



রোগী এবং শূন্যাকাৰীৰ শিক্ৰা

# আপনার কোলন রিসেকশনের অস্েতৰূপচার সম্পকের্

এই নিদেৰ্শিকাটি আপনাকে MSK-তে আপনার কোলন রিসেকশনের জনয়্ পরস্তুত হতে সাহাযয়্ করবে। আপনি সুস্খ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহাযয়্ করবে।

আপনার অস্েতৰূপচারের দিন পযৰ্ন্ত তথেষ্ৰ সোসৰ্ হিসেবে এই নিদেৰ্শিকাটি বয্বহার করুন। আপনার অস্েতৰূপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচযৰ্কারী দল এটি বয্বহার করবেন যাতে আপনার আরোগয়্ লাভ করা সম্পকের্ আরো জানতে পারেন।

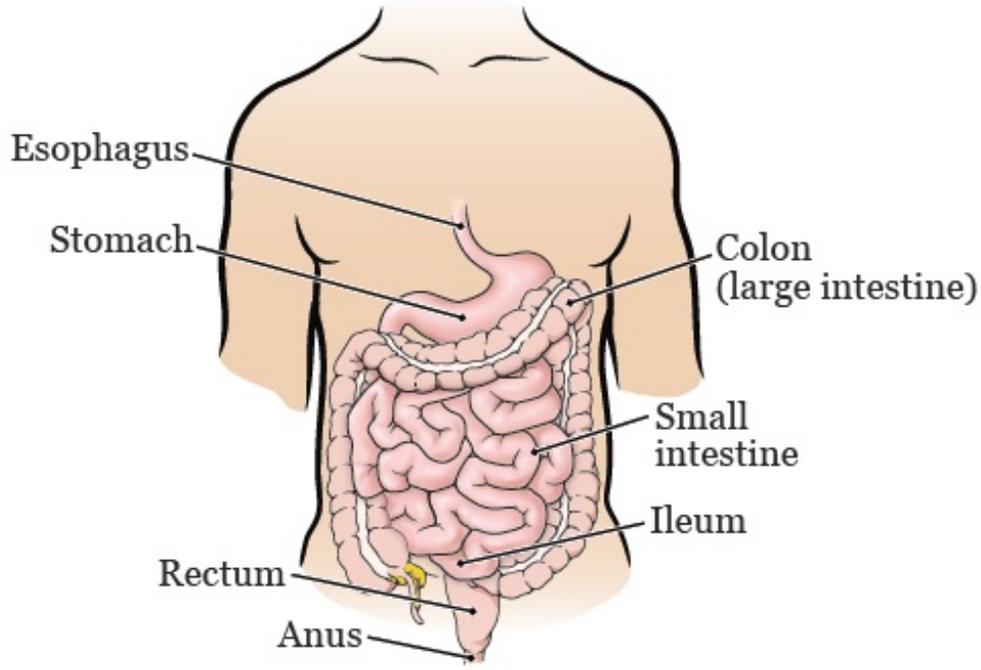
## আপনার কোলন রিসেকশন সম্পকের্

### আপনার পরিপাকতন্ত্ৰ্ৰ গঠনতন্ত্ৰ্

আপনার পরিপাকতন্ত্ৰ্ৰ কীভাবে কাজ করে তা জানতে পারলে আপনার অস্েতৰূপচারের জনয়্ পরস্তুত হতে এবং সুস্খ হওয়ার জনয়্ আপনাকে সাহাযয়্ করবে।

আপনার পরিপাকতন্ত্ৰ্ৰ এমন অঙ্গগুলির সমনব্য়ে গঠিত যা খাদয়্ বস্তুকে পরিপাক করে, দেহে পুষ্টি পৌঁছায় এবং আপনার শরীর থেকে বজৰ্য় পদাখৰ্ বের করে দেয় (চিতৰ্ 1 দেখুন)। এর মধ্যেয়্ রয়েছে আপনার:

- মুখ
- খাদয্নালী (খাদয়্ নল)
- পাকস্খলী
- ক্ৰুদৰ্ন্ত্ৰ্
- ব্হদন্ত্ৰ্ (ব্হৎ অন্ত্ৰ)
- মলদব্ৰ
- মলদব্ৰ



চিত্র 1. আপনার পরিপাকতন্ত্রের গঠনতন্ত্র

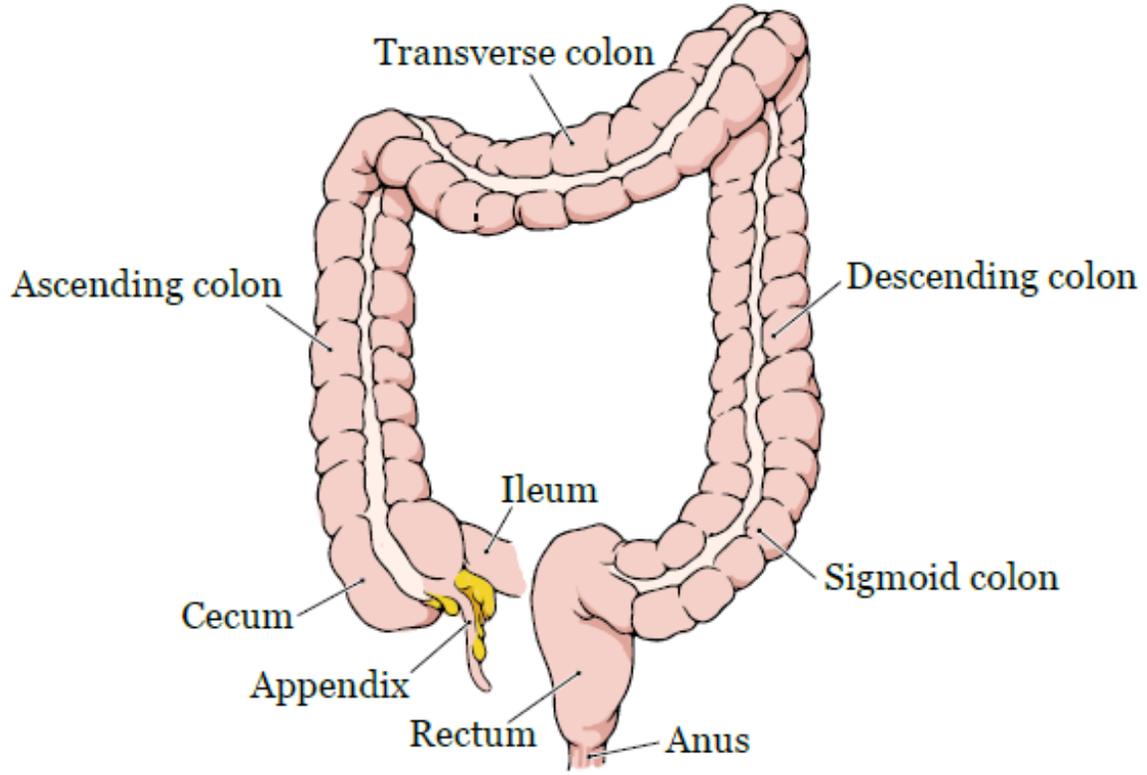
আপনার খাবার চিবানো ও গিলে ফেলার পর, এটি আপনার খাদ্যনালির মধ্যে দিয়ে যায়। আপনার খাদ্যনালী অনেক লম্বা, পেশীযুক্ত নল যা আপনার মুখ থেকে পাকস্থলীতে খাদ্য পৌঁছায়। আপনার পাকস্থলীতে খাদ্য পৌঁছানোর পর পাকস্থলীর অ্যাসিডের সাথে মিশে যায়। এই এসিড খাবার হজম (খাদ্য বস্তুকে ভেঙে ফেলে) করতে শুরু করে।

আপনার পাকস্থলী থেকে খাদ্য বস্তু বের হয়ে আপনার ক্షুদ্রান্ত্র চলে আসে। সেখানে তা হজম হতে থাকে এবং অনেক পুষ্টি শোষণ করা হয়। পুষ্টি শোষণ করার পর অবশিষ্ট যে খাদ্যবস্তু থাকে তা হলো বজর্য বা মল।

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

## কোলন রিসেকশন

কোলন রিসেকশন এমন একটি অস্ত্রোপচার যা কোলন ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্য করা হয়। ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়। আপনার কোলনের সুস্থ পরাণতগুলি একত্রে আবার সেলাই করা হয়। আপনার কোলনের কোন অংশটি সরিয়ে ফেলা হবে তা আপনার সার্জন জানাবেন (চিত্র 2 দেখুন)।



চিত্র 2. আপনার কোলনের অংশগুলি

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

- আপনার পেটে বড় 1টি ছেদ করা হলে সেটিকে বলা হয় ওপেন সাজরু। ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি ছেদ করার মাধ্যমে অপসারণ করা হয়।
- যখন আপনার পেটে কয়েকটি ছোট ছেদ করা হয় তখন সেটিকে বলা হয় ন্যূনতম ইনভেসিভ অস্বেত্রাপচার। ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি অপসারণ করার জন্য অস্বেত্রাপচারের ছোট যন্ত্র ব্যবহার করা হয় এবং ছেদের মধ্যে একটি ভিডিও ক্যামেরা রাখা হয়। অস্বেত্রাপচারে সহায়তার জন্য কিছু সাজরুন রোবোটিক ডিভাইস ব্যবহার করেন।

## আপনার কোলন রিসেকশনের আগে

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

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

## সাজরারি জনস্বাস্থ্য পরিসংখ্যান নেওয়া

আপনার অসুস্থতাপ্রচারণার জনস্বাস্থ্য পরিসংখ্যান হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার কেবলমাত্র পর্যালোচনা কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে সাহায্য করুন, এমনকি আপনি নিশ্চিত না হলেও।

- আমি শ্বাসপ্রশ্বাসের পরিসংখ্যানের ওষুধ সেবন করি।  
পরিসংখ্যানের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শ্বাসপ্রশ্বাসের একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরিসংখ্যানের মাধ্যমে পেতে পারেন। উদাহরণ:
  - যেসব ওষুধ আপনি মুখে সেবন করেন।
  - যেসব ওষুধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধ্যমে নেন।
  - যেসব ওষুধ আপনি নিশ্বাসের সাথে গ্রহণ করেন (শ্বাস গ্রহণের সময়)।
  - যেসব ওষুধ আপনি তব্কে প্যাচ বা ক্রিমের মাধ্যমে গ্রহণ করেন।
- আমি প্যাচ এবং ক্রিম সহ যেকোনো ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধগুলি গ্রহণ করি। ওভার-দ্য-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পরিসংখ্যান ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করি, যেমন- ভেটজ, ভিটামিন, খনিজ বা প্রাকৃতিক বা ঘরোয়া প্রতিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্ল্যান্টেবল কার্ডিওভাটার-ডিফিব্রিলেটর (AICD) বা অন্যান্য হার্ট ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অ্যান্টিবায়োটিক (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমস্যা হয়েছিল। অ্যান্টিবায়োটিক হলো অসুস্থতাপ্রচারণার বা প্রতিকারের সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
- ল্যাক্স সহ নিদ্রাঘটন কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অ্যালার্জি রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গ্রহণ করতে ইচ্ছুক নই।

আপনি যেসব ওষুধ এবং সাপ্লিমেন্ট সেবন করেন, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা সেগুলো সম্পর্কে জানে এটা নিশ্চিত করুন।

আপনি যেসব ওষুধ এবং সাপ্লিমেন্ট সেবন করেন, সেগুলোর ভিত্তি করে সাজরারি আগে কিছু নিদ্রাঘটন নিদেয়না আপনাকে মেনে চলতে হতে পারে। এসব নিদেয়না না মানলে, আপনার সাজরারি বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।

- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

## ওজন কমানোর জন্য GLP-1 ওষুধ।

আপনি যদি GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার অস্বস্তি বা পরিক্রমার আগে বিশেষ খাবার ও পানীয় সংক্রান্ত নির্দেশনা মেনে চলতে হবে। এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্বস্তি বা পরিক্রমা বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।

- আপনার অস্বস্তি বা পরিক্রমার আগের দিন পরিষ্কার তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ 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, এগুলি ওজন কমানোর জন্য নির্ধারিত হয়।

<ul style="list-style-type: none"><li>• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®)</li><li>• Dulaglutide (Trulicity®)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®)</li><li>• Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)</li></ul>
---	---

## মদ পান করা সম্পর্কিত 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 অস্বস্তি বা পরিক্রমার 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 পরতিরোধে সহায়তা করার জন্য ওষুধ দিতে পারি।

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

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

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

## ধূমপান সম্পর্কিত তথ্য

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

আপনি ধূমপান করলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে আমাদের [টোবাকো ট্রিটমেন্ট পেরাগ্রামে](#) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নম্বরে কল করে পেরাগ্রামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

## সিল্প অ্যাপনিয়া সম্পর্কিত তথ্য

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

শব্দসনালী সম্পূর্ণরূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্বত্ৰাপচারের সময় এবং পরবতরীতে গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। আপনার সিল্প অযাপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। সিল্প অযাপনিয়ার জনয় আপনি শব্দস পরশবাসের যন্তর যেমন CPAP মেশিন বযবহার করলে আপনার অস্বত্ৰাপচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

## MSK MyChart বযবহার করা

MSK MyChart ([mskmychart.mskcc.org](http://mskmychart.mskcc.org)) হলো MSK-র রোগীর পোর্টরাল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতরা পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অযাপয়েন্টমেন্টের তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি বযবহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচযরকারীকে তার নিজসব অযাকাউন্ট তৈরি করার জনয় আমন্তরণ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচযর সম্পকির্ত তথয় দেখতে পারে।

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

অযাকাউন্ট সম্পকির্ত কোন সাহাযেয়র অনয়, MSK MyChart হেল্পডেস্কের 646-227-2593 নমব্রে কল করুন। সোমবার থেকে শুরুরবার সকাল 9টা থেকে 5টা পযরন্ত (ইস্টানর্টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

## Goals to Discharge Checklist সম্পকির্ত

আপনার অস্বত্ৰাপচারের পরে, হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ হওয়ার মতো সুস্থ হয়ে উঠতেই আপনার মনোযোগ দেবেন। আপনার সবসেথযর উন্নতি পযরবেকষণে সাহাযয় করতে, আপনার MSK MyChart অযাকাউন্টে আমরা Goals to Discharge Checklist পাঠাবো।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনাকে যা যা করতে হবে, Goals to Discharge Checklist বযবহার করে সেগুলো আপনি জানতে পারবেন। আপনি দিনের যেকোনো সময় আপনার অগরগতি আপডেট করতে পারেন। আপনার আপডেটগুলো অস্বত্ৰাপচার দলকে আপনার অগরগতি সম্পকের 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)) পড়ুন।

এনহযান্সড রিকভারি আফটার সাজরারি (ERAS) সম্পকির্ত তথয়

ERAS এমন একটি পেরাগ্রাম যা আপনাকে আপনার অস্বেত্রাপচারের পরে দরুত সেরে উঠতে সাহায্য করে। ERAS পেরাগ্রামের অংশ হিসেবে আপনার অস্বেত্রাপচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার অস্বেত্রাপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পরস্তুত হয়েছেন:

- এই নিদেৰ্শিকাটি পড়া। এটি আপনাকে আপনার অস্বেত্রাপচারের আগে, চলাকালীন সময়ে ও পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে সেগুলি লিখুন। আপনার পরবতরী সাক্ষাতে আপনি আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।
- ব্যায়াম করুন এবং সবাস্থ্যকর খাবার খান। এটি আপনার শরীরকে আপনার অস্বেত্রাপচারের জন্য পরস্তুত করতে সহায়তা করবে।

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

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কে পড়ে। এটি একটি শিক্ষামূলক রিসসর্ যা আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনাকে পরদান করবে। এতে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি রয়েছে। এটি আপনাকে প্রতিদিন কী করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে।
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন। আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দরুত আপনার সব্ভাবিক কাযর্কর্মে ফিরে যেতে পারবেন।

## আপনার অস্বেত্রাপচারের 30 দিনের মধ্যে পিরসাজিরকাল টেস্টিং (PST)

অস্বেত্রাপচারের আগে আপনার একটি PST অয্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনার সাজর্নের অফিস থেকে অয্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পাকির্ং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনিদেৰ্শনা পেতে [www.msk.org/parking](http://www.msk.org/parking) ভিজিট করুন।

আপনার PST অয্যাপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার সব্ভাবিক ওষুধ খেতে এবং নিতে পারবেন।

অয্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পেরসকির্পশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, পয্যচ এবং কির্ম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গ্রহণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংকর্নত পরীক্শা-নিরীক্শার ফলাফল,

যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কাডিরয়াক সেটরস টেস্ট, ইকোক্যাডিরুওগরাম বা কয়ারোটডি ডপলার স্টাডির ফলাফল।

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অ্যাডভান্স প্রয়াকটিস পের্ভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অয়নেসেথসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কমরীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অসেত্রাপচার বা প্রকিরয়ার সময় অয়নেসেথশিয়া ব্যবহারে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার।

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

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

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

## আপনার পরিচরাকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচরায় আপনার পরিচরাকারীর একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অসেত্রাপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচরাকারী আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে আপনার অসেত্রাপচার সম্পর্কে জানবেন। আপনার অসেত্রাপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচরাকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচরা করতেও সাহায্য করবেন।

## পরিচরাকারীদের জন্য



কয়নসারের চিকিৎসায় থাকা একজন ব্যক্তির পরিচরা করায় অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য আমরা রিসোসর্ ও সহায়তা প্রদান করি। আরো জানতে [www.msk.org/caregivers](http://www.msk.org/caregivers) দেখুন বা *A Guide for Caregivers* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)) পড়ুন।

## একটি হেলথ কেয়ার প্রকিস ফরম পূরণ করুন

আপনি ইতোমধ্যে একটি হেলথ কেয়ার পরক্সি ফরম পূরণ না করে থাকলে আমরা আপনাকে এখনই পূরণ করার পরামশর্ দিচ্ছি। আপনি ইতোমধ্যে একটি পূরণ করে থাকলে অথবা আপনার যদি অন্য কোনো অগির্ম নিদের্শনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবতরী অয্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে আসবেন।

হেলথ কেয়ার পরক্সি একটি আইনি নথি। আপনি যদি নিজের জনয্য যোগাযোগ করতে না পারেন তাহলে কে আপনার পকেষ কথ্য বলবে তা এতে উল্লেখ থাকে। এই বয্যকিত হলো আপনার স্বাস্থ্যসেব্য পরতিনিধি।

- স্বাস্থ্যসেব্য পরক্সি এবং অনয্যনয্য 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)) পড়ুন।
- স্বাস্থ্যসেব্য পরতিনিধি হওয়ার বিষয়ে জানতে *How to Be a Health Care Agent* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)) পড়ুন।

হেলথ কেয়ার পরক্সি ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদসেযর্ সাথে কথ্য বলুন।

## অনেতর্ পরস্তুতির সামগরী কিনুন

অসেত্ৰাপচারের আগে আপনাকে অনেতর্ পরস্তুতি (আপনার শরীর থেকে মল পরিষ্কার করা) নিতে হবে।

আপনার স্বাস্থ্যসেব্য পরদানকারী আপনার অনেতর্ পরস্তুতির অংশ হিসেবে আপনাকে অয্যনিটব্যোটিকের একটি পেরস্কির্পশন দেবেন। আপনাকে এইসব সরঞ্জাম করয্য করতে হবে:

- 1 (238-গরাম) পলিথিন গ্লাইকোলের (MiraLAX®) বোতল এটি আপনার স্থানীয় ফামেরসিতে কিনতে পারবেন। আপনার পেরস্কির্পশনের পর্যোজন হবে না।
- 1 (64-আউন্স) এর বোতল সবচ্ছ তরল খাবার। সবচ্ছ তরল খাবারের উদাহরণের জনয্য “সবচ্ছ তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন” বিভাগটি পড়ুন।
- সবচ্ছ তরল খাবার গরহণের সময় অতিরিক্ত বিশুদ্ধ তরল পানীয় পান করুন।

## অয্যসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপেরাফেন (Advil® বা Motrin®) কিনুন

অয্যসিটামিনোফেন এবং আইবুপেরাফেন হলো ওভার-দয্য-কাউন্টার বয্যথানাশক ওষুধ। অসেত্ৰাপচারের পরে বাড়িতে বয্যথ্য কমানোর জনয্য আপনি এগুলো বয্যবহার করবেন।

আপনি যদি এখনো এই ওষুধগুলো না করায় করে থাকেন তাহলে এগুলো করায় করা খুবই সহায়ক হবে। আপনি পেরস্কির্পশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে এগুলো পেতে পারেন।

## আপনার অস্েত্রাপচারের 7 দিন আগে

### অযাসপিরিন সেবন করা সম্পকের্ আপনার সবাস্থযসেবা পরদানকারীর নিদের্শাবলি মেনে চলুন

অযাসপিরিন রকতক্ষণরণ ঘটতে পারে। আপনি যদি অযাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অযাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্েত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবতর্ন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার সবাস্থযসেবা পরদানকারীর নিদের্শাবলি মেনে চলুন। তাদের পরামশর্ ছাড়া অযাসপিরিন 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids))।

### ভিটামিন ই, মালিটভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অনযানয ডাযেটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

ভিটামিন ই, মালিটভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অনযানয ডাযেটরি পরিপূরক সেবন করলে রকতপাত হতে পারে। আপনার অস্েত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সবাস্থযসেবা পরদানকারী যদি আপনাকে অনয নিদের্শাবলি পরদান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

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

## আপনার অস্েত্রাপচারের 2 দিন আগে

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

### ননস্েটরযেডাল অযানিট-ইনফেলমেটরি ডর্গস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

আইবুপেরাফেন (Advil® ও Motrin®) এবং নযাপেরাকেসন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রকতপাত হতে পারে। আপনার অস্েত্রাপচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সবাস্থযসেবা পরদানকারী যদি আপনাকে অনয নিদের্শাবলি পরদান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

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

## আপনার অসেতরাপচারের 1 দিন আগে

### পরে একটি সবচ্ছ তরল খাবার খান

আপনার অসেতরাপচারের আগের দিন পরিষ্কার তরল খাদ্য গ্রহণ করুন। সবচ্ছ একটি তরল খাবারের মধ্যে শুধুমাত্র এমন তরল থাকে যা আপনি দেখতে পারেন। আপনি “কিল্‌য়ার লিকুইড ডায়েট” টেবিলে উদাহরণগুলি খুঁজে পেতে পারেন।



আপনি যখন কিল্‌য়ার লিকুইড ডায়েট অনুসরণ করছেন:

- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।
- জেগে থাকাকালীন প্রতি ঘণ্টায় অন্তত 1 (৪-আউন্স) কাপ সবচ্ছ তরল পান করার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন ধরনের সবচ্ছ তরল পান করুন। শুধুমাত্র 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 সদস্য আপনাকে না বললে চিনিমুক্ত তরল পান করবেন না।

## আপনার ডায়াবেটিস থাকলে কিভাবে একটি সবচ্ছ তরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জন্য নিযুক্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন:

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

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

	খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না
সু্যপ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• সবচ্ছ বরথ (ঝোল), বুলন (পাতলা ঝোল) এবং কনসোমি।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• খাবার বা মশলার ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু।</li> </ul>
মিষ্টি	<ul style="list-style-type: none"> <li>• জিলেটিন, যেমন- Jell-O®।</li> <li>• সুসব্দু বরফ।</li> <li>• শকত ক্যান্ডি, যেমন- Life Savers® লেবুর ফোঁটা ও পুদিনা।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• অন্যান্য সকল মিষ্টান্ন।</li> </ul>
পানীয়সমূহ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• লেমোনেড, আপেল, কর্ণবেরি এবং আঙুরের রসের মতো সবচ্ছ জুস।</li> <li>• আদা মিশ্রিত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা।</li> <li>• Gatorade® ও Powerade® এর মতো স্পোর্টস ড্রিঙ্কস।</li> <li>• দুধ বা কির্মার ছাড়া ব্ল্যাক কফি বা সাধারণ চা।</li> <li>• কাবর্নেটেড (ফিজি) এবং সুসব্দু পানি এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত।</li> <li>• Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte®, এবং Diabetishield® এর মতো সবচ্ছ পুষ্টিকর পানীয়।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• শাস থাকা জুস।</li> <li>• নেকটর।</li> <li>• স্মুদি বা শেক।</li> <li>• দুধ, কির্ম ও অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য।</li> <li>• বাদাম দুধ, উদ্ভিদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত বিকল্প।</li> <li>• অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়।</li> </ul>

## আপনার পেট পরিষ্কার করার পরিকর্যা শুরু করুন

আপনার অস্েত্রাপচারের আগের দিন সকালে 238 গ্রাম MiraLAX, 64 আউন্স সবচ্ছ তরলের সাথে মেশান যতক্ষণ পযরন্ত না MiraLAX পাউডারটা পুরো মিশে যায়। এর পর, আপনি চাইলে মিশরণটি রেফির্জারেটে রেখে দিতে পারেন।

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

- মিশরণটি শেষ না হওয়া পযরন্ত পর্তি 15 মিনিটে 1 কাপ (8-আউন্স) পান করুন।
- আপনি MiraLAX মিশরণটি শেষ করলে 4 থেকে 6 কাপ সবচ্ছ তরল পান করুন।
- পর্তেয্কবার মলত্যাগের পরে আপনার মলদবারের আশেপাশের তব্কে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) ব্যবহার করুন। এটি অসব্িস্ত রোধ করতে সহায়তা করে।

আপনার অস্েত্রাপচারের আগের দিন সন্ধ্যা 7টায়, নিদের্শনা অনুসারে আপনার অ্যান্টিবায়োটিক

গরহণ করুন।

আপনার অস্বেত্রাপচারের আগের দিন রাত 10টায় নিদেৰ্শনা অনুসারে আপনার অযান্টিবায়োটিক গরহণ করুন।

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

## আপনার সাজরারির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কমরী আপনার সাজরারির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অস্বেত্রাপচার সোমবারের জনয়্ নিধরারিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুরুরবারে কল করবেন। আপনি যদি সন্ধ্যা 7টা পযরন্ত কল না পান তাহলে 212-639-5014 নমব্রে কল করুন।

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

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

## 4% কেলারহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) দরবণ অযান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens® ) দিয়ে গোসল করুন

4% CHG দরবণ হলো তব্ক পরিষ্কারক যা বযবহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অস্বেত্রাপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অস্বেত্রাপচারের পরে আপনার সংকরমণের বাঁকি হরাস করতে সহায়তা করবে। আপনার অস্বেত্রাপচারের আগে বযবহারের জনয়্ আপনার নাসর্ আপনাকে একটি বোতল পরদান করবে।

আপনার অস্বেত্রাপচারের আগের রাতে 4% CHG দরবণের অযান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শয়াম্পু এবং কনিডশনার দিয়ে আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত বযবহায়র্ সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঙের (কুঁচকি) আশপাশ ধুয়ে নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দরবণের বোতলটি খুলুন। সামানয়্ পরিমাণ আপনার হাতে বা পরিষ্কার একটি ধোয়া কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝরনা ধারা থেকে দুরে রাখুন। আপনার ঘাড় থেকে পা পযরন্ত আপনার দেহে 4% CHG দরবণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা যৌনাঙে এটি দেবেন না।

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

6. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

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

## আপনার অস্বেতরূপচারের দিন পান করার নির্দেশনা

গুরুত্বপূর্ণ: যদি আপনি একটি GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে এই নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করবেন না। পরিবর্তে [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-এ থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

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

- জল।
- আপেলের সব্চ্ছ জুস, আঙুরের সব্চ্ছ জুস বা কের্য়ানবেরির সব্চ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্ল্যাক্ কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমস্যা নেই। আর কিছু দেবেন না।
  - কোনো ধরনের দুধ বা ক্রিমার দেবেন না। এর মধ্যে উদ্ভিজ্জ দুধ এবং ক্রিমার অন্তর্ভুক্ত।
  - সব্দ্দযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

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

অস্বেতরূপচার বা পরক্রিয়ার আগে শরীরে পর্যাপ্ত পানি বজায় রাখা উপকারী, তাই আপনি তৃষ্ণাতর হলে পানি পান করুন। পরয়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্বেতরূপচার বা পরক্রিয়ার সময় আপনাকে শিরায (আইভি) তরল দেওয়া হবে।



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

কখন পান করা বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা  
অন্যান্য 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 কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তে চশমা পরুন। অস্ত্রোপচারের সময়  
কন্ট্যাক্ট লেন্স পরা থাকলে তা আপনার চোখের ক্ষতি করতে পারে।
- কোনো ধাতব বস্তু পরবেন না। শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ সকল গহনা খুলে ফেলুন।  
আপনার অস্ত্রোপচারের সময় ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শে এলে পুড়ে যেতে পারে।
- মূল্যবান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুসরাব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে ট্যাম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড  
ব্যবহার করুন। পরয়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তর্বাস এবং একটি প্যাড  
প্রদান করব।

## কী আনতে হবে

- এক জোড়া ঢিলেঢালা প্যান্ট (যেমন সোয়েট প্যান্ট)।
- ফিতা রয়েছে এমন স্নিকাসর। আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুলে যাওয়া অবস্থায়

ফিতা-ওয়ালা বা লেস-আপ সিন্কাসর্ ফিট হতে পারে।

- সিল্প অযাপনিয়ার জনয়্ আপনার শব্বাস পরশব্বাসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্বাস্থয়্ সেবার পরক্সি ফরম এবং অনযানয়্ অগিরম্ নিদেরশাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজরার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয়্ সামানয়্ টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপতর্।
- আপনার বয়্কিত্গত জিনিসপতের্ জনয়্ একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্ব্বণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চারে, কৃতির্ম যন্তর্, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙ্গিক হলো বয়্কিত্গত সামগরীর উদাহরণ।
- এই নিদেরশিকা। অসেত্ৰাপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি বয়বহার করবেন।

## আপনি হাসপাতালে গেলে

আপনি যখন হাসপাতালে আসবেন, তখন 6তম তলায় যেতে এলিভেটর B বয়বহার করুন। PSC ওয়েটিং রুমের ডেস্ক গিয়ে চেক ইন করুন।

অনেক কমরী আপনাকে আপনার নাম এবং জনম্ তারিখ বলতে ও বানান করতে বলবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জনয়্। একই বা অনুরূপ নামের মানুষের একই দিনে অসেত্ৰাপচার হতে পারে।

অসেত্ৰাপচারের জনয়্ আপনার পোশাক পরিবতর্ন করার সময় হলে আমরা আপনাকে একটি হসপিটাল গাউন, রোব এবং পিছল-নিরোধী মোজা পরদান করব।

## পরিচয়কারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জনয়্



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

## একজন নাসের্ সাথে দেখা করুন

অসেত্ৰাপচারের আগে আপনি একজন নাসের্ সাথে দেখা করবেন। মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গ্রহণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দয়্-কাউন্টার এবং পেরসকির্পশনের ওষুধ, পয়্চ 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 অয়ানেসেথসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

### একজন অয়ানেসেথসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অসেত্রাপচারের আগে আপনি একজন অয়ানেসেথসিওলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পয়রলোচনা করবেন।
- অতীতে অয়ানেসেথসিয়া নিয়ে আপনার কোনো সমসয়া হয়েছে কি না তা জানতে চাইবেন। এর মধ্যে বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বযথা অন্ততুরক্ত।
- আপনার অসেত্রাপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পকের আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয়ানেসেথসিয়া নেবেন তা সম্পকের আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয়ানেসেথসিয়া সম্পকির্ত আপনার পরশনের উত্‌তর দেবেন।

### অসেত্রাপচারের জনয় পরস্তুতি নিন

আপনার অসেত্রাপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শরব্গ সহায়ক যন্তর্ ডেঞ্চার, কৃতির্ম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙ্গিক খুলে রাখবেন।

অপারেটিং রুমে আপনি হেঁটে যাবেন অথবা কোনো কমরী সদসয় স্েটর্চারে আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদসয় আপনাকে অপারেটিং বেডে উঠতে সাহাযয় করবেন। তারা আপনার পায়ের নিচের অংশে কম্পেরশন বুট লাগাবে। এগুলি আপনার পায়ের রক্‌ত সঞ্চারনে সহায়তা করার জনয় আলতোভাবে ফুলে উঠে ও চুপসে যায়।

আপনি সব্‌চ্ছন্দয় বোধ করলে, আপনার অয়ানেসেথসিওলজিস্ট আপনাকে আপনার আইভি (IV) লাইনের মাধ্যমে অয়ানেসেথসিয়া দিবেন এবং আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনার অসেত্রাপচারের সময় এবং পরে আপনাকে আইভি লাইনের মাধ্যমে তরল দেওয়া হবে।

### আপনার অসেত্রাপচারের সময়

আপনি পুরোপুরি ঘুমিয়ে যাবার পরে, আপনার কেয়ার টিম আপনার মুখের ভেতর দিয়ে আপনার শব্‌সনালীতে একটি শব্‌স-পরশব্‌সের নল স্থাপন করবে। এটি আপনার শব্‌স-পরশব্‌সে সাহাযয় করবে। তারা আপনার মূতর্শযে একটি পরসর্ব (ফলি) কযাথেটারও স্থাপন করবে। এটি আপনার কিডনি থেকে পরসর্ব (মূতর্) নিষ্কাশন করবে।

তারা আপনার অস্বেত্রাপচার শেষ করলে, আপনার সাজর্ন সেলাই, স্টিচপল, স্টিচ-স্টিচপস™ (সাজর্নক্যাল টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (সাজর্নক্যাল আঠা) দিয়ে আপনার কাটা স্থান বন্ধ করে দেবেন। তারা আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থানগুলি বয়ানেডজ দিয়ে ঢেকে দিতে পারেন।

সাধারণত অপারেটিং রুমে থাকা অবস্থায়ই আপনার কেয়ার টিম আপনার শব্দ-পরশবাসের নলটি খুলে ফেলে।

## আপনার কোলন রিসেকশনের পর

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্বেত্রাপচারের 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-অ্যানেসথেসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU)-এ

আপনার অস্বেত্রাপচারের পরে আপনি যখন জেগে উঠবেন তখন আপনি PACU-তে থাকবেন। একজন নাসর্ 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 পায়ে নিচের অংশে কম্প্রেশন বুট থাকবে।

## বয়থার ওষুধ

আপনার বয়থা উপশম করতে ও নিজেকে সর্িস্ত দিতে আপনি ওষুধ পাবেন। বিভিন্ন উপায়ে বয়থার ওষুধ দেওয়া যেতে পারে:

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

আপনার অস্বেত্রাপচারের পর এগুলির 1টি বা একাধিক থাকবে। এগুলির সবগুলিই আপনার বয়থা

উপশমের কাযরকরি উপায়। আপনার জনয্ কোনটি ভালো হবে তা বেছে নেওয়ার জনয্ আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

## টিউব ও ডেরইন

আপনার মূতরনালীতে একটি ফোলি কয্খেটার থাকবে যা আপনার মূতরাশযে যাবে। এই টিউবটি আপনার মূতরাশয থেকে পরসরাব বের করে আনে, যাতে আপনার পরিচযরা দল টরুক করতে পারেন যে আপনি কতটুকু পরসরাব করছেন।

আপনার পেট থেকে অতিরিক্ত তরল অপসারণের জনয্ আপনার কাছে 1 বা 2টি জযুকসন-পরয্টি (JP) ডেরন থাকতে পারে। কী হতে পারে সে সম্পকের্ আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

## আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

আপনি জেগে না ওঠা পযরন্ত PACU-তে থাকবেন এবং আপনার বয্খা নিয়ন্তরণে থাকবে। অধিকাংশ লোকজন PACU-তে থাকার কযেক ঘণ্টা পর তাদের হাসপালের রুমে চলে যায়, তবে কিছু লোককে পযরবেকষণের জনয্ সারা রাত PACU-তে রাখা হয়।

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

## আপনার হাসপাতালের রুমে

অসেত্রাপচারের পরে আপনাকে কতদিন হাসপাতালে থাকতে হবে তা নিভরর করে আপনার সুস্থতা এবং অসেত্রাপচারটি নিভুরুল ছিল কি না তার উপর। অধিকাংশ লোককে 2 থেকে 4 দিন হাসপাতালে থাকতে হয়। আপনাকে কখন বাড়িতে যেতে হবে তা পরিচযরকারী দল আপনাকে জানাবেন।

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

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

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পকের্ পড়ে। আমরা আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষযগুলি সহ একটি নিরাময় পদ্ধতি পরদান করবে, যদি ইতোমধ্যেয্ 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 সর্বাভাবিক কাযকর্মে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার আরোগ্য লাভের সময় অগ্রগতির টরয়াক 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](http://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](http://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 পর্যায়শই আপনার ব্যথা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করবেন এবং পরয়োজন 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 সিঁপেরোমিটার 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-দয়-কাউন্টার ওষুধগুলো ব্যবহার করে ব্যথা উপশম করে। হাসপাতালে যদি আপনার ব্যথার জন্য জোরালো ওষুধের পরয়োজন হয়, তাহলে আপনার একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে হাসপাতাল ছাড়ার আগে একটি পেরস্ক্রিপশন দেবেন। সম্ভাব্য পাশবর্ষপতিক্রিয়ার 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 সংকর্ষণ)। এটি আপনাকে গ্যাস নিগর্ত করা এবং পুনরায় মলত্যাগ করা (মলত্যাগ) শুরু করতে সহায়তা করবে।

আপনার নিদিষ্ট চলাচল ও হাঁটার লক্ষ্য সম্পর্কে আপনার সুস্থ হওয়ার পদক্ষেপগুলি পড়ুন। পরয়োজন হলে আপনার নাসর, ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে

চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

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

## আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম

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

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

## খাওয়া ও পান করা

অস্ত্রোপচারের পরের দিন থেকে আপনি ধীরে ধীরে আবার শক্ত খাবার গ্রহণ করা শুরু করবেন। আরো তথ্যের জন্য আপনার পদক্ষেপগুলি পড়ুন এবং কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন। আপনার ডায়েট সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

## গোসল করা

হাসপাতালে থাকাকালীন কেয়ার টিমের একজন সদস্য আপনার গোসলে সাহায্য করবেন। এটি আপনার কাটা জায়গাটি পরিষ্কার রাখতে এবং সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।

## হাসপাতাল ত্যাগ করা

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার জন্য পরস্তুত হলে আপনার কাটা অংশ নিরাময় হওয়া শুরু হবে। আপনি হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর একজনের মাধ্যমে নিজের কাটা অংশটি দেখুন। সেগুলি দেখতে কেমন তা জানলে পরে যেকোনও পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারবেন।

আপনার ডিসচার্জের দিন সকাল 8টা থেকে সকাল 11টার মধ্যে হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন। হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর একজন ডিসচার্জ অডরার ও পেরস্ক্রিপশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচার্জ নির্দেশাবলী পাবেন। আপনি

চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনার সাথে সেগুলি পর্যালোচনা করবেন।

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার জন্য পরস্তুত হওয়ার সময় আপনার রাইড যদি হাসপাতালে না থাকে, তাহলে আপনি পেশেন্ট ট্রানজিশন লাউঞ্জে অপেক্ষা করতে পারবেন। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যের কাছ থেকে আপনি আরো তথ্য পাবেন।

## বাড়িতে

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

## আপনার সুস্থ হওয়ার টরফাকার পূরণ করা

হাসপাতাল ত্যাগ করার পর আপনি কেমন অনুভব করছেন তা আমরা জানতে চাই। আপনার যত্ন নিতে আমাদের সাহায্য করতে, আপনার MSK MyChart অ্যাকাউন্টে আমরা কিছু প্রশ্ন পাঠাবো। আপনার ডিসচার্জ হওয়ার পর 10 দিনের জন্য আমরা প্রতিদিন সেগুলো পাঠাব। এই প্রশ্নাবলী আপনার সুস্থ হওয়ার টরফাকার হিসাবে পরিচিত।

প্রতিদিন মধ্যরাতের আগে (রাত 12টা) আপনার সুস্থ হওয়ার টরফাকারটি পূরণ করুন। এটি সম্পূর্ণ করতে মাত্র 2 থেকে 3 মিনিট সময় লাগে। এই প্রশ্নাবলীর আপনার উত্তর আমাদের বুঝতে সহায়তা করবে যে আপনি কেমন বোধ করছেন এবং আপনার কী পরয়োজন।

আপনার উত্তরের উপর ভিত্তি করে, আমরা আরো তথ্যের জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারি। কখনো কখনো, আমরা আপনাকে আপনার সার্জনের অফিসে কল করতে বলতে পারি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনি সবসময় আপনার সার্জনের অফিসে যোগাযোগ করতে পারেন।

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

## আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

ব্যথা বা অস্বস্তির সময়কাল ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরেও কিছুটা ব্যথা থাকতে পারে এবং আপনাকে ব্যথা কমানোর ওষুধ সেবন করতে হতে পারে। কিছু লোকের কাটা অংশে ব্যথা, টানটান হওয়া বা পেশীতে ব্যথা থাকে যেটা সুস্থতার লক্ষণ। এর মানে এই না যে কোনো সমস্যা আছে। যদি কোনো সমস্যা থেকে থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

বাড়িতে আপনার বয়থা উপশম করার ব্যাপারে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পরদান করা নির্দেশনা এবং পরয়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পেরসকরাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয়থা না কমে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে কল করুন।
- বয়থা কমানোর জন্য পেরসকির্পশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পেরসকির্পশনের কিছু বয়থার ওষুধ আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অ্যালকোহল তন্দ্রার পরভাবকে আরো তীব্র করে তুলতে পারে।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয়থা কমে থাকবে এবং বয়থার জন্য কম ওষুধের পরয়োজন হবে। ওভার-দয়-কাউন্টার বয়থানাশক বয়থা এবং অস্বস্তি দূর করতে সাহায্য করবে। অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপেরোফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয়-কাউন্টার বয়থানাশক ওষুধের উদাহরণ।
  - আপনার পেরসকির্পশনের বয়থার ওষুধ বন্ধ করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
  - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকের পেরাভাইডারের বা লেবেলে থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
  - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অ্যাসিটামিনোফেন গ্রহণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। অ্যাসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয়-কাউন্টার এবং পেরসকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতিরিক্ত সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ষতি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্যের সাথে কথা না বলে অ্যাসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।
- বয়থার ওষুধ আপনাকে আপনার স্বাভাবিক কাজকমের ফিরে আসতে সাহায্য করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকম এবং ব্যায়াম করার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করুন। আপনি বেশি সক্রিয় হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয়থা হতে পারে।
- আপনি কখন বয়থার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয়থা বেড়ে যাওয়ার জন্য অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয়থা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কার্যকর হয়।

কিছু পেরসকির্পশন বয়থার ওষুধ যেমন অপিওয়েড (opioid) এর কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য হলো স্বাভাবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলত্যাগ করা, মলত্যাগ করার সময় কষ্ট হওয়া অথবা উভয়ই।

## কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য পরিত্রোথ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন। এছাড়াও আপনি নিচের নির্দেশনাবলি অনুসরণ করতে পারেন।

- পরিত্রিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। যদি মনে করেন আপনাকে যেতে হবে, তাহলে এটি বন্ধ রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলনের কার্যক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী থাকে।
- যদি পারেন, তাহলে ব্যায়াম করুন। হাঁটা একটা খুব ভালো ব্যায়াম।
- সম্ভব হলে পরিত্রিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন।
  - তরল খাবার যেমন পানি, জুস (ছাঁটাই করা রস), সুপ, এবং আইসক্রিম শেক বেছে নিন।
  - ক্যাফেইনযুক্ত তরল পানীয় এড়িয়ে চলুন (যেমন কফি এবং সোডা)। ক্যাফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।
- কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসার জন্য পেরসক্রিপশনের এবং এর বাইরেও নানা ওষুধ আছে। আপনার জন্য কোনটি ভালো সে সম্পর্কে নির্জের স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কোষ্ঠকাঠিন্য সম্পর্কিত আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

## অন্যত্র ফাংশনে অন্যান্য পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে চলুন

যখন আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়, তখন অবশিষ্ট অংশটি পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নেয়। আপনার অস্ত্রোপচারের ঠিক পর পরই আপনার কোলন মানিয়ে নেওয়ার পরক্রিয়া শুরু করবে। এই সময় আপনার বোল হ্যাঁবিটে গ্যাস, ক্র্যাম্প বা অন্যান্য পরিবর্তন হতে পারে (যেমন ডায়ারিয়া বা ঘন ঘন মলত্যাগ)। এই পরিবর্তনগুলো স্বাভাবিক হতে কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পরন্ত সময় লাগতে পারে।

যদি আপনার বোলের কার্যকারিতায় পরিবর্তন সংক্রান্ত সমস্যা হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন। এছাড়া আপনি নিচে দেওয়া পরামর্শগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

## গ্যাস উপশম করানোর পরামর্শ

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

## ডায়ারিয়া উপশম করানোর পরামর্শ

আপনার যদি ডায়ারিয়া হয়, তাহলে প্রতিদিন কমপক্ষে ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) গ্লাস লিকুইড পান করা দরকার। জল/পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বরথ এবং স্‌পোর্টস ড্রিংকস (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 ৪ থেকে ৫ বারের বেশি ডায়ারিয়া হয় বা এটির গন্ধ সর্বাভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।

## বস্‌খাভাব উপশম করানোর পরামর্শ

বারবার মলত্যাগের কারণে আপনার মলদ্বারের আশেপাশে বস্‌খাভাব থাকলে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে ২ থেকে ৩ বার ভেজান।
- পর্তেয়্‌কবার মলত্যাগের পরে আপনার মলদ্বারের আশেপাশের ত্বকে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) ব্যবহার করুন। এটি অস্বস্তি রোধ করতে সহায়তা করে।
- রুক্স টয়লেট টিসুয় ব্যবহার করবেন না। এছাড়া নন-অ্যালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন ভেজা ফ্লাশেবল ওয়াইপ) ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ওষুধ লিখে দিলে সেই নির্দেশনা মোতাবেক ওষুধ গ্রহণ করুন।

## অস্‌ত্রাপচারের ক্‌ষতস্থানের যত্ন নেওয়া

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

বয়ানেডজ ভিজে গেলে কমপক্ষে দিনে এক বার বা তার বেশি সংখ্যক বার আপনার বয়ানেডজ পরিবর্তন করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনার কাটা অংশ সেরে গেছে এমনটা নিশ্চিত না করা পর্যন্ত আপনার কাটা অংশে সংক্রমণের কোনো লক্ষণ আছে কি না দেখুন। আপনার যদি সংক্রমণের নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে ফোন করুন:

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

সংক্রমণ এড়ানোর জন্য আপনার কাটা অংশে কাউকে স্পর্শ করতে দিবেন না। আপনার কাটা অংশে স্পর্শ করার পূর্বে সাবান ও পানি বা জল অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন।

আপনি আপনার অস্বেত্রপচারের কাটা স্থানে সেটপলস লাগানো বা সেলাই করা অবস্থায় বাড়িতে গেলে, অস্বেত্রপচারের পর আপনার একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না। আপনি আপনার অস্বেত্রপচারের কাটা স্থানে সেটরি-সিট্রপস বা ডামর্বন্ড নিয়ে বাড়িতে যান, তাহলে সেগুলি নিজে থেকেই আলগা হয়ে পড়ে যাবে এবং খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। যদি পরায় 14 দিন অতিবাহিত হওয়ার পরেও সেগুলি নিজে থেকেই আলগা হয়ে পড়ে না যায়, তাহলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

## গোসল করা

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

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

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

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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনাকে “সব ঠিকঠাক আছে” না বলা পর্যন্ত টাবে গোসল করবেন না বা সাঁতার কাটবেন না।

## খাওয়া ও পান করা

আপনার স্বাস্থ্যের উপর বড় কোনো প্রভাব না ফেলেই আপনার কোলনের কিছু অংশ ফেলা দেওয়া যেতে পারে। আপনার কোলনের অবশিষ্ট অংশটি অ্যাডজাস্ট করার সময়, প্রতিদিন ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করুন এবং আপনার শরীরে পর্যাপ্ত পুষ্ট পৌঁছানোর বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

অস্বাস্থ্যের পর পুষ্টিকর খাবারের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনাকে খাদ্যের নিদর্শিকা পরদান করবেন। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পর যদি মনে হয় একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউট্রিশনিস্টের কাছে আপনার যাওয়া উচিত, তাহলে ২১২-৬৩৯-৭৩১২ নম্বরে কল করুন।

## শারীরিক কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার সময় আপনার কাঁটা অংশটি দেখে মনে হতে পারে যে বাইরে থেকে সরে গেছে, কিন্তু ভিতর থেকে এটা সরে যায়নি। আপনার অস্বাস্থ্যের পর প্রথম ৬ সপ্তাহ:

- ১০ পাউন্ড (প্রায় ৪.৫ কিলোগ্রাম) এর চেয়ে ভারী বস্তু তুলবেন না, ধাক্কা দেবেন না বা টানবেন না।
- কঠোর পরিশ্রমের কার্যকলাপ করবেন না (যেমন জগিং ও টেনিস)।
- কন্ট্রাক্ট স্পোর্টস 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 প্রথম সপ্তাহে আপনি বাড়িতে কতবার ওঠানামা করবেন তার সংখ্যাটা সীমিত করার চেষ্টা করুন। আপনি নিজে নিজে কী কী করতে পারেন সে সম্পর্কে নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত একা বাইরে যাবেন না।

অস্বাস্থ্যের পর স্বাভাবিকের চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই স্বাভাবিক। ব্যক্তি ভেদে আরোগ্য লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। প্রতিদিন যতটা সম্ভব বেশি কার্যকলাপ করুন। সবসময় বিশ্রামের সময়কালের সাথে কার্যকলাপের সময়সীমার ভারসাম্য বজায় রাখুন। আপনি রাতে বেশি ঘুমাতে না পারলে এটির কারণ হতে পারে যে আপনি দিনের মধ্যে খুব বেশি বিশ্রাম নিচ্ছেন।

## গাড়ি চালানো

আপনার আরোগ্য লাভের সময় গাড়ি চালানোতে অসবিস্ত বোধ হতে পারে কারণ বের্ক করার সময় আপনি পেটের পেশী ব্যবহার করেন। আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি বয়থানাশক ওষুধ গ্রহণের সময় গাড়ি চালাবেন না কেননা এর ফলে আপনি তন্দ্রাচ্ছন্ন হতে পারেন। আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর যাত্রী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পারবেন।

## যৌন কার্যকলাপ

আপনি কখন যৌন কার্যকলাপ শুরু করতে পারবেন আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী তা আপনাকে বলে দেবেন।

## কাজে ফিরে যাওয়া

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

## আপনার পরীক্ষার ফলাফল সংগ্রহ করা

আপনার অস্বাস্থ্যের পর টিউমার এবং এর চারপাশের টিস্যু একজন প্যাথলজিস্টের কাছে পাঠানো হবে। অস্বাস্থ্যের পর পরায় 7 কর্মদিবসের মধ্যে আপনার পরীক্ষার ফলাফল পরস্তুত হয়ে যাবে। পরীক্ষার ফলাফল এবং কোনো অতিরিক্ত চিকিৎসার সুপারিশ করবেন কি না সেই সম্পর্কে আপনার সাজর্ন আপনার সাথে কথা বলবেন।

## ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টসমূহ

আপনার অস্বাস্থ্যের পরে আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্ট আপনি হাসপাতাল ছাড়ার পর 1 থেকে 3 সপ্তাহের মধ্যেই হবে। এটি শিডিউল করার জন্য আপনার সাজর্নের অফিসে কল করুন।

আপনার অস্বাস্থ্যের পরে আপনার সব ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এইসব অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে কল করুন।

## আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্বাস্থ্যের পরে আপনার নতুন এবং বিরকিতকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভরাস, বিরকিত বা রাগান্বিত বোধ করেছিল। আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন যে এই ধরনের কিছু অনুভূতি আপনি

নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না। এমনটি ঘটলে মানসিক সহায়তা খোঁজা একটি ভালো ধারণা। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী 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 নিদেয়না পরদান 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 পরদানকারীকে যখন ফোন করবেন

এইসব ক্ষেত্রে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর 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
  - দুগন্ধ বা পুঁজের মতো তরল বের হওয়া
- পরস্রাব (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 শুরুর সন্ধ্যার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর অফিসে কল করুন।

বিকেল 5টার পর, সপ্তাহান্তে এবং ছুটির দিনে 212-639-2000 নম্বরে কল করুন। কলে থাকা ব্যক্তিকে বলুন আপনি আপনার সর্বস্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলতে চান।

## সহায়তামূলক পরিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহের একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন আপনার অস্বাস্থ্যের জনস্বাস্থ্য হন এবং আপনার অস্বাস্থ্যের পরে দ্রুত সুস্থ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সর্বস্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনস্বাস্থ্য প্রশ্নাবলী লিখুন।

## MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভতির সংক্রান্ত অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভতির সম্পর্কে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, যেমন একটি ব্যক্তিগত কক্স চাইলে কল করুন।

অয়ানেসেথসিয়া

212-639-6840

[অয়ানেসেথসিয়া](#) সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

আপনি যদি [রক্ত বা প্লেটলেট দান](#) করতে আগ্রহী হন তাহলে তথ্যের জনস্বাস্থ্য কল করুন।

Bobst International Center

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

888-675-7722

আমরা বিশ্বের সকল দেশের রোগীদের সর্বগত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি। আপনি যদি একজন আন্তর্জাতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচরার ব্যবস্থা করতে সহায়তার জনস্বাস্থ্য কল করুন।

কাউন্সেলিং সেন্টার

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

646-888-0200

অনেকে কাউন্সেলিং সাতিরসটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার

বয্কিত্গত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জনয্ কাউন্সেলিং পরিষেবা পরদান করে। আপনি যদি উদিব্গ্ন বা বিষণ্ণতা বোধ করেন তাহলে আমরা সাহাযয্ করার জনয্ ওষুধও লিখে দিতে পারি। অয্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জনয্ বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

### ফুড পয্যান্টির্ পের্গরাম

646-888-8055

কয্যান্সারের চিকিৎসার সময় আমরা অভাবী বয্কিত্দের খাবার দিই। আরো জানতে আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যদের সাথে কথা বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

### ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স

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

আমাদের ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স ঐতিহয্গত চিকিৎসাগত পরিচযরার পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণসব্ৰূপ, মিউজিক থেরাপি, মাইন্ড/বডি থেরাপি, ডয্যান্স অয্যান্ড মুভমেন্ট থেরাপি, যোগবয্যাম এবং টাচ থেরাপি। এই পরিষেবাগুলোর জনয্ একটি অয্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, 646-449-1010 নমব্রে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন সব্স্থয্ সেবাদানকারীর সাথে পরামশের্ সময়সূচীও নিধরারণ করতে পারেন। তারা একটি সব্স্থয্কর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্ৰ্পরতিকির্যা নিয়ন্ত্রণ করার জনয্ একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামশের্ জনয্ অয্যাপয়েন্টমেন্ট নিধরারণ করতে 646-608-8550 নমব্রে কল করুন।

### MSK লাইবের্রি

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

আপনি আমাদের লাইবের্টির ওয়েবসাইটে ঘুরে আসতে পারেন বা লাইবের্টির রেফারেন্স কমরীদের সাথে কথা বলতে ইমেইল করতে পারেন [asklibrarian@mskcc.org](mailto:asklibrarian@mskcc.org) ঠিকানায়। তারা আপনাকে এক ধরনের কয্যান্সার সম্পকের্ আরো তথয্ খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইবের্টির রোগী শিক্ষা রিসোসর্ গাইডও দেখতে পারেন।

### পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা

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

212-639-7312

আমাদের পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা আমাদের কিল্নিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদদের মধেয্ একজনের সাথে পুষ্টি বিষয়ক পরামশর্ পরদান করে। আপনার কিল্নিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার খাদয্ভাস সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামশর্ দিতে পারেন। অয্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন

সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

## রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা

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

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

## রোগীর বিল

646-227-3378

আপনার বিমা কোম্পানির সাথে পরাক-অনুমোদন সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন থাকলে কল করুন। একে পরাক-অনুমোদনও বলা হয়।

## রোগীর পরতিনিধি অফিস

212-639-7202

হেলথ কেয়ার পরক্স ফর্ম বা আপনার পরিচয় সম্পর্কে উদ্বেগ বিষয়ক আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

## পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজেঁ

212-639-5935

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

## ব্যক্তিগত কতর্ষরত নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনার পরিচয়র জনক ব্যক্তিগত নাসর্ বা সহচরদের অনুরোধ করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

## পুনবর্সন পরিষেবা

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

কয়নসার ও কয়নসারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুবর্ল, শক্ত বা টান অনুভব করতে পারে। কিছু লিম্ফডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনবর্সন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার সর্ভাভাবিক কাজকমের ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- পুনবর্সন মেডিসিন ডাক্তাররা এমন সমস্যা নিণরয় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাযরকলাপকে পরভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবর্সন থেরাপি পেরাগ্রামটি ডিজাইন এবং সমনব্য করতে সহায়তা করতে পারেন।

আরো জানতে, 646-888-1929 নম্বরে পুনবাসন মেডিসিন (ফিজিয়র্টির)-এ কল করুন।

- আপনার সর্ভাভাবিক দৈনিন্দন কাজকমর্ করতে সমসয়া হলে একজন OT সাহাযয করতে পারেন। উদাহরণসবর্প, তিনি দৈনিন্দন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জনয সর্ঞ্জামের পরামশর্ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শক্তি ও নমনীয়তা তৈরি করতে ব্যায়াম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নম্বরে পুনবাসন থেরাপি-তে কল করুন।

### কযান্সারের পরে জীবনের জনয রিসোসর্ (RLAC) পের্গর্াম

646-888-8106

MSK-এ, আপনার চিকিৎসার পর পরিচযর্ শেষ হয় না। যেসব রোগীরা এবং তাদের পরিবার চিকিৎসা শেষ করেছেন **RLAC পের্গর্াম** তাদের জনয।

এই পের্গর্ামের অনেক পরিষেবা রয়েছে। আমরা সেমিনার, কমর্শালা, সহায়তা গর্প এবং চিকিৎসার পরে জীবন সম্পকের পরামশর্ পর্দান করি। আমরা বিমা ও কমর্সংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

### যৌন সর্বাস্থয পের্গর্াম

কযান্সার ও কযান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন সর্বাস্থয, পর্জনন ক্ষমতা বা উভযকেই পর্ভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন সর্বাস্থয পের্গর্াম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

- আমাদের **ফিমেল সেকস্যুয়াল মেডিসিন অযান্ড উইমেনস হেলথ পের্গর্াম** যৌন সর্বাস্থয সমসয়া যেমন অকাল মেনোপজ বা পর্জনন ক্ষমতার সমস্যায় সাহাযয করতে পারে। আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জনয বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।
- আমাদের **মেল সেকস্যুয়াল অযান্ড রিপের্ডাক্টিভ মেডিসিন পের্গর্াম** যৌন সর্বাস্থয সমসয়া, যেমন ইরেক্টিইল ডিসফাংশন (ED) এ সহায়তা করতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জনয বলুন বা আরো জানতে 646-888-6024 নম্বরে কল করুন।

### সমাজ কমর্ী

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

212-639-7020

সমাজকমর্ীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের কযান্সারে আকর্ন্ত ব্যক্তদের জনয সাধারণ সমসয়া মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামশর্ ও সহায়তা গোর্ষ্ঠী পর্দান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অনযনয সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামাজিকমরীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্টিস ও পেরাগর্গমগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমসয়া হয়, তাদের কাছে আখির্ক রিসোসর্ সম্পকেরও তথয় রয়েছে। আরো জানতে উপরের নমব্রে কল করুন।

### আধযাতিমক পরিচযরা

212-639-5982

আমাদের চযাপলিনরা (আধযাতিমক পরামশরদাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং পরখরনা করার জনয় রয়েছে। তারা কমিউনিটির পাদরী বা বিশবাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্তবন্দায়ক সহচর এবং আধযাতিমক উপসিখতি হতে পারেন। যেকেউ **আধযাতিমক পরিচযরা** চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধমরীয় সম্পকৃততা (কোনো ধমেরর সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

MSK-এর আন্তঃধমরীয় চযাপেল মেমোরিয়াল হাসপাতালের পরধান লবির কাছে অবসিখত। এটি দিনে 24 ঘণটা খোলা থাকে। আপনার যদি জরুরি অবস্থা থাকে তাহলে 212-639-2000 নমব্রে কল করুন। কলে চযাপলিনকে চান।

### টোবাকো টিরটমেন্ট পেরাগর্গম

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

212-610-0507

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

### ভাচুরয়াল পেরাগর্গম

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

আমরা রোগী ও পরিচযরকারীদের জনয় অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা পরদান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নিণরয়, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার কযান্সারের পরিচযরার জনয় পরস্তুতি নেবেন তা সম্পকের শিখতে পারেন।

সেশনগুলো বযক্টিগত, বিনামূলেয় এবং বিশেষজ্ঞ কতরুক পরিচালিত হয়। ভাচুরয়াল পেরাগর্গম সম্পকের জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

### বাহিযক সহায়তামূলক পরিষেবা

অযাকেসস-এ-রাইড

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

877-337-2017

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

**এয়ার চ্যারিটি নেটওয়ার্ক**

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

877-621-7177

চিকিৎসা কেন্দ্র যাতায়াতের ব্যবস্থা করে।

**আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS)**

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

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

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুরুরূপ প্রদানকারীদের থাকার জন্য বিনামূল্যে জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথ্য ও পরিষেবা প্রদান করে।

**ক্যান্সার ও ক্যারিয়ার**

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

646-929-8032

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

**ক্যান্সার কেয়ার**

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

800-813-4673

275 সেভেনথ অ্যাভিনিউ (ওয়েস্ট 25তম ও 26তম স্ট্রিটের মধ্যে)

নিউ ইয়র্ক, NY 10001

কাউন্সেলিং, সাপোর্ট গ্রুপ, শিক্ষামূলক কর্মশালা, প্রকাশনা এবং আর্থিক সহায়তা প্রদান করে।

**ক্যান্সার সাপোর্ট কমিউনিটি**

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

ক্যান্সারে আক্রান্ত বয়স্কদের সহায়তা ও শিক্ষা প্রদান করে।

**কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়ার্ক**

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

800-896-3650

দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতায়ুক্ত পিরয়জনদের পরিচর্যা করা লোকদের জন্য শিক্ষা ও সহায়তা প্রদান করে।

কপেরারেট অ্যাঞ্জেলা নেটওয়ার্ক

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

866-328-1313

কপেরারেট জেটগুলোতে খালি আসন ব্যবহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জন্য বিনামূল্যে ভরণের সুযোগ প্রদান করে।

গুড ডেস

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

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেেন্ট প্রদানের জন্য আর্থিক সহায়তা প্রদান করে। রোগীদের অবশ্যই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফর্মুলারির অংশ হিসাবে ওষুধ নিধারণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

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

800-675-8416

নির্দিষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জন্য কোপেমেেন্ট, স্বাস্থ্যসেবা প্রিমিয়াম এবং কতর্নযোগ্য আওতাধীন করার জন্য আর্থিক সহায়তা প্রদান করে।

জো'স হাউস

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

877-563-7468

কযান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তি ও তাদের পরিবারের জন্য চিকিৎসা কেন্দ্রের কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা প্রদান করে।

LGBT কযান্সার প্রজেক্ট

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

855-744-7777

কযান্সারে আক্রান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের প্রজনন তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধ্যাতের সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পেরাগরাম

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

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

এই পেরাগরামটি আপনার চেহারা সম্পর্কে আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কমরশালা পরদান করে। আরো তথ্যের জন্য বা কোনো কমরশালার জন্য সাইন আপ করতে, উপরের নম্বরে কল করুন বা পেরাগরামের ওয়েবসাইটে যান।

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট

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

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

ন্যাশনাল কাউন্সিল অন এজিং (NCOA)

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

বয়স্কদের জন্য তথ্য ও সহায়ক সম্পদ পরদান করে। BenefitsCheckUp® নামের একটি বিনামূল্যের অনলাইন টুল পরদান করে, যা আপনাকে পেরস্কির্পশন সহায়তা কমরসূচির সঙ্গে যুক্ত করে, যার মধ্যে মেডিকেশ্যারের Extra Help পেরাগরামও অন্তর্ভুক্ত।

ন্যাশনাল LGBT ক্যান্সার নেটওয়ার্ক

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

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

নিডি মেডস

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

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

NYRx

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

নিউ ইয়র্ক স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকর্তাদের যোগ্য কর্মচারী ও অবসরপ্রাপ্তদের পেরস্কির্পশন সুবিধা পরদান করে।

পেশেন্ট অ্যাক্সেস নেটওয়ার্ক (PAN) ফাউন্ডেশন

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

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জন্য কোপেমেন্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অ্যাডভোকেট ফাউন্ডেশন

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

800-532-5274

পরিচয়, আর্থিক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপযর্পত বিমা কভার থাকা রিসোসর্ ডিরেক্টরিতে অয়্কেসস পরদান করে।

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

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

212-647-9700

এমন একটি জায়গা যেখানে কয়ান্সারে আকরান্ত বয়্কিতরা নেটওয়াকিং, কমরশালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কাযরকলাপের মাধ্যমে সামাজিক ও মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

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

877-267-0517

যে সকল মানুষ ওষুধ কিনতে আর্থিক সঙ্কটে পড়ে তাদের আর্থিক সহায়তা পরদান করে।

ট্রিয়াজ কয়ান্সার

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

কয়ান্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচয়কারীদের জনয় আইনি, চিকিৎসা এবং আর্থিক তথয় এবং রিসোসর্ পরদান করে।

## শিক্ষামূলক তথয়সূতর্

এই নিদেরশিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথয়সূতের্ তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অসেত্ৰাপচারের জনয় পরস্তুত হওয়া এবং আপনার অসেত্ৰাপচারের পরে দরুত সুস্থ হওয়ার জনয় আপনাকে সহায়তা করবে।

আপনি এই তথয়সূতর্ পড়ার সাথে সাথে আপনার সবস্থয়সেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয় পরশ্নাবলী লিখুন।

- *A Guide for Caregivers* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers](http://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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning))
- *Call! Don't Fall!* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall))
- *Clear Liquid Diet* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-)

diet)

- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mysk-recovery-tracker](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mysk-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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling))

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুরুর পযন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সর্দা একজন ডাক্তার বা নাসকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জন্য [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুয়াল লাইবেরি দেখুন।

About Your Colon Resection Surgery - Last updated on April 1, 2026  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্বক সর্দসর্দসংরকিত

শেষ আপডেট করা হয়েছে

এপ্রিল 1, 2026

Learn about our [Health Information Policy](#).