



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

আপনার কোলন রিসেকশনের অস্কেতরপচার সম্পকের

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

আপনার অস্কেতরপচারের দিন পরন্ত তথের সোসর্ হিসেবে এই নিদেৰ্শিকাটি বয্বহার করুন। আপনার অস্কেতরপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচরকারী দল এটি বয্বহার করবেন যাতে আপনার আরোগ্য লাভ করা সম্পকের আরো জানতে পারেন।

আপনার কোলন রিসেকশন সম্পকের

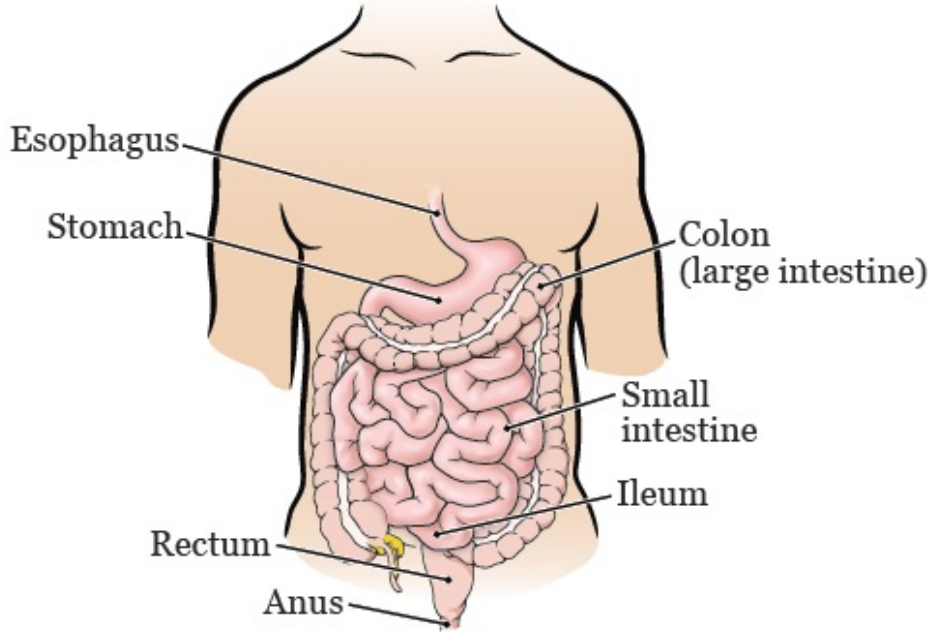
আপনার পরিপাকতন্তের গঠনতন্তর্

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

আপনার পরিপাকতন্তর্ এমন অঙ্গগুলির সমনব্য়ে গঠিত যা খাদয্ বস্তুকে পরিপাক করে, দেহে পুষ্ট পৌঁছায় এবং আপনার শরীর থেকে বজর্য্ পদার্থ বের করে দেয় (চিতর্ 1 দেখুন)। এর মধের্য়েছে আপনার:

- মুখ
- খাদয্ নালী (খাদয্ নল)
- পাকস্থলী

- ক্‌ষুদরান্‌তর্
- বৃহদন্‌তর্ (বৃহৎ অন্‌তর্)
- মলদব্‌র্
- মলদব্‌র্



চিত্র 1. আপনার পরিপাকতন্ত্ৰৰ গঠনতন্ত্ৰ

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

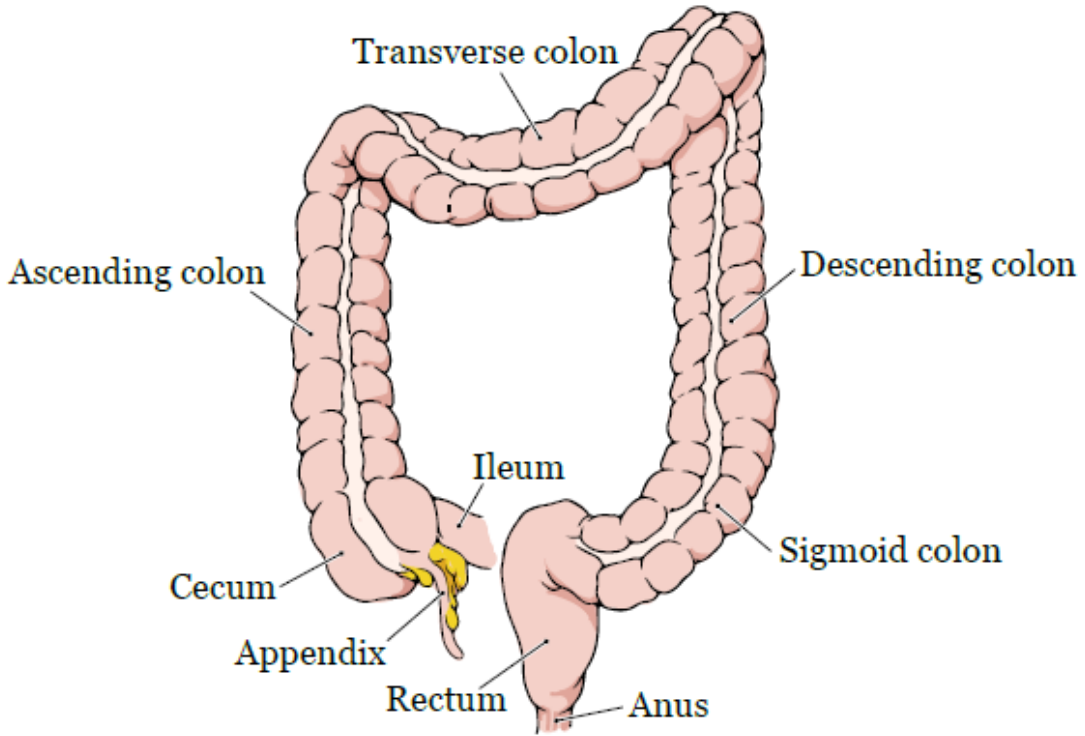
আপনার পাকস্থলী থেকে খাদ্য বস্তু বের হয়ে আপনার ক্‌ষুদরান্‌তর্ চলে আসে। সেখানে তা হজম হতে থাকে এবং অনেক পুষ্টি শোষণ করা হয়। পুষ্টি শোষণ করার পর অবশিষ্ট যে খাদ্য বস্তু থাকে তা হলো বজর্য বা মল।

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

শরীরে পুনঃশোষিত (ফিরিয়ে আনে) হয়। অবশিষ্ট বজর্য বা মল আপনার কোলনের শেষের অংশে চলে আসে যাকে আপনার মলদবার বলা হয়। আপনার মলদবার থেকে বজর্য বা মল বের করে না দেওয়া পযন্ত সেটি বজর্য বা মল ধরে রাখার জায়গা হিসেবে কাজ করে।

কোলন রিসেকশন

কোলন রিসেকশন এমন একটি অস্ত্রোপচার যা কোলন ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্য করা হয়। ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়। আপনার কোলনের সুস্থ পর্যন্তগুলি 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। কয্যন্সারে আকরন্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি ছেদ করার মাধ্যমে অপসারণ করা হয়।
- যখন আপনার পেটে কয়েকটি ছোট ছেদ করা হয় তখন সেটিকে বলা হয় নূয়নতম ইনভেসিভ অসেত্ৰাপচার। কয্যন্সারে আকরন্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি অপসারণ করার জন্য অসেত্ৰাপচারের ছোট যন্তর্ বয্‌বহার করা হয় এবং ছেদের মধ্যে একটি ভিডিও কয্যমেরা রাখা হয়। অসেত্ৰাপচারে সহায়তার জন্য কিছু সাজর্ন রোবোটিক ডিভাইস বয্‌বহার করেন।

আপনার কোলন রিসেকশনের আগে

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

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সবস্বথ্যসেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পরশ্নাবলী লিখুন।

আপনার অসেত্ৰাপচারের জন্য পরস্তুত হওয়া

আপনার অসেত্ৰাপচারের জন্য পরস্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার কে্ষতের পর্যোজ্য 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 প্যাঁচ বা কির্মের মাধ্যমে গ্রহণ করেন।
- আমি প্যাঁচ 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 প্রাকৃতিক বা ঘরোয়া প্রতিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্ল্যান্টেবল কার্ডিওভাটার-ডিফিব্রিলেটর (AICD) বা অন্যান্য হার্ট ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অ্যানেসেথিসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমস্যা হয়েছিল। অ্যানেসেথিসিয়া হলো অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
- ল্যাটেক্স সহ নিদ্রিষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অ্যালাজি

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 নিদেয়না আপনাকে মেনে চলতে হতে পারে। এসব নিদেয়না 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 পরিচর্যার পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অস্বস্তি-প্রচারণার সময় এবং পরবর্তীতে আপনার অন্যান্য সমস্যার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে রক্তপাত, সংকরমণ, 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 অস্বস্তি-প্রচারণার 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 অস্বস্তি-প্রচারণার পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
 - মাথাব্যথা হয়।

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

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

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

ধূমপান সম্পর্কিত তথ্য

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

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

সিল্প অ্যাপনিয়া সম্পর্কিত তথ্য

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

OSA অস্বেতৰূপচাৰেৰ সময় এবং পৰবতৰীতে গুৰুতৰ সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। আপনার সিল্প অযাপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। সিল্প অযাপনিয়ার জনয় আপনি শবাস পরশবাসেৰ যন্তৰ্ যেমন CPAP মেশিন বযবহার করলে আপনার অস্বেতৰূপচাৰেৰ দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MSK MyChart বযবহার করা

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) হলো MSK-র রোগীর পোৰ্টাল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতৰ্ পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অযাপয়েন্টমেন্টেৰ তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি বযবহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচযরকারীকে তার নিজসব অযাকাউন্ট তৈরি করার জনয় আমন্তৰ্ণ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচযৰ্ সম্পকিত তথয দেখতে পারে।

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

অযাকাউন্ট সম্পকিত কোন সাহাযেযৰ্ অনয, MSK MyChart হেল্পডেস্কেৰ 646-227-2593 নমব্রে কল করুন। সোমবার থেকে শূকৰ্বার সকাল 9টা থেকে 5টা পযৰন্ত (ইস্টানৰ্ টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

Goals to Discharge Checklist সম্পকিত

আপনার অস্বেতৰূপচাৰেৰ পরে, হাসপাতাল থেকে ডিসচাজৰ্ হওয়ার মতো সুস্থ হয়ে উঠতেই আপনার মনোযোগ দেবেন। আপনার সবাস্বেথযৰ্ উন্নতি পযৰ্বেক্ষণে সাহাযয করতে, আপনার MSK MyChart অযাকাউন্টে 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 অস্বেতরূপচার 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 পের্গরাম যা আপনাকে আপনার অস্বেতরূপচারের পরে দ্রুত সেরে উঠতে সাহায্য করে। ERAS পের্গরামের অংশ হিসেবে আপনার অস্বেতরূপচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার অস্বেতরূপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পরিস্তুত হয়েছেন:

- এই নির্দেশিকাটি পড়া। এটি আপনাকে আপনার অস্বেতরূপচারের 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 অস্বেতরূপচারের জন্য পরিস্তুত করতে সহায়তা করবে।

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

- আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কে পড়ুন। এটি একটি শিক্ষামূলক রিসোর্স যা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে প্রদান করবে। এতে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি রয়েছে। এটি আপনাকে প্রতিদিন কী

করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে।

- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন। আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দ্রুত আপনার স্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার অস্বেতরূপচারের 30 দিনের মধ্যে পিরসাজিরকাল টেস্টিং (PST)

অস্বেতরূপচারের 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 স্টেরস টেস্ট, ইকোকাডির্গগরাম বা কয়ারোটড ডপলার স্টাডির ফলাফল।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অ্যাডভান্স পর্যাকটিস পেরাভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অ্যানেসথেসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কর্মীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্বেতরূপচার বা পরিকির্যার সময়

অযানেসেথশিয়া ব্যবহারে বিশেষ পরীক্ষণপর্যাপ্ত ডাক্তার।

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

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

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

আপনার পরিচরাকারীকে সনাক্ত করুন

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

পরিচরাকারীদের জন্য



ক্যান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন ব্যক্তির পরিচরার জন্য অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য আমরা রিসোর্স ও সহায়তা প্রদান 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 পরামশর্দিচ্ছি। আপনি ইতোমধ্যে একটি পূরণ করে থাকলে অথবা আপনার যদি অনয্ কোনো অগির্ম নিদের্শনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবতর্ অয্পয়েন্টমেন্ট নিয়ে আসবেন।

হেলথ কেয়ার পরক্সি একটি আইনি নথি। আপনি যদি নিজের জনয্ যোগাযোগ করতে না পারেন তাহলে কে আপনার পকেষ কথা বলবে তা এতে উল্লেখ থাকে। এই বয্কিত হলো আপনার সবাস্থয্ সেবা পর্তিনিধি।

- সবাস্থয্ সেবা পরক্সি এবং অনয্ অনয্ অগির্ম নিদের্শাবলী সম্পকের জানতে *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) পড়ুন।
- সবাস্থয্ সেবা পর্তিনিধি হওয়ার বিষয়ে জানতে *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent) পড়ুন।

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

অনেতর্ পরস্তুতির সামগর্ কিনুন

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

আপনার সবাস্থয্ সেবা পরদানকারী আপনার অনেতর্ পরস্তুতির অংশ হিসেবে আপনাকে অয্ নিটবাযোটিকের একটি পেরস্কির্পশন দেবেন। আপনাকে এইসব সরঞ্জাম করয্ করতে হবে:

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

স্থানীয় ফামের্সিতে কিনতে পারবেন। আপনার পের্সকির্পশনের 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 গ্রহণের সময় অতিরিক্ত বিশুদ্ধ তরল পানীয় পান করুন।

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

অ্যাসিটামিনোফেন এবং আইবুপেরোফেন হলো ওভার-দয়-কাউন্টার বয়থানাশক ওষুধ। অস্বেতরূপচারের পরে বাড়িতে বয়থা কমানোর জন্য আপনি এগুলো ব্যবহার করবেন।

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

আপনার অস্বেতরূপচারের 7 দিন আগে

অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পকের আপনার সবাস্থয়সেবা পরদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্ষণরণ ঘটতে পারে। আপনি যদি অ্যাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অ্যাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্বেতরূপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার সবাস্থয়সেবা পরদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন। তারা আপনাকে না বলা পর্যন্ত 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, 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 আপনাকে সব্চ্ছ তৰল খাবাৰ খেতে হবে। 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:

- জেগে থাকাকালীন পৰ্তি ঘণ্টায় অন্তত 1 (৪-আউন্স) কাপ সব্চ্ছ তৰল পান কৰাৰ চেষ্টা কৰুন।
- বিভিন্ন ধৰনেৰে 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 টিমের কোনো সদস্য আপনাকে না বললে চিনিমুক্ত তৰল পান কৰবেন না।
- কোনো শক্ৰ খাবাৰ খাবেন না।

আপনাৰ ডায়াবেটিস থাকলে কিভাবে একটা সব্চ্ছ তৰল ডায়েট অনুসৰণ কৰবেন

আপনাৰ ডায়াবেটিসেৰ জনয়্ নিযুক্ত সব্স্থথ্য্ সেবা পৰ্দানকাৰীৰ সাথে কথা বলুন:

- সব্চ্ছ তৰল ডায়েট অনুসৰণ কৰাৰ সময় কী কৰবেন?
- আপনাৰ যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসেৰ অনয্ানয়্ 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 প্রশ্ন থাকলে আপনার সব্স্থয্সেবা প্রদানকারীর 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 ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু।
মিষ্টি	<ul style="list-style-type: none"> জিলেটিন, যেমন- Jell-O®। সুসব্দু বরফ। শক্ত ক্যান্ডি, যেমন- Life Savers® লেবুর ফোঁটা ও পুদিনা। 	<ul style="list-style-type: none"> অন্যান্য সকল মিষ্টান্ন।
পানীয়সমূহ	<ul style="list-style-type: none"> লেমোনেড, আপেল, কর্য়ানবেরি এবং আঙুরের রসের মতো সব্চ্ছ জুস। আদা মিশিরত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা। Gatorade® ও Powerade® এর মতো স্পোর্টস ড্রিংকস। দুধ বা কির্মার ছাড়া ব্ল্যাক কফি বা সাধারণ চা। কাবর্নেটেড (ফিজি) এবং সুসব্দু পানি এর মধ্যে অন্তভুক্ত। 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 অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য। বাদাম দুধ, উদ্ভিদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত বিকল্প। অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার পেট পরিষ্কার করার প্রক্রিয়া শুরু করুন

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

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

- মিশরংটি শেষ না হওয়া পযরন্ত পর্তি 15 মিনিটে 1 কাপ (8-আউন্স) পান করুন।
- আপনি MiraLAX মিশরংটি 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 অসব্স্তি রোধ করতে সহায়তা করে।

আপনার অস্বেতরূপচারের আগের দিন সন্ধ্যা 7টায়, নিদেৰ্শনা অনুসারে আপনার অয্ান্টিবায়োটিক গ্রহণ করুন।

আপনার অস্বেতরূপচারের আগের দিন রাত 10টায় নিদেৰ্শনা অনুসারে আপনার অয্ান্টিবায়োটিক গ্রহণ করুন।

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

আপনার সাজরারির সময়টি মাথায় রাখুন

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

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

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

4% কেলারহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) দৰ্বেণ অয়্‌নিটসেপটিক তব্‌ক পৰিস্‌কারক (যেমন Hibiclens®) দিয়ে গোসল কৰুন

4% CHG দৰ্বেণ হলো তব্‌ক পৰিস্‌কারক যা বয়্‌বহার কৰার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেৰে ফেলে। আপনার অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগে এটি দিয়ে গোসল কৰা অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ পরে আপনার সংকৰ্মণেৰ ঝুঁকি হৰ্‌স কৰতে সহায়তা কৰবে। আপনার অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগে বয়্‌বহারেৰ জনস্ আপনার নাসৰ্ আপনাকে একটি বোতল পৰ্‌দান কৰবে।

আপনার অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগের রাতে 4% CHG দৰ্বেণেৰ অয়্‌নিটসেপটিক তব্‌ক পৰিস্‌কারক দিয়ে গোসল কৰুন।

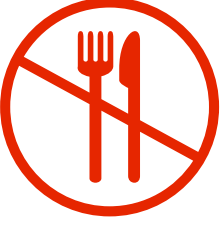
1. আপনার নিয়মিত শয়ম্পু এবং কনিডশনার দিয়ে আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো কৰে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত বয়্‌বহারসাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঙেৰ (কুঁচকি) আশপাশ ধুয়ে নিন। গৰম জল দিয়ে শৰীৰ ভালো কৰে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দৰ্বেণেৰ বোতলটি খুলুন। সামানস্ পৰিমাণ আপনার হাতে বা পৰিস্‌কার একটি ধোয়া কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝৰনা ধারা থেকে দূৰে রাখুন। আপনার ঘাড় থেকে পা পযৰ্ন্ত আপনার দেহে 4% CHG দৰ্বেণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা যৌনাঙে এটি দেবেন না।
5. 4% CHG দৰ্বেণটি ধুয়ে ফেলতে পুনরায় ঝৰনা ধারার নিচে যান। গৰম জল

ব্যবহার করুন।

6. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

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

খাওয়া-দাওয়ার নির্দেশনা



আপনার সাজরারি আগের রাতে, বিশেষ করে মধ্যরাত (রাত 12টা) থেকে খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধ্যে শক্ত ক্যান্ডি এবং গামও অন্তর্ভুক্ত।

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা অন্তর্নির্দেশনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নির্দেশনা মেনে চলুন। কিছু লোকের ক্ষেত্রে তাদের সাজরারি শুরুর আগে দীর্ঘ সময় ধরে উপবাস (না খাওয়া) থাকতে হয়।

আপনার অস্বাস্থ্যকর দিন সকালে

পান করার নির্দেশনা

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 সবুজ জুস, আঙ্গুরের সবুজ জুস বা ক্যারবেরির সবুজ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্ল্যাক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমস্যা নেই। আর কিছু দেবেন না।
 - কোনো ধরনের দুধ বা ক্রিম দেবেন না। এর মধ্যে উদ্ভিজ্জ দুধ এবং

কির্মার অন্তভুক্ত।

- মধু মেশাবেন না।
- সব্দযুক্ত 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।

সাজরারির আগে শরীরে জল থাকা ভালো তাই, তৃষ্ণা 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 অন্তভুক্ত।

কখন পান করা বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা অন্তর্নিদেশনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদেশনা মেনে চলুন।

নিদেশনা অনুযায়ী ওষুধ খান

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

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

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

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

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আরামদায়ক এবং ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করুন।
- আপনি যদি কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তে চশমা পরুন। অস্ত্রোপচারের সময় কন্ট্যাক্ট লেন্স পরা থাকলে তা আপনার চোখের ক্ষতি করতে পারে।
- কোনো ধাতব বস্তু পরবেন না। শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ সকল গহনা খুলে ফেলুন। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শে এলে পুড়ে যেতে পারে।
- মূল্যবান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুস্রাব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে ট্যাম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করুন। পরয়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তর্বাস এবং একটি প্যাড প্রদান করব।

কী আনতে হবে

- এক জোড়া ঢিলেঢালা প্যান্ট (যেমন সোয়েট প্যান্ট)।
- ফিতা রয়েছে এমন স্নিকার্স। আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুলে যাওয়া অবস্থায় ফিতা-ওয়ালা বা লেস-আপ স্নিকার্স ফিট হতে পারে।
- স্লিপ অ্যাপনিয়ার জনস্ আপনার শ্বাস প্রশ্বাসের যন্ত্র (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।

- আপনার স্বাস্থ্য সেবার পরকিস ফরম এবং অন্যান্য অগিরম নিদেৰ্শাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজরার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয় সামানয় টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপতৰ্।
- আপনার বয়ক্তিগত জিনিসপতের্ৰ জনয় একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শৰ্ৰণ সহায়ক যন্তৰ্, ডেঞ্চারে, কৃতিৰ্ম যন্তৰ্, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙিক হলো বয়ক্তিগত সামগরীর উদাহরণ।
- এই নিদেৰ্শিকা। অসেতৰ্পচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি বয়বহার করবেন।

আপনি হাসপাতালে গেলে

আপনি যখন হাসপাতালে আসবেন, তখন 6তম তলায় যেতে এলিভেটর B বয়বহার করুন। PSC ওয়েটিং রুমের ডেসেক্ 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 অসেতৰ্পচার হতে পারে।

অসেতৰ্পচারের জনয় আপনার পোশাক পরিবতৰ্ন করার সময় হলে আমরা আপনাকে একটি হসপিটাল গাউন, রোব এবং পিছল-নিরোধী মোজা পরদান করব।

পরিচয়কারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জনয়



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

surgery) পড়ুন।

একজন নাসের্‌র সাথে দেখা করুন

অস্‌ত্‌রূপ্‌চারের আগে আপনি একজন নাসের্‌র সাথে দেখা করবেন।

মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গ্রহণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দয়্‌-কাউন্টার এবং পের্‌স্কির্‌পশনের ওষুধ, প্যাঁচ 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 অয়্‌নেস্‌থেসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

একজন অয়্‌নেস্‌থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্‌ত্‌রূপ্‌চারের আগে আপনি একজন অয়্‌নেস্‌থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পয়র্‌লোচনা করবেন।
- অতীতে অয়্‌নেস্‌থেসিয়া 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 বয়্‌থা অন্তর্ভুক্ত।
- আপনার অস্‌ত্‌রূপ্‌চারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয়্‌নেস্‌থেসিয়া নেবেন তা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয়্‌নেস্‌থেসিয়া সম্পর্কিত আপনার প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

অস্‌ত্‌রূপ্‌চারের জনয়্‌ পরস্তুতি নিন

আপনার অস্‌ত্‌রূপ্‌চারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শরৎ‌ সহায়ক

যন্তর, ডেঞ্চার, কৃতির্ম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধর্মীয় আনুষাঙিক খুলে রাখবেন।

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

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

আপনার অস্েত্রাপচারের 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 মূত্রাশয়ে একটি পরস্রাব (ফলি) ক্যাথেটারও স্থাপন করবে। এটি আপনার কিডনি থেকে পরস্রাব (মূত্র) নিষ্কাশন করবে।

তারা আপনার অস্েত্রাপচার শেষ করলে, আপনার সাজর্ন সেলাই, স্ট্যাপল, স্টেরি-সিট্রপস™ (সাজির্ক্যাল টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (সাজির্ক্যাল আঠা) দিয়ে আপনার কাটা স্থান বন্ধ করে দেবেন। তারা আপনার অস্েত্রাপচারের কাটা স্থানগুলি বয়ানেডজ 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 স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রশ্নাবলী লিখুন।

পোস্ট-অ্যানেস্থেসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU)-এ

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

বম্বার ওষুধ

আপনার বম্বা উপশম করতে ও নিজেকে স্বস্তি দিতে আপনি ওষুধ পাবেন। বিভিন্ন উপায়ে বম্বার ওষুধ দেওয়া যেতে পারে:

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

আপনার অস্বেত্ৰাপচারের পর এগুলির 1টি বা একাধিক থাকবে। এগুলির সবগুলিই আপনার বম্বা উপশমের কার্যকর উপায়। আপনার জন্য কোনটি

ভালো হবে তা বেছে নেওয়ার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

টিউব ও ডেরইন

আপনার মূত্রনালীতে একটি ফোলি ক্যাথেটার থাকবে যা আপনার মূত্রাশয় যাবে। এই টিউবটি আপনার মূত্রাশয় থেকে পরিস্রাব বের করে আনে, যাতে আপনার পরিচর্যা দল টার্ক করতে পারেন যে আপনি কতটুকু পরিস্রাব করছেন।

আপনার পেট থেকে অতিরিক্ত তরল অপসারণের জন্য আপনার কাছে 1 বা 2টি জ্যাকসন-প্র্যাট (JP) ডের্ন থাকতে পারে। কী হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

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

PACU-তে অবস্থান করার পর একজন স্টাফ সদস্য আপনাকে আপনার হাসপাতালের 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 পরিচর্যাকারী দল আপনাকে জানাবেন।

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

একজন নাসর্ আপনাকে বিছানা থেকে উঠিয়ে চেয়ারে বসতে সাহায্য করবেন।

আপনার অস্বেতর্পচারের 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 অগ্রগতির ট্র্যাক 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

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

হবে।

আপনার সব্স্থস্বসেবা পর্দানকারী আপনাকে পরায়শই আপনার বস্খা সম্পকের্ জিজ্ঞেস করবেন এবং পরয়োজন মতো আপনাকে ওষুধ দিবেন। আপনার বস্খা উপশম না হলে, আপনার সব্স্থস্বসেবা পর্দানকারীর একজনকে তা জানান। আপনার বস্খা নিয়ন্তরণ করা গুরুতব্পূর্ণর্ যাতে আপনি কাশি দিতে, গভীরভাবে শব্াস নিতে, আপনার ইনসেনিটভ সিপরোমিটার বস্বহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার বস্খা নিয়ন্তরণ আপনাকে আরো ভালোভাবে সুস্খ হতে সহায়তা করবে।

অনেক লোককে দেখা যায় যে তারা একা একা ওভার-দস্-কাউন্টার ওষুধগুলো বস্বহার করে বস্খা উপশম করে। হাসপাতালে যদি আপনার বস্খার জনস্ জোরালো ওষুধের পরয়োজন হয়, তাহলে আপনার একজন সব্স্থস্বসেবা পর্দানকারী আপনাকে হাসপাতাল ছাড়ার আগে একটি পেরস্কির্পশন দেবেন। সম্ভাবস্ পাশবর্পরতিকির্যার বিষয়ে এবং কীভাবে আপনার ওষুধটি টেপার করবেন (ধীরে ধীরে সেবন বন্ধ করুন) আপনার সব্স্থস্বসেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

চলাফেরা ও হাঁটা

চলাফেরা ও হাঁটা আপনার রক্ত্ জমাট বাঁধা এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে (ফুসফুসের সংকর্ষণ)। এটি আপনাকে গস্ নিগর্ত করা এবং পুনরায় মলতস্গ করা (মলতস্গ) শুরুর করতে সহায়তা করবে।

আপনার নিদির্স্ট চলাচল ও হাঁটার লক্শস্ সম্পকের্ আপনার সুস্খ হওয়ার পদক্েষপগুলি পড়ুন। পরয়োজন হলে আপনার নাসর্, ফিজিকস্ থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

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

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

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম

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

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

খাওয়া ও পান করা

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

গোসল করা

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

হাসপাতাল ত্যাগ করা

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার জন্য প্রস্তুত 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 ১১টার মধ্যে হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন। হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর একজন ডিসচার্জ অডর 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 প্রস্তুত 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 পরয়োজন।

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

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

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

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

বাড়িতে আপনার ব্যথা উপশম করার ব্যাপারে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে প্রদান করা নির্দেশনা এবং পরয়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পেরিসক্রাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি ব্যথা না কমে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।
- ব্যথা কমানোর জন্য পেরিসক্রিপশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পেরিসক্রিপশনের কিছু ব্যথার ওষুধ আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অ্যালকোহল

তন্দ্রার পরভাবকে আরো তীব্র করে তুলতে পারে।

- আপনার অস্বেত্রাপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয়্খা কমতে থাকবে এবং বয়্খার জনয়্ কম ওষুধের পরয়োজন হবে। ওভার-দয়্-কাউন্টার বয়্খানাশক বয়্খা এবং অসব্িস্ত দূর করতে সাহাযয়্ করবে। অয়্াসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপেরাফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয়্-কাউন্টার বয়্খানাশক ওষুধের উদাহরণ।
 - আপনার পেরসকির্পশনের বয়্খার ওষুধ বন্ধ করার জনয়্ আপনার সব্াস্থয়্সেবা পরদানকারীর নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।
 - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পের্ভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।
 - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অয়্াসিটামিনোফেন গ্রহণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূর্ণ। অয়্াসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয়্-কাউন্টার এবং পেরসকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয়্ধিক সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ৰ্তি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয়্ সাথে কথা না বলে অয়্াসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।
- বয়্খার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্াবিক কাজকমের্ ফিরে আসতে সাহাযয়্ করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমর্ এবং বয়্যাম করার জনয়্ যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করুন। আপনি বেশি সকিরয়্ 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 পেরসকির্পশন বয়্খার ওষুধ যেমন অপিওয়েড (opioid) এর কারণে

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

কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও উপশম করা

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

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

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

অন্তের ফাংশনে অন্যান্য পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে চলুন

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

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

গ্যাস উপশম করানোর পরামর্শ

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

ডায়ারিয়া উপশম করানোর পরামর্শ

আপনার যদি ডায়ারিয়া হয়, তাহলে প্রতিদিন কমপক্ষে ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) গ্লাস লিকুইড পান করা দরকার। জল/পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বরথ এবং স্পোর্টস ড্রিংকস (যেমন Gatorade®)। এটি আপনাকে ডিহাইড্রেট হওয়া এবং দুর্বল অনুভব করার হাত থেকে রক্ষা করবে।

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

- কলা (B)
- সাদা ভাত (R)

- আপেল সস (A)
- টোস্ট (T)

আপনার যদি দিনে 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।
- পরতেয্কবার মলত্যাগের পরে আপনার মলদ্বারের আশেপাশের ত্বকে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) ব্যবহার করুন। এটি অসবিস্ত্র রোধ করতে সহায়তা করে।
- রুক্ষ টয়লেট টিস্যু ব্যবহার করবেন না। এছাড়া নন-অ্যালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন ভেজা ফ্লাশেবল ওয়াইপ) ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ওষুধ লিখে দিলে সেই নির্দেশনা মোতাবেক ওষুধ গ্রহণ করুন।

অসেত্রাপচারের ক্ৰতস্থানের যত্ন নেওয়া

অসেত্রাপচারের কাটা স্থানের নিচে থাকা ত্বকে অসাড় অনুভব করাটা সাধারণ বস্খাপার। আপনার অসেত্রাপচারের 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।

বস্খান্ডজ ভিজে গেলে কমপক্ষে দিনে এক বার বা তার বেশি সংখ্যক বার আপনার বস্খান্ডজ পরিবর্তন করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার কাটা অংশ সেরে গেছে এমনটা নিশ্চিত না করা পর্যন্ত আপনার কাটা অংশে সংকরমণের কোনো লক্ষণ আছে কি না দেখুন। আপনার যদি

সংকরমণের নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার সর্বস্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন:

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

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

আপনি আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে সেটপলস লাগানো বা সেলাই করা অবস্থায় বাড়িতে গেলে, অস্ত্রোপচারের পর আপনার একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট আপনার সর্বস্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না। আপনি আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে স্টেরি-স্ট্রিপস বা ডাম্পবন্ড নিয়ে বাড়িতে যান, তাহলে সেগুলি নিজে থেকেই আলাগা হয়ে পড়ে যাবে এবং খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। যদি প্রায় 14 দিন অতিবাহিত হওয়ার পরেও সেগুলি নিজে থেকেই আলাগা হয়ে পড়ে না যায়, তাহলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

গোসল করা

প্রতিদিন গোসল করুন। উষ্ণ পানি দিয়ে গোসল করে নিলে কিছুটা উপশম পেতে পারেন এবং পেশীর ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে। আপনি গোসলের

সময় নিজের কাটা অংশটিও পরিষ্কার করতে পারবেন।

গোসল করার আগে আপনার বয়ানেডজ খুলে ফেলুন। সুগন্ধি-মুক্ত, তরল সাবান ব্যবহার করে নিজের কাটা অংশটি আস্তে আস্তে ধুয়ে ফেলুন। আপনার কাটা অংশে খসখসে বা ওয়াশক্লথ ব্যবহার করবেন না। এটি কাটা অংশে অসবিস্তিকর 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 সম্পূর্ণরূপে শুকিয়ে নিন। আপনার কাটা স্থান থেকে কোনো কিছু না বের হলে সেটি উন্মুক্ত অবস্থায় রাখুন।

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

খাওয়া ও পান করা

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

অস্ত্রোপচারের পর পুষ্টিকর খাবারের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে খাদ্যের নির্দেশিকা প্রদান করবেন। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পর যদি মনে হয় একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউট্রিশনিস্টের কাছে আপনার খাওয়া উচিত, তাহলে ২১২-৬৩৯-৭৩১২ নম্বরে কল করুন।

শারীরিক কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার সময় আপনার কাঁটা অংশটি দেখে মনে হতে পারে যে বাইরে থেকে সেরে গেছে, কিন্তু ভিতর থেকে এটা সেরে যায়নি। আপনার

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ পৰ পৰ্ৱৰ্থম 6 সপ্তাহ:

- 10 পাউন্ড (পৰ্য্য 4.5 কিলোগৰাম) এৰ চেয়ে ভাৰী বস্তু তুলবেন না, ধাক্কা দেবেন না বা টানবেন না।
- কঠোৰ পৰিশৰ্মেৰ কিৰ্য়াকলাপ কৰবেন না (যেমন জগিং ও টেনিস)।
- কন্ট্যাক্ট স্পোৰ্টস খেলবেন না (যেমন ফুটবল)।

হাঁটা আপনাৰ সহিষ্ণুতা বাডানোৰ একটি ভালো উপায়। আপনি স্থানীয় মল বা শপিং সেন্টাৰেৰ বাইৰে বা ভিতৰে হাঁটতে পাৰেন। আপনি সিঁড়িতেও উঠতে পাৰবেন, তবে পৰ্ৱৰ্থম সপ্তাহে আপনি বাডিতে কতবার ওঠানামা কৰবেন তাৰ সংখ্যাটা সীমিত কৰাৰ চেষ্টি কৰুন। আপনি নিজে নিজে কী কী কৰতে পাৰেন সে সম্পকেৰ্ নিশ্চিত না হওয়া পযৰ্ন্ত একা বাইৰে যাবেন না।

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ পৰ সৰ্ব্ভাবিকেৰ চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই সৰ্ব্ভাবিক। বয্কিত ভেদে আৰোগ্য লাভ কৰাৰ সময় ভিন্ হয়। পৰ্তিদিন যতটা সম্ভব বেশি কাযৰ্কলাপ কৰুন। সবসময় বিশৰ্মেৰ সময়কালেৰ সাথে কাযৰ্কলাপেৰ সময়সীমাৰ ভাৰসাম্য বজায় রাখুন। আপনি রাতে বেশি ঘুমাতে না পাৰলে এটিৰ কাৰণ হতে পাৰে যে আপনি দিনেৰ মধ্যে খুব বেশি বিশৰ্ম নিচেছন।

গাড়ি চালানো

আপনাৰ আৰোগ্য লাভেৰ সময় গাড়ি চালানোতে অসব্স্থিত বোধ হতে পাৰে কাৰণ বেক্ কৰাৰ সময় আপনি পেটেৰ পেশী বয্ৰহাৰ কৰেন। আপনি কখন গাড়ি চালাতে পাৰবেন তা আপনাৰ সৰ্ব্স্থয্বেবা পৰ্দানকাৰীকে জিজ্ঞাসা কৰুন। আপনি বয্থানাশক ওষুধ গৰ্হণেৰ সময় গাড়ি চালাবেন না কেননা এৰ ফলে আপনি তন্দৰ্চ্ছন্ হতে পাৰেন। আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পৰ যাতৰী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পাৰবেন।

যৌন কাযৰ্কলাপ

আপনি কখন যৌন কাযৰ্কলাপ শূৰু কৰতে পাৰবেন আপনাৰ সৰ্ব্স্থয্বেবা

পরদানকারী তা আপনাকে বলে দেবেন।

কাজে ফিরে যাওয়া

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

আপনার পরীক্ষার ফলাফল সংগ্রহ করা

আপনার অস্বেত্রপচারের পর টিউমার এবং এর চারপাশের টিসুয় একজন প্যাথলজিস্টের কাছে পাঠানো হবে। অস্বেত্রপচারের পর প্রায় 7 কর্মদিবসের মধ্যে আপনার পরীক্ষার ফলাফল প্রস্তুত হয়ে যাবে। পরীক্ষার ফলাফল এবং কোনো অতিরিক্ত চিকিৎসার সুপারিশ করবেন কি না সেই সম্পর্কে আপনার সার্জন আপনার সাথে কথা বলবেন।

ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টসমূহ

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

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

আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

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

কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভরাস, বিরকিত বা রাগানিবৃত্ত বোধ করেছিল। আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন যে এই ধরনের কিছু অনুভূতি আপনি নিয়ন্তরণ করতে পারছেন না। এমনটি ঘটলে মানসিক সহায়তা খোঁজা একটি ভালো ধারণা। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনাকে MSK-এর কাউন্সেলিং সেন্টারে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-0200 নম্বরে কল করে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে কথা বলাই হলো মোকাবেলা করার প্রথম ধাপ। বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যরা সাহায্য করতে পারেন। আমরা আপনাকে আশ্বস্ত করতে, সহায়তা করতে এবং নির্দেশনা প্রদান 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 নিয়ন্তরণ করার জন্য সহায়তা করতে এখানে এসেছি। আপনি হাসপাতালে বা বাড়িতে যেখানেই থাকুন না কেন আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারব।

কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে ফোন করতে হবে

এইসব ক্ষেত্রে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন:

- আপনার যদি 100.5 ফা (38° সে) বা তার বেশি জ্বর থাকে।
- আপনার পেটে ব্যথা থাকলে, বমি বমি ভাব ও বমি হলে।
- আপনার কাটা অংশে নিচের সংকরমণের কোনও একটি লক্ষণ থাকলে:
 - লালভাব
 - ফুলে যাওয়া
 - ব্যথা বেড়ে যাওয়া
 - কাটা অংশ গরম হয়ে যাওয়া

- দুগর্ন্ধ বা পুঁজের মতো তরল বের হওয়া
- পরস্রাব (মূত্রত্যাগ) করতে সমস্যা হওয়া।
- আপনার কাটা অংশে এমন বয়্খা রয়েছে যা বয়্খার ওষুধ দিয়ে উপশম হয় না।
- আপনার মলদব্র দিয়ে রক্তপাত হলে।
- আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকে।

যোগাযোগের তথ্য

সোমবার থেকে শূকরবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পযরন্ত আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীর অফিসে কল করুন।

বিকেল 5টার পর, সপ্তাহান্তে এবং ছুটির দিনে 212-639-2000 নমব্রে কল করুন। কলে থাকা বয়্কিতকে বলুন আপনি আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে চান।

সহায়তামূলক পরিষেবা

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

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয্ পরশ্নাবলী লিখুন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভতির্ সংকরান্ত অফিস

212-639-7606

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

অয্যানেসেথসিয়া

212-639-6840

অয্যানেসেথসিয়া সম্পর্কিত আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

আপনি যদি রক্ত বা প্লেটলেট দান করতে আগ্রহী হন তাহলে তথ্যের জন্য কল করুন।

Bobst International Center

www.msk.org/international

888-675-7722

আমরা বিশ্বের সকল দেশের রোগীদের সবাগত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি। আপনি যদি একজন আন্তর্জাতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচর্যার 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 উদ্ভিগ্ন 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 পেরাগরাম

646-888-8055

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় আমরা অভাবী ব্যক্তিদের খাবার দিই। আরো

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

ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স

www.msk.org/integrativemedicine

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

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

MSK লাইবেররি

library.mskcc.org

212-639-7439

আপনি আমাদের লাইবেররির ওয়েবসাইট দেখতে পারেন বা লাইবেররির রেফারেন্স কর্মীদের সাথে কথা বলতে কল করতে পারেন। তারা আপনাকে এক ধরনের ক্যান্সার সম্পর্কে আরো তথ্য খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইবেররির [রোগী ও স্বাস্থ্য সেবা ভোক্তা শিক্ষা নিদের্শিকা](#)ও 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 প্রদান করে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার খাদ্যাভাস সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামর্শ দিতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা

www.msk.org/pe

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

রোগীর বিল

646-227-3378

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

রোগীর প্রতিনিধি অফিস

212-639-7202

হেলথ কেয়ার প্রক্সি ফর্ম বা আপনার 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 কতর্ব্য নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

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

পুনবর্াসন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

কযান্সার ও কযান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুবর্ল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিম্ফডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনবর্াসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার সব্ভাবিক কাজকমের্ ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- পুনবর্াসন মেডিসিন ডাক্তাররা এমন সমসয্া নিণরয়্ করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাযর্কলাপকে পর্ভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবর্াসন থেরাপি পের্গর্ামটি ডিজাইন এবং সমনব্য় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নমব্রে পুনবর্াসন মেডিসিন (ফিজিয়য্াটির্)-এ কল করুন।
- আপনার সব্ভাবিক দৈনন্দিন কাজকমর্ করতে সমসয্া হলে একজন OT সাহাযয্ করতে পারেন। উদাহরণসব্ৰূপ, তিনি দৈনন্দিন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জনয্ সরঞ্জামের পরামশর্ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শক্িত ও নমনীয়তা তৈরি করতে বয্য়াম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নমব্রে পুনবর্াসন থেরাপি-তে কল করুন।

কযান্সারের পরে জীবনের জনয্ রিসোসর্ (RLAC) পের্গর্াম

646-888-8106

MSK-এ, আপনার চিকিৎসার পর পরিচর্য শেয হয় না। RLAC পের্গর্ামটি রোগী ও তাদের পরিবারের জনয্ যারা চিকিৎসা শেয করেছেন।

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

ও কমরসংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

যৌন স্বাস্থ্য পেরাগরাম

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

- আমাদের **ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগরাম** যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন অকাল মেনোপজ বা পরজনন কক্ষমতার সমস্যায় সাহায্য করতে পারে। আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।
- আমাদের **মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপেরডাক্টিভ মেডিসিন পেরাগরাম** যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা, যেমন ইরেকটাইল 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 কযান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সাধারণ সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে প্রথক পরামর্শ ও সহায়তা গোষ্ঠী প্রদান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামাজিকর্মরীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সিস ও পেরাগরামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাদের কাছে আর্থিক রিসোসর্সম্পর্কেও তথ্য রয়েছে। আরো

জানতে উপরের নম্বরে কল করুন।

আধ্যাত্মিক পরিচয়রা

212-639-5982

আমাদের চ্যাপলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং পরামর্শদাতার জনসংগে। তারা কমিউনিটির পাদরী বা বিশবাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্ত্বনাদায়ক সহচর এবং আধ্যাত্মিক উপস্থিতি হতে পারেন। যেকোনো **আধ্যাত্মিক পরিচয়রা** 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 ট্রিটমেন্ট 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 পরিচয়কারীদের জনসংগে অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা প্রদান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নির্ণয়, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার ক্যান্সারের পরিচয়র জনসংগে পরিস্থিতি নেবেন তা সম্পর্কে শিখতে পারেন।

সেশনগুলো বয়স্কিতগত, বিনামূল্যে এবং বিশেষজ্ঞ কতৃক পরিচালিত হয়।

ভাচুর্যাল পের্গারাম সম্পকের্ জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

বাহিষ্ক সহায়তামূলক পরিষেবা

অযাক্‌স-এ-রাইড

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

877-337-2017

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

এয়ার চ্যারিটি নেটওয়ার্ক

www.aircharitynetwork.org

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 শুরুরূপ প্রদানকারীদের থাকার জন্য বিনামূল্যের জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথ্য ও পরিষেবা প্রদান করে।

ক্যান্সার ও ক্যারিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

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

ক্যান্সার কেয়ার

www.cancercare.org

800-813-4673

275 সেভেনথ অ্যাভিনিউ (ওয়েস্ট 25তম ও 26তম স্ট্রিটের মধ্যে)
নিউ ইয়র্ক, NY 10001

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

ক্যান্সার সাপোর্ট কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা প্রদান করে।

কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়ার্ক

www.caregiveraction.org

800-896-3650

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

কপেরায়েট অ্যাঞ্জেলা নেটওয়ার্ক

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

কপেরায়েট জেটগুলোতে খালি আসন ব্যবহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জন্য
বিনামূল্যে ভ্রমণের সুযোগ প্রদান করে।

গুড ডেজ

www.mygooddays.org

877-968-7233

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

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

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

জো'স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

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

LGBT ক্যান্সার প্রজেক্ট

www.lgbtcancer.com

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

লাইভস্ট্রং ফার্টিলিটি

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

855-744-7777

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

লুক গুড ফিল বেটার পের্গরাম

www.lookgoodfeelbetter.org

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

এই পের্গরামটি আপনার চেহারা সম্পর্কে আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কর্মশালা প্রদান করে। আরো

তথ্যের জন্য বা কোনো কমর্শালার জন্য সাইন আপ করতে, উপরের নম্বরে কল করুন বা পের্গর্গর্গের ওয়েবসাইটে যান।

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট

www.cancer.gov

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

ন্যাশনাল LGBT ক্যান্সার নেটওয়ার্ক

www.cancer-network.org

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

নিডি মেডস

www.needymeds.org

ব্র্যান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জন্য রোগীর সহায়তা পের্গর্গর্গের তালিকাভুক্ত করে।

NYRx

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

নিউ ইয়র্ক স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকর্তাদের যোগ্য কর্মচারী ও অবসরপ্রাপ্তদের প্রেসক্রিপশন সুবিধা প্রদান 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

পরিচয়রা, আর্থিক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপযরাপ্ত বিমা কভার থাকা রিসোসর্ ডিরেক্টরিতে অয়াক্‌সস পরদান করে।

পরফেশনাল পেরস্কির্পশন অয়াদভাইস

www.pparx.org

888-477-2669

পেরস্কির্পশন ডরাং কভারেজ ছাড়াই যোগয় 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 কয়ান্সারে আকরান্ত বয়্কিতরা নেটওয়াকিরং, 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।

টরিয়াজ কয়ান্সার

www.triagecancer.org

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

শিক্ষামূলক তথয়সূতর

এই নিদেৰ্শিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথ্যসূত্ৰৰ তালিকা এই বিভাগটি কৰে। এগুলো আপনাৰ অস্বেত্ৰাপচাৰেৰ জনয় পৰস্তুত হওয়া এবং আপনাৰ অস্বেত্ৰাপচাৰেৰ পৰে দৰুত সুস্থ হওয়াৰ জনয় আপনাকে সহায়তা কৰবে।

আপনি এই তথ্যসূত্ৰ পড়ার সাথে সাথে আপনাৰ সব্স্থয়সেবা পৰ্দানকাৰীকে জিজ্ঞাসা কৰাৰ জনয় পৰশ্ণাবলী 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 January 28, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবর্সব্তব্ সংর্কিষ্ত