



রোগী এবং শূশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার মাস্টেকটমি সম্পর্কে

এই নির্দেশিকাটি আপনাকে MSK-এ আপনার মাস্টেকটমি (স্তন অস্ত্রোপচার)-এর জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করবে। আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহায্য করবে।

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

আপনার মাস্টেকটমি সম্পর্কে

এই গাইডে বিভিন্ন ধরনের স্তন অস্ত্রোপচার সম্পর্কে তথ্য রয়েছে। আপনার থাকতে পারে:

- একটি সম্পূর্ণ মাস্টেকটমি।
- একটি সম্পূর্ণ মাস্টেকটমি এবং সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি।
- একটি সম্পূর্ণ মাস্টেকটমি এবং সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি, সম্ভাব্য অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশনসহ।
- একটি সম্পূর্ণ স্তন অপসারণ (মাস্টেকটমি) এবং বগলের (অ্যাক্সিলারি) লিম্ফ নোড অপসারণের অস্ত্রোপচার (যাকে মডিফাইড র‍্যাডিক্যাল মাস্টেকটমিও বলা হয়)।
- আরেকটি অনুরূপ অস্ত্রোপচার।

আপনি যদি স্তন পুনর্গঠন করান, তাহলে আপনার প্লাস্টিক সার্জর আপনাকে আরও তথ্য দেবেন।

সম্পূর্ণ মাস্টেকটমি

একটি টোটাল মাস্টেকটমি হলো আপনার স্তনের সমস্ত টিস্যু অপসারণের জন্য করা একটি অস্ত্রোপচার। এটি সাধারণত আপনার বুকে একটি চেরা (সার্জিক্যাল কাট) দিয়ে করা হয়, তবে এটি বিভিন্ন উপায়ে করা যেতে পারে। আপনার স্তন সার্জর আপনার সাথে আলোচনা করবেন কোন বিকল্পটি আপনার জন্য সঠিক।

আপনার অস্বেতরূপচারের সময়, আপনার সাজরুন আপনার বগল থেকে এক বা একাধিক লিম্ফ নোডও অপসারণ করতে পারেন। একজন প্যাথলজিস্ট লিম্ফ নোড(গুলো) পরীক্ষা করবেন যাতে দেখা যায় ক্যান্সার সেগুলোতে ছড়িয়ে পড়েছে কি না।

সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি

সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি হলো যখন আপনার বগলের প্রথম লিম্ফ নোড(গুলো), যেগুলো স্তনের টিউমার থেকে নিঃসরণ গ্রহণ করে, সেগুলো অপসারণ করে ক্যান্সার কোষ আছে কিনা তা পরীক্ষা করা হয়। এই লিম্ফ নোডগুলোকে সেনিটনেল লিম্ফ নোড বলা হয়। যদি ক্যান্সার কোষ ছড়িয়ে পড়ে, তবে সেনিটনেল লিম্ফ নোডগুলো সাধারণত প্রথম স্থান যেখানে তারা যায়। আপনার সাজরুন আপনার স্তনে একটি বিশেষ রং ইনজেক্ট করে সেনিটনেল নোড(গুলো) শনাক্ত করবেন।

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

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

বগলের লিম্ফ নোড অপসারণের অস্বেতরূপচার.

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

আপনার লসিকাতন্ত্র (লিম্ফাটিক সিস্টেম) সম্পর্কে.

আপনার স্তন অস্বেতরূপচারের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া এবং অস্বেতরূপচারের পর সুস্থ হয়ে ওঠার সময় লসিকাতন্ত্র (লিম্ফাটিক সিস্টেম) কীভাবে কাজ করে তা বোঝা সহায়ক হতে পারে। আপনার লসিকাতন্ত্র (লিম্ফাটিক সিস্টেমের) ২টি প্রধান কাজ রয়েছে:

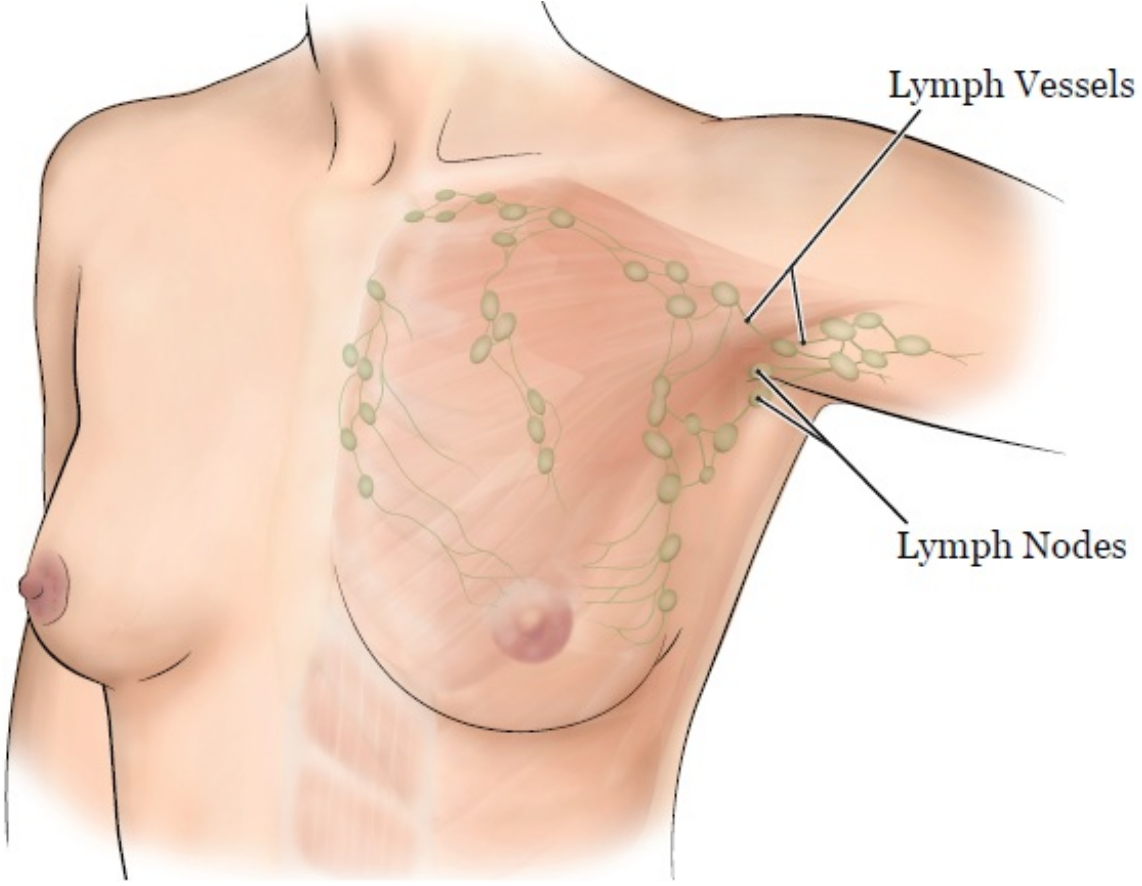
- এটি সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে।
- এটি আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ থেকে তরল নিষ্কাশনে সাহায্য করে।

আপনার লসিকাতন্ত্র (লিম্ফাটিক সিস্টেম) লিম্ফ নোড, লসিকানালী (লিম্ফাটিক 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 বয়াক্টেরিয়া, ভাইরাস, ক্যান্সার কোষ ও অন্যান্য বজর্য পদার্থ দূর করে।

- **লসিকানালী (লিম্ফ্যাটিক ভেসেল).** এগুলো আপনার রক্তনালীর মতো কষুদর্নালী, যা লসিকা তরলকে লিম্ফ নোডে নিয়ে যায় এবং সেখান থেকে শরীরের অন্যান্য অংশে বহন করে।
- **লসিকা তরল** এটি একটি সবচ্ছ তরল যা আপনার লসিকা তন্তুর মধ্য 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)।

মাস্টেকটমি (স্তন অপসারণের অস্ত্রোপচার) করার আগে।

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হতে সহায়তা করবে। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় নিধারিত 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

পরশ্ণাবলী লিখুন।

সাজরারির জনয় পরস্তুতি নেওয়া

আপনার অসেতরাপচারের জনয় পরস্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার কেষ্টের পরয়োজয় কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে সাহাযয় করুন, এমনকি আপনি নিশ্চিত না হলেও।

- আমি শুধু পেরসকির্পশনের ঔষধ সেবন করি।
পেরসকির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন সবাস্থয়সেবা পরদানকারীর পেরসকির্পশনের মাধ্যমে পেতে পারেন। উদাহরণ:
 - যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
 - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধ্যমে নেন।
 - যেসব ঔষধ আপনি নিশবাসের সাথে গ্রহণ করেন (শবাস গ্রহণের সময়)।
 - যেসব ঔষধ আপনি তব্কে পয়াচ বা কির্মের মাধ্যমে গ্রহণ করেন।
- আমি পয়াচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দয়-কাউন্টার ওষুধগুলি গ্রহণ করি। ওভার-দয়-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পেরসকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পরাকৃতিক বা ঘরোয়া পরতিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্ল্যান্টবেল কাডির্ওভাটার-ডিফির্বিলেটর (AICD) বা অনযানয় হাটার্ ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অযানেস্খসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমসয়া হয়েছিল। অযানেস্খসিয়া হলো অসেতরাপচার বা পরকির্যার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
- লযাটেক্স সহ নিদিরষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অযালাজির্ রয়েছে।
- আমি রকত সঞ্চারণ গ্রহণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

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

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

গভর্ধারণ পর্তিরোধ.

অস্েত্রাপচারের আগে আপনার গভর্ধারণের কোনো সম্ভাবনা থাকলে, অবশ্যই এমন একটি জন্মনিয়ন্তর্গ (গভর্নিরোধ) পদ্ধতি বয্‌বহার করুন যাতে হরমোন থাকে না। উদাহরণসব্‌রূপ, আপনি কন্‌ডাম, ডায়াফরাম বা কপার (Paragard®) ইন্‌টরাউটেরাইন ডিভাইস (IUD) বয্‌বহার করতে পারেন।

জন্মনিয়ন্তর্গ সম্‌পকের্‌ আপনার কোনো পর্‌শ্ন থাকলে বা আপনার জনয্‌ উপযুক্ত জন্মনিয়ন্তর্গ পদ্ধতি বেছে নিতে সহায়তা পর্‌য়োজন হলে, আপনার স্ত্রীরোগ বিশেষজ্‌্ঞের (গাইনোকোলজিস্ট) সঙ্‌গে পরামশর্‌ করুন।

পর্‌জননক্‌্ষমতা সংরক্‌্ষণ

চিকিৎসা চলাকালীন গভর্ধারণ এড়িয়ে চলুন। যদি আপনার ডাক্তার কিছু সময়ের জনয্‌ গভর্ধারণ না করার পরামশর্‌ দিয়ে থাকেন এবং ভবিষ্যতে সন্তান নেওয়ার ইচ্ছা থাকে, তাহলে আপনি আপনার ডিমবাণু (এগ) সংরক্‌্ষণ (ফির্‌জ করে রাখা) করার বিষয়টি বিবেচনা করতে পারেন। আরও জানতে, পড়ুন। *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment).

ওজন কমানোর জনয্‌ GLP-1 ওষুধ।

আপনি যদি GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার সব্‌স্থয্‌সেবা পর্‌দানকারীকে জানানো গুরুতব্‌পূণর্‌। আপনার অস্েত্রাপচার বা পর্‌কির্‌য়ার আগে বিশেষ খাবার ও পানীয় সংকরান্‌ত নিদের্‌শনা মেনে চলতে হবে। এই নিদের্‌শাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুতব্‌পূণর্‌। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্েত্রাপচার বা পর্‌কির্‌য়া বিলমিব্‌ত বা বাতিল হতে পারে।

- আপনার অস্েত্রাপচার বা পর্‌কির্‌য়ার আগের দিন পরিষ্কার তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন। কোনো ধরনের শক্‌ত বা কঠিন খাবার গ্রহণ করবেন না। আরও তথয্‌ জানার জনয্‌ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNDg=] পড়ুন।
- আপনার আগমনের সময়ের ৮ ঘণ্টা আগে পানীয় পান বন্‌ধ করুন। এই সময়ের পরে কিছুই খাওয়া বা পান করা যাবে না, এমনকি পরিষ্কার তরলও। আপনি আপনার ওষুধের সঙ্‌গে সামানয্‌ পরিমাণে পানি পান করতে পারেন।

আরও তথয্‌ জানার জনয্‌ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] পড়ুন।

নিচে GLP-1 ওষুধের কয্‌েকটি উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গ্রহণ করা সমস্‌ত ওষুধ সম্‌পকের্‌ জানে। কখনও কখনও, এগুলি ডায়াবেটিস বা অনয্‌নয্‌ অবস্থার নিয়ন্তর্‌গে সাহায্য করার জনয্‌ নিধর্‌রিত হয়। অনয্‌নয্‌

কেষ্টের, এগুলি ওজন কমানোর জন্য নিধারিত 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 অস্বস্তিচর্যার সময় এবং পরবর্তীতে আপনার অন্যান্য সমস্যার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে রক্তপাত, সংকরমণ, 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 সমস্যাকুলির ঝুঁকিতে রয়েছেন তা বুঝতে পারলে আমরা এগুলি প্রতিরোধে সহায়তা করার জন্য ওষুধ দিতে পারি।

আপনার অস্বস্তিচর্যার আগে সমস্যাকুলি এড়িয়ে যেতে আপনি যা করতে পারেন তা এখানে উল্লেখ করা হলো।

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে সং থাকুন।
- আপনার অস্বস্তিচর্যার পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
 - মাথাব্যথা হয়।
 - বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।
 - সর্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উদ্ভিগ্নতা (নাভরাস বা চিন্তিত) অনুভব হয়।
 - ঘুম না হয়।

এগুলি মদ্যপান বন্ধ করার প্রাথমিক লক্ষণ যার চিকিৎসা করা যেতে পারে।

- আপনি মদ্যপান বন্ধ করতে না পারলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন।
- মদ্যপান এবং অস্বস্তিচর্যার সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে প্রশ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথ্য গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পর্কিত তথ্য

আপনি যদি ধূমপান করেন বা ইলেকট্রনিক স্মোкиং ডিভাইস ব্যবহার করেন, তবে সাজরারির সময় আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে। ইলেকট্রনিক স্মোкиং ডিভাইসের উদাহরণ হল ভেপ এবং ই-সিগারেটসমূহ। সাজরারির কিছুদিন আগেও ধূমপান বন্ধ করলে, তা সাজরারির সময় বা সাজরারির পরে শ্বাসকষ্টের সমস্যা পরতিরোধে সহায়ক হতে পারে।

আপনি ধূমপান করলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে আমাদের [টোবাকো ট্রিটমেন্ট পেরাগ্রামে](#) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নম্বরে কল করে পেরাগ্রামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

সিল্প অ্যাপনিয়া সম্পর্কিত তথ্য

সিল্প অ্যাপনিয়া হলো একটি সাধারণ শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যাধি। আপনার যদি সিল্প অ্যাপনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধ্যে কিছু সময়ের জন্য শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রাকটিভ সিল্প অ্যাপনিয়া (OSA). OSA এর ক্ষেত্রে, ঘুমানোর সময় আপনার শ্বাসনালী সম্পূর্ণরূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্বস্তিপূর্ণতার সময় এবং পরবর্তীতে গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। আপনার সিল্প অ্যাপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। সিল্প অ্যাপনিয়ার জন্য আপনি শ্বাস প্রশ্বাসের যন্ত্র যেমন CPAP মেশিন ব্যবহার করলে আপনার অস্বস্তিপূর্ণতার দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MSK MyChart ব্যবহার করা

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) হলো MSK-র রোগীর পোর্টাল। আপনার কেয়ার টিমকে বাতর্ পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচয়কারীকে তার নিজস্ব অ্যাকাউন্ট তৈরি করার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচয় সম্পর্কিত তথ্য দেখতে পারে।

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

অ্যাকাউন্ট সম্পর্কিত কোন সাহায্যের জন্য, MSK MyChart হেল্পডেস্কের 646-227-2593 নম্বরে কল করুন। সোমবার থেকে শুরুর সন্ধ্যা 9টা থেকে 5টা পর্যন্ত (ইস্টার্ন টাইম) তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন।

আপনার অস্বেত্ৰাপচারের 30 দিনের মধ্যে পিরসাজির্কাল টেস্টিং (PST)

অস্বেত্ৰাপচারের আগে আপনার একটি PST অযাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনার সাজরনের অফিস থেকে অযাপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিরং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

আপনার PST অযাপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার সব্ভাবিক ওষুধ খেতে এবং নিতে পারবেন।

অযাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- পেরসকির্পশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং কির্ম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গ্রহণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংকরান্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কাডিরয়াক সেটরস টেস্ট, ইকোকাডিরওগরাম বা কয়ারোটিড ডপলার স্টাডির ফলাফল।
- আপনার সব্স্থযসেবা পরদানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

আপনার PST অযাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অযাডভান্স পরযাকটিস পেরাভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অযানেসেথসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কমরীদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্বেত্ৰাপচার বা পরকিরয়ার সময় অযানেসেথশিয়া ব্যবহারে বিশেষ পরশিক্ষণপরাপ্ত ডাক্তার।

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

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

আপনার APP আপনাকে অনযানয সব্স্থযসেবা পরদানকারীদের সাথে দেখা করার পরামশর্দিতে পারে। আপনার অস্বেত্ৰাপচারের দিন সকালে কোন ওষুধ(গুলি) গ্রহণ করতে হবে সে সম্পর্কেও তারা আপনার সাথে কথা বলবে।

আপনি যদি আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান বা বুকের দুধ সংগরহ (পাম্প) করে থাকেন, তাহলে

আপনার নাসর্ পর্যাকটিশনারকে (NP) তা জানান।

আপনার পরিচয়কারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচয়রায় আপনার পরিচয়কারীর একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্েত্রাপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচয়কারী আপনার স্বাস্থ্যসেবাপর্দানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্েত্রাপচার সম্পর্কে জানবেন। আপনার অস্েত্রাপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচয়কারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচয় করতেও সাহায্য করবেন।

পরিচয়কারীদের জন্য



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

একটি হেলথ কেয়ার পরক্সি ফরম পূরণ করুন

আপনি ইতোমধ্যে একটি হেলথ কেয়ার পরক্সি ফরম পূরণ না করে থাকলে আমরা আপনাকে এখনই পূরণ করার পরামশর্ দিচ্ছি। আপনি ইতোমধ্যে একটি পূরণ করে থাকলে অথবা আপনার যদি অন্য কোনো অগিরম নিদের্শনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবতরী অযাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে আসবেন।

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

- স্বাস্থ্যসেবা পরক্সি এবং অনযানয অগিরম নিদের্শাবলী সম্পর্কে জানতে *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) পড়ুন।
- স্বাস্থ্যসেবা 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 পরক্সি ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো পরশ্ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদস্যের সাথে কথা বলুন।

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য কাউকে ঠিক করে রাখুন

অস্বেত্রাপচারের পর আপনাকে বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জন্য একজন দায়িত্বশীল বয়স্কিত থাকতে হবে। দায়িত্ববান পরিচর্যা সহযোগী হলেন এমন বয়স্কিত যিনি আপনাকে নিরাপদে বাসায় নিয়ে যেতে সহায়তা করতে পারেন। তাদের কোনো উদেব্গ থাকলে তারা যেন আপনার পরিচর্যাকারী দলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। অস্বেত্রাপচারের দিনের আগে থেকেই এর বয়স্কা করে রাখুন।

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার যদি দায়িত্ববান পরিচর্যা সহযোগী না থাকে তবে নিচের একটি এজেনিসকে কল করুন। আপনাকে সঙ্গ করে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য তারা কাউকে পাঠাবে। এই পরিষেবার জন্য চার্জ করা হয় এবং আপনাকে যাতায়াতের বয়স্কা করতে হবে। ট্যাক্সি বা গাড়ি পরিষেবা বয়স্কার করা যেতে পারে, কিন্তু তবুও আপনার সাথে কোনো দায়বদ্ধ পরিচর্যা সহযোগীকে থাকতে হবে।

নিউ ইয়র্কের এজেনিসসমূহ

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচর্যাকারী বয়স্কিতবগর্: 877-227-4649

নিউ জার্সিতে এজেনিসসমূহ

পরিচর্যাকারী বয়স্কিতবগর্: 877-227-4649

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

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

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

অ্যাসিটামিনোফেন একটি পেরস্কির্পশন ছাড়াই পাওয়া যায় এমন বয়স্কাশক ওষুধ। অস্বেত্রাপচারের পর বাড়িতে আপনার বয়স্কা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য আপনি এটি বয়স্কার করবেন। এটি আগে থেকেই কিনে রাখা সুবিধাজনক হবে। আপনি এটি পেরস্কির্পশন ছাড়াই আপনার নিকটস্থ ওষুধের দোকান (ফার্মেসি) থেকে কিনতে পারেন। যেকোনো ওষুধ সেবনের সময় সবসময় ওষুধের পাতের দেওয়া নির্দেশনা বা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরামর্শ অনুসরণ করুন।

আপনার অস্বেত্রাপচারের 7 দিন আগে

অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্সরণ ঘটাতে পারে। আপনি যদি অ্যাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে

অ্যাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন। তাদের পরামর্শ ছাড়া 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 প্রতিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

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

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

আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের 2 দিন আগে

ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

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

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

আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের 1 দিন আগে

আপনার সার্জারির সময়টি মাথায় রাখুন

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

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ জনস্ব আপনাকে কখন হাসপাতালে আসতে হবে তা কমৰী আপনাকে জানাবেন। আপনাকে কোথায যেতে হবে সেটিও তারা স্মরণ কৰিয়ে দেবেন।

সমস্ত MSK অবস্থানে পাকিৰং বিষয়ক তথস্ব এবং দিকনিদেৰ্শনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট কৰুন।

লিম্ফাটিক ময্যাপিং (লসিকাতনেত্ৰৰ মানচিত্ৰায়ন).

যদি আপনার সেনিটনেল লিম্ফ নোড বাযোপসি করা হয়, তবে অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ আগের দিন অথবা অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ দিন সকালে আপনার লিম্ফাটিক ময্যাপিং পৰ্কিৰ্যা করা হতে পারে। এটি আপনার সাজৰ্নকে অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ সময় সেনিটনেল লিম্ফ নোড(গুলো) শনাক্ত করতে সাহাযস্ব কৰবে।

লিম্ফাটিক ময্যাপিং পৰ্কিৰ্যার সময় আপনাকে পৰ্য ২০ মিনিট একটি হেলানো (ৰিক্লাইনিং) চেযারে শুয়ে থাকতে হবে। আপনি যখন ৰিক্লাইনিং চেযারে থাকবেন, তখন একজন সৰ্বাস্থস্বসেবা পৰদানকারী আকৰ্নন্ত স্তনের অয্যিওলার (বোঁটার চারপাশের গাঢ় অংশ) নিচের তব্কের মধ্যে অল্প পরিমাণ তেজস্কিৰ্য তরল ইনজেকশন (সুইযের মাধস্বমে) দেবেন। ইনজেকশন দেওয়ার সময় আপনার হালকা চিমটি লাগা বা জব্বালাপোড়ার অনুভূতি হতে পারে।

ইনজেকশন দেওয়ার পর আপনাকে ইনজেকশন দেওয়া স্থানটি ১০ মিনিট ধরে আলতোভাবে ময্যসাজ করতে হবে। এটি তেজস্কিৰ্য তরলটিকে সেনিটনেল লিম্ফ নোড(গুলো) পযৰ্নন্ত পোঁছাতে সাহাযস্ব কৰবে। এরপর একজন পৰ্যুক্তিবিদ (টেকনোলজিস্ট) আকৰ্নন্ত পাশের আপনার স্তন ও বগলে তেজস্কিৰ্যতার মাতৰ্া পরিমাপ কৰবেন, যাতে দেখা যায় তরলটির কতটা শোষিত হয়েছে। এটি করার জনস্ব তাদের ২টি পদ্ধতি রয়েছে:

- আপনার রেডিয়েশন পৰ্যুক্তিবিদ (টেকনোলজিস্ট) Neoprobe® নামে একটি ছোট হাতে ধৰা যন্তৰ্ ব্যবহার করতে পারেন।
- অথবা আপনার একটি ইমেজিং স্কযান করা হতে পারে, যার জনস্ব আপনাকে একটি বড় যন্তেৰ্ৰ উপর শুয়ে থাকতে হবে। এ সম্পকের্ আরও জানতে “Nuclear Medicine Scan” (নিউক্লিয়ার মেডিসিন স্কযান) অংশটি পড়ুন।

উভস্ব পদ্ধতিই সমানভাবে কাযৰ্কর। আপনার সৰ্বাস্থস্বসেবা পৰদানকারী আপনাকে কী আশা করতে হবে তা জানাবেন।

নিউক্লিয়ার মেডিসিন স্কযান

ইনজেকশনের পর যদি আপনার ইমেজিং স্কযান করা হয়, তাহলে আপনার পৰ্যুক্তিবিদ (টেকনোলজিস্ট) আপনাকে স্কযানিং ককেস্ব নিয়ে যাবেন। ছবি তোলাৰ সময় আপনাকে একটি টেবিলের উপর শুয়ে থাকতে হবে এবং পৰ্যুক্তিবিদ (টেকনোলজিস্ট) ছবি তুলবেন। পৰ্তিটি ছবি

সম্পূর্ণ করতে ৫ মিনিট সময় লাগে, এবং এই সময়ে আপনাকে খুব স্থির হয়ে শুয়ে থাকতে হবে। যদি আপনি কোনো অবস্থানে ৫ মিনিট থাকা অসম্ভব মনে করেন, তাহলে আপনার টেকনোলজিস্টকে আপনার জন্য সময় গণনা করে দিতে বলুন। স্ক্যানটি ১০ থেকে ১৫ মিনিট সময় নেবে।

আপনার স্ক্যানের সময় তোলা ছবিগুলোতে তেজস্ক্রিয় তরলের পর্বাহ দেখা যাবে। তারা এটাও দেখাবে কোন লিম্ফ নোডগুলো তরল শোষণ করে। এটি আপনার লসিকা তন্তুর একটি “মানচিত্র” তৈরি করে। আপনার সাজার্ন এই মানচিত্রটি ব্যবহার করবেন আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার সেনিটনেল লিম্ফ নোড(গুলো) খুঁজে বের করতে।

আপনার লিম্ফাটিক ম্যাপিংয়ের একই দিনে যদি আপনার সাজার্ন হয়, তাহলে একজন স্টাফ সদস্য আপনাকে স্ক্যানিং রুম থেকে অপারেশন রুমে নিয়ে যাবেন। আপনি যদি জোসি রবার্টসন সাজার্ন সেন্টার (JRSC)-এ অস্ত্রোপচার করান, তাহলে আপনার কেয়ার টিম আপনার পরিকল্পনার পর JRSC-তে যাওয়ার জন্য MSK ভাণ্ডারে যাওয়ার ব্যবস্থা করবে। বেশিরভাগ অন্যান্য ক্ষেত্রে, আপনার লিম্ফাটিক ম্যাপিংয়ের পর আপনি বাড়ি চলে যাবেন।

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

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

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

গোসলের পর কোনো প্রকার লোশন, ক্রিম, ডিওডোরেন্ট, মেকআপ, পাউডার, পারফিউম বা কোলোন লাগাবেন না।

থাওয়া-দাওয়ার নিদেৰ্শনা

গুরুত্বপূৰ্ণঃ আপনি যদি ওজন কমানোৰ জনয় GLP-1 ওষুধ গৰ্হণ কৰেন, তবে এই নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ কৰবেন না। পরিবর্তে [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-এ থাকা নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ কৰুন।



আপনার অসেত্ৰাপচাৰ বা পৰ্কিৰ্য্যার আগেৰ রাত ১২টায় খাবাৰ থাওয়া বন্ধ কৰুন। এৰ মধ্যে শক্ত কয়ানিড এবং গামও অন্তভুক্ত।

কখন থাওয়া বন্ধ কৰবেন, সে ব্যাপাৰে আপনাৰ সবাস্থয়সেবা পৰ্দানকাৰীরা অনয় নিদেৰ্শনা দিয়ে থাকতে পাৰে। এৰকম হলে, তাৰেৰ নিদেৰ্শনা মেনে চলুন। কিছু ব্যক্তিকে তাৰেৰ অসেত্ৰাপচাৰ বা পৰ্কিৰ্য্যার আগে দীঘল সময় ধৰে

উপবাস (খাবাৰ না থাওয়া) কৰতে হয়।

আপনাৰ অসেত্ৰাপচাৰেৰ দিন পান কৰাৰ নিদেৰ্শনা

গুরুত্বপূৰ্ণঃ যদি আপনি একটি GLP-1 ওষুধ গৰ্হণ কৰেন, তাহলে এই নিদেৰ্শনাগুলি অনুসরণ কৰবেন না। পরিবর্তে *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)-এ থাকা নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ কৰুন।

আপনাৰ আগমনেৰ 2 ঘণ্টা আগে এবং মধ্যৰাত্ৰেৰ মধ্যে শুধুমাত্ৰ নিচেৰ তালিকাভুক্ত তৰল পান কৰুন। আৰ কোনো কিছু খাবেন না বা পান কৰবেন না। আপনাৰ আগমনেৰ 2 ঘণ্টা আগে পান কৰবেন না।

- জল।
- আপেলেৰ সবচ্ছ জুস, আঙুৰেৰ সবচ্ছ জুস বা কৰ্যানবেৰিৰ সবচ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্লয়াক কফি বা সাধাৰণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমসয়া নেই। আৰ কিছু দেবেন না।
 - কোনো ধৰনেৰ দুধ বা কৰ্ম্মাৰ দেবেন না। এৰ মধ্যে উদ্ভিজ্জ দুধ এবং কৰ্ম্মাৰ

অন্তর্ভুক্ত।

◦ সবাদযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

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

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



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

কখন পান করা বন্ধ করবেন, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীরা অন্তর্নির্দেশনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নির্দেশনা মেনে চলুন।

নির্দেশনা অনুযায়ী ওষুধ খান

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

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

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

গোসলের পর কোনো প্রকার লোশন, ক্রিম, ডিওডোরেন্ট, মেকআপ, পাউডার, পারফিউম বা কোলোন লাগাবেন না।

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আপনি যদি কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তে চশমা পরুন। অসেত্ৰাপচারের সময় কন্ট্যাক্ট লেন্স পরা থাকলে তা আপনার চোখের ক্ষতি করতে পারে।
- কোনো ধাতব বস্তু পরবেন না। শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ সকল গহনা খুলে ফেলুন। আপনার অসেত্ৰাপচারের সময় ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শে এলে পুড়ে যেতে পারে।

- মূলয্বান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুসর্ব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে টয়াম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করুন। পরয়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তবর্স এবং একটি প্যাড প্রদান করব।

কী আনতে হবে

- একটি বোতাম-ডাউন বা টিলেঢালা টপ।
- সিল্প অ্যাপনিয়ার জনয় আপনার শব্বাস পরশব্বাসের যন্তর্ (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার সব্বস্থয় সেবার পরক্সি ফরম এবং অনয্যনয় অগিরম নিদেরশাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চাজর্র।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জনয় সামানয় টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপতর্।
- আপনার বয়্কিতগত জিনিসপতের্ জনয় একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শর্বণ সহায়ক যন্তর্, ডেঞ্চারে, ক্তিরম যন্তর্, পরচুলা এবং ধমরীয় আনুষাঙিক হলো বয়্কিতগত সামগরীর উদাহরণ।
- এই নিদেরশিকা। অসেত্ৰাপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি ব্যবহার করবেন।

আপনি হাসপাতালে গেলে

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

অসেত্ৰাপচারের জনয় আপনার পোশাক পরিবর্তন করার সময় হলে আমরা আপনাকে একটি হসপিটাল গাউন, রোব এবং পিছল-নিরোধী মোজা প্রদান করব।

একজন নাসের্ সাথে দেখা করুন

অসেত্ৰাপচারের আগে আপনি একজন নাসের্ সাথে দেখা করবেন। মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গ্রহণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দয়-কাউন্টার এবং পেরসকির্পশনের ওষুধ, পয়্চ 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 অয়ানেসেথসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

একজন অয়ানেসেথসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্বেতরাপচারের আগে আপনি একজন অয়ানেসেথসিওলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পর্যালোচনা করবেন।
- অতীতে অয়ানেসেথসিয়া নিয়ে আপনার কোনো সমস্যা হয়েছে কি না তা জানতে চাইবেন। এর মধ্যে বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা বম্বা অন্তর্ভুক্ত।
- আপনার অস্বেতরাপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অয়ানেসেথসিয়া নেবেন তা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- অয়ানেসেথসিয়া সম্পর্কিত আপনার প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

আপনার অস্বেতরাপচারের স্থান চিহ্নিত করা

আপনার নাম ও জন্মতারিখ জিজ্ঞাসা করার পাশাপাশি, কর্মরীরা আপনার সাজরনের নাম কী, আপনি কোন অস্বেতরাপচার করাচ্ছেন এবং কোন পাশে অস্বেতরাপচার করা হবে তাও জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনার সাজরন বা আপনার সাজিরক্যাল দলের অন্য কোনো সদস্য একটি মাকরার ব্যবহার করে আপনার শরীরের সেই স্থানটি চিহ্নিত করবেন যেখানে অপারেশন করা হবে। এটি আপনার নিরাপত্তার জন্য। এটি নিশ্চিত করতে সাহায্য করে যে আপনার সাজিরক্যাল দলের সব সদস্য আপনার অস্বেতরাপচারের পরিকল্পনা সম্পর্কে জানেন।

অস্বেতরাপচারের জন্য পরস্তুতি নিন

আপনার অস্বেতরাপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শরবণ সহায়ক যন্ত্র, ডেঞ্চার, কৃতির্ম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধর্মীয় আনুষাঙ্গিক খুলে রাখবেন।

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

আপনি সবচ্ছন্দ্য বোধ করলে, আপনার অয়ানেসেথসিওলজিস্ট আপনাকে আপনার আইভি (IV) লাইনের মাধ্যমে অয়ানেসেথসিয়া দিবেন এবং আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনার

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

আপনার অস্বেতরূপচারের সময়

আপনি পুরোপুরি ঘুমিয়ে যাবার পরে, আপনার কেয়ার টিম আপনার মুখের ভেতর দিয়ে আপনার শব্দসনালীতে একটি শব্দ-পরশব্দের নল স্থাপন করবে। এটি আপনার শব্দ-পরশব্দে সাহায্য করবে।

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

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

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

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

সাধারণত অপারেটিং রুমে থাকা অবস্থায়ই আপনার কেয়ার টিম আপনার শব্দ-পরশব্দের নলটি খুলে ফেলে।

আপনার কেয়ার টিম সাধারণত অপারেশন থিয়েটারেই থাকাকালীন আপনার শব্দসনালীর টিউবটি খুলে ফেলবে।

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

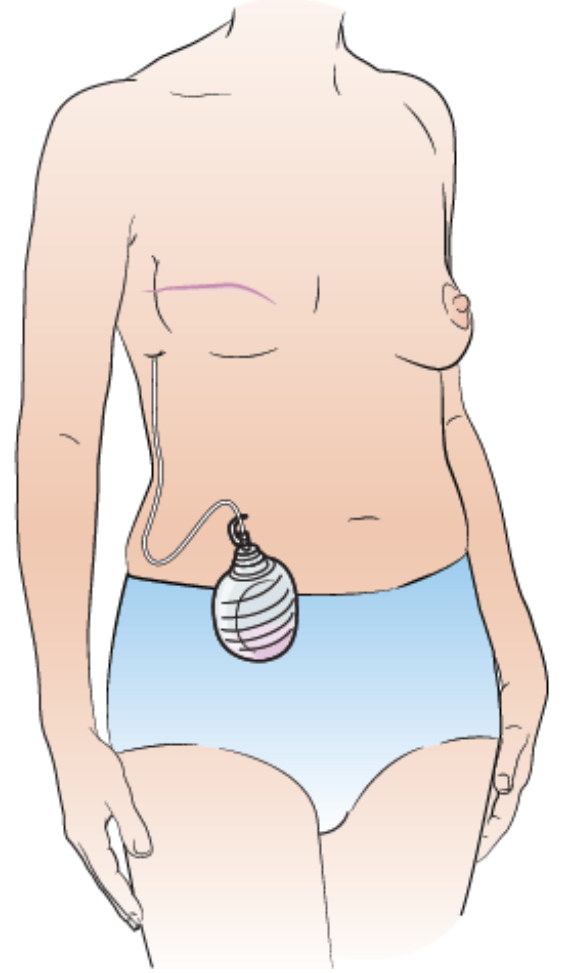
আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রশ্নাবলী লিখুন।

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

আপনি আপনার অস্বেত্রাপচারের পর জেগে উঠলে PACU বা আপনার রিকভারি রুমে থাকবেন। একজন নাসরু আপনার তাপমাত্রা, নাড়ি, রক্তচাপ এবং অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে থাকবেন। আপনি আপনার নাকের নিচে অংশে একটি টিউব দিয়ে অথবা আপনার নাক ও মুখের মাঝখানে একটি মাস্কের মাধ্যমে অক্সিজেন নিতে পারেন। এছাড়াও আপনার পায়ে নিচের অংশে কম্প্রেশন বুট থাকবে।

টিউব ও ডের্ন

আপনার বুকে একটি সাজিরক্যাল বরা থাকবে যা আপনার সাজিরক্যাল স্থান ঢেকে রাখবে এবং বরাটির সাথে অন্তত ১টি জ্যাকসন-প্র্যাট (JP) ডের্ন (চিত্র ২ দেখুন) সংযুক্ত থাকবে। জেপি ডের্ন আপনার কাটা স্থান(গুলো) থেকে তরল বের করতে সাহায্য করবে এবং ফোলা প্রতিরোধ করবে। আপনি আপনার চেরা অংশ(গুলো) এবং ডের্ন(গুলো) এর যত্ন নিতে সাহায্য করার জন্য বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার জন্য সরঞ্জাম এবং একটি অতিরিক্ত সাজিরক্যাল বরা পাবেন।



চিত্র ২. জেপি ডের্ন

আপনার বয়খা থেকে উপশম পাওয়া

অস্বেত্রাপচারের পরে আপনার কিছুটা বয়খা অনুভব হবে। এটি সামলাতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য:

- আপনার আইভি লাইনের মাধ্যমে আপনাকে বয়খার ওষুধ দেওয়া হবে।
- আপনি যখন সব্ভাবিক খাবার খেতে পারবেন, তখন আপনাকে মুখে খাওয়ার বয়খানাশক ওষুধ দেওয়া হবে (যে ওষুধ আপনি গিলে খান)।

আমরা আপনাকে পরায়শই আপনার বয্থা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করব এবং পরয়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। বয্থা না কমলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন। আপনার বয্থা নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি আপনার ইনসেন্টিভ স্পিরোমিটার ব্যবহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার বয্থা নিয়ন্ত্রণ আপনাকে আরো দ্রুত সুস্থ হতে সাহায্য করবে।

আমরা আপনাকে বাড়িতে নেওয়ার জন্য বয্থার ওষুধও দেব। সম্ভাব্য পাশবর্ষপতিক্রিয়ার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। কখন ওভার-দয়-কাউন্টার বয্থানাশক ওষুধে সুইচ করা শুরু করতে হবে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন।

চলাফেরা ও হাঁটা

চলাফেরা ও হাঁটা আপনার রক্ত জমাট বাঁধা এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে (ফুসফুসের সংকরমণ)। এটি আপনাকে গ্যাস নিগরত করা এবং পুনরায় মলত্যাগ করা (মলত্যাগ) শুরু করতে সহায়তা করবে। পরয়োজন হলে আপনার নাসর্, ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কে আরো জানতে *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery) পড়ুন।

হাসপাতালে থাকাকালীন নিরাপদ থাকতে এবং পড়ে যাওয়া থেকে বাঁচতে আপনাকে কী করতে হবে তা জানতে *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) পড়ুন।

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম করা গুরুত্বপূর্ণ যেন তা পুরোপুরি প্রসারিত হয়। এটি নিউমোনিয়া প্রতিরোধে সহায়তা করে।

- জেগে থাকা অবস্থায় আপনার ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটারটি প্রতি ঘণ্টায় 10 বার ব্যবহার করুন। আরো জানতে *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) পড়ুন।
- কাশি এবং গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন। কিভাবে করতে হয় তা আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

পর্যবেক্ষণে, আপনি পানি বা জুস পান করতে পারেন। তারপর, আপনি কর্তব্যকারকের মতো শক্ত খাবার খেতে শুরু করতে পারেন। এরপর আপনি আপনার স্বাভাবিক খাবার আবার খেতে শুরু করতে পারেন, যখন আপনি সক্ষম হবেন। আপনার ডায়েট সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

আপনার টিউব এবং ডেরনের যত্ন নেওয়া

আপনি অন্তত ১টি JP ডেরন লাগানো অবস্থায় বাড়ি ফিরবেন। সাধারণত অস্ত্রোপচারের পর ২ সপ্তাহ পর ডেরনগুলো অপসারণ করা হয়, তবে পরয়োজন হলে আরও বেশি সময় রাখা হতে পারে।

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার আগে একজন নাসর্ আপনাকে ডেরনের যত্ন কীভাবে নিতে হয় তা শেখাবেন। আপনার পরিচর্যাকারীও শিখলে তা সহায়ক হবে। এর ফলে তারা আরো সহজে আপনাকে বাড়িতে সাহায্য করতে পারবেন।

আরও জানার জন্য পড়ুন *Caring for Your Jackson-Pratt Drain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain).

ডিসচার্জের পরিকল্পনা

অস্ত্রোপচারের পর আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্ট সাধারণত হাসপাতাল ছাড়ার ১ থেকে ২ সপ্তাহের মধ্যে হবে। আপনার নাসর্ আপনাকে এই অ্যাপয়েন্টমেন্ট কীভাবে করতে হবে তার নির্দেশনা দেবেন, যার মধ্যে কল করার ফোন নম্বরও থাকবে।

হাসপাতাল ত্যাগ করা

হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের একজনের সাথে আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান(গুলো) দেখে নিন। সেগুলি দেখতে কেমন তা জানলে পরে যেকোনও পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারবেন।

আপনি যাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার ছাড়পত্রের আদেশ এবং ওষুধের প্রেসক্রিপশন লিখে দেবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচার্জ নির্দেশাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার সাথে সেগুলি পর্যালোচনা করবেন।

আপনাকে বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জন্য একজন দায়িত্বশীল পরিচর্যাকারী সঙ্গীর পরয়োজন হবে।

বাড়িতে

বাড়িতে ও MSK-তে অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার পড়ে যাওয়া রোধ করতে যা করতে পারেন তা

সম্পর্কে জানতে *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) পড়ুন।

আপনার সুস্থ হওয়ার টর্যাকার পূরণ করা

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

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

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

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

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

ব্যথা বা অস্বস্তির সময়কাল ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরেও আপনার কিছুটা ব্যথা থাকতে পারে এবং ব্যথা কমানোর ওষুধ সেবন করতে হতে পারে। কিছু মানুষের অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান(গুলো)র আশেপাশে ৬ মাস বা তারও বেশি সময় ধরে ব্যথা, টান বা পেশিতে ব্যথা থাকতে পারে। এর মানে এই নয় যে কোনো সমস্যা হয়েছে।

বাড়িতে আপনার ব্যথা উপশম করার ব্যাপারে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে প্রদান করা নির্দেশনা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পেরসক্রাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি ব্যথা না কমে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।
- ব্যথা কমানোর জন্য পেরসক্রিপশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। পেরসক্রিপশনের কিছু ব্যথার ওষুধ আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অ্যালকোহল তন্দ্রার প্রভাবকে আরো তীব্র করে তুলতে পারে।

- আপনার অস্বেতরাপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার বয়্খা কমতে থাকবে এবং বয়্খার জনয়্ কম ওষুধের পরয়োজন হবে। ওভার-দয়্-কাউন্টার বয়্খানাশক বয়্খা এবং অসব্িস্ত দূর করতে সাহাযয়্ করবে। অয্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপেরাফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দয়্-কাউন্টার বয়্খানাশক ওষুধের উদাহরণ।
 - আপনার পেরস্কির্পশনের বয়্খার ওষুধ বন্ধ করার জনয়্ আপনার সব্াস্থয়্সেবা পরদানকারীর নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।
 - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথেকেয়ার পের্ভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করুন।
 - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অয্যাসিটামিনোফেন গ্রহণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূর্ণ। অয্যাসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয়্-কাউন্টার এবং পেরস্কির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয্যধিক সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ৰ্তি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয়্ সাথে কথা না বলে অয্যাসিটামিনোফেনযুক্ একাধিক ওষুধ খাবেন না।
- বয়্খার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্াবিক কাজকমের্ ফিরে আসতে সাহাযয়্ করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমের্ এবং বয়্যাম করার জনয়্ যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করুন। আপনি বেশি স্কিরয়্ হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয়্খা হতে পারে।
- আপনি কখন বয়্খার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয়্খা বেড়ে যাওয়ার জনয়্ অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয়্খা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কাযর্কর হয়।

কিছু পেরস্কির্পশন বয়্খার ওষুধ যেমন অপিওয়েড (opioid) এর কারণে কোষ্ঠকাঠিনয়্ হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিনয়্ হলো সব্াবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলতয়্যগ করা, মলতয়্যগ করার সময় ক্ৰ্টি হওয়া অথবা উভয়ই।

কোষ্ঠকাঠিনয়্ প্রতিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোষ্ঠকাঠিনয়্ প্রতিরোধ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার সব্াস্থয়্সেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি এই নিদেৰ্শাবলী অনুসরণ করতে পারেন।

- প্রতিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভয়্স্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার পরয়োজন বোধ করেন, তাহলে তা চেপে রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলোনের কাযর্ক্ৰমতা সবচেয়ে বেশি

শক্তিশালী থাকে।

- যদি পারেন, তাহলে ব্যায়াম করুন। হাঁটা একটি কার্যকর ব্যায়াম যা কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও উপশম করতে সাহায্য করতে পারে।
- সম্ভব হলে প্রতিদিন ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) কাপ (২ লিটার) পানীয় পান করুন। পানি, জুস (যেমন আলুবোথারার জুস) সুপ এবং মিল্কশেক বেছে নিন। ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি এবং সোডা কম পান করুন। ক্যাফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।
- আপনার ডায়েটে ফাইবারের পরিমাণ ধীরে ধীরে, দিনপরি ২৫ থেকে ৩৫ গ্রাম করে বাড়ান। খোসাযুক্ত ফল ও শাকসবজি গোটা শস্য এবং সিরিয়ালে ফাইবার (খাদ্য আঁশ) থাকে। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা সম্প্রতি অন্ত্রের অস্বস্তি পচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবর্তন করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে ওভার-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 অস্বস্তি পচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার হেলথকেয়ার প্রভাইডারের 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 পাশবর্ষ 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 পাশবর্ষ প্রতিক্রিয়া আছে। এটি ৪ আউন্স (১ কাপ) লিকুইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গ্রহণ করুন।
- সেনা (Senokot®)। এটি একটি উত্তেজক রেচক, যার কারণে কন্ট্রোল হতে পারে। বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গ্রহণ করুন।

এই ওষুধগুলির যেকোনোটর 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।

সুস্থ হওয়ার প্রক্রিয়া এবং নতুন অভ্যাস

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ পৰ আপনি সেৱে উঠতে থাকলে আপনাৰ হাত, বক্ৰ বা বুকুৰ পৰ্চীৰে বিভিন্ন ধৰনেৰ অনুভূতি হতে পাৰে। আপনি কোমলতা, অবশভাব, হালকা খোঁচা লাগাৰ মতো বৰ্খা বা এই তিনিটিই অনুভব কৰতে পাৰেন। আপনি এমন অনুভূতিও পেতে পাৰেন যেন আপনাৰ হাত বেয়ে তৰল নামছে, যদিও বাস্তবে কোনো তৰল নেই। এটি হতে পাৰে কাৰণ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ সময় আপনাৰ স্নায়ু কেটে গেছে।

আপনাৰ মাসটেকটমিৰ পৰও আপনি অনুভব কৰতে পাৰেন যে আপনাৰ স্তন বা নিপল এখনও আছে। এটিকে ফ্যান্টম সেনসেশন (ভূতুড়ে অনুভূতি) বলা হয়।

এই অনুভূতিগুলো সাধাৰণত আসা-যাওয়া কৰে এবং অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ পৰ পৰ্থম কয়েক মাসেৰ মধ্যে পৰ্য্যই ভালো হয়ে যায়। কিছু অনুভূতি কয়েক মাস বা এমনকি ৫ বছৰ বা তারও বেশি সময় ধৰে থাকতে পাৰে। এৰ কাৰণ হলো স্নায়ু আপনাৰ শৰীৰেৰ সবচেয়ে ধীৰে সেৱে ওঠা অংশ। বেশিৰভাগ মানুহ বলেন এই অনুভূতিগুলো তীবৰ বা কষ্টদায়ক নয়।

অনুভূতিৰ পৰিবতৰ্ণেৰ কাৰণে, আপনাৰ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ স্থানে সৱাসৰি কোনো গৰম বা ঠান্ডা জিনিস (যেমন গৰম পানিৰ বোতল, হিটিং প্যাড বা আইস প্যাৰ্ক) ৰাখবেন না।

আপনি যখন সুস্থ হয়ে উঠতে থাকবেন, তখন আপনাৰ অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ কাটা স্থান(গুলো) বৰাবৰ দাগেৰ টিসুয় অনুভব কৰতে পাৰেন। এটি শক্ত মনে হবে। এটি সাধাৰণ বৰ্খাপাৰ, এবং আগামী কয়েক মাসেৰ মধ্যে এটি নৰম হয়ে যাবে।

আপনাৰ কাটা স্থান(গুলো)-এৰ যত্ন নেওয়া

আপনাৰ কাটা স্থান(গুলো) তব্কেৰ নিচে সেলাই (সিউচাৰ) দিয়ে বন্ধ কৰা থাকবে। এই সেলাইগুলো নিজে থেকেই গলে যায় এবং এগুলো অপসাৰণ কৰাৰ পৰ্য্যোজন হয় না। যদি আপনাৰ কাটা স্থান(গুলো)-এৰ উপৰ ছোট ছোট সাজিৰ্কয়াল টেপ (Steri-Strips) থাকে, তাহলে আপনাৰ সাজিৰ্ক বা নাসৰ্ ফলো-আপ অৰ্খাপয়েন্টমেন্ট সেগুলো খুলে দেবেন। যদি আপনাৰ কাটা স্থান(গুলো)-এৰ উপৰ সাজিৰ্কয়াল গ্লু (Dermabond) থাকে, এটি সময়েৰ সাথে সাথে নিজে থেকেই গলে যাবে।

আপনাৰ কাটা স্থান(গুলো) কতবাৰ পৰিষ্কাৰ কৰতে হবে তা আপনাৰ স্বাস্থ্যসেবা পৰ্দানকাৰীৰ নিদেৰ্শনা অনুযায়ী অনুসৰণ কৰুন।

অস্বেত্ৰাপ্চাৰেৰ এক বা দুই সপ্তাহ পৰে, টিসুয় অপসাৰণ কৰা হয়েছে এমন আপনাৰ বগল বা স্তনেৰ তব্কেৰ নিচে তৰলেৰ একটি পকেট তৈৰি হতে পাৰে। এটিকে সেৱোমা বলা হয়, এবং এটি কষ্টকৰ নয়। সেই স্থানটি নৰম ও ফোলা মনে হতে পাৰে। এটি স্পশেৰ্ বৰ্খাযুক্তও মনে হতে পাৰে।

সেৱোমা সাধাৰণত নিজে থেকেই সেৱে যায়। যদি আপনাৰ বড় সেৱোমা হয় বা অসব্িস্ত লাগে, তাহলে

আপনার চিকিৎসক বা নাসের্‌র সাথে আলোচনা করতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিসে যোগাযোগ করুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর চারপাশের ত্বক খুব লাল হয়ে গেছে।
- আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর চারপাশের ত্বক আরও বেশি লাল হয়ে যাচ্ছে।
- পুঁজের মতো রস বেরোতে দেখছেন (গাঢ় ও দুধের মতো)।

খাওয়া ও পান করা

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্য কোনো নির্দেশ না দিয়ে থাকেন, তাহলে অস্বস্তি-পচারের আগে যেসব খাবার খেতেন, তা খেতে পারবেন। অস্বস্তি-পচারের পর সুস্থ হওয়ার জন্য অনেক ক্যালোরি এবং প্রোটিনযুক্ত বয়লেন্ড ডায়েট সাহায্য করবে। পরে খাবারের সাথে পর্যাপ্ত পরিমাণ প্রোটিন খাওয়ার চেষ্টা করুন (যেমন মাংস, মাছ বা ডিম)। এছাড়া ফল, শাক-সব্জি এবং গোটা দানাশস্য খাওয়ার চেষ্টা করুন।

পর্যাপ্ত পরিমাণে পানীয় পান করা গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিদিন ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। অ্যালকোহলবিহীন তরল বেছে নিন। ক্যাফেইনযুক্ত তরল সীমিত করুন।

আপনার ডায়েট সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

গোসল করা

আপনার যদি স্তন পুনর্গঠন (ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন) হয়ে থাকে, তাহলে কখন গোসল করতে পারবেন এবং কোনো বিশেষ নির্দেশনা আছে কি না সে বিষয়ে আপনার প্লাস্টিক সার্জনের সাথে কথা বলুন। আপনার যদি পুনর্গঠন (রিকনস্ট্রাকশন) না হয়ে থাকে, তাহলে অস্বস্তি-পচারের ২৪ ঘণ্টা পরে আপনি গোসল করতে পারবেন। বাড়ি যাওয়ার আগে, আপনার নাসর আপনাকে গোসল করার সময় কীভাবে ডের্নগুলো নিরাপদে রাখতে হয় তা শেখাবেন।

গোসল করার জন্য পরস্তুত হলে, আপনার সার্জিক্যাল বন্ড এবং কাটা স্থান(গুলো)-এর উপর থাকা যেকোনো গজ প্যাড খুলে ফেলুন। আপনার কাটা স্থান(গুলো)-তে যদি Steri-Strips বা Dermabond থাকে, তাহলে সেগুলো খুলবেন না।

সাবধানে সাবান ও পানি দিয়ে আপনার কাটা স্থান(গুলো) পরিষ্কার করুন এবং শাওয়ারের পানি সেগুলোর উপর দিয়ে বয়ে যেতে দিন।

পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে আস্তে করে জায়গাগুলো শুকিয়ে নিন। আপনার সাজির্ক্যাল বর্ন আবার পরে নিন এবং ডের্নগুলো বর্নের সাথে সুরক্ষিতভাবে লাগিয়ে রাখুন। যদি বেশি আরাম লাগে, তাহলে বর্নের নিচে আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর উপর একটি পরিষ্কার গজ প্যাড রাখতে পারেন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী অনুমতি না দেওয়া পর্যন্ত গোসলের টব, হট টাব, সাউনা এবং সুইমিং পুল এড়িয়ে চলুন। এছাড়াও, আপনার অস্ত্রোপচারের স্থানের আশেপাশে ডিওডোরেন্ট, লোশন, পাউডার বা পারফিউম ব্যবহার করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

বর্ন পরা

যদি আপনাকে সাজির্ক্যাল বর্ন দেওয়া হয়ে থাকে, তাহলে ডের্ন(গুলো) অপসারণ না হওয়া পর্যন্ত এটি পরতে থাকুন। এর পরে কী পরবেন সে বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার সাজির্ক্যাল বর্ন সহায়তা দেবে, আপনাকে আরামদায়ক রাখবে এবং আপনার ডের্ন(গুলো)কে স্থানে ধরে রাখবে। আপনি ঘুমানোর সময় আপনার সাজির্ক্যাল বর্ন পরবেন, তবে গোসলের আগে এটি খুলে ফেলবেন।

আপনি যখন আপনার অস্ত্রোপচারের পর সেরে উঠছেন বা স্তন পুনর্গঠনের বিভিন্ন ধাপ পার করছেন, তখন আপনার বর্ন-তে প্যাড ব্যবহার করে আপনার চেহারার ভারসাম্য বজায় রাখা যেতে পারে। বর্ন পূরণ করার একটি উপায় হলো নরম বেরস্ট ফর্ম (অস্থায়ী বেরস্ট প্রসেসিস) ব্যবহার করা। এই বেরস্ট ফর্মটি একটি হালকা ওজনের নাইলন পাউচ। আপনি পাউচের ভিতরের তুলার পরিমাণ বাড়িয়ে বা কমিয়ে আপনার অন্ত্র স্তনের সাথে মিলিয়ে এর আকার ঠিক করতে পারেন। আপনি নাইলন পাউচটি হালকা সাবান যেমন Woolite® বা Ivory® দিয়ে ধুয়ে নিয়ে তারপর বাতাসে শুকাতে দিতে পারেন।

অনেক ধরনের বেরস্ট প্রসেসিস এবং বর্ন বিক্রি করে এমন বিশেষায়িত দোকান রয়েছে। আপনি যেখানেই থাকুন না কেন, এই পণ্যগুলো ওয়েবসাইট থেকে কিনতে পারেন। আপনি এগুলো স্থানীয় মাসটেকটমি বুটিক এবং লঞ্চারি স্টোর থেকেও কিনতে পারেন। অনলাইন দোকান এবং আপনার এলাকার দোকানগুলোর তালিকা খুঁজে পেতে, পড়ুন *Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery).

আপনি আপনার বর্নের ভেতর নরম গজ (gauze) রাখতে পারেন, যা আপনি নাসের কাছ থেকে সংগ্রহ করতে পারবেন। গজটি সবসময় পরিষ্কার রাখার জন্য নিয়মিত বদলাতে হবে।

স্তন ও নিপল প্রসেসিস

বেরস্ট প্রসেসিস হলো নরম নাইলন পাউচের তুলনায় বেশি স্থায়ী একটি বেরস্ট ফর্ম।

নিপল পরস্বেথসিস হলো সিলিকন দিয়ে তৈরি একটি কৃত্রিম নিপল এবং অয়ারিওলা (নিপলের চারপাশের বৃত্তাকার অংশ)। এটি আঠা (বিশেষ গ্লু) ব্যবহার করে আপনার পুনর্গঠিত স্তন বা বেরস্ট পরস্বেথসিসের সাথে লাগানো যায়। নিপল পরস্বেথসিস বিভিন্ন আকার এবং ত্বকের রঙে পাওয়া যায়, যাতে এটি আপনার পরাকৃতিক নিপলের সাথে মিলিয়ে নেওয়া যায়।

আপনার যদি স্তন পুনর্গঠন (বেরস্ট রিকনস্ট্রাকশন) না হয়ে থাকে, তাহলে সাধারণত অস্বেতরূপচারের পরায় ৪ থেকে ৬ সপ্তাহ পরে আপনি বেরস্ট ও নিপল পরস্বেথসিস পরা শুরু করতে পারেন।

আপনি যদি স্তন ও নিপল পরস্বেথসিস (কৃত্রিম স্তন ও বোঁটা) ব্যবহার করতে আগ্রহী হন, তাহলে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। আপনার ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় তারা আপনাকে এই পরস্বেথটিক ডিভাইসগুলোর জন্য একটি পেরস্ক্রিপশন দিতে পারবেন। আপনার পরস্বেথটিক ডিভাইসগুলোর জন্য কী কী খরচ বীমার আওতায় রয়েছে তা জানতে আপনার বীমা কোম্পানির সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

এমন বিশেষায়িত দোকান রয়েছে যেখানে বিভিন্ন ধরনের স্তন ও নিপল পরস্বেথসিস এবং বর্ন বিক্রি করা হয়। আপনি যেখানেই থাকুন না কেন, এই পণ্যগুলো ওয়েবসাইট থেকে কিনতে পারেন। আপনি এগুলো স্থানীয় মাসটেকটমি বুটিক এবং লঞ্চারি স্টোর থেকেও কিনতে পারেন। অনলাইন দোকান এবং আপনার এলাকার দোকানগুলোর তালিকা জানতে, পড়ুন *Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery).

শারীরিক কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম

যদি আপনার স্তন পুনর্গঠন (বেরস্ট রিকনস্ট্রাকশন) করা হয়ে থাকে, তবে আপনার ডাক্তার নিরাপদ বলে না জানানো পর্যন্ত ৫ পাউন্ড (২.৩ কিলোগ্রাম) এর বেশি ওজনের কোনো বস্তু তুলবেন না। সাধারণত এটি পরায় ৪ থেকে ৬ সপ্তাহ সময় লাগে। এছাড়াও, এই সময়ে কঠোর শারীরিক কার্যকলাপ (যেমন জগিং ও টেনিস) এবং সংস্পর্শমূলক খেলাধুলা (যেমন ফুটবল) এড়িয়ে চলুন।

আপনার অস্বেতরূপচারের কাটার স্থান(গুলো) সেরে ওঠার সময় কোন কোন ব্যায়াম ও নড়াচড়া করতে পারবেন, সে সম্পর্কে আপনার চিকিৎসা দলের একজন সদস্য আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন। তাদের নির্দেশনা এবং নির্দেশিকায় দেওয়া নির্দেশনা অনুসরণ করুন। *Exercises After Your Mastectomy or Breast Reconstruction* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy-or-reconstruction).

আপনার অস্বেতরূপচারের স্থানের চারপাশে যে দাগের টিসু (স্কার টিসু) তৈরি হয়, তা আপনার হাত ও কাঁধের নড়াচড়ার পরিসর সীমিত করতে পারে। যদি আপনার পুনর্গঠন করা হয়ে থাকে, তবে

আপনার পেশিতে বয়্খা বা টানটান ভাবও থাকতে পারে। যদি আপনার অসব্স্থিত হয়, তবে বয়্খাম শুরু করার ৩০ মিনিট আগে বয়্খানাশক ওষুধ গ্রহণ করা সহায়ক হতে পারে।

অস্বেত্ৰাপ্চারের পর সবা্ভাবিকের চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই সবা্ভাবিক বিষয়। বয়্কিত্ ভেদে আরোগ্ লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। আপনার সামথরয়্ অনুযায়ী পর্তিদিন আপনার কাযরক্লাপ বাড়ান। সবসময় বিশরমের সময়কালের সাথে কাযরক্লাপের সময়সীমার ভারসাময়্ বজায় রাখুন। অয্ারোবিক বয়্খাম করুন, যেমন হাঁটা এবং সিঁড়িতে ওঠা যা আপনাকে শক্তি পেতে ও ভালো বোধ করতে সাহায়ক করবে।

যৌন কাযরক্লাপ

আপনি যখন নিজেকে পরস্তুত মনে করবেন, তখন আবার যৌন কাযরক্লাপ শুরু করতে পারেন। যৌন সম্পকর্ স্থাপন আপনার অস্বেত্ৰাপ্চারের স্থানে কোনো ক্ষতি করবে না।

অস্বেত্ৰাপ্চারের পর অল্প সময়ের মধ্যেই আপনার সঙ্গীকে আপনার কাটার স্থান(গুলো) দেখতে দেওয়া সহায়ক হতে পারে। এটি আপনাদের উভয়েরই যেকোনো উদেব্গ কমাতে সহায়তা করতে পারে। আপনার সঙ্গীকে জানান কী আপনার জনয়্ আরামদায়ক এবং কী নয়। অস্বেত্ৰাপ্চারের পর পর্থম কয়েক সপ্তাহে অস্বেত্ৰাপ্চারের স্থানে চাপ পড়া এড়িয়ে চলুন। অস্বেত্ৰাপ্চারের স্থানের ওপর একটি ছোট বালিশ বা তোয়ালে রাখার চেষ্টা করুন। আপনার কোনো পরশ্ণ থাকলে, আপনার নাসের্ সঙ্গে কথা বলুন।

কযান্সার এবং এর চিকিৎসা আপনার চেহারা বা যৌনতার ওপর কী পর্ভাব ফেলতে পারে তা নিয়ে আপনার উদেব্গ থাকতে পারে। আমাদের [নারী যৌন চিকিৎসা ও নারীর সব্স্থথয়্ কমরসুটি](#) আপনাকে সাহায়ক করার জনয়্ উপলব্ধ রয়েছে। আরও তথ্যের জনয়্ ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬ নমব্রে কল করুন।

আপনার গভর্ধারণের সম্ভাবনা থাকলে, অবশয়ই জন্মনিয়ন্তর্গ বয়্বহার করুন। কোনো ধরনের হরমোনাল জন্মনিয়ন্তর্গ বয়্বহার করবেন না। আপনার জন্মনিয়ন্তর্গের বিকল্পগুলো হলো:

- পুরুষ কনডম
- ডায়াফরাম
- কপার টি আইইউডি (Copper T IUD) আপনি যদি এই পদ্ধতিতে আগরহী হন, তাহলে আপনার স্তরীরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলুন। এই ধরনের আইইউডি ১০ বছর পযরন্ত রাখা যেতে পারে অথবা আগেই অপসারণ করা যেতে পারে।

আপনার চিকিৎসার সময় এবং আপনার ডাক্তার গভর্ধারণের চেষ্টা করা নিরাপদ বলে না বলা পযরন্ত জন্মনিয়ন্তর্গ বয়্বহার চালিয়ে যান।

গাড়ি চালানো

অধিকাংশ লোক অসেতরাপচারের পর 6 সপ্তাহের মধ্যে পুনরায় গাড়ি চালানো শুরু করতে পারেন। পেরসকির্পশনে দেওয়া বয়থানাশক ওষুধ সেবন করার সময় গাড়ি চালাবেন না। এই ওষুধগুলো আপনাকে ঘুমঘুম বা তন্দরাচ্ছন্ন করে তুলতে পারে, যার ফলে গাড়ি চালানো আপনার জন্য নিরাপদ নাও হতে পারে। আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর যাত্রী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পারবেন।

এছাড়াও, নিম্নলিখিত অবস্থাগুলো না হওয়া পর্যন্ত গাড়ি চালাবেন না:

- আপনার ডেরন(গুলো) অপসারণ করা হয়েছে।
- আপনার সম্পূর্ণ নড়াচড়ার ক্ষমতা (রেঞ্জ অফ মোশন) পুনরুদ্ধার হয়েছে।
- আপনি সবাচ্ছন্দে সিটয়ারিং হুইল ঘোরাতে পারেন।

আপনার জন্য কখন গাড়ি চালানো নিরাপদ হবে সে সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

কাজে ফিরে যাওয়া

আপনার কাজ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি যে কাজ করেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার জন্য আবার কাজ শুরু করা কখন নিরাপদ হতে পারে সেই বিষয়ে তারা আপনাকে জানাবে। যদি আপনাকে প্রচুর নড়াচড়া করতে হয় বা ভারী জিনিস উত্তোলন করতে হয়, তাহলে আপনাকে হয়তো আরো কিছু সময় কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হতে পারে। যদি আপনাকে ডেস্ক বসে থাকতে হয়, তাহলে আপনি হয়তো আরো দ্রুত কাজে ফিরে যেতে পারবেন।

লিম্ফডেমা 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 লিম্ফডেমা বলা হয়।

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

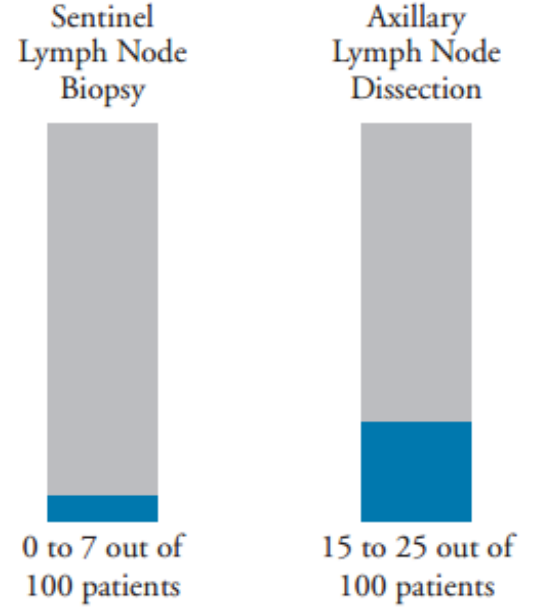
বেশিরভাগ মানুষের লিম্ফডেমা হয় না, তবে কিছু মানুষের হতে পারে। লিম্ফডেমা হওয়ার ঝুঁকি একজন ব্যক্তির ক্ষেত্রে কতটা, তা নির্ধারণ করা কঠিন, কারণ:

- লিম্ফডেমা নির্ণয়ের জন্য কোনো মানসম্মত পরীক্ষা নেই।

- লিম্ফ নোড অপসারণ বা কৃষ্টিগরস্ত হওয়া মানুষের ওপর ভিন্নভাবে প্রভাব ফেলে।
- লিম্ফেডেমা অস্ত্রোপচারের অল্প সময় পরও হতে পারে, আবার অনেক বছর পরও হতে পারে।
- বর্তমান লিম্ফেডেমার কিছু ক্ষেত্রে পুরনো চিকিৎসা পদ্ধতির কারণে এটি হতে পারে।
-

লিম্ফেডেমা হওয়ার আপনার ঝুঁকি নিভর করে আপনার লিম্ফ নোডগুলো কীভাবে অপসারণ করা হয়েছে তার ওপর (চিত্র ৩ 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 লিম্ফেডেমা হওয়ার ঝুঁকি কম। সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা পর ১০০ জনের মধ্যে প্রায় ০ থেকে ৭ জনের লিম্ফেডেমা হতে পারে।



চিত্র ৩. লিম্ফেডেমা 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 লিম্ফেডেমা হওয়ার ঝুঁকি সেন্টিনেল নোড বায়োপসির তুলনায় বেশি। অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন করা পর ১০০ জনের মধ্যে প্রায় ১৫ থেকে ২৫ জনের লিম্ফেডেমা হতে পারে।

কার লিম্ফেডেমা হবে তা নিশ্চিতভাবে জানার কোনো উপায় নেই।

লিম্ফেডেমা হওয়ার ঝুঁকি কমানো

নিম্নলিখিত কাজগুলো করা লিম্ফেডেমা হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে পারে:

- স্বাস্থ্যকর শরীরের ওজন বজায় রাখুন অথবা নিরাপদভাবে তা অর্জন করার চেষ্টা করুন।
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন এবং আপনার পেশিগুলো পরসারিত (স্ট্রেচ) করুন। আপনার জন্য কোন ব্যায়ামগুলো উপযুক্ত, তা নিয়ে আপনার সাজরন বা নাসের সঙ্গ কথা বলুন।
 - আপনি যখন আবার ব্যায়াম ও শারীরিক কার্যকলাপ শুরু করবেন, তখন ধীরে ধীরে ও পর্যায়ক্রমে তা বাড়ান। আপনি যদি অসবস্থ অনুভব করেন, তাহলে থেমে যান এবং বিরতি নিন। ব্যায়াম ব্যথা সৃষ্টি করা উচিত নয়।

- আপনার হাত ও বাহুতে সংকরমণের ঝুঁকি যতটা সম্ভব কমানোর চেষ্টা করুন। কাটা, আঁচড় এবং পোড়ার যত্ন কীভাবে সবচেয়ে ভালোভাবে নেওয়া যায়, তা আপনার সর্বস্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার যদি সেনিটনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা হয়ে থাকে:

- রক্ত নেওয়া, ইনজেকশন (শট), আইভি লাইন এবং রক্তচাপ মাপার জন্য আপনার আকরান্ত বাহু ব্যবহার করা ঠিক আছে। আপনার সর্বস্বাস্থ্যসেবা 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 সর্বস্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার যদি অ্যাক্সিলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন করা হয়ে থাকে:

- পড়ুন। *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) আপনার পরিক্রিয়ার পর লিম্ফেডিমার ঝুঁকি কমানোর বিষয়ে জানতে।

লিম্ফেডিমার লক্ষণ

অস্বস্তি-পচারের পর সামান্য ফোলা স্বাভাবিক। ফোলাভাব সবেচ্ছ ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত থাকতে পারে। এটি সাধারণত সাময়িক এবং ধীরে ধীরে সেরে যাবে। অস্বস্তি-পচারের 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 আকরান্ত হাত, বাহু স্তন এবং শরীরের ধড়ে এই লক্ষণগুলোর দিকে নজর রাখুন:

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

আপনার যদি লিম্ফেডিমার কোনো লক্ষণ থাকে বা আপনি নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনার

সবাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

লিম্ফেডিমা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, আপনি নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথের রিসোসার্টিও পড়তে পারেন। [লিম্ফেডিমা বোঝা](#)।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্বস্তিপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরক্তিকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নাভরাস, বিরক্ত বা রাগান্বিত বোধ করেছিল। আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন যে এই ধরনের কিছু অনুভূতি আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না। এমনটি ঘটলে মানসিক সহায়তা খোঁজা একটি ভালো ধারণা। আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনাকে MSK-এর কাউন্সেলিং সেন্টারে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-0200 নম্বরে কল করে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

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

আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার সবাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার জ্বর 100.8°F (38°C) বা তার বেশি।
- আপনার কাটার জায়গা (অস্বস্তিপচারের ক্ষত) থেকে তরল বের হচ্ছে।
- আপনার শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের ত্বক্ স্বেচ্ছিকভাবে চোঁপে বেশি উষ্ণ।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশে অস্বস্তি বেড়ে গেছে।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের ত্বক্ স্বেচ্ছিকভাবে চোঁপে বেশি লাল হয়ে গেছে।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের অংশে ফোলাভাব শুরু হচ্ছে।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের ফোলাভাব আরও বেড়ে যাচ্ছে।

- আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে।

যোগাযোগের তথ্য

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার সেবা প্রদানকারী দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৭ টা থেকে বিকাল ৫ টা পর্যন্ত উত্তর দেবেন। এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতরা পাঠাতে পারেন বা অন্য MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবরদা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন।

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

সহায়তামূলক পরিষেবা

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

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

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভতির্ সংকরান্ত অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভতির্ সম্পর্কে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, যেমন একটি ব্যক্তিগত কক্স চাইলে কল করুন।

অয়ানেসেথসিয়া

212-639-6840

[অয়ানেসেথসিয়া](#) সম্পর্কিত আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

আপনি যদি [রক্ত](#) বা [প্লেটলেট দান](#) করতে আগ্রহী হন তাহলে তথ্যের জনস্বপ্ন কল করুন।

Bobst International Center

www.msk.org/international

888-675-7722

আমরা বিশেষকর সকল দেশের রোগীদের সবাগত জানাই এবং বিভিন্ন রকমের সেবাদান করে থাকি। আপনি যদি একজন আন্তর্জাতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচরার বয়বস্থা করতে সহায়তার জনয়্কল করুন।

কাউন্সেলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling

646-888-0200

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

ফুড পয়্যানিটর্পেরাগরাম

646-888-8055

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

ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভিরস

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভিরস ঐতিহয়গত চিকিৎসাগত পরিচরার পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণসব্রূপ, মিউজিক থেরাপি, মাইন্ড/বডি থেরাপি, ডয়্যান্স অয়্যান্ড মূভমেন্ট থেরাপি, যোগবয়্যাম এবং টাচ থেরাপি। এই পরিষেবাগুলোর জনয়্ একটি অয়্যপয়েন্টমেন্ট নিতে, 646-449-1010 নমব্রে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইন্টিগের্টিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভিরসে একজন সবাস্থয়্ সেবাদানকারীর সাথে পরামশের্র সময়সূচীও নিধরারণ করতে পারেন। তারা একটি সবাস্থয়্কর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্র্পরতিকির্যা নিয়ন্ত্রণ করার জনয়্ একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামশের্র জনয়্ অয়্যপয়েন্টমেন্ট নিধরারণ করতে 646-608-8550 নমব্রে কল করুন।

MSK লাইবেররি

library.mskcc.org

আপনি আমাদের লাইবেররির ওয়েবসাইটে ঘুরে আসতে পারেন বা লাইবেররির রেফারেন্স কমরীদের সাথে কথা বলতে ইমেইল করতে পারেন asklibrarian@mskcc.org ঠিকানায়। তারা আপনাকে এক ধরনের কয়্যান্সার সম্পকের্ আরো তথয়্ খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইবেররির

রোগী শিক্ষা রিসোসর্ গাইডও দেখতে পারেন।

পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

আমাদের পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা আমাদের ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদদের মধ্যে একজনের সাথে পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শ প্রদান করে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার খাদ্যাভাস সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামর্শ দিতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা

www.msk.org/pe

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

রোগীর বিল

646-227-3378

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

রোগীর প্রতিনিধি অফিস

212-639-7202

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

পেরিঅপারেটিভ নাসর্ লিয়াজেঁ

212-639-5935

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

ব্যক্তিগত কতর্ব্যত নাসর্ ও সহচর

646-357-9272

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

পুনর্বাসন পরিষেবা

কযান্সার ও কযান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুর্বল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিম্ফোডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনবাসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার সর্বাধিক কাজকমের ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- পুনবাসন মেডিসিন ডাক্তাররা এমন সমস্যা নিগরয় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাযরুলাপকে পরভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবাসন থেরাপি পের্গরামটি ডিজাইন এবং সমন্বয় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নম্বরে পুনবাসন মেডিসিন (ফিজিয়্যাটির)-এ কল করুন।
- আপনার সর্বাধিক দৈনন্দিন কাজকম করতে সমস্যা হলে একজন OT সাহায্য করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তিনি দৈনন্দিন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জন্য সরঞ্জামের পরামর্শ দিতে পারেন। একজন PT আপনাকে শক্তি ও নমনীয়তা তৈরি করতে ব্যায়াম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নম্বরে পুনবাসন থেরাপি-তে কল করুন।

কযান্সারের পরে জীবনের জন্য রিসোসর্ (RLAC) পের্গরাম

646-888-8106

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

এই পের্গরামের অনেক পরিষেবা রয়েছে। আমরা সেমিনার, কমর্শালা, সহায়তা গ্রুপ এবং চিকিৎসার পরে জীবন সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করি। আমরা বিমা ও কমর্সংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

যৌন স্বাস্থ্য পের্গরাম

কযান্সার ও কযান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন স্বাস্থ্য, প্রজনন ক্ষমতা বা উভয়কেই পরভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন স্বাস্থ্য পের্গরাম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

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

সমাজ কমরী

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

সমাজকমরীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের কয়নসারে আকরনত বয়কিতদের জনয় সাধারণ সমসয়া মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামশর্ ও সহায়তা গোষ্ঠী পরদান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অনযানয় সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামজকমরীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেনিস ও পের্গরামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমসয়া হয়, তাদের কাছে আথির্ক রিসোসর্ সম্পকেরও তথয় রয়েছে। আরো জানতে উপরের নমব্রে কল করুন।

আধ্যাত্মিক পরিচযরা

212-639-5982

আমাদের চয্পলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামশর্দাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং পরার্থর্না করার জনয় রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদরী বা বিশবাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সানতবন্দায়ক সহচর এবং আধ্যাত্মিক উপসিথতি হতে পারেন। যেকেউ [আধ্যাত্মিক পরিচযরা](#) চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধমরীয় সম্পৃকৃততা (কোনো ধমেরর্ সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

MSK-এর আনতঃধমরীয় চয্পেল মেমোরিয়াল হাসপাতালের পর্ধান লবির কাছে অবসিথত। এটি দিনে 24 ঘণ্টা খোলা থাকে। আপনার যদি জরুরি অবস্থা থাকে তাহলে 212-639-2000 নমব্রে কল করুন। কলে চয্পলিনকে চান।

টোবাকো টিরটমেন্ট পের্গরাম

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

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

ভাচুর্যাল পের্গরাম

www.msk.org/vp

আমরা রোগী ও পরিচযরাকারীদের জনয় অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা পরদান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নিণরয়, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার কয়নসারের পরিচযরার জনয় পরস্তুতি নেবেন তা

সম্পর্কে শিখতে পারেন।

সেশনগুলো বয়স্কিতগত, বিনামূল্যে এবং বিশেষজ্ঞ কতৃক পরিচালিত হয়। ভার্চুয়াল পেরাগরাম সম্পর্কে জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

স্তন ক্যান্সার সহায়তা সেবা

ভাগ করা

www.sharecancersupport.org

৮৪৪-ASK-SHARE (২৭৫-৭৪২৭)

ম্যানহাটন, কুইন্স, বরুকলিন এবং স্ট্যাটেন আইল্যান্ড স্তন ক্যান্সার, মেটাস্ট্যাটিক স্তন ক্যান্সার এবং ওভারি (ডিম্বাশয়) ক্যান্সার থেকে বেঁচে থাকা বয়স্কিতদের জন্য সহায়তা গ্রুপ প্রদান করে।

সুসান জি. কোমেন

www.komen.org

স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত বয়স্কিতদের জন্য তথ্য ও সহায়তা সেবা প্রদান করে।

ট্রিপল নেগেটিভ বেরস্ট ক্যান্সার ফাউন্ডেশন

www.tnbcfoundation.org

ট্রিপল নেগেটিভ স্তন ক্যান্সার সম্পর্কে মানুষকে বোঝাতে সাহায্য করার জন্য তথ্য প্রদান করে।

বাহ্যিক সহায়তামূলক পরিষেবা

অ্যাক্সেস-এ-রাইড

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

877-337-2017

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

এয়ার চ্যারিটি নেটওয়ার্ক

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

চিকিৎসা কেন্দ্র যাতায়াতের ব্যবস্থা করে।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শূশরুষাপর্দানকারীদের থাকার জনয্ বিনামূলেয্ জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথয্ ও পরিষেবা পর্দান করে।

ক্যান্সার ও ক্যারিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

ক্যান্সারে আকর্নত কমরীদের জনয্ শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জনয্ একটি রিসোসর্।

ক্যান্সার কেয়ার

www.cancercare.org

800-813-4673

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

নিউ ইয়র্ক, NY 10001

কাউন্সেলিং, সাপোর্ট গ্রুপ, শিক্ষামূলক কমর্শালা, পর্কাশনা এবং আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

ক্যান্সার সাপোর্ট কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

ক্যান্সারে আকর্নত বয্কিতদের সহায়তা ও শিক্ষা পর্দান করে।

কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়ার্ক

www.caregiveraction.org

800-896-3650

দীঘর্স্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ক্ষমতায়ুক্ত পির্য়জনদের পরিচযর্ করা লোকদের জনয্ শিক্ষা ও সহায়তা পর্দান করে।

কপের্রেট অ্যাঞ্জেল নেটওয়ার্ক

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

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

গুড ডেস

www.mygooddays.org

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেেন্ট পরদানের জনয়্ আথির্ক সহায়তা পরদান করে। রোগীদের অবশয়ই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফর্মুলারির অংশ হিসাবে ওষুধ নিধরারণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

নিদিষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জনয়্ কোপেমেেন্ট, সবস্থয়সেবা পিরমিয়াম এবং কতর্নযোগয়্ আওতাধীন করার জনয়্ আথির্ক সহায়তা পরদান করে।

জো'স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

কযান্সারে আকরান্ত বয়্কিত ও তাদের পরিবারের জনয়্ চিকিৎসা কেন্দ্রর কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পরদান করে।

LGBT কযান্সার পরজেক্ট

www.lgbtcancer.com

অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব কিলনিকাল টরয়ালের একটি ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জনয়্ সহায়তা এবং সমথর্ন পরদান করে।

লাইভস্ট্রং ফাটির্লিটি

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

কযান্সারে আকরান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা বয়্কিতদের পরজনন তথয়্ এবং সহায়তা পরদান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধ্যাতেব্র সাথে সম্পকিত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার পের্গরাম

www.lookgoodfeelbetter.org

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

এই পের্গরামটি আপনার চেহারা সম্পকের্ আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জনয়্ আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কমর্শালা পরদান করে। আরো তথয়্ জনয়্ বা কোনো কমর্শালার জনয়্ সাইন আপ করতে, উপরের নমব্র কল করুন বা পের্গরামের ওয়েবসাইটে যান।

নয়্শনাল কযান্সার ইনসিটটিউট

www.cancer.gov

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

ন্যাশনাল কাউন্সিল অন এজিং (NCOA)

www.benefitscheckup.org

বয়স্কদের জন্য তথ্য ও সহায়ক সম্পদ প্রদান করে। BenefitsCheckUp® নামের একটি বিনামূল্যের অনলাইন টুল প্রদান করে, যা আপনাকে পেরস্ক্রিপশন সহায়তা কমরসূচির সঙ্গে যুক্ত করে, যার মধ্যে মেডিকেশ্যরের Extra Help পেরগরামও অন্তর্ভুক্ত।

ন্যাশনাল LGBT ক্যান্সার নেটওয়ার্ক

www.cancer-network.org

LGBT ক্যান্সার থেকে বেঁচে যাওয়া ও যারা ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের জন্য শিক্ষা, প্রশিক্ষণ ও সহায়তা প্রদান করে।

নিডি মেডস

www.needymeds.org

বর্যান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জন্য রোগীর সহায়তা পেরগরামের তালিকাভুক্ত করে।

NYRx

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

নিউ ইয়র্ক স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকর্তাদের যোগ্য কর্মচারী ও অবসরপ্রাপ্তদের পেরস্ক্রিপশন সুবিধা প্রদান করে।

পেশেন্ট অ্যাক্সেস নেটওয়ার্ক (PAN) ফাউন্ডেশন

www.panfoundation.org

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জন্য কোপেমেন্ট সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অ্যাডভোকেট ফাউন্ডেশন

www.patientadvocate.org

800-532-5274

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

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

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

এমন একটি জায়গা যেখানে ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিরা নেটওয়ার্কিং, কমরশালা, বক্তৃতা এবং

সামাজিক কাযৰ্কলাপের মাধ্যমে সামাজিক ও মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

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

ট্রিয়াজ ক্যান্সার

www.triagecancer.org

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

শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র

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

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

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Caring for Your Jackson-Pratt Drain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)
- *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 Mastectomy or Breast Reconstruction* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy-or-reconstruction)
- *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)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *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)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery)
- লিমেফডিমা বোঝা
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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

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

About Your Mastectomy - Last updated on May 2, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃক সবরসবত্ব সংরক্ষিত