



রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার কোলন রিসেকশনের অস্ত্রাপচার সম্পর্কের

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

আপনার অস্ত্রাপচারের দিন প্যর্ন্ত তথ্যের সোসর হিসেবে এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন। আপনার অস্ত্রাপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচয়রাকারী দল এটি ব্যবহার করবেন যাতে আপনার আরোগ্য লাভ করা সম্পর্কের আরো জানতে পারেন।

আপনার কোলন রিসেকশন সম্পর্কের

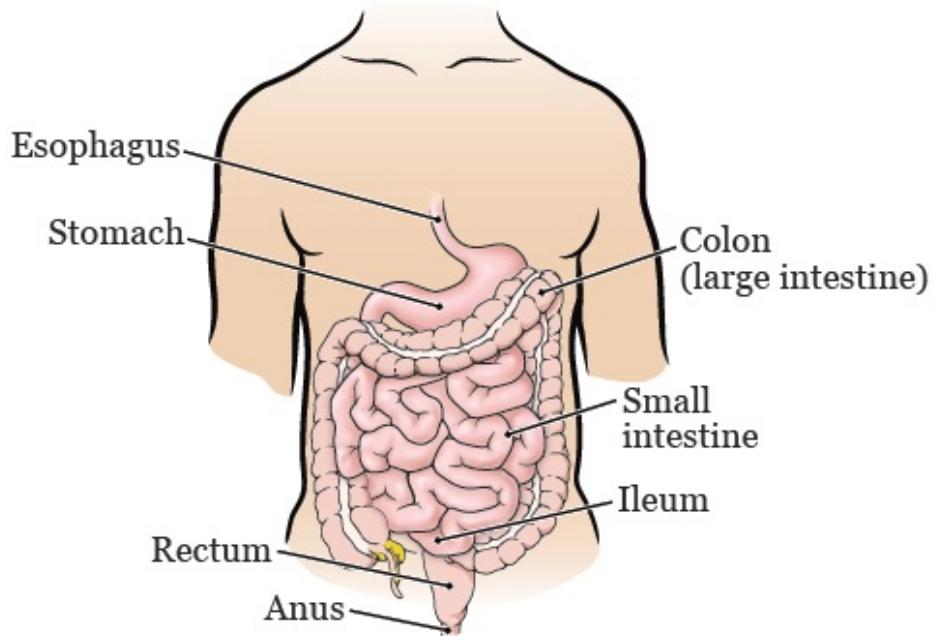
আপনার পরিপাকতন্ত্রের গঠনতন্ত্র

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

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

- মুখ
- খাদ্যনালী (খাদ্য নল)
- পাকস্থলী

- ক্ষুদ্রান্তর
- বৃহন্তর (বৃহৎ অন্তর)
- মলদ্বার
- মলদ্বার



চিত্ৰ 1. আপনাৰ পৱিপাকতন্ত্ৰৰ গঠনতন্ত্ৰ

আপনাৰ খাবাৰ চিবানো ও গিলে ফেলাৰ পৰ, এটি আপনাৰ খাদ্যনালিৰ মধ্যে দিয়ে যায়। আপনাৰ খাদ্যনালী অনেক লম্বা, পেশীযুক্ত নল যা আপনাৰ মুখ থেকে পাকস্থলীতে খাদ্য পৌঁছায়। আপনাৰ পাকস্থলীতে খাদ্য পৌঁছানোৰ পৰ পাকস্থলীৰ অয়সিডেৰ সাথে মিশে যায়। এই এসিড খাবাৰ হজম (খাদ্য বস্তুকে ভেঙ্গ ফেলে) কৱতে শুৱু কৰে।

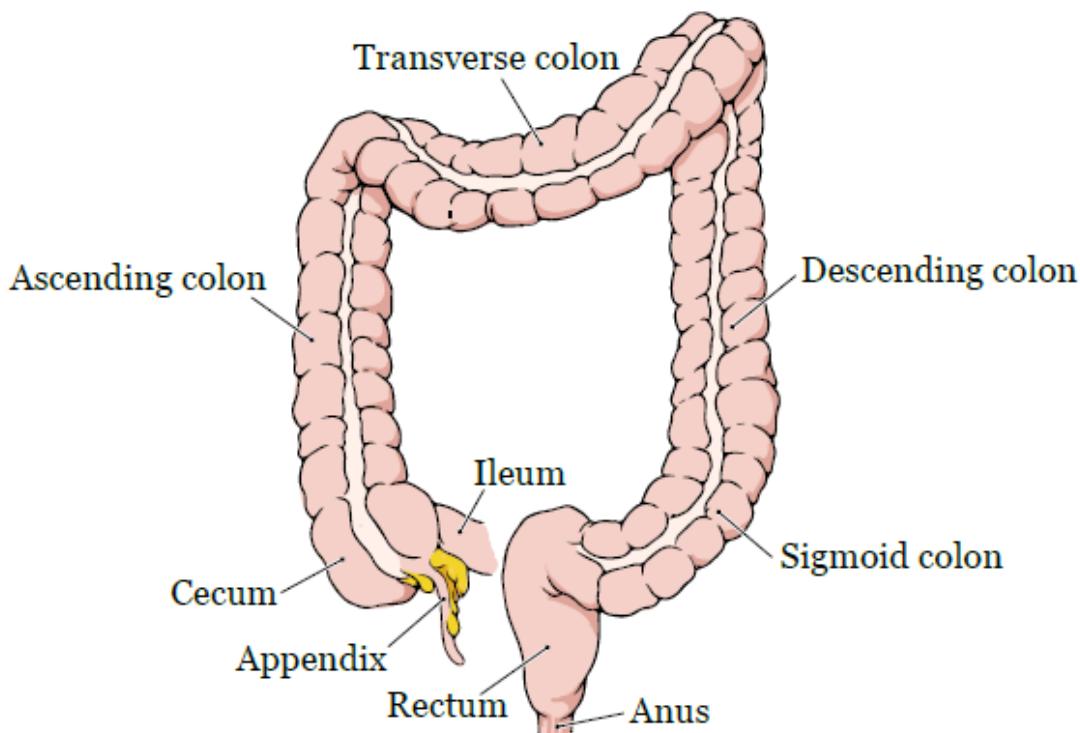
আপনাৰ পাকস্থলী থেকে খাদ্য বস্তু বেৰ হয়ে আপনাৰ ক্ষুদ্রান্তৰ চলে আসে। সেখানে তা হজম হতে থাকে এবং অনেক পুষ্টি শোষণ কৱা হয়। পুষ্টি শোষণ কৱাৰ পৰ অবশিষ্ট যে খাদ্য বস্তু থাকে তা হলো বজৱ্য বা মল।

এৱপৰ বজৱ্য বা মল আপনাৰ কোলনে চলে যায়, সেখানে কিছু পানি আপনাৰ

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 প্যর্ণ্ত সেটি বজর্য বা মল ধরে রাখার জায়গা হিসেবে কাজ করে।

কোলন রিসেকশন

কোলন রিসেকশন এমন একটি অস্ত্রাপচার যা কোলন ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্য করা হয়। ক্যান্সারে আকরণ্ত 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 সাজর্ন 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 অস্ত্রাপচারের ধরনের উপর নির্ভর করে আপনার সাজর্ন আপনার পেটে (পেটে) 1টি বা তার বেশি ছেদ (সাজির্ক্যাল কাট)

করবেন।

- আপনার পেটে বড় ১টি ছেদ করা হলে সেটিকে বলা হয় ওপেন সাজর্নারি।
ক্যান্সারে আকর্ণ্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি ছেদ করার মাধ্যমে
অপসারণ করা হয়।
- যখন আপনার পেটে কয়েকটি ছোট ছেদ করা হয় তখন সেটিকে বলা হয়
ন্যূনতম ইনভেসিভ অস্ট্রাপচার। ক্যান্সারে আকর্ণ্ত হওয়া আপনার
কোলনের অংশটি অপসারণ করার জন্য অস্ট্রাপচারের ছোট ঘন্তর
ব্যবহার করা হয় এবং ছেদের মধ্যে একটি ভিডিও ক্যামেরা রাখা হয়।
অস্ট্রাপচারে সহায়তার জন্য কিছু সাজর্ন রোবোটিক ডিভাইস ব্যবহার
করেন।

আপনার কোলন রিসেকশনের আগে

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

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীকে
জিজ্ঞাসা করার জন্য পর্শনাবলী লিখুন।

আপনার অস্ট্রাপচারের জন্য পর্স্তুত হওয়া

আপনার অস্ট্রাপচারের জন্য পর্স্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার
টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার ক্ষেত্রে
পর্যোজ্য কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে
সাহায্য করুন, এমনকি আপনি নিশ্চিত না হলেও।

- আমি শুধু পের্সকির্পশনের ওষধ সেবন করি। পের্সকির্পশনের ওষধ হলো

এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারীর পের্সকির্পশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। উদাহরণ:

- যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
- যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধ্যমে নেন।
- যেসব ঔষধ আপনি নিশব্দসের সাথে গর্হণ করেন (শব্দ গর্হণের সময়)।
- যেসব ঔষধ আপনি তবকে পয়াচ বা কির্মের মাধ্যমে গর্হণ করেন।
- আমি পয়াচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দয়-কাউন্টার ওষুধগুলি গর্হণ করি। ওভার-দয়-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপিলমেন্ট গর্হণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পরাকৃতিক বা ঘরোয়া পর্তিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লান্টবেল কার্ডিওভাটরার-ডিফির্বিলেটর (AICD) বা অনয়নয় হাটর ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অ্যানেস্থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমস্যা হয়েছিল। অ্যানেস্থেসিয়া হলো অস্ত্রাপচার বা পর্কিরয়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
- ল্যাটেক্স সহ নিদির্ষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অ্যালাজির

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপিলমেন্ট সেবন করেন, আপনার সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারীরা সেগুলো সম্পর্কের জানে এটা নিশ্চিত করুন।

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

রয়েছে।

- আমি রক্ত সঞ্চারণ গর্হণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

মদ পান করা সম্পর্কির্ণ তথ্য

আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কের আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীদের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদেরকে আপনার পরিচয়রার পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অস্ত্রাপচারের সময় এবং পরবর্তীতে আপনার অন্যান্য সমস্যার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে রক্তপাত, সংকর্মণ, হৎপিণ্ডের সমস্যা এবং দীঘর সময় ধরে হাসপাতালে থাকা।

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

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

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কের আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীদের সাথে সৎ থাকুন।
- আপনার অস্ত্রাপচারের পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
 - মাথাব্যথা হয়।

- বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।
- সব্রান্তিকের চেয়ে বেশি উদিব্গ্নতা (নাভরাস বা চিন্তিত) অনুভব হয়।
- ঘুম না হয়।

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

- আপনি মদয়পান বন্ধ করতে না পারলে আপনার সব্রাস্থিসেবা পর্দানকারীকে বলুন।
- মদয়পান এবং অস্ত্রাপচার সম্পর্কের আপনার সব্রাস্থিসেবা পর্দানকারীকে পর্শন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথ্য গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পর্কিত তথ্য

আপনি যদি ধূমপান করেন বা ইলেক্ট্রনিক স্মার্কিং ডিভাইস ব্যবহার করেন, তবে সাজরারির সময় আপনার শব্রাসকষ্ট হতে পারে। ইলেক্ট্রনিক স্মার্কিং ডিভাইসের উদাহরণ হল ভেপ এবং ই-সিগারেটসমূহ। সাজরারির কিছুদিন আগেও ধূমপান বন্ধ করলে, তা সাজরারির সময় বা সাজরারির পরে শব্রাসকষ্টের সমস্যা পর্তিরোধে সহায়ক হতে পারে।

আপনি ধূমপান করলে আপনার সব্রাস্থিসেবা পর্দানকারী আপনাকে আমাদের টোবাকো [টির্টমেন্ট পেরাগ্রামে](#) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নম্বরে কল করে পেরাগ্রামটিতে ঘুর্ক্ত হতে পারেন।

স্লিপ অ্যাপনিয়া সম্পর্কিত তথ্য

স্লিপ অ্যাপনিয়া হলো একটি সাধারণ শব্রাস-পর্শব্রাসের ব্যাধি। আপনার যদি স্লিপ অ্যাপনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধ্যে কিছু সময়ের জন্য শব্রাস-পর্শব্রাস বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া (OSA). OSA এর ক্ষেত্রে, ঘুমানোর সময় আপনার শব্রাসনালী সম্পূর্ণরূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্ত্রোপচারের সময় এবং পরবতীতে গুরুতর সমস্যা সংষ্টিকরণে পারে। আপনার স্লিপ অ্যাপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। স্লিপ অ্যাপনিয়ার জন্য আপনি শব্স পরশ্ববাসের ঘন্তর্যেমন CPAP মেশিন ব্যবহার করলে আপনার অস্ত্রোপচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MSK MyChart ব্যবহার করা

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) হলো MSK-র রোগীর পোর্টেল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতরা পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচয়রাকারীকে তার নিজসব্ব অ্যাকাউন্ট তৈরি করার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচয়রা সম্পর্কিত তথ্য দেখতে পারে।

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

অ্যাকাউন্ট সম্পর্কিত কোন সাহায্যের অন্য, MSK MyChart হেল্পডেস্কের 646-227-2593 নম্বরে কল করুন। সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৭টা থেকে ৫টা পঘর্ন্ত (ইস্টানর্টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

Goals to Discharge Checklist সম্পর্কিত

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে, হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ হওয়ার মতো সুস্থ হয়ে উঠতেই আপনার মনোযোগ দেবেন। আপনার সবস্থিতি পঘর্বেক্ষণে সাহায্য করতে, আপনার MSK MyChart অ্যাকাউন্টে 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 অস্ত্রাপচার দলকে আপনার অগ্রগতি সম্পর্কের 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) পড়ুন।

এনহ্যান্সড রিকভারি আফটার সাজরারি (ERAS) সম্পর্কিত তথ্য ERAS এমন একটি পেরাগ্রাম যা আপনাকে আপনার অস্ত্রাপচারের পরে দরুত সেরে উঠতে সাহায্য করে। ERAS পেরাগ্রামের অংশ হিসেবে আপনার অস্ত্রাপচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার অস্ত্রাপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পর্স্তুত হয়েছেন:

- এই নির্দেশিকাটি পড়া। এটি আপনাকে আপনার অস্ত্রাপচারের আগে, চলাকালীন সময়ে ও পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। আপনার কোনো পরিশ্রম থাকলে সেগুলি লিখুন। আপনার পরবর্তী সাক্ষাতে আপনি আপনার সবস্থিতিসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।
- ব্যায়াম করুন এবং সবস্থিতিকর খাবার খান। এটি আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য পর্স্তুত করতে সহায়তা করবে।

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

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কের পড়ে। এটি একটি শিক্ষামূলক রিসর্চ যা আপনার সবস্থিতিসেবা পর্দানকারী আপনাকে পর্দান করবে। এতে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি রয়েছে। এটি আপনাকে পর্তিদিন কী

করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে।

- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন। আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দরুত আপনার সব্রাবিক কাঘর্কর্মে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার অস্ত্রাপচারের 30 দিনের মধ্যে

পির্সাজির্কাল টেস্টিং (PST)

অস্ত্রাপচারের আগে আপনার একটি PST অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনার সাজর্নের অফিস থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিরং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার সব্রাবিক ওষুধ থেতে এবং নিতে পারবেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পের্সকির্পশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং কির্ম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গর্হণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংকর্ণত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কাড়ির্যাক স্ট্রেস টেস্ট, ইকোকাড়িওগরাম বা কঘ্রোটিড ডপলার স্ট্যাডির ফলাফল।
- আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অ্যাডভান্স পর্যাকটিস পের্ভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অ্যানেস্থেসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কমরীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্ত্রাপচার বা পর্কির্যার সময়

অ্যানেস্থেশিয়া ব্যবহারে বিশেষ পর্শিক্ষণপরাম্পত্তি ডাক্তার।

আপনার APP আপনার সাথে আপনার চিকিৎসা এবং অস্ত্রাপচারের ইতিহাস পয়রালোচনা করবে। আপনার পরিচয়রার পরিকল্পনা করার জন্য আপনার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হতে পারে, যেমন:

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

আপনার APP আপনাকে অন্যান্য সব্স্থিসেবা পর্দানকারীদের সাথে দেখা করার পরামর্শ দিতে পারে। আপনার অস্ত্রাপচারের দিন সকালে কোন ওষুধ(গুলি) গর্হণ করতে হবে সে সম্পর্কেও তারা আপনার সাথে কথা বলবে।

আপনার পরিচয়রাকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচয়রায় আপনার পরিচয়রাকারীর একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্ত্রাপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচয়রাকারী আপনার সব্স্থিসেবাপর্দানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্ত্রাপচার সম্পর্কে জানবেন। আপনার অস্ত্রাপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচয়রাকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচয়রা করতেও সাহায্য করবেন।

পরিচয়রাকারীদের জন্য



ক্যান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন ব্যক্তির পরিচয়রা করায় অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য আমরা রিসোসর ও সহায়তা পর্দান করি।

আরো জানতে www.msk.org/caregivers দেখুন বা *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) পড়ুন।

একটি হেলথ কেয়ার পর্কিস ফরম পূরণ করুন

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

হেলথ কেয়ার পর্কিস 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 পর্কিস এবং অন্যান্য অগ্রিম নির্দেশাবলী সম্পর্কে জানতে *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) পড়ুন।
- স্বাস্থ্যসেবা প্রতিনিধি হওয়ার বিষয়ে জানতে *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent) পড়ুন।

হেলথ কেয়ার পর্কিস ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো পর্শন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদসেয়র সাথে কথা বলুন।

অন্তর্র পর্স্তুতির সামগরী কিনুন

অস্ত্রাপচারের আগে আপনাকে অন্তর্র পর্স্তুতি (আপনার শরীর থেকে মল পরিষ্কার করা) নিতে হবে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনার অন্তর্র পর্স্তুতির অংশ হিসেবে আপনাকে অ্যানিট্বায়োটিকের একটি পের্সকির্পশন দেবেন।

আপনাকে এইসব সরঞ্জাম কর্য করতে হবে:

- 1 (238-গ্রাম) পলিথিন গ্লাইকোলের (MiraLAX®) বোতল এটি আপনার

স্থানীয় ফামেরসিতে কিনতে পারবেন। আপনার পেরস্কির্পশনের পর্যোজন হবে না।

- 1 (64-আউন্স) এর বেতল সব্চ্ছ তরল খাবার। সব্চ্ছ তরল খাবারের উদাহরণের জন্য “সব্চ্ছ তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন” বিভাগটি পড়ুন।
- সব্চ্ছ তরল খাবার গর্হণের সময় অতিরিক্ত বিশুদ্ধ তরল পান করুন।

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

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

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

আপনার অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে

অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর নিদেরশাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটাতে পারে। আপনি যদি অ্যাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অ্যাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর নিদেরশাবলি মেনে চলুন। তারা আপনাকে না বলা পয়র্ন্ত অ্যাসপিরিন খাওয়া বন্ধ করবেন না।

আরো জানতে *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids) পড়ুন।

ভিটামিন ই, মালিট্ভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

ভিটামিন ই, মালিট্ভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অন্য নির্দেশাবলি পর্দান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

আরো জানতে *Herbal Remedies and Cancer Treatment*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment) পড়ুন।

আপনার অস্ত্রাপচারের 2 দিন আগে

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

ননস্ট্রয়েডাল অ্যান্টিইনফেলমেটরি ড্রাগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন
আইবুপেরাফেন (Advil® ও Motrin®) এবং ন্যাপেরাকেসন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রাপচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অন্য নির্দেশাবলি পর্দান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

আরো জানতে *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids) পড়ুন।

আপনার অস্ত্রাপচারের 1 দিন আগে

পরে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খান

আপনার অস্ত্রাপচারের আগের দিন আপনাকে সব্চ্ছ তরল খাবার খেতে হবে। সব্চ্ছ একটি তরল খাবারের মধ্যে শুধুমাত্র এমন তরল থাকে যা আপনি দেখতে পারেন। আপনি “সব্চ্ছ তরল খাবার” বিষয়ক টেবিলে উদাহরণ দেখতে পারেন।

সব্চ্ছ তরল খাবার গর্হণ করার সময়:

- 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 স্মৃদি, সেগুলো পান করবেন না।
- আপনার ডায়াবেটিস না থাকলে এবং আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্য আপনাকে না বললে চিনিমুক্ত তরল পান করবেন না।
- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে কিভাবে একটি সব্চ্ছ তরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জন্য নিযুক্ত সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন:

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

সবচ্ছ তরল ডায়েট অনুসূরণ করার সময় আপনার ব্লাড সুগার লেভেল নিয়মিত পরীক্ষা করুন। কোনো পরশ্ন থাকলে আপনার সবস্থিয়সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

সবচ্ছ তরল পানীয়

	খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না
সুষ্প	<ul style="list-style-type: none"> সবচ্ছ বর্থ (ঝোল), বুলন (পাতলা ঝোল) এবং কনসোমি। 	<ul style="list-style-type: none"> খাবার বা মশলার ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু।
মিষ্টি	<ul style="list-style-type: none"> জিলেটিন, ঘেমন- Jell-O®। সুসব্দু বরফ। শক্ত ক্যানিড, ঘেমন- Life Savers® লেবুর ফোঁটা ও পুদিনা। 	<ul style="list-style-type: none"> অনযানয় সকল মিষ্টান্ন।
পানীয়সমূহ	<ul style="list-style-type: none"> লেমোনেড, আপেল, কর্যানবেরি এবং আঙ্গুরের রসের মতো সবচ্ছ জুস। আদা মিশিরত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা। Gatorade® ও Powerade® এর মতো স্পেটরস ডিরঞ্কস। দুধ বা কির্মার ছাড়া ব্লয়াক কফি বা সাধারণ চা। কাবর্নেটেড (ফিজি) এবং সুসব্দু পানি এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত। Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte®, এবং Diabetishield® এর মতো সবচ্ছ পুষ্টিকর পানীয়। 	<ul style="list-style-type: none"> শাস থাকা জুস। নেক্ট্র। স্মুদি বা শেক। দুধ, কির্ম ও অনযানয় দুগ্ধজাত পণ্য। বাদাম দুধ, উদ্ভিদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অনযানয় দুগ্ধজাত বিকল্প। অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার পেট পরিষ্কার করার পর্কিরয়া শুরু করুন

আপনার অস্ত্রাপচারের আগের দিন সকালে 238 গ্রাম MiraLAX, 64 আউন্স সবচ্ছ তরলের সাথে মেশান যতক্ষণ পয়র্ন্ত না MiraLAX পাউডারটা পুরো মিশে যায়। এর পর, আপনি চাইলে মিশর্ণটি রেফির্জারেটরে রেখে দিতে পারেন।

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

- মিশর্ণটি শেষ না হওয়া পয়র্ন্ত পর্যটি 15 মিনিটে 1 কাপ (8-আউন্স) পান করুন।
- আপনি MiraLAX মিশর্ণটি শেষ করলে 4 থেকে 6 কাপ সবচ্ছ তরল পান করুন।
- পর্তেয়কবার মলতযাগের পরে আপনার মলদব্রারের আশেপাশের তবকে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) ব্যবহার করুন। এটি অসব্সিত রোধ করতে সহায়তা করে।

আপনার অস্ত্রাপচারের আগের দিন সন্ধিয়া 7টায়, নিদেরশনা অনুসারে আপনার অ্যানিট্রিবায়োটিক গর্হণ করুন।

আপনার অস্ত্রাপচারের আগের দিন রাত 10টায় নিদেরশনা অনুসারে আপনার অ্যানিট্রিবায়োটিক গর্হণ 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 অস্ত্রাপচার সোমবারের জন্য নির্ধারিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুক্রবারে কল করবেন। আপনি যদি সন্ধিয়া 7টা পয়র্ন্ত কল না পান তাহলে 212-639-5014 নম্বরে কল করুন।

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

সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিরং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

4% ক্লোরহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) দর্বণ অ্যানিটিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) দিয়ে গোসল করুন

4% CHG দর্বণ হলো তব্ক পরিষ্কারক যা ব্যবহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অস্ত্রাপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অস্ত্রাপচারের পরে আপনার সংকরণের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে। আপনার অস্ত্রাপচারের আগে ব্যবহারের জন্য আপনার নাসর আপনাকে একটি বোতল পরদান করবে।

আপনার অস্ত্রাপচারের আগের রাতে 4% CHG দর্বণের অ্যানিটিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শয়ম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে আপনার চুল ধূয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধূয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত ব্যবহায়র সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঞ্জেগ (কুঁচকি) আশপাশ ধূয়ে নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধূয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দর্বণের বোতলটি খুলুন। সামান্য পরিমাণ আপনার হাতে বা পরিষ্কার একটি ধোয়া কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝরনা ধারা থেকে দূরে রাখুন। আপনার ঘাড় থেকে পা পয়র্ন্ত আপনার দেহে 4% CHG দর্বণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা যৌনাঞ্জেগ এটি দেবেন না।
5. 4% CHG দর্বণটি ধূয়ে ফেলতে পুনরায় ঝরনা ধারার নিচে যান। গরম জল

ব্যবহার করুন।

6. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

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

খাওয়া-দাওয়ার নিদেরশ্না



আপনার সাজরারির আগের রাতে, বিশেষ করে মধ্য রাত (রাত 12টা) থেকে খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধ্যে শক্ত ক্যানিং এবং গামও অন্তভুর্ক্ত।

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারীরা অন্য নিদেরশ্না দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদেরশ্না মেনে চলুন। কিছু লোকের ক্ষেত্রে তাদের সাজরারি শুরুর আগে দীঘর সময় ধরে উপবাস (না খাওয়া) থাকতে হয়।

আপনার অস্তরাপচারের দিন সকালে

পান করার নিদেরশ্না

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, আঙ্গুরের সব্চ্ছ জুস বা কর্যানবেরির সব্চ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্লায়াক 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 অন্তভুর্ক্ত।

- মধুমেশাবেন না।
- সব্দযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, পানীয়তে আপনার চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ 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।

সাজরারির আগে শরীরে জল থাকা ভালো তাই, ত্বক পেলে পান করুন।
পর্যোজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। সাজরারির সময় আপনি শিরায় (IV) তরল পাবেন।



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

কখন পান করা বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার সব্স্থিতিসেবা পর্দানকারীরা অন্য নির্দেশনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নির্দেশনা মেনে চলুন।

নির্দেশনা অনুযায়ী ওষুধ খান

আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্য আপনাকে জানাবেন যে আপনার অস্ত্রাপচারের দিন সকালে কোন ওষুধগুলি খেতে হবে। শুধু এক চুমুক পানি দিয়ে সেই ওষুধগুলি খান। আপনি সাধারণত কী কী ওষুধ খান তার উপর নিভর্র করে, এগুলি আপনার সকালের সাধারণ ওষুধগুলির সবকয়টি বা কয়েকটি হতে পারে বা তার কোনোটিই নাও হতে পারে।

4% CHG দরবণের অ্যানিটিসেপ্টিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

হাসপাতাল তথ্য করার আগে 4% CHG দ্রবণের অয়নিট্সেপটিক তবক্তি পরিষ্কারক দিয়ে গোসল করুন। আগের রাতে যেভাবে ব্যবহার করেছিলেন ঠিক সেভাবে ব্যবহার করুন।

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

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আরামদায়ক এবং চিলেটালা পোশাক পরিধান করুন।
- আপনি যদি কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তের চশমা পরুন। অস্ত্রাপচারের 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 অস্ত্রাপচারের সময় ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শের এলে পুড়ে যেতে পারে।
- মূল্যবান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঝুসুরাব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে ট্যাম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যান্ড ব্যবহার করুন। পর্যোজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তবর্স এবং একটি প্যান্ড পরদান করব।

কী আনতে হবে

- এক জোড়া চিলেটালা প্যান্ট (যেমন সোয়েট প্যান্ট)।
- ফিতা রয়েছে এমন স্নিকাসর। আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুলে যাওয়া অবস্থায় ফিতা-ওয়ালা বা লেস-আপ স্নিকাসর ফিট হতে পারে।
- স্লিপ অয়পনিয়ার জন্য আপনার শব্স পর্শবাসের যন্ত্র (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।

- আপনার সবস্থিয়সেবার পর্কিস ফরম এবং অনয়নয় অগিরুম নিদেরশাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজরার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয়সামানয় টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপত্র।
- আপনার বয়ক্তিগত জিনিসপত্রের জনয় একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্ত্র, ডেওয়্চারে, কৃতিরুম যন্ত্র, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙ্গিক হলো বয়ক্তিগত সামগরীর উদাহরণ।
- এই নিদেরশিকা। অস্ত্রাপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি ব্যবহার করবেন।

আপনি হাসপাতালে গেলে

আপনি যখন হাসপাতালে আসবেন, তখন ৬তম 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 জনয়। একই বা অনুরূপ নামের মানুষের একই দিনে অস্ত্রাপচার হতে পারে।

অস্ত্রাপচারের জনয় আপনার পোশাক পরিবর্তন করার সময় হলে আমরা আপনাকে একটি হসপিটাল গাউন, রোব এবং পিছল-নিরোধী মোজা পর্দান করব।

পরিচয়রাকারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জনয়



আপনার পিরুজনের অস্ত্রাপচারের দিন কী হতে পারে তা জানতে *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day)

surgery) পড়ুন।

একজন নাসেরৱ সাথে দেখা করুন

অস্ত্রোপচারের আগে আপনি একজন নাসেরৱ সাথে দেখা করবেন।
মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর
ডোজ এবং কখন গরংণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দয়-কাউন্টার এবং
পের্সকির্পশনের ওষুধ, পয়াচ এবং কির্ম উল্লেখ করতে ভুলবেন না।

আপনার নাসর আপনার একটি শিরায় একটি ইন্টারভেনাস (IV) লাইন লাগাতে
পারে যা সাধারণত আপনার বাহুতে বা হাতে। আপনার নাসর IV স্থাপন না
করলে, আপনার অ্যানেস্থেসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist)
অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

একজন অ্যানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

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

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পঞ্জীয়ন করবেন।
- অতীতে অ্যানেস্থেসিয়া নিয়ে আপনার কোনো সমস্যা হয়েছে কি না তা
জানতে চাইবেন। এর মধ্যে বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে কোনো কিছু উগরে
দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বঘ্যা অন্তভুরুক্ত।
- আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পর্কের
আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অ্যানেস্থেসিয়া নেবেন তা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা
বলবেন।
- অ্যানেস্থেসিয়া সম্পর্কে আপনার পরিশেন্নের উত্তর দেবেন।

অস্ত্রোপচারের জন্য পর্স্তুতি নিন

আপনার অস্ত্রোপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শর্বণ সহায়ক

যন্ত্র, ডেগ্রাম, কৃতির্ম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙ্গিক খুলে
রাখবেন।

অপারেটিং রুমে আপনি হেঁটে যাবেন অথবা কোনো কমরী সদস্য স্ট্রেচারে
আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদস্য আপনাকে
অপারেটিং বেডে উঠতে সাহায্য করবেন। তারা আপনার পায়ের নিচের অংশে
কম্প্রেশন বুট লাগাবে। এগুলি আপনার পায়ে রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করার
জন্য আলতোভাবে ফুলে উঠে ও চুপসে যায়।

আপনি সবাচ্ছন্দ্য বোধ করলে, আপনার অ্যানেস্থেসিওলজিস্ট আপনাকে
আপনার আইভি (IV) লাইনের মাধ্যমে অ্যানেস্থেসিয়া দিবেন এবং আপনি
ঘূমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনার অস্ত্রাপচারের সময় এবং পরে আপনাকে
আইভি লাইনের মাধ্যমে তরল দেওয়া হবে।

আপনার অস্ত্রাপচারের সময়

আপনি পুরোপুরি ঘূমিয়ে যাবার পরে, আপনার কেয়ার টিম আপনার মুখের
ভেতর দিয়ে আপনার শব্সনালীতে একটি শব্স-পর্শব্সের নল স্থাপন করবে।
এটি আপনার শব্স-পর্শব্সে সাহায্য করবে। তারা আপনার মূত্রাশয়ে একটি
পর্সর্ব (ফলি) ক্যাথেটারও স্থাপন করবে। এটি আপনার কিডনি থেকে
পর্সর্ব (মূত্র) নিষ্কাশন করবে।

তারা আপনার অস্ত্রাপচার শেষ করলে, আপনার সাজর্ন সেলাই, স্ট্যাপল,
স্টেরি-স্ট্রিপস™ (সাজিরক্যাল টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond®
(সাজিরক্যাল আঠা) দিয়ে আপনার কাটা স্থান বন্ধ করে দেবেন। তারা
আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানগুলি ব্যানেক্স দিয়ে ঢেকে দিতে পারেন।

সাধারণত অপারেটিং রুমে থাকা অবস্থায়ই আপনার কেয়ার টিম আপনার
শব্স-পর্শব্সের নলটি খুলে ফেলে।

আপনার কোলন রিসেকশনের পর

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্ত্রাপচারের পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। হাসপাতাল ও বাড়ি উভয় জায়গা থেকে কিভাবে নিরাপদে সুস্থ হওয়া যায় আপনি তা সম্পর্কের জানতে পারবেন।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পরশ্নাবলী লিখুন।

পোস্ট-অ্যানেস্থেসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU)-এ

আপনার অস্ত্রাপচারের পরে আপনি যখন জেগে উঠবেন তখন আপনি PACU-তে থাকবেন। একজন নাসর আপনার তাপমাতরা, নাড়ি, রক্তচাপ এবং অক্সিজেনের মাতরা পর্যবেক্ষণ করতে থাকবেন। আপনি আপনার নাকের নিচে অংশে একটি টিউব দিয়ে অথবা আপনার নাক ও মুখের মাঝখানে একটি মাস্কের মাধ্যমে অক্সিজেন নিতে পারেন। এছাড়াও আপনার পায়ের নিচের অংশে কম্প্রেশন বুট থাকবে।

ব্যথার ওষুধ

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

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

আপনার অস্ত্রাপচারের পর এগুলির 1টি বা একাধিক থাকবে। এগুলির সবগুলিই আপনার ব্যথা উপশমের কাঘর্করি উপায়। আপনার জন্য কোনটি

ভালো হবে তা বেছে নেওয়ার জন্য আপনার সবস্থিত্যসেবা পর্দানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

টিউব ও ডের্ইন

আপনার মূত্রনালীতে একটি ফোলি কঢ়াথেটার থাকবে যা আপনার মূত্ররাশয়ে যাবে। এই টিউবটি আপনার মূত্ররাশয় থেকে পর্সরাব বের করে আনে, যাতে আপনার পরিচয়রা দল টর্ক করতে পারেন যে আপনি কতটুকু পর্সরাব করছেন।

আপনার পেট থেকে অতিরিক্ত তরল অপসারণের জন্য আপনার কাছে 1 বা 2টি জ্যাকসন-পর্যাট (JP) ডেরন থাকতে পারে। কী হতে পারে সে সম্পর্কের আপনার সবস্থিত্যসেবা পর্দানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

আপনি জেগে না ওঠা পয়র্ন্ত PACU-তে থাকবেন এবং আপনার বয়স্থ নিয়ন্ত্রণে থাকবে। অধিকাংশ লোকজন PACU-তে থাকার কয়েক ঘণ্টা পর তদের হাসপাতালের রুমে চলে যায়, তবে কিছু লোককে পয়র্বেক্ষণের জন্য সারা রাত PACU-তে রাখা হয়।

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

আপনার হাসপাতালের রুমে

অস্ত্ররূপচারের পরে আপনাকে কতদিন হাসপাতালে থাকতে হবে তা নিভর্র করে আপনার সুস্থিতা এবং অস্ত্ররূপচারটি নিভুর্ল ছিল কি না তার উপর। অধিকাংশ লোককে 2 থেকে 4 দিন হাসপাতালে থাকতে হয়। আপনাকে কখন বাড়িতে যেতে হবে তা পরিচয়রাকারী দল আপনাকে জানাবেন।

আপনার কক্ষে একজন নাসের সাথে আপনার দেখা হবে যিনি হাসপাতালে অবস্থানের সময় আপনার যত্ন নেবেন। আপনি সেখানে পৌঁছনোর পরপরই

একজন নাসর আপনাকে বিছানা থেকে উঠিয়ে চেয়ারে বসতে সাহায্য করবেন।

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

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কের পড়ে। আমরা আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি সহ একটি নিরাময় পদ্ধতি পরিদান করবে, যদি ইতোমধ্যে 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 দরুত আপনার স্বাভাবিক কাঘরকর্মে ফিরে যেতে পারবেন।

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

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

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

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

হবে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনাকে পর্যায়শই আপনার বয়স্থা সম্পর্কের জিজেঞ্জিস করবেন এবং পর্যোজন মতো আপনাকে ওষুধ দিবেন। আপনার বয়স্থা উপশম না হলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর একজনকে তা জানান। আপনার বয়স্থা নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি কাশি দিতে, গভীরভাবে শব্স নিতে, আপনার ইনসেন্টিভ স্প্রোমিটার বয়স্বহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার বয়স্থা নিয়ন্ত্রণ আপনাকে আরো ভালোভাবে সুস্থ হতে সহায়তা করবে।

অনেক লোককে দেখা যায় যে তারা একা একা ওভার-দয়-কাউন্টার ওষুধগুলো বয়স্বহার করে বয়স্থা উপশম করে। হাসপাতালে যদি আপনার বয়স্থার জন্য জোরালো ওষুধের পর্যোজন হয়, তাহলে আপনার একজন স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনাকে হাসপাতাল ছাড়ার আগে একটি পের্সকির্পশন দেবেন। সম্ভাব্য পাশব্রহ্মতিকিরয়ার বিষয়ে এবং কীভাবে আপনার ওষুধটি টেপার করবেন (ধীরে ধীরে সেবন বন্ধ করুন) আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

চলাফেরা ও হাঁটা

চলাফেরা ও হাঁটা আপনার রক্ত জমাট বাঁধা এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি হরাস করতে সহায়তা করবে (ফুসফুসের সংকরণ)। এটি আপনাকে গ্যাস নিগর্ত করা এবং পুনরায় মলতয়াগ করা (মলতয়াগ) শুরু করতে সহায়তা করবে।

আপনার নিদির্ষ্ট চলাচল ও হাঁটার লক্ষ্য সম্পর্কের আপনার সুস্থ হওয়ার পদক্ষেপগুলি পড়ুন। পর্যোজন হলে আপনার নাসর, ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কের আরো জানতে *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-

[education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery](#)) পড়ুন।

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম

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

- আপনার নাসর আপনাকে একটি ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটার পর্দান 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) পড়ুন।
- কাশি এবং গভীর শব্দস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন। কিভাবে সেগুলি করতে হয় তা আপনার পরিচয়ের দলের একজন সদস্য আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

অস্ত্রাপচারের পরের দিন থেকে আপনি ধীরে ধীরে আবার শক্ত খাবার গর্হণ করা শুরু করবেন। আরো তথ্যের জন্য আপনার পদক্ষেপগুলি পড়ুন এবং কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন। আপনার ডায়েট সম্পর্কের 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 সংকর্মণ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।

হাসপাতাল ত্যাগ করা

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার জন্য প্রস্তুত হলে আপনার কাটা অংশ নিরাময় হওয়া শুরু হবে। আপনি হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর 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 সবস্থিত্যসেবা পর্দানকারীর একজন ডিসচার্জ অডরার ও পের্সকির্পশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচার্জ নিদেরশ্বাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন সবস্থিত্যসেবা পর্দানকারী আপনার সাথে সেগুলি পয়রাখরণ করবেন।

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

বাড়িতে

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

আপনার সুস্থ হওয়ার টর্যাকার 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 পরশ্ন পাঠাবো। আপনার ডিসচার্জ হওয়ার পর 10 দিনের জন্য আমরা পর্তিদিন সেগুলো পাঠাব। এই পরশ্নাবলী আপনার সুস্থ হওয়ার টর্যাকার হিসাবে পরিচিত।

পর্তিদিন মধ্যরাতের আগে (রাত 12টা) আপনার সুস্থ হওয়ার টর্যাকারটি পূরণ করুন। এটি সম্পূর্ণ করতে মাত্র 2 থেকে 3 মিনিট সময় লাগে। এই পরশ্নাবলীর আপনার উত্তর আমাদের বুঝতে সহায়তা করবে যে আপনি

কেমন বোধ করছেন এবং আপনার কী পর্যোজন।

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

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

আপনার বয়স্থা থেকে উপশম পাওয়া

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

বাড়িতে আপনার বয়স্থা উপশম করার ব্যাপারে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পর্দান করা নির্দেশনা এবং পর্যোজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পের্সকর্ণাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয়স্থা না কমে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে কল করুন।
- বয়স্থা কমানোর জন্য পের্সকির্পশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পের্সকির্পশনের কিছু বয়স্থার ওষুধ আপনাকে তন্দুরাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অয়ালকোহল

তন্দৰার পর্ভাবকে আরো তীব্ৰ কৰে তুলতে পাৰে।

- আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থান সেৱে যাওয়াৰ সাথে সাথে আপনার বয়থা কমতে থাকবে এবং বয়থাৰ জনয় কম ওষুধেৰ পৰ্যোজন হবে। ওভাৱ-দয়-কাউন্টার বয়থানাশক বয়থা এবং অসব্সিত দূৰ কৰতে সাহায্য কৰবে। অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপেরাফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভাৱ-দয়-কাউন্টার বয়থানাশক ওষুধেৰ উদাহৰণ।
 - আপনার পেৱকিৱ্পশনেৰ বয়থাৰ ওষুধ বন্ধ কৰাৰ জনয় আপনার সবাস্থয়সেবা পৱ্দানকাৰীৰ নিদেৱশাবলী অনুসৱণ কৱুন।
 - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়াৰ পেৱাভাইডারেৰ বা লেবেলে থাকা নিদেৱশাবলী অনুসৱণ কৱুন।
 - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছন তাৰ লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অ্যাসিটামিনোফেন গৱহণ কৱেন তাহলে এটি খুবই গুৱুতব্পূণৱ। অ্যাসিটামিনোফেন অনেক ওভাৱ-দয়-কাউন্টার এবং পেৱকিৱ্পশনে ওষুধেৰ একটি উপাদান। অতযাধিক সেবন কৱলে আপনার লিভাৱেৰ ক্ষতি হতে পাৰে। আপনার কেয়াৰ টিমেৰ কোনো সদসেয়ৱ সাথে কথা না বলে অ্যাসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।
- বয়থাৰ ওষুধ আপনাকে আপনার সবাভাৱিক কাজকমেৰ ফিৰে আসতে সাহায্য কৰবে। আৱামদায়কভাৱে আপনার কাজকমৰ এবং বয়ায়াম কৰাৰ জনয় যথেষ্ট পৱিমাণে গৱহণ কৱুন। আপনি বেশি সকিৱ্য হতে শুৰু কৱলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয়থা হতে পাৰে।
- আপনি কখন বয়থাৰ ওষুধ সেবন কৱছেন, তাৰ উপৰ নজৰ রাখুন। এটি সেবন কৰাৰ 30 থকে 45 মিনিট পৱে এটি কাজ কৱে। বয়থা বেড়ে যাওয়াৰ জনয় অপেক্ষা কৰাৰ চেয়ে বৱং যখন বয়থা শুৰু হয়, তখনই ওষুধ সেবন কৱলে তা বেশি কায়ৱকৰ হয়।

কিছু পেৱকিৱ্পশন বয়থাৰ ওষুধ যেমন অপিওয়েড (opioid) এৱ কাৱণে

কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য হলো সব্াভাবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলতয়াগ করা, মলতয়াগ করার সময় কষ্ট হওয়া অথবা উভয়ই।

কোষ্ঠকাঠিন্য পর্তিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য পর্তিরোধ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার সব্স্থয়সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। এছাড়াও আপনি নিচের নিদেরশনাবলি অনুসরণ করতে পারেন।

- পর্তিদিন 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 কোলোনের কাঘরক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী থাকে।
- যদি পারেন, তাহলে ব্যায়াম করুন। হাঁটা একটা খুব ভালো ব্যায়াম।
- সম্ভব হলে পর্তিদিন 8 থেকে 10 (4-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন।
 - তরল খাবার যেমন পানি, জুস (হাঁটাই করা রস), সুয়েপ, এবং আইসকির্ম শেক বেছে নিন।
 - ক্যাফেইনযুক্ত তরল পানীয় এড়িয়ে চলুন (যেমন কফি এবং সোডা)। ক্যাফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।
- কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসার জন্য পের্সকির্পশনের এবং এর বাইরেও নানা ওষুধ আছে। আপনার জন্য কোনটি ভালো সে সম্পর্কের নিজের সব্স্থয়সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

কোষ্ঠকাঠিন্য সম্পর্কে আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্স্থয়সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

অনেতৰ ফাংশনে অনয়ন্য পরিবতরনের সাথে মানিয়ে চলুন

যখন আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়, তখন অবশিষ্ট অংশটি পরিবতরনের সাথে মানিয়ে নেয়। আপনার অস্ত্রাপচারের ঠিক পর পরই আপনার কোলন মানিয়ে নেওয়ার পর্কিরয়া শুরু করবে। এই সময় আপনার বোল হ্যাবিটে গ্যাস, কর্যাম্প বা অনয়ন্য পরিবতরন হতে পারে (যেমন ডায়ারিয়া বা ঘন ঘন মলতযাগ)। এই পরিবতরনগুলো সব্ভাবিক হতে কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

যদি আপনার বোলের কায়র্কারিতায় পরিবতরন সংকরণ্ত সমস্যা হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। এছাড়া আপনি নিচে দেওয়া পরামশরগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

গ্যাস উপশম করানোর পরামশর।

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

ডায়ারিয়া উপশম করানোর পরামশর।

আপনার যদি ডায়ারিয়া হয়, তাহলে পর্তিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স) গ্লাস লিকইড পান করা দরকার। জল/পানি এবং লবণ্যুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বর্থ এবং স্প্যাটর্স ডির্ক্স (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 নিম্নাক্তগুলো 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 সব্বাভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।

ব্যথাভাব উপশম করানোর পরামশর্

বারবার মলতয়াগের কারণে আপনার মলদব্বারের আশেপাশে ব্যথাভাব থাকলে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- পর্তেয়কবার মলতয়াগের পরে আপনার মলদব্বারের আশেপাশের তবকে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) ব্যবহার করুন। এটি অসব্সিত রোধ করতে সহায়তা করে।
- রুক্ষ টয়লেট টিসুয় ব্যবহার করবেন না। এছাড়া নন-অ্যালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন ভেজা ফ্লাশেবল ওয়াইপ) ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারী ওষুধ লিখে দিলে সেই নিদেরশনা মোতাবেক ওষুধ গর্হণ করুন।

অস্ত্রাপচারের ক্ষতিস্থানের যত্ন নেওয়া

অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানের নিচে থাকা তবকে 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।

ব্যান্ডেজ ভিজে গেলে কমপক্ষে দিনে এক বার বা তার বেশি সংখ্যক বার আপনার ব্যান্ডেজ পরিবর্তন করুন। আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারী আপনার কাটা অংশ সেরে গেছে এমনটা নিশ্চিত না করা প্যর্ন্ত আপনার কাটা অংশে সংকর্মণের কোনো লক্ষণ আছে কি না দেখুন। আপনার যদি

সংক্রমণের নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন:

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

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

আপনি আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানে স্টেপলস লাগানো বা সেলাই করা অবস্থায় বাড়িতে গেলে, অস্ত্রাপচারের পর আপনার একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না। আপনি আপনার অস্ত্রাপচারের কাটা স্থানে স্টেরি-স্ট্রিপস বা ডামর্বন্ড নিয়ে বাড়িতে ঘান, তাহলে সেগুলি নিজে থেকেই আলগা হয়ে পড়ে যাবে এবং খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। যদি পর্যায় 14 দিন অতিবাহিত হওয়ার পরেও সেগুলি নিজে থেকেই আলগা 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 বয়স্থা কমাতে সাহায্য করতে পারে। আপনি গোসলের

সময় নিজের কাটা অংশটিও পরিষ্কার করতে পারবেন।

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

আপনার গোসল হয়ে গেলে, এরপর একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে আলতো করে আপনার কাটা অংশে চাপড়ান। পোশাক পরিধানের আগে বাতাসে সেই স্থান সম্পূর্ণর শুকিয়ে নিন। আপনার কাটা স্থান থেকে কোনো কিছু না বের হলে সেটি উন্মুক্ত অবস্থায় রাখুন।

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

খাওয়া ও পান করা

আপনার স্বাস্থ্যসেবার উপর বড় কোনো পর্ভাব না ফেলেই আপনার কোলনের কিছু অংশ ফেলা দেওয়া যেতে পারে। আপনার কোলনের অবশিষ্ট অংশটি অ্যাডজাস্ট করার সময়, পর্তিদিন ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করুন এবং আপনার শরীরে পয়রাপ্ত পুষ্টি পৌঁছানোর বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

অস্তেরাপচারের পর পুষ্টিকর খাবারের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারী আপনাকে খাদেয়র নিদেরশিকা পর্দান করবেন। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পর যদি মনে হয় একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউট্রিশনিস্টের কাছে আপনার যাওয়া উচিত, তাহলে 212-639-7312 নম্বরে কল করুন।

শারীরিক কায়রুলাপ 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

অস্ত্রাপচারের পর পর্থম 6 সপ্তাহ:

- 10 পাউন্ড (পর্যায় 4.5 কিলোগ্রাম) এর চেয়ে ভারী বস্তু তুলবেন না, ধাক্কা দেবেন না বা টানবেন না।
- কঠোর পরিশর্মের ক্রিয়াকলাপ করবেন না (যেমন জগিং ও টেনিস)।
- কন্ট্যাক্ট স্প্যাটর্স খেলবেন না (যেমন ফুটবল)।

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

অস্ত্রাপচারের পর সব্ভাবিকের চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই সব্ভাবিক। ব্যক্তি ভেদে আরোগ্য লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। পর্তিদিন ঘতটা সম্ভব বেশি কায়রকলাপ করুন। সবসময় বিশর্মের সময়কালের সাথে কায়রকলাপের সময়সীমার ভারসাম্য বজায় রাখুন। আপনি রাতে বেশি ঘুমাতে না পারলে এটির কারণ হতে পারে যে আপনি দিনের মধ্যে খুব বেশি বিশর্ম নিচ্ছন।

গাড়ি চালানো

আপনার আরোগ্য লাভের সময় গাড়ি চালানোতে অসব্সিত বোধ হতে পারে কারণ বেরক করার সময় আপনি পেটের পেশী ব্যবহার করেন। আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার সবস্থিত্যসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি ব্যথানাশক ওষুধ গর্হণের সময় গাড়ি চালাবেন না কেননা এর ফলে আপনি তন্দুরাচ্ছন্ন হতে পারেন। আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর যাতরী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পারবেন।

যৌন কায়রকলাপ

আপনি কখন যৌন কায়রকলাপ শুরু করতে পারবেন আপনার সবস্থিত্যসেবা

পর্দানকারী তা আপনাকে বলে দেবেন।

কাজে ফিরে যাওয়া

আপনার কাজ সম্পর্কের আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর 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 দরুত কাজে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল সংগরহ করা

আপনার অস্ত্রাপচারের পর টিউমার এবং এর চারপাশের টিসুয় একজন প্যাথলজিস্টের কাছে পাঠানো হবে। অস্ত্রাপচারের পর পরায় 7 কমর্দিবসের মধ্যে আপনার পরীক্ষার ফলাফল পর্স্তুত হয়ে যাবে। পরীক্ষার ফলাফল এবং কোনো অতিরিক্ত চিকিৎসার সুপারিশ করবেন কি না সেই সম্পর্কের আপনার সাজর্ন আপনার সাথে কথা বলবেন।

ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টসমূহ

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

আপনার অস্ত্রাপচারের পরে আপনার সব ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট যাওয়া গুরুতব্পূর্ণ। এইসব অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে আপনার কোনো পর্শন থাকলে স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে কল করুন।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্ত্রাপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরক্তিকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও

কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভরাস, বিরক্তি বা রাগানিব্রত 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 সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারী আপনাকে MSK-এর কাউন্সেলিং সেন্টারে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-0200 নম্বরে কল করে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

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

কখন আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করতে হবে
এইসব ক্ষেত্রে আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন:

- আপনার ঘনি 100.5 ফা (38° সে) বা তার বেশি জব্র থাকে।
- আপনার পেটে বয়থা থাকলে, বমি বমি ভাব ও বমি হলে।
- আপনার কাটা অংশে নিচের সংক্রমণের কোনও একটি লক্ষণ থাকলে:
 - লালভাব
 - ফুলে ঘাওয়া
 - বয়থা বেড়ে ঘাওয়া
 - কাটা অংশ গরম হয়ে ঘাওয়া

- দুগর্ন্ধ বা পুঁজের মতো তরল বের হওয়া
- পর্সর্ব (মূত্রর্ত্যাগ) করতে সমস্যা হওয়া।
- আপনার কাটা অংশে এমন ব্যথা রয়েছে যা ব্যথার ওষুধ দিয়ে উপশম হয় না।
- আপনার মলদব্রার দিয়ে রক্তপাত হলে।
- আপনার কোনো পর্শ্ব বা উদ্দেব্গ থাকে।

যোগাযোগের তথ্য

সোমবার থেকে শুক্ৰবাৰ সকাল ৭টা থেকে বিকাল ৫টা পয়ৱন্ত আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর অফিসে কল করুন।

বিকেল ৫টার পর, সপ্তাহান্তে এবং ছুটির দিনে 212-639-2000 নম্বরে কল করুন। কলে থাকা ব্যক্তিকে বলুন আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে চান।

সহায়তামূলক পরিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহের একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন আপনার অস্ত্রাপচারের জন্য পর্স্তুত হন এবং আপনার অস্ত্রাপচারের পরে দরুত সুস্থ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পর্শ্বনাবলী লিখুন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভতিৱ্য সংকৰণ্ত অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভতিৱ্য সম্পর্কে আপনার যদি কোনো পর্শ্ব থাকে, যেমন একটি ব্যক্তিগত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অ্যানেস্থসিয়া

212-639-6840

অ্যানেস্থসিয়া সম্পর্কির্ত আপনার কোনো পর্শন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

আপনি যদি **রক্ত বা প্লেটলেট দান** করতে আগর্হী হন তাহলে তথেয়ের জন্য কল করুন।

Bobst International Center

www.msk.org/international

888-675-7722

আমরা বিশেব্র সকল দেশের রোগীদের সব্বগত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি। আপনি যদি একজন আন্তজরাতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচয়রার বয়স্থা করতে সহায়তার জন্য কল করুন।

কাউন্সেলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling

646-888-0200

অনেকে কাউন্সেলিং সার্ভিসটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার বয়স্কিতগত, দম্পত্তি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জন্য কাউন্সেলিং পরিষেবা পর্দান করে। আপনি যদি উদিব্গ্ন 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 পেরাগৱাম

646-888-8055

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় আমরা অভাবী বয়স্কদের খাবার দিই। আরো

জানতে আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যদের সাথে কথা বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিস

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সার্ভিস ঐতিহ্যগত চিকিৎসাগত পরিচয়রার পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণসমূহ, 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 সার্ভিসে একজন সব্স্থ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামশের সময়সূচীও নির্ধারণ করতে পারেন। তারা একটি সব্স্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্রহ্মতিকির্য নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামশের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে 646-608-8550 নম্বরে কল করুন।

MSK লাইবেরী

library.mskcc.org

212-639-7439

আপনি আমাদের লাইবেরীর ওয়েবসাইট দেখতে পারেন বা লাইবেরীর রেফারেন্স কমরীদের সাথে কথা বলতে কল করতে পারেন। তারা আপনাকে এক ধরনের ক্যান্সার সম্পর্কে আরো তথ্য খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইবেরীর [রোগী ও সব্স্থ্য সেবা ভোক্তা শিক্ষা নির্দেশিকা](#)ও দেখতে পারেন।

পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

আমাদের পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা আমাদের ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের মধ্যে একজনের সাথে পুষ্টি বিষয়ক পরামশর পরদান করে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার খাদ্যাভাস সম্পর্কের আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামশর দিতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা

www.msk.org/pe

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

রোগীর বিল

646-227-3378

আপনার বিমা কোম্পানির সাথে পরাক-অনুমোদন সম্পর্কের আপনার পরশ্ন থাকলে কল করুন। একে পরাক-অনুমোদনও বলা হয়।

রোগীর প্রতিনিধি অফিস

212-639-7202

হেলথ কেয়ার পর্কিস ফর্মর বা আপনার পরিচয়র সম্পর্কের উদ্বেগ বিষয়ক আপনার যদি কোনো পরশ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নাসর লিয়াজোঁ

212-639-5935

আপনার অস্ত্রাপচারের সময় MSK কোনো তথ্য প্রকাশ করার বিষয়ে আপনার পরশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্যক্তিগত কর্তৃব্যক্ত নাসর ও সহচর

646-357-9272

আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনার পরিচয়ৰ জন্য ব্যক্তিগত নামৰ বা সহচরদের অনুরোধ করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

পুনবৰ্সন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুর্বল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিম্ফডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনবৰ্সন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার সব্ভাবিক কাজকমের ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- পুনবৰ্সন মেডিসিন ডাক্তাররা এমন সমস্যা নির্ণয় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাঘর্কলাপকে পর্ভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবৰ্সন থেরাপি পেরাগরামটি ডিজাইন এবং সমনব্য করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নম্বরে পুনবৰ্সন মেডিসিন (ফিজিয়াট্রি)-এ কল করুন।
- আপনার সব্ভাবিক দৈনন্দিন কাজকম করতে সমস্যা হলে একজন OT সাহায্য করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তিনি দৈনন্দিন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জন্য সরঞ্জামের পরামর্শ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শক্ত ও নমনীয়তা তৈরি করতে ব্যায়াম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নম্বরে পুনবৰ্সন থেরাপি-তে কল করুন।

ক্যান্সারের পরে জীবনের জন্য রিসোৱৰ (RLAC) পেরাগরাম
646-888-8106

MSK-এ, আপনার চিকিৎসার পর পরিচয়ৰ শেষ হয় না। RLAC পেরাগরামটি রোগী ও তাদের পরিবারের জন্য যারা চিকিৎসা শেষ করেছেন।

এই পেরাগরামের অনেক পরিষেবা রয়েছে। আমরা সেমিনার, কমর্শালা, সহায়তা গরূপ এবং চিকিৎসার পরে জীবন সম্পর্কের পরামর্শ প্রদান করি। আমরা বিমা

ও কমর্সংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

যৌন স্বাস্থ্য প্রোগ্রাম

ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন স্বাস্থ্য, পর্জনন ক্ষমতা বা উভয়কেই প্রভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন স্বাস্থ্য প্রোগ্রাম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

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

সমাজ কমরী

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

সমাজকমরীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের ক্যান্সারে আকর্ণ্ত ব্যক্তিদের জন্য সাধারণ সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামর্শ ও সহায়তা গোষ্ঠী প্রদান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামজিকমরীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি ও প্রোগ্রামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাদের কাছে আধিক্রমিক রিসোসর সম্পর্কের ও তথ্য রয়েছে। আরো

জানতে উপরের নম্বরে কল করুন।

আধ্যাত্মিক পরিচয়রা

212-639-5982

আমাদের চ্যাপলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতারা) শুনতে, পরিবারের
সদস্যদের সহায়তা করতে এবং পর্যাত্ত করার জন্য রয়েছেন। তারা
কমিউনিটির পাদরী বা বিশ্বাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা
কেবল একজন সান্তব্নাদায়ক সহচর এবং আধ্যাত্মিক উপস্থিতি হতে
পারেন। যেকেউ **আধ্যাত্মিক পরিচয়রা** চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধর্মীয়
সম্পর্ক কোনো ধর্মের সাথে সংযোগ থাকতে হবে না।

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

টোবাকো ট্রিটমেন্ট পেরাগ্রাম

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 পেরাগ্রাম

www.msk.org/vp

আমরা রোগী ও পরিচয়রাকারীদের জন্য অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা প্রদান
করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন।
আপনি আপনার রোগ নিগর্য, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে
আপনার ক্ষান্সারের পরিচয়রার জন্য প্রস্তুতি নেবেন তা সম্পর্কে শিখতে
পারেন।

সেশনগুলো ব্যক্তিগত, বিনামূলেয় এবং বিশেষজ্ঞ কর্তৃক পরিচালিত হয়।

ভাচুর্যাল পেরাগৱাম সম্পকের জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট
দেখুন।

বাহ্যিক সহায়তামূলক পরিষেবা

অ্যাকেস-এ-রাইড

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

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

এয়ার চ্যারিটি নেটওয়ার্ক

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

চিকিৎসা কেন্দ্র যাতায়াতের ব্যবস্থা করে।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুশরুষাপর্দানকারীদের থাকার জন্য,
বিনামূলেয়র জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথ্য ও পরিষেবা পর্দান করে।

ক্যান্সার ও ক্যারিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

ক্যান্সারে আকর্ণ্ত কর্মরীদের জন্য শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জন্য,
একটি রিসোসর।

ক্যান্সারকেয়ার

www.cancercare.org

800-813-4673

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

নিউ ইয়র্ক, NY 10001

কাউন্সেলিং, সাপোর্ট গ্রুপ, শিক্ষামূলক কমর্শালা, প্রকাশনা এবং আর্থির্ক সহায়তা পর্দান করে।

ক্যান্সার সাপোর্ট কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

ক্যান্সারে আকর্ণ্ত ব্যক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা পর্দান করে।

কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়াকর্

www.caregiveraction.org

800-896-3650

দীঘর্স্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতাযুক্ত পির্যজনদের পরিচয়া করা লোকদের জন্য শিক্ষা ও সহায়তা পর্দান করে।

কপেরারেট অ্যান্ডেজল নেটওয়াকর্

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

কপেরারেট জেটগুলোতে খালি আসন ব্যবহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জন্য বিনামূলেয় ভর্মণের সুযোগ পর্দান করে।

গুড ডেস

www.mygooddays.org

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেন্ট পর্দানের জন্য আর্থির্ক সহায়তা পর্দান করে।
রোগীদের অবশ্যই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফ্যুর্লারির অংশ হিসাবে ওষুধ নির্ধারণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

নির্দিষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জন্য কোপেমেন্ট, সব্স্থিয়সেবা পির্মিয়াম এবং কতৃনযোগ্য আওতাধীন করার জন্য আধিক্য সহায়তা পর্দান করে।

জো'স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

ক্যান্সারে আকর্ণ্ত ব্যক্তি ও তাদের পরিবারের জন্য চিকিৎসা কেন্দ্রের কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পর্দান করে।

LGBT ক্যান্সার পর্জেক্ট

www.lgbtcancer.com

অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব ক্লিনিকাল ট্রায়ালের একটি ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জন্য সহায়তা এবং সমর্থন পর্দান করে।

লাইভস্ট্রং ফাটির্লিটি

www.livestrong.org/we-can-help/fertility-services

855-744-7777

ক্যান্সারে আকর্ণ্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের পর্জনন তথ্য এবং সহায়তা পর্দান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধ্যতেব্র সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পেরাগৱাম

www.lookgoodfeelbetter.org

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

এই পেরাগৱামটি আপনার চেহারা সম্পর্কে আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কমর্শালা পর্দান করে। আরো

তথেয়র জনয় বা কোনো কমর্শালার জনয় সাইন আপ করতে, উপরের নম্বরে
কল করুন বা পেরাগরামের ওয়েবসাইটে যান।

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনসিটিউট

www.cancer.gov

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

ন্যাশনাল LGBT ক্যান্সার নেটওয়াকর্

www.cancer-network.org

LGBT ক্যান্সার থেকে বেঁচে যাওয়া ও যারা ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের জনয়,
শিক্ষা, পরাশিক্ষণ ও সহায়তা পর্দান করে।

নিডি মেডস

www.needymeds.org

বর্ধন্ত ও জেনেরিক নামের ওষুধের জনয় রোগীর সহায়তা পেরাগরামের
তালিকাভুক্ত করে।

NYRx

www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

নিউ ইয়রকর্সেটে সরকারি খাতের নিয়োগকর্তাদের যোগয় কমরচারী ও
অবসরপ্রাপ্তদের পেরস্কির্পশন সুবিধা পর্দান করে।

পেশেন্ট অ্যাক্সেস নেটওয়াকর (PAN) ফাউন্ডেশন

www.panfoundation.org

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জনয় কোপেমেন্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অ্যাডভোকেট ফাউন্ডেশন

www.patientadvocate.org

800-532-5274

পরিচয়রা, আধিরক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং
জাতীয় অপয়রাপ্ত বিমা কভার থাকা রিসোসর ডি঱েক্টরিতে অ্যাকেস স
পর্দান করে।

পরফেশনাল পের্সকির্পশন অ্যাডভাইস

www.pparx.org

888-477-2669

পের্সকির্পশন ডর্গ কভারেজ ছাড়াই যোগ্য রোগীদের বিনামূলেয় বা কম
খরচে ওষুধ পেতে সহায়তা করে।

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

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

এমন একটি জায়গা যেখানে ক্যান্সারে আকর্ণ্ত ব্যক্তিরা নেটওয়ার্কিং,
কমর্শালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কাষর্কলাপের মাধ্যমে সামাজিক ও
মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

যে সকল মানুষ ওষুধ কিনতে আধিরক সঙ্কটে পড়ে তাদের আধিরক সহায়তা
পর্দান করে।

ট্রিয়াজ ক্যান্সার

www.triagecancer.org

ক্যান্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচয়রাকারীদের জন্য আইনি, চিকিৎসা এবং
আধিরক তথ্য এবং রিসোসর পর্দান করে।

শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র

এই নিদেরশিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথ্যসূত্রের তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অস্তরাপচারের জন্য পর্স্তুত হওয়া এবং আপনার অস্তরাপচারের পরে দরুত সুস্থ হওয়ার জন্য আপনাকে সহায়তা করবে।

আপনি এই তথ্যসূত্র পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পর্শনাবলী লিখুন।

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)

- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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

আরো রিসোসেরু জনয় www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবেরু দেখুন।

About Your Colon Resection Surgery - Last updated on January 28, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্ৰক সবৱ্সব্ত্ব সংৱক্ষত