Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরূষাকারীর শিক্ষা

আপনার ইলিওস্টোমি বা কলোস্টোমির যত্ন

এই তথ্যগুলো আপনাকে আপনার ইলিওস্টোমি বা কলোস্টোমির যত্ন নিতে সাহায্য করবে।

ওস্টোমি হল সার্জারির সময় তৈরি করা একটি ছিদ্র। আপনার অন্ত্রের একটি অংশ পেটের বাইরের দিকে আনা হয়, যাতে মলত্যাগ (মল) ও গ্যাস আপনার শরীর থেকে বের হতে পারে। আপনার শরীরের বাইরের দিকে থাকা অন্ত্রের অংশটিকে স্টোমা বলা হয়। মুখের ভেতরের অংশের মতো, আপনার স্টোমা লাল এবং ভেজা দেখাবে। সার্জারির পরপরই আপনার স্টোমা ফুলে থাকবে, তবে ৬ থেকে ৮ সপ্তাহের মধ্যে এর আকার ছোট হয়ে যাবে। সাধারণত আপনি স্টোমার ভেতরে কোনো ব্যথা বা চাপ অনুভব করেন না। আপনার স্টোমাতে নার্ভ এন্ডিংস নেই, তাই গরম বা ঠান্ডার অনুভূতি অনুভব হয় না।

বেশিরভাগ মানুষের জন্য ওস্টোমি একটি বড় পরিবর্তন। ওস্টোমি করেছেন এমন মানুষদের সাহায্য নিয়ে আমরা এটি লিখেছি। আমরা আশা করি এটি সমস্যা প্রতিরোধ করবে এবং আপনার দৈনন্দিন জীবনকে সহজ করতে কিছু পরামর্শ প্রদান করবে। আপনার ক্ষত, ওস্টোমি , কন্টিনেন্স (WOC) নার্স আপনার সাথে এসব ব্যাপারে আলোচনা করবেন।

ওস্টোমির ধরণসমূহ

ক্ষুদ্রান্ত্র বা কোলন (বৃহদান্ত্র) থেকে ওস্টোমি তৈরি করা যায়। যখন ক্ষুদ্রান্ত্রের একটি অংশ ওস্টোমি তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়, একে ইলিওস্টোমি বলা হয়। যখন কোলনের একটি অংশ ওস্টোমি তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়, তখন তাকে কোলস্টোমি বলা হয়।

আপনার ওস্টোমি থেকে আপনার অন্ত্রের গতিবিধির ধারাবাহিকতা সেই অংশের ওপর নির্ভর করবে, আপনার অন্ত্রের যে অংশ থেকে ওস্টোমি তৈরি করা হয়েছে। আপনার মলত্যাগ তরল, নরম, বা শক্ত হতে পারে।

সাধারণত যে ধরণের অস্টোমি করা হয়:

ইলিওস্টোমি

- ইলিয়াম নামক ক্ষুদ্রান্ত্রের অংশ থেকে তৈরি।

- মলতয্াগ নরম, আঠালো, বা পানিযুক্ত হতে পারে।
- সাধারণত পেটের ডান দিকের নিচের অংশে স্টোমা করা হয়।

অয্াসেনি্ডং কলোস্টোমি

- অয্াসেনি্ডং কোলন থেকে তৈরি।
- মলতয্াগ নরম, আঠালো, বা পানিযুক্ত হতে পারে।
- স্টোমা সাধারণত পেটের ডান দিকে অবসি্থত।

ডিসেনি্ডং কলোস্টোমি

- ডিসেনি্ডং কোলন থেকে তৈরি।
- মলতয্াগ সাধারণত নরম হয়।
- স্টোমা সাধারণত পেটের বাম দিকের অংশে অবসি্থত।

সিগময়েড কলোস্টোমি

- কোলনের শেষ অংশ থেকে তৈরি।
- মলতয্াগ নরম বা শক্ত হতে পারে।
- স্টোমা সাধারণত পেটের বাম দিকের অংশে অবসি্থত।

লুপ ওস্টোমি

- ক্ষুদরা্ন্তর্ বা কোলনের যেকোনো অংশ থেকে তৈরি।
- স্টোমায় ১টির পরিবতের্ ২টি ছিদর্ থাকে। অনেক সময়, শুধুমাতর্ ১টি ছিদর্ দেখা যেতে পারে। অস্থায়ীভাবে এই ধরণের ওস্টোমি করা হয়।

কিছু সাজর্ারিতে, পেটের ওপর একটি দিব্তীয় ছিদর্ তৈরি করা হয়, যেটিকে মিউকাস নালী বলা হয়। এটি অবশিষ্ট মল বা মিউকাসের মতো তরল বের করে মলদব্ারের দিকে নিয়ে যায়। যদি আপনার মিউকাস নালী থাকে, তবে আপনার WOC নাসর্ আপনাকে হাসপাতালে থাকাকালীন কিভাবে এটার যত্ন নিতে হয় তা শিখিয়ে দেবেন। সাধারণত, মিউকাস নালীর ওপর একটি ছোট পাউচ (বয্াগ) বা ডের্সিং রাখা হয়। পাউচটি সারাদিনে একাধিকবার খালি করতে হতে পারে। যখন নিষ্কাশন কমে যাবে, তখন মিউকাস নালীটি গজ এবং টেপ, বয্ান্ডএইড, অথবা একটি বিশেষ মিউকাস নালির বয্ান্ডেজ দিয়ে ঢেকে রাখা যেতে পারে।

ওস্ে্টামির যত্ন নিতে শেখা

আপনার WOC নাসর্ এবং নাসির্ং স্টাফ হাসপাতালের থাকাকালীন সময়ে আপনার স্ে্টামা এবং ওস্ে্টামি কিভাবে যত্ন নিতে হয় তা শিখিয়ে দেবেন। যখন আপনাকে হাসপাতাল থেকে ছাড়পতর্ দেওয়া হবে, তখন ওস্ে্টামির যত্ন নেওয়ার জনয্ পর্য়োজনীয় সরঞ্জামাদি আপনাকে দেওয়া হবে। আপনার পোস্ট-অপারেটিভ অয্াপয়েন্টমেন্ে্ট, একজন WOC নাসর্ আপনার ওস্ে্টামি সাপ্লাই পুনঃমূলয্ায়ন করবেন এবং আপনাকে সেগুলি অডর্ার করার পদ্ধতি দেখাবেন। শেষে, মেডিকেল সাপ্লায়ারদের একটি তালিকা দেওয়া আছে।

হাসপাতাল থেকে ছাড় পাওয়ার পর একজন ভিজিটিং নাসর্ যেন আপনার বাড়িতে আসেন, হাসপাতালের কেস ময্ানেজার সেই বয্বস্থাও করবেন। তারা কীভাবে স্ে্টামার যত্ন নিতে হয় সে সম্পকের্ দেওয়া তথয্গুলো আবার মনে করিয়ে দেবেন এবং বাসার পরিবেশে মানিয়ে নিতে আপনাকে সহায়তা করবেন। বাড়ি ফিরে কোনো পর্শ্ন বা সমসয্া অনুভব করলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন যেন তারা আপনার WOC নাসের্র সঙ্ে্গ যোগাযোগ করতে পারে্ন।

পাউচিং (বয্াগ) সিস্ে্টম

সাজর্ারির পর, আপনার ওস্ে্টামির ওপর আপনি একটি পাউচিং (বয্াগ) সিস্ে্টম পরবেন। সব ধরনের পাউচিং সিস্ে্টম পানি এবং গন্ধরোধক। পাউচিং সিস্ে্টমটি একটি স্কিন বয্ারিয়ার (ওয়েফার) এবং একটি কালেকশন পাউচ নিয়ে গঠিত। বিভিন্ন আকার এবং ধরনের পাউচিং সিস্ে্টম রয়েছে। অধিকাংশ পাউচিং হয় ১-পিস সিস্ে্টমের, যেখানে পাউচটি স্কিন বয্ারিয়ারের সঙ্ে্গ লাগানো থাকে, অথবা ২-পিস সিস্ে্টমের, যেখানে পাউচটি স্কিন বয্ারিয়ার থেকে আলাদা করা যায়। উভয় ধরনের সিস্ে্টমেই, পাউচটি আপনার পেটের সাথে স্কিন বয্ারিয়ারের মাধয্মে সংযুক্ত থাকে এবং এটি আপনার স্ে্টামার চারপাশে লাগিয়ে মল এবং গয্াস সংগর্হ করতে সাহাযয্ করে। আপনার স্ে্টামার চারপাশের তব্কে যেন মল না লাগে, স্কিন বয্ারিয়ারটি সেটা থেকে রক্ষা করে।

আপনার WOC নাসর্ আপনাকে আপনার স্ে্টামার জনয্ সবচেয়ে উপযুক্ত পাউচিং (বয্াগ) সিস্ে্টম খুঁজে পেতে সাহাযয্ করবেন। আপনার স্ে্টামার আকার পরিবতর্ন অনুযায়ী আপনাকে পাউচিং সিস্ে্টম পরিবতর্ন করতে হতে পারে।

সাজর্ারির পর কিছু মানুষ বাড়িতে বয্বহার করার জনয্ বিছানার চাদরের ওপর পানিনিরোধক ময্াটের্স কভার বা পানিনিরোধক বেড পয্াড বয্বহার করে উপকার পেয়েছেন। রাতের বেলা পাউচটি দুঘর্টনাবশত ফুটো হয়ে গেলে এটি বিছানাকে রক্ষা করে।

আপনার পাউচ (বয্াগ) খালি করা

আপনার পাউচ (বয্াগ) ⅓ থেকে ½ পূণর্ হলে সেটি খালি করুন। পাউচটি অতিরিক্ত পূণর্ হওয়া উচিত নয়। একটি পরিপূণর্ পাউচ খালি করা কঠিন হতে পারে এবং এটি লিকেজ সৃষ্টি করতে পারে।

পাউচ খালি করার উপায় WOC নাসর্ বা স্টাফ নাসর্ আপনাকে শেখাবেন।

তরল মল পাউচ (বয্াগ) এর নিচ থেকে সহজে বের হয়ে যায়। আঠালো বা ঘন মল সহজে পাউচের নিচে পড়ে না। পাউচে চাপ দিয়ে আপনি মল বের করতে পারেন অথবা এটি আরও তরল করার জনয্ পানি যোগ করতে পারেন, এরপর মলগুলো টয়লেটে ফেলে দিতে পারেন। আপনার পাউচ খালি করার সময়, পাউচ থেকে সমস্ত বাতাস বের করার চেষ্টা করবেন না, কারণ এতে পাশগুলি একসাথে লেগে যাবে এবং এটি মল নিচে পড়তে বাধা দিতে পারে। এটা যেন না ঘটে তার জনয্ লুবির্কয্ান্ট রয়েছে। আপনার মল ঘন হলে আরো সমসয্া হতে পারে। মল পাতলা হলে, আপনি একটি পণয্ পাউচে বয্বহার করতে পারেন যা মলকে ঘন করতে সাহাযয্ করবে। কোন পণয্টি বয্বহার করা উচিত তা নিধর্ারণে আপনার WOC নাসর্ আপনাকে সাহাযয্ করবেন।

আপনার পাউচিং (বয্াগ) সিস্টেম পরিবতর্ন করা

পাউচিং (বয্াগ) সিস্টেম কীভাবে পরিবতর্ন করতে হয় আপনার WOC নাসর্ তা আপনাকে শিখিয়ে দেবেন। সাধারণত, পর্তি ৩ থেকে ৫ দিন অন্তর অন্তর আপনার পাউচিং সিস্টেম পরিবতর্ন করা উচিত। যদি লিকেজ হয়, তাহলে তৎক্ষণাৎ এটি পরিবতর্ন করুন। এটি আপনার স্টোমার চারপাশের তব্ককে মল লিকেজ থেকে বিরক্তি বা জব্ালাপোড়া হওয়া থেকে রক্ষা করতে সাহাযয্ করে। যদি কয়েকদিন ধরে কোনো ধরনের লিকেজ বা তব্কে জব্ালাপোড়া হয়, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অফিসে ফোন করে আপনার WOC নাসের্র সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

জীবনযাপনে সমসয্াসমুহ

শরীরের ভাবমূতির্ এবং বিষণ্ণতা

কয্ান্সার হওয়ার পর, মানুষ সাধারণত তাদের শরীরকে ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখেন। সাজর্ারি, কেমোথেরাপি, এবং রেডিয়েশন থেরাপি শরীরের গঠন এবং কাযর্কলাপ পরিবতর্ন করতে পারে। এটি বিশেষভাবে পর্যোজয্ হতে পারে যখন কারো নতুন ওস্টোমি করা হয়। কিছু মানুষ ঘৃণা অনুভব করে। অনেক সংস্কৃতিতে মলতয্াগ নিয়ে কথা বলাকে লজ্জাজনক মনে করা হয়, তাই এটি সব্াভাবিক। অনয্ানয্ মানুষ তাদের দেহের পরিবতর্ন বা ক্ষতি নিয়ে দুঃখ অনুভব করে। তারা তাদের ওস্টোমি নিয়ে নেতিবাচক চিন্তা ও অনুভূতি পর্কাশ করেন। তবে অনয্রা তাদের ওস্টোমিকে আরও ইতিবাচকভাবে দেখেন এবং এটিকে কঠিন উপসগর্গুলোর, যেমন মল ধরে রাখতে সমসয্ার সমাধান হিসেবে (মলতয্াগ নিয়ন্তর্ণে অসুবিধা), বা আরও ভালো সব্াস্েথয্র একটি ধাপ হিসেবে মনে করেন। আপনার ইতিবাচক এবং নেতিবাচক উভয় অনুভূতি থাকতে পারে। যখন আপনি ওস্টোমি সহ জীবন যাপনে অভয্স্ত হয়ে যাবেন এবং এটি কিভাবে কাজ করে এবং কেমন দেখায় তাতে অভয্স্ত হলে নিজের শরীর সম্পকের্ আরও ভাল বোধ করবেন। এটি আপনাকে আরও ভালভাবে সামলে উঠতে সহায়তা করবে যদি আপনি:

- আপনার স্টোমার দিকে তাকান যেন আপনি এতে সব্াচ্ছন্দয্ বোধ করেন।

- ওস্টোমির ইতিবাচক দিকগুলো নিজে নিজে মনে করুন।
- অস্টোমি রয়েছে এমন মানুষের সঙ্গে কথা বলুন। আপনি নতুন ওস্টোমি কৌশল শিখতে পারেন এবং এটি আপনাকে স্বাভাবিক অনুভূতি ফিরে পেতে সহায়তা করবে।
- আপনার শরীরের ভাবমূর্তির, অনুভূতি এবং জীবনযাত্রার মান উন্নয়নে সাহায্যের জন্য পরামর্শ নিন। মেমোরিয়াল স্লোন কেটারিং (MSK)-এ কাউন্সেলিং সেন্টার এবং সমাজসেবা কর্মীর পরামর্শসেবা পাওয়া যায়। আপনি সমাজসেবা বিভাগের 212-639-7020 নাম্বারে এবং কাউন্সেলিং সেন্টারের 646-888-0200 নাম্বারে যোগাযোগ করতে পারেন।

পুষ্টি

অস্ত্রোপচারের পর পুষ্টিকর খাবারের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে খাদ্যের নির্দেশিকা প্রদান করবেন। এই নির্দেশনাগুলো পর্যালোচনার জন্য, হাসপাতালে থাকাকালীন আপনি একজন ডায়েটিশিয়ানের সঙ্গেও দেখা করবেন।

আপনার যদি ইলিওস্টোমি থাকে, তাহলে নিচের নির্দেশনাগুলো মেনে চলার পরামর্শ দেওয়া হলোঃ

- পর্যাপ্ত পানি পান করুন।
  - তিদিন কমপক্ষে ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন।
  - ক্যাফেইন এবং মদ্যপানের পরিমাণ সীমিত করুন। এগুলি আপনার শরীরের পানির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।
  - উচ্চ ফাইবার এবং সাধারণ চিনি (যেমন গ্লুকোজ, সুক্রোজ, ফ্রুক্টোজ) সমৃদ্ধ খাবার সীমিত করুন, কারণ এগুলি আপনার শরীরের পানির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।
- আপনি যদি পেটের ব্যথা বা পানিশূন্যতার লক্ষণ অনুভব করেন, তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:
  - তৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া
  - শুষ্ক মুখ
  - ক্ষুধামন্দা
  - দুর্বলতা
  - মূত্রের পরিমাণ কম হওয়া
  - গাঢ় অ্যাম্বার রঙের মূত্র
  - পেশী, পেট, বা পায়ের খিঁচুনী

- অজ্ঞান হওয়ার অনুভূতি
    - স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি মলত্যাগ বা মলের ঘনত্বে পরিবর্তন
    - পাউচ খালি করার হার বৃদ্ধি পাওয়া
- সার্জারির আগে যেসব খাবার আপনার পেটের সমস্যা সৃষ্টি করে, সার্জারি পরেও সেগুলো একই প্রভাব ফেলতে পারে। যদি আপনি কোনো নির্দিষ্ট খাবার খাওয়ার পরে ফোলাভাব এবং ব্যথা অনুভব করেন, তবে এটি আপনার খাবারের তালিকা থেকে সরিয়ে ফেলুন। কয়েক সপ্তাহ পরে আবার এটি খেয়ে দেখুন। যদি আপনি এই খাবারটি খাওয়ার পর এখনও ব্যথা এবং ফোলাভাব অনুভব করেন, তাহলে এটি খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- কিছু অস্টোমি থাকা মানুষ তাদের খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করে গ্যাস কমানোর চেষ্টা করেন। নিচের বিষয়গুলি গ্যাস বৃদ্ধি করতে পারে:
    - বাঁধাকপি এবং ব্রোকলি জাতীয় খাবার
    - কার্বনেটেড পানীয়
    - স্ট্র দিয়ে পান করা
    - চুইংগাম
- যদি আপনি গ্যাস কমানোর চেষ্টা করে থাকেন এবং এখনও সেই সমস্যা থেকে থাকে, তবে আপনার WOC নার্সের সঙ্গে কথা বলুন। তারা চারকোল ফিল্টারযুক্ত পাউচ ব্যবহার করার পরামর্শ দিতে পারেন। ফিল্টার গ্যাস জমা হওয়া প্রতিরোধ করতে সহায়ক হতে পারে এবং পাউচ ফুলে যাওয়া এড়াতে সাহায্য করতে পারে।
    - পাউচে জমে থাকা গ্যাস বের করতে পাউচ ছিদ্র করবেন না, কারণ এটি পাউচের দুর্গন্ধ বের হবার প্রতিরোধী ব্যবস্থা নষ্ট করে ফেলবে।
    - আপনার পাউচ পানি দিয়ে ঘষবেন না। এটি ফিল্টার অকার্যকর করে ফেলবে।
    - যদি প্রস্তুতকারক পরামর্শ দেয়, তবে গোছল করার সময় আপনার ফিল্টারটি সরবরাহকৃত জলরোধী স্টিকার দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- যদি আপনি কোষ্ঠকাঠিন্যে আক্রান্ত হন (আপনার স্বাভাবিকের তুলনায় কম মলত্যাগ হয়)
    - বেশি করে তরল পান করুন।
    - ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার, যেমন ফল, সবজি এবং ব্র্যান গ্রহণ করুন।
    - হাঁটাচলা করুন।
    - আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিসে যোগাযোগ করুন যাতে আপনি মলের ঘনত্ব স্বাভাবিক করার বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

যদি আপনার ইলিওস্টোমি থাকে, তাহলে কোনো ধরনের ল্যাক্সেটিভ নেবেন না। এটি গুরুতর পানিশূন্যতা এবং অন্যান্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

ঔষধ

যদি আপনার ইলিওস্টোমি থাকে, তাহলে আপনার শরীর কিছু ঔষধ সম্পূর্ণভাবে শোষণ নাও করতে পারে। এটি ঘটে কারণ আপনার অন্ত্র ছোট হয়ে যায় এবং কিছু ঔষধ ধীরে ধীরে বা অন্ত্রের নিচের অংশে শোষিত হয়। এটি সাধারণত ঘটে:

- এন্টেরিক কোটিংযুক্ত ট্যাবলেট (একটি বিশেষ কোটিং যা ট্যাবলেটগুলোকে ক্ষুদ্রান্ত্রে পৌঁছানোর আগে শোষিত হতে বাধা দেয়)
- সাস্টেইনড-রিলিজ বা এক্সটেনডেড রিলিজ ঔষধ (যেগুলি শরীরে ধীরে ধীরে এবং দীর্ঘ সময় ধরে ঔষধ মুক্ত করতে ডিজাইন করা হয়েছে)

আপনি যদি এই ধরনের ঔষধ গ্রহণ করে থাকেন, তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন। যদি আপনি আপনার পাউচ (ব্যাগ) এ কোনো ট্যাবলেট দেখতে পান যা শোষিত হয়নি, তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

যতক্ষণ না আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা ফার্মাসিস্ট আপনাকে এটি করতে বলেছেন, ট্যাবলেট গুঁড়া করবেন না। গুঁড়া করা ট্যাবলেট গ্রহণ করলে ঔষধের শোষণ পরিবর্তিত হতে পারে এবং হজমে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

ব্যায়াম

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন যে আপনার জন্য কোন ধরনের ব্যায়াম উপযুক্ত। অধিকাংশ মানুষের জন্য, হাঁটাচলা এবং হালকা স্ট্রেচিং হলো সার্জারি থেকে সেরে ওঠাকালীন সময়ে ভালো ব্যায়াম। আপনার সার্জারির পর ৬ থেকে ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত ১০ পাউন্ডের বেশি কিছু তোলা বা ঠেলে দেওয়া এড়ানো উচিত। এর মধ্যে ঘরের কাজ যেমন ভ্যাকিউম ক্লিনিং বা ঘাস কাটা অন্তর্ভুক্ত। এটি আপনার জন্য সমস্যা সৃষ্টি করলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

আপনার সার্জারির পর ২ থেকে ৩ মাসের জন্য সিট-আপ, পুশআপ বা কোনো ধরনের কঠিন ব্যায়াম করবেন না। এটি আপনার সেলাই বা ওস্টোমির চারপাশ দিয়ে হার্নিয়া (অঙ্গ বা টিস্যুর বের হয়ে আসা) প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে। স্টোমার চারপাশে হার্নিয়া প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে আরও জানতে, সার্জারির পর এবং পোস্টঅপারেটিভ ভিজিটের সময় আপনার WOC নার্সের সঙ্গে কথা বলুন।

গন্ধ নিয়ন্ত্রণ

পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেমগুলো এমনভাবে ডিজাইন করা হয়েছে যাতে সেগুলো গন্ধরোধক হয়। যদি ওয়েফারের নিচ দিয়ে মল বাইরে না আসে, তাহলে পাউচিং সিস্টেম লাগানো থাকাকালে কোনো গন্ধ হওয়ার কথা নয়। গন্ধ সমস্যা সৃষ্টি করলে, কিছু ডিওডোরেন্ট ব্যবহার করা যায় যা পাউচের ভেতরের গন্ধ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপঃ ড্রপস, চারকোল ট্যাবলেট, অথবা লুব্রিকেটিং জেল। সবচেয়ে কার্যকরীটি খুঁজে পেতে আপনাকে হয়তো বিভিন্ন পণ্য ব্যবহার করে দেখতে হতে পারে। এছাড়াও, কিছু ডিওডোরেন্ট আপনি মুখে (মুখের মাধ্যমে) গ্রহণ করতে পারেন, যা আপনার মলত্যাগের গন্ধ কমাতে সাহায্য করে। এই পণ্যগুলো ব্যবহারের আগে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন।

অনেক পাউচে চারকোল ফিল্টার যুক্ত করা থাকে। দুর্গন্ধ রোধ করার জন্য এটি একই সময়ে গ্যাস বের করে এবং তা ফিল্টার করে। এছাড়া এমন ফিল্টারও রয়েছে যা আলাদাভাবে কিনে পাউচের সাথে যুক্ত করা যায়, অথবা আপনি প্রতিটি পাউচে একটি ছোট প্লাস্টিক ভেন্টও লাগাতে পারেন। এই ভেন্টটি পাউচ না খুলেই গ্যাস বের হতে সাহায্য করে।

কিছু মানুষ পাউচটি রাতে ঘুমানোর সময় খালি করে উপকার পেয়েছেন। এটি করা হয় কারণ রাতভর গ্যাস জমে পাউচটি পূর্ণ হতে পারে।

যৌনতা

জীবন এবং সম্পর্কের একটি অংশ যৌনতা ওস্টোমি সার্জারির পর একটি নতুন স্টোমা নিয়ে আপনার যৌনতা নিয়ে অসন্তোষ বা উদ্বেগ অনুভব করা সাধারণ ব্যাপার। নতুন অস্টোমি করা বেশিরভাগ মানুষ তাদের শরীরে পরিবর্তন অনুভব করেন এবং যৌন ক্রিয়া নিয়ে দুশ্চিন্তা করেন। যে কোনো সমস্যা বা ভয় নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

যৌন কার্যকলাপ

কখন যৌন ক্রিয়াকলাপ শুরু করা নিরাপদ হবে তা জানতে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। সাধারণত, সার্জারির প্রায় ২ মাস পর সেলাই সেরে উঠলে এটা নিরাপদ। স্টোমার উপর অতিরিক্ত চাপ না পড়লে, এটার কোনো ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই। আপনার স্টোমা যৌন রন্ধ্র (ছিদ্র) হিসেবে ব্যবহার করবেন না

বেশিরভাগ মানুষের জন্য, স্বাভাবিক যৌন জীবনযাপনে ফিরে আসা প্রাকৃতিকভাবেই সম্ভব হবে। উদ্বেগ কমে গিয়ে শরীর সম্পর্কে আপনার ইতিবাচক অনুভূতি তৈরি হলে এটা ঘটে। যতটা সম্ভব আপনার সঙ্গীর সাথে অন্তরঙ্গ সম্পর্ক বজায় রাখার চেষ্টা করুন। ভালোভাবে কথা বলুন, অর্থপূর্ণ স্পর্শ এবং আলিঙ্গন করুন।

আপনার পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেমটি ভালোভাবে ফিট করছে কিনা এবং সেখানে কোনো গন্ধ রয়েছে কি না, তা খেয়াল করুন। কিছু মানুষ যৌন ক্রিয়া চলাকালে তাদের পাউচিং সিস্টেমটি একটি কাপড়ের

বয্যান্ড বা র্যাপ, শার্ট, বা অন্তর্বাস দিয়ে ঢেকে রাখতে পছন্দ করেন। আপনি অনেক ওস্টোমি সরবরাহকারী প্রতিষ্ঠান থেকে তৈরি করা রেডিমেড কভার কিনতে পারেন।

আপনার মলত্যাগ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে এমন সময়ে যৌন কার্যকলাপ পরিকল্পনা করতে পারেন। কিছু স্থায়ী কলোস্টোমি থাকা ব্যক্তি তাদের মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণের জন্য ইরিগেশন (স্টোমার মাধ্যমে নিজে নিজে এনেমা দেওয়া) করে থাকেন। ইরিগেশন সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য, “ওস্টোমি কেয়ার সম্পর্কিত সচরাচর জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন” অংশটি দেখুন।

যদি সার্জারি বা রেডিয়েশন থেরাপির কারণে এমন কোনো পরিবর্তন হয়ে থাকে যা যৌনসম্পর্কে বাধা সৃষ্টি করে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। উদাহরণ হিসেবে উল্লেখ করা যায় ইরেকটাইল ডিসফাংশন (উত্থান ঘটানো বা ধরে রাখা কঠিন হওয়া) বা যোনির শুষ্কতা, ব্যথা বা টানটান অনুভব। এই সমস্যাগুলো উন্নতি না হলে, আপনি একজন যৌনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলতে পারেন। MSK-তে একটি যৌনস্বাস্থ্য প্রোগ্রাম রয়েছে, যা রোগ এবং তার চিকিৎসার ফলে যৌন জীবনে পড়া প্রভাব মোকাবেলায় মানুষকে সহায়তা করে। আপনি নিচে দেওয়া নম্বরগুলোতে আমাদের যৌনস্বাস্থ্য প্রোগ্রামগুলোর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন, অথবা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিস থেকে একটি রেফারেল দিতে বলতে পারেন।

নারী যৌন স্বাস্থ্য ও নারীদের স্বাস্থ্য প্রোগ্রাম: ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬

পুরুষ যৌন এবং প্রজনন স্বাস্থ্য প্রোগ্রাম: ৬৪৬-৮৮৮-৬০২৪

ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশনস অব আমেরিকা, ইনকর্পোরেটেড (www.ostomy.org বা ৮০০-৮২৬-০৮২৬) ওস্টোমি থাকা ব্যক্তিদের জন্য যৌন জীবন সম্পর্কিত তথ্য প্রদান করে।

আরও ভালো তথ্যের উৎস হলো আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি দ্বারা প্রকাশিত নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলি। আপনি এই রিসোর্সগুলি ৮০০-ACS-২৩৪৫ (৮০০-২২৭-২৩৪৫) নম্বরে ফোন করে বা নিচে দেওয়া লিঙ্কগুলিতে গিয়ে পেতে পারেন।

- *ক্যান্সারে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং যৌনতা*: www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html
- *ক্যান্সারে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক নারী এবং যৌনতা*:www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer.html

শাওয়ার নেওয়া, গোসল করা এবং সাঁতার কাটা

আপনি আপনার পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেমটি পরিধান করে বা না করে গোসল করতে পারেন। তবে, যদি আপনার ইলিওস্টোমি থাকে, তাহলে শাওয়ার নেওয়ার সময় মলত্যাগের প্রবাহের কারণে পাউচটি পরিধান করা উত্তম। আপনি ওয়াফারের কিনারাগুলোতে পানিরোধী টেপ বা স্ট্রিপও ব্যবহার করতে পারেন যেন এটি ভিজে না যায়।

আপনি যখন গোসল করেন বা সাঁতার কাটেন, তখন আপনার পাউচিং সিস্টেমটি পরিধান করুন। অধিকাংশ মানুষ তাদের সার্জারির আগেও যে সাঁতারের পোশাক পরতেন, সেটিই পরে যেতে পারেন। তবে, হিপ পর্যন্ত ওঠে এমন সাঁতারের পোশাক বা টু-পিস সাঁতারের পোশাক পরা সম্ভব নাও হতে পারে।

কাজ

আপনি যখন প্রস্তুত বোধ করবেন এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী অনুমতি দেবেন, তখনই আপনি কাজে ফিরে যেতে পারেন। যদি আপনি না বলেন, তাহলে মানুষ জানবেও না যে আপনার একটি ওস্টোমি আছে। পাউচিং সিস্টেমটি দেখা যাবে এমন সম্ভাবনা খুবই কম। আপনি সম্ভবত সার্জারির আগেও যেসব কাপড় পরতেন, তার বেশিরভাগই পরতে পারবেন।

ভ্রমণ

আপনি যেখানে যাচ্ছেন, সেখানে অতিরিক্ত পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম নিয়ে যান, এমনকি তা ছোট যাত্রা বা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অ্যাপয়েন্টমেন্ট হলেও। যদি আপনি কয়েক ঘণ্টার জন্য বাড়ির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি যেখানে যাচ্ছেন সেটি সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং মানসিকভাবে প্রস্তুতি নিন। কিছু মানুষ প্রথম কয়েকবার ভ্রমণ করার সময় উদ্বেগ অনুভব করেন। যদি আপনি উদ্বেগ অনুভব করেন, তাহলে আগে থেকেই পরিকল্পনা করে আপনার দুশ্চিন্তা কমাতে পারবেন। প্রথমে, আপনি যেখানে যাচ্ছেন সেখানে বাথরুম কোথায় অবস্থিত এবং আপনার কী কী প্রয়োজন হতে পারে, তা ভাবুন। দ্বিতীয়ত, আপনি যা যা নিতে চান, তা সংগ্রহ করুন। প্রতিটি আইটেম ২টি করে ট্র্যাভেল ব্যাগে রাখুন। এভাবে, যদি আপনি জরুরি অবস্থায় পড়েন বা আপনার ধারণার চেয়ে বেশি সময় বাড়ির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি প্রস্তুত থাকবেন। আনতে মনে রাখবেন:

- পাউচসমূহ
- ওয়েফারস
- ক্ল্যাম্প (যদি আপনার পাউচিং সিস্টেমে ক্ল্যাম্প ক্লোজার থাকে)
- কাগজের তোয়ালে

যখন আপনি আকাশপথে ভ্রমণ করছেন:

- আপনার ওস্টোমি সরঞ্জামগুলি কমপক্ষে ২ টি স্থানে প্যাক করুন, যেমন আপনার ক্যারি-অন ব্যাগ এবং চেকড লাগেজে।
- আপনি যদি এমন জায়গায় আটকে পড়েন যেখানে সরঞ্জাম পাওয়া না যায়, সেজন্য অতিরিক্ত সরঞ্জাম নিয়ে যেতে ভুলবেন না।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে একটি চিঠি আনতে পারেন যেখানে আপনার ওস্টোমি সরবরাহের প্রয়োজনীয়তা উল্লেখ করা থাকতে পারে, সেইসাথে TSA এজেন্টদের দ্বারা দীর্ঘ অনুসন্ধানের ক্ষেত্রে একটি ব্যক্তিগত এলাকা ব্যবহার করা যেতে পারে।
- যদি আপনি একটি বাইরের দেশে ভ্রমণ করেন, তবে ওস্টোমি সম্পর্কিত তথ্য সেই ভাষায় লিখে রাখা ভালো। ইন্টারন্যাশনাল ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশনের ৭০ টি সদস্য সংগঠনের মধ্যে কোনো একটি সংগঠন এই অনুবাদ করতে সহায়তা করতে পারে, পাশাপাশি তাদের দেশে ভ্রমণ করার সময় সরঞ্জাম খুঁজে পেতেও সাহায্য করতে পারে। আরও তথ্যের জন্য, দেখুন www.ostomyinternational.org
- আপনি TSA এজেন্টদের আপনার সরঞ্জাম প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করার জন্য ক্যাটালগের পৃষ্ঠাগুলোর ফটোকপি সঙ্গে নিতে পারেন।
- দি ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশন অব আমেরিকার ওয়েবসাইটে, (www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy) 'ভ্রমন সংক্রান্ত টিপস' সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে যেগুলো আপনি প্রিন্ট করে ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন, যদি আপনিঃ

- বমি করেন।
- কলোস্টোমি থাকে এবং ৩ দিন মলত্যাগ না করে থাকেন।
- ইলিওস্টোমি থাকে এবং ৩ থেকে ৬ ঘণ্টা মলত্যাগ না করে থাকেন।
- পেটের ব্যথা বা পানিস্বল্পতার উপসর্গ অনুভব করেন (এটি ইলিওস্টোমি থাকা ব্যক্তিদের মধ্যে বেশি দেখা যায়), যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:
  - তৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া
  - শুষ্ক মুখ
  - ক্ষুধামন্দা
  - দুর্বলতা

- মূতের্র পরিমাণ কম হওয়া
- গাঢ় অয্ামব্ার রঙের মূতর্
- পেশী, পেট, বা পায়ের খিঁচুনী
- অজ্ঞান হওয়ার অনুভূতি
- সব্াভাবিকের তুলনায় বেশি মলতয্াগ বা মলের ঘনতেব্ পরিবতর্ন
- পাউচ খালি করার হার বৃদ্ধি পাওয়া

“ওসে্টামি কেয়ার সম্পকির্ত সচরাচর জিজ্ঞাসিত পর্শ্ন”

ইরিগেশন কী এবং আমি কি এটি করতে পারব?

কলোসে্টামি ইরিগেশন হল একটি ধরনের এনেমা যা আপনার মলতয্াগের সময় নিয়ন্তর্ণ করতে সাহাযয্ করে। এটির মানে হলো আপনি ইরিগেশনগুলোর মধেয্ কোনো মলতয্াগ করবেন না। ইরিগেশন গয্াস কমাতেও সাহাযয্ করতে পারে। কিছু মানুষ যারা তাদের সে্টামা ইরিগেট করেন, তারা পাউচিং সিসে্টম বয্বহারের পরিবতের্ সে্টামার উপরে একটি সে্টামা কয্াপ পরতে পারেন। ইরিগেশন পর্তিদিন বা পর্তি দুই দিনে একবার করা হয়। যাদের সিগময়েড কলোসে্টামি রয়েছে, তারা ইরিগেশন করতে সক্ষম হতে পারেন। অধিকাংশ মানুষ যারা অয্াবডোমিনাল পেরিনিয়াল রিসেকশন করেছেন, তাদের সিগময়েড কলোসে্টামি থাকে। **ইলিওসে্টামি থাকা বয্কি্তদের কখনও ইরিগেশন করা উচিত নয় কারণ এটি পানিশূনয্তা সৃষি্ট করতে পারে।**

এছাড়াও আপনি ইরিগেশন করতে পারবেন না:

- যদি আপনার সে্টামাল হানির্য়া (সে্টামার চারপাশে ফোলা) থাকে।
- যখন আপনি কেমোথেরাপি নিচে্ছন।
- যখন আপনি রেডিয়েশন থেরাপি নিচে্ছন।

ইরিগেশন সম্পকের্ আরও তথয্ জানার জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী বা WOC নাসের্র সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার সে্টামা কী রঙের হওয়া উচিত?

আপনার সে্টামা সবর্দা গভীর গোলাপী বা লাল রঙের হওয়া উচিত। যখন এটি আপনার শরীর থেকে মলতয্াগের কাজ করে, তখন আপনি এর রঙের সামানয্ পরিবতর্ন লক্ষয্ করতে পারেন। এটি কেবল কয়েক সেকেন্ড থেকে এক মিনিটের মধেয্ হওয়া উচিত। যদি আপনার সে্টামা গাঢ় লাল, ধূসর, বাদামী বা কালো দেখায় তবে অবিলমেব্ আপনার সব্াস্থয্সেবা দানকারীকে কল করুন।

যখন আমি আমার স্টোমা স্পর্শ করি বা পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম পরিবর্তন করি, তখন কি এটিতে রক্তক্ষরণ হওয়া স্বাভাবিক?

আপনার স্টোমাতে অনেকগুলি রক্তনালী রয়েছে, তাই এটি স্পর্শ করলে বা ইরিগেশনের সময়ে সহজেই রক্তপাত হতে পারে। আপনার স্টোমা পরিষ্কার করার সময় টিসুয়্তে সামান্য রক্ত থাকা স্বাভাবিক। রক্তক্ষরণ কয়েক মিনিটের মধ্যে নিজে থেকেই থেমে যাওয়া উচিত। যদি আপনি ব্লাড থিনার বা অ্যাসপিরিন ব্যবহার করেন, তাহলে সহজে এবং বেশি সময় ধরে রক্তক্ষরণ হতে পারে। যদি অনেক রক্তক্ষরণ হয় বা ৫ থেকে ১০ মিনিট পরেও রক্তক্ষরণ না থামে, তাহলে সেই অঞ্চলে চাপ দিন এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। যদি আপনি মলত্যাগে বা স্টোমার ভেতর থেকে রক্ত আসতে দেখেন, তাহলে তৎক্ষণাৎ আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আমার স্টোমার আশেপাশের অংশে ফোলাভাব দেখা যাচ্ছে। এটা কি স্বাভাবিক?

যদি আপনার স্টোমার চারপাশের বাঁকানো অংশে কোনো পরিবর্তন দেখা যায়, তবে অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা WOC নার্সকে জানান। আপনার স্টোমাল হার্নিয়া (প্যারাস্টোমাল হার্নিয়া) হতে পারে। এটি ঘটে কারণ পেটের দেয়ালের পেশি দুর্বল হয়ে যেতে পারে এবং সেই দুর্বল অংশ দিয়ে অন্ত্র বাহিরে আসে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারী বা WOC নার্স আপনার স্টোমাল হার্নিয়া আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখবেন।

স্টোমাল হার্নিয়া থাকা ব্যক্তিরা শুরুতে সাধারণত কোনো উপসর্গ অনুভব করেন না। যদি কোনো জটিলতা না থাকে, যেমন হার্নিয়া হওয়া অন্ত্র বন্ধ হওয়া বা মোচড় খাওয়া, তাহলে অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হয় না।

যদি আপনার নিচের যেকোনো উপসর্গ থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন:

- বমি বমি ভাব
- বমি
- ব্যথা
- পেট ফোলা, এবং আপনার পাউচে গ্যাস বা মলত্যাগ না হওয়া।

যদি আপনার স্টোমাল হার্নিয়া থাকে, আপনার WOC নার্স আপনার জন্য কাস্টম-মেড হার্নিয়া সাপোর্ট বেল্ট পরিমাপ করে দিতে পারবেন। এই বেল্টগুলো হার্নিয়া সারায় না, কিন্তু এগুলো এটি বড় হওয়া প্রতিরোধ করতে সহায়তা করতে পারে। একটি হালকা প্যান্টি গার্ডল বা বাইকিং শর্টস,

যার মধ্যে আপনার পাউচের জন্য একটি ছিদ্র কাটা থাকে, কাস্টম-ফিট হার্নিয়া বেল্টের বিকল্প হিসেবে ভালোভাবে কাজ করতে পারে।

আমি স্টোমার উপর একটি বেল্ট কীভাবে পরব?

আপনার স্টোমার উপরে বা নিচে বেল্টটি পরার চেষ্টা করুন। যদি বেল্টটি সরাসরি আপনার স্টোমার উপর পরেন, তবে এটি সৃষ্টি করতে পারে:

- জ্বালা
- রক্তপাত
- টিস্যুর অতিরিক্ত বৃদ্ধি

বেল্ট পরার সময়, আপনার পাউচটি নিচে বা পাশে স্থাপন করুন। আপনার ইচ্ছা হলে আপনি এটি ভাঁজও করতে পারেন।

যদি ওয়েফারের নিচে মলের লিকেজ হয়, তবে আমি কী করব?

যদি আপনি লিকেজ অনুভব করেন, তাহলে আপনার WOC নার্সকে জানান। এই সমস্যাটি এড়ানোর জন্য আপনার অন্য একটি পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম প্রয়োজন হতে পারে যা ভালোভাবে ফিট করে।

কনট্রাস্ট ডাই ব্যবহার করে স্ক্যান করার মতো পরীক্ষার প্রস্তুতি নেওয়ার জন্য আমি কি কিছু করতে পারি?

পরীক্ষার জন্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে যাওয়ার সময় সবসময় অতিরিক্ত সরঞ্জামের একটি সেট নিয়ে যান, কারণ আপনাকে আপনার পাউচিং সিস্টেমটি সরাতে হতে পারে।

যদি আপনি হাসপাতাল থেকে ১ ঘণ্টা বা তার বেশি দূরে থাকেন, তবে বাড়ি ফেরার পথে আপনার ব্যাগ পরিবর্তন বা খালি করার জন্য প্রস্তুত থাকুন। কনট্রাস্ট ডাই ১ অথবা ২ ঘণ্টার মধ্যে আপনার পাউচে চলে যায়, তবে এটি আরও বেশি সময় নিতে পারে।

আমি যখন আমার পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেমটি পরিবর্তন করি তখন কি আমার গ্লাভস পরা দরকার?

এটি একটি ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত। আপনার পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম পরিবর্তন করার মাধ্যমে সংক্রমণের কোনো ঝুঁকি নেই। তবে, কিছু মানুষ গ্লাভস পরতে পছন্দ করেন কারণ কিছু মল আপনার আঙ্গুলের সংস্পর্শের আসতে পারে।

যদি আমার ইলিওস্টোমি থাকে, তবে কি আমার পেছনের অংশ থেকে এখনও মল বা মিউকাস যাওয়া স্বাভাবিক?

সাজর্‌ারির ধরনের ওপর নিভর্‌র করে, আপনার পেছনের অংশ থেকে অবশিষ্ট মল বা মিউকাস বের হতে পারে। এটি সময়ের সাথে সাথে কমে যাবে, তবে বিরক্তি এড়াতে পয্‌াড পরা এবং আপনার মলদব্‌ারের চারপাশে একটি জিঙ্ক মলম (যেমন Desitin®) পর্‌য়োগ করা উপকারী হতে পারে।

আমাকে হাসপাতালে ভতির্‌ করা হলে, আমার কী করা উচিত?

আপনি যদি হাসপাতালে ভতির্‌ হন, তাহলে সঙ্গে ১ বা ২টি অতিরিক্ত সেট সরঞ্জাম নিয়ে যেতে পারেন, যদি তারা ভিন্ন কোনো পণয্‌ সংরক্ষণ করে বা আপনি যে পণয্‌টি বয্‌বহার করেন তা না থাকে।

ভিডিও টিউটোরিয়াল

ওস্টোমির উপকরণ কীভাবে পরিবতর্‌ন করবেন সেটা জানতে দেখুন *How to Change Your Ostomy Appliance* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-change-your-ostomy-appliance)।

আপনার ভেলক্রো এন্ড ক্লোজার পাউচ কীভাবে খালি করবেন তা জানতে, দেখুন *How to Empty Your Velcro End Closure Pouch* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-empty-your-velcro-end-closure-pouch)।

আপনার স্টোমার আশেপাশের তব্‌কে জব্‌ালাপোড়া করলে কীভাবে সেটার যত্ন নেবেন তা জানতে দেখুন *How To Care for Irritated Skin Around Your Stoma* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-care-irritated-skin-around-your-stoma)।

সহায়তা দল

আপনার মতো বিভিন্ন ধরনের ওস্টোমি থাকা রোগীদের নিয়ে গঠিত আমাদের গর্‌ুপে যোগ দিলে আপনি উপকার পেতে পারেন। এটি একটি লাইভ, গোপনীয়, অনলাইন সাপোটর্‌ গর্‌ুপ, যেখানে মানুষজন তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে পারেন এবং একে অপরকে বয্‌বহারিক ও মানসিক সহায়তা দিতে পারেন। একজন সামাজিক কমর্‌ী এবং নাসর্‌ আলোচনা পরিচালনা করেন। গর্‌ুপটি সকলের জনয্‌ উন্মুক্ত, MSK রোগীসহ অনয্‌দের জনয্‌ও। এই গর্‌ুপটি পর্‌তি মাসের ৩য় বৃহস্পতিবার বিকাল ৪:০০ টা থেকে ৫:০০ টা পযর্‌ন্ত অনুষ্ঠিত হয়। আরও জানতে অথবা রেজিস্ট্রের্‌শন করতে www.mskcc.org/event/ostomy-support-group দেখুন।

ইউনাইটেড ওস্টোমি অয্‌াসোসিয়েশনস অফ আমেরিকা (UOAA) ওয়েবসাইটে, আপনি অস্টোমি আকর্‌ান্ত বয্‌ক্তিদের জনয্‌ UOAA-অনুমোদিত অনলাইন এবং বয্‌ক্তিগত সাপোটর্‌ গর্‌ুপের অনুসন্ধান করতে পারেন। একটি গর্‌ুপ খুঁজে পেতে, www.ostomy.org/supportgroups.html এ

যান।

স্থানীয় হাসপাতালগুলোতেও ওস্টোমি সাপোটর্ গরুপ থাকতে পারে।

উপকরণসমূহের অডর্ার করা

আপনার WOC নাসের্র সাথে সরঞ্জাম অডর্ার করার বিষয়ে কথা বলুন। তারা বাজারে পাওয়া সবচেয়ে নতুন পণয্গুলি সম্পকের্ জানেন। আপনি কোম্পানিগুলিতে ফোন করে তাদের পণয্গুলির নমুনাও চাইতে পারেন।

মেডিকেল সরঞ্জাম কোম্পানিগুলকে অডর্ার মেইল করুন

নিচে কিছু মেইল অডর্ার মেডিকেল সরঞ্জাম কোম্পানির তালিকা দেওয়া হলো। বেশিরভাগ সরঞ্জাম কোম্পানি Medicare এবং অনয্ানয্ ধরনের বীমা গর্হণ করে থাকে। আপনার বীমা গর্হণ করবে কি না তা জানতে কোম্পানিটিতে সরাসরি ফোন করুন। যদি তারা আপনার বীমা গর্হণ না করে, তাহলে আপনার বীমা কোম্পানিতে ফোন করে এমন সরবরাহকারীদের একটি তালিকা পেতে পারেন যারা তা গর্হণ করে। এই কোম্পানিগুলি পর্তিমাসে সরঞ্জামগুলি আপনার কাছে মেইল করে পাঠাবে। যখন আপনি সরঞ্জামের জনয্ কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করবেন, তারা সরঞ্জামগুলির অডর্ার নিতে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অফিসের সাথে কাজ করবে। সরবরাহ কোম্পানিগুলি বীমা কোম্পানির কভারেজের সাথে পরিচিত এবং আপনার বীমা কোম্পানি কতটুকু সরঞ্জাম কভার করে, এবং আপনার যদি কোনো কো-পে থাকে তবে তা আপনাকে জানাতে পারবে।

বাইরাম হেলথকেয়ার
৮৭৭-৯০২-৯৭২৬
www.byramhealthcare.com

CCS মেডিকেল
৮০০-২৬০-৮১৯৩
www.ccsmed.com

এজপাকর্ মেডিকেল সাপ্লাই
৮০০-৩২১-০৫৯১
www.edgepark.com

আপনি স্থানীয় ফামের্সি এবং মেডিকেল সরঞ্জাম দোকানগুলো থেকেও ওস্টোমি সরঞ্জাম কিনতে পারেন। তবে, সরঞ্জামের পরিমাণ কম হওয়া বা তারা আপনার বীমা গর্হণ না করার কারণে দাম বেশি হতে পারে।

ওস্টোমি পণয্ পর্স্তুতকারক

নিচে কিছু কোম্পানির তালিকা দেওয়া হলো যারা ওস্টোমি পণয্ যেমন তব্ক সুরক্ষাকারী, পাউচ, এবং অনয্ানয্ ওস্টোমি আনুষাঙ্গিক (যেমন পেস্ট, পাউডার, এবং রিং) তৈরি করে। এই কোম্পানির অনেকগুলিতেই একজন WOC নাসর্ থাকেন, যিনি পর্শ্নের উত্তর দিয়ে সহায়তা করেন। নিদির্ধায় কল করুন এবং পণয্গুলির নমুনা চেয়ে নিন।

কোলোপ্লাস্ট
৮০০-৫৩৩-০৪৬৪
www.coloplast.us

কনভাটেক
৮০০-৪২২-৮৮১১
www.convatec.com

ছাইমেড
৮০০-৫৮২-০৭০৭
www.cymed-ostomy.com

হোলিস্টার, ইনকপের্ারেটেড।
৮৮৮-৮০৮-৭৪৫৬
www.hollister.com

মালের্ন
২১৬-২৯২-৭০৬০
www.marlenmfg.com

নিউ-হোপ লয্াবরেটরিস, ইনকপের্ারেটেড
৮০০-৮৯৯-৫০১৭
www.nu-hope.com

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

রিসোসর্ ফর লাইফ আফটার কয্ান্সার (RLAC) পের্াগর্াম
৬৪৬-৮৮৮-৮১০৬
MSK তে, চিকিৎসার পরও সেবা দেয়া শেষ হয় না। RLAC পের্াগর্ামটি রোগী ও তাদের পরিবারের জনয্ যারা চিকিৎসা শেষ করেছেন। এই পের্াগর্ামে অনেক সেবা রয়েছে, যার মধেয্ সেমিনার, কমর্শালা, সাপোটর্ গর্ুপ, চিকিৎসার পর জীবনের জনয্ পরামশর্ এবং বীমা ও চাকরির সমসয্া

বিষয়ক সহায়তা অন্তভুর্ক্ত।

সমাজসেবা বিভাগ
২১২-৬৩৯-৭০২০
কয্ান্সারের রোগীরা সাধারণত যেসব সমসয্ার সম্মুখীন হন, সমাজসেবা কমর্ী সেইসব রোগী, তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের সেই সমসয্াগুলো সমাধানে সাহাযয্ করে। তারা চিকিৎসার পুরো সময়বয্াপী বয্ক্তিগত পরামশর্ এবং সাপোটর্ গরুপ বিষয়ক সহায়তা পর্দান করেন, এবং আপনাকে শিশু ও অনয্ানয্ পরিবারের সদসয্দের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন। আমাদের সমাজকমর্ীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি এবং পের্াগর্ামগুলিতে রেফার করতে পারেন, পাশাপাশি আপনি যোগয্ হলে আথির্ক সহায়তার উৎসের জনয্ও সহায়তা করতে পারেন।

যৌনসব্াস্থয্ বিষয়ক পের্াগর্ামসমূহ
নারীদের যৌন বিষয়ক ঔষধ এবং সব্াস্থয্ বিষয়ক পের্াগর্ামঃ ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬
পুরুষদের যৌন এবং পর্জনন সংকর্ান্ত পের্াগর্ামঃ ৬৪৬-৮৮৮-৬০২৪
যৌনসব্াস্থয্ সংকর্ান্ত পের্াগর্ামগুলো মানুষকে রোগ এবং চিকিৎসার পর্ভাব বুঝতে সাহাযয্ করে। আপনি আপনার চিকিৎসার আগে, চলাকালীন বা পরে একজন বিশেষজ্ঞের সাথে সাক্ষাৎ করতে পারেন।

রিসোসর্

বই

কোলোরেক্টাল কয্ান্সার বিষয়ক ১০০টি পর্শ্ন এবং উত্তর
লেখকঃ ডেভিড বব, সুসানা এল রোজ এবং ডাবি্লউ ডগলাস ওঙ্গ
বোস্টন, এমএঃ জন্স অয্ান্ড বাটর্লেট পাবলিশাসর্; ২০০৩

দি ওস্টোমি বুকঃ কলোস্টোমি, ইলিওস্টোমি এবং ইউরোস্টোমি নিয়ে সব্াচ্ছন্দেয্ জীবনযাপন
লেখকঃ বারবারা ডর মুলেন এবং কেরি এনি ময্াকগেন
বোল্ডার, সিওঃ বুল পাবলিশিং; ২০০৮

পর্স্তুতি নিনঃ কয্ান্সার, এইচআইভি, এবং জীবনের অনয্ানয্ কিছু কঠিন অবস্থায় টিকে থাকার আথির্ক, আইনগত এবং বাস্তবসম্মত নিদের্শনা
লেখকঃ ডেভিড লয্ান্ডে
নিউইয়কর্, এন ওয়াইঃ এসটি মাটির্নস পের্স; ১৯৯৮

ওস্টোমি নিয়ে বেঁচে থাকার ইতিবাচক কিছু উপায়ঃ নিজেকে সাহাযয্ করা এবং চিকিৎসা নেওয়া
লেখকঃ কির্গ এ হোয়াইট এবং রবাটর্ ডাবি্লউ বাটর্ জুনিয়র

আলামেডা, সিএঃ হান্টার হাউজ; ২০০২

মানব দৃষ্টিতে কয্যান্সারঃ আশা নিয়ে বেঁচে থাকা, অনিশ্চয়তার সাথে মানিয়ে চলা
লেখকঃ জিমি হলয্যান্ড এবং শেল্ডন লুইস
নিউইয়কর্, এন ওয়াইঃ হাপর্যার কলিনস পাবলিশাসর্; ২০০০

পর্তিষ্ঠানসমূহ

কান্সার যত্ন
৮০০-৮১৩-আশা (৮০০-৮১৩-৪৬৭৩)
www.cancercare.org
জাতীয় অলাভজনক পর্তিষ্ঠান যা সকল ধরনের কয্যান্সারে আকর্যান্ত বয্ক্তিদের বিনামূলেয্ সাহাযয্ পর্দান করে। পরিষেবাগুলির মধেয্ কাউনেস্লিং, শিক্ষা, তথয্ এবং আথির্ক সহায়তা অন্তভুর্ক্ত।

কেয়ারগিভার অয্াকশন নেটওয়াকর্
www.caregiveraction.org
অসুস্থ, বৃদ্ধ বা পঙ্গুদের সহায়তা পর্দান করে থাকে। সেবাপর্দানকারীদের সহায়তা, ক্ষমতায়ন, শিক্ষা এবং সমথর্ন পর্দানের জনয্ কাজ করে।

কোলোরেক্টাল কয্যান্সার অয্ালায়েন্স
৮৭৭-৪২২-২০৩০(টোল-ফির্ হেল্পলাইন)
www.colorectalcancer.org
রোগীদের উপদেশ পর্দানে নিয়োজিত জাতীয় অলাভজনক পর্তিষ্ঠান যারা কোলন কয্যান্সার নিয়ে স্কর্ীনিং, অনুসন্ধান, সচেতনতা, উপদেশ এবং গবেষণা সম্পকির্ত কাজ করে থাকে।

কের্ানস অয্ান্ড কোলাইটিস ফাউনেড্শন
৮০০-৯৩২-২৪২৩
www.crohnscolitisfoundation.org
কের্ান রোগ এবং আলসারেতিভ কোলাইটিস রোগের ঔষধ অনুসন্ধান এবং পর্তিরোধে কাজ করে। গবেষণা, শিক্ষা এবং সহায়তার মাধয্মে এই রোগগুলিতে আকর্যান্ত মানুষের জীবনমান উন্নত করার উদ্দেশেয্ কাজ করে।

ফাউনেড্শন ফর উইমেন্স কয্যান্সার
www.foundationforwomenscancer.org
বিশব্বয্াপী মানুষকে গাইনোকোলজিক কয্যান্সার সম্পকের্ অবহিত করতে কাজ করে। গাইনিকোলজিক এবং স্তন কয্যান্সারের ঝুঁকি মূলয্ায়নের জনয্ একটি বয্ক্তিগত মূলয্ায়ন টুল

সরবরাহ করে।

ইন্টারনয্াশনাল ওস্টোমি অয্াসোসিয়েশন (IOA)

www.ostomyinternational.org

ওস্টোমি বা এই ধরনের সাজর্ারি করা হয়েছে এমন মানুষদের জীবনের মান উন্নয়নে কাজ করে।

নয্াশনাল ওভারিয়ান কয্ান্সার কোয়ালিশন (NOCC)

৮৮৮-৬৮২-৭৪২৬

www.ovarian.org

ওভারিয়ান কয্ান্সার সম্পকের্ সচেতনতা বৃদি্ধ এবং ওভারিয়ান কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্কি্তদের বেঁচে থাকার হার এবং জীবনযাতর্ার মান উন্নত করার জনয্ কাজ করে।

NCI এর কয্ান্সার ইনফরমেশন সাভির্স

৮০০-৪ কয্ান্সার (৮০০-৪২২-৬২৩৭)

www.cancer.gov/contact

সরকার থেকে অনুদানপর্াপ্ত কয্ান্সার বিষয়ক শিক্ষাদান পের্াগর্াম যা কয্ান্সার সংকর্ান্ত সহজে বোধগময্, সঠিক, সময়োপযোগী, এবং নিভর্রযোগয্ তথয্ পর্দান করে।

ওভারিয়ান কয্ান্সার রিসাচর্ অয্ালায়েন্স (OCRA) ৮

৬৬-৩৯৯-৬২৬২ (টোল ফির্)www.ocrah

ope.org নীতিনিধর্ারক

এবং নারী সব্াস্থয্ নিয়ে কমর্রত নেতৃস্থানীয়দের এজেন্ডায় ডিমব্াশয়ের কয্ান্সারকে অন্তভুর্ক্ত করার জনয্ কাজ করে।

রেড ডোর কমিউনিটি (পূবের্র নাম গি্লডাস ক্লাব)

১৯৫ দকি্ষণ হোস্টন এসটি

নিউইয়কর্, এন ওয়াই ১০০১৪

২১২-৬৪৭-৯৭০০

www.reddoorcommunity.org

কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্কি্ত, তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের সাক্ষাৎকারের স্থান পর্দান করে। মানুষদের এমন একটি স্থান পর্দান করে যেখানে তারা অনয্দের সাথে মিলিত হতে পারে এবং সাপোটর্ সিস্টেম তৈরি করতে পারে। বিনামূলেয্ সাপোটর্ এবং নেটওয়াকির্ং গর্ুপ, লেকচার, কমর্শালা এবং সামাজিক অনুষ্ঠানের সুযোগ দেয়। Red Door Community আগে Gilda’s Club নামে পরিচিত ছিল।

ইউনাইটেড ওস্টোমি অয্াসোসিয়েশন অব আমেরিকা, ইনকপের্ারেটেড (UOAA)

৮০০-৮২৬-০৮২৬

www.ostomy.org

অন্তর্ বা মুতর্নালীর গতিপথ পরিবতর্ন করা হয়েছে বা করতে হবে এমন মানুষদের সাহাযয্ পর্দানকারী সেচ্ছাসেবক-নিভর্র একটি সব্াস্থয্ সংস্থা। এর মধেয্ রয়েছে শিক্ষা, তথয্, সহায়তা এবং অধিকার আদায়ের পক্ষে কাজ করা।

ক্ষত, ওস্টোমি এবং ধারাবাহিকভাবে সেবা পর্দানকারী নাসর্দের সোসাইটি

৮৮৮-২২৪-WOCN (৮৮৮-২২৪-৯৬২৬)

www.wocn.org

এর সদসয্গণ ক্ষত, ওস্টোমি এবং চলমান বয্াধিতে আকর্ান্ত বয্ক্তিদের সেবাদানে অভিজ্ঞ

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।

Caring for Your Ileostomy or Colostomy - Last updated on August 15, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত