



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

আপনার কোলন রিসেকশনের অস্বেতরূপচার সম্পর্কে

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

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

আপনার কোলন রিসেকশন সম্পর্কে

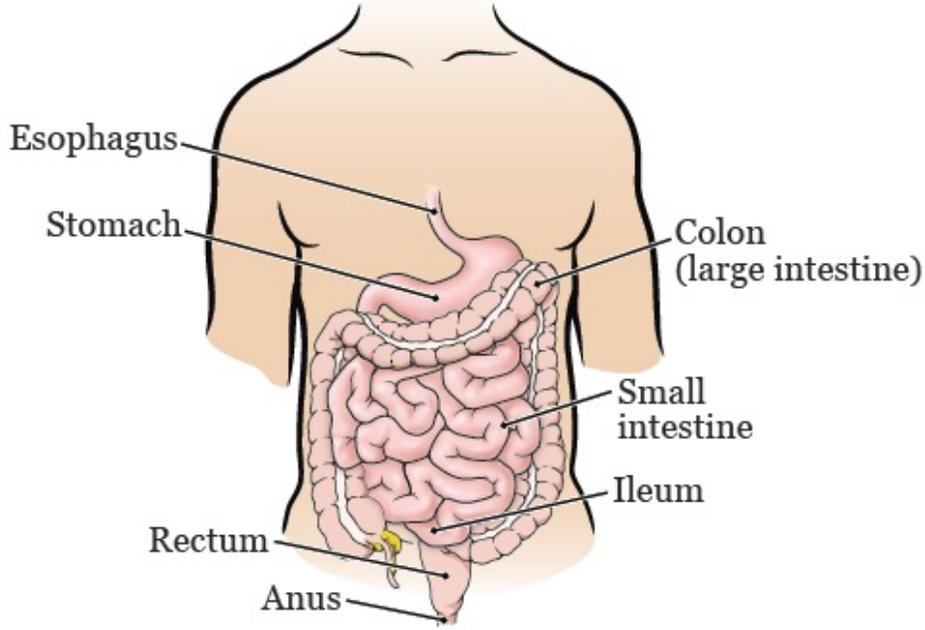
আপনার পরিপাকতন্তর্ গঠনতন্তর্

আপনার পরিপাকতন্তর্ কীভাবে কাজ করে তা জানতে পারলে আপনার অস্বেতরূপচারের জনয়্ পরস্তুত হতে এবং সুস্থ হওয়ার জনয়্ আপনাকে সাহাযয়্ করবে।

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

- মুখ
- খাদয়্‌নালী (খাদয়্‌ নল)
- পাকস্থলী

- ক্షুদরান্তর্
- বৃহদন্তর্ (বৃহৎ অন্তর্)
- মলদবার
- মলদবার



চিতর্ 1. আপনার পরিপাকতন্তর্ গঠনতন্তর্

আপনার খাবার চিবানো ও গিলে ফেলার পর, এটি আপনার খাদয্‌নালির মধেয়্‌ দিয়ে যায়। আপনার খাদয্‌নালী অনেক লমবা, পেশীযুক্ত নল যা আপনার মুখ থেকে পাকস্থলীতে খাদয্‌ পৌঁছায়। আপনার পাকস্থলীতে খাদয্‌ পৌঁছানোর পর পাকস্থলীর অয্‌সিডের সাথে মিশে যায়। এই এসিড খাবার হজম (খাদয্‌ বস্তুকে ভেঙে ফেলে) করতে শুরূ করে।

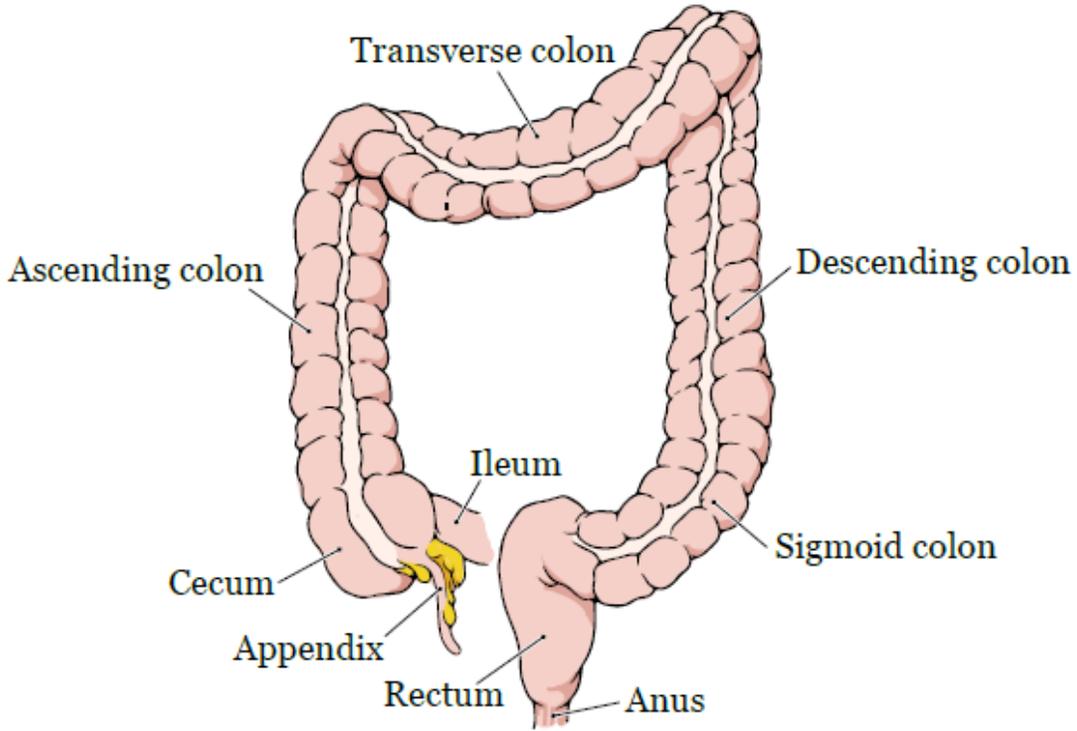
আপনার পাকস্থলী থেকে খাদয্‌ বস্তু বের হয়ে আপনার ক্షুদরান্তর্ চলে আসে। সেখানে তা হজম হতে থাকে এবং অনেক পুষ্ট শোষণ করা হয়। পুষ্ট শোষণ করার পর অবশিষ্ট যে খাদয্‌ বস্তু থাকে তা হলো বজর্য় বা মল।

এরপর বজর্য় বা মল আপনার কোলনে চলে যায়, সেখানে কিছু পানি আপনার

শরীরে পুনঃশোষিত (ফিরিয়ে আনে) হয়। অবশিষ্ট বজরু বা মল আপনার কোলনের শেষের অংশে চলে আসে যাকে আপনার মলদবার বলা হয়। আপনার মলদবার থেকে বজরু বা মল বের করে না দেওয়া পর্যন্ত সেটি বজরু 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 পর্যায়েগুলি 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 সার্জন আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনার অস্ত্রোপচারের ধরনের উপর নির্ভর করে আপনার সার্জন আপনার পেটে (পেটে) 1টি বা তার বেশি ছেদ (সার্জিক্যাল কাট)

করবেন।

- আপনার পেটে বড় 1টি ছেদ করা হলে সেটিকে বলা হয় ওপেন সাজরারি। কযান্সারে আকরান্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি ছেদ করার মাধ্যমে অপসারণ করা হয়।
- যখন আপনার পেটে কয়েকটি ছোট ছেদ করা হয় তখন সেটিকে বলা হয় নূয়নতম ইনভেসিভ অসেত্রাপচার। কযান্সারে আকরান্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি অপসারণ করার জন্য অসেত্রাপচারের ছোট যন্তর্ বয্বহার করা হয় এবং ছেদের মধ্যে একটি ভিডিও কযামেরা রাখা হয়। অসেত্রাপচারে সহায়তার জন্য কিছু সাজর্ন রোবোটিক ডিভাইস বয্বহার করেন।

আপনার কোলন রিসেকশনের আগে

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

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

সাজরারির জন্য পরস্তুতি নেওয়া

আপনার অসেত্রাপচারের জন্য পরস্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার কেব্রতের পর্যোজয কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে সাহায্য করুন, এমনকি আপনি নিশ্চিত না হলেও।

- আমি শুধু পেরস্কির্পশনের ঔষধ সেবন করি। পেরস্কির্পশনের ঔষধ হলো

এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পেরস্ক্রিপশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। উদাহরণ:

- যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
 - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধ্যমে নেন।
 - যেসব ঔষধ আপনি নিশ্বাসের সাথে গ্রহণ করেন (শ্বাস গ্রহণের সময়)।
 - যেসব ঔষধ আপনি তব্কে প্যাচ বা কির্মের মাধ্যমে গ্রহণ করেন।
- আমি প্যাচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দয়-কাউন্টার ওষুধগুলি গ্রহণ করি। ওভার-দয়-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পেরস্ক্রিপশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
 - আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পরাকৃতিক বা ঘরোয়া প্রতিষেধক।
 - আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্ল্যান্টেবল কার্ডিওভাটার-ডিফিব্রিলেটর (AICD) বা অন্যান্য হার্ট ডিভাইস রয়েছে।
 - অতীতে অ্যানেসেথসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমস্যা হয়েছিল। অ্যানেসেথসিয়া হলো অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
 - ল্যাটেক্স সহ নিদ্রিষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অ্যালাজির্

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

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপ্লিমেন্ট সেবন করেন, সেগুলোর ভিত্তি করে সার্জারির আগে কিছু নিদ্রিষ্ট নিদের্শনা আপনাকে মেনে চলতে হতে পারে। এসব নিদের্শনা না মানলে, আপনার সার্জারি বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।

রয়েছে।

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

মদ পান করা সম্পর্কিত তথ্য

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

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

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

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

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে সৎ থাকুন।
- আপনার অস্বাস্থ্যের পরিচালনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
 - মাথাব্যথা হয়।

- বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।
- সব্ভাবিকের চেয়ে বেশি উদিব্গ্নতা (নাভর্স বা চিনি্তত) অনুভব হয়।
- ঘুম না হয়।

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

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

ধূমপান সম্পকির্ত তথয্

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

আপনি ধূমপান করলে আপনার সব্স্থয্বেবা পর্দানকারী আপনাকে আমাদের [টোবাকো টির্টমেন্ট পের্গর্ামে](https://www.tobaccoquitment.com) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নমব্রে কল করে পের্গর্ামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

সিল্প অয্পনিয়া সম্পকির্ত তথয্

সিল্প অয্পনিয়া হলো একটি সাধারণ শব্াস-পরশব্াসের ব্যাধি। আপনার যদি সিল্প অয্পনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধ্যেয্ কিছু সময়ের জনয্ শব্াস-পরশব্াস বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রাকটিভ সিল্প অয্পনিয়া (OSA). OSA এর কেষ্টের্, ঘুমানোর সময় আপনার শব্াসনালী সম্পূণর্রূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ সময় এৰং পৰবতৰীতে গুৰুতৰ সমস্যা সৃষ্টি কৰতে পাৰে। আপনাৰ সিল্প অয্যপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে কৰেন যে আপনাৰ এটি হতে পাৰে তাহলে আমাদেৰকে বলুন। সিল্প অয্যপনিয়াৰ জনয্য আপনি শব্বাস পৰশব্বাসেৰ যন্তৰ্ য়েমন CPAP মেশিন বয্যব্হাৰ কৰলে আপনাৰ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MSK MyChart বয্যব্হাৰ কৰা

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) হলো MSK-ৰ ৰোগীৰ পোৰ্টৰাল। আপনাৰ কেয়াৰ টিমকে বাতৰ্ পাঠাতে ও পড়তে, আপনাৰ পৰীক্ষাৰ ফলাফল দেখতে, আপনাৰ অয্যপয়েন্টমেনেট্ৰ তাৰিখ ও সময় দেখতে এৰং আৰো অনেক কিছু কৰতে আপনি এটি বয্যব্হাৰ কৰতে পাৰেন। আপনি আপনাৰ পৰিচয্যৰ্কাৰীকে তাৰ নিজসব্ অয্যকাউন্ট তৈৰি কৰাৰ জনয্য আমন্তৰ্ণ জানাতে পাৰেন যাতে তাৰা আপনাৰ পৰিচয্যৰ্ সম্পকিৰ্ত তথয্য দেখতে পাৰে।

আপনাৰ যদি MSK MyChart এ অয্যকাউন্ট না থাকে, তবে আপনি mskmychart.mskcc.org ওয়েবসাইটে সাইন আপ কৰতে পাৰেন। আপনাৰ কেয়াৰ টিমের সদস্যকেও ইনভাইটেশন পাঠাতে বলতে পাৰেন।

অয্যকাউন্ট সম্পকিৰ্ত কোন সাহাযেয্ৰ অনয্য, MSK MyChart হেল্পডেস্কেৰ 646-227-2593 নমব্ৰে কল কৰুন। সোমবাৰ থেকে শুকৰ্বাৰ সকাল 9টা থেকে 5টা পযৰন্ত (ইস্টানৰ্ টাইম) তাৰেৰ সাথে যোগাযোগ কৰতে পাৰবেন।

Goals to Discharge Checklist সম্পকিৰ্ত

আপনাৰ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ পৰে, হাসপাতাল থেকে ডিস্চাজৰ্ হওয়ার মতো সুস্থ হয়ে উঠতেই আপনাৰ মনোযোগ দেবেন। আপনাৰ সব্বেস্থেয্যৰ্ উন্নতি পযৰ্বেক্ষণে সাহায্য কৰতে, আপনাৰ MSK MyChart অয্যকাউন্টে আমৰা Goals to Discharge Checklist পাঠাবো।

হাসপাতাল ছাড়ৰ আগে আপনাকে যা যা কৰতে হবে, Goals to Discharge

Checklist ব্যবহার করে সেগুলো আপনি জানতে পারবেন। আপনি দিনের যেকোনো সময় আপনার অগ্রগতি আপডেট করতে পারেন। আপনার আপডেটগুলো অস্বেত্রাপচার 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) পড়ুন।

এনহ্যান্সড রিকভারি আফটার সার্জারি (ERAS) সম্পর্কিত তথ্য

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

আপনার অস্বেত্রাপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পরস্তুত হয়েছেন:

- এই নির্দেশিকাটি পড়া। এটি আপনাকে আপনার অস্বেত্রাপচারের 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 অস্বেত্রাপচারের জন্য পরস্তুত করতে সহায়তা করবে।

আপনার অস্বেত্রাপচারের 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 দরুত আপনার স্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার অস্বেত্রাপচারের 30 দিনের মধ্যে পিরসাজিরকাল টেস্টিং (PST)

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

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার স্বাভাবিক ওষুধ খেতে এবং নিতে পারবেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পেরসকির্পশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং কির্ম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গ্রহণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংক্রান্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কাডিরয়াক সেট্রস টেস্ট, ইকোক্যাডিরুগরাম বা কয়ারোটড ডপলার স্টাডির ফলাফল।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অ্যাডভান্স পরয়াকটিস পেরাভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অ্যানেসেসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কর্মীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্বেত্রাপচার বা পরকিরয়ার সময়

অযানেসেথশিয়া বয্বহারে বিশেষ পরশিক্ষণপর্যাপ্ত ডাক্তার।

আপনার APP আপনার সাথে আপনার চিকিৎসা এবং অসেতর্যপচারের ইতিহাস পর্যালোচনা করবে। আপনার পরিচযর্যর পরিকল্পনা করার জনয্ আপনার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হতে পারে, যেমন:

- আপনার হৃদস্পন্দন পরীক্ষা করার জনয্ ইলেক্টর্যক্যাডির্ওগর্যম (EKG)।
- বুকের এক্স-রে।
- রকত পরীক্ষা।

আপনার APP আপনাকে অনয্যনয্ সবস্বথয্ সেবা পরদানকারীদের সাথে দেখা করার পরামশর্ দিতে পারে। আপনার অসেতর্যপচারের দিন সকালে কোন ওষুধ(গুলি) গরহণ করতে হবে সে সম্পকের্ও তারা আপনার সাথে কথা বলবে।

আপনার পরিচযর্যকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচযর্যয় আপনার পরিচযর্যকারীর একটি গুরুতব্পূর্ণর্ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অসেতর্যপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচযর্যকারী আপনার সবস্বথয্ সেবাপরদানকারীর কাছ থেকে আপনার অসেতর্যপচার সম্পকের্ জানবেন। আপনার অসেতর্যপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচযর্যকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচযর্য করতেও সাহাযয্ করবেন।

পরিচযর্যকারীদের জনয্



কয্যনস্যরের চিকিৎসায় থাকা একজন বয্কিত্র পরিচযর্য করায় অনেক দাযিতব্ থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জনয্ আমরা রিসোসর্ ও সহায়তা পরদান 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 পরক্সি ফরম পূরণ করুন

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

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

- স্বাস্থ্যসেবা পরক্সি এবং অন্যান্য অগির্ম নিদের্শাবলী 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 পরতিনিধি 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 পরক্সি ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদস্যের সাথে কথা বলুন।

অন্তের পরস্তুতির সামগরী কিনুন

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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনার অন্তের পরস্তুতির অংশ হিসেবে আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিকের একটি পেরস্ক্রিপশন দেবেন। আপনাকে এইসব সরঞ্জাম করয় করতে হবে:

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

স্থানীয় ফামের্সিতে কিনতে পারবেন। আপনার পেরস্কির্পশনের পরয়োজন 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 গরহণের সময় অতিরিক্ত বিশুদ্ধ তরল পানীয় পান করুন।

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

অ্যাসিটামিনোফেন এবং আইবুপেরাফেন হলো ওভার-দয়-কাউন্টার বয়খানাশক ওষুধ। অসেত্রাপচারের পরে বাড়িতে বয়খা কমানোর জন্য আপনি এগুলো ব্যবহার করবেন।

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

আপনার অসেত্রাপচারের 7 দিন আগে

অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পকের আপনার সবস্বথসেবা পরদানকারীর নিদের্শাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্ষণ ঘটাতে পারে। আপনি যদি অ্যাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অ্যাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অসেত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার সবস্বথসেবা পরদানকারীর নিদের্শাবলি মেনে চলুন। তাদের পরামশর্ 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-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)।

ভিটামিন ই, মালিটভিটামিন, ভেষজ পরতিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

ভিটামিন ই, মালিটভিটামিন, ভেষজ পরতিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্বেত্রাপচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্যান্য নির্দেশাবলি প্রদান 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 অস্বেত্রাপচারের 2 দিন আগে

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

ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

আইবুপেরোফেন (Advil® ও Motrin®) এবং ন্যাপেরোক্সেন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্বেত্রাপচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্যান্য নির্দেশাবলি প্রদান 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 অস্বেতৰূপচাৰেৰ 1 দিন আগে

পৰে একটা সব্চ্ছ তৰল খাবাৰ খান

আপনাৰ অস্বেতৰূপচাৰেৰ আগেৰ দিন পৰিষ্কাৰ তৰল খাবাৰেৰ ডায়েট অনুসৰণ কৰুন। সব্চ্ছ একটা তৰল খাবাৰেৰ মধ্যে শূধুমাতৰ্ এমন তৰল থাকে যা আপনি দেখতে পাৰেন। আপনি “সব্চ্ছ তৰল খাবাৰ” বিষয়ক টেবিলে উদাহৰণ দেখতে পাৰেন।

সব্চ্ছ তৰল খাবাৰ গৰ্হণ কৰাৰ সময়:

- কোনো শক্ত খাবাৰ খাবেন না।
- জেগে থাকাকালীন পৰ্তি ঘণ্টায় অন্তত 1 (৪-আউন্স) কাপ সব্চ্ছ তৰল পান কৰাৰ চেষ্টা কৰুন।
- বিভিন্ন ধৰনেৰ সব্চ্ছ তৰল পান কৰুন। শূধুমাতৰ্ পানি, কফি ও চা পান কৰবেন না।
- যেসব তৰল আপনি ঠিক কৰে দেখতে পাৰবেন না, যেমন দুধ বা স্মুদি, সেগুলো পান কৰবেন না।
- আপনাৰ ডায়াবেটিস না থাকলে এবং আপনাৰ কেয়াৰ টিমেৰ কোনো সদস্য আপনাকে না বললে চিনিমুক্ত তৰল পান কৰবেন না।

আপনাৰ ডায়াবেটিস থাকলে কিভাবে একটা সব্চ্ছ তৰল ডায়েট অনুসৰণ কৰবেন

আপনাৰ ডায়াবেটিসেৰ জনয়্ নিযুক্ত সব্স্থয়্ সেবা পৰ্দানকাৰীৰ সাথে কথা বলুন:

- সব্চ্ছ তৰল ডায়েট অনুসৰণ কৰাৰ সময় কী কৰবেন?
- আপনাৰ যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসেৰ অনয়্ণয়্ ওষুধেৰ ডোজ পৰিবতৰ্ণ কৰাৰ পৰ্য্যোজন হয়, যদি আপনি গৰ্হণ কৰে থাকেন।
- আপনাৰ চিনি-মুক্ত সব্চ্ছ তৰল পান কৰা উচিত কি না।

সব্চ্ছ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় আপনার ব্লাড সুগার লেভেল নিয়মিত পরীক্ষা করুন। কোনো পরশ্ন থাকলে আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

| সব্চ্ছ তরল পানীয় | | |
|-------------------|---|--|
| | খাওয়া যাবে | খাওয়া যাবে না |
| সু্য্প | <ul style="list-style-type: none"> সব্চ্ছ বরথ (ঝোল), বুলন (পাতলা ঝোল) এবং কনসোমি। | <ul style="list-style-type: none"> খাবার বা মশলার ফোডন দেওয়া যেকোনো কিছু। |
| মিষ্টি | <ul style="list-style-type: none"> জিলেটিন, যেমন- Jell-O®। সুসব্দু বরফ। শক্ত কয্ান্দি, যেমন- Life Savers® লেবুর ফোঁটা ও পুদিনা। | <ul style="list-style-type: none"> অনয্ানয্ সকল মিষ্টান্। |
| পানীয়সমূহ | <ul style="list-style-type: none"> লেমোনেড, আপেল, করয্ান্বেরি এবং আঙ্গুরের রসের মতো সব্চ্ছ জুস। আদা মিশির্ত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা। Gatorade® ও Powerade® এর মতো স্েপাটরস ডির্ঙ্কস। দুধ বা কির্মার ছাড়া ব্লয্াক কফি বা সাধারণ চা। কাবর্নেটেড (ফিজি) এবং সুসব্দু পানি এর মধেয্ অন্তভুর্ক্ত। Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte®, এবং Diabetishield® এর মতো সব্চ্ছ পুষ্টিকর পানীয়। | <ul style="list-style-type: none"> শাস থাকা জুস। নেক্টর। স্মুদি বা শেক। দুধ, কির্ম ও অনয্ানয্ দুগ্ধজাত পণয্। বাদাম দুধ, উদিভদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অনয্ানয্ দুগ্ধজাত বিকল্প। অয্ালকোহলযুক্ত পানীয়। |

আপনার পেট পরিষ্কার করার পর্কিরয্য়া শুরু করুন

আপনার অস্বেত্রপচারের আগের দিন সকালে 238 গরাম MiraLAX, 64 আউন্স সব্চ্ছ তরলের সাথে মেশান যতক্ষণ পযরন্ত না MiraLAX পাউডারটা পুরো মিশে যায়। এর পর, আপনি চাইলে মিশরুণটি রেফির্জারেটরে রেখে দিতে পারেন।

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

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

আপনার অস্বেত্রপচারের আগের দিন সন্ধ্যা 7টায়, নিদেৰ্শনা অনুসারে আপনার অয্ন্টিবায়োটিক গৰ্হণ করুন।

আপনার অস্বেত্রপচারের আগের দিন রাত 10টায় নিদেৰ্শনা অনুসারে আপনার অয্ন্টিবায়োটিক গৰ্হণ করুন।

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

আপনার সাজরুরির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কমরী আপনার সাজরুরির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অস্বেত্রপচার সোমবারের জনয্ নিধরুরিত হয়, তবে তারা আপনাকে আগের শুরুরবারে কল করবেন। আপনি যদি সন্ধ্যা 7টা পযরন্ত কল না পান তাহলে 212-639-5014 নমব্রে কল করুন।

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ জনয় আপনাকে কখন হাসপাতালে আসতে হবে তা কমৰী আপনাকে জানাবেন। আপনাকে কোথায যেতে হবে সেটিও তারা স্মরণ কৰিয়ে দেবেন।

সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিৰং বিষয়ক তথয় এবং দিকনিদেৰ্শনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট কৰুন।

4% কে্‌ল্‌ৰহে্কিস্‌ডিঁ গ্‌লুকোনেট (CHG) দৰ্বেণ অয়্‌নিট্‌সেপটিক তব্‌ক পৰিষ্কাৰক (যেমন Hibiclens®) দিয়ে গোসল কৰুন

4% CHG দৰ্বেণ হলো তব্‌ক পৰিষ্কাৰক যা বয়্‌বহাৰ কৰাৰ পৰ 24 ঘণ্টা জীবাণু মেৰে ফেলে। আপনাৰ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগে এটি দিয়ে গোসল কৰা অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ পৰে আপনাৰ সংকৰ্মণেৰ ঝুঁকি হৰ্‌স কৰতে সহায়তা কৰবে। আপনাৰ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগে বয়্‌বহাৰেৰ জনয় আপনাৰ নাসৰ্ আপনাকে এক্‌টি বোতল পৰ্‌দান কৰবে।

আপনাৰ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগেৰ রাতে 4% CHG দৰ্বেণেৰ অয়্‌নিট্‌সেপটিক তব্‌ক পৰিষ্কাৰক দিয়ে গোসল কৰুন।

1. আপনাৰ নিয়মিত শয়ম্পু এবং কনি্‌ডশনাৰ দিয়ে আপনাৰ চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনাৰ মাথা ভালো কৰে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনাৰ নিয়মিত বয়্‌বহাযৰ্ সাবান দিয়ে আপনাৰ মুখ ও যৌনাঙেৰ (কুঁকি) আশপাশ ধুয়ে নিন। গৰম জল দিয়ে শৰীৰ ভালো কৰে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দৰ্বেণেৰ বোতলটি খুলুন। সামানয় পৰিমাণ আপনাৰ হাতে বা পৰিষ্কাৰ এক্‌টি ধোয়া কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝৰনা ধাৰা থেকে দূৰে রাখুন। আপনাৰ ঘাড় থেকে পা পযৰ্ন্ত আপনাৰ দেহে 4% CHG দৰ্বেণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনাৰ মুখে বা যৌনাঙে এটি দেবেন না।
5. 4% CHG দৰ্বেণটি ধুয়ে ফেলতে পুনৰায় ঝৰনা ধাৰাৰ নিচে যান। গৰম জল

বয়বহার করুন।

6. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

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

খাওয়া-দাওয়ার নিদেৰ্শনা

গুরুতব্পূর্ণ: আপনি যদি ওজন কমানোর জনয্ GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তবে এই নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করবেন না। পরিবতের [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-এ থাকা নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।



আপনার অসেতরাপচার বা পরকিরয়ার আগের রাত ১২টায় খাবার খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধ্যে শক্ত কয়ান্ডি এবং গামও অন্তভুক্ত।

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে বয্যপারে আপনার সবাস্থয্যসেবা পরদানকারীরা অনয্ নিদেৰ্শনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদেৰ্শনা মেনে চলুন। কিছু বয্কিতকে তাদের অসেতরাপচার বা পরকিরয়ার আগে দীঘর্ সময় ধরে উপবাস (খাবার না খাওয়া) করতে হয়।

আপনার অসেতরাপচারের দিন সকালে 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।
- ব্ল্যাক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমস্যা নেই। আর কিছু দেবেন না।
 - কোনো ধরনের দুধ বা কিৰ্মার দেবেন না। এর মধ্যে উদ্ভিজ্জ দুধ এবং কিৰ্মার 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।

অস্েত্রাপ্চার বা পর্কির্য়ার আগে শরীরে প্য়রপ্ত পানি বজায় রাখা উপকারী, তাই আপনি ত্ষ্ণাতর্ হলে পানি পান করুন। প্য়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্েত্রাপ্চার 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 প্রদানকারীরা অন্তর্নিদেয় নির্দেশনা দিয়ে থাকতে
পারে। এরকম হলে, তাদের নির্দেশনা মেনে চলুন।

নির্দেশনা অনুযায়ী ওষুধ খান

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

4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

হাসপাতাল ত্যাগ করার আগে 4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক
পরিষ্কারক দিয়ে গোসল করুন। আগের রাতে যেভাবে ব্যবহার করেছিলেন ঠিক
সেভাবে ব্যবহার করুন।

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

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আরামদায়ক এবং ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করুন।
- আপনি যদি কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তে চশমা পরুন।
অস্ত্রোপচারের সময় কন্ট্যাক্ট লেন্স পরা থাকলে তা আপনার চোখের
ক্ষতি করতে পারে।

- কোনো ধাতব বস্তু পরবেন না। শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ সকল গহনা খুলে ফেলুন। আপনার অস্বেত্রপচারের সময় বয়বহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শে এলে পুড়ে যেতে পারে।
- মূল্যবান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুসর্বা (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে টয়াম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড বয়বহার 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 অয়্পনিয়ার জনয় আপনার শব্বাস পরশব্বাসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্বস্থয় সেবার পরকিস্ ফরম এবং অনযানয় অগিরম নিদেরশাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজরর্।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয় সামানয় টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপতর্।
- আপনার বয়কিতগত জিনিসপতেরর্ জনয় একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চারে, কৃতিরম যন্তর্, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙিক হলো বয়কিতগত সামগরীর উদাহরণ।
- এই নিদেরশিকা। অস্বেত্রপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি বয়বহার করবেন।

আপনি হাসপাতালে গেলে

আপনি যখন হাসপাতালে আসবেন, তখন 6তম তলায় যেতে এলিভেটর B 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 জন্য। একই বা অনুরূপ নামের মানুষের একই দিনে অস্বেত্রাপচার হতে পারে।

অস্বেত্রাপচারের জন্য আপনার পোশাক পরিবর্তন করার সময় হলে আমরা আপনাকে একটি হাসপিটাল গাউন, রোব এবং পিছল-নিরোধী মোজা পরদান করব।

পরিচয়কারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য



আপনার পিরয়জনের অস্বেত্রাপচারের 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-](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)

[surgery](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)) পড়ুন।

একজন নাসের সাথে দেখা করুন

অস্বেত্রাপচারের আগে আপনি একজন নাসের সাথে দেখা করবেন। মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গ্রহণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দয়-কাউন্টার এবং পেরস্কির্পশনের ওষুধ, প্যাচ 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 অয়নেসেথসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

একজন অয়নেসেথসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্বেত্ৰূপচাৰেৰ আগে আপনি একজন অযানেস্বেথসিওলজিস্বেটৰ সাথে দেখা কৰবেন। তাৰা যা কৰবেন:

- আপনাৰ সাথে আপনাৰ চিকিৎসাৰ বিস্তাৰিত পযৰালোচনা কৰবেন।
- অতীতে অযানেস্বেথসিয়া নিযে আপনাৰ কোনো সমসযা হযেছে কি না তা জানতে চাইবেন। এৰ মধেয্ বমি বমি ভাব (ভিতৰ থেকে কোনো কিছু উগৰে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বয্থা অন্তভূৰ্কত।
- আপনাৰ অস্বেত্ৰূপচাৰেৰ সময় আপনাৰ আৰাম এৰং সুৰক্ষা সম্পকেৰ্ আপনাৰ সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধৰনেৰ অযানেস্বেথসিয়া নেবেন তা সম্পকেৰ্ আপনাৰ সাথে কথা বলবেন।
- অযানেস্বেথসিয়া সম্পকিৰ্ত আপনাৰ পৰ্শেন্ৰ উত্তৰ দেবেন।

অস্বেত্ৰূপচাৰেৰ জনয্ পৰস্তুতি নিন

আপনাৰ অস্বেত্ৰূপচাৰেৰ সময় হলে, আপনি আপনাৰ চশমা, শৰ্ব্ণ সহায়ক যন্তৰ্, ডেঞ্চার, কৃতিৰ্ম ডিভাইস, পৰচুলা এৰং ধমৰীয় আনুষাঙিক খুলে রাখবেন।

অপারেটিং রুমে আপনি হেঁটে যাবেন অথবা কোনো কমরী সদসয্ সেট্ৰ্চাৰে আপনাকে সেখানে নিযে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদসয্ আপনাকে অপারেটিং বেডে উঠতে সাহাযয্ কৰবেন। তাৰা আপনাৰ পায়ের নিচের অংশে কমেপৰ্শন বুট লাগাবে। এগুলি আপনাৰ পায়ে রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা কৰাৰ জনয্ আলতোভাবে ফুলে উঠে ও চুপসে যায়।

আপনি সব্চ্ছন্দয্ বোধ কৰলে, আপনাৰ অযানেস্বেথসিওলজিস্বেট আপনাকে আপনাৰ আইভি (IV) লাইনের মাধয্মে অযানেস্বেথসিয়া দিবেন এৰং আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনাৰ অস্বেত্ৰূপচাৰেৰ সময় এৰং পৰে আপনাকে আইভি লাইনের মাধয্মে তৰল দেওয়া হবে।

আপনার অস্বেত্ৰাপচারের সময়

আপনি পুরোপুরি ঘুমিয়ে যাবার পরে, আপনার কেয়ার টিম আপনার মুখের ভেতর দিয়ে আপনার শব্াসনালীতে একটি শব্াস-পরশব্াসের নল স্থাপন করবে। এটি আপনার শব্াস-পরশব্াসে সাহায্য করবে। তারা আপনার মূত্ৰাশয়ে একটি পরস্ৰাব (ফলি) কয্াখেটারও স্থাপন করবে। এটি আপনার কিডনি থেকে পরস্ৰাব (মূত্ৰ) নিষ্কাশন করবে।

তারা আপনার অস্বেত্ৰাপচার শেষ করলে, আপনার সাজৰ্ন সেলাই, স্ট্ৰ্যাপল, স্ট্ৰি-সিট্ৰপস™ (সাজিৰ্কয্াল টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (সাজিৰ্কয্াল আঠা) দিয়ে আপনার কাটা স্থান বন্ধ করে দেবেন। তারা আপনার অস্বেত্ৰাপচারের কাটা স্থানগুলি বয্ানেড্জ দিয়ে ঢেকে দিতে পারেন।

সাধারণত অপারেটিং রুমে থাকা অবস্থায়ই আপনার কেয়ার টিম আপনার শব্াস-পরশব্াসের নলটি খুলে ফেলে।

আপনার কোলন রিসেকশনের পর

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্বেত্ৰাপচারের 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 সবস্খয্সেবা পৰ্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পৰ্শ্নাবলী লিখুন।

পোস্ট-অয্ানেস্খসিয্া কেয্ার ইউনিট (PACU)-এ

আপনার অস্বেত্ৰাপচারের পরে আপনি যখন জেগে উঠবেন তখন আপনি PACU-তে থাকবেন। একজন নাসৰ্ আপনার তাপমাত্ৰা, নাড়ি, রক্তচাপ এবং অক্সিজেনের মাত্ৰা পয্ৰবেক্ষণ করতে থাকবেন। আপনি আপনার নাকের নিচে অংশে একটি টিউব দিয়ে অথবা আপনার নাক ও মুখের মাঝখানে একটি মাস্কের মাধ্যমে অক্সিজেন নিতে পারেন। এছাড়াও আপনার পায্ের নিচের

অংশে কম্প্রেশন বুট থাকবে।

বয়থার ওষুধ

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

- **এপিডুরাল ক্যাথেটার:** কিছু লোক এপিডুরাল ক্যাথেটারের (তাদের মেরুদণ্ডের মধেয় পাতলা, নমনীয় নল) মাধ্যমে বয়থার ওষুধ পান।
- **স্নায়ু ব্লক:** কিছু লোক অস্েত্রাপচারের আগে বা সময়কালে স্নায়ু ব্লকের ওষুধ পান। স্নায়ু ব্লকের জনয়, আপনার সবস্খয়সেবা পরদানকারী অস্েত্রাপচারের পরে বয়থা কমাতে আপনার কিছু স্নায়ুতে ওষুধের ইনজেকশন দেয়।
- **IV ওষুধ:** কিছু লোক তাদের IV লাইনের মাধ্যমে শিরাতে বয়থার ওষুধ পান।

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

টিউব ও ডেরইন

আপনার মূত্রনালীতে একটি ফোলি ক্যাথেটার থাকবে যা আপনার মূত্রাশয়ে যাবে। এই টিউবটি আপনার মূত্রাশয় থেকে পরসরাব বের করে আনে, যাতে আপনার পরিচযরা দল টরক করতে পারেন যে আপনি কতটুকু পরসরাব করছেন।

আপনার পেট থেকে অতিরিক্ত তরল অপসারণের জনয় আপনার কাছে 1 বা 2টি জয়কসন-পর্যাট (JP) ডেরন থাকতে পারে। কী হতে পারে সে সম্পকের আপনার সবস্খয়সেবা পরদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

আপনি জেগে না ওঠা পর্যন্ত PACU-তে থাকবেন এবং আপনার বস্থা নিয়ন্ত্রণে থাকবে। অধিকাংশ লোকজন PACU-তে থাকার কয়েক ঘণ্টা পর তাদের হাসপালের রুমে চলে যায়, তবে কিছু লোককে পর্যবেক্ষণের জন্য সারা রাত PACU-তে রাখা হয়।

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

আপনার হাসপাতালের রুমে

অস্ত্রোপচারের পরে আপনাকে কতদিন হাসপাতালে থাকতে হবে তা নির্ভর করে আপনার সুস্থতা এবং অস্ত্রোপচারটি নিভুরল ছিল কি না তার উপর। অধিকাংশ লোককে 2 থেকে 4 দিন হাসপাতালে থাকতে হয়। আপনাকে কখন বাড়িতে যেতে হবে তা পরিচর্যকারী দল আপনাকে জানাবেন।

আপনার কক্ষে একজন নার্সের সাথে আপনার দেখা হবে যিনি হাসপাতালে অবস্থানের সময় আপনার যত্ন নেবেন। আপনি সেখানে পৌঁছানোর পরপরই একজন নার্স আপনাকে বিছানা থেকে উঠিয়ে চেয়ারে বসতে সাহায্য করবেন।

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে সুস্থ হওয়ার সময় কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হবে তা আপনার কেয়ার টিম আপনাকে শিখিয়ে দিবে। আরো দ্রুত 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 প্রদান করবে, যদি ইতোমধ্যে আপনার তা না থাকে। এটি আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার সময় 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 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) 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

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

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

অনেক লোককে দেখা যায় যে তারা একা একা ওভার-দয়-কাউন্টার ওষুধগুলো ব্যবহার করে ব্যথা উপশম করে। হাসপাতালে যদি আপনার ব্যথার জন্য জোরালো ওষুধের পরয়োজন হয়, তাহলে আপনার একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে হাসপাতাল ছাড়ার আগে একটি পেরস্ক্রিপশন দেবেন।

সম্ভাব্য পাশবর্পর্তিকির্যার বিষয়ে এবং কীভাবে আপনার ওষুধটি টেপার করবেন (ধীরে ধীরে সেবন বন্ধ করুন) আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

চলাফেরা ও হাঁটা

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

আপনার নিদির্ষ্ট চলাচল ও হাঁটার লক্ষ্য সম্পর্কে আপনার সুস্থ হওয়ার পদক্ষেপগুলি পড়ুন। পরয়োজন হলে আপনার নাসর্, ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

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

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম

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

- আপনার নাসর্ আপনাকে একটি ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটার পরদান করবেন। জেগে থাকা অবস্থায় পর্তি 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 শ্বাস-পরশ্বাসের ব্যায়াম করুন। কিভাবে সেগুলি করতে

হয় তা আপনার পরিচয় দলের একজন সদস্য আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

অসুস্থতাপচারের 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 ৪টা 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) 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 প্রশ্ন পাঠাবো। আপনার ডিসচার্জ হওয়ার পর 10 দিনের জন্য আমরা প্রতিদিন সেগুলো পাঠাব। এই প্রশ্নাবলী আপনার সুস্থ হওয়ার টর্যাকার হিসাবে পরিচিত।

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

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

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

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

ব্যথা বা অস্বস্তির সময়কাল ব্যক্তিতে ভিন্ন হয়। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরেও কিছুটা ব্যথা থাকতে পারে এবং আপনাকে ব্যথা কমানোর ওষুধ সেবন

করতে হতে পারে। কিছু লোকের কাটা অংশে বয়্খা, টানটান হওয়া বা পেশীতে বয়্খা থাকে যেটা সুস্থতার লক্ষণ। এর মানে এই না যে কোনো সমস্যা আছে। যদি কোনো সমস্যা থেকে থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

বাড়িতে আপনার বয়্খা উপশম করার ব্যাপারে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পরদান করা নির্দেশনা এবং পরয়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পেরসকর্ইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয়্খা না কমে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে কল করুন।
- বয়্খা কমানোর জন্য পেরসকর্ইবশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পেরসকর্ইবশনের কিছু বয়্খার ওষুধ আপনাকে তন্দরাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অ্যালকোহল তন্দরার পরভাবকে আরো তীবর করে তুলতে পারে।
- আপনার অসেত্রাপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয়্খা কমেতে থাকবে এবং বয়্খার জন্য কম ওষুধের পরয়োজন হবে। ওভার-দয়-কাউন্টার বয়্খানাশক বয়্খা এবং অসবসিত দূর করতে সাহায্য করবে। অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপেরাফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয়-কাউন্টার বয়্খানাশক ওষুধের উদাহরণ।
 - আপনার পেরসকর্ইবশনের বয়্খার ওষুধ বন্ধ করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
 - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পেরাভাইডারের বা লেবেলে থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
 - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অ্যাসিটামিনোফেন গ্রহণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুতবপূর্ণ।

অ্যাসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয়্-কাউন্টার এবং পেরস্কির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অত্যাধিক সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ৰতি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয়্ সাথে কথা না বলে অ্যাসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।

- বয়্খার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্ভাবিক কাজকমের্ ফিরে আসতে সাহায্য করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমর্ এবং ব্যায়াম করার জনয়্ যথেষ্ট পরিমাণে গর্হণ করুন। আপনি বেশি স্কিরয়্ 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 জনয়্ 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 কোষ্ঠকাঠিনয়্ হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনয়্ হলো সব্ভাবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলতয়্গ করা, মলতয়্গ করার সময় কষ্ট হওয়া অথবা উভয়ই।

কোষ্ঠকাঠিনয়্ পর্তিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোষ্ঠকাঠিনয়্ পর্তিরোধ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার সব্স্থয়্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। এছাড়াও আপনি নিচের নিদের্শনাবলি অনুসরণ করতে পারেন।

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভয়্স্ত 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 কাযর্ক্ৰমতা সবচেয়ে বেশি শকিত্শালী 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), সুপ, 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 পের্সকির্পশনের এবং এর বাইরেও নানা ওষুধ আছে। আপনার জনয়্ কোনটি ভালো সে সম্পর্কে নিজের স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

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

অন্তর্ ফাংশনে অন্যানয়্ পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে চলুন

যখন আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়, তখন অবশিষ্ট অংশটি পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নেয়। আপনার অস্েতর্পচারের ঠিক পর পরই আপনার কোলন মানিয়ে নেওয়ার পর্কির্যা শুরু করবে। এই সময় আপনার বোল হয্বিটে গয্াস, কর্যাম্প বা অন্যানয়্ পরিবর্তন হতে পারে (যেমন ডায়ারিয়া বা ঘন ঘন মলত্যাগ)। এই পরিবর্তনগুলো স্বাভাবিক হতে কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

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

গয্াস উপশম করানোর পরামর্শ।

আপনার যদি গয্াস থাকে বা পেটে ফোলাভাব থাকে, তাহলে গয্াস তৈরি করে

এমন খাবার এড়িয়ে চলুন। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে বিনস, বরকোলি, পেঁয়াজ, বাঁধাকপি এবং ফুলকপি।

ডায়ারিয়া উপশম করানোর পরামর্শ

আপনার যদি ডায়ারিয়া হয়, তাহলে প্রতিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স) গ্লাস লিকুইড পান করা দরকার। জল/পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বরখ এবং স্পোর্টস ড্রিংকস (যেমন Gatorade®)। এটি আপনাকে ডিহাইড্রেট হওয়া এবং দুর্বল অনুভব করার হাত থেকে রক্ষা করবে।

BRAT ডায়েট অনুসরণ করলেও ডায়ারিয়া নিয়ন্ত্রণে সাহায্য পাওয়া যেতে পারে। মূলত নিম্নোক্তগুলো নিয়ে BRAT ডায়েট তৈরি হয়:

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

আপনার যদি দিনে 4 থেকে 5 বারের বেশি ডায়ারিয়া হয় বা এটির গন্ধ সর্বাভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।

বস্খাভাব উপশম করানোর পরামর্শ

বারবার মলত্যাগের কারণে আপনার মলদ্বারের আশেপাশে বস্খাভাব থাকলে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- পর্তেয়্‌কবার মলত্যাগের পরে আপনার মলদ্বারের আশেপাশের ত্বকে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) ব্যবহার করুন। এটি অসব্‌স্‌তি রোধ করতে সহায়তা করে।

- রুক্‌ষ টয়লেট টিসুয়্‌ বয্‌বহার করবেন না। এছাড়া নন-অ্যালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন ভেজা ফ্লাশেবল ওয়াইপ) বয্‌বহার করতে পারেন।
- আপনার সব্‌স্থয্‌সেবা পর্‌দানকারী ওষুধ লিখে দিলে সেই নিদেৰ্‌শনা মোতাবেক ওষুধ গৰ্‌হণ করুন।

অসেত্‌রাপচারেৰ্‌ ক্‌ষতস্থানেৰ্‌ যত্ন নেওয়া

অসেত্‌রাপচারেৰ্‌ কাটা স্থানেৰ্‌ নিচে থাকা তব্‌কে অসাদ্‌ অনুভব করাটা সাধাৰণ বয্‌পাৰ। আপনার অসেত্‌রাপচারেৰ্‌ সময় আপনার কিছু স্নায়ুকোষ কেটে যাওয়ার কারণে এমন হয়, এমনকি আপনি কোনো স্নায়ু-সম্পকিৰ্ত্‌ পদ্ধতিৰ্‌ অভিজ্ঞতা নিলেও। তবে সময়ের সাথে সাথে এই অসাদ্‌তাও চলে যায়।

বয্‌নেড্‌জ ভিজে গেলে কমপক্ষে দিনে এক বার বা তার বেশি সংখ্যক বার আপনার বয্‌নেড্‌জ পরিবতৰ্‌ন করুন। আপনার সব্‌স্থয্‌সেবা পর্‌দানকারী আপনার কাটা অংশ সেরে গেছে এমনটা নিশ্চিত না করা পযৰ্‌ন্ত আপনার কাটা অংশে সংকৰ্মণেৰ্‌ কোনো লক্ষণ আছে কি না দেখুন। আপনার যদি সংকৰ্মণেৰ্‌ নিম্নলিখিত লক্ষণগুলিৰ্‌ কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার সব্‌স্থয্‌সেবা পর্‌দানকারীকে ফোন করুন:

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

সংকৰ্মণ এড়ানোর জনয্‌ আপনার কাটা অংশে কাউকে স্পশৰ্‌ করতে দিবেন না। আপনার কাটা অংশে স্পশৰ্‌ করার পূবেৰ্‌ সাবান ও পানি বা জল অথবা

অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন।

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

গোসল করা

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

গোসল করার আগে আপনার ব্যন্ডেজ খুলে ফেলুন। সুগন্ধি-মুক্ত, তরল সাবান ব্যবহার করে নিজের কাটা অংশটি আস্ত আস্ত 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 চাপড়ান। পোশাক পরিধানের আগে বাতাসে সেই স্থান সম্পূর্ণ শুকিয়ে নিন। আপনার কাটা স্থান থেকে কোনো কিছু না বের হলে সেটি উন্মুক্ত অবস্থায় রাখুন।

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

খাওয়া ও পান করা

আপনার সবস্বেথয্ৰ উপর বড় কোনো পর্ভাব না ফেলেই আপনার কোলনের কিছু অংশ ফেলা দেওয়া যেতে পারে। আপনার কোলনের অবশিষ্ট অংশটি অযাডজাস্ট করার সময়, পর্ভতিদিন ৪ থেকে 10 (৪-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করুন এবং আপনার শরীরে পযরাপ্ত পুষ্টি পৌঁছানোর বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

অস্বেতরাপচারের পর পুষ্টিকর খাবারের জনয্ আপনার সবস্বেথয্সেবা পরদানকারী আপনাকে খাদেয্ৰ নিদেৰ্শিকা পরদান করবেন। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পর যদি মনে হয় একজন কিলনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটিৰ্শনিসেট্ৰ কাছে আপনার যাওয়া উচিত, তাহলে 212-639-7312 নমব্ৰে কল করুন।

শারীরিক কাযরকলাপ 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 অস্বেতরাপচারের পর পর্ভথম 6 সপ্তাহ:

- 10 পাউন্ড (পর্য 4.5 কিলোগরাম) এর চেয়ে ভারী বস্তু তুলবেন না, ধাক্কা দেবেন না বা টানবেন না।
- কঠোর পরিশরমের কিৰ্য়াকলাপ করবেন না (যেমন জগিং ও টেনিস)।
- কনট্যাক্ট স্বেপাটরস খেলবেন না (যেমন ফুটবল)।

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

অস্বেতরাপচারের পর সব্ভাবিকের চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই সব্ভাবিক।

বয্কিত ভেদে আরোগয্ লাভ করার সময় ভিন্ন্ হয়। পর্তিদিন যতটা সম্ভব বেশি কাযরকলাপ করুন। সবসময় বিশরামের সময়কালের সাথে কাযরকলাপের সময়সীমার ভারসাময্ বজায় রাখুন। আপনি রাতে বেশি ঘুমাতে না পারলে এটির কারণ হতে পারে যে আপনি দিনের মধ্যেয্ খুব বেশি বিশরাম নিচ্ছেন।

গাড়ি চালানো

আপনার আরোগয্ লাভের সময় গাড়ি চালানোতে অসব্সিত বোধ হতে পারে কারণ বেরক করার সময় আপনি পেটের পেশী বয্বহার করেন। আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি বয্খানাশক ওষুধ গ্রহণের সময় গাড়ি চালাবেন না কেননা এর ফলে আপনি তন্দরাচ্ছন্ হতে পারেন। আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর যাত্রী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পারবেন।

যৌন কাযরকলাপ

আপনি কখন যৌন কাযরকলাপ শুরু করতে পারবেন আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারী তা আপনাকে বলে দেবেন।

কাজে ফিরে যাওয়া

আপনার কাজ সম্পকের্ আপনার সব্স্থয্সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি যে কাজ করেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার জনয্ আবার কাজ শুরু করা কখন নিরাপদ হতে পারে সেই বিষয়ে তারা আপনাকে জানাবে। যদি আপনাকে পর্চুর নড়াচড়া করতে হয় বা ভারী জিনিস উতেতালন করতে হয়, তাহলে আপনাকে হয়তো আরো কিছু সময় কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হতে পারে। যদি আপনাকে ডেসেক্ বসে থাকতে হয়, তাহলে আপনি হয়তো আরো দরুত কাজে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল সংগরহ করা

আপনার অসেত্রাপচারের পর টিউমার এবং এর চারপাশের টিসুয্ একজন পয্খলজিসেটর কাছে পাঠানো হবে। অসেত্রাপচারের পর পর্য 7 কমর্দিবসের

মধ্যে আপনার পরীক্ষার ফলাফল পরস্তুত হয়ে যাবে। পরীক্ষার ফলাফল এবং কোনো অতিরিক্ত চিকিৎসার সুপারিশ করবেন কি না সেই সম্পর্কে আপনার সাজর্ন আপনার সাথে কথা বলবেন।

ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টসমূহ

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

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

আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অসেতরূপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরকিতকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভরাস, বিরকিত বা রাগানিব্বত 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 পরথম ধাপ। বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যরা সাহায্য করতে পারেন। আমরা আপনাকে আশবস্ত 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 রিসোসর্ রয়েছে। আমরা আপনাকে এবং

আপনার পরিবার ও বন্ধুদের আপনার অসুস্থতার মানসিক দিকগুলি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য সহায়তা করতে এখানে এসেছি। আপনি হাসপাতালে বা বাড়িতে যেখানেই থাকুন না কেন আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারব।

কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করতে হবে

এইসব ক্ষেত্রে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন:

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

যোগাযোগের তথ্য

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

বিকেল 5টার পর, সপ্তাহান্তে এবং ছুটির দিনে 212-639-2000 নম্বরে কল

করুন। কলে থাকা বয়্কিতকে বলুন আপনি আপনার সব্স্থয্বেবা
পরদানকারীর সাথে কথা বলতে চান।

সহায়তামূলক পরিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহের একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন
আপনার অস্েত্রপচারের জনয্ পরস্তুত হন এবং আপনার অস্েত্রপচারের
পরে দরুত সুস্খ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্স্থয্বেবা পরদানকারীকে
জিজ্ঞাসা করার জনয্ পরশ্নাবলী লিখুন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভতির্ সংকরন্ত অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভতির্ সম্পকের্ আপনার যদি কোনো পরশ্ন থাকে, যেমন
একটি বয়্কিতগত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অযানেস্েথসিয়া

212-639-6840

[অযানেস্েথসিয়া](#) সম্পকির্ত আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

আপনি যদি [রক্ত বা প্লেটলেট দান](#) করতে আগর্হী হন তাহলে তথেয্ জনয্
কল করুন।

Bobst International Center

www.msk.org/international

888-675-7722

আমরা বিশেব্ সকল দেশের রোগীদের সব্গত 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

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 উদ্বিগ্ন 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 প্যানিটর্ পের্গরাম

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।

ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইন্টিগের্টিভ 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 ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামর্শের সময়সূচীও নিধারণ করতে পারেন।

তারা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পাশবর্পর্তিকির্যা 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

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

পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

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

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা

www.msk.org/pe

শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র, ভিডিও এবং অনলাইন পেরাগরাম 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।

ব্যক্তিগত কতর্বয়ত নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

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

পুনব্রাসন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

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

- পুনব্রাসন মেডিসিন ডাক্তাররা এমন সমস্যা নিগর্য করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাযরকলাপকে প্রভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনব্রাসন থেরাপি পের্গরামটি

ডিজাইন এবং সমন্বয় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নম্বরে পুনবর্াসন মেডিসিন (ফিজিয়্যাটির)-এ কল করুন।

- আপনার সবা্ভাবিক দৈনন্দিন কাজকমর্ করতে সমসয়া্ হলে একজন OT সাহাযয্ করতে পারেন। উদাহরণসব্ৰূপ, তিনি দৈনন্দিন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জনয্ সরঞ্জামের পরামশর্ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শক্তি ও নমনীয়তা তৈরি করতে ব্যায়াম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নম্বরে পুনবর্াসন থেরাপি-তে কল করুন।

কযান্সারের পরে জীবনের জনয্ রিসোসর্ (RLAC) পের্গর্গর্াম

646-888-8106

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

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

যৌন সব্স্থয্ পের্গর্গর্াম

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

- আমাদের [ফিমেল সেক্স্যুয়াল মেডিসিন অযান্ড উইমেনস হেলথ পের্গর্গর্াম](#) যৌন সব্স্থয্ সমসয়া্ যেমন অকাল মেনোপজ বা পর্জনন ক্ষমতার সমসয়া্ সাহাযয্ করতে পারে। আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জনয্ বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।

- আমাদের [মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপেরাডাক্টিভ মেডিসিন পেরাগরাম](#) 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 কর্মরী

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

সমাজকর্মরীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের ক্যান্সারে আক্রান্ত বয়স্কদের 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 সামাজিকর্মরীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি ও পেরাগরামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাদের কাছে আর্থিক রিসোসর্সম্পর্কও তথ্য রয়েছে। আরো জানতে উপরের নম্বরে কল করুন।

আধ্যাত্মিক পরিচর্যা

212-639-5982

আমাদের চ্যাপলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং পরামর্শ করার জন্য রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদরী বা বিশবাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্ত্বনাদায়ক সহচর এবং আধ্যাত্মিক উপস্থিতি হতে পারেন। যেকোনো [আধ্যাত্মিক পরিচর্যা](#) চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধর্মীয় সম্পৃক্ততা (কোনো ধর্মের 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 চ্যাপলিনকে চান।

টোবাকো টিরটমেন্ট পেরাগরাম

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 পেরাগরাম

www.msk.org/vp

আমরা রোগী ও পরিচরকারীদের জন্য অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা পর্দান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নিগরয়, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার কয়ান্সারের পরিচরর জনয় পর্স্তুতি নেবেন তা সম্পকের শিখতে পারেন।

সেশনগুলো বয়্কিতগত, বিনামূলেয় এবং বিশেষজ্ঞ কতরুক পরিচালিত হয়। ভাচুর্যাল পেরাগরাম সম্পকের জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

বাহিয়ক সহায়তামূলক পরিষেবা

অয়াকেসস-এ-রাইড

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

877-337-2017

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

এয়ার চয়রিটি নেটওয়াকর্

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 শুরুরূপার্দানকারীদের থাকার জন্য বিনামূল্যে জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথ্য ও পরিষেবা পর্দান করে।

ক্যান্সার ও ক্যারিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

ক্যান্সারে আকরান্ত কমরীদের জন্য শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জন্য একটি রিসোসর্।

ক্যান্সার কেয়ার

www.cancercare.org

800-813-4673

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

নিউ ইয়র্ক, NY 10001

কাউন্সেলিং, সাপোর্ট গ্রুপ, শিক্ষামূলক কমরশালা, পরকাশনা এবং আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

ক্যান্সার সাপোর্ট কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

ক্যান্সারে আকরান্ত বক্তদের সহায়তা ও শিক্ষা পর্দান করে।

কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়ার্ক

www.caregiveraction.org

800-896-3650

দীঘরস্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতায়ুক্ত পিরয়জনদের পরিচযরা করা লোকদের জনয্ শিক্ষা ও সহায়তা পরদান করে।

কপেরারেট অযাঞ্জেল নেটওয়াকর

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

কপেরারেট জেটগুলোতে খালি আসন বয্বহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জনয্ বিনামূলেয্ ভরম্ণের সুযোগ পরদান করে।

গুড ডেস

www.mygooddays.org

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেেন্ট পরদানের জনয্ আথির্ক সহায়তা পরদান করে। রোগীদের অবশয্ই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফমুর্লারির অংশ হিসাবে ওষুধ নিধর্রণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউনেডশন

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

নিদিরষ্টি ওষুধ ও থেরাপির জনয্ কোপেমেেন্ট, সবস্থয্সেবা পিরমিয়াম এবং কতরনযোগয্ আওতাধীন করার জনয্ আথির্ক সহায়তা পরদান করে।

জো'স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

কয্নসারে আকরান্ত বয্কিত্ত ও তাদের পরিবারের জনয্ চিকিৎসা কেনে্দরর কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পরদান করে।

LGBT কয্নসার পরজেক্ট

www.lgbtcancer.com

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

লাইভস্ট্রং ফার্টিলিটি

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

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

লুক গুড ফিল বেটার পেরাগরাম

www.lookgoodfeelbetter.org

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

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

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট

www.cancer.gov

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

ন্যাশনাল কাউন্সিল অন এজিং (NCOA)

www.benefitscheckup.org

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

ন্যাশনাল LGBT ক্যান্সার নেটওয়ার্ক

www.cancer-network.org

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

নিডি মেডস

www.needymeds.org

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

NYRx

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

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

পেশেন্ট অ্যাক্সেস নেটওয়ার্ক (PAN) ফাউন্ডেশন

www.panfoundation.org

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জন্য কোপেমেন্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অ্যাডভোকেট ফাউন্ডেশন

www.patientadvocate.org

800-532-5274

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

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

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

এমন একটি জায়গা যেখানে ক্যান্সারে আক্রান্ত বয়স্কিতরা নেটওয়ার্কিং, কমরশালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কাযরকলাপের মাধ্যমে সামাজিক ও মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

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

ট্রিয়াজ ক্যান্সার

www.triagecancer.org

ক্যান্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচরাকারীদের জনয় আইনি, চিকিৎসা এবং আর্থিক তথয় এবং রিসোসর্ পরদান করে।

শিক্ষামূলক তথয়সূতর্

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

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

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *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 রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

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