



রোগী এবং শূশরুযাকারীর শিক্ষা

আপনার লাম্পেক্টামি এবং অয়াক্সিলারি অস্বেতৰূপচার সম্পকিত তথ্য

এই নিদেৰ্শিকাটি আপনাকে MSK-এ আপনার লাম্পেক্টামি এবং অয়াক্সিলারি অস্বেতৰূপচারের জনয় পরস্তুত হতে সাহায্য করবে। আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার অস্বেতৰূপচারের দিন পয়রন্ত তথ্যের সোসর্ হিসেবে এই নিদেৰ্শিকাটি বয়বহার করুন। আপনার অস্বেতৰূপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচয়রকারী দল এটি বয়বহার করবেন যাতে আপনার আরোগ্য লাভ করা সম্পকের আরো জানতে পারেন।

আপনার অস্বেতৰূপচার সম্পকিত তথ্য

এই গাইডে বিভিন্ন ধরনের স্তন অস্বেতৰূপচার সম্পকের তথ্য রয়েছে। আপনার থাকতে পারে:

- একটি লাম্পেক্টামি এবং সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি।
- একটি লাম্পেক্টামি এবং সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি, সম্ভাবয় অয়াক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশনসহ।
- একটি লাম্পেক্টামি এবং অয়াক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন।
- আরেকটি অনুরূপ অস্বেতৰূপচার।

লাম্পেক্টামি

লাম্পেক্টামি হলো আপনার স্তন থেকে ময়্যালিগনয়ান্ট (কয়ান্সার সৃষ্টিকারী) টিউমার অপসারণ করার একটি অস্বেতৰূপচার। কেবলমাতর্ টিউমারটি এবং এর চারপাশের সব্ভাবিক টিসুয়র্ একটি ছোট অংশ অপসারণ করা হয়। লাম্পেক্টামি হলো স্তন সুরক্ষাকারী এমন একটি অস্বেতৰূপচার যা আপনার স্তনের আকৃতি এবং সাধারণত নিপল সব্ভাবিক রাখতে সাহায্য করে।

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

কযান্সার সেগুলোতে ছড়িয়ে পড়েছে কি না। অধিকাংশ ক্ষেত্রে, সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি নামক পরীক্ষার মাধ্যমে লিম্ফ নোডের অবস্থা পরীক্ষা করা হয়।

সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি

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

আপনার যদি সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা হয়, তাহলে আপনার অস্ত্রোপচারের অংশ হিসেবে লিম্ফ্যাটিক ম্যাপিং করা হতে পারে। এই প্রক্রিয়া সম্পর্কে আরও তথ্য এই গাইডের পরবর্তী অংশে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার সাজর্ন সেনিটনেল লিম্ফ নোড(গুলি) পরীক্ষার জন্য প্যাথলজিস্টের কাছে পাঠাতে পারেন। যদি প্যাথলজিস্ট কোনো কযান্সার কোষ দেখতে পান, তাহলে আপনার সাজর্ন তখন বগলের লিম্ফ নোড ডিসেকশন করতে পারেন।

বগলের লিম্ফ নোড অপসারণের অস্ত্রোপচার.

বগলের অধিকাংশ বা সব লিম্ফ নোড (লসিকা গ্রন্থি) অপসারণের অস্ত্রোপচারকে অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন বলা হয়। অপসারণ করা লিম্ফ নোডের সংখ্যা বয়স্ক ভেদে ভিন্ন হতে পারে।

বেরস্ট সিড লোকালাইজেশন

কিছু রোগীর ক্ষেত্রে বেরস্ট সিড লোকালাইজেশনের প্রয়োজন হতে পারে। এটি স্তনের অস্বাভাবিক টিস্যুর ভেতরে একটি কন্ট্রোল মেটাল সিড স্থাপন করার একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। মেটাল সিডটি আপনার সাজর্নকে অস্ত্রোপচারের সময় টিস্যুটি শনাক্ত করতে সাহায্য করবে। আপনার যদি বেরস্ট সিড লোকালাইজেশন করাতে হয়, তবে আপনার নাসর্ আপনাকে এ বিষয়ে আরো বিস্তারিত তথ্য জানিয়ে দেবেন।

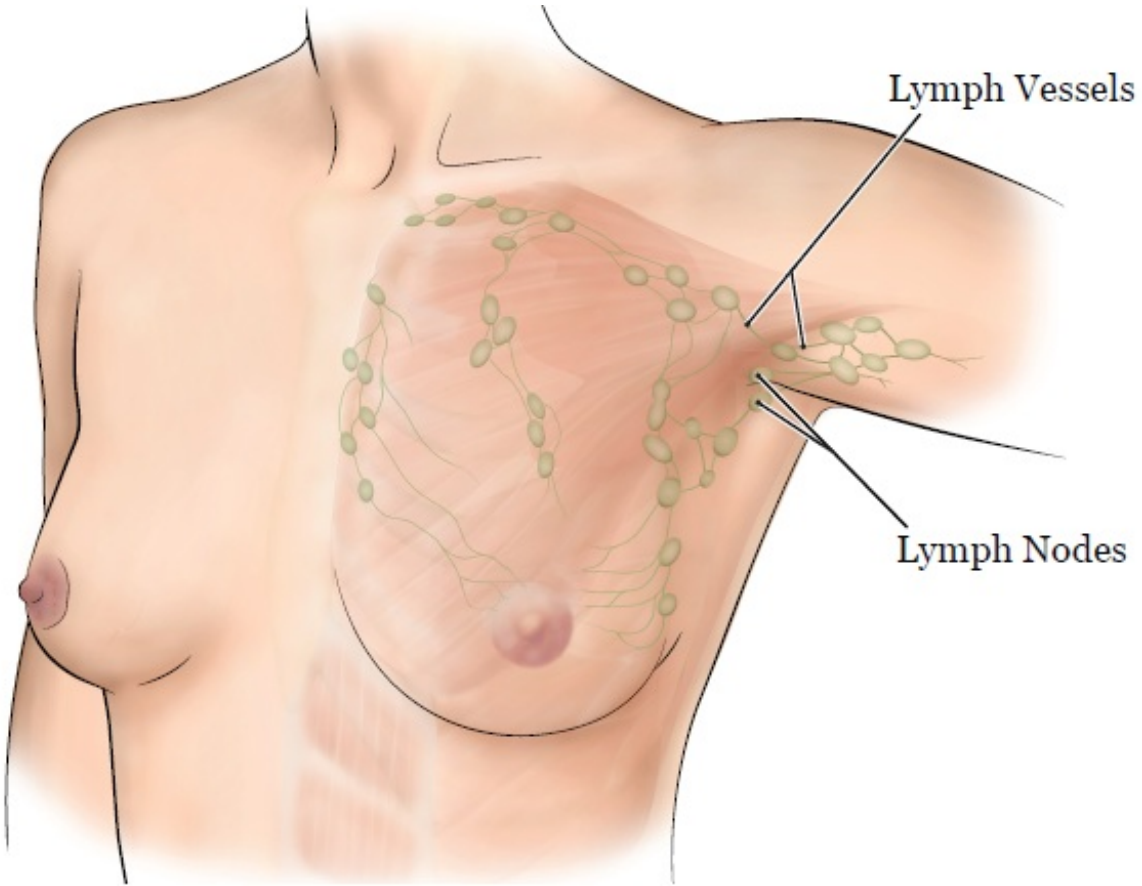
আপনার লসিকাতন্ত্র (লিম্ফ্যাটিক সিস্টেম) সম্পর্কে.

আপনার লিম্ফ্যাটিক সিস্টেম কিভাবে কাজ করে তা বোঝা বেশ সহায়ক হতে পারে, বিশেষ করে যখন আপনার সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি অথবা অ্যাক্সিলারি নোড ডিসেকশন করানো হচ্ছে। আপনার লসিকাতন্ত্র (লিম্ফ্যাটিক সিস্টেমের) ২টি প্রধান কাজ রয়েছে:

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



চিত্র ১. আপনার স্তন ও বগলের লসিকাতন্ত্র (লিম্ফ্যাটিক সিস্টেম)।

আপনার অসুস্থতার আগে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্বেত্ৰাপচারের জনয্ পরস্তুত হতে সহায়তা করবে। আপনার অস্বেত্ৰাপচারের সময় নিধরারিত হলে এটি পড়ুন। আপনার অস্বেত্ৰাপচারের সময় কাছাকাছি আসার সাথে সাথে এটি বয্বহার করুন। পরস্তুত হওয়ার জনয্ কী করতে হবে তা সম্পকের্ এতে গুরুতব্পূর্ণ তথয্ রয়েছে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সবস্থয্ সেবা পরদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জনয্ পরশ্ণাবলী লিখুন।

সাজরারির জনয্ পরস্তুতি নেওয়া

আপনার অস্বেত্ৰাপচারের জনয্ পরস্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার কে্ষতের্ পর্যোজয্ কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে সাহায্য করুন, এমনকি আপনি নিশ্চিত না হলেও।

- আমি শুধু পেরস্কির্পশনের ঔষধ সেবন করি।
পেরস্কির্পশনের ঔষধ হলো এমন ঔষধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন সবস্থয্ সেবা পরদানকারীর পেরস্কির্পশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। উদাহরণ:
 - যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
 - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধ্যমে নেন।
 - যেসব ঔষধ আপনি নিশ্বাসের সাথে গ্রহণ করেন (শ্বাস গ্রহণের সময়)।
 - যেসব ঔষধ আপনি তব্কে প্যাচ বা ক্রিমের মাধ্যমে গ্রহণ করেন।
- আমি প্যাচ এবং ক্রিম সহ যেকোনো ওভার-দয্-কাউন্টার ঔষধগুলি গ্রহণ করি। ওভার-দয্-কাউন্টারের ঔষধ হলো এমন ঔষধ যা আপনি পেরস্কির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পরাকৃতিক বা ঘরোয়া পরতিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্ল্যান্টবেল কাডির্ওভাটরার-ডিফিব্রিলেটর (AICD) বা অনয্ন্য হার্ট ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অয্ানেস্‌থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমসয্া হয়েছিল। অয্ানেস্‌থেসিয়া

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপ্লিমেন্ট সেবন করেন, আপনার সবস্থয্ সেবা পরদানকারীরা সেগুলো সম্পকের্ জানে এটা নিশ্চিত করুন।

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

হলো অস্বেত্ৰাপ্চাৰ বা পৰ্কিৰ্য্যার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।

- ল্যাটেক্স সহ নিদিৰ্ষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকৰণগুলিতে আমার অ্যালাজিৰ্ রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গৰ্হণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

গভৰ্ধাৰণ পৰ্তিৰোধ.

অস্বেত্ৰাপ্চাৰের আগে আপনার গভৰ্ধাৰণের কোনো সম্ভাবনা থাকলে, অবশ্যই এমন একটি জন্মনিয়ন্তৰ্ণ (গভৰ্ণিৰোধ) পদ্ধতি বয্বহার করুন যাতে হরমোন থাকে না। উদাহরণসব্ৰূপ, আপনি কন্ডোম, ডায়াফৰ্ম বা কপার (Paragard®) ইন্টৰ্য়াউটেৰাইন ডিভাইস (IUD) বয্বহার করতে পারেন।

জন্মনিয়ন্তৰ্ণ সম্পকেৰ্ আপনার কোনো পৰ্শ্ন থাকলে বা আপনার জনয্ উপযুক্ত জন্মনিয়ন্তৰ্ণ পদ্ধতি বেছে নিতে সহায়তা পৰ্য্যোজন হলে, আপনার স্তৰীৰোগ বিশেষজ্ঞের (গাইনোকোলজিস্ট) সঙ্গ পৰামশৰ্ করুন।

পৰ্জননক্ষমতা সংৰক্ষণ

চিকিৎসা চলাকালে অনেক মানু্ষেরই গভৰ্ধাৰণ এড়িয়ে চলা উচিত। যদি আপনার ডাক্তার কিছু সময়ের জনয্ গভৰ্ধাৰণ না করার পৰামশৰ্ দিয়ে থাকেন এবং ভবিষ্যতে সন্তান নেওয়ার ইচ্ছা থাকে, তাহলে আপনি আপনার ডিমবাণু (এগ) সংৰক্ষণ (ফিৰ্জ 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 জনয্ GLP-1 ওষুধ।

আপনি যদি GLP-1 ধরনের কোনো ওষুধ গৰ্হণ করেন, তাহলে আপনার সব্স্থয্সেবা পৰ্দানকারীকে অবশ্যই তা জানানো গুরুতব্পূণৰ্। আপনার অস্বেত্ৰাপ্চাৰ বা পৰ্কিৰ্য্যার আগে খাওয়া ও পান করার জনয্ বিশেষ নিদেৰ্শনা অবশ্যই মেনে চলতে হবে। এই নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুতব্পূণৰ্। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্বেত্ৰাপ্চাৰ বা পৰ্কিৰ্য্যা বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।

- আপনার অস্বেত্ৰাপ্চাৰ বা পৰ্কিৰ্য্যার আগের দিন পৰিষ্কার তরল খাবারের ডাযেট অনুসরণ করুন। কোনো ধরনের শক্ত বা কঠিন খাবার গৰ্হণ করবেন না। আরও তথয্ জানার জনয্ [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 নিধারিত হয়। অন্যান্য ক্ষেত্রে, এগুলো ওজন কমানোর জন্যও পেরসকরাইব করা হয়।

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

মদ পান করা সম্পর্কিত তথ্য

আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদেরকে আপনার পরিচরার 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 সং 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।

- সর্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উদ্ভিগ্নতা (নাভর্স বা চিন্তিত) অনুভব হয়।
- ঘুম না হয়।

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

- আপনি মদয্পান বন্ধ করতে না পারলে আপনার সর্বাস্থয্বেবা পরদানকারীকে বলুন।
- মদয্পান এবং অস্বেতর্পচার সম্পর্কে আপনার সর্বাস্থয্বেবা পরদানকারীকে পরশ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথয্ গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পর্কিত তথয্

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

আপনি ধূমপান করলে আপনার সর্বাস্থয্বেবা পরদানকারী আপনাকে আমাদের [টোবাকো টির্টমেন্ট পের্গর্মে](#) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নমব্বে কল করে পের্গর্মটিতে যুক্ত হতে পারেন।

সিল্প অয্পনিয়া সম্পর্কিত তথয্

সিল্প অয্পনিয়া হলো একটি সাধারণ শর্বাস-পরশর্বাসের ব্যাধি। আপনার যদি সিল্প অয্পনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধ্যে কিছু সময়ের জনয্ শর্বাস-পরশর্বাস বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রাকটিভ সিল্প অয্পনিয়া (OSA). OSA এর ক্েষ্টের্, ঘুমানোর সময় আপনার শর্বাসনালী সম্পূর্ণরূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্বেতর্পচারের সময় এবং পরবর্তীতে গুরুতর সমসয্ সৃষ্টি করতে পারে। আপনার সিল্প অয্পনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। সিল্প অয্পনিয়ার জনয্ আপনি শর্বাস পরশর্বাসের যন্তর্ যেমন CPAP মেশিন ব্যবহার করলে আপনার অস্বেতর্পচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MSK MyChart ব্যবহার করা

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) হলো MSK-র রোগীর পোর্টাল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতর্ পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অয্পয়েন্টমেন্টের তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচযর্কারীকে তার নিজসব অয্কাউন্ট তৈরি করার জনয্ আমন্তর্গ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচযর্ সম্পর্কিত তথয্ দেখতে পারে।

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

অ্যাকাউন্ট সম্পর্কিত কোন সাহায্যের অন্তর্গত, MSK MyChart হেল্পডেস্কের 646-227-2593 নম্বরে কল করুন। সোমবার থেকে শুরুর সন্ধ্যা ৭টা থেকে ৫টা পর্যন্ত (ইস্টার্ন টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

আপনার অস্ত্রোপচারের 30 দিনের মধ্যে পিরসাজিরকাল টেস্টিং (PST)

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

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

অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পেরস্ক্রিপশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং কিরম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গ্রহণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংক্রান্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কাডিয়াক স্ট্রেস টেস্ট, ইকোকাডিয়োগ্রাম বা ক্যারোটিড ডপলার স্টাডির ফলাফল।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অ্যাডভান্স প্র্যাকটিস প্রোভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অ্যানেসথেসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কমরীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্ত্রোপচার বা পরীক্ষার সময় অ্যানেসথেসিয়া ব্যবহারে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার।

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

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

- রক্ত পরীক্ষা।

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

আপনার পরিচর্যাকারীকে সনাক্ত করুন

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

পরিচর্যাকারীদের জন্য



ক্যান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন ব্যক্তির পরিচর্যা করায় অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য আমরা রিসোসর্ ও সহায়তা প্রদান করি। আরো জানতে www.msk.org/caregivers দেখুন বা *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) পড়ুন।

একটি হেলথ কেয়ার পরক্সি ফর্ম পূরণ করুন

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

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

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

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

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনস্কাউকে ঠিক করে রাখুন

অস্েত্রাপচারের পর আপনাকে বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জনস্ একজন দায়িতব্শীল বস্কিত থাকতে হবে। দায়িতব্হান পরিচয়রা সহযোগী হলেন এমন বস্কিত যিনি আপনাকে নিরাপদে বাসায় নিয়ে যেতে সহায়তা করতে পারেন। তাদের কোনো উদেব্গ থাকলে তারা যেন আপনার পরিচয়রাকারী দলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। অস্েত্রাপচারের দিনের আগে থেকেই এর বস্বস্থা করে রাখুন।

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনস্ আপনার যদি দায়িতব্হান পরিচয়রা সহযোগী না থাকে তবে নিচের একটি এজেনিস্কে কল করুন। আপনাকে সঙ্গ করে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনস্ তারা কাউকে পাঠাবে। এই পরিষেবার জনস্ চাজর্ করা হয় এবং আপনাকে যাতায়াতের বস্বস্থা করতে হবে। টস্কিস্ বা গাড়ি পরিষেবা বস্বহার করা যেতে পারে, কিন্তু তবুও আপনার সাথে কোনো দায়বদ্ধ পরিচয়রা সহযোগীকে থাকতে হবে।

নিউ ইয়র্কের এজেনিস্সমূহ

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচয়রাকারী বস্কিতবগর্: 877-227-4649

নিউ জার্সিতে এজেনিস্সমূহ

পরিচয়রাকারী বস্কিতবগর্: 877-227-4649

4% কেলারহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) দর্বণ অ্যান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) কিনুন

4% CHG দর্বণ হলো তব্ক পরিষ্কারক যা বস্বহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অস্েত্রাপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অস্েত্রাপচারের পরে আপনার সংকর্মণের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে। আপনি পেরস্কির্পশন ছাড়াই Evelyn H. Lauder Breast Center থেকে বের হওয়ার আগে বা আপনার নিকটস্থ ওষুধের দোকান থেকে 8% CHG (কেলারহেক্সিডিন গ্লুকোনেট) জীবাণুনাশক তব্ক পরিষ্কারক কিনতে পারেন।

৩২৫ মিলিগ্রাম অ্যাসিটামিনোফেন ট্যাবলেট কিনুন, যেমন Tylenol® Regular Strength।

অ্যাসিটামিনোফেন একটি পেরস্কির্পশন ছাড়াই পাওয়া যায় এমন বস্খানাশক ওষুধ। অস্েত্রাপচারের পর বাড়িতে আপনার বস্খা নিয়ন্তর্গে সাহাযস্ করার জনস্ আপনি এটি বস্বহার করবেন। এটি আগে থেকেই কিনে রাখা সুবিধাজনক হবে। আপনি এটি পেরস্কির্পশন ছাড়াই আপনার নিকটস্থ ওষুধের দোকান (ফার্মেসি) থেকে কিনতে পারেন। যেকোনো ওষুধ সেবনের সময় সবসময় ওষুধের পাতের্ দেওয়া নিদের্শনা বা আপনার সবস্থস্বেবা পরদানকারীর পরামশর্ অনুসরণ করুন।

আপনার অস্েত্রাপচারের 7 দিন আগে

অযাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন

অযাসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটতে পারে। আপনি যদি অযাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অযাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন। তাদের পরামর্শ ছাড়া অযাসপিরিন 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 প্রতিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ প্রতিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্য নির্দেশাবলি প্রদান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

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

আপনার অস্ত্রোপচারের 2 দিন আগে

ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

আইবুপেরোফেন (Advil® ও Motrin®) এবং ন্যাপেরক্সেন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রোপচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্য নির্দেশাবলি প্রদান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

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

আপনার অস্ত্রোপচারের 1 দিন আগে

আপনার সার্জারির সময়টি মাথায় রাখুন

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

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

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

লিম্ফ্যাটিক ময্যাপিং (লসিকাতনেত্ৰর মানচিত্ৰাযন).

যদি আপনার সেনিটনেল লিম্ফ নোড বাযোপসি করা হয়, তবে অস্বেত্ৰাপচারের আগের দিন অথবা অস্বেত্ৰাপচারের দিন সকালে আপনার লিম্ফ্যাটিক ময্যাপিং পরকিরয্যা করা হতে পারে। এটি আপনার সাজরনকে অস্বেত্ৰাপচারের সময় সেনিটনেল লিম্ফ নোড(গুলো) শনাক্ত করতে সাহায্য্ করবে। আপনার যদি বেরস্ট সিড লোকালাইজেশনও করাতে হয়, তবে তা আপনার লিম্ফ্যাটিক ময্যাপিংয়ের আগেই নিধরারিত হতে পারে।

আপনার যদি লিম্ফ্যাটিক ময্যাপিং করাতে হয়, তবে আপনার নাসর্ আপনাকে *আপনার লসিকা ময্যাপিং পরকিরয্যা সম্পকে* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/about-lymphatic-mapping-procedure) রিসোসর্টি দেবেন।

আপনার ময্যাপিংয়ের একই দিনে যদি আপনার সাজরারি হয়, তাহলে ময্যাপিং শেষ হওয়ার পর একজন স্টাফ সদস্য আপনাকে অপারেটিং রুমে নিয়ে যাবেন। বেশিরভাগ অনয্যনয্ কেষ্টেৰ্, ময্যাপিংয়ের পর আপনি বাড়ি চলে যাবেন।

4% CHG দৰ্বণের অয্যন্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

অস্বেত্ৰাপচারের আগের রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে 4% CHG দৰ্বণের অয্যন্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শয্যম্পু এবং কনিডশনার দিয়ে আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত বয্ৰহাযর্সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঙের (কুঁচকি) আশপাশ ধুয়ে নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দৰ্বণের বোতলটি খুলুন। সামান্য পরিমাণ আপনার হাতে বা পরিষ্কার একটি ধোয়া কাপড়ে ঢালুন।

4. ঝরনা ধারা থেকে দূরে রাখুন। আপনার ঘাড় থেকে পা পযর্ন্ত আপনার দেহে 4% CHG দর্বণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা যৌনাঙ্গে এটি দেবেন না।
5. 4% CHG দর্বণটি ধুয়ে ফেলতে পুনরায় ঝরনা ধারার নিচে যান। গরম জল ব্যবহার করুন।
6. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

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

খাওয়া-দাওয়ার নিদেৰ্শনা

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



আপনার অসেত্ৰাপচার বা পরকির্যার আগের রাত ১২টায় খাবার খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধ্যে শক্ত কয়নিড এবং গামও অন্তভুক্ত।

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পৰ্দানকারীরা অন্য নিদেৰ্শনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদেৰ্শনা মেনে চলুন। কিছু ব্যক্তিকে তাদের অসেত্ৰাপচার বা পরকির্যার আগে দীঘল সময় ধরে

উপবাস (খাবার না খাওয়া) করতে হয়।

আপনার অসেত্ৰাপচারের দিন পান করার নিদেৰ্শনা

গুরুত্বপূর্ণ: যদি আপনি একটি GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে এই নিদেৰ্শনাগুলি 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 নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।

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

করবেন না।

- জল।
- আপেলের সব্চ্ছ জুস, আঙুরের সব্চ্ছ জুস বা কর্ফানবেরির সব্চ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্ল্যাঙ্ক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমস্যা নেই। আর কিছু দেবেন না।
 - কোনো ধরনের দুধ বা কির্মার দেবেন না। এর মধ্যে উদ্ভিজ্জ দুধ এবং কির্মার অন্তর্ভুক্ত।
 - সব্দ্দযুক্ত 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 নিয়ন্ত্রণে রাখা আরও সহজ হবে।

অস্বেত্ৰাপচার বা চিকিৎসা-সংক্রান্ত পরিক্রিয়ার আগে শরীরে পয়রাপ্ত পানি থাকা উপকারী, তাই তৃণা পেলে পানি পান করুন। পরয়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্বেত্ৰাপচার বা চিকিৎসা-সংক্রান্ত পরিক্রিয়ার সময় শিরার মাধ্যমে (IV) তরল পরদান করা হবে।



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

কখন পান করা বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীরা অন্তর্নিদেয়না দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদেয়না মেনে চলুন।

নিদেয়না অনুযায়ী ওষুধ খান

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

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

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

গোসলের পর কোনো প্রকার লোশন, কির্ম, ডিওডোরেন্ট, মেকআপ, পাউডার, পারফিউম বা

কোলোন লাগাবেন না।

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

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

কী আনতে হবে

- একটি বোতাম-ডাউন বা টিলেঢালা টপ।
- আপনার সাজরারির পরে স্কেপাটর্স ব্রার মতো সাপোটির্ভ ব্রা পরতে হবে।
- সিল্প অযাপনিয়ার জনয্ আপনার শবাস পরশবাসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার সবাস্থয্ সেবার পরক্সি ফরম এবং অনযানয্ অগির্ম নিদের্শাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজরার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয্ সামানয্ টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপতর্।
- আপনার বয্কিত্গত জিনিসপতের্ জনয্ একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চারে, কৃতির্ম যন্তর্, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙিক হলো বয্কিত্গত সামগরীর উদাহরণ।
- এই নিদের্শিকা। অস্কেত্ৰাপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি ব্যবহার করবেন।

আপনার অস্কেত্ৰাপচারের জনয্ আপনি পৌছলে

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

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ জনয় আপনাৰ পোশাক পৰিবৰ্তন কৰাৰ সময় হলে আমাৰ আপনাকে একটা হসপিটাল গাউন, ৰোব এবং পিছল-নিৰোধী মোজা পৰদান কৰব।

একজন নাসেৰ্ৰ সাথে দেখা কৰুন

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগে আপনি একজন নাসেৰ্ৰ সাথে দেখা কৰবেন। মধ্যৰাত্ৰে (ৰাত 12টা) পৰে আপনি কোনো ওষুধ সেবন কৰে থাকলে সেগুলোৰ ডোজ এবং কখন গৰ্হণ কৰেছেন তা তাদেৰকে বলুন। ওভাৰ-দয়-কাউন্টাৰ এবং পেরস্কিৰ্পশনেৰ ওষুধ, পয়চ এবং কিৰ্ম উল্লেখ কৰতে ভুলবেন না।

আপনাৰ নাসৰ্ আপনাৰ একটা শিৰায় একটা ইন্টাৰভেনাস (IV) লাইন লাগাতে পাৰে যা সাধাৰণত আপনাৰ বাহুতে বা হাতে। আপনাৰ নাসৰ্ IV স্থাপন না কৰলে, আপনাৰ অয়নেস্বেথসিওলজিস্ট (Anes-THEE-zee-AH-loh-jist) অপাৰেটিং ৰুমে এটি স্থাপন কৰবেন।

একজন অয়নেস্বেথসিওলজিস্টেৰ সাথে দেখা কৰুন

এছাড়াও অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগে আপনি একজন অয়নেস্বেথসিওলজিস্টেৰ সাথে দেখা কৰবেন। তাৰা যা কৰবেন:

- আপনাৰ সাথে আপনাৰ চিকিৎসাৰ বিস্তাৰিত পয়ৰালোচনা কৰবেন।
- অতীতে অয়নেস্বেথসিয়া নিয়ে আপনাৰ কোনো সমসয়া হযেছে কি না তা জানতে চাইবেন। এৰ মধ্যে বমি বমি ভাব (ভিতৰ থেকে কোনো কিছু উগৰে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বয্থা অন্তভুক্ত।
- আপনাৰ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ সময় আপনাৰ আৰাম এবং সুৰক্ষা সম্পকেৰ্ আপনাৰ সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধৰনেৰ অয়নেস্বেথসিয়া নেবেন তা সম্পকেৰ্ আপনাৰ সাথে কথা বলবেন।
- অয়নেস্বেথসিয়া সম্পকিৰ্ত আপনাৰ পৰ্শনেৰ উত্তৰ দেবেন।

আপনাৰ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ স্থান চিহ্নিত কৰা

আপনাৰ নাম ও জনম্ভাৰিখ জিজ্ঞাসা কৰাৰ পাশাপাশি, কমৰীৰা আপনাৰ সাজৰ্ৰনেৰ নাম কী, আপনি কোন অস্বেত্ৰাপ্চাৰ কৰাচ্ছেন এবং কোন পাশে অস্বেত্ৰাপ্চাৰ কৰা হবে তাও জিজ্ঞাসা কৰতে পাৰেন। আপনাৰ সাজৰ্ৰন বা আপনাৰ সাজিৰ্কয়াল দলেৰ অনয় কোনো সদসয় একটা মাকৰ্ৰ বয্ৰহাৰ কৰে আপনাৰ শৰীৰেৰ সেই স্থানটি চিহ্নিত কৰবেন যেখানে অপাৰেশন কৰা হবে। এটি আপনাৰ নিৰাপত্তাৰ জনয়। এটি নিশ্চিত কৰতে সাহাযয় কৰে যে আপনাৰ সাজিৰ্কয়াল দলেৰ সব সদসয় আপনাৰ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ পৰিকল্পনা সম্পকেৰ্ জানেন।

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ জনয় পৰস্তুতি নিন

আপনার অস্বেতরূপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শরৎগ সহায়ক যন্তর, ডেঞ্চার, কৃতির্ম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধর্মীয় আনুষাঙিক খুলে রাখবেন।

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

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

আপনার অস্বেতরূপচারের সময়

আপনি যদি সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করান, আপনার সাজর্ন আপনার নিপলের নিচে বা টিউমারের কাছে অল্প পরিমাণ নীল রং ইনজেক্ট করবেন। এই রঞ্জক আপনার লিম্ফ্যাটিক তরলের মাধ্যমে সেনিটনেল নোড(গুলো)তে পৌঁছাবে এবং সেগুলোকে নীল রঙে রঞ্জিত করবে। যদি আপনার লিম্ফ্যাটিক ম্যাপিং করা হয়ে থাকে, তাহলে আপনার সাজর্ন একটি ছোট যন্তরও ব্যবহার করবেন যা সেই পর্কির্যার সময় ইনজেক্ট করা তরল থেকে নিগরত তেজস্কর্যতা পরিমাপ করে।

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

কারণ আপনার সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসির সময় নীল রং ব্যবহার করা হয়েছিল, আপনার অস্বেতরূপচারের পর ১ থেকে ২ দিন পরন্ত আপনার তব্ক, পরসর্ব (পেশাব) এবং মল (পায়খানা) নীলচে-সবুজ হতে পারে।

আপনার সাজর্ন আপনার অস্বেতরূপচার শেষ করার পর আপনার তব্কের নিচে সেলাই (সিটচ) দিয়ে আপনার কাটা অংশ(গুলো) বন্ধ করবেন। তারা আপনার চিরার উপর Steri-Strips™ (পাতলা সাজির্ক্যাল টেপের টুকরো) বা Dermabond® (সাজির্ক্যাল আঠা)ও লাগাতে পারে। তারা আপনার কাটা স্থান(গুলো) একটি ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিতে পারে।

আপনার অস্বেতরূপচারের পরে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্বেতরূপচারের 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-অ্যানেসথেসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU) বা আপনার রিকভারি রুমে

আপনি আপনার অস্বেতরূপচারের 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 ডেরইন

আপনার যদি অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন হয়ে থাকে, তবে আপনার বগলের ক্ಷতের কাছে জ্যাকসন-প্রস্ট্রট (JP) ডের্ন নামক একটি নরম ক্যাথেটার (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 জিজ্ঞাসা করব এবং প্রয়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। আমরা আপনাকে বাড়িতে নেওয়ার জন্য ব্যথার ওষুধও দেব। সম্ভাব্য পাশবর্ষপতিক্রিয়ার 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 অস্বেতরূপচারের 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-

আপনার সুস্থ হওয়ার টর্যাকার পূরণ করা

হাসপাতাল ত্যাগ করার পর আপনি কেমন অনুভব করছেন তা আমরা জানতে চাই। আপনার যত্ন নিতে আমাদের সাহায্য করতে, আপনার MSK MyChart অ্যাকাউন্টে আমরা কিছু প্রশ্ন পাঠাবো। আপনার ডিসচার্জ হওয়ার পর 10 দিনের জন্য আমরা প্রতিদিন সেগুলো পাঠাব। এই প্রশ্নাবলী আপনার সুস্থ হওয়ার টর্যাকার হিসাবে পরিচিত।

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

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

আরো জানতে *Common Questions About MSK's Recovery Tracker*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker) পড়ুন।

আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর যত্ন নেওয়া

প্রতিদিন আপনার ক্‌ষত(গুলো) দেখুন। যেকোনো ধরনের লালচে ভাব বা তরল নিঃসরণ দেখা দিলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।

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

আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে স্টেরি-সিট্রপস বা ডামারবন্ড থাকলে, সেগুলি সাধারণত নিজে থেকেই আলাগা হয়ে পড়ে যাবে বা খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। তা না হলে, ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় দেখা করার পর আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী নিজে এগুলো খুলে ফেলতে পারেন। 14 দিন পরেও না পড়ে থাকলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

অস্ত্রোপচারের এক বা দুই সপ্তাহ পরে, টিসু 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 স্পর্শে ব্যথাযুক্তও মনে হতে পারে।

সেরোমা সাধারণত নিজে থেকেই সেরে যায়। যদি আপনার বড় সেরোমা হয় বা অসব্স্থিত লাগে, তাহলে আপনার চিকিৎসক বা নাসেরর সাথে আলোচনা করতে আপনার সব্স্থ্যসেবা পরদানকারীর অফিসে যোগাযোগ করুন।

আপনার স্তনে নতুন সেনসেশন (অনুভূতি)

আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার পরকিরিয়ায়, আপনার স্তন বা বাহুতে কয়েকটি ভিন্ন ধরনের অনুভূতি বা অসব্স্থিত অনুভব করতে পারেন। হালকা ব্যথা, অবশ্য ভাব এবং কনকনানি এর কমন উদাহরণ।

এই অনুভূতিগুলো সাধারণত আসা-যাওয়া করে এবং অস্তেরূপচারের পর প্রথম কয়েক মাসের মধ্যে প্রায়ই 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 তীব্র বা কষ্টদায়ক নয়।

আপনি যখন সুস্থ হয়ে উঠতে থাকবেন, তখন আপনার অস্তেরূপচারের কাটা স্থান(গুলো) বরাবর দাগের টিসুয় অনুভব করতে পারেন। এটি শক্ত মনে হবে। এটি সাধারণ ব্যাপার, এবং আগামী কয়েক মাসের মধ্যে এটি নরম হয়ে যাবে।

গোসল করা

আপনার সাজরারির 24 ঘণ্টা পরে আপনি গোসল করতে পারেন। উষ্ণ পানি দিয়ে গোসল করে নিলে কিছুটা উপশম পেতে পারেন এবং তা অসব্স্থিত কমাতে সাহায্য করতে পারে।

গোসল করার জন্য পরস্তুত হলে, আপনার বরা এবং কাটা স্থান(গুলো)-এর উপর থাকা যেকোনো গজ প্যাড 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 অস্ত করে জায়গাগুলো শুকিয়ে নিন।

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

অস্তেরূপচারের পর আপনার সব্স্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে টবে গোসল করবেন না, সাঁতার কাটবেন না কিংবা হট টব বা স্না ব্যবহার করবেন না। এছাড়াও, আপনার অস্তেরূপচারের স্থানের আশেপাশে ডিওডোরেন্ট, লোশন, পাউডার বা পারফিউম ব্যবহার করার আগে আপনার সব্স্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার বয়্খা থেকে উপশম পাওয়া

বয়্খা বা অসব্িস্তর সময়কাল বয়্কিত্ভেদে ভিন্ন্ হয়।

বাড়িতে আপনার বয়্খা উপশম করার বয়্াপারে এই নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পর্দান করা নিদেৰ্শনা এবং পর্য়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পেৰ্সকরাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয়্খা না কমে, তাহলে আপনার সব্াস্থয়্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।
- বয়্খা কমানোর জনয়্ পেৰ্সকির্পশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পেৰ্সকির্পশনের কিছু বয়্খার ওষুধ আপনাকে তন্দরাচ্ছন্ করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অয়্ালকোহল তন্দরার পর্ভাবকে আরো তীবর্ করে তুলতে পারে।
- আপনার অস্েত্রাপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয়্খা কমে থাকবে এবং বয়্খার জনয়্ কম ওষুধের পর্য়োজন হবে। ওভার-দয়্-কাউন্টার বয়্খানাশক বয়্খা এবং অসব্িস্ত দূর করতে সাহাযয়্ করবে। অয়্াসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপেৰ্াফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয়্-কাউন্টার বয়্খানাশক ওষুধের উদাহরণ।
 - আপনার পেৰ্সকির্পশনের বয়্খার ওষুধ বন্ধ করার জনয়্ আপনার সব্াস্থয়্সেবা পর্দানকারীর নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।
 - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পেৰ্াভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।
 - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অয়্াসিটামিনোফেন গ্রহণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূর্ণ। অয়্াসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয়্-কাউন্টার এবং পেৰ্সকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয়্াধিক সেবন করলে আপনার লিভারের কয়্তি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয়্ সাথে কথা না বলে অয়্াসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।
- বয়্খার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্াভাবিক কাজকমের্ ফিরে আসতে সাহাযয়্ করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমের্ এবং বয়্য়াম করার জনয়্ যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করুন। আপনি বেশি সকিরয়্ হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয়্খা হতে পারে।
- আপনি কখন বয়্খার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয়্খা বেড়ে যাওয়ার জনয়্ অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয়্খা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কাযর্কর হয়।

কিছু পেৰ্সকির্পশন বয়্খার ওষুধ যেমন অপিয়য়েড (opioid) এর কারণে কোষ্ঠকাঠিনয়্ হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনয়্ হলো সব্াভাবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলতয়্গ করা, মলতয়্গ করার সময় কয়্ট

হওয়া অথবা উভয়ই।

কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও উপশম করা

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

- প্রতিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার প্রয়োজন বোধ করেন, তাহলে তা চেপে রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলনের কার্যক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী থাকে।
- যদি পারেন, তাহলে ব্যায়াম করুন। হাঁটা একটি কার্যকর ব্যায়াম যা কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও উপশম করতে সাহায্য করতে পারে।
- সম্ভব হলে প্রতিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন। পানি, জুস (যেমন আলুবোখারার জুস) সুপ এবং মিল্কশেক বেছে নিন। ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি এবং সোডা কম পান করুন। ক্যাফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।
- আপনার ডায়েটে ফাইবারের পরিমাণ ধীরে ধীরে, দিনপ্রতি 25 থেকে 35 গ্রাম করে বাড়ান। খোসাযুক্ত ফল ও শাকসবজি গোটা শস্য এবং সিরিয়ালে ফাইবার (খাদ্য আঁশ) থাকে। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা সম্প্রতি অন্ত্রের অস্বস্তি পচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবর্তন করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে ওভার-দা-কাউন্টার এবং পেরস্ক্রিপশনের ওষুধ উভয়ই ব্যবহার করা যেতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা অন্ত্রের অস্বস্তি পচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার হেলথকেয়ার প্রভাইডারের বা লেবেলে থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য ওভার-দা-কাউন্টার ওষুধের উদাহরণ হলো:
 - ডকুসেট সোডিয়াম (Colace®)। এটি মল নরমকারক (এমন ওষুধ যা আপনার মল নরম করে) যার সামান্য কিছু পাশবর্ প্রতিক্রিয়া আছে। কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। এটি খনিজ তেলের সাথে সেবন করবেন না।
 - পলিএথিলিন গ্লাইকল (MiraLAX®)। এটি একটি রেচক (এমন ওষুধ যা আপনার মলত্যাগে সাহায্য করে) যার সামান্য কিছু পাশবর্ প্রতিক্রিয়া আছে। এটি 8 আউন্স (1 কাপ)

লিকুইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধ্যেই আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গ্রহণ করুন।

- সেনা (Senokot®)। এটি একটি উত্তেজক রেচক, যার কারণে কর্য়াম্পং হতে পারে।
বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমধ্যেই আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গ্রহণ করুন।

এই ওষুধগুলির যেকোনোটির কারণে ডায়রিয়া (ঘন ঘন তরল বা পানির মতো মলত্যাগ) হলে এগুলি গ্রহণ করা বন্ধ করুন। পরয়োজন হলে আপনি পুনরায় শুরু করতে পারেন।

২ দিন ধরে মলত্যাগ না হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

শারীরিক কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম

আপনি এখনই পর্য্য সব কাজকর্ম নতুন করে শুরু করতে পারেন, তবে আপনার দৈনন্দিন রুটিনে ফেরার সাথে সাথে নিজের গতি নিয়ন্ত্রণ করাটা সবচেয়ে ভালো। কঠোর পরিশ্রমের ব্যায়াম (যেমন- দৌড়ানো, জগিং বা ভারোত্তোলন) শুরু করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

অস্ত্রোপচারের পর ব্যায়াম

আপনার যদি লাম্পেক্টমি, সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি অথবা অ্যাক্সিলারি 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 ব্যায়াম রয়েছে যা আপনার হাত ও কাঁধের স্বাভাবিক নড়াচড়া ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করতে পারে।

গাড়ি চালানো

ঘুমের ভাব তৈরি করতে পারে এমন পেরস্ক্রিপশনের কোনো ব্যথানাশক ওষুধ না খাওয়া সাপেক্ষে আপনি পুনরায় গাড়ি চালানো শুরু করতে পারেন। আপনার হাতের স্বাভাবিক নড়াচড়ার পূর্ণ সক্ষমতা থাকতে হবে এবং স্বাচ্ছন্দ্য সিটয়ারিং হুইল ঘোরাতে সক্ষম হতে হবে।

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

লিম্ফেডেমা সম্পর্কে

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

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

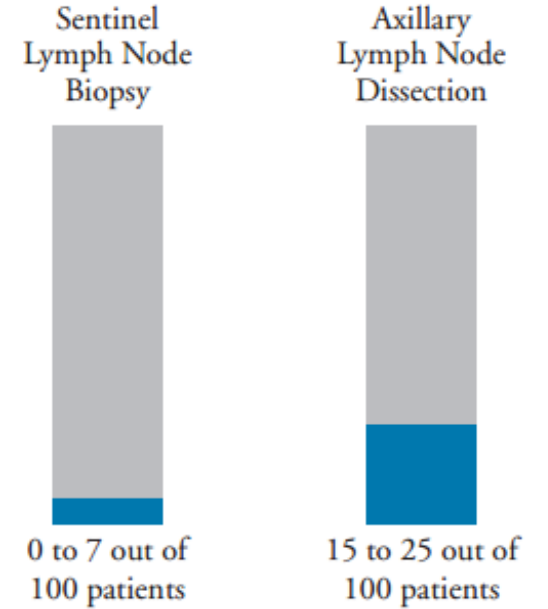
বেশিরভাগ মানুষের লিম্ফোডিমা হয় না, তবে কিছু মানুষের হতে পারে। লিম্ফোডিমা হওয়ার ঝুঁকি একজন ব্যক্তির কেসের কতটা, তা নির্ধারণ করা কঠিন, কারণ:

- লিম্ফোডিমা নিগর্যের জন্য কোনো মানসম্মত পরীক্ষা নেই।
- লিম্ফ নোড অপসারণ বা কৃতিগরস্ত হওয়া মানুষের ওপর ভিন্নভাবে পরভাব ফেলে।
- লিম্ফোডিমা অস্ত্রোপচারের অল্প সময় পরও হতে পারে, আবার অনেক বছর পরেও হতে পারে।
- বতরমান লিম্ফোডিমার কিছু কেসের পুরনো চিকিৎসা পদ্ধতির কারণে এটি হতে পারে।

লিম্ফোডিমা হওয়ার আপনার ঝুঁকি নিভর করে আপনার লিম্ফ নোডগুলো কীভাবে অপসারণ করা হয়েছে তার ওপর (চিত্র 2 দেখুন)।

সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসির সময়, আপনার বগল থেকে ১টি থেকে কয়েকটি লিম্ফ নোড অপসারণ করা হয়। এবং ক্যান্সার কোষ আছে কিনা তা পরীক্ষা করা হয়। সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসির পরে লিম্ফোডিমা হওয়ার ঝুঁকি কম। সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা প্রতি ১০০ জনের মধ্যে প্রায় ০ থেকে ৭ জনের লিম্ফোডিমা হতে পারে।

অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশনের সময়, আপনার বগল থেকে কয়েকটির বেশি লিম্ফ নোড অপসারণ করা হয়। এটি করা হয় এমন অতিরিক্ত লিম্ফ নোড অপসারণের জন্য, যেগুলোতে ক্যান্সার কোষ থাকতে পারে। অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশনের পর লিম্ফোডিমা হওয়ার ঝুঁকি সেনিটনেল নোড বায়োপসির তুলনায় বেশি। অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন করা প্রতি ১০০ জনের মধ্যে প্রায় ১৫ থেকে ২৫ জনের লিম্ফোডিমা হতে পারে।



চিত্র 2. লিম্ফোডিমা হওয়ার আনুমানিক ঝুঁকি

কারণ লিম্ফোডিমা হবে তা নিশ্চিতভাবে জানার কোনো উপায় নেই।

লিম্ফোডিমা হওয়ার ঝুঁকি কমানো

নিম্নলিখিত কাজগুলো করা লিম্ফোডিমা হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে পারে:

- সর্বাঙ্গিক শরীরের ওজন বজায় রাখুন অথবা নিরাপদভাবে তা অর্জন করার চেষ্টা করুন।
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন এবং আপনার পেশিগুলো পরসারিত (স্ট্রেচ) করুন। আপনার জন্য কোন ব্যায়ামগুলো উপযুক্ত, তা নিয়ে আপনার সার্জন বা নার্সের সঙ্গে কথা বলুন।
 - আপনি যখন আবার ব্যায়াম ও শারীরিক কার্যকলাপ শুরু করবেন, তখন ধীরে ধীরে ও পর্যায়ক্রমে তা বাড়ান। আপনি যদি অস্বস্তি অনুভব করেন, তাহলে থেমে যান এবং বিরতি নিন। ব্যায়াম ব্যথা সৃষ্টি করা উচিত নয়।
- আপনার হাত ও বাহুতে সংকর্মনের ঝুঁকি যতটা সম্ভব কমানোর চেষ্টা করুন। কাটা, আঁচড় এবং পোড়ার যত্ন কীভাবে সবচেয়ে ভালোভাবে নেওয়া যায়, তা আপনার সর্বাঙ্গিক সেবা প্রদানকারীর কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার যদি সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা হয়ে থাকে:

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

আপনার যদি অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন করা হয়ে থাকে:

- আপনার পরিকল্পনার পর লিম্ফডিমার 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।

লিম্ফডিমার লক্ষণ

অস্ত্রোপচারের পর সামান্য ফোলা স্বাভাবিক। ফোলাভাব সবেমাত্র 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 লিম্ফডিমার লক্ষণ নয়।

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

- ভারী লাগা, বয়খা বা যন্ত্রণা অনুভব করা
- তব্কে টানটান ভাব অনুভব করা
- কম নমনীয়তা
- তব্কের পরিবর্তন, যেমন টানটান ভাব বা পিটিং (চাপ দিলে যে তব্কে 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 রিসোসোর্টিং পডতে পারেন। [লিম্ফেডিমা বোঝা](#)।

যৌন কার্যকলাপ

আপনি যখন নিজেকে পরস্তুত মনে করবেন, তখন যৌন কার্যকলাপ শুরু করতে পারেন। এটি আপনার অস্বস্তিগ্রস্ততার স্থানে কোনো কষ্ট করবে না। অস্বস্তিগ্রস্ততার পর প্রথম কয়েক সপ্তাহে অস্বস্তিগ্রস্ততার স্থানে চাপ পড়া এড়িয়ে চলুন। অস্বস্তিগ্রস্ততার স্থানের ওপর একটি ছোট বালিশ বা তোয়ালে রাখার চেষ্টা করুন। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনার নার্সের সাথে কথা বলুন।

অস্বস্তিগ্রস্ততার পর অল্প সময়ের মধ্যেই আপনার সঙ্গীকে আপনার কাটার স্থান(গুলো) দেখতে দেওয়া সহায়ক হতে পারে। এটি আপনাদের উভয়েরই যেকোনো উদ্বেগ কমাতে সহায়তা করতে পারে। আপনার সঙ্গী চিন্তিত হতে পারেন যে আপনার কাটা স্থান(গুলোতে) স্পর্শ করলে আপনার বয়খা লাগতে পারে। তাদেরকে জানান কী আপনার জন্য আরামদায়ক এবং কী নয়।

ক্যান্সার এবং এর চিকিৎসা আপনার চেহারা বা যৌনতার ওপর কী প্রভাব ফেলতে পারে তা নিয়ে আপনার উদ্বেগ থাকতে পারে। আমাদের নারী যৌন চিকিৎসা ও নারীর স্বাস্থ্য কমরসুচি আপনাকে সাহায্য করার জন্য উপলব্ধ রয়েছে। আরও তথ্যের জন্য ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬ নম্বরে কল করুন।

ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট

আপনার ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট অস্বস্তিগ্রস্ততার 1 থেকে 2 সপ্তাহ পরে হবে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী এই অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার প্যাথোলজি সংক্রান্ত ফলাফল নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্বস্তিগ্রস্ততার পরে আপনার নতুন এবং বিরক্তিকর অনুভূতি হতে

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

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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার জ্বর 101° ফা. (38.3° সে.)-এর বেশি।
- আপনার শ্বাসকষ্ট হয়।
- আপনার অস্বস্তিপচারের কাটা স্থান(গুলোর) আশেপাশের ত্বক্ স্বেচ্ছিকভাবে চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।
- স্থানটিতে আরও বেশি অস্বস্তি হয়।
- আপনার অস্বস্তিপচারের কাটা স্থান(গুলোর) চারপাশটি আরও লাল হয়ে উঠছে।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের অংশে ফোলাভাব শুরু হচ্ছে।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের ফোলাভাব আরও বেড়ে যাচ্ছে।
- আপনার অস্বস্তিপচারের কাটা স্থান(গুলো) থেকে তরল নিগর্ত হচ্ছে।

যোগাযোগের তথ্য

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সেবাপ্রদানকারী দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুরুর সন্ধ্যা ৭ টা থেকে বিকাল ৫ টা পর্যন্ত উত্তর দেবেন। এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতরা পাঠাতে পারেন বা অন্য MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সন্ধ্যা একজন ডাক্তার বা নার্সকে

পাবেন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা আপনি নিশ্চিত না হলে, 212-639-2000 নম্বরে কল করুন।

সহায়তামূলক পরিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহের একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন আপনার অস্বাস্থ্যের জনস্বপ্ন হন এবং আপনার অস্বাস্থ্যের পরে দ্রুত সুস্থ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

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

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভার্চুয়াল সংকল্প অফিস

212-639-7606

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

অফিসে থাকা

212-639-6840

অফিসে থাকা সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

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

কাউন্সেলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling

646-888-0200

অনেকে কাউন্সেলিং সাভির্সটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার বয়ক্টিগত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জনয়্ কাউন্সেলিং পরিষেবা পরদান করে। আপনি যদি উদিবগ্ন বা বিষগ্নতা বোধ করেন তাহলে আমরা সাহাযয় করার জনয়্ ওষুধও লিখে দিতে পারি। অযাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জনয়্ বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

ফুড পযানিটর্পেরাগরাম

646-888-8055

কযান্সারের চিকিৎসার সময় আমরা অভাবী বয়ক্টিদের খাবার দিই। আরো জানতে আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যদের সাথে কথা বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স ঐতিহয়গত চিকিৎসাগত পরিচযরার পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণসব্রূপ, মিউজিক থেরাপি, মাইন্ড/বডি থেরাপি, ডযান্স অযান্ড মুভমেন্ট থেরাপি, যোগবযাযাম এবং টাচ থেরাপি। এই পরিষেবাগুলোর জনয়্ একটি অযাপয়েন্টমেন্ট নিতে, 646-449-1010 নমব্রে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন সবাস্থয় সেবাদানকারীর সাথে পরামশের্র সময়সূচীও নিধরারণ করতে পারেন। তারা একটি সবাস্থয়কর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্র্পরতিকির্য়া নিয়ন্তরণ করার জনয়্ একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামশের্র জনয়্ অযাপয়েন্টমেন্ট নিধরারণ করতে 646-608-8550 নমব্রে কল করুন।

MSK লাইবের্রি

library.mskcc.org

আপনি আমাদের লাইবের্রির ওয়েবসাইটে ঘুরে আসতে পারেন বা লাইবের্রির রেফারেন্স কমরীদের সাথে কথা বলতে ইমেইল করতে পারেন asklibrarian@mskcc.org ঠিকানায়। তারা আপনাকে এক ধরনের কযান্সার সম্পকের্ আরো তথয় খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইবের্রির রোগী শিক্ষা রিসোসর্ গাইডও দেখতে পারেন।

পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

আমাদের পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা আমাদের কিল্নিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদদের মধ্যেয় একজনের সাথে পুষ্টি বিষয়ক পরামশর্ পরদান করে। আপনার কিল্নিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার

খাদ্যাভাস সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামর্শ দিতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা

www.msk.org/pe

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

রোগীর বিল

646-227-3378

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

রোগীর প্রতিনিধি অফিস

212-639-7202

হেলথ কেয়ার প্রক্সি ফর্ম বা আপনার পরিচয় সম্পর্কে উদ্বেগ বিষয়ক আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজেঁ

212-639-5935

আপনার অস্ত্রোপচারের সময় MSK কোনো তথ্য প্রকাশ করার বিষয়ে আপনার প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্যক্তিগত কতর্ব্য নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

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

পুনর্বাসন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

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

- পুনর্বাসন মেডিসিন ডাক্তাররা এমন সমস্যা নির্ণয় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার

চলাফেরা ও কাযর্কলাপকে পর্ভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবর্াসন থেরাপি পের্গর্গর্মটি ডিজাইন এবং সমনব্য় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নমব্রে পুনবর্াসন মেডিসিন (ফিজিয়্যাটির)-এ কল করুন।

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

কয্ান্সারের পরে জীবনের জনয্ রিসোসর্ (RLAC) পের্গর্গর্ম

646-888-8106

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

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

যৌন সব্স্থয্ পের্গর্গর্ম

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

- আমাদের [ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অয্ান্ড উইমেনস হেলথ পের্গর্গর্ম](#) যৌন সব্স্থয্ সমসয্ যেমন অকাল মেনোপজ বা পর্জনন ক্ষমতার সমসয্য সাহাযয্ করতে পারে। আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নমব্রে কল করুন।
- আমাদের [মেল সেক্সুয়াল অয্ান্ড রিপের্ডাক্টিভ মেডিসিন পের্গর্গর্ম](#) যৌন সব্স্থয্ সমসয্, যেমন ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) এ সহায়তা করতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা আরো জানতে 646-888-6024 নমব্রে কল করুন।

সমাজ কমর্ী

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

সমাজকমর্ীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের কয্ান্সারে আকর্নন্ত বয্কিতদের জনয্ সাধারণ সমসয্ মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামশর্ ও সহায়তা গোষ্ঠী পর্দান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অনয্ানয্ সদসয্দের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা

করতে পারেন।

আমাদের সামাজিকমরীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি ও পের্গার্মগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাদের কাছে আর্থিক রিসোসর্ সম্পকেরও তথ্য রয়েছে। আরো জানতে উপরের নমব্রে কল করুন।

আধ্যাত্মিক পরিচয়র্

212-639-5982

আমাদের চ্যাপলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং পরার্থনা করার জন্য রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদর্ বা বিশবাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্তবন্দায়ক সহচর এবং আধ্যাত্মিক উপস্থিতি হতে পারেন। যেকেউ **আধ্যাত্মিক পরিচয়র্** চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধর্মীয় সম্পৃক্ততা (কোনো ধর্মের সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

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

টোবাকো টির্টমেন্ট পের্গার্ম

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

আপনি যদি ধূমপান ত্যাগ করতে চান, MSK এর বিশেষজ্ঞ আছেন যারা সাহায্য করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

ভাচুর্যাল পের্গার্ম

www.msk.org/vp

আমরা রোগী ও পরিচয়র্কারীদের জন্য অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা পরদান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নিণর্য, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার ক্যান্সারের পরিচয়র্ জন্য পরস্তুতি নেবেন তা সম্পকের শিখতে পারেন।

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

বাহ্যিক সহায়তামূলক পরিষেবা

অয়াক্সেস-এ-রাইড

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

877-337-2017

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

এয়ার চ্যারিটি নেটওয়ার্ক

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

চিকিৎসা কেন্দ্র যাতায়াতের ব্যবস্থা করে।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শূশ্রুষাপ্রদানকারীদের থাকার জন্য বিনামূল্যে জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথ্য ও পরিষেবা প্রদান করে।

ক্যান্সার ও ক্যারিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

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

ক্যান্সার কেয়ার

www.cancercare.org

800-813-4673

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

নিউ ইয়র্ক, NY 10001

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

ক্যান্সার সাপোর্ট কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা প্রদান করে।

কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়ার্ক

www.caregiveraction.org

800-896-3650

দীঘরস্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতায়ুক্ত পির্যজনদের পরিচযরা করা লোকদের জনয শিক্ষা ও সহায়তা পরদান করে।

কপেরারেট অযাঞ্জল নেটওয়াকর

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

কপেরারেট জেটগুলোতে খালি আসন বযবহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জনয বিনামূলেয ভরমণের সুযোগ পরদান করে।

গুড ডেস

www.mygooddays.org

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেন্ট পরদানের জনয আথির্ক সহায়তা পরদান করে। রোগীদের অবশযই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফমুর্লারির অংশ হিসাবে ওষুধ নিধরারণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

নিদির্ষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জনয কোপেমেন্ট, সবাস্থযসেবা পিরমিয়াম এবং কতর্নযোগয আওতাধীন করার জনয আথির্ক সহায়তা পরদান করে।

জো'স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

কযান্সারে আকরান্ত বয্কিত ও তাদের পরিবারের জনয চিকিৎসা কেনেদর্ কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পরদান করে।

LGBT কযান্সার পরজেক্ট

www.lgbtcancer.com

অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব কিল্নিকাল টর্যালের একটি ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জনয সহায়তা এবং সমথর্ন পরদান করে।

লাইভস্টর্ং ফাটিরলিটি

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

কযান্সারে আকরান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা বয্কিতদের পরজনন তথয্ এবং সহায়তা পরদান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধযাতেব্র সাথে সম্পকিত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পেরাগরাম

www.lookgoodfeelbetter.org

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

এই পেরাগরামটি আপনার চেহারা সম্পকের্ আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জনয্ আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কমরশালা পরদান করে। আরো তথ্যের জনয্ বা কোনো কমরশালার জনয্ সাইন আপ করতে, উপরের নমব্রে কল করুন বা পেরাগরামের ওয়েবসাইটে যান।

নযাশনাল কযান্সার ইনসিটিউট

www.cancer.gov

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

নযাশনাল কাউন্সিল অন এজিং (NCOA)

www.benefitscheckup.org

বযস্কদের জনয্ তথয্ ও সহায়ক সম্পদ পরদান করে। BenefitsCheckUp® নামের একটি বিনামূলেয্ অনলাইন টুল পরদান করে, যা আপনাকে পেরসকির্পশন সহায়তা কমরসূচির সঙেগ যুক্ত করে, যার মধ্যে মেডিকেশ্যারের Extra Help পেরাগরামও অন্তভুক্ত।

নযাশনাল LGBT কযান্সার নেটওয়ার্ক

www.cancer-network.org

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

নিডি মেডস

www.needymeds.org

বরযান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জনয্ রোগীর সহায়তা পেরাগরামের তালিকাভুক্ত করে।

NYRx

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

নিউ ইয়র্ক স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকর্তাদের যোগয্ কমরচারী ও অবসরপর্যাপ্তদের পেরসকির্পশন সুবিধা পরদান করে।

পেশেন্ট অয্যাক্সেস নেটওয়ার্ক (PAN) ফাউন্ডেশন

www.panfoundation.org

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জন্য কোপেমেন্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অ্যাডভোকেট ফাউন্ডেশন

www.patientadvocate.org

800-532-5274

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

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

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

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

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

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

ট্রিয়াজ ক্যান্সার

www.triagecancer.org

ক্যান্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচর্যাকারীদের জন্য আইনি, চিকিৎসা এবং আর্থিক তথ্য এবং রিসোসর্ প্রদান করে।

শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র

এই নিদর্শিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথ্যসূত্রের তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অস্বাস্থ্যের জন্য প্রস্তুত হওয়া এবং আপনার অস্বাস্থ্যের পরে দ্রুত সুস্থ হওয়ার জন্য আপনাকে সহায়তা করবে।

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

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *আপনার লসিকা ম্যাপিং প্রক্রিয়া সম্পর্কে* (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)
- লিমেফডিমা বোঝা
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুরুর পযন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বার্তা রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবরদা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাষালাল লাইব্রেরি দেখুন।

About Your Lumpectomy and Axillary Surgery - Last updated on May 2, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবরসবত্ব সংরকিত