



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

## আপনার কোলন রিসেকশনের অস্‌ত্‌রূপচার সম্পর্কে

এই নিদেৰ্শিকাটি আপনাকে MSK-তে আপনার কোলন রিসেকশনের জনয্‌ পরস্‌তুত হতে সাহাযয্‌ করবে। আপনি সুস্‌থ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহাযয্‌ করবে।

আপনার অস্‌ত্‌রূপচারের দিন পযরন্‌ত তথেয্‌ সোসর্‌ হিসেবে এই নিদেৰ্শিকাটি বয্‌বহার করুন। আপনার অস্‌ত্‌রূপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচযরকারী দল এটি বয্‌বহার করবেন যাতে আপনার আরোগয্‌ লাভ করা সম্পর্কে আরো জানতে পারেন।

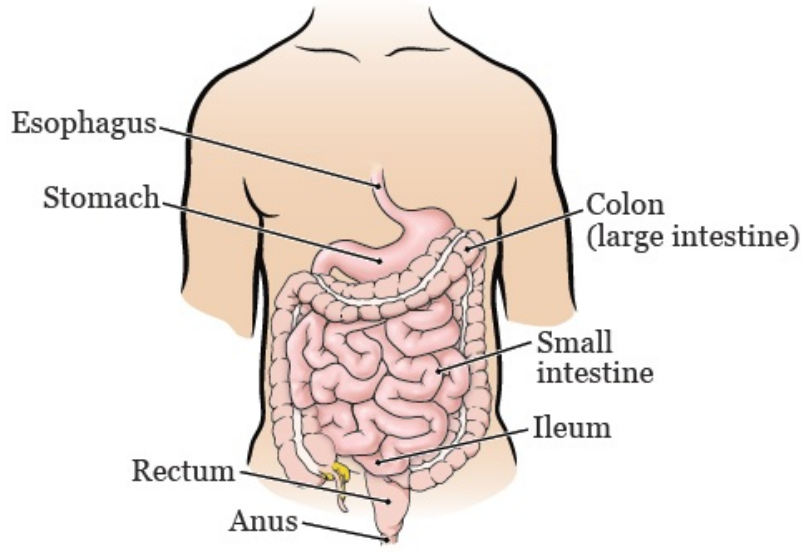
### আপনার কোলন রিসেকশন সম্পর্কে

#### আপনার পরিপাকতন্‌তর্‌ গঠনতন্‌তর্‌

আপনার পরিপাকতন্‌তর্‌ কীভাবে কাজ করে তা জানতে পারলে আপনার অস্‌ত্‌রূপচারের জনয্‌ পরস্‌তুত হতে এবং সুস্‌থ হওয়ার জনয্‌ আপনাকে সাহাযয্‌ করবে।

আপনার পরিপাকতন্‌তর্‌ এমন অঙ্‌গগুলির সমনয্‌য়ে গঠিত যা খাদয্‌ বস্‌তুকে পরিপাক করে, দেহে পুষ্‌ট পৌঁছায় এবং আপনার শরীর থেকে বজরয্‌ পদাথর্‌ বের করে দেয় (চিতর্‌ 1 দেখুন)। এর মধ্যে য্‌ রয়েছে আপনার:

- মুখ
- খাদয্‌নালী (খাদয্‌ নল)
- পাকস্‌থলী
- কষ্‌দরন্‌তর্‌
- বৃহদন্‌তর্‌ (বৃহৎ অন্তর্‌)
- মলদবার
- মলদবার



চিত্র 1. আপনার পরিপাকতন্ত্রের গঠনতন্ত্র

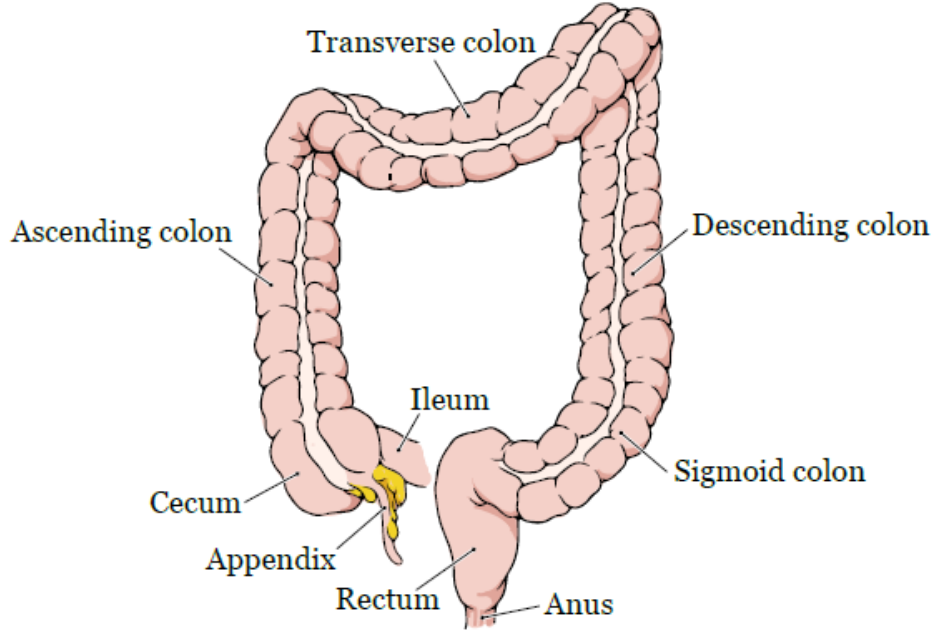
আপনার খাবার চিবানো ও গিলে ফেলার পর, এটি আপনার খাদ্যনালির মধ্য দিয়ে যায়। আপনার খাদ্যনালী অনেক লম্বা, পেশীযুক্ত নল যা আপনার মুখ থেকে পাকস্থলীতে খাদ্য পৌঁছায়। আপনার পাকস্থলীতে খাদ্য পৌঁছানোর পর পাকস্থলীর অ্যাসিডের সাথে মিশে যায়। এই এসিড খাবার হজম (খাদ্য বস্তুকে ভেঙে ফেলে) করতে শুরু করে।

আপনার পাকস্থলী থেকে খাদ্য বস্তু বের হয়ে আপনার ক্షুদরান্ত্রে 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 পরান্তগুলি 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 সাজর্ন আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনার অস্বেত্রাপচারের ধরনের উপর নির্ভর করে আপনার সাজর্ন আপনার পেটে (পেটে) 1টি বা তার বেশি ছেদ (সাজিরক্যাল কাট) করবেন।

- আপনার পেটে বড় 1টি ছেদ করা হলে সেটিকে বলা হয় ওপেন সাজর্রি। কখনসারে আকরান্ত 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। কখনসারে আকরান্ত 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 সাজর্ন 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 জনয়্ পরশ্ণাবলী লিখুন।

## সাজরারির জনয়্ পরস্তুতি নেওয়া

আপনার অসেত্রাপচারের জনয়্ পরস্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার কে্ষতের্ পর্যোজয়্ কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে সাহাযয়্ করুন, এমনকি আপনি নিশ্চিত না হলেও।

- আমি শুধু পেরসকির্পশনের ঔষধ সেবন করি।  
পেরসকির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাতর্ একজন সবাস্থয়্ সেবা পরদানকারীর পেরসকির্পশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। উদাহরণ:
  - যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধ্যমে নেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি নিশবাসের সাথে গ্রহণ করেন (শবাস গ্রহণের সময়)।
  - যেসব ঔষধ আপনি তব্কে পয়্চ বা কির্মের মাধ্যমে গ্রহণ করেন।
- আমি পয়্চ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দয়্ কাউন্টার ওষুধগুলি গ্রহণ করি। ওভার-দয়্ কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পেরসকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পরাকৃতিক বা ঘরোয়া পর্তিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লয়্‌নেটবেল কাডির্‌ওভাটরার্‌-ডিফির্‌বিল্‌টের (AICD) বা অনয়্‌নয়্‌ হাটর্‌ ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অয়্‌নেস্‌থসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমসয়্‌ হয়েছিল। অয়্‌নেস্‌থসিয়া হলো অসেত্রাপচার বা পর্কির্‌য়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপ্লিমেন্ট সেবন করেন, আপনার সবাস্থয়্ সেবা পরদানকারীরা সেগুলো সম্পকের্‌ জানে এটা নিশ্চিত করুন।

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

- লযাটেক্স সহ নিদির্ষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অযালাজির্ রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গর্হণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

## ওজন কমানোর জনয্ GLP-1 ওষুধ।

আপনি যদি GLP-1 ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে আপনার সব্স্থয্ সেবা পর্দানকারীকে জানানো গুরুতব্পূর্ণ। আপনার অসেত্ৰাপচার বা পর্কির্যার আগে বিশেষ খাবার ও পানীয় সংকরান্ত নিদের্শনা মেনে চলতে হবে। এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুতব্পূর্ণ। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অসেত্ৰাপচার বা পর্কির্যা বিলমিব্ত বা বাতিল হতে পারে।

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

আরও তথয্ জানার জনয্ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] পড়ুন।

নিচে GLP-1 ওষুধের কযেকটি উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গর্হণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পকের্ জানে। কখনও কখনও, এগুলি ডাযাবেটিস বা অনয্স্থানয্ অবস্থার নিযন্তরণে সাহাযয্ করার জনয্ নিধর্ারিত হয়। অনয্স্থানয্ কেষ্টের্, এগুলি ওজন কমানোর জনয্ নিধর্ারিত 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 সম্পকির্ তথয্

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

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অসেত্ৰাপ্চারের সময় এবং পরবতরীতে আপনার অনয্ানয্ সমসয্ার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধ্যেয্ রয়েছে রক্তপাত, সংকরম্ণ, হুঁপিণ্ডের সমসয্া এবং দীঘর্ সময় ধরে হাসপাতালে থাকা।

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

আপনার অসেত্ৰাপ্চারের আগে সমসয্াগুলি এড়িয়ে যেতে আপনি যা করতে পারেন তা এখানে উল্লেখ করা হলো।

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পকের্ আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীদের সাথে সৎ থাকুন।
- আপনার অসেত্ৰাপ্চারের পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। অবিলম্বে আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
  - মাথাবয্খা হয়।
  - বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।
  - সব্ভাবিকের চেয়ে বেশি উদিব্গ্নতা (নাভরাস বা চিন্তিত) অনুভব হয়।
  - ঘুম না হয়।

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

- আপনি মদয্পান বন্ধ করতে না পারলে আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন।
- মদয্পান এবং অসেত্ৰাপ্চার সম্পকের্ আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে পরশ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথয্ গোপন রাখা হবে।

### ধূমপান সম্পকির্ত তথয্

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

আপনি ধূমপান করলে আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে আমাদের [টোবাকো](#)

[টির্টমেন্ট পের্গরামে](#) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নম্বরে কল করে পের্গরামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

### সিল্প অয্পনিয়া সম্পকির্ত তথয্

সিল্প অয্পনিয়া হলো একটি সাধারণ শব্বস-পরশব্বসের বয্ধি। আপনার যদি সিল্প অয্পনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধ্যে কিছু সময়ের জনয্ শব্বস-পরশব্বস বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রাকটিভ সিল্প অয্পনিয়া (OSA). OSA এর কেষ্টের, ঘুমানোর সময় আপনার শব্বসনালী সম্পূর্ণরূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অসেত্রাপচারের সময় এবং পরবতরীতে গুরুতর সমসয্ সৃষ্টি করতে পারে। আপনার সিল্প অয্পনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। সিল্প অয্পনিয়ার জনয্ আপনি শব্বস পরশব্বসের যন্তর্ যেমন CPAP মেশিন বয্বহার করলে আপনার অসেত্রাপচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

### MSK MyChart বয্বহার করা

MSK MyChart ([mskmychart.mskcc.org](http://mskmychart.mskcc.org)) হলো MSK-র রোগীর পোর্টাল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতর্ পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অয্পয়েন্টমেন্টের তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি বয্বহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচযরকারীকে তার নিজসব অয্কাউন্ট তৈরি করার জনয্ আমন্তর্গ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচযর্ সম্পকির্ত তথয্ দেখতে পারে।

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

অয্কাউন্ট সম্পকির্ত কোন সাহাযেয্ অনয্, MSK MyChart হেল্পডেসেক্ 646-227-2593 নম্বরে কল করুন। সোমবার থেকে শূকরবার সকাল 9টা থেকে 5টা পযরন্ত (ইস্টানর্ টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

### Goals to Discharge Checklist সম্পকির্ত

আপনার অসেত্রাপচারের পরে, হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ হওয়ার মতো সুস্থ হয়ে উঠতেই আপনার মনোযোগ দেবেন। আপনার সব্বসেথয্ উন্নতি পযরবেক্ষণে সাহায্ করতে, আপনার MSK MyChart অয্কাউন্ট আমরা Goals to Discharge Checklist পাঠাবো।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনাকে যা যা করতে হবে, Goals to Discharge Checklist ব্যবহার করে সেগুলো আপনি জানতে পারবেন। আপনি দিনের যেকোনো সময় আপনার অগ্রগতি আপডেট করতে পারেন। আপনার আপডেটগুলো অসেত্ৰাপচার দলকে আপনার অগ্রগতি সম্পর্কে সতর্ক 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।

### এনহ্যান্সড রিকভারি আফটার সার্জারি (ERAS) সম্পর্কিত তথ্য

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

আপনার অসেত্ৰাপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পরস্তুত হয়েছেন:

- এই নির্দেশিকাটি পড়া। এটি আপনাকে আপনার অসেত্ৰাপচারের আগে, চলাকালীন সময়ে ও পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে সেগুলি লিখুন। আপনার পরবর্তী সাক্ষাতে আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।
- ব্যায়াম করুন এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খান। এটি আপনার শরীরকে আপনার অসেত্ৰাপচারের জন্য পরস্তুত করতে সহায়তা করবে।

আপনার অসেত্ৰাপচারের পর, নিজেকে আরো দ্রুত সুস্থ হতে আপনি নিম্নলিখিত কাজগুলি করে নিজেকে সাহায্য করতে পারেন:

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কে পড়ে। এটি একটি শিক্ষামূলক রিসোর্স যা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে প্রদান 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 দ্রুত আপনার স্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার অসেত্ৰাপচারের 30 দিনের মধ্যে  
পিরসাজিরকাল টেস্টিং (PST)

অসেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগে আপনাৰ একটা PST অয্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনাৰ সাজৰ্নেৰ অফিস থেকে অয্যাপয়েন্টমেন্টেৰ তাৰিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটা ৰিমাইন্ডাৰ পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিৰুং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনিদেৰ্শনা পেতে [www.msk.org/parking](http://www.msk.org/parking) ভিজিট কৰুন।

আপনাৰ PST অয্যাপয়েন্টমেন্টেৰ দিন আপনি আপনাৰ সৰ্ব্ভাবিক ওষুধ খেতে এবং নিতে পাবেন।

অয্যাপয়েন্টমেন্টেৰ সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পেৰ্সকিৰ্পশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, পয্যচ এবং কিৰ্ম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গৰ্হণ কৰছেন তাৰ একটা তালিকা।
- বিগত বছৰে MSK-এৰ বাইৰে কৰা যেকোনো চিকিৎসা সংকৰ্ণন্ত পৰীক্ৰ্ষা-নিৰীক্ৰ্ষাৰ ফলাফল, যদি আপনাৰ কাছে থাকে। উদাহৰণেৰ মধ্যেয়্ রয়েছে কাডিৰ্য়াক সেট্ৰস্ টেস্ট, ইকোকাডিৰ্ওগৰ্াম বা কয্য্ৰোটিড ডপলাৰ স্টাডিৰ ফলাফল।
- আপনাৰ সৰ্ব্স্থয্যসেবা পৰ্দানকাৰীদেৰ নাম এবং টেলিফোন নমব্ৰ।

আপনাৰ PST অয্যাপয়েন্টমেন্টেৰ সময় আপনি একজন অয্যডভান্স পৰ্য্যাকটিস পেৰ্ভাইডাৰেৰ (APP) সাথে দেখা কৰবেন। তাৰা MSK-এৰ অয্যনেসেথসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কৰ্মীদেৰ সাথে নিবিড়ভাবে কাজ কৰে। তাৰা অসেত্ৰাপ্চাৰ বা পৰ্কিৰ্য়াকৰ সময় অয্যনেসেথসিয্য ব্যবহাৰে বিশেষ পৰ্কিৰ্য়াকৰ ডাক্তাৰ।

আপনাৰ APP আপনাৰ সাথে আপনাৰ চিকিৎসা এবং অসেত্ৰাপ্চাৰেৰ ইতিহাস পযৰ্ালোচনা কৰবে। আপনাৰ পৰিচযৰ্াকৰ পৰিকল্পনা কৰাৰ জনয্য আপনাৰ পৰীক্ৰ্ষা-নিৰীক্ৰ্ষা কৰা হতে পারে, যেমন:

- আপনাৰ হৃদস্পন্দন পৰীক্ৰ্ষা কৰাৰ জনয্য ইলেক্ট্ৰাক্যাডিৰ্ওগৰ্াম (EKG)।
- বুক্ৰেৰ এক্স-ৰে।
- রক্ত পৰীক্ৰ্ষা।

আপনাৰ APP আপনাকে অনয্যনয্য সৰ্ব্স্থয্যসেবা পৰ্দানকাৰীদেৰ সাথে দেখা কৰাৰ পৰামশৰ্ দিতে পারে। আপনাৰ অসেত্ৰাপ্চাৰেৰ দিন সকালে কোন ওষুধ(গুলি) গৰ্হণ কৰতে হবে সে সম্পকেৰ্ও তাৰা আপনাৰ সাথে কথা বলবে।

## আপনার পরিচয়কারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচয়রায় আপনার পরিচয়কারীর একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্বেত্রাপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচয়কারী আপনার স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্বেত্রাপচার সম্পর্কে জানবেন। আপনার অস্বেত্রাপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচয়কারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচয় করতেও সাহায্য করবেন।

## পরিচয়কারীদের জন্য



ক্যান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন ব্যক্তির পরিচয় করায় অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য আমরা রিসোর্স 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 পরকিস্ ফরম পূরণ করুন

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

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

- স্বাস্থ্যসেবা পরকিস্ এবং অন্যান্য অগিরম নিদের্শাবলী সম্পর্কে 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।
- স্বাস্থ্যসেবা প্রতিনিধি 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 পরকিস্ ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার

কেয়ার টিমের যেকোনো সদস্যের সাথে কথা বলুন।

## অন্তের পরস্তুতির সামগ্রী কিনুন

অন্তেরপচারের আগে আপনাকে অন্তের পরস্তুতি (আপনার শরীর থেকে মল পরিষ্কার করা) নিতে হবে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার অন্তের পরস্তুতির অংশ হিসেবে আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিকের একটি প্রেসক্রিপশন দেবেন। আপনাকে এইসব সরঞ্জাম কর্তে করতে হবে:

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

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

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

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

## আপনার অন্তেরপচারের 7 দিন আগে

অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটতে পারে। আপনি যদি অ্যাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অ্যাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অন্তেরপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন। তাদের পরামর্শ ছাড়া অ্যাসপিরিন খাওয়া বন্ধ করবেন না।

আরো জানতে, পড়ুন *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-)

education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)।

**ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অন্যান্ ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন**

ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অন্যান্ ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অসেত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী যদি আপনাকে অন্যান্ নিদেৰ্শাবলি 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 অসেত্রাপচারের 2 দিন আগে**

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

**ননসেট্রয়েডাল অ্যান্টি-ইনফেলমেটরি ডর্গস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন**

আইবুপেরাফেন (Advil® ও Motrin®) এবং ন্যান্পেরাকেসন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অসেত্রাপচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী যদি আপনাকে অন্যান্ নিদেৰ্শাবলি 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 অসেত্রাপচারের 1 দিন আগে**

**পরে একটি সবচ্ছ তরল খাবার খান**

আপনার অসেত্রাপচারের 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 পর্তি ঘণ্টায় অন্তত 1 (৪-আউন্স) কাপ সব্‌চ্ছ তরল পান করার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন ধরনের সব্‌চ্ছ 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 সব্‌চ্ছ তরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জন্য নিযুক্ত সব্‌স্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন:

- সব্‌চ্ছ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় কী করবেন?
- আপনার যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের অন্যান্য ওষুধের ডোজ পরিবর্তন করার পরয়োজন হয়, যদি আপনি গ্রহণ 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 প্রশ্ন থাকলে আপনার সব্‌স্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

সব্‌চ্ছ তরল পানীয়		
	খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না
সুয়্প	<ul style="list-style-type: none"><li>• সব্‌চ্ছ 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>• শক্ত ক্যান্ডি, যেমন- Life Savers® লেবুর ফোঁটা ও পুদিনা।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• অন্যান্য সকল মিষ্টি।</li></ul>

<p><b>পানীয়সমূহ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• লেমোনেড, আপেল, করযানবেরি এবং আঙুরের রসের মতো সব্চ্ছ জুস।</li> <li>• আদা মিশির্ত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা।</li> <li>• Gatorade® ও Powerade® এর মতো সেপাটরস ডির্ঙ্কস।</li> <li>• দুধ বা কির্মার ছাড়া ব্লয়াক কফি বা সাধারণ চা।</li> <li>• কাবর্নেটেড (ফিজি) এবং সুসব্দু পানি এর মধ্যে অন্তভুর্ক্ত।</li> <li>• Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte®, এবং Diabetishield® এর মতো সব্চ্ছ 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 অনযানয্ দুগ্ধজাত পণয।</li> <li>• বাদাম দুধ, উদিভদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অনযানয্ দুগ্ধজাত বিকল্প।</li> <li>• অয্লকোহলযুক্ত পানীয়।</li> </ul>
--------------------------	--	---

### আপনার পেট পরিষ্কার করার পর্কির্যা শুরু করুন

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

আপনার অসেত্ৰাপচারের আগের দিন বিকেল 5 টায়, MiraLAX মিশর্গটি পান করা শুরু করুন। এর ফলে আপনাকে বারবার মলতযাগ করতে হবে, তাই আপনি বাথরুমের কাছাকাছি থাকার বিষয়টি নিশিচ্চত করুন।

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

আপনার অসেত্ৰাপচারের আগের দিন সন্ধ্যা 7টায়, নিদের্শনা অনুসারে আপনার অযানিটবায়োটিক গর্হণ করুন।

আপনার অসেত্ৰাপচারের আগের দিন রাত 10টায় নিদের্শনা অনুসারে আপনার অযানিটবায়োটিক গর্হণ করুন।

আপনি সব্চ্ছ 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 অসেত্ৰাপচার 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।

অসেত্ৰাপচারের 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 দিকনিদেরশনা পেতে [www.msk.org/parking](http://www.msk.org/parking) ভিজিট করুন।

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

4% CHG দরব্ণ হলো তব্ক পরিষ্কারক যা বয্বহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অসেত্ৰাপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অসেত্ৰাপচারের পরে আপনার সংকরম্ণের ঝুঁকি হরাস করতে সহায়তা করবে। আপনার অসেত্ৰাপচারের আগে বয্বহারের জনয়্ আপনার নাসর্ আপনাকে একটি বোতল পর্দান করবে।

আপনার অসেত্ৰাপচারের আগের রাতে 4% CHG দরব্ণের অযান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শযাম্পু এবং কনিডশনার দিয়ে আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত বয্বহার্য সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঙ্গের (কুঁচকি) আশপাশ ধুয়ে নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দরব্ণের বোতলটি খুলুন। সামানয়্ পরিমাণ আপনার হাতে বা পরিষ্কার একটি ধোয়া কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝরনা ধারা থেকে দূরে রাখুন। আপনার ঘাড় থেকে পা পযরন্ত আপনার দেহে 4% CHG দরব্ণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা যৌনাঙ্গ এটি দেবেন না।
5. 4% CHG দরব্ণটি ধুয়ে ফেলতে পুনরায় ঝরনা ধারার নিচে যান। গরম জল বয্বহার করুন।

6. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

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

## আপনার অসেত্ৰাপচারের দিন পান করার নিদেৰ্শনা

**গুরুত্বপূর্ণ:** যদি আপনি একটি GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে এই নিদেৰ্শনাগুলি অনুসরণ করবেন না। পরিবর্তে [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-এ থাকা নিদেৰ্শাবলী 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 কর্য়ানবেরির সব্চ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্লয়াক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমস্যা নেই। আর কিছু দেবেন না।
  - কোনো ধরনের দুধ বা কির্মার দেবেন না। এর মধ্যে উদ্ভিজ্জ দুধ এবং কির্মার 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।

অসেত্ৰাপচার বা পর্কির্য়ার আগে শরীরে পয়রাপ্ত পানি বজায় রাখা উপকারী, তাই আপনি তৃষ্ণাতর্ হলে পানি পান করুন। পর্যোজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অসেত্ৰাপচার বা পর্কির্য়ার 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  
পরদানকারীরা অন্যান্ নির্দেশনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের  
নির্দেশনা মেনে চলুন।

### নির্দেশনা অনুযায়ী ওষুধ খান

আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্য আপনাকে জানাবেন যে আপনার অস্েত্রাপচারের  
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 দরবণের অ্যান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন**  
হাসপাতাল ত্যাগ করার আগে 4% CHG দরবণের অ্যান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক দিয়ে  
গোসল করুন। আগের রাতে যেভাবে ব্যবহার করেছিলেন ঠিক সেভাবে ব্যবহার করুন।

গোসলের পর কোনো পরকার 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। অস্েত্রাপচারের  
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 অস্েত্রাপচারের সময় ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শে এলে পুড়ে যেতে  
পারে।
- মূল্যবান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুসরাব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে টয়াম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি  
প্যাড ব্যবহার করুন। পরয়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তবরাস এবং  
একটি প্যাড পরদান করব।

### কী আনতে হবে

- এক জোড়া টিলেঢালা প্যান্ট (যেমন সোয়েট প্যান্ট)।
- ফিতা রয়েছে এমন সিন্কাসর্। আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুলে যাওয়া অবস্থায় ফিতা-ওয়াল বা লেস-আপ সিন্কাসর্ ফিট হতে পারে।
- সিল্প অযাপনিয়ার জনয়্ আপনার শব্াস পরশব্াসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্াস্থয়্ সেবার পরক্িস ফরম এবং অনযানয়্ অগির্ম নিদের্শাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজর্।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয়্ সামানয়্ টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপতর্।
- আপনার বয়্কিত্গত জিনিসপতের্ জনয়্ একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্ব্ণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চারে, কৃতির্ম যন্তর্, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙ্গিক হলো বয়্কিত্গত সামগরীর উদাহরণ।
- এই নিদের্শিকা। অসেত্ৰাপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি ব্যবহার করবেন।

## আপনি হাসপাতালে গেলে

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

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

অসেত্ৰাপচারের জনয়্ আপনার পোশাক পরিবর্তন 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 নাসের্‌র সাথে দেখা করুন

অসেত্‌রূপচারের আগে আপনি একজন নাসের্‌র সাথে দেখা করবেন। মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গর্হণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দয়্‌-কাউন্টার এবং পেরস্কির্পশনের 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 অয়্‌নেসেথসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

## একজন অয়্‌নেসেথসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অসেত্‌রূপচারের আগে আপনি একজন অয়্‌নেসেথসিওলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পয়্‌রালোচনা করবেন।
- অতীতে অয়্‌নেসেথসিয়া 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 বয়্‌থা অন্তভুক্ত।
- আপনার অসেত্‌রূপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয়্‌নেসেথসিয়া নেবেন তা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয়্‌নেসেথসিয়া সম্পর্কিত আপনার পরশ্নের উত্তর দেবেন।

## অসেত্‌রূপচারের জনয়্‌ পরস্তুতি নিন

আপনার অসেত্‌রূপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শর্‌বণ সহায়ক যন্ত্‌র, ডেঞ্‌চার, কৃতির্‌ম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙ্‌গিক খুলে রাখবেন।

অপারেটিং রুমে আপনি হেঁটে যাবেন অথবা কোনো কমরী সদসয়্‌ সেট্‌রচারে আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদসয়্‌ আপনাকে অপারেটিং বেডে উঠতে সাহাযয়্‌ করবেন। তারা আপনার পায়ের নিচের অংশে কম্পেরশন বুট লাগাবে। এগুলি আপনার পায়ের রক্ত সঞ্‌চালনে সহায়তা করার জনয়্‌ আলতোভাবে ফুলে উঠে ও চুপসে যায়।

আপনি সব্‌চ্ছন্দয়্‌ বোধ করলে, আপনার অয়্‌নেসেথসিওলজিস্ট আপনাকে আপনার

আইভি (IV) লাইনের মাধ্যমে অয়ানেসেথসিয়া দিবেন এবং আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনার অসেত্ৰাপচারের সময় এবং পরে আপনাকে আইভি লাইনের মাধ্যমে তরল দেওয়া হবে।

### আপনার অসেত্ৰাপচারের সময়

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

তারা আপনার অসেত্ৰাপচার শেষ করলে, আপনার সাজর্ন সেলাই, স্টিচপল, সেট্রি-সিট্রপস™ (সাজির্ক্যাল টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (সাজির্ক্যাল আঠা) দিয়ে আপনার কাটা স্থান বন্ধ করে দেবেন। তারা আপনার অসেত্ৰাপচারের কাটা স্থানগুলি বয়ন্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিতে পারেন।

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

### আপনার কোলন রিসেকশনের পর

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অসেত্ৰাপচারের 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 পরশ্নাবলী লিখুন।

### পোস্ট-অয়ানেসেথসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU)-এ

আপনার অসেত্ৰাপচারের 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 সর্বস্বিত দিতে আপনি ওষুধ পাবেন। বিভিন্ন উপায়ে

বয্খার ওষুধ দেওয়া যেতে পারে:

- **এপিডুরাল কয্খাথেটার:** কিছু লোক এপিডুরাল কয্খাথেটারের (তাদের মেরুদণ্ডের মধ্যে পাতলা, নমনীয় নল) মাধ্যমে বয্খার ওষুধ পান।
- **স্নায়ু ব্লক:** কিছু লোক অস্েত্রাপচারের আগে বা সময়কালে স্নায়ু ব্লকের ওষুধ পান। স্নায়ু ব্লকের জনয্, আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারী অস্েত্রাপচারের পরে বয্খা কমাতে আপনার কিছু স্নায়ুতে ওষুধের ইনজেকশন দেয।
- **IV ওষুধ:** কিছু লোক তাদের IV লাইনের মাধ্যমে শিরাতে বয্খার ওষুধ পান।

আপনার অস্েত্রাপচারের পর এগুলির 1টি বা একাধিক থাকবে। এগুলির সবগুলিই আপনার বয্খা উপশমের কাযরকরি উপায়। আপনার জনয্ কোনটি ভালো হবে তা বেছে নেওয়ার জনয্ আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

### **টিউব ও ডেরইন**

আপনার মূত্রনালীতে একটি ফোলি কয্খাথেটার থাকবে যা আপনার মূত্রাশযে যাবে। এই টিউবটি আপনার মূত্রাশয থেকে পরসরাব বের করে আনে, যাতে আপনার পরিচযরা দল টরাক করতে পারেন যে আপনি কতটুকু পরসরাব করছেন।

আপনার পেট থেকে অতিরিক্ত তরল অপসারণের জনয্ আপনার কাছে 1 বা 2টি জয্কসন-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 নিয়ন্ত্রণে থাকবে। অধিকাংশ লোকজন PACU-তে থাকার কয়েক ঘণ্টা পর তাদের হাসপাতালের রুমে চলে যায়, তবে কিছু লোককে পযরবেক্ষণের জনয্ সারা রাত PACU-তে রাখা হয়।

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

### **আপনার হাসপাতালের রুমে**

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

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

আপনার অসেত্রূপচারের 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 সাহায্য করতে পারেন:

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কে পড়ে। আমরা আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি সহ একটি নিরাময় পদ্ধতি পরদান করবে, যদি ইতোমধ্যে আপনার তা না থাকে। এটি আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার সময় প্রতিদিন কী করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সাহায্য করবে।
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন। আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দরুত আপনার সর্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার আরোগ্য লাভের সময় অগরগতির 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 বস্থা থেকে উপশম পাওয়া

অসেত্রূপচারের পরে আপনার কিছুটা বস্থা অনুভব হবে। পর্থমে, আপনাকে একটি এপিডুরাল ক্যাথেটার বা আইভি লাইনের মাধ্যমে বস্থার ওষুধ দেওয়া হবে।

আপনার সর্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনাকে পর্যায়শই আপনার বস্থা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করবেন এবং পরয়োজন মতো আপনাকে ওষুধ দিবেন। আপনার বস্থা উপশম না হলে, আপনার সর্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর একজনকে তা জানান। আপনার বস্থা নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ য়াতে আপনি কাশি দিতে, গভীরভাবে শ্বাস নিতে, আপনার ইনসেনিটভ স্পিরোমিটার ব্যবহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার বস্থা নিয়ন্ত্রণ আপনাকে আরো ভালোভাবে সুস্থ হতে সাহায্য করবে।

অনেক লোককে দেখা যায় যে তারা একা একা ওভার-দয়্-কাউন্টার ওষুধগুলো ব্যবহার করে বয়্খা উপশম করে। হাসপাতালে যদি আপনার বয়্খার জনয়্ জোরালো ওষুধের পরয়্য়োজন হয়, তাহলে আপনার একজন সবস্খয়্ সেবা পরদানকারী আপনাকে হাসপাতাল ছাড়ার আগে একটি পেরস্কির্পশন দেবেন। সম্ভাবয়্ পাশবর্পরতিকিরয়্যার বিষয়ে এবং কীভাবে আপনার ওষুধটি টেপার করবেন (ধীরে ধীরে সেবন বন্ধ করুন) আপনার সবস্খয়্ সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## চলাফেরা ও হাঁটা

চলাফেরা ও হাঁটা আপনার রক্ত জমাট বাঁধা এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি হরাস করতে সহায়তা করবে (ফুসফুসের সংকরমণ)। এটি আপনাকে গয়্যাস নিগরত করা এবং পুনরায় মলতয়্যাগ করা (মলতয়্যাগ) শুরু করতে সহায়তা করবে।

আপনার নিদিরষ্টি চলাচল ও হাঁটার লক্শয়্ সম্পকের্ আপনার সুস্খ হওয়ার পদকেষ্পগুলি পড়ুন। পরয়্য়োজন হলে আপনার নাসর্, ফিজিকয়্যাল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্খ হতে সাহাযয়্ 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)) পড়ুন।

## আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম করা গুরুতব্পূর্ণ যেন তা পুরোপুরি পরসারিত হয়। এটি নিউমোনিয়া পরতিরোধে সহায়তা করে।

- আপনার নাসর্ আপনাকে একটি ইনসেনিটভ স্পাইরোমিটার পরদান করবেন। জেগে থাকা অবস্খায় পরতি 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 শবাস-পরশবাসের ব্যায়াম করুন। কিভাবে সেগুলি করতে হয় তা আপনার পরিচয়রা দলের একজন সদসয়্ আপনাকে শেখাবেন।

## খাওয়া ও পান করা

অসেতর্পচারের 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 প্রদানকারীর 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 প্রদানকারীর একজন ডিসচার্জ অডরার ও পেরস্ক্রিপশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচার্জ নির্দেশাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী 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 ট্র্যাকার পূরণ করা

হাসপাতাল ত্যাগ করার পর আপনি কেমন অনুভব করছেন তা আমরা জানতে চাই। আপনার যত্ন নিতে আমাদের সাহায্য করতে, আপনার MSK MyChart অ্যাকাউন্ট আমরা কিছু প্রশ্ন পাঠাবো। আপনার ডিসচার্জ হওয়ার পর 10 দিনের জন্য আমরা প্রতিদিন সেগুলো

পাঠাব। এই পরশ্ণাবলী আপনার সুস্থ হওয়ার টর্যাকার হিসাবে পরিচিত।

পরতিদিন মধ্যরাতের আগে (রাত 12টা) আপনার সুস্থ হওয়ার টর্যাকারটি পূরণ করুন। এটি সম্পূর্ণ করতে মাত্র 2 থেকে 3 মিনিট সময় লাগে। এই পরশ্ণাবলীর 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 সাজরনের অফিসে কল করতে বলতে পারি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনি সবরদা আপনার সাজরনের 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 বয়খা থেকে উপশম পাওয়া

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

বাড়িতে আপনার বয়খা উপশম করার বয়পারে এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পরদান করা নিদের্শনা এবং পরয়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পেরসকরাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয়খা না কমে, তাহলে আপনার সব্স্থয়সেবা পরদানকারীকে কল করুন।
- বয়খা কমানোর জন্য পেরসকির্পশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পেরসকির্পশনের কিছু বয়খার ওষুধ আপনাকে তন্দরাচ্ছন্ করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অয়ালকোহল তন্দরার পরভাবকে আরো তীবর্ করে তুলতে পারে।
- আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয়খা কমতে থাকবে এবং বয়খার জন্য কম ওষুধের পরয়োজন হবে। ওভার-দয়-কাউন্টার বয়খানাশক

বয়্খা এবং অসব্স্থিত দূর করতে সাহায্য করবে। অয্যসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপেরাফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয-কাউন্টার বয়্খানাশক ওষুধের উদাহরণ।

- আপনার পেরস্কির্পশনের বয়্খার ওষুধ বন্ধ করার জনয্য আপনার সব্স্থয্যসেবা পরদানকারীর নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।
- যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পেরাভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।
- আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অয্যসিটামিনোফেন গরহণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূর্ণ। অয্যসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয-কাউন্টার এবং পেরস্কির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয্যধিক সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ৰতি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয্য সাথে কথা না বলে অয্যসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।
- বয়্খার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্ভাবিক কাজকমের্ ফিরে আসতে সাহায্য করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমের্ এবং বয্যায়াম করার জনয্য যথেষ্ট পরিমাণে গরহণ করুন। আপনি বেশি স্কির্য হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয়্খা হতে পারে।
- আপনি কখন বয়্খার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয়্খা বেড়ে যাওয়ার জনয্য অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয়্খা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কাযর্কর হয়।

কিছু পেরস্কির্পশন বয়্খার ওষুধ যেমন অপিয়য়েড (opioid) এর কারণে কোষ্ঠকাঠিনয্য হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনয্য হলো সব্ভাবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলতয্যগ করা, মলতয্যগ করার সময় কষ্ট হওয়া অথবা উভয়ই।

### কোষ্ঠকাঠিনয্য পর্তিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্য পর্তিরোধ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার সব্স্থয্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন। এছাড়াও আপনি নিচের নিদেৰ্শনাবলি অনুসরণ করতে পারেন।

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভয্যস্ত হয়ে উঠবে। যদি মনে করেন আপনাকে যেতে হবে, তাহলে এটি বন্ধ রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম বয্যবহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলোনের কাযর্কক্ষমতা

সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী থাকে।

- যদি পারেন, তাহলে ব্যায়াম করুন। হাঁটা একটা খুব ভালো ব্যায়াম।
- সম্ভব হলে প্রতিদিন ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) কাপ (২ লিটার) পানীয় পান করুন।
  - তরল খাবার যেমন পানি, জুস (ছাঁটাই করা রস), সুয়্প, এবং আইসকির্ম শেক বেছে নিন।
  - ক্যাফেইনযুক্ত তরল পানীয় এড়িয়ে চলুন (যেমন কফি এবং সোডা)। ক্যাফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।
- কোষ্ঠকাঠিনেয়র্ চিকিৎসার জনয়্ পেরসকির্পশনের এবং এর বাইরেও নানা ওষুধ আছে। আপনার জনয়্ কোনটি ভালো সে সম্পকের্ নিজের সবস্থয়্ সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কোষ্ঠকাঠিনয়্ সম্পকির্ত আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সবস্থয়্ সেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

### অনেতর্ ফাংশনে অনযানয়্ পরিবতর্নের সাথে মানিয়ে চলুন

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

যদি আপনার বোলের কাযর্কারিতায় পরিবতর্ন সংকর্ন্ত সমসয্ হয়, তাহলে আপনার সবস্থয়্ সেবা পরদানকারীর 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 মধ্যে য্ রয়েছে বিনস, বর্কোলি, পেঁয়াজ, বাঁধাকপি এবং ফুলকপি।

### ডায়ারিয়া উপশম করানোর পরামশর্

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 বর্থ এবং সেপ্টিস ডিরংক্ (যেমন Gatorade®)। এটি আপনাকে ডিহাইডের্ট হওয়া এবং দুবর্ল

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 সর্বাভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে কল করুন।

### বয়খাভাব উপশম করানোর পরামর্শ

বারবার মলত্যাগের কারণে আপনার মলদ্বারের আশেপাশে বয়খাভাব থাকলে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- পরতেয্কবার মলত্যাগের পরে আপনার মলদ্বারের আশেপাশের তব্কে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) ব্যবহার করুন। এটি অস্বস্তি রোধ করতে সহায়তা করে।
- রুক্স টয়লেট টিসু ব্যবহার করবেন না। এছাড়া নন-অ্যালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন ভেজা ফ্লাশেবল ওয়াইপ) ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী ওষুধ লিখে দিলে সেই নির্দেশনা মোতাবেক ওষুধ গ্রহণ করুন।

### অসেত্রপচারের ক্ষতস্থানের যত্ন নেওয়া

অসেত্রপচারের কাটা স্থানের নিচে থাকা তব্কে অসাড় অনুভব করাটা সাধারণ ব্যাপার। আপনার অসেত্রপচারের 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 সংকরমণের কোনো লক্ষণ

আছে কি না দেখুন। আপনার যদি সংক্রমণের নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন:

- লালভাব
- ফুলে যাওয়া
- ব্যথা বেড়ে যাওয়া
- কাটা অংশ গরম হয়ে যাওয়া
- আপনার কাটা অংশে দুগন্ধ 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 অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে সেটপলস লাগানো বা সেলাই করা অবস্থায় বাড়িতে গেলে, অস্ত্রোপচারের পর আপনার একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না। আপনি আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে সেটরি-সিট্রুপস বা ডামরবন্ড নিয়ে বাড়িতে যান, তাহলে সেগুলি নিজে থেকেই আলাগা হয়ে পড়ে যাবে এবং খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। যদি পরায় 14 দিন অতিবাহিত হওয়ার পরেও সেগুলি নিজে থেকেই আলাগা হয়ে পড়ে না যায়, তাহলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

### গোসল করা

প্রতিদিন 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 ব্যান্ডেজ 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 অস্বস্তিকর 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 প্রদানকারী 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 প্রদানকারী আপনাকে খাদ্যের নির্দেশিকা প্রদান 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 সেরে গেছে, কিন্তু ভিতর থেকে এটা সেরে 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 কাযরকলাপের 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 অস্বস্তি বোধ হতে পারে কারণ বেরক করার সময় আপনি পেটের পেশী ব্যবহার করেন। আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি ব্যথানাশক 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 কাযরকলাপ**

আপনি কখন যৌন কাযরকলাপ শুরু করতে পারবেন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী তা আপনাকে বলে দেবেন।

### **কাজে ফিরে যাওয়া**

আপনার কাজ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি যে কাজ করেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার জন্য আবার কাজ শুরু করা কখন নিরাপদ হতে পারে সেই বিষয়ে তারা আপনাকে জানাবে। যদি আপনাকে 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 অস্ত্রোপচারের পর টিউমার এবং এর চারপাশের টিসুয় একজন প্যাথলজিস্টের কাছে পাঠানো হবে। অস্ত্রোপচারের পর পর্যন্ত 7 কর্মদিবসের মধ্যে আপনার পরীক্ষার ফলাফল প্রস্তুত হয়ে যাবে। পরীক্ষার ফলাফল এবং কোনো অতিরিক্ত চিকিৎসার সুপারিশ করবেন কি না সেই সম্পর্কে আপনার সার্জন আপনার সাথে কথা বলবেন।

### **ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টসমূহ**

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

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনার সব ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়া

গুরুত্বপূর্ণ। এইসব অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে সর্বস্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে কল করুন।

## আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্বস্তিপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরক্তিকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভরাস, বিরক্ত 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 সর্বস্বাস্থ্যসেবা 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 নিদের্শনা 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 রিসোসর্য়েছে। 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 সর্বস্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে যখন ফোন করবেন

এইসব ক্ষেত্রে আপনার সর্বস্বাস্থ্যসেবা 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

- পরস্ৰাব (মূত্ৰৰ্ত্ৰ্যাগ) কৰতে সমস্যা হওয়া।
- আপনাৰ কাটা অংশে এমন বয্খা রয়েছে যা বয্খাৰ ওষুধ দিয়ে উপশম হয় না।
- আপনাৰ মলদবাৰ দিয়ে রক্তপাত হলে।
- আপনাৰ কোনো পৰশ্ন বা উদেব্গ থাকে।

## যোগাযোগেৰ তথয্

সোমবাৰ থেকে শুকৰবাৰ সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পযৰন্ত আপনাৰ সব্স্থয্সেবা পৰ্দানকাৰীৰ অফিসে কল কৰুন।

বিকেল 5টাৰ পৰ, সপ্তাহান্তে এবং ছুটিৰ দিনে 212-639-2000 নমব্ৰে কল কৰুন। কলে থাকা বয্কিত্কে বলুন আপনি আপনাৰ সব্স্থয্সেবা পৰ্দানকাৰীৰ সাথে কথা বলতে চান।

## সহায়তামূলক পৰিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পৰিষেবাসমূহেৰ একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন আপনাৰ অসেত্ৰাপচাৰেৰ জনয্ পৰস্তুত হন এবং আপনাৰ অসেত্ৰাপচাৰেৰ পৰে দৰুত সুস্থ কৰেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা কৰতে পারে।

আপনি এই বিভাগটি পড়াৰ সাথে সাথে আপনাৰ সব্স্থয্সেবা পৰ্দানকাৰীকে জিজ্ঞাসা কৰাৰ জনয্ পৰশ্নাবলী লিখুন।

## MSK সহায়তামূলক পৰিষেবা

ভতিৰ্ সংকৰ্নন্ত অফিস

212-639-7606

আপনাৰ হাসপাতালে ভতিৰ্ সম্পকেৰ্ আপনাৰ যদি কোনো পৰশ্ন থাকে, যেমন একটি বয্কিত্গত কক্ৰ্ চাইলে কল কৰুন।

অযানেসেথসিয়া

212-639-6840

[অযানেসেথসিয়া](#) সম্পকিৰ্ত আপনাৰ কোনো পৰশ্ন থাকলে কল কৰুন।

ব্লাড ডোনাৰ রুম

212-639-7643

আপনি যদি [রক্ত বা পেলেটলেট দান](#) কৰতে আগৰ্হী হন তাহলে তথেয্ৰ জনয্ কল কৰুন।

**Bobst International Center**

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

888-675-7722

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

**কাউন্সেলিং সেন্টার**

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

646-888-0200

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

**ফুড প্যানিট্র পেরাগরাম**

646-888-8055

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

**ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স**

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

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

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

## MSK লাইব্রেরি

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

আপনি আমাদের লাইব্রেরির ওয়েবসাইটে ঘুরে আসতে পারেন বা লাইব্রেরির রেফারেন্স কমরীদের সাথে কথা বলতে ইমেইল করতে পারেন [asklibrarian@mskcc.org](mailto:asklibrarian@mskcc.org) ঠিকানায়। তারা আপনাকে এক ধরনের ক্যান্সার সম্পর্কে আরো তথ্য খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইব্রেরির [রোগী শিক্ষা রিসোসর্গাইড](#)ও দেখতে পারেন।

## পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা

[www.msk.org/nutrition](http://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](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 প্রতিনিধি অফিস

212-639-7202

হেলথ কেয়ার প্রক্সি 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।

বয়্কিতগত কতর্বয্রত নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনার পরিচযর্ার জনয্ বয়্কিতগত নাসর্ বা সহচরদের অনুরোধ করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

পুনবর্াসন পরিষেবা

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

কযান্সার ও কযান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুবর্ল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিম্ফেডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনবর্াসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার সর্ভাভাবিক 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 পের্গর্ামটি ডিজাইন এবং সমনব্য় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নমব্রে পুনবর্াসন মেডিসিন (ফিজিয়য্টির)-এ কল করুন।
- আপনার সর্ভাভাবিক দৈনন্দিন কাজকমর্ করতে সমসয্া হলে একজন OT সাহাযয্ করতে পারেন। উদাহরণসব্ৰূপ, তিনি দৈনন্দিন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জনয্ সর্ঞ্জামের পরামশর্ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শক্তি ও নমনীয়তা তৈরি করতে বয্য়াম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নমব্রে পুনবর্াসন থেরাপি-তে কল করুন।

কযান্সারের পরে জীবনের জনয্ রিসোসর্ (RLAC) পের্গর্াম

646-888-8106

MSK-এ, আপনার চিকিৎসার পর পরিচযর্া শেষ হয় না। যেসব রোগীরা এবং তাদের পরিবার চিকিৎসা শেষ করেছেন [RLAC পের্গর্াম](#) তাদের জনয্।

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

## যৌন স্বাস্থ্য পেরাগরাম

কযান্সার ও কযান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন স্বাস্থ্য, পরজনন কক্ষমতা বা উভয়কেই পরভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন স্বাস্থ্য পেরাগরাম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

- আমাদের [ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগরাম](#) যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন অকাল মেনোপজ বা পরজনন কক্ষমতার সমস্যায় সাহায্য করতে পারে। আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য ব্লুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।
- আমাদের [মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপেরডাক্টিভ মেডিসিন পেরাগরাম](#) যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা, যেমন ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) এ সহায়তা করতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য ব্লুন বা আরো জানতে 646-888-6024 নম্বরে কল করুন।

## সমাজ কর্মরী

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

212-639-7020

সমাজকর্মরীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের কযান্সারে আকরান্ত বয়্কিতদের জনয় সাধারণ সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামশর্ ও সহায়তা গোষ্ঠী পরদান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অনযানয় সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামাজকর্মরীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্টিস ও পেরাগরামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাদের কাছে আথির্ক রিসোসর্ সম্পকের্ও তথয় রয়েছে। আরো জানতে উপরের নম্বরে কল করুন।

## আধযাত্মিক পরিচযরা

212-639-5982

আমাদের চয্পলিনরা (আধযাত্মিক পরামশর্দাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং পরাথরনা করার জন্য রয়েছে। তারা কমিউনিটির পাদরী বা বিশবাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্তবন্দাদায়ক সহচর এবং আধযাত্মিক উপসিথতি হতে পারেন। যেকেউ [আধযাত্মিক পরিচযরা](#) চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধমরীয় সম্পৃক্ততা (কোনো ধমেরর্ সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

MSK-এর আন্তঃধর্মীয় চ্যাপেল মেমোরিয়াল হাসপাতালের প্রধান লবির কাছে অবস্থিত। এটি দিনে 24 ঘণ্টা খোলা থাকে। আপনার যদি জরুরি অবস্থা থাকে তাহলে 212-639-2000 নম্বরে কল করুন। কলে চ্যাপেলিনকে চান।

### টোবাকো টির্টমেন্ট পের্গরাম

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

212-610-0507

আপনি যদি ধূমপান ত্যাগ করতে চান, MSK এর বিশেষজ্ঞ আছেন যারা সাহায্য করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

### ভাচুর্যাল পের্গরাম

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

আমরা রোগী ও পরিচর্যাকারীদের জন্য অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা প্রদান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নির্ণয়, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার ক্যান্সারের পরিচর্যার জন্য পরিস্ফুটি নেবেন তা সম্পর্কে শিখতে পারেন।

সেশনগুলো বয়স্কিতগত, বিনামূল্যে এবং বিশেষজ্ঞ কতৃক পরিচালিত হয়। ভাচুর্যাল পের্গরাম সম্পর্কে জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

### বাহ্যিক সহায়তামূলক পরিষেবা

অ্যাক্সেস-এ-রাইড

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

877-337-2017

নিউ ইয়র্ক সিটিতে, প্রতিবন্ধী বয়স্কিত 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 শুরুরূপা পর্দানকারীদের থাকার জনস্বিনামূলেয়র জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথস্ ও পরিষেবা পর্দান করে।

### ক্যান্সার ও ক্যারিয়ার

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

646-929-8032

ক্যান্সারে আকরনত কমরীদের জনস্ শিক্শা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জনস্ একটি রিসোসর্।

### ক্যান্সার কেয়ার

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

800-813-4673

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

নিউ ইয়র্ক, NY 10001

কাউন্সেলিং, সাপোর্ট গ্রুপ, শিক্শামূলক কমর্শালা, পর্কাশনা এবং আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

### ক্যান্সার সাপোর্ট কমিউনিটি

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

ক্যান্সারে আকরনত বস্কিতদের সহায়তা ও শিক্শা পর্দান করে।

### কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়ার্ক

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

800-896-3650

দীঘরস্থায়ী অসুস্থতা বা অক্শমতায়ুক্ত পিরয়জনদের পরিচয়র্ করা লোকদের জনস্ শিক্শা ও সহায়তা পর্দান করে।

### কপেরারেট অ্যাঞ্জেল নেটওয়ার্ক

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

866-328-1313

কপেরারেট জেটগুলোতে খালি আসন বস্বহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জনস্ বিনামূলেস্ ভর্মণের সুযোগ পর্দান করে।

### গুড ডেস

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

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেন্ট পরদানের জনয়্ আর্থির্ক সহায়তা পরদান করে। রোগীদের অবশয়ই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফমুর্লারির অংশ হিসাবে ওষুধ নিধর্রাণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

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

800-675-8416

নিদির্রষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জনয়্ কোপেমেন্ট, সব্স্থসেবা পির্মিয়াম এবং কতর্র্নযোগয়্ আওতাধীন করার জনয়্ আর্থির্ক সহায়তা পরদান করে।

জো'স হাউস

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

877-563-7468

কয়্ন্সারে আকর্র্নত বয়্কিত ও তাদের পরিবারের জনয়্ চিকিৎসা কেন্দর্রর কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পরদান করে।

LGBT কয়্ন্সার পর্জেক্ট

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

অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব কিল্নিকাল টর্র্যালের একটি ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জনয়্ সহায়তা এবং সমথর্র্ন পরদান করে।

লাইভস্টর্রং ফাটির্রলিটি

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

855-744-7777

কয়্ন্সারে আকর্র্নত রোগী এবং বেঁচে থাকা বয়্কিতদের পর্জনন তথয়্ এবং সহায়তা পরদান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধয্যতেব্র সাথে সম্পকির্রত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পের্গর্রাম

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

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

এই পের্গর্রামটি আপনার চেহারা সম্পকের্ আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জনয়্ আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কমর্রশালা পরদান করে। আরো তথয়্ জনয়্ বা কোনো

কমরশালার জনস্বাস্থ্য 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 জনস্বাস্থ্য ও সহায়ক সম্পদ পরদান করে। BenefitsCheckUp® নামের একটি বিনামূল্যের অনলাইন টুল পরদান করে, যা আপনাকে পেরস্ক্রিপশন 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 জনস্বাস্থ্য শিক্ষা, পরশিক্ষণ ও সহায়তা পরদান করে।

নিডি মেডস

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

বর্যান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জনস্বাস্থ্য 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 যোগস্বাস্থ্য কর্মচারী ও অবসরপর্যাপ্তদের পেরস্ক্রিপশন সুবিধা পরদান করে।

পেশেন্ট অ্যাক্সেস নেটওয়ার্ক (PAN) ফাউন্ডেশন

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

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জনস্বাস্থ্য কোপেমেেন্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অ্যাডভোকেট ফাউন্ডেশন

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

800-532-5274

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

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

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

212-647-9700

এমন একটি জায়গা যেখানে কয়্ন্সারে আকরন্ত বয়্কিতরা নেটওয়াকিং, কমর্শালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কাযর্কলাপের 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 পর্দান করে।

**ট্রিয়াজ কয়্ন্সার**

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

কয়্ন্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচয়র্কারীদের জনয়্ আইনি, চিকিৎসা এবং আর্থিক তথয়্ এবং রিসোসর্ পর্দান করে।

**শিক্ষামূলক তথয়্সূতর্**

এই নিদেরশিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথয়্সূতের্ তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অসেতর্পচারের জনয়্ পরস্তুত হওয়া এবং আপনার অসেতর্পচারের পরে দরুত সুস্থ হওয়ার জনয়্ আপনাকে সহায়তা করবে।

আপনি এই তথয়্সূতর্ পড়ার সাথে সাথে আপনার সবসথয়্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয়্ পরশ্ণাবলী 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-diet](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/mymsk-recovery-tracker](http://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](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 পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্ দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শূকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সমযের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের্ জনয্ [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচূর্য়াল লাইবেররি দেখুন।

About Your Colon Resection Surgery - Last updated on April 1, 2026  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতূর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত

শেষ আপডেট করা হয়েছে

এপির্ল 1, 2026

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

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের পরদত্ত শিক্শামূলক তথ্য উন্নত করতে সহায়তা করবে।  
আপনার যত্ন পরদানকারী দল এই পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনি যা লিখবেন তা দেখতে  
পারবেন না। অনুগৰহ্ করে আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ পরশ্ন করার জনয়্ এটি বয়্‌হার  
করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্‌স্থয়্‌সেবা  
পরদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা সব মতামত পডি, তবে কোনো পরশ্নের উত্তর দিতে পারি না। অনুগৰহ্ করে এই  
পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

এই তথয়্‌টি কি সহজে বোঝা

গেছে?

হঁয়্

আংশিকভাবে

না

আংশিকভাবে

অনুগৰহ্ করে আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

জমা দিন