Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

অয্‌ালোজেনিক স্‌টেম সেল টর‌্যান্‌সপ্‌লান্‌টের পরে হাসপাতাল তয্‌াগ করা

এই তথয্‌টি আপনাকে আপনার অয্‌ালোজেনিক স্‌টেম সেল টর‌্যান্‌সপ্‌লান্‌টের পর বাড়ি ফেরার জনয্‌ পর্‌স্‌তুত হতে সহায়তা করবে।

পড়ার সময়, যেখানে আপনার পর্‌শ্‌ন জাগে, সেগুলো লিখে রাখুন বা চিহ্‌নিত করুন। পরবতর্ীতে টর‌্যান্‌সপ্‌লান্ট টিমের সাথে দেখা হলে, এটি আপনাকে পর্‌শ্‌ন করতে মনে করিয়ে দেবে।

টর‌্যান্‌সপ্‌লান্‌টের পর বাড়ি যাওয়ার আগে

আপনি হাসপাতাল তয্‌াগ করার আগে, আপনি এবং আপনার যত্‌নকারী এই পর্‌স্‌থানের জনয্‌ পর্‌স্‌তুত হওয়াটা জরুরি। সুস্‌থ থাকতে এবং সংকর্‌মণ পর্‌তিরোধ করতে আপনাকে এখনো সতকর্‌তা অনুসরণ করতে হবে। বাড়িতে থাকাকালীন কীভাবে নিজের যত্‌ন নেবেন সেটা পরিকল্‌পনা করা আপনার জনয্‌ অতয্‌ন্ত গুরুতব্‌পূণর্‌। আপনি হাসপাতাল তয্‌াগ করার আগে আপনার ফলো-আপ যত্‌নের জনয্‌ পরিকল্‌পনা করতে আপনার টর‌্যান্‌সপ্‌লান্ট টিম আপনার সাথে কাজ করবে।

আপনার সুস্‌থতার এই পযর্‌ায়টি দীঘর্‌ সময়ের জনয্‌ হিসাব করা হয় - যা ডিসচাজর্‌ থেকে আপনার টর‌্যান্‌সপ্‌লান্‌টের পরে পর্‌ায় 1 বছর (বা তার বেশি)। গুরুতব্‌ সহকারে মনে রাখবেন, যদিও আপনার রক্‌তের পরিমাণ সব্‌াভাবিক সীমায় ফিরে আসছে, আপনার রোগ পর্‌তিরোধ ক্‌ষমতা এখনো খুবই দুবর্‌ল। আপনাকে এখনো ওষুধ খেতে হবে এবং সুস্‌থ থাকতে ও সংকর্‌মণ এড়াতে সতকর্‌তা অনুসরণ করতে হবে।

টর‌্যান্‌সপ্‌লান্‌টের পর আপনার কিছু পাশব্‌র্‌পর্‌তিকির্‌য়া হতে পারে যা আপনার শরীরের বিভিন্‌ন অঙ্‌গকে পর্‌ভাবিত করতে পারে। আপনাকে কখন বাড়িতে যেতে হবে তা পরিচযর্‌াকারী দল আপনাকে জানাবেন।

এখানে দেওয়া সময়সীমা হলো সাধারণ নিদের্‌শিকা। আপনার টর‌্যান্‌সপ্‌লান্ট টিম আপনাকে আরো সঠিক সময় জানাতে পারে।

মেডিকেল অয্‌ালাটর্‌ জুয়েলারি

হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনাকে একটি মেডিকেল অ্যালার্ট ব্রেসলেট বা নেকলেস অর্ডার করতে হবে। আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনাকে এ বিষয়ে সাহায্য করবে। মেডিকেল অ্যালার্ট জুয়েলারি কোম্পানিগুলোর উদাহরণ হিসেবে রয়েছে MedicAlert® (www.medicalert.org) এবং ROAD iD (www.roadid.com)।

আপনার ব্রেসলেট বা নেকলেসে "**অ্যালো স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্ট** এন্ড **শুধুমাত্র বিশুদ্ধ ও সিএমভি মুক্ত নিরাপদ রক্ত**" এই বিবৃতিগুলি খোদাই করা থাকা উচিত। যদি আপনি কোনো দুর্ঘটনায় পড়েন এবং নিজে কিছু বলতে না পারেন, তখন এটি প্যারামেডিক্স বা হাসপাতালের কর্মচারীদের জানাতে সাহায্য করবে।

ট্রান্সপ্লান্টের পর বাড়ি যাওয়া

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পর আপনি খুব খুশি হতে পারেন এবং বাড়ি ফেরার জন্য নিজেকে প্রস্তুত মনে করতে পারেন। তবে, আপনার কিছু উদ্বেগও থাকতে পারে। বাড়িতে কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন সেটা নিয়ে উদ্বেগ থাকা স্বাভাবিক। নিজের যত্ন নেয়ার ক্ষেত্রে আত্মবিশ্বাসী হওয়া ও স্বস্তি অনুভব করা সময়ের ব্যাপার আপনার ফলো-আপ ভিজিট চলাকালীন, আপনার সোশ্যাল ওয়ার্কার আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় পরিষেবা পেতে সাহায্য করার পাশাপাশি মানসিক সমর্থন দিতে পারেন।

আপনি বাড়ি ফিরে গেলে, আবার বাড়িতে বসবাস করার জন্য অভ্যস্ত হতে সময় লাগবে। আপনি হয়তো দেখতে পাবেন যে অসুস্থ হওয়া থেকে বাঁচতে আপনাকে যা যা করতে হবে তা আপনার জীবনে কিছু বাড়তি চাপ যোগ করে। ভারসাম্য এবং স্বাচ্ছন্দ্যমূলক অনুভূতি আবার সময়ের সাথে ফিরে আসবে। যতটা সম্ভব শান্ত এবং আত্মবিশ্বাসী থাকার চেষ্টা করুন।

ট্রান্সপ্লান্টের পরে আপনি ধীরে ধীরে সুস্থ হবেন। সম্ভবত কিছু সময়ের জন্য আপনি অসুস্থতার আগে যেমন অনুভব করতেন, তেমন অনুভব করবেন না। আপনি ক্লান্ত এবং দুর্বল বোধ, ক্ষুধামন্দা অনুভব করতে পারেন এবং খাবারের স্বাদ ও গন্ধের পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন। আপনার শক্তি ফিরে পেতে এবং অসুস্থতা ও ট্রান্সপ্লান্টের আগে যে কাজগুলো আপনি উপভোগ করতেন, সেগুলো আবার করতে সময় লাগবে।

ট্রান্সপ্লান্টের পর সংক্রমণ যেভাবে প্রতিরোধ করবেন

আপনার ইমিউন সিস্টেম স্বাভাবিক হতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট থেকে সাধারণত 12 থেকে 18 মাস সময় লাগে। ট্রান্সপ্লান্টের পর প্রথম বছরটি আপনার জীবনের নবজাতক শিশুর মতো যাবে। এই সময়টিতে, আপনি সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছেন। আপনার ইমিউন সিস্টেম কতটা ভালো কাজ করছে তা জানেতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনার ব্লাড সেলের পরিমাণ যাচাই করবে।আপনার

ব্লাড সেলের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে, তারা নিচের নিদের্শনাবলিতে পরিবতর্ন বা সংযোজন করতে পারে।

সংকর্মণ থেকে বাঁচতে নিচে কয়েকটি সাধারণ পরামশর্ রয়েছে:

- বারবার আপনার হাত অয্ান্টিবয্াকটেরিয়াল সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন বা অয্ালকোহলযুক্ত হয্ান্ড সয্ানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- যারা অসুস্থ বা সম্পর্তি অসুস্থ হয়েছেন তাদের থেকে দূরে থাকুন।
- আপনি যখন কোনো কোলাহলপূণর্ জায়গায় থাকেন বা আপনি যদি অপরিচিত কোনো লোকের কাছাকাছি থাকেন (যদি আপনার টরান্সপ্লান্ট টিম আপনাকে এমনটা বলে) তখন একটি মাস্ক পরুন।
- আপনার টরান্সপ্লান্টের পরে বডি পিয়াসির্ং বা টয্াটু পরবেন না। এগুলো হেপাটাইটিস এবং অনয্ানয্ সংকর্মণের ঝুঁকি বাড়ায়। আপনার যেকোনো উদেব্গ থাকলে তা আপনার টরান্সপ্লান্ট ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সংকর্মণের লক্ষণ হতে পারে। আপনার যদি এগুলো থাকে তাহলে অবিলমেব্ আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন:

- 100.4 °ফা. (38.0 °সে.) বা তার বেশি জব্র।
    - আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে না বললে অয্াসিটামিনোফেন (Tylenol®) গর্হণ করবেন না।
    - পর্তিদিন আপনাকে আপনার তাপমাতর্া মাপতে হবে না। তবে, আপনি অসব্স্তি বোধ করলে নিয়মিত এটি পরীক্ষা করুন।
- ফ্লাশড (লালভাব, উষ্ণ অনুভূতি) তব্ক, ঘাম বা কাঁপুনি দিয়ে ঠাণ্ডা লাগা।
- কাশি, হাঁচি, নাক দিয়ে পানি পড়া, শব্াসকষ্ট বা বুকে অসব্স্তি লাগা।
- আপনার গলা, চোখ, কান, তব্ক, জয়েন্ট বা পেটে (নাভীর আশপাশ) লালভাব, ফোলাভাব বা বয্থাযুক্ত অনুভূতি।
- ঝাপসা দৃষ্টি বা স্পষ্টভাবে দেখার সমসয্া সহ অনয্ানয্ পরিবতর্ন।
- বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে উগরে দেওয়ার মতো অনুভূতি), বমি করা (উগরে দেওয়া) বা ডায়রিয়া (পাতলা বা জলের মতো মলতয্াগ)।
- সব্াভাবিকের চেয়ে ঘন ঘন পর্সর্াব, পর্সর্াব করার সময় জব্ালাপোড়া অনুভূতি, অথবা উভয়ই হতে পারে।

- আপনার মলদব্ারে অসব্স্তি, জব্ালাপোড়া ও বয্থা হতে পারে।
- আপনার শরীরের যেকোনো স্থানে র্যাশ হতে পারে। র্যাশগুলো সাধারণত লালচে, বর্ন বা ফোসকার মতো দেখায়।
- আপনার মুখের চারপাশে বা আপনার শরীরের অনয্ কোনো অংশে ঠাণ্ডা লাগার কারণে ওঠা ঘাগুলোর মতো ছোট ফোসকা
- আপনার বুকে যদি টানেলযুক্ত কয্থেটার থাকে, তাহলে তা ফ্লাশ করতে সমসয্া হতে পারে।

আপনার ইমিউন সিস্টেম পুনরায় সব্াভাবিক না হওয়া পযর্ন্ত আপনি আরো সহজে ভাইরাসে আকর্ান্ত হতে পারেন। এর মধেয্ একটি ভাইরাস যা চিকেনপক্স এবং দাদ সৃষ্টি করে। যদি আপনি চিকেনপক্স বা সিঞ্জেলের সংস্পশের্ আসেন, তবে অবিলমেব্ আপনার টর্ান্সপ্লান্ট টিমকে ফোন করুন। আপনাকে আসতে হবে, যেন তারা দেখতে পারে আপনার চিকিৎসার পর্য়োজন রয়েছে কিনা।

অতীতে আপনি কোনো ভাইরাসে আকর্ান্ত হয়ে থাকলে, সেগুলিতে আবার আকর্ান্ত হতে পারেন। উদাহরণসব্রূপ, আপনার যদি ছোটবেলায় চিকেনপক্স হয়ে থাকে, তবে চিকেনপক্স এবং সিঞ্জেলের ভাইরাসে আবার আকর্ান্ত হতে পারেন। এটি পর্ায়ই আপনার তব্কে বয্থাযুক্ত বর্ন বা তরল ভতির্ ফোসকা হিসেবে শুরু হয়। যদি আপনার ফোসকা হয়, তবে সেগুলো ছোট আকারের বা পেন্সিল ইরেজারের মতো বড় হতে পারে। এগুলোতে বয্থা, চুলকানি, বা জব্ালাপোড়া হতে পারে। আপনার এই উপসগর্গুলির মধেয্ কোনটি থাকলে, তাৎক্ষণিকভাবে আপনার টর্ান্সপ্লয্ান্ট টিমকে কল করুন যেন আপনার চিকিৎসা করা যায়।

আপনার রোগ-পর্তিরোধ ক্ষমতা সব্াভাবিক হয়ে গেলে, আপনি আপনার শৈশবের টিকাগুলি নিতে শুরু করবেন। এটি সাধারণত আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পর্ায় ১ বছর পর থেকে শুরু হয়। আপনার ক্ষেতের্ কোনটি সঠিক সময়, সেটা আপনার টর্ান্সপ্লান্ট টিম সিদ্ধান্ত নেবে।

বাড়িতে যেভাবে নিজের যত্ন নিবেন

পর্তিদিন গোসল করুন

পর্তিদিন স্নান বা গোসল করুন। আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পর সুস্থ হওয়ার পর্কির্য়া চলাকালীন নিজেকে পরিষ্কার রাখাটা অতযন্ত গুরুতব্পূণর্। এটি সংকর্মণ পর্তিরোধে সহায়তা করতে পারে।

- Dove® বা Basis® এর মত কোমল সাবান বয্বহার করুন। Ivory® বা সুগন্ধিযুক্ত সাবান বয্বহার করবেন না। এগুলো আপনার তব্ককে শুষ্ক করে দিতে পারে। আপনার তব্ক শুষ্ক হয়ে গেলে , কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন
- আপনার আন্ডারআমর্ এবং কুঁচকি নিয়মিত ধোয়ার অভয্াস করুন।

- শুধুমাতর্ আপনার বয্কি্তগত বয্বহারের জনয্ একটি ওয়াশকল্থ এবং তোয়ালে বয্বহার করুন।
- আপনার যদি এখনো টানেলযুক্ত কয্াথেটার বয্বহার করেন তাহলে আপনি গোসল করার সময় এটি যেন জলে না ভিজে সেদিকে খেয়াল রাখুন। আরও জানতে পড়ুন *About Your Tunneled Catheter* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-tunneled-catheter)।
- আপনার তব্ক শুষ্ক হয়ে গেলে , খুব গরম পানি বয্বহার করবেন না। Eucerin® বা CeraVe® এর মতো বেবি অয়েল বা সি্কন ময়েশ্চারাইজার বয্বহার করুন। গোসল করার পরে আপনার তব্ক যখন সঁয্াতসঁয্াতে অবস্থায় থাকে ঠিক তখনই এটি বয্বহার করুন। আপনার বয্বহৃত তোয়ালে দিয়ে আলতো করে আপনার তব্ক মুছে নিন। অয্ালকোহলযুক্ত লোশন বয্বহার করবেন না। এগুলি আপনার তব্ককে আরো শুষ্ক করে তুলবে।

রোদ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন

- আপনার তব্ক আরো সংবেদনশীল হবে এবং আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পরে আরো সহজে পুড়ে যেতে পারে। আপনি যে ওষুধ খাচ্ছেন তা এতে যুক্ত হতে পারে। আপনার গ্লাফট ভাসর্াস হোস্ট ডিজিজ (GVHD) বা মেলানোমা হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। সূযের্র নিচে দীঘর্ সময় থাকলে আপনার জব্র ঠোসা বা জব্রের ফোসকা পুনরায় সকির্য় হতে পারে।
- আপনি যখনই রোদে থাকবেন, আপনার তব্ককে সানবল্ক দিয়ে সুরকি্ষত করুন যাতে কমপক্ষে এসপিএফ ৩০ থাকে। এটি পর্ায়শই বারবার পর্য়োগ করুন।

সরাসরি সূযর্ালোকে অবস্থানের সময়সীমা কমিয়ে আনুন। আপনি যদি ২০ মিনিট বা তার বেশি সময় ধরে সরাসরি সূযের্র আলোতে থাকেন তবে একটি টুপি এবং এমন পোশাক পরুন যা তব্ককে সুরক্ষা দেয়।

নতুন কি্লনিং সলিউশন এবং মেকআপ বয্বহার করুন

- আপনি কন্টাক্ট লেন্স পরতে পারেন তবে সেগুলো বয্বহারের আগে ভালোভাবে পরিষ্কার করা হয়েছে তা নিশি্চত হয়ে নিন। কি্লনিং সলিউশন পুনরায় বয্বহার করবেন না। কি্লনিং সলিউশনের মেয়াদ শেষ হয়ে গেলে ফেলে দিন।
- আপনার চোখ শুষ্ক হয়ে গেলে ময়শ্চারাইজিং ডর্প বয্বহার করুন।
- আপনি মেকআপ বয্বহার করতে পারেন তবে আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পরে সব নতুন পণয্ কিনুন। অনেয্র সঙ্গে মেকআপ শেয়ার করবেন না। সংকর্মণের ঝুঁকি কমাতে, পর্তি ৩ মাস পরপর আপনার চোখের মেকআপ পরিবতর্ন করুন।

আপনার নখ ও চুলের যত্ন নিন

আপনার পুরানো নখের পরিবতের্ নতুন নখ গজাবে। এটি আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পর ৩ থেকে ৪ মাসের মধ্যে ধীরে ধীরে ঘটবে। আপনার ডাক্তার অনুমতি না দেওয়া পযর্ন্ত নেইল সয্ালনে ময্ানিকিউর বা পেডিকিউর করাবেন না। আপনি নখে পেইন্ট করতে পারেন, তবে নেইল ক্লিপার বয্বহার করবেন না। নেইল ফাইল বয্বহার করুন।

সাধারণত টর্ান্সপ্লান্টের পর্ায় ৩ মাস পর চুল পুনরায় বেড়ে উঠতে শুরু করে।আপনার চুল ভিন্নভাবে বড় হতে পারে। যদিও এটি বিরল, টর্ান্সপ্লান্টের কয়েক মাস বা বছর পরেও চুল পড়তে পারে।

আপনার চুল এবং মাথার তব্ক পরিষ্কার রাখুন। চুলে অয্ালকোহল বা সুগনি্ধযুক্ত পণয্ বয্বহার করবেন না। এগুলি আপনার চুল শুষ্ক করে ফেলতে পারে।

মুখের যত্ন নিন

- টর্ান্সপ্লান্টের পর আপনার মুখে শুষ্কতা অনুভব হতে পারে। এটি আপনার সংকর্মণের ঝুঁকি বাড়ায়। আপনার মুখ পরিষ্কার রাখা গুরুতব্পূণর্।
- আপনি কখন থেকে একটি অতি নরম টুথবর্াশ বয্বহার শুরু করতে পারবেন তা আপনার কেয়ার টিম আপনাকে জানাবে। এটি তখনই হবে যখন:
  - আপনার অয্াবসলিউট নিউটের্াফিল কাউন্ট (ANC) 500 (কখনো কখনো 0.5 বলা হয়)-এর বেশি হয়।
  - আপনার প্লাটিলেটের সংখয্া 20,000 (কখনো কখনো 20 বলা হয়) বা তার বেশি হয়।

আপনি কখন থেকে নিয়মিত টুথবর্াশ দিয়ে আপনার দাঁত ফ্লস এবং বর্াশ করতে পারেন তা আপনার ডাক্তার বা ডেন্টিস্টের কাছ থেকে জেনে নিন।

যদি আপনি আপনার মুখে বা ঠোঁটে কোনো ঘা, সাদা দাগ বা রক্তপাত লক্ষয্ করেন, তবে আপনার কেয়ার টিমকে জানান।

- আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পরে 3 থেকে 4 মাস বা তার বেশি সময় ধরে আপনার মুখের শুষ্কাভাব থাকতে পারে। স্টোর থেকে কেনা, অয্ালকোহলযুক্ত মাউথওয়াশ বা হাইডের্াজেন পারঅক্সাইড বয্বহার করবেন না। এগুলো আপনার মুখ শুষ্ক করে ফেলবে এবং অসব্স্তি সৃষ্টি করবে। এগুলোর পরিবতের্, হালকা লবণ পানি বয্বহার করুন। একসঙ্গে মিশিয়ে তৈরি করুনঃ
  - ১/২ চা চামচ লবণ
  - ১/২ চা চামচ বেকিং সোডা

    - ৮ আউন্স পানি

- আপনার ডেন্টিস্ট অনয্ভাবে ধোয়ার পরামশর্ দিতে পারেন। এছাড়া চিনিমুক্ত কয্ান্ডি বা লজেঞ্জ চুষা সাহাযয্ করতে পারে।
- আপনার লালা গর্ন্থিগুলো আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পরে আপনার মুখ থেকে বয্াকটেরিয়া ধব্ংসের জনয্ ততটা কাযর্কর নাও হতে পারে। এটি আপনার কয্াভিটিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট বয্বহার করুন। আপনার মুখ পুরোপুরি সুস্থ হয়ে গেলে এবং খুব বেশি শুষ্ক না হলে আপনি ফ্লোরাইডযুক্ত মাউথওয়াশ বয্বহার করতে পারেন। মাউথওয়াশটি আপনার মুখে কমপক্ষে ১ মিনিটের জনয্ রাখুন, তারপর ফেলে দিন। ধুয়ে ফেলবেন না।

আপনার টানেলযুক্ত কয্াথেটারের যত্ন নেওয়া

আপনার টানেলযুক্ত কয্াথেটারটি হাসপাতালে যেমন পরিস্কার ছিল, এটিকে বাড়িতে তেমন পরিষ্কার রাখাটাও ঠিক ততটাই গুরুতব্পূণর্। আপনি যদি টানেলযুক্ত কোনো কয্াথেটার নিয়ে হাসপাতাল তয্াগ করেন তাহলে কিভাবে বাড়িতে এটির যত্ন নিতে হয় তা আপনার নাসর্ আপনাকে শেখাবেন। আপনি তাদের সঙ্গে অনুশীলন করার সুযোগ পাবেন। আপনি অতিরিক্ত ক্লয্াম্পসহ একটি কিট পাবেন, আপনারটি ক্ষতিগর্স্ত হলে যেন সেটা বয্বহার করা যায়।

অবিলমেব্ আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন যদি:

- আপনার শরীরের যেখানে কয্াথেটার রয়েছে তার চারপাশে লালভাব, ফোলাভাব বা তরল নিগর্ত হয়।
- আপনার সূচহীন কানেক্টর পড়ে যায়।
- আপনার শরীরের তাপমাতর্া ১০০.৪ °ফা. (৩৮.০ °সে.) বা তার বেশি হয় অথবা ঠান্ডা লাগে।
- আপনার কয্াথেটারে ছিদর্ বা ফুটো থাকে।
- আপনার কয্াথেটারে অসব্াভাবিক কোনো সমসয্া থাকে।

আপনার বাড়ির পরিবেশ

- আপনার বাড়িকে যতটা সম্ভব ময়লা এবং ধুলাবালি মুক্ত রাখুন। তবে, আপনার মাতর্াতিরিক্ত কিছু করা উচিত নয়। যেমন, আপনার দেওয়ালগুলো পুনরায় রঙ করবেন না বা নতুন কাপের্ট বিছাবেন না।
- আপনার টর্ান্সপ্লান্ট টিম যতক্ষণ পযর্ন্ত না আপনাকে বলে যে এটি করা ঠিক আছে ততক্ষণ পযর্ন্ত কোনো ধরনের সংস্কার বা নিমর্াণ কাজের আশেপাশে থাকবেন না। এটিতে পর্কির্য়াধীন এবং গত 3 মাসের মধেয্ সম্পন্ন করাগুলোও অন্তভুর্ক্ত।

- ছতর্াক ছড়িয়ে পড়া যেকোনো দুগর্ন্ধযুক্ত জায়গা থেকে দূরে থাকুন, যেমন- সঁ্যাতসঁ্যাতে বেসমেন্ট। আপনি আপনার বাড়িতে একটি এয়ার ফিল্টারেশন সিস্টেম বয্বহার করতে পারেন তবে আপনার পর্য়োজন নেই।
- **হিউমিডিফায়ার বয্বহার করবেন না।** বয্াকটেরিয়া এবং ছতর্াক সহজেই এতে বৃদ্ধি পায়। তাপের উৎসের কাছাকাছি রাখা জলের পয্ান শীতকালে সাহাযয্ করতে পারে। **যদি আপনি এটি করেন, তবে পর্তিদিন পানি পরিবতর্ন করুন।**
- সাধারণত, আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পর পর্থম 3 মাস ধুলোয় বা ভয্াকুয়াম করার মতো কোনো কাজ না করার চেষ্টা করুন। আপনার শক্তি সামথের্য্র উপর ভিত্তি করে, আপনার জনয্ রান্না করা, থালা-বাসন ধোয়া বা আয়রন করা ভালো হবে।
- আপনার বাথরুম খুবই পরিষ্কার রাখুন, বিশেষ করে টাব এবং টয়লেট। এটি নিয়মিত জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা হয়েছে তা নিশ্চিত করুন। এই কাজটি অনয্ কাউকে দিয়ে করানো সবচেয়ে ভালো।
- আপনার খাওয়ার পাতর্, তোয়ালে এবং লিনেন সাবধানে ধুয়ে ফেলুন। সেগুলো আপনার পরিবারের বাকি সদসয্দের থেকে আলাদাভাবে ধোয়ার দরকার নেই।
  - গরম জল এবং ডিশ ওয়াশিং ডিটারজেন্ট দিয়ে সমস্ত কাঁটা চামচ, চামচ এবং ছুরি ভালোভাবে ধুয়ে নিন অথবা একটি ডিশওয়াশার বয্বহার করুন।
  - তোয়ালে সপ্তাহে দুইবার এবং বিছানার চাদর সপ্তাহে একবার ধুয়ে ফেলুন। আপনার পরিবারের অনয্ কোনো সদসয্দের নয় বরং শুধুমাতর্ আপনার নিজসব্ তোয়ালে এবং ওয়াশক্লথ বয্বহার করুন।
- আপনি আপনার ঘরের ভেতরে গাছপালা রাখতে পারেন। কিন্তু, আপনার টর্ান্সপ্লয্ান্টের পর পর্থম কয়েক মাসের জনয্:
  - গ্লাভস এবং মাস্ক না পরে গাছপালার মাটি স্পশর্ করবেন না।
  - ফুলের ফুলদানিতে থাকা জল স্পশর্ করবেন না। ফুলদানির জল পর্তিদিন অনয্ কারো পরিবতর্ন করা উচিত।

পোষা পর্াণী

পশুপর্াণী রোগ-জীবাণু বহন করতে পারে। আপনার ইমিউন সিস্টেম সব্াভাবিক করার সময় তারা আপনাকে সংকর্মণের আরো বেশি ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। আপনি বাড়িতে কোনো পোষা পর্াণী রাখতেই পারেন এবং সেটি স্পশর্ করতে পারেন, তবে তাদের সাথে ঘনিষ্ঠ শারীরিক যোগাযোগ না রাখাই শেরয়্। উদাহরণসব্রূপ, পর্াণীটিকে আপনার কোলে নেবেন না। পর্াণীটির লালা বা মল স্পশর্ করবেন না। কামড় বা আঁচড় লাগা থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে ভুলবেন না।

আপনি সুস্থতা অজর্নের সময় পাখি, টিকটিকি, সাপ, কচ্ছপ, হয়্যামস্টার বা অনয্ানয্ ইঁদুর পালন বা যত্ন করবেন না। যদি আপনার একটি অয্াকুয়ারিয়াম থাকে এবং আপনাকে এটা পরিষ্কার করতে হয়, তবে গ্লাভস পরিধান করে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন।

আপনার বাড়িতে কোনো বিড়াল বা কুকুর থাকলে, আপনার ডাক্তার আপনাকে অনয্ কোনো নিদের্শ না দেওয়া পযর্ন্ত নিচের বাড়তি নিদের্শনাবলী মেনে চলুন।

- আপনার পোষা পর্াণীটিকে টিকা ও বুস্টার টিকা দেয়া হয়েছে কিনা, তা নিশ্চিত করুন।
- পরজীবী রয়েছে কিনা নিশ্চিত হতে, পর্াণী চিকিৎসককে পর্তি বছর আপনার পোষা পর্াণীর মল পরীক্ষা করতে বলুন।
- আপনার যদি কোনো বিড়াল থাকে তাহলে পর্তি বছর এটির ফেলাইন লিউকেমিয়া এবং টক্সোপ্লাজমোসিসের পরীক্ষা করান।
- আপনার পোষা পর্াণীকে মাছির চিকিৎসা করান। যদি আপনার পোষা পর্াণীটি জঙ্গলের মধয্ দিয়ে হাঁটাচলা করে তাহলে টিক সিজনে (মে থেকে নভেমবর্) পর্তিদিন এটির টিক্স যাচাই করুন। একটি ফ্লেয়া এবং টিক কলারের বয্বহার সম্পকের্ আপনার পশুচিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।
- আপনার বিড়ালের লিটার বক্স বা কুকুরের মল পরিষ্কার করবেন না। আপনার পক্ষে অনয্ কাউকে এই কাজগুলো করতে বলুন।
- যতটুকু সময় পারেন আপনার পোষা পর্াণীদের বাড়ির ভিতরে বা আপনার নিজের সম্পত্তিতে রাখুন। অনয্ানয্ পর্াণীদের থেকে রোগে আকর্ান্ত হওয়া থেকে বাঁচতে এটি তাদের সাহাযয্ করবে।
- আপনার বিছানায় পোষা পর্াণীদের উঠতে দিবেন না।
- আপনার বাড়ির বাইরে, যেকোনো খামার বা চিড়িয়াখানার পর্াণীদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।

টর্ান্সপ্লান্টের পর আপনি যদি কোনো পোষা পর্াণী রাখার পরিকল্পনা করেন, তাহলে ১ বছরের বেশি বয়সী সুস্থ কুকুর বা বিড়াল পোষা উচিত। এটি বন্ধয্া বা খোজা করুন।

পরিবার ও ভর্মণাথর্ী

আপনি আপনার নিকটাত্মীয়দের সাথে ঘনিষ্ঠ শারীরিক যোগাযোগ বজায় রাখতে করতে পারেন। কিন্তু ঠাণ্ডা লেগেছে বা অসুস্থ হওয়ার কোনো সম্ভাবনা রয়েছে এমন কারো কাছাকাছি যাবেন না। অসুস্থ কারো সাথে একই ঘরে থাকতে হলে মাস্ক বয্বহার করুন। আপনার পরিবারের সদসয্ এবং ঘনিষ্ঠ বন্ধুদেরকে বাষির্ক ভিত্তিতে ফ্লুয়ের শট নেওয়া উচিত।

আপনাকে অনয্ানয্ বয্কি্তবগর্ দেখতে আসতে পারে তবে তাদেরকে ছোট ছোট গর্ুপে ভাগ হয়ে আসতে বলুন। নিমে্নাক্ত সমসয্া আছে এমন কারো সাথে দেখা করবেন না:

- ঠাণ্ডাজনিত সমসয্া।
- চিকেনপক্স।
- সম্পর্তি চিকেনপকে্সর সংস্পশর্ থেকে এসেছে।
- সম্পর্তি হাপির্স সিমপে্লক্স ভাইরাস (ভাইরাস যা জব্রঠোসা এবং যৌনাঙে্গ ঘা সৃষ্টি করে) এর সংস্পশের্ এসেছেন।
- সম্পর্তি দাদের সংস্পশর্ থেকে এসেছে।
- সম্পর্তি অনয্ কোনো ধরনের ভাইরাস বা সংকর্মণের সংস্পশর্ থেকে এসেছে।
- সম্পর্তি ভেরিসেলা (চিকেন পক্স ভাইরাস) বা রোটাভাইরাসের মতো লাইভ ভাইরাসের কোনো ভয্াকসিন নিয়েছেন। এগুলো খুব কমই হয়, তবে যদি আপনার পরিবারের কারো পর্য়োজন হয়, তবে তাদের চিকিৎসককে জানান যে আপনার রোগ পর্তিরোধ ক্ষমতা খুবই কম এবং আপনি একই পরিবারে বসবাস করেন।

আপনি বা পরিবারের অনয্ কোনো সদসয্ চিকেনপক্স, দাদ, হাম বা জামর্ান হাম (র্ুবেলা) এর সংস্পশের্ এলে অবিলমে্ব আপনার ডাক্তারকে কল করুন।

আপনার বাড়ির বাহিরে

বাইরে নিয়মিত হাঁটাহাঁটি করুন, তবে নোংরা জায়গা এবং নিমর্াণ সাইট এড়িয়ে চলুন। শক্তি ও সামথর্য্ পুনরুদ্ধার করার একটি চমৎকার উপায় হলো নিয়মিত হাঁটাহাঁটি করা। তবে, টর্ান্সপ্লানে্টর পর পর্থম কয়েক মাস নিম্নলিখিত জায়গাগুলোতে ভিড় থাকলে সেগুলো এড়িয়ে চলুন:

- সুপারমাকের্ট
- শপিং মল
- মুভি থিয়েটার
- স্কুল
- রেস্টুরেন্ট
- গণপরিবহন
- উপাসনালয় (যেমন গীজর্া, সিনাগগ এবং মসজিদ)

আপনি এই জায়গাগুলোতে কম ভিড় থাকা সময়ে যেতে পারেন।

আপনার টরান্সপ্লান্টের পর কমপক্ষে 3 মাস গণপরিবহন (যেমন- টেরন বা বাস) এড়িয়ে চলুন। আমরা বুঝতে পারি যে ফলো-আপ ভিজিটের জনয্ আপনাকে টয্াক্সি, গাড়ি পরিষেবা বা অনয্ানয্ পরিবহন যেমন- অয্াক্সেসস-এ-রাইডের সাহাযয্ নিতে হবে। আমাদের পরামশর্, এগুলোতে ভরমণের সময় আপনি মাস্ক বয্বহার করবেন।

রক্তপাত

প্লাটিলেট হলো রক্তের কোষ যা জমাট বাঁধতে সাহাযয্ করে এবং রক্তপাত নিয়ন্তরণ করে। যখন আপনার প্লাটিলেটের সংখয্া কমে যায় তখন আপনি রক্তপাত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন। হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাবার সময় আপনার প্লেটলেট সংখয্া কম থাকতে পারে। আপনার শরীরের সব্াভাবিক পরিমাণ প্লাটিলেট তৈরি করতে সপ্তাহ বা মাস লাগতে পারে। আপনার প্লাটিলেট টরান্সফিউশনের পরয়োজন হতে পারে।

কম প্লাটিলেটের লক্ষণগুলোর মধেয্ রয়েছে তব্কের পরিবতর্ন, রক্তপাত বা উভয়টিই। তব্ক পরিবতর্নের সময় পরচুর ক্ষত বা পেটিচিয়া (peh-TEE-kee-ee) হতে পারে। এগুলো আপনার তব্কে ছোট, বেগুনি-লাল দাগের মতো যা আপনি চাপলে অদৃশয্ হয়ে যায় না। আপনি এগুলি আপনার পায়ের নীচের অংশে বা গোড়ালিতে দেখতে পাবেন। প্লেটলেট সংখয্া কম থাকার অনয্ানয্ লক্ষণগুলির মধেয্ রয়েছে মাড়ি বা নাক দিয়ে রক্তপাত হওয়া।

আপনি যদি এই উপসগর্গুলোর মধেয্ কোনোটি নিয়ে হাসপাতাল তয্াগ করে বাড়িতে যান এবং সেগুলো বৃদ্ধি পায়, তাহলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। আপনার যদি এই লক্ষণগুলোর মধেয্ কোনোটি না থাকে এবং হঠাৎ করে সেগুলো পরকাশ পায়, তাহলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। এর মানে আপনার প্লেটলেটের সংখয্া পরিবতর্ন হয়েছে।

আপনার যদি এমন কোনো আঘাত থাকে যা রক্তপাতের কারণ হয় তাহলে অনুগরহ করে আতঙ্কিত হবেন না। শান্ত থেকে আঘাতের ধরন অনুযায়ী নিচের নিদের্শনাবলী অনুসরণ করুন।

- **উন্মুক্ত ক্ষতাবস্থা:** আপনার শরীরের কোনো জায়গা কেটে যায় তাহলে কাটা জায়গাটির উপরে একটি পরিষ্কার, শুকনো গজ পয্াড, তোয়ালে বা কাপড় জড়িয়ে রাখুন। শক্ত করে চাপ দিন। রক্তপাত বন্ধ না হওয়া পযর্ন্ত চাপ দিয়ে ধরে থাকুন। যদি রক্তপাত বন্ধ না হয় সেক্ষেতের্ সম্ভব হলে ক্ষত স্থানটি উঁচু করে ধরুন। উদাহরণসব্রূপ, আপনার হাত উপরে তুলুন বা পা উঁচু জায়গায় রাখুন। ক্ষতস্থানে বরফ লাগান এবং আপনার ডাক্তারকে কল করুন।
- **নাক দিয়ে রক্ত পড়া:** আপনার যদি নাক দিয়ে রক্ত পড়ে তাহলে উঠে বসুন এবং সামনের দিকে একটু ঝুঁকে পড়ুন। আপনার মাথা পিছনের দিকে কাত করবেন না। আপনার নাকের বির্জটি আপনার বুড়ো আঙুল এবং তজর্নীর মধেয্ অন্তত 10 মিনিট সি্থরভাবে চেপে ধরুন। যদি রক্তপাত বন্ধ না হয় তাহলে আপনার নাক চেপে ধরে রাখুন। রক্তপাত বন্ধ না হওয়া পযর্ন্ত

আপনার নাকের বির্জে বরফের একটি ছোট বয্াগ লাগিয়ে রাখুন। যদি রক্তপাত 30 মিনিটের বেশি চলতে থাকে তাহলে তাৎক্ষণিক আপনার ডাক্তারকে কল করুন।

- **দুঘর্টনা:** আপনি যদি দুঘর্টনায় পড়েন সেক্েষতের্ আপনার রক্ত বা রক্ত সংশ্িলষ্ট পণেযর্ পর্য়োজন হতে পারে। এগুলোকে 3,000 যর্াডে ইর্যাডিয়েটেড করা উচিত। GVHD সৃষ্িট করা থেকে টর্ান্সফিউজড রক্তকে আটকানোর জনয্ এটি করা হয়।
    - সব সময় আপনার MedicAlert অয্ালাটর্ পড়ে থাকুন। আপনার চিকিৎসা করা ডাক্তারকে এটি এই তথয্াবলি পর্দান করে।
    - আপনি যদি অনয্ কোনো হাসপাতালে ভতির্ হন তাহলে রক্ত সংশ্িলষ্ট পণয্গুলোর নিদের্শিকার জনয্ ডাক্তারকে তাৎক্ষণিকভাবে MSK-কে কল করতে বলুন।

আপনার প্লেটলেটের সংখয্া ৫০,০০০ (৫০)-এর নিচে হলে নিচের নিদের্শনাবলী অনুসরণ করুন।

- শেভ করার সময় বৈদুয্তিক রেজার বয্বহার করুন।
- মাড়ির রক্তপাত রোধ করতে WaterPic® এর মত একটি নরম-বির্স্টল টুথবর্াশ বা একটি ওরাল ইরিগেটর বয্বহার করুন। ডেন্টাল ফ্লস বয্বহার করবেন না।
- অয্াসপিরিন, অয্াসপিরিনযুক্ত পণয্ বা আইবুপের্াফেন (Advil®) বা নয্াপের্াক্সেন (Aleve®)-এর মতো নন-স্টেরয়ডাল অয্ান্টি-ইনফ্লেমেটরি ওষুধ (NSAIDs) গর্হণ করবেন না। আরও জানতে, “যেসব ওষুধ সেবন করবেন না” অংশটি পড়ুন।
- আপনি নাক পরিষ্কার করতে পারেন, কিন্তু সেটা জোরে করবেন না।
- কোষ্ঠকাঠিনয্ হলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। আপনার খাদয্ তালিকায় আরো ফাইবারযুক্ত খাবার বা মল নরম করার পর্য়োজন হতে পারে।
- আঘাতের কারণ হতে পারে এমন কাজকমর্ বা খেলাধুলা এড়িয়ে চলুন। এই বিষয়ে আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

গর্াফ্ট ভাসের্স হোস্ট ডিজিজ (GVHD) সম্পকির্ত

GVHD তখনই ঘটে যখন দাতার ইমিউন সেল (T সেল) আপনার শরীরের অঙ্গগুলোকে আকর্মণ এবং ক্ষতি করতে শুরু করে। নতুন স্টেম সেলগুলো এনগর্াফ্ট করা শুরু করলে GVHD আকর্ান্ত হওয়ার একটি ঝুঁকি রয়েছে। আপনার এবং আপনার দাতার মধেয্ HLA বা টিসুয্ টাইপের একটি ঘনিষ্ঠ মিল এই ঝুঁকি কমাতে সাহাযয্ করে তবে এটি নিমূর্ল করে না।

আপনার বয়স এবং আপনার দাতার লিঙ্গ GVHD-এর ঝুঁকির কারণগুলোর মধেয্ অন্তভুর্ক্ত রয়েছে। যার দাতা অভিন্ন যমজ নয় এমন যে কেউ GVHD-এর কিছু ধরনের ক্েষতের্ পর্তিরোধের

সুযোগ পায়। টর‍্যান্সপ্লয়্যান্টের মাধয্মে T-সেল অপসারণ (ক্ষয়প্রাপ্ত T কোষ) অথবা GVHD সৃষ্টি করা থেকে T সেলগুলিতে বিরত রাখতে ওষুধ বয্বহার করার মাধয্মে পর্তিরোধ করতে পারেন। পর্তিটি পদ্ধতির সুবিধা ও অসুবিধা রয়েছে এবং আপনি একটি বা অনয্টি পাওয়ার কয়েকটি কারণ রয়েছে। আপনার টর‍্যান্সপ্লান্ট করার আগে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন।

GVHD ২ পর্কার: তীবর্ (পর্াথমিক) এবং দীঘর্স্থায়ী (বিলমিব্ত ও দীঘর্মেয়াদী)।

তীবর্ GVHD সাধারণত টর‍্যান্সপ্লান্টের পর্থম 100 দিনের মধেয্ পর্কাশ পায় তবে এটি পরে ঘটতে পারে। তীবর্ GVHD-এর লক্ষণগুলোর মধেয্ রয়েছে:

- শরীরের কিছু অংশে বা সমগর্ শরীরে র্যাশ দেখা যায়।
- জনি্ডস (তব্ক ও চোখ হলুদ হওয়া) ও লিভার বড় হয়ে যাওয়া।
- লিভারের রক্ত পরীক্ষায় অসব্াভাবিক ফলাফল পাওয়া।
- ক্ষুধামন্দা।
- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।
- অল্প থেকে গুরুতর ডায়রিয়া।

দীঘর্স্থায়ী GVHD সাধারণত 100 দিন পরে পর্কাশ পায় তবে টর‍্যান্সপ্লয্যান্টের পর্থম 3 মাস আগে খুব কম দেখা যায়। দীঘর্স্থায়ী GVHD-এর লক্ষণগুলোর মধেয্ রয়েছে:

- তব্কে কালো দাগ বা শুষ্ক বা তব্কের পুরুতব্ বেড়ে যাওয়া।
- ক্ষুধামন্দা।
- ওজন হর্াস।
- ডায়রিয়া।
- মুখের শুষ্কভাব।
- মুখের তব্কে টানটান ভাব এবং অসব্সি্ত।
- চোখের শুষ্কতা।
- চুল পড়া।
- শকি্ত হর্াস।

এর লক্ষণগুলো হালকা থেকে গুরুতর হতে পারে। আপনি শুধুমাতর্ তীবর্, শুধুমাতর্ দীঘর্স্থায়ী বা

তীবর্ এবং দীঘর্স্থায়ী উভয় GVHD-এ আকর্রান্ত হতে পারেন। আপনি তীবর্ এবং দীঘর্স্থায়ী GVHD-এ আকর্রান্তের সময়ের মধ্যে্ আপনার লক্ষণ পর্কাশ পেতে পারে বা নাও পেতে পারে।

GVHD আপনার অস্থি মজ্জার বৃদ্ধি এবং আপনার ব্লাড কাউন্ট সব্াভাবিকিকরণকে ধীর করে দিতে পারে। এর মানে হলো আপনার ইমিউন সিস্টেম সব্াভাবিক করতে বেশি সময় লাগবে। এই কারণে, আপনার সংকর্মণের ঝুঁকি বাড়তে পারে। এটি আপনার শরীরের এক বা একাধিক অংশকে পর্ভাবিত করতে পারে। আপনার কাছে যদি GVHD-এর লক্ষণ থাকে তাহলে চিকিৎসা পরিকল্পনা নিয়ে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

আপনার সব্াভাবিক কির্য়াকলাপে ফিরে যাওয়া

দৈনন্দিন কাযর্কর্ম

টর্ান্সপ্লান্টের পরে সব্াভাবিক হতে যে সময় লাগে তা ভিন্ন ভিন্ন হয়। বেশিরভাগ মানুষের কেষ্তের্ পর্ায় ৩ মাস সময় লাগে, তবে বয্ক্তিভেদে সময় কম বা বেশি লাগতে পারে।

আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পরের সময়টি হলো কোষ পুনগর্ঠন এবং বৃদ্ধির সময়। আপনার মুখ, পাকস্থলী, অন্তর্, চুল এবং পেশীর কোষগুলো পুনরায় বৃদ্ধি পাবে। এর জনয্ অনেক কয্ালোরি এবং শক্তির পর্য়োজন। আপনি পর্তয্াশার চাইতে বেশি ক্লান্তিবোধ করতে পারেন। মনে রাখেবন, এই ক্লান্তি এবং দুবর্লতা সব্াভাবিক। পর্তি সপ্তাহে, আপনি আরো শক্তিশালী অনুভব করবেন।

টর্ান্সপ্লান্টের পর্ায় ৩ মাস পরে, আপনার চুল দর্ুত গজাতে শুরু করবে। সব্াভাবিক পযর্ায়ের কাযর্কর্মে ফিরে যেতে শুরু করার জনয্ আপনি যথেষ্ট সুস্থতা বোধ করতে পারেন। এই পযর্ায়ে, আপনি আরও ভালো বোধ করবেন। তবে বেশিরভাগ লোকের কেষ্তের্, টর্ান্সপ্লয্ান্টের পর্থম 2 থেকে 3 মাস থেকে 1 বছর পযর্ন্ত সব্াভাবিক হওয়ার সময় থাকে।

বয্ায়াম

আপনার শক্তি ফিরে পেতে সময় লাগতে পারে। নিয়মিত বয্ায়াম করা সহায়ক হতে পারে। বয্ায়াম শুরু করলে সহজ বয্ায়াম দিয়ে শুরু করুন। কোন ধরনের বয্ায়াম আপনার জনয্ ঠিক তা নিধর্ারণ করতে আপনার ফিজিকয্াল থেরাপিস্ট আপনাকে সাহাযয্ করতে পারে। আপনি পর্স্তুত আছেন বোধ করার সাথে সাথে কিভাবে আপনার বয্ায়ামের মাতর্া বাড়ানো যায় তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার প্লেটলেট সংখযা ১০০,০০০ (১০০) এর বেশি না হওয়া পযর্ন্ত শারীরবৃত্তীয় খেলাধুলা বা স্কি করবেন না। টানেলযুক্ত কয্াথেটার শরীরে লাগানো অবস্থায় সাঁতার কাটবেন না।

সাঁতার

আপনি সব্াভাবিক এবং আরো সকির্য় হওয়ার পরে আপনি সাগরে সাঁতার কাটতে পারেন। স্থানীয় সব্াস্থয্ বিভাগের সতকর্তাগুলোর পর্তি মনোযোগ দিন। এছাড়াও ভিড় নেই এমন কোনো বয্কি্তগত পুলে আপনি সাঁতার কাটতে পারেন। পুলটি কে্লারিনযুক্ত তা নিশি্চত করুন। আপনার রোগ পর্তিরোধ বয্বস্থা সব্াভাবিক না হওয়া পযর্ন্ত হর্দ, নদী, অথবা পাবলিক বা ভিড়যুক্ত সুইমিং পুলে সাঁতার কাটবেন না। **আপনি এখনো টানেলযুক্ত কয্াথেটার বয্বহার করে থাকলে সাঁতার কাটবেন না।**

শখ

কাঠের কাজ, পেইনি্টং এবং মডেল বিলি্ডংয়ের মতো কিছু শখ এমনসব পণয্ বয্বহার করে যা বিষাক্ত হতে পারে। সবর্দাই পর্চুর বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল করে এমন কোনো ঘরে কাজ করুন। জানালা খোলা রাখুন। ননটকি্সক পেইন্ট ও আঠা বয্বহার করুন। আপনার কোনো শখ পুনরায় পূরণ করার বিষয়ে আপনার যদি পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

স্কুল বা কমর্কে্ষতের্ পুনরায় যোগদান করা

আপনার টর্ান্সপ্লান্টের সময় থেকে পর্ায় 4 মাসের মধেয্ যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনি স্কুলে বা কাজে পুনরায় যোগদান করতে পারেন। এই সময়সীমা বয্কি্তভেদে ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে এবং অনেক কিছুর উপর নিভর্র করে।

আপনি অবিলমেব্ ফিরে যাওয়ার জনয্ নিজেকে পর্স্তুত মনে করতে পারেন, অথবা অনেকদিন পরে ফিরে যাওয়ার বিষয়ে আপনি উদিব্গ্ন হতে পারেন। এটি ধীরে ধীরে যোগদান শুরু করতে সাহাযয্ করতে পারে। উদাহরণসব্রূপ, অধের্ক দিন বা সপ্তাহে 3 দিনের একটি সময়সূচী দিয়ে শুরু করুন। বেশিরভাগ লোক আমাদের জানান যে পুনরায় যোগদানের কথা চিন্তা করার চাইতে পর্কৃতপকে্ষ যোগদান করাটা বেশ কঠিন।

আপনার সব্াভাবিক জীবনধারায় পরিবতর্ন করাটা বেশ কঠিন হতে পারে। আপনার চেহারার পরিবতর্নের সাথে অভয্স্ত হতে সময় লাগতে পারে। উদাহরণসব্রূপ, চুল পড়া অনেকের কাছে কষ্টদায়ক হতে পারে। অথবা, আপনার মনোনিবেশ করতে বা মনোযোগ ধরে রাখতে সমসয্া হতে পারে। আপনি আপনার পূবের্র গতি ধরে রাখতে সক্ষম নাও হতে পারেন। স্কুলে বা কাজে পুনরায় যোগদানের বিষয়ে কথা বলতে আপনার টর্ান্সপ্লান্ট টিম আপনার পাশে রয়েছে। আপনি একজন সোশয্াল ওয়াকর্ার, নাসর্, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বা আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার পরিবতির্ত পরিসি্থতিকে আরো সহজ করার উপায় খুঁজতে আমরা আপনার সাথে কাজ করতে পারি।

গাড়ি চালানো

আপনার কেয়ার টিম আপনাকে অনুমতি না দেওয়া পযর্ন্ত গাড়ি চালাবেন না। এটি সাধারনত

টর্‌যান্‌সপ্‌লান্‌টের পর কিছু সপ্‌তাহের মধ্‌যে হয়। আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্‌ঞাসা করুন, আপনি কখন আবার গাড়ি চালাতে পারবেন।

যাতায়াত

আপনার টর্‌যান্‌সপ্‌লান্‌টের দিন থেকে পর্‌থম 3 মাস, MSK-এর পর্‌যায় 1 ঘণ্‌টার কাছাকাছি দূরত্‌বের মধ্‌যে থাকুন।

আপনার যদি বিমানে ভর্‌মণ করার পরিকল্‌পনা থাকে তাহলে আপনার টর্‌যান্‌সপ্‌লান্‌ট টিমের সাথে কথা বলুন। বিমানে নিরাপদে ভর্‌মণ করার জন্‌য আপনার প্লাটিলেটের পরিমাণ অবশ্‌যই যথেষ্‌ট থাকতে হবে।

আপনি যদি আপনার টর্‌যান্‌সপ্‌লান্‌টের পর পর্‌থম 2 বছরের মধ্‌যে দেশের বাইরে ভর্‌মণ করার পরিকল্‌পনা করেন তাহলে আপনার টর্‌যান্‌সপ্‌লান্‌ট টিমের সাথে কথা বলুন। তারা আপনার গন্‌তব্‌যের উপর ভিত্‌তি করে বিদেশে থাকাকালীন সংকর্‌মণের ঝুঁকি কমাতে ভর্‌মণের ওষুধ বিষয়ক একজন বিশেষজ্‌ঞের সাথে দেখা করার সুপারিশ করতে পারে।

যৌন স্‌বাস্‌থ্‌য

আপনি হাসপাতাল ত্‌যাগ করার আগে, পুনরায় যৌনমিলন শুরু করার বিষয়ে আপনার ডাক্‌তারকে জিজ্‌ঞাসা করুন। আপনার এবং আপনার সঙ্‌গীর জন্‌য এই সব পর্‌শ্‌নের উত্‌তর জানাটা গুরুত্‌বপূর্‌ণ। যদি নতুন কোনো পর্‌শ্‌ন উদ্‌ভুত হয় তাহলে আপনি আপনার ফলো-আপ ভিজিটের সময় সেগুলোর ব্‌যাপারে আলোচনা করতে পারেন।

যৌনমিলনের সময় নিজেকে সুরক্‌ষিত রাখা

আপনার ডাক্‌তার যতক্‌ষণ পর্‌যন্‌ত না আপনাকে বলছে যে আপনার ব্‌লাড কাউন্‌ট এবং ইমিউন সিস্‌টেম স্‌বাভাবিক হয়েছে ততক্‌ষণ পর্‌যন্‌ত নিম্‌নোক্‌ত সতর্‌কতাবলি অনুসরণ করুন:

- আপনার প্লেটলেট সংখ্‌যা ৫০,০০০ (৫০) এর নিচে থাকলে, শরীরের ভিতরে পর্‌বেশ করাতে হয় বা মিউকাস মেমব্‌রেনের সংস্‌পর্‌শে আসতে হয় এমন যৌনমিলন এড়িয়ে চলুন। এর মধ্‌যে রয়েছে যোনিপথে, মৌখিক এবং পায়ুপথে যৌনতা বা আপনার যোনি বা মলদ্‌বারে আঙ্‌গুল, ভাইব্‌রেটর বা যৌন সংশ্‌লিষ্‌ট অন্‌যান্‌য খেলনা ঢোকানো।
- যোনিপথে, মুখে বা পায়ুপথে যৌনমিলনের সময় পর্‌তিবার ল্‌যাটেক্‌স কনডম ব্‌যবহার করুন। যদি আপনি ল্‌যাটেক্‌সের পর্‌তি অ্‌যালার্জিক হন, তবে আপনার স্‌বাস্‌থ্‌যসেবা পর্‌দানকারীর সঙ্‌গে কথা বলুন। মনে রাখবেন, আপনার প্লেটলেট সংখ্‌যা ৫০,০০০ (৫০) এর বেশি না হওয়া পর্‌যন্‌ত যোনিপথ, মুখ, বা পায়ুপথে যৌন মিলন করবেন না।

- আপনার সঙ্গীর সর্াব বা বীযর্ আপনার মুখে পর্বেশের সম্ভাবনা তৈরি হলে, একটি পর্তিরোধক উপকরণ (কন্ডোম বা ডেন্টাল ডয্াম) বয্বহার করুন।
- মুখের সংস্পর্শে মল আসতে পারে এমন কোন যৌন কাযর্কলাপে অংশ নেবেন না।
- যদি আপনার বা আপনার সঙ্গীর যৌনাঙ্গে সংকর্মণ থাকে অথবা আপনার মনে হয় আপনার যৌনাঙ্গে সংকর্মণ রয়েছে, তাহলে মিউকাস মেমবের্নের সংস্পর্শে আসে এমন যৌন মিলন করবেন না।

আলিঙ্গন করা, জড়িয়ে ধরা, মৃদু স্পশর্ করা এবং তব্কে চুমব্ন করা হলো অনয্ানয্ উপায় যেভাবে আপনি এই সময়ে আপনার সঙ্গীর সাথে ঘনিষ্ঠ হতে পারেন। চিকিৎসা চলাকালীন এবং চিকিৎসা পরবতর্ী সময়ে যৌন সম্পকির্ত বিষয়ে আরও জানতে, পড়ুন:

- *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)
- *Sexual Health and Intimacy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)

আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটির (ACS) কয্ান্সার চিকিৎসা পরবতর্ী যৌনতা সম্পকির্ত আরও তথয্ এবং উপকরণ রয়েছে। এগুলি আপনার স্থানীয় ACS বা ACS ওয়েবসাইটের নিচের লিঙ্কগুলির মাধয্মে বিনামূলেয্ পাওয়া যায়।

- *কয্ান্সারে আকর্ান্ত পর্াপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং যৌনতা*
- *কয্ান্সারে আকর্ান্ত পর্াপ্তবয়স্ক মহিলা এবং যৌনতা*

ডিমবা্শয় এবং জরায়ু নিয়ে জন্মগর্হণকারী বয্ক্তিদের জনয্ তথয্

টর্ান্সপ্লয্ান্টের পরে, আপনার হতে পারে:

- তুলনামূলক কম মাসিক
- মাসিকহীনতা
- আপনার যোনি এবং ভালভার শুষ্কতা এবং অসব্স্তি (আপনার যোনির বাইরের স্থান)

ভলভোভয্াজাইনাল ময়েশ্চারাইজারগুলি আপনার যোনি এবং ভালভার শুষ্কতা এবং অসব্স্তি দূর করতে সহায়তা করে। এগুলিতে কোনো হরমোন থাকে না এবং বেশিরভাগ ওষুধের দোকানে বা ইন্টারনেটে কোনো পের্সকির্পশন ছাড়াই পাওয়া যায়। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় ভিটামিন ই

কয্াপসুল, Replens®, Hyalo GYN®, এবং K-Y® বর্য্ান্ড LIQUIBEADS™। এই পণয্গুলো বয্বহার করার আগে আপনার BMT চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

যৌন কির্য়াকলাপের জনয্ লুবির্কেন্টগুলি সাধারণত তরল বা জেল আকারে আসে। এগুলি আপনার শরীরের পর্াকৃতিক তরলের সম্পূরক হিসেবে বয্বহার করা হয়, যেন যৌন সম্পকের্র সময় শুষ্কতা এবং বয্থা কম হয়। যৌন কির্য়াকলাপকে আরও আরামদায়ক এবং আনন্দদায়ক করতে আপনি এগুলি বয্বহার করতে পারেন। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, Astroglide®, K-Y Jelly, এবং Pjur® Woman and Bodyglide (একটি সিলিকন-ভিত্তিক লুবির্কেন্ট)। আরো জানতে, পড়ুন *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)। এই পণয্গুলো বয্বহার করার আগে আপনার BMT চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

আপনার চিকিৎসার উপর ভিত্তি করে, আপনার ডিমব্াশয়ের কাযর্কারিতা পরিবতির্ত হতে পারে। এর ফলে ইস্টের্াজেনের মাতর্া হর্াস পেতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনার টর্ান্সপ্লয্ান্টের পরে ইস্টের্াজেনযুক্ত সাপ্লিমেন্ট গর্হণ করার পরামশর্ দিতে পারেন।

যদি এই বিষয়গুলোতে সাহাযয্ বা সহায়তার পর্য়োজন হয়, আপনার ডাক্তার আপনাকে মহিলা যৌনরোগ বিশেষজ্ঞ (মেডিসিন) এবং উইমেন্স হেলথ পের্াগর্াম বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-5076 নমব্রে ফোন করে সরাসরি পের্াগর্ামের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

অণ্ডকোষ নিয়ে জন্মগর্হণকারী বয্ক্তিদের জনয্ তথয্

আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পর যৌন আকাঙ্ক্ষা কমে যেতে পারে। এটি আপনার সম্পকের্র উপর পর্ভাব ফেলতে পারে। তবে, আপনি যখন নিজের শক্তি ফিরে পাবেন এবং আপনার কির্য়াকলাপ বাড়াবেন, আপনার যৌন আকাঙ্ক্ষাও বাড়বে।

আপনার টর্ান্সপ্লয্ান্টের পরে আপনার ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) হতে পারে। সিলডেনাফিল সাইটের্ট (ভায়াগর্া®) বা টয্াডালাফিল (সিয়ালিস®) এর মতো ওষুধ দিয়ে ED-এর চিকিৎসা করা যেতে পারে। ED-এর চিকিৎসা করার আরো অনেক উপায় আছে।

যদি এই বিষয়গুলোতে সাহাযয্ বা সহায়তার পর্য়োজন হয়, আপনার ডাক্তার আপনাকে আমাদের পুরুষদের সেক্সুয়াল এবং রিপর্ডাকটিভ মেডিসিন পের্াগর্াম বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-6024 নমব্রে ফোন করে সরাসরি পের্াগর্ামের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

মদয্পান এবং তামাক বয্বহার

টর্ান্সপ্লান্টের পরে, আপনার অঙ্গগুলো সব্াভাবিক হওয়ার জনয্ সময় পর্য়োজন। অয্ালকোহল

আপনার লিভার এবং সব্াভাবিক করা অসি্থ মজ্জার ক্ষতি করতে পারে। এই ক্ষতি আরও বাড়তে পারে যদি আপনি যকৃতকে ক্ষতিগর্স্ত করে এমন ঔষধ বয্বহার করেন। যতক্ষণ না আপনার ডাক্তার আপনাকে বলে যে অয্ালকোহল পান করা নিরাপদ ততক্ষণ এটি পান করবেন না।

কখনোই ধূমপান করবেন না:

- সিগারেটস
- সিগার
- মারিজুয়ানা
- তামাকজাত অনয্ানয্ দর্বয্

এসবের কারণে ফুসফুসে মারাত্মক সংকর্মণ হতে পারে। এছাড়াও এটি আপনার দিব্তীয়বার কয্ান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

MSK-এর নিজসব্ বিশেষজ্ঞ আছে যারা আপনাকে ধূমপান তয্াগ করতে সাহাযয্ করতে পারেন। আমাদের তামাকজনিত চিকিৎসা কমর্সূচি সম্পকের্ আরও জানতে, 212-610-0507 নমব্রে কল করুন, অথবা www.msk.org/tobacco ওয়েবসাইটে যান।

ফলো-আপ যত্ন

আপনার ডিসচাজের্ আগে আপনার ফলো-আপ ভিজিট নিধর্ারিত হবে। সব্াভাবিকভাবে, আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পর্থম 3 মাসের জনয্ আপনাকে সপ্তাহে কমপক্ষে 1 থেকে 2 বার দেখা হবে। এরপর, আপনি সুস্থ থাকলে আপনার পরবতর্ী অয্াপয়েন্টমেন্টগুলো আরও বেশি সময় পর পর হবে।

যদি আপনি ইমিউনোসপের্সিভ ওষুধ গর্হণ করেন, তবে আপনার ডাক্তারের অনয্ কোনো নিদের্শনা না থাকলে, ফলো-আপ ভিজিটের দিনগুলোর সকালে ওষুধটি নেবেন না। আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টে ডোজটি নিয়ে আসুন। আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের সময়, আপনার রক্তে ওষুধের মাতর্া জানতে আপনার রক্ত নেওয়া হবে। তারপরে, একজন স্টাফ সদসয্ আপনাকে ওষুধ খেতে বলবেন।

ফলো-আপ ভিজিটের জনয্ ক্লিনিকে আসলে সবর্দাই একটি সাজির্কয্াল মাস্ক পরুন।

একটি MSK MyChart অয্াকাউন্ট তৈরি করা থাকলে তা আপনার ফলো-আপ অয্াপয়েন্টমেন্টের টর্য্াক রাখতে সহায়ক হতে পারে। MSK MyChart হল MSK-এর রোগীর পোটর্াল। ওয়েবসাইটের এই পেজটি বয্ক্তিগতভাবে বয্বহারের জনয্, এটাতে শুধুমাতর্ আপনার অয্াপয়েন্টমেন্ট, লয্াব

এবং রেডিওলজি পরীক্ষার ফলাফল সংকর্‌ান্ত তথয্‌ এবং আপনার কেয়ার টিমের সাথে যোগাযোগের জনয্‌ একটি অংশ রয়েছে।

কী আনতে হবে

যখন আপনি আপনার ফলো-আপ ভিজিটে আসবেন, তখন আপনার খাওয়া সমস্ত ওষুধের তালিকা, পয্াচ এবং কির্ম সহ, এবং পর্তিটির ডোজ সাথে আনুন। পুনরায় নেওয়া দরকার এমন ওষুধের একটি তালিকা তৈরি করুন। আপনার ফলো-আপ ভিজিটের আগে যদি আপনার কোনো ওষুধ শেষ হয়ে যায়, সেক্ষেতর্‌ আপনার অয্াপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার ডাক্তারকে তা বলুন। আপনার ভিজিটের সময় আপনাকে পের্সকির্পশন দেওয়া হবে, যা আপনি MSK বা আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে পূণর্ করতে পারবেন।

আপনি আপনার সবর্শেষ ভিজিটের পর মনে পড়া পর্শ্নগুলোর একটি তালিকা নিয়ে আসলে তা সহায়ক হতে পারে।

কী আশা করতে পারেন

আপনার রক্তের পরিমাণ, ইলেকটের্লাইটের স্তর, এবং যকৃত ও কিডনির কাযর্ক্ষমতা পরীক্ষা করতে রক্ত পরীক্ষা করা হবে। অস্থি মজ্জার অবস্থা পর্তি কয়েক মাসে সম্পন্ন করা হবে। এগুলো সাধারণত টর্ান্সপ্লান্টের 1, 3, 6, 12 এবং 24 মাসে করা হয়। পর্য়োজনে, আপনার অস্থি মজ্জা আরো ঘনঘন বা আপনার টর্ান্সপ্লয্ান্টের পরে দীঘর্ সময়ের জনয্ পরীক্ষা করা যেতে পারে। অস্থি মজ্জার পরীক্ষাটি আপনার মজ্জার সব্াস্থয্ এবং বৃদ্ধি সম্পকের্ আমাদেরকে অবহিত করেন।

আপনার যদি তীবর্ লিউকেমিয়ার জনয্ টর্ান্সপ্লান্ট করা হয় তাহলে আপনার লামব্ার পাংচার (স্পাইনাল টয্াপস)-এর পর্য়োজন হতে পারে। বিশেষ করে এটি সেইসব বয্ক্তির জনয্ পর্যোজয্ যাদের মেরুদণ্ডের তরলে লিউকেমিয়া ছিল বা হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছে। আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পরে লামব্ার পাংচারের ফলে আপনার ডাক্তারকে আপনার মেরুদণ্ডের তরলে আরো কেমোথেরাপি দিতে দেয়। এছাড়াও আপনার কাছে থাকলে এটি একটি ওমায়া রিসাভর্য়ারের মাধয্মে দেওয়া যেতে পারে।

অয্ান্টিবায়োটিক এবং রক্ত সঞ্চালন সহ আপনার শিরায় চিকিৎসার পর্য়োজন হতে পারে। যদি তা হয়, আপনার কেয়ার টিম আপনাকে কতদিন এবং কতবার তা পর্য়োজন হবে, তা জানাবে। এই অয্াপয়েন্টমেন্টগুলো সাধারণত আপনার ফলো-আপ ভিজিট অনুযায়ী একই সময়ে নিধর্ারিত হবে।

আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পরে কিছু ক্ষেতর্, আমাদের সারভাইভারশিপ নাসর্ পর্য্াকটিশনার ক্লিনিকে আপনাকে রেফার করা হতে পারে। একজন সারভাইভারশিপ নাসর্ পর্য্াকটিশনার হলেন টর্ান্সপ্লান্ট টিমেরই অংশ। তারা আপনার কেয়ার টিমের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করে আপনার

আরোগয্ লাভে সহায়তা করে। এই নাসর্ পর্য্াকটিশনার আপনার পর্াথমিক যত্ন পর্দানকারীর সাথে সরাসরি যোগাযোগ বজায় রাখবে যাতে আপনার টর্ান্সপ্লান্ট সম্পকির্ত তথয্ আপনার সামগির্ক সব্াস্থয্ সেবায় অন্তভুর্ক্ত করা হয়।

ভয্াকসিন এবং টিকাদান

আপনার টর্ান্সপ্লান্টের পর, আপনি ছোটবেলায় যে টিকাগুলো পেয়েছিলেন, তার থেকে সুরক্ষা হারিয়ে ফেলবেন। এর মানে হলো, আপনার ইমিউন সিস্টেম পুনরুদ্ধার হওয়ার পর আপনাকে আবার আপনার শৈশবের টিকাগুলো নিতে হবে। এটি সাধারণত টর্ান্সপ্লান্টের পর্ায় ১ বছর পরে শুরু হয়।

আপনার টিকা গর্হণ নিরাপদ হলে আপনার টর্ান্সপ্লয্ান্ট টিম আপনার টিকাদানের বয্াপারে সাহাযয্ করবে, অথবা আপনাকে আমাদের টিকাদান ক্লিনিকের একজন নাসর্ পর্য্াকটিশনার এর কাছে রেফার করা হতে পারে। টিকাগুলি MSK-তে দেওয়া যেতে পারে, অথবা আপনার NP আপনার পর্াথমিক যত্ন পর্দানকারীকে সুপারিশকৃত টিকার একটি তালিকা দিতে পারে। কখনও কখনও পর্াথমিক চিকিৎসা পর্দানকারীদের জনয্ টিকা দেওয়া কঠিন হয়ে পড়ে, তাই আপনাকে MSK-তে টিকা নিতে হতে পারে।

দাঁতের যত্ন

টর্ান্সপ্লান্টের পরে সুস্থ হলে, নিয়মিত পরীক্ষার জনয্ আপনার স্থানীয় দন্তচিকিৎসকের কাছে যান। আপনার দাঁতে যদি অনেক বেশি সমসয্া হয় তাহলে আপনার কী করা উচিত তা সম্পকের্ আপনার টর্ান্সপ্লান্ট ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার দাঁতের ডাক্তারের সাথে সমস্ত দাঁতের যত্ন পুনরায় কখন শুরু করাটা নিরাপদ হবে তা আপনাকে তারা বলবে।

নিম্নোক্ত ক্ষেতের্ আপনার ডাক্তার বা ডেন্টিস্টকে জানান:

- পয্ামিডের্ামেট (Aredia®) অথবা জোলেডের্ানিক অয্াসিড (Zometa®) ওষুধ গর্হণ করেছেন
- চোয়াল শক্ত হওয়া
- দাঁতে বয্থা
- আপনার মাড়ির রেখার রঙ পরিবতর্ন হওয়া
- মাড়ির ক্ষয় হওয়া

এমন কিছু সাধারণ ওষুধ যা এড়িয়ে চলা উচিত

আপনার ডাক্তার না বলা পযর্ন্ত অয্াসপিরিন, অয্াসপিরিনযুক্ত কোনও ওষুধ এবং অনয্ানয্ সকল ননস্টেরয়েডাল অয্ানটি-ইনফ্লেমেটরি ডর্াগ (NSAIDs) খাবেন না। এই ওষুধগুলির তালিকার জনয্, পড়ুন *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs,*

Vitamin E, or Fish Oil (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)।

আপনি যেসব ওভার-দয্-কাউন্টার ওষুধ (পের্সকির্পশন ছাড়াই আপনি যে ওষুধ পান) খাওয়ার কথা ভাবছেন সেটার লেবেল পরীক্ষা করে দেখুন, যেন নিশ্চিত হতে পারেন এতে এমন উপাদান নেই যা আপনার এড়িয়ে চলা উচিত। কোন একটি নিদির্ষ্ট ওষুধ সেবন করা নিরাপদ কিনা সেটা বুঝতে না পারলে, আপনার টর্যান্সপ্লান্ট টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।

পর্থমে আপনার টর্যান্সপ্লান্ট টিমের সাথে কথা না বলে যেকোনো ভেষজ সাপ্লিমেন্ট বা ঘরোয়া পর্তিকার বয্বস্থা গর্হণ করবেন না।

রিসোসর্

MSK রিসোসর্

রোগী ও পরিচযর্াকারীর শিক্ষা

www.msk.org/pe

আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি অনুসন্ধান করতে রোগী ও পরিচযর্াকারীর শিক্ষা ওয়েবসাইটটি দেখুন। সেখানে আপনি লিখিত আকারের শিক্ষামূলক বিষয়, ভিডিও এবং অনলাইন পের্াগর্াম খুঁজে পেতে পারেন

যৌন সব্াস্থয্ পের্াগর্াম

কয্ান্সার ও কয্ান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন সব্াস্থয্, পর্জনন ক্ষমতা বা উভয়কেই পর্ভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন সব্াস্থয্ পের্াগর্াম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

- আমাদের ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অয্ান্ড উইমেনস হেলথ পের্াগর্াম যৌন সব্াস্থয্ সমসয্া যেমন অকাল মেনোপজ বা পর্জনন ক্ষমতার সমসয্ায় সাহাযয্ করতে পারে। আরো জানতে, আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদসেয্র কাছে রেফারেল চান অথবা 646-888-5076 নামব্ারে কল করুন।
- আমাদের মেল সেক্সুয়াল অয্ান্ড রিপের্াডাকি্টভ মেডিসিন পের্াগর্াম যৌন সব্াস্থয্ সমসয্া, যেমন ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) এ সহায়তা করতে পারে। আরো জানতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদসেয্র কাছে রেফারেল চান অথবা 646-888-6024 নামব্ারে কল করুন।

MSK তামাকজনিত চিকিৎসা কমর্সূচি

www.msk.org/tobacco

212-610-0507
ধূমপান বা অনয্ানয্ তামাকজাত দর্বয্ তয্াগ করার বিষয়ে তথেয্র জনয্ কল করুন।

MSK ডেন্টাল সার্ভিস
212-639-7644
স্থানীয়ভাবে দাঁতের জটিল চিকিৎসা করার আগে MSK-এর একজন দন্তচিকিৎসকের সাথে কথা বলতে কল করুন।

বাহিয্ক রিসোসর্

MedicAlert Jewelry
www.medicalert.org
বের্সলেট এবং নেকলেস সহ MedicAlert গয়না সম্পর্কিত তথেয্র জনয্ ভিজিট করুন।

আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটি (ACS)
www.cancer.org
800-227-2345 (800-ACS-2345)
কয্ান্সার সম্পর্কিত সাধারণ তথয্ পেতে তাদের ওয়েবসাইট ভিজিট করুন। আপনি *কয্ান্সারে আকর্ান্ত পর্াপ্তবয়স্ক মহিলা এবং যৌনতা* বা *কয্ান্সারে আকর্ান্ত পর্াপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং যৌনতা* পুস্তিকাগুলির মুদির্ত কপির জনয্ও ফোন করতে পারেন।

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্স্বত্ব সংরক্ষিত