



রোগী এবং শুশুরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার ইলিওসেটামি বা কলোসেটামির যত্ন

এই তথ্যগুলো আপনাকে আপনার ইলিওসেটামি বা কলোসেটামির যত্ন নিতে সাহায্য করবে।

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

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

ওসেটামির ধরণসমূহ

ক্ষুদরান্তর বা কোলন (বৃহদান্তর) থেকে ওস্টামি তৈরি করা যায়। যখন ক্ষুদরান্তরের 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 অন্তর্র গতিবিধির ধারাবাহিকতা সেই অংশের ওপর নিভর করবে, আপনার অন্তর্র যে অংশ থেকে ওস্টামি তৈরি করা হয়েছে। আপনার মলত্যাগ তরল, নরম, বা শক্ত হতে পারে।

সাধারণত যে ধরণের অস্টামি করা হয়:

ইলিওস্টামি

- ইলিয়াম নামক ক্ষুদরান্তরের 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 কলোস্টামি

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

লুপ ওস্টামি

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

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

ওস্টামির ঘত্ন নিতে শেখা

আপনার WOC নাসর এবং নাসিরং স্টাফ হাসপাতালের থাকাকালীন সময়ে আপনার স্টামা এবং ওস্টামি কিভাবে ঘত্ন নিতে হয় তা শিখিয়ে দেবেন। যখন আপনাকে হাসপাতাল থেকে ছাড়পত্র দেওয়া হবে, তখন ওস্টামির ঘত্ন নেওয়ার জন্য পর্যোজনীয় সরঞ্জামাদি আপনাকে দেওয়া হবে।

আপনার পোস্ট-অপারেটিভ অ্যাপয়েন্টমেন্ট, একজন WOC নাসর্ আপনার ওস্টামি সাপ্লাই পুনঃমূলধ্যন করবেন এবং আপনাকে সেগুলি অডরার করার পদ্ধতি দেখাবেন। শেষে, মেডিকেল সাপ্লায়ারদের একটি তালিকা দেওয়া আছে।

হাসপাতাল থেকে ছাড় পাওয়ার পর একজন ডিজিটিং নাসর্ যেন আপনার বাড়িতে আসেন, হাসপাতালের কেস ম্যানেজার সেই ব্যবস্থাও করবেন। তারা কীভাবে স্টামার যত্ন নিতে হয় সে সম্পর্কের দেওয়া তথ্যগুলো আবার মনে করিয়ে দেবেন এবং বাসার পরিবেশে মানিয়ে নিতে আপনাকে সহায়তা করবেন। বাড়ি ফিরে কোনো পরশ্ন বা সমস্যা অনুভব করলে, আপনার সবস্থিতিসেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন যেন তারা আপনার WOC নাসের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম

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

আপনার WOC নাসর্ আপনাকে আপনার স্টামার জন্য সবচেয়ে

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

সাজরারির পর কিছু মানুষ বাড়িতে ব্যবহার করার জন্য বিছানার চাদরের ওপর পানিনিরোধক ম্যাট্রেস কভার বা পানিনিরোধক বেড প্যান্ড ব্যবহার করে উপকার পেয়েছেন। রাতের বেলা পাউচটি দুঃর্টনাবশত ফুটো হয়ে গেলে এটি বিছানাকে রক্ষা করে।

আপনার পাউচ (বয়াগ) খালি করা

আপনার পাউচ (বয়াগ) $\frac{1}{3}$ 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 স্ফিন্ট করতে পারে। পাউচ খালি করার উপায় WOC নাসর বা স্টাফ নাসর আপনাকে শেখাবেন।

তরল মল পাউচ (বয়াগ) 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 লুবিরক্ষণ্ট 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 নাসর আপনাকে সাহায্য করবেন।

আপনার পাউচিং (বয়াগ) সিস্টেম পরিবর্তন করা

পাউচিং (বয়স্গ) সিস্টেম কীভাবে পরিবর্তন করতে হয় আপনার WOC নাসর তা আপনাকে শিখিয়ে দেবেন। সাধারণত, প্রতি ৩ থেকে ৫ দিন অন্তর অন্তর আপনার পাউচিং সিস্টেম পরিবর্তন করা উচিত। যদি লিকেজ হয়, তাহলে তৎক্ষণাত্ এটি পরিবর্তন করুন। এটি আপনার স্টোমার চারপাশের ত্বককে মল লিকেজ থেকে বিরক্তি বা জব্লাপোড়া হওয়া থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। যদি কয়েকদিন ধরে কোনো ধরনের লিকেজ বা ত্বকে জব্লাপোড়া হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর অফিসে ফোন করে আপনার WOC নাসেরুর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

জীবনযাপনে সমস্যাসমূহ

শরীরের ভাবমূত্রি এবং বিষণ্ণতা

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

সম্পর্কের আরও ভাল বোধ করবেন। এটি আপনাকে আরও ভালভাবে সামলে উঠতে সহায়তা করবে যদি আপনি:

- আপনার স্টোমার দিকে তাকান যেন আপনি এতে সব্রাচ্ছন্দ্য 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 সব্রাভাবিক অনুভূতি ফিরে পেতে সহায়তা করবে।
- আপনার শরীরের ভাবমূত্রি, অনুভূতি এবং জীবনযাত্রার মান উন্নয়নে সাহায্যের জন্য পরামশর নিন। মেমোরিয়াল স্লান কেটারিং (MSK)-এ কাউন্সেলিং সেন্টার এবং সমাজসেবা কমরীর পরামশরসেবা পাওয়া যায়। আপনি সমাজসেবা বিভাগের 212-639-7020 নামব্রে এবং কাউন্সেলিং সেন্টারের 646-888-0200 নামব্রে যোগাযোগ করতে পারেন।

পুষ্টি

অস্ত্ররাপচারের পর পুষ্টিকর খাবারের জন্য আপনার সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারী আপনাকে খাদেয়ের নিদেরশিকা পর্দান করবেন। এই নিদেরশনাগুলো প্যরালোচনার জন্য হাসপাতালে থাকাকালীন আপনি একজন ডায়েটিশিয়ানের সঙ্গে দেখা করবেন।

আপনার যদি ইলিওস্টোমি থাকে, তাহলে নিচের নিদেরশনাগুলো মেনে চলার পরামশর দেওয়া হলোঃ

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

- ক্যাফেইন এবং মদয়পানের পরিমাণ সীমিত করুন। এগুলি আপনার শরীরের পানির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।
- উচ্চ ফাইবার এবং সাধারণ চিনি (যেমন গ্লুকোজ, সুকেরাজ, ফরুকটোজ) সম্মিলিত খাবার সীমিত করুন, কারণ এগুলি আপনার শরীরের পানির পরিমাণ কমিয়ে দিতে পারে।
- আপনি যদি পেটের ব্যথা বা পানিশূন্যতার লক্ষণ অনুভব করেন, তবে আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

 - ত্বরণ বেড়ে যাওয়া
 - শুষ্ক মুখ
 - ক্ষুধামন্দা
 - দুবর্লতা
 - মুতের্র পরিমাণ কম হওয়া
 - গাঢ় অযামব্র রঙের মূত্র
 - পেশী, পেট, বা পায়ের খিঁচুনী
 - অজ্ঞান হওয়ার অনুভূতি
 - সব্ডাবিকের তুলনায় বেশি মলতয়াগ বা মলের ঘনত্বে পরিবর্তন
 - পাউচ খালি করার হার বৃদ্ধি পাওয়া

- সাজরারির আগে যেসব খাবার আপনার পেটের সমস্যা সৃষ্টি করে, সাজরারি পরেও সেগুলো একই পর্ভাব ফেলতে পারে। যদি আপনি কোনো নির্দিষ্ট খাবার খাওয়ার পরে ফোলাভাব এবং ব্যথা অনুভব করেন, তবে এটি আপনার খাবারের তালিকা থেকে সরিয়ে ফেলুন।

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

- কিছু অসেটোমি থাকা মানুষ তাদের খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করে গয়স কমানোর চেষ্টা করেন। নিচের বিষয়গুলি গয়স বৃদ্ধি করতে পারে:
 - বাঁধাকপি এবং বেরাকলি জাতীয় খাবার
 - কাবর্নেটেড পানীয়
 - স্ট্রেডিয়ে পান করা
 - চুইংগাম
- যদি আপনি গয়স কমানোর চেষ্টা করে থাকেন এবং এখনও সেই সমস্যা থেকে থাকে, তবে আপনার WOC নাসেরৱ সঙ্গে কথা বলুন। তারা চারকোল ফিল্টারযুক্ত পাউচ ব্যবহার করার পরামশর দিতে পারেন। ফিল্টার গয়স জমা হওয়া পর্তিরোধ করতে সহায়ক হতে পারে এবং পাউচ ফুলে যাওয়া এড়াতে সাহায্য করতে পারে।
 - পাউচে জমে থাকা গয়স বের করতে পাউচ ছিদ্র করবেন না, কারণ এটি পাউচের দুগর্ন্ধ বের হবার পর্তিরোধী ব্যবস্থা নষ্ট করে ফেলবে।
 - আপনার পাউচ পানি দিয়ে ঘষবেন না। এটি ফিল্টার অকায়রকর করে ফেলবে।
 - যদি পর্স্তুতকারক পরামশর দেয়, তবে গোছল করার সময় আপনার ফিল্টারটি সরবরাহকৃত জলরোধী সিট্টকার দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- যদি আপনি কোষ্ঠকাঠিনেয় আকর্ণ্ত হন (আপনার স্বাভাবিকের তুলনায় কম মলতয়াগ হয়)

- বেশি করে তরল পান করুন।
- ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার, যেমন ফল, সবজি এবং বর্যান গর্হণ করুন।
- হাঁটাচলা করুন।
- আপনার সব্স্থয়সেবা পর্দানকারীর অফিসে যোগাযোগ করুন যাতে আপনি মলের ঘনত্ব সব্স্তাবিক করার বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

যদি আপনার ইলিওস্ট্রামি থাকে, তাহলে কোনো ধরনের লয়্কেস্টিভ নেবেন না। এটি গুরুতর পানিশূন্যতা এবং অনয়ন্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

ওষধ

যদি আপনার ইলিওস্ট্রামি থাকে, তাহলে আপনার শরীর কিছু ওষধ সম্পূর্ণরভাবে শোষণ নাও করতে পারে। এটি ঘটে কারণ আপনার অন্তর্ছোট হয়ে যায় এবং কিছু ওষধ ধীরে ধীরে বা অন্তর্র নিচের অংশে শোষিত হয়। এটি সাধারণত ঘটে:

- এন্টেরিক কোটিংযুক্ত ট্যাবলেট (একটি বিশেষ কোটিং যা ট্যাবলেটগুলোকে ক্ষুদরান্তর পৌছানোর আগে শোষিত হতে বাধা দেয়)
- সাস্টেইনড-রিলিজ বা এক্স্টেনডেড রিলিজ ওষধ (যেগুলি শরীরে ধীরে ধীরে এবং দীঘর সময় ধরে ওষধ মুক্ত করতে ডিজাইন করা হয়েছে)

আপনি যদি এই ধরনের ওষধ গর্হণ করে থাকেন, তবে আপনার সব্স্থয়সেবা পর্দানকারীর সাথে পরামশর করুন। যদি আপনি আপনার পাউচ (বয়াগ) এ কোনো ট্যাবলেট দেখতে পান যা শোষিত হয়েছে, তবে আপনার সব্স্থয়সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

যতক্ষণ না আপনার সবস্থিতিসেবা পরদানকারী বা ফামরাসিস্ট আপনাকে এটি করতে বলেছেন, ট্যাবলেট গুঁড়া করবেন না। গুঁড়া করা ট্যাবলেট গর্হণ করলে ওষধের শোষণ পরিবর্তিত হতে পারে এবং হজমে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

ব্যায়াম

আপনার সবস্থিতিসেবা পরদানকারীর সাথে পরামশর করুন যে আপনার জন্য কোন ধরনের ব্যায়াম উপযুক্ত। অধিকাংশ মানুষের জন্য হাঁটাচলা এবং হালকা স্টেরচিং হলো সাজরারির থেকে সেরে ওঠাকালীন সময়ে ভালো ব্যায়াম। আপনার সাজরারির পর ৬ থেকে ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত ১০ পাউন্ডের বেশি কিছু তোলা বা ঠেলে দেওয়া এডানো উচিত। এর মধ্যে ঘরের কাজ যেমন ভ্যাকিউম কিলনিং বা ঘাস কাটা অন্তভুরুক্ত। এটি আপনার জন্য সমস্যা সৃষ্টি করলে, আপনার সবস্থিতিসেবা পরদানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

আপনার সাজরারির পর ২ থেকে ৩ মাসের জন্য সিট-আপ, পুশআপ বা কোনো ধরনের কঠিন ব্যায়াম করবেন না। এটি আপনার সেলাই বা ওস্টামির চারপাশ দিয়ে হানিরয়া (অঙ্গ বা টিসুয়ার বের হয়ে আসা) পর্তিরোধ করতে সাহায্য করবে। স্টামার চারপাশে হানিরয়া পর্তিরোধের উপায় সম্পর্কে আরও জানতে, সাজরারির পর এবং পোস্টঅপারেটিভ ভিজিটের সময় আপনার WOC নাসেরৱ 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 গন্ধি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। উদাহরণসূপঃ ডর্পস, চারকোল ট্যাবলেট, অথবা লুবির্কেটিং জেল। সবচেয়ে কাষরকরীটি খুঁজে পেতে আপনাকে হয়তো বিভিন্ন পণ্য ব্যবহার করে দেখতে হতে পারে। এছাড়াও, কিছু ডিওডোরেন্ট আপনি মুখে (মুখের মাধ্যমে) গর্হণ করতে পারেন, যা আপনার মলতয়াগের গন্ধি কমাতে সাহায্য করে। এই পণ্যগুলো ব্যবহারের আগে সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারীর সাথে পরামশর করুন।

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

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

ঘৌনতা

জীবন এবং সম্পর্কের একটি অংশ ঘৌনতা ওস্টামি সাজরারির পর একটি নতুন স্টামা নিয়ে আপনার ঘৌনতা নিয়ে অসন্তোষ বা উদ্বেগ অনুভব করা সাধারণ ব্যাপার। নতুন অস্টামি করা বেশিরভাগ মানুষ তাদের শরীরে পরিবর্তন অনুভব করেন এবং ঘৌন কির্য নিয়ে দুশ্চিন্তা করেন। যে কোনো সমস্যা বা ভয় নিয়ে আপনার সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।

ঘৌন কাষরকলাপ

কখন ঘৌন কির্যাকলাপ শুরু করা নিরাপদ হবে তা জানতে সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন। সাধারণত, সাজরারির পরায় ২ মাস পর সেলাই সেরে উঠলে এটা নিরাপদ। স্টামার উপর অতিরিক্ত চাপ না পড়লে,

এটার কোনো ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই। আপনার স্টোমা যৌন রন্ধর (ছিদ্র) হিসেবে ব্যবহার করবেন না

বেশিরভাগ মানুষের জন্য, সব্সিডিয়েল যৌন জীবনযাপনে ফিরে আসা পরাকৃতিকভাবেই সম্ভব হবে। উদ্দেব্গ কমে গিয়ে শরীর সম্পর্কের আপনার ইতিবাচক অনুভূতি তৈরি হলে এটা ঘটে। যতটা সম্ভব আপনার সঙ্গীর সাথে অন্তরঙ্গ সম্পর্কের বজায় রাখার চেষ্টা করুন। ভালোভাবে কথা বলুন, অথর্পুণর স্পর্শের এবং আলিঙ্গন করুন।

আপনার পাউচিং (বঝাগ) 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 বয়ন্ড বা রংয়াপ, শাটেল, বা অন্তবরাস দিয়ে ঢেকে রাখতে পছন্দ করেন। আপনি অনেক ওস্টোমি সরবরাহকারী প্রতিষ্ঠান থেকে তৈরি করা রেডিমেড কভার কিনতে পারেন।

আপনার মলতয়াগ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে এমন সময়ে যৌন কায়রুকলাপ পরিকল্পনা করতে পারেন। কিছু স্থায়ী কলোস্টোমি থাকা ব্যক্তি তাদের মলতয়াগ নিয়ন্ত্রণের জন্য ইরিগেশন (স্টোমার মাধ্যমে নিজে নিজে এনেমা দেওয়া) করে থাকেন। ইরিগেশন সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য, “ওস্টোমি কেয়ার সম্পর্কিত সচরাচর জিজ্ঞাসিত পর্শন” অংশটি দেখুন।

যদি সাজরারি বা রেডিয়েশন থেরাপির কারণে এমন কোনো পরিবর্তন হয়ে থাকে যা যৌনসম্পর্কের বাধা সৃষ্টি করে, তাহলে আপনার সবস্থিত্বসেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। উদাহরণ হিসেবে উল্লেখ করা যায় ইরেকটাইল ডিসফাংশন (উত্থান ঘটানো বা ধরে রাখা কঠিন হওয়া) বা যোনির শূষ্কতা, 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 পর্ভাব মোকাবেলায় মানুষকে সহায়তা করে। আপনি নিচে দেওয়া নমব্রগুলোতে আমাদের যৌনস্বাস্থ্য পেরাগরামগুলোর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন, অথবা আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর অফিস থেকে একটি রেফারেল দিতে বলতে পারেন।

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

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

ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশনস অব আমেরিকা, ইনকপেরারেটেড (www.ostomy.org বা ৮০০-৮২৬-০৮২৬) ওস্টোমি থাকা ব্যক্তিদের জন্য যৌন জীবন সম্পর্কিত তথ্য পর্দান করে।

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

- ক্যান্সারে আকর্ণ্ত প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং যৌনতা:
www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html
- ক্যান্সারে আকর্ণ্ত প্রাপ্তবয়স্ক নারী এবং যৌনতা:
www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer.html

শাওয়ার নেওয়া, গোসল করা এবং সাঁতার কাটা

আপনি আপনার পাউচিং (বয়াগ) সিস্টেমটি পরিধান করে বা না করে গোসল করতে পারেন। তবে, যদি আপনার ইলিওস্ট্রামি থাকে, তাহলে শাওয়ার নেওয়ার সময় মলতয়াগের পরবাহের কারণে পাউচটি পরিধান করা উত্তম। আপনি ওয়াফারের কিনারাগুলোতে পানিরোধী টেপ বা সিট্রুপও 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 পয়র্ন্ত ওঠে এমন সাঁতারের পোশাক বা টু-পিস সাঁতারের পোশাক পরা সম্ভব নাও হতে পারে।

কাজ

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

ভর্মণ

আপনি যেখানে যাচ্ছন, সেখানে অতিরিক্ত পাউচিং (বয়াগ) সিস্টেম নিয়ে যান, এমনকি তা ছোট যাতরা বা স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর অ্যাপয়েন্টমেন্ট হলেও। যদি আপনি কয়েক ঘণ্টার জন্য বাড়ির বাইরে থাকেন, তাহলে আপনি যেখানে যাচ্ছন সেটি সম্পর্কের চিন্তা করুন এবং

মানসিকভাবে পর্স্তুতি নিন। কিছু মানুষ পর্থম কয়েকবার ভর্মণ করার সময় উদ্দেব্গ অনুভব করেন। যদি আপনি উদ্দেব্গ অনুভব করেন, তাহলে আগে থেকেই পরিকল্পনা করে আপনার দুশ্চিন্তা কমাতে পারবেন। পর্থমে, আপনি যেখানে যাচ্ছন সেখানে বাথরুম কোথায় অবস্থিত এবং আপনার কী কী পর্যোজন হতে পারে, তা ভাবুন। দিব্তীয়ত, আপনি যা যা নিতে চান, তা সংগরহ করুন। পর্তিটি আইটেম ২টি করে টর্যাভেল বয়াগে 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
- ক্লয়াম্প (যদি আপনার পাউচিং সিস্টেমে ক্লয়াম্প কেলাজার থাকে)
- কাগজের তোয়ালে

যখন আপনি আকাশপথে ভর্মণ করছেন:

- আপনার ওস্টামি সরঞ্জামগুলি কমপক্ষে ২ টি স্থানে পঘাক করুন, যেমন আপনার ক্যারি-অন বয়াগ এবং চেকড লাগেজে।
- আপনি যদি এমন জায়গায় আটকে পড়েন যেখানে সরঞ্জাম পাওয়া না যায়, সেজন্য অতিরিক্ত সরঞ্জাম নিয়ে যেতে ভুলবেন না।
- আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর কাছ থেকে একটি চিঠি আনতে পারেন যেখানে আপনার ওস্টামি সরবরাহের পর্যোজনীয়তা উল্লেখ করা থাকতে পারে, সেইসাথে TSA এজেন্টদের দ্বারা দীঘর অনুসন্ধানের ক্ষেত্রে একটি ব্যক্তিগত এলাকা ব্যবহার করা যেতে পারে।

- যদি আপনি একটি বাইরের দেশে ভর্মণ 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 ভর্মণ করার সময় সরঞ্জাম খুঁজে পেতেও সাহায্য করতে পারে। আরও তথ্যের জন্য দেখুন www.ostomyinternational.org
- আপনি TSA এজেন্টদের আপনার সরঞ্জাম পর্দশর্ন ও ব্যাখ্যা করার জন্য ক্যাটালগের পৃষ্ঠাগুলোর ফটোকপি সঙ্গে নিতে পারেন।
- দি ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশন অব আমেরিকার ওয়েবসাইটে, (www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy) 'ভর্মন সংকরান্ত টিপস' সংকরান্ত গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে যেগুলো আপনি পির্ন্ট করে ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীকে কল করুন, যদি আপনিঃ

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

- দুবর্লতা
- মুতের্ পরিমাণ কম হওয়া
- গাত্ অযামব্র রঙের মূতৰ্
- পেশী, পেট, বা পায়ের খিঁচুনী
- অজ্ঞান হওয়ার অনুভূতি
- সব্ভাবিকের তুলনায় বেশি মলতযাগ বা মলের ঘনতেব পরিবর্তন
- পাউচ খালি করার হার বৃদ্ধি পাওয়া

“ওস্টামি কেয়ার সম্পর্কির্ত সচরাচর জিজ্ঞাসিত পরশ্ন”

ইরিগেশন কী এবং আমি কি এটি করতে পারব?

কলোস্টামি ইরিগেশন হল একটি ধরনের এনেমা যা আপনার মলতযাগের সময় নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। এটির মানে হলো আপনি ইরিগেশনগুলোর মধ্যে কোনো মলতযাগ করবেন না। ইরিগেশন গফ্স কমাতেও সাহায্য করতে পারে। কিছু মানুষ যারা তাদের স্টামা ইরিগেট করেন, তারা পাউচিং সিস্টেম ব্যবহারের পরিবর্তে স্টামার উপরে একটি স্টামা কঢ়াপ পরতে পারেন। ইরিগেশন পর্তিদিন বা পর্তি দুই দিনে একবার করা হয়। যাদের সিগময়েড কলোস্টামি রয়েছে, তারা ইরিগেশন করতে সক্ষম হতে পারেন। অধিকাংশ মানুষ যারা অয্বড়োমিনাল পেরিনিয়াল রিসেকশন করেছেন, তাদের সিগময়েড কলোস্টামি থাকে। ইলিওস্টামি থাকা ব্যক্তিদের কখনও ইরিগেশন করা উচিত নয় কারণ এটি পানিশূন্যতা সৃষ্টি করতে পারে।

এছাড়াও আপনি ইরিগেশন করতে পারবেন না:

- যদি আপনার স্টামাল হানিরয়া (স্টামার চারপাশে ফোলা) থাকে।

- যখন আপনি কেমোথেরাপি নিচ্ছন।
- যখন আপনি রেডিয়েশন থেরাপি নিচ্ছন।

ইরিগেশন সম্পর্কের আরও তথ্য জানার জন্য আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারী বা WOC নাসেরুর সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার স্টোমা কী রঙের হওয়া উচিত?

আপনার স্টোমা সবর্দা গভীর গোলাপী বা লাল রঙের হওয়া উচিত। যখন এটি আপনার শরীর থেকে মলতয়াগের 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 সব্স্থিসেবা 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 টিসুয়েতে 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 সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। যদি আপনি মলতয়াগে বা স্টোমার ভেতর থেকে রক্ত আসতে দেখেন, তাহলে তৎক্ষণাত আপনার সব্স্থিসেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আমার স্টোমার আশেপাশের অংশে ফোলাভাব দেখা যাচ্ছে। এটা কি

সব্যাবিক?

যদি আপনার স্টোমার চারপাশের বাঁকানো অংশে কোনো পরিবর্তন দেখা যায়, তবে অনুগ্রহ করে আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারী বা WOC নাসরকে জানান। আপনার স্টোমাল হানিরয়া (প্যারাস্টোমাল হানিরয়া) হতে পারে। এটি ঘটে কারণ পেটের দেয়ালের পেশি দূরব্রল হয়ে যেতে পারে এবং সেই দূরব্রল অংশ দিয়ে অন্তর্বাহিরে আসে। আপনার সব্স্থিয়্সেবা সরবরাহকারী বা WOC নাসর আপনার স্টোমাল হানিরয়া আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখবেন।

স্টোমাল হানিরয়া থাকা ব্যক্তিরা শুরুতে সাধারণত কোনো উপসর্গ অনুভব করেন না। যদি কোনো জটিলতা না থাকে, যেমন হানিরয়া হওয়া অন্তর্বন্ধ হওয়া বা মোচড় খাওয়া, তাহলে অস্তেরাপচারের পর্যোজন হয় না।

যদি আপনার নিচের যেকোনো উপসর্গ থাকে, তাহলে আপনার সব্স্থিয়্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন:

- বমি বমি ভাব
- বমি
- ব্যথা
- পেট ফোলা, এবং আপনার পাউচে গ্যাস বা মলতয়াগ না হওয়া।

যদি আপনার স্টোমাল হানিরয়া থাকে, আপনার WOC নাসর আপনার জন্য কাস্টম-মেড হানিরয়া সাপোটর বেল্ট পরিমাপ করে দিতে পারবেন। এই বেল্টগুলো হানিরয়া সারায় না, কিন্তু এগুলো এটি বড় হওয়া প্রতিরোধ করতে সহায়তা করতে পারে। একটি হালকা প্যান্টি গাড়র্ল বা বাইকিং শটর্স, যার মধ্যে আপনার পাউচের জন্য একটি ছিদ্র কাটা থাকে,

কাস্টম-ফিট হানিরয়া বেলেট্র 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:

- জব্লা
- রক্তপাত
- টিসুয়ার 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 এড়ানোর জন্য আপনার অন্য একটি পাউচিং (বয়াগ) সিস্টেম পর্যোজন হতে পারে যা ভালোভাবে ফিট করে।

কন্ট্রাস্ট ডাই বয়বহার করে স্ক্রিন করার মতো পরীক্ষার পরস্তুতি নেওয়ার জন্য আমি কি কিছু করতে পারি?

পরীক্ষার জন্য সবস্থিসেবা পর্দানকারীর 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 বয়াগ পরিবতর্ন বা খালি করার জন্য পরস্তুত থাকুন। কন্ট্রাস্ট 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 সংকরণের কোনো ঝুঁকি নেই। তবে, কিছু মানুষ গ্লাভস পরতে পছন্দ করেন কারণ কিছু মল আপনার আঙ্গুলের সংস্পর্শের আসতে পারে।

যদি আমার ইলিওস্টামি থাকে, তবে কি আমার পেছনের অংশ থেকে এখনও মল বা মিউকাস যাওয়া সব্ভাবিক?

সাজরারির ধরনের ওপর নির্ভর করে, আপনার পেছনের অংশ থেকে অবশিষ্ট মল বা মিউকাস বের হতে পারে। এটি সময়ের সাথে সাথে কমে যাবে, তবে বিরক্ত এড়াতে পযাড় পরা এবং আপনার মলদ্বারের চারপাশে একটি জিঞ্জুক মলম (যেমন Desitin®) পরযোগ করা উপকারী হতে পারে।

আমাকে হাসপাতালে ভতির করা হলে, আমার কী করা উচিত?

আপনি যদি হাসপাতালে ভতির 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

ওস্টামির 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 ভেলকের্ণ এন্ড কেলাজার পাউচ কীভাবে খালি করবেন তা

জানতে, দেখুন *How to Empty Your Velcro End Closure Pouch* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-empty-your-velcro-end-closure-pouch)।

আপনার স্টোমা আশেপাশের তবকে 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 সাপোর্ট গরুপ, যেখানে মানুষজন তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে পারেন এবং একে অপরকে ব্যবহারিক ও মানসিক সহায়তা দিতে পারেন। একজন সামাজিক কমরী এবং নাসর, 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 পয়র্ন্ত অনুষ্ঠিত হয়। আরও জানতে অথবা রেজিস্ট্রেশন করতে www.mskcc.org/event/ostomy-support-group দেখুন।

ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশনস অফ আমেরিকা (UOAA) ওয়েবসাইটে, আপনি অস্টোমি আকর্ণ্ত ব্যক্তিদের জন্য UOAA-অনুমোদিত অনলাইন এবং ব্যক্তিগত সাপোর্ট গরুপের অনুসন্ধান করতে পারেন। একটি গরুপ খুঁজে পেতে,

www.ostomy.org/supportgroups.html এ যান।

স্থানীয় হাসপাতালগুলোতেও ওস্টেমি সাপোর্ট্‌র গরুপ থাকতে পারে।

উপকরণসমূহের অডরার করা

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

মেডিকেল সরঞ্জাম কোম্পানিগুলকে অডরার মেইল করুন

নিচে কিছু মেইল অডরার মেডিকেল সরঞ্জাম কোম্পানির তালিকা দেওয়া হলো। বেশিরভাগ সরঞ্জাম কোম্পানি Medicare এবং অন্যান্য 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 প্রতিমাসে সরঞ্জামগুলি আপনার কাছে মেইল করে পাঠাবে। যখন আপনি সরঞ্জামের জন্য কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করবেন, তারা সরঞ্জামগুলির অডরার নিতে আপনার সবস্থিতিসেবা পর্দানকারীর অফিসের সাথে কাজ করবে। সরবরাহ কোম্পানিগুলি বীমা কোম্পানির কভারেজের সাথে পরিচিত এবং আপনার বীমা কোম্পানি কর্তৃক সরঞ্জাম কভার করে, এবং আপনার যদি কোনো কো-পে থাকে তবে তা আপনাকে জানাতে পারবে।

বাইরাম হেলথকেয়ার

৮৭৭-৯০২-৯৭২৬

www.byramhealthcare.com

CCS মেডিকেল

৮০০-২৬০-৮১৯৩

www.ccsmed.com

এজপার্ক মেডিকেল সাপ্লাই

৮০০-৩২১-০৫৯১

www.edgepark.com

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

ওস্টেমি পণ্য পরস্তুতকারক

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

কোলোপ্লাস্ট

৮০০-৫৩৩-০৪৬৪

www.coloplast.us

কনভাটেক

৮০০-৪২২-৮৮১১

www.convatec.com

ছাইমেড

৮০০-৫৮২-০৭০৭

www.cymed-ostomy.com

হোলিস্টার, ইনকপেরারেটেড।

৮৮৮-৮০৮-৭৪৫৬

www.hollister.com

মালের্ন

২১৬-২৯২-৭০৬০

www.marlenmfg.com

নিউ-হোপ ল্যাবরেটরিস, ইনকপেরারেটেড

৮০০-৮৯৯-৫০১৭

www.nu-hope.com

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

রিসোসর ফর লাইফ আফটার কয়ান্সার (RLAC) পেরাগ্রাম

৬৪৬-৮৮৮-৮১০৬

MSK তে, চিকিৎসার পরও সেবা দেয়া শেষ হয় না। RLAC পেরাগ্রামটি রোগী ও তাদের পরিবারের জন্য ঘারা চিকিৎসা শেষ করেছেন। এই পেরাগ্রামে অনেক সেবা রয়েছে, যার মধ্যে সেমিনার, কমর্শালা, সাপোর্ট গরুপ, চিকিৎসার পর জীবনের জন্য পরামশর এবং বীমা ও চাকরির সমস্যা বিষয়ক সহায়তা অন্তভুর্ক্ত।

সমাজসেবা বিভাগ

২১২-৬৩৯-৭০২০

কয়ান্সারের রোগীরা সাধারণত যেসব সমস্যার সম্মুখীন হন, সমাজসেবা কমরী সেইসব রোগী, তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের সেই সমস্যাগুলো সমাধানে সাহায্য করে। তারা চিকিৎসার পুরো সময়বয়স্পী ব্যক্তিগত পরামশর এবং সাপোর্ট গরুপ 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 যোগযোগ হলে আধিক্যক সহায়তার উৎসের জন্যও সহায়তা করতে পারেন।

যৌনস্বাস্থ্য বিষয়ক পেরাগরামসমূহ

নারীদের যৌন বিষয়ক ঔষধ এবং স্বাস্থ্য বিষয়ক পেরাগরামঃ

৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬

পুরুষদের যৌন এবং পর্জনন সংকরান্ত পেরাগরামঃ ৬৪৬-৮৮৮-৬০২৪
যৌনস্বাস্থ্য সংকরান্ত পেরাগরামগুলো মানুষকে রোগ এবং চিকিৎসার পর্ভাব বুঝতে সাহায্য করে। আপনি আপনার চিকিৎসার আগে, চলাকালীন বা পরে একজন বিশেষজ্ঞের সাথে সাক্ষাৎ করতে পারেন।

রিসোর্স

বই

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার বিষয়ক ১০০টি পর্শন এবং উত্তর
লেখকঃ ডেভিড বব, সুসানা এল রোজ এবং ডাবিল্ড ডগলাস ওঙ্গ
বোস্টন, এমএঃ জন্স অ্যান্ড বাটরলেট পাবলিশাসরঃ ২০০৩

দি ওস্টামি বুকঃ কলোস্টামি, ইলিওস্টামি এবং ইউরোস্টামি নিয়ে
স্বাচ্ছন্দ্য জীবনযাপন

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

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

নিউইয়র্ক, এন ওয়াইঃ এসটি মাটির্নস পের্স; ১৯৯৮

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

লেখকঃ কির্গ এ হোয়াইট এবং রবাটেডাব্লিউ বাটেজুনিয়র
আলামেডা, সিএঃ হান্টার হাউজ; ২০০২

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

লেখকঃ জিমি হল্যান্ড এবং শেল্ডন লুইস
নিউইয়র্ক, এন ওয়াইঃ হাপরার কলিনস পাবলিশাসর; ২০০০

পর্তিষ্ঠানসূহ

কান্সার যত্ন

৮০০-৮১৩-আশা (৮০০-৮১৩-৪৬৭৩)

www.cancercare.org

জাতীয় অলাভজনক পর্তিষ্ঠান যা সকল ধরনের ক্যান্সারে আকরণ্ত
ব্যক্তিদের বিনামূলে সাহায্য পরদান করে। পরিষেবাগুলির মধ্যে,
কাউন্সেলিং, শিক্ষা, তথ্য এবং আধিক্য সহায়তা অন্তভুর্ক্ত।

কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়াকর

www.caregiveraction.org

অসুস্থ, বৃদ্ধ বা পঙ্গুদের সহায়তা পরদান করে থাকে।

সেবাপরদানকারীদের সহায়তা, ক্ষমতায়ন, শিক্ষা এবং সমর্থন পরদানের
জন্য কাজ করে।

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার অ্যালায়েন্স

৮৭৭-৪২২-২০৩০(টোল-ফির্মেলাইন)

www.colorectalcancer.org

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

কেরানস অ্যান্ড কোলাইটিস ফাউন্ডেশন

৮০০-৯৩২-২৪২৩

www.crohnscolitisfoundation.org

কেরান রোগ এবং আলসারেতিভ কোলাইটিস রোগের ঔষধ অনুসন্ধান এবং পর্তিরোধে কাজ করে। গবেষণা, শিক্ষা এবং সহায়তার মাধ্যমে এই রোগগুলিতে আকর্ণ্ত মানুষের জীবনমান উন্নত করার উদ্দেশ্যে কাজ করে।

ফাউন্ডেশন ফর উইমেন্স ক্যান্সার

www.foundationforwomenscancer.org

বিশ্বব্যাপী মানুষকে গাইনোকোলজিক ক্যান্সার সম্পর্কের 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 সাজরারি করা হয়েছে এমন মানুষদের জীবনের মান উন্নয়নে কাজ করে।

ন্যাশনাল ওভারিয়ান ক্যান্সার কোয়ালিশন (NOCC)

৮৮৮-৬৮২-৭৪২৬

www.ovarian.org

ওভারিয়ান ক্যান্সার সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং ওভারিয়ান

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

NCI এর ক্যান্সার ইনফরমেশন সার্ভিস

৮০০-৪ ক্যান্সার (৮০০-৪২২-৬২৩৭)

www.cancer.gov/contact

সরকার থেকে অনুদানপ্রাপ্ত ক্যান্সার বিষয়ক শিক্ষাদান প্রেরণাম যা ক্যান্সার সংকরণ্ত সহজে বোধগম্য, সঠিক, সময়োপযোগী, এবং নিভর্যোগ্য তথ্য প্রদান করে।

ওভারিয়ান ক্যান্সার রিসাচর্জ অ্যালায়েন্স (OCRA) ৮

৬৬-৩৯৯-৬২৬২ (টোল ফির) www.ocrahope.org

নীতিনির্ধারক

এবং নারী সব্স্থান নিয়ে কমর্রত নেতৃত্বানীয়দের এজেন্ডায় ডিমব্যাশয়ের ক্যান্সারকে অন্তভুর্ক্ত করার জন্য কাজ করে।

রেড ডোর কমিউনিটি (পুরুষের নাম গিলডাস ক্লাব)

১৯৫ দক্ষিণ হোস্টন এসটি

নিউইয়র্ক, এন ওয়াই ১০০১৪

২১২-৬৪৭-৯৭০০

www.reddoorcommunity.org

ক্যান্সারে আকর্ণ্ত 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। বিনামূলে সাপোর্ট এবং নেটওয়ার্কিং গুরুপ, লেকচার, কমর্শালা এবং সামাজিক অনুষ্ঠানের সুযোগ দেয়। Red Door Community আগে Gilda's Club নামে পরিচিত ছিল।

ইউনাইটেড ওস্টোমি অ্যাসোসিয়েশন অব আমেরিকা, ইনকপেরারেটেড
(UOAA)

৮০০-৮২৬-০৮২৬

www.ostomy.org

অন্ত্র বা মুত্রনালীর গতিপথ পরিবর্তন করা হয়েছে বা করতে হবে এমন
মানুষদের সাহায্য পর্দানকারী সেচ্ছাসেবক-নিভর্র একটি সব্স্থ্য
সংস্থা। এর মধ্যে রয়েছে শিক্ষা, তথ্য, সহায়তা এবং অধিকার আদায়ের
পক্ষে কাজ করা।

ক্ষত, ওস্টোমি এবং ধারাবাহিকভাবে সেবা পর্দানকারী নাসরদের
সোসাইটি

৮৮৮-২২৪-WOCN (৮৮৮-২২৪-৯৬২৬)

www.wocn.org

এর সদস্যগণ ক্ষত, ওস্টোমি এবং চলমান ব্যাধিতে আকর্ণ্ত
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 রিসোসেৱ্ৰ জনয় www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট কৰে আমাদেৱ
ভাচুৱ্যাল লাইবেৱ্ৰি দেখুন।

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃক সৱৰ্স্বত্ব সংৱিষ্ঠত