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 অন্তের্র একটি অংশ পেটের বাইরের দিকে আনা হয়, যাতে মলতয্াগ (মল) ও গয্াস আপনার শরীর থেকে বের হতে পারে। আপনার শরীরের বাইরের দিকে থাকা অন্তের্র 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 এনিড্ংস 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

ক্ষুদরান্তর বা কোলন (বৃহদান্তর) থেকে ওস্টোমি তৈরি করা যায়। যখন ক্ষুদরান্তের একটি অংশ ওস্টোমি তৈরি করতে বয্বহৃত হয়, একে ইলিওস্টোমি বলা হয়। যখন কোলনের একটি অংশ ওস্টোমি তৈরি করতে বয্বহৃত হয়, তখন তাকে কোলস্টোমি বলা হয়।

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

সাধারণত যে ধরণের অস্টোমি করা হয়:

ইলিওস্টোমি

- ইলিয়াম নামক ক্ষুদরান্তের অংশ থেকে তৈরি।
- মলতয্াগ নরম, আঠালো, বা পানিযুক্ত হতে পারে।
- সাধারণত পেটের ডান দিকের নিচের অংশে স্টোমা করা হয়।

অয্াসেনিডং কলোস্টোমি

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

ডিসেনিডং কলোস্টোমি

- ডিসেনিডং কোলন থেকে তৈরি।
- মলতয্াগ 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

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

কিছু সাজর্যারিতে, 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 নার্স আপনাকে হাসপাতালে থাকাকালীন কিভাবে এটার যত্ন নিতে হয় তা শিখিয়ে দেবেন। সাধারণত, মিউকাস নালীর ওপর একটি ছোট পাউচ (ব্যাগ) বা ড্রেসিং 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।

ওস্টোমির যত্ন নিতে শেখা

আপনার WOC নার্স এবং নার্সিং স্টাফ হাসপাতালের থাকাকালীন সময়ে আপনার স্টোমা এবং ওস্টোমি কিভাবে যত্ন নিতে হয় তা শিখিয়ে দেবেন। যখন আপনাকে হাসপাতাল থেকে ছাড়পত্র দেওয়া হবে, তখন ওস্টোমির যত্ন নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি আপনাকে দেওয়া হবে।

আপনার পোস্ট-অপারেটিভ অ্যাপয়েন্টমেন্টে, একজন WOC নার্স আপনার ওস্টোমি সাপ্লাই পুনঃমূল্যায়ন করবেন এবং আপনাকে সেগুলি অর্ডার করার পদ্ধতি দেখাবেন। শেষে, মেডিকেল সাপ্লায়ারদের একটি তালিকা দেওয়া আছে।

হাসপাতাল থেকে ছাড় পাওয়ার পর একজন ভিজিটিং নার্স যেন আপনার বাড়িতে আসেন, হাসপাতালের কেস ম্যানেজার সেই ব্যবস্থাও করবেন। তারা কীভাবে স্টোমার যত্ন নিতে হয় সে সম্পর্কে দেওয়া তথ্যগুলো আবার মনে করিয়ে দেবেন এবং বাসার পরিবেশে মানিয়ে নিতে আপনাকে সহায়তা করবেন। বাড়ি ফিরে কোনো প্রশ্ন বা সমস্যা অনুভব করলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন যেন তারা আপনার WOC নার্সের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম

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

আপনার WOC নার্স আপনাকে আপনার স্টোমার জন্য সবচেয়ে

উপযুক্ত পাউচিং (বয্াগ) সিস্টেম খুঁজে পেতে সাহাযয্ করবেন। আপনার স্টোমার আকার পরিবতর্ন অনুযায়ী আপনাকে পাউচিং সিস্টেম 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) সিস্েটম কীভাবে পরিবতর্ন করতে হয় আপনার WOC নাসর্ তা আপনাকে শিখিয়ে দেবেন। সাধারণত, পর্তি ৩ থেকে ৫ দিন অন্তর অন্তর আপনার পাউচিং সিস্েটম পরিবতর্ন করা উচিত। যদি লিকেজ হয়, তাহলে তৎক্ষণাৎ এটি পরিবতর্ন করুন। এটি আপনার স্েটামার 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 সঙ্েগ যোগাযোগ করুন।

জীবনযাপনে সমসয্াসমুহ

শরীরের ভাবমূতির্ এবং বিষণ্ণতা

কয্ান্সার হওয়ার পর, মানুষ সাধারণত তাদের শরীরকে ভিন্ন দৃষি্টভঙ্িগতে দেখেন। সাজর্ারি, কেমোথেরাপি, এবং রেডিয়েশন থেরাপি শরীরের গঠন এবং কাযর্কলাপ পরিবতর্ন করতে পারে। এটি বিশেষভাবে পর্যোজয্ হতে পারে যখন কারো নতুন ওস্েটামি 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 ওস্েটামি নিয়ে নেতিবাচক চিন্তা ও অনুভূতি পর্কাশ করেন। তবে অনয্রা তাদের ওস্েটামিকে 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 ওস্েটামি 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 সাহাযেয্র জনয্ পরামশর্ নিন। মেমোরিয়াল স্লোন কেটারিং (MSK)-এ কাউনেস্লিং সেন্টার এবং সমাজসেবা কমর্ীর পরামশর্সেবা পাওয়া যায়। আপনি সমাজসেবা বিভাগের 212-639-7020 নামব্ারে এবং কাউনেস্লিং সেন্টারের 646-888-0200 নামব্ারে যোগাযোগ করতে পারেন।

পুষ্িট

অস্েতর্াপচারের পর পুষ্িটকর খাবারের জনয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে খাদেয্র নিদের্শিকা পর্দান করবেন। এই নিদের্শনাগুলো পযর্ালোচনার জনয্, হাসপাতালে থাকাকালীন আপনি একজন ডায়েটিশিয়ানের সঙ্গেও দেখা করবেন।

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

- পযর্াপ্ত পানি পান করুন।
  - তিদিন কমপক্েষ ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন।

  - কয্যাফেইন এবং মদয্পানের পরিমাণ সীমিত করুন। এগুলি আপনার শরীরের পানির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।
  - উচ্চ ফাইবার এবং সাধারণ চিনি (যেমন গল্লুকোজ, সুকের্াজ, ফর্ুকটোজ) 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 সৃষি্ট 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 পর্স্তুতকারক 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 বর্য্যান গর্হণ করুন।
- ○ হাঁটাচলা করুন।
- ○ আপনার সব্াস্থ্যসেবা পর্দানকারীর অফিসে যোগাযোগ করুন যাতে আপনি মলের ঘনতব্ সব্াভাবিক করার বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

যদি আপনার ইলিওস্টোমি থাকে, তাহলে কোনো ধরনের লয্াক্সেটিভ 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 অন্তের্র নিচের অংশে শোষিত হয়। এটি সাধারণত ঘটে:

- এন্টেরিক কোটিংযুক্ত টয্াবলেট (একটি বিশেষ কোটিং যা টয্াবলেটগুলোকে ক্ষুদর্ান্তের্ পৌঁছানোর আগে শোষিত হতে বাধা দেয়)
- 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 সব্াস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সাথে পরামশর্ করুন। যদি আপনি আপনার পাউচ (বয্াগ) এ কোনো টয্াবলেট দেখতে পান যা শোষিত হয়নি, তবে আপনার সব্াস্থ্যসেবা পর্দানকারীর 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 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 প্লাস্টিক 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 ওস্টোমি সাজর্ারির পর একটি নতুন স্টোমা নিয়ে আপনার যৌনতা নিয়ে অসন্তোষ বা উদেব্গ অনুভব করা সাধারণ বয্াপার। নতুন অস্টোমি করা বেশিরভাগ মানুষ তাদের শরীরে পরিবতর্ন অনুভব করেন এবং যৌন কির্য়া নিয়ে দুশ্চিন্তা 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। 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 ব্যান্ড 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 যৌনসব্াস্থয্ বিশেষজে্ঞর সঙে্গ কথা বলতে পারেন। MSK-তে একটি যৌনসব্াস্থয্ পের্াগর্াম রয়েছে, যা রোগ এবং তার চিকিৎসার ফলে যৌন জীবনে পড়া পর্ভাব মোকাবেলায় মানুষকে সহায়তা করে। আপনি নিচে দেওয়া নমব্রগুলোতে আমাদের যৌনসব্াস্থয্ পের্াগর্ামগুলোর সঙে্গ যোগাযোগ করতে পারেন, অথবা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অফিস থেকে একটি রেফারেল দিতে বলতে পারেন।

নারী যৌন সব্াস্থয্ ও নারীদের সব্াস্থয্ পের্াগর্াম: ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬

পুরুষ যৌন এবং পর্জনন সব্াস্থয্ পের্াগর্াম: ৬৪৬-৮৮৮-৬০২৪

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

আরও ভালো তথেয্র উৎস হলো আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটি দব্ারা পর্কাশিত নিম্নলিখিত রিসোসর্গুলি। আপনি এই রিসোসর্গুলি ৮০০-ACS-২৩৪৫ (৮০০-২২৭-২৩৪৫) নমব্রে ফোন করে বা নিচে দেওয়া লিঙ্কগুলিতে গিয়ে পেতে পারেন।

- *কয্ান্সারে আকর্ান্ত পর্াপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং যৌনতা:* www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html
- *কয্ান্সারে আকর্ান্ত পর্াপ্তবয়স্ক 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 (ব্য্াগ) 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 (ব্য্াগ) 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 পর্স্তুতি নিন। কিছু মানুষ পর্থম কয়েকবার ভর্মণ করার সময় উদেব্গ অনুভব করেন। যদি আপনি উদেব্গ অনুভব করেন, তাহলে আগে থেকেই পরিকল্পনা করে আপনার দুশ্চিন্তা কমাতে পারবেন। পর্থমে, আপনি যেখানে যাচ্ছেন সেখানে বাথরুম কোথায় অবস্থিত এবং আপনার কী কী পর্য়োজন হতে পারে, তা ভাবুন। দিব্তীয়ত, আপনি যা যা নিতে চান, তা সংগর্হ করুন। পর্তিটি আইটেম ২টি করে টর্যাভেল বয্াগে রাখুন। এভাবে, যদি আপনি জরুরি অবস্থায় পড়েন বা আপনার ধারণার চেয়ে বেশি সময় বাড়ির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি পর্স্তুত থাকবেন। আনতে মনে রাখবেন:

- পাউচসমুহ
- ওয়েফারস
- ক্লয্াম্প (যদি আপনার পাউচিং সিস্টেমে ক্লয্াম্প ক্লোজার থাকে)
- কাগজের তোয়ালে

যখন আপনি আকাশপথে ভর্মণ করছেন:

- আপনার ওস্টোমি সরঞ্জামগুলি কমপক্ষে 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 সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর কাছ থেকে একটি চিঠি আনতে পারেন যেখানে আপনার ওস্টোমি সরবরাহের পর্য়োজনীয়তা উল্লেখ করা থাকতে পারে, সেইসাথে TSA এজেন্টদের দব্ারা দীঘর্ অনুসন্ধানের ক্ষেতর্ে একটি বয্ক্তিগত এলাকা বয্বহার করা যেতে পারে।

- যদি আপনি একটি বাইরের দেশে ভর্মণ করেন, তবে ওস্টোমি সম্পর্কিত তথ্য সেই ভাষায় লিখে রাখা ভালো। ইন্টারনযাশনাল ওস্টোমি অযাসোসিয়েশনের ৭০ টি সদস্য সংগঠনের মধ্যে কোনো একটি সংগঠন এই অনুবাদ করতে সহায়তা করতে পারে, পাশাপাশি তাদের দেশে ভর্মণ করার সময় সরঞ্জাম খুঁজে পেতেও সাহায্য করতে পারে। আরও তথ্যের জন্য, দেখুন www.ostomyinternational.org
- আপনি TSA এজেন্টদের আপনার সরঞ্জাম পর্দশর্ন ও বয্াখ্যা করার জনয্ কযাটালগের পৃষ্ঠাগুলোর ফটোকপি সঙ্গে নিতে পারেন।
- দি ইউনাইটেড ওস্টোমি অযাসোসিয়েশন অব আমেরিকার ওয়েবসাইটে, (www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy) 'ভর্মন সংকর্ান্ত টিপস' সংকর্ান্ত গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে যেগুলো আপনি পির্ন্ট করে বয্বহার করতে পারেন।

আপনার সবাস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন, যদি আপনিঃ

- বমি করেন।
- কলোস্টোমি থাকে এবং ৩ দিন মলতযাগ না করে থাকেন।
- ইলিওস্টোমি থাকে এবং ৩ থেকে ৬ ঘণ্টা মলতযাগ না করে থাকেন।
- পেটের বয্থা বা পানিসল্পতার উপসগর্ অনুভব করেন (এটি ইলিওস্টোমি থাকা বয্ক্তিদের মধ্যে বেশি দেখা যায়), যার মধ্যে 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

"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 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 সর্বদা 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 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

সব্াভাবিক?

যদি আপনার স্েটোমার চারপাশের বাঁকানো অংশে কোনো পরিবতর্ন দেখা যায়, তবে অনুগর্হ করে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী বা WOC নাসর্কে জানান। আপনার স্েটোমাল হানির্য়া (পয্ারাস্েটোমাল হানির্য়া) হতে পারে। এটি ঘটে কারণ পেটের দেয়ালের পেশি দুবর্ল হয়ে যেতে পারে এবং সেই দুবর্ল অংশ দিয়ে অন্তর্ বাহিরে আসে। আপনার সব্াস্থয্সেবা সরবরাহকারী বা WOC নাসর্ আপনার স্েটোমাল হানির্য়া আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখবেন।

স্েটোমাল হানির্য়া থাকা বয্ক্িতরা শুরুতে সাধারণত কোনো উপসগর্ অনুভব করেন না। যদি কোনো জটিলতা না থাকে, যেমন হানির্য়া হওয়া অন্তর্ বন্ধ হওয়া বা মোচড় খাওয়া, তাহলে অস্েতর্াপচারের পর্য়োজন হয় না।

যদি আপনার নিচের যেকোনো উপসগর্ থাকে, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন:

- বমি বমি ভাব
- বমি
- বয্থা
- পেট ফোলা, এবং আপনার পাউচে গয্াস বা মলতয্াগ না হওয়া।

যদি আপনার স্েটোমাল হানির্য়া থাকে, আপনার WOC নাসর্ আপনার জনয্ কাস্টম-মেড হানির্য়া সাপোটর্ বেল্ট পরিমাপ করে দিতে পারবেন। এই বেল্টগুলো হানির্য়া সারায় না, কিন্তু এগুলো এটি বড় হওয়া পর্তিরোধ করতে সহায়তা করতে পারে। একটি হালকা পয্ানটি গাডর্ল বা বাইকিং শটর্স, যার মধ্যে আপনার পাউচের জনয্ একটি ছিদর্ 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 সংস্পর্শে আসতে পারে।

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

সার্জারির ধরনের ওপর নির্ভর করে, আপনার পেছনের অংশ থেকে অবশিষ্ট মল বা মিউকাস বের হতে পারে। এটি সময়ের সাথে সাথে কমে যাবে, তবে বিরক্তি এড়াতে প্যাড পরা এবং আপনার মলদ্বারের চারপাশে একটি জিঙ্ক মলম (যেমন Desitin®) প্রয়োগ করা উপকারী হতে পারে।

আমাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হলে, আমার কী করা উচিত?

আপনি যদি হাসপাতালে ভর্তি হন, তাহলে সঙ্গে ১ বা ২টি অতিরিক্ত সেট সরঞ্জাম নিয়ে যেতে পারেন, যদি তারা ভিন্ন কোনো পণ্য সংরক্ষণ করে বা আপনি যে পণ্যটি ব্যবহার করেন তা না থাকে।

ভিডিও টিউটোরিয়াল

ওস্টোমির উপকরণ কীভাবে পরিবর্তন 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 জব্লাপোড়া 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 গরুপে যোগ দিলে আপনি উপকার পেতে পারেন। এটি একটি লাইভ, গোপনীয়, অনলাইন সাপোটর্ গরুপ, 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। গরুপটি সকলের জনয্ উন্মুক্ত, MSK রোগীসহ অনয্দের জনয্ও। এই গরুপটি পর্তি মাসের ৩য় বৃহস্পতিবার বিকাল ৪:০০ টা থেকে ৫:০০ টা পযর্ন্ত অনুষ্ঠিত হয়। আরও জানতে অথবা রেজিস্টের্শন 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 গরুপের অনুসন্ধান করতে পারেন। একটি গরুপ খুঁজে পেতে, www.ostomy.org/supportgroups.html এ যান।

স্থানীয় হাসপাতালগুলোতেও ওস্টোমি সাপোর্টর্ গর্‌প 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 পর্শে্নর উত্তর দিয়ে সহায়তা করেন। নিদির্বধায় 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, ইনকর্পোরেটেড।

৮৮৮-৮০৮-৭৪৫৬

www.hollister.com

মার্লেন

২১৬-২৯২-৭০৬০

www.marlenmfg.com

নিউ-হোপ ল্যাবরেটরিস, ইনকর্পোরেটেড

৮০০-৮৯৯-৫০১৭

www.nu-hope.com

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

রিসোর্স ফর লাইফ আফটার ক্যান্সার (RLAC) প্রোগ্রাম

৬৪৬-৮৮৮-৮১০৬

MSK তে, চিকিৎসার পরও সেবা দেয়া শেষ হয় না। RLAC প্রোগ্রামটি রোগী ও তাদের পরিবারের জন্য যারা চিকিৎসা শেষ করেছেন। এই প্রোগ্রামে অনেক সেবা রয়েছে, যার মধ্যে সেমিনার, কর্মশালা, সাপোর্ট গ্রুপ, চিকিৎসার পর জীবনের জন্য পরামর্শ এবং বীমা ও চাকরির সমস্যা বিষয়ক সহায়তা অন্তর্ভুক্ত।

সমাজসেবা বিভাগ

২১২-৬৩৯-৭০২০

ক্যান্সারের 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 অনয্নয্ পরিবারের সদসয্দের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন। আমাদের সমাজকমরী্রা আপনাকে কমিউনিটি এজেনি্স এবং পের্াগর্ামগুলিতে রেফার করতে পারেন, পাশাপাশি আপনি যোগয্ হলে আথির্ক সহায়তার উৎসের জনয্ও সহায়তা 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 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 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 লয্ান্ডে

নিউইয়কর্, এন ওয়াইঃ এসটি মাটিরন্স পের্স; ১৯৯৮

ওস্টোমি নিয়ে বেঁচে থাকার ইতিবাচক কিছু উপায়ঃ নিজেকে সাহাযয্ করা এবং চিকিৎসা নেওয়া
লেখকঃ কিরগ্ এ হোয়াইট এবং রবাটর্ ডাবিল্উ বাটর্ জুনিয়র
আলামেডা, সিএঃ হান্টার হাউজ; ২০০২

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

পর্তিষ্ঠানসূমহ

কান্সার যত্ন

৮০০-৮১৩-আশা (৮০০-৮১৩-৪৬৭৩)
www.cancercare.org
জাতীয় অলাভজনক পর্তিষ্ঠান যা সকল ধরনের কয্ান্সারে আকরা্ন্ত 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 কয্ান্সার অয্ালায়েন্স

৮৭৭-৪২২-২০৩০(টোল-ফির্ হেল্পলাইন)

www.colorectalcancer.org

রোগীদের উপদেশ প্রদানে নিয়োজিত জাতীয় অলাভজনক প্রতিষ্ঠান যারা কোলন ক্যান্সার নিয়ে স্ক্রীনিং, অনুসন্ধান, সচেতনতা, উপদেশ এবং গবেষণা সম্পর্কিত কাজ করে থাকে।

ক্রোনস অ্যান্ড কোলাইটিস ফাউন্ডেশন

৮০০-৯৩২-২৪২৩

www.crohnscolitisfoundation.org

ক্রোন রোগ এবং আলসারেটিভ কোলাইটিস রোগের ঔষধ অনুসন্ধান এবং প্রতিরোধে কাজ করে। গবেষণা, শিক্ষা এবং সহায়তার মাধ্যমে এই রোগগুলিতে আক্রান্ত মানুষের জীবনমান উন্নত করার উদ্দেশ্যে কাজ করে।

ফাউন্ডেশন ফর উইমেন্স ক্যান্সার

www.foundationforwomenscancer.org

বিশ্বব্যাপী মানুষকে গাইনোকোলজিক ক্যান্সার সম্পর্কে অবহিত করতে কাজ করে। গাইনিকোলজিক এবং স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি মূল্যায়নের জন্য একটি ব্যক্তিগত মূল্যায়ন টুল সরবরাহ করে।

ইন্টারন্যাশনাল ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশন (IOA)

www.ostomyinternational.org

ওস্টোমি বা এই ধরনের সাজর্ারি 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

কয্যান্সারে আকর্রান্ত বয্ক্তিদের বেঁচে থাকার হার এবং জীবনযাতর্ার মান উন্নত করার জনয্ কাজ করে।

NCI এর কয্যান্সার ইনফরমেশন সার্ভিস

৮০০-৪ কয্যান্সার (৮০০-৪২২-৬২৩৭)

www.cancer.gov/contact

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

ওভারিয়ান কয্যান্সার রিসাচর্ অয্ালায়েন্স (OCRA) ৮

৬৬-৩৯৯-৬২৬২ (টোল ফির্)www.ocrah

ope.org নীতিনিধর্ারক

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

রেড ডোর কমিউনিটি (পূবের্র নাম গিল্ডাস কল্াব)

১৯৫ দকি্ষণ হোস্টন এসটি

নিউইয়কর্, এন ওয়াই ১০০১৪

২১২-৬৪৭-৯৭০০

www.reddoorcommunity.org

কয্যান্সারে আকর্রান্ত 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 নেটওয়াকির্ং গর্ুপ, লেকচার, কমর্শালা এবং সামাজিক অনুষ্ঠানের সুযোগ দেয়। Red Door Community আগে Gilda’s Club নামে পরিচিত ছিল।

ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশন অব আমেরিকা, ইনকর্পোরেটেড (UOAA)

৮০০-৮২৬-০৮২৬

www.ostomy.org

অন্ত্র বা মূত্রনালীর গতিপথ পরিবর্তন করা হয়েছে বা করতে হবে এমন মানুষদের সাহায্য প্রদানকারী স্বেচ্ছাসেবক-নির্ভর একটি স্বাস্থ্য সংস্থা। এর মধ্যে রয়েছে শিক্ষা, তথ্য, সহায়তা এবং অধিকার আদায়ের পক্ষে কাজ করা।

ক্ষত, ওস্টোমি এবং ধারাবাহিকভাবে সেবা প্রদানকারী নার্সদের সোসাইটি

৮৮৮-২২৪-WOCN (৮৮৮-২২৪-৯৬২৬)

www.wocn.org

এর সদস্যগণ ক্ষত, ওস্টোমি এবং চলমান ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের 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 রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত