Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার লামে্পকে্টামি এবং অয্াকি্সলারি অসে্তর্াপচার সম্পকির্ত তথয্

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

আপনার অসে্তর্াপচারের দিন পযর্ন্ত তথেয্র সোসর্ হিসেবে এই নিদের্শিকাটি বয্বহার করুন। আপনার অসে্তর্াপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচযর্াকারী দল এটি বয্বহার করবেন যাতে আপনার আরোগয্লাভ করা সম্পকের্ আরো জানতে পারেন।

আপনার অসে্তর্াপচার সম্পকির্ত তথয্

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

- একটি লামে্পকে্টামি এবং সেনি্টনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি।
- একটি লামে্পকে্টামি এবং সেনি্টনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি, সম্ভাবয্ অয্াকি্সলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশনসহ।
- একটি লামে্পকে্টামি এবং অয্াকি্সলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন।
- আরেকটি অনুরূপ অসে্তর্াপচার।

লামে্পকে্টামি

লামে্পকে্টামি হলো আপনার স্তন থেকে ময্ালিগনয্ান্ট (কয্ান্সার

সৃষ্টিকারী) টিউমার অপসারণ করার একটি অস্ত্রোপচার। কেবলমাত্র টিউমারটি এবং এর চারপাশের স্বাভাবিক টিস্যুর একটি ছোট অংশ অপসারণ করা হয়। লাম্পেক্টোমি হলো স্তন সুরক্ষাকারী এমন একটি অস্ত্রোপচার যা আপনার স্তনের আকৃতি এবং সাধারণত নিপল স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।

আপনার অস্ত্রোপচারের সময়, আপনার সার্জন আপনার বগল থেকে 1 বা একাধিক লিম্ফ নোডও অপসারণ করতে পারেন। একজন প্যাথলজিস্ট লিম্ফ নোড(গুলো) পরীক্ষা করবেন যাতে দেখা যায় ক্যান্সার সেগুলোতে ছড়িয়ে পড়েছে কি না। অধিকাংশ ক্ষেত্রে, সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি নামক পরীক্ষার মাধ্যমে লিম্ফ নোডের অবস্থা পরীক্ষা করা হয়।

সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি

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

আপনার যদি সেন্টিনেল 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 সার্জন সেন্টিনেল লিম্ফ নোড(গুলি) পরীক্ষার জন্য প্যাথলজিস্টের কাছে পাঠাতে পারেন। যদি প্যাথলজিস্ট কোনো ক্যান্সার কোষ দেখতে পান, তাহলে আপনার সার্জন 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 ব্যক্তি ভেদে ভিন্ন হতে পারে।

ব্রেস্ট সিড লোকালাইজেশন

কিছু রোগীর ক্ষেত্রে ব্রেস্ট সিড লোকালাইজেশনের প্রয়োজন হতে পারে। এটি স্তনের অস্বাভাবিক টিস্যুর ভেতরে একটি ক্ষুদ্র মেটাল সিড স্থাপন করার একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। মেটাল সিডটি আপনার সার্জনকে অস্ত্রোপচারের সময় টিস্যুটি শনাক্ত করতে সাহায্য করবে। আপনার যদি ব্রেস্ট সিড লোকালাইজেশন করাতে হয়, তবে আপনার নার্স 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 সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপ্সি অথবা অ্যাক্সিলারি নোড ডিসেকশন করানো হচ্ছে। আপনার লসিকাতন্ত্রের (লিম্ফ্যাটিক সিস্টেমের) ২টি প্রধান কাজ রয়েছে:

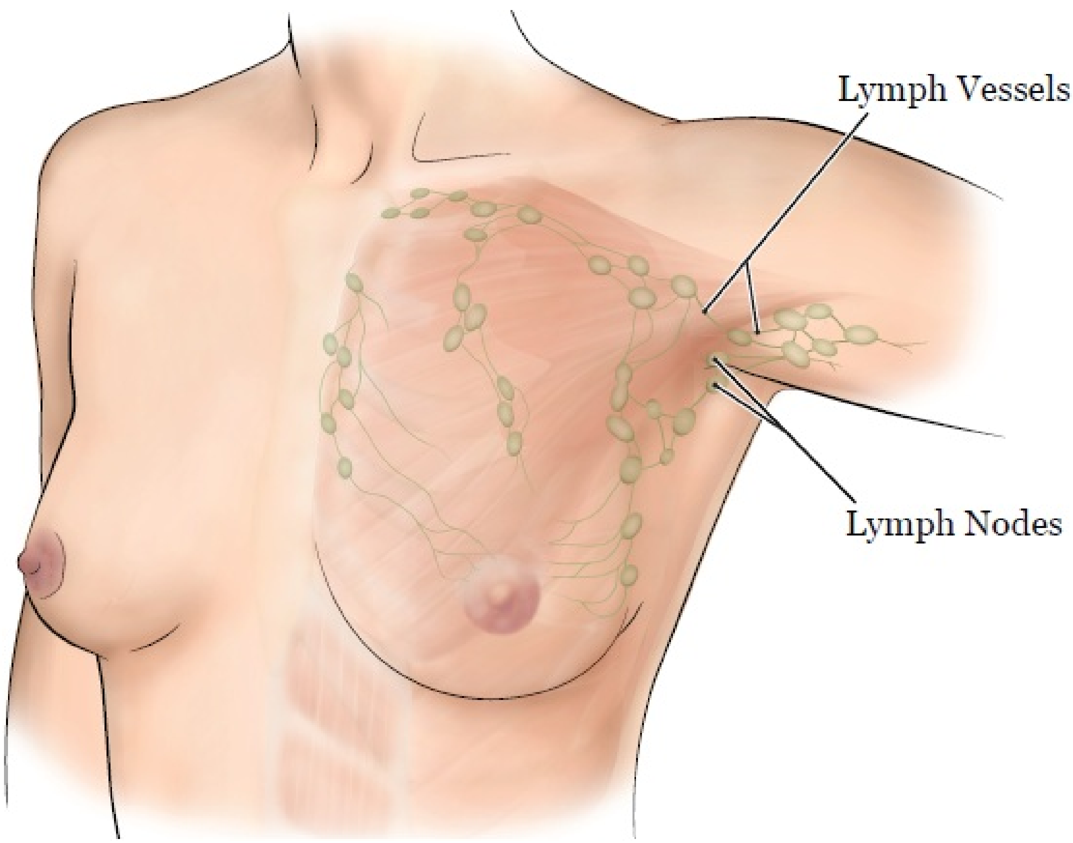
- এটি সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে।
- এটি আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ থেকে তরল নিষ্কাশনে সাহায্য করে।

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 স্বচ্ছ তরল যা আপনার লসিকা তন্ত্রের মধ্যে প্রবাহিত হয়। এটি এমন কোষ বহন করে যা সংক্রমণ 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 অস্েতর্াপচারের সময় নিধর্ারিত হলে এটি পড়ুন। আপনার অস্েতর্াপচারের সময় কাছাকাছি আসার সাথে সাথে এটি বয্বহার করুন। পর্স্তুত হওয়ার জনয্ কী করতে হবে তা সম্পকের্ এতে গুরুতব্পূণর্ তথয্ রয়েছে।

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

সাজর্ারির জনয্ পর্স্তুতি নেওয়া

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

- আমি শুধু েপর্সকির্পশনের ঔষধ সেবন করি। েপর্সকির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাতর্ একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর েপর্সকির্পশনের মাধয্মে পেতে পারেন। উদাহরণ:
    - যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
    - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধয্মে নেন।
    - যেসব ঔষধ আপনি নিশব্াসের সাথে গর্হণ করেন (শব্াস গর্হণের সময়)।
    - যেসব ঔষধ আপনি তব্কে পয্াচ বা কির্মের মাধয্মে গর্হণ করেন।
- আমি পয্াচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধগুলি গর্হণ করি। ওভার-দয্-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি েপর্সকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্িলমেন্ট গর্হণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পর্াকৃতিক বা ঘরোয়া পর্তিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লয্ান্েটবেল কাডির্ওভাটর্ার-

ডিফির্বির্লেটর (AICD) বা অনয্নয্ হাটর্ ডিভাইস রয়েছে।

- অতীতে অয্নেস্থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমসয্া হয়েছিল। অয্নেস্থেসিয়া হলো অস্ত্রোপচার বা পর্কির্য়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
- লয্াটেক্স সহ নিদির্ষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অয্ালাজির্ রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গর্হণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

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

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

গভর্ধারণ পর্তিরোধ.

অস্ত্রোপচারের আগে আপনার গভর্ধারণের কোনো সম্ভাবনা থাকলে, অবশয্ই এমন একটি জন্মনিয়ন্তর্ণ (গভর্নিরোধ) পদ্ধতি বয্বহার করুন যাতে হরমোন থাকে না। উদাহরণসব্রূপ, আপনি কন্ডোম, ডায়াফর্াম বা কপার (Paragard®) ইনটর্াউটেরাইন ডিভাইস (IUD) বয্বহার করতে পারেন।

জন্মনিয়ন্তর্ণ সম্পকের্ আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে বা আপনার জনয্ উপযুক্ত জন্মনিয়ন্তর্ণ পদ্ধতি বেছে নিতে সহায়তা পর্য়োজন হলে, আপনার স্তরীরোগ বিশেষজ্ঞের (গাইনোকোলজিস্ট) সঙ্গে পরামশর্ করুন।

পর্জননক্ষমতা সংরক্ষণ

চিকিৎসা চলাকালে অনেক মানুষেরই গভর্ধারণ এড়িয়ে চলা উচিত। যদি

আপনার ডাক্তার কিছু সময়ের জন্য গর্ভধারণ না করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন এবং ভবিষ্যতে সন্তান নেওয়ার ইচ্ছা থাকে, তাহলে আপনি আপনার ডিম্বাণু (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 ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার আগে বিশেষ খাবার ও পানীয় সংক্রান্ত নির্দেশনা মেনে চলতে হবে। **এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়া বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।**

- **আপনার অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার আগের দিন পরিষ্কার তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ 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, এগুলি ওজন কমানোর জন্য নির্ধারিত 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 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:

  - মাথাবয্থা 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 অস্তের্াপচার সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে পর্শ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথয্ গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পকির্ত তথয্

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

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

সি্লপ অয্াপনিয়া সম্পকির্ত তথয্

সি্লপ অয্াপনিয়া হলো একটি সাধারণ শব্াস-পর্শব্াসের বয্াধি। আপনার যদি সি্লপ অয্াপনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধেয্ কিছু সময়ের জনয্ শব্াস-

পর্শ্বা্স বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রা্কটিভ সি্লপ অযা্পনিয়া (OSA). OSA এর কে্ষত্রে, ঘুমানোর সময় আপনার শবা্সনালী সম্পূণর্রূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্ে্তরা্পচারের সময় এবং পরবতর্ীতে গুরুতর সমসযা্ সৃষি্ট করতে পারে। আপনার সি্লপ অযা্পনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। সি্লপ অযা্পনিয়ার জনয্ আপনি শবা্স পর্শ্বা্সের যন্ত্র্ যেমন CPAP মেশিন বয্বহার করলে আপনার অস্ে্তরা্পচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MSK MyChart বয্বহার করা

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) হলো MSK-র রোগীর পোটর্া্ল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতর্া পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অযা্পয়েন্টমেন্ে্টর তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি বয্বহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচযর্া্কারীকে তার নিজসব্ অযা্কাউন্ট তৈরি করার জনয্ আমন্ত্রণ্ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচযর্া্ সম্পকির্ত তথয্ দেখতে পারে।

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

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

আপনার অস্ে্তরা্পচারের 30 দিনের মধেয্ পির্সাজির্কাল টেসি্টং (PST)

অস্ে্তরা্পচারের আগে আপনার একটি PST অযা্পয়েন্টমেন্ট থাকবে। 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 PST অয্াপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার সব্াভাবিক ওষুধ খেতে এবং নিতে পারবেন।

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 সেট্র্স টেস্ট, ইকোকাডির্ওগর্াম বা কয্ারোটিড ডপলার স্টাডির ফলাফল।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নমব্র।

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

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

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

- রক্ত পরীক্ষা।

আপনার APP আপনাকে অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে দেখা করার পরামর্শ দিতে পারে। আপনার অস্ত্রোপচারের 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 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

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

একটি হেলথ কেয়ার প্রক্সি ফরম পূরণ করুন

আপনি ইতোমধ্যে একটি হেলথ কেয়ার প্রক্সি ফরম পূরণ না করে থাকলে আমরা আপনাকে এখনই পূরণ করার পরামর্শ দিচ্ছি। আপনি ইতোমধ্যে একটি পূরণ করে থাকলে অথবা আপনার যদি অন্য কোনো অগ্রিম নির্দেশনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে আসবেন।

হেলথ কেয়ার প্রক্সি একটি আইনি নথি। আপনি যদি নিজের জন্য যোগাযোগ করতে না পারেন তাহলে কে আপনার পক্ষে কথা বলবে তা এতে উল্লেখ

থাকে। এই বয্কি্ত হলো আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্তিনিধি।

- সবা্স্থয্সেবা পর্কি্স 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।
- সবা্স্থয্সেবা পর্তিনিধি হওয়ার বিষযে় জানতে *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent) পড়ুন।

হেলথ কেয়ার পর্কি্স 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

অসে্তর্াপচারের পর আপনাকে বাডি় নিযে় যাওয়া়র জনয্ একজন দাযি়তব্শীল বয্কি্ত থাকতে হবে। দায়িতব্বান পরিচযর্া সহযোগী হলেন এমন বয্কি্ত যিনি আপনাকে নিরাপদে বাসায় নিযে় যেতে সহায়তা করতে পারেন। তাদের কোনো উদেব্গ থাকলে তারা যেন আপনার পরিচযর্াকারী দলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। অসে্তর্াপচারের দিনের আগে থেকেই এর বয্বস্থা করে রাখুন।

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনয্ আপনার যদি দায়িতব্বান পরিচযর্া সহযোগী না থাকে তবে নিচের একটি এজেনি্সকে কল করুন। আপনাকে সঙে্গ করে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনয্ তারা কাউকে পাঠাবে। এই পরিষেবার জনয্ চাজর্ করা হয় এবং আপনাকে যাতায়াতের বয্বস্থা করতে হবে। টয্াকি্স বা গাড়ি় পরিষেবা বয্বহার করা যেতে পারে, কিন্তু তবুও আপনার সাথে কোনো দায়বদ্ধ পরিচযর্া সহযোগীকে থাকতে হবে।

নিউ ইয়কের্ এজেনি্সসমূহ

নিউ জাসির্তে এজেনি্সসমূহ

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচযর্াকারী বয্কি্তবগর্: 877-227-4649

পরিচযর্াকারী বয্কি্তবগর্: 877-227-4649

4% কে্লারহেকি্সডিন গ্লুকোনেট (CHG) দর্বণ অয্ানি্টসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) কিনুন

4% CHG দর্বণ হলো তব্ক পরিষ্কারক যা বয্বহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অসে্তর্াপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অসে্তর্াপচারের 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 (কে্লারহেকি্সডিন গ্লুকোনেট) জীবাণুনাশক তব্ক পরিষ্কারক কিনতে পারেন।

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

অয্াসিটামিনোফেন একটি পের্সকির্পশন ছাড়াই পাওয়া যায় এমন বয্থানাশক ওষুধ। অসে্তর্াপচারের 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 অসে্তর্াপচারের 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 অসে্তর্াপচারের 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, মালি্টভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অনয্ানয্ ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

ভিটামিন ই, মালি্টভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অনয্ানয্ ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্তে্রাপ্চারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার সব্াস্থয্সেবা 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 অস্তে্রাপ্চারের 2 দিন আগে

ননস্টে্রয়েডাল অয্ানি্ট-ইনফে্লমেটরি ডর্াগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

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

আরো জানতে *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids) পড়ুন।

আপনার অস্ত্রোপচারের 1 দিন আগে

আপনার সার্জারির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কর্মী আপনার সার্জারির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অস্ত্রোপচার সোমবারের জন্য নির্ধারিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুক্রবারে কল করবেন। আপনি যদি সন্ধ্যা 7টা পর্যন্ত কল না পান তাহলে 212-639-5014 নম্বরে কল করুন।

অস্ত্রোপচারের জন্য আপনাকে কখন হাসপাতালে আসতে হবে তা কর্মী আপনাকে জানাবেন। আপনাকে কোথায় যেতে হবে সেটিও তারা স্মরণ করিয়ে দেবেন।

সমস্ত MSK অবস্থানে পার্কিং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

লিম্ফ্যাটিক ম্যাপিং (লসিকাতন্ত্রের মানচিত্রায়ন).

যদি আপনার সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা হয়, তবে অস্ত্রোপচারের আগের দিন অথবা অস্ত্রোপচারের দিন সকালে আপনার লিম্ফ্যাটিক ম্যাপিং প্রক্রিয়া করা হতে পারে। এটি আপনার সার্জনকে অস্ত্রোপচারের সময় সেন্টিনেল লিম্ফ নোড(গুলো) শনাক্ত করতে সাহায্য করবে। আপনার যদি ব্রেস্ট সিড লোকালাইজেশনও করাতে হয়, তবে তা আপনার লিম্ফ্যাটিক ম্যাপিংয়ের আগেই নির্ধারিত 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 ময্াপিংয়ের একই দিনে যদি আপনার সাজর্াির হয়, তাহলে ময্াপিং শেষ হওয়ার পর একজন স্টাফ সদসয্ আপনাকে অপারেটিং রুমে নিয়ে যাবেন। বেশিরভাগ অনয্ানয্ কেষ্তের, ময্াপিংয়ের পর আপনি বাড়ি চলে যাবেন।

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

অস্তের্াপচারের আগের রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে 4% CHG দর্বণের অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শয্াম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত বয্বহাযর্ সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঙ্গের (কুঁচকি) আশপাশ ধুয়ে নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দর্বণের বোতলটি খুলুন। সামানয্ 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 বয্বহার করুন।
6. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

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

খাওয়া-দাওয়ার নিদের্শনা

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 ক্যান্ডি 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 [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-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 সব্চ্ছ জুস, আঙ্গুরের সব্চ্ছ জুস বা কর্য্ানবেরির সব্চ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্লয্াক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমসয্া নেই। আর কিছু দেবেন না।
    - কোনো ধরনের দুধ বা কির্মার দেবেন না। এর মধেয্ উদ্ভিজ্জ দুধ এবং কির্মার অন্তভুর্ক্ত।
    - সব্াদযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, পানীয়তে আপনার চিনির পরিমাণ নিয়ন্তির্ত রাখুন। আপনি যদি এইসব পানীয়ের চিনি-ছাড়া, কম-চিনি বা কোনো চিনি নেই এমন উপাদানগুলো পান করেন তাহলে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাতর্া নিয়ন্তর্ণে রাখা সহজ হবে।

অস্তের্াপচার বা পর্কির্য়ার আগে শরীরে পযর্াপ্ত পানি বজায় রাখা উপকারী, তাই আপনি তৃষ্ণাতর্ হলে পানি পান করুন। পর্য়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্তের্াপচার বা পর্কির্য়ার সময় আপনাকে শিরায় (আইভি) তরল দেওয়া হবে।

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

কখন পান করা বন্ধ করবেন, সে বয্াপারে আপনার সব্াস্থয্সেবা 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 অস্তের্াপচারের দিন সকালে কোন ওষুধগুলি খেতে হবে। শুধু এক চুমুক পানি

দিয়ে সেই ওষুধগুলি খান। আপনি সাধারণত কী কী ওষুধ খান তার উপর নিভর্র্ 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 দিযে় গোসল করুন

হাসপাতাল তয্াগ করার আগে 4% CHG দর্বণের অয্ান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক দিযে় 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। অস্ে্তরা্পচারের সময় কন্টয্াক্ট লেন্স পরা থাকলে তা আপনার চোখের ক্ষতি করতে পারে।
- কোনো ধাতব বস্তু পরবেন না। শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ সকল গহনা খুলে ফেলুন। আপনার অস্ে্তরা্পচারের সময় বয্বহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পশের্ 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 স্েপাটর্স বর্ার মতো সাপোটির্ভ বর্া পরতে হবে।

- স্লিপ অয্াপনিয়ার জনয্ আপনার শব্াস পর্শব্াসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্াস্থয্ সেবার পর্ক্সি 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 নাসের্র সাথে দেখা করুন

অস্তের্াপচারের আগে আপনি একজন নাসের্র সাথে দেখা করবেন। মধয্রাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গর্হণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দয্-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনের ওষুধ, পয্াচ এবং কির্ম উল্লেখ করতে ভুলবেন না।

আপনার নাসর্ আপনার একটি শিরায় একটি ইন্টারভেনাস (IV) লাইন লাগাতে পারে যা সাধারণত আপনার বাহুতে বা হাতে। আপনার নাসর্ IV স্থাপন না করলে, আপনার অয্যানেস্থেসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

একজন অয্যানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

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

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

আপনার অস্তের্াপচারের স্থান চিহ্িনত করা

আপনার নাম ও জন্মতারিখ জিজ্ঞাসা করার পাশাপাশি, কমর্ীরা আপনার সাজর্েনর নাম কী, আপনি কোন অস্তের্াপচার করাচ্েছন এবং কোন পাশে অস্তের্াপচার করা হবে তাও জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনার সাজর্ন বা আপনার সাজির্কয্াল দলের অনয্ কোনো সদসয্ একটি মাকর্ার বয্বহার করে আপনার শরীরের সেই স্থানটি চিহ্িনত করবেন যেখানে অপারেশন করা হবে। এটি আপনার নিরাপত্তার জনয্। এটি নিশ্িচত করতে সাহাযয্ করে যে আপনার সাজির্কয্াল দলের সব সদসয্ আপনার অস্তের্াপচারের পরিকল্পনা সম্পকের্ জানেন।

অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুতি নিন

আপনার অস্ত্রোপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শ্রবণ সহায়ক যন্ত্র, ডেঞ্চার, কৃত্রিম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধর্মীয় আনুষাঙ্গিক খুলে রাখবেন।

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

আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করলে, আপনার অ্যানেস্থেসিওলজিস্ট আপনাকে আপনার আইভি (IV) লাইনের মাধ্যমে অ্যানেস্থেসিয়া 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 যন্ত্রও 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 সাজর্‌ন আরও লিম্‌ফ নোড অপসারণ করতে পারেন। এটিকে অয্‌াকি্‌সলারি লিম্‌ফ নোড ডিসেকশন বলা হয়। আপনার সাজর্‌ন পর্‌য়োজনে এটি আপনার সাথে আরও বিস্‌তারিতভাবে আলোচনা করবেন।

কারণ আপনার সেনি্‌টনেল লিম্‌ফ নোড বায়োপসির সময় নীল রং বয্‌বহার করা হয়েছিল, আপনার অস্‌ে্‌তর্‌াপচারের পর ১ থেকে ২ দিন পযর্‌ন্‌ত আপনার তব্‌ক, পর্‌সর্‌াব (পেশাব) এবং মল (পায়খানা) নীলচে-সবুজ হতে পারে।

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

আপনার অস্‌ে্‌তর্‌াপচারের পরে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্‌ে্‌তর্‌াপচারের পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। হাসপাতাল ও বাড়ি উভয় জায়গা থেকে কিভাবে নিরাপদে সুস্‌থ হওয়া যায় আপনি তা সম্‌পেকর্‌ জানতে পারবেন।

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

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

আপনি আপনার অস্‌ে্‌তর্‌াপচারের পর জেগে উঠলে PACU বা আপনার রিকভারি রুমে থাকবেন। একজন নাসর্‌ আপনার তাপমাতর্‌া, নাড়ি, রক্‌তচাপ এবং অকি্‌সজেনের মাতর্‌া পযর্‌েবক্‌ষণ করতে থাকবেন। আপনার নাকের নিচে লাগানো একটি পাতলা নলের মাধয্‌মে আপনি অকি্‌সজেন পাবেন।

টিউব ও ডের্‌ইন

আপনার যদি অয্াকি্সলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন হয়ে থাকে, তবে আপনার বগলের ক্ষতের কাছে জয্াকসন-পর্য্াট (JP) ডেরেন্ নামক একটি নরম কয্াথেটার (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 জনয্ আপনার নাসর্ আপনাকে পর্য়োজনীয় দিকনিদের্শনা দেবেন।

আপনার বয্থা থেকে উপশম পাওয়া

আমরা আপনাকে পর্ায়শই আপনার বয্থা সম্পকের্ জিজ্ঞেস করব এবং পর্য়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। আমরা আপনাকে বাড়িতে নেওয়ার জনয্ বয্থার ওষুধও দেব। সম্ভাবয্ পাশব্র্পর্তিকির্য়ার বিষয়ে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। কখন ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক ওষুধে সুয্ইচ করা শুরু করতে হবে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন।

PACU বা আপনার রিকভারি রুম থেকে পর্স্থান

একবার আপনার জ্ঞান ফিরলে এবং বয্থা নিয়ন্তর্ণে এলে, আপনি আপনার দায়িতব্শীল যত্নকারীর সাথে বাড়ি যেতে পারবেন। হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের একজনের সাথে আপনার অসে্তর্াপচারের কাটা স্থান(গুলো) দেখে নিন। সেগুলি দেখতে কেমন তা জানলে পরে যেকোনও পরিবতর্ন লক্ষয্ করতে পারবেন।

বাড়িতে

বাড়িতে ও MSK-তে অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার পড়ে যাওয়া রোধ করতে যা করতে পারেন তা সম্পকের্ জানতে *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) পড়ুন।

আপনার সুস্থ হওয়ার টর্য্াকার পূরণ করা

হাসপাতাল তয্াগ করার পর আপনি কেমন অনুভব করছেন তা আমরা জানতে

চাই। আপনার যত্ন নিতে আমাদের সাহাযয্ করতে, আপনার MSK MyChart অয্াকাউনেট্ আমরা কিছু পর্শ্ন পাঠাবো। আপনার ডিসচাজর্ হওয়ার পর 10 দিনের জনয্ আমরা পর্তিদিন সেগুলো পাঠাব। এই পর্শ্নাবলী আপনার সুস্থ হওয়ার টর্য্াকার হিসাবে পরিচিত।

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

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

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

আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর যত্ন নেওয়া

পর্তিদিন আপনার কষ্ত(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 অসে্তর্াপচারের কাটা স্থানে সে্টরি-সি্টর্পস বা ডামর্াবন্ড থাকলে, সেগুলি সাধারণত নিজে থেকেই আলগা হয়ে পড়ে যাবে বা খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। তা না হলে, ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেনে্টর সময় দেখা করার পর আপনার

সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী নিজে এগুলো খুলে ফেলতে পারেন। 14 দিন পরেও না পড়ে থাকলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

অস্ত্রোপচারের 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 নার্সের্ সাথে আলোচনা করতে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অফিসে যোগাযোগ করুন।

আপনার স্তনে নতুন সেনসেশন (অনুভূতি)

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

এই অনুভূতিগুলো সাধারণত আসা-যাওয়া করে এবং অস্ত্রোপচারের পর পর্থম কয়েক মাসের মধেয্ পর্ায়ই 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 টিসুয্ 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 আস্তে 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 সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন। যদি বেশি আরাম লাগে, তাহলে আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর উপর একটি পরিষ্কার গজ পয্াড রাখতে পারেন।

অস্তের্াপচারের পর আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে পর্থম অয্াপয়েন্টমেন্টের আগে টবে গোসল করবেন না, সাঁতার কাটবেন না কিংবা হট টব বা সনা বয্বহার করবেন না। এছাড়াও, আপনার অস্তের্াপচারের স্থানের আশেপাশে ডিওডোরান্ট, লোশন, পাউডার বা পারফিউম বয্বহার করার আগে আপনার সবা্স্থয্সেবা 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 উল্ল্েখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পের্সকির্পশনের কিছু বয্থার ওষুধ আপনাকে তন্দরা্চ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অয্ালকোহল তন্দর্ার পর্ভাবকে আরো তীবর্ করে তুলতে পারে।
- আপনার অস্ে্তরা্পচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয্থা কমতে থাকবে এবং বয্থার জনয্ কম ওষুধের পর্য়োজন হবে। ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক বয্থা এবং অসব্স্িত দূর করতে সাহাযয্ করবে। অয্াসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপের্াফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক ওষুধের উদাহরণ।
    - আপনার পের্সকির্পশনের বয্থার ওষুধ বন্ধ করার জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
    - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পের্াভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
    - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্েছন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অয্াসিটামিনোফেন গর্হণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূণর্। অয্াসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয্-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয্াধিক সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ষতি 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 শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয্থা হতে পারে।
- আপনি কখন বয্থার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি

সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয্থা বেড়ে যাওয়ার জনয্ অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয্থা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কাযর্কর হয়।

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

কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ ও উপশম করা

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

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভয্স্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার পর্য়োজন বোধ করেন, তাহলে তা চেপে রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম বয্বহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলোনের কাযর্ক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী থাকে।
- যদি পারেন, তাহলে বয্ায়াম করুন। হাঁটা একটি কাযর্কর বয্ায়াম যা কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ ও উপশম করতে সাহাযয্ করতে পারে।
- সম্ভব হলে পর্তিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন। পানি, জুস (যেমন আলুবোখারার জুস) সুয্প এবং মিল্কশেক বেছে নিন। কয্াফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি এবং সোডা কম পান করুন। কয্াফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।
- 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

অন্ত্রের অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবর্তন করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং প্রেসক্রিপশনের ওষুধ উভয়ই ব্যবহার করা যেতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা অন্ত্রের অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডারের বা লেবেলে থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধের উদাহরণ হলো:
    - ডকুসেট সোডিয়াম (Colace®)। এটি মল নরমকারক (এমন ওষুধ যা আপনার মল নরম করে) যার সামান্য কিছু পার্শ্ব 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 পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে। এটি 8 আউন্স (1 কাপ) লিকুইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গ্রহণ করুন।
    - সেনা (Senokot®)। এটি একটি উত্তেজক রেচক, যার কারণে ক্র্যাম্পিং হতে পারে। বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমধ্যে 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। প্রয়োজন হলে আপনি পুনরায় শুরু করতে পারেন।

২ দিন ধরে মলত্যাগ না হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে

যোগাযোগ করুন।

শারীরিক কাযর্কলাপ এবং বয্ায়াম

আপনি এখনই পর্ায় 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।

অস্তের্াপচারের পর বয্ায়াম

আপনার যদি লাম্পেক্টোমি, সেনিট্নেল লিম্ফ নোড বায়োপসি অথবা অয্াকিস্লারি 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 সাহাযয্ 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 সব্াচ্ছন্দ্য্ 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 লিমেফ্ডেমা বলা হয়।

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

বেশিরভাগ মানুষের লিমেফ্ডিমা হয় না, তবে কিছু মানুষের হতে পারে। লিমেফ্ডিমা হওয়ার ঝুঁকি একজন বয্ক্তির কেষ্তের্ কতটা, তা নিধর্ার্রণ করা কঠিন, কারণ:

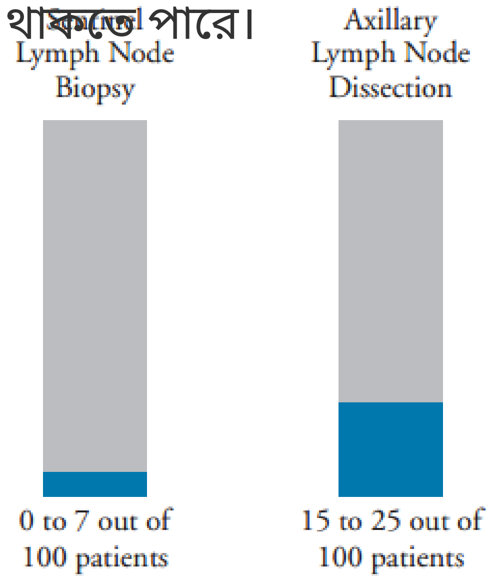
- লিমেফ্ডিমা নিণর্য়ের জনয্ কোনো মানসম্মত পরীক্ষা নেই।
- লিম্ফ নোড অপসারণ বা কষ্তিগর্স্ত হওয়া মানুষের ওপর ভিন্নভাবে পর্ভাব ফেলে।
- লিমেফ্ডিমা অসে্তর্াপচারের অল্প সময় পরও হতে পারে, আবার অনেক বছর পরেও হতে পারে।
- বতর্মান লিমেফ্ডিমার কিছু কেষ্তের্ পুরনো চিকিৎসা পদ্ধতির কারণে এটি হতে পারে।

লিমেফ্ডিমা 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 কয্ান্সার কোষ আছে কিনা তা পরীক্ষা করা হয়। সেনি্টনেল লিম্ফ নোড বায়োপসির পরে লিমেফ্ডিমা হওয়ার ঝুঁকি কম। সেনি্টনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা পর্তি ১০০ জনের মধেয্ পর্ায় ০ থেকে ৭ জনের লিমেফ্ডিমা 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 কয্ান্সার 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 পর্ায় 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 (সে্টর্চ) করুন। আপনার জনয্ কোন বয্ায়ামগুলো উপযুক্ত, তা নিয়ে আপনার সাজর্ন বা নাসের্র সঙে্গ কথা বলুন।
    - আপনি যখন আবার বয্ায়াম ও শারীরিক কাযর্কলাপ শুরু করবেন, তখন ধীরে ধীরে ও পযর্ায়কর্মে তা বাড়ান। আপনি যদি অসব্সি্ত অনুভব করেন, তাহলে থেমে যান এবং বিরতি নিন। বয্ায়াম বয্থা সৃষি্ট 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 সর্বোচ্চ 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

- তব্কে টানটান ভাব অনুভব করা
- কম নমনীয়তা
- তব্কের পরিবতর্ন, 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 সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

লিম্ফেডিমা সম্পকের্ আরও তথেয্র জনয্, আপনি নিউ ইয়কর্ স্টেট ডিপাটর্মেন্ট অফ হেলথের রিসোসর্টিও পড়তে পারেন।লিম্ফেডিমা বোঝা।

যৌন কাযর্কলাপ

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

অস্েতর্াপচারের 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 চিন্িতত 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 উপলবধ্ রয়েছে। আরও তথেয্র জনয্ ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬ নমব্রে কল করুন।

ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্ট

আপনার ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্ট অস্েতর্াপচারের 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

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্েতর্াপচারের 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 গুরুতব্পূণর্। 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 অসব্স্িত হয়।
- আপনার অস্েতর্াপচারের কাটা স্থান(গুলোর) চারপাশটি আরও লাল হয়ে উঠছে।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের অংশে ফোলাভাব শুরু হচ্েছ।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের ফোলাভাব আরও বেড়ে যাচ্েছ।
- আপনার অস্েতর্াপচারের কাটা স্থান(গুলো) থেকে তরল নিগর্ত হচ্েছ।

যোগাযোগের তথ্য

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

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

সহায়তামূলক পরিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহের একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন আপনার অস্েতর্াপচারের জন্য 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

ভতির্ সংকর্ান্ত অফিস

212-639-7606

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

অয্ানেস্থেসিয়া

212-639-6840

অয্ানেস্থেসিয়া সম্পকির্ত আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে কল করুন।

বল্াড ডোনার রুম

212-639-7643

আপনি যদি রক্ত বা পেল্টলেট দান করতে আগর্হী হন তাহলে তথেয্র জনয্ কল করুন।

Bobst International Center

www.msk.org/international

888-675-7722

আমরা বিশেব্র সকল দেশের রোগীদের সব্াগত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি। আপনি যদি একজন আন্তজর্াতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচযর্ার বয্বস্থা করতে সহায়তার জনয্ কল করুন।

কাউন্সেলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling

646-888-0200

অনেকে কাউন্সেলিং সাভির্সটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার বয্ক্তিগত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জনয্

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

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

MSK লাইব্রেরি
library.mskcc.org
আপনি আমাদের লাইব্রেরির ওয়েবসাইটে ঘুরে আসতে পারেন বা লাইব্রেরির

রেফারেন্স কমর্ীদের সাথে কথা বলতে ইমেইল করতে পারেনasklibrarian@mskcc.orgঠিকানায়। তারা আপনাকে এক ধরনের কয্ান্সার সম্পকের্ আরো তথয্ খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইবের্রির রোগী শিক্ষা রিসোসর্ গাইডওদেখতে পারেন।

পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
আমাদের পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা আমাদের কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদদের মধেয্ একজনের সাথে পুষ্টি বিষয়ক পরামশর্ পর্দান করে। আপনার কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার খাদয্ভাস সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামশর্ দিতে পারেন। অয্াপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা
www.msk.org/pe
শিক্ষামূলক তথয্সূতর্, ভিডিও এবং অনলাইন পের্াগর্াম অনুসন্ধান করতে আমাদের রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা সম্পকির্ত ওয়েবসাইটটি দেখুন।

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

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

পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজোঁ

212-639-5935

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

বয্ক্িতগত কতর্বয্রত নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনার পরিচযর্ার জনয্ বয্ক্িতগত 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 লিম্েফডেমা (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 পের্াগর্ামটি ডিজাইন এবং সমনব্য় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নমব্রে পুনবর্াসন মেডিসিন (ফিজিয়য্াটির্)-এ কল করুন।
- আপনার সব্াভাবিক দৈনন্িদন কাজকমর্ করতে সমসয্া হলে একজন OT সাহাযয্ করতে পারেন। উদাহরণসব্রূপ, তিনি দৈনন্িদন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জনয্ সরঞ্জামের পরামশর্ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শক্িত ও নমনীয়তা তৈরি করতে বয্ায়াম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নমব্রে পুনবর্াসন থেরাপি-তে কল করুন।

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

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

যৌন সব্াস্থয্ পের্াগর্াম
কয্যান্সার ও কয্যান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন সব্াস্থয্, পর্জনন কষ্মতা বা উভয়কেই পর্ভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন সব্াস্থয্ পের্াগর্াম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

- আমাদের ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অয্যান্ড উইমেনস হেলথ পের্াগর্াম যৌন সব্াস্থয্ সমসয্া যেমন অকাল মেনোপজ বা পর্জনন কষ্মতার সমসয্ায় সাহাযয্ করতে পারে। আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নমব্রে কল করুন।
- আমাদের মেল সেক্সুয়াল অয্যান্ড রিপের্াডাকিট্ভ মেডিসিন পের্াগর্াম যৌন সব্াস্থয্ সমসয্া, 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 কয্যান্সারে আকর্ান্ত বয্কি্তদের

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 সামজকমর্ীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেনি্স ও পের্াগর্ামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমসয্ হয়, তাদের কাছে আথির্ক রিসোসর্ সমপ্কের্ও তথয্ রয়েছে। আরো জানতে উপরের নমব্রে কল করুন।

আধয্াতি্মক পরিচযর্া

212-639-5982

আমাদের চয্াপলিনরা (আধয্াতি্মক পরামশর্দাতারা) শুনতে, পরিবারের সদসয্দের সহায়তা করতে এবং পর্াথর্না করার জনয্ রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদরী্ বা বিশব্াসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্তব্নাদায়ক সহচর এবং আধয্াতি্মক উপসি্থতি হতে পারেন। যেকেউ আধয্াতি্মক পরিচযর্া চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধমর্ীয় সমপ্ৃক্ততা (কোনো ধমের্র সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

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

টোবাকো টির্টমেন্ট পের্াগর্াম

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

আপনি যদি ধুমপান তয্াগ করতে চান, MSK এর বিশেষজ্ঞ আছেন যারা সাহাযয্ করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

ভাচুর্য়াল পের্াগর্াম

www.msk.org/vp

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

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

বাহিয্ক সহায়তামূলক পরিষেবা

অয্াক্সেস-এ-রাইড

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

877-337-2017

নিউ ইয়কর্ সিটিতে, পর্তিবন্ধী বয্িক্ত 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 শুশর্ূষাপর্দানকারীদের থাকার জনয্ বিনামূলেয্র জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথয্ ও পরিষেবা পর্দান করে।

কয্ান্সার ও কয্ারিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

কয্যান্সারে আকর্যান্ত কমর্ীদের জনয্ শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জনয্ একটি রিসোসর্।

কয্যান্সার*কেয়ার*

www.cancercare.org

800-813-4673

275 সেভেনথ অয্যাভিনিউ (ওয়েস্ট 25তম ও 26তম স্ট্রিটের মধেয্)

নিউ ইয়কর্, NY 10001

কাউন্সেলিং, সাপোটর্ গর্ুপ, শিক্ষামূলক কমর্শালা, পর্কাশনা এবং আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

কয্যান্সার সাপোটর্ কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

কয্যান্সারে আকর্যান্ত বয্ক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা পর্দান করে।

কেয়ারগিভার অয্যাকশন নেটওয়াকর্

www.caregiveraction.org

800-896-3650

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

কপের্ারেট অয্যাঞ্জেল নেটওয়াকর্

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

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

গুড ডেস

www.mygooddays.org

877-968-7233

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

হেলথওয়েল ফাউনেড্শন

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 বয্কি্ত ও তাদের পরিবারের জনয্ চিকিৎসা কেনে্দর্র কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পর্দান করে।

LGBT কয্ান্সার পর্জেক্ট

www.lgbtcancer.com

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

লাইভস্টর্ং ফাটির্লিটি

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

কয্ান্সারে আকর্ান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা বয্কি্তদের পর্জনন তথয্ এবং সহায়তা পর্দান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধয্াতেব্র সাথে সম্পকির্ত

ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পের্া্গর্া্ম

www.lookgoodfeelbetter.org

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

এই পের্া্গর্া্মটি 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 পের্া্গর্া্মের ওয়েবসাইটে যান।

নয্া্শনাল কয্া্ন্সার ইনসিট্টিউট

www.cancer.gov

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

নয্া্শনাল কাউনি্সল 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 মেডিকেয়্ারের Extra Help পের্া্গর্া্মও অন্তভুর্ক্ত।

নয্া্শনাল LGBT কয্া্ন্সার নেটওয়াকর্

www.cancer-network.org

LGBT কয্া্ন্সার থেকে বেঁচে যাওয়া ও যারা ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের জনয্ শিক্ষা, পর্শিক্ষণ ও সহায়তা পর্দান করে।

নিডি মেডস

www.needymeds.org

বর্য্া্ন্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জনয্ রোগীর সহায়তা পের্া্গর্া্মের 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 অয্াকে্সস নেটওয়াকর্ (PAN) ফাউনে্ডশন

www.panfoundation.org

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জনয্ কোপেমেনে্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অয্াডভোকেট ফাউনে্ডশন

www.patientadvocate.org

800-532-5274

পরিচযর্া, আথির্ক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপযর্াপ্ত বিমা কভার থাকা রিসোসর্ ডিরেক্টরিতে অয্াকে্সস পর্দান করে।

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

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

এমন একটি জায়গা যেখানে কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্কি্তরা নেটওয়াকির্ং, কমর্শালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কাযর্কলাপের মাধয্মে সামাজিক ও মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

যে সকল মানুষ ওষুধ কিনতে আথির্ক সঙ্কটে পড়ে তাদের আথির্ক সহায়তা

পর্দান করে।

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

শিক্ষামূলক তথয্সূতর্

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

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

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *আপনার লসিকা ময্াপিং 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 প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত 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 সর্বদা একজন ডাক্তার বা নার্সকে 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 ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত