Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার লাম্পেক্টোমি এবং অয্াক্সিলারি অস্তেরা্পচার সম্পকির্ত তথয্

এই নিদের্শিকাটি আপনাকে MSK-এ আপনার লাম্পেক্টোমি এবং অয্াক্সিলারি অস্তেরা্পচারের জনয্ পর্স্তুত হতে সাহাযয্ করবে। আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহাযয্ করবে।

আপনার অস্তেরা্পচারের দিন পযর্ন্ত তথেয্র সোসর্ হিসেবে এই নিদের্শিকাটি বয্বহার করুন। আপনার অস্তেরা্পচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচযরা্কারী দল এটি বয্বহার করবেন যাতে আপনার আরোগয্ লাভ করা সম্পকের্ আরো জানতে পারেন।

আপনার অস্তেরা্পচার সম্পকির্ত তথয্

এই গাইডে বিভিন্ন ধরনের স্তন অস্তেরা্পচার সম্পকের্ তথয্ রয়েছে। আপনার থাকতে পারে:

- একটি লাম্পেক্টোমি এবং সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি।
- একটি লাম্পেক্টোমি এবং সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি, সম্ভাবয্ অয্াক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশনসহ।
- একটি লাম্পেক্টোমি এবং অয্াক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন।
- আরেকটি অনুরূপ অস্তেরা্পচার।

লাম্পেক্টোমি

লাম্পেক্টোমি হলো আপনার স্তন থেকে ময্ালিগনয্ান্ট (কয্ান্সার সৃষ্টিকারী) টিউমার অপসারণ করার একটি অস্তেরা্পচার। কেবলমাতর্ টিউমারটি এবং এর চারপাশের সবা্ভাবিক টিসুয্র একটি ছোট অংশ অপসারণ করা হয়। লাম্পেক্টোমি হলো স্তন সুরক্ষাকারী এমন একটি অস্তেরা্পচার যা আপনার স্তনের আকৃতি এবং সাধারণত নিপল সবা্ভাবিক রাখতে সাহাযয্ করে।

আপনার অস্তেরা্পচারের সময, আপনার সাজর্ন আপনার বগল থেকে 1 বা একাধিক লিম্ফ নোডও অপসারণ করতে পারেন। একজন পয্াথলজিস্ট লিম্ফ নোড(গুলো) পরীক্ষা করবেন যাতে দেখা যায়

কয্ান্সার সেগুলোতে ছড়িয়ে পড়েছে কি না। অধিকাংশ কেষ্তের্, সেন্ট্নেল লিম্ফ নোড বায়োপসি নামক পরীক্ষার মাধয্মে লিম্ফ নোডের অবস্থা পরীক্ষা করা হয়।

সেন্ট্নেল লিম্ফ নোড বায়োপসি

সেন্ট্নেল লিম্ফ নোড বায়োপসি হলো এমন একটি পরীক্ষা, যেখানে সেন্ট্নেল লিম্ফ নোড অপসারণ করা হয় এবং এতে কয্ান্সার কোষ রয়েছে কি না তা পরীক্ষা করা হয়। সেন্ট্নেল লিম্ফ নোড হলো আপনার বগলের পর্থম লিম্ফ নোড(গুলো) যা স্তনের টিউমার থেকে নিঃসরণ গর্হণ করে। যদি কয্ান্সার কোষ ছড়িয়ে পড়ে, তবে সেন্ট্নেল লিম্ফ নোডগুলো সাধারণত পর্থম স্থান যেখানে তারা যায়। আপনার সাজর্ন আপনার স্তনে একটি বিশেষ রং ইনজেক্ট করে সেন্ট্নেল নোড(গুলো) শনাক্ত করবেন।

আপনার যদি সেন্ট্নেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা হয়, তাহলে আপনার অস্তেরা্পচারের অংশ হিসেবে লিম্ফয্াটিক মযা্পিং করা হতে পারে। এই পর্কির্য়া সম্পকের্ আরও তথয্ এই গাইডের পরবতর্ী অংশে অন্তভুর্ক্ত রয়েছে।

আপনার অস্তেরা্পচারের সময় আপনার সাজর্ন সেন্ট্নেল লিম্ফ নোড(গুলি) পরীক্ষার জনয্ পয্াথলজিস্টের কাছে পাঠাতে পারেন। যদি পয্াথলজিস্ট কোনো কয্ান্সার কোষ দেখতে পান, তাহলে আপনার সাজর্ন তখন বগলের লিম্ফ নোড ডিসেকশন করতে পারেন।

বগলের লিম্ফ নোড অপসারণের অস্তেরা্পচার.

বগলের অধিকাংশ বা সব লিম্ফ নোড (লসিকা গর্নি্থ) অপসারণের অস্তেরা্পচারকে অয্াক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন বলা হয়। অপসারণ করা লিম্ফ নোডের সংখয্া বয্ক্তি ভেদে ভিন্ন হতে পারে।

বের্স্ট সিড লোকালাইজেশন

কিছু রোগীর কেষ্তের্ বের্স্ট সিড লোকালাইজেশনের পর্য়োজন হতে পারে। এটি স্তনের অসবা্ভাবিক টিসুয্র ভেতরে একটি কষ্ুদর্ মেটাল সিড স্থাপন করার একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। মেটাল সিডটি আপনার সাজর্নকে অস্তেরা্পচারের সময় টিসুয্টি শনাক্ত করতে সাহাযয্ করবে। আপনার যদি বের্স্ট সিড লোকালাইজেশন করাতে হয়, তবে আপনার নাসর্ আপনাকে এ বিষয়ে আরো বিস্তারিত তথয্ জানিয়ে দেবেন।

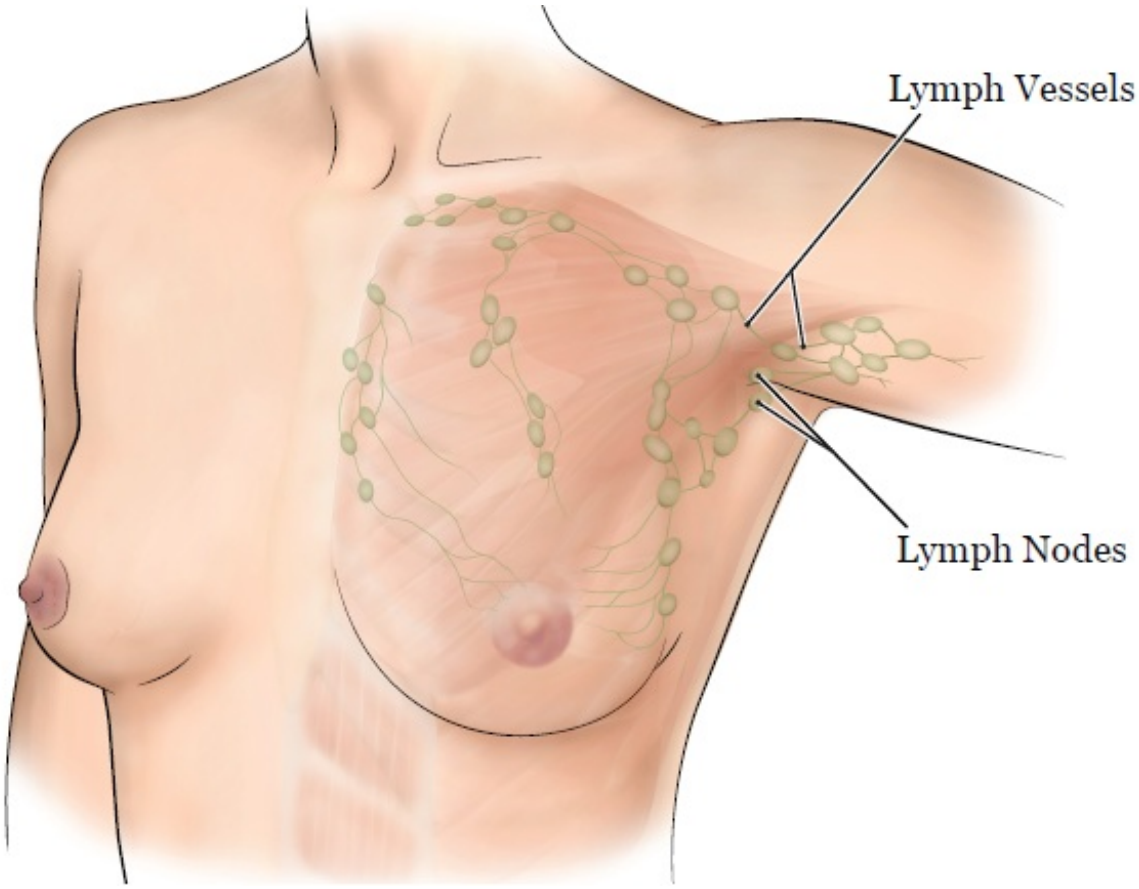
আপনার লসিকাতন্তর্ (লিম্ফয্াটিক সিস্টেম) সম্পকের্.

আপনার লিম্ফয্াটিক সিস্টেম কিভাবে কাজ করে তা বোঝা বেশ সহায়ক হতে পারে, বিশেষ করে যখন আপনার সেন্ট্নেল লিম্ফ নোড বায়োপস অথবা অয্াক্সিলারি নোড ডিসেকশন করানো হচ্ছে। আপনার লসিকাতন্তের্র (লিম্ফয্াটিক সিস্টেমের) ২টি পর্ধান কাজ রয়েছে:

- এটি সংকর্মণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে।
- এটি আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ থেকে তরল নিষ্কাশনে সাহায্য করে।

আপনার লসিকাতন্ত্র (লিম্ফ্যাটিক সিস্টেম) লিম্ফ নোড, লসিকানালী (লিম্ফ্যাটিক ভেসেল) এবং লসিকা তরল (লিম্ফ ফ্লুইড) নিয়ে গঠিত (চিত্র ১ দেখুন)।

- **লিম্ফ নোড (লসিকা গ্রন্থি).** লিম্ফ নোড হলো ছোট শিমের দানার মতো আকৃতির গ্রন্থি, যা আপনার লসিকানালীগুলোর (লিম্ফ্যাটিক ভেসেল) বরাবর অবস্থিত। আপনার লিম্ফ নোডগুলো লসিকা তরলকে পরিশোধন করে এবং সেখান থেকে ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ক্যান্সার কোষ ও অন্যান্য বর্জ্য পদার্থ দূর করে।
- **লসিকানালী (লিম্ফ্যাটিক ভেসেল).** এগুলো আপনার রক্তনালীর মতো ক্ষুদ্র নালী, যা লসিকা তরলকে লিম্ফ নোডে নিয়ে যায় এবং সেখান থেকে শরীরের অন্যান্য অংশে বহন করে।
- **লসিকা তরল** একটি সচ্ছ তরল যা আপনার লসিকা তন্ত্রের মধ্যে প্রবাহিত হয়। এটি এমন কোষ বহন করে যা সংকর্মণ এবং অন্যান্য রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে।



চিত্র 1. আপনার স্তন ও বগলের লসিকাতন্ত্র (লিম্ফ্যাটিক সিস্টেম).

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে

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

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

সাজর্ারির জন্য প্রস্তুতি নেওয়া

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

- আমি শুধু পের্সকির্পশনের ঔষধ সেবন করি। পের্সকির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পের্সকির্পশনের 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 ত্বকে প্যাচ বা কির্মের মাধ্যমে গ্রহণ করেন।
- আমি প্যাচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধগুলি গ্রহণ করি। ওভার-দ্য-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।

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 সাজর্ারির আগে কিছু নির্দিষ্ট নির্দেশনা আপনাকে মেনে চলতে হতে পারে। এসব নির্দেশনা না মানলে, আপনার সাজর্ারি বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।

- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা প্রাকৃতিক বা ঘরোয়া প্রতিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লয্যান্টেবেল কার্ডিওভার্টার-ডিফির্বিলেটর (AICD) বা অন্য্যান্য হার্টর ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অয্যানেস্থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমস্যা হয়েছিল। অয্যানেস্থেসিয়া

হলো অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।

- লেটেক্স সহ নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অ্যালার্জি রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গ্রহণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

গর্ভধারণ প্রতিরোধ.

অস্ত্রোপচারের আগে আপনার গর্ভধারণের কোনো সম্ভাবনা থাকলে, অবশ্যই এমন একটি জন্মনিয়ন্ত্রণ (গর্ভনিরোধ) পদ্ধতি ব্যবহার করুন যাতে হরমোন থাকে না। উদাহরণস্বরূপ, আপনি কন্ডোম, ডায়াফ্রাম বা কপার (Paragard®) ইনট্রাউটেরাইন ডিভাইস (IUD) ব্যবহার করতে পারেন।

জন্মনিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে বা আপনার জন্য উপযুক্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বেছে নিতে সহায়তা প্রয়োজন হলে, আপনার স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের (গাইনোকোলজিস্ট) সঙ্গে পরামর্শ করুন।

প্রজননক্ষমতা সংরক্ষণ

চিকিৎসা চলাকালে অনেক মানুষেরই গর্ভধারণ এড়িয়ে চলা উচিত। যদি আপনার ডাক্তার কিছু সময়ের জন্য গর্ভধারণ না করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন এবং ভবিষ্যতে সন্তান নেওয়ার ইচ্ছা থাকে, তাহলে আপনি আপনার ডিমাণু (এগ) সংরক্ষণ (ফ্রিজ করে রাখা) করার বিষয়টি বিবেচনা করতে পারেন। আরও জানতে, পড়ুন *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)

ওজন কমানোর জন্য GLP-1 ওষুধ।

আপনি যদি GLP-1 ধরনের কোনো ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে অবশ্যই 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 সচ্ছ 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 পের্সকরাইব 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 প্রদানকারীদের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদেরকে আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

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

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

আপনার অস্ত্রোপচারের 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 অস্ত্রোপচারের 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।

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

ধূমপান সম্পকির্ত তথয্

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

আপনি ধূমপান করলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে আমাদের টোবাকো টির্ট্মেন্ট পের্াগর্াম্মে পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নমব্রে কল করে পের্াগর্াম্মটিতে যুক্ত হতে পারেন।

স্লিপ অয্াপনিয়া সম্পকির্ত তথয্

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

OSA অস্তে্র্াপচারের সময় এবং পরবতর্ীতে গুরুতর সমসয্া সৃষ্টি করতে পারে। আপনার স্লিপ অয্াপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। স্লিপ অয্াপনিয়ার জনয্ আপনি শব্াস পর্শব্াসের যন্তর্ যেমন CPAP মেশিন বয্বহার করলে আপনার অস্তে্র্াপচারের 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 সাহাযেয্র অনয্, MSK MyChart হেল্পডেস্কের 646-227-2593 নমব্রে কল করুন। সোমবার থেকে শুকর্বার সকাল 9টা থেকে 5টা পযর্ন্ত (ইস্টার্ন টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

আপনার অস্ত্রোপচারের 30 দিনের মধ্যে

পির্সাজির্কাল টেস্টিং (PST)

অস্ত্রোপচারের আগে আপনার একটি PST অয্াপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টটি সরাসরি (সশরীরে) দেখা করার জনয্ অথবা ভিডিও ভিজিট হতে পারে। আপনি আপনার সাজর্নের অফিস থেকে অয্াপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পাকির্ং বিষয়ক তথয্ এবং দিকনিদের্শনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

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

অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পের্সকির্পশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, পয্াচ এবং কির্ম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গর্হণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংকর্ান্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধেয্ রয়েছে কাডির্য়াক স্ট্রের্স টেস্ট, ইকোকাডির্ওগর্াম বা কয্ারোটিড ডপলার স্টাডির 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 জন্য ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাম (EKG)।
- বুকের এক্স-রে।
- রক্ত পরীক্ষা।

আপনার APP আপনাকে অন্যান্য সাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে দেখা করার পরামর্শ 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 নির্দেশনা দেবেন।

আপনার প্রক্রিয়ার আগে করণীয় নির্দেশনা (যেমন ওষুধ খাওয়া, খাওয়া ও পান করার নির্দেশনা) আপনি আপনার MSK MyChart অ্যাকাউন্টে দেখতে পাবেন:

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

এই প্রক্রিয়ার আগে দেওয়া নির্দেশনাগুলো মেনে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি এই নির্দেশনাগুলো মেনে না চলেন, তাহলে আপনার অস্ত্রোপচার বিলম্বিত হতে পারে অথবা বাতিল হতে পারে।

আপনার পরিচর্যাকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচর্যায় আপনার পরিচর্যাকারীর একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচর্যাকারী আপনার স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্ত্রোপচার সম্পর্কে জানবেন। আপনার অস্ত্রোপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচর্যাকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচর্যা করতেও সাহায্য করবেন।

পরিচর্যাকারীদের জন্য



কয্যান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন বয্ক্তির পরিচযর্া করায় অনেক দায়িত্ব্ 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।

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনয্ কাউকে ঠিক করে রাখুন

অস্েতর্াপচারের পর আপনাকে বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জনয্ একজন দায়িত্বশীল বয্ক্তি থাকতে হবে। দায়িত্ব্ান পরিচযর্া সহযোগী হলেন এমন বয্ক্তি যিনি আপনাকে নিরাপদে বাসায় নিয়ে যেতে সহায্তা করতে পারেন। তাদের কোনো উদেব্গ থাকলে তারা যেন আপনার পরিচযর্াকারী দলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। অস্েতর্াপচারের দিনের আগে থেকেই এর বয্বস্থা করে রাখুন।

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনয্ আপনার যদি দায়িত্ব্ান পরিচযর্া সহযোগী না থাকে তবে নিচের একটি এজেন্সিকে কল করুন। আপনাকে সঙ্েগ করে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনয্ তারা কাউকে পাঠাবে। এই পরিষেবার জনয্ চাজর্ করা হয় এবং আপনাকে যাতায়াতের বয্বস্থা করতে হবে। টয্াক্সি বা গাড়ি পরিষেবা বয্বহার করা যেতে পারে, কিন্তু তবুও আপনার সাথে কোনো দায়বদ্ধ

পরিচযর্া সহযোগীকে থাকতে হবে।

নিউ ইয়কের্ এজেন্সিসমূহ

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচযর্াকারী বয্ক্তিবগর্: 877-227-4649

নিউ জাসির্তে এজেন্সিসমূহ

পরিচযর্াকারী বয্ক্তিবগর্: 877-227-4649

4% কে্লারহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) দর্বণ অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) কিনুন

4% CHG দর্বণ হলো তব্ক পরিষ্কারক যা বয্বহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অস্তের্াপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অস্তের্াপচারের পরে আপনার সংকর্মণের ঝুঁকি হর্াস করতে সহায়তা করবে। আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই Evelyn H. Lauder Breast Center থেকে বের হওয়ার আগে বা আপনার নিকটস্থ ওষুধের দোকান থেকে ৪% CHG (কে্লারহেক্সিডিন গ্লুকোনেট) জীবাণুনাশক তব্ক পরিষ্কারক কিনতে পারেন।

৩২৫ মিলিগর্াম অয্াসিটামিনোফেন টয্াবলেট কিনুন, যেমন Tylenol® Regular Strength।

অয্াসিটামিনোফেন একটি পের্সকির্পশন ছাড়াই পাওয়া যায্ এমন বয্থানাশক ওষুধ। অস্তের্াপচারের পর বাড়িতে আপনার বয্থা নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ করার জনয্ আপনি এটি বয্বহার করবেন। এটি আগে থেকেই কিনে রাখা সুবিধাজনক হবে। আপনি এটি পের্সকির্পশন ছাড়াই আপনার নিকটস্থ ওষুধের দোকান (ফামের্সি) থেকে কিনতে পারেন। যেকোনো ওষুধ সেবনের সময় সবসময় ওষুধের পাতের্ দেওয়া নিদের্শনা বা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর পরামশর্ অনুসরণ করুন।

আপনার অস্তের্াপচারের 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 অস্তের্াপচারের 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 ডাযে়টরি 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

ননস্টেরয়েডাল অয্ান্টি-ইনফেল্মেটরি ডরা্গস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

আইবুপেরা্ফেন (Advil® ও Motrin®) এবং নয্াপেরা্কেস্ন (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 অস্তেরা্পচারের 1 দিন আগে

আপনার সাজরা্রির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কমর্ী আপনার সাজরা্রির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অস্তেরা্পচার সোমবারের জনয্ নিধরা্রিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুকর্বারে কল করবেন। আপনি যদি সন্ধয্া 7টা পযর্ন্ত কল না পান তাহলে 212-639-5014 নমব্রে কল করুন।

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

সমস্ত MSK অবস্থানে পাকির্ং বিষয়ক তথয্ এবং দিকনিদের্শনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

লিম্ফয্াটিক ময্াপিং (লসিকাতন্তের্র মানচিতরা্য়ন).

যদি আপনার সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা হয়, তবে অস্তেরা্পচারের আগের দিন অথবা অস্তেরা্পচারের দিন সকালে আপনার লিম্ফয্াটিক ময্াপিং পর্কিরয়া্ করা হতে পারে। এটি আপনার

সাজর্নকে অস্ত্রোপচারের সময় সেন্টিনেল লিম্ফ নোড(গুলো) শনাক্ত করতে সাহায্য করবে। আপনার যদি ব্রেস্ট সিড লোকালাইজেশনও করাতে হয়, তবে তা আপনার লিম্ফ্যাটিক ম্যাপিংয়ের আগেই নিধর্ারিত হতে পারে।

আপনার যদি লিম্ফ্যাটিক ম্যাপিং করাতে হয়, তবে আপনার নার্স আপনাকে *আপনার লসিকা ম্যাপিং প্রক্রিয়া সম্পর্কে* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/about-lymphatic-mapping-procedure) রিসোর্সটি দেবেন।

আপনার ম্যাপিংয়ের একই দিনে যদি আপনার সার্জারি হয়, তাহলে ম্যাপিং শেষ হওয়ার পর একজন স্টাফ সদস্য আপনাকে অপারেটিং রুমে নিয়ে যাবেন। বেশিরভাগ অন্যান্য ক্ষেত্রে, ম্যাপিংয়ের পর আপনি বাড়ি চলে যাবেন।

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

অস্ত্রোপচারের আগের রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে 4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন।

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

গুরুত্বপূর্ণ: আপনি যদি ওজন কমানোর জন্য GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তবে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করবেন না। পরিবর্তে [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-এ থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।



আপনার অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার আগের রাত ১২টায় খাবার খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধ্যে শক্ত কয্যান্ড এবং গামও অন্তর্ভুক্ত।

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা অন্য নির্দেশনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নির্দেশনা মেনে চলুন। কিছু ব্যক্তিকে তাদের অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার আগে দীর্ঘ সময় ধরে উপবাস (খাবার না খাওয়া) করতে হয়।

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 স্বচ্ছ জুস, আঙুরের স্বচ্ছ জুস বা ক্রানবেরির স্বচ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্ল্যাক 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।

- সব্াদযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, পানীয়তে আপনার চিনির পরিমাণ নিয়ন্িতর্ত রাখুন। এই পানীয়গুলোর চিনি-মুক্ত, কম চিনিযুক্ত অথবা অতিরিক্ত চিনি যোগ করা হয়নি—এমন সংস্করণ বেছে নিলে আপনার রক্তে শকর্রার মাতর্া নিয়ন্তর্ণে রাখা আরও সহজ হবে।

অস্তে্রাপচার বা চিকিৎসা-সংকর্ান্ত পর্কিরয়ার আগে শরীরে পযর্াপ্ত পানি থাকা উপকারী, তাই তৃষ্ণা পেলে পানি পান করুন। পর্য়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্তে্রাপচার বা চিকিৎসা-সংকর্ান্ত পর্কিরয়ার 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 সবা্স্থয্সেবা 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 অস্তে্রাপচারের 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

- আপনি যদি কন্টয্াক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবতের্ চশমা পরুন। অস্তে্রাপচারের সময় কন্টয্াক্ট লেন্স পরা থাকলে তা আপনার চোখের কষ্তি করতে পারে।
- কোনো ধাতব বস্তু পরবেন না। শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ সকল গহনা খুলে ফেলুন। আপনার অস্তে্রাপচারের সময় বয্বহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শে এলে পুড়ে যেতে পারে।
- মূলয্বান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।

- 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

- একটি বোতাম-ডাউন বা ঢিলেঢালা টপ।
- আপনার সাজর্ারির পরে স্পোর্টস বর্ার মতো সাপোর্টিভ বর্া পরতে হবে।
- স্লিপ 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। অস্তের্াপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি বয্বহার করবেন।

আপনার অস্তের্াপচারের জনয্ আপনি পৌঁছলে

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

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

একজন নার্সের্র সাথে দেখা করুন

অস্তের্াপচারের আগে আপনি একজন নার্সের্র 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 নার্স্ আপনার একটি শিরায় একটি ইন্টারভেনাস (IV) লাইন লাগাতে পারে যা সাধারণত

আপনার বাহুতে বা হাতে। আপনার নাসর্ IV স্থাপন না করলে, আপনার অয্যানেস্থেসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

একজন অয্যানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্তেরা্পচারের আগে আপনি একজন অয্যানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পযরা্লোচনা করবেন।
- অতীতে অয্যানেস্থেসিয়া 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 অস্তেরা্পচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয্যানেস্থেসিয়া নেবেন তা সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয্যানেস্থেসিয়া সম্পকির্ত আপনার পর্শ্নের উত্তর দেবেন।

আপনার অস্তেরা্পচারের স্থান চিহ্নিত করা

আপনার নাম ও জন্মতারিখ জিজ্ঞাসা করার পাশাপাশি, কমর্ীরা আপনার সাজর্নের নাম কী, আপনি কোন অস্তেরা্পচার করাচ্ছেন এবং কোন পাশে অস্তেরা্পচার করা হবে তাও জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনার সাজর্ন বা আপনার সাজির্কয্াল দলের অনয্ কোনো সদসয্ একটি মাকর্ার বয্বহার করে আপনার শরীরের সেই স্থানটি চিহ্নিত করবেন যেখানে অপারেশন করা হবে। এটি আপনার নিরাপত্তার জনয্। এটি নিশ্চিত করতে সাহাযয্ করে যে আপনার সাজির্কয্াল দলের সব সদসয্ আপনার অস্তেরা্পচারের পরিকল্পনা সম্পকের্ জানেন।

অস্তেরা্পচারের জনয্ পর্স্তুতি নিন

আপনার অস্তেরা্পচারের 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 স্টের্চারে আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদসয্ আপনাকে অপারেটিং বেডে উঠতে সাহাযয্ করবেন। তারা আপনার পায়ের নিচের অংশে কমে্পর্শন বুট লাগাবে। এগুলি আপনার পায়ে রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করার জনয্ আলতোভাবে ফুলে উঠে ও চুপসে যায়।

আপনি সব্াচ্ছন্দয্ বোধ করলে, আপনার অয্যানেস্থেসিওলজিস্ট আপনাকে আপনার আইভি (IV) লাইনের মাধয্মে অয্যানেস্থেসিয়া দিবেন এবং আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনার

অস্ত্রোপচারের সময় এবং পরে আপনাকে আইভি লাইনের মাধ্যমে তরল দেওয়া হবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের সময়

আপনি যদি সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করান, আপনার সার্জন আপনার নিপলের নিচে বা টিউমারের কাছে অল্প পরিমাণ নীল রং ইনজেক্ট করবেন। এই রঞ্জক আপনার লিম্ফ্যাটিক তরলের মাধ্যমে সেন্টিনেল নোড(গুলো)তে পৌঁছাবে এবং সেগুলোকে নীল রঙে রঞ্জিত করবে। যদি আপনার লিম্ফ্যাটিক ম্যাপিং করা হয়ে থাকে, তাহলে আপনার সার্জন একটি ছোট যন্ত্র ও ব্যবহার করবেন যা সেই প্রক্রিয়ার সময় ইনজেক্ট করা তরল থেকে নির্গত তেজস্ক্রিয়তা পরিমাপ করে।

একবার তারা সেন্টিনেল লিম্ফ নোড(গুলো) শনাক্ত করলে, আপনার সার্জন একটি ছোট কাটা (ক্ষত করা) দেবেন এবং সেগুলো অপসারণ করবেন। তারা আপনার অস্ত্রোপচারের সময় ক্যান্সার কোষ আছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য সেগুলো প্যাথলজি বিভাগে পাঠাতে পারে। যদি প্যাথলজিস্ট ক্যান্সার কোষ দেখেন, তাহলে আপনার সার্জন আরও লিম্ফ নোড অপসারণ করতে পারেন। এটিকে অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন বলা হয়। আপনার সার্জন প্রয়োজনে এটি আপনার সাথে আরও বিস্তারিতভাবে আলোচনা করবেন।

কারণ আপনার সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসির সময় নীল রং ব্যবহার করা হয়েছিল, আপনার অস্ত্রোপচারের পর ১ থেকে ২ দিন পর্যন্ত আপনার ত্বক, প্রস্রাব (পেশাব) এবং মল (পায়খানা) নীলচে-সবুজ হতে পারে।

আপনার সার্জন আপনার অস্ত্রোপচার শেষ করার পর আপনার ত্বকের নিচে সেলাই (স্টিচ) দিয়ে আপনার কাটা অংশ(গুলো) বন্ধ করবেন। তারা আপনার চিরার উপর Steri-Strips™ (পাতলা সার্জিক্যাল টেপের টুকরো) বা Dermabond® (সার্জিক্যাল আঠা)ও লাগাতে পারে। তারা আপনার কাটা স্থান(গুলো) একটি ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিতে পারে।

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে

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।

পোস্ট-অ্যানেস্থেসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU) বা আপনার রিকভারি রুমে

আপনি আপনার অস্ত্রোপচারের পর জেগে উঠলে PACU বা আপনার রিকভারি রুমে থাকবেন। একজন নার্স আপনার তাপমাত্রা, নাড়ি, রক্তচাপ এবং অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে থাকবেন। আপনার নাকের নিচে লাগানো একটি পাতলা নলের মাধ্যমে আপনি অক্সিজেন পাবেন।

টিউব ও ড্রেইন

আপনার যদি অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন হয়ে থাকে, তবে আপনার বগলের ক্ষতের কাছে জ্যাকসন-প্র্যাট (JP) ড্রেন নামক একটি নরম কোথেটার (নমনীয় নল) স্থাপন করা হবে। এটি ঐ জায়গা থেকে অতিরিক্ত তরল বের করে দেবে এবং হাসপাতাল থেকে আপনাকে ছেড়ে দেওয়ার সময়ও এটি যথাস্থানে লাগানো থাকবে। বাড়িতে এটির সঠিক যত্ন নেওয়ার জন্য আপনার নার্স আপনাকে প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা দেবেন।

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

আমরা আপনাকে প্রায়শই আপনার ব্যথা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করব এবং প্রয়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। আমরা আপনাকে বাড়িতে নেওয়ার জন্য ব্যথার ওষুধও দেব। সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। কখন ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথানাশক ওষুধে সুইচ করা শুরু করতে হবে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন।

PACU বা আপনার রিকভারি রুম থেকে প্রস্থান

একবার আপনার জ্ঞান ফিরলে এবং ব্যথা নিয়ন্ত্রণে এলে, আপনি আপনার দায়িত্বশীল যত্নকারীর সাথে বাড়ি যেতে পারবেন। হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের একজনের সাথে আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান(গুলো) দেখে নিন। সেগুলি দেখতে কেমন তা জানলে পরে যেকোনও পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারবেন।

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 পর্য়োজন।

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

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

আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর যত্ন নেওয়া

পর্তিদিন আপনার ক্ষত(গুলো) দেখুন। যেকোনো ধরনের লালচে ভাব বা তরল নিঃসরণ দেখা দিলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।

আপনার কাটা স্থান(গুলো) তব্কের নিচে সেলাই (সিউচার) দিয়ে বন্ধ করা থাকবে। এই সেলাইগুলো নিজে থেকেই গলে যায় এবং এগুলো অপসারণ করার পর্য়োজন হয় না।

আপনার অস্তেরা্পচারের কাটা স্থানে স্ট্রেরি-স্ট্রির্প্স বা ডামরা্বন্ড থাকলে, সেগুলি সাধারণত নিজে থেকেই আলগা হয়ে পড়ে যাবে বা খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। তা না হলে, ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় দেখা করার পর আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী নিজে এগুলো খুলে ফেলতে পারেন। 14 দিন পরেও না পড়ে থাকলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

অস্তেরা্পচারের এক বা দুই সপ্তাহ পরে, টিসুয্ অপসারণ করা হয়েছে এমন আপনার বগল বা স্তনের তব্কের নিচে তরলের একটি পকেট তৈরি হতে পারে। এটিকে সেরোমা বলা হয়, এবং এটি ক্ষতিকর নয়। সেই স্থানটি নরম ও ফোলা মনে হতে পারে। এটি স্পর্শের্ বয্থাযুক্তও মনে হতে পারে।

সেরোমা সাধারণত নিজে থেকেই সেরে যায়। যদি আপনার বড় সেরোমা হয় বা অসব্স্তি লাগে, তাহলে আপনার চিকিৎসক বা নার্সের্র সাথে আলোচনা করতে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অফিসে যোগাযোগ করুন।

আপনার স্তনে নতুন সেনসেশন (অনুভূতি)

আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার পর্কির্য়ায়, আপনার স্তন বা বাহুতে কয়েকটি ভিন্ন ধরনের অনুভূতি বা অসব্স্তি অনুভব করতে পারেন। হালকা বয্থা, অবশ ভাব এবং কনকনানি এর কমন উদাহরণ।

এই অনুভূতিগুলো সাধারণত আসা-যাওয়া করে এবং অস্তেরা্পচারের পর পর্থম কয়েক মাসের মধ্যে পরা্য়ই ভালো হয়ে যায়। কিছু অনুভূতি কয়েক মাস বা এমনকি ৫ বছর বা তারও বেশি সময় ধরে

থাকতে পারে। এর কারণ হলো স্নায়ু আপনার শরীরের সবচেয়ে ধীরে সেরে ওঠা অংশ। বেশিরভাগ মানুষ বলেন এই অনুভূতিগুলো তীবর্ বা কষ্টদায়ক নয়।

আপনি যখন সুস্থ হয়ে উঠতে থাকবেন, তখন আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান(গুলো) বরাবর দাগের টিসুয়ু অনুভব করতে পারেন। এটি শক্ত মনে হবে। এটি সাধারণ বয্াপার, এবং আগামী কয়েক মাসের মধেয্ এটি নরম হয়ে যাবে।

গোসল করা

আপনার সাজর্ারির 24 ঘণ্টা পরে আপনি গোসল করতে পারেন। উষ্ণ পানি দিয়ে গোসল করে নিলে কিছুটা উপশম পেতে পারেন এবং তা অসব্স্তি কমাতে সাহাযয্ করতে পারে।

গোসল করার জনয্ পর্স্তুত হলে, আপনার বর্া এবং কাটা স্থান(গুলো)-এর উপর থাকা যেকোনো গজ পয্াড খুলে ফেলুন। আপনার কাটা স্থান(গুলো)-তে যদি Steri-Strips বা Dermabond থাকে, তাহলে সেগুলো খুলবেন না। সাবধানে সাবান ও পানি দিয়ে আপনার কাটা স্থান(গুলো) পরিষ্কার করুন এবং পানি সেগুলোর উপর দিয়ে বয়ে যেতে দিন। পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে আস্ত করে জায়গাগুলো শুকিয়ে নিন।

আপনার ক্ষত(গুলো) খোলা রাখা যেতে পারে, যদি না সেখান থেকে কোনো তরল নিঃসরণ হয়। আপনার যদি তরল নিঃসরণ হয়, তবে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন। যদি বেশি আরাম লাগে, তাহলে আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর উপর একটি পরিষ্কার গজ পয্াড রাখতে পারেন।

অস্ত্রোপচারের পর আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে পর্থম অয্াপয়েন্টমেন্টের আগে টবে গোসল করবেন না, সাঁতার কাটবেন না কিংবা হট টব বা সনা বয্বহার করবেন না। এছাড়াও, আপনার অস্ত্রোপচারের স্থানের আশেপাশে ডিওডোরান্ট, লোশন, পাউডার বা পারফিউম বয্বহার করার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার বয্থা থেকে উপশম পাওয়া

বয্থা বা অসব্স্তির সময়কাল বয্ক্তিভেদে ভিন্ন হয়।

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। পের্সকির্প্শনের কিছু বয্থার ওষুধ আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অয্ালকোহল তন্দ্রার পর্ভাবকে আরো তীবর্ করে তুলতে পারে।

- আপনার অস্েতর্াপচারের 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 পের্সকির্প্শনের বয্থার ওষুধ বন্ধ করার জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
    - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পের্াভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
    - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অয্াসিটামিনোফেন গর্হণ করেন তাহলে এটি খুবই গুর্ুতব্পূণর্। অয্াসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয্-কাউন্টার এবং পের্সকির্প্শনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয্াধিক সেবন করলে আপনার লিভারের কষ্তি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয্র সাথে কথা না বলে অয্াসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।
- বয্থার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্াভাবিক কাজকমের্ ফিরে আসতে সাহাযয্ করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমর্ এবং বয্ায়াম করার জনয্ যথেষ্ট পরিমাণে গর্হণ করুন। আপনি বেশি সকির্য় হতে শুর্ু 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 শুর্ু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কাযর্কর হয়।

কিছু পের্সকির্প্শন 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-আউনস্) 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।
- আপনার ডায়েটে ফাইবারের পরিমাণ ধীরে ধীরে, দিনপর্তি 25 থেকে 35 গর্াম করে বাড়ান। খোসাযুক্ত ফল ও শাকসবজি গোটা শসয্ এবং সিরিয়ালে ফাইবার (খাদয্ আঁশ) থাকে। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা সম্পর্তি অন্তের্র অস্তের্াপচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবতর্ন করার আগে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।
- কোষ্ঠকাঠিনয্ দূর করতে ওভার-দয্-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনের ওষুধ উভয়ই বয্বহার করা যেতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনেয্র জনয্ যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা অন্তের্র অস্তের্াপচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই গুর্ুতব্পূণর্। আপনার হেলথেকেয়ার পের্াভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন। কোষ্ঠকাঠিনেয্র জনয্ ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধের উদাহরণ হলো:

    - ডকুসেট সোডিয়াম (Colace®)। এটি মল নরমকারক (এমন ওষুধ যা আপনার মল নরম করে) যার সামানয্ কিছু পাশবর্্ পর্তিকির্য়া আছে। কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধে আপনি এটি বয্বহার করতে পারেন। এটি খনিজ তেলের সাথে সেবন করবেন না।
    - পলিএথিলিন গ্লাইকল (MiraLAX®)। এটি একটি রেচক (এমন ওষুধ যা আপনার মলতয্াগে সাহাযয্ করে) যার সামানয্ কিছু পাশবর্্ পর্তিকির্য়া আছে। এটি 8 আউনস্ (1 কাপ) লিকুইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধেয্ আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্ হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।
    - সেনা (Senokot®)। এটি একটি উত্তেজক রেচক, যার কারণে কর্য্াম্পিং হতে পারে। বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমধেয্ আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্ হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।

    এই ওষুধগুলির যেকোনোটির কারণে ডায়রিয়া (ঘন ঘন তরল বা পানির মতো মলতয্াগ) হলে এগুলি গর্হণ করা বন্ধ করুন। পর্য়োজন হলে আপনি পুনরায় শুর্ু করতে পারেন।

২ দিন ধরে মলতয্াগ না হলে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

শারীরিক কাযর্কলাপ এবং বয্ায়াম

আপনি এখনই পরা্য সব কাজকমর্ নতুন করে শুরু করতে পারেন, তবে আপনার দৈনন্দিন রুটিনে ফেরার সাথে সাথে নিজের গতি নিয়ন্তর্ণ করাটা সবচেয়ে ভালো। কঠোর পরিশর্মের বয্ায়াম (যেমন- দৌড়ানো, জগিং বা ভরোত্তোলন) শুরু করার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

অস্তেরা্পচারের পর বয্ায়াম

আপনার যদি লাম্পেক্টোমি, সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি অথবা অয্াক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন করা হয়ে থাকে, তাহলে *Exercises After Your Lumpectomy or Axillary Lymph Node Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-axillary-lymph-node-dissection) পড়ুন। এতে কিছু বয্ায়াম রয়েছে যা আপনার হাত ও কাঁধের সব্াভাবিক নড়াচড়া ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করতে পারে।

গাড়ি চালানো

ঘুমের ভাব তৈরি করতে পারে এমন পের্সকির্পশনের কোনো বয্থানাশক ওষুধ না খাওয়া সাপেক্ষে আপনি পুনরায় গাড়ি চালানো শুরু করতে পারেন। আপনার হাতের সব্াভাবিক নড়াচড়ার পূণর্ সক্ষমতা থাকতে হবে এবং সব্াচ্ছন্দেয্ স্টিয়ারিং হুইল ঘোরাতে সক্ষম হতে হবে।

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

লিম্ফেডেমা সম্পকের্

কখনও কখনও লিম্ফ নোড অপসারণ করলে আপনার লিম্ফয্াটিক সিস্টেমের সঠিকভাবে তরল নিষ্কাশন করা কঠিন হয়ে যেতে পারে। এটি হলে, যেখান থেকে লিম্ফ নোডগুলো অপসারণ করা হয়েছে সেই স্থানে লিম্ফয্াটিক তরল জমে যেতে পারে। এই অতিরিক্ত তরল জমার কারণে যে ফোলাভাব হয় তাকে লিম্ফেডেমা বলা হয়।

লিম্ফেডেমা আপনার আকর্ান্ত পাশে (যে পাশে লিম্ফ নোড অপসারণ করা হয়েছে) হাত, কনুই, স্তন বা দেহের অংশে হতে পারে।

বেশিরভাগ মানুষের লিম্ফেডিমা হয় না, তবে কিছু মানুষের হতে পারে। লিম্ফেডিমা হওয়ার ঝুঁকি একজন বয্ক্তির ক্ষেতের্ কতটা, তা নিধর্ারণ করা কঠিন, কারণ:

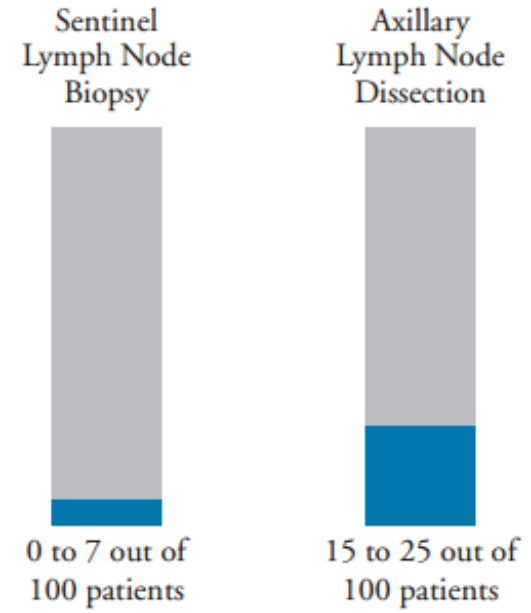
- লিম্ফেডিমা নিণর্য়ের জনয্ কোনো মানসম্মত পরীক্ষা নেই।
- লিম্ফ নোড অপসারণ বা ক্ষতিগর্স্ত হওয়া মানুষের ওপর ভিন্নভাবে পর্ভাব ফেলে।
- লিম্ফেডিমা অস্তেরা্পচারের অল্প সময় পরও হতে পারে, আবার অনেক বছর পরেও হতে পারে।

- বতর্মান লিমে্ফডিমার কিছু কে্ষতের্ পুরনো চিকিৎসা পদ্ধতির কারণে এটি হতে পারে।

লিমে্ফডিমা হওয়ার আপনার ঝুঁকি নিভর্র করে আপনার লিম্ফ নোডগুলো কীভাবে অপসারণ করা হয়েছে তার ওপর (চিতর্ 2 দেখুন)।

সেনি্টনেল লিম্ফ নোড বায়োপসির সময়, আপনার বগল থেকে ১টি থেকে কয়েকটি লিম্ফ নোড অপসারণ করা হয় এবং কয়্যান্সার কোষ আছে কিনা তা পরীক্ষা করা হয়। সেনি্টনেল লিম্ফ নোড বায়োপসির পরে লিমে্ফডিমা হওয়ার ঝুঁকি কম। সেনি্টনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা পর্তি ১০০ জনের মধেয্ পরা্য ০ থেকে ৭ জনের লিমে্ফডিমা হতে পারে।

অয্াকি্সলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশনের সময়, আপনার বগল থেকে কয়েকটির বেশি লিম্ফ নোড অপসারণ করা হয়। এটি করা হয় এমন অতিরিক্ত লিম্ফ নোড অপসারণের জনয্, যেগুলোতে কয়্যান্সার কোষ থাকতে পারে। অয্াকি্সলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশনের পর লিমে্ফডিমা হওয়ার ঝুঁকি সেনি্টনেল নোড বায়োপসির তুলনায় বেশি। অয্াকি্সলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন করা পর্তি ১০০ জনের মধেয্ পরা্য ১৫ থেকে ২৫ জনের লিমে্ফডিমা হতে পারে।



চিতর্ 2. লিমে্ফডিমা হওয়ার আনুমানিক ঝুঁকি

কার লিমে্ফডিমা হবে তা নিশি্চতভাবে জানার কোনো উপায় নেই।

লিমে্ফডিমা হওয়ার ঝুঁকি কমানো

নিম্নলিখিত কাজগুলো করা লিমে্ফডিমা হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে পারে:

- সব্াস্থয্কর শরীরের ওজন বজায় রাখুন অথবা নিরাপদভাবে তা অজর্নের চেষ্টা করুন।
- নিয়মিত বয্ায়াম করুন এবং আপনার পেশিগুলো পর্সারিত (স্ট্রেচ্) করুন। আপনার জনয্ কোন বয্ায়ামগুলো উপযুক্ত, তা নিয়ে আপনার সাজর্ন বা নাসের্র সঙ্গে কথা বলুন।
    - আপনি যখন আবার বয্ায়াম ও শারীরিক কাযর্কলাপ শুরু করবেন, তখন ধীরে ধীরে ও পযর্ায়ক্রমে তা বাড়ান। আপনি যদি অসব্স্তি অনুভব করেন, তাহলে থেমে যান এবং বিরতি নিন। বয্ায়াম বয্থা সৃষ্টি করা উচিত নয়।
- আপনার হাত ও বাহুতে সংকর্মণের ঝুঁকি যতটা সম্ভব কমানোর চেষ্টা করুন। কাটা, আঁচড় এবং পোড়ার যত্ন কীভাবে সবচেয়ে ভালোভাবে নেওয়া যায়, তা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার যদি সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা হয়ে থাকে:

- রক্ত নেওয়া, ইনজেকশন (শট), আইভি লাইন এবং রক্তচাপ মাপার জন্য আপনার আক্রান্ত বাহু ব্যবহার করা ঠিক আছে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের অনুরোধ করুন, যদি সম্ভব হয় তবে তারা যেন আপনার অপ্রভাবিত বাহু ব্যবহার করার চেষ্টা করেন।
- আপনি যদি লিম্ফেডিমার কোনো লক্ষণ লক্ষ্য করতে শুরু করেন, তবে সবসময় আপনার অপ্রভাবিত বাহু ব্যবহার করুন। এটি যদি সম্ভব না হয়, তাহলে কোন বাহু ব্যবহার করা সবচেয়ে নিরাপদ হবে তা নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার যদি অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন করা হয়ে থাকে:

- আপনার প্রক্রিয়ার পর লিম্ফেডিমার ঝুঁকি কমানোর বিষয়ে জানতে *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes) পড়ুন।

লিম্ফেডিমার লক্ষণ

অস্ত্রোপচারের পর সামান্য ফোলা স্বাভাবিক। ফোলাভাব সবেচ্চ ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত থাকতে পারে। এটি সাধারণত সাময়িক এবং ধীরে ধীরে সেরে যাবে। অস্ত্রোপচারের পর আপনি ব্যথা বা অন্যান্য অনুভূতিও পেতে পারেন, যেমন হঠাৎ খোঁচা লাগার মতো অনুভূতি এবং ঝিনঝিন করা। এই অনুভূতিগুলো সাধারণ এবং এগুলো অবশ্যই লিম্ফেডিমার লক্ষণ নয়।

আপনি যদি লিম্ফেডিমা হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন, তাহলে আপনার আক্রান্ত হাত, বাহু, স্তন এবং শরীরের ধড়ে এই লক্ষণগুলোর দিকে নজর রাখুন:

- ভারী লাগা, ব্যথা বা যন্ত্রণা অনুভব করা
- ত্বকে টানটান ভাব অনুভব করা
- কম নমনীয়তা
- ত্বকের পরিবর্তন, যেমন টানটান ভাব বা পিটিং (চাপ দিলে যে ত্বকে দাগ পড়ে যায় এবং পরে সেই দাগ থেকে যায়)

আপনার যদি লিম্ফেডিমার কোনো লক্ষণ থাকে বা আপনি নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

লিম্ফেডিমা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, আপনি নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথের রিসোর্সটিও পড়তে পারেন।লিম্ফেডিমা বোঝা।

যৌন কাযর্কলাপ

আপনি যখন নিজেকে পর্স্তুত মনে করবেন, তখন যৌন কাযর্কলাপ শুর্ু করতে পারেন। এটি আপনার অস্তের্াপচারের স্থানে কোনো ক্ষতি করবে না। অস্তের্াপচারের পর পর্থম কয়েক সপ্তাহে অস্তের্াপচারের স্থানে চাপ পড়া এড়িয়ে চলুন। অস্তের্াপচারের স্থানের ওপর একটি ছোট বালিশ বা তোয়ালে রাখার চেষ্টা করুন। আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার নাসের্র সাথে কথা বলুন।

অস্তের্াপচারের পর অল্প সময়ের মধেয্ই আপনার সঙ্গীকে আপনার কাটার স্থান(গুলো) দেখতে দেওয়া সহায়ক হতে পারে। এটি আপনাদের উভয়েরই যেকোনো উদেব্গ কমাতে সহায়তা করতে পারে। আপনার সঙ্গী চিন্তিত হতে পারেন যে আপনার কাটা স্থান(গুলোতে) স্পশর্ করলে আপনার বয্থা লাগতে পারে। তাদেরকে জানান কী আপনার জনয্ আরামদায়ক এবং কী নয়।

কয্ান্সার এবং এর চিকিৎসা আপনার চেহারা বা যৌনতার ওপর কী পর্ভাব ফেলতে পারে তা নিয়ে আপনার উদেব্গ থাকতে পারে। আমাদের নারী যৌন চিকিৎসা ও নারীর সব্াস্থয্ কমর্সূচি আপনাকে সাহাযয্ করার জনয্ উপলব্ধ রয়েছে। আরও তথেয্র জনয্ ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬ নমব্রে কল করুন।

ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্ট

আপনার ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্ট অস্তের্াপচারের 1 থেকে 2 সপ্তাহ পরে হবে। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী এই অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার পয্াথোলজি সংকর্ান্ত ফলাফল নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্তর্ণ করুন

গুর্ুতর অসুস্থতার কারণে অস্তের্াপচারের 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 জব্র 101° ফা. (38.3° সে.)-এর বেশি।
- আপনার শব্াসকষ্ট হয়।
- আপনার অস্েতর্াপচারের কাটা স্থান(গুলোর) আশেপাশের তব্ক সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।
- স্থানটিতে আরও বেশি অসব্স্ি হয়।
- আপনার অস্েতর্াপচারের কাটা স্থান(গুলোর) চারপাশটি আরও লাল হয়ে উঠছে।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের অংশে ফোলাভাব শুর্ হচ্ছে।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের ফোলাভাব আরও বেড়ে যাচ্ছে।
- আপনার অস্েতর্াপচারের কাটা স্থান(গুলো) থেকে তরল নিগর্ত হচ্ছে।

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 অস্েতর্াপচারের জনয্ পর্স্তুত হন এবং আপনার অস্েতর্াপচারের পরে দর্ুত 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 সংক্রান্ত অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভর্তি সম্পর্কে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, যেমন একটি ব্যক্তিগত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অ্যানেস্থেসিয়া

212-639-6840

অ্যানেস্থেসিয়া 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 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 সাভিরস্ ঐতিহয্গত চিকিৎসাগত পরিচযরা্র পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণসবর্রূপ, মিউজিক থেরাপি, মাইনড্/বডি থেরাপি, ডযা্নস্ অযা্নড্ মুভমেনট্ থেরাপি, যোগবযা্যাম এবং টাচ থেরাপি। এই পরিষেবাগুলোর জনয্ একটি অযা্পযেন্টমেনট্ নিতে, 646-449-1010 নমবর্রে কল করুন।

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

MSK লাইবের্রি
library.mskcc.org
আপনি আমাদের লাইবের্রির ওয়েবসাইটে ঘুরে আসতে পারেন বা লাইবের্রির রেফারেন্স কমর্ীদের সাথে কথা বলতে ইমেইল করতে পারেনasklibrarian@mskcc.orgঠিকানায়। তারা আপনাকে এক ধরনের কযা্ন্সার সম্পকের্ আরো তথয্ খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইবের্রির রোগী শিকষা্ 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 পরদ্ান 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। অযা্পয়েন্টমেনট্ নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা উপরের নমবর্রে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিকষা্
www.msk.org/pe
শিকষা্মূলক তথয্সূতর্, ভিডিও এবং অনলাইন পেরা্গরা্ম অনুসন্ধান করতে আমাদের রোগী ও কমিউনিটির শিকষা্ সম্পকির্ত ওয়েবসাইটটি দেখুন।

রোগীর বিল
646-227-3378
আপনার বিমা কোম্পানির সাথে পরা্ক-অনুমোদন সম্পকের্ আপনার পরশ্ন থাকলে কল করুন। একে পরা্ক-অনুমোদনও বলা হয়।

রোগীর পর্তিনিধি অফিস
212-639-7202
হেলথ কেয়ার পর্ক্স ফমর্ বা আপনার পরিচযর্া সম্পকের্ উদেব্গ বিষয়ক আপনার যদি কোনো পর্শ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজোঁ
212-639-5935
আপনার অস্তেরা্পচারের 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 লিমে্ফডেমা (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 পেরা্গরা্মটি 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) পেরা্গরা্ম
646-888-8106
MSK-এ, আপনার চিকিৎসার পর পরিচযর্া শেষ হয় না। যেসব রোগীরা এবং তাদের পরিবার চিকিৎসা শেষ করেছেন RLAC পেরা্গরা্ম তাদের জনয্।

এই পেরা্গরা্মের অনেক পরিষেবা রয়েছে। আমরা সেমিনার, কমরশালা, সহায়তা গরুপ এবং চিকিৎসার পরে জীবন সম্পকের্ পরামশর্ পর্দান করি। আমরা বিমা ও কমর্সংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

যৌন সবা্স্থয্ পেরা্গরা্ম
কয্ান্সার ও কয্ান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন সবা্স্থয্, পর্জনন ক্ষমতা বা উভয়কেই পর্ভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন সবা্স্থয্ পেরা্গরা্ম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

- আমাদের ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অয্ান্ড উইমেনস হেলথ পেরা্গরা্ম যৌন সবা্স্থয্ সমসয্া যেমন অকাল মেনোপজ বা পর্জনন ক্ষমতার সমসয্ায় সাহাযয্ করতে পারে। আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নমবর্রে কল করুন।
- আমাদের মেল সেক্সুয়াল অয্ান্ড রিপেরা্ডাকি্টভ মেডিসিন পেরা্গরা্ম যৌন সবা্স্থয্ সমসয্া, যেমন ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) এ সহায়তা করতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা আরো জানতে 646-888-6024 নমবর্রে কল করুন।

সমাজ কমর্ী
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
সমাজকমর্ীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের কয্ান্সারে আকরা্ন্ত বয্ক্তিদের জনয্ সাধারণ সমসয্া মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামশর্ ও সহায়তা গোষ্ঠী পর্দান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অনয্ান্য্ সদসয্দের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামজকমর্ীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি ও পেরা্গরা্মগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমসয্া হয়, তাদের কাছে আথির্ক রিসোসর্ সম্পকের্ও তথয্ রয়েছে। আরো জানতে উপরের নমবর্রে কল করুন।

আধয্াত্মিক পরিচযরা্
212-639-5982
আমাদের চয্াপলিনরা (আধয্াত্মিক পরামশর্দাতারা) শুনতে, পরিবারের সদসয্দের সহায়তা করতে এবং পরা্থর্না করার জনয্ রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদরী্ বা বিশবা্সী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্তব্নাদায়ক সহচর এবং আধয্াত্মিক উপসি্থতি হতে পারেন। যেকেউ আধয্াত্মিক পরিচযরা্ চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধমর্ীয় সম্পৃক্ততা (কোনো ধমের্র সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

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

টোবাকো টির্টমেন্ট পেরা্গরা্ম
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 পেরা্গরা্ম
www.msk.org/vp
আমরা রোগী ও পরিচযরা্কারীদের 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 কর্তৃক পরিচালিত হয়। ভাচুর্য়াল পেরা্গরা্ম 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 কেন্দের্ যাতায়াতের বয্বস্থা করে।

আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটি (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুশরুষাপর্দানকারীদের থাকার জনয্ বিনামূলেয্র জায়গা হোপ

লজ সহ বিভিন্ন তথ্য ও পরিষেবা পরদান করে।

কয্যান্সার ও কয্যারিয়ার
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
কয্যান্সারে আকরান্ত কমরীদের জনয্ শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জনয্ একটি রিসোসর্।

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

কয্যান্সার সাপোটর্ কমিউনিটি
www.cancersupportcommunity.org
কয্যান্সারে আকরান্ত বয্ক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা পরদান করে।

কেয়ারগিভার অয্াকশন নেটওয়াকর্
www.caregiveraction.org
800-896-3650
দীঘর্স্থায়ী অসুস্থতা বা অকষমতাযুক্ত পিরয়জনদের পরিচযরা্ করা লোকদের জনয্ শিক্ষা ও সহায়তা পরদান করে।

কপের্ারেট অয্াঞ্জেল নেটওয়াকর্
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
কপের্ারেট জেটগুলোতে খালি আসন বয্বহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জনয্ বিনামূলেয্ ভর্মণের সুযোগ পরদান করে।

গুড ডেস
www.mygooddays.org
877-968-7233
চিকিৎসার সময় কোপেমেন্ট পরদানের জনয্ আথির্ক সহায়তা পরদান 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, সব্াস্থয্সেবা পির্মিয়াম এবং কতর্নযোগয্ আওতাধীন করার জনয্ আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

জো'স হাউস
www.joeshouse.org
877-563-7468
কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তি ও তাদের পরিবারের জনয্ চিকিৎসা কেন্দের্র কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পর্দান করে।

LGBT কয্ান্সার পর্জেক্ট
www.lgbtcancer.com
অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব কি্লনিকাল টর্ায়ালের একটি ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জনয্ সহায়তা এবং সমথর্ন পর্দান করে।

লাইভস্টর্ং ফার্টির্লিটি
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
কয্ান্সারে আকর্ান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা বয্ক্তিদের পর্জনন তথয্ এবং সহায়তা পর্দান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধয্াতেব্র সাথে সম্পকির্ত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পের্াগর্াম
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
এই পের্াগর্ামটি 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 পের্াগর্ামের ওয়েবসাইটে যান।

নয্াশনাল কয্ান্সার ইনস্টিটিউট
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 পের্াগর্ামও 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 কয্যান্সার
www.triagecancer.org
কয্যান্সার 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 অস্তেরাপচারের জনয্ পর্স্তুত হওয়া এবং আপনার অস্তেরাপচারের পরে দর্ুত সুস্থ হওয়ার জনয্ আপনাকে সহায়তা করবে।

আপনি এই তথয্সূতর্ পড়ার সাথে সাথে আপনার সবাস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয্ পর্শ্নাবলী লিখুন।

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *আপনার লসিকা মযাপিং পর্কির্য়া সম্পকের্* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/about-lymphatic-mapping-procedure)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *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)
- *Exercises After Your Lumpectomy or Axillary Lymph Node Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-axillary-lymph-node-dissection)

- *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)
- *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)
- লিম্ফেডিমা বোঝা
- *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 সঙ্েগ 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।

About Your Lumpectomy and Axillary Surgery - Last updated on May 2, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত