



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

# আপনার ইলিওস্টোমি বা কলোস্টোমির যত্ন

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

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

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

## ওস্টোমির ধরণসমূহ

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

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

সাধারণত যে ধরনের অস্‌টামি করা হয়:

### ইলিওস্‌টামি

- ইলিয়াম নামক ক্‌ষুদ্রান্তের অংশ থেকে তৈরি।
- মলত্যাগ নরম, আঠালো, বা পানিযুক্ত হতে পারে।
- সাধারণত পেটের ডান দিকের নিচের অংশে স্‌টামা করা হয়।

### অ্যাসেন্ডিং কলোস্‌টামি

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

### ডিসেন্ডিং কলোস্‌টামি

- ডিসেন্ডিং কোলন থেকে তৈরি।
- মলত্যাগ সাধারণত নরম হয়।
- স্‌টামা সাধারণত পেটের বাম দিকের অংশে অবস্থিত।

## সিগময়েড কলোসেটামি

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

## লুপ ওসেটামি

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

কিছু সাজরাঁতে, পেটের ওপর একটি দ্বিতীয় ছিদ্র তৈরি করা হয়, যেটিকে মিউকাস নালী বলা হয়। এটি অবশিষ্ট মল বা মিউকাসের মতো তরল বের করে মলদ্বারের দিকে নিয়ে যায়। যদি আপনার মিউকাস নালী থাকে, তবে আপনার WOC নাসর্ আপনাকে হাসপাতালে থাকাকালীন কিভাবে এটার যত্ন নিতে হয় তা শিখিয়ে দেবেন। সাধারণত, মিউকাস নালীর ওপর একটি ছোট পাউচ (ব্যাগ) বা ডেরসিং 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।

## ওসেটামির যত্ন নিতে শেখা

আপনার WOC নাসর্ এবং নাসির্ং স্টাফ হাসপাতালের থাকাকালীন সময়ে আপনার সেটামা এবং ওসেটামি কিভাবে যত্ন নিতে হয় তা শিখিয়ে দেবেন। যখন আপনাকে হাসপাতাল থেকে ছাড়পতর্ দেওয়া হবে, তখন ওসেটামির যত্ন নেওয়ার জনয়্ পরয়োজনীয় সরঞ্জামাদি আপনাকে দেওয়া হবে।

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

হাসপাতাল থেকে ছাড় পাওয়ার পর একজন ভিজিটিং নাসর্ যেন আপনার বাড়িতে আসেন, হাসপাতালের কেস ময়ানেজার সেই বয়বস্থাও 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 নাসের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

### পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম

সাজাররি 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 তব্কে যেন মল না লাগে, স্কিন ব্যারিয়ারটি সেটা থেকে রক্ষা করে।

আপনার WOC নাসর্ আপনাকে আপনার স্টোমার জনয় সবচেয়ে

উপযুক্ত পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম খুঁজে পেতে সাহায্য করবেন। আপনার সেটামার আকার পরিবর্তন অনুযায়ী আপনাকে পাউচিং সিস্টেম পরিবর্তন করতে হতে পারে।

সাজারির পর কিছু মানুষ বাড়িতে ব্যবহার করার জন্য বিছানার চাদরের ওপর পানিনিরোধক ম্যাটের্স কভার বা পানিনিরোধক বেড প্যাড ব্যবহার করে উপকার পেয়েছেন। রাতের বেলা পাউচটি দুঘরটনাবশত ফুটো হয়ে গেলে এটি বিছানাকে রক্ষা করে।

### আপনার পাউচ (ব্যাগ) খালি করা

আপনার পাউচ (ব্যাগ)  $\frac{1}{3}$  থেকে  $\frac{1}{2}$  পূর্ণ হলে সেটি খালি করুন। পাউচটি অতিরিক্ত পূর্ণ হওয়া উচিত নয়। একটি পরিপূর্ণ পাউচ খালি করা কঠিন হতে পারে এবং এটি লিকেজ সৃষ্টি করতে পারে। পাউচ খালি করার উপায় WOC নাসর্ বা স্টাফ নাসর্ আপনাকে শেখাবেন।

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

### আপনার পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম পরিবর্তন করা

পাউচিং (বয়্গ) সিস্টেম কীভাবে পরিবর্তন করতে হয় আপনার WOC নাসর্ তা আপনাকে শিখিয়ে দেবেন। সাধারণত, পর্তি ৩ থেকে ৫ দিন অন্তর অন্তর আপনার পাউচিং সিস্টেম পরিবর্তন করা উচিত। যদি লিকেজ হয়, তাহলে তৎক্ষণাৎ এটি পরিবর্তন করুন। এটি আপনার সেটামার চারপাশের তব্কে মল লিকেজ থেকে বিরকিত বা জব্ব্বাপোড়া হওয়া থেকে রক্কা করতে সাহায্য করে। যদি কয়েকদিন ধরে কোনো ধরনের লিকেজ বা তব্কে জব্ব্বাপোড়া হয়, তাহলে আপনার সব্স্থয্বেবা পরদানকারীর অফিসে ফোন করে আপনার WOC নাসের্ সঙ্গ যোগাযোগ করুন।

## জীবনযাপনে সমস্যাসমূহ

### শরীরের ভাবমূর্তির্ এবং বিষণ্ণতা

কযান্সার হওয়ার পর, মানুষ সাধারণত তাদের শরীরকে ভিন্ দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখেন। সাজর্রি, কেমোথেরাপি, এবং রেডিয়েশন থেরাপি শরীরের গঠন এবং কাযরকলাপ পরিবর্তন করতে পারে। এটি বিশেষভাবে পর্যোজয্ হতে পারে যখন কারো নতুন ওসেটামি করা হয়। কিছু মানুষ ঘৃণা অনুভব করে। অনেক সংস্কৃতিতে মলতয্গ নিয়ে কথা বলাকে লজ্জাজনক মনে করা হয়, তাই এটি সব্ভাবিক। অনযানয্ মানুষ তাদের দেহের পরিবর্তন বা ক্খতি নিয়ে দুঃখ অনুভব করে। তারা তাদের ওসেটামি নিয়ে নেতিবাচক চিন্তা ও অনুভূতি পরকাশ করেন। তবে অনযরা তাদের ওসেটামিকে আরও ইতিবাচকভাবে দেখেন এবং এটিকে কঠিন উপসগরগুলোর, যেমন মল ধরে রাখতে সমস্যার সমাধান হিসেবে (মলতয্গ নিযন্তর্গে অসুবিধা), বা আরও ভালো সব্সেথয্ৰ একটি ধাপ হিসেবে মনে করেন। আপনার ইতিবাচক এবং নেতিবাচক উভয্ অনুভূতি থাকতে পারে। যখন আপনি ওসেটামি সহ জীবন যাপনে অভয্স্ত হয়ে যাবেন এবং এটি কীভাবে কাজ করে এবং কেমন দেখায় তাতে অভয্স্ত হলে নিজের শরীর

সম্পর্কে আও ভাল বোধ করবেন। এটি আপনাকে আও ভালভাবে সামলে উঠতে সহায়তা করবে যদি আপনি:

- আপনার সেটামার দিকে তাকান যেন আপনি এতে সব্চ্ছন্দ্য্ বোধ করেন।
- ওসেটামির ইতিবাচক দিকগুলো নিজে নিজে মনে করুন।
- অসেটামি রয়েছে এমন মানুষের সঙ্গ কথা বলুন। আপনি নতুন ওসেটামি কৌশল শিখতে পারেন এবং এটি আপনাকে সব্ভাবিক অনুভূতি ফিরে পেতে সহায়তা করবে।
- আপনার শরীরের ভাবমূর্তি, অনুভূতি এবং জীবনযাত্রার মান উন্নয়নে সাহায্যের জন্য্ পরামশর্ নিন। মেমোরিয়াল স্লোন কেটারিং (MSK)-এ কাউন্সলিং সেন্টার এবং সমাজসেবা কর্মরীর পরামশর্সেবা পাওয়া যায়। আপনি সমাজসেবা বিভাগের 212-639-7020 নামব্বে এবং কাউন্সলিং সেন্টারের 646-888-0200 নামব্বে যোগাযোগ করতে পারেন।

## পুষ্ট

অসেত্রাপচারের পর পুষ্টকর খাবারের জন্য্ আপনার সব্স্থ্যসেবা পরদানকারী আপনাকে খাদ্যের নিদের্শিকা পরদান করবেন। এই নিদের্শনাগুলো পযর্লোচনার জন্য্ হাসপাতালে থাকাকালীন আপনি একজন ডায়েটিশিয়ানের সঙ্গও দেখা করবেন।

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

- পযর্প্ত পানি পান করুন।
  - তিদিন কমপক্ষে ৮ থেকে ১০ (৮ আউন্স) গ্লাস তরল পান করুন।

- ক্যাফেইন এবং মদ্যপানের পরিমাণ সীমিত করুন। এগুলি আপনার শরীরের পানির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।
- উচ্চ ফাইবার এবং সাধারণ চিনি (যেমন গ্লুকোজ, সুকেরাজ, ফরুকটোজ) সমৃদ্ধ খাবার সীমিত করুন, কারণ এগুলি আপনার শরীরের পানির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।
- আপনি যদি পেটের বয়থা বা পানিশূন্যতার লক্ষণ অনুভব করেন, তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।  
লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:
  - তৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া
  - শুষ্ক মুখ
  - ক্ಷুধামন্দা
  - দুর্বলতা
  - মূতের পরিমাণ কম হওয়া
  - গাঢ় অ্যামবার রঙের মূত্র
  - পেশী, পেট, বা পায়ের খিঁচুনি
  - অজ্ঞান হওয়ার অনুভূতি
  - সর্বাভাবিকের তুলনায় বেশি মলত্যাগ বা মলের ঘনত্ব পরিবর্তন
  - পাউচ খালি করার হার বৃদ্ধি পাওয়া
- সাজরারি আগে যেসব খাবার আপনার পেটের সমস্যা সৃষ্টি করে, সাজরারি পরেও সেগুলো একই প্রভাব ফেলতে পারে। যদি আপনি কোনো নির্দিষ্ট খাবার খাওয়ার পরে ফোলাভাব এবং বয়থা অনুভব করেন, তবে এটি আপনার খাবারের তালিকা থেকে সরিয়ে ফেলুন।



কয়েক সপ্তাহ পরে আবার এটি খেয়ে দেখুন। যদি আপনি এই খাবারটি খাওয়ার পর এখনও বম্বা এবং ফোলাভাব অনুভব করেন, তাহলে এটি খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

- কিছু অস্টিমি থাকা মানুষ তাদের খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্তরণ করে গ্যাস কমানোর চেষ্টা করেন। নিচের বিষয়গুলি গ্যাস বৃদ্ধি করতে পারে:
  - বাঁধাকপি এবং বের্কেলি জাতীয় খাবার
  - কাবর্নেটেড পানীয়
  - স্টর্ দিয়ে পান করা
  - চুইংগাম
- যদি আপনি গ্যাস কমানোর চেষ্টা করে থাকেন এবং এখনও সেই সমস্যা থেকে থাকে, তবে আপনার WOC নাসের্ সঙেগ কথা বলুন। তারা চারকোল ফিল্টারযুক্ত পাউচ ব্যবহার করার পরামশর্দিতে পারেন। ফিল্টার গ্যাস জমা হওয়া প্রতিরোধ করতে সহায়ক হতে পারে এবং পাউচ ফুলে যাওয়া এড়াতে সাহায্য করতে পারে।
  - পাউচে জমে থাকা গ্যাস বের করতে পাউচ ছিদর্ করবেন না, কারণ এটি পাউচের দুগর্ন্ধ বের হবার প্রতিরোধী ব্যবস্থা নষ্ট করে ফেলবে।
  - আপনার পাউচ পানি দিয়ে ঘষবেন না। এটি ফিল্টার অকাযর্কর করে ফেলবে।
  - যদি পরস্তুতকারক পরামশর্দেয়, তবে গোছল করার সময় আপনার ফিল্টারটি সরবরাহকৃত জলরোধী সিট্কার দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- যদি আপনি কোষ্ঠকাঠিনেয়্ আকর্ন্ত হন (আপনার সব্ভাবিকের তুলনায় কম মলত্যাগ হয়)

- বেশি করে তরল পান করুন।
- ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার, যেমন ফল, সবজি এবং বরফান গ্রহণ করুন।
- হাঁটাচলা করুন।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিসে যোগাযোগ করুন যাতে আপনি মলের ঘনত্ব স্বাভাবিক করার বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

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

## ঔষধ

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

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

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

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

## বায়াম

আপনার সবস্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন যে আপনার জন্য কোন ধরনের বায়াম উপযুক্ত। অধিকাংশ মানুষের জন্য, হাঁটাচলা এবং হালকা স্ট্রেচিং হলো সাজাররি থেকে সেরে ওঠাকালীন সময়ে ভালো বায়াম। আপনার সাজাররির 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 সবস্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

আপনার সাজাররির পর ২ থেকে ৩ মাসের জন্য সিট-আপ, পুশআপ বা কোনো ধরনের কঠিন বায়াম করবেন না। এটি আপনার সেলাই বা ওস্টোমির চারপাশ দিয়ে হানির্যা (অঙ্গ বা টিসুয়র বের হয়ে আসা) প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে। স্টোমার চারপাশে হানির্যা প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে আরও জানতে, সাজাররির পর এবং পোস্টঅপারেটিভ ভিজিটের সময় আপনার WOC নাসের 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 নিয়ন্তরণে সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপঃ ডর্পস, চারকোল ট্যাবলেট, অথবা লুবিরকেটিং জেল। সবচেয়ে কার্যকরীটি খুঁজে পেতে আপনাকে হয়তো বিভিন্ন পণ্য ব্যবহার করে দেখতে হতে পারে। এছাড়াও, কিছু ডিওডোরেন্ট আপনি মুখে (মুখের মাধ্যমে) গ্রহণ করতে পারেন, যা আপনার মলত্যাগের গন্ধ কমাতে সাহায্য করে। এই পণ্যগুলো ব্যবহারের আগে 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 ওসেটামি সাজরারির পর একটি নতুন সেটামা নিয়ে আপনার যৌনতা নিয়ে অসন্তোষ বা উদ্বেগ অনুভব করা সাধারণ ব্যাপার। নতুন অসেটামি করা বেশিরভাগ মানুষ তাদের শরীরে পরিবর্তন অনুভব করেন এবং যৌন ক্রিয়া নিয়ে দুশ্চিন্তা করেন। যে কোনো সমস্যা বা ভয় নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## যৌন কার্যকলাপ

কখন যৌন ক্রিয়াকলাপ শুরু করা নিরাপদ হবে তা জানতে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। সাধারণত, সাজরারির পর ২ মাস পর সেলাই সেরে উঠলে এটা নিরাপদ। সেটামার উপর অতিরিক্ত চাপ না পড়লে,

এটার কোনো ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই। আপনার সেটামা যৌন রন্ধ্র (ছিদর) হিসেবে ব্যবহার করবেন না

বেশিরভাগ মানুষের জন্য, সব্ভাবিক যৌন জীবনযাপনে ফিরে আসা পরাকৃতিকভাবেই সম্ভব হবে। উদেব্গ 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, অথর্পূর্ণ স্পর্শ এবং আলিঙ্গন করুন।

আপনার পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেমটি ভালোভাবে ফিট করছে কিনা এবং সেখানে কোনো গন্ধ রয়েছে কি না, তা খেয়াল করুন। কিছু মানুষ যৌন কির্যা চলাকালে তাদের পাউচিং সিস্টেমটি একটি কাপড়ের ব্যান্ড বা র্‌যাপ, শাটর, বা অন্তবরাস দিয়ে ঢেকে রাখতে পছন্দ করেন। আপনি অনেক ওসেটামি সরবরাহকারী প্রতিষ্ঠান থেকে তৈরি করা রেডিমেড কভার কিনতে পারেন।

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

যদি সাজরাঁরি বা রেডিয়েশন থেরাপির কারণে এমন কোনো পরিবর্তন হয়, থাকে যা যৌনসম্পর্ক বাধা সৃষ্টি করে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। উদাহরণ হিসেবে উল্লেখ করা যায় ইরেকটাইল ডিসফাংশন (উত্থান ঘটানো বা ধরে রাখা কঠিন হওয়া) বা যোনির শুষ্কতা, ব্যথা বা টানটান অনুভব। এই সমস্যাগুলো উন্নতি না

হলে, আপনি একজন যৌনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলতে পারেন। MSK-তে একটি যৌনস্বাস্থ্য পেরাগরাম রয়েছে, যা রোগ এবং তার চিকিৎসার ফলে যৌন জীবনে পড়া পরভাব মোকাবেলায় মানুষকে সহায়তা করে। আপনি নিচে দেওয়া নম্বরগুলোতে আমাদের যৌনস্বাস্থ্য পেরাগরামগুলোর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন, অথবা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিস থেকে একটি রেফারেল দিতে বলতে পারেন।

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

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

ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশনস অব আমেরিকা, ইনকপোরেটেড ([www.ostomy.org](http://www.ostomy.org) বা ৮০০-৮২৬-০৮২৬) ওস্টোমি থাকা ব্যক্তিদের জন্য যৌন জীবন সম্পর্কিত তথ্য প্রদান করে।

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

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

## শাওয়ার নেওয়া, গোসল করা এবং সাঁতার কাটা

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

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

## কাজ

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

## ভ্রমণ

আপনি যেখানে যাচ্ছেন, সেখানে অতিরিক্ত পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম নিয়ে যান, এমনকি তা ছোট যাত্রা বা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অ্যাপয়েন্টমেন্ট হলেও। যদি আপনি কয়েক ঘণ্টার জন্য বাডির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি যেখানে যাচ্ছেন সেটি সম্পর্কে 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 অবস্থিত এবং আপনার কী কী পরয়োজন হতে পারে, তা ভাবুন। দিব্तीयত, আপনি যা যা নিতে চান, তা সংগরহ করুন। পরতিটি আইটেম ২টি করে টর্যাভেল ব্যাগে রাখুন। এভাবে, যদি আপনি জরুরি অবস্থায় পড়েন বা আপনার ধারণার চেয়ে বেশি সময় বাড়ির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি পরস্তুত থাকবেন। আনতে মনে রাখবেন:

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

যখন আপনি আকাশপথে ভরমণ করছেন:

- আপনার ওসেটামি সরঞ্জামগুলি কমপক্ষে ২ টি স্থানে পয়াক করুন, যেমন আপনার কয়ারি-অন ব্যাগ এবং চেকড লাগেজে।
- আপনি যদি এমন জায়গায় আটকে পড়েন যেখানে সরঞ্জাম পাওয়া না যায়, সেজনয়্ অতিরিক্ত সরঞ্জাম নিয়ে যেতে ভুলবেন না।
- আপনার সবস্থয়সেবা পরদানকারীর কাছ থেকে একটি চিঠি আনতে পারেন যেখানে আপনার ওসেটামি সরবরাহের পরয়োজনীয়তা উল্লেখ করা থাকতে পারে, সেইসাথে TSA এজেন্টদের দ্বারা দীঘর্ অনুসন্ধানের ক্ষেতের্ একটি ব্যক্তিগত এলাকা ব্যবহার করা যেতে পারে।



- যদি আপনি একটি বাইরের দেশে ভ্রমণ করেন, তবে ওস্টোমি সম্পর্কিত তথ্য সেই ভাষায় লিখে রাখা ভালো। ইন্টারন্যাশনাল ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশনের ৭০ টি সদস্য সংগঠনের মধ্যে কোনো একটি সংগঠন এই অনুবাদ করতে সহায়তা করতে পারে, পাশাপাশি তাদের দেশে ভ্রমণ করার সময় সরঞ্জাম খুঁজে পেতেও সাহায্য করতে পারে। আরও তথ্যের জন্য দেখুন [www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org)
- আপনি TSA এজেন্টদের আপনার সরঞ্জাম পরদর্শন ও ব্যাখ্যা করার জন্য ক্যাটালগের পৃষ্ঠাগুলোর ফটোকপি সঙ্গে নিতে পারেন।
- দি ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশন অব আমেরিকার ওয়েবসাইটে, ([www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy](http://www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy)) 'ভ্রমণ সংক্রান্ত টিপস' সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে যেগুলো আপনি পিরন্ট করে ব্যবহার করতে পারেন।

## আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন, যদি আপনি:

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

- দুর্বলতা
- মূতের পরিমাণ কম হওয়া
- গাঢ় অফামবার রঙের মূত
- পেশী, পেট, বা পায়ের খিঁচুনি
- অজ্ঞান হওয়ার অনুভূতি
- সব্ভাবিকের তুলনায় বেশি মলত্যাগ বা মলের ঘনতবে পরিবর্তন
- 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 হানির্যা (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 সবুজ গভীর গোলাপী বা লাল রঙের হওয়া উচিত। যখন এটি আপনার শরীর থেকে মলত্যাগের কাজ করে, তখন আপনি এর রঙের সামান্য পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন। এটি কেবল কয়েক সেকেন্ড থেকে এক মিনিটের মধ্যে হওয়া উচিত। যদি আপনার স্টোমা গাঢ় লাল, ধূসর, বাদামী বা কালো দেখায় তবে অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে 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 টিসুয়ে 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

## সব্ভাবিক?

যদি আপনার সেটামার চারপাশের বাঁকানো অংশে কোনো পরিবর্তন দেখা যায়, তবে অনুগ্রহ করে আপনার সব্স্থসেবা পরদানকারী বা WOC নাসর্কে জানান। আপনার সেটামাল হানির্যা (পরাসেটামাল হানির্যা) হতে পারে। এটি ঘটে কারণ পেটের দেয়ালের পেশি দুবর্ল হয়ে যেতে পারে এবং সেই দুবর্ল অংশ দিয়ে অন্তর্বাহিরে আসে। আপনার সব্স্থসেবা সরবরাহকারী বা WOC নাসর্ আপনার সেটামাল হানির্যা আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখবেন।

সেটামাল হানির্যা থাকা বয়্কিতরা শুরুতে সাধারণত কোনো উপসগর্ অনুভব করেন না। যদি কোনো জটিলতা না থাকে, যেমন হানির্যা হওয়া অন্তর্বন্ধ হওয়া বা মোচড় খাওয়া, তাহলে অসেতর্পচারের পরয়োজন হয় না।

যদি আপনার নিচের যেকোনো উপসগর্ থাকে, তাহলে আপনার সব্স্থসেবা পরদানকারীকে কল করুন:

- বমি বমি ভাব
- বমি
- বয়্থা
- পেট ফোলা, এবং আপনার পাউচে গয়্স বা মলতয়্যগ না হওয়া।

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

কাস্টম-ফিট হানির্যা বেল্টের বিকল্প হিসেবে ভালোভাবে কাজ করতে পারে।

### আমি সেটামার উপর একটি বেল্ট কীভাবে পরব?

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

- জ্বালা
- রক্তপাত
- টিসুয়র 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 নাসরকে জানান। এই সমস্যাটি এডানোর জনয় আপনার অনয় একটি পাউচিং (বয়গ) সিস্টেম পরয়োজন হতে পারে যা ভালোভাবে ফিট করে।

### কনট্রাস্ট ডাই ব্যবহার করে স্ক্যান করার মতো পরীক্ষার পরস্তুতি নেওয়ার জনয় আমি কি কিছু করতে পারি?

পরীক্ষার জনয় সবস্থয়সেবা পরদানকারীর কাছে যাওয়ার সময় সবসময় অতিরিক্ত সরঞ্জামের একটি সেট নিয়ে যান, কারণ আপনাকে আপনার পাউচিং সিস্টেমটি সরাতে হতে পারে।

যদি আপনি হাসপাতাল থেকে ১ ঘণ্টা বা তার বেশি দূরে থাকেন, তবে বাড়ি ফেরার পথে আপনার বয়গ পরিবর্তন বা খালি করার জনয় পরস্তুত থাকুন। কনট্রাস্ট ডাই ১ অথবা ২ ঘণ্টার মধ্যেয় 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 বয়স্কিতগত সিদ্ধান্ত। আপনার পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম পরিবর্তন করার মাধ্যমে সংকরমণের কোনো ঝুঁকি নেই। তবে, কিছু মানুষ গ্লাভস পরতে পছন্দ করেন কারণ কিছু মল আপনার আঙুলের সংস্পর্শে আসতে পারে।

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

সাজরাঁরির ধরনের ওপর নির্ভর করে, আপনার পেছনের অংশ থেকে অবশিষ্ট মল বা মিউকাস বের হতে পারে। এটি সময়ের সাথে সাথে কমে যাবে, তবে বিরক্ত 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 সঙ্কে 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-change-your-ostomy-appliance))।

আপনার ভেলকের্ এন্ড কেল্জার 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-empty-your-velcro-end-closure-pouch))।

আপনার সেটামার আশেপাশের ত্বকে জ্বালাপোড়া 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-care-irritated-skin-around-your-stoma))।

## সহায়তা দল

আপনার মতো বিভিন্ন ধরনের ওস্টোমি থাকা রোগীদের নিয়ে গঠিত আমাদের গরুপে যোগ দিলে আপনি উপকার পেতে পারেন। এটি একটি লাইভ, গোপনীয়, অনলাইন সাপোর্ট গরুপ, যেখানে মানুষজন তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে পারেন এবং একে অপরকে বয়বহারিক ও মানসিক সহায়তা দিতে পারেন। একজন সামাজিক কর্মরী এবং নাসর্ আলোচনা পরিচালনা করেন। গরুপটি সকলের জন্য উন্মুক্ত, MSK রোগীসহ অন্যদের জন্যও। এই গরুপটি প্রতি মাসের ৩য় বৃহস্পতিবার বিকাল ৪:০০ টা থেকে ৫:০০ টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয়। আরও জানতে অথবা রেজিস্ট্রেশন করতে [www.mskcc.org/event/ostomy-support-group](http://www.mskcc.org/event/ostomy-support-group) দেখুন।

ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশনস অফ আমেরিকা (UOAA) ওয়েবসাইটে, আপনি অস্টোমি আকরান্ত বয়্কিতদের জন্য UOAA-অনুমোদিত অনলাইন এবং বয়্কিতগত সাপোর্ট গরুপের অনুসন্ধান করতে পারেন। একটি গরুপ খুঁজে পেতে, [www.ostomy.org/supportgroups.html](http://www.ostomy.org/supportgroups.html) এ যান।

স্থানীয় হাসপাতালগুলোতেও ওস্টিমি সাপোর্ট গ্রুপ থাকতে পারে।

## উপকরণসমূহের অডর্ করার করা

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

## মেডিকেল সরঞ্জাম কোম্পানিগুলিকে অডর্ মেইল করুন

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

বাইরাম হেলথকেয়ার

৮৭৭-৯০২-৯৭২৬

[www.byramhealthcare.com](http://www.byramhealthcare.com)

CCS মেডিকেল



৮০০-২৬০-৮১৯৩

[www.ccsmed.com](http://www.ccsmed.com)

এজপার্ক মেডিকেল সাপ্লাই

৮০০-৩২১-০৫৯১

[www.edgepark.com](http://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 পরস্তুতকারক

নিচে কিছু কোম্পানির তালিকা দেওয়া হলো যারা ওস্টোমি পণ্য যেমন তব্ক সুরক্ষাকারী, পাউচ, এবং অন্যান্য ওস্টোমি আনুষাঙ্গিক (যেমন পেস্ট, পাউডার, এবং রিং) তৈরি করে। এই কোম্পানির অনেকগুলিতেই একজন WOC নাসর থাকেন, যিনি প্রশ্নের উত্তর দিয়ে সহায়তা করেন। নিদিব্র্ধায় কল করুন এবং পণ্যগুলির নমুনা চেয়ে নিন।

কোলোপ্লাস্ট

৮০০-৫৩৩-০৪৬৪

[www.coloplast.us](http://www.coloplast.us)

কনভাটেক

৮০০-৪২২-৮৮১১

[www.convatec.com](http://www.convatec.com)

ছাইমেড

৮০০-৫৮২-০৭০৭

[www.cymed-ostomy.com](http://www.cymed-ostomy.com)

হোলিস্টার, ইনকপেরারেটেড।

৮৮৮-৮০৮-৭৪৫৬

[www.hollister.com](http://www.hollister.com)

মালের্ন

২১৬-২৯২-৭০৬০

[www.marlenmfg.com](http://www.marlenmfg.com)

নিউ-হোপ ল্যাবরেটরিস, ইনকপেরারেটেড

৮০০-৮৯৯-৫০১৭

[www.nu-hope.com](http://www.nu-hope.com)

## MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

রিসোসর্ ফর লাইফ আফটার ক্যান্সার (RLAC) পের্গরাম

৬৪৬-৮৮৮-৮১০৬

MSK তে, চিকিৎসার পরও সেবা দেয়া শেষ হয় না। RLAC পের্গরামটি রোগী ও তাদের পরিবারের জন্য যারা চিকিৎসা শেষ করেছেন। এই পের্গরামে অনেক সেবা রয়েছে, যার মধ্যে সেমিনার, কমরশালা, 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 অন্যান্য পরিবারের সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন। আমাদের সমাজকর্মীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি এবং পেরাগরামগুলিতে রেফার করতে পারেন, পাশাপাশি আপনি যোগ্য হলে আর্থিক সহায়তার উৎসের জন্যও সহায়তা করতে পারেন।

## যৌনস্বাস্থ্য বিষয়ক পেরাগরামসমূহ

নারীদের যৌন বিষয়ক ঔষধ এবং স্বাস্থ্য বিষয়ক পেরাগরামঃ

৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬

পুরুষদের যৌন এবং প্রজনন সংক্রান্ত পেরাগরামঃ ৬৪৬-৮৮৮-৬০২৪

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

## রিসোসর্

### বই

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার বিষয়ক ১০০টি প্রশ্ন এবং উত্তর  
লেখকঃ ডেভিড বব, সুসানা এল রোজ এবং ডাব্লিউ ডগলাস ওগুগ  
বোস্টন, এমএঃ জন্স অ্যান্ড বাটরলেট পাবলিশাসর্; ২০০৩

দি ওস্টোমি বুকঃ কলোস্টোমি, ইলিওস্টোমি এবং ইউরোস্টোমি নিয়ে  
সব্চ্ছন্দে জীবনযাপন

লেখকঃ বারবারা ডর মুলেন এবং কেরি এনি ময়াকগেন  
বোল্ডার, সিওঃ বুল পাবলিশিং; ২০০৮

প্রস্তুতি নিনঃ ক্যান্সার, এইচআইভি, এবং জীবনের অন্যান্য কিছু কঠিন  
অবস্থায় টিকে থাকার আর্থিক, আইনগত এবং বাস্তবসম্মত নির্দেশনা  
লেখকঃ ডেভিড লয়ান্ড

নিউইয়কর্, এন ওয়াইঃ এসটি মাটির্নস পের্স; ১৯৯৮

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

লেখকঃ কির্গ এ হোয়াইট এবং রবার্ট ডাব্লিউ বাটর্ জুনিয়র্  
আলামেডা, সিএঃ হান্টার হাউজ; ২০০২

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

লেখকঃ জিমি হল্যান্ড এবং শেল্ডন লুইস  
নিউইয়কর্, এন ওয়াইঃ হাপর্ কলিনস পাবলিশাসর্; ২০০০

## পরতিষ্ঠানসূমহ

### কান্সার যত্ন

৮০০-৮১৩-আশা (৮০০-৮১৩-৪৬৭৩)

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

জাতীয় অলাভজনক পরতিষ্ঠান যা সকল ধরনের ক্যান্সারে আকরান্ত  
বয্কিতদের বিনামূলেয় সাহায্য পর্দান করে। পরিষেবাগুলির মধ্যেয়  
কাউন্সলিং, শিক্ষা, তথ্য এবং আথির্ক সহায়তা অন্তভূরক্ত।

### কেয়ারগিভার অয্কশন নেটওয়াকর্

[www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org)

অসুস্থ, বৃদ্ধ বা পঙ্গুদের সহায়তা পর্দান করে থাকে।

সেবাপর্দানকারীদের সহায়তা, ক্ষমতায়ন, শিক্ষা এবং সমথর্ন পর্দানের  
জনয় কাজ করে।

### কোলোরেক্টাল ক্যান্সার অয্লায়েন্স

৮৭৭-৪২২-২০৩০(টোল-ফির্ হেল্পলাইন)

[www.colorectalcancer.org](http://www.colorectalcancer.org)

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

কের্নস অ্যান্ড কোলাইটিস ফাউন্ডেশন

৮০০-৯৩২-২৪২৩

[www.crohnscolitisfoundation.org](http://www.crohnscolitisfoundation.org)

কের্ন 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](http://www.foundationforwomenscancer.org)

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

ইন্টারন্যাশনাল ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশন (IOA)

[www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org)

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

ন্যাশনাল ওভারিয়ান ক্যান্সার কোয়ালিশন (NOCC)

৮৮৮-৬৮২-৭৪২৬

[www.ovarian.org](http://www.ovarian.org)

ওভারিয়ান ক্যান্সার সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং ওভারিয়ান

ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের বেঁচে থাকার হার এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করার জন্য কাজ করে।

### NCI এর ক্যান্সার ইনফরমেশন সাভির্স

৮০০-৪ ক্যান্সার (৮০০-৪২২-৬২৩৭)

[www.cancer.gov/contact](http://www.cancer.gov/contact)

সরকার থেকে অনুদানপ্রাপ্ত ক্যান্সার বিষয়ক শিক্ষাদান প্রোগ্রাম যা ক্যান্সার সংক্রান্ত সহজে বোধগম্য, সঠিক, সময়োপযোগী, এবং নিভরযোগ্য তথ্য প্রদান করে।

### ওভারিয়ান ক্যান্সার রিসার্চ অ্যালায়েন্স (OCRA) ৮

৬৬-৩৯৯-৬২৬২ (টোল ফ্রি) [www.ocrah](http://www.ocrah)

[ope.org](http://ope.org) নীতিনিধিরক

এবং নারী স্বাস্থ্য নিয়ে কমরুত নেতৃস্থানীয়দের এজেন্ডায় ডিমব্শয়ের ক্যান্সারকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য কাজ করে।

### রেড ডোর কমিউনিটি (পুবের্ নাম গিল্ডাস ক্লাব)

১৯৫ দক্ষিণ হোস্টন এসটি

নিউইয়র্ক, এন ওয়াই ১০০১৪

২১২-৬৪৭-৯৭০০

[www.reddoorcommunity.org](http://www.reddoorcommunity.org)

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

## ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশন অব আমেরিকা, ইনকপোরেটেড (UOAA)

৮০০-৮২৬-০৮২৬

[www.ostomy.org](http://www.ostomy.org)

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

## ক্ষত, ওস্টোমি এবং ধারাবাহিকভাবে সেবা পর্দানকারী নাসর্দের সোসাইটি

৮৮৮-২২৪-WOCN (৮৮৮-২২৪-৯৬২৬)

[www.wocn.org](http://www.wocn.org)

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

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

আরো রিসোর্সের জন্য [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

---

Caring for Your Ileostomy or Colostomy - Last updated on August 15, 2022

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবর্সব্তব্ সংর্কিষত