Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার ইলিওস্টোমি বা কলোস্টোমির যত্ন

এই তথয্গুলো আপনাকে আপনার ইলিওস্টোমি বা কলোস্টোমির যত্ন নিতে সাহাযয্ করবে।

ওস্টোমি হল সাজর্ারির সময় তৈরি করা একটি ছিদর্। আপনার অন্তর্র একটি অংশ পেটের বাইরের দিকে আনা হয, যাতে মলতয্াগ (মল) ও গয্াস আপনার শরীর থেকে বের হতে পারে। আপনার শরীরের বাইরের দিকে থাকা অন্তর্র অংশটিকে স্টোমা বলা হয়। মুখের ভেতরের অংশের মতো, আপনার স্টোমা লাল এবং ভেজা দেখাবে। সাজর্ারির পরপরই আপনার স্টোমা ফুলে থাকবে, তবে ৬ থেকে ৮ সপ্তাহের মধেয্ এর আকার ছোট হয়ে যাবে। সাধারণত আপনি স্টোমার ভেতরে কোনো বয্থা বা চাপ অনুভব করেন না। আপনার স্টোমাতে নাভর্ এন্ডিংস নেই, তাই গরম বা ঠান্ডার অনুভূতি অনুভব হয় না।

বেশিরভাগ মানুষের জনয্ ওস্টোমি একটি বড় পরিবতর্ন। ওস্টোমি করেছেন এমন মানুষদের সাহাযয্ নিয়ে আমরা এটি লিখেছি। আমরা আশা করি এটি সমসয্া পর্তিরোধ করবে এবং আপনার দৈনন্দিন জীবনকে সহজ করতে কিছু পরামশর্ পর্দান করবে। আপনার ক্ষত, ওস্টোমি , কন্টিনেন্স (WOC) নাসর্ আপনার সাথে এসব বয্াপারে আলোচনা করবেন।

ওস্টোমির ধরণসমূহ

ক্ষুদর্ান্তর্ বা কোলন (বৃহদান্তর্) থেকে ওস্টোমি তৈরি করা যায়। যখন ক্ষুদর্ান্তর্র একটি অংশ ওস্টোমি তৈরি করতে বয্বহৃত হয, একে ইলিওস্টোমি বলা হয়। যখন কোলনের একটি অংশ ওস্টোমি তৈরি করতে বয্বহৃত হয, তখন তাকে কোলস্টোমি বলা হয়।

আপনার ওস্টোমি থেকে আপনার অন্তর্র গতিবিধির ধারাবাহিকতা সেই অংশের ওপর নিভর্র করবে, আপনার অন্তর্র যে অংশ থেকে ওস্টোমি তৈরি করা হয়েছে। আপনার মলতয্াগ তরল, নরম, বা শক্ত হতে পারে।

সাধারণত যে ধরণের অস্টোমি করা হয়:

ইলিওস্টোমি

- ইলিয়াম নামক ক্ষুদর্ান্তর্র অংশ থেকে তৈরি।

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

অয্াসেন্ডিং কলোস্টোমি

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

ডিসেন্ডিং কলোস্টোমি

- ডিসেন্ডিং কোলন থেকে তৈরি।
- মলতয্াগ সাধারণত নরম হয়।
- স্টোমা সাধারণত পেটের বাম দিকের অংশে অবস্থিত।

সিগময়েড কলোস্টোমি

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

লুপ ওস্টোমি

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

কিছু সাজরারিতে, পেটের ওপর একটি দিব্তীয় ছিদর্ তৈরি করা হয, 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 বয্ান্েডজ দিয়ে ঢেকে রাখা যেতে পারে।

ওস্টোমির যত্ন নিতে শেখা

আপনার WOC নাসর্ এবং নাসির্ং স্টাফ হাসপাতালের থাকাকালীন সময়ে আপনার স্টোমা এবং ওস্টোমি কিভাবে যত্ন নিতে হয় তা শিখিয়ে দেবেন। যখন আপনাকে হাসপাতাল থেকে ছাড়পতর্ দেওয়া হবে, তখন ওস্টোমির যত্ন নেওয়ার জনয্ পর্য়োজনীয় সরঞ্জামাদি আপনাকে দেওয়া হবে। আপনার পোস্ট-অপারেটিভ অয্াপয়েন্টমেন্টে, একজন WOC নাসর্ আপনার ওস্টোমি 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 মযা্নেজার সেই বয্বস্থাও করবেন। তারা কীভাবে স্টোমার যত্ন নিতে হয় সে সম্পকের্ দেওয়া তথয্গুলো আবার মনে করিয়ে দেবেন এবং বাসার পরিবেশে মানিয়ে নিতে আপনাকে সহায়তা করবেন। বাড়ি ফিরে কোনো পর্শ্ন বা সমসযা্ অনুভব করলে, আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন যেন তারা আপনার WOC নাসের্র সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারে্ন।

পাউচিং (বয্াগ) সিস্টেম

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

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

সাজরা্রির পর কিছু মানুষ বাড়িতে বয্বহার করার জনয্ বিছানার চাদরের ওপর পানিনিরোধক মযা্টের্স 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 বিরকি্ত 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 সমসয্াসমূহ

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 কয্তি 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 সব্াস্থয্র 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 সব্াভাবিক অনুভূতি ফিরে পেতে সহায়তা করবে।
- আপনার শরীরের ভাবমূতির্, অনুভূতি এবং জীবনযাতর্ার মান উন্নয়নে সাহাযের্ জনয্ পরামশর্ নিন। মেমোরিয়াল স্লোন কেটারিং (MSK)-এ কাউন্সেলিং সেন্টার এবং সমাজসেবা কমর্ীর পরামশর্সেবা পাওয়া যায়। আপনি সমাজসেবা বিভাগের 212-639-7020 নামব্ারে এবং কাউন্সেলিং সেন্টারের 646-888-0200 নামব্ারে যোগাযোগ করতে পারেন।

পুষ্টি

অস্তের্াপচারের পর পুষ্টিকর খাবারের জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে খাদেয্র নিদের্শিকা পর্দান করবেন। এই নিদের্শনাগুলো পযর্ালোচনার জনয্, হাসপাতালে থাকাকালীন আপনি একজন ডাযে়টিশিয়ানের সঙ্গেও দেখা করবেন।

আপনার যদি ইলিওস্টোমি থাকে, তাহলে নিচের নিদের্শনাগুলো মেনে চলার পরামশর্ দেওয়া হলোঃ

- পযর্াপ্ত পানি পান করুন।
  - তিদিন কমপক্ষে ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন।
  - কয্াফেইন এবং মদয্পানের পরিমাণ সীমিত করুন। এগুলি আপনার শরীরের পানির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।
  - উচ্চ ফাইবার এবং সাধারণ চিনি (যেমন গ্লুকোজ, সুকের্াজ, ফরুকটোজ) সমৃদ্ধ খাবার সীমিত করুন, কারণ এগুলি আপনার শরীরের পানির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।
- আপনি যদি পেটের বয্থা বা পানিশূনয্তার লক্ষণ অনুভব করেন, তবে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। লক্ষণগুলির মধেয্ রয়েছে:
  - তৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া
  - শুষ্ক মুখ
  - ক্ষুধামন্দা
  - দুবর্লতা
  - 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

- সাজর্ারির আগে যেসব খাবার আপনার পেটের সমসয্া সৃষ্টি করে, সাজর্ারি 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 অস্টোমি থাকা মানুষ তাদের খাদয্াভয্াস নিয়ন্তর্ণ করে গয্াস কমানোর চেষ্টা করেন। নিচের বিষয়গুলি গয্াস বৃদ্ধি করতে পারে:
  - বাঁধাকপি এবং বের্াকলি জাতীয় খাবার
  - কাবর্নেটেড পানীয়
  - স্টর্ দিয়ে পান করা
  - চুইংগাম
- যদি আপনি গয্াস কমানোর চেষ্টা করে থাকেন এবং এখনও সেই সমসয্া থেকে থাকে, তবে আপনার WOC নাসের্র সঙ্গে কথা বলুন। তারা চারকোল ফিল্টারযুক্ত পাউচ বয্বহার করার পরামশর্ দিতে পারেন। ফিল্টার গয্াস জমা হওয়া পর্তিরোধ করতে সহায়ক হতে পারে এবং পাউচ ফুলে যাওয়া এড়াতে সাহাযয্ করতে পারে।
  - পাউচে জমে থাকা গয্াস বের করতে পাউচ ছিদর্ করবেন না, কারণ এটি পাউচের দুগর্ন্ধ বের হবার পর্তিরোধী বয্বস্থা নষ্ট করে ফেলবে।
  - আপনার পাউচ পানি দিয়ে ঘষবেন না। এটি ফিল্টার অকাযর্কর করে ফেলবে।
  - যদি পরস্তুতকারক পরামশর্ দেয়, তবে গোছল করার সময় আপনার ফিল্টারটি সরবরাহকৃত জলরোধী স্টিকার দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- যদি আপনি কোষ্ঠকাঠিনেয্ আকর্ান্ত হন (আপনার সব্াভাবিকের তুলনায় কম মলতয্াগ হয়)
  - বেশি করে তরল পান করুন।
  - ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার, যেমন ফল, সবজি এবং বর্য্ান গর্হণ করুন।
  - হাঁটাচলা করুন।
  - আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অফিসে যোগাযোগ করুন যাতে আপনি মলের ঘনতব্ সব্াভাবিক করার বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

যদি আপনার ইলিওস্টোমি থাকে, তাহলে কোনো ধরনের লযাক্সেটিভ নেবেন না। এটি গুরুতর পানিশূনয্তা এবং অনয্ানয্ সমসয্া সৃষ্টি করতে পারে।

ঔষধ

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

- এন্টেরিক কোটিংযুক্ত টয্াবলেট (একটি বিশেষ কোটিং যা টয্াবলেটগুলোকে ক্ষুদর্ান্েতর্ পৌঁছানোর আগে শোষিত হতে বাধা দেয)
- সাস্টেইনড-রিলিজ বা এক্সটেনডেড রিলিজ ঔষধ (যেগুলি শরীরে ধীরে ধীরে এবং দীঘর্ সময় ধরে ঔষধ মুক্ত করতে ডিজাইন করা হয়েছে)

আপনি যদি এই ধরনের ঔষধ গর্হণ করে থাকেন, তবে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে পরামশর্ করুন। যদি আপনি আপনার পাউচ (বয্াগ) এ কোনো টয্াবলেট দেখতে পান যা শোষিত হয়নি, তবে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

যতক্ষণ না আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী বা ফামর্াসিস্ট আপনাকে এটি করতে বলেছেন, টয্াবলেট গুঁড়া করবেন না। গুঁড়া করা টয্াবলেট গর্হণ করলে ঔষধের শোষণ পরিবতির্ত হতে পারে এবং হজমে সমসয্া সৃষ্টি করতে পারে।

বয্ায়াম

আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে পরামশর্ করুন যে আপনার জনয্ কোন ধরনের বয্ায়াম উপযুক্ত। অধিকাংশ মানুষের জনয, হাঁটাচলা এবং হালকা স্ট্রের্চিং হলো সাজর্ারি থেকে সেরে ওঠাকালীন সময়ে ভালো বয্ায়াম। আপনার সাজর্ারির পর ৬ থেকে ৮ সপ্তাহ পযর্ন্ত ১০ পাউন্ডের বেশি কিছু তোলা বা ঠেলে দেওয়া এড়ানো উচিত। এর মধেয্ ঘরের কাজ যেমন ভয্াকিউম কি্লনিং বা ঘাস কাটা অন্তভুর্ক্ত। এটি আপনার জনয্ সমসয্া সৃষ্টি করলে, আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ আলোচনা করুন।

আপনার সাজর্ারির পর ২ থেকে ৩ মাসের জনয্ সিট-আপ, পুশআপ বা কোনো ধরনের কঠিন বয্ায়াম করবেন না। এটি আপনার সেলাই বা ওস্টোমির চারপাশ দিয়ে হানির্য়া (অঙ্গ বা টিসুয়র্ বের হয়ে আসা) পর্তিরোধ করতে সাহাযয্ করবে। স্টোমার চারপাশে হানির্য়া পর্তিরোধের উপায় সম্পকের্ আরও জানতে, সাজর্ারির পর এবং পোস্টঅপারেটিভ ভিজিটের সময় আপনার WOC নাসের্র সঙ্েগ কথা বলুন।

গন্ধ নিয়ন্তর্ণ

পাউচিং (বয্াগ) সিস্েটমগুলো এমনভাবে ডিজাইন করা হয়েছে যাতে সেগুলো গন্ধরোধক হয়। যদি ওয়েফারের নিচ দিয়ে মল বাইরে না আসে, তাহলে পাউচিং সিস্েটম লাগানো থাকাকালে কোনো গন্ধ হওয়ার কথা নয়। গন্ধ সমসয্া সৃষ্িট করলে, কিছু ডিওডোরেন্ট বয্বহার করা যায় যা পাউচের ভেতরের গন্ধ নিয়ন্তর্ণে সাহাযয্ করে। উদাহরণসরূপঃ ডর্পস, চারকোল টয্াবলেট, অথবা লুবির্কেটিং জেল। সবচেয়ে কাযর্করীটি খুঁজে পেতে আপনাকে হয়তো বিভিন্ন পণয্ বয্বহার করে দেখতে হতে পারে। এছাড়াও, কিছু ডিওডোরেন্ট আপনি মুখে (মুখের মাধয্মে) গর্হণ করতে পারেন, যা আপনার মলতয্াগের গন্ধ কমাতে সাহাযয্ করে। এই পণয্গুলো বয্বহারের আগে সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে পরামশর্ করুন।

অনেক পাউচে চারকোল ফিল্টার যুক্ত করা থাকে। দুগর্ন্ধ রোধ করার জনয্ এটি একই সময়ে গয্াস বের করে এবং তা ফিল্টার করে। এছাড়া এমন ফিল্টারও রয়েছে যা আলাদাভাবে কিনে পাউচের সাথে যুক্ত করা যায়, অথবা আপনি পর্তিটি পাউচে একটি ছোট প্লাস্িটক ভেন্টও লাগাতে পারেন। এই ভেন্টটি পাউচ না খুলেই গয্াস বের হতে সাহাযয্ করে।

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

যৌনতা

জীবন এবং সম্পকের্র একটি অংশ যৌনতা ওস্েটামি সাজর্ারির পর একটি নতুন স্েটামা নিয়ে আপনার যৌনতা নিয়ে অসন্েতাষ বা উদের্গ অনুভব করা সাধারণ বয্াপার। নতুন অস্েটামি করা বেশিরভাগ মানুষ তাদের শরীরে পরিবতর্ন অনুভব করেন এবং যৌন কির্য়া নিয়ে দুশ্িচন্তা করেন। যে কোনো সমসয্া বা ভয় নিয়ে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

যৌন কাযর্কলাপ

কখন যৌন কির্য়াকলাপ শুরু করা নিরাপদ হবে তা জানতে সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। সাধারণত, সাজর্ারির পর্ায় ২ মাস পর সেলাই সেরে উঠলে এটা নিরাপদ। স্েটামার উপর অতিরিক্ত চাপ না পড়লে, এটার কোনো ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই। আপনার স্েটামা যৌন রন্ধর্ (ছিদর্) হিসেবে বয্বহার করবেন না

বেশিরভাগ মানুষের জনয্, সব্াভাবিক যৌন জীবনযাপনে ফিরে আসা পর্াকৃতিকভাবেই সম্ভব হবে। উদের্গ কমে গিয়ে শরীর সম্পকের্ আপনার ইতিবাচক অনুভূতি তৈরি হলে এটা ঘটে। যতটা সম্ভব আপনার সঙ্গীর সাথে অন্তরঙ্গ সম্পকর্ বজায় রাখার চেষ্টা করুন। ভালোভাবে কথা বলুন, অথর্পূণর্ স্পশর্ এবং আলিঙ্গন করুন।

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

বয্ান্ড বা র‍্যাপ, শার্টর্, বা অন্তবর্াস দিয়ে ঢেকে রাখতে পছন্দ করেন। আপনি অনেক ওস্টোমি সরবরাহকারী পর্তিষ্ঠান থেকে তৈরি করা রেডিমেড কভার কিনতে পারেন।

আপনার মলতয্াগ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে এমন সময়ে যৌন কাযর্কলাপ পরিকল্পনা করতে পারেন। কিছু স্থায়ী কলোস্টোমি থাকা বয্ক্তি তাদের মলতয্াগ নিয়ন্তর্ণের জনয্ ইরিগেশন (স্টোমার মাধয্মে নিজে নিজে এনেমা দেওয়া) করে থাকেন। ইরিগেশন সম্পকির্ত আরও তথেয্র জনয্, “ওস্টোমি কেয়ার সম্পকির্ত সচরাচর জিজ্ঞাসিত পর্শ্ন” অংশটি দেখুন।

যদি সাজর্ারি বা রেডিয়েশন থেরাপির কারণে এমন কোনো পরিবতর্ন হয়ে থাকে যা যৌনসম্পকের্ বাধা সৃষ্টি করে, তাহলে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। উদাহরণ হিসেবে উল্লেখ করা যায্ ইরেকটাইল ডিসফাংশন (উত্থান ঘটানো বা ধরে রাখা কঠিন হওয়া) বা যোনির শুষ্কতা, বয্থা বা টানটান অনুভব। এই সমসয্াগুলো উন্নতি না হলে, আপনি একজন যৌনসবা্স্থয্ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলতে পারেন। MSK-তে একটি যৌনসবা্স্থয্ পেরা্গরা্ম রয়েছে, যা রোগ এবং তার চিকিৎসার ফলে যৌন জীবনে পড়া পর্ভাব মোকাবেলায় মানুষকে সহায্তা করে। আপনি নিচে দেওয়া নমব্রগুলোতে আমাদের যৌনসবা্স্থয্ পেরা্গরা্মগুলোর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন, অথবা আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর অফিস থেকে একটি রেফারেল দিতে বলতে পারেন।

নারী যৌন সবা্স্থয্ ও নারীদের সবা্স্থয্ পেরা্গরা্ম: ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬

পুরুষ যৌন এবং পর্জনন সবা্স্থয্ পেরা্গরা্ম: ৬৪৬-৮৮৮-৬০২৪

ইউনাইটেড ওস্টোমি অয্াসোসিয়েশনস অব আমেরিকা, ইনকপের্ারেটেড (www.ostomy.org বা ৮০০-৮২৬-০৮২৬) ওস্টোমি থাকা বয্ক্তিদের জনয্ যৌন জীবন সম্পকির্ত তথয্ পর্দান করে।

আরও ভালো তথেয্র উৎস হলো আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটি দবা্রা পর্কাশিত নিম্নলিখিত রিসোসর্গুলি। আপনি এই রিসোসর্গুলো ভিজিট করে পেতে পারেন www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects.html অথবা 800-ACS-2345 (800-227-2345) নমব্রে ফোন করে পেতে পারেন।

শাওয়ার নেওয়া, গোসল করা এবং সাঁতার কাটা

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

আপনি যখন গোসল করেন বা সাঁতার কাটেন, তখন আপনার পাউচিং সিস্টেমটি পরিধান করুন।

অধিকাংশ মানুষ তাদের সাজর্ারির আগেও যে সাঁতারের পোশাক পরতেন, সেটিই পরে যেতে পারেন। তবে, হিপ পযর্ন্ত ওঠে এমন সাঁতারের পোশাক বা টু-পিস সাঁতারের পোশাক পরা সম্ভব নাও হতে পারে।

কাজ

আপনি যখন পরস্তুত বোধ করবেন এবং আপনার সবাস্থয্সেবা পরদানকারী 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 সাজর্ারির আগেও যেসব কাপড় পরতেন, তার বেশিরভাগই পরতে পারবেন।

ভরমণ

আপনি যেখানে যাচ্ছেন, সেখানে অতিরিক্ত পাউচিং (বয্াগ) সিস্টেম নিয়ে যান, এমনকি তা ছোট যাতর্া বা সবাস্থয্সেবা পরদানকারীর অয্াপয়েন্টমেন্ট হলেও। যদি আপনি কয়েক ঘণ্টার জনয্ বাড়ির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি যেখানে যাচ্ছেন সেটি সম্পকের্ চিন্তা করুন এবং মানসিকভাবে পরস্তুতি নিন। কিছু মানুষ পরথম কয়েকবার ভরমণ করার সময় উদেব্গ অনুভব করেন। যদি আপনি উদেব্গ অনুভব করেন, তাহলে আগে থেকেই পরিকল্পনা করে আপনার দুশ্চিন্তা কমাতে পারবেন। পরথমে, আপনি যেখানে যাচ্ছেন সেখানে বাথরুম কোথায় অবসি্থত এবং আপনার কী কী পরয়োজন হতে পারে, তা ভাবুন। দিব্তীয়ত, আপনি যা যা নিতে চান, তা সংগরহ করুন। পরতিটি আইটেম ২টি করে টরয্াভেল বয্াগে রাখুন। এভাবে, যদি আপনি জরুরি অবস্থায় পড়েন বা আপনার ধারণার চেয়ে বেশি সময় বাড়ির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি পরস্তুত থাকবেন। আনতে মনে রাখবেন:

- পাউচসমুহ
- ওয়েফারস
- কল্যাম্প (যদি আপনার পাউচিং সিস্টেমে কল্যাম্প কেলাজার থাকে)
- কাগজের তোয়ালে

যখন আপনি আকাশপথে ভরমণ করছেন:

- আপনার ওস্টোমি সরঞ্জামগুলি কমপকেষ ২ টি স্থানে পয্াক করুন, যেমন আপনার কয্ারি-অন বয্াগ এবং চেকড লাগেজে।
- আপনি যদি এমন জায়গায় আটকে পড়েন যেখানে সরঞ্জাম পাওয়া না যায়, সেজনয্ অতিরিক্ত সরঞ্জাম নিয়ে যেতে ভুলবেন না।
- আপনার সবাস্থয্সেবা পরদানকারীর কাছ থেকে একটি চিঠি আনতে পারেন যেখানে আপনার ওস্টোমি সরবরাহের পরয়োজনীয়তা উলেল্খ করা থাকতে পারে, সেইসাথে TSA এজেন্টদের

দব্ারা দীঘর্ অনুসন্ধানের ক্ষেতের্ একটি বয্ক্তিগত এলাকা বয্বহার করা যেতে পারে।

- যদি আপনি একটি বাইরের দেশে ভর্মণ করেন, তবে ওস্ট্োমি সম্পকির্ত তথয্ সেই ভাষায় লিখে রাখা ভালো। ইন্ট্ারনয্াশনাল ওস্ট্োমি অয্াসোসিয়েশনের ৭০ টি সদসয্ সংগঠনের মধেয্ কোনো একটি সংগঠন এই অনুবাদ করতে সহায্তা করতে পারে, পাশাপাশি তাদের দেশে ভর্মণ করার সময্ সরঞ্জাম খুঁজে পেতেও সাহাযয্ করতে পারে। আরও তথেয্র জনয্, দেখুন www.ostomyinternational.org
- আপনি TSA এজেন্ট্দের আপনার সরঞ্জাম পর্দশর্ন ও বয্াখয্া করার জনয্ কয্াটালগের পৃষ্ঠাগুলোর ফটোকপি সঙ্গে নিতে পারেন।
- দি ইউনাইটেড ওস্ট্োমি অয্াসোসিয়েশন অব আমেরিকার ওয়েবসাইটে, (www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy) 'ভর্মন সংকর্ান্ত টিপস' সংকর্ান্ত গুর্ুতব্পূণর্ তথয্ রয়েছে যেগুলো আপনি পির্ন্ট করে বয্বহার করতে পারেন।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন, যদি আপনার:

- বমি করেন।
- কলোস্ট্োমি থাকে এবং ৩ দিন মলতয্াগ না করে থাকেন।
- ইলিওস্ট্োমি থাকে এবং ৩ থেকে ৬ ঘণ্ট্া মলতয্াগ না করে থাকেন।
- পেটের বয্থা বা পানিসল্পতার উপসগর্ অনুভব করেন (এটি ইলিওস্ট্োমি থাকা বয্ক্তিদের মধেয্ বেশি দেখা যায়), যার মধেয্ অন্তভুর্ক্ত:
    - তৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া
    - শুষ্ক মুখ
    - ক্ষুধামন্দা
    - দুবর্লতা
    - 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

“ওস্টোমি কেয়ার সম্পর্কিত সচরাচর জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন”

ইরিগেশন কী এবং আমি কি এটি করতে পারব?

কলোস্টোমি 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 স্টোমা ইরিগেট করেন, তারা পাউচিং সিস্টেম ব্যবহারের পরিবর্তে স্টোমার উপরে একটি স্টোমা ক্যাপ পরতে পারেন। ইরিগেশন প্রতিদিন বা প্রতি দুই দিনে একবার করা হয়। যাদের সিগময়েড কলোস্টোমি রয়েছে, তারা ইরিগেশন করতে সক্ষম হতে পারেন। অধিকাংশ মানুষ যারা অ্যাবডোমিনাল পেরিনিয়াল রিসেকশন করেছেন, তাদের সিগময়েড কলোস্টোমি থাকে। **ইলিওস্টোমি থাকা ব্যক্তিদের কখনও ইরিগেশন করা উচিত নয় কারণ এটি পানিশূন্যতা সৃষ্টি করতে পারে।**

এছাড়াও আপনি ইরিগেশন করতে পারবেন না:

- যদি আপনার স্টোমাল হার্নিয়া (স্টোমার 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 স্টোমা কী রঙের হওয়া উচিত?

আপনার স্টোমা সবর্দা 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 স্টোমা গাঢ় লাল, ধূসর, বাদামী বা কালো দেখায় তবে অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা 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 টিস্যুতে 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 সবাস্থযসেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। যদি আপনি মলতযাগে বা স্টোমার ভেতর থেকে রক্ত আসতে দেখেন, তাহলে তৎক্ষণাৎ আপনার সবাস্থযসেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

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

যদি আপনার স্টোমার চারপাশের বাঁকানো অংশে কোনো পরিবতরন দেখা যায, তবে অনুগরহ করে আপনার সবাস্থযসেবা পরদানকারী বা WOC নাসরকে জানান। আপনার স্টোমাল হানিরয়া (পযারাস্টোমাল হানিরয়া) হতে পারে। এটি ঘটে কারণ পেটের দেযালের পেশি দুবরল হযে যেতে পারে এবং সেই দুবরল অংশ দিযে অন্তর বাহিরে আসে। আপনার সবাস্থযসেবা সরবরাহকারী বা WOC নাসর আপনার স্টোমাল হানিরয়া আছে কিনা তা পরীকষা করে দেখবেন।

স্টোমাল হানিরয়া থাকা বযক্তিরা শুরুতে সাধারণত কোনো উপসগর অনুভব করেন না। যদি কোনো জটিলতা না থাকে, যেমন হানিরয়া হওযা অন্তর বন্ধ হওয়া বা মোচড় খাওযা, তাহলে অস্তরাপচারের পরযোজন হয না।

যদি আপনার নিচের যেকোনো উপসগর থাকে, তাহলে আপনার সবাস্থযসেবা পরদানকারীকে কল করুন:

- বমি বমি ভাব
- বমি
- বযথা
- পেট ফোলা, এবং আপনার পাউচে গযাস বা মলতযাগ না হওয়া।

যদি আপনার স্টোমাল হানিরয়া থাকে, আপনার WOC নাসর আপনার জনয কাস্টম-মেড হানিরয়া সাপোটর বেল্ট পরিমাপ করে দিতে পারবেন। এই বেল্টগুলো হানিরয়া সারায না, কিন্তু এগুলো এটি বড় হওয়া পরতিরোধ করতে সহাযতা করতে পারে। একটি হালকা পযানটি গাডরল বা বাইকিং শটরস, যার মধেয আপনার পাউচের জনয একটি ছিদর কাটা থাকে, কাস্টম-ফিট হানিরয়া বেল্টের বিকলপ 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:

- জব্ালা
- রক্তপাত
- টিসুয়্র অতিরিক্ত বৃদ্ধি

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

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

যদি আপনি লিকেজ অনুভব করেন, তাহলে আপনার WOC নাসর্কে জানান। এই সমসয্াটি এড়ানোর জনয্ আপনার অনয্ একটি পাউচিং (বয্াগ) সিসে্টম পর্য়োজন হতে পারে যা ভালোভাবে ফিট করে।

কনটর্াস্ট ডাই বয্বহার করে স্কয্ান করার মতো পরীক্ষার পর্স্তুতি নেওয়ার জনয্ আমি কি কিছু করতে পারি?

পরীক্ষার জনয্ সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর কাছে যাওয়্ার সময্ সবসময্ অতিরিক্ত সরঞ্জামের একটি সেট নিয়ে্ যান, কারণ আপনাকে আপনার পাউচিং সিসে্টমটি সরাতে হতে পারে।

যদি আপনি হাসপাতাল থেকে ১ ঘণ্টা বা তার বেশি দূরে থাকেন, তবে বাড়ি্ ফেরার পথে আপনার বয্াগ পরিবতর্ন বা খালি করার জনয্ পর্স্তুত থাকুন। কনটর্াস্ট ডাই ১ অথবা ২ ঘণ্টার মধেয্ আপনার পাউচে চলে যায়, তবে এটি আরও বেশি সময্ নিতে পারে।

আমি যখন আমার পাউচিং (বয্াগ) সিসে্টমটি পরিবতর্ন করি তখন কি আমার গ্লাভস পরা দরকার?

এটি একটি বয্ক্তিগত সিদ্ধান্ত। আপনার পাউচিং (বয্াগ) সিসে্টম পরিবতর্ন করার মাধয্মে সংকর্মণের কোনো ঝুঁকি নেই। তবে, কিছু মানুষ গ্লাভস পরতে পছন্দ করেন কারণ কিছু মল আপনার আঙ্গুলের সংস্পর্শে আসতে পারে।

যদি আমার ইলিওসে্টোমি থাকে, তবে কি আমার পেছনের অংশ থেকে এখনও মল বা মিউকাস যাওয়া সব্াভাবিক?

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 নিয়ে্ যেতে

পারেন, যদি তারা ভিন্ন কোনো পণ্য সংরক্ষণ করে বা আপনি যে পণ্যটি ব্যবহার 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 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 তবকে জবালাপোড়া করলে কীভাবে সেটার যতন 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 সাপোটর গরুপ, যেখানে মানুষজন তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে পারেন এবং একে অপরকে বযবহারিক ও মানসিক সহায়তা দিতে পারেন। একজন সামাজিক কমরী এবং নাসর আলোচনা পরিচালনা করেন। গরুপটি সকলের জনয উন্মুক্ত, MSK রোগীসহ অনযদের জনযও। গরুপটি পরতি মাসের অনুষ্ঠিত হয় ৩তারিখে বৃহস্পতিবার বিকেল ৪টা থেকে ৫টা পযরন্ত। পরিদশরন করুনwww.mskcc.org/event/ostomy-support-group-01 আরও জানতে বা নিবন্ধন করতে।

ইউনাইটেড ওস্টোমি অযাসোসিয়েশনস অফ আমেরিকা (UOAA) ওয়েবসাইটে, আপনি অস্টোমি আকরান্ত বযক্তিদের জনয UOAA-অনুমোদিত অনলাইন এবং বযক্তিগত সাপোটর গরুপের অনুসন্ধান করতে পারেন। একটি গরুপ খুঁজে পেতে, www.ostomy.org/supportgroups.html এ যান।

স্থানীয় হাসপাতালগুলোতেও ওস্টোমি সাপোটর গরুপ থাকতে পারে।

উপকরণসমূহের অডরার করা

আপনার WOC নাসের সাথে সরঞ্জাম অডরার করার বিষয়ে কথা বলুন। তারা বাজারে পাওয়া

সবচেয়ে নতুন পণ্যগুলি সম্পর্কে জানেন। আপনি কোম্পানিগুলিতে ফোন করে তাদের পণ্যগুলির নমুনাও চাইতে পারেন।

মেডিকেল সরঞ্জাম কোম্পানিগুলকে অর্ডার মেইল করুন

নিচে কিছু মেইল অর্ডার 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 অর্ডার 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 ওস্টোমি সরঞ্জাম কিনতে পারেন। তবে, সরঞ্জামের পরিমাণ কম হওয়া বা তারা আপনার বীমা গ্রহণ না করার কারণে দাম বেশি হতে পারে।

ওস্টোমি পণ্য প্রস্তুতকারক

নিচে কিছু কোম্পানির তালিকা দেওয়া হলো যারা ওস্টোমি পণ্য যেমন ত্বক সুরক্ষাকারী, পাউচ, এবং অন্যান্য ওস্টোমি আনুষাঙ্গিক (যেমন পেস্ট, পাউডার, এবং রিং) তৈরি করে। এই কোম্পানির অনেকগুলিতেই একজন WOC নার্স থাকেন, যিনি প্রশ্নের উত্তর দিয়ে সহায়তা করেন। নির্দিষ্ট 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, ইনকপের্োরেটেড।
৮৮৮-৮০৮-৭৪৫৬
www.hollister.com

মালের্ন
২১৬-২৯২-৭০৬০
www.marlenmfg.com

নিউ-হোপ লয্াবরেটরিস, ইনকপের্োরেটেড
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 গরুপ, 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 সহায্তা করতে পারেন। আমাদের সমাজকমর্ীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেনি্স এবং পের্াগর্ামগুলিতে রেফার করতে পারেন, পাশাপাশি আপনি যোগয্ হলে আথির্ক সহায্তার উৎসের জনয্ও সহায্তা করতে পারেন।

যৌনসব্াস্থয্ বিষয়ক পের্াগর্ামসমুহ
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 বিশেষজে্ঞর সাথে সাক্ষাৎ করতে পারেন।

রিসোসর্

বই

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

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

পর্স্তুতি নিনঃ কয্ান্সার, এইচআইভি, এবং জীবনের অনয্ানয্ কিছু কঠিন অবস্থায় টিকে থাকার আথির্ক, আইনগত এবং বাস্তবসম্মত নিদের্শনা
লেখকঃ ডেভিড লয্ান্ড
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 ডাব্লিউ বাটর্ জুনিয়র
আলামেডা, সিএঃ হান্টার হাউজ; ২০০২

মানব দৃষ্টিতে কয্ান্সারঃ আশা নিয়ে বেঁচে থাকা, অনিশ্চয়তার সাথে মানিয়ে চলা
লেখকঃ জিমি হলয্ান্ড এবং শেল্ডন লুইস
নিউইয়কর্, এন ওয়াইঃ হাপর্ার কলিনস পাবলিশাসর্; ২০০০

পর্তিষ্ঠানসূমহ

কান্সার যত্ন

৮০০-৮১৩-আশা (৮০০-৮১৩-৪৬৭৩)

www.cancercare.org

জাতীয় অলাভজনক পর্তিষ্ঠান যা সকল ধরনের কয্যান্সারে আকর্যান্ত বয্কি্তদের বিনামূলেয্ সাহাযয্ পর্দান করে। পরিষেবাগুলির মধেয্ কাউন্সেলিং, 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 কয্ান্সার অয্ালায়েন্স

৮৭৭-৪২২-২০৩০(টোল-ফির্ হেল্পলাইন)

www.colorectalcancer.org

রোগীদের উপদেশ পর্দানে নিয়োজিত জাতীয় অলাভজনক পর্তিষ্ঠান যারা কোলন কয্ান্সার নিয়ে স্করী্নিং, অনুসন্ধান, সচেতনতা, উপদেশ এবং গবেষণা সম্পকির্ত কাজ করে থাকে।

কের্ানস অয্ান্ড কোলাইটিস ফাউন্ডেশন

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।

ফাউন্ডেশন ফর উইমেন্স কয্ান্সার

www.foundationforwomenscancer.org

বিশব্বয্াপী মানুষকে গাইনোকোলজিক কয্ান্সার সম্পকের্ অবহিত করতে কাজ করে। গাইনিকোলজিক এবং স্তন কয্ান্সারের ঝুঁকি মূলয্ায়নের জনয্ একটি বয্কি্তগত 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 বৃদ্ধি এবং ওভারিয়ান কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তিদের বেঁচে থাকার হার এবং জীবনযাতর্ার মান উন্নত করার জনয্ কাজ করে।

NCI এর কয্ান্সার ইনফরমেশন সার্ভিস্

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 রিসার্চ অয্ালায়েন্স (OCRA)

৮৬৬-৩৯৯-৬২৬২ (টোল ফির্)

www.ocrahope.org

ওভারিয়ান কয্ান্সারকে নীতিনিধর্ারক এবং নারীদের সব্াস্থয্ বিষয়ক নেতাদের বিষয়বস্তু হিসেবে বাস্তবায়নে কাজ করে।

রেড ডোর কমিউনিটি (পূবের্র নাম গিল্ডাস ক্লাব)

১৯৫ দক্ষিণ হোস্টন এসটি

নিউইয়কর্, এন ওয়াই ১০০১৪

২১২-৬৪৭-৯৭০০

www.reddoorcommunity.org

কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তি, 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 নেটওয্াকির্ং 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 নার্সদের সোসাইটি
৮৮৮-২২৪-WOCN (৮৮৮-২২৪-৯৬২৬)
www.wocn.org
এর সদস্যগণ ক্ষত, ওস্টোমি এবং চলমান ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সেবাদানে অভিজ্ঞ

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বার্তা রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সর্বদা একজন ডাক্তার বা নার্সকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত