



রোগী এবং শূন্যকারী শিক্ষা

আপনার ইলিওস্টামি বা কলোস্টামির যত্ন

এই তথ্যগুলো আপনাকে আপনার ইলিওস্টামি বা কলোস্টামির যত্ন নিতে সাহায্য করবে।

ওস্টামি হল সাজরারির সময় তৈরি করা একটি ছিদ্র। আপনার অন্তের একটি অংশ পেটের বাইরের দিকে আনা হয়, যাতে মলত্যাগ (মল) ও গ্যাস আপনার শরীর থেকে বের হতে পারে। আপনার শরীরের বাইরের দিকে থাকা অন্তের অংশটিকে স্টোমা বলা হয়। মুখের ভেতরের অংশের মতো, আপনার স্টোমা লাল এবং ভেজা দেখাবে। সাজরারির 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 নাভর্ এন্ডিংস নেই, তাই গরম বা ঠান্ডার অনুভূতি অনুভব হয় না।

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

ওস্টামির ধরণসমূহ

ক্ষুদ্রান্তর্ বা কোলন (বৃহদান্তর্) থেকে ওস্টামি তৈরি করা যায়। যখন ক্ষুদ্রান্তর্ একটি অংশ ওস্টামি তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়, একে ইলিওস্টামি বলা হয়। যখন কোলনের একটি অংশ ওস্টামি তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়, তখন তাকে কোলোস্টামি বলা হয়।

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

সাধারণত যে ধরণের অস্টামি করা হয়:

ইলিওস্টামি

- ইলিয়াম নামক ক্ষুদ্রান্তর্ অংশ থেকে তৈরি।

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

অ্যাসেনিডং কলোস্টোমি

- অ্যাসেনিডং কোলন থেকে তৈরি।
- মলত্যাগ নরম, আঠালো, বা পানিযুক্ত হতে পারে।
- স্টোমা সাধারণত পেটের ডান দিকে অবস্থিত।

ডিসেনিডং কলোস্টোমি

- ডিসেনিডং কোলন থেকে তৈরি।
- মলত্যাগ সাধারণত নরম হয়।
- স্টোমা সাধারণত পেটের বাম দিকের অংশে অবস্থিত।

সিগময়েড কলোস্টোমি

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

লুপ ওস্টোমি

- ক্লেস্ট্রান্ট বা কোলনের যেকোনো অংশ থেকে তৈরি।
- স্টোমায় ১টির পরিবর্তে ২টি ছিদ্র থাকে। অনেক সময়, শুধুমাত্র ১টি ছিদ্র দেখা যেতে পারে। অস্থায়ীভাবে এই ধরনের ওস্টোমি করা হয়।

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

ওস্টিমির যত্ন নিতে শেখা

আপনার WOC নাসর্ এবং নাসির্ স্টাফ হাসপাতালের থাকাকালীন সময়ে আপনার সেটামা এবং ওস্টিমি কিভাবে যত্ন নিতে হয় তা শিখিয়ে দেবেন। যখন আপনাকে হাসপাতাল থেকে ছাড়পত্র দেওয়া হবে, তখন ওস্টিমির যত্ন নেওয়ার জনয় পরয়োজনীয় সরঞ্জামাদি আপনাকে দেওয়া হবে। আপনার পোস্ট-অপারেটিভ অয়্পয়েন্টমেন্ট, একজন WOC নাসর্ আপনার ওস্টিমি সাপ্লাই পুনঃমূল্যায়ন করবেন এবং আপনাকে সেগুলি অডরার করার পদ্ধতি দেখাবেন। শেষে, মেডিকেল সাপ্লায়ারদের একটি তালিকা দেওয়া আছে।

হাসপাতাল থেকে ছাড় পাওয়ার পর একজন ভিজিটিং নাসর্ যেন আপনার বাড়িতে আসেন, হাসপাতালের কেস ময়নেজার সেই বয়বস্থাও করবেন। তারা কীভাবে সেটামার যত্ন নিতে হয় সে সম্পর্কে দেওয়া তথ্যগুলো আবার মনে করিয়ে দেবেন এবং বাসার পরিবেশে মানিয়ে নিতে আপনাকে সহায়তা করবেন। বাড়ি ফিরে কোনো পরশ্ন বা সমস্যা অনুভব করলে, আপনার সবস্বথস্বেবা পরদানকারীকে ফোন করুন যেন তারা আপনার WOC নাসের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

পাউচিং (বয়গ) সিস্টেম

সাজরারির পর, আপনার ওস্টিমির ওপর আপনি একটি পাউচিং (বয়গ) সিস্টেম পরবেন। সব ধরনের পাউচিং সিস্টেম পানি এবং গন্ধরোধক। পাউচিং সিস্টেমটি একটি স্কিন বয়রিয়ার (ওয়েফার) এবং একটি কালেকশন পাউচ নিয়ে গঠিত। বিভিন্ন আকার এবং ধরনের পাউচিং সিস্টেম রয়েছে। অধিকাংশ পাউচিং হয় ১-পিস সিস্টেমের, যেখানে পাউচটি স্কিন বয়রিয়ারের সঙ্গে লাগানো থাকে, অথবা ২-পিস সিস্টেমের, যেখানে পাউচটি স্কিন বয়রিয়ার থেকে আলাদা করা যায়। উভয় ধরনের সিস্টেমেই, পাউচটি আপনার পেটের সাথে স্কিন বয়রিয়ারের মাধ্যমে সংযুক্ত থাকে এবং এটি আপনার সেটামার চারপাশে লাগিয়ে মল এবং গ্যাস সংগ্রহ করতে সাহায্য করে। আপনার সেটামার চারপাশের তব্কে যেন মল না লাগে, স্কিন বয়রিয়ারটি সেটা থেকে রক্ষা করে।

আপনার WOC নাসর্ আপনাকে আপনার সেটামার জনয় সবচেয়ে উপযুক্ত পাউচিং (বয়গ) সিস্টেম খুঁজে পেতে সাহায্য করবেন। আপনার সেটামার আকার পরিবর্তন অনুযায়ী আপনাকে পাউচিং সিস্টেম পরিবর্তন করতে হতে পারে।

সাজরারির পর কিছু মানুষ বাড়িতে বয়বহার করার জনয় বিছানার চাদরের ওপর পানিনিরোধক ময়টের্স কভার বা পানিনিরোধক বেড পয়ড বয়বহার করে উপকার পেয়েছেন। রাতের বেলা পাউচটি দুঘরটনাবশত ফুটো হয়ে গেলে এটি বিছানাকে রক্ষা করে।

আপনার পাউচ (বয়গ) খালি করা

আপনার পাউচ (বয়গ) $\frac{1}{3}$ থেকে $\frac{1}{2}$ পূর্ণ হলে সেটি খালি করুন। পাউচটি অতিরিক্ত পূর্ণ হওয়া উচিত নয়। একটি পরিপূর্ণ 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 (ব্যাগ) 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 জন্য 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 জন্য লুব্রিক্যান্ট রয়েছে। আপনার মল ঘন হলে আরো সমস্যা হতে পারে। মল পাতলা হলে, আপনি একটি পণ্য পাউচে ব্যবহার করতে পারেন যা মলকে ঘন করতে সাহায্য করবে। কোন পণ্যটি ব্যবহার করা উচিত তা নির্ধারণে আপনার WOC নাসর্ আপনাকে সাহায্য করবেন।

আপনার পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম পরিবর্তন করা

পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম কীভাবে পরিবর্তন করতে হয় আপনার WOC নাসর্ তা আপনাকে শিখিয়ে দেবেন। সাধারণত, প্রতি ৩ থেকে ৫ দিন অন্তর অন্তর আপনার পাউচিং সিস্টেম পরিবর্তন করা উচিত। যদি লিকেজ হয়, তাহলে তৎক্ষণাৎ এটি পরিবর্তন করুন। এটি আপনার সেটামার চারপাশের ত্বকে মল লিকেজ থেকে বিরক্ত বা জ্বালাপোড়া হওয়া থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। যদি কয়েকদিন ধরে কোনো ধরনের লিকেজ বা ত্বকে জ্বালাপোড়া হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিসে ফোন করে আপনার WOC নাসের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

জীবনযাপনে সমস্যাসমূহ

শরীরের ভাবমূর্তি এবং বিষণ্ণতা

ক্যান্সার হওয়ার পর, মানুষ সাধারণত তাদের শরীরকে ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখেন। সাজরা, কেমোথেরাপি, এবং রেডিয়েশন থেরাপি শরীরের গঠন এবং কায়রকলাপ পরিবর্তন করতে পারে। এটি বিশেষভাবে পর্যোজ্য হতে পারে যখন কারো নতুন ওস্টোমি করা হয়। কিছু মানুষ ঘৃণা অনুভব করে। অনেক সংস্কৃতিতে মলত্যাগ নিয়ে কথা বলাকে লজ্জাজনক মনে করা হয়, তাই এটি স্বাভাবিক। অন্যান্য মানুষ তাদের দেহের পরিবর্তন বা ক্ষতি নিয়ে দুঃখ অনুভব করে। তারা তাদের ওস্টোমি নিয়ে নেতিবাচক চিন্তা ও অনুভূতি প্রকাশ করেন। তবে অন্যরা তাদের ওস্টোমিকে আরও ইতিবাচকভাবে দেখেন এবং এটিকে কঠিন উপসর্গগুলোর, যেমন মল ধরে রাখতে সমস্যার সমাধান হিসেবে (মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা), বা আরও ভালো স্বাস্থ্যের একটি ধাপ হিসেবে মনে করেন। আপনার ইতিবাচক এবং নেতিবাচক উভয় অনুভূতি থাকতে পারে। যখন আপনি ওস্টোমি সহ জীবন যাপনে অভ্যস্ত হয়ে যাবেন এবং এটি কিভাবে কাজ করে এবং কেমন দেখায় তাতে অভ্যস্ত হলে নিজের শরীর সম্পর্কে আরও ভাল বোধ করবেন। এটি আপনাকে আরও ভালভাবে সামলে উঠতে সহায়তা করবে যদি আপনি:

- আপনার সেটামার দিকে তাকান যেন আপনি এতে সর্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন।

- ওস্টিমির ইতিবাচক দিকগুলো নিজে নিজে মনে করুন।
- অস্টিমি রয়েছে এমন মানুষের সঙ্গে কথা বলুন। আপনি নতুন ওস্টিমি কৌশল শিখতে পারেন এবং এটি আপনাকে সব্ভাবিক 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।

পুষ্ট

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

আপনার যদি ইলিওস্টিমি থাকে, তাহলে নিচের নির্দেশনাগুলো মেনে চলার পরামর্শ দেওয়া হলো:

- পয়রপ্ত পানি পান করুন।
 - তিদিন কমপক্ষে ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন।
 - কফাইন এবং মদ্যপানের পরিমাণ সীমিত করুন। এগুলি আপনার শরীরের পানির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।
 - উচ্চ ফাইবার এবং সাধারণ চিনি (যেমন গ্লুকোজ, সুকেরাজ, ফরুকটোজ) 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
 - কক্ষুধামন্দা
 - দুর্বলতা
 - মূতের পরিমাণ কম হওয়া
 - গাঢ় অ্যামবার রঙের মূত
 - পেশী, পেট, বা পায়ের খিঁচুনি

- অজ্ঞান হওয়ার অনুভূতি
- সব্ভাবিকের তুলনায় বেশি মলত্যাগ বা মলের ঘনতবে পরিবর্তন
- পাউচ খালি করার হার বৃদ্ধি পাওয়া
- সাজরারি আগে যেসব খাবার আপনার পেটের সমস্যা সৃষ্টি করে, সাজরারি পরেও সেগুলো একই পর্ভাব ফেলতে পারে। যদি আপনি কোনো নিদির্ষ্ট খাবার খাওয়ার পরে ফোলাভাব এবং বয্থা অনুভব করেন, তবে এটি আপনার খাবারের তালিকা থেকে সরিয়ে ফেলুন। কয়েক সপ্তাহ পরে আবার এটি খেয়ে দেখুন। যদি আপনি এই খাবারটি খাওয়ার পর এখনও বয্থা এবং ফোলাভাব অনুভব করেন, তাহলে এটি খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- কিছু অসেটামি থাকা মানুষ তাদের খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করে গ্যাস কমানোর চেষ্টা করেন। নিচের বিষয়গুলি গ্যাস বৃদ্ধি করতে পারে:
 - বাঁধাকপি এবং বের্কালা জাতীয় খাবার
 - কাবর্নেটেড পানীয়
 - স্টর্ দিয়ে পান করা
 - চুইংগাম
- যদি আপনি গ্যাস কমানোর চেষ্টা করে থাকেন এবং এখনও সেই সমস্যা থেকে থাকে, তবে আপনার WOC নাসের্ সঙ্গ কথা বলুন। তারা চারকোল ফিল্টারযুক্ত পাউচ ব্যবহার করার পরামর্শ দিতে পারেন। ফিল্টার গ্যাস জমা হওয়া পর্তিরোধ করতে সহায়ক হতে পারে এবং পাউচ ফুলে যাওয়া এড়াতে সাহায্য করতে পারে।
 - পাউচে জমে থাকা গ্যাস বের করতে পাউচ ছিদর্ করবেন না, কারণ এটি পাউচের দুগর্ন্ধ বের হবার পর্তিরোধী ব্যবস্থা নষ্ট করে ফেলবে।
 - আপনার পাউচ পানি দিয়ে ঘষবেন না। এটি ফিল্টার অকাযর্কর করে ফেলবে।
 - যদি পর্স্তুতকারক পরামর্শ দেয়, তবে গোছল করার সময় আপনার ফিল্টারটি সরবরাহকৃত জলরোধী সিটকার দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- যদি আপনি কোর্ঠকাঠিনেয্ আকর্ন্ত হন (আপনার সব্ভাবিকের তুলনায় কম মলত্যাগ হয়)
 - বেশি করে তরল পান করুন।
 - ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার, যেমন ফল, সব্জি এবং বর্য়ান গর্হণ করুন।
 - হাঁটাচলা করুন।
 - আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীর অফিসে যোগাযোগ করুন যাতে আপনি মলের ঘনতবে সব্ভাবিক করার বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

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

ঔষধ

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

- এন্টেরিক কোটিংযুক্ত ট্যাবলেট (একটি বিশেষ কোটিং যা ট্যাবলেটগুলোকে ক্‌স্‌দরান্‌তর্ পৌঁছানোর আগে শোষিত হতে বাধা দেয়)
- সাস্‌টইনড-রিলিজ বা একস্‌টেনডেড 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 স্টের্‌চিং হলো সাজাররি থেকে সেরে ওঠাকালীন সময়ে ভালো ব্যায়াম। আপনার সাজাররির পর ৬ থেকে ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত ১০ পাউন্ডের বেশি কিছু তোলা বা ঠেলে দেওয়া এড়ানো উচিত। এর মধ্যে ঘরের কাজ যেমন ভয়াকিউম ক্লিনিং বা ঘাস কাটা অন্তর্ভুক্ত। এটি আপনার জন্য সমস্যা সৃষ্টি করলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

আপনার সাজাররির পর ২ থেকে ৩ মাসের জন্য স্টি-আপ, পুশআপ বা কোনো ধরনের কঠিন ব্যায়াম করবেন না। এটি আপনার সেলাই বা ওস্টামির চারপাশ দিয়ে হানির্যা (অঙ্‌ বা টিসুয়র বের হয়ে আসা) প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে। স্টামার চারপাশে হানির্যা প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে আরও জানতে, সাজাররির পর এবং পোস্টঅপারেটিভ ভিজিটের সময় আপনার WOC নাসেরর 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 ডর্পস, চারকোল ট্যাবলেট, অথবা লুবিরকেটিং 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 সবস্বয়ংসেবা পরদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন।

অনেক পাউচে চারকোল ফিল্টার যুক্ত করা থাকে। দুগন্ধ 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 সাজারীর পর একটি নতুন সেটামা 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 সবস্বয়ংসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন।

যৌন কার্যকলাপ

কখন যৌন ক্রিয়াকলাপ শুরু করা নিরাপদ হবে তা জানতে সবস্বয়ংসেবা পরদানকারীর সাথে কথা বলুন। সাধারণত, সাজারীর পরায় ২ মাস পর সেলাই সেরে উঠলে এটা নিরাপদ। সেটামার উপর অতিরিক্ত চাপ না পড়লে, এটার কোনো ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই। আপনার সেটামা 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 অন্তর্গত সম্পর্ক বজায় রাখার চেষ্টা করুন। ভালোভাবে কথা বলুন, অথর্পূর্ণ 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

ব্যান্ড বা র্‌যাপ, শাটর, বা অন্তবরাস 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 কাযকলাপ 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 সাজরাি বা রেডিয়েশন থেরাপির কারণে এমন কোনো পরিবর্তন হয়ে থাকে যা যৌনসম্পর্ক 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 পেরাগরাম রয়েছে, যা রোগ এবং তার চিকিৎসার ফলে যৌন জীবনে পড়া প্রভাব মোকাবেলায় মানুষকে সহায়তা করে। আপনি নিচে দেওয়া নম্বরগুলোতে আমাদের যৌনস্বাস্থ্য পেরাগরামগুলোর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন, অথবা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিস থেকে একটি রেফারেল দিতে বলতে পারেন।

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

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

ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশনস অব আমেরিকা, ইনকপেরেটেড (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 ইলিওস্টামি থাকে, তাহলে শাওয়ার নেওয়ার সময় মলত্যাগের পরবাহের কারণে পাউচটি পরিধান করা উত্তম। আপনি ওয়াফারের কিনারাগুলোতে পানিরোধী টেপ বা সিট্রপও ব্যবহার করতে পারেন যেন এটি ভিজে না যায়।

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

কাজ

আপনি যখন পরস্তুত 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 ওস্টামি আছে। পাউচিং সিস্টেমটি দেখা যাবে এমন সম্ভাবনা খুবই কম। আপনি সম্ভবত সাজারির 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 পরস্তুতি 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 পরয়োজন হতে পারে, তা ভাবুন। দিব্ভীয়ত, আপনি যা যা নিতে চান, তা সংগরহ করুন। প্রতিটি আইটেম ২টি করে টর্যাভেল ব্যাগে রাখুন। এভাবে, যদি আপনি জরুরি অবস্থায় পড়েন বা আপনার ধারণার চেয়ে বেশি সময় বাড়ির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি পরস্তুত থাকবেন। আনতে মনে রাখবেন:

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

যখন আপনি আকাশপথে ভ্রমণ করছেন:

- আপনার ওস্টোমি সরঞ্জামগুলি কমপক্ষে ২ টি স্থানে প্যাক করুন, যেমন আপনার কয়ারি-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 পরদানকারীর কাছ থেকে একটি চিঠি আনতে পারেন যেখানে আপনার ওস্টোমি সরবরাহের পরয়োজনীয়তা উল্লেখ করা থাকতে পারে, সেইসাথে TSA এজেন্টদের দ্বারা দীর্ঘস্থায়ী অনুসন্ধানের ক্ষেত্রে একটি বয়্কিতগত 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 পরদর্শন ও ব্যাখ্যা করার জন্য ক্যাটালগের পৃষ্ঠাগুলোর ফটোকপি সঙ্গে নিতে পারেন।
- দি ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশন অব আমেরিকার ওয়েবসাইটে, (www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy) 'ভ্রমণ সংক্রান্ত টিপস' সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে যেগুলো আপনি প্রিন্ট করে ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীকে 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 পানিসল্পতার উপসর্গ অনুভব করেন (এটি ইলিওস্টোমি থাকা বয়্কিতদের মধ্যে বেশি দেখা যায়), যার মধ্যে অন্তর্ভুক্তঃ
 - তৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া
 - শুষ্ক মুখ
 - কক্ষুধামন্দা
 - দুর্বলতা

- মূতের পরিমাণ কম হওয়া
- গাঢ় অথামবার রঙের মূত
- পেশী, পেট, বা পায়ের খিঁচুনি
- অজ্ঞান হওয়ার অনুভূতি
- সব্ভাবিকের তুলনায় বেশি মলত্যাগ বা মলের ঘনতবে পরিবর্তন
- পাউচ খালি করার হার বৃদ্ধি পাওয়া

“ওসেটামি কেয়ার সম্পর্কিত সচরাচর জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন”

ইরিগেশন কী এবং আমি কি এটি করতে পারব?

কলোসেটামি ইরিগেশন হল একটি ধরনের এনেমা যা আপনার মলত্যাগের সময় নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। এটির মানে হলো আপনি ইরিগেশনগুলোর মধ্যে কোনো মলত্যাগ করবেন না। ইরিগেশন গ্যাস কমাতেও সাহায্য করতে পারে। কিছু মানুষ যারা তাদের সেটামা ইরিগেট করেন, তারা পাউচিং সিস্টেম ব্যবহারের পরিবর্তে সেটামার উপরে একটি সেটামা ক্যাপ পরতে পারেন। ইরিগেশন প্রতিদিন বা প্রতি দুই দিনে একবার করা হয়। যাদের সিগময়েড কলোসেটামি রয়েছে, তারা ইরিগেশন করতে সক্ষম হতে পারেন। অধিকাংশ মানুষ যারা অ্যাবডোমিনাল পেরিনিয়াল রিসেকশন করেছেন, তাদের সিগময়েড কলোসেটামি থাকে। ইলিওসেটামি থাকা ব্যক্তিদের কখনও ইরিগেশন করা উচিত নয় কারণ এটি পানিশূন্যতা সৃষ্টি করতে পারে।

এছাড়াও আপনি ইরিগেশন করতে পারবেন না:

- যদি আপনার সেটামাল হানিরিয়া (সেটামার চারপাশে ফোলা) থাকে।
- যখন আপনি কেমোথেরাপি নিচ্ছেন।
- যখন আপনি রেডিয়েশন থেরাপি নিচ্ছেন।

ইরিগেশন সম্পর্কে আরও তথ্য জানার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা WOC নার্সের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার সেটামা কী রঙের হওয়া উচিত?

আপনার সেটামা সবুজ গভীর গোলাপী বা লাল রঙের হওয়া উচিত। যখন এটি আপনার শরীর থেকে মলত্যাগের কাজ করে, তখন আপনি এর রঙের সামান্য পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন। এটি কেবল কয়েক সেকেন্ড থেকে এক মিনিটের মধ্যে হওয়া উচিত। যদি আপনার সেটামা গাঢ় লাল, ধূসর, বাদামী বা কালো দেখায় তবে অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।

যখন আমি আমার সেটামা স্পর্শ করি বা পাউচিং (বয়্গ) সিস্টেম পরিবর্তন করি, তখন কি এটিতে রক্তক্ষরণ হওয়া সর্ভাভাবিক?

আপনার সেটামাতে অনেকগুলি রক্তনালী রয়েছে, তাই এটি স্পর্শ করলে বা ইরিগেশনের সময়ে সহজেই রক্তপাত হতে পারে। আপনার সেটামা পরিষ্কার করার সময় টিসুয়ুতে সামান্য রক্ত থাকা সর্ভাভাবিক। রক্তক্ষরণ কয়েক মিনিটের মধ্যেই নিজে থেকেই থেমে যাওয়া উচিত। যদি আপনি ব্লাড থিনার বা অয়্যাসপিরিন বয়্গহার 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 সর্ভস্থয়্বেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। যদি আপনি মলতয়্গে বা সেটামার ভেতর থেকে রক্ত আসতে দেখেন, তাহলে তৎক্ষণাৎ আপনার সর্ভস্থয়্বেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আমার সেটামার আশেপাশের অংশে ফোলাভাব দেখা যাচ্ছে। এটা কি সর্ভাভাবিক?

যদি আপনার সেটামার চারপাশের ঝাঁকানো অংশে কোনো পরিবর্তন দেখা যায়, তবে অনুগরহ করে আপনার সর্ভস্থয়্বেবা পরদানকারী বা WOC নাসর্কে জানান। আপনার সেটামাল হানিরয়্যা (পয়্যারাসেটামাল হানিরয়্যা) হতে পারে। এটি ঘটে কারণ পেটের দেয়ালের পেশি দুবর্ল হয়ে যেতে পারে এবং সেই দুবর্ল অংশ দিয়ে অন্তর্ বাহিরে আসে। আপনার সর্ভস্থয়্বেবা সর্ববরাহকারী বা WOC নাসর্ আপনার সেটামাল হানিরয়্যা আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখবেন।

সেটামাল হানিরয়্যা থাকা বয়্কিতরা শুরুতে সাধারণত কোনো উপসর্গ অনুভব করেন না। যদি কোনো জটিলতা না থাকে, যেমন হানিরয়্যা হওয়া অন্তর্ বন্ধ হওয়া বা মোচড় খাওয়া, তাহলে অসেতর্পচারের পরয়্যোজন হয় না।

যদি আপনার নিচের যেকোনো উপসর্গ থাকে, তাহলে আপনার সর্ভস্থয়্বেবা পরদানকারীকে কল করুন:

- বমি বমি ভাব
- বমি
- বয়্খা
- পেট ফোলা, এবং আপনার পাউচে গয়্যস বা মলতয়্গ না হওয়া।

যদি আপনার সেটামাল হানিরয়্যা থাকে, আপনার WOC নাসর্ আপনার জনয়্ কাস্টম-মেড হানিরয়্যা সাপোর্টর্ বেল্ট পরিমাপ করে দিতে পারবেন। এই বেল্টগুলো হানিরয়্যা সারায় না, কিন্তু এগুলো এটি বড় হওয়া পর্তিরোধ করতে সহায়তা করতে পারে। একটি হালকা পয়্যানটি গাডর্ল বা বাইকিং শটর্স,

যার মধ্যে আপনার পাউচের জনয় একটি ছিদর্ কাটা থাকে, কাস্টম-ফিট হানির্যা বেল্টের বিকল্প হিসেবে ভালোভাবে কাজ করতে পারে।

আমি সেটামার উপর একটি বেল্ট কীভাবে পরব?

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

- জ্বালা
- রক্তপাত
- টিসুয়র্ 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 নাসর্কে জানান। এই সমস্যাটি এড়ানোর জনয় আপনার অনয় একটি পাউচিং (বয়্যগ) সিস্টেম পরয়োজন হতে পারে যা ভালোভাবে ফিট করে।

কনটর্স্ট ডাই ব্যবহার করে স্কয়ান করার মতো পরীক্ষার পরস্তুতি নেওয়ার জনয় আমি কি কিছু করতে পারি?

পরীক্ষার জনয় সর্বস্বথয়সেবা পরদানকারীর 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 বয়্যগ পরিবর্তন বা খালি করার জনয় পরস্তুত থাকুন। কনটর্স্ট ডাই ১ অথবা ২ ঘণ্টার মধ্যে আপনার পাউচে চলে যায়, তবে এটি আরও বেশি সময় নিতে পারে।

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

এটি একটি বয়্কিতগত সিদ্ধান্ত। আপনার পাউচিং (বয়্যগ) সিস্টেম পরিবর্তন করার মাধ্যমে সংকর্মণের কোনো ঝুঁকি নেই। তবে, কিছু মানুষ গ্লাভস পরতে পছন্দ করেন কারণ কিছু মল আপনার আঙুলের সংস্পর্শে আসতে পারে।

যদি আমার ইলিওসেটামি থাকে, তবে কি আমার পেছনের অংশ থেকে এখনও মল বা মিউকাস যাওয়া সবাভাবিক?

সাজারির ধরনের ওপর নিভর করে, আপনার পেছনের অংশ থেকে অবশিষ্ট মল বা মিউকাস বের হতে পারে। এটি সময়ের সাথে সাথে কমে যাবে, তবে বিরকিত এড়াতে প্যাড পরা এবং আপনার মলদবারের চারপাশে একটি জিঙ্ক মলম (যেমন Desitin®) পর্যোগ করা উপকারী হতে পারে।

আমাকে হাসপাতালে ভতির্ করা হলে, আমার কী করা উচিত?

আপনি যদি হাসপাতালে ভতির্ হন, তাহলে সঙ্গ ১ বা ২টি অতিরিক্ত সেট সরঞ্জাম নিয়ে যেতে পারেন, যদি তারা ভিন্ কোনো পণয় সংরকষণ করে বা আপনি যে পণয়টি বয়বহার 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 ভেলকেরা এন্ড কেলাজার 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 সেটোমার আশেপাশের তব্কে জব্ব্বাপোড়া করলে কীভাবে সেটোর 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 গরুপে যোগ দিলে আপনি উপকার পেতে পারেন। এটি একটি লাইভ, গোপনীয়, অনলাইন সাপোর্ট গরুপ, যেখানে মানুষজন তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে পারেন এবং একে অপরকে বয়বহারিক ও মানসিক সহায়তা দিতে পারেন। একজন সামাজিক কর্মরী এবং নাসর্ আলোচনা পরিচালনা করেন। গরুপটি সকলের জনয় উন্মুক্ত, MSK রোগীসহ অনয়দের জনয়ও। এই গরুপটি পর্তি মাসের ৩য় বৃহস্পতিবার বিকাল ৪:০০ টা থেকে ৫:০০ টা পয়রন্ত অনুষ্টিত হয়। আরও জানতে অথবা রেজিস্ট্রেশন করতে www.mskcc.org/event/ostomy-support-group দেখুন।

ইউনাইটেড ওস্টোমি অয়সোসিয়েশনস অফ আমেরিকা (UOAA) ওয়েবসাইটে, আপনি অস্টোমি আকরান্ত বয়কিতদের জনয় UOAA-অনুমোদিত অনলাইন এবং বয়কিতগত সাপোর্ট গরুপের অনুসন্ধান করতে পারেন। একটি গরুপ খুঁজে পেতে, www.ostomy.org/supportgroups.html এ

যান।

স্থানীয় হাসপাতালগুলোতেও ওস্টিমি সাপোর্ট গ্রুপ থাকতে পারে।

উপকরণসমূহের অডর্ করার করা

আপনার WOC নাসের সাথে সরঞ্জাম অডর্ করার বিষয়ে কথা বলুন। তারা বাজারে পাওয়া সবচেয়ে নতুন পণ্যগুলি সম্পর্কে জানেন। আপনি কোম্পানিগুলিতে ফোন করে তাদের পণ্যগুলির নমুনাও চাইতে পারেন।

মেডিকেল সরঞ্জাম কোম্পানিগুলিকে অডর্ মেইল করুন

নিচে কিছু মেইল অডর্ মেডিকেল সরঞ্জাম কোম্পানির তালিকা দেওয়া হলো। বেশিরভাগ সরঞ্জাম কোম্পানি Medicare এবং অন্যান্য ধরনের বীমা গ্রহণ করে থাকে। আপনার বীমা গ্রহণ করবে কি না তা জানতে কোম্পানিটিতে সরাসরি ফোন করুন। যদি তারা আপনার বীমা গ্রহণ না করে, তাহলে আপনার বীমা কোম্পানিতে ফোন করে এমন সরবরাহকারীদের একটি তালিকা পেতে পারেন যারা তা গ্রহণ করে। এই কোম্পানিগুলি প্রতিমাসে সরঞ্জামগুলি আপনার কাছে মেইল করে পাঠাবে। যখন আপনি সরঞ্জামের জন্য কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করবেন, তারা সরঞ্জামগুলির অডর্ নিতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর 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

এজপার্ক মেডিকেল সাপ্লাই

৮০০-৩২১-০৫৯১

www.edgepark.com

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

ওসেটামি পণ্য পরস্তুতকারক

নিচে কিছু কোম্পানির তালিকা দেওয়া হলো যারা ওসেটামি পণ্য যেমন তব্ক সুরক্ষাকারী, পাউচ, এবং অন্যান্য ওসেটামি আনুষাঙ্গিক (যেমন পেস্ট, পাউডার, এবং রিং) তৈরি করে। এই কোম্পানির অনেকগুলিতেই একজন WOC নাসর্ থাকেন, যিনি পরশ্নের উত্তর দিয়ে সহায়তা করেন। নিদিব্ৰ্ধায কল করুন এবং পণ্যগুলির 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, ইনকপেরারেটেড।

৮৮৮-৮০৮-৭৪৫৬

www.hollister.com

মালেরন

২১৬-২৯২-৭০৬০

www.marlenmfg.com

নিউ-হোপ ল্যাবরেটরিস, ইনকপেরারেটেড

৮০০-৮৯৯-৫০১৭

www.nu-hope.com

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

রিসোসর্ ফর লাইফ আফটার ক্যান্সার (RLAC) পের্গরাম

৬৪৬-৮৮৮-৮১০৬

MSK তে, চিকিৎসার পরও সেবা দেয়া শেষ হয় না। RLAC পের্গরামটি রোগী ও তাদের পরিবারের জনয়্ যারা চিকিৎসা শেষ করেছেন। এই পের্গরামে অনেক সেবা রয়েছে, যার মধ্যেয়্ সেমিনার, কমর্শালা, সাপোর্ট্ গ্রুপ, চিকিৎসার পর জীবনের জনয়্ পরামশর্ এবং বীমা ও চাকরির সমসয়া

বিষয়ক সহায়তা অন্তর্ভুক্ত।

সমাজসেবা বিভাগ

২১২-৬৩৯-৭০২০

কযান্সারের রোগীরা সাধারণত যেসব সমস্যার সম্মুখীন হন, সমাজসেবা কর্মী সেইসব রোগী, তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের সেই সমস্যাগুলো সমাধানে সাহায্য করে। তারা চিকিৎসার পুরো সময়ব্যাপী ব্যক্তিগত পরামর্শ এবং সাপোর্ট গ্রুপ বিষয়ক সহায়তা প্রদান করেন, এবং আপনাকে শিশু ও অন্যান্য পরিবারের সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন। আমাদের সমাজকর্মীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি এবং পেরাগ্রামগুলিতে রেফার করতে পারেন, পাশাপাশি আপনি যোগ্য হলে আর্থিক সহায়তার উৎসের জন্যও সহায়তা করতে পারেন।

যৌনস্বাস্থ্য বিষয়ক পেরাগ্রামসমূহ

নারীদের যৌন বিষয়ক ঔষধ এবং স্বাস্থ্য বিষয়ক পেরাগ্রামঃ ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬

পুরুষদের যৌন এবং পরজনন সংক্রান্ত পেরাগ্রামঃ ৬৪৬-৮৮৮-৬০২৪

যৌনস্বাস্থ্য সংক্রান্ত পেরাগ্রামগুলো মানুষকে রোগ এবং চিকিৎসার প্রভাব বুঝতে সাহায্য করে। আপনি আপনার চিকিৎসার আগে, চলাকালীন বা পরে একজন বিশেষজ্ঞের সাথে সাক্ষাৎ করতে পারেন।

রিসোসর্

বই

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার বিষয়ক ১০০টি প্রশ্ন এবং উত্তর

লেখকঃ ডেভিড বব, সুসানা এল রোজ এবং ডাব্লিউ ডগলাস ওগুগ

বোস্টন, এমএঃ জনস অ্যান্ড বাটর্লেট পাবলিশাসর্; ২০০৩

দি ওস্টোমি বুকঃ কলোস্টোমি, ইলিওস্টোমি এবং ইউরোস্টোমি নিয়ে সব্চ্ছন্দে জীবনযাপন

লেখকঃ বারবারা ডর মুলেন এবং কেরি এনি ময়াকগেন

বোল্ডার, সিওঃ বুল পাবলিশিং; ২০০৮

পরস্তুতি নিনঃ ক্যান্সার, এইচআইভি, এবং জীবনের অন্যান্য কিছু কঠিন অবস্থায় টিকে থাকার

আর্থিক, আইনগত এবং বাস্তবসম্মত নির্দেশনা

লেখকঃ ডেভিড লয়ান্ড

নিউইয়র্ক, এন ওয়াইঃ এসটি মাটিরনস পেরস; ১৯৯৮

ওস্টোমি নিয়ে বেঁচে থাকার ইতিবাচক কিছু উপায়ঃ নিজেকে সাহায্য করা এবং চিকিৎসা নেওয়া

লেখকঃ কির্গ এ হোয়াইট এবং রবার্ট ডাব্লিউ বাটর্ জুনিয়র

আলামেডা, সিএঃ হান্টার হাউজ; ২০০২

মানব দৃষ্টিতে ক্যান্সারঃ আশা নিয়ে বেঁচে থাকা, অনিশ্চয়তার সাথে মানিয়ে চলা

লেখকঃ জিমি হলয়ান্ড এবং শেল্ডন লুইস

নিউইয়র্ক, এন ওয়াইঃ হাপার কলিনস পাবলিশাসর্; ২০০০

পরতিষ্ঠানসূমহ

কান্সার যত্ন

৮০০-৮১৩-আশা (৮০০-৮১৩-৪৬৭৩)

www.cancercare.org

জাতীয় অলাভজনক পরতিষ্ঠান যা সকল ধরনের ক্যান্সারে আকরান্ত বয্কিতদের বিনামূলেষ্ সাহাযষ্ পরদান করে। পরিষেবাগুলির মধ্যেষ্ কাউন্সলিং, শিক্ষা, তথষ্ এবং আথির্ক সাহাযতা অন্তভুর্কত।

কেয়ারগিভার অয্কশন নেটওয়াকর্

www.caregiveraction.org

অসুস্থ, বৃদ্ধ বা পঙ্গুদের সাহাযতা পরদান করে থাকে। সেবাপরদানকারীদের সাহাযতা, ক্ষমতায়ন, শিক্ষা এবং সমথরন পরদানের জনষ্ কাজ করে।

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার অয্লায়েন্স

৮৭৭-৪২২-২০৩০(টোল-ফির্ হেল্পলাইন)

www.colorectalcaner.org

রোগীদের উপদেশ পরদানে নিয়োজিত জাতীয় অলাভজনক পরতিষ্ঠান যারা কোলন ক্যান্সার নিয়ে স্করীনিং, অনুসন্ধান, সচেতনতা, উপদেশ এবং গবেষণা সম্পকির্ত কাজ করে থাকে।

কেরানস অযান্ড কোলাইটিস ফাউন্ডেশন

৮০০-৯৩২-২৪২৩

www.crohnscolitisfoundation.org

কেরান রোগ এবং আলসারেতিভ কোলাইটিস রোগের ঔষধ অনুসন্ধান এবং পরতিরোধে কাজ করে। গবেষণা, শিক্ষা এবং সাহাযতার মাধ্যমে এই রোগগুলিতে আকরান্ত মানুষের জীবনমান উন্নত করার উদ্দেশেষ্ কাজ করে।

ফাউন্ডেশন ফর্ উইমেন্স ক্যান্সার

www.foundationforwomenscancer.org

বিশব্বয্পী মানুষকে গাইনোকোলজিক ক্যান্সার সম্পকের অবহিত করতে কাজ করে।

গাইনোকোলজিক এবং স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি মূলযায়নের জনষ্ একটি বয্কিতগত মূলযায়ন টুল

সরবরাহ করে।

ইন্টারন্যাশনাল ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশন (IOA)

www.ostomyinternational.org

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

ন্যাশনাল ওভারিয়ান ক্যান্সার কোয়ালিশন (NOCC)

৮৮৮-৬৮২-৭৪২৬

www.ovarian.org

ওভারিয়ান ক্যান্সার সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং ওভারিয়ান ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের বেঁচে থাকার হার এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করার জন্য কাজ করে।

NCI এর ক্যান্সার ইনফরমেশন সাভির্স

৮০০-৪ ক্যান্সার (৮০০-৪২২-৬২৩৭)

www.cancer.gov/contact

সরকার থেকে অনুদানপরাঁপ্ত ক্যান্সার বিষয়ক শিক্ষাদান পেরাগরাম্ যা ক্যান্সার সংক্রান্ত সহজে বোধগম্য, সঠিক, সময়োপযোগী, এবং নিভরযোগ্য তথ্য পরদান করে।

ওভারিয়ান ক্যান্সার রিসার্চ অ্যালায়েন্স (OCRA) ৮

৬৬-৩৯৯-৬২৬২ (টোল ফির্) www.ocrah

ope.org নীতিনিধরাঁরক

এবং নারী স্বাস্থ্য নিয়ে কমরত নেতস্থানীয়দের এজেন্ডায় ডিমব্শয়ের ক্যান্সারকে অন্তভুক্ত করার জন্য কাজ করে।

রেড ডোর কমিউনিটি (পুবের নাম গিল্ডাস ক্লাব)

১৯৫ দকি্ষণ হোস্টন এসটি

নিউইয়র্ক, এন ওয়াই ১০০১৪

২১২-৬৪৭-৯৭০০

www.reddoorcommunity.org

ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তি, তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের সাক্শাৎকারের স্থান পরদান করে। মানুষদের এমন একটি স্থান পরদান করে যেখানে তারা অন্যদের সাথে মিলিত হতে পারে এবং সাপোর্ট সিস্টেম তৈরি করতে পারে। বিনামূল্যে সাপোর্ট এবং নেটওয়ার্কিং গ্রুপ, লেকচার, কমরশালা এবং সামাজিক অনুষ্ঠানের সুযোগ দেয়। Red Door Community আগে Gilda's Club নামে পরিচিত ছিল।

ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশন অব আমেরিকা, ইনকপেরারেটেড (UOAA)

৮০০-৮২৬-০৮২৬

www.ostomy.org

অন্তর্ বা মূত্রনালীর গতিপথ পরিবর্তন করা হয়েছে বা করতে হবে এমন মানুষদের সাহায্য পর্দানকারী সেচ্ছাসেবক-নিভর্ একটি স্বাস্থ্য সংস্থা। এর মধ্যে রয়েছে শিক্ষা, তথ্য, সহায়তা এবং অধিকার আদায়ের পক্ষে কাজ করা।

ক্শত, ওস্টোমি এবং ধারাবাহিকভাবে সেবা পর্দানকারী নাসর্দের সোসাইটি

৮৮৮-২২৪-WOCN (৮৮৮-২২৪-৯৬২৬)

www.wocn.org

এর সদস্যগণ ক্শত, ওস্টোমি এবং চলমান বর্ষাধিতে আকর্ন্ত বর্ষকিতদের সেবাদানে অভিজ্ঞ

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

আরো রিসোসের্ জনর্ 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 কত্র্ক সবর্সব্তব্ সংর্কিষত