



রোগী এবং শূশরুষাকারীর শিক্ষা

অ্যালোজেনিক স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টের পরে হাসপাতাল ত্যাগ করা

এই তথ্যটি আপনাকে আপনার অ্যালোজেনিক স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টের পর বাড়ি ফেরার জন্য পরস্তুত হতে সহায়তা করবে।

পড়ার সময়, যেখানে আপনার প্রশ্ন জাগে, সেগুলো লিখে রাখুন বা চিহ্নিত করুন। পরবর্তীতে ট্রান্সপ্লান্ট টিমের সাথে দেখা হলে, এটি আপনাকে প্রশ্ন করতে মনে করিয়ে দেবে।

ট্রান্সপ্লান্টের পর বাড়ি যাওয়ার আগে

আপনি হাসপাতাল ত্যাগ করার আগে, আপনি এবং আপনার যত্নকারী এই পরস্থানের জন্য পরস্তুত হওয়াটা জরুরি। সুস্থ থাকতে এবং সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে আপনাকে এখনো সতর্কতা অনুসরণ করতে হবে। বাড়িতে থাকাকালীন কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন সেটা পরিকল্পনা করা আপনার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হাসপাতাল ত্যাগ করার আগে আপনার ফলো-আপ যত্নের জন্য পরিকল্পনা করতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনার সাথে কাজ করবে।

আপনার সুস্থতার এই পয়রাটি দীর্ঘ সময়ের জন্য হিসাব করা হয় - যা ডিসচার্জ থেকে আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে পর্যন্ত 1 বছর (বা তার বেশি)। গুরুত্ব সহকারে মনে রাখবেন, যদিও আপনার রক্তের পরিমাণ স্বাভাবিক সীমায় ফিরে আসছে, আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এখনো খুবই দুর্বল। আপনাকে এখনো ওষুধ খেতে হবে এবং সুস্থ থাকতে ও সংক্রমণ এড়াতে সতর্কতা অনুসরণ করতে হবে।

ট্রান্সপ্লান্টের পর আপনার কিছু পাশবর্পতিকিরিয়া হতে পারে যা আপনার শরীরের বিভিন্ন অঙ্গকে পরভাবিত করতে পারে। আপনাকে কখন বাড়িতে যেতে হবে তা পরিচয়কারী দল আপনাকে জানাবেন।

এখানে দেওয়া সময়সীমা হলো সাধারণ নির্দেশিকা। আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনাকে আরো সঠিক সময় জানাতে পারে।

মেডিকেল অ্যালাটর্ জুয়েলারি

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

আপনার বেরসলেট বা নেকলেসে “অ্যালো সেটম সেল ট্রান্সপ্লান্ট এন্ড শুধুমাত্র বিশুদ্ধ ও সিএমভি মুক্ত নিরাপদ রক্ত” এই বিবৃতিগুলি খোদাই করা থাকা উচিত। যদি আপনি কোনো দুঘর্টনায় পড়েন এবং নিজে কিছু বলতে না পারেন, তখন এটি প্যারামেডিক্স বা হাসপাতালের কমরচারীদের জানাতে সাহায্য করবে।

ট্রান্সপ্লান্টের পর বাড়ি যাওয়া

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পর আপনি খুব খুশি হতে পারেন এবং বাড়ি ফেরার জন্য নিজেকে পরস্তুত মনে করতে পারেন। তবে, আপনার কিছু উদ্বেগও থাকতে পারে। বাড়িতে কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন সেটা নিয়ে উদ্বেগ থাকা সর্বাভাবিক। নিজের যত্ন নেয়ার ক্ষেত্রে আত্মবিশ্বাসী হওয়া ও সর্বাঙ্গীত অনুভব করা সময়ের ব্যাপার আপনার ফলো-আপ ভিজিট চলাকালীন, আপনার সোশ্যাল ওয়াকরার আপনাকে আপনার পরয়োজনীয় 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 সর্বাচ্ছন্দ্যমূলক 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, কষ্টধামন্দা অনুভব করতে পারেন এবং খাবারের সর্বাদ 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 সর্বাভাবিক 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 জানতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনার ব্লাড সেলের পরিমাণ যাচাই করবে। আপনার

ব্লাড সেলের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে, তারা নিচের নিদেৰ্শনাবলিতে পরিবতৰ্ণ বা সংযোজন করতে পারে।

সংকৰ্মণ থেকে বাঁচতে নিচে কয়েকটি সাধাৰণ পৰামশর্ রয়েছে:

- বারবার আপনার হাত অ্যান্টিবায়কটেরিয়াল সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন বা অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- যারা অসুস্থ বা সম্পর্তি অসুস্থ হয়েছেন তাদের থেকে দূরে থাকুন।
- আপনি যখন কোনো কোলাহলপূর্ণ জায়গায় থাকেন বা আপনি যদি অপরিচিত কোনো লোকের কাছাকাছি থাকেন (যদি আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনাকে এমনটা বলে) তখন একটি মাস্ক পরুন।
- আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে বডি পিয়ারিং বা ট্যাটু পরবেন না। এগুলো হেপাটাইটিস এবং অন্যান্য সংকৰ্মণের ঝুঁকি বাড়ায়। আপনার যেকোনো উদেব্গ থাকলে তা আপনার ট্রান্সপ্লান্ট ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

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

- 100.4 °ফা. (38.0 °সে.) বা তার বেশি জ্বর।
 - আপনার স্বাস্থ্যসেবা পৰ্দানকারী আপনাকে না বললে অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) গৰ্হণ করবেন না।
 - পৰ্তিদিন আপনাকে আপনার তাপমাত্রা মাপতে হবে না। তবে, আপনি অসব্স্থিত বোধ করলে নিয়মিত এটি পরীক্ষা করুন।
- ফ্লাশড (লালভাব, উষ্ণ অনুভূতি) তব্ক, ঘাম বা কাঁপুনি দিয়ে ঠাণ্ডা লাগা।
- কাশি, হাঁচি, নাক দিয়ে পানি পড়া, শব্াসকষ্টি বা বুকুে অসব্স্থিত লাগা।
- আপনার গলা, চোখ, কান, তব্ক, জয়েন্ট বা পেটে (নাভীর আশপাশ) লালভাব, ফোলাভাব বা বয়্খাযুক্ত অনুভূতি।
- ঝাপসা দৃষ্টি বা স্পষ্টিভাবে দেখার সমস্যা সহ অন্যান্য পরিবতৰ্ণ।
- বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে উগরে দেওয়ার মতো অনুভূতি), বমি করা (উগরে দেওয়া) বা ডায়রিয়া (পাতলা বা জলের মতো মলত্যাগ)।
- সবাভাবিকের চেয়ে ঘন ঘন পরসর্বা, পরসর্বা করার সময় জ্বালাপোড়া অনুভূতি, অথবা উভয়ই হতে পারে।

- আপনার মলদ্বারে অসব্স্থিত, জ্বালাপোড়া ও ব্যথা 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 বৃকে যদি টানেলযুক্ত কযাথেটার থাকে, তাহলে তা ফ্লাশ করতে সমসযা হতে পারে।

আপনার ইমিউন সিস্টেম পুনরায় সবা্ভাবিক না হওয়া পযরন্ত আপনি আরো সহজে ভাইরাসে আকরন্ত হতে পারেন। এর মধ্যেয্ একটি ভাইরাস যা চিকেনপক্স এবং দাদ সৃষ্টি করে। যদি আপনি চিকেনপক্স বা সিয়ে্জলের সংস্পশের্ আসেন, তবে অবিলমেব্ আপনার টরন্সপ্লান্ট টিমকে ফোন করুন। আপনাকে আসতে হবে, যেন তারা দেখতে পারে আপনার চিকিৎসার পরযোজন রয়েছে কিনা।

অতীতে আপনি কোনো ভাইরাসে আকরন্ত হয়ে থাকলে, সেগুলিতে আবার আকরন্ত হতে পারেন। উদাহরণসব্ৰূপ, আপনার যদি ছোটবেলায্ চিকেনপক্স হয়ে থাকে, তবে চিকেনপক্স এবং সিয়ে্জলের ভাইরাসে আবার আকরন্ত হতে পারেন। এটি পর্যই আপনার তব্কে ব্যথাযুক্ত বর্ন বা তরল ভতির্ ফোসকা হিসেবে শুরু হয়। যদি আপনার ফোসকা হয়, তবে সেগুলো ছোট আকারের বা পেনিসল ইরেজারের মতো বড় হতে পারে। এগুলোতে ব্যথা, চুলকানি, বা জ্বালাপোড়া হতে পারে। আপনার এই উপসগর্গুলির মধ্যেয্ কোনটি থাকলে, তাৎক্ষণিকভাবে আপনার টরন্সপ্লান্ট টিমকে কল করুন যেন আপনার চিকিৎসা করা যায়।

আপনার রোগ-পরতিরোধ ক্ষমতা সবা্ভাবিক হয়ে গেলে, আপনি আপনার শৈশবের টিকাগুলি নিতে শুরু করবেন। এটি সাধারণত আপনার টরন্সপ্লানেটের পর ১ বছর পর থেকে শুরু হয়। আপনার কেষ্টের্ কোনটি সঠিক সময়, সেটা আপনার টরন্সপ্লান্ট টিম সিদ্ধান্ত নেবে।

বাড়িতে যেভাবে নিজের যত্ন নিবেন

পরতিদিন গোসল করুন

পরতিদিন স্নান বা গোসল করুন। আপনার টরন্সপ্লানেটের পর সুস্থ হওয়ার পর্কিরয়া চলাকালীন নিজেকে পরিষ্কার রাখাটা অতযন্ত গুরুতব্পূণর্। এটি সংকর্মণ পরতিরোধে সহায়তা করতে পারে।

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

- শুধুমাত্র আপনার বয়স্কিতগত ব্যবহারের জন্য একটি ওয়াশক্লথ এবং তোয়ালে ব্যবহার করুন।
- আপনার যদি এখনো টানেলযুক্ত ক্যাথেটার ব্যবহার 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 ত্বক শুষ্ক হয়ে গেলে, খুব গরম পানি ব্যবহার করবেন না। Eucerin® বা CeraVe® এর মতো বেবি অয়েল বা স্কিন ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। গোসল করার পরে আপনার ত্বক যখন সঁয়াতসঁয়াতে অবস্থায় থাকে ঠিক তখনই এটি ব্যবহার করুন। আপনার ব্যবহৃত তোয়ালে দিয়ে আলতো করে আপনার ত্বক মুছে নিন। অ্যালকোহলযুক্ত লোশন ব্যবহার করবেন না। এগুলি আপনার ত্বককে আরো শুষ্ক করে তুলবে।

রোদ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন

- আপনার ত্বক আরো সংবেদনশীল হবে এবং আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে আরো সহজে পুড়ে যেতে পারে। আপনি যে ওষুধ খাচ্ছেন তা এতে যুক্ত হতে পারে। আপনার গ্ল্যাফট ভাসরাস হোস্ট ডিজিজ (GVHD) বা মেলানোমা হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। সূর্যের নিচে দীর্ঘ সময় থাকলে আপনার জ্বর ঠোসা বা জ্বরের ফোসকা পুনরায় সক্রিয় হতে পারে।
- আপনি যখনই রোদে থাকবেন, আপনার ত্বককে সানব্লক দিয়ে সুরক্ষিত করুন যাতে কমপক্ষে এসপিএফ ৩০ থাকে। এটি পর্যাশই বারবার পর্যাগ করুন।

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

নতুন কিলনিং সলিউশন এবং মেকআপ ব্যবহার করুন

- আপনি কন্টাক্ট লেন্স পরতে পারেন তবে সেগুলো ব্যবহারের আগে ভালোভাবে পরিষ্কার করা হয়েছে তা নিশ্চিত হয়ে নিন। কিলনিং সলিউশন পুনরায় ব্যবহার করবেন না। কিলনিং সলিউশনের মেয়াদ শেষ হয়ে গেলে ফেলে দিন।
- আপনার চোখ শুষ্ক হয়ে গেলে ময়েশ্চারাইজিং ড্রপ ব্যবহার করুন।
- আপনি মেকআপ ব্যবহার করতে পারেন তবে আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে সব নতুন পণ্য কিনুন। অনেয়র সঙ্গে মেকআপ শেয়ার করবেন না। সংকরমণের ঝুঁকি কমাতে, প্রতি ৩ মাস পরপর আপনার চোখের মেকআপ পরিবর্তন করুন।

আপনার নখ ও চুলের যত্ন নিন

আপনার পুরানো নখের পরিবর্তে নতুন নখ গজাবে। এটি আপনার ট্রান্সপ্লানেটের পর ৩ থেকে ৪ মাসের মধ্যে ধীরে ধীরে ঘটবে। আপনার ডাক্তার অনুমতি না দেওয়া পর্যন্ত নেইল স্যালনে ম্যানিকিউর বা পেডিকিউর করাবেন না। আপনি নখে পেইন্ট করতে পারেন, তবে নেইল ক্লিপার ব্যবহার করবেন না। নেইল ফাইল ব্যবহার করুন।

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

আপনার চুল এবং মাথার ত্বক পরিষ্কার রাখুন। চুলে অ্যালকোহল বা সুগন্ধিযুক্ত পণ্য ব্যবহার করবেন না। এগুলি আপনার চুল শুষ্ক করে ফেলতে পারে।

মুখের যত্ন নিন

- ট্রান্সপ্লানেটের পর আপনার মুখে শুষ্কতা অনুভব হতে পারে। এটি আপনার সংকরমণের ঝুঁকি বাড়ায়। আপনার মুখ পরিষ্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনি কখন থেকে একটি অতি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার শুরু করতে পারবেন তা আপনার কেয়ার টিম আপনাকে জানাবে। এটি তখনই হবে যখন:
 - আপনার অ্যাবসলিউট নিউট্রাফিল কাউন্ট (ANC) 500 (কখনো কখনো 0.5 বলা হয়)-এর বেশি হয়।
 - আপনার প্লাটিলেটের সংখ্যা 20,000 (কখনো কখনো 20 বলা হয়) বা তার বেশি হয়।

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

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

- আপনার ট্রান্সপ্লানেটের পরে 3 থেকে 4 মাস বা তার বেশি সময় ধরে আপনার মুখের শুষ্কতা থাকতে পারে। স্টোর থেকে কেনা, অ্যালকোহলযুক্ত মাউথওয়াশ বা হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড ব্যবহার করবেন না। এগুলো আপনার মুখ শুষ্ক করে ফেলবে এবং অস্বস্তি সৃষ্টি করবে। এগুলোর পরিবর্তে, হালকা লবণ পানি ব্যবহার করুন। একসঙ্গে মিশিয়ে তৈরি করুন:
 - ১/২ চা চামচ লবণ
 - ১/২ চা চামচ বেকিং সোডা

০ ৮ আউন্স পানি

- আপনার ডেনিটস্ট অনয্ভাবে ধোয়ার পরামশর্ দিতে পারেন। এছাড়া চিনিমুক্ত ক্যান্ডি বা লজেঞ্জ চুষা সাহায্য করতে পারে।
- আপনার লালা গর্নিথগুলো আপনার ট্রান্সপ্লানেটের পরে আপনার মুখ থেকে বয়াকটেরিয়া ধবংসের জন্য ততটা কাযর্কর নাও হতে পারে। এটি আপনার ক্যাভিটিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। ফেলারাইডযুক্ত টুথপেস্ট বয্বহার করুন। আপনার মুখ পুরোপুরি সুস্থ হয়ে গেলে এবং খুব বেশি শুষ্ক না হলে আপনি ফেলারাইডযুক্ত মাউথওয়াশ বয্বহার করতে পারেন। মাউথওয়াশটি আপনার মুখে কমপক্ষে ১ মিনিটের জন্য রাখুন, তারপর ফেলে দিন। ধুয়ে ফেলবেন না।

আপনার টানেলযুক্ত ক্যাথেটারের যত্ন নেওয়া

আপনার টানেলযুক্ত ক্যাথেটারটি হাসপাতালে যেমন পরিস্কার ছিল, এটিকে বাড়িতে তেমন পরিস্কার রাখাটাও ঠিক ততটাই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি টানেলযুক্ত কোনো ক্যাথেটার নিয়ে হাসপাতাল ত্যাগ করেন তাহলে কিভাবে বাড়িতে এটির যত্ন নিতে হয় তা আপনার নাসর্ আপনাকে শেখাবেন। আপনি তাদের সঙ্গে অনুশীলন করার সুযোগ পাবেন। আপনি অতিরিক্ত ক্ল্যাম্পসহ একটি কিট পাবেন, আপনারটি কষ্টিগরস্ত হলে যেন সেটা বয্বহার করা যায়।

অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন যদি:

- আপনার শরীরের যেখানে ক্যাথেটার রয়েছে তার চারপাশে লালভাব, ফোলাভাব বা তরল নিগর্ত হয়।
- আপনার সূচহীন কানেক্টর পড়ে যায়।
- আপনার শরীরের তাপমাত্রা ১০০.৪ °ফা. (৩৮.০ °সে.) বা তার বেশি হয় অথবা ঠান্ডা লাগে।
- আপনার ক্যাথেটারে ছিদর্ বা ফুটো থাকে।
- আপনার ক্যাথেটারে অস্বাভাবিক কোনো সমস্যা থাকে।

আপনার বাড়ির পরিবেশ

- আপনার বাড়িকে যতটা সম্ভব ময়লা এবং ধুলাবালি মুক্ত রাখুন। তবে, আপনার মাত্রাতিরিক্ত কিছু করা উচিত নয়। যেমন, আপনার দেওয়ালগুলো পুনরায় রঙ করবেন না বা নতুন কাপের্ট বিছাবেন না।
- আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম যতক্ষণ পযর্ন্ত না আপনাকে বলে যে এটি করা ঠিক আছে ততক্ষণ পযর্ন্ত কোনো ধরনের সংস্কার বা নিমর্গণ কাজের আশেপাশে থাকবেন না। এটিতে পর্কির্য়াদীন এবং গত ৩ মাসের মধ্যে সম্পন্ন করাগুলোও অন্তর্ভুক্ত।

- ছতরাক ছড়িয়ে পড়া যেকোনো দুগর্ন্থযুক্ত জায়গা থেকে দূরে থাকুন, যেমন- সঁাতসঁাতে বেসমেন্ট। আপনি আপনার বাড়িতে একটি এয়ার ফিল্টারেশন সিস্টেম ব্যবহার করতে পারেন তবে আপনার পরয়োজন নেই।
- হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করবেন না। ব্যাকটেরিয়া এবং ছতরাক সহজেই এতে বৃদ্ধি পায়। তাপের উৎসের কাছাকাছি রাখা জলের পয়ন শীতকালে সাহায্য করতে পারে। যদি আপনি এটি করেন, তবে প্রতিদিন পানি পরিবর্তন করুন।
- সাধারণত, আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পর প্রথম 3 মাস ধুলোয় বা ভ্যাকুয়াম করার মতো কোনো কাজ না করার চেষ্টা করুন। আপনার শক্ত সামথেরয়র উপর ভিত্তি করে, আপনার জনয় রান্না করা, খালা-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 অন্য কাউকে দিয়ে করানো সবচেয়ে ভালো।
- আপনার খাওয়ার পাত্র, তোয়ালে এবং লিনেন সাবধানে ধুয়ে ফেলুন। সেগুলো আপনার পরিবারের বাকি সদস্যদের থেকে আলাদাভাবে ধোয়ার দরকার নেই।
 - গরম জল এবং ডিশ ওয়াশিং ডিটারজেন্ট দিয়ে সমস্ত কাঁটা চামচ, চামচ এবং ছুরি ভালোভাবে ধুয়ে নিন অথবা একটি ডিশওয়াশার ব্যবহার করুন।
 - তোয়ালে সপ্তাহে দুইবার এবং বিছানার চাদর সপ্তাহে একবার ধুয়ে ফেলুন। আপনার পরিবারের অন্য কোনো সদস্যদের নয়, বরং শুধুমাত্র আপনার নিজস্ব তোয়ালে এবং ওয়াশক্লথ ব্যবহার করুন।
- আপনি আপনার ঘরের ভেতরে গাছপালা রাখতে পারেন। কিন্তু আপনার ট্রান্সপ্ল্যান্টের পর প্রথম কয়েক মাসের জনয়:
 - গ্লাভস এবং মাস্ক না পরে গাছপালার মাটি স্পর্শ করবেন না।
 - ফুলের ফুলদানিতে থাকা জল স্পর্শ করবেন না। ফুলদানির জল প্রতিদিন অন্য কারো পরিবর্তন করা উচিত।

পোষা পরাণী

পশুপরাণী রোগ-জীবাণু বহন করতে পারে। আপনার ইমিউন সিস্টেম স্বাভাবিক করার সময় তারা আপনাকে সংক্রমণের আরো বেশি ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। আপনি বাড়িতে কোনো পোষা পরাণী রাখতেই পারেন এবং সেটি স্পর্শ করতে পারেন, তবে তাদের সাথে ঘনিষ্ঠ শারীরিক যোগাযোগ না রাখাই শেরয়। উদাহরণস্বরূপ, পরাণীটিকে আপনার কোলে নেবেন না। পরাণীটির লালা বা মল স্পর্শ করবেন না। কামড় বা আঁচড় লাগা থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে ভুলবেন না।

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

আপনার বাড়িতে কোনো বিড়াল বা কুকুর থাকলে, আপনার ডাক্তার আপনাকে অন্য কোনো নির্দেশ না দেওয়া পর্যন্ত নিচের বাড়তি নির্দেশনাবলী মেনে চলুন।

- আপনার পোষা পর্মাণীটিকে টিকা ও বুস্টার টিকা দেয়া হয়েছে কিনা, তা নিশ্চিত করুন।
- পরজীবী রয়েছে কিনা নিশ্চিত হতে, পর্মাণী চিকিৎসককে প্রতি বছর আপনার পোষা পর্মাণীর মল পরীক্ষা করতে বলুন।
- আপনার যদি কোনো বিড়াল থাকে তাহলে প্রতি বছর এটির ফেলাইন লিউকেমিয়া এবং টক্সোপ্লাজমোসিসের পরীক্ষা করান।
- আপনার পোষা পর্মাণীকে মাছির চিকিৎসা করান। যদি আপনার পোষা পর্মাণীটি জঙ্গলের মধ্য দিয়ে হাঁটাচলা করে তাহলে টিক সিজনে (মে থেকে নভেম্বর) প্রতিদিন এটির টিক্স যাচাই করুন। একটি ফেল্য়া এবং টিক কলারের ব্যবহার সম্পর্কে আপনার পশুচিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।
- আপনার বিড়ালের লিটার বক্স বা কুকুরের মল পরিষ্কার করবেন না। আপনার পক্ষে অন্য কাউকে এই কাজগুলো করতে বলুন।
- যতটুকু সময় পারেন আপনার পোষা পর্মাণীদের বাড়ির ভিতরে বা আপনার নিজের সম্পত্তিতে রাখুন। অন্যান্য পর্মাণীদের থেকে রোগে আক্রান্ত হওয়া থেকে বাঁচতে এটি তাদের সাহায্য করবে।
- আপনার বিছানায় পোষা পর্মাণীদের উঠতে দিবেন না।
- আপনার বাড়ির বাইরে, যেকোনো খামার বা চিড়িয়াখানার পর্মাণীদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।

ট্রান্সপ্লান্টের পর আপনি যদি কোনো পোষা পর্মাণী রাখার পরিকল্পনা করেন, তাহলে ১ বছরের বেশি বয়সী সুস্থ কুকুর বা বিড়াল পোষা উচিত। এটি বন্ধু বা খোজা করুন।

পরিবার ও ভ্রমণার্থী

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 ব্যবহার করুন। আপনার পরিবারের সদস্য এবং ঘনিষ্ঠ বন্ধুদেরকে বাধিত্ব ভিত্তিতে ফ্লুয়ের শট নেওয়া উচিত।

আপনাকে অন্যান্য বয়স্কদের দেখতে আসতে পারে তবে তাদেরকে ছোট ছোট গ্রুপে ভাগ হয়ে আসতে বলুন। নিম্নোক্ত সমস্যা আছে এমন কারো সাথে দেখা করবেন না:

- ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা।
- চিকেনপক্স।
- সম্পর্কিত চিকেনপক্সের সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্পর্কিত হাঙ্গারস সিমপেলক্স ভাইরাস (ভাইরাস যা জ্বরঠোসা এবং যৌনাঙ্গে ঘা সৃষ্টি করে) এর সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্পর্কিত দাদের সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্পর্কিত অন্যান্য কোনো ধরনের ভাইরাস বা সংক্রমণের সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্পর্কিত ভেরিসেলা (চিকেন পক্স ভাইরাস) বা রোটাভাইরাসের মতো লাইভ ভাইরাসের কোনো ভ্যাকসিন নিয়েছেন। এগুলো খুব কমই হয়, তবে যদি আপনার পরিবারের কারো পরয়োজন হয়, তবে তাদের চিকিৎসককে জানান যে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা খুবই কম এবং আপনি একই পরিবারে বসবাস করেন।

আপনি বা পরিবারের অন্যান্য কোনো সদস্য চিকেনপক্স, দাদ, হাম বা জামরান হাম (রুবেলা) এর সংস্পর্শে এলে অবিলম্বে আপনার ডাক্তারকে কল করুন।

আপনার বাড়ির বাহিরে

বাহিরে নিয়মিত হাঁটাচলা করুন, তবে নোংরা জায়গা এবং নিমরূপ সাইট এড়িয়ে চলুন। শক্ত ও সামর্থ্য পুনরুদ্ধার করার একটি চমৎকার উপায় হলো নিয়মিত হাঁটাচলা করা। তবে, ট্রান্সপ্লান্টের পর প্রথম কয়েক মাস নিম্নলিখিত জায়গাগুলোতে ভিড় থাকলে সেগুলো এড়িয়ে চলুন:

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

আপনি এই জায়গাগুলোতে কম ভিড় থাকা সময়ে যেতে পারেন।

আপনার ট্রান্সপ্লানেটের পর কমপক্ষে 3 মাস গণপরিবহন (যেমন- টের্ন বা বাস) এড়িয়ে চলুন। আমরা বুঝতে পারি যে ফলো-আপ ভিজিটের জন্য আপনাকে ট্যাক্সি, গাড়ি পরিষেবা বা অন্যান্য পরিবহন যেমন- অ্যাক্সেস-এ-রাইডের সাহায্য নিতে হবে। আমাদের পরামর্শ, এগুলোতে ভ্রমণের সময় আপনি মাস্ক ব্যবহার করবেন।

রক্তপাত

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

কম প্লাটিলেটের লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে ত্বকের পরিবর্তন, রক্তপাত বা উভয়টিই। ত্বক পরিবর্তনের সময় পরচুর ক্ಷত বা পেটিচিয়া (peh-TEE-kee-ee) হতে পারে। এগুলো আপনার ত্বকে ছোট, বেগুনি-লাল দাগের মতো যা আপনি চাপলে অদৃশ্য হয়ে যায় না। আপনি এগুলি আপনার পায়ের নীচের অংশে বা গোড়ালিতে দেখতে পাবেন। প্লেটলেট সংখ্যা কম থাকার অন্যান্য লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে মাড়ি বা নাক দিয়ে রক্তপাত হওয়া।

আপনি যদি এই উপসর্গগুলোর মধ্যে কোনোটি নিয়ে হাসপাতাল ত্যাগ করে বাড়িতে যান এবং সেগুলো বৃদ্ধি পায়, তাহলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। আপনার যদি এই লক্ষণগুলোর মধ্যে কোনোটি না থাকে এবং হঠাৎ করে সেগুলো প্রকাশ পায়, তাহলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। এর মানে আপনার প্লেটলেটের সংখ্যা পরিবর্তন হয়েছে।

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

- **উন্মুক্ত ক্ಷতাবস্থা:** আপনার শরীরের কোনো জায়গা কেটে যায় তাহলে কাটা জায়গাটির উপরে একটি পরিষ্কার, শুকনো গজ প্যাড, তোয়ালে বা কাপড় জড়িয়ে রাখুন। শক্ত করে চাপ দিন। রক্তপাত বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত চাপ দিয়ে ধরে থাকুন। যদি রক্তপাত বন্ধ না হয় সেক্ষেত্রে সম্ভব হলে ক্ক্ষত স্থানটি উঁচু করে ধরুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার হাত উপরে তুলুন বা পা উঁচু জায়গায় রাখুন। ক্ক্ষতস্থানে 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 বিরজটি আপনার বুড়ো আঙুল এবং তজরনীর মধ্যে অন্তত 10 মিনিট স্থিরভাবে চেপে ধরুন। যদি রক্তপাত বন্ধ না হয় তাহলে আপনার নাক চেপে ধরে রাখুন। রক্তপাত বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত

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

- **দুঘর্টনা:** আপনি যদি দুঘর্টনায পড়েন সেক্ষেত্রে আপনার রক্ত বা রক্ত সংশ্লিষ্ট পণেয়র পরয়োজন হতে পারে। এগুলোকে 3,000 যর্ডে ইর্্যাডিয়েটেড করা উচিত। GVHD সৃষ্টি করা থেকে টর্নসফিউজড রক্তকে আটকানোর জনয্ এটি করা হয়।
 - সব সময় আপনার MedicAlert অয্লাটর্ পড়ে থাকুন। আপনার চিকিৎসা করা ডাক্তারকে এটি এই তথয্াবলি পরদান করে।
 - আপনি যদি অনয্ কোনো হাসপাতালে ভতির্ হন তাহলে রক্ত সংশ্লিষ্ট পণয্গুলোর নিদেরশিকার জনয্ ডাক্তারকে তাৎক্ষণিকভাবে MSK-কে কল করতে বলুন।

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

- শেভ করার সময় বৈদ্যুতিক রেজার বয্বহার করুন।
- মাড়ির রক্তপাত রোধ করতে WaterPic® এর মত একটি নরম-বিরস্টল টুথবর্শ বা একটি ওরাল ইরিগেটর বয্বহার করুন। ডেন্টাল ফলস বয্বহার করবেন না।
- অয্াসপিরিন, অয্াসপিরিনযুকৃত পণয্ বা আইবুপেরাফেন (Advil®) বা নয্াপেরাকেসন (Aleve®)-এর মতো নন-সেটেরযডাল অয্যানিট-ইনফেলমেটরি 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 ফাইবারযুকৃত খাবার বা মল নরম করার পরয়োজন হতে পারে।
- আঘাতের কারণ হতে পারে এমন কাজকমর্ বা খেলাধুলা এড়িয়ে চলুন। এই বিষযে আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

গর্ফট ভাসেরস হোস্ট ডিজিজ (GVHD) সম্পকির্ত

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

আপনার বয্স এবং আপনার দাতার লিঙ্গ GVHD-এর ঝুঁকির কারণগুলোর মধ্যে অন্তভূর্কৃত রয়েছে। যার দাতা অভিন্ন যমজ নয় এমন যে কেউ GVHD-এর কিছু ধরনের ক্ষেত্রে পর্তিরোধের

সুযোগ পায়। ট্রান্সপ্ল্যান্টের মাধ্যমে T-সেল অপসারণ (ক্షয়পর্যাপ্ত T কোষ) অথবা GVHD সৃষ্টি করা থেকে T সেলগুলিতে বিরত রাখতে ওষুধ ব্যবহার করার মাধ্যমে প্রতিরোধ করতে পারেন। প্রতিটি পদ্ধতির সুবিধা ও অসুবিধা রয়েছে এবং আপনি একটি বা অন্যটি পাওয়ার কয়েকটি কারণ রয়েছে। আপনার ট্রান্সপ্লান্ট করার আগে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন।

GVHD ২ প্রকার: তীব্র (প্রাথমিক) এবং দীর্ঘস্থায়ী (বিলম্বিত ও দীর্ঘমেয়াদী)।

তীব্র GVHD সাধারণত ট্রান্সপ্ল্যান্টের প্রথম 100 দিনের মধ্যে প্রকাশ পায় তবে এটি পরে ঘটতে পারে। তীব্র GVHD-এর লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- শরীরের কিছু অংশে বা সমগ্র শরীরে র্শাশ দেখা যায়।
- জন্ডিস (ত্বক ও চোখ হলুদ হওয়া) ও লিভার বড় হয়ে যাওয়া।
- লিভারের রক্ত পরীক্ষায় অস্বাভাবিক ফলাফল পাওয়া।
- ক্షুধামন্দা।
- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।
- অল্প থেকে গুরুতর ডায়রিয়া।

দীর্ঘস্থায়ী GVHD সাধারণত 100 দিন পরে প্রকাশ পায় তবে ট্রান্সপ্ল্যান্টের প্রথম 3 মাস আগে খুব কম দেখা যায়। দীর্ঘস্থায়ী GVHD-এর লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- ত্বকে কালো দাগ বা শুষ্ক বা ত্বকের পুরুত্ব বেড়ে যাওয়া।
- ক্షুধামন্দা।
- ওজন হ্রাস।
- ডায়রিয়া।
- মুখের শুষ্কতা।
- মুখের ত্বকে টানটান ভাব এবং অস্বস্তি।
- চোখের শুষ্কতা।
- চুল পড়া।
- শক্তি হ্রাস।

এর লক্ষণগুলো হালকা থেকে গুরুতর হতে পারে। আপনি শুধুমাত্র তীব্র, শুধুমাত্র দীর্ঘস্থায়ী বা

তীবর্ এবং দীঘর্স্থায়ী উভয় GVHD-এ আকর্ন্ত হতে পারেন। আপনি তীবর্ এবং দীঘর্স্থায়ী GVHD-এ আকর্ন্তের সময়ের মধ্যে আপনার লক্ষণ পরকাশ পেতে পারে বা নাও পেতে পারে।

GVHD আপনার অস্থি মজ্জার বৃদ্ধি এবং আপনার ব্লাড কাউন্ট সর্ভাবিকিকরণকে ধীর করে দিতে পারে। এর মানে হলো আপনার ইমিউন সিস্টেম সর্ভাবিক 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 সর্ভাবিক কির্যাকলাপে ফিরে যাওয়া

দৈনিন্দন কাযর্কর্ম

টর্নস্পলানেটর পরে সর্ভাবিক হতে যে সময় লাগে তা ভিন্ ভিন্ হয়। বেশিরভাগ মানুষের কেষ্টের পরায় ৩ মাস সময় লাগে, তবে বয্কিতভেদে সময় কম বা বেশি লাগতে পারে।

আপনার টর্নস্পলানেটর পরের সময়টি হলো কোষ পুনর্গঠন এবং বৃদ্ধির সময়। আপনার মুখ, পাকস্থলী, অন্তর্, চুল এবং পেশীর কোষগুলো পুনরায় বৃদ্ধি পাবে। এর জনয় অনেক কয্যালোরি এবং শকিত্তর পরয়োজন। আপনি পরতযাশার চাইতে বেশি ক্লানিত্বোধ করতে পারেন। মনে রাখিবন, এই ক্লানিত্ব এবং দুবর্লতা সর্ভাবিক। পর্তি সপ্তাহে, আপনি আরো শকিত্তশালী অনুভব করবেন।

টর্নস্পলানেটর পরায় ৩ মাস পরে, আপনার চুল দর্ভুত গজাতে শুরু করবে। সর্ভাবিক পযরায়ের কাযর্কর্মে ফিরে যেতে শুরু করার জনয় আপনি যথেষ্ট সুস্থতা বোধ করতে পারেন। এই পযরায়ে, আপনি আরও ভালো বোধ করবেন। তবে বেশিরভাগ লোকের কেষ্টের, টর্নস্পলানেটর পর্থম 2 থেকে 3 মাস থেকে 1 বছর পযর্ন্ত সর্ভাবিক হওয়ার সময় থাকে।

বয্যাম

আপনার শকিত্ত ফিরে পেতে সময় লাগতে পারে। নিয়মিত বয্যাম করা সহায়ক হতে পারে। বয্যাম শুরু করলে সহজ বয্যাম দিয়ে শুরু করুন। কোন ধরনের বয্যাম আপনার জনয় ঠিক তা নিধর্রণ করতে আপনার ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট আপনাকে সাহায়র্ করতে পারে। আপনি পরস্তুত আছেন বোধ করার সাথে সাথে কিভাবে আপনার বয্যামের মাতর্ বাড়ানো যায় তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার পেল্টলেট সংখযা ১০০,০০০ (১০০) এর বেশি না হওয়া পযর্ন্ত শারীরবৃত্তীয় খেলাধুলা বা সিক করবেন না। টানেলযুক্ত কয্যেটার শরীরে লাগানো অবস্থায় সাঁতার কাটবেন না।

সাঁতার

আপনি সর্বাধিক এবং আরো সক্রিয় হওয়ার পরে আপনি সাঁতার কাটতে পারেন। স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের সতর্কতাগুলোর প্রতি মনোযোগ দিন। এছাড়াও ভিড নেই এমন কোনো ব্যক্তিগত পুলে আপনি সাঁতার কাটতে পারেন। পুলটি ক্লোরিনযুক্ত তা নিশ্চিত করুন। আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা সর্বাধিক না হওয়া পর্যন্ত হ্রদ, নদী, অথবা পাবলিক বা ভিডযুক্ত সুইমিং পুলে সাঁতার কাটবেন না। আপনি এখনো টানেলযুক্ত ক্যাথেটার ব্যবহার করে থাকলে সাঁতার কাটবেন না।

শখ

কাঠের কাজ, পেইন্টিং এবং মডেল বিল্ডিংয়ের মতো কিছু শখ এমনসব পণ্য ব্যবহার করে যা বিষাক্ত হতে পারে। সবরদাই পরচুর বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল করে এমন কোনো ঘরে কাজ করুন। জানালা খোলা রাখুন। ননটক্সিক পেইন্ট ও আঠা ব্যবহার করুন। আপনার কোনো শখ পুনরায় পূরণ করার বিষয়ে আপনার যদি প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

স্কুল বা কর্মক্ষেত্রে পুনরায় যোগদান করা

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের সময় থেকে পর্যায় 4 মাসের মধ্যে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনি স্কুলে বা কাজে পুনরায় যোগদান করতে পারেন। এই সময়সীমা ব্যক্তিভেদে ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে এবং অনেক কিছু উপর নির্ভর করে।

আপনি অবিলম্বে ফিরে যাওয়ার জন্য নিজেকে পরিতৃপ্ত মনে করতে পারেন, অথবা অনেকদিন পরে ফিরে যাওয়ার বিষয়ে আপনি উদ্বেগ হতে পারেন। এটি ধীরে ধীরে যোগদান শুরু করতে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, অধের্ক দিন বা সপ্তাহে 3 দিনের একটি সময়সূচী দিয়ে শুরু করুন। বেশিরভাগ লোক আমাদের জানান যে পুনরায় যোগদানের কথা চিন্তা করার চাইতে পরকৃতপক্ষে যোগদান করাটা বেশ কঠিন।

আপনার সর্বাধিক জীবনধারায় পরিবর্তন করাটা বেশ কঠিন হতে পারে। আপনার চেহারার পরিবর্তনের সাথে অভ্যস্ত হতে সময় লাগতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, চুল পড়া অনেকের কাছে কষ্টদায়ক হতে পারে। অথবা, আপনার মনোনিবেশ করতে বা মনোযোগ ধরে রাখতে সমস্যা হতে পারে। আপনি আপনার পূর্বের গতি ধরে রাখতে সক্ষম নাও হতে পারেন। স্কুলে বা কাজে পুনরায় যোগদানের বিষয়ে কথা বলতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনার পাশে রয়েছে। আপনি একজন সোশ্যাল ওয়াকার, নাসর, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বা আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে আরো সহজ করার উপায় খুঁজতে আমরা আপনার সাথে কাজ করতে পারি।

গাড়ি চালানো

আপনার কেয়ার টিম আপনাকে অনুমতি না দেওয়া পর্যন্ত গাড়ি চালাবেন না। এটি সাধারণত

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

যাতায়াত

আপনার টরান্সপ্লানেটর দিন থেকে পরথম 3 মাস, MSK-এর পরায় 1 ঘণ্টার কাছাকাছি দূরত্বেই মধেই থাকুন।

আপনার যদি বিমানে ভরমণ করার পরিকল্পনা থাকে তাহলে আপনার টরান্সপ্লান্ট টিমের সাথে কথা বলুন। বিমানে নিরাপদে ভরমণ করার জনই আপনার প্লাটিলেটের পরিমাণ অবশই যথেষ্ট থাকতে হবে।

আপনি যদি আপনার টরান্সপ্লানেটর পর পরথম 2 বছরের মধ্যেই দেশের বাইরে ভরমণ করার পরিকল্পনা করেন তাহলে আপনার টরান্সপ্লান্ট টিমের সাথে কথা বলুন। তারা আপনার গন্তব্যের উপর ভিত্তি করে বিদেশে থাকাকালীন সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে ভরমণের ওষুধ বিষয়ক একজন বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করার সুপারিশ করতে পারে।

যৌন সবাংস্থই

আপনি হাসপাতাল ত্যাং করার আগে, পুনরায় যৌনমিলন শুরু করার বিষয়ে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার এবং আপনার সঙ্গীর জনই এই সব পরশনের উত্তর জানাটা গুরুত্বপূর্ণ। যদি নতুন কোনো পরশন উদ্ভূত হয় তাহলে আপনি আপনার ফলো-আপ ভিজিটের সময় সেগুলোর বইপারে আলোচনা করতে পারেন।

যৌনমিলনের সময় নিজেকে সুরক্ষিত রাখা

আপনার ডাক্তার যতক্ষণ পযরন্ত না আপনাকে বলছে যে আপনার ব্লাড কাউন্ট এবং ইমিউন সিস্টেম সবাংভাবিক হয়েছে ততক্ষণ পযরন্ত নিম্নোক্ত সতকর্তাবলি অনুসরণ করুন:

- আপনার প্লেটলেট সংখ্যা ৫০,০০০ (৫০) এর নিচে থাকলে, শরীরের ভিতরে পরবেশ করাতে হয় বা মিউকাস মেমবেরনের সংস্পর্শে আসতে হয় এমন যৌনমিলন এড়িয়ে চলুন। এর মধ্যেই রয়েছে যৌনিপথে, মৌখিক এবং পায়ুপথে যৌনতা বা আপনার যৌনি বা মলদ্বারে আঙুল, ভাইবেরটর বা যৌন সংশ্লিষ্ট অন্যানই খেলনা ঢোকানো।
- যৌনিপথে, মুখে বা পায়ুপথে যৌনমিলনের সময় পর্তিবার ল্যাটেক্স কনডম বইবহার করুন। যদি আপনি ল্যাটেক্সের পর্তি অইলাজির্ক হন, তবে আপনার সবাংস্থইসেবা পরদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। মনে রাখবেন, আপনার প্লেটলেট সংখ্যা ৫০,০০০ (৫০) এর বেশি না হওয়া পযরন্ত যৌনিপথ, মুখ, বা পায়ুপথে যৌন মিলন করবেন না।

- আপনার সঙ্গীর সর্বা বা বীযর্ আপনার মুখে পরবেশের সম্ভাবনা তৈরি হলে, একটি পরতিরোধক উপকরণ (কনেডাম বা ডেন্টাল ডয়াম) ব্যবহার করুন।
- মুখের সংস্পর্শে মল আসতে পারে এমন কোন যৌন কার্যক্রমে অংশ নেবেন না।
- যদি আপনার বা আপনার সঙ্গীর যৌনাঙ্গে সংকরমণ থাকে অথবা আপনার মনে হয় আপনার যৌনাঙ্গে সংকরমণ রয়েছে, তাহলে মিউকাস মেমবেরনের সংস্পর্শে আসে এমন যৌন মিলন করবেন না।

আলিঙ্গন করা, জড়িয়ে ধরা, মৃদু স্পর্শ করা এবং তব্কে চুম্বন করা হলো অন্যান্য উপায় যেভাবে আপনি এই সময়ে আপনার সঙ্গীর সাথে ঘনিষ্ঠ হতে পারেন। চিকিৎসা চলাকালীন এবং চিকিৎসা পরবর্তী সময়ে যৌন সম্পর্কিত 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 ক্যান্সার সোসাইটির (ACS) ক্যান্সার চিকিৎসা পরবর্তী যৌনতা সম্পর্কিত আরও তথ্য এবং উপকরণ রয়েছে। এগুলি আপনার স্থানীয় ACS বা ACS ওয়েবসাইটের নিচের লিঙ্কগুলির মাধ্যমে বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

- *ক্যান্সারে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং যৌনতা*
- *ক্যান্সারে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা এবং যৌনতা*

ডিম্বাশয় এবং জরায়ু নিয়ে জন্মগরহণকারী ব্যক্তিদের জন্য তথ্য

ট্রান্সপ্ল্যান্টের পরে, আপনার হতে পারে:

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

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

কযাপসুল, Replens®, Hyalo GYN®, এবং K-Y® বরযান্ড LIQUIBEADS™। এই পণয্গুলো বয্বহার করার আগে আপনায় BMT চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

যৌন কিরযাকলাপের জনয্ লুবিরকেনটগুলি সাধারণত তরল বা জেল আকারে আসে। এগুলি আপনায় শরীরের পরাকৃতিক তরলের সম্পূরক হিসেবে বয্বহার করা হয়, যেন যৌন সম্পকের সময় শুষ্কতা এবং বয্খা কম হয়। যৌন কিরযাকলাপকে 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 লুবিরকেনট)। 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 আপনায় BMT চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

আপনায় চিকিৎসার উপর ভিত্তি করে, আপনায় ডিমবাশযের কাযরকারিতা পরিবতিরত হতে পারে। এর ফলে ইসেটরাজেনের মাতরা হরাস পেতে পারে। আপনায় ডাক্তার আপনায় টরান্সপলযানেটর পরে ইসেটরাজেনযুক্ত সাপিলমেন্ট গ্রহণ করার পরামশর্ দিতে পারেন।

যদি এই বিষয়গুলোতে সাহাযয্ বা সহায়তার পরযোজন হয়, আপনায় ডাক্তার আপনাকে মহিলা যৌনরোগ বিশেষজ্ঞ (মেডিসিন) এবং উইমেন্স হেলথ পেরাগরাম বিশেষজ্ঞর কাছে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-5076 নমবরে ফোন করে সরাসরি পেরাগরামের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

অণ্ডকোষ নিয়ে জন্মগ্রহণকারী বয্কিতদের জনয্ তথয্

আপনায় টরান্সপলযানেটর পর যৌন আকাঙ্কষা কমে যেতে পারে। এটি আপনায় সম্পকের উপর পরভাব ফেলতে পারে। তবে, আপনি যখন নিজের শক্তি ফিরে পাবেন এবং আপনায় কিরযাকলাপ বাড়াবেন, আপনায় যৌন আকাঙ্কষাও বাড়াবে।

আপনায় টরান্সপলযানেটর পর আপনায় ইরেকটাইল ডিসফাংশন (ED) হতে পারে। সিলডেনাফিল সাইটেরট (ভাযাগরা®) বা টয্ডালাফিল (সিয্যালিস®) এর মতো ওষুধ দিয়ে ED-এর চিকিৎসা করা যেতে পারে। ED-এর চিকিৎসা করার আরো অনেক উপায আছে।

যদি এই বিষয়গুলোতে সাহাযয্ বা সহায়তার পরযোজন হয়, আপনায় ডাক্তার আপনাকে আমাদের পুরুষদের সেকস্যুয়াল এবং রিপর্ডাকটিভ মেডিসিন পেরাগরাম বিশেষজ্ঞর কাছে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-6024 নমবরে ফোন করে সরাসরি পেরাগরামের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

মদয্পান এবং তামাক বয্বহার

টরান্সপলযানেটর পরে, আপনায় অণ্গগুলো সবাভাবিক হওয়ার জনয্ সময় পরযোজন। অয্যালকোহল

আপনার লিভার এবং সর্বাভাবিক করা অস্থি মজ্জার ক্ৰতি করতে পারে। এই ক্ৰতি আরও বাড়তে পারে যদি আপনি যকৃতকে ক্ৰতিগরস্ত করে এমন ঔষধ বয্বহার করেন। যতক্ৰণ না আপনার ডাক্তার আপনাকে বলে যে অয্যালকোহল পান করা নিরাপদ ততক্ৰণ এটি পান করবেন না।

কখনোই ধূমপান করবেন না:

- সিগারেটস
- সিগার
- মারিজুয়ানা
- তামাকজাত অনযানয্ দরবয্

এসবের কারণে ফুসফুসে মারাত্মক সংকরমণ হতে পারে। এছাড়াও এটি আপনার দিব্তীযবার কযান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

MSK-এর নিজসব বিশেষজ্ঞ আছে যারা আপনাকে ধূমপান তযাগ করতে সাহাযয্ করতে পারেন। আমাদের তামাকজনিত চিকিৎসা কমরসূচি সমপকের্ আরও জানতে, 212-610-0507 নমব্রে কল করুন, অথবা www.msk.org/tobacco ওযেবসাইটে যান।

ফলো-আপ যত্ন

আপনার ডিসচাজের্ আগে আপনার ফলো-আপ ভিজিট নিধরারিত হবে। সর্বাভাবিকভাবে, আপনার টরান্সপ্লানেটের পরথম 3 মাসের জনয্ আপনাকে সপ্তাহে কমপক্ষে 1 থেকে 2 বার দেখা হবে। এরপর, আপনি সুস্থ থাকলে আপনার পরবতরী অযাপযেন্টমেন্টগুলো আরও বেশি সময় পর পর হবে।

যদি আপনি ইমিউনোসপের্সিভ ওষুধ গরহণ করেন, তবে আপনার ডাক্তারের অনয্ কোনো নিদেরশনা না থাকলে, ফলো-আপ ভিজিটের দিনগুলোর সকালে ওষুধটি নেবেন না। আপনার অযাপযেন্টমেন্ট ডোজটি নিয়ে আসুন। আপনার অযাপযেন্টমেন্টের সময়, আপনার রকতে ওষুধের মাতরা জানতে আপনার রকত নেওয়া হবে। তারপরে, একজন স্টাফ সদসয্ আপনাকে ওষুধ খেতে বলবেন।

ফলো-আপ ভিজিটের জনয্ কিলিনিকে আসলে সবরদাই একটি সাজির্কয্যাল মাস্ক পরুন।

একটি MSK MyChart অয্কাউন্ট তৈরি করা থাকলে তা আপনার ফলো-আপ অযাপযেন্টমেন্টের টরয্যাক রাখতে সহায়ক হতে পারে। MSK MyChart হল MSK-এর রোগীর পোটরাল। ওযেবসাইটের এই পেজটি বয্কিতগতভাবে বয্বহারের জনয্, এটাতে শুধুমাতর্ আপনার অযাপযেন্টমেন্ট, লয্যাব

এবং রেডিওলজি পরীক্ষার ফলাফল সংকরান্ত তথ্য এবং আপনার কেয়ার টিমের সাথে যোগাযোগের জন্য একটি অংশ রয়েছে।

কী আনতে হবে

যখন আপনি আপনার ফলো-আপ ভিজিটে আসবেন, তখন আপনার খাওয়া সমস্ত ওষুধের তালিকা, প্যাচ এবং কিরম 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, সেক্ষেত্রে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার ডাক্তারকে তা বলুন। আপনার ভিজিটের সময় আপনাকে পেরস্কির্পশন দেওয়া হবে, যা আপনি MSK বা আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে পূর্ণ করতে পারবেন।

আপনি আপনার সবরশেষ ভিজিটের পর মনে পড়া পরশ্নগুলোর একটি তালিকা নিয়ে আসলে তা সহায়ক হতে পারে।

কী আশা করতে পারেন

আপনার রক্তের পরিমাণ, ইলেকটেরালাইটের স্তর, এবং যকৃত ও কিডনির কাযরক্ষমতা পরীক্ষা করতে রক্ত পরীক্ষা করা হবে। অসিথ মজ্জার অবস্থা পর্তি কয়েক মাসে সম্পন্ন করা হবে। এগুলো সাধারণত ট্রান্সপ্লান্টের 1, 3, 6, 12 এবং 24 মাসে করা হয়। পরয়োজনে, আপনার অসিথ মজ্জা আরো ঘনঘন বা আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে দীর্ঘ সময়ের জন্য পরীক্ষা করা যেতে পারে। অসিথ মজ্জার পরীক্ষাটি আপনার মজ্জার সবস্থ্য এবং বৃদ্ধি সম্পর্কে আমাদেরকে অবহিত করেন।

আপনার যদি তীব্র লিউকেমিয়ার জন্য ট্রান্সপ্লান্ট করা হয় তাহলে আপনার লামবার পাংচার (স্পাইনাল ট্যাপস)-এর পরয়োজন হতে পারে। বিশেষ করে এটি সেইসব বয়্কিত্র জন্য পরয়োজ্য যাদের মেরুদণ্ডের তরলে লিউকেমিয়া ছিল বা হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছে। আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে লামবার পাংচারের ফলে আপনার ডাক্তারকে আপনার মেরুদণ্ডের তরলে আরো কেমোথেরাপি দিতে দেয়। এছাড়াও আপনার কাছে থাকলে এটি একটি ওমায়া রিসাভরয়ারের মাধ্যমে দেওয়া যেতে পারে।

অ্যান্টিবায়োটিক এবং রক্ত সঞ্চালন সহ আপনার শিরায় চিকিৎসার পরয়োজন হতে পারে। যদি তা হয়, আপনার কেয়ার টিম আপনাকে কতদিন এবং কতবার তা পরয়োজন হবে, তা জানাবে। এই অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো সাধারণত আপনার ফলো-আপ ভিজিট অনুযায়ী একই সময়ে নিধরারিত হবে।

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে কিছু কেষ্টের, আমাদের সারভাইভারশিপ নাসর্ পর্যাকটিশনার কিলনিকে আপনাকে রেফার করা হতে পারে। একজন সারভাইভারশিপ নাসর্ পর্যাকটিশনার হলেন ট্রান্সপ্লান্ট টিমেরই অংশ। তারা আপনার কেয়ার টিমের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করে আপনার

আরোগ্য লাভে সহায়তা করে। এই নাসর্ পর্যাকটিশনার আপনার পরাথমিক যত্ন পরদানকারীর সাথে সরাসরি যোগাযোগ বজায় রাখবে যাতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট সম্পর্কিত তথ্য আপনার সামগিরক স্বাস্থ্য সেবায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়।

ভ্যাকসিন এবং টিকাদান

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের 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 ট্রান্সপ্লান্টের পরায় ১ বছর পরে শুরু হয়।

আপনার টিকা গ্রহণ নিরাপদ হলে আপনার ট্রান্সপ্ল্যান্ট টিম আপনার টিকাদানের ব্যাপারে সাহায্য করবে, অথবা আপনাকে আমাদের টিকাদান ক্লিনিকের একজন নাসর্ পর্যাকটিশনার এর কাছে রেফার করা হতে পারে। টিকাগুলি MSK-তে দেওয়া যেতে পারে, অথবা আপনার NP আপনার পরাথমিক যত্ন পরদানকারীকে সুপারিশকৃত টিকার একটি তালিকা দিতে পারে। কখনও কখনও পরাথমিক চিকিৎসা পরদানকারীদের জন্য টিকা দেওয়া কঠিন হয়ে পড়ে, তাই আপনাকে MSK-তে টিকা নিতে হতে পারে।

দাঁতের যত্ন

ট্রান্সপ্লান্টের পরে সুস্থ হলে, নিয়মিত পরীক্ষার জন্য আপনার স্থানীয় দন্তচিকিৎসকের কাছে যান। আপনার দাঁতে যদি অনেক বেশি সমস্যা হয় তাহলে আপনার কী করা উচিত তা সম্পর্কে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার দাঁতের ডাক্তারের সাথে সমস্ত দাঁতের যত্ন পুনরায় কখন শুরু করাটা নিরাপদ হবে তা আপনাকে তারা বলবে।

নিম্নোক্ত ক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার বা ডেন্টিস্টকে জানান:

- প্যামিডেরামেট (Aredia®) অথবা জোলেডেরানিক অ্যাসিড (Zometa®) ওষুধ গ্রহণ করেছেন
- চোয়াল শক্ত হওয়া
- দাঁতে ব্যথা
- আপনার মাড়ির রেখার রঙ পরিবর্তন হওয়া
- মাড়ির কষয় হওয়া

এমন কিছু সাধারণ ওষুধ যা এড়িয়ে চলা উচিত

আপনার ডাক্তার না বলা পযরন্ত অ্যাসপিরিন, অ্যাসপিরিনযুক্ত কোনও ওষুধ এবং অন্যান্য সকল ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগ (NSAIDs) খাবেন না। এই ওষুধগুলির তালিকার জন্য 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-দয়্-কাউন্টার ওষুধ (পেরস্কির্পশন 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 নিদিষ্ট ওষুধ সেবন করা নিরাপদ কিনা সেটা বুঝতে না পারলে, আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।

পর্যবেক্ষণে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিমের সাথে কথা না বলে যেকোনো ভেষজ সাপ্লিমেন্ট বা ঘরোয়া পরতিকার ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন না।

রিসোসর্

MSK রিসোসর্

রোগী ও পরিচরাকারীর শিক্ষা

www.msk.org/pe

আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি অনুসন্ধান করতে রোগী ও পরিচরাকারীর শিক্ষা ওয়েবসাইটটি দেখুন। সেখানে আপনি লিখিত আকারের শিক্ষামূলক বিষয়, ভিডিও এবং অনলাইন পের্গরাম খুঁজে পেতে পারেন

যৌন স্বাস্থ্য পের্গরাম

ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন স্বাস্থ্য, পরজনন ক্ষমতা বা উভয়কেই পরভাবিত করতে পারে। MSK-কে এর যৌন স্বাস্থ্য পের্গরাম আপনার চিকিৎসার আগে, চিকিৎসা চলাকালীন বা পরে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

- আমাদের [ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পের্গরাম](#) যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন অকাল মেনোপজ বা পরজনন ক্ষমতার সমস্যায় সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে, আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদস্যের কাছে রেফারেল চান অথবা 646-888-5076 নাম্বারে কল করুন।
- আমাদের [মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপেরডাক্টিভ মেডিসিন পের্গরাম](#) যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা, যেমন ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) এ সহায়তা করতে পারে। আরো জানতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যের কাছে রেফারেল চান অথবা 646-888-6024 নাম্বারে কল করুন।

MSK তামাকজনিত চিকিৎসা কমরসুটি

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

ধূমপান বা অন্যান্য তামাকজাত দ্রব্য ত্যাগ করার বিষয়ে তথ্যের জন্য কল করুন।

MSK ডেন্টাল সাভির্স

212-639-7644

স্থানীয়ভাবে দাঁতের জটিল চিকিৎসা করার আগে MSK-এর একজন দন্তচিকিৎসকের সাথে কথা বলতে কল করুন।

বাহ্যিক রিসোর্স

MediAlert Jewelry

www.medicalert.org

বেরসলেট এবং নেকলেস সহ MediAlert গয়না সম্পর্কিত তথ্যের জন্য ভিজিট করুন।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

800-227-2345 (800-ACS-2345)

ক্যান্সার সম্পর্কিত সাধারণ তথ্য পেতে তাদের ওয়েবসাইট ভিজিট করুন। আপনি *ক্যান্সারে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা এবং যৌনতা* বা *ক্যান্সারে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং যৌনতা* পুস্তিকাগুলির মুদ্রিত কপিও ফোন করতে পারেন।

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুরুর পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইবেররি দেখুন।

Leaving the Hospital After Your Allogeneic Stem Cell Transplant - Last updated on March 12, 2025

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবর্সবর্ সংর্কিষত

শেষ আপডেট করা হয়েছে

মার্চ 12, 2025

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের পরদত্ত শিক্ষামূলক তথ্য উন্নত করতে সহায়তা করবে। আপনার যত্ন পরদানকারী দল এই পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনি যা লিখবেন তা দেখতে পারবেন না। অনুগৰ্হ করে আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ পরশ্ন করার জনয়্ এটি বয়্হর করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্স্থয়্ সেবা পরদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা সব মতামত পডি, তবে কোনো পরশ্নের উত্তর দিতে পারি না। অনুগৰ্হ করে এই পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথয়্ লিখবেন না।

এই তথয়্টি কি সহজে বোঝা গেছে?

হঁয়

আংশিকভাবে

না

আংশিকভাবে

অনুগৰ্হ করে আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথয়্ লিখবেন না।

জমা দিন