Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

# MiraLAX® বয্বহার করে কীভাবে আপনার কোলোনোস্কোপির জনয্ পর্স্তুত হবেন

পলিইথিলিন গ্লাইকোল (যেমন MiraLAX) বয্বহার করে কোলনোস্কোপির জনয্ পর্স্তুতি নিতে এই তথয্গুলো আপনাকে সাহাযয্ করবে।

## আপনার কোলোনোস্কোপি সম্পকের্

কোলনস্কোপি হল একটি পরীক্ষা যা আপনার ডাক্তারকে আপনার কোলনের (বৃহদান্ত্রর্) ভিতরটা দেখার সুযোগ দেয়। আপনার ডাক্তার আপনার কোলনের ভিতরের অংশটি দেখতে একটি কোলনস্কোপি বয্বহার করবেন। এটি একটি নমনীয় টিউব যার শেষ পর্ান্তে একটি কয্ামেরা রয়েছে। ছবিগুলো একটি ভিডিও মনিটরে ভেসে ওঠে।

পর্কির্য়াটির সময়, আপনার ডাক্তার যেগুলি করতে পারেন:

- পরীক্ষার জনয্ টিসুয্র (বায়োপসি) একটি ছোটো নমুনা অপসারণ।
- একটি পলিপ (টিসুয্র বৃদ্ধি) অপসারণ।
- আপনার কোলনের ভিতরের অংশের ছবি তোলা।

আপনার পর্কির্য়াটি সম্পন্নের জনয্ আপনার কোলন খালি থাকতে হবে। আপনার কোলনের ভিতরে মল (পায়খানা) থাকলে আপনার ডাক্তার পলিপ বা অনয্ানয্ পর্কির্য়া সম্পন্ন করতে সক্ষম হবেন না। এমনটি ঘটলে আপনাকে আবার পর্কির্য়া সম্পন্নের পর্য়োজন হতে পারে।

মনোযোগ সহকারে এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন। আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের অফিসে যোগাযোগ করুন।

## আপনার কোলোনোস্কোপির 1 সপ্তাহ আগে

### আপনার ওষুধ সম্পকের্ জিজ্ঞাসা করুন

পর্কির্য়াটির আগে আপনাকে আপনার নিয়মিত কিছু ওষুধ খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। অথবা,

আপনাকে সব্াভাবিকের তুলনায় ভিন্ন মাতর্া (পরিমাণ) নিতে হতে পারে। আপনার পর্কির্য়ার আগে কীভাবে ওষুধ গর্হণ করবেন সে সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কথা বলুন। সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কথা না বলে আপনার ওষুধ গর্হণের পদ্ধতি পরিবতর্ন করবেন না।

এই অংশে কিছু ওষুধের উদাহরণ দেওয়া হয়েছে, কিন্তু আরও অনেকগুলি রয়েছে। **নিশ্চিত করুন যে আপনার পরিচযর্া দল আপনার সমস্ত পের্সকির্পশন ওষুধ, ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধ এবং ডাযে়টারি সাপ্লিমেন্ট সম্পকের্ জানে।** পের্সকির্পশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাতর্ একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর পের্সকির্পশনের মাধয্মে পেতে পারেন। ওভার-দয্-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই কিনতে পারেন।

আপনার পর্কির্য়ার আগে কয়েকদিনে আপনার ওষুধ এবং সাপ্লিমেন্ট সঠিকভাবে গর্হণ করা খুবই গুর্ুতব্পূণর্। আপনি যদি না করেন, তাহলে আমাদেরকে আপনার পর্কির্য়া পুনঃনিধর্ারণ করতে হতে পারে।

## অয্ান্টিকোয়াগুলয্ান্টস (রক্ত পাতলা করে)

ব্লাড থিনার হলো এমন ওষুধ যা আপনার রক্ত জমাট বাঁধার পর্কির্য়াকে পর্ভাবিত করে। আপনি যদি রক্ত পাতলা করার ওষুধ (যেমন রক্ত জমাট বাঁধা চিকিৎসা করতে বা হার্টর্ অয্াটাক অথবা স্ট্রোক পর্তিরোধ করতে বয্বহৃত ওষুধ) সেবন করেন, তাহলে যিনি আপনাকে এই ওষুধটি পের্সকর্াইব করেছেন, সেই চিকিৎসকের কাছে জেনে নিন কখন থেকে ওষুধটি খাওয়া বন্ধ করতে হবে।

এখানে কিছু রক্ত পাতলা করার ওষুধের উদাহরণ দেওয়া হলো। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গর্হণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পকের্ জানে। **আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদসেয্র সাথে কথা না বলে রক্ত পাতল করা গর্হণ বন্ধ করবেন না।**

- এপিক্সাবান (Eliquis®)
- অয্াসপিরিন
- সেলেকক্সিব (Celebrex®)
- সিলোস্ট্াজল (Pletal®)
- ক্লপিডগরেল (Plavix®)
- দবিগাতর্ান (Pradaxa®)
- ডাল্টেপারিন (Fragmin®)
- ডিপাইরিডামোল (Persantine®)
- এডোক্সাবান (Savaysa®)
- এনোক্সাপারিন (Lovenox®)
- ফন্ডাপারিনাক্স (Arixtra®)
- হেপারিন ইনজেকশন (শট)
- মেলোক্সিকাম (Mobic®)
- ননস্টেরয়েডাল অয্ান্টি-ইনফ্লেমেটরি ডর্াগস (NSAID), যেমন আইবুপের্াফেন (Advil®, Motrin®) এবং নয্াপের্াক্সেন (Aleve®)
- পেন্টক্সিফাইলাইন (Trental®)
- পর্সুগের্ল (Effient®)
- রিভারোক্সাবান (Xarelto®)
- সালফাসালাজিন (Azulfidine®, Sulfazine®)
- টিকাগের্লর (Brilinta®)
- টিঞ্জাপারিন (Innohep®)
- ওয়ারফারিন (Jantoven®, Coumadin®)

## ডায়াবেটিসের ওষুধ

আপনি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের অনয্ানয্ ওষুধ নিতে পারেন। যদি তাই হয, তাহলে আপনার MSK সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী এবং যিনি এই ওষুধ পের্সকর্াইব করেছেন সেই সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। আপনার অস্ত্রোপচার বা পর্কির্য়ার আগে কী করতে হবে তা তাদের জিজ্ঞাসা করুন। আপনাকে হয়তো এই ওষুধটি গর্হণ করা বন্ধ করতে হতে পারে অথবা সব্াভাবিকের চেয়ে ভিন্ন মাতর্ায (পরিমাণে) নিতে হতে পারে। আপনার অস্ত্রোপচার বা পর্কির্য়ার আগে আপনাকে ভিন্ন খাবার ও পানীয সংকর্ান্ত নিদের্শনাও অনুসরণ করতে হতে পারে। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শাবলি মেনে চলুন।

আপনার যত্ন দল আপনার অস্ত্রোপচার বা পর্কির্য়ার সময রক্তের চিনি (গ্লুকোজ) পযর্বেক্ষণ করবে।

এখানে ডায়াবেটিসের কিছু ওষুধের উদাহরণ দেওয়া হলো। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গর্হণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পর্কে জানে।

- ইনসুলিন।
- মেটফরমিন, যেমন গ্লুকোফেজ® এবং গ্লুমেটজা®।
- যে ওষুধে মেটফরমিন থাকে, যেমন জানুমেট® (Janumet®)।
- SGLT-2 ইনহিবিটর, যেমন কয্ানাগ্লিফ্লোজিন (Invokana®), ডাপাগ্লিফ্লোজিন (Farxiga®), এমপাগ্লিফ্লোজিন (Jardiance®), এরটুগ্লিফ্লোজিন (Steglatro®), বেক্সাগ্লিফ্লোজিন (Brenzavvy®) এবং সোটাগ্লিফ্লোজিন (Inpefa®)।
- GLP-1 রিসেপ্টর অয্াগোনিস্ট। GLP-1 ওষুধের উদাহরণ জানতে “ওজন কমানোর জনয GLP-1

ওষুধ” শিরোনামের অংশটি পড়ুন।

### ওজন কমানোর জন্য GLP-1 ওষুধ।

আপনি যদি GLP-1 ধরনের কোনো ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে অবশ্যই তা জানানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার আগে খাওয়া ও পান করার জন্য বিশেষ নির্দেশনা অবশ্যই মেনে চলতে হবে। **গত ৩০ দিনের মধ্যে যেকোনো সময় GLP-1 ওষুধ সেবন করে থাকলে, এই নির্দেশনাগুলো মেনে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি এগুলো মেনে চলেন না, তাহলে আপনার অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়া বিলম্বিত বা বাতিল হতে পারে।**

- **আপনার অস্ত্রোপচার বা চিকিৎসা-পদ্ধতির আগের দিন সকাল ৬টা থেকে সচ্ছ তরল খাবার খাওয়া শুরু করুন।** কোনো ধরনের শক্ত বা কঠিন খাবার গ্রহণ করবেন না। আরও তথ্য জানার জন্য [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNDg=] পড়ুন।
- **আপনার আগমনের সময়ের ৮ ঘণ্টা আগে পানীয় পান বন্ধ করুন।** এই সময়ের পরে কিছুই খাওয়া বা পান করা যাবে না, এমনকি পরিষ্কার তরলও। আপনি আপনার ওষুধের সঙ্গে সামান্য পরিমাণে পানি পান করতে পারেন।

আরও তথ্য জানার জন্য [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] পড়ুন।

নিচে GLP-1 ওষুধের কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হয়েছে। আরও কিছু আছে, তাই নিশ্চিত করুন যে আপনার সেবাদানকারী দল আপনার গ্রহণ করা সমস্ত ওষুধ সম্পর্কে জানে। কখনও কখনও, এগুলি ডায়াবেটিস বা অন্যান্য অবস্থার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য নির্ধারিত হয়। অন্যান্য ক্ষেত্রে, এগুলো ওজন কমানোর জন্যও পের্সকরাইব করা হয়।

| | |
|---|---|
| • Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®)<br>• Dulaglutide (Trulicity®) | • Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®)<br>• Liraglutide (Saxenda®, Victoza®) |

## আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য কাউকে ঠিক করে রাখুন

আপনার প্রক্রিয়ার পরে আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার সঙ্গে অবশ্যই একজন দায়িত্বান পরিচযর্া সহযোগীকে থাকতে হবে। দায়িত্বান পরিচযর্া সহযোগী হলেন এমন ব্যক্তি যিনি আপনাকে নিরাপদে বাসায় নিয়ে যেতে সহায়তা করতে পারেন। তাদের কোনো উদ্বেগ থাকলে তারা যেন আপনার পরিচযর্াকারী দলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার প্রক্রিয়ার আগের দিন নিশ্চিতভাবে বিষয়টির পরিকল্পনা করে রাখুন।

আপনাকে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার যদি দায়িত্বান পরিচযর্া সহযোগী না থাকে তবে নিচের একটি এজেন্সিকে কল করুন। আপনাকে সঙ্গে করে বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য তারা কাউকে

পাঠাবে। এই পরিষেবার জনয্ চাজর্ করা হয় এবং আপনাকে যাতায়াতের বয্বস্থা করতে হবে। টয্াক্িস বা গাড়ি পরিষেবা বয্বহার করা যেতে পারে, কিন্তু তবুও আপনার সাথে কোনো দায়বদ্ধ পরিচযর্া সহযোগীকে থাকতে হবে।

**নিউ ইয়কের্ এজেন্িসসমূহ**

VNS হেলথ: 888-735-8913

পরিচযর্াকারী বয্ক্িতবগর্: 877-227-4649

**নিউ জাসির্তে এজেন্িসসমূহ**

পরিচযর্াকারী বয্ক্িতবগর্: 877-227-4649

## পর্য়োজন হলে, আপনার ডাক্তারের থেকে একটি চিঠি করিয়ে নিন

আপনার পর্কির্য়াটির আগে আপনাকে একটি ছাড়পতর্ নিতে হতে পারে। ছাড়পতর্ হল একটি পতর্ যাতে লেখা থাকে যে আপনি নিরাপদে পর্কির্য়াটি করতে পারবেন। আপনার MSK ডাক্তারের অফিসে আপনার পর্কির্য়ার অন্তত 1 দিন আগে এই ছাড়পতর্টি পৌঁছে যেতে হবে।

### অটোমেটিক ইমপ্লয্ান্টেবেল কাডির্ওভাটর্ার-ডিফির্বির্লেটর (AICD)

আপনার কোনো AICD থাকলে আপনার MSK ডাক্তারকে তা বলুন। আপনার কাডির্ওলজিস্টের (হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ) কাছ থেকে একটি কি্লয়ারেন্স লেটার (অনুমতিপতর্) পর্য়োজন।

### অনয্ানয্ উপসগর্

গত ৬ সপ্তাহের মধেয্ আপনার যদি নিচের যেকোনো একটি হয়ে থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসকের কাছ থেকে একটি কি্লয়ারেন্স লেটার (অনুমতিপতর্) পর্য়োজন হবে:

- বুকে বয্থা।
- শব্াস-পর্শব্াসে সমসয্া যা নতুন বা দিন দিন আরো খারাপ হয়েছে।
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।

# আপনার অন্তর্ পরিষ্কার করার পর্স্তুতির জনয্ পর্য়োজনীয় সামগর্ী কিনে নিন।

আপনার অন্তর্ পরিষ্কার করার পর্স্তুতির জনয্ এই সামগর্ীগুলো কিনে রাখুন। অন্তর্ পরিষ্কার করার পর্স্তুতিকে পর্ায়ই বাওয়েল পের্প (Bowel Prep) বলা হয়।

- বিসাকোডিল (Dulcolax®)-এর ৪টি (৫-মিলিগর্াম) টয্াবলেট। এগুলি সাধারণত 10টি টয্াবলেটের একটি বক্স বিকির্ হয়।
- পলিইথিলিন গ্লাইকল (মিরা-লয্াক্স)-এর ১টি বোতল (৮.৩ আউন্স বা ২৩৮ গর্াম)।
- ৬৪ আউন্স পরিমাণ যেকোনো সব্চ্ছ তরল, যা লাল, বেগুনি বা কমলা রঙের নয়। আপনি এটি মিরা-লয্াক্স (MiraLAX)-এর সাথে মিশিয়ে নেবেন। এটি সব্াভাবিক তাপমাতর্ায় রাখুন।
  - স্পোর্টস ড্রিঙ্ক (যেমন গয্াটোরেড® বা পাওয়ারএড®) একটি ভালো বিকল্প। অন্তর্ পরিষ্কার করার পর্কির্য়ার সময় শরীর থেকে যে ইলেক্টর্ালাইট বেরিয়ে যায়, স্পোর্টস ড্রিংকস তা পূরণ করতে সাহাযয্ করবে।
  - আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, চিনি ছাড়া সব্চ্ছ তরল পানীয় সংগর্হ করুন।

## পর্য়োজন হলে অতিরিক্ত সামগর্ীগুলি কিনুন

এই পর্শ্নগুলোর কোনোটির উত্তরে যদি আপনি “হঁয্া” বলেন, তবে আপনাকে অতিরিক্ত সামগর্ী কিনতে হতে পারে:

- আপনার কি পর্ায়ই কোষ্ঠকাঠিনয্ হয় (মলতয্াগে অসুবিধা হয়) অথবা সপ্তাহে ৩ বারেরও কম মলতয্াগ হয়?
- আপনি কি মাদক (অপিওয়েড) সংশ্লিষ্ট ওষুধ নেন? আপনি নিশ্চিত না হলে, আপনার সব্াস্থয্ সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। অপিওয়েডের মধেয্ রয়েছে:
  - ফেন্টানাইল (Duragesic®, Subsys®)
  - মরফিন (DepoDur®, Duramorph®)
  - হাইডের্াকোডোন (Vicodin®)
  - অক্সিকোডোন (Oxycontin®, Percocet®)
- আপনি কি অতীতে পেট ঠিকমতো (আপনার কোলনে মল) পরিষ্কার না করে কোনো কোলনস্কোপি করেছিলেন?

**আপনি যদি এই পর্শ্নগুলোর যেকোনো একটির উত্তরে “হ্যাঁ” বলে থাকেন**

- অতিরিক্ত MiraLAX কিনে রাখুন। আপনি ১০টি (১৭-গর্াম) পয্াকেটের ১টি বাক্স অথবা ১টি (৪.১-আউন্স বা ১১৯-গর্াম) বোতল কিনতে পারেন।
- আপনার কাছে আগে থেকে না থাকলে, সম্পূর্ণ তরল খাবারের (ফুল লিকুইড ডায়েট) জন্য প্রয়োজনীয় তরল খাবার ও পানীয় কিনে রাখুন। সম্পূর্ণ তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করার সময় আপনি কী কী পান করতে পারেন, তার উদাহরণের জন্য “আপনার কোলনোস্কোপির ২ দিন আগে” শিরোনামের অংশটি পড়ুন।

# আপনার কলোনোস্কোপির ৫ দিন আগে

## মুখে খাওয়ার আয়রন সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ বন্ধ করুন।

আপনি যদি মুখে খাওয়ার আয়রন সাপ্লিমেন্ট (গিলে খেতে হয় এমন আয়রন সাপ্লিমেন্ট) অথবা আয়রনযুক্ত মাল্টিভিটামিন সেবন করেন, তাহলে আপনার পর্কির্য়াটি (পর্সিডিউর) হওয়ার ৫ দিন আগে থেকে তা খাওয়া বন্ধ করুন। মুখে খাওয়ার আয়রন সাপ্লিমেন্ট আপনার মলের রঙের পরিবতর্ন ঘটাতে পারে। এগুলো আপনার চিকিৎসকের পক্ষে আপনার কোলন পরিষ্কারভাবে দেখা কঠিন করে তুলতে পারে।

# আপনার কোলোনোস্কোপির 3 দিন আগে

## কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান

আপনার কোলনস্কোপির 3 দিন আগে থেকে আপনি কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান। এই সময়, **এগুলি খাবেন না:**

- কাঁচা (সিদ্ধ না করা) ফল ও শাকসবজি।
- কয্ানজাত কনর্ সহ, গোটা কানের্ল কনর্।
- ওটমিল, বাদামী চাল, কুইনোয়া এবং গমের রুটির মতো সম্পূর্ণ শস্যজাতীয় খাবার।
- পোস্তদানা ও তিলের মতো বীজজাতীয় খাবার।
- বাদাম।

সাইলিয়াম ফাইবার (Metamucil®)-এর মতো যেকোনো ফাইবার সাপ্লিমেন্ট খাওয়া বন্ধ করুন।

কম-ফাইবারযুক্ত খাদয্াভয্াস অনুসরণ করার সময় আপনি যেসব খাবার খেতে পারেন, তার কয়েকটি উদাহরণ নিচে দেওয়া হলো:

- সাদা ভাত
- সাদা পাউরুটি
- মাংস ও মাছ
- দুগ্ধজাত খাবার, যেমন পনির।
- রান্না করা সবজি
- খোসা ছাড়ানো রান্না করা আলু, যেমন ফেরঞ্চ ফর্াই।

## আপনার এন্ডোস্কোপি নার্সের সাথে কথা বলুন

আপনার পর্কিয়ার্টির কয়েকদিন আগে, আপনি একজন এন্ডোস্কোপি নার্সের থেকে একটি ফোন পাবেন। তারা এই গাইডের নির্দেশাবলী আপনার সাথে আলোচনা করবেন এবং আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত সম্পর্কের পর্শ্ন জিজ্ঞাসা করবেন।

নার্সও আপনার ওষুধগুলি পযর্ালোচনা করবেন এবং পর্কিয়ার্টির দিন সকালে কোন ওষুধটি খেতে হবে তা বলে দেবেন।

সেগুলি লিখে রাখতে নিচের জায়গাটি বয্বহার করুন।

---

---

---

# আপনার কোলোনোস্কোপির 2 দিন আগে

কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খান যদি না আপনি:

- পর্ায়ই কোষ্ঠকাঠিনয্ হয় অথবা সপ্তাহে ৩ বারেরও কম মলতয্াগ হয়।
- মাদক সংশ্লিষ্ট ওষুধ নেন।
- অতীতে পেট ঠিকমতো পরিষ্কার না করে কোনো কোলনস্কোপি করেন?

যদি উপযুর্ক্তগুলির মধেয্ কোনোটি আপনার কেষ্তের্ পর্যোজয্ হয্ তাহলে কম-ফাইবার যুক্ত খাবার খাওয়া বন্ধ করুন এবং এই নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন:

- আজ মিরা-লয্াক্স (MiraLAX)-এর ৩টি (১৭-গর্াম) ডোজ নিন। পর্তিবার ৪ আউন্স তরলের সাথে 1টি ডোজ মেশান। সারাদিনে ডোজগুলো বিরতি দিয়ে্ নিন। উদাহরণসব্র্প, সকালের নাস্তায্ ১টি ডোজ, দুপুরের খাবারের সময্ ১টি ডোজ এবং রাতের খাবারের সময্ ১টি ডোজ নিন।
- একটি সম্পূর্ণ্ তরল খাবার খান। সম্পূর্ণ্ তরল খাদয্াভয্াস অনুসরণ করার সময্ শুধু এমন খাবার ও পানীয্ গর্হণ করুন, যেগুলো তরল অবস্থায্ থাকে অথবা ঘরের তাপমাতর্ায্ রাখলে তরলে পরিণত হয্। উদাহরণ:
  - ফলের টুকরো ছাড়া দই।
  - শাস না থাকা ফলের রস।
  - সোডা।
  - ছেঁকে নেওয়া ঝোল বা কির্ম সুয্প, যাতে কোনো শক্ত খাবারের টুকরো না থাকে।
  - ফলের টুকরো, বাদাম, ফাজ বা পিনাট বাটার ছাড়া আইসকির্ম, মিল্কশেক এবং ফলের আইস।
  - Glucerna® এবং Ensure®-এর মতো পুষ্ট্কর পরিপূরক।

# আপনার কোলোনোস্কোপির 1 দিন আগে

## আপনার MiraLAX অন্তের্র পরস্তুতি পরস্তুত রাখুন

আপনার পর্কির্য়ার আগের দিন সকালে, MiraLAX পাউডারের সম্পূর্ণ্ ৮.৩ আউন্স (২৩৮ গর্াম) ৬৪ আউন্স ঘরের তাপমাতর্ার সব্চ্ছ তরলের সঙ্গে মিশিয়ে্ নিন। MiraLAX পাউডারটি সম্পূর্ণ্ভাবে গলে যাওয়া পযর্ন্ত মিশিয়ে্ নিন।

MiraLAX সম্পূর্ণ্ভাবে গলে গেলে, এটি ফির্জে রেখে দিতে পারেন। এটি ঐচ্ছিক।

আপনার পর্কির্য়ার আগের দিনের সকাল হওয়ার আগে MiraLAX মিশিয়ে্ রাখবেন না।

## পরে একটি সব্চ্ছ তরল খাবার খান

আপনার পর্কির্য়ার আগের দিন সব্চ্ছ তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন। সব্চ্ছ একটি তরল খাবারের মধেয্ শুধুমাতর্ এমন তরল থাকে যা আপনি দেখতে পারেন। আপনি “সব্চ্ছ তরল খাবার” বিষয়ক টেবিলে উদাহরণ দেখতে পারেন।

আপনি যখন সব্চ্ছ কোনো তরল খাবারের মধেয্ থাকেন:

- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।
- লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের কিছু পান করবেন না।
- জেগে থাকাকালীন পর্তি ঘণ্টায় অন্তত 1 (8-আউন্স) কাপ তরল পান করার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন ধরনের সব্চ্ছ তরল পান করুন। শুধুমাতর্ পানি, কফি ও চা পান করবেন না। আপনি পযরা্প্ত কয্ালোরি গরহ্ণ করছেন কিনা তা এটি নিশ্চিত করতে সহায়তা করে এবং এটি আপনার কোলনোস্কোপি পরস্তুতির একটি গুরুতব্পূণর্ অংশ।
- আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, আপনার শুধুমাতর্ সুগার ফরী্ সব্চ্ছ তরল পান করতে এবং মাঝেমাঝেই ব্লাড সুগার লেভেল পরীক্ষা করতে হবে। আপনার যদি কোনো পরশ্ন থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসা-পরিচযরা্ দলের সঙ্গে কথা বলুন।

| **সব্চ্ছ তরল পানীয়** | | |
|---|---|---|
| | **খাওয়া/গরহ্ণ করা যেতে পারে।** | **খাওয়া/গরহ্ণ করবেন না।** |
| **সুয্প** | • সব্চ্ছ বরথ, বুলন বা কনসোমি। | • শুকনো খাবার বা মশলার ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু। |
| **মিষ্টি** | • জিলেটিন, যেমন- Jell-O®।<br>• সুসব্াদু বরফ।<br>• শক্ত কয্ান্ড, যেমন- Life Savers® এবং lemon drops (লেমন ডরপস)। | • লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের যেকোনো কিছু।<br>• অনয্ানয্ সকল মিষ্টান্ন। |
| **পানীয়সমূহ** | • লেমোনেড, আপেল, সাদা করয্ানবেরি এবং সাদা আঙ্গুরের জুসের মতো সব্চ্ছ জুস।<br>• আদা মিশির্ত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেলট্জারে মতো সোডা।<br>• Gatorade এবং Powerade-এর মতো স্পোটরস ডির্ঙ্ক।<br>• দুধ বা কির্মার ছাড়া কফি।<br>• দুধ বা কির্মার ছাড়া চা।<br>• কাবরনেটেড (ফিজি) এবং সুসব্াদু পানি এর মধেয্ অন্তভুরক্ত। | • লাল, বেগুনী বা কমলা রঙের যেকোনো কিছু। এর মধেয্ রয়েছে লাল, বেগুনী রঙের কমলার জুস, সোডা, এবং স্পোটরস ডির্ঙ্কস।<br>• শাস থাকা জুস।<br>• নেক্টর।<br>• স্মুদি বা শেক।<br>• দুধ, কির্ম ও অনয্ানয্ দুগ্ধজাত পণয্।<br>• বাদাম দুধ, উদ্ভিদ দুধ, নন-ডেইরি কির্মার এবং অনয্ানয্ দুগ্ধজাত বিকল্প।<br>• অয্ালকোহলযুক্ত পানীয়। |

## আপনার পর্কির্য়ার সময়টি নোট করুন

আপনার পর্কির্য়ার আগের দিন দুপুরের (দুপুর 12টা) পরে ভতির্ সংকরা্ন্ত অফিসের একজন কমরী্ সদসয্ আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার পর্কির্য়া সোমবারে নিধরা্রিত হয্ তাহলে তারা আপনাকে আগের শুকর্বারে কল করবেন।

পর্কির্য়ার জনয্ আপনাকে কখন হাসপাতালে আসতে হবে তা কমর্ী আপনাকে জানাবেন। কোথায় যেতে হবে সেটিও তারা আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেবেন। আপনি কোনো কল না পেলে, আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন।

পরীক্ষা বাতিলের পর্য়োজন হলে জিআই সিডিউল অফিসে কল করুন 212-639-5020।

## আপনার পেট পরিষ্কার করার পর্কির্য়া শুরু করুন

**ধাপ ১:আপনার পর্কির্য়ার আগের দিন বিকেল ৪টায় এক গ্লাস পানির সঙ্গে ৫ মি.গর্া. করে ২টি বিসাকোডিল টয্াবলেট গিলে নিন।**

**ধাপ ২: বিকেল ৪:১৫টায়, MiraLAX মিশর্ণ পান করা শুরু করুন।.**

1. বিকেল **4:15-তে**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
2. এ **৪:৩০ p.m.**, মিশর্ণটির (৮ আউন্স) ১ কাপ পান করুন।
3. বিকেল **4:45-এ**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
4. বিকেল **5টা**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।

আপনাকে মোট ৩২ আউন্স (৪ কাপ) মিশর্ণটি পান করতে হবে।

আপনি যখন শেষ করবেন, তখন MiraLAX নিশর্ণের অধের্ক পড়ে থাকবে। আপনার নিধর্ার্িত **আগমনের সময়ের** ওপর নিভর্র করে আপনি MiraLAX মিশর্ণের দিব্তীয় অধের্ক কখন পান করবেন, তা নিধর্ার্িত হবে। ধাপ 3-এর নিদের্শাবলী অনুসরণ করুন।

পর্থম ডোজটি নেওয়ার 1 ঘণ্টার মধেয্ সাধারণত মলতয্াগের পর্কির্য়া শুরু হয়, কিন্তু কারোর কারোর কে্ষতের্ বেশি সময়ও লাগতে পারে। MiraLAX-এর পর্থম ডোজটি পান করার পরে আপনার মলতয্াগের পর্কির্য়া শুরু না হলেও চিন্তা করবেন না। তরল পান করা বজায় রাখুন এবং নিদের্শনা অনুসারে MiraLAX এর দিব্তীয় ডোজটি শুরু করুন।

পর্তিবার মলতয্াগের পরে আপনার মলদব্ারের আশেপাশের চামড়ায় পেটের্ালিয়াম জেলি (Vaseline®) বা A & D® মলম লাগান। এটি অসব্স্তি রোধ করতে সহায়তা করে।

হাইডের্টেড থাকতে কর্মাগত সব্চ্ছ পানীয় পান পান করা বজায় রাখুন এবং আপনার কোলন পরিষ্কার করে ফেলুন।

আপনি যদি GLP-1 ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে আপনার কোলোনোস্কোপির জন্য বাওয়েল পের্পের ধাপ ৩ কখন শুরু করবেন সে বিষয়ে আপনার চিকিৎসা-সেবা দল আপনাকে ভিন্ন নির্দেশনা দেবে। তাদের নির্দেশাবলি অনুসরণ করুন।

**ধাপ ৩ (যদি আপনাকে আপনার পর্কিয়ার জন্য সকাল ১১টার আগে পৌঁছাতে বলা হয়ে থাকে)**

আপনার নির্ধারিত পৌঁছানোর সময় যদি সকাল ১১টার আগে হয়, তাহলে আপনার পর্কিয়ার আগের রাতে এই নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন।

রাত **11টায় p.m.**, এক গ্লাস জল দিয়ে 2টি বিসাকোডিল (bisacodyl) ট্যাবলেট গিলে খান। তারপর, MiraLAX মিশর্ণের দিব্তীয় অংশটি পান করা শুরু করুন।

1. বিকেল **11:15-তে**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
2. বিকেল **11:30-এ**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
3. বিকেল **11:45-এ**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।
4. রাত **12টায় (মাঝরাত)**, মিশর্ণটির 1 (8-আউন্স) কাপ পান করুন।

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশর্ণের পুরোটা শেষ করুন।

আপনার পর্বেশের সময়ের 4 ঘণ্টা আগে পযর্ন্ত আপনি কর্মাগত সব্চ্ছ তরলগুলি পান করে যেতে পারেন।

আপনার পর্কির্য়া শেষ না হওয়া পযর্ন্ত কিছু খাবেন না।

# আপনার কোলনস্কোপির দিন

আপনি যদি GLP-1 ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার কোলোনোস্কোপির জন্য বাওয়েল পেরপের ধাপ ৩ কখন শুরু করবেন সে বিষয়ে আপনার চিকিৎসা-সেবা দল আপনাকে ভিন্ন নির্দেশনা দেবে। তাদের নির্দেশাবলি অনুসরণ করুন।

**ধাপ ৩ (যদি আপনাকে আপনার পর্কিয়ার জন্য সকাল ১১টা বা তার পরে পৌঁছাতে বলা হয়ে থাকে)**

আপনার নির্ধারিত পৌঁছানোর সময় যদি সকাল ১১টা বা তার পরে হয়, তাহলে আপনার পর্কিয়ার দিন সকালে এই নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন।

এ **৬ a.m.**, এক গ্লাস পানির সঙ্গে ২টি বিসাকোডিল ট্যাবলেট গিলে নিন। তারপর, MiraLAX মিশরণের দ্বিতীয় অংশটি পান করা শুরু করুন।

1. এ **৬ঃ১৫ a.m.**, মিশরণটির (৮ আউন্স) ১ কাপ পান করুন।
2. এ**৬ঃ৩০ a.m.**, মিশরণটির (৮ আউন্স) ১ কাপ পান করুন।
3. এ**৬ঃ৪৫ a.m.**, মিশরণটির (৮ আউন্স) ১ কাপ পান করুন।
4. এ**৭ a.m.**, মিশরণটির (৮ আউন্স) ১ কাপ পান করুন।

নিশ্চিতভাবে MiraLAX মিশরণের পুরোটা শেষ করুন।

আপনার পর্বেশের সময়ের 4 ঘণ্টা আগে পযর্ন্ত আপনি কর্মাগত সব্চ্ছ তরলগুলি পান করে যেতে পারেন।

আপনার পর্কিয়া শেষ না হওয়া পযর্ন্ত কিছু খাবেন না।

## যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আপনার পর্কির্য়ার দিন সকালে যে ওষুধগুলো খাওয়ার জনয্ আপনাকে বলা হয়েছে, শুধু সেই ওষুধগুলোই সেবন করুন। কয়েক চুমুক জল দিয়ে সেগুলি খান।
- আপনার বুক বা বাহুতে কোনো লোশন, কির্ম বা পাউডার বয্বহার করবেন না।
- শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ যেকোনো গহনা খুলে ফেলুন।
- কের্ডিট কাডর্ এবং গহনার মতো সমস্ত মূলয্বান বস্তু বাড়িতে রেখে যান। আপনার মূলয্বান জিনিসপতর্ সংরক্ষণ করার মতো লকার আমাদের নেই।
- আপনি যদি কন্ট্যাক্ট্ লেন্স্ পরেন তাহলে তার পরিবতের্ চশমা পরুন।

## কী আনতে হবে

- ☐ আপনার ওয়ালেট কাডর্, যদি আপনার একটি AICD থাকে এবং আপনার কাডর্টি ইতোমধেয্ই হাসপাতালের ফাইলে না থাকে।
- ☐ আপনার যদি কোনো রেসকিউ ইনহেলার (যেমন- হাঁপানির জনয্ আলবুটেরল) থাকে তাহলে সেটি।
- ☐ আপনার চশমা বা দাঁতের কেস, যদি আপনি সেগুলি পরেন।
- ☐ আপনার হেলথ কেয়ার পর্কি্স ফরম, যদি আপনি পূরণ করে থাকেন।

## কোথায় যাবেন

আপনার পর্কির্য়াটি এই কেন্দর্গুলির যেকোনো একটিতে হবে:

- ☐ **মেমোরিয়াল হাসপাতালের এন্ডোসকপি সুট (MSK-এর পর্ধান হাসপাতাল)**
  1275 ইয়কর্ এভিনিউ (East 67th and East 68th সড়কের মধয্বতর্ী স্থানে)
  নিউ ইয়কর্, NY 10065
  লিফট B দিয়ে 2nd ফেল্লারে যান। ডানে বাঁক নিন এবং কাঁচের দরজা ঠেলে সাজর্ারি অয্ান্ড পের্াসিডুরাল সেন্টারে ঢুকুন।
- ☐ **ডেভিড এইচ. কোচ সেন্টার**
  ৫৩০ ইস্ট ৭৪তম স্ট্রির্ট.
  নিউ ইয়কর্, এনওয়াই ১০০২১
  লিফট বয্বহার করে ৮ম তলায় যান।
- ☐ **MSK Monmouth**
  480 রেড হিল রোড
  মিডল টাউন, NJ 07748

এই স্থানের পাকির্ং সম্পকির্ত তথেয্র জনয্ www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

## কী আশা করতে পারেন

অনেক কমর্ী আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ বলতে ও বানান করতে বলবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জনয্। একই নামের বা অনুরূপ নামের বয্ক্তিবগের্র সেই একই দিনে পর্কির্য়া থাকতে পারে।

পর্কির্য়াটির জনয্ পোশাক পরিবতর্ন করার সময় হলে আপনাকে পরার জনয্ একটি হাসপাতালের গাউন, একটি রোব এবং পিছলে না যাওয়া মোজা দেওয়া হবে।

পর্কির্য়াটি শুরু হওয়ার আগে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে দেখা করবেন। তারা আপনাকে পর্কির্য়াটি সম্পকের্ বিস্তারিত বুঝিয়ে বলবেন এবং আপনার যেকোনো পর্শ্নের উত্তর দেবেন।

আপনার অয্ানেস্থেসিওলজিস্টের (অবেদনবিদের) সঙ্গে দেখা করবেন। তারা আপনার সঙ্গে আপনার চিকিৎসার ইতিহাস পযর্ালোচনা করবেন এবংআপনাকে কী ধরনের অয্ানেস্থেশিয়া (ঘুম পাড়িয়ে রাখার ওষুধ) দেওয়া হবে, সে বিষয়ে আপনার সঙ্গে আলোচনা করবেন।

আপনার কোলনস্কোপির সময় হলে একজন কমর্ী আপনাকে পর্কির্য়া ককেষ্ নিয়ে আসবেন। আপনি হাঁটু ভাঁজ করে বাম দিকে কাত হয়ে শুয়ে থাকবেন।

একজন সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী একটি শিরায় একটি ইন্টারভেনাস (IV) লাগাবেন, সাধারণত আপনার বাহুতে বা হাতে। আপনাকে আপনার IV এর মাধয্মে অয্ানেস্থেসিয়া দেওয়া হবে, যা আপনাকে ঘুম পাড়িয়ে দেবে। ঘুমিয়ে পড়ার পর আপনার চিকিৎসক পর্কির্য়াটি শুরু করবেন।

আপনার ডাক্তার আপনার মলদব্ারে একটি কোলনস্কোপ ঢোকাবেন। কোলনস্কোপটি একটি ভিডিও মনিটরের সাথে সংযুক্ত থাকে। এটি আপনার ডাক্তারকে আপনার কোলনের ভিতরটা দেখার সুযোগ দেয়। অসব্াভাবিক কিছু আছে কিনা তা ভিডিও মনিটরের দেখার সময় আপনার ডাক্তার আপনার কোলনের মধেয্ কোলনস্কোপটিকে নাড়াচাড়া করানোর জনয্ বাতাস এবং তরল বয্বহার করবেন।

পর্কির্য়াটি সম্পূণর্ করতে সাধারণত 60 মিনিট (1 ঘণ্টা) লাগে।

# পর্‌ায়শই জিজ্‌ঞাসিত পর্‌শ্‌নাবলী (FAQs)

**আমি পর্‌স্‌তুতিমূলক ওষুধ (পের্‌প) নিচ্‌ছি এবং পুরোটা শেষ করার আগেই আমার পাতলা, পানির মতো পায়খানা শুর্‌ু হয়েছে। আমার কি এখনও বাকি পের্‌প (পর্‌স্‌তুতিমূলক ওষুধ) নিতে হবে?**

হঁয়া। একটি নিরাপদ এবং সম্‌পূণর্‌ কোলনস্‌েকাপির জনয্‌ আপনার কোলন পুরোপুরি পরিষ্‌কার করতে আপনাকে অবশয্‌ই পুরো পেট পরিষ্‌কারের মিশর্‌ণটা পান করতে হবে।

**অন্‌তর্‌ পরিষ্‌কারের ওষুধ (বাওয়েল পের্‌প) নেওয়ার পর আমার বমি বমি লাগছে (বমি করার মতো অনুভূতি হচ্‌ছে) অথবা আমি বমি করেছি (বমি হয়েছে)। আমার কী করা উচিত?**

পেট পরিষ্‌কারের মিশর্‌ণ পান করার পরে অনেক লোকের গা গোলায়। এ বিষয়ে সহায়তা করতে, আপনার পছন্‌েদর পানীয়ের সাথে MiraLAX পাউডারটি মেশাতে পারেন।

যদি আপনার বমি বমি ভাব হয়, ধীরে ধীরে পান করুন এবং কিছুক্‌ষণ বিরতি নিন। অথর্‌াৎ আপনার পেট খালি হওয়ার সময় দিতে আপনাকে 30 থেকে 45 মিনিট তরলটা পান করা বন্‌ধ করতে হবে। বিরতি নেওয়ার সময, আপনি চাইলে আপনার বাওয়েল পের্‌পের তরলটি ঠান্‌ডা করার জনয্‌ ফির্‌জে রেখে দিতে পারেন। বিরতির পরে, পেট পরিষ্‌কারের মিশর্‌ণটা আস্‌েত আস্‌েত পান করার চেষ্‌টা করুন। আপনার কাছে থাকলে একটি স্‌টর্‌ বয্‌বহার করুন।

আপনার যদি বমি হয, তাহলে ৩০ থেকে ৪৫ মিনিট বিরতি নিন। বাড়িতে গা-গোলানো বন্‌ধ করার ওষুধ থাকলে, পেট পরিষ্‌কারের মিশর্‌ণটা আপনার পান করা শুর্‌ু করার আগে আপনি সেটির 1টি ডোজ খেতে পারেন।

হাইডের্‌টেড থাকার জনয্‌ আপনি আপনার পছন্‌েদর যে কোনো সব্‌চ্‌ছ তরল পান করতে পারেন। একটি নিরাপদ এবং সম্‌পূণর্‌ কোলনস্‌েকাপির জনয্‌ আপনার কোলন পুরোপুরি পরিষ্‌কার করতে পেট পরিষ্‌কারের মিশর্‌ণটা পুরোটা পান করা জর্‌ুরি।

# আপনার কোলনস্‌েকাপির পরে

আপনার নাসর্‌ আপনার হাটর্‌, শব্‌াসপর্‌শব্‌াস এবং রক্‌তচাপ কনিটর করে যাবেন। একটি কোলনস্‌েকাপির পরে অনেকের মনে হয় পেট ফুলে উঠেছে অথবা পেটে খিঁচ ধরে। এটি সব্‌াভাবিক এবং পেট থেকে গয্‌াস বেরিয়ে এটা ঠিক হয়ে যায়।

আপনি সম্‌পূণর্‌ভাবে জেগে ওঠার পর, নাসর্‌ আপনার IV (শিরায্‌ দেওয়া সয্‌ালাইন/ওষুধের নল) খুলে দেবেন। আপনার জনয্‌ কেউ অপেক্‌ষা করলে, আপনি বাড়ি যাওয়ার আগে আপনার নাসর্‌ আপনাদের দুজনকেই ডিসচাজের্‌র নিদের্‌শাবলী বুঝিয়ে বলে দেবেন।

## বাড়িতে

- ছাড়া পাওয়ার পরই আপনি হালকা খাবার খাওয়া শুরু করতে পারেন। পর্থমে তেল মশলাযুক্ত এবং ভাজা খাবার এড়িয়ে চলুন। ধীরে ধীরে সব্াভাবিক খাদয্াভাসে ফিরে আসুন। আপনার চিকিৎসক যদি কিছু সময়ের জনয্ আপনার খাবারের পরিমাণ বা ধরন সীমিত রাখতে বলেন, তাহলে তিনি আপনাকে সে বিষয়ে জানিয়ে দেবেন।
- আপনার পর্কিরয়ার পরে 24 ঘণ্টা কোনো অয্ালকোহলযুক্ত পানীয় পান করবেন না।
- আপনার পর্কিরয়ার 24 ঘণ্টা পরে আপনি আপনার সব্াভাবিক কাযর্কলাপে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার একটি বায়োপসি হয়ে থাকলে, আপনার মলদব্ার থেকে সামানয্ রক্তক্ষরণ হতে পারে। কয়েক ফোঁটার বেশি রক্তক্ষরণ হবে না। আপনার পর্কিরয়াটির 24 ঘণ্টা পরে রক্তক্ষরণটি বন্ধ হয়ে যাওয়া উচিৎ।

একটি কোলনস্কোপির পরে, আপনার মলতয্াগ অনিয়মিত বা সাধারণ অভয্াসের থেকে অনয্রকম হওয়াটাই সব্াভাবিক। আপনার পর্কিরয়ার পরের এক সপ্তাহ পযর্ন্ত এটা থাকতে পারে।

# আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার যদি এর মধেয্ কোনো একটি উপসগর্ দেখা দেয, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

- 101 °ফা (38.3 °সে) বা তার বেশি জব্র।
- পেটে মারাত্মক যন্তর্ণা বা পেট ফাঁপা।
- 24 ঘণ্টার বেশি সময় ধরে মলদব্ার থেকে রক্তক্ষরণ।
- মলের সাথে রক্তপাত।
- দুবর্লতা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা বমিভাব।
- আপনার মলদব্ার দিয়ে খুব বেশি রক্তক্ষরণ।

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 সঙ্েগ 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 কর্তৃক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত