Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার লামেপকেটামি এবং অযাকিসলারি অসেতরাপচার সমপকিরত তথয

এই নিদেরশিকাটি আপনাকে MSK-এ আপনার লামেপকেটামি এবং অযাকিসলারি অসেতরাপচারের জনয পরসতুত হতে সাহাযয করবে। আপনি সুসথ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহাযয করবে।

আপনার অসেতরাপচারের দিন পযরনত তথেযর সোসর হিসেবে এই নিদেরশিকাটি বযবহার করুন। আপনার অসেতরাপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচযরাকারী দল এটি বযবহার করবেন যাতে আপনার আরোগয লাভ করা সমপকের আরো জানতে পারেন।

আপনার অসেতরাপচার সমপকিরত তথয

এই গাইডে বিভিনন ধরনের সতন অসেতরাপচার সমপকের তথয রযেছে। আপনার থাকতে পারে:

- একটি লামেপকেটামি এবং সেনিটনেল লিমফ নোড বাযোপসি।
- একটি লামেপকেটামি এবং সেনিটনেল লিমফ নোড বাযোপসি, সমভাবয অযাকিসলারি লিমফ নোড ডিসেকশনসহ।
- একটি লামেপকেটামি এবং অযাকিসলারি লিমফ নোড ডিসেকশন।
- আরেকটি অনুরূপ অসেতরাপচার।

লামেপকেটামি

লামেপকেটামি হলো আপনার সতন থেকে মযালিগনযানট (কযানসার

সৃষ্টিকারী) টিউমার অপসারণ করার একটি অস্ত্রোপচার। কেবলমাত্র টিউমারটি এবং এর চারপাশের স্বাভাবিক টিসুয়ের 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 গর্নি্থ) অপসারণের অস্ত্রোপচারকে অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন বলা হয়। অপসারণ করা লিম্ফ নোডের সংখ্যা ব্যক্তি ভেদে ভিন্ন হতে পারে।

বের্স্ট সিড লোকালাইজেশন
কিছু রোগীর ক্ষেতের্ বের্স্ট সিড লোকালাইজেশনের পর্য়োজন হতে পারে। এটি স্তনের অসব্াভাবিক টিসুয্র ভেতরে একটি ক্ষুদর্ মেটাল সিড স্থাপন করার একটি চিকিৎসা পদ্ধতি। মেটাল সিডটি আপনার সার্জন্কে অস্ত্রোপচারের সময় টিসুয্টি শনাক্ত করতে সাহায্য করবে। আপনার যদি বের্স্ট সিড লোকালাইজেশন করাতে হয়, তবে আপনার নার্স আপনাকে এ বিষয়ে আরো বিস্তারিত তথ্য জানিয়ে দেবেন।

আপনার লসিকাতন্ত্র (লিম্ফয্াটিক সিস্টেম) সম্পর্কে.
আপনার লিম্ফয্াটিক সিস্টেম কিভাবে কাজ করে তা বোঝা বেশ সহায়ক হতে পারে, বিশেষ করে যখন আপনার সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপস অথবা অ্যাক্সিলারি নোড ডিসেকশন করানো হচ্ছে। আপনার লসিকাতন্ত্রর (লিম্ফয্াটিক সিস্টেমের) ২টি পর্ধান কাজ রয়েছে:

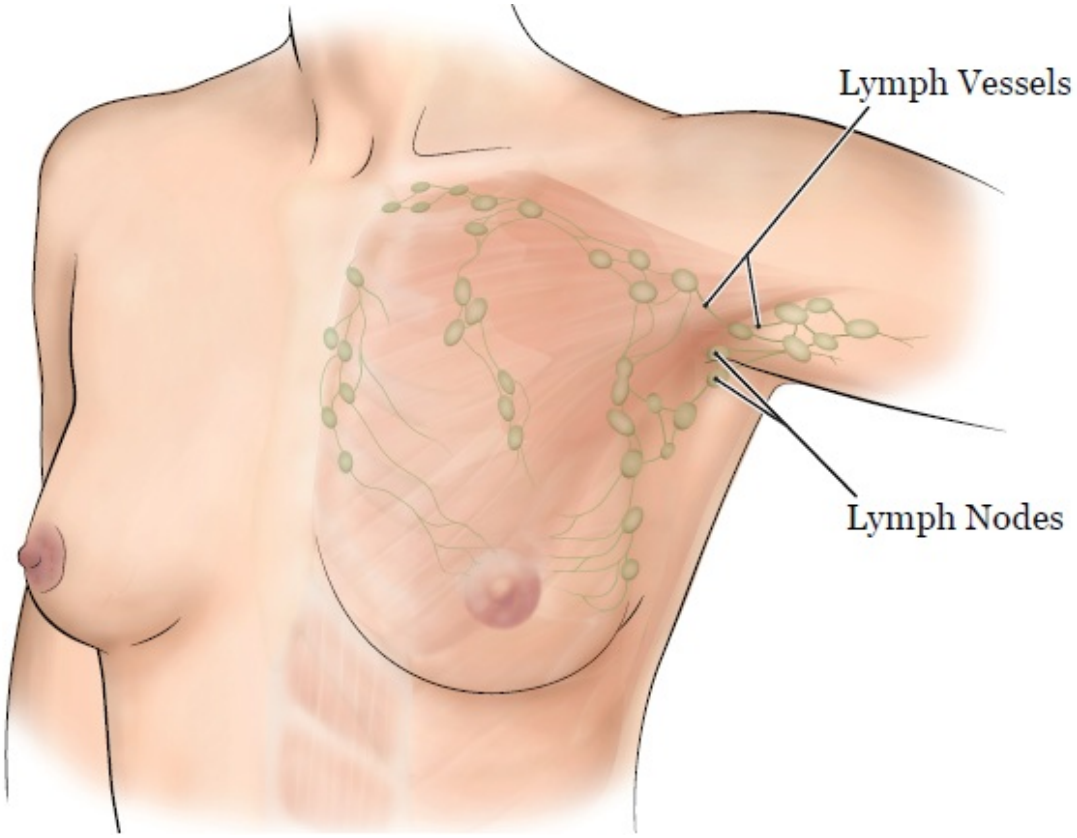
- এটি সংকর্মণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে।
- এটি আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ থেকে তরল নিষ্কাশনে সাহায্য করে।

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

- **লিম্ফ নোড (লসিকা গর্নি্থ).** লিম্ফ নোড হলো ছোট শিমের দানার মতো আকৃতির গর্নি্থ, যা আপনার লসিকানালীগুলোর (লিম্ফয্াটিক ভেসেল)

বরাবর অবস্থিত। আপনার লিম্ফ নোডগুলো লসিকা তরলকে পরিশোধন করে এবং সেখান থেকে বয্াকটেরিয়া, ভাইরাস, কয্ান্সার কোষ ও অনয্ানয্ বজর্য্ পদাথর্ দূর করে।

- **লসিকানালী (লিম্ফয্াটিক ভেসেল).** এগুলো আপনার রক্তনালীর মতো কষ্ুদর্ নালী, যা লসিকা তরলকে লিম্ফ নোডে নিয়ে যায় এবং সেখান থেকে শরীরের অনয্ানয্ অংশে বহন করে।
- **লসিকা তরল** একটি সব্চ্ছ তরল যা আপনার লসিকা তন্তের্র মধেয্ পর্বাহিত হয়। এটি এমন কোষ বহন করে যা সংকর্মণ এবং অনয্ানয্ রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহাযয্ করে।



চিতর্ 1. আপনার স্তন ও বগলের লসিকাতন্তর্ (লিম্ফয্াটিক সিস্টেম).

আপনার অস্তেরা্পচারের আগে

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্তেরা্পচারের জনয্ পরস্তুত হতে সহায়তা

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

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

সাজর্ারির জন্য প্রস্তুতি নেওয়া

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

- আমি শুধু প্রেসক্রিপশনের ঔষধ সেবন করি। প্রেসক্রিপশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। উদাহরণ:
  - যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধ্যমে নেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি নিশ্বাসের সাথে গ্রহণ করেন (শ্বাস গ্রহণের সময়)।
  - যেসব ঔষধ আপনি ত্বকে প্যাচ বা ক্রিমের মাধ্যমে গ্রহণ করেন।
- আমি প্যাচ এবং ক্রিম সহ যেকোনো ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধগুলি গ্রহণ করি। ওভার-দ্য-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা প্রাকৃতিক বা ঘরোয়া প্রতিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লয্যান্টেবেল কার্ডিওভার্টার-

ডিফির্বির্লেটর (AICD) বা অনয্ানয্ হাটর্ ডিভাইস রয়েছে।

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

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

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

গভর্ধারণ পর্তিরোধ.

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

জন্মনিয়ন্তর্ণ সম্পর্কে আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে বা আপনার জনয্ উপযুক্ত জন্মনিয়ন্তর্ণ পদ্ধতি বেছে নিতে সহায়তা পর্য়োজন হলে, আপনার স্তর্ীরোগ বিশেষজে্ঞর (গাইনোকোলজিস্ট) সঙে্গ 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 ডিমবাণু (এগ) সংরক্ষণ (ফ্রিজ করে রাখা) করার বিষয়টি বিবেচনা করতে পারেন। আরও জানতে, পড়ুন *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)

ওজন কমানোর জন্য GLP-1 ওষুধ।

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

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

আরও তথ্য জানার জন্য [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] পড়ুন।

নিচে GLP-1 ওষুধের কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। আরও কিছু আছে, তাই

নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গর্হণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পকের্ জানে। কখনও কখনও, এগুলি ডায়াবেটিস বা অনয্ানয্ অবস্থার নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ করার জনয্ নিধর্ারিত হয়। অনয্ানয্ ক্ষেতের্, এগুলো ওজন কমানোর জনয্ও পের্সকর্াইব করা হয়।

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

মদ পান করা সম্পকির্র তথয্

আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পকের্ আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীদের সাথে কথা বলা গুরুতব্পূণর্। এটি আমাদেরকে আপনার পরিচযর্ার পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

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

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

আপনার অস্তের্াপচারের আগে সমসয্াগুলি এড়িয়ে যেতে আপনি যা করতে পারেন তা এখানে উল্লেখ করা হলো।

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পকের্ আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীদের সাথে সৎ থাকুন।
- আপনার অস্তের্াপচারের পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ

করার চেষ্টা করুন। অবিলমেব্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন, যদি আপনার:

- মাথাবয্থা হয়।
- বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।
- সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি উদিব্গ্নতা (নাভর্াস বা চিন্িতত) 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 অস্েতর্াপচার সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে পর্শ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথয্ গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পকির্ত তথয্

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

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

স্িলপ অয্াপনিয়া সম্পকির্ত তথয্

স্িলপ অয্াপনিয়া হলো একটি সাধারণ শব্াস-পর্শব্াসের বয্াধি। আপনার যদি

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

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

MSK MyChart বয্বহার করা

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

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

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

আপনার অস্েত্রাপচারের 30 দিনের মধেয্ পির্সাজির্কাল টেস্টিং (PST)

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

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

অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- প্রেস্ক্রিপশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং ক্রিম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গ্রহণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংক্রান্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কার্ডিয়াক স্ট্রেস টেস্ট, ইকোকার্ডিওগ্রাম 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 অ্যানেস্থেসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কর্মীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার সময় অ্যানেস্থেশিয়া 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 সাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে দেখা করার পরামর্শ দিতে পারে। তারা আরও করবেন:

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

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

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

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

আপনার পরিচর্যাকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচযর্ায় আপনার পরিচযর্াকারীর একটি গুরুতব্পূণর্ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্তেরা্পচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচযর্াকারী আপনার সব্াস্থয্ সেবাপরদ্ানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্তেরা্পচার সম্পকের্ জানবেন। আপনার অস্তেরা্পচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচযর্াকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচযর্া করতেও সাহাযয্ করবেন।

পরিচযর্াকারীদের জনয্



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

একটি হেলথ কেয়ার পর্ক্স ফরম পূরণ করুন

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

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

- সব্াস্থয্সেবা পর্ক্স এবং অনয্ানয্ অগির্ম নিদের্শাবলী সম্পকের্ জানতে *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) পড়ুন।

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

হেলথ কেয়ার পর্ক্স ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদসেয্র সাথে কথা বলুন।

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জনয্ কাউকে ঠিক করে রাখুন

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

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

নিউ ইয়র্কের এজেনি্সসমূহ

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচযর্াকারী বয্ক্তিবগর্: 877-227-4649

নিউ জার্সিতে এজেনি্সসমূহ

পরিচযর্াকারী বয্ক্তিবগর্: 877-227-4649

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

4% CHG দর্বণ হলো তব্ক পরিষ্কারক যা বয্বহার করার পর 24 ঘণ্টা

জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অস্ত্রোপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অস্ত্রোপচারের পরে আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে। আপনি পেরস্কিরপশন ছাড়াই Evelyn H. Lauder Breast Center থেকে বের হওয়ার আগে বা আপনার নিকটস্থ ওষুধের দোকান থেকে ৪% CHG (ক্লোরহেক্সিডিন গ্লুকোনেট) জীবাণুনাশক ত্বক পরিষ্কারক কিনতে পারেন।

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

অ্যাসিটামিনোফেন একটি পেরস্কিরপশন ছাড়াই পাওয়া যায় এমন বয্থানাশক ওষুধ। অস্ত্রোপচারের পর বাড়িতে আপনার বয্থা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য আপনি এটি বয্বহার করবেন। এটি আগে থেকেই কিনে রাখা সুবিধাজনক হবে। আপনি এটি পেরস্কিরপশন ছাড়াই আপনার নিকটস্থ ওষুধের দোকান (ফার্মেসি) থেকে কিনতে পারেন। যেকোনো ওষুধ সেবনের সময় সবসময় ওষুধের পাতের দেওয়া নির্দেশনা বা আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর পরামশর অনুসরণ করুন।

আপনার অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে

অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কের আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটাতে পারে। আপনি যদি অ্যাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অ্যাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবতর্ন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন। **তাদের পরামশর ছাড়া অ্যাসপিরিন খাওয়া বন্ধ করবেন না।**

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

inflammatory-drugs-nsaids)।

ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ পর্তিকার এবং অনয্ানয্ ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

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

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

আপনার অস্তেরা্পচারের 2 দিন আগে

ননস্টেরয়েডাল অয্ান্টি-ইনফ্লেমেটরি ডর্াগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

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

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

আপনার অস্তেরা্পচারের 1 দিন আগে

আপনার সাজর্ারির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কমর্ী আপনার সাজর্ারির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অস্তেরা্পচার সোমবারের জনয্ নিধর্ারিত হয় তবে

তারা আপনাকে আগের শুকর্বারে কল করবেন। আপনি যদি সন্ধয্া 7টা পযর্ন্ত কল না পান তাহলে 212-639-5014 নমব্রে কল করুন।

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

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

লিম্ফয্াটিক মযা্পিং (লসিকাতন্তের্র মানচিতরা্য়ন).
যদি আপনার সেনি্টনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা হয, তবে অস্তেরা্পচারের আগের দিন অথবা অস্তেরা্পচারের দিন সকালে আপনার লিম্ফয্াটিক মযা্পিং পর্কির্য়া করা হতে পারে। এটি আপনার সাজর্নকে অস্তেরা্পচারের সময় সেনি্টনেল লিম্ফ নোড(গুলো) শনাক্ত করতে সাহাযয্ করবে। আপনার যদি বের্স্ট সিড লোকালাইজেশনও করাতে হয, তবে তা আপনার লিম্ফয্াটিক মযা্পিংয়ের আগেই নিধর্া্রিত হতে পারে।

আপনার যদি লিম্ফয্াটিক মযা্পিং করাতে হয়, তবে আপনার নাসর্ আপনাকে *আপনার লসিকা মযা্পিং পর্কির্য়া সম্পকের্* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/about-lymphatic-mapping-procedure) রিসোসর্টি দেবেন।

আপনার মযা্পিংয়ের একই দিনে যদি আপনার সাজর্া্রি হয়, তাহলে মযা্পিং শেষ হওয়ার পর একজন স্টাফ সদসয্ আপনাকে অপারেটিং রুমে নিয়ে যাবেন। বেশিরভাগ অনয্ানয্ কেষ্তের্, মযা্পিংয়ের পর আপনি বাড়ি চলে যাবেন।

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

অয্যান্টিসেপটিক তব্ক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শয্াম্পু এবং কনি্ডশনার 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

গুরুতব্পূণর্: আপনি যদি ওজন কমানোর জনয্ GLP-1 ওষুধ গর্হণ করেন, তবে এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করবেন না। পরিবতের্ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-এ থাকা নিদের্শাবলী 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 *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)-এ থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

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

- জল।
- আপেলের স্বচ্ছ জুস, আঙুরের স্বচ্ছ জুস বা ক্রানবেরির স্বচ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।

- ব্লযা্ক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমসযা্ 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 নিয়নি্তর্ত রাখুন। এই পানীয্গুলোর চিনি-মুক্ত, কম চিনিযুক্ত অথবা অতিরিক্ত চিনি যোগ করা হয্নি—এমন সংস্করণ বেছে নিলে আপনার রক্েত শকর্রার মাতর্া নিয়ন্তর্ণে রাখা আরও সহজ হবে।

অস্েতর্াপচার বা চিকিৎসা-সংকর্ান্ত পর্কির্য়ার আগে শরীরে পযর্াপ্ত পানি থাকা উপকারী, তাই তৃষ্ণা পেলে পানি পান করুন। পর্য়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। আপনার অস্েতর্াপচার বা চিকিৎসা-সংকর্ান্ত পর্কির্য়ার সময্ শিরার মাধয্মে (IV) তরল পর্দান করা হবে।



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

কখন পান করা বন্ধ করবেন, সে বয্াপারে আপনার 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 অস্েতর্াপচারের দিন সকালে কোন ওষুধগুলি খেতে হবে। শুধু এক চুমুক পানি দিয়ে সেই ওষুধগুলি খান। আপনি সাধারণত কী কী ওষুধ খান তার উপর নিভর্র করে, এগুলি আপনার সকালের সাধারণ ওষুধগুলির সবকয়টি বা কয়েকটি হতে পারে বা তার কোনোটিই নাও হতে পারে।

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

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

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

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আপনি যদি কন্টয্াক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবতের্ চশমা পরুন। অস্েতর্াপচারের সময় কন্টয্াক্ট লেন্স পরা থাকলে তা আপনার চোখের ক্ষতি করতে পারে।
- কোনো ধাতব বস্তু পরবেন না। শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ সকল গহনা খুলে ফেলুন। আপনার অস্েতর্াপচারের সময় বয্বহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শে এলে পুড়ে যেতে পারে।
- মূলয্বান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুসর্াব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে টয্াম্পনের পরিবতের্ সয্ানিটারি পয্াড বয্বহার করুন। পর্য়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তবর্াস এবং একটি পয্াড পর্দান করব।

কী আনতে হবে

- একটি বোতাম-ডাউন বা ঢিলেঢালা টপ।
- আপনার সাজর্ারির পরে স্েপাটর্স বর্ার মতো সাপোর্টিভ বর্া পরতে হবে।
- স্লিপ অয্াপনিয়ার জনয্ আপনার শব্াস পর্শব্াসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্াস্থয্ সেবার পর্কিস্ ফরম এবং অনয্ানয্ অগির্ম

নিদের্শাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।

- আপনার সেল ফোন এবং চাজর্ার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয্ সামানয্ টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপতর্।
- আপনার বয্ক্তিগত জিনিসপতের্র জনয্ একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চারে, কৃতির্ম যন্তর্, পরচুলা এবং ধমর্ীয় আনুষাঙ্গিক হলো বয্ক্তিগত সামগর্ীর উদাহরণ।
- এই নিদের্শিকা। অস্তের্াপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি বয্বহার করবেন।

আপনার অস্তের্াপচারের জনয্ আপনি পৌঁছলে

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

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

একজন 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 অয্ানেস্থেসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist)

অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

একজন অয্যানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্ত্রোপচারের 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 দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বয্থা অন্তভুর্ক্ত।
- আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয্যানেস্থেসিয়া নেবেন তা সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয্যানেস্থেসিয়া সম্পকির্ত আপনার পর্শ্নের উত্তর দেবেন।

আপনার অস্ত্রোপচারের স্থান চিহ্নিত করা

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

অস্ত্রোপচারের জনয্ পরস্তুতি নিন

আপনার অস্ত্রোপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শর্বণ সহায়ক

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

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

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

আপনার অস্ত্রোপচারের সময়

আপনি যদি সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করান, আপনার সাজর্ন আপনার নিপলের নিচে বা টিউমারের কাছে অল্প পরিমাণ নীল রং ইনজেক্ট করবেন। এই রঞ্জক আপনার লিম্ফয্াটিক তরলের মাধয্মে সেন্টিনেল নোড(গুলো)তে পৌঁছাবে এবং সেগুলোকে নীল রঙে রঞ্জিত করবে। যদি আপনার লিম্ফয্াটিক ময্াপিং করা হয়ে থাকে, তাহলে আপনার সাজর্ন একটি ছোট যন্তর্ও বয্বহার করবেন যা সেই পর্কির্য়ার সময় ইনজেক্ট করা তরল থেকে নিগর্ত তেজস্ক্রিয়তা পরিমাপ করে।

একবার তারা সেন্টিনেল লিম্ফ নোড(গুলো) শনাক্ত করলে, আপনার সাজর্ন একটি ছোট কাটা (ক্ষত করা) দেবেন এবং সেগুলো অপসারণ করবেন। তারা আপনার অস্ত্রোপচারের সময় কয্ান্সার কোষ আছে কিনা তা পরীক্ষা করার জনয্ সেগুলো পয্াথলজি বিভাগে পাঠাতে পারে। যদি পয্াথলজিস্ট কয্ান্সার কোষ দেখেন, তাহলে আপনার সাজর্ন আরও লিম্ফ নোড অপসারণ করতে পারেন। এটিকে অয্াক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন বলা হয়। আপনার

সাজর্ন পর্য়োজনে এটি আপনার সাথে আরও বিস্তারিতভাবে আলোচনা করবেন।

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

আপনার সাজর্ন আপনার অস্তেরা্পচার শেষ করার পর আপনার তব্কের নিচে সেলাই (স্টিচ) 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 বয্ান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিতে পারে।

আপনার অস্তেরা্পচারের পরে

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

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

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

আপনি আপনার অস্তেরা্পচারের পর জেগে উঠলে PACU বা আপনার রিকভারি রুমে থাকবেন। একজন নাসর্ আপনার তাপমাতরা্, নাড়ি, রক্তচাপ এবং অক্সিজেনের মাতরা্ পযর্বেক্ষণ করতে থাকবেন। আপনার নাকের নিচে লাগানো একটি পাতলা নলের মাধয্মে আপনি অক্সিজেন পাবেন।

টিউব ও ডের্ইন

আপনার যদি অয্াক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন হয়ে থাকে, তবে আপনার বগলের ক্ষতের কাছে জয্াকসন-পর্য়্াট (JP) ডের্ন নামক একটি নরম

কয্াথেটার (নমনীয্ 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 পাশবর্প্রতিকির্য়ার 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 অস্তের্াপচারের 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 অয্াকাউন্টে আমরা কিছু পর্শ্ন পাঠাবো। আপনার ডিসচাজর্ হওয়ার পর 10

দিনের জনয্ আমরা পর্তিদিন সেগুলো পাঠাব। এই পর্শ্নাবলী আপনার সুস্থ হওয়ার টর্য্াকার হিসাবে পরিচিত।

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

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

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

আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর যত্ন নেওয়া

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

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

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

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 নার্সের্র সাথে আলোচনা করতে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অফিসে যোগাযোগ করুন।

আপনার স্তনে নতুন সেনসেশন (অনুভূতি)

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

এই অনুভূতিগুলো সাধারণত আসা-যাওয়া করে এবং 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 সার্জার্রির 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 সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন। যদি বেশি আরাম লাগে, তাহলে আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর উপর একটি পরিষ্কার গজ পয্াড রাখতে পারেন।

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

আপনার বয্থা থেকে উপশম পাওয়া

বয্থা বা অসব্স্তির সময়কাল বয্ক্তিভেদে ভিন্ন হয়।

বাড়িতে আপনার বয্থা উপশম করার বয্াপারে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পর্দান করা নির্দেশনা এবং পর্য়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পের্সকর্াইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয্থা না কমে, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।
- বয্থা কমানোর জনয্ পের্সকির্পশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময়

গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পের্সকির্পশনের কিছু বয্থার ওষুধ আপনাকে তন্দর্াচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অয্ালকোহল তন্দর্ার পর্ভাবকে আরো তীবর্ করে তুলতে পারে।

- আপনার অস্তের্াপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয্থা কমতে থাকবে এবং বয্থার জনয্ কম ওষুধের পর্য়োজন হবে। ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক বয্থা এবং অসব্স্তি দূর করতে সাহাযয্ করবে। অয্াসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপের্াফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক ওষুধের উদাহরণ।
  - আপনার পের্সকির্পশনের বয্থার ওষুধ বন্ধ করার জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
  - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পের্াভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।
  - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অয্াসিটামিনোফেন গর্হণ করেন তাহলে এটি খুবই গুর্ুতব্পূর্ণ। অয্াসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয্-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয্াধিক সেবন করলে আপনার লিভারের কয্তি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয্র সাথে কথা না বলে অয্াসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।
- বয্থার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্াভাবিক কাজকমের্ ফিরে আসতে সাহাযয্ করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমর্ এবং বয্ায়াম করার জনয্ যথেষ্ট পরিমাণে গর্হণ করুন। আপনি বেশি সকির্য় হতে শুর্ু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয্থা হতে পারে।
- আপনি কখন বয্থার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয্থা বেড়ে যাওয়ার জনয্ অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয্থা শুর্ু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কাযর্কর হয়।

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

কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ ও উপশম করা

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

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভয্স্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার পর্য়োজন বোধ করেন, তাহলে তা চেপে রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম বয্বহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলোনের কাযর্ক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শকি্তশালী 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 অন্েতর্র অস্েতর্াপচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবতর্ন করার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

- কোষ্ঠকাঠিনয্ দূর করতে ওভার-দয্-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনের ওষুধ উভয়ই বয্বহার করা যেতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনেয্র জনয্ যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা অন্েতর্র অস্েতর্াপচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই গুর্ুতব্পূর্ণ। আপনার হেলথেকেয়ার পের্াভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন। কোষ্ঠকাঠিনেয্র জনয্ ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধের উদাহরণ হলো:
    - ডকুসেট সোডিয়াম (Colace®)। এটি মল নরমকারক (এমন ওষুধ যা আপনার মল নরম করে) যার সামানয্ কিছু পাশব্র্ পর্তিকির্য়া আছে। কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধে আপনি এটি বয্বহার করতে পারেন। এটি খনিজ তেলের সাথে সেবন করবেন না।
    - পলিএথিলিন গ্লাইকল (MiraLAX®)। এটি একটি রেচক (এমন ওষুধ যা আপনার মলতয্াগে সাহাযয্ করে) যার সামানয্ কিছু পাশব্র্ পর্তিকির্য়া আছে। এটি 8 আউন্স (1 কাপ) লিকুইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধেয্ আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্ হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।
    - সেনা (Senokot®)। এটি একটি উত্েতজক রেচক, যার কারণে কর্য্াম্পিং হতে পারে। বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমধেয্ আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্ হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।

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

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

শারীরিক কাযর্কলাপ এবং বয্ায়াম

আপনি এখনই পরা্য় সব কাজকমর্ নতুন করে শুর্ু করতে পারেন, তবে আপনার

দৈনন্দিন রুটিনে ফেরার সাথে সাথে নিজের গতি নিয়ন্ত্রণ করাটা সবচেয়ে ভালো। কঠোর পরিশ্রমের ব্যায়াম (যেমন- দৌড়ানো, জগিং বা ভরোত্তোলন) শুরু করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

অস্ত্রোপচারের পর ব্যায়াম

আপনার যদি লাম্পেক্টোমি, 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 পেইনকিলারের কোনো ব্যথানাশক ওষুধ না খাওয়া সাপেক্ষে আপনি পুনরায় গাড়ি চালানো শুরু করতে পারেন। আপনার হাতের স্বাভাবিক নড়াচড়ার পূর্ণ সক্ষমতা থাকতে হবে এবং স্বাচ্ছন্দ্যে স্টিয়ারিং 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।

লিম্ফেডেমা আপনার আক্রান্ত পাশে (যে পাশে লিম্ফ নোড অপসারণ করা

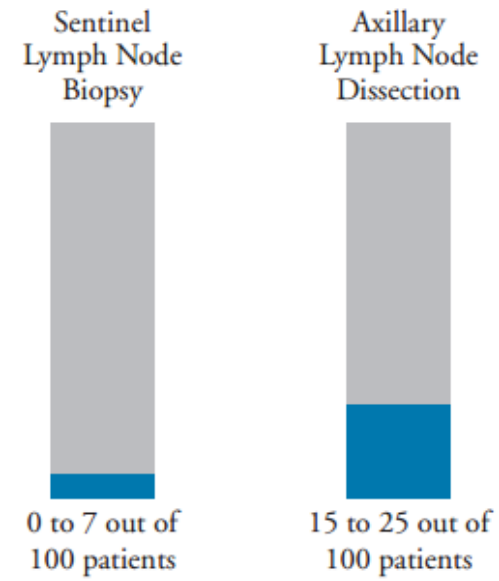
হয়েছে) হাত, কনুই, স্তন বা দেহের অংশে হতে পারে।

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

- লিম্ফেডিমা নির্ণয়ের জন্য কোনো মানসম্মত পরীক্ষা নেই।
- লিম্ফ নোড অপসারণ বা ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া মানুষের ওপর ভিন্নভাবে প্রভাব ফেলে।
- লিম্ফেডিমা অস্ত্রোপচারের অল্প সময় পরও হতে পারে, আবার অনেক বছর পরেও হতে পারে।
- বর্তমান লিম্ফেডিমার কিছু ক্ষেতের পুরনো চিকিৎসা পদ্ধতির কারণে এটি হতে পারে।

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

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



চিত্র 2. লিম্ফেডিমা হওয়ার আনুমানিক ঝুঁকি

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 লিম্ফেডিমা হওয়ার ঝুঁকি সেন্টিনেল নোড বায়োপসির তুলনায় বেশি। অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন করা প্রতি ১০০ জনের মধ্যে প্রায় ১৫ থেকে ২৫ জনের লিম্ফেডিমা হতে পারে।

কার লিম্ফেডিমা হবে তা নিশ্চিতভাবে জানার কোনো উপায় নেই।

লিম্ফেডিমা হওয়ার ঝুঁকি কমানো

নিম্নলিখিত কাজগুলো করা লিম্ফেডিমা হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে পারে:

- সাস্থ্যকর শরীরের ওজন বজায় রাখুন অথবা নিরাপদভাবে তা অর্জনের চেষ্টা করুন।
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন এবং আপনার পেশিগুলো প্রসারিত (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 সংক্রমণের ঝুঁকি যতটা সম্ভব কমানোর চেষ্টা করুন। কাটা, আঁচড় এবং পোড়ার যত্ন কীভাবে সবচেয়ে ভালোভাবে নেওয়া যায়, তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর 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

পর্দানকারীদের অনুরোধ করুন, যদি সম্ভব হয় তবে তারা যেন আপনার অপর্ভাবিত বাহু বয্বহার করার চেষ্টা করেন।

- আপনি যদি লিমে্ফডিমার কোনো লক্ষণ লক্ষয্ করতে শুরু করেন, তবে সবসময় আপনার অপর্ভাবিত বাহু বয্বহার করুন। এটি যদি সম্ভব না হয়, তাহলে কোন বাহু বয্বহার করা সবচেয়ে নিরাপদ হবে তা নিয়ে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার যদি অয্াক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন করা হয়ে থাকে:

- আপনার পর্কির্য়ার পর লিমে্ফডিমার 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।

লিমে্ফডিমার লক্ষণ

অস্তে্রাপচারের পর সামানয্ ফোলা সব্াভাবিক। ফোলাভাব সবেরা্চ্চ ৬ সপ্তাহ পযরন্ত থাকতে পারে। এটি সাধারণত সাময়িক এবং ধীরে ধীরে সেরে যাবে। অস্তে্রাপচারের পর আপনি বয্থা বা অনয্ানয্ অনুভূতিও পেতে পারেন, যেমন হঠাৎ খোঁচা লাগার মতো অনুভূতি এবং ঝিনঝিন করা। এই অনুভূতিগুলো সাধারণ এবং এগুলো অবশয্ই লিমে্ফডিমার লক্ষণ নয়।

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

- ভারী লাগা, বয্থা বা যন্তর্ণা 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 সবাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

লিম্ফেডিমা সম্পকের আরও তথ্যর জন্য, আপনি নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথের রিসোসর্টিও পড়তে পারেন।লিম্ফেডিমা বোঝা।

যৌন কার্যকলাপ

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

অস্ত্রোপচারের পর অল্প সময়ের মধ্যই 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 ব্যথা লাগতে পারে। তাদেরকে জানান কী আপনার জন্য আরামদায়ক এবং কী নয়।

কয্যান্সার এবং এর চিকিৎসা আপনার চেহারা বা যৌনতার ওপর কী পর্ভাব ফেলতে পারে তা নিয়ে আপনার উদ্বেগ থাকতে পারে। আমাদের নারী যৌন চিকিৎসা ও নারীর সবাস্থ্য কমর্সূচি আপনাকে সাহায্য করার জন্য উপলব্ধ রয়েছে। আরও তথ্যর জন্য ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬ নম্বরে কল করুন।

ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট

আপনার ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট অস্ত্রোপচারের 1 থেকে 2 সপ্তাহ পরে হবে। আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারী এই অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়

আপনার পয্াথোলজি সংকর্ান্ত ফলাফল নিযে় আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্তর্ণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্তের্াপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরকি্তকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিনি্তত, নাভর্াস, বিরকি্ত 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 কাউনে্সলিং 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 অস্তের্াপচারের কাটা স্থান(গুলোর) আশেপাশের তব্ক

সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।

- স্থানটিতে আরও বেশি অসব্স্তি হয়।
- আপনার অস্েতর্াপচারের 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 অস্েতর্াপচারের কাটা স্থান(গুলো) থেকে তরল নিগর্ত হচ্ছে।

যোগাযোগের তথয্

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

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

সহায়তামূলক পরিষেবা

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

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

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভর্তি সংক্রান্ত অফিস
212-639-7606
আপনার হাসপাতালে ভর্তি সম্পর্কে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, যেমন একটি ব্যক্তিগত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অ্যানেস্থেসিয়া
212-639-6840
অ্যানেস্থেসিয়া সম্পর্কিত আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম
212-639-7643
আপনি যদি রক্ত বা প্লেটলেট দান করতে আগ্রহী হন তাহলে তথ্যের জন্য কল করুন।

Bobst International Center
www.msk.org/international
888-675-7722
আমরা বিশ্বের সকল দেশের রোগীদের স্বাগত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি। আপনি যদি একজন আন্তর্জাতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচর্যার ব্যবস্থা করতে সহায়তার জন্য কল করুন।

কাউন্সেলিং সেন্টার
www.msk.org/counseling
646-888-0200
অনেকে কাউন্সেলিং সার্ভিসটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার ব্যক্তিগত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জন্য কাউন্সেলিং পরিষেবা প্রদান করে। আপনি যদি উদ্বিগ্ন বা বিষণ্ণতা বোধ করেন তাহলে আমরা সাহায্য করার জন্য ওষুধও লিখে দিতে পারি। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের

জনয্ বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

ফুড পয্ান্ট্রি্ পেরা্গরা্ম
646-888-8055
কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় আমরা অভাবী বয্ক্তিদের খাবার দিই। আরো জানতে আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্দের সাথে কথা বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

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

এছাড়াও আপনি ইনি্টগেরি্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্স্সে একজন সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে পরামশের্র সময়সূচীও নিধর্া্রণ করতে পারেন। তারা একটি সব্াস্থয্কর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্র্পর্তিকির্য়া নিয়ন্তর্ণ করার জনয্ একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামশের্র জনয্ অয্াপয়েন্টমেন্ট নিধর্া্রণ করতে 646-608-8550 নমব্রে কল করুন।

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

লাইবেরি্রর 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 খাদয্াভাস সম্পকের্ আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামশর্ দিতে পারেন। অয্াপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা

www.msk.org/pe

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

রোগীর বিল

646-227-3378

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

রোগীর পর্তিনিধি অফিস

212-639-7202

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

পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজোঁ

212-639-5935

আপনার অস্তের্াপচারের সময় MSK কোনো তথয্ পর্কাশ করার বিষয়ে

আপনার পর্শ্ন থাকলে কল করুন।

বয্ক্তিগত কতর্বয্রত নাসর্ ও সহচর
646-357-9272
আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনার পরিচযর্ার জনয্ বয্ক্তিগত নাসর্ বা সহচরদের অনুরোধ করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

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

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

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

তাদের পরিবার চিকিৎসা শেষ করেছেন RLAC পেরা্গরা্ম তাদের জনয্।

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

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

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

সমাজ কমরী্
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
সমাজকমরী্রা রোগী, পরিবার ও বনধুদের কয্ান্সারে আকরা্ন্ত বয্কি্তদের জনয্ সাধারণ সমসয্া মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামশর্ ও সহায়তা গোষ্ঠী পরদান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অনয্ানয্ সদসয্দের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

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

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

MSK-এর আন্তঃধমর্ীয় চযা্পেল 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 চযা্পলিনকে চান।

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

ভাচুর্য়াল পেরা্গরা্ম
www.msk.org/vp
আমরা রোগী ও পরিচযরা্কারীদের জনয্ অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা পর্দান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নিণর্য়, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে

আপনার কয্যান্সারের পরিচযর্যার জনয্ পরস্তুতি নেবেন তা সম্পকের্ শিখতে পারেন।

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

বাহিয্ক সহায়তামূলক পরিষেবা

অয্াক্সেস-এ-রাইড

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

877-337-2017

নিউ ইয়কর্ সিটিতে, পরতিবন্ধী বয্ক্তি যারা পাবলিক বাস বা সাবওয়েতে যেতে পারেন না তাদের জনয্ MTA শেয়ার করা রাইড, ডোর-টু-ডোর পরিষেবা পরদান করে।

এয়ার চয্ারিটি নেটওয়াকর্

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

চিকিৎসা কেনেদর্ যাতায়াতের বয্বস্থা করে।

আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুশরূষাপরদানকারীদের থাকার জনয্ বিনামূলেয্র জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথয্ ও পরিষেবা পরদান করে।

কয্ান্সার ও কয্ারিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

কয্ান্সারে আকরা্ন্ত কমরীদের জনয্ শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেনে্টর জনয্

একটি রিসোসর্।

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

কয্যান্সার সাপোটর্ কমিউনিটি
www.cancersupportcommunity.org
কয্যান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা পর্দান করে।

কেয়ারগিভার অয্াকশন নেটওয়াকর্
www.caregiveraction.org
800-896-3650
দীঘর্স্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতাযুক্ত পির্য়জনদের পরিচযর্া করা লোকদের জনয্ শিক্ষা ও সহায়তা পর্দান করে।

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

গুড ডেস
www.mygooddays.org
877-968-7233
চিকিৎসার সময় কোপেমেন্ট পর্দানের জনয্ আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

রোগীদের অবশয্ই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফমুর্লারির অংশ হিসাবে ওষুধ নিধর্ারণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
নিদির্ষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জনয্ কোপেমেনট্, সবা্স্থয্সেবা পির্মিয়াম এবং কতর্নযোগয্ আওতাধীন করার জনয্ আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

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

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

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

লুক গুড ফিল বেটার পের্াগর্াম
www.lookgoodfeelbetter.org

800-395-LOOK (800-395-5665)
এই পেরা্গরা্মটি আপনার চেহারা সম্পকের্ আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জনয্ আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কমর্শালা পর্দান করে। আরো তথেয্র জনয্ বা কোনো কমর্শালার জনয্ সাইন আপ করতে, উপরের নমব্রে কল করুন বা পেরা্গরা্মের ওয়েবসাইটে যান।

নয্াশনাল কয্ান্সার ইনসি্টটিউট
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

নয্াশনাল 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 মেডিকেয়ারের Extra Help পেরা্গরা্মও অন্তভুর্ক্ত।

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

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

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
নিউ ইয়কর্ স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকতরা্দের যোগয্ কমর্চারী ও

অবসরপরা্প্তদের পের্সকির্পশন সুবিধা পর্দান করে।

পেশেন্ট অয্াক্েস্স নেটওয়াকর্ (PAN) ফাউন্েড্শন
www.panfoundation.org
866-316-7263
বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জনয্ কোপেমেন্টে সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অয্াডভোকেট ফাউন্েড্শন
www.patientadvocate.org
800-532-5274
পরিচযরা্, আথির্ক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপযরা্প্ত বিমা কভার থাকা রিসোসর্ ডিরেক্টরিতে অয্াক্েস্স পর্দান করে।

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

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

টির্য়াজ কয্ান্সার
www.triagecancer.org

কয্ান্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচযর্াকারীদের জনয্ আইনি, চিকিৎসা এবং আথির্ক তথয্ এবং রিসোসর্ পর্দান করে।

শিক্ষামূলক তথয্সূতর্

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

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

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *আপনার লসিকা মযা্পিং পর্কির্য়া সম্পকের্* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/about-lymphatic-mapping-procedure)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-

procedure-when-taking-glp-1-medicines)

- *Exercises After Your Lumpectomy or Axillary Lymph Node Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-axillary-lymph-node-dissection)
- *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- লিম্ফেডিমা বোঝা
- *What You Can Do To Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত