Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

পের্াস্টেট কয্ান্সারের জনয্ MSK Precise® রেডিয়েশন থেরাপিতে অন্তর্ পর্স্তুতির দরুত নিদের্শিকা

এই তথয্টি আপনাকে পের্াস্টেট কয্ান্সারের জনয্ আপনার MSK Precise রেডিয়েশন থেরাপির আগে এবং চলাকালীন কীভাবে অন্তর্ পর্স্তুতি (বাওয়েল পের্প) করতে হবে তা বুঝতে সাহাযয্ করবে।

আপনার সিমুলেশনের ৩ দিন আগে

তারিখ: _____

- সকালের নাশতার পরে এবং রাতের খাবারের পরে ২টি (পর্তিটি ১২৫ মি.গর্া.) সিমেথিকন (Gas-X®) টয্াবলেট খাওয়া শুরু করুন। এগুলো পর্তিদিন নিন।
- রাতে ১টি (৫ মি.গর্া.) বিসাকোডিল (Dulcolax®) টয্াবলেট খাওয়া শুরু করুন। এটি পর্তিরাতে নিন।

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

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

আপনার পর্থম রেডিযে়শন চিকিৎসার ৩ দিন আগে

তারিখ: _____

- পর্তিদিন সকালের নাশতার পরে এবং রাতের খাবারের পরে ২টি (পর্তিটি ১২৫ মি.গর্া.) সিমেথিকন (Gas-X) টয্াবলেট আবার খাওয়া শুর্ু করুন।
- পর্তিদিন রাতে ১টি (৫ মি.গর্া.) বিসাকোডিল (Dulcolax) টয্াবলেট আবার খাওয়া শুর্ু করুন।

আপনি রেডিযে়শন থেরাপি শেষ না করা পযর্ন্ত পর্তিদিন সিমেথিকন (গয্াস-এক্স) এবং বিসাকোডিল (ডুলকোলয্াক্স) নিন। যদি আপনার কেয়ার টিম আপনাকে অনয্ কোনো নিদের্শনা দেয, তবে সেগুলো অনুসরণ করুন।

আপনার রেডিযে়শন থেরাপির সময

- আপনার রেডিযে়শন চিকিৎসার অয্াপযে়ন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধেয্ মলতয্াগ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণসব্রূপ, যদি আপনার অয্াপযে়ন্টমেন্ট সকাল ৯টায হয, তবে ৮টা থেকে অয্াপযে়ন্টমেন্টে যাওয়ার সময পযর্ন্ত মলতয্াগ করার চেষ্টা করুন। যদি আপনার অয্াপযে়ন্টমেন্টে পৌঁছাতে ১ ঘণ্টার বেশি সময লাগে, তবে কী করতে হবে তা আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।
- যদি আপনার অয্াপযে়ন্টমেন্টের ১ ঘণ্টার মধেয্ মলতয্াগ না হযে থাকে:
    - অয্াপযে়ন্টমেন্টে যাওয়ার আগে নিজেই একটি সয্ালাইন এনিমা নিন।

- এনিমা নেওয়ার পরে কঠিন খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। শুধুমাতর্ সব্চ্ছ তরল পান করুন, যেমন পানি, সব্চ্ছ স্পোর্টস ডির্ংক (যেমন গয্াটোরে) এবং সব্চ্ছ ফলের রস।

যদি ডায়রিয়া শুরু হয, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান। আমরা আপনাকে আপনার বিসাকোডিলের ডোজ সমনব্য় করতে সাহাযয্ করতে পারি।

যদি আপনি এই নিদের্শনা অনুসরণ করেও পর্তিটি চিকিৎসার আগে মলতয্াগ করতে না পারেন, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান। আমরা আপনার মলতয্াগ পর্স্তুতি সমনব্য় করতে পারি যাতে আপনার জনয্ যা আরও ভালো কাজ করে তা খুঁজে পাওয়া যায়।

সহায়ক স্মরণীয় বিষয়সমূহ

গয্াস এবং ফোলাভাব কমানোর জনয্:

- ধীরে ধীরে খান, খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান, এবং পানির খোঁচা বয্বহার বা বোতল ও কয্ান থেকে সরাসরি পান করা এড়িয়ে চলুন। এটি আপনাকে বাতাস গিলে ফেলা এড়াতে সাহাযয্ করবে।
- সেল্টজার, সোডা এবং বিয়ার-এর মতো কাবর্নেটেড পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- হজমের সময় যেসব খাবার ও পানীয় থেকে গয্াস তৈরি হয, সেগুলো সীমিত করুন। উদাহরণ হিসেবে বর্কলি, বর্াসেলস স্পর্াউট, বাঁধাকপি, ফুলকপি, কেল শাক, পেঁয়াজ, রসুন, শুকনো ফল এবং আপনি যদি লয্াকটোজ সহয্ করতে না পারেন তবে দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার অন্তভুর্ক্ত। সম্পূর্ণ তালিকার জনয্

[bXNrLW5vZGUtbGluazogMTEyMTUz]-এ থাকা “ফাঁপা ভাব কমানোর জনয্ খাদয্ নিদের্শিকা” অংশটি পড়ুন।

- কাঁচা সবজির পরিবতের্ রান্না করা সবজি বাঁছাই করুন।

মূতর্থলি পূণর্ করতে সাহাযয্র জনয্:

- পযরা্প্ত জল পান করে হাইডের্টেড থাকা গুরুতব্পূণর্। অধিকাংশ মানুষের জনয্ তাদের সিমুলেশন এবং রেডিযে়শন চিকিৎসার জনয্ সব্স্তিদাযকভাবে পূণর্ মূতর্থলি থাকা পর্যো়জন।
- আমরা সুপারিশ করি যে আপনার অযা্পযে়ন্টমেন্টের আগে পর্তিদিন পরা্য় ৬৪ আউন্স (৮ কাপ) পানি পান করুন, যদি না অনয্ কোনো সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে পানীয়ের পরিমাণ সীমিত করার পরামশর্ দিয়ে়ছেন।
- আপনার রেডিযে়শন থেরাপিস্ট আপনার সিমুলেশন অযা্পযে়ন্টমেন্টের সময় আপনাকে আরও নিদের্শনা দেবেন।

যোগাযোগের তথয্

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

রেডিযে়শন অনকোলজিস্ট: _____
ফোন নমব্র: _____

রেডিয়েশন নাসর্: _____
ফোন নমব্র: _____

এই সময়ে়র 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 সংরক্ষিত