Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

রোগী এবং শুশ্রূষাকারীর শিক্ষা

# প্রোস্টেট ক্যান্সারের জন্য MSK Precise® রেডিয়েশন থেরাপিতে অন্ত্র প্রস্তুতির দ্রুত নির্দেশিকা

এই তথ্যটি আপনাকে প্রোস্টেট ক্যান্সারের জন্য আপনার MSK Precise রেডিয়েশন থেরাপির আগে এবং চলাকালীন কীভাবে অন্ত্র প্রস্তুতি (বাওয়েল প্রেপ) করতে হবে তা বুঝতে সাহায্য করবে।

## আপনার সিমুলেশনের ৩ দিন আগে

তারিখ: ______________________

- সকালের নাশতার পরে এবং রাতের খাবারের পরে ২টি (প্রতিটি ১২৫ মি.গ্রা.) সিমেথিকন (Gas-X®) ট্যাবলেট খাওয়া শুরু করুন। এগুলো প্রতিদিন নিন।
- রাতে ১টি (৫ মি.গ্রা.) বিসাকোডিল (Dulcolax®) ট্যাবলেট খাওয়া শুরু করুন। এটি প্রতিরাতে নিন।

এটি আপনার রেডিয়েশন থেরাপির আগে, চলাকালীন এবং পরে কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন তাও ব্যাখ্যা করে।

আপনার কেয়ার টিম আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা তৈরি করার সময় সিমেথিকন এবং বিসাকোডিল ট্যাবলেট নেওয়া বন্ধ করলেও সমস্যা নেই।

## আপনার প্রথম রেডিয়েশন চিকিৎসার ৩ দিন আগে

তারিখ: ______________________

- প্রতিদিন সকালের নাশতার পরে এবং রাতের খাবারের পরে ২টি (প্রতিটি ১২৫ মি.গ্রা.) সিমেথিকন (Gas-X) ট্যাবলেট আবার খাওয়া শুরু করুন।

- প্রতিদিন রাতে ১টি (৫ মি.গ্রা.) বিসাকোডিল (Dulcolax) ট্যাবলেট আবার খাওয়া শুরু করুন।

**আপনি রেডিয়েশন থেরাপি শেষ না করা পর্যন্ত প্রতিদিন সিমেথিকন (গ্যাস-এক্স) এবং বিসাকোডিল (ডুলকোল্যাক্স) নিন।** যদি আপনার কেয়ার টিম আপনাকে অন্য কোনো নির্দেশনা দেয়, তবে সেগুলো অনুসরণ করুন।

# আপনার রেডিয়েশন থেরাপির সময়

- আপনার রেডিয়েশন চিকিৎসার অ্যাপয়েন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধ্যে মলত্যাগ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট সকাল ৯টায় হয়, তবে ৮টা থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার সময় পর্যন্ত মলত্যাগ করার চেষ্টা করুন। যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে পৌঁছাতে ১ ঘণ্টার বেশি সময় লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।
- যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধ্যে মলত্যাগ না হয়ে থাকে:
  - অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার আগে নিজেই একটি স্যালাইন এনিমা নিন।
  - এনিমা নেওয়ার পরে কঠিন খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। শুধুমাত্র স্বচ্ছ তরল পান করুন, যেমন পানি, স্বচ্ছ স্পোর্টস ড্রিংক (যেমন গ্যাটোরে) এবং স্বচ্ছ ফলের রস।

যদি ডায়রিয়া শুরু হয়, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান। আমরা আপনাকে আপনার বিসাকোডিলের ডোজ সমন্বয় করতে সাহায্য করতে পারি।

যদি আপনি এই নির্দেশনা অনুসরণ করেও প্রতিটি চিকিৎসার আগে মলত্যাগ করতে না পারেন, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান। আমরা আপনার মলত্যাগ প্রস্তুতি সমন্বয় করতে পারি যাতে আপনার জন্য যা আরও ভালো কাজ করে তা খুঁজে পাওয়া যায়।

# সহায়ক স্মরণীয় বিষয়সমূহ

গ্যাস এবং ফোলাভাব কমানোর জন্য:

- ধীরে ধীরে খান, খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান, এবং পানির খোঁচা ব্যবহার বা বোতল ও ক্যান থেকে সরাসরি পান করা এড়িয়ে চলুন। এটি আপনাকে বাতাস গিলে ফেলা এড়াতে সাহায্য করবে।
- সেল্টজার, সোডা এবং বিয়ার-এর মতো কার্বনেটেড পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- হজমের সময় যেসব খাবার ও পানীয় থেকে গ্যাস তৈরি হয়, সেগুলো সীমিত করুন। উদাহরণ হিসেবে ব্রকলি, ব্রাসেলস স্প্রাউট, বাঁধাকপি, ফুলকপি, কেল শাক, পেঁয়াজ, রসুন, শুকনো ফল

এবং আপনি যদি ল্যাকটোজ সহয্ করতে না পারেন তবে দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার অন্তভুর্ক্ত। সম্পূণর্ তালিকার জনয্ [bXNrLW5vZGUtbGluazogMTEyMTUz]-এ থাকা “ফাঁপা ভাব কমানোর জনয্ খাদয্ নিদের্শিকা” অংশটি পড়ুন।

- কাঁচা সবজির পরিবতের্ রান্না করা সবজি বাঁছাই করুন।

মূতর্থলি পূণর্ করতে সাহাযেযর্ জনয্:

- পযর্াপ্ত জল পান করে হাইডেরট্েড থাকা গুরুতব্পূণর্। অধিকাংশ মানুষের জনয্ তাদের সিমুলেশন এবং রেডিয়েশন চিকিৎসার জনয্ সব্সি্তদায়কভাবে পূণর্ মূতর্থলি থাকা পর্য়োজন।
- আমরা সুপারিশ করি যে আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের আগে পর্তিদিন পর্ায় ৬৪ আউন্স (৮ কাপ) পানি পান করুন, যদি না অনয্ কোনো সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে পানীয়ের পরিমাণ সীমিত করার পরামশর্ দিয়েছেন।
- আপনার রেডিয়েশন থেরাপিস্ট আপনার সিমুলেশন অয্াপয়েন্টমেন্টের সময় আপনাকে আরও নিদের্শনা দেবেন।

# যোগাযোগের তথয্

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার রেডিয়েশন থেরাপি দলের একজন সদসেযর্ সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি তাদের সাথে সোমবার থেকে শুকর্বার সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টা পযর্ন্ত এই নমব্রগুলোতে যোগাযোগ করতে পারবেন।

রেডিয়েশন অনকোলজিস্ট: ______________________
ফোন নমব্র: __________________________

রেডিয়েশন নাসর্: _________________________
ফোন নমব্র: __________________________

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 সাথে কিভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে 212-639-2000নমব্রে কল করুন।

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

---


Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরকি্ষত