রোগী এবং শুশরূষাকারীর শিক্ষা

অয্ালোজেনিক সে্টম সেল টর্ান্সপ্লান্েটর পরে হাসপাতাল তয্াগ করা

এই তথয্টি আপনাকে আপনার অয্ালোজেনিক সে্টম সেল টর্ান্সপ্লান্েটর পর বাড়ি ফেরার জনয্ পর্স্তুত হতে সহায়তা করবে।

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

টর্ান্সপ্লান্েটর 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 যতে্নর জনয্ পরিকল্পনা করতে আপনার টর্ান্সপ্লান্ট টিম আপনার সাথে কাজ করবে।

আপনার সুস্থতার এই পযর্ায়টি দীঘর্ সময়ের জনয্ হিসাব করা হয় - যা ডিসচাজর্ থেকে আপনার টর্ান্সপ্লান্েটর পরে পর্ায় 1 বছর (বা তার বেশি)। গুরুতব্ সহকারে মনে রাখবেন, যদিও আপনার রক্েতর 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 পাশবর্প্রতিকির্য়া 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 অয্ালাটর্ বের্সলেট বা নেকলেস অডর্ার করতে হবে। আপনার টর্যান্সপ্লান্ট টিম আপনাকে এ বিষয়ে সাহাযয্ করবে। মেডিকেল অয্ালাটর্ জুয়েলারি কোম্পানিগুলোর উদাহরণ হিসেবে রয়েছে MedicAlert® (www.medicalert.org) এবং ROAD iD (www.roadid.com)।

আপনার বের্সলেট বা নেকলেসে "**অয্ালো স্টেম সেল টর্যান্সপ্লান্ট** এন্ড **শুধুমাতর্ 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 পয্ারামেডিক্স বা হাসপাতালের কমর্চারীদের জানাতে সাহাযয্ করবে।

টর্যান্সপ্লান্টের পর বাড়ি যাওয়া

আপনার টর্যান্সপ্লান্টের পর আপনি খুব খুশি হতে পারেন এবং বাড়ি ফেরার জনয্ নিজেকে পর্স্তুত মনে করতে পারেন। তবে, আপনার কিছু উদেব্গও থাকতে পারে। বাড়িতে কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন সেটা নিয়ে উদেব্গ থাকা সব্াভাবিক। নিজের যত্ন নেয়ার কে্ষতের্ আত্মবিশব্াসী

হওয়া ও সব্সি্ত অনুভব করা সময়ের বয্াপার আপনার ফলো-আপ ভিজিট চলাকালীন, আপনার সোশয্াল ওয়াকর্ার আপনাকে আপনার পর্য়োজনীয় পরিষেবা পেতে সাহাযয্ করার পাশাপাশি মানসিক সমথর্ন দিতে পারেন।

আপনি বাড়ি ফিরে গেলে, আবার বাড়িতে বসবাস করার জনয্ অভযস্্ত 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। ভারসাময্ এবং সব্াচ্ছন্দয্মূলক অনুভূতি আবার সময়ের সাথে ফিরে আসবে। যতটা সম্ভব শান্ত এবং আত্মবিশব্াসী থাকার চেষ্টা করুন।

টর্ান্সপ্লান্টের পরে আপনি ধীরে ধীরে সুস্থ হবেন। সম্ভবত কিছু সময়ের জনয্ আপনি অসুস্থতার আগে যেমন অনুভব করতেন, তেমন অনুভব করবেন না। আপনি ক্লান্ত এবং দুবর্ল বোধ, ক্ষুধামন্দা অনুভব করতে পারেন এবং খাবারের সব্াদ ও গন্ধের পরিবতর্ন লক্ষয্ করতে পারেন। আপনার শক্তি ফিরে পেতে এবং অসুস্থতা ও টর্ান্সপ্লান্টের আগে যে কাজগুলো আপনি উপভোগ করতেন, সেগুলো আবার করতে সময় লাগবে।

টর্ান্সপ্লান্টের পর সংকর্মণ যেভাবে পর্তিরোধ করবেন

আপনার ইমিউন সিস্টেম সব্াভাবিক হতে আপনার টর্ান্সপ্লান্ট থেকে সাধারণত 12 থেকে 18 মাস সময় লাগে। টর্ান্সপ্লান্টের পর পর্থম বছরটি আপনার জীবনের নবজাতক শিশুর মতো যাবে। এই সময়টিতে, আপনি সংকর্মণের ঝুঁকিতে রয়েছেন। আপনার ইমিউন সিস্টেম কতটা ভালো কাজ করছে তা জানেতে আপনার টর্ান্সপ্লান্ট টিম আপনার ব্লাড সেলের পরিমাণ যাচাই করবে।আপনার ব্লাড সেলের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে, তারা নিচের নিদের্শনাবলিতে পরিবতর্ন বা সংযোজন করতে পারে।

সংকরম্ণ 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 পিয়াসিরং বা টয্াটু পরবেন না। এগুলো হেপাটাইটিস এবং অনয্ানয্ সংকরম্ণের ঝুঁকি বাড়ায়। আপনার যেকোনো উদেব্গ থাকলে তা আপনার টরান্সপ্লান্ট ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সংকরম্ণের 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 তাপমাতরা্ 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 পেনি্সল ইরেজারের মতো বড় হতে পারে। এগুলোতে বয্থা, চুলকানি, বা জব্লাপোড়া 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 টর্ান্সপ্লানে্টর পর্ায় ১ বছর পর থেকে শুরু হয়। আপনার কে্ষতের্ কোনটি সঠিক সময়, সেটা আপনার টর্ান্সপ্লান্ট টিম সিদ্ধান্ত নেবে।

বাড়িতে যেভাবে নিজের যত্ন নিবেন

পর্তিদিন গোসল করুন

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

- Dove® বা Basis® এর মত কোমল সাবান বয্বহার করুন। Ivory® বা সুগনি্ধযুক্ত 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 ওয়াশক্লথ 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 স্কিন 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 টরা্ন্সপ্লান্টের পরে আরো সহজে পুড়ে যেতে পারে। আপনি যে ওষুধ খাচ্ছেন তা এতে যুক্ত হতে পারে। আপনার গ্লাফট ভাসরা্স 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 সানব্লক দিয়ে সুরকি্ষত করুন যাতে কমপকে্ষ এসপিএফ ৩০ থাকে। এটি পরা্য়শই 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 টরা্ন্সপ্লানে্টর পরে সব নতুন পণয্ কিনুন। অনেয্র সঙে্গ 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 টরা্ন্সপ্লানে্টর পর ৩ থেকে ৪ মাসের মধেয্ ধীরে ধীরে ঘটবে। আপনার ডাক্তার অনুমতি না দেওয়া পযর্ন্ত নেইল সয্ালনে ময্ানিকিউর বা পেডিকিউর করাবেন না। আপনি নখে পেইন্ট করতে পারেন, তবে নেইল কি্লপার বয্বহার করবেন না। নেইল ফাইল বয্বহার করুন।

সাধারণত টরা্ন্সপ্লানে্টর পরা্য় ৩ মাস পর চুল পুনরায় বেড়ে উঠতে শুরু করে।আপনার চুল ভিন্নভাবে বড় হতে পারে। যদিও এটি বিরল, টরা্ন্সপ্লানে্টর 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

- টর‍্যান্সপ্লান্টের পর আপনার মুখে শুষ্কতা অনুভব হতে পারে। এটি আপনার সংকরম্‌ণের 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 টর‍্যান্সপ্লান্টের 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 অন্যভাবে ধোয়ার পরামর্শ দিতে পারেন। এছাড়া চিনিমুক্ত ক্যান্ডি বা লজেঞ্জ চুষা সাহায্য করতে পারে।
- আপনার লালা গ্রন্থিগুলো আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে আপনার মুখ থেকে ব্যাকটেরিয়া ধ্বংসের জন্য ততটা কার্যকর নাও হতে পারে। এটি আপনার ক্যাভিটিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করুন। আপনার মুখ পুরোপুরি সুস্থ হয়ে গেলে এবং খুব বেশি শুষ্ক না হলে আপনি ফ্লোরাইডযুক্ত মাউথওয়াশ ব্যবহার 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 পরিষ্কার রাখাটাও ঠিক ততটাই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি টানেলযুক্ত কোনো ক্যাথেটার নিয়ে হাসপাতাল ত্যাগ করেন তাহলে কিভাবে বাড়িতে এটির যত্ন নিতে হয় তা আপনার নার্স আপনাকে শেখাবেন। আপনি তাদের সঙ্গে অনুশীলন করার সুযোগ পাবেন। আপনি অতিরিক্ত ক্ল্যাম্পসহ একটি কিট পাবেন, আপনারটি ক্ষতিগ্রস্ত হলে যেন সেটা ব্যবহার করা যায়।

অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন যদি:

- আপনার শরীরের যেখানে ক্যাথেটার রয়েছে তার চারপাশে লালভাব, ফোলাভাব বা তরল নির্গত হয়।
- আপনার সূচহীন কানেক্টর পড়ে যায়।
- আপনার শরীরের তাপমাত্রা ১০০.৪ °ফা. (৩৮.০ °সে.) বা তার বেশি হয়

অথবা ঠান্ডা লাগে।

- আপনার কয্াথেটারে ছিদর্ বা ফুটো থাকে।
- আপনার কয্াথেটারে অসবা্ভাবিক কোনো সমসয্া থাকে।

আপনার বাড়ির পরিবেশ

- আপনার বাড়িকে যতটা সম্ভব ময়লা এবং ধুলাবালি মুক্ত রাখুন। তবে, আপনার মাতরা্তিরিক্ত কিছু করা উচিত নয়। যেমন, আপনার দেওয়ালগুলো পুনরায় রঙ করবেন না বা নতুন কাপের্ট বিছাবেন না।
- আপনার টরা্ন্সপ্লান্ট 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- সঁয্াতসঁয্াতে 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 টরা্ন্সপ্লান্টের 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 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 জন্য:
    - 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 প্রাণী

পশুপ্রাণী রোগ-জীবাণু বহন করতে পারে। আপনার ইমিউন সিস্টেম স্বাভাবিক করার সময় তারা আপনাকে সংক্রমণের আরো বেশি ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। আপনি বাড়িতে কোনো পোষা প্রাণী রাখতেই পারেন এবং সেটি স্পর্শ করতে পারেন, তবে তাদের সাথে ঘনিষ্ঠ শারীরিক যোগাযোগ না রাখাই শ্রেয়। উদাহরণস্বরূপ, প্রাণীটিকে আপনার কোলে নেবেন না।

পর্‌াণীটির লালা বা মল স্‌পশর্‌ করবেন না। কামড়্‌ বা আঁচড়্‌ লাগা থেকে নিজেকে সুরক্‌ষিত রাখতে ভুলবেন না।

আপনি সুস্‌থতা অজর্‌নের সময়্‌ পাখি, টিকটিকি, সাপ, কচ্‌ছপ, হয়্‌ামস্‌টার বা অনয্‌নয্‌ ইঁদুর পালন বা যত্‌ন করবেন না। যদি আপনার একটি অয্‌াকুয়্‌ারিয়্‌াম থাকে এবং আপনাকে এটা পরিষ্‌কার করতে হয়্‌, তবে গ্‌লাভস পরিধান করে নিজেকে সুরক্‌ষিত রাখুন।

আপনার বাড়ি়তে কোনো বিড়্‌াল বা কুকুর থাকলে, আপনার ডাক্‌তার আপনাকে অনয্‌ কোনো নিদের্‌শ না দেওয়্‌া পযর্‌ন্‌ত নিচের বাড়্‌তি নিদের্‌শনাবলী মেনে চলুন।

- আপনার পোষা পর্‌াণীটিকে টিকা ও বুস্‌টার টিকা দেয়্‌া হয়্‌েছে কিনা, তা নিশ্‌চিত করুন।
- পরজীবী রয়্‌েছে কিনা নিশ্‌চিত হতে, পর্‌াণী চিকিৎসককে পর্‌তি বছর আপনার পোষা পর্‌াণীর মল পরীক্‌ষা করতে বলুন।
- আপনার যদি কোনো বিড়্‌াল থাকে তাহলে পর্‌তি বছর এটির ফেলাইন লিউকেমিয়্‌া এবং টক্‌সোপ্‌লাজমোসিসের পরীক্‌ষা করান।
- আপনার পোষা পর্‌াণীকে মাছির চিকিৎসা করান। যদি আপনার পোষা পর্‌াণীটি জঙ্‌গলের মধয্‌ দিয়্‌ে হাঁটাচলা করে তাহলে টিক সিজনে (মে থেকে নভেমব্‌র) পর্‌তিদিন এটির টিক্‌স যাচাই করুন। একটি ফ্‌েলয়্‌া এবং টিক কলারের বয্‌বহার সম্‌পকের্‌ আপনার পশুচিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।
- আপনার বিড়্‌ালের লিটার বক্‌স বা কুকুরের মল পরিষ্‌কার করবেন না। আপনার পক্‌ষে অনয্‌ কাউকে এই কাজগুলো করতে বলুন।
- যতটুকু সময়্‌ পারেন আপনার পোষা পর্‌াণীদের বাড়ি়র ভিতরে বা

আপনার নিজের সম্পত্তিতে রাখুন। অন্যান্য প্রাণীদের থেকে রোগে আক্রান্ত হওয়া থেকে বাঁচতে এটি তাদের সাহায্য করবে।

- আপনার বিছানায় পোষা প্রাণীদের উঠতে দিবেন না।
- আপনার বাড়ির বাইরে, যেকোনো খামার বা চিড়িয়াখানার প্রাণীদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।

ট্রান্সপ্লান্টের পর আপনি যদি কোনো পোষা প্রাণী রাখার পরিকল্পনা করেন, তাহলে ১ বছরের বেশি বয়সী সুস্থ কুকুর বা বিড়াল পোষা উচিত। এটি বন্ধ্যা 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 বার্ষিক ভিত্তিতে ফ্লুয়ের শট নেওয়া উচিত।

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

- ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা।
- চিকেনপক্স।
- সম্প্রতি চিকেনপক্সের সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্প্রতি হার্পিস্ সিমপ্লেক্স ভাইরাস (ভাইরাস যা জ্বরঠোসা এবং যৌনাঙ্গে ঘা সৃষ্টি করে) এর সংস্পর্শে 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 (রুবেলা) এর সংস্পশের্ এলে অবিলমেব্ 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, টর্ান্সপ্লান্টের 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 টর্ান্সপ্লান্টের পর কমপক্ষে 3 মাস গণপরিবহন (যেমন- টের্ন বা বাস) এড়িয়ে চলুন। আমরা বুঝতে পারি যে ফলো-আপ ভিজিটের জনয্ আপনাকে টয্াকি্স, গাড়ি পরিষেবা বা অনয্ানয্ পরিবহন যেমন- অয্াকে্সস-এ-রাইডের সাহাযয্ নিতে হবে। আমাদের পরামশর্, এগুলোতে ভর্মণের সময় আপনি মাস্ক বয্বহার করবেন।

রক্তপাত

প্লাটিলেট হলো রকে্তর কোষ যা জমাট বাঁধতে সাহাযয্ করে এবং রক্তপাত নিয়ন্তর্ণ করে। যখন আপনার প্লাটিলেটের সংখযা্ কমে যায় তখন আপনি রক্তপাত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন। হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাবার সময় আপনার পে্লটলেট সংখযা্ কম থাকতে পারে। আপনার শরীরের সব্াভাবিক পরিমাণ প্লাটিলেট তৈরি করতে সপ্তাহ বা মাস লাগতে পারে। আপনার প্লাটিলেট টর্ান্সফিউশনের পর্য়োজন হতে পারে।

কম প্লাটিলেটের লক্ষণগুলোর মধেয্ রয়েছে তব্কের পরিবতর্ন, রক্তপাত বা উভয়টিই। তব্ক পরিবতর্নের সময় পর্চুর 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। পে্লটলেট সংখযা্ 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 বৃদি্ধ 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 ক্ষতাবস্থা:** 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 ক্ষত স্থানটি উঁচু করে ধরুন। উদাহরণস্বরূপ, 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 ব্রিজটি আপনার বুড়ো আঙুল এবং তর্জনীর 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 ব্রিজে বরফের একটি ছোট ব্যাগ লাগিয়ে রাখুন। যদি রক্তপাত 30 মিনিটের বেশি চলতে থাকে তাহলে তাৎক্ষণিক আপনার ডাক্তারকে কল করুন।
- **দুর্ঘটনা:** আপনি যদি দুর্ঘটনায় পড়েন সেক্ষেত্রে আপনার রক্ত বা রক্ত সংশ্লিষ্ট পণ্যের প্রয়োজন হতে পারে। এগুলোকে 3,000 র‍্যাডে ইর‍্যাডিয়েটেড করা উচিত। GVHD সৃষ্টি করা থেকে

টর্‌ান্‌সফিউজড রক্‌তকে আটকানোর জন্য্‌ এটি করা হয়।

- সব সময় আপনার MedicAlert অয্‌যালাটর্‌ পড়ে থাকুন। আপনার চিকিৎসা করা ডাক্‌তারকে এটি এই তথয্‌াবলি পর্‌দান করে।
- আপনি যদি অনয্‌ কোনো হাসপাতালে ভতির্‌ হন তাহলে রক্‌ত সংশি্‌লষ্ট পণয্‌গুলোর নিদের্‌শিকার জনয্‌ ডাক্‌তারকে তাৎক্‌ষণিকভাবে MSK-কে কল করতে বলুন।

আপনার পে্‌লটলেটের 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-ইনফে্‌লমেটরি 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।

গরা্ফ্ট 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 এনগর্যাফ্ট করা শুরু করলে GVHD আকরা্ন্ত 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 বয়স এবং আপনার দাতার লিঙ্গ GVHD-এর ঝুঁকির কারণগুলোর মধ্যে অন্তভুর্ক্ত রয়েছে। যার দাতা অভিন্ন যমজ নয় এমন যে কেউ GVHD-এর কিছু ধরনের ক্ষেতের্ পর্তিরোধের সুযোগ পায়। টরা্ন্সপ্লযা্ন্টের মাধয্মে T-সেল অপসারণ (ক্ষয়পরা্প্ত 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 টরা্ন্সপ্লান্ট করার আগে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন।

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

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

- শরীরের কিছু অংশে বা সমগর্ শরীরে র্যাশ দেখা যায়।
- জনি্ডস (তব্ক ও চোখ হলুদ হওয়া) ও লিভার বড় হয়ে যাওয়া।

- লিভারের রক্ত পরীক্ষায় অসবা্ভাবিক ফলাফল পাওয়া।
- ক্ষুধামন্দা।
- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।
- অল্প থেকে গুরুতর ডায়রিয়া।

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

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

এর লক্ষণগুলো হালকা থেকে গুরুতর হতে পারে। আপনি শুধুমাতর্ তীবর্, শুধুমাতর্ দীঘর্স্থায়ী বা তীবর্ এবং দীঘর্স্থায়ী উভয় GVHD-এ আকর্ান্ত হতে পারেন। আপনি তীবর্ এবং দীঘর্স্থায়ী GVHD-এ আকর্ান্তের সময়ের মধ্যে আপনার লক্ষণ পর্কাশ পেতে পারে বা নাও পেতে পারে।

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

আপনার স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপে ফিরে যাওয়া

দৈনন্দিন কার্যক্রম

ট্রান্সপ্লান্টের পরে স্বাভাবিক হতে যে সময় লাগে তা ভিন্ন ভিন্ন হয়। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে প্রায় ৩ মাস সময় লাগে, তবে ব্যক্তিভেদে সময় কম বা বেশি লাগতে পারে।

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরের সময়টি হলো কোষ পুনর্গঠন এবং বৃদ্ধির সময়। আপনার মুখ, পাকস্থলী, অন্ত্র, চুল এবং পেশীর কোষগুলো পুনরায় বৃদ্ধি পাবে। এর জন্য অনেক ক্যালোরি এবং শক্তির প্রয়োজন। আপনি প্রত্যাশার চাইতে বেশি ক্লান্তিবোধ করতে পারেন। মনে রাখেবন, এই ক্লান্তি এবং দুর্বলতা স্বাভাবিক। প্রতি সপ্তাহে, আপনি আরো শক্তিশালী অনুভব করবেন।

ট্রান্সপ্লান্টের প্রায় ৩ মাস পরে, আপনার চুল দ্রুত গজাতে শুরু করবে। স্বাভাবিক পর্যায়ের কার্যক্রমে ফিরে যেতে শুরু করার জন্য আপনি যথেষ্ট সুস্থতা বোধ করতে পারেন। এই পর্যায়ে, আপনি আরও ভালো বোধ করবেন। তবে বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে, ট্রান্সপ্লয়ান্টের প্রথম 2 থেকে 3 মাস থেকে 1 বছর পর্যন্ত স্বাভাবিক হওয়ার সময় থাকে।

বয্যায়াম

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

আপনার প্লেটলেট সংখয্া 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 কেল্ারিনযুক্ত 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 কর্মক্ষেত্রে পুনরায় যোগদান করা

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

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

আপনার স্বাভাবিক 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 ওয়ার্কার, নার্স, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বা আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার পরিবর্তিত পরিস্থিতিকে 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 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

নিম্েনাক্ত সতকর্তাবলি অনুসরণ করুন:

- আপনার প্েলটলেট সংখয্া ৫০,০০০ (৫০) এর নিচে থাকলে, শরীরের ভিতরে পর্বেশ করাতে হয় বা মিউকাস মেমবের্েনর সংস্পশের্ আসতে হয় এমন যৌনমিলন এড়িয়ে চলুন। এর মধ্েয্ রয়েছে যোনিপথে, মৌখিক এবং পায়ুপথে যৌনতা বা আপনার যোনি বা মলদব্ারে আঙ্গুল, ভাইবের্টর বা যৌন সংশ্িলষ্ট অনয্ানয্ খেলনা ঢোকানো।
- যোনিপথে, মুখে বা পায়ুপথে যৌনমিলনের সময় পর্তিবার লয্াটেক্স কনডম বয্বহার করুন। যদি আপনি লয্াটেক্েসর পর্তি অয্ালাজির্ক হন, তবে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কথা বলুন। মনে রাখবেন, আপনার প্েলটলেট সংখয্া ৫০,০০০ (৫০) এর বেশি না হওয়া পযর্ন্ত যোনিপথ, মুখ, বা পায়ুপথে যৌন মিলন করবেন না।
- আপনার সঙ্গীর সর্াব বা বীযর্ আপনার মুখে পর্বেশের সম্ভাবনা তৈরি হলে, একটি পর্তিরোধক উপকরণ (কন্েডাম বা ডেন্টাল ডয্াম) বয্বহার করুন।
- মুখের সংস্পশের্ মল আসতে পারে এমন কোন যৌন কাযর্কলাপে অংশ নেবেন না।
- যদি আপনার বা আপনার সঙ্গীর যৌনাঙ্েগ সংকর্মণ থাকে অথবা আপনার মনে হয় আপনার যৌনাঙ্েগ সংকর্মণ রয়েছে, তাহলে মিউকাস মেমবের্েনর সংস্পশের্ 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 পরবতরী্ 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*

ডিমব্াশয় 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 হয, 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 ডিমবা্শযের কাযর্কারিতা পরিবতির্ত হতে পারে। এর ফলে ইস্ের্টাজেনের মাতর্া হর্াস পেতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনার টর্ান্সপ্লয্ােন্টর পরে ইস্ের্টাজেনযুক্ত সাপ্িলমেন্ট 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 বয্ক্িতদের জনয্ তথয্

আপনার টর্ান্সপ্লান্েটর 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 টরান্সপ্লযান্টের পরে আপনার ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) হতে পারে। সিলডেনাফিল সাইটেরট (ভায়াগরা®) বা টয্ডালাফিল (সিয়ালিস®) এর মতো ওষুধ দিযে 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

টরান্সপ্লানেটর পরে, আপনার অঙ্গগুলো সব্াভাবিক হওয়ার জনয্ সময় পর্য়োজন। অয্ালকোহল আপনার লিভার এবং সব্াভাবিক করা অস্থি 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 টরান্সপ্লান্টের 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 কিল্নিকে আসলে সবর্দাই একটি সাজির্কয্াল মাস্ক পরুন।

একটি MSK MyChart অয্াকাউন্ট তৈরি করা থাকলে তা আপনার ফলো-

আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের ট্র্যাক রাখতে সহায়ক হতে পারে। MSK MyChart হল MSK-এর রোগীর পোর্টাল। ওয়েবসাইটের এই পেজটি ব্যক্তিগতভাবে ব্যবহারের জন্য, এটাতে শুধুমাত্র আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট, ল্যাব এবং রেডিওলজি পরীক্ষার ফলাফল সংক্রান্ত 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 ক্রিম সহ, এবং প্রতিটির 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 প্রেসক্রিপশন দেওয়া হবে, যা আপনি MSK বা আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে পূর্ণ করতে পারবেন।

আপনি আপনার সর্বশেষ ভিজিটের পর মনে পড়া প্রশ্নগুলোর একটি তালিকা নিয়ে আসলে তা সহায়ক হতে পারে।

কী আশা করতে পারেন

আপনার রক্তের পরিমাণ, ইলেকট্রোলাইটের স্তর, এবং যকৃত ও কিডনির কার্যক্ষমতা পরীক্ষা করতে রক্ত পরীক্ষা করা হবে। অস্থি মজ্জার অবস্থা প্রতি কয়েক মাসে সম্পন্ন করা হবে। এগুলো সাধারণত ট্রান্সপ্লান্টের 1, 3, 6, 12 এবং 24 মাসে করা হয়। প্রয়োজনে, আপনার অস্থি মজ্জা আরো ঘনঘন বা আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে দীর্ঘ সময়ের জন্য পরীক্ষা করা যেতে পারে। অস্থি মজ্জার পরীক্ষাটি আপনার মজ্জার স্বাস্থ্য এবং বৃদ্ধি সম্পর্কে আমাদেরকে অবহিত

করেন।

আপনার যদি তীবর্ লিউকেমিয়ার জনয্ টরান্সপ্লান্ট 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 টরান্সপ্লান্টের 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 টরান্সপ্লান্টের পরে কিছু ক্ষেতের্, আমাদের সারভাইভারশিপ নাসর্ পর্য্াকটিশনার ক্লিনিকে আপনাকে রেফার করা হতে পারে। একজন সারভাইভারশিপ নাসর্ পর্য্াকটিশনার হলেন টরান্সপ্লান্ট 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 টরান্সপ্লান্ট সম্পকির্ত তথয্ আপনার সামগির্ক সবা্স্থয্ সেবায় অন্তভুর্ক্ত করা হয়।

ভয্াকসিন এবং টিকাদান

আপনার টরান্সপ্লান্টের 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 প্রায় ১ বছর পরে শুরু হয়।

আপনার টিকা গ্রহণ নিরাপদ হলে আপনার ট্রান্সপ্লয়ান্ট টিম আপনার টিকাদানের ব্যাপারে সাহায্য করবে, অথবা আপনাকে আমাদের টিকাদান ক্লিনিকের একজন নার্স প্র্যাকটিশনার এর কাছে রেফার করা হতে পারে। টিকাগুলি MSK-তে দেওয়া যেতে পারে, অথবা আপনার NP আপনার প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীকে সুপারিশকৃত টিকার একটি তালিকা দিতে পারে। কখনও কখনও প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারীদের 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:

- প্যামিড্রোনেট (Aredia®) অথবা জোলেড্রোনিক অ্যাসিড (Zometa®) ওষুধ গ্রহণ করেছেন
- চোয়াল শক্ত হওয়া
- দাঁতে ব্যথা

- 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 অয্ান্টি-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 টর্ান্সপ্লান্ট টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।

পর্থমে আপনার টর্ান্সপ্লান্ট 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 পের্‌গের্‌াম খুঁজে পেতে পারেন

যৌন সব্াস্থয্ পের্‌াগর্‌াম

কয্ান্সার ও কয্ান্সারের চিকিৎসা আপনার যৌন সব্াস্থয, 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 রিপের্‌াডাকিট্ভ 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 সার্ভিস্

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 সম্পকির্ত তথেয্র জনয্ ভিজিট করুন।

আমেরিকান কয্ান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

কয্ান্সার সম্পকির্ত 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 রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Leaving the Hospital After Your Allogeneic Stem Cell Transplant - Last updated on March 12, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত