Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার কোলন রিসেকশনের অস্ত্রোপচার সম্পর্কে

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

আপনার অস্ত্রোপচারের দিন পর্যন্ত তথ্যের সোর্স হিসেবে এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন। আপনার অস্ত্রোপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচর্যাকারী দল এটি ব্যবহার করবেন যাতে আপনার আরোগ্য লাভ করা সম্পর্কে আরো জানতে পারেন।

আপনার কোলন রিসেকশন সম্পর্কে

বিভাগের সারসংক্ষেপ

আপনার পরিপাকতন্তর্ খাদয্কে ভেঙে হজম করে, পুষ্টি উপাদান শোষণ করে এবং দেহ থেকে বজর্য্ পদাথর্ অপসারণ করে। কোলন রিসেকশন অস্ত্রোপচারের মাধয্মে কোলনের যে অংশে কয্ানসার রয়েছে, সেই অংশটি অপসারণ করা হয়. এরপর কোলনের সুস্থ দুই পর্যন্ত আবার জুড়ে দেওয়া হয়। এই অস্ত্রোপচারটি একটি দীঘর্ চেরা (কাটা) দিয়ে করা হতে পারে, যাকে ওপেন সাজর্ারি (Open Surgery)বলা হয়। এটি কয়েকটি ছোট ছেদ করেও করা যেতে পারে, যার ফলে আপনার শরীরের ক্ষতি কম হয়। এই পদ্ধতিকে মিনিমালি ইনভেসিভ সাজর্ারি (Minimally Invasive Surgery)বলা হয়। আপনার জনয্ কোন পদ্ধতিটি সবচেয়ে উপযুক্ত, তা আপনার সাজর্ন আপনাকে বয্াখয্া করবেন।

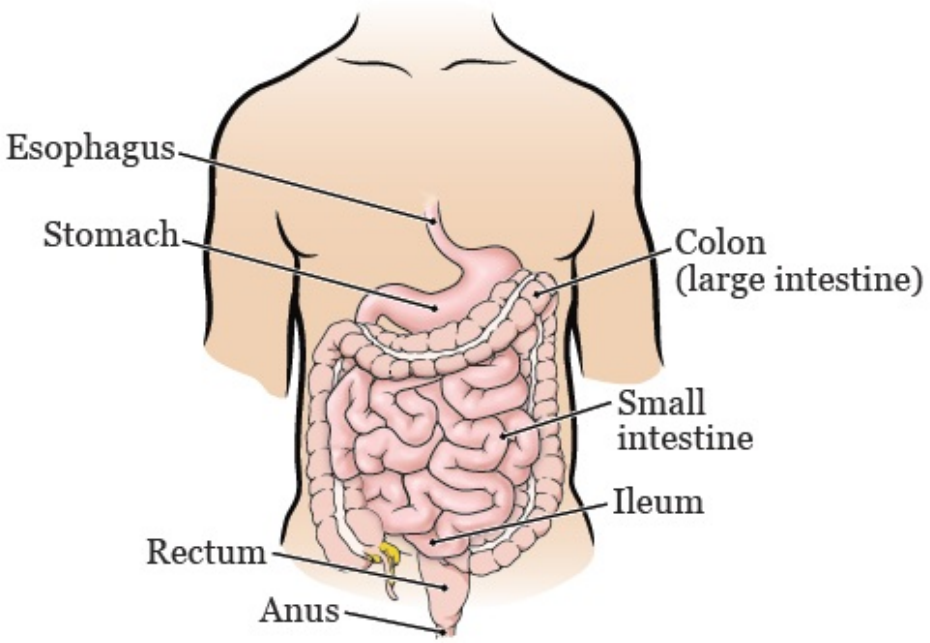
আপনার পরিপাকতন্ত্রের গঠনতন্তর্

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

আপনার পরিপাকতন্তর্ বিভিন্ন অঙ্গ নিয়ে গঠিত, যেগুলো খাবার হজম করে (খাবারকে ভেঙে ছোট অংশে পরিণত করে), পুষ্টি উপাদান শোষণ করে এবং আপনার শরীর থেকে বজর্য্ পদাথর্ বের করে দেয় (চিতর্ ১ দেখুন)। এর মধেয্ রয়েছে আপনার:

- মুখ
- খাদয্নালী (খাদয্ নল)
- পাকস্থলী
- ক্ষুদরান্তর্
- বৃহদন্তর্ (বৃহৎ অন্তর্)

- মলদব্ার
- মলদব্ার



চিতর্ 1. আপনার পরিপাকতন্ে তর্র গঠনতন্তর্

আপনার খাবার চিবানো ও গিলে ফেলার পর, এটি আপনার খাদয্নালির মধেয্ দিয়ে যায়। আপনার খাদয্নালী অনেক লমব্া, পেশীযুক্ত নল যা আপনার মুখ থেকে পাকস্থলীতে খাদয্ পৌঁছায়। আপনার পাকস্থলীতে খাদয্ পৌঁছানোর পর পাকস্থলীর অয্াসিডের সাথে মিশে যায়। এই অয্াসিডগুলো খাবার হজম করতে শুরু করে।

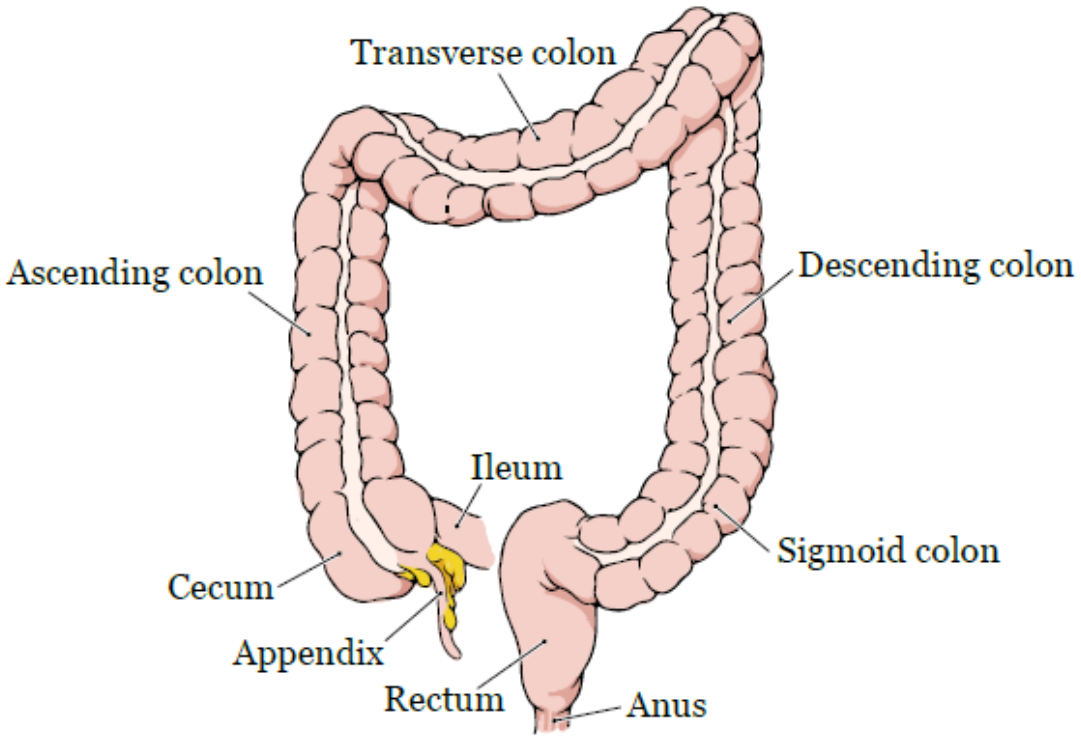
আপনার পাকস্থলী থেকে খাদয্ বস্তু বের হয়ে আপনার কয্ুদর্ান্ে তর্ চলে আসে। সেখানে তা হজম হতে থাকে এবং অনেক পুষ্টি শোষণ করা হয়। পুষ্টি শোষণ করার পর অবশিষ্ট যে খাদয্বস্তু থাকে তা হলো বজর্য্ বা মল।

এরপর বজর্য্ বা মল আপনার কোলনে চলে যায়, সেখানে কিছু পানি আপনার শরীরে পুনঃশোষিত (ফিরিয়ে আনে) হয়। অবশিষ্ট বজর্য্ বা মল আপনার কোলনের শেষের অংশে চলে আসে যাকে আপনার মলদব্ার বলা হয়। আপনার মলদব্ার থেকে বজর্য্ বা মল বের করে না দেওয়া পযর্ন্ত সেটি বজর্য্ 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 প্রান্তগুলি 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। আপনার জন্য কোন বিকল্পটি উপযুক্ত, তা নিয়ে আপনার শল্যচিকিৎসক আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন। 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 সার্জারি।

কয্ান্সারে আকর্ান্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি ছেদ করার মাধয্মে অপসারণ করা হয্।

- যখন আপনার পেটে কয়েকটি ছোট ছেদ করা হয় তখন সেটিকে বলা হয় নূয্নতম ইনভেসিভ অস্েতর্াপচার। কয্ান্সারে আকর্ান্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি অপসারণ করার জনয্ অস্েতর্াপচারের ছোট যন্তর্ বয্বহার করা হয় এবং ছেদের মধেয্ একটি ভিডিও কয্ামেরা রাখা হয়। অস্েতর্াপচারে সহায়তার জনয্ কিছু সাজর্ন রোবোটিক ডিভাইস বয্বহার করেন।

আপনার কোলন রিসেকশনের আগে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্েতর্াপচারের জনয্ পর্স্তুত হতে সহায়তা করবে। আপনার অস্েতর্াপচারের সময় নিধর্ারিত হলে এটি পড়ুন। আপনার অস্েতর্াপচারের সময় কাছাকাছি আসার সাথে সাথে এটি বয্বহার করুন। পর্স্তুত হওয়ার জনয্ কী করতে হবে তা সম্পকের্ এতে গুরুতব্পূণর্ তথয্ রয়েছে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয্ পর্শ্নাবলী লিখুন।

বিভাগের সারসংক্েষপ

আপনি যে সকল ওষুধ এবং খাদয্-পরিপূরক (সাপ্লিমেন্ট) গর্হণ করেন, সেগুলোর সম্পকের্ আপনার চিকিৎসা-পরিচযর্া দলের সদসয্দের জানান। এছাড়াও আপনার অয্ালাজির্, অয্ালকোহল বা তামাকজাত দর্বেয্র বয্বহার এবং স্লিপ অয্াপনিয়া (ঘুমের সময় শব্াসপর্শব্াসে সাময়িক বাধা) সম্পকের্ তাদের জানান। ওষুধ সেবন এবং কখন থেকে খাওয়া-দাওয়া বন্ধ করতে হবে—এ বিষয়ে আপনার চিকিৎসা-পরিচযর্া দলের দেওয়া নিদের্শনা অনুসরণ করুন। অস্তের্াপচারের আগের রাতে এবং অস্তের্াপচারের সকালে ৪% ক্লোরহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) তব্ক পরিষ্কারক বয্বহার করে গোসল করুন। অস্তের্াপচারের দিনে শুধুমাতর্ সেই ওষুধগুলো গর্হণ করুন, যেগুলো আপনার চিকিৎসা-পরিচযর্া দল অনুমোদন করেছে। ধাতব কোনো অংশ নেই এমন ঢিলেঢালা পোশাক পরুন এবং আপনাকে যে সময় দেওয়া হয়েছে, সেই সময়ে উপস্থিত হন।

সাজর্ারির জনয্ পর্স্তুতি নেওয়া

আপনার অস্তের্াপচারের জনয্ পর্স্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার ক্ষেতের্ পর্যোজয্ কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে সাহাযয্ করুন, এমনকি আপনি নিশ্চিত না হলেও।

- আমি শুধু পের্সকির্পশনের ঔষধ সেবন করি। পের্সকির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাতর্ একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর পের্সকির্পশনের মাধয্মে পেতে পারেন। উদাহরণ:
  - যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধয্মে নেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি নিশব্াসের সাথে গর্হণ করেন (শব্াস গর্হণের সময়)।
  - যেসব ঔষধ আপনি তব্কে পয্াচ বা কির্মের মাধয্মে গর্হণ করেন।

- আমি পয্াচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধগুলি গর্হণ করি। ওভার-দয্-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গর্হণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পর্াকৃতিক বা ঘরোয়া পর্তিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লয্ান্টেবেল কাডির্ওভাটর্ার-ডিফির্বির্লেটর (AICD) বা অনয্ানয্ হার্টর্ ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অয্ানেস্থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমসয্া হয়েছিল। অয্ানেস্থেসিয়া হলো অস্তর্াপচার বা পর্কির্য়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
- লয্াটেক্স সহ নিদির্ষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অয্ালার্জির্ রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গর্হণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

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

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

ওজন কমানোর জনয্ GLP-1 ওষুধ।

আপনি যদি GLP-1 ধরনের কোনো ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে অবশয্ই তা জানানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার

অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার আগে খাওয়া ও পান করার জন্য বিশেষ নির্দেশনা অবশ্যই মেনে চলতে হবে। **গত ৩০ দিনের মধ্যে যেকোনো সময় GLP-1 ওষুধ সেবন করে থাকলে, এই নির্দেশনাগুলো মেনে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়া বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।**

- **আপনার অস্ত্রোপচার বা চিকিৎসা-পদ্ধতির আগের দিন সকাল ৬টা থেকে সহজ তরল খাবার খাওয়া শুরু করুন।** কোনো ধরনের শক্ত বা কঠিন খাবার গ্রহণ করবেন না। আরও তথ্য জানার জন্য [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNDg=] পড়ুন।
- **আপনার আগমনের সময়ের ৮ ঘণ্টা আগে পানীয় পান বন্ধ করুন।** এই সময়ের পরে কিছুই খাওয়া বা পান করা যাবে না, এমনকি পরিষ্কার তরলও। আপনি আপনার ওষুধের সঙ্গে সামান্য পরিমাণে পানি পান করতে পারেন।

আরও তথ্য জানার জন্য [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] পড়ুন।

নিচে GLP-1 ওষুধের কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গ্রহণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পর্কে জানে। কখনও কখনও, এগুলি ডায়াবেটিস বা অন্যান্য অবস্থার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য নির্ধারিত হয়। অন্যান্য ক্ষেত্রে, এগুলো ওজন কমানোর জন্যও প্রেস্ক্রাইব করা হয়।

• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

মদ পান করা সম্পর্কের তথ্য

আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা

পর্দানকারীদের সাথে কথা বলা গুরুতব্পূণর্। এটি আমাদেরকে আপনার পরিচযর্ার পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অস্েতর্াপচারের সময় এবং পরবতর্ীতে আপনার অনয্ানয্ সমসয্ার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধেয্ রয়েছে রক্তপাত, সংকর্মণ, হৃৎপিণ্ডের সমসয্া এবং দীঘর্ সময় ধরে হাসপাতালে থাকা।

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

আপনার অস্েতর্াপচারের আগে সমসয্াগুলি এড়িয়ে যেতে আপনি যা করতে পারেন তা এখানে উল্েলখ করা হলো।

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পকের্ আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীদের সাথে সৎ থাকুন।
- আপনার অস্েতর্াপচারের পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। অবিলমেব্ আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
    - মাথাবয্থা হয়।
    - বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।
    - সবা্ভাবিকের চেয়ে বেশি উদিব্গ্নতা (নাভর্াস বা চিনি্তত) অনুভব হয়।
    - ঘুম না হয়।

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

- আপনি মদয্পান বন্ধ করতে না পারলে আপনার সবা্স্থয্সেবা

পর্দানকারীকে বলুন।

- মদয্পান এবং অস্েতর্াপচার সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে পর্শ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথয্ গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পকির্ত তথয্

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

আপনি ধূমপান করলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে আমাদের টোবাকো টির্টমেন্ট পের্াগর্াম্ে পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নমব্রে কল করে পের্াগর্ামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

স্িলপ অয্াপনিয়া সম্পকির্ত তথয্

স্িলপ অয্াপনিয়া হলো একটি সাধারণ শব্াস-পর্শব্াসের বয্াধি। আপনার যদি স্িলপ অয্াপনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধেয্ কিছু সময়ের জনয্ শব্াস-পর্শব্াস বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রাকটিভ স্িলপ অয্াপনিয়া (OSA). OSA এর ক্ষেতের্, ঘুমানোর সময় আপনার শব্াসনালী সম্পূণর্রূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্েতর্াপচারের সময় এবং পরবতর্ীতে গুরুতর সমসয্া সৃষ্টি করতে পারে। আপনার স্িলপ অয্াপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। স্িলপ অয্াপনিয়ার জনয্ আপনি শব্াস পর্শব্াসের যন্তর্ যেমন CPAP মেশিন বয্বহার করলে আপনার অস্েতর্াপচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MSK MyChart বয্বহার করা

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) হলো MSK-র রোগীর পোটর্াল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতর্া পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি বয্বহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচযর্াকারীকে তার নিজসব্ অয্াকাউন্ট তৈরি করার জনয্ আমন্তর্ণ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচযর্া সম্পকির্ত তথয্ দেখতে পারে।

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

অয্াকাউন্ট সম্পকির্ত কোন সাহাযের্র অনয্, MSK MyChart হেল্পডেস্কের 646-227-2593 নমব্রে কল করুন। সোমবার থেকে শুকর্বার সকাল 9টা থেকে 5টা পযর্ন্ত (ইস্টানর্ টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

Goals to Discharge Checklist সম্পকির্ত

আপনার অস্তেরা্পচারের পরে, হাসপাতাল থেকে ডিসচাজর্ হওয়ার মতো সুস্থ হয়ে উঠতেই আপনার মনোযোগ দেবেন। আপনার সবা্স্থয্র উন্নতি পযর্বেক্ষণে সাহাযয্ করতে, আপনার MSK MyChart অয্াকাউন্টে আমরা Goals to Discharge Checklist পাঠাবো।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনাকে যা যা করতে হবে, Goals to Discharge Checklist বয্বহার করে সেগুলো আপনি জানতে পারবেন। আপনি দিনের যেকোনো সময় আপনার অগর্গতি আপডেট করতে পারেন। আপনার আপডেটগুলো অস্তেরা্পচার দলকে আপনার অগর্গতি সম্পকের্ সতকর্ করে।

আরো জানতে *Frequently Asked Questions About the Goals to*

Discharge Checklist (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist) পড়ুন।

এনহয্ান্সড রিকভারি আফটার সাজর্ারি (ERAS) সম্পকির্ত তথয্

ERAS এমন একটি পের্াগর্াম যা আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের পরে দর্রুত সেরে উঠতে সাহাযয্ করে। ERAS পের্াগর্ামের অংশ হিসেবে আপনার অস্ত্রোপচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুর্রুতব্পূর্ণ।

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি পর্স্তুত হয়েছেন:

- **এই নির্দেশিকাটি পড়া।** এটি আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, চলাকালীন সময়ে ও পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে সেগুলি লিখুন। আপনার পরবর্তী সাক্ষাতে আপনি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।
- **বয্ায়াম করুন এবং সব্াস্থয্কর খাবার খান।** এটি আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রোপচারের জনয্ পর্স্তুত করতে সহায়তা করবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের পর, নিজেকে আরো দর্রুত সুস্থ হতে আপনি নিম্নলিখিত কাজগুলি করে নিজেকে সাহাযয্ করতে পারেন:

- **আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পকের্ পড়ে।** এটি একটি শিক্ষামূলক রিসসর্ যা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে পর্দান করবে। এতে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষয্গুলি রয়েছে। এটি আপনাকে পর্তিদিন কী করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে।
- **যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুর্ু করুন।** আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দর্রুত আপনার সব্াভাবিক কাযর্করমে ফিরে যেতে পারবেন।

অস্ত্রোপচারের আগে উদেব্গ নিয়ন্তর্ণ করা

অস্ত্রোপচারের আগে উদ্বিগ্ন বোধ করা স্বাভাবিক। অনেকেই অস্ত্রোপচার সফল হবে কি না, সুস্থ হয়ে ওঠার প্রক্রিয়া কেমন হবে, অথবা এটি দৈনন্দিন জীবনে কীভাবে প্রভাব ফেলতে পারে—এসব নিয়ে চিন্তিত থাকেন। কী আশা করা যায় সে সম্পর্কে জানা এবং আপনার চিকিৎসা দলের সঙ্গে কথা বলা উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করতে পারে। গভীর শ্বাস নেওয়া বা ধ্যানের মতো শিথিলকরণমূলক ব্যায়ামও সাহায্য করতে পারে।

মনে রাখবেন, এই অনুভূতিগুলোর মোকাবিলা আপনাকে একা করতে হবে না। অস্ত্রোপচারের আগে, চলাকালীন এবং পরে আপনার চিকিৎসা দল আপনাকে সহায়তা করার জন্য পাশে আছে। আরও জানতে পড়ুন: *Managing Anxiety Before Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery).

আপনার অস্ত্রোপচারের 30 দিনের মধ্যে প্রি-সার্জিক্যাল টেস্টিং (PST)

অস্ত্রোপচারের আগে আপনার একটি PST অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টটি সরাসরি (সশরীরে) দেখা করার জন্য অথবা ভিডিও ভিজিট হতে পারে। আপনি আপনার সার্জনের অফিস থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পার্কিং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি খাবার খেতে এবং আপনার নিয়মিত ওষুধ সেবন করতে পারেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- প্রেসক্রিপশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং ক্রিম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গ্রহণ করছেন তার একটি তালিকা।

- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংকর্ান্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধেয্ রয়েছে কাডির্য়াক স্ট্রেস্ টেস্ট, ইকোকাডির্ওগর্াম বা কয্ারোটিড ডপলার স্ট্াডির ফলাফল।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নমব্র।

আপনার PST অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অয্াডভান্স পর্য্াকটিস পের্াভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অয্ানেস্থেসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কমর্ীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্ত্রোপচার বা পর্কির্য়ার সময় অয্ানেস্থেশিয়া বয্বহারে বিশেষ পর্শিক্ষণপর্াপ্ত ডাক্তার।

আপনার APP আপনার সাথে আপনার চিকিৎসা এবং অস্ত্রোপচারের ইতিহাস পযর্ালোচনা করবে। আপনার পরিচযর্ার পরিকল্পনা করার জনয্ আপনার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হতে পারে, যেমন:

- আপনার হৃদস্পন্দন পরীক্ষা করার জনয্ ইলেকট্রোকাডির্ওগর্াম (EKG)।
- বুকের এক্স-রে।
- রক্ত পরীক্ষা।

আপনার APP আপনাকে অনয্ানয্ সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের সাথে দেখা করার পরামশর্ দিতে পারে। তারা আরও করবেন:

- আপনার অস্ত্রোপচারের সকালে কোন কোন ওষুধ সেবন করবেন, সে বিষয়ে তারা আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন।
- আপনার অস্ত্রোপচারের আগে কীভাবে খাবেন ও পান করবেন, সে বিষয়ে আপনাকে নিদের্শনা দেবেন।

আপনার পর্কির্য়ার আগে করণীয় নিদের্শনা (যেমন ওষুধ খাওয়া, খাওয়া ও

পান করার নিদের্শনা) আপনি আপনার MSK MyChart অয্াকাউনে্ট দেখতে পাবেন:

1. আপনার MSK MyChart অয্াকাউনে্ট লগ ইন করুন। হোমপেজে “Visits” নিবর্াচন করুন।
2. “Past” অথবা “Past visits” বিভাগে যান এবং আপনার PST অয্াপয়েন্টমেন্টটি খুঁজে নিন। “View After Visit Summary” নিবর্াচন করুন।
3. আপনার After Visit Summary-এর “Preprocedure Instructions” বিভাগটি পড়ুন।

এই পর্কির্য়ার আগে দেওয়া নিদের্শনাগুলো মেনে চলা অতয্ন্ত গুর্ুতব্পূণর্। আপনি যদি এই নিদের্শনাগুলো মেনে না চলেন, তাহলে আপনার অস্ত্রোপচার বিলমিব্ত হতে পারে অথবা বাতিল হতে পারে।

আপনার পরিচযর্াকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচযর্ায় আপনার পরিচযর্াকারীর একটি গুর্ুতব্পূণর্ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচযর্াকারী আপনার সব্াস্থয্ সেবাপর্দানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্ত্রোপচার সম্পর্কে জানবেন। আপনার অস্ত্রোপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচযর্াকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচযর্া করতেও সাহাযয্ করবেন।

পরিচযর্াকারীদের জনয্



কয্ান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন বয্ক্তির পরিচযর্া করায় অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জনয্ আমরা রিসোসর্ ও সহায়তা পর্দান করি। আরো জানতে www.msk.org/caregivers দেখুন বা *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-

education/guide-caregivers) পড়ুন।

একটি হেলথ কেয়ার পর্‌ক্‌স ফরম পূরণ করুন

আপনি ইতোমধেয্‌ একটি হেলথ কেয়ার পর্‌ক্‌স ফরম পূরণ না করে থাকলে আমরা আপনাকে এখনই পূরণ করার পরামশর্‌ দিচ্ছি। আপনি ইতোমধেয্‌ একটি পূরণ করে থাকলে অথবা আপনার যদি অনয্‌ কোনো অগির্‌ম নিদের্‌শনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবতর্‌ী অয্‌াপয়েন্টমেন্টে নিয়ে আসবেন।

হেলথ কেয়ার পর্‌ক্‌স একটি আইনি নথি। আপনি যদি নিজের জনয্‌ যোগাযোগ করতে না পারেন তাহলে কে আপনার পক্ষে কথা বলবে তা এতে উল্লেখ থাকে। এই বয্‌ক্তি হলো আপনার সব্‌াস্থয্‌সেবা পর্‌তিনিধি।

- সব্‌াস্থয্‌সেবা পর্‌ক্‌স এবং অনয্‌ানয্‌ অগির্‌ম নিদের্‌শাবলী সম্পকের্‌ জানতে *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) পড়ুন।
- সব্‌াস্থয্‌সেবা 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 পর্‌ক্‌স ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো পর্‌শ্‌ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদসেয্‌র সাথে কথা বলুন।

অন্তের্‌র পর্‌স্‌তুতির সামগর্‌ী কিনুন

অস্তের্‌াপচারের আগে আপনাকে অন্তের্‌র পর্‌স্‌তুতি (আপনার শরীর থেকে মল পরিষ্‌কার করা) নিতে হবে।

আপনার সব্‌াস্থয্‌সেবা পর্‌দানকারী আপনার অন্তের্‌র পর্‌স্‌তুতির অংশ হিসেবে আপনাকে অয্‌ান্টিবায়োটিকের একটি পের্‌সকির্‌পশন দেবেন। আপনাকে এইসব সরঞ্জাম কর্‌য় করতে হবে:

- 1 (238-গর্াম) পলিথিন গ্লাইকোলের (MiraLAX®) বোতল এটি আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে কিনতে পারবেন। আপনার পের্সকির্পশনের পর্য়োজন হবে না।
- 1 (64-আউন্স) এর বোতল সব্চ্ছ তরল খাবার। সব্চ্ছ তরল খাবারের উদাহরণের জনয্ "সব্চ্ছ তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন" বিভাগটি পড়ুন।
- সব্চ্ছ তরল খাবার গর্হণের সময় অতিরিক্ত বিশুদ্ধ তরল পানীয় পান করুন।

অয্াসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপের্াফেন (Advil® বা Motrin®) কিনুন

অয্াসিটামিনোফেন এবং আইবুপের্াফেন হলো ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক ওষুধ। অস্ের্াপচারের পরে বাড়িতে বয্থা কমানোর জনয্ আপনি এগুলো বয্বহার করবেন।

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

আপনার অস্ের্াপচারের 7 দিন আগে

অয্াসপিরিন সেবন করা সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলি মেনে চলুন

অয্াসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটাতে পারে। আপনি যদি অয্াসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অয্াসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্ের্াপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবতর্ন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলি মেনে চলুন। **তাদের পরামশর্ ছাড়া অয্াসপিরিন 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, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অনয্ানয্ ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অনয্ানয্ ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্তেরা্পচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অনয্ নিদের্শাবলি পর্দান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

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

আপনার অস্তেরা্পচারের 2 দিন আগে

অস্তেরা্পচারের ২ দিন আগে থেকে পেটের অংশের লোম কামাবেন না বা ওয়াক্স করবেন না। এটি আপনার সংকর্মণ হওয়ার ঝুঁকি কমাবে।

ননস্টেরয়েডাল অয্ান্টি-ইনফেল্মেটরি ডর্াগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

আইবুপের্াফেন (Advil® ও Motrin®) এবং নয্াপের্াক্সেন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্তেরা্পচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অনয্ নিদের্শাবলি পর্দান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

আরো জানতে *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-

inflammatory-drugs-nsaids) পড়ুন।

আপনার অস্ত্রোপচারের 1 দিন আগে
পরে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খান



আপনার অস্ত্রোপচারের আগের দিন পরিষ্কার তরল খাদয্ গর্হণ করুন। সব্চ্ছ একটি তরল খাবারের মধেয্ শুধুমাতর্ এমন তরল থাকে যা আপনি দেখতে পারেন। আপনি “কি্লয়ার লিকুইড ডায়েট” টেবিলে উদাহরণগুলি খুঁজে পেতে পারেন।.

আপনি যখন কি্লয়ার লিকুইড ডায়েট অনুসরণ করছেন:

- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।
- জেগে থাকাকালীন পর্তি ঘণ্টায় অন্তত 1 (8-আউন্স) কাপ সব্চ্ছ তরল পান করার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন ধরনের সব্চ্ছ তরল পান করুন। শুধুমাতর্ পানি, কফি ও চা পান করবেন না।
- যেসব তরল আপনি ঠিক করে দেখতে পারবেন না, যেমন দুধ বা স্মুদি, সেগুলো পান করবেন না।
- আপনার ডায়াবেটিস না থাকলে এবং আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসয্ আপনাকে না বললে চিনিমুক্ত তরল পান করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে কিভাবে একটি সব্চ্ছ তরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জনয্ নিযুক্ত সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন:

- সব্চ্ছ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় কী করবেন?
- আপনার যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের অনয্ানয্ ওষুধের ডোজ পরিবতর্ন

করার পর্য়োজন হয়, যদি আপনি গর্হ্ণ করে থাকেন।

- আপনার চিনি-মুক্ত সব্চ্ছ্ তরল পান করা উচিত কি না।

সব্চ্ছ্ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় আপনার ব্লাড সুগার লেভেল নিয়মিত পরীক্ষা করুন। কোনো পর্শ্ন থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

সব্চ্ছ্ তরল পানীয়		
	খাওয়া যাবে	**খাওয়া যাবে না**
সুয্প	• সব্চ্ছ্ বর্থ (ঝোল), বুলন (পাতলা ঝোল) এবং কনসোমি।	• খাবার বা মশলার ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু।
মিষ্টি	• জিলেটিন, যেমন- Jell-O®। • সুসব্াদু বরফ। • শক্ত কয্ান্ড্, যেমন- Life Savers® লেবুর ফোঁটা ও পুদিনা।	• অনয্ানয্ সকল মিষ্টান্ন।

পানীয়সমূহ	• লেমোনেড, আপেল, কর্যান্বেরি এবং আঙ্গুরের রসের মতো সব্চ্ছ জুস। • আদা মিশির্ত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্ট্জারে মতো সোডা। • Gatorade® ও Powerade® এর মতো স্পোর্টস্ ডির্ঙ্ক্স। • দুধ বা কির্মার ছাড়া ব্ল্যাক কফি বা সাধারণ চা। • কাবর্নেটেড (ফিজি) এবং সুসব্দু পানি এর মধ্যে অন্তভুর্ক্ত। • Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte®, এবং Diabetishield® এর মতো সব্চ্ছ পুষ্টিকর পানীয়।	• 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 পর্কির্য়া শুরু করুন

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

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

- মিশর্ণটি শেষ না হওয়া পযর্ন্ত পর্তি 15 মিনিটে 1 কাপ (8-আউন্স) পান করুন।
- আপনি MiraLAX মিশর্ণটি শেষ করলে 4 থেকে 6 কাপ সব্চ্ছ তরল পান

করুন।

- পর্তেয্কবার মলতয্াগের পরে আপনার মলদব্ারের আশেপাশের তব্কে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) বয্বহার করুন। এটি অসব্স্তি রোধ করতে সহায়তা করে।

আপনার অস্তে্রা্পচারের আগের দিন সন্ধয্া 7টায়, নিদের্শনা অনুসারে আপনার অয্ান্টিবায়োটিক গর্হণ করুন।

আপনার অস্তে্রা্পচারের আগের দিন রাত 10টায় নিদের্শনা অনুসারে আপনার অয্ান্টিবায়োটিক গর্হণ করুন।

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

আপনার সাজর্ারির সময়টি মাথায় রাখুন
একজন কমর্ী আপনার সাজর্ারির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অস্তে্রা্পচার সোমবারের জনয্ নিধর্ারিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুকর্বারে কল করবেন। আপনি যদি সন্ধয্া 7টা পযর্ন্ত কল না পান তাহলে 212-639-5014 নমব্রে কল করুন।

অস্তে্রা্পচারের জনয্ আপনাকে কখন হাসপাতালে আসতে হবে তা কমর্ী আপনাকে জানাবেন। আপনাকে কোথায় যেতে হবে সেটিও তারা স্মরণ করিয়ে দেবেন।

ঠিকানাটি হলো:

মেমোরিয়াল হাসপাতালের পির্-সাজির্কয্াল সেন্টার (PSC)
১২৭৫ ইয়র্ক অয্াভিনিউ (ইস্ট ৬৭তম ও ইস্ট ৬৮তম স্ট্রির্টের মাঝখানে)
নিউ ইয়র্ক, নিউ ইয়র্ক ১০০৬৫
B লিফটে করে ৬ষ্ঠ তলায় যান।

সমস্ত MSK অবস্থানে পাকির্ং বিষয়ক তথয্ এবং দিকনিদের্শনা পেতে

www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

৪% কেলারহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) দরবণযুক্ত অযান্টিসেপটিক তবক পরিষকার করার কিলনজার, যেমন Hibiclens®, দিযে গোসল করুন।

4% CHG দরবণ হলো তবক পরিষকারক যা বযবহার করার পর 24 ঘণটা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অসেতরাপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অসেতরাপচারের পরে আপনার সংকরমণের ঝুঁকি হরাস করতে সহায়তা করবে। আপনার অসেতরাপচারের আগে বযবহারের জনয আপনার নাসর আপনাকে একটি বোতল পরদান করবে।

অসেতরাপচারের আগের রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে 4% CHG দরবণের অযান্টিসেপটিক তবক পরিষকারক, যেমন Hibiclens দিযে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শযাম্পু এবং কনিডশনার দিযে আপনার চুল ধুযে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধুযে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত বযবহাযর সাবান দিযে আপনার মুখ ও যৌনাঙেগর (কুঁচকি) আশপাশ ধুযে নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দরবণের বোতলটি খুলুন। সামানয পরিমাণ আপনার হাতে বা পরিষকার একটি ধোযা কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝরনা ধারা থেকে দূরে রাখুন। আপনার ঘাড় থেকে পা পযরন্ত আপনার দেহে 4% CHG দরবণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা যৌনাঙেগ এটি দেবেন না।
5. 4% CHG দরবণটি ধুয়ে ফেলতে পুনরায় ঝরনা ধারার নিচে যান। গরম জল বযবহার করুন।
6. একটি পরিষকার তোযালে দিযে নিজেকে মুছে নিন।

গোসলের পর কোনো পরকার লোশন, কিরম, ডিওডোরেনট, মেকআপ, পাউডার, পারফিউম বা কোলোন লাগাবেন না।

আপনার অস্ত্রোপচারের দিন পান করার নির্দেশনা

গুরুত্বপূর্ণ: যদি আপনি একটি GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে এই নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করবেন না। পরিবর্তে *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)-এ থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

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

- জল।
- আপেলের সচ্ছ জুস, আঙ্গুরের সচ্ছ জুস বা করান্বেরির সচ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্লাক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমস্যা নেই। আর কিছু দেবেন না।
    - কোনো ধরনের দুধ বা ক্রিমার দেবেন না। এর মধ্যে উদ্ভিজ্জ দুধ এবং ক্রিমার অন্তর্ভুক্ত।
    - সাদযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, পানীয়তে আপনার চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রিত রাখুন। এই পানীয়গুলোর চিনি-মুক্ত, কম চিনিযুক্ত অথবা অতিরিক্ত চিনি যোগ করা হয়নি—এমন সংস্করণ বেছে নিলে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা

নিয়ন্তর্ণে রাখা আরও সহজ হবে।

অস্ত্রোপচার বা চিকিৎসা-সংক্রান্ত পর্কিয়ার আগে শরীরে পযর্াপ্ত পানি থাকা উপকারী, তাই তৃষ্ণা পেলে পানি পান করুন। পর্য়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্ত্রোপচার বা চিকিৎসা-সংক্রান্ত পর্কিয়ার সময় শিরার মাধয্মে (IV) তরল পর্দান করা হবে।



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

কখন পান করা বন্ধ করবেন, সে বয্াপারে আপনার সবাস্থয্সেবা পর্দানকারীরা অনয্ নিদের্শনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদের্শনা মেনে চলুন।

নিদের্শনা অনুযায়ী ওষুধ খান

আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্ 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 নিভর্র করে, এগুলি আপনার সকালের সাধারণ ওষুধগুলির সবকয়টি বা কয়েকটি হতে পারে বা তার কোনোটিই নাও হতে পারে।

4% CHG দর্বণের অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

হাসপাতাল তয্াগ করার আগে 4% CHG দর্বণের অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক দিয়ে গোসল করুন। আগের রাতে যেভাবে বয্বহার করেছিলেন ঠিক সেভাবে বয্বহার করুন।

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

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আরামদায়ক এবং ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করুন।
- আপনি যদি কনটয্াক্ট লেন্স বয্বহার করেন, তাহলে তার পরিবতের্ চশমা পরুন। অস্েতর্াপচারের সময় কন্টয্াক্ট 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 অস্েতর্াপচারের সময় বয্বহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পশের্ এলে পুড়ে যেতে পারে।
- যেসব মূলয্বান জিনিসের পর্য়োজন নেই, সেগুলো বাড়িতে রেখে আসুন। এগুলোর মধেয্ রয়েছে অতিরিক্ত কের্ডিট কাডর্, অতিরিক্ত নগদ টাকা এবং গয়না।
- আপনার ঋতুসর্াব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে টয্াম্পনের পরিবতের্ সয্ানিটারি পয্াড বয্বহার করুন। পর্য়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তবর্াস এবং একটি পয্াড পর্দান করব।

কী আনতে হবে

- এক জোড়া ঢিলেঢালা পয্ান্ট (যেমন সোয়েট পয্ান্ট)।
- ফিতা রয়েছে এমন সিন্কাসর্। আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুলে যাওয়া অবস্থায় ফিতা-ওয়ালা বা লেস-আপ সিন্কাসর্ ফিট হতে পারে।
- সিলপ অয্াপনিয়ার জনয্ আপনার শব্াস পর্শব্াসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্াস্থয্ সেবার পর্কিস্ ফরম এবং অনয্ানয্ অগির্ম নিদের্শাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজর্ার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয্ সামানয্ টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন

সংবাদপতর্।

- আপনার বয্ক্তিগত জিনিসপতের্র জনয্ একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চারে, কৃতির্ম যন্তর্, পরচুলা এবং ধমর্ীয় আনুষাঙ্গিক হলো বয্ক্তিগত সামগর্ীর উদাহরণ।
- এই নিদের্শিকা। অস্তেরা্পচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি বয্বহার করবেন।

আপনি হাসপাতালে গেলে

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

অনেক কমর্ী আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ বলতে ও বানান করতে বলবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জনয্। একই বা অনুরূপ নামের মানুষের একই দিনে অস্তেরা্পচার হতে পারে।

অস্তেরা্পচারের জনয্ আপনার পোশাক পরিবতর্ন করার সময় হলে আমরা আপনাকে একটি হসপিটাল গাউন, রোব এবং পিছল-নিরোধী মোজা পর্দান করব।

পরিচযর্াকারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জনয্



আপনার পির্য়জনের অস্তেরা্পচারের 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

অস্তেরা্পচারের আগে আপনি একজন নাসের্র সাথে দেখা করবেন। মধয্রাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর

ডোজ এবং কখন গর্হণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দয্-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনের ওষুধ, পয্াচ 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 অয্ানেস্থেসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

একজন অয্ানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্তের্াপচারের আগে আপনি একজন অয্ানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পযর্ালোচনা করবেন।
- অতীতে অয্ানেস্থেসিয়া নিয়ে আপনার কোনো সমসয্া হয়েছে কি না তা জানতে চাইবেন। এর মধেয্ বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বয্থা অন্তভুর্ক্ত।
- আপনার অস্তের্াপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয্ানেস্থেসিয়া নেবেন তা সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয্ানেস্থেসিয়া সম্পকির্ত আপনার পর্শ্নের উত্তর দেবেন।

আপনার ডাক্তার বা অয্ানেস্থেসিওলজিস্ট আপনার মেরুদণ্ড (পিঠে) একটি এপিডুরাল কয্াথেটার (পাতলা, নমনীয় টিউব) স্থাপনের বিষয়েও আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। অস্তের্াপচারের পর আপনাকে বয্থার ওষুধ দেওয়ার আরেকটি মাধয্ম হলো এপিডুরাল কয্াথেটার।

অস্তের্াপচারের জনয্ পর্স্তুতি নিন

আপনার অস্তের্াপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শর্বণ সহায়ক

যন্তর্, ডেঞ্চার, কৃতির্ম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধমর্ীয় আনুষাঙ্গিক খুলে রাখবেন।

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

আপনি সব্াচ্ছন্দয্ বোধ করলে, আপনার অয্ানেস্থেসিওলজিস্ট আপনাকে আপনার আইভি (IV) লাইনের মাধয্মে অয্ানেস্থেসিয়া দিবেন এবং আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনার অস্ত্রোপচারের সময় এবং পরে আপনাকে আইভি লাইনের মাধয্মে তরল দেওয়া হবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের 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 সাহাযয্ করবে। তারা আপনার মূত্রাশয়ে একটি পরসর্াব (ফলি) কয্াথেটারও স্থাপন করবে। এটি আপনার কিডনি থেকে পরসর্াব (মূতর্) নিষ্কাশন করবে।

আপনার অস্ত্রোপচার শেষ হওয়ার পর আপনার সাজর্ন আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানগুলি স্টয্াপল বা সেলাই করে বন্ধ করবেন। তারা আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানগুলির উপরে Steri-Strips™ (অস্ত্রোপচারের টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (অস্ত্রোপচারের আঠা) করতে পারেন। তারা আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা জায়গাগুলো বয্ান্ডেজ দিয়েও 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 অস্ত্রোপচারের 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।

বিভাগের সারসংক্ষেপ

অধিকাংশ লোককে 2 থেকে 4 দিন হাসপাতালে থাকতে হয়। অস্ত্রোপচারের পর নির্দেশনা অনুযায়ী আপনার ওষুধ গ্রহণ করুন, ঘন ঘন হাঁটুন এবং আপনার ইনসেনটিভ স্পাইরোমিটার (Incentive Spirometer) ব্যবহার করুন। পের্সকির্পশন অনুযায়ী ব্যথার ওষুধ গ্রহণ করার সময় গাড়ি চালাবেন না এবং অ্যালকোহল পান করবেন না। ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত ১০ পাউন্ডের (প্রায় ৪.৫ কিলোগ্রাম) বেশি ওজন তুলবেন না এবং কঠোর ব্যায়াম করবেন না। প্রতিদিন মৃদু সাবান দিয়ে গোসল করুন এবং আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানগুলো (ইনসিশন) শুকনো রাখুন। সেরে ওঠার সময় আপনার মলত্যাগের অভ্যাসে পরিবর্তন আসতে পারে। আপনার বেশি গ্যাস, পেটে খিঁচুনি বা ডায়রিয়া হতে পারে। ১০০.৫°F (৩৮°C) বা তার বেশি জ্বর হলে, ব্যথা বেড়ে গেলে, অথবা অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান (ইনসিশন) লাল হয়ে গেলে, ফুলে গেলে বা পুঁজ বের হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

পোস্ট-অ্যানেস্থেসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU)-এ

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনি যখন জেগে উঠবেন তখন আপনি PACU-তে থাকবেন। একজন নার্স আপনার তাপমাত্রা, নাড়ির গতি, রক্তচাপ

এবং অক্সিজেনের মাতরা পযরবেক্ষণ করবেন। আপনি আপনার নাকের নিচে অংশে একটি টিউব দিয়ে অথবা আপনার নাক ও মুখের মাঝখানে একটি মাস্কের মাধযমে অক্সিজেন নিতে পারেন। আপনার নিচের পায়ে কমপেরশন বুটও পরানো হতে পারে।

বযথার ওষুধ

আপনার বযথা নিয়ন্তরণে রাখতে এবং আপনাকে আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে ওষুধ দেওযা হবে। বযথার ওষুধ দেওযার বিভিন্ন উপায় রযেছে:

- **মুখে খাওযার ওষুধ:** কিছু মানুষ মুখে খাওযার মাধযমে বযথার ওষুধ নেন (গিলে খাওযার মতো বড়ি)।
- **এপিডিউরাল কযাথেটার:** কিছু মানুষ এপিডিউরাল কযাথেটারের মাধযমে বযথার ওষুধ পান (মেরুদণ্ডে থাকা একটি সরু, নমনীয নলের মাধযমে)।
- **স্নায়ু বলক:** কিছু লোক অস্তরাপচারের আগে বা সময়কালে স্নাযু বলকের ওষুধ পান। নাভর বলকের কেষতের, অস্তরাপচারের পর বযথা কমানোর জনয আপনার সবাস্থযসেবা পরদানকারী আপনার শরীরের নিদিরষট কিছু স্নাযুতে ওষুধ ইনজেকশনের মাধযমে পরযোগ করেন।
- **IV-এর মাধযমে দেওযা ওষুধ:** কিছু মানুষ তাদের IV লাইনের মাধযমে শিরায বযথার ওষুধ পান।

আপনার অস্তরাপচারের পর এগুলির 1টি বা একাধিক থাকবে। এগুলির সবগুলিই আপনার বযথা উপশমের কাযরকরি উপায়। আপনার জনয কোন পদধতিগুলো সবচেয়ে উপযুক্ত, তা বেছে নেওযার আগে আপনার সবাস্থযসেবা পরদানকারী আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন।

টিউব ও ডেরইন

আপনার মূতরনালীর মধয দিয়ে মূতরথলি পযরন্ত একটি ফোলি কযাথেটার লাগানো থাকতে পারে। এই টিউবটি আপনার মূতরাশয় থেকে পরসরাব বের করে

আনে, যাতে আপনার পরিচযর্া দল টর্াক করতে পারেন যে আপনি কতটুকু পর্সর্াব করছেন।

আপনার পেট থেকে অতিরিক্ত তরল অপসারণের জনয্ আপনার কাছে 1 বা 2টি জয্াকসন-পর্য্াট (JP) ডের্ন থাকতে পারে। কী হতে পারে সে সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর
আপনি কয়েক ঘণ্টা বা রাতভর PACU-তে থাকবেন। অধিকাংশ লোকজন PACU-তে থাকার কয়েক ঘণ্টা পর তদের হাসপালের রুমে চলে যায়, তবে কিছু লোককে পযর্বেক্ষণের জনয্ সারা রাত PACU-তে রাখা হয়।

PACU-তে অবস্থানের পর্য়োজন শেষ হলে একজন কমর্ী আপনাকে আপনার হাসপাতালের ককেষ নিয়ে আসবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে
অস্তেরা্পচারের পরে আপনাকে কতদিন হাসপাতালে থাকতে হবে তা নিভর্র করে আপনার সুস্থতা এবং অস্তেরা্পচারটি নিভুর্ল ছিল কি না তার উপর। বেশিরভাগ মানুষকে হাসপাতালে ১ থেকে ৪ দিন থাকতে হয়। আপনাকে কখন বাড়িতে যেতে হবে তা পরিচযর্াকারী দল আপনাকে জানাবেন।

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

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

- **আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পকের্ পড়ে।** আমরা আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষয্গুলি সহ একটি নিরাময় পদ্ধতি পর্দান করবে, যদি

ইতোমধেয্ আপনার তা না থাকে। এটি আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার সময় পর্তিদিন কী করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে।

- **যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন।** আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দর্রুত আপনার সব্াভাবিক কাযর্করমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার আরোগয্লাভের সময় অগর্গতির টর্য্াক রাখতে, ডিসচাজের্র লক্ষয্চেকলিস্টটি বয্বহার 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।

আপনার বয্থা থেকে উপশম পাওয়া

অস্তেরা্পচারের পরে আপনার কিছুটা বয্থা অনুভব হবে। আপনাকে বয্থার ওষুধ মুখে খাওয়ার মাধয্মে (গিলে খাওয়ার মতো বড়ি হিসেবে), অথবা নাভর্ব্লক, এপিডিউরাল কয্াথেটার বা IV লাইনের মাধয্মে দেওয়া হবে।

আমরা আপনাকে পর্ায়শই আপনার বয্থা সম্পকের্জিজ্ঞেস করব এবং পর্য়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। বয্থা না কমলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন। আপনার বয্থা নিয়ন্তর্ণ করা গুর্ুতব্পূণর্যাতে আপনি কাশি দিতে, গভীরভাবে শব্াস নিতে, আপনার ইনসেনি্টভ স্পিরোমিটার বয্বহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার বয্থা নিয়ন্তর্ণ আপনাকে আরো দর্রুত সুস্থ হতে সাহাযয্করবে।

অনেক লোককে দেখা যায় যে তারা একা একা ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধগুলো বয্বহার করে বয্থা উপশম করে। হাসপাতালে যদি আপনার বয্থার জনয্জোরালো ওষুধের পর্য়োজন হয়, তাহলে আপনার একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে হাসপাতাল ছাড়ার আগে একটি পের্সকির্পশন দেবেন।

সম্ভাবয্ পাশব্র্পর্তিকির্য়ার বিষয়ে এবং কীভাবে আপনার ওষুধটি টেপার করবেন (ধীরে ধীরে সেবন বন্ধ করুন) আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

চলাফেরা ও হাঁটা

চলাফেরা ও হাঁটা আপনার রক্ত জমাট বাঁধা এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি হর্াস করতে সহায়তা করবে (ফুসফুসের সংকর্মণ)। এটি আপনাকে গয্াস নিগর্ত করা এবং পুনরায় মলতয্াগ করা (মলতয্াগ) শুরু করতে সহায়তা করবে। পর্য়োজন হলে আপনার নাসর্, ফিজিকয্াল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্থ হতে সাহাযয্ 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।

হাসপাতালে থাকাকালীন কীভাবে নিরাপদে থাকবেন এবং পড়ে যাওয়া এড়াবেন তা জানতে পড়ুন:*Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

আপনার ফুসফুসের বয্ায়াম

আপনার ফুসফুসের বয্ায়াম করা গুরুতব্পূণর্ যেন তা পুরোপুরি পর্সারিত হয়। এটি নিউমোনিয়া পর্তিরোধে সহায়তা করে।

- জেগে থাকা অবস্থায় আপনার ইনসেনি্টভ স্পাইরোমিটারটি পর্তি ঘণ্টায় 10 বার বয্বহার 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 শব্াস-পর্শব্াসের বয্ায়াম করুন। কিভাবে সেগুলি করতে হয় তা আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

অস্েতর্াপচারের পরপরই আপনি ধীরে ধীরে শক্ত খাবার খাওয়া শুরু করবেন। আরো তথেয্র জনয্ আপনার পদক্েষপগুলি পড়ুন এবং কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন।

আপনার ডায়েট সম্পকের্ কোনো পর্শ্ন থাকলে, একজন কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

গোসল করা

হাসপাতালে থাকাকালীন কেয়ার টিমের একজন সদসয্ আপনার গোসলে সাহাযয্ করবেন। এটি আপনার অস্েতর্াপচারের কাটা জায়গাগুলো পরিষ্কার রাখতে এবং সংকর্মণ পর্তিরোধ করতে সাহাযয্ করবে।

হাসপাতাল তয্াগ করা

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার জনয্ পরস্্তুত হলে আপনার কাটা অংশ নিরাময় হওয়া শুরু হবে। আপনি হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর একজনের মাধয্মে নিজের কাটা অংশটি দেখুন। সেগুলি দেখতে কেমন তা জানলে পরে যেকোনও পরিবতর্ন লক্ষয্ করতে পারবেন।

আপনাকে যেদিন হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেওয়া হবে, সেদিন সকাল ৮টা থেকে ১১টার মধেয্ হাসপাতাল থেকে বের হওয়ার পরিকল্পনা করুন। আপনি বের হওয়ার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে ছাড়পতের্র নিদের্শনা এবং পের্সকির্পশন লিখে দেবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচাজর্ নিদের্শাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার সাথে সেগুলি পযর্ালোচনা করবেন।

আপনি চলে যাওয়ার জনয্ পরস্্তুত হয়েছেন কিন্তু আপনার গাড়িটি যদি

হাসপাতালে না থাকে, তাহলে আপনি পেশেন্ট টর্যানজিশন লাউঞ্জেজ অপেক্ষা করতে পারবেন। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসেয্র কাছ থেকে আপনি আরো তথয্ পাবেন।

বাড়িতে

বাড়িতে ও MSK-তে অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার পড়ে যাওয়া রোধ করতে যা করতে পারেন তা সম্পকের্ 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 টর্য্াকার পূরণ করা

হাসপাতাল তয্াগ করার পর আপনি কেমন অনুভব করছেন তা আমরা জানতে চাই। আপনার যত্ন নিতে আমাদের সাহাযয্ করতে, আপনার MSK MyChart অয্াকাউন্টে আমরা কিছু পর্শ্ন পাঠাবো। আপনার ডিসচাজর্ হওয়ার পর 10 দিনের জনয্ আমরা পর্তিদিন সেগুলো পাঠাব। এই পর্শ্নাবলী আপনার সুস্থ হওয়ার টর্য্াকার হিসাবে পরিচিত।

পর্তিদিন মধয্রাতের আগে (রাত 12টা) আপনার সুস্থ হওয়ার টর্য্াকারটি পূরণ করুন। এটি সম্পূণর্ করতে মাতর্ 2 থেকে 3 মিনিট সময় লাগে। এই পর্শ্নাবলীর আপনার উত্তর আমাদের বুঝতে সহায়তা করবে যে আপনি কেমন বোধ করছেন এবং আপনার কী পর্য়োজন।

আপনার উত্তরের উপর ভিত্তি করে, আমরা আরো তথেয্র জনয্ আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারি। কখনো কখনো, আমরা আপনাকে আপনার সাজর্নের অফিসে কল করতে বলতে পারি। আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে আপনি সবর্দা আপনার সাজর্নের অফিসে যোগাযোগ করতে পারেন।

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

আপনার বয্থা থেকে উপশম পাওয়া

বয্থা বা অসব্স্তির সময়কাল বয্ক্তিভেদে ভিন্ন হয়। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরেও আপনার কিছুটা বয্থা থাকতে পারে এবং বয্থা কমানোর ওষুধ সেবন করতে হতে পারে। কিছু লোকের কাটা অংশে বয্থা, টানটান হওয়া বা পেশীতে বয্থা থাকে যেটা সুস্থতার লক্ষণ। এর মানে এই না যে কোনো সমসয্া আছে। যদি কোনো সমসয্া থেকে থাকে, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

বাড়িতে আপনার বয্থা উপশম করার বয্াপারে এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পর্দান করা নিদের্শনা এবং পর্য়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পের্সকর্াইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয্থা না কমে, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।
- বয্থা কমানোর জনয্ পের্সকির্পশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পের্সকির্পশনের কিছু বয্থার ওষুধ আপনাকে তন্দর্াচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অয্ালকোহল তন্দর্ার পর্ভাবকে আরো তীবর্ করে তুলতে পারে।
- আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয্থা কমতে থাকবে এবং বয্থার জনয্ কম ওষুধের পর্য়োজন হবে। ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক বয্থা এবং অসব্স্তি দূর করতে সাহাযয্ করবে। অয্াসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপের্াফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক ওষুধের উদাহরণ।
    - আপনার পের্সকির্পশনের বয্থার ওষুধ বন্ধ করার জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
    - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার

পেরা্ভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অযা্সিটামিনোফেন গরহ্ণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূণর্। অযা্সিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয্-কাউনট্টার এবং পের্সকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতযা্ধিক সেবন করলে আপনার লিভারের কষ্তি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেযর্ সাথে কথা না বলে অযা্সিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।

- বয্থার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্াভাবিক কাজকমের্ ফিরে আসতে সাহাযয্ করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমর্ এবং বয্ায়াম করার জনয্ যথেষ্ট পরিমাণে গরহ্ণ করুন। আপনি বেশি সকির্য় হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয্থা হতে পারে।
- আপনি কখন বয্থার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয্থা বেড়ে যাওয়ার জনয্ অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয্থা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কাযর্কর হয়।

কিছু পের্সকির্পশন বয্থার ওষুধ যেমন অপিওয়েড (opioid) এর কারণে কোষ্ঠকাঠিনয্ হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনয্ হলো সব্াভাবিকের তুলনায্ কম ঘন ঘন মলতয্াগ করা, মলতয্াগ করার সময় কষ্ট হওয়া অথবা উভয়ই।

কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি এই নিদের্শনাবলী অনুসরণ করতে পারেন।

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভয্স্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার পর্য়োজন বোধ করেন, তাহলে তা চেপে রাখবেন না।

- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম বয্বহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলোনের কাযর্ক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী থাকে।
- যদি পারেন, তাহলে বয্ায়াম করুন। হাঁটা একটি কাযর্কর বয্ায়াম যা কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ ও উপশম করতে সাহাযয্ করতে পারে।
- সম্ভব হলে পর্তিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন। পানি, জুস (যেমন আলুবোখারার জুস) সুয্প এবং মিল্কশেক বেছে নিন। কয্াফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি এবং সোডা কম পান করুন। কয্াফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।
- কোষ্ঠকাঠিনেয্র চিকিৎসার জনয্ পের্সকির্পশন ছাড়াই পাওয়া যায় এমন ওষুধ এবং পের্সকির্পশন অনুযায়ী দেওয়া ওষুধ—দুই ধরনেরই ওষুধ পাওয়া যায়। আপনার জনয্ কোনটি ভালো সে সম্পকের্ নিজের সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

কোষ্ঠকাঠিনয্ সম্পকির্ত আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

অন্েতর্র ফাংশনে অনয্ানয্ পরিবতর্নের সাথে মানিয়ে চলুন

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

যদি আপনার বোলের কাযর্কারিতায় পরিবতর্ন সংকর্ান্ত সমসয্া হয়, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। এছাড়া আপনি নিচে দেওয়া পরামশর্গুলো বয্বহার করতে পারেন।

গয্াস উপশম করানোর পরামশর্।

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

ডায়ারিয়া উপশম করানোর পরামশর্

আপনার ডায়ারিয়া হলে পর্তিদিন কমপকেষ্ 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করা গুরুতব্পূণর্। পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন বর্থ ও স্পোর্টস ডির্ঙ্ক (যেমন Gatorade)। এটি আপনাকে ডিহাইডের্ট হওয়া এবং দুবর্ল অনুভব করার হাত থেকে রক্ষা করবে।

BRAT ডায়েট অনুসরণ করলেও ডায়ারিয়া নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ 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 সব্াভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।

বয্থাভাব উপশম করানোর পরামশর্

বারবার মলতয্াগের কারণে আপনার মলদব্ারের আশেপাশে বয্থাভাব থাকলে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- পর্তিবার মলতয্াগের পর মলদব্ারের চারপাশের তব্কে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin) লাগান। এটি অসব্স্তি রোধ করতে সহায়তা করে।

- রুক্ষ টয়লেট পেপার বয্বহার করবেন না। এর পরিবতের্ অয্ালকোহলমুক্ত ওয়াইপ (যেমন ভেজা ফ্লাশযোগয্ ওয়াইপ) বয্বহার করতে পারেন।
- আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী কোনো ওষুধ লিখে দিলে, নিদের্শ অনুযায়ী তা সেবন করুন।

অস্তে্রা্পচারের ক্ষতস্থানের যত্ন নেওয়া

আপনার অস্তে্রা্পচারের কাটা জায়গার নিচের তব্ক অবশ লাগা সাধারণ বয্াপার। আপনার অস্তে্রা্পচারের সময় আপনার কিছু স্নায়ুকোষ কেটে যাওয়ার কারণে এমন হয়, এমনকি আপনি কোনো স্নায়ু-সম্পকির্ত পদ্ধতির অভিজ্ঞতা নিলেও। তবে সময়ের সাথে সাথে এই অসাড়তাও চলে যায়।

আপনার যদি বয্ান্ডেজ থাকে, তাহলে দিনে অন্তত একবার বয্ান্ডেজ পরিবতর্ন করুন, অথবা ভিজে গেলে আরও ঘন ঘন পরিবতর্ন করুন। আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার কাটা অংশ সেরে গেছে এমনটা নিশ্চিত না করা পযর্ন্ত আপনার কাটা অংশে সংকর্মণের কোনো লক্ষণ আছে কি না দেখুন। আপনার যদি সংকর্মণের নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন:

- 100.5 °F (38 °C) বা তারও বেশি জব্র হওয়া
- লালভাব
- ফুলে যাওয়া
- বয্থা বেড়ে যাওয়া
- কাটা জায়গাগুলোতে উষ্ণতা অনুভব হওয়া
- আপনার কাটা জায়গা থেকে দুগর্ন্ধযুক্ত বা পুঁজের মতো তরল বের হওয়া

সংকর্মণ এড়াতে, কাউকে আপনার কাটা জায়গাগুলো স্পশর্ করতে দেবেন না। আপনার কাটা অংশে স্পশর্ করার পূবের্ সাবান ও পানি বা জল অথবা অয্ালকোহল-ভিত্তিক হয্ান্ড সয্ানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার

করুন।

আপনি যদি কাটা জায়গায় স্টয্াপল বা সেলাই নিয়ে বাড়ি যান, তাহলে অস্তেরা্পচারের পর আপনার কোনো একটি অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী সেগুলো খুলে দেবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমসয্া হয় না।

আপনার কাটা জায়গায় Steri-Strips বা Dermabond লাগানো থাকলে, সেগুলো ধীরে ধীরে আলগা হয়ে নিজে থেকেই খুলে বা উঠে যাবে। 14 দিন পরেও না পড়ে থাকলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

গোসল করা

আপনার কাটা জায়গাগুলো পরিষ্কার রাখতে পর্তিদিন গোসল করুন। উষ্ণ পানি দিয়ে গোসল করে নিলে কিছুটা উপশম পেতে পারেন এবং পেশীর বয্থা কমাতে সাহাযয্ করতে পারে। আপনার কাটা জায়গায় স্টয্াপল বা সেলাই থাকলে, সেগুলো ভিজে গেলেও সমসয্া নেই।

আপনার যদি বয্ান্ডেজ থাকে, তাহলে গোসল করার আগে সেগুলো খুলে নিন। সুগন্ধি-মুক্ত, তরল সাবান বয্বহার করে নিজের কাটা অংশটি আস্তে আস্তে ধুয়ে ফেলুন। আপনার কাটা জায়গাগুলোতে ঘষাঘষি করবেন না বা ওয্াশক্লথ বয্বহার করবেন না। এটি কাটা অংশে অসব্স্তিকর অনুভুতি দিতে পারে এবং নিরাময়ে সমসয্া করতে পারে।

গোসল করার পর পরিষ্কার তোয়াল দিয়ে আপনার কাটা জায়গাগুলো আলতোভাবে চাপ দিয়ে শুকিয়ে নিন। পোশাক পরিধানের আগে বাতাসে সেই স্থান সম্পূর্ণর্ শুকিয়ে নিন। আপনার কাটা স্থান থেকে কোনো কিছু না বের হলে সেটি উন্মুক্ত অবস্থায় রাখুন।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী অনুমতি না দেওয়া পযর্ন্ত বাথটাবে গোসল করবেন না বা সাঁতার কাটবেন না।

খাওয়া ও পান করা

আপনার সব্াস্থ্যর উপর বড় কোনো পর্ভাব না ফেলেই আপনার কোলনের কিছু অংশ ফেলা দেওয়া যেতে পারে। আপনার কোলনের অবশিষ্ট অংশটি অয্াডজাস্ট করার সময, পর্তিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করুন এবং আপনার শরীরে পযর্াপ্ত পুষ্টি পৌঁছানোর বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

অস্তেরা্পচারের পর পুষ্টিকর খাবারের জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে খাদেয্র নিদের্শিকা পর্দান করবেন। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পর যদি মনে হয় একজন কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটির্শনিস্টের কাছে আপনার যাওয়া উচিত, তাহলে 212-639-7312 নমব্রে কল করুন।

শারীরিক কাযর্কলাপ এবং বয্ায়াম

হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার সময় আপনার কাটা জায়গাগুলো বাইরে থেকে দেখে মনে হতে পারে যে সেগুলো সেরে গেছে। কিন্তু ভেতরের দিক থেকে সেগুলো তখনও সেরে উঠবে না। আপনার অস্তেরা্পচারের পর পর্থম 6 সপ্তাহ:

- ১০ পাউন্ড (পরা্য 4.5 কিলোগরা্ম)-এর চেয়ে বেশি ওজনের কোনো জিনিস তুলবেন, ঠেলবেন বা টানবেন না।
- জগিং এবং টেনিস খেলার মতো কোনো উচ্চ-শকি্তর শারীরিক কাযর্কলাপ করবেন না।
- ফুটবলের মতো কোনো সংস্পশর্মূলক খেলাধুলা করবেন না।।

হাঁটার মতো শারীরিক কাযর্কলাপ করলে আপনার শকি্ত ফিরে পেতে এবং ভালো বোধ করতে সাহাযয্ করবে। আপনি স্থানীয় মল বা শপিং সেন্টারের বাইরে বা ভিতরে হাঁটতে পারেন। আপনি সিঁড়িতেও উঠতে পারবেন, তবে পর্থম সপ্তাহে আপনি বাড়িতে কতবার ওঠানামা করবেন তার সংখয্াটা সীমিত করার চেষ্টা করুন। আপনি কী কী করতে পারেন সে বিষয়ে নিশ্চিত না হওয়া পযর্ন্ত

একা বাইরে যাবেন না।

অস্ত্রোপচারের পর স্বাভাবিকের চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই স্বাভাবিক। ব্যক্তি ভেদে আরোগ্য লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। প্রতিদিন যতটা সম্ভব বেশি কায়রকলাপ করুন। সবসময় বিশ্রামের সময়কালের সাথে কায়রকলাপের সময়সীমার ভারসাম্য বজায় রাখুন। বিশ্রাম আপনার আরোগ্য লাভের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

গাড়ি চালানো

আপনার আরোগ্য লাভের সময় গাড়ি চালানোতে অস্বস্তি বোধ হতে পারে কারণ ব্রেক করার সময় আপনি পেটের পেশী ব্যবহার করেন। আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। ব্যথানাশক ওষুধ গ্রহণের পর গাড়ি চালাবেন না কেননা এর ফলে আপনি তন্দ্রাচ্ছন্ন হতে পারেন।

আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর যাত্রী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পারবেন।

যৌন কায়রকলাপ

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

কাজে ফিরে যাওয়া

আপনার কাজ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি যে কাজ করেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার জন্য আবার কাজ শুরু করা কখন নিরাপদ হতে পারে সেই বিষয়ে তারা আপনাকে জানাবে। যদি আপনাকে প্রচুর 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 সংগরহ্ করা

আপনার অস্ত্রোপচারের পর টিউমার এবং এর চারপাশের টিসুয্ একজন পয্াথলজিস্টের কাছে পাঠানো হবে। পয্াথোলজিস্ট হলেন এমন একজন চিকিৎসক, যিনি কোষ ও টিসুয্র নমুনা অণুবীক্ষণ যন্তর্র সাহাযেয্ পরীক্ষা করে রোগ নিণর্য্ করেন। নমুনাগুলো আপনার বায়োপসি থেকে নেওয়া হয্।

আপনার অস্ত্রোপচারের পর্যা্য্ ১৪ কমর্দিবস পরে পরীক্ষার ফলাফল পর্স্তুত হবে। পরীক্ষার ফলাফল এবং কোনো অতিরিক্ত চিকিৎসার সুপারিশ করবেন কি না সেই সম্পকের্ আপনার সাজর্ন আপনার সাথে কথা বলবেন।

ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্টসমূহ

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনার পর্থম অয্াপয়েন্টমেন্ট আপনি হাসপাতাল ছাড়ার পর 1 থেকে 3 সপ্তাহের মধেয্ই হবে। এটি শিডিউল করার জনয্ আপনার সাজর্নের অফিসে কল করুন।

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনার সব ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্টে যাওয়া গুরুতব্পূণর্। এইসব অয্াপয়েন্টমেন্ট নিয়ে আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্তর্ণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্ত্রোপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরক্তিকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভর্াস, বিরক্তি বা রাগানিব্ত বোধ করেছিল। আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন যে এই ধরনের কিছু অনুভূতি আপনি নিয়ন্তর্ণ করতে পারছেন না। এমনটি ঘটলে মানসিক সহায়তা খোঁজা একটি ভালো ধারণা। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে MSK-এর কাউন্সেলিং সেন্টারে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-0200 নমব্রে কল করে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পকের্ কথা বলাই হলো মোকাবেলা করার

পর্থম ধাপ। বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদসয্রা সাহাযয্ করতে পারেন। আমরা আপনাকে আশব্স্ত করতে, সহায়তা করতে এবং নিদের্শনা পর্দান করতে পারি। আপনি, আপনার পরিবার এবং আপনার বন্ধুরা মানসিকভাবে কেমন অনুভব করছেন তা আমাদেরকে অবহিত করা সবসময়ই গুর্ুতব্পূণর্। আপনার এবং আপনার পরিবারের জনয্ অনেক রিসোসর্ রয়েছে। আমরা আপনাকে এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের আপনার অসুস্থতার মানসিক দিকগুলি নিয়ন্তর্ণ করার জনয্ সহায়তা করতে এখানে এসেছি। আপনি হাসপাতালে বা বাড়িতে যেখনেই থাকুন না কেন আমরা আপনাকে সাহাযয্ করতে পারব।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার যদি 100.5 ফা (38° সে) বা তার বেশি জব্র থাকে।
- আপনার পেটে বয্থা, বমি বমি ভাব (বমি হতে পারে এমন অনুভূতি) এবং বমি হচ্ছে।
- আপনার কাটা জায়গাগুলোতে সংকর্মণের নিম্নলিখিত লক্ষণগুলোর কোনোটি দেখা দিলে:
  - লালভাব
  - ফুলে যাওয়া
  - বয্থা বেড়ে যাওয়া
  - কাটা জায়গাগুলোতে উষ্ণতা অনুভব হওয়া
  - আপনার কাটা জায়গা থেকে দুগর্ন্ধযুক্ত বা পুঁজের মতো তরল বের হওয়া
- পর্সর্াব (মূতর্ত্যাগ) করতে সমসয্া হওয়া।
- বয্থার ওষুধ খাওয়ার পরও আপনার কাটা জায়গাগুলোতে বয্থা কমছে না।
- আপনার মলদব্ার দিয়ে রক্তপাত হলে।

- আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকে।

যোগাযোগের তথয্

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সেবাপর্দানকারী দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার সকাল 9 টা থেকে বিকাল 5 টা পযর্ন্ত উত্তর দেবেন। এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া পাঠাতে পারেন বা অনয্ MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা আপনি নিশ্চিত না হলে, 212-639-2000 নমব্রে কল করুন।

সহায়তামূলক পরিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহের একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন আপনার অস্তেরা্পচারের জনয্ পর্স্তুত হন এবং আপনার অস্তেরা্পচারের পরে দর্রুত সুস্থ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয্ পর্শ্নাবলী লিখুন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভর্তি সংকরা্ন্ত অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভর্তি সম্পকের্ আপনার যদি কোনো পর্শ্ন থাকে, যেমন একটি বয্ক্তিগত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অয্ানেস্থেসিয়া

212-639-6840

অয্ানেস্থেসিয়া সম্পকির্ত আপনার কোনো পর্শ্ন 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 স্বাগত 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 সার্ভিসটিকে 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 প্যান্ট্রি প্রোগ্রাম
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 সার্ভিস

www.msk.org/integrativemedicine
আমাদের ইনি্টগেরি্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স ঐতিহয্গত চিকিৎসাগত পরিচযর্ার পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণসবর্রূপ, মিউজিক থেরাপি, মাইন্ড/বডি থেরাপি, ডয্ান্স অয্ান্ড মুভমেন্ট থেরাপি, যোগবয্ায়াম এবং টাচ থেরাপি। এই পরিষেবাগুলোর জনয্ একটি অয্াপয়েন্টমেন্ট নিতে, 646-449-1010 নমবর্রে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইনি্টগেরি্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন সবা্স্থয্ সেবাদানকারীর সাথে পরামশের্র সময়সূচীও নিধর্ারণ করতে পারেন। তারা একটি সবা্স্থয্কর জীবনধারা গঠন এবং পাশবর্্পরি্তিকির্য়া নিয়ন্তর্ণ করার জনয্ একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামশের্র জনয্ অয্াপয়েন্টমেন্ট নিধর্ারণ করতে 646-608-8550 নমবর্রে কল করুন।

MSK লাইবেরি্র

library.mskcc.org
আপনি আমাদের লাইবেরি্রির ওয়েবসাইটে ঘুরে আসতে পারেন বা লাইবেরি্রির রেফারেন্স কমর্ীদের সাথে কথা বলতে ইমেইল করতে পারেনasklibrarian@mskcc.orgঠিকানায়। তারা আপনাকে এক ধরনের কয্ান্সার সম্পকের্ আরো তথয্ খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইবেরি্রির রোগী শিক্ষা রিসোসর্ গাইডওদেখতে পারেন।

পুষি্ট বিষয়ক পরিষেবা

www.msk.org/nutrition
212-639-7312
আমাদের পুষি্ট বিষয়ক পরিষেবা আমাদের কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষি্টবিদদের মধেয্ একজনের সাথে পুষি্ট বিষয়ক পরামশর্ পর্দান করে। আপনার কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষি্টবিদ আপনার খাদয্াভাস সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে

বিষয়েও তিনি পরামশর্ দিতে পারেন। অয্াপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা

www.msk.org/pe

শিক্ষামূলক তথয্সূতর্, ভিডিও এবং অনলাইন পের্াগর্াম অনুসন্ধান করতে আমাদের রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা সম্পকির্ত ওয়েবসাইটটি দেখুন।

রোগীর বিল

646-227-3378

আপনার বিমা কোম্পানির সাথে পর্াক-অনুমোদন সম্পকের্ আপনার পর্শ্ন থাকলে কল করুন। একে পর্াক-অনুমোদনও বলা হয়।

রোগীর পর্তিনিধি অফিস

212-639-7202

হেলথ কেয়ার পর্ক্রিস ফমর্ বা আপনার পরিচযর্া সম্পকের্ উদেব্গ বিষয়ক আপনার যদি কোনো পর্শ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজোঁ

212-639-5935

আপনার অস্তের্াপচারের সময় MSK কোনো তথয্ পর্কাশ করার বিষয়ে আপনার পর্শ্ন থাকলে কল করুন।

বয্ক্তিগত কতর্বয্রত নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

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

পুনবর্াসন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

কয্ান্সার ও কয্ান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুবর্ল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিমেফ্ডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনবর্াসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিকয্াল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার সব্াভাবিক কাজকমের্ ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

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

কয্ান্সারের পরে জীবনের জনয্ রিসোসর্ (RLAC) পের্াগর্াম
646-888-8106
MSK-এ, আপনার চিকিৎসার পর পরিচযর্া শেষ হয় না। যেসব রোগীরা এবং তাদের পরিবার চিকিৎসা শেষ করেছেন RLAC পের্াগর্াম তাদের জনয্।

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

যৌন সব্াস্থয্ পের্াগর্াম
কয্ান্সার ও কয্ান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন সব্াস্থয্, পর্জনন ক্ষমতা বা উভয়কেই পর্ভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন সব্াস্থয্ পের্াগর্াম

আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

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

সমাজ কর্মী
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
সমাজকর্মীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সাধারণ সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামর্শ ও সহায়তা গোষ্ঠী প্রদান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামজকর্মীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি ও প্রোগ্রামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাদের কাছে আর্থিক রিসোর্স সম্পর্কেও তথ্য রয়েছে। আরো জানতে উপরের নম্বরে কল করুন।

আধ্যাত্মিক পরিচর্যা
212-639-5982
আমাদের চ্যাপলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতারা) শুনতে, পরিবারের

সদসয্দের সহায়তা করতে এবং পর্াথর্না করার জনয্ রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদর্ী বা বিশব্াসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্তব্নাদায়ক সহচর এবং আধয্াত্মিক উপসি্থতি হতে পারেন। যেকেউ আধয্াত্মিক পরিচযর্া চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধমর্ীয় সম্পৃক্ততা (কোনো ধমের্র সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

MSK-এর আন্তঃধমর্ীয় চয্াপেল মেমোরিয়াল হাসপাতালের পর্ধান লবির কাছে অবসি্থত। এটি দিনে 24 ঘণ্টা খোলা থাকে। আপনার যদি জরুরি অবস্থা থাকে তাহলে 212-639-2000 নমব্রে কল করুন। কলে চয্াপলিনকে চান।

টোবাকো টির্টমেন্ট পের্াগর্াম
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
আপনি যদি ধুমপান তয্াগ করতে চান, MSK এর বিশেষজ্ঞ আছেন যারা সাহাযয্ করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

ভাচুর্য়াল পের্াগর্াম
www.msk.org/vp
আমরা রোগী ও পরিচযর্াকারীদের জনয্ অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা পর্দান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নিণর্য়, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার কয্ান্সারের পরিচযর্ার জনয্ পর্স্তুতি নেবেন তা সম্পকের্ শিখতে পারেন।

সেশনগুলো বয্ক্তিগত, বিনামূলেয্ এবং বিশেষজ্ঞ কতৃর্ক পরিচালিত হয়। ভাচুর্য়াল পের্াগর্াম সম্পকের্ জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

বাহিয্ক সহায়তামূলক পরিষেবা
অয্াক্সেস-এ-রাইড

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
নিউ ইয়কর্ সিটিতে, পর্তিবন্ধী বয্ক্তি যারা পাবলিক বাস বা সাবওয়েতে যেতে পারেন না তাদের জনয্ MTA শেয়ার করা রাইড, ডোর-টু-ডোর পরিষেবা পর্দান করে।

এয়ার চয্ারিটি নেটওয়াকর্
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
চিকিৎসা কেনেদর্ যাতায়াতের বয্বস্থা করে।

আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটি (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুশরূষাপর্দানকারীদের থাকার জনয্ বিনামূলেয্র জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথয্ ও পরিষেবা পর্দান করে।

কয্ান্সার ও কয্ারিয়ার
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
কয্ান্সারে আকর্ান্ত কমর্ীদের জনয্ শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেনেট্র জনয্ একটি রিসোসর্।

কয্ান্সার*কেয়ার*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 সেভেনথ অয্াভিনিউ (ওয়েস্ট 25তম ও 26তম স্ট্রিটের মধেয্)
নিউ ইয়কর্, NY 10001
কাউনেস্লিং, সাপোটর্ গরুপ, শিক্ষামূলক কমর্শালা, পর্কাশনা এবং আথির্ক

সহায়তা পর্দান করে।

কয্ান্সার সাপোটর্ কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা পর্দান করে।

কেয়ারগিভার অয্াকশন নেটওয়াকর্

www.caregiveraction.org

800-896-3650

দীঘর্স্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতাযুক্ত পির্য়জনদের পরিচযর্া করা লোকদের জনয্ শিক্ষা ও সহায়তা পর্দান করে।

কপের্ারেট অয্াঞ্জেল নেটওয়াকর্

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

কপের্ারেট জেটগুলোতে খালি আসন বয্বহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জনয্ বিনামূলেয্ ভর্মণের সুযোগ পর্দান করে।

গুড ডেস

www.mygooddays.org

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেন্ট পর্দানের জনয্ আথির্ক সহায়তা পর্দান করে। রোগীদের অবশয্ই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফমুর্লারির অংশ হিসাবে ওষুধ নিধর্ারণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

নিদির্ষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জনয্ কোপেমেন্ট, সবা্স্থয্সেবা পির্মিয়াম এবং কতর্নযোগয্ আওতাধীন করার জনয্ আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

জো’স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

কয্যান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তি ও তাদের পরিবারের জনয্ চিকিৎসা কেন্দের্র কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পর্দান করে।

LGBT কয্যান্সার পর্জেক্ট

www.lgbtcancer.com

অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব কি্লনিকাল টর্ায়ালের একটি ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জনয্ সহায়তা এবং সমথর্ন পর্দান করে।

লাইভস্টর্ং ফাটির্লিটি

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

কয্যান্সারে আকর্ান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা বয্ক্তিদের পর্জনন তথয্ এবং সহায়তা পর্দান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধয্াতেব্র সাথে সম্পকির্ত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পেরা্গরা্ম

www.lookgoodfeelbetter.org

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

এই পেরা্গরা্মটি আপনার চেহারা সম্পকের্ আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জনয্ আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কমর্শালা পর্দান করে। আরো তথেয্র জনয্ বা কোনো কমর্শালার জনয্ সাইন আপ করতে, উপরের নমব্রে কল করুন বা পেরা্গরা্মের ওয়েবসাইটে যান।

নয্াশনাল কয্যান্সার ইনসি্টটিউট

www.cancer.gov

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

নয্াশনাল কাউন্সিল অন এজিং (NCOA)
www.benefitscheckup.org
বয়স্কদের জনয্ তথয্ ও সহায়ক সম্পদ পর্দান করে। BenefitsCheckUp® নামের একটি বিনামূলেয্র অনলাইন টুল পর্দান করে, যা আপনাকে পের্সকির্পশন সহায়তা কমর্সূচির সঙ্গে যুক্ত করে, যার মধেয্ মেডিকেয়ারের Extra Help পের্াগর্াম্ও অন্তভুর্ক্ত।

নয্াশনাল LGBT কয্ান্সার নেটওয়াকর্
www.cancer-network.org
LGBT কয্ান্সার থেকে বেঁচে যাওয়া ও যারা ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের জনয্ শিক্ষা, পর্শিক্ষণ ও সহায়তা পর্দান করে।

নিডি মেডস
www.needymeds.org
বর্য্যান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জনয্ রোগীর সহায়তা পের্াগর্ামের তালিকাভুক্ত করে।

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
নিউ ইয়কর্ স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকতর্াদের যোগয্ কমর্চারী ও অবসরপর্াপ্তদের পের্সকির্পশন সুবিধা পর্দান করে।

পেশেন্ট অয্াক্সেস নেটওয়াকর্ (PAN) ফাউন্ডেশন
www.panfoundation.org
866-316-7263
বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জনয্ কোপেমেন্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অয্াডভোকেট ফাউন্ডেশন

www.patientadvocate.org
800-532-5274
পরিচযর্া, আথির্ক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপযর্াপ্ত বিমা কভার থাকা রিসোসর্ ডিরেক্টরিতে অয্াক্সেস পর্দান করে।

রেড ডোর কমিউনিটি (সাধারণত গিল্ডা'স ক্লাব নামে পরিচিত)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
এমন একটি জায়গা যেখানে কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তিরা নেটওয়াকির্ং, কমর্শালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কাযর্কলাপের মাধয্মে সামাজিক ও মানসিক সহায়তা পান।

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
যে সকল মানুষ ওষুধ কিনতে আথির্ক সঙ্কটে পড়ে তাদের আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

টির্য়াজ কয্ান্সার
www.triagecancer.org
কয্ান্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচযর্াকারীদের জনয্ আইনি, চিকিৎসা এবং আথির্ক তথয্ এবং রিসোসর্ পর্দান করে।

শিক্ষামূলক তথয্সূতর্

এই নিদের্শিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথয্সূতের্র তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অস্তেরা্পচারের জনয্ পর্স্তুত হওয়া এবং আপনার অস্তেরা্পচারের পরে দর্ুত সুস্থ হওয়ার জনয্ আপনাকে সহায়তা করবে।

আপনি এই তথয্সূতর্ পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয্ পর্শ্নাবলী 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)
- *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)
- *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)
- *Managing Anxiety Before Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery)
- *What You Can Do To Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত