Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরূষাকারীর শিক্ষা

আপনার ইলিওস্টোমি বা কলোস্টোমির যত্ন

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

ওস্টোমি হল সাজরা্রির 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 হয্। মুখের ভেতরের অংশের মতো, আপনার স্টোমা লাল এবং ভেজা দেখাবে। সাজরা্রির 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 এনি্ডংস 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 দৈননি্দন জীবনকে সহজ করতে কিছু পরামশর্ পর্দান করবে। আপনার ক্ষত, ওস্টোমি , কনি্টনেন্স (WOC) নাসর্ আপনার সাথে এসব বয্াপারে আলোচনা করবেন।

ওস্টোমির ধরণসমূহ

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

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

সাধারণত যে ধরণের অস্টোমি করা হয়:

ইলিওস্টোমি

- ইলিয়াম নামক ক্ষুদরা্ন্তের্র 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 হয্।
- 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

- ক্ষুদর্ান্তর্ বা কোলনের যেকোনো অংশ থেকে তৈরি।
- স্টোমায্ ১টির পরিবতের্ ২টি ছিদর্ থাকে। অনেক সময্, শুধুমাতর্ ১টি ছিদর্ দেখা যেতে পারে। অস্থায়ীভাবে এই ধরণের ওস্টোমি করা হয্।

কিছু সাজর্ারিতে, পেটের ওপর একটি দিব্তীয্ ছিদর্ তৈরি করা হয্, যেটিকে মিউকাস নালী বলা হয্। 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 হয্ তা শিখিয়ে্ দেবেন। সাধারণত, মিউকাস নালীর ওপর একটি ছোট পাউচ (বয্াগ) বা ডের্সিং রাখা হয্। পাউচটি সারাদিনে একাধিকবার খালি করতে হতে পারে। যখন নিষ্কাশন কমে যাবে, তখন মিউকাস নালীটি গজ এবং টেপ, বয্ান্ডএইড, অথবা একটি বিশেষ মিউকাস নালির বয্ান্েডজ দিয়ে্ ঢেকে রাখা যেতে পারে।

ওস্টোমির যত্ন নিতে শেখা

আপনার WOC নাসর্ এবং নার্সিং স্টাফ হাসপাতালের থাকাকালীন সময়ে্ আপনার স্টোমা এবং ওস্টোমি কিভাবে যত্ন নিতে হয্ তা শিখিয়ে্ দেবেন। যখন আপনাকে হাসপাতাল থেকে ছাড়পতর্ দেওয়া হবে, তখন ওস্টোমির যত্ন নেওয়ার জনয্ পর্য়োজনীয্ 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 সমসয্া অনুভব করলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন যেন তারা আপনার WOC নাসের্র সঙ্েগ যোগাযোগ করতে পারে্ন।

পাউচিং (বয্াগ) সিস্টেম

সাজর্ারির 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 সঙ্েগ 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) সিস্েটম খুঁজে পেতে সাহাযয্ করবেন। আপনার স্েটামার আকার পরিবতর্ন অনুযায়ী আপনাকে পাউচিং সিস্েটম পরিবতর্ন করতে হতে পারে।

সাজর্ারির পর কিছু মানুষ বাড়িতে বয্বহার করার জনয্ বিছানার চাদরের ওপর পানিনিরোধক মযা্টের্স কভার বা পানিনিরোধক বেড পয্াড বয্বহার করে উপকার পেয়েছেন। রাতের বেলা পাউচটি দুঘর্ট্নাবশত 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 সৃষ্িট 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 সময, 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) সিস্েটম পরিবতর্ন করা

পাউচিং (বয্াগ) সিস্েটম কীভাবে পরিবতর্ন করতে হয্ আপনার WOC নাসর্্তা আপনাকে শিখিয়ে্ দেবেন। সাধারণত, পর্তি ৩ থেকে ৫ দিন অন্তর অন্তর আপনার পাউচিং সিস্েটম পরিবতর্ন করা উচিত। যদি লিকেজ হয্, তাহলে তৎক্ষণাৎ এটি পরিবতর্ন করুন। এটি আপনার স্েটামার চারপাশের তব্ককে মল লিকেজ থেকে বিরক্িত বা জব্ালাপোড়া হওয়া থেকে রক্ষা করতে সাহাযয্ করে। যদি কয়েকদিন ধরে কোনো ধরনের লিকেজ বা তব্কে জব্ালাপোড়া হয্, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অফিসে ফোন করে আপনার WOC নাসের্র সঙ্েগ যোগাযোগ করুন।

জীবনযাপনে সমসয্াসমূহ

শরীরের ভাবমূর্তি এবং বিষণ্ণতা

কয্ান্সার হওয়ার পর, মানুষ সাধারণত তাদের শরীরকে ভিন্ন দৃষ্িটভঙ্িগতে 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 হয্, 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 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 ডায়েটিশিয়ানের সঙ্গেও দেখা করবেন।

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

- পযর্াপ্ত পানি পান করুন।
  - তিদিন কমপকেষ্ 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 সবা্স্থয্সেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। লক্ষণগুলির মধেয্ রয়েছে:
  - তৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া
  - শুষ্ক মুখ
  - ক্ষুধামন্দা
  - দুবর্লতা
  - মূতের্র পরিমাণ কম হওয়া
  - গাঢ় অয্ামবা্র রঙের মূতর্
  - পেশী, পেট, বা পায়ের খিঁচুনী
  - অজ্ঞান হওয়ার অনুভূতি
  - সবা্ভাবিকের 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 অসেট্টামি 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 সিটকার 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 বর্য়্যান 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 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 সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে পরামশর্ করুন। যদি আপনি আপনার পাউচ (বয্াগ) এ কোনো টয্াবলেট দেখতে পান যা শোষিত হয়নি, তবে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

যতক্ষণ না আপনার সব্াস্থয্সেবা 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 সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে পরামশর্ করুন যে আপনার জনয্ কোন ধরনের বয্ায়াম উপযুক্ত। অধিকাংশ মানুষের জনয্, 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 সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

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

গন্ধ নিয়ন্তর্ণ

পাউচিং (বয্াগ) সিস্ট্েমগুলো এমনভাবে ডিজাইন করা হয়েছে যাতে সেগুলো গন্ধরোধক হয়। যদি ওয়েফারের নিচ দিয়ে মল বাইরে না আসে, তাহলে পাউচিং সিস্ট্েম লাগানো থাকাকালে কোনো গন্ধ হওয়ার কথা নয়। গন্ধ সমসয্া সৃষ্টি করলে, কিছু ডিওডোরেন্ট বয্বহার করা যায় যা পাউচের

ভেতরের গন্ধ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপঃ ডর্পস, চারকোল ট্যাবলেট, অথবা লুব্রিকেটিং জেল। সবচেয়ে কার্যকরীটি খুঁজে পেতে আপনাকে হয়তো বিভিন্ন পণ্য ব্যবহার করে দেখতে হতে পারে। এছাড়াও, কিছু ডিওডোরেন্ট আপনি মুখে (মুখের মাধ্যমে) গ্রহণ করতে পারেন, যা আপনার মলত্যাগের গন্ধ কমাতে সাহায্য করে। এই পণ্যগুলো ব্যবহারের আগে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন।

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

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

যৌনতা

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

যৌন কার্যকলাপ

কখন যৌন কির্য়াকলাপ শুরু করা নিরাপদ হবে তা জানতে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। সাধারণত, সার্জারির পর্যায় 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 বয্বহার করবেন না

বেশিরভাগ মানুষের জনয্, সব্াভাবিক যৌন জীবনযাপনে ফিরে আসা পর্াকৃতিকভাবেই সম্ভব হবে। উদেব্গ 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) সিস্টেমটি ভালোভাবে ফিট করছে কিনা এবং সেখানে কোনো গন্ধ রয়েছে কি না, তা খেয়াল করুন। কিছু মানুষ যৌন কির্য়া চলাকালে তাদের পাউচিং সিস্টেমটি একটি কাপড়ের বয্ান্ড বা র্যাপ, শাটর্, 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 সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। উদাহরণ হিসেবে উল্লেখ করা যায় ইরেকটাইল ডিসফাংশন (উত্থান ঘটানো বা ধরে রাখা কঠিন হওয়া) বা যোনির শুষ্কতা, বয্থা বা টানটান অনুভব। এই সমসয্াগুলো উন্নতি না

হলে, আপনি একজন যৌনসব্াস্থয্ বিশেষজে্ঞর সঙে্গ কথা বলতে পারেন। MSK-তে একটি যৌনসব্াস্থয্ পেরা্গরা্ম রয়েছে, যা রোগ এবং তার চিকিৎসার ফলে যৌন জীবনে পড়া পরভাব মোকাবেলায় মানুষকে সহায়তা করে। আপনি নিচে দেওয়া নমবরগুলোতে আমাদের যৌনসব্াস্থয্ পেরা্গরা্মগুলোর সঙে্গ যোগাযোগ করতে পারেন, অথবা আপনার সব্াস্থয্সেবা পরদানকারীর অফিস থেকে একটি রেফারেল দিতে বলতে পারেন।

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

পুরুষ যৌন এবং পরজনন সব্াস্থয্ পেরা্গরা্ম: ৬৪৬-৮৮৮-৬০২৪

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

আরও ভালো তথেয্র উৎস হলো আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটি দব্ারা পরকাশিত 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) নমবরে 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 পরবাহের 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 পর্স্তুত বোধ করবেন এবং আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী 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।

ভর্মণ

আপনি যেখানে যাচ্ছেন, সেখানে অতিরিক্ত পাউচিং (বয্াগ) সিস্টেম নিয়ে যান, এমনকি তা ছোট যাতর্া বা সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অয্াপয়েন্টমেন্ট হলেও। যদি আপনি কয়েক ঘণ্টার জনয্ বাড়ির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি যেখানে যাচ্ছেন সেটি সম্পকের্ 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 টর্য়াভেল বয্াগে রাখুন। এভাবে, যদি আপনি জরুরি অবস্থায় পড়েন বা আপনার ধারণার চেয়ে বেশি সময় বাড়ির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি পর্স্তুত থাকবেন।

আনতে মনে রাখবেন:

- পাউচসমূহ
- ওয়েফারস
- ক্লযাম্প (যদি আপনার পাউচিং সিস্টেমে ক্লযাম্প কেলাজার থাকে)
- কাগজের তোযালে

যখন আপনি আকাশপথে ভরমণ করছেন:

- আপনার ওস্টোমি সরঞ্জামগুলি কমপকেষ ২ টি স্থানে পযাক করুন, যেমন আপনার কযারি-অন বযাগ এবং চেকড লাগেজে।
- আপনি যদি এমন জায়গায় আটকে পড়েন যেখানে সরঞ্জাম পাওয়া না যায়, সেজনয অতিরিকত সরঞ্জাম নিয়ে যেতে ভুলবেন না।
- আপনার সবাস্থযসেবা পরদানকারীর কাছ থেকে একটি চিঠি আনতে পারেন যেখানে আপনার ওস্টোমি সরবরাহের পরযোজনীযতা উলেলখ করা থাকতে পারে, সেইসাথে TSA এজেনটদের দবারা দীঘর অনুসনধানের কেষতের একটি বযকিতগত এলাকা বযবহার করা যেতে পারে।
- যদি আপনি একটি বাইরের দেশে ভরমণ করেন, তবে ওস্টোমি সমপকির্ত তথয সেই ভাষায় লিখে রাখা ভালো। ইনটারনযাশনাল ওস্টোমি অযাসোসিযেশনের ৭০ টি সদসয সংগঠনের মধেয কোনো একটি সংগঠন এই অনুবাদ করতে সহাযতা করতে পারে, পাশাপাশি তাদের দেশে ভরমণ করার সময সরঞ্জাম খুঁজে পেতেও সাহাযয করতে পারে। আরও তথেযর জনয, দেখুন www.ostomyinternational.org
- আপনি TSA এজেনটদের আপনার সরঞ্জাম পরদশরন ও বযাখযা

করার জনয্ কয্াটালগের পৃষ্ঠাগুলোর ফটোকপি সঙ্েগ নিতে পারেন।

- দি ইউনাইটেড ওস্েটামি 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।
- কলোস্েটামি থাকে এবং ৩ দিন মলতয্াগ না করে থাকেন।
- ইলিওস্েটামি থাকে এবং ৩ থেকে ৬ ঘণ্টা মলতয্াগ না করে থাকেন।
- পেটের বয্থা বা পানিসল্পতার উপসগর্ অনুভব করেন (এটি ইলিওস্েটামি থাকা বয্ক্িতদের 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

“ওসে্টোমি কেয়ার সম্পকির্ত সচরাচর জিজ্ঞাসিত পর্শ্ন”

ইরিগেশন কী এবং আমি কি এটি করতে পারব?

কলোসে্টোমি 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 সে্টোমা ইরিগেট করেন, তারা পাউচিং সিসে্টম বয্বহারের পরিবতের্ সে্টোমার উপরে একটি সে্টোমা কয্াপ পরতে পারেন। ইরিগেশন পর্তিদিন বা পর্তি দুই দিনে একবার করা হয়। যাদের সিগময়েড কলোসে্টোমি রয়েছে, তারা ইরিগেশন করতে সক্ষম হতে পারেন। অধিকাংশ মানুষ যারা অয্াবডোমিনাল পেরিনিয়াল রিসেকশন করেছেন, তাদের সিগময়েড কলোসে্টোমি থাকে। **ইলিওসে্টোমি থাকা বয্ক্তিদের কখনও ইরিগেশন করা উচিত নয় কারণ এটি পানিশূনয্তা সৃষ্টি করতে পারে।**

এছাড়াও আপনি ইরিগেশন করতে পারবেন না:

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

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

আপনার সে্টোমা কী রঙের হওয়া উচিত?

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

যখন আমি আমার স্টোমা স্পশর্ করি বা পাউচিং (বয্াগ) সিস্টেম পরিবতর্ন করি, তখন কি এটিতে রক্তক্ষরণ হওয়া সব্াভাবিক?

আপনার স্টোমাতে অনেকগুলি রক্তনালী রয়েছে, তাই এটি স্পশর্ করলে বা ইরিগেশনের সময়ে সহজেই রক্তপাত হতে পারে। আপনার স্টোমা পরিষ্কার করার সময় টিসুয্তে সামানয্ রক্ত থাকা সব্াভাবিক। রক্তক্ষরণ কয়েক মিনিটের মধেয্ নিজে থেকেই থেমে যাওয়া উচিত। যদি আপনি ব্লাড থিনার বা অয্াসপিরিন বয্বহার 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 সব্াস্থয্সেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। যদি আপনি মলতয্াগে বা স্টোমার ভেতর থেকে রক্ত আসতে দেখেন, তাহলে তৎক্ষণাৎ আপনার সব্াস্থয্সেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

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

যদি আপনার স্টোমার চারপাশের বাঁকানো অংশে কোনো পরিবতর্ন দেখা যায়, তবে অনুগরহ করে আপনার সব্াস্থয্সেবা পরদানকারী বা WOC নাসর্কে জানান। আপনার স্টোমাল হানির্য়া (পয্ারাস্টোমাল হানির্য়া) হতে পারে। এটি ঘটে কারণ পেটের দেয়ালের পেশি দুবরল হয়ে যেতে পারে এবং সেই দুবরল অংশ দিয়ে অন্তর বাহিরে আসে। আপনার সব্াস্থয্সেবা

সরবরাহকারী বা WOC নাসর্ আপনার স্টোমাল হানির্য়া আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখবেন।

স্টোমাল হানির্য়া থাকা বয্ক্তিরা শুরুতে সাধারণত কোনো উপসগর্ অনুভব করেন না। যদি কোনো জটিলতা না থাকে, যেমন হানির্য়া হওয়া অন্তর্ বন্ধ হওয়া বা মোচড় খাওয়া, তাহলে অস্তেরাপচারের 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 স্টোমাল 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 মধেয্ আপনার পাউচের জনয্ একটি ছিদর্ কাটা থাকে, কাস্টম-ফিট হানির্য়া বেলে্টর 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:

- জব্ালা
- রক্তপাত
- টিসুয্র 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) সিস্টেম 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 যাওয়ার সময্ সবসময্ অতিরিক্ত সরঞ্জামের একটি সেট নিয়ে্ যান, কারণ আপনাকে আপনার পাউচিং সিস্টেমটি 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) সিস্টেমটি পরিবতর্ন করি তখন কি আমার গ্লাভস পরা দরকার?
এটি একটি বয্ক্তিগত সিদ্ধান্ত। আপনার পাউচিং (বয্াগ) সিস্টেম পরিবতর্ন করার মাধয্মে সংকর্মণের কোনো ঝুঁকি নেই। তবে, কিছু মানুষ গ্লাভস পরতে পছন্দ করেন কারণ কিছু মল আপনার আঙ্গুলের

সংস্পর্শের আসতে পারে।

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

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

আমাকে হাসপাতালে ভতির্ করা হলে, আমার কী করা উচিত?

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

ভিডিও টিউটোরিয়াল

ওস্টোমির উপকরণ কীভাবে পরিবতর্ন করবেন সেটা জানতে দেখুন *How to Change Your Ostomy Appliance* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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* (https://mskcc.prod.acquia-

sites.com/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। গরুপটি পর্তি মাসের অনুষ্ঠিত হয় ৩তারিখে বৃহস্পতিবার বিকেল ৪টা থেকে ৫টা পযর্ন্ত। পরিদশর্ন করুনwww.mskcc.org/event/ostomy-support-group-01 আরও জানতে বা নিবন্ধন করতে।

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 সাপোটর্ গরুপ থাকতে পারে।

উপকরণসমুহের 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 গ্রহণ না করার কারণে দাম বেশি হতে পারে।

ওস্টোমি পণ্য পরস্তুতকারক

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, ইনকর্পোরেটেড।

৮৮৮-৮০৮-৭৪৫৬

www.hollister.com

মালেন্ক্রিট

২১৬-২৯২-৭০৬০

www.marlenmfg.com

নিউ-হোপ লয্াবরেটরিস, ইনকপেরা্রেটেড

৮০০-৮৯৯-৫০১৭

www.nu-hope.com

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

রিসোসর্ ফর লাইফ আফটার কয্ান্সার (RLAC) পেরা্গরা্ম

৬৪৬-৮৮৮-৮১০৬

MSK তে, চিকিৎসার পরও সেবা দেয়া শেষ হয় না। RLAC পেরা্গরা্মটি রোগী ও তাদের পরিবারের জনয্ যারা চিকিৎসা শেষ করেছেন। এই পেরা্গরা্মে 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 সহায়তা করতে পারেন। আমাদের সমাজকমর্ীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেনি্স এবং পেরা্গরা্মগুলিতে রেফার করতে পারেন, পাশাপাশি আপনি যোগয্ হলে আথির্ক সহায়তার উৎসের জনয্ও সহায়তা করতে পারেন।

যৌনসবা্স্থয্ বিষয়ক পেরা্গরা্মসমূহ

নারীদের যৌন বিষয়ক ঔষধ এবং সব্াস্থয্ বিষয়ক পেরা্গরা্মঃ ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬

পুরুষদের যৌন এবং পরজ্জনন সংকরা্ন্ত পেরা্গরা্মঃ ৬৪৬-৮৮৮-৬০২৪

যৌনসব্াস্থয্ সংকরা্ন্ত পেরা্গরা্মগুলো 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 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 কয্ান্সারে আকর্ান্ত বয্ক্তিদের বিনামূলেয্ সাহাযয্ পর্দান করে। পরিষেবাগুলির মধেয্ কাউনে্সলিং, 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 ফাউনে্ডশন
৮০০-৯৩২-২৪২৩

www.crohnscolitisfoundation.org
কেরা্ন রোগ এবং আলসারেতিভ কোলাইটিস রোগের ঔষধ অনুসন্ধান এবং পর্তিরোধে কাজ করে। গবেষণা, শিক্ষা এবং সহায়তার মাধয্মে এই রোগগুলিতে আকরা্ন্ত মানুষের জীবনমান উন্নত করার উদ্দেশেয্ কাজ করে।

ফাউনে্ডশন ফর উইমেন্স কয্ান্সার
www.foundationforwomenscancer.org
বিশব্বয্াপী মানুষকে গাইনোকোলজিক কয্ান্সার সম্পকের্ অবহিত করতে কাজ করে। গাইনিকোলজিক এবং স্তন কয্ান্সারের ঝুঁকি মূলয্ায়নের জনয্ একটি বয্ক্তিগত মূলয্ায়ন টুল সরবরাহ করে।

ইনট্টারনয্াশনাল ওস্টোমি অয্াসোসিয়েশন (IOA)
www.ostomyinternational.org
ওস্টোমি বা এই ধরনের সাজরা্রি 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 আকরা্ন্ত বয্ক্তিদের বেঁচে থাকার হার এবং জীবনযাতরা্র মান উন্নত করার জনয্ কাজ করে।

NCI এর কয্ান্সার ইনফরমেশন সাভির্স
৮০০-৪ কয্ান্সার (৮০০-৪২২-৬২৩৭)
www.cancer.gov/contact

সরকার থেকে অনুদানপরা্প্ত কয্ান্সার বিষয়ক শিক্ষাদান পেরা্গরা্ম যা কয্ান্সার সংকরা্ন্ত সহজে বোধগময্, সঠিক, সময়োপযোগী, এবং নিভর্রযোগয্ তথয্ পরদ্ান করে।

ওভারিয়ান কয্ান্সার রিসাচর্ অয্ালায়েন্স (OCRA)
৮৬৬-৩৯৯-৬২৬২ (টোল ফির্)
www.ocrahope.org
ওভারিয়ান কয্ান্সারকে নীতিনিধরা্রক এবং নারীদের সবা্স্থয্ বিষয়ক নেতাদের বিষয়বস্তু হিসেবে বাস্তবায়নে কাজ করে।

রেড ডোর কমিউনিটি (পূবের্র নাম গি্লডাস ক্লাব)
১৯৫ দক্ষিণ হোস্টন এসটি
নিউইয়কর্, এন ওয়াই ১০০১৪
২১২-৬৪৭-৯৭০০
www.reddoorcommunity.org
কয্ান্সারে আকরা্ন্ত বয্ক্তি, তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের সাক্ষাৎকারের স্থান পরদ্ান করে। মানুষদের এমন একটি স্থান পরদ্ান করে যেখানে তারা অনয্দের সাথে মিলিত হতে পারে এবং সাপোটর্ সিস্টেম তৈরি করতে পারে। বিনামূলেয্ সাপোটর্ এবং নেটওয়াকির্ং গরুপ, লেকচার, কমর্শালা এবং সামাজিক অনুষ্ঠানের সুযোগ দেয়। Red Door Community আগে Gilda’s Club নামে পরিচিত ছিল।

ইউনাইটেড ওস্টোমি অয্াসোসিয়েশন অব আমেরিকা, ইনকপেরা্রেটেড (UOAA)
৮০০-৮২৬-০৮২৬
www.ostomy.org
অন্তর্ বা মুতরন্ালীর গতিপথ পরিবতরন্ করা হয়েছে বা করতে হবে এমন

মানুষদের সাহাযয্ পর্দানকারী সেচ্ছাসেবক-নিভর্র একটি সব্াস্থয্ সংস্থা। এর মধেয্ রয়েছে শিক্ষা, তথয্, সহায়তা এবং অধিকার আদায়ের পক্ষে কাজ করা।

ক্ষত, ওস্টোমি এবং ধারাবাহিকভাবে সেবা পর্দানকারী নাসর্দের সোসাইটি

৮৮৮-২২৪-WOCN (৮৮৮-২২৪-৯৬২৬)

www.wocn.org

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

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত