Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরূষাকারীর শিক্ষা

আপনার মাসে্টকটমি সম্পকের্

এই নিদের্শিকাটি আপনাকে MSK-এ আপনার মাসে্টকটমি (স্তন অসে্তর্াপচার)-এর জনয্ পর্স্তুত হতে সাহাযয্ করবে। আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহাযয্ করবে।

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

আপনার মাসে্টকটমি সম্পকের্

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

- একটি সম্পূণর্ মাসে্টকটমি।
- একটি সম্পূণর্ মাসে্টকটমি এবং সেনি্টনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি।
- একটি সম্পূণর্ মাসে্টকটমি এবং সেনি্টনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি, সম্ভাবয্ অয্াকি্সলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশনসহ।
- একটি সম্পূণর্ স্তন অপসারণ (মাসে্টকটমি) এবং বগলের (অয্াকি্সলারি) লিম্ফ নোড অপসারণের অসে্তর্াপচার (যাকে মডিফাইড র্যাডিকয্াল মাসে্টকটমিও বলা হয়)।
- আরেকটি অনুরূপ অসে্তর্াপচার।

আপনি যদি স্তন পুনগর্ঠন করান, তাহলে আপনার প্লাস্টিক সাজর্ন আপনাকে আরও তথয্ দেবেন।

সম্পূণর্ মাস্টেকটমি

একটি টোটাল মাস্টেকটমি হলো আপনার স্তনের সমস্ত টিসুয্ অপসারণের জনয্ করা একটি অস্তেরা্পচার। এটি সাধারণত আপনার বুকে একটি চেরা (সাজির্কয্াল কাট) দিয়ে করা হয়, তবে এটি বিভিন্ন উপায়ে করা যেতে পারে। আপনার স্তন সাজর্ন আপনার সাথে আলোচনা করবেন কোন বিকল্পটি আপনার জনয্ সঠিক।

আপনার অস্তেরা্পচারের সময়, আপনার সাজর্ন আপনার বগল থেকে এক বা একাধিক লিম্ফ নোডও অপসারণ করতে পারেন। একজন পয্াথলজিস্ট লিম্ফ নোড(গুলো) পরীক্ষা করবেন যাতে দেখা যায় কয্ান্সার সেগুলোতে ছড়িয়ে পড়েছে কি না।

সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি

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

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

আপনার অস্তেরা্পচারের সময় আপনার সাজর্ন সেন্টিনেল লিম্ফ নোড(গুলি)

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

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

আপনার লসিকাতন্তর্ (লিম্ফয্াটিক সিস্টেম) সম্পর্কে.
আপনার স্তন অস্ত্রোপচারের জনয্ পর্স্তুতি নেওয়া এবং অস্ত্রোপচারের পর সুস্থ হয়ে ওঠার সময় লসিকাতন্তর্ (লিম্ফয্াটিক সিস্টেম) কীভাবে কাজ করে তা বোঝা সহায়ক হতে পারে। আপনার লসিকাতন্ত্রের (লিম্ফয্াটিক সিস্টেমের) ২টি পর্ধান কাজ রয়েছে:

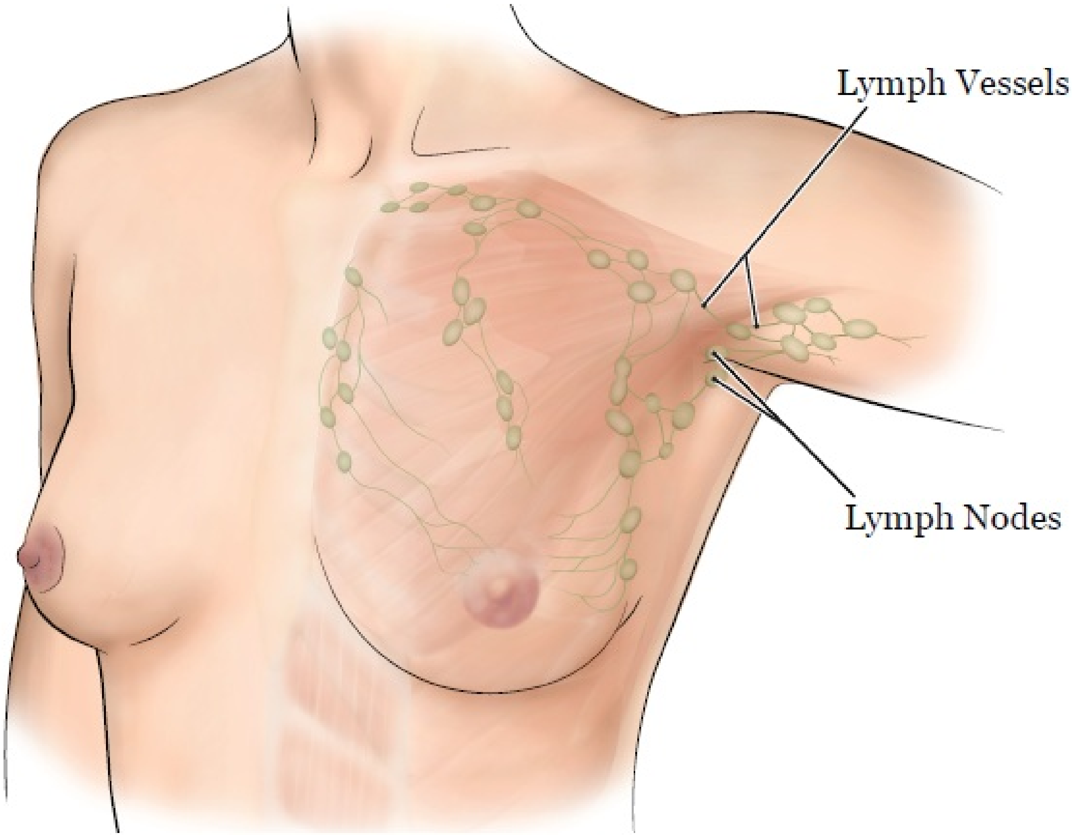
- এটি সংকর্মণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহাযয্ করে।
- এটি আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ থেকে তরল নিষ্কাশনে সাহাযয্ করে।

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

- **লিম্ফ নোড (লসিকা গর্ন্থি).** লিম্ফ নোড হলো ছোট শিমের দানার মতো আকৃতির গর্ন্থি, যা আপনার লসিকানালীগুলোর (লিম্ফয্াটিক ভেসেল) বরাবর অবস্থিত। আপনার লিম্ফ নোডগুলো লসিকা তরলকে পরিশোধন করে এবং সেখান থেকে বয্াকটেরিয়া, ভাইরাস, কয্ান্সার কোষ ও অনয্ানয্ বজর্য্ পদার্থ দূর করে।
- **লসিকানালী (লিম্ফয্াটিক ভেসেল).** এগুলো আপনার রক্তনালীর মতো ক্ষুদর্ নালী, যা লসিকা তরলকে লিম্ফ নোডে নিয়ে যায় এবং সেখান থেকে

শরীরের অনয্নয্ অংশে বহন করে।

- **লসিকা তরল** এটি একটি সব্চ্ছ তরল যা আপনার লসিকা তন্ত্রের্ মধ্যে্ পর্বাহিত হয়। এটি এমন কোষ বহন করে যা সংকর্মণ এবং অনয্নয্ রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহাযয্ করে।



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

মাস্টেকটমি (স্তন অপসারণের অস্তের্াপচার) করার আগে।

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্তের্াপচারের জনয্ পর্স্তুত হতে সহায়তা করবে। আপনার অস্তের্াপচারের সময় নির্ধারিত হলে এটি পড়ুন। আপনার অস্তের্াপচারের সময় কাছাকাছি আসার সাথে সাথে এটি বয্বহার করুন। পর্স্তুত হওয়ার জনয্ কী করতে হবে তা সম্পর্কে্ এতে গুরুতব্পূণর্ তথয্ রয়েছে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে

জিজ্ঞাসা করার জনয্ পর্শ্নাবলী লিখুন।

সাজর্ারির জনয্ পর্স্তুতি নেওয়া

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

- আমি শুধু পের্সকির্পশনের ঔষধ সেবন করি। পের্সকির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাতর্ একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর পের্সকির্পশনের মাধয্মে পেতে পারেন। উদাহরণ:
  - যেসব ঔষধ আপনি মুখে সেবন করেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি ইনজেকশনের (শটের) মাধয্মে নেন।
  - যেসব ঔষধ আপনি নিশব্াসের সাথে গর্হণ করেন (শব্াস গর্হণের সময়)।
  - যেসব ঔষধ আপনি তব্কে পয্াচ বা কির্মের মাধয্মে গর্হণ করেন।
- আমি পয্াচ এবং কির্ম সহ যেকোনো ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধগুলি গর্হণ করি। ওভার-দয্-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট

আপনি যেসব ঔষধ এবং সাপ্লিমেন্ট সেবন করেন, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীরা সেগুলো সম্পকের্ 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 বিলমিব্ত বা বাতিল হতে পারে।

গর্হণ করি, যেমন- ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা পর্াকৃতিক বা ঘরোয়া পর্তিষেধক।

- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লয্ান্টেবেল কাডির্ওভাটর্ার-ডিফির্বির্লেটর (AICD) বা অনয্ানয্ হাটর্ ডিভাইস রয়েছে।
- অতীতে অয্ানেস্থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমসয্া হয়েছিল। অয্ানেস্থেসিয়া হলো অস্তেরাপচার বা পর্কির্য়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
- লয্াটেক্স সহ নিদির্ষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অয্ালাজির্ রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গর্হণ করতে ইচ্ছুক নই।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

গভর্ধারণ পর্তিরোধ.

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

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

পর্জননক্ষমতা সংরক্ষণ

চিকিৎসা চলাকালীন গভর্ধারণ এড়িয়ে চলুন। যদি আপনার ডাক্তার কিছু সময়ের জনয্ গভর্ধারণ না করার পরামশর্ দিয়ে থাকেন এবং ভবিষয্তে সন্তান নেওয়ার ইচ্ছা থাকে, তাহলে আপনি আপনার ডিমব্াণু (এগ) সংরক্ষণ (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 গর্হণ করেন, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জানানো গুরুতব্পূণর্। আপনার অস্েতর্াপচার বা পর্িকর্য়ার আগে বিশেষ খাবার ও পানীয় সংকর্ান্ত নিদের্শনা মেনে চলতে হবে। **এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করা খুবই গুরুতব্পূণর্। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্েতর্াপচার বা পর্িকর্য়া বিলমিব্ত বা বাতিল হতে পারে।**

- **আপনার অস্েতর্াপচার বা পর্িকর্য়ার আগের দিন পরিষ্কার তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন।** কোনো ধরনের শক্ত বা কঠিন খাবার গর্হণ 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 সঙ্েগ সামানয্ পরিমাণে পানি পান করতে পারেন।

আরও তথয্ জানার জনয্ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] পড়ুন।

নিচে GLP-1 ওষুধের কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্িচত 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 কেষ্তের্, এগুলি ওজন কমানোর জনয্ নিধর্ারিত হয়।

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

মদ পান করা সম্পকির্ত তথয্

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

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অসে্তর্াপচারের সময় এবং পরবতর্ীতে আপনার অনয্ানয্ সমসয্ার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধেয্ রয়েছে রক্তপাত, সংকর্মণ, হৃৎপিণে্ডর 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 অসে্তর্াপচারের আগে সমসয্াগুলি এড়িয়ে যেতে আপনি যা করতে পারেন তা এখানে উলে্লখ করা হলো।

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের সাথে সৎ থাকুন।
- আপনার অসে্তর্াপচারের পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। অবিলমেব্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
  - মাথাবযথা হয়।
  - বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচে্ছন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।

    - স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উদ্বিগ্নতা (নার্ভাস 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 অস্ত্রোপচার সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে প্রশ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথ্য গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পর্কিত তথ্য

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

আপনি ধূমপান করলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে আমাদের টোবাকো ট্রিটমেন্ট প্রোগ্রামে পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নম্বরে কল করে প্রোগ্রামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

স্লিপ অ্যাপনিয়া সম্পর্কিত তথ্য

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

OSA অস্ত্রোপচারের সময় এবং পরবর্তীতে গুরুতর সমস্যা 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 অস্তের্াপচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MSK MyChart বয্বহার করা

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

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

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

আপনার অস্তের্াপচারের 30 দিনের মধেয্ পির্সাজির্কাল টেস্টিং (PST)

অস্তের্াপচারের আগে আপনার একটি PST অয্াপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনার সাজর্নের অফিস থেকে অয্াপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পাকির্ং বিষয়ক তথয্ এবং দিকনিদের্শনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

আপনার PST অয্াপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার সব্াভাবিক ওষুধ খেতে

এবং নিতে পারবেন।

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

আপনি যদি আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান বা বুকের দুধ সংগর্হ (পাম্প) করে থাকেন, তাহলে আপনার নাসর্ পর্য্াকটিশনারকে (NP) তা জানান।

আপনার পরিচযর্াকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচযর্ায় আপনার পরিচযর্াকারীর একটি গুরুতব্পূণর্ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্েতর্াপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচযর্াকারী আপনার সব্াস্থয্ সেবাপর্দানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্েতর্াপচার সম্পকের্ জানবেন। আপনার অস্েতর্াপচারের 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 বয্ক্িতর পরিচযর্া করায় অনেক দায়িতব্ থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জনয্ আমরা রিসোসর্ ও সহায়তা পর্দান করি। আরো জানতে www.msk.org/caregivers দেখুন বা *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) পড়ুন।

একটি হেলথ কেয়ার পর্ক্িস ফরম পূরণ করুন

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

হেলথ কেয়ার পর্ক্িস একটি আইনি নথি। আপনি যদি নিজের জনয্ যোগাযোগ করতে না পারেন তাহলে কে আপনার পক্েষ কথা বলবে তা এতে উল্েলখ থাকে। এই বয্ক্িত হলো আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্তিনিধি।

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

হেলথ কেয়ার পর্ক্সি 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

অস্ে্তর্াপচারের পর আপনাকে বাড়ি নিযে় যাওয়ার জনয্ একজন দাযি়তব্শীল বয্ক্তি থাকতে হবে। দায়িতব্বান পরিচযর্া সহযোগী হলেন এমন বয্ক্তি যিনি আপনাকে নিরাপদে বাসায় নিযে় যেতে সহায়তা করতে পারেন। তাদের কোনো উদেব্গ থাকলে তারা যেন আপনার পরিচযর্াকারী দলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। অস্ে্তর্াপচারের 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 ইয়কের্ এজেনি্সসমূহ

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচযর্াকারী বয্ক্তিবগর্: 877-227-4649

নিউ জাসির্তে এজেনি্সসমূহ

পরিচযর্াকারী বয্ক্তিবগর্: 877-227-4649

4% ক্লোরহেক্সিডিন গ্লুকোনেট (CHG) দ্রবণ অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) কিনুন

4% CHG দ্রবণ হলো ত্বক পরিষ্কারক যা ব্যবহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অস্ত্রোপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অস্ত্রোপচারের পরে আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে। আপনি প্রেসক্রিপশন 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 প্রেসক্রিপশন ছাড়াই পাওয়া যায় এমন ব্যথানাশক ওষুধ। অস্ত্রোপচারের পর বাড়িতে আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য আপনি এটি ব্যবহার করবেন। এটি আগে থেকেই কিনে রাখা সুবিধাজনক হবে। আপনি এটি প্রেসক্রিপশন ছাড়াই আপনার নিকটস্থ ওষুধের দোকান (ফার্মেসি) থেকে কিনতে পারেন। যেকোনো ওষুধ সেবনের সময় সবসময় ওষুধের পাত্রে দেওয়া নির্দেশনা বা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরামর্শ অনুসরণ করুন।

আপনার অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে

অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর 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 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 ডায়েটারি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

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

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

আপনার অস্ত্রোপচারের 2 দিন আগে

ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

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

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

আপনার অস্ত্রোপচারের 1 দিন আগে

আপনার সাজর্‌ারির সময়টি মাথায় রাখুন

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

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

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

লিম্ফ্যাটিক ম্যাপিং (লসিকাতন্ত্রের মানচিত্রায়ন).

যদি আপনার সেন্টিনেল লিম্ফ নোড বায়োপসি করা হয়, তবে অস্ত্রোপচারের আগের দিন অথবা অস্ত্রোপচারের দিন সকালে আপনার লিম্ফ্যাটিক ম্যাপিং প্রক্রিয়া করা হতে পারে। এটি আপনার সার্জনকে অস্ত্রোপচারের সময় সেন্টিনেল লিম্ফ নোড(গুলো) শনাক্ত করতে সাহায্য করবে।

লিম্ফ্যাটিক ম্যাপিং প্রক্রিয়ার সময় আপনাকে প্রায় ২০ মিনিট একটি হেলানো (রিক্লাইনিং) চেয়ারে শুয়ে থাকতে হবে। আপনি যখন রিক্লাইনিং চেয়ারে থাকবেন, তখন একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আক্রান্ত স্তনের অ্যারিওলার (বোঁটার চারপাশের গাঢ় অংশ) নিচের ত্বকের মধ্যে অল্প পরিমাণ তেজস্ক্রিয় তরল ইনজেকশন (সুঁইয়ের মাধ্যমে) দেবেন। ইনজেকশন দেওয়ার সময় আপনার হালকা চিমটি লাগা বা জ্বালাপোড়ার অনুভূতি হতে পারে।

ইনজেকশন দেওয়ার পর আপনাকে ইনজেকশন দেওয়া স্থানটি ১০ মিনিট ধরে আলতোভাবে ম্যাসাজ করতে হবে। এটি তেজস্ক্রিয় তরলটিকে সেন্টিনেল লিম্ফ নোড(গুলো) পর্যন্ত পৌঁছাতে সাহায্য করবে। এরপর একজন

পর্যুক্তিবিদ (টেকনোলজিস্ট) আকর্রান্ত পাশের আপনার স্তন ও বগলে তেজস্ক্রিয়তার মাতর্া পরিমাপ করবেন, যাতে দেখা যায় তরলটির কতটা শোষিত হয়েছে। এটি করার জনয্ তাদের ২টি পদ্ধতি রয়েছে:

- আপনার রেডিয়েশন পর্যুক্তিবিদ (টেকনোলজিস্ট) Neoprobe® নামে একটি ছোট হাতে ধরা যন্তর্ বয্বহার করতে পারেন।
- অথবা আপনার একটি ইমেজিং স্কয্ান করা হতে পারে, যার জনয্ আপনাকে একটি বড় যন্তের্র উপর শুয়ে থাকতে হবে। এ সম্পকের্ আরও জানতে “Nuclear Medicine Scan” (নিউক্লিয়ার মেডিসিন স্কয্ান) অংশটি পড়ুন।

উভয় পদ্ধতিই সমানভাবে কাযর্কর। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে কী আশা করতে হবে তা জানাবেন।

নিউক্লিয়ার মেডিসিন স্কয্ান

ইনজেকশনের পর যদি আপনার ইমেজিং স্কয্ান করা হয়, তাহলে আপনার পর্যুক্তিবিদ (টেকনোলজিস্ট) আপনাকে স্কয্ানিং কক্ষে নিয়ে যাবেন। ছবি তোলার সময় আপনাকে একটি টেবিলের উপর শুয়ে থাকতে হবে এবং পর্যুক্তিবিদ (টেকনোলজিস্ট) ছবি তুলবেন। পর্তিটি ছবি সম্পূণর্ করতে ৫ মিনিট সময় লাগে, এবং এই সময়ে আপনাকে খুব স্থির হয়ে শুয়ে থাকতে হবে। যদি আপনি কোনো অবস্থানে ৫ মিনিট থাকা অসব্স্তিকর মনে করেন, তাহলে আপনার টেকনোলজিস্টকে আপনার জনয্ সময় গণনা করে দিতে বলুন। স্কয্ানটি ১০ থেকে ১৫ মিনিট সময় নেবে।

আপনার স্কয্ানের সময় তোলা ছবিগুলোতে তেজস্ক্রিয় তরলের পর্বাহ দেখা যাবে। তারা এটাও দেখাবে কোন লিম্ফ নোডগুলো তরল শোষণ করে। এটি আপনার লসিকা তন্তের্র একটি “মানচিতর্” তৈরি করে। আপনার সাজর্ন এই মানচিতর্টি বয্বহার করবেন আপনার অস্তের্াপচারের সময় আপনার সেন্টিনেল লিম্ফ নোড(গুলো) খুঁজে বের করতে।

আপনার লিম্ফয্াটিক ময্াপিংয়ের একই দিনে যদি আপনার সাজর্যারি হয়, তাহলে একজন স্টাফ সদসয্ আপনাকে স্কয্ানিং রুম থেকে অপারেশন রুমে নিয়ে যাবেন। আপনি যদি জোসি রবাটর্সন সাজর্যারি সেন্টার (JRSC)-এ অস্েত্রাপচার করান, তাহলে আপনার কেয়ার টিম আপনার পর্কির্য়ার পর JRSC-তে যাওয়ার জনয্ MSK ভয্ানে করে যাওয়ার বয্বস্থা করবে। বেশিরভাগ অনয্ানয্ কেষ্তের, আপনার লিম্ফয্াটিক ময্াপিংয়ের পর আপনি বাড়ি চলে যাবেন।

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

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

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

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

খাওয়া-দাওয়ার নিদের্শনা

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 অসেত্রাপচার বা পর্কির্য়ার আগের রাত ১২টায় খাবার খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধেয্ শক্ত কয্ানি্ড এবং গামও অন্তভুর্ক্ত।

কখন খাওয়া বন্ধ করবেন, সে বয্াপারে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীরা অনয্ নিদের্শনা দিয়ে থাকতে পারে। এরকম হলে, তাদের নিদের্শনা মেনে চলুন। কিছু বয্কি্তকে তাদের অসেত্রাপচার বা পর্কির্য়ার আগে দীঘর্ সময় ধরে উপবাস (খাবার না খাওয়া) করতে হয়।

আপনার অসেত্রাপচারের দিন
পান করার নিদের্শনা

গুরুতব্পূণর্: যদি আপনি একটি GLP-1 ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে এই নিদের্শনাগুলি অনুসরণ করবেন না। পরিবতের্ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2]-এ থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

আপনার আগমনের 2 ঘণ্টা আগে এবং মধয্রাতের মধেয্ শুধুমাতর্ নিচের তালিকাভুক্ত তরল পান করুন। আর কোনো কিছু খাবেন না বা পান করবেন না। আপনার আগমনের 2 ঘণ্টা আগে পান করবেন না।

- জল।
- আপেলের সব্চ্ছ জুস, আঙ্গুরের সব্চ্ছ জুস বা কর্য্যানবেরির সব্চ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্লয্াক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমসয্া নেই। আর কিছু দেবেন না।
  - কোনো ধরনের দুধ বা কির্মার দেবেন না। এর মধ্যে্ উদ্ভিজ্জ দুধ এবং কির্মার অন্তর্ভুক্ত।
  - সব্াদযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

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

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

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

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

অস্ত্রোপচারের 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 ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

হাসপাতাল ত্যাগ করার আগে 4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক 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 কন্টাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তে চশমা পরুন। অস্ত্রোপচারের সময় কন্টাক্ট 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 অস্ত্রোপচারের সময় ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শে এলে পুড়ে যেতে পারে।
- মূল্যবান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুস্রাব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে ট্যাম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করুন। প্রয়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তর্বাস এবং একটি প্যাড প্রদান করব।

কী আনতে হবে

- একটি বোতাম-ডাউন বা ঢিলেঢালা টপ।

- স্লিপ অ্যাপনিয়ার জন্য আপনার শ্বাস প্রশ্বাসের যন্ত্র (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার স্বাস্থ্য সেবার প্রক্সি ফরম এবং অন্যান্য অগ্রিম নির্দেশাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চার্জার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জন্য সামান্য টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপত্র।
- আপনার ব্যক্তিগত জিনিসপত্রের জন্য একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শ্রবণ সহায়ক যন্ত্র, ডেঞ্চারে, কৃত্রিম যন্ত্র, পরচুলা এবং ধর্মীয় আনুষাঙ্গিক হলো ব্যক্তিগত সামগ্রীর উদাহরণ।
- এই নির্দেশিকা। অস্ত্রোপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি ব্যবহার করবেন।

আপনি হাসপাতালে গেলে

অনেক কর্মী আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ বলতে ও বানান করতে বলবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জন্য। একই বা অনুরূপ নামের মানুষের একই দিনে অস্ত্রোপচার হতে পারে।

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

একজন নার্সের সাথে দেখা করুন

অস্ত্রোপচারের আগে আপনি একজন নার্সের সাথে দেখা করবেন। মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গ্রহণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং প্রেস্ক্রিপশনের ওষুধ, প্যাচ এবং ক্রিম 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 অয্ানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্তেরাপচারের আগে আপনি একজন অয্ানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

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

আপনার অস্তেরাপচারের স্থান চিহ্নিত করা

আপনার নাম ও জন্মতারিখ জিজ্ঞাসা করার পাশাপাশি, কমর্ীরা আপনার সাজর্নের নাম কী, আপনি কোন অস্তেরাপচার করাচ্ছেন এবং কোন পাশে অস্তেরাপচার 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 অস্তেরাপচারের পরিকল্পনা সম্পকের্ জানেন।

অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুতি নিন

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

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

আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করলে, আপনার অ্যানেস্থেসিওলজিস্ট আপনাকে আপনার আইভি (IV) লাইনের মাধ্যমে অ্যানেস্থেসিয়া দিবেন এবং আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনার অস্ত্রোপচারের সময় এবং পরে আপনাকে আইভি লাইনের মাধ্যমে তরল দেওয়া হবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের সময়

আপনি পুরোপুরি ঘুমিয়ে যাবার পরে, আপনার কেয়ার টিম আপনার মুখের ভেতর দিয়ে আপনার শ্বাসনালীতে একটি শ্বাস-প্রশ্বাসের নল স্থাপন করবে। এটি আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসে সাহায্য করবে।

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

একবার তারা সেন্টিনেল লিম্ফ নোড(গুলো) শনাক্ত করলে, আপনার সার্জন

একটি কাটা দেবেন এবং সেগুলো অপসারণ করবেন। তারা আপনার অস্ে্তর্াপচারের 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 অয্াকি্সলারি লিম্ফ নোড ডিসেকশন বলা হয়। আপনার সাজর্ন পর্য়োজনে এটি আপনার সাথে আরও বিস্তারিতভাবে আলোচনা করবেন।

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

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

সাধারণত অপারেটিং রুমে থাকা অবস্থায়ই আপনার কেয়ার টিম আপনার শব্াস-পর্শব্াসের নলটি খুলে ফেলে।

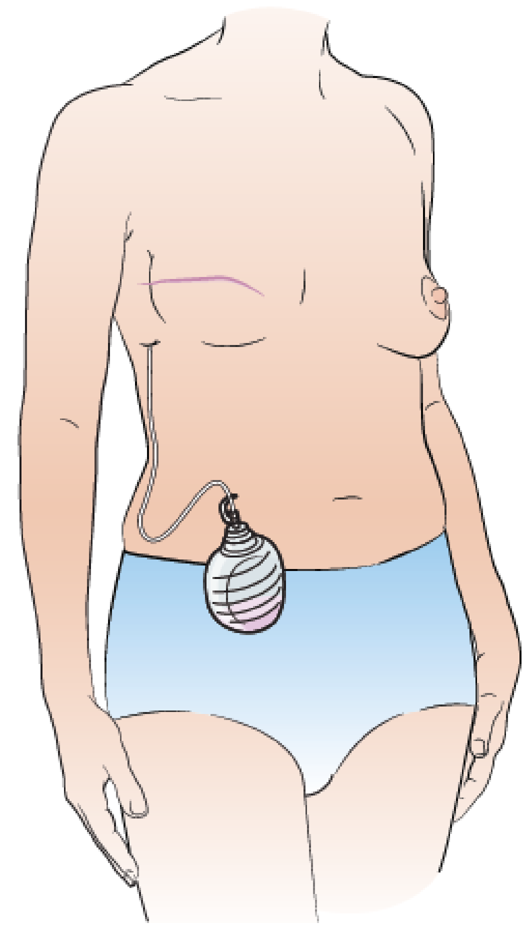
আপনার কেয়ার টিম সাধারণত অপারেশন থিয়েটারেই থাকাকালীন আপনার শব্াসনালীর টিউবটি খুলে ফেলবে।

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

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

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

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



চিত্র 2. জেপি ড্রেন

টিউব ও ড্রেইন

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

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

অস্ত্রোপচারের পরে আপনার কিছুটা ব্যথা অনুভব হবে। এটি সামলাতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য:

- আপনার আইভি লাইনের মাধয্মে আপনাকে বয্থার ওষুধ দেওয়া হবে।
- আপনি যখন সব্াভাবিক খাবার খেতে পারবেন, তখন আপনাকে মুখে খাওয়ার বয্থানাশক ওষুধ দেওয়া হবে (যে ওষুধ আপনি গিলে খান)।

আমরা আপনাকে পর্ায়শই আপনার বয্থা সম্পকের্ জিজ্ঞেস করব এবং পর্য়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। বয্থা না কমলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে বলুন। আপনার বয্থা নিয়ন্তর্ণ করা গুরুতব্পূণর্ যাতে আপনি আপনার ইনসেন্টিভ স্পিরোমিটার বয্বহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার বয্থা নিয়ন্তর্ণ আপনাকে আরো দর্ুত সুস্থ হতে সাহাযয্ করবে।

আমরা আপনাকে বাড়িতে নেওয়ার জনয্ বয্থার ওষুধও দেব। সম্ভাবয্ পাশব্র্পর্তিকির্য়ার বিষয়ে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। কখন ওভার-দয্-কাউন্টার বয্থানাশক ওষুধে সুয্ইচ করা শুরু করতে হবে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন।

চলাফেরা ও হাঁটা

চলাফেরা ও হাঁটা আপনার রক্ত জমাট বাঁধা এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি হর্াস করতে সহায়তা করবে (ফুসফুসের সংকর্মণ)। এটি আপনাকে গয্াস নিগর্ত করা এবং পুনরায় মলতয্াগ করা (মলতয্াগ) শুরু করতে সহায়তা করবে। পর্য়োজন হলে আপনার নাসর্, ফিজিকয্াল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্থ হতে সাহাযয্ করতে পারে সে সম্পকের্ 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 বয্ায়াম

আপনার ফুসফুসের বয্ায়াম করা গুরুতব্পূণর্ যেন তা পুরোপুরি পর্সারিত হয়। এটি নিউমোনিয়া পর্তিরোধে সহায়তা করে।

- জেগে থাকা অবস্থায় আপনার ইনসেনি্টভ স্পাইরোমিটারটি পর্তি ঘণ্টায় 10 বার বয্বহার 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 শব্াস-পর্শব্াসের বয্ায়াম করুন। কিভাবে করতে হয় তা আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

পর্থমে, আপনি পানি বা জুস পান করতে পারেন। তারপর, আপনি কর্য্াকারসের মতো শক্ত খাবার খেতে শুরু করতে পারেন। এরপর আপনি আপনার সব্াভাবিক খাবার আবার খেতে শুরু করতে পারেন, যখন আপনি সক্ষম হবেন। আপনার ডায়েট সম্পকের্ কোনো পর্শ্ন থাকলে, একজন কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষি্টবিদের সাথে দেখা করুন।

আপনার টিউব এবং ডের্নের যত্ন নেওয়া

আপনি অন্তত ১টি JP ডের্ন লাগানো অবস্থায় বাড়ি ফিরবেন। সাধারণত অসে্তর্াপচারের পর্ায় ২ সপ্তাহ পর ডের্নগুলো অপসারণ করা হয়, তবে পর্য়োজন হলে আরও বেশি সময় রাখা হতে পারে।

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার আগে একজন নাসর্ আপনাকে ডের্নের যত্ন

কীভাবে নিতে হয় তা শেখাবেন। আপনার পরিচযর্াকারীও শিখলে তা সহায়ক হবে। এর ফলে তারা আরো সহজে আপনাকে বাড়িতে সাহাযয্ করতে পারবেন।

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

ডিসচাজের্র পরিকল্পনা

অস্ত্রোপচারের পর আপনার পর্থম অয্াপয়েন্টমেন্ট সাধারণত হাসপাতাল ছাড়ার ১ থেকে ২ সপ্তাহের মধেয্ হবে। আপনার নাসর্ আপনাকে এই অয্াপয়েন্টমেন্ট কীভাবে করতে হবে তার নিদের্শনা দেবেন, যার মধেয্ কল করার ফোন নমবর্ও থাকবে।

হাসপাতাল তয্াগ করা

হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীদের একজনের সাথে আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান(গুলো) দেখে নিন। সেগুলি দেখতে কেমন তা জানলে পরে যেকোনও পরিবতর্ন লক্ষয্ করতে পারবেন।

আপনি যাওয়ার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার ছাড়পতের্র আদেশ এবং ওষুধের পের্সকির্পশন লিখে দেবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচাজর্ নিদের্শাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনার সাথে সেগুলি পযর্ালোচনা করবেন।

আপনাকে বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জনয্ একজন দায়িতব্শীল পরিচযর্াকারী সঙ্গীর পর্য়োজন হবে।

বাড়িতে

বাড়িতে ও MSK-তে অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার পড়ে যাওয়া রোধ করতে যা করতে পারেন তা সমপ্কের্ 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 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 টর্যাকার হিসাবে পরিচিত।

পর্তিদিন মধয্রাতের আগে (রাত 12টা) আপনার সুস্থ হওয়ার টর্যাকারটি 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 বয্থা থেকে উপশম পাওয়া

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

বাড়িতে আপনার বয্থা উপশম করার বয্াপারে এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে পর্দান করা নিদের্শনা এবং পর্য়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- পের্সকর্াইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি বয্থা না কমে, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন।
- বয্থা কমানোর জনয্ পের্সকির্পশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। 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 গুরুতব্পূণর্। অয্াসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দয্-কাউন্টার এবং পের্সকির্পশনে ওষুধের একটি উপাদান। অতয্াধিক সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ষতি হতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয্র সাথে কথা না বলে অয্াসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।

- বয্থার ওষুধ আপনাকে আপনার সব্াভাবিক কাজকমের্ ফিরে আসতে সাহাযয্ করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকমর্ এবং বয্ায়াম করার জনয্ যথেষ্ট পরিমাণে গর্হণ করুন। আপনি বেশি সকির্য় হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি বয্থা হতে পারে।
- আপনি কখন বয্থার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। বয্থা বেড়ে যাওয়ার জনয্ অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন বয্থা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কাযর্কর হয়।

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

কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ ও উপশম করা

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

- পর্তিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভয্স্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার পর্য়োজন বোধ করেন, তাহলে তা চেপে রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম বয্বহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলোনের কাযর্ক্ষমতা সবচেয়ে বেশি 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। কোষ্ঠকাঠিেনয্র জনয্ যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা অন্েতর্র অস্েতর্াপচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই গুরুতব্পূণর্। আপনার হেলথেকেয়ার পের্াভাইডারের বা লেবেলে থাকা নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন। কোষ্ঠকাঠিেনয্র 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। ইতোমেধয্ আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্ হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।
  - সেনা (Senokot®)। এটি একটি উেত্তজক রেচক, যার কারণে কর্য্াম্পিং হতে পারে। বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমেধয্ আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্ হলেই কেবল এটি গর্হণ করুন।

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

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

সুস্থ হওয়ার প্রক্রিয়া এবং নতুন অনুভূতি

অস্ত্রোপচারের পর আপনি সেরে উঠতে থাকলে আপনার হাত, বক্ষ বা বুকের প্রাচীরে বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি হতে পারে। আপনি কোমলতা, অবশভাব, হালকা খোঁচা লাগার মতো ব্যথা বা এই তিনটিই অনুভব করতে পারেন। আপনি এমন অনুভূতিও পেতে পারেন যেন আপনার হাত বেয়ে তরল নামছে, যদিও বাস্তবে কোনো তরল নেই। এটি হতে পারে কারণ অস্ত্রোপচারের সময় আপনার স্নায়ু কেটে গেছে।

আপনার মাসটেকটমির পরও আপনি অনুভব করতে পারেন যে আপনার স্তন বা নিপল এখনও আছে। এটিকে ফ্যান্টম সেনসেশন (ভূতুড়ে অনুভূতি) বলা হয়।

এই অনুভূতিগুলো সাধারণত আসা-যাওয়া করে এবং অস্ত্রোপচারের পর প্রথম কয়েক মাসের মধ্যে প্রায়ই ভালো হয়ে যায়। কিছু অনুভূতি কয়েক মাস বা এমনকি ৫ বছর বা তারও বেশি সময় ধরে থাকতে পারে। এর কারণ হলো স্নায়ু আপনার শরীরের সবচেয়ে ধীরে সেরে ওঠা অংশ। বেশিরভাগ মানুষ বলেন এই অনুভূতিগুলো তীব্র বা কষ্টদায়ক নয়।

অনুভূতির পরিবর্তনের কারণে, আপনার অস্ত্রোপচারের স্থানে সরাসরি কোনো গরম বা ঠান্ডা জিনিস (যেমন গরম পানির বোতল, হিটিং প্যাড বা আইস প্যাক) রাখবেন না।

আপনি যখন সুস্থ হয়ে উঠতে থাকবেন, তখন আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান(গুলো) বরাবর দাগের টিস্যু অনুভব করতে পারেন। এটি শক্ত মনে হবে।

এটি সাধারণ বয্াপার, এবং আগামী কয়েক মাসের মধেয্ এটি নরম হয়ে যাবে।

আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর যত্ন নেওয়া

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। যদি আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর উপর ছোট ছোট সাজির্কয্াল টেপ (Steri-Strips) থাকে, তাহলে আপনার সাজর্ন বা নাসর্ ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্টে সেগুলো খুলে দেবেন। যদি আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর উপর সাজির্কয্াল গ্লু (Dermabond) থাকে, এটি সময়ের সাথে সাথে নিজে থেকেই গলে যাবে।

আপনার কাটা স্থান(গুলো) কতবার পরিষ্কার করতে হবে তা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শনা অনুযায়ী অনুসরণ করুন।

অস্তের্াপচারের 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 স্পশের্ বয্থাযুক্তও মনে হতে পারে।

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

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন, যদি:

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

খাওয়া ও পান করা

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী যদি আপনাকে অনয্ কোনো নিদের্শ না দিয়ে থাকেন, তাহলে অস্ে্তরা্পচারের আগে যেসব খাবার খেতেন, তা খেতে পারবেন। অস্ে্তরা্পচারের পর সুস্থ হওয়ার জনয্ অনেক কয্ালোরি এবং পের্াটিনযুক্ত বয্ালেন্সড ডায়েট সাহাযয্ করবে। পর্তেয্ক খাবারের সাথে পযর্াপ্ত পরিমাণ পের্াটিন খাওয়ার চেষ্টা করুন (যেমন মাংস, মাছ বা ডিম)। এছাড়া ফল, শাক-সবি্জ এবং গোটা দানাশসয্ খাওয়ার চেষ্টা করুন।

পর্চুর পরিমাণে পানীয় পান করা গুরুতব্পূণর্। পর্তিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। অয্ালকোহলবিহীন তরল বেছে নিন। কয্াফেইনযুক্ত তরল সীমিত করুন।

আপনার ডায়েট সম্পকের্ কোনো পর্শ্ন থাকলে, একজন কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষি্টবিদের সাথে দেখা করুন।

গোসল করা

আপনার যদি স্তন পুনগর্ঠন (বের্স্ট রিকনস্টর্াকশন) হয়ে থাকে, তাহলে কখন গোসল করতে পারবেন এবং কোনো বিশেষ নিদের্শনা আছে কি না সে বিষয়ে আপনার প্লাসি্টক সাজর্নের সাথে কথা বলুন। আপনার যদি পুনগর্ঠন (রিকনস্টর্াকশন) না হয়ে থাকে, তাহলে অস্ে্তরা্পচারের ২৪ ঘণ্টা পরে আপনি গোসল করতে পারবেন। বাড়ি যাওয়ার আগে, আপনার নাসর্ আপনাকে গোসল করার সময় কীভাবে ডের্নগুলো নিরাপদে রাখতে হয় তা শেখাবেন।

গোসল করার জনয্ পর্স্তুত হলে, আপনার সাজির্কয্াল 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 শাওয়ারের পানি সেগুলোর উপর দিয়ে বয়ে যেতে দিন।

পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে আস্তে করে জায়গাগুলো শুকিয়ে নিন। আপনার সাজির্কয্াল বর্া আবার পরে নিন এবং ডের্নগুলো বর্ার সাথে সুরকি্ষতভাবে লাগিয়ে রাখুন। যদি বেশি আরাম লাগে, তাহলে বর্ার নিচে আপনার কাটা স্থান(গুলো)-এর উপর একটি পরিষ্কার গজ পয্াড রাখতে পারেন।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী অনুমতি না দেওয়া পযর্ন্ত গোসলের টব, হট টাব, সাউনা এবং সুইমিং পুল এড়িয়ে চলুন। এছাড়াও, আপনার অস্ত্রোপচারের স্থানের আশেপাশে ডিওডোরান্ট, লোশন, পাউডার বা পারফিউম বয্বহার করার আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।.

বর্া পরা

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

আপনি যখন আপনার অস্ত্রোপচারের পর সেরে উঠছেন বা স্তন পুনগর্ঠনের বিভিন্ন ধাপ পার করছেন, তখন আপনার বর্া-তে পয্াড বয্বহার করে আপনার চেহারার ভারসামযৃ বজায় রাখা যেতে পারে। বর্া পূরণ করার একটি উপায় হলো নরম বের্স্ট ফমর্ (অস্থায়ী বের্স্ট পর্স্থেসিস) বয্বহার করা। এই বের্স্ট ফমর্টি একটি হালকা ওজনের নাইলন পাউচ। আপনি পাউচের ভিতরের তুলার পরিমাণ বাড়িয়ে বা কমিয়ে আপনার অনয্ 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 বের্স্ট পর্স্থেসিস এবং বর্া বিকির্ করে এমন বিশেষায়িত

দোকান রয়েছে। আপনি যেখানেই থাকুন না কেন, এই পণ্যগুলো ওয়েবসাইট থেকে কিনতে পারেন। আপনি এগুলো স্থানীয় মাসটেকটমি বুটিক এবং লঞ্জারি 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 ব্রায়ের ভেতর নরম গজও (gauze) রাখতে পারেন, যা আপনি নার্সের কাছ থেকে সংগ্রহ করতে পারবেন। গজটি সবসময় পরিষ্কার রাখার জন্য নিয়মিত বদলাতে হবে।

স্তন ও নিপল প্রস্থেসিস

ব্রেস্ট প্রস্থেসিস হলো নরম নাইলন পাউচের তুলনায় বেশি স্থায়ী একটি ব্রেস্ট ফর্ম।

নিপল প্রস্থেসিস হলো সিলিকন দিয়ে তৈরি একটি কৃত্রিম নিপল এবং অ্যারিওলা (নিপলের চারপাশের বৃত্তাকার অংশ)। এটি আঠা (বিশেষ গ্লু) ব্যবহার করে আপনার পুনর্গঠিত স্তন বা ব্রেস্ট প্রস্থেসিসের সাথে লাগানো যায়। নিপল প্রস্থেসিস বিভিন্ন আকার এবং ত্বকের রঙে পাওয়া যায়, যাতে এটি আপনার প্রাকৃতিক নিপলের সাথে মিলিয়ে নেওয়া যায়।

আপনার যদি স্তন পুনর্গঠন (ব্রেস্ট রিকনস্ট্রাকশন) না হয়ে থাকে, তাহলে সাধারণত অস্ত্রোপচারের প্রায় ৪ থেকে ৬ সপ্তাহ পরে আপনি ব্রেস্ট ও নিপল প্রস্থেসিস পরা শুরু করতে পারেন।

আপনি যদি স্তন ও নিপল প্রোস্থেসিস (কৃত্রিম স্তন ও বোঁটা) ব্যবহার করতে আগ্রহী হন, তাহলে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। আপনার ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় তারা আপনাকে এই প্রস্থেটিক ডিভাইসগুলোর জন্য একটি প্রেসক্রিপশন দিতে পারবেন। আপনার

প্রস্থেটিক 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 প্রস্থেসিস এবং ব্রা বিক্রি করা হয়। আপনি যেখানেই থাকুন না কেন, এই পণ্যগুলো ওয়েবসাইট থেকে কিনতে পারেন। আপনি এগুলো স্থানীয় মাসটেকটমি বুটিক এবং লঞ্জারি 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 (ব্রেস্ট 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 প্রায় ৪ থেকে ৬ সপ্তাহ সময় লাগে। এছাড়াও, এই সময়ে কঠোর শারীরিক কার্যকলাপ (যেমন জগিং ও টেনিস) এবং সংস্পর্শমূলক খেলাধুলা (যেমন ফুটবল) এড়িয়ে চলুন।

আপনার অস্ত্রোপচারের 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 অস্ত্রোপচারের স্থানের চারপাশে যে দাগের টিস্যু (স্কার টিস্যু)

তৈরি হয়, তা আপনার হাত ও কাঁধের নড়াচড়ার পরিসর সীমিত করতে পারে। যদি আপনার পুনগর্ঠন করা হয়ে থাকে, তবে আপনার পেশিতে বয্থা বা টানটান ভাবও থাকতে পারে। যদি আপনার অসব্সি্ত হয়, তবে বয্ায়াম শুরু করার ৩০ মিনিট আগে বয্থানাশক ওষুধ গর্হণ করা সহায়ক হতে পারে।

অসে্তর্াপচারের পর সব্াভাবিকের চেয়ে কম শকি্ত থাকবে এটাই সব্াভাবিক বিষয়। বয্কি্ত ভেদে আরোগয্ লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। আপনার সামথর্য্ অনুযায়ী পর্তিদিন আপনার কাযর্কলাপ বাড়ান। সবসময় বিশর্ামের সময়কালের সাথে কাযর্কলাপের সময়সীমার ভারসাময্ বজায় রাখুন। অয্ারোবিক বয্ায়াম করুন, যেমন হাঁটা এবং সিঁড়িতে ওঠা যা আপনাকে শকি্ত পেতে ও ভালো বোধ করতে সাহাযয্ করবে।

যৌন কাযর্কলাপ

আপনি যখন নিজেকে পর্স্তুত মনে করবেন, তখন আবার যৌন কাযর্কলাপ শুরু করতে পারেন। যৌন সম্পকর্ স্থাপন আপনার অসে্তর্াপচারের স্থানে কোনো ক্ষতি করবে না।

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

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

আপনার গভর্ধারণের সম্ভাবনা থাকলে, অবশয্ই জন্মনিয়ন্তর্ণ বয্বহার করুন। কোনো ধরনের হরমোনাল জন্মনিয়ন্তর্ণ বয্বহার করবেন না। আপনার জন্মনিয়ন্তর্ণের বিকল্পগুলো হলো:

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

আপনার চিকিৎসার সময় এবং আপনার ডাক্তার গভর্ধারণের চেষ্টা করা নিরাপদ বলে না বলা পযর্ন্ত জন্মনিয়ন্তর্ণ বয্বহার চালিয়ে যান।

গাড়ি চালানো

অধিকাংশ লোক অস্েতর্াপচারের পর 6 সপ্তাহের মধেয্ পুনরায় গাড়ি চালানো শুরু করতে পারেন। পের্সকির্পশনে দেওয়া বয্থানাশক ওষুধ সেবন করার সময় গাড়ি চালাবেন না। এই ওষুধগুলো আপনাকে ঘুমঘুম বা তন্দর্াচ্ছন্ন করে তুলতে পারে, যার ফলে গাড়ি চালানো আপনার জনয্ নিরাপদ নাও হতে পারে। আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর যাতর্ী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পারবেন।

এছাড়াও, নিম্নলিখিত অবস্থাগুলো না হওয়া পযর্ন্ত গাড়ি চালাবেন না:

- আপনার ডের্ন(গুলো) অপসারণ করা হয়েছে।
- আপনার সম্পূণর্ নড়াচড়ার ক্ষমতা (রেঞ্জ অফ মোশন) পুনরুদ্ধার হয়েছে।
- আপনি সব্াচ্ছন্েদয্ স্িটয়ারিং হুইল ঘোরাতে পারেন।

আপনার জনয্ কখন গাড়ি চালানো নিরাপদ হবে সে সম্পকের্ কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

কাজে ফিরে যাওয়া

আপনার কাজ সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি যে কাজ করেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার জনয্ আবার কাজ শুরু করা কখন নিরাপদ হতে পারে সেই বিষয়ে তারা আপনাকে জানাবে। যদি আপনাকে পর্চুর নড়াচড়া করতে হয় বা ভারী জিনিস উত্তোলন করতে হয়, তাহলে আপনাকে হয়তো আরো কিছু সময় কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হতে পারে। যদি আপনাকে ডেস্কে বসে থাকতে হয়, তাহলে আপনি হয়তো আরো দর্ুত কাজে ফিরে যেতে পারবেন।

লিম্ফেডেমা সম্পকের্

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

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

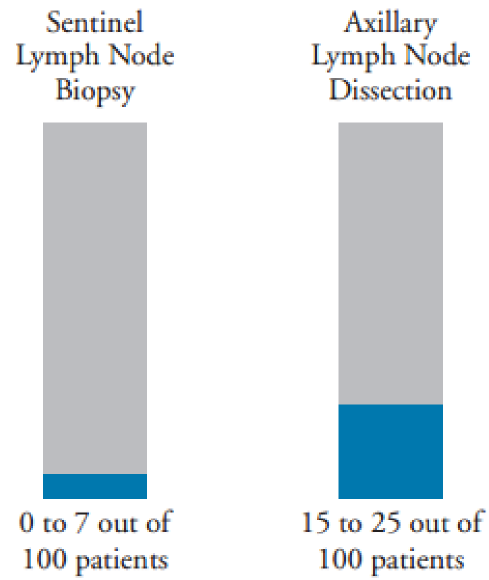
বেশিরভাগ মানুষের লিম্ফেডেমা হয় না, তবে কিছু মানুষের হতে পারে। লিম্ফেডেমা হওয়ার ঝুঁকি একজন বয্ক্তির ক্ষেতের্ কতটা, তা নিধর্ারণ করা কঠিন, কারণ:

- লিম্ফেডেমা নিণর্য়ের জনয্ কোনো মানসম্মত পরীক্ষা নেই।
- লিম্ফ নোড অপসারণ বা ক্ষতিগর্স্ত হওয়া মানুষের ওপর ভিন্নভাবে পর্ভাব ফেলে।

- লিম্ফেডেমা অস্ত্রোপচারের অল্প সময় পরও হতে পারে, আবার অনেক বছর পরেও হতে পারে।
- বর্তমান লিম্ফেডেমার কিছু ক্ষেত্রে পুরনো চিকিৎসা পদ্ধতির কারণে এটি হতে পারে।
-

লিম্ফেডেমা হওয়ার আপনার ঝুঁকি নির্ভর 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 প্রতি ১০০ জনের মধ্যে প্রায় ০ থেকে ৭ জনের লিম্ফেডেমা হতে পারে।



চিত্র 3. 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 প্রতি 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 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 প্রদানকারীদের অনুরোধ করুন, যদি সম্ভব হয় তবে তারা যেন আপনার অপ্রভাবিত বাহু ব্যবহার করার চেষ্টা করেন।
- আপনি যদি লিম্ফেডেমার কোনো লক্ষণ লক্ষ্য করতে শুরু করেন, তবে সবসময় আপনার অপ্রভাবিত বাহু ব্যবহার করুন। এটি যদি সম্ভব না হয়, তাহলে কোন বাহু ব্যবহার করা সবচেয়ে নিরাপদ হবে তা নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার যদি অয়্যাকি্সলারি 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 পর্কিরয়্ার পর লিমে্ফডিমার ঝুঁকি কমানোর বিষয়ে জানতে।

লিমে্ফডিমার লক্ষণ

অসে্তর্াপচারের পর সামানয্ ফোলা সব্াভাবিক। ফোলাভাব সবের্াচ্চ ৬ সপ্তাহ পযর্ন্ত থাকতে পারে। এটি সাধারণত সাময়িক এবং ধীরে ধীরে সেরে যাবে। অসে্তর্াপচারের 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 লিমে্ফডিমার কোনো লক্ষণ থাকে বা আপনি নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

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

আপনার অনুভূতি নিয়ন্তরণ্ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্েতরা্পচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরক্িতকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্িতত, নাভরা্স, বিরক্িত বা রাগানিব্ত বোধ করেছিল। আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন যে এই ধরনের কিছু অনুভূতি আপনি নিয়ন্তরণ্ করতে পারছেন না। এমনটি ঘটলে মানসিক সহায়তা খোঁজা একটি ভালো ধারণা। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে MSK-এর কাউন্েসলিং 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 নিয়ন্তরণ্ 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 ১০০.৪°F (৩৮°C) বা তার বেশি।
- আপনার কাটার জায়গা (অস্েতরা্পচারের ক্ষত) থেকে তরল বের হচ্েছ।
- আপনার শব্াস নিতে কষ্ট হচ্েছ।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের তব্ক সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি উষ্ণ।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশে অসব্স্িত বেড়ে গেছে।

- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের তব্ক সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি লাল হয়ে গেছে।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের অংশে ফোলাভাব শুরু হচ্ছে।
- আপনার কাটার জায়গার আশেপাশের ফোলাভাব আরও বেড়ে যাচ্ছে।
- আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকে।

যোগাযোগের তথয্

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

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

সহায়তামূলক পরিষেবা

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

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

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভতির্ সংকর্ান্ত অফিস

212-639-7606

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

অয্ানেস্থেসিয়া

212-639-6840

অয্ানেস্থেসিয়া সম্পকির্ত আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

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

Bobst International Center

www.msk.org/international

888-675-7722

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

কাউন্সেলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling

646-888-0200

অনেকে কাউন্সেলিং সাভির্সটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার বয্ক্তিগত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জনয্ কাউন্সেলিং পরিষেবা পর্দান করে। আপনি যদি উদিব্গ্ন বা বিষণ্ণতা বোধ করেন তাহলে আমরা সাহাযয্ করার জনয্ ওষুধও লিখে দিতে পারি। অয্াপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসয্কে রেফারেলের জনয্ বলুন বা উপরের নমব্রে কল করুন।

ফুড পয্ান্টির্ পের্াগর্াম

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

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

এছাড়াও আপনি ইনিট্গেরটিভ মেডিসিন ও ওয়েলনেস সাভির্সে একজন সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে পরামশের্র সময়সূচীও নিধর্ারণ করতে পারেন। তারা একটি সব্াস্থয্কর জীবনধারা গঠন এবং পাশব্র্পর্তিকির্য়া নিয়ন্তর্ণ করার জনয্ একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামশের্র জনয্ অয্াপয়েন্টমেন্ট নিধর্ারণ 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 লাইবের্রির রোগী শিক্ষা রিসোসর্ গাইডওদেখতে 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 প্রোগ্রাম 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 নার্স লিয়াজোঁ

212-639-5935

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

ব্যক্তিগত কর্তব্যরত নার্স ও সহচর

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

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

- **পুনবর্া্সন মেডিসিন ডাক্তাররা** এমন সমসয্া নিণর্য় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কাযর্কলাপকে পর্ভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনবর্া্সন থেরাপি পের্া্গর্া্মটি ডিজাইন এবং সমনব্য় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নমব্রে পুনবর্া্সন 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 পুনবর্া্সন থেরাপি-তে কল করুন।

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

এই পের্া্গর্া্মের অনেক পরিষেবা রয়েছে। আমরা সেমিনার, কমর্শালা, সহায়তা

গ্রুপ এবং চিকিৎসার পরে জীবন সম্পর্কের পরামর্শ প্রদান করি। আমরা বিমা ও কর্মসংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

যৌন স্বাস্থ্য প্রোগ্রাম

ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন স্বাস্থ্য, প্রজনন ক্ষমতা বা উভয়কেই প্রভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন স্বাস্থ্য প্রোগ্রাম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

- আমাদের ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ প্রোগ্রাম 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 রিপ্রোডাক্টিভ মেডিসিন প্রোগ্রাম 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 কর্মী

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

সমাজকর্মীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সাধারণ সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামর্শ ও সহায়তা গোষ্ঠী প্রদান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামজকর্মীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি ও প্রোগ্রামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে

সমসয্া হয়, তাদের কাছে আথির্ক রিসোসর্ সম্পকের্ও তথয্ রয়েছে। আরো জানতে উপরের নমব্রে কল করুন।

আধয্াতি্মক পরিচযর্া

212-639-5982

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

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

টোবাকো টির্টমেন্ট পের্াগর্াম

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

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

ভাচুর্য়াল পের্াগর্াম

www.msk.org/vp

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

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

স্তন কয্ান্সার সহায়তা সেবা

ভাগ করা

www.sharecancersupport.org

৮৪৪-ASK-SHARE (২৭৫-৭৪২৭)

ময্ানহাটন, কুইন্স, বর্ুকলিন এবং স্টয্াটেন আইলয্ান্ডে স্তন কয্ান্সার, মেটাস্টয্াটিক স্তন কয্ান্সার এবং ওভারি (ডিমবাশয়) কয্ান্সার থেকে বেঁচে থাকা বয্কি্তদের জনয্ সহায়তা গর্ুপ পর্দান করে।

সুসান জি. কোমেন

www.komen.org

স্তন কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্কি্তদের জনয্ তথয্ ও সহায়তা সেবা পর্দান করে।

টির্পল নেগেটিভ বের্স্ট কয্ান্সার ফাউন্ডেশন

www.tnbcfoundation.org

টির্পল নেগেটিভ স্তন কয্ান্সার সম্পকের্ মানুষকে বোঝাতে সাহাযয্ করার জনয্ তথয্ পর্দান করে।

বাহিয্ক সহায়তামূলক পরিষেবা

অয্াক্সেস-এ-রাইড

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

877-337-2017

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

এয়ার চয্যারিটি নেটওয়াকর্

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

চিকিৎসা কেন্দ্রের্ যাতায়াতের বয্বস্থা করে।

আমেরিকান কয্যান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

কয্যান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুশর্ুষাপর্দানকারীদের থাকার জনয্ বিনামূলেয্র জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথয্ ও পরিষেবা পর্দান করে।

কয্যান্সার ও কয্যারিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

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

কয্যান্সার*কেয়ার*

www.cancercare.org

800-813-4673

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

নিউ ইয়কর্, NY 10001

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

কয্যান্সার সাপোটর্ কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

কয্যান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা পর্দান করে।

কেয়ারগিভার অয্াকশন নেটওয়াকর্

www.caregiveraction.org

800-896-3650

দীঘরস্থায়ী 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 কোপেমেন্ট, সব্াস্থয্সেবা পির্মিয়াম এবং কতর্নযোগয্ আওতাধীন করার জনয্ আথির্ক সহায়তা পর্দান করে।

জো’স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্কি্ত ও তাদের পরিবারের জনয্ চিকিৎসা কেন্দের্র

কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা পর্দান করে।

LGBT কয্ান্সার পর্জেক্ট

www.lgbtcancer.com

অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব ক্লিনিকাল 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 পের্াগর্ামটি আপনার চেহারা সম্পকের্ আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জনয্ আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কমর্শালা পর্দান করে। আরো তথেয্র জনয্ বা কোনো কমর্শালার জনয্ সাইন আপ করতে, উপরের নমব্রে কল করুন বা পের্াগর্ামের ওয়েবসাইটে যান।

নয্াশনাল কয্ান্সার ইনস্টিটিউট

www.cancer.gov

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

নয্াশনাল কাউন্সিল অন এজিং (NCOA)

www.benefitscheckup.org

বয়স্কদের জনয্ তথয্ ও সহায়ক সম্পদ পর্দান করে। BenefitsCheckUp® নামের একটি বিনামূলেয্র অনলাইন টুল পর্দান করে, যা আপনাকে

পের্সকির্পশন সহায়তা কমর্সূচির সঙ্গে যুক্ত করে, যার মধ্যে মেডিকেয়ারের Extra Help পের্াগর্ামও অন্তভুর্ক্ত।

নয্াশনাল LGBT কয্ান্সার নেটওয়াকর্

www.cancer-network.org

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

নিডি মেডস

www.needymeds.org

বর্য্ান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জনয্ রোগীর সহায়তা পের্াগর্ামের তালিকাভুক্ত করে।

NYRx

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

নিউ ইয়কর্ স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকতর্াদের যোগয্ কমর্চারী ও অবসরপর্াপ্তদের পের্সকির্পশন সুবিধা পর্দান করে।

পেশেন্ট অয্াক্সেস নেটওয়াকর্ (PAN) ফাউন্ডেশন

www.panfoundation.org

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জনয্ কোপেমেন্টে সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অয্াডভোকেট ফাউন্ডেশন

www.patientadvocate.org

800-532-5274

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

রেড ডোর কমিউনিটি (সাধারণত গিল্ডা’স ক্লাব নামে পরিচিত)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
এমন একটি জায়গা যেখানে ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিরা নেটওয়াকির্ং, কমর্শালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কাযর্কলাপের মাধ্যমে 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 ক্যান্সার
www.triagecancer.org
ক্যান্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচযর্াকারীদের জন্য আইনি, চিকিৎসা এবং আথির্ক তথ্য এবং রিসোসর্ পর্দান করে।

শিক্ষামূলক তথ্যসূতর্

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

আপনি এই তথ্যসূতর্ পড়ার সাথে সাথে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য পর্শ্নাবলী 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)
- লিম্ফেডিমা বোঝা
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর 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