালীন এবং পরে আপনার চিকিৎসা দল আপনাকে সহায্তা করার জনয্ পাশে আছে। আরও জানতে পড়ুন:*Managing Anxiety Before Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery).

আপনার অস্েত্রাপচারের 30 দিনের মধেয্

পির্সাজির্কাল টেস্টিং (PST)

অস্েত্রাপচারের 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:

- পের্সকির্প্শন 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 টেস্ট্, 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 অস্তের্াপচার বা পর্কির্য়ার সময় অয্ানেস্থেশিয়া বয্বহারে বিশেষ পর্শিক্ষণপর্াপ্ত ডাক্তার।

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

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

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

- আপনার অস্তের্াপচারের সকালে কোন কোন ওষুধ সেবন করবেন, সে বিষযে় তারা আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন।
- আপনার অস্তের্াপচারের আগে কীভাবে খাবেন ও পান করবেন, সে বিষযে় 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 অয্াপযে়ন্টমেন্টটি 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 গুরুতব্পূণর্। আপনি যদি এই নিদের্শনাগুলো মেনে না চলেন, তাহলে আপনার অস্েতর্াপচার বিলমিব্ত হতে পারে অথবা বাতিল হতে পারে।

আপনার পরিচযর্াকারীকে সনাক্ত করুন

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

পরিচযর্াকারীদের জনয্



কয্ান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন বয্ক্তির পরিচযর্া করায় অনেক দায়িত্ব্ 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 পকেষ্ কথা বলবে তা এতে উল্েলখ 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 পর্‌ক্‌স্‌ ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো পর্‌শ্‌ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদসেয্‌র সাথে কথা বলুন।

অন্‌েতর্‌র পর্‌স্‌তুতির সামগর্‌ী কিনুন

অস্‌েতর্‌াপচারের আগে আপনাকে অন্‌েতর্‌র পর্‌স্‌তুতি (আপনার শরীর থেকে মল পরিষ্‌কার করা) নিতে হবে।

আপনার সব্‌াস্‌থয্‌সেবা পর্‌দানকারী আপনার অন্‌েতর্‌র পর্‌স্‌তুতির অংশ হিসেবে আপনাকে অয্‌ান্‌টিবায়োটিকের একটি পের্‌সকির্‌পশন দেবেন। আপনাকে এইসব সরঞ্‌জাম কর্‌য় করতে হবে:

- 1 (238-গর্‌াম) পলিথিন গ্‌লাইকোলের (MiraLAX®) বোতল এটি আপনার স্‌থানীয় ফামের্‌সিতে কিনতে পারবেন। আপনার পের্‌সকির্‌পশনের পর্‌য়োজন হবে না।
- 1 (64-আউন্‌স) এর বোতল সব্‌চ্‌ছ তরল খাবার। সব্‌চ্‌ছ তরল খাবারের উদাহরণের জনয্‌ "সব্‌চ্‌ছ তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন" বিভাগটি পড়ুন।
- সব্‌চ্‌ছ তরল খাবার গর্‌হণের সময় অতিরিক্‌ত বিশুদ্‌ধ তরল পানীয় পান করুন।

অয্‌াসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপের্‌াফেন (Advil® বা Motrin®) কিনুন

অয্‌াসিটামিনোফেন এবং আইবুপের্‌াফেন হলো ওভার-দয্‌-কাউন্‌টার বয্‌থানাশক ওষুধ। অস্‌েতর্‌াপচারের পরে বাড়িতে বয্‌থা কমানোর জনয্‌ আপনি এগুলো বয্‌বহার 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 অস্‌েতর্‌াপচারের 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 অস্‌েতর্‌াপচারের 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 অস্তেরা্পচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সবা্স্থয্সেবা 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 অস্তেরা্পচারের 2 দিন আগে

অস্তেরা্পচারের ২ দিন আগে থেকে পেটের অংশের লোম কামাবেন না বা ওয়া্ক্স করবেন না। এটি আপনার সংকর্মণ হওয়ার ঝুঁকি কমাবে।

ননস্টেরয়েডাল অয্ান্টি-ইনফেল্মেটরি ডর্াগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

আইবুপের্াফেন (Advil® ও Motrin®) এবং নয্াপের্াক্সেন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্তেরা্পচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সবা্স্থয্সেবা 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 অস্তেরা্পচারের 1 দিন আগে

পরে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খান

আপনার অস্তেরা্পচারের 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**
সুয্প	• সব্চ্ছ বর্থ (ঝোল), বুলন (পাতলা ঝোল) এবং কনসোমি।	• খাবার বা মশলার ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু।
মিষ্টি	• জিলেটিন, যেমন- Jell-O®। • সুসব্াদু বরফ। • শক্ত কয্ান্ড, যেমন- Life Savers® লেবুর ফোঁটা ও পুদিনা।	• অনয্ানয্ সকল মিষ্টান্ন।

পানীয়সমূহ	• লেমোনেড, আপেল, কর্যা্নবেরি এবং আঙ্গুরের রসের মতো সব্চ্ছ জুস। • আদা মিশির্ত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা। • Gatorade® ও Powerade® এর মতো স্পোটর্স 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 পর্কিরয়া শুরু করুন

আপনার অস্তেরা্পচারের 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 অস্তেরা্পচারের 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 অসব্স্তি রোধ করতে সহায়তা করে।

আপনার অস্তেরা্পচারের আগের দিন সন্ধয্া 7টায়, নিদের্শনা অনুসারে আপনার অয্ান্টিবায়োটিক গর্হণ করুন।

আপনার অস্তেরা্পচারের আগের দিন রাত 10টায় নিদের্শনা অনুসারে আপনার অয্ান্টিবায়োটিক 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 অস্ত্রোপচার সোমবারের জনয্ নিধর্ারিত হয্ 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 করিয়ে্ দেবেন।

ঠিকানাটি হলো:

মেমোরিয়াল হাসপাতালের পির্-সাজির্কয্াল সেন্টার (PSC)
১২৭৫ ইয়র্ক্ অয্াভিনিউ (ইস্ট ৬৭তম ও ইস্ট ৬৮তম স্ট্রির্টের মাঝখানে)
নিউ ইয়র্ক্, নিউ ইয়র্ক্ ১০০৬৫
B লিফটে করে ৬ষ্ঠ তলায্ যান।

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

৪% ক্লোরহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) দর্বণযুক্ত অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কার করার ক্লিনজার, যেমন Hibiclens®, দিয়ে্ গোসল করুন।

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

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

1. আপনার নিয়মিত শয্াম্পু এবং কনি্ডশনার দিয়ে্ আপনার চুল ধুয়ে্ ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধুয়ে্ ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত বয্বহাযর্ সাবান দিয়ে্ আপনার মুখ ও যৌনাঙ্গের (কুঁচকি) আশপাশ ধুয়ে্ নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দর্বণের বোতলটি খুলুন। সামানয্ পরিমাণ আপনার হাতে বা পরিষ্কার একটি ধোয়া কাপড়ে্ ঢালুন।
4. ঝরনা ধারা থেকে দূরে রাখুন। আপনার ঘাড়্ 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।

আপনার অস্তেরাপচারের দিন

পান করার নিদের্শনা

গুরুতব্পূণর্: যদি আপনি একটি GLP-1 ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে এই নিদের্শনাগুলি অনুসরণ করবেন না। পরিবতের্ *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 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 কর্য্যানবেরির 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 উদ্ভজ্জ দুধ এবং কির্মার অন্তভুর্ক্ত।
    - সব্াদযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

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

অস্তেরাপচার বা চিকিৎসা-সংকর্ান্ত পর্কির্য়ার আগে শরীরে পযর্াপ্ত পানি থাকা উপকারী, তাই তৃষ্ণা পেলে পানি পান করুন। পর্য়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্তেরাপচার 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 অস্ত্রা্পচারের 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 কনটয্াক্ট লেন্স বয্বহার করেন, তাহলে তার পরিবতের্ চশমা পরুন। অস্ত্রা্পচারের সময় কন্টয্াক্ট 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 অস্ত্রা্পচারের সময় বয্বহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শে এলে পুড়ে যেতে পারে।
- যেসব মূলয্বান জিনিসের পর্য়োজন নেই, সেগুলো বাড়িতে রেখে আসুন। এগুলোর মধেয্ রয়েছে অতিরিক্ত কের্ডিট কাডর্, অতিরিক্ত নগদ টাকা এবং গয়না।
- 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 পয্যান্ট্ (যেমন সোয়েট পয্যান্ট্)।
- 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 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 জনম্ 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 পের্সকির্প্শনের 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 অস্তের্াপচারের 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 অস্তের্াপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয্ানেস্থেসিয়া নেবেন তা সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয্ানেস্থেসিয়া সম্পকির্ত আপনার পর্শ্নের উত্তর দেবেন।

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

অস্তের্াপচারের জনয্ পর্স্তুতি নিন

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

অপারেটিং রুমে আপনি হেঁটে যাবেন অথবা কোনো কমর্ী সদসয্ স্ট্রেচারে আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদসয্ আপনাকে অপারেটিং বেডে উঠতে সাহাযয্ করবেন। তারা আপনার পায়ের নিচের অংশে কম্পের্শন 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

অস্ত্রোপচারের সময় এবং পরে আপনাকে আইভি লাইনের মাধ্যমে তরল দেওয়া হবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের সময়

আপনি পুরোপুরি ঘুমিয়ে যাবার পরে, আপনার কেয়ার টিম আপনার মুখের ভেতর দিয়ে আপনার শ্বাসনালীতে একটি শ্বাস-প্রশ্বাসের নল স্থাপন করবে। এটি আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসে সাহায্য করবে। তারা আপনার মূত্রাশয়ে একটি প্রস্রাব (ফলি) ক্যাথেটারও স্থাপন করবে। এটি আপনার কিডনি থেকে প্রস্রাব (মূত্র) নিষ্কাশন করবে।

আপনার অস্ত্রোপচার শেষ হওয়ার পর আপনার সার্জন আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানগুলি স্ট্যাপল 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 জায়গাগুলো ব্যান্ডেজ দিয়েও 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।

বিভাগের সারসংক্ষেপ

অধিকাংশ লোককে 2 থেকে 4 দিন হাসপাতালে থাকতে হয়। অস্ত্রোপচারের পর নির্দেশনা অনুযায়ী আপনার ওষুধ গ্রহণ করুন, ঘন ঘন হাঁটুন এবং আপনার ইনসেনটিভ স্পাইরোমিটার (Incentive Spirometer) ব্যবহার করুন। প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী ব্যথার ওষুধ গ্রহণ করার সময় গাড়ি চালাবেন না এবং অ্যালকোহল পান করবেন না। ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত ১০ পাউন্ডের (প্রায় ৪.৫ কিলোগ্রাম) বেশি ওজন তুলবেন না এবং কঠোর ব্যায়াম করবেন না। প্রতিদিন মৃদু সাবান দিয়ে গোসল করুন এবং আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানগুলো (ইনসিশন) শুকনো রাখুন। সেরে ওঠার সময় আপনার মলত্যাগের অভ্যাসে পরিবর্তন আসতে পারে। আপনার বেশি গ্যাস, পেটে খিঁচুনি বা ডায়রিয়া হতে পারে। ১০০.৫°F (৩৮°C) বা তার বেশি জ্বর হলে, ব্যথা বেড়ে গেলে, অথবা অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান (ইনসিশন) লাল হয়ে গেলে, ফুলে গেলে বা পুঁজ বের হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

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

আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণে রাখতে এবং আপনাকে আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে ওষুধ দেওয়া হবে। ব্যথার ওষুধ দেওয়ার বিভিন্ন উপায় রয়েছে:

- **মুখে খাওয়ার ওষুধ:** কিছু মানুষ মুখে খাওয়ার মাধ্যমে ব্যথার ওষুধ নেন (গিলে খাওয়ার মতো বড়ি)।
- **এপিডিউরাল ক্যাথেটার:** কিছু মানুষ এপিডিউরাল ক্যাথেটারের মাধ্যমে ব্যথার ওষুধ পান (মেরুদণ্ডে থাকা একটি সরু, নমনীয় নলের মাধ্যমে)।
- **স্নায়ু ব্লক:** কিছু লোক অস্ত্রোপচারের আগে বা সময়কালে স্নায়ু ব্লকের ওষুধ পান। নার্ভ ব্লকের ক্ষেত্রে, অস্ত্রোপচারের পর ব্যথা কমানোর জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার শরীরের নির্দিষ্ট কিছু স্নায়ুতে ওষুধ ইনজেকশনের মাধ্যমে প্রয়োগ করেন।
- **IV-এর মাধ্যমে দেওয়া ওষুধ:** কিছু মানুষ তাদের IV লাইনের মাধ্যমে শিরায় ব্যথার ওষুধ পান।

আপনার অস্ত্রোপচারের পর এগুলির 1টি বা একাধিক থাকবে। এগুলির সবগুলিই আপনার বথ্যা উপশমের কাযর্করি উপায়। আপনার জনয্ কোন পদ্ধতিগুলো সবচেয়ে উপযুক্ত, তা বেছে নেওয়ার আগে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন।

টিউব ও ডের্ইন

আপনার মূতর্নালীর মধয্ দিয়ে মূতর্থলি পযর্ন্ত একটি ফোলি কয্াথেটার লাগানো থাকতে পারে। এই টিউবটি আপনার মূতরা্শয় থেকে পর্সরা্ব বের করে আনে, যাতে আপনার পরিচযরা্ দল টরা্ক করতে পারেন যে আপনি কতটুকু পর্সরা্ব করছেন।

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

আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

আপনি কয়েক ঘণ্টা বা রাতভর PACU-তে থাকবেন। 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 অবস্থানের পর্য়োজন শেষ হলে একজন কমর্ী আপনাকে আপনার হাসপাতালের ককে্ষ নিয়ে আসবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে

অস্ত্রোপচারের পরে আপনাকে কতদিন হাসপাতালে থাকতে হবে তা নিভর্র করে আপনার সুস্থতা এবং অস্ত্রোপচারটি নিভুর্ল ছিল কি না তার উপর। বেশিরভাগ মানুষকে হাসপাতালে ১ থেকে ৪ দিন থাকতে হয়। আপনাকে কখন বাড়িতে যেতে হবে তা পরিচযরা্কারী দল আপনাকে জানাবেন।

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

- **আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পকের্ পড়ে।** আমরা আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষয্গুলি সহ একটি নিরাময় পদ্ধতি পর্দান করবে, যদি ইতোমধেয্ আপনার তা না থাকে। এটি আপনাকে

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

- **যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন।** আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দর্রুত আপনার সব্াভাবিক কাযর্করম্মে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার আরোগয্ লাভের সময় অগর্গতির টর্য্াক রাখতে, ডিসচাজের্র লক্ষয্ চেকলিস্টটি বয্বহার 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।

আপনার বয্থা থেকে উপশম পাওয়া

অস্তের্াপচারের পরে আপনার কিছুটা বয্থা অনুভব হবে। আপনাকে বয্থার ওষুধ মুখে খাওয়ার মাধয্মে (গিলে খাওয়ার মতো বড়ি হিসেবে), অথবা নাভর্ ব্লক, এপিডিউরাল কয্াথেটার বা IV লাইনের মাধয্মে দেওয়া হবে।

আমরা আপনাকে পর্ায়শই আপনার বয্থা সম্পকের্ জিজ্ঞেস করব এবং পর্য়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। বয্থা না কমলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন। আপনার বয্থা নিয়ন্তর্ণ করা গুর্ুতব্পূণর্ যাতে আপনি কাশি দিতে, গভীরভাবে শব্াস নিতে, আপনার ইনসেন্টিভ স্পিরোমিটার বয্বহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার বয্থা নিয়ন্তর্ণ আপনাকে আরো দর্রুত সুস্থ হতে সাহাযয্ করবে।

অনেক লোককে দেখা যায় যে তারা একা একা ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধগুলো বয্বহার করে বয্থা উপশম করে। হাসপাতালে যদি আপনার বয্থার জনয্ জোরালো ওষুধের পর্য়োজন হয়, তাহলে আপনার একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে হাসপাতাল ছাড়ার আগে একটি পের্সকির্পশন দেবেন। সম্ভাবয্ পাশব্র্পর্তিকির্য়ার বিষয়ে এবং কীভাবে আপনার ওষুধটি টেপার করবেন (ধীরে ধীরে সেবন বন্ধ করুন) আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

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 কীভাবে নিরাপদে থাকবেন এবং পড়ে যাওয়া এড়াবেন তা জানতে পড়ুন: *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

আপনার ফুসফুসের বয্ায়াম

আপনার ফুসফুসের বয্ায়াম করা গুরুত্বপূর্ণ যেন তা পুরোপুরি পরসারিত হয়। এটি নিউমোনিয়া পরতিরোধে সহায়তা করে।

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

খাওয়া ও পান করা

অসে্তর্াপচারের পরপরই আপনি ধীরে ধীরে শক্ত খাবার খাওয়া শুরু করবেন। আরো তথেয্র জনয্ আপনার পদকে্ষপগুলি পড়ুন এবং কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন।

আপনার ডায়েট সম্পকের্ কোনো পরশ্ন থাকলে, একজন কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

গোসল করা

হাসপাতালে থাকাকালীন কেয়ার টিমের একজন সদসয্ আপনার গোসলে সাহাযয্ করবেন। এটি আপনার অসে্তর্াপচারের কাটা জায়গাগুলো পরিষ্কার রাখতে এবং সংকর্মণ পরতিরোধ করতে সাহাযয্ করবে।

হাসপাতাল তয্াগ করা

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার জনয্ পরস্তুত হলে আপনার কাটা অংশ নিরাময় হওয়া শুরু হবে। আপনি হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পরদানকারীর একজনের মাধয্মে নিজের কাটা অংশটি দেখুন। সেগুলি দেখতে কেমন তা জানলে পরে যেকোনও পরিবতর্ন লকষয্ করতে পারবেন।

আপনাকে যেদিন হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেওয়া হবে, সেদিন সকাল ৮টা থেকে ১১টার মধেয্ হাসপাতাল থেকে বের হওয়ার পরিকল্পনা করুন। আপনি বের হওয়ার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পরদানকারী আপনাকে ছাড়পতের্র নিদের্শনা এবং পের্সকির্পশন লিখে দেবেন। এছাড়াও আপনি

লিখিত ডিসচাজর্ নিদের্শাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার সাথে সেগুলি পযর্ালোচনা করবেন।

আপনি চলে যাওয়ার জনয্ পর্স্তুত হয়েছেন কিন্তু আপনার গাড়িটি যদি হাসপাতালে না থাকে, তাহলে আপনি পেশেন্ট টর্ানজিশন 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।

আপনার সুস্থ হওয়ার টর্য়াকার 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 টর্য়াকার হিসাবে পরিচিত।

পর্তিদিন মধয্রাতের আগে (রাত 12টা) আপনার সুস্থ হওয়ার টর্য়াকারটি 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 আপনার কিছুটা বয্থা থাকতে পারে এবং 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 অস্তের্াপচারের 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 গুর্ুতব্পূর্ণ। অয্াসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয্-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয্াধিক সেবন করলে আপনার লিভারের কষ্তি 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 তুলনায় কম ঘন ঘন মলতয্াগ করা, মলতয্াগ করার সময় কষ্ট হওয়া অথবা উভয়ই।

কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ ও উপশম করা

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

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভয্স্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার পর্য়োজন বোধ করেন, তাহলে তা চেপে রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম বয্বহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলোনের কাযর্ক্ষমতা সবচেয়ে বেশি 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-আউনস্) 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।
- কোষ্ঠকাঠিনেয্র চিকিৎসার জনয্ পের্সকির্পশন ছাড়াই পাওয়া যায্ এমন ওষুধ এবং পের্সকির্পশন অনুযায়ী দেওয়া ওষুধ—দুই ধরনেরই ওষুধ পাওয়া যায়। আপনার জনয্ কোনটি ভালো সে সম্পকের্ নিজের সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

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

অন্েতর্র ফাংশনে অনয্ানয্ পরিবতর্নের সাথে মানিয়ে চলুন

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 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 ডায়ারিয়া হলে পর্তিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করা গুরুত্বপূর্ণ। পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বর্থ ও স্পোর্টস ড্রিঙ্ক (যেমন Gatorade)। এটি আপনাকে ডিহাইড্রেট হওয়া এবং দুর্বল অনুভব করার হাত থেকে রক্ষা করবে।

BRAT ডায়েট অনুসরণ করলেও ডায়ারিয়া নিয়ন্ত্রণে সাহায্য 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 স্বাভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে কল করুন।

বম্থাভাব উপশম করানোর পরামশর্

বারবার মলত্যাগের কারণে আপনার মলদ্বারের আশেপাশে বম্থাভাব থাকলে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- পর্তিবার মলত্যাগের পর মলদ্বারের চারপাশের ত্বকে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin) লাগান। এটি অস্বস্তি রোধ করতে সহায়তা করে।
- রুক্ষ টয়লেট পেপার বয্বহার করবেন না। এর পরিবর্তে অ্যালকোহলমুক্ত ওয়াইপ (যেমন ভেজা ফ্লাশযোগ্য ওয়াইপ) বয্বহার করতে পারেন।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী কোনো ওষুধ লিখে দিলে, নির্দেশ অনুযায়ী তা সেবন করুন।

অস্ত্রোপচারের ক্ষতস্থানের যত্ন নেওয়া

আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা জায়গার নিচের ত্বক অবশ লাগা সাধারণ বয্াপার। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার কিছু স্নায়ুকোষ কেটে যাওয়ার কারণে এমন হয়, এমনকি আপনি কোনো স্নায়ু-সম্পর্কির্ত পদ্ধতির অভিজ্ঞতা নিলেও। তবে সময়ের সাথে সাথে এই অসাড়তাও চলে যায়।

আপনার যদি বয্ান্ডেজ থাকে, তাহলে দিনে অন্তত একবার বয্ান্ডেজ পরিবর্তন করুন, অথবা ভিজে গেলে আরও ঘন ঘন পরিবর্তন করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা 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 সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন:

- 100.5 °F (38 °C) বা তারও বেশি জব্র হওয়া
- লালভাব
- ফুলে যাওয়া
- বয্থা বেড়ে যাওয়া
- কাটা জায়গাগুলোতে উষ্ণতা অনুভব হওয়া
- আপনার কাটা জায়গা থেকে দুগর্ন্ধযুক্ত বা পুঁজের মতো তরল বের হওয়া

সংকর্মণ এড়াতে, কাউকে আপনার কাটা জায়গাগুলো স্পশর্ করতে দেবেন না। আপনার কাটা অংশে স্পশর্ করার পূবের্ সাবান ও পানি বা জল অথবা অয্ালকোহল-ভিত্তিক হয্ান্ড সয্ানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন।

আপনি যদি কাটা জায়গায় স্টয্াপল বা সেলাই নিয়ে বাড়ি যান, তাহলে অস্তেরা্পচারের পর আপনার কোনো একটি অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী সেগুলো খুলে দেবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমসয্া হয় না।

আপনার কাটা জায়গায় Steri-Strips বা Dermabond লাগানো থাকলে, সেগুলো ধীরে ধীরে আলগা হয়ে নিজে থেকেই খুলে বা উঠে যাবে। 14 দিন পরেও না পড়ে থাকলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

গোসল করা

আপনার কাটা জায়গাগুলো পরিষ্কার রাখতে পর্তিদিন গোসল করুন। উষ্ণ পানি দিয়ে গোসল করে নিলে কিছুটা উপশম পেতে পারেন এবং পেশীর বয্থা কমাতে সাহাযয্ করতে পারে। আপনার কাটা জায়গায় স্টয্াপল বা সেলাই থাকলে, সেগুলো ভিজে গেলেও সমসয্া নেই।

আপনার যদি বয্ান্ডেজ থাকে, তাহলে গোসল করার আগে সেগুলো খুলে নিন। সুগন্ধি-মুক্ত, তরল সাবান বয্বহার করে নিজের কাটা অংশটি আস্তে আস্তে ধুয়ে ফেলুন। আপনার কাটা জায়গাগুলোতে ঘষাঘষি করবেন না বা ওয়াশক্লথ বয্বহার করবেন না। এটি কাটা অংশে অসবস্তিকর অনুভুতি দিতে পারে এবং নিরাময়ে সমসয্া করতে পারে।

গোসল করার পর পরিষ্কার তোয়াল দিয়ে আপনার কাটা জায়গাগুলো আলতোভাবে চাপ দিয়ে শুকিয়ে নিন। পোশাক পরিধানের আগে বাতাসে সেই স্থান সম্পূণর্ শুকিয়ে নিন। আপনার কাটা স্থান থেকে

কোনো কিছু না বের হলে সেটি উন্মুক্ত অবস্থায় রাখুন।

আপনার সবাস্থয্সেবা পর্দানকারী অনুমতি না দেওয়া পযর্ন্ত বাথটাবে গোসল করবেন না বা সাঁতার কাটবেন না।

খাওয়া ও পান করা

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

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

শারীরিক কাযর্কলাপ এবং বয্ায়াম

হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার সময় আপনার কাটা জায়গাগুলো বাইরে থেকে দেখে মনে হতে পারে যে সেগুলো সেরে গেছে। কিন্তু ভেতরের দিক থেকে সেগুলো তখনও সেরে উঠবে না। আপনার অস্তেরাপচারের পর পর্থম 6 সপ্তাহ:

- ১০ পাউন্ড (পরায় ৪.৫ কিলোগরাম)-এর চেয়ে বেশি ওজনের কোনো জিনিস তুলবেন, ঠেলবেন বা টানবেন না।
- জগিং এবং টেনিস খেলার মতো কোনো উচ্চ-শকি্তর শারীরিক কাযর্কলাপ করবেন না।
- ফুটবলের মতো কোনো সংস্পশর্মূলক খেলাধুলা করবেন না।।

হাঁটার মতো শারীরিক কাযর্কলাপ করলে আপনার শকি্ত ফিরে পেতে এবং ভালো বোধ করতে সাহাযয্ করবে। 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 কী কী করতে পারেন সে বিষয়ে নিশ্চিত না হওয়া পযর্ন্ত একা বাইরে যাবেন না।

অস্তেরাপচারের পর সবাভাবিকের চেয়ে কম শকি্ত থাকবে এটাই সবাভাবিক। বয্কি্ত ভেদে আরোগয্ লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। পর্তিদিন যতটা সম্ভব বেশি কাযর্কলাপ করুন। সবসময় বিশরামের সময়কালের সাথে কাযর্কলাপের সময়সীমার ভারসামযর্ বজায় রাখুন। বিশরাম আপনার আরোগয্ লাভের একটি গুরুতব্পূণর্ অংশ।

গাড়ি চালানো

আপনার আরোগয্ লাভের 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। 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।

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 ডেস্ক বসে থাকতে হয়, তাহলে আপনি হয়তো আরো দর্রুত কাজে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল সংগর্হ করা

আপনার অস্তের্াপচারের পর টিউমার এবং এর চারপাশের টিসুয্ একজন পয্াথলজিস্টের কাছে পাঠানো হবে। পয্াথোলজিস্ট হলেন এমন একজন চিকিৎসক, যিনি কোষ ও টিসুয্র নমুনা অণুবীক্ষণ যন্তের্র সাহাযেয্ পরীক্ষা করে রোগ নিণর্য্ করেন। নমুনাগুলো আপনার বাযোপসি থেকে নেওয়া হয়।

আপনার অস্তের্াপচারের পর্ায় ১৪ কমর্দিবস পরে পরীক্ষার ফলাফল পর্স্তুত হবে। 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 গুর্ুতব্পূণর্। এইসব অয্াপয়েন্টমেন্ট নিয়ে আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্তর্ণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্তেরা্পচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরকি্তকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভরা্স, 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 সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে MSK-এর কাউন্সেলিং 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।

আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার যদি 100.5 ফা (38° সে) বা তার বেশি জব্র থাকে।
- আপনার পেটে বয্থা, বমি বমি ভাব (বমি হতে পারে এমন অনুভূতি) এবং বমি হচ্ছে।
- আপনার কাটা জায়গাগুলোতে সংকর্মণের নিম্নলিখিত লক্ষণগুলোর কোনোটি দেখা দিলে:
    - লালভাব
    - ফুলে যাওয়া
    - বয্থা বেড়ে যাওয়া
    - কাটা জায়গাগুলোতে উষ্ণতা অনুভব হওয়া
    - আপনার কাটা জায়গা থেকে দুগর্ন্ধযুক্ত বা পুঁজের মতো তরল বের হওয়া
- পর্সরা্ব (মূতর্ত্যা্গ) করতে সমসয্া হওয়া।
- বয্থার ওষুধ খাওয়ার পরও আপনার কাটা জায়গাগুলোতে বয্থা কমছে না।
- আপনার মলদব্ার দিয়ে রক্তপাত হলে।

- 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 অস্তেরা্পচারের জনয্ পর্স্তুত হন এবং আপনার অস্তেরা্পচারের 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।

ব্লাড ডোনার রুম
212-639-7643
আপনি যদি রক্ত বা পে্লটলেট 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 বয্ক্তিগত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জনয্ কাউন্সেলিং 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 পয্ান্ট্রি প্রোগর্াম
646-888-8055
কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় আমরা অভাবী বয্ক্তিদের খাবার দিই। আরো জানতে আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্দের সাথে কথা বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স
www.msk.org/integrativemedicine
আমাদের ইন্টিগের্টিভ 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 ইন্টিগের্টিভ 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 রিসোর্স গাইডওদেখতে পারেন।

পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
আমাদের পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা আমাদের ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদদের মধ্যে একজনের সাথে পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শ প্রদান করে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার খাদ্যাভাস সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামর্শ দিতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা
www.msk.org/pe
শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র, ভিডিও এবং অনলাইন প্রোগ্রাম অনুসন্ধান করতে আমাদের রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা সম্পর্কিত ওয়েবসাইটটি দেখুন।

রোগীর বিল
646-227-3378
আপনার বিমা কোম্পানির সাথে প্রাক-অনুমোদন সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন থাকলে কল করুন। একে প্রাক-অনুমোদনও বলা হয়।

রোগীর প্রতিনিধি অফিস
212-639-7202
হেলথ কেয়ার প্রক্সি ফর্ম বা আপনার পরিচর্যা সম্পর্কে উদ্বেগ বিষয়ক আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নার্স লিয়াজোঁ
212-639-5935
আপনার অস্ত্রোপচারের সময় MSK কোনো তথ্য প্রকাশ করার বিষয়ে আপনার প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্যক্তিগত কর্তব্যরত নার্স ও সহচর
646-357-9272
আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনার পরিচর্যার জন্য ব্যক্তিগত নার্স বা সহচরদের অনুরোধ করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

পুনর্বাসন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation
কয্যান্সার ও কয্যান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুবর্ল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিমে্ফডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনবর্াসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিকয্াল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার সব্াভাবিক কাজকমের্ ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- **পুনবর্াসন মেডিসিন ডাক্তাররা** এমন সমসয্া নিণর্য় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাযর্কলাপকে পর্ভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবর্াসন থেরাপি 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 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 রিপের্াডাক্টিভ 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 অনয্ান্য সদসয্দের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামজকমর্ীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি 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।

আধয্াত্মিক পরিচযর্া
212-639-5982
আমাদের চয্াপলিনরা (আধয্াত্মিক পরামশর্দাতারা) 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 উপস্থিতি 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 অবস্থিত। 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।

বাহিয্ক সহায়তামূলক পরিষেবা

অয্াক্েসস-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 ইভেনেটর জনয্ একটি রিসোসর্।

কয্ান্সার*কেয়ার*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 সেভেনথ অয্াভিনিউ (ওয়েস্ট 25তম ও 26তম স্িটর্টের মধেয্)
নিউ ইয়কর্, NY 10001
কাউনেসলিং, 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, সব্াস্থয্সেবা পির্মিয়াম এবং কতর্ন্যোগয্ আওতাধীন করার জনয্ আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

জো'স হাউস
www.joeshouse.org
877-563-7468
কয্যান্সারে আকর্যান্ত বয্ক্তি ও তাদের পরিবারের জনয্ চিকিৎসা কেন্দর্র কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পর্দান করে।

LGBT কয্যান্সার পর্জেক্ট

www.lgbtcancer.com
অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব ক্লিনিকাল ট্রায়ালের একটি ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জন্য সহায়তা এবং সমর্থন প্রদান করে।

লাইভস্ট্রং ফার্টিলিটি
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের প্রজনন তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধ্যাত্বের সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার প্রোগ্রাম
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
এই প্রোগ্রামটি আপনার চেহারা সম্পর্কে আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কর্মশালা প্রদান করে। আরো তথ্যের জন্য বা কোনো কর্মশালার জন্য সাইন আপ করতে, উপরের নম্বরে কল করুন বা প্রোগ্রামের ওয়েবসাইটে যান।

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

ন্যাশনাল কাউন্সিল অন এজিং (NCOA)
www.benefitscheckup.org
বয়স্কদের জন্য তথ্য ও সহায়ক সম্পদ প্রদান করে। BenefitsCheckUp® নামের একটি বিনামূল্যের অনলাইন টুল প্রদান করে, যা আপনাকে পের্সকির্পশন সহায়তা কর্মসূচির সঙ্গে যুক্ত করে, যার মধ্যে মেডিকেয়ারের Extra Help প্রোগ্রামও অন্তর্ভুক্ত।

ন্যাশনাল LGBT ক্যান্সার নেটওয়ার্ক
www.cancer-network.org
LGBT ক্যান্সার থেকে বেঁচে যাওয়া ও যারা ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের জন্য শিক্ষা, প্রশিক্ষণ ও সহায়তা প্রদান করে।

নিডি মেডস
www.needymeds.org
ব্র্যান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জন্য রোগীর সহায়তা প্রোগ্রামের 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 অয্াক্েসস নেটওয়াকর্ (PAN) ফাউন্েডশন
www.panfoundation.org
866-316-7263
বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জনয্ কোপেমেন্টে সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অয্াডভোকেট ফাউন্েডশন
www.patientadvocate.org
800-532-5274
পরিচযর্া, আথির্ক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপযর্াপ্ত বিমা কভার থাকা রিসোসর্ ডিরেক্টরিতে অয্াক্েসস 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 উল্েলখিত শিক্ষামূলক তথয্সূতের্র তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অস্েতর্াপচারের জনয্ পর্স্তুত হওয়া এবং আপনার অস্েতর্াপচারের পরে দর্ুত সুস্থ হওয়ার জনয্ আপনাকে সহায়তা করবে।

আপনি এই তথয্সূতর্ পড়ার সাথে সাথে আপনার সবা্স্থয্সেবা 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)
- *Managing Anxiety Before Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery)
- *What You Can Do To Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ 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 কর্তৃক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত