



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

অ্যালোজেনিক সেটম সেল ট্রান্সপ্লান্টের পরে হাসপাতাল ত্যাগ করা

এই তথ্যটি আপনাকে আপনার অ্যালোজেনিক সেটম 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 পযর্ষটি 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
সর্বাধিক সীমায় ফিরে আসছে, আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এখনো

খুবই দুবর্ল। আপনাকে এখনো ওষুধ খেতে হবে এবং সুস্থ থাকতে ও সংকরমণ এড়াতে সতকর্তা অনুসরণ করতে হবে।

টরান্সপ্লানেটর পর আপনার কিছু পাশবর্পর্তিকিরয়া হতে পারে যা আপনার শরীরের বিভিন্ন অঙ্গকে পর্ভাবিত করতে পারে। আপনাকে কখন বাড়িতে যেতে হবে তা পরিচযর্কারী দল আপনাকে জানাবেন।

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

মেডিকেল অয্লাটর্ জুয়েলারি

হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনাকে একটি মেডিকেল অয্লাটর্ বের্সলেট বা নেকলেস অডর্ করার করতে হবে। আপনার টরান্সপ্লান্ট টিম আপনাকে এ বিষয়ে সাহাযয্ করবে। মেডিকেল অয্লাটর্ জুয়েলারি কোম্পানিগুলোর উদাহরণ হিসেবে রয়েছে MedicAlert® (www.medicalert.org) এবং ROAD ID (www.roadid.com)।

আপনার বের্সলেট বা নেকলেসে “অয্লা সেটম সেল টরান্সপ্লান্ট 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 পয্রামেডিক্স বা হাসপাতালের কর্মর্চারীদের জানাতে সাহাযয্ করবে।

টরান্সপ্লানেটর পর বাড়ি যাওয়া

আপনার টরান্সপ্লানেটর 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 সব্ভাবিক। নিজের যত্ন নেয়ার কেষ্ণতের্ আত্মবিশবাসী

হওয়া ও সবস্মিত 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 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, ক্షুধামন্দা 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 জানতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনার ব্লাড সেলের পরিমাণ যাচাই করবে। আপনার ব্লাড সেলের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে, তারা নিচের নির্দেশনাবলিতে পরিবর্তন বা সংযোজন করতে পারে।

সংকরমণ থেকে বাঁচতে নিচে কয়েকটি সাধারণ পরামশর্ রয়েছে:

- বারবার আপনার হাত অ্যান্টিবায়োটেরিয়াল 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 সংকরমণের ঝুঁকি বাড়ায়। আপনার যেকোনো উদ্বেগ থাকলে তা আপনার ট্রান্সপ্লান্ট ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সংকরমণের 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 প্রদানকারী আপনাকে না বললে অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) গ্রহণ করবেন না।
 - প্রতিদিন আপনাকে আপনার তাপমাত্রা মাপতে হবে না। তবে, আপনি অস্বস্তি বোধ করলে নিয়মিত এটি পরীক্ষা করুন।
- ফ্লাশড (লালভাব, উষ্ণ অনুভূতি) ত্বক, ঘাম বা কাঁপুনি দিয়ে ঠাণ্ডা লাগা।
- কাশি, হাঁচি, নাক দিয়ে পানি পড়া, শ্বাসকষ্ট বা বুক অস্বস্তি লাগা।
- আপনার গলা, চোখ, কান, ত্বক, জয়েন্ট বা পেটে (নাভীর আশপাশ)

লালভাব, ফোলাভাব বা বয়খাযুক্ত অনুভূতি।

- ঝাপসা দৃষ্টি বা স্পষ্টভাবে দেখার সমস্যা সহ অন্যান্য পরিবর্তন।
- বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে উগরে দেওয়ার মতো অনুভূতি), বমি করা (উগরে দেওয়া) বা ডায়রিয়া (পাতলা বা জলের মতো মলত্যাগ)।
- সর্বাভাবিকের চেয়ে ঘন ঘন পরস্রাব, পরস্রাব করার সময় জ্বালাপোড়া অনুভূতি, অথবা উভয়ই হতে পারে।
- আপনার মলদ্বারে অস্বস্তি, জ্বালাপোড়া ও বয়খা হতে পারে।
- আপনার শরীরের যেকোনো স্থানে র্য়াশ হতে পারে। র্য়াশগুলো সাধারণত লালচে, বর্ণ বা ফোসকার মতো দেখায়।
- আপনার মুখের চারপাশে বা আপনার শরীরের অন্য কোনো অংশে ঠাণ্ডা লাগার কারণে ওঠা ঘাগুলোর মতো ছোট ফোসকা
- আপনার বুক যদি টানেলযুক্ত ক্যাথেটার থাকে, তাহলে তা ফ্লাশ করতে সমস্যা হতে পারে।

আপনার ইমিউন সিস্টেম পুনরায় সর্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত আপনি আরো সহজে ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন। এর মধ্যে একটি ভাইরাস যা চিকেনপক্স এবং দাদ সৃষ্টি করে। যদি আপনি চিকেনপক্স বা সিন্টিজলের সংস্পর্শে আসেন, তবে অবিলম্বে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিমকে ফোন করুন। আপনাকে আসতে হবে, যেন তারা দেখতে পারে আপনার চিকিৎসার পরয়োজন রয়েছে কিনা।

অতীতে আপনি কোনো ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে থাকলে, সেগুলিতে আবার আক্রান্ত হতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার যদি ছোটবেলায় চিকেনপক্স হয়ে থাকে, তবে চিকেনপক্স এবং সিন্টিজলের ভাইরাসে আবার আক্রান্ত হতে পারেন। এটি পর্য্যই আপনার তব্কে বয়খাযুক্ত

বরন বা তরল ভতির্ ফোসকা হিসেবে শুরু হয়। যদি আপনার ফোসকা হয়, তবে সেগুলো ছোট আকারের বা পেনিসল ইরেজারের মতো বড় হতে পারে। এগুলোতে বয্থা, চুলকানি, বা জ্বালাপোড়া হতে পারে। আপনার এই উপসগরগুলির মধ্যে কোনটি থাকলে, তাৎক্ষণিকভাবে আপনার টর্নসপ্ল্যান্ট টিমকে কল করুন যেন আপনার চিকিৎসা করা যায়।

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

বাড়িতে যেভাবে নিজের যত্ন নিবেন

পরতিদিন গোসল করুন

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

- Dove® বা Basis® এর মত কোমল সাবান ব্যবহার করুন। Ivory® বা সুগন্ধিযুক্ত সাবান ব্যবহার 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 অভয়াস করুন।
- শুধুমাতর্ আপনার বয্কিতগত ব্যবহারের জনয্ একটি ওয়াশক্লথ এবং তোয়ালে ব্যবহার করুন।
- আপনার যদি এখনো টানেলযুক্ত কযাথেটার 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 তব্ক 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 তব্ক যখন সঁয়াতসঁয়াতে অবস্থায় থাকে ঠিক তখনই এটি ব্যবহার করুন। আপনার ব্যবহৃত তোয়ালে দিয়ে আলতো করে আপনার তব্ক মুছে নিন। অ্যালকোহলযুক্ত লোশন ব্যবহার করবেন না। এগুলি আপনার তব্ককে আরো শুষ্ক করে তুলবে।

রোদ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন

- আপনার তব্ক 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 জব্র ঠোসা বা জব্রের ফোসকা পুনরায় সক্রিয় হতে পারে।
- আপনি যখনই রোদে থাকবেন, আপনার তব্ককে সানব্লক দিয়ে সুরক্ষিত করুন যাতে কমপক্ষে এসপিএফ ৩০ থাকে। এটি পর্যাশই বারবার পর্যোগ 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 তব্ককে 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 হয়েছে গেলে ফেলে দিন।
- আপনার চোখ শুষ্ক হয়ে গেলে ময়শ্চারাইজিং ড্রপ ব্যবহার করুন।
- আপনি মেকআপ ব্যবহার করতে পারেন তবে আপনার ট্রান্সপ্লানেটর পরে সব নতুন পণ্য কিনুন। অনেক সঙেগ মেকআপ শেয়ার করবেন না। সংকর্মনের 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 ট্রান্সপ্লানেটর পর ৩ থেকে ৪ মাসের মধ্যে ধীরে ধীরে ঘটবে। আপনার ডাক্তার অনুমতি না দেওয়া পর্যন্ত নেইল স্যালনে ম্যানিকিউর বা পেডিকিউর করবেন না। আপনি নখে পেইন্ট করতে পারেন, তবে নেইল কিলপার ব্যবহার করবেন না। নেইল ফাইল ব্যবহার করুন।

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

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

০ ৮ আউন্স পানি

- আপনার ডেন্টিস্ট অনয্ভাবে ধোয়ার পরামশর্দিতে পারেন। এছাড়া চিনিমুক্ত ক্যান্ডি বা লজেঞ্জ চুষা সাহায্য করতে পারে।
- আপনার লালা গর্ন্থিগুলো আপনার ট্রান্সপ্লানেটর পরে আপনার মুখ থেকে বয়্যকটেরিয়া ধবংসের জনয় ততটা কাযরকর নাও হতে পারে। এটি আপনার কয়্যভিটিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। ফেলারাইডযুক্ত টুথপেস্ট বয়্যবহার করুন। আপনার মুখ পুরোপুরি সুস্থ হয়ে গেলে এবং খুব বেশি শুষ্ক না হলে আপনি ফেলারাইডযুক্ত মাউথওয়াশ বয়্যবহার করতে পারেন। মাউথওয়াশটি আপনার মুখে কমপক্ষে ১ মিনিটের জনয় রাখুন, তারপর ফেলে দিন। ধুয়ে ফেলবেন না।

আপনার টানেলযুক্ত কয়্যথেটারের যত্ন নেওয়া

আপনার টানেলযুক্ত কয়্যথেটারটি হাসপাতালে যেমন পরিস্কার ছিল, এটিকে বাড়িতে তেমন পরিস্কার রাখাটাও ঠিক ততটাই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি টানেলযুক্ত কোনো কয়্যথেটার নিয়ে হাসপাতাল তয়্যগ করেন তাহলে কিভাবে বাড়িতে এটির যত্ন নিতে হয় তা আপনার নাসর্ আপনাকে শেখাবেন। আপনি তাদের সঙ্গ অনুশীলন করার সুযোগ পাবেন। আপনি অতিরিক্ত কলয়্যম্পসহ একটি কিট পাবেন, আপনারটি ক্ষতিগরস্ত হলে যেন সেটা বয়্যবহার করা যায়।

অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন যদি:

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

অথবা ঠান্ডা লাগে।

- আপনার ক্যাথেটারে ছিদর বা ফুটো থাকে।
- আপনার ক্যাথেটারে অস্বাভাবিক কোনো সমস্যা থাকে।

আপনার বাড়ির পরিবেশ

- আপনার বাড়িকে যতটা সম্ভব ময়লা এবং ধূলাবালি মুক্ত রাখুন। তবে, আপনার মাতরাতিরিক্ত কিছু করা উচিত নয়। যেমন, আপনার দেওয়ালগুলো পুনরায় রঙ করবেন না বা নতুন কাপের্ট বিছাবেন না।
- আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনাকে বলে যে এটি করা ঠিক আছে ততক্ষণ পর্যন্ত কোনো ধরনের সংস্কার বা নিমরণ কাজের আশেপাশে থাকবেন না। এটিতে পরকির্যাধীন এবং গত 3 মাসের মধ্যে সম্পন্ন করাগুলোও অন্তর্ভুক্ত।
- ছতরাক ছড়িয়ে পড়া যেকোনো দুগরন্ধযুক্ত জায়গা থেকে দূরে থাকুন, যেমন- সঁয়াতসঁয়াতে 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 পয়ান 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 সামথের্য়র 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 অনয়্ কাউকে দিয়ে করানো সবচেয়ে ভালো।
- আপনার খাওয়ার পাতর্, 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 অনয়্ কোনো সদস্যদের নয় বরং শুধুমাত্র আপনার নিজসব 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 অনয়্ কারো পরিবর্তন করা উচিত।

পোষা পরাণী

পশুপরাণী রোগ-জীবাণু বহন করতে পারে। আপনার ইমিউন সিস্টেম সম্ভাব্যিক 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।

পর্যায়টির লাল 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 পর্যায়টিকে টিকা ও বুস্টার টিকা দেয়া হয়েছে কিনা, তা নিশ্চিত করুন।
- পরজীবী রয়েছে কিনা নিশ্চিত হতে, পর্যায় চিকিৎসককে প্রতি বছর আপনার পোষা পর্যায়ের মল পরীক্ষা করতে বলুন।
- আপনার যদি কোনো বিড়াল থাকে তাহলে প্রতি বছর এটির ফেলাইন লিউকেমিয়া এবং টক্সোপ্লাজমোসিসের পরীক্ষা করান।
- আপনার পোষা পর্যায়কে মাছির চিকিৎসা করান। যদি আপনার পোষা পর্যায়টি জঙ্ঘলের মধ্য দিয়ে হাঁটাচলা করে তাহলে টিক সিজনে (মে থেকে নভেম্বর) প্রতিদিন এটির টিক্স যাচাই করুন। একটি ফেলিয়া 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 পর্যায়দের বাড়ির ভিতরে বা

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

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

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

পরিবার ও ভ্রমণার্থী

আপনি আপনার নিকটাত্মীদের 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 বাষ্পীয় 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।
- সম্পর্কিত চিকেনপক্সের সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্পর্কিত হাপিরস সিমপেলক্স ভাইরাস (ভাইরাস যা জ্বরঠোসা এবং যৌনাঙ্গে ঘা সৃষ্টি করে) এর সংস্পর্শ এসেছেন।

- সম্পর্তি দাদের সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্পর্তি অনয্ কোনো ধরনের ভাইরাস বা সংকর্মণের সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্পর্তি ভেরিসেলা (চিকেন পক্স ভাইরাস) বা রোটাভাইরাসের মতো লাইভ ভাইরাসের কোনো ভয়্ কসিন নিযেছেন। এগুলো খুব কমই হয়, তবে যদি আপনার পরিবারের কারো পর্যোজন হয়, তবে তাদের চিকিৎসককে জানান যে আপনার রোগ পর্তিরোধ ক্ষমতা খুবই কম এবং আপনি একই পরিবারে বসবাস করেন।

আপনি বা পরিবারের অনয্ কোনো সদস্য্ চিকেনপক্স, দাদ, হাম বা জামর্ন হাম (রুবেলা) এর সংস্পর্শে এলে অবিলম্বে আপনার ডাক্তারকে কল করুন।

আপনার বাড়ির বাহিরে

বাইরে নিযমিত হাঁটাহাঁটি করুন, তবে নোংরা জায়গা এবং নিমর্ষণ সাইট এড়িয়ে চলুন। শকিত ও সামথর্য় পুনর্ুদ্ধার করার একটি চমৎকার উপায় হলো নিযমিত হাঁটাহাঁটি করা। তবে, টর্নস্প্লানেটের পর পর্থম কযেক 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 স্বাভাবিক 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 পরকাশ পায়, তাহলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। এর মানে আপনার পেলটলেটের 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 বিরজিটি 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 ব্যাগ লাগিয়ে রাখুন। যদি রক্তপাত 30 মিনিটের বেশি চলতে থাকে তাহলে তাৎক্ষণিক আপনার ডাক্তারকে কল করুন।
- **দুধরটনা:** আপনি যদি দুধরটনায় পড়েন সেক্ষেত্রে আপনার রক্ত বা রক্ত সংশ্লিষ্ট পণ্যের পরয়োজন হতে পারে। এগুলোকে 3,000 ঘন্ডে ইন্ডিয়াডিয়েটেড করা উচিত। GVHD সৃষ্টি করা থেকে

ট্রান্সফিউজড রক্তকে আটকানোর জন্য এটি করা হয়।

- সব সময় আপনার MedicAlert অ্যালার্ট পড়ে থাকুন। আপনার চিকিৎসা করা ডাক্তারকে এটি এই তথ্যাবলি পরদান করে।
- আপনি যদি অন্য কোনো হাসপাতালে ভর্তি হন তাহলে রক্ত সংশ্লিষ্ট পণ্যগুলোর নিদেয়শিকার জন্য ডাক্তারকে তাৎক্ষণিকভাবে MSK-কে কল করতে বলুন।

আপনার পেলটলেটের সংখ্যা ৫০,০০০ (৫০)-এর নিচে হলে নিচের নিদেয়শনাবলী অনুসরণ করুন।

- শেভ করার সময় বৈদ্যুতিক রেজার ব্যবহার করুন।
- মাড়ির রক্তপাত রোধ করতে WaterPic® এর মত একটি নরম-বিরস্টল টুথব্রাশ বা একটি ওরাল ইরিগেটর ব্যবহার করুন। ডেন্টাল ফ্লস ব্যবহার করবেন না।
- অ্যাসপিরিন, অ্যাসপিরিনযুক্ত পণ্য বা আইবুপেরাফেন (Advil®) বা ন্যাপেরক্সেন (Aleve®)-এর মতো নন-স্টেরয়ডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ওষুধ (NSAIDs) গ্রহণ করবেন না। আরও জানতে, “যেসব ওষুধ সেবন করবেন না” অংশটি পড়ুন।
- আপনি নাক পরিষ্কার করতে পারেন, কিন্তু সেটা জোরে করবেন না।
- কোষ্ঠকাঠিন্য হলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। আপনার খাদ্য তালিকায় আরো ফাইবারযুক্ত খাবার বা মল নরম করার পর্যোজন হতে পারে।
- আঘাতের কারণ হতে পারে এমন কাজকর্ম বা খেলাধুলা এড়িয়ে চলুন। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদেয়গ থাকলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

গর্ফট ভাসেরস হোস্ট ডিজিজ (GVHD) সম্পর্কিত

GVHD তখনই ঘটে যখন দাতার ইমিউন সেল (T সেল) আপনার শরীরের অঙ্গগুলোকে আক্রমণ এবং ক্ষতি করতে শুরু করে। নতুন সেটম সেলগুলো এনগর্ফট করা শুরু করলে GVHD আক্রান্ত হওয়ার একটি ঝুঁকি রয়েছে। আপনার এবং আপনার দাতার মধ্যে HLA বা টিসুই টাইপের একটি ঘনিষ্ঠ মিল এই ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে তবে এটি নিমূর্ণ করে না।

আপনার বয়স এবং আপনার দাতার লিঙ্গ GVHD-এর ঝুঁকির কারণগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। যার দাতা অভিন্ন যমজ নয় এমন যে কেউ GVHD-এর কিছু ধরনের ক্ষেত্রে প্রতিরোধের সুযোগ পায়। ট্রান্সপ্ল্যান্টের মাধ্যমে T-সেল অপসারণ (ক্ষয়পরাপ্ত 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।

দীঘরস্থায়ী GVHD সাধারণত 100 দিন পরে পরকাশ পায় তবে ট্রান্সপ্ল্যান্টের পরথম 3 মাস আগে খুব কম দেখা যায়। দীঘরস্থায়ী GVHD-এর লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- তব্কে কালো দাগ বা শুষ্ক বা তব্কের পুরুতব্ বেড়ে যাওয়া।
- ক্షুধামন্দা।
- ওজন হ্রাস।
- ডায়রিয়া।
- মুখের শুষ্কভাব।
- মুখের তব্কে টানটান ভাব এবং অসব্স্থিত।
- চোখের শুষ্কতা।
- চুল পড়া।
- শক্তি হ্রাস।

এর লক্ষণগুলো হালকা থেকে গুরুতর হতে পারে। আপনি শুধুমাত্র তীবর, শুধুমাত্র দীঘরস্থায়ী বা তীবর এবং দীঘরস্থায়ী উভয় GVHD-এ আকরান্ত হতে পারেন। আপনি তীবর এবং দীঘরস্থায়ী GVHD-এ আকরান্তের সময়ের মধ্যে আপনার লক্ষণ পরকাশ পেতে পারে বা নাও পেতে পারে।

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

আপনার সর্বাভাবিক কির্যাকলাপে ফিরে যাওয়া

দৈনন্দিন কাযরকর্ম

ট্রান্সপ্লান্টের পরে সর্বাভাবিক হতে যে সময় লাগে তা ভিন্ন ভিন্ন হয়। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে পর্যা ৩ মাস সময় লাগে, তবে বয়স্কিতভেদে সময় কম বা বেশি লাগতে পারে।

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরের সময়টি হলো কোষ পুনগঠন এবং বৃদ্ধির সময়। আপনার মুখ, পাকস্থলী, অন্তর, চুল এবং পেশীর কোষগুলো পুনরায় বৃদ্ধি পাবে। এর জন্য অনেক ক্যালোরি এবং শক্তির পরয়োজন। আপনি পরত্যাশার চাইতে বেশি ক্লান্তিবোধ করতে পারেন। মনে রাখবেন, এই ক্লান্তি এবং দুর্বলতা সর্বাভাবিক। প্রতি সপ্তাহে, আপনি আরো শক্তিশালী অনুভব করবেন।

ট্রান্সপ্লান্টের পর্যা ৩ মাস পরে, আপনার চুল দরুত গজাতে শুরু করবে। সর্বাভাবিক পযরায়ের কাযরকর্মে ফিরে যেতে শুরু করার জন্য আপনি যথেষ্ট সুস্থতা বোধ করতে পারেন। এই পযরায়ে, আপনি আরও ভালো বোধ করবেন। তবে বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে, ট্রান্সপ্লান্টের পরথম 2 থেকে 3 মাস থেকে 1 বছর পযরন্ত সর্বাভাবিক হওয়ার সময় থাকে।

বয্যাম

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

আপনার পেল্টলেট সংখ্যা ১০০,০০০ (১০০) এর বেশি না হওয়া পযর্ন্ত শারীরবৃত্তীয় খেলাধুলা বা স্কি করবেন না। টানেলযুক্ত কয্যথেটার শরীরে লাগানো অবস্থায় সাঁতার কাটবেন না।

সাঁতার

আপনি সর্ভাভাবিক এবং আরো সক্রিয় হওয়ার পরে আপনি সাগরে সাঁতার কাটতে পারেন। স্থানীয় সর্ভস্থয্ বিভাগের সতর্কতাগুলোর পর্তি মনোযোগ দিন। এছাড়াও ভিডিও নেই এমন কোনো বয্কিতগত পুলে আপনি সাঁতার কাটতে পারেন। পুলটি কেলারিনযুক্ত তা নিশ্চিত করুন। আপনার রোগ পর্তিরোধ বয্বস্থা সর্ভাভাবিক না হওয়া পযর্ন্ত হর্দ, নদী, অথবা পাবলিক বা ভিডিযুক্ত সুইমিং পুলে সাঁতার কাটবেন না। আপনি এখনো টানেলযুক্ত কয্যথেটার বয্বহার করে থাকলে সাঁতার কাটবেন না।

শখ

কাঠের কাজ, পেইন্টিং এবং মডেল বিল্ডিংয়ের মতো কিছু শখ এমনসর্ব পণয্ বয্বহার করে যা বিষাক্ত হতে পারে। সর্বর্দাই পর্চুর বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল করে এমন কোনো ঘরে কাজ করুন। জানালা খোলা রাখুন। ননটক্সিক পেইন্ট ও আঠা বয্বহার করুন। আপনার কোনো শখ পুনরায় পূরণ করার বিষযে আপনার যদি পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকে তাহলে আপনার

ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

স্কুল বা কর্মক্ষেত্রে পুনরায় যোগদান করা

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের সময় থেকে পর্য্য 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 পরস্তুত মনে করতে পারেন, অথবা অনেকদিন পরে ফিরে যাওয়ার বিষয়ে আপনি উদ্বিগ্ন 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 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 ওয়াকরর, নাসর, 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 সাধারণত ট্রান্সপ্লান্টের পর কিছু সপ্তাহের মধ্যে হয়। আপনার কেয়ার টিমকে জিজ্ঞাসা করুন, আপনি কখন আবার গাড়ি চালাতে পারবেন।

যাতায়াত

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

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

আপনি যদি আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পর প্রথম 2 বছরের মধ্যে দেশের বাইরে ভ্রমণ করার পরিকল্পনা করেন তাহলে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিমের সাথে কথা বলুন। তারা আপনার গন্তব্যের উপর ভিত্তি করে বিদেশে থাকাকালীন সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে ভ্রমণের ওষুধ বিষয়ক একজন বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করার সুপারিশ করতে পারে।

যৌন সর্বস্ব

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

যৌনমিলনের সময় নিজেকে সুরক্ষিত রাখা

আপনার ডাক্তার যতদূর সম্ভব আপনাকে বলছে যে আপনার ব্লাড কাউন্ট এবং ইমিউন সিস্টেম সর্বাভাবিক হয়েছে ততদূর সম্ভব

নিম্নোক্ত সতকর্তাবলি অনুসরণ করুন:

- আপনার পেলটলেট সংখ্যা ৫০,০০০ (৫০) এর নিচে থাকলে, শরীরের ভিতরে পরবেশ করাতে হয় বা মিউকাস মেমবেরনের সংস্পর্শের আসতে হয় এমন যৌনমিলন এড়িয়ে চলুন। এর মধ্যে রয়েছে যোনিপথে, মৌখিক এবং পায়ুপথে যৌনতা বা আপনার যোনি বা মলদ্বারে আঙুল, ভাইবেরটর বা যৌন সংশ্লিষ্ট অন্যান্য খেলনা ঢোকানো।
- যোনিপথে, মুখে বা পায়ুপথে যৌনমিলনের সময় প্রতিবার ল্যাটেক্স কন্ডম ব্যবহার করুন। যদি আপনি ল্যাটেক্সের প্রতি অ্যালাজির্ক হন, তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। মনে রাখবেন, আপনার পেলটলেট সংখ্যা ৫০,০০০ (৫০) এর বেশি না হওয়া পর্যন্ত যোনিপথ, মুখ, বা পায়ুপথে যৌন মিলন করবেন না।
- আপনার সঙ্গীর সর্ব বা বীযর্ আপনার মুখে পরবেশের সম্ভাবনা তৈরি হলে, একটি প্রতিরোধক উপকরণ (কন্ডাম বা ডেন্টাল ড্যাম) ব্যবহার করুন।
- মুখের সংস্পর্শে মল আসতে পারে এমন কোন যৌন কার্যক্রমে অংশ নেবেন না।
- যদি আপনার বা আপনার সঙ্গীর যৌনাঙ্গে সংক্রমণ থাকে অথবা আপনার মনে হয় আপনার যৌনাঙ্গে সংক্রমণ 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 পরাপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং যৌনতা*
- *ক্যান্সারে আক্রান্ত পরাপ্তবয়স্ক 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 অসব্ধিত (আপনার যোনির বাইরের স্থান)

ভলভোভয়াজাইনাল ময়েশ্চারাইজারগুলি আপনার যোনি এবং ভালভার শুষ্কতা এবং অসব্ধিত 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 ক্যাপসুল, Replens[®], Hyalo GYN[®], এবং K-Y[®] বরয়ান্ড

LIQUIBEADS™। এই পণ্যগুলো ব্যবহার করার আগে আপনার BMT চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

যৌন ক্রিয়াকলাপের জন্য লুব্রিকেন্টগুলি সাধারণত তরল বা জেল আকারে আসে। এগুলি আপনার শরীরের প্রাকৃতিক তরলের সম্পূর্ণক হিসেবে ব্যবহার করা হয়, যেন যৌন সম্পর্কের সময় শুষ্কতা এবং ব্যথা কম হয়। যৌন ক্রিয়াকলাপকে আরও আরামদায়ক এবং আনন্দদায়ক করতে আপনি এগুলি ব্যবহার করতে পারেন। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, Astroglide®, K-Y Jelly, এবং Pjur® Woman and Bodyglide (একটি সিলিকন-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট)। আরো জানতে, পড়ুন *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)। এই পণ্যগুলো ব্যবহার করার আগে আপনার BMT চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

আপনার চিকিৎসার উপর ভিত্তি করে, আপনার ডিম্বাশয়ের কার্যকারিতা পরিবর্তিত হতে পারে। এর ফলে ইস্ট্রোজেনের মাত্রা হ্রাস পেতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনার ট্রান্সপ্ল্যান্টের পরে ইস্ট্রোজেনযুক্ত সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করার পরামর্শ দিতে পারেন।

যদি এই বিষয়গুলোতে সাহায্য বা সহায়তার প্রয়োজন হয়, আপনার ডাক্তার আপনাকে মহিলা যৌনরোগ বিশেষজ্ঞ (মেডিসিন) এবং উইমেন্স হেলথ পেরাগর্ন বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-5076 নম্বরে ফোন করে সরাসরি পেরাগর্নের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

অণ্ডকোষ নিয়ে জন্মগ্রহণকারী ব্যক্তিদের জন্য তথ্য

আপনার ট্রান্সপ্ল্যান্টের পর যৌন আকাঙ্ক্ষা কমে যেতে পারে। এটি আপনার সম্পর্কের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। তবে, আপনি যখন

নিজের শক্তি ফিরে পাবেন এবং আপনার কির্যাকলাপ বাড়াবেন, আপনার যৌন আকাঙ্ক্ষাও বাড়বে।

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

যদি এই বিষয়গুলোতে সাহায্য বা সহায়তার পরয়োজন হয়, আপনার ডাক্তার আপনাকে আমাদের পুরুষদের সেক্সুয়াল এবং রিপর্ডাকটিভ মেডিসিন পের্গর্গর্ম বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-6024 নম্বরে ফোন করে সরাসরি পের্গর্গর্মের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

মদ্যপান এবং তামাক ব্যবহার

ট্রান্সপ্লানেটের পরে, আপনার অঙ্গগুলো স্বাভাবিক হওয়ার জন্য সময় পরয়োজন। অ্যালকোহল আপনার লিভার এবং স্বাভাবিক করা অস্থি মজ্জার ক্ষতি করতে পারে। এই ক্ষতি আরও বাড়তে পারে যদি আপনি যত্নকে ক্ষতিগ্রস্ত করে এমন ঔষধ ব্যবহার করেন। যতক্ষণ না আপনার ডাক্তার আপনাকে বলে যে অ্যালকোহল পান করা নিরাপদ ততক্ষণ এটি পান করবেন না।

কখনোই ধূমপান করবেন না:

- সিগারেটস
- সিগার
- মারিজুয়ানা

- তামাকজাত অন্যান্য দ্রব্য

এসবের কারণে ফুসফুসে মারাত্মক সংকরমণ হতে পারে। এছাড়াও এটি আপনার দিব্तीयবার ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

MSK-এর নিজস্ব বিশেষজ্ঞ আছে যারা আপনাকে ধূমপান ত্যাগ করতে সাহায্য করতে পারেন। আমাদের তামাকজনিত চিকিৎসা কমরসূচি সম্পর্কে আরও জানতে, 212-610-0507 নম্বরে কল করুন, অথবা www.msk.org/tobacco ওয়েবসাইটে যান।

ফলো-আপ যত্ন

আপনার ডিসচার্জের আগে আপনার ফলো-আপ ভিজিট নিশ্চিত হবেন। সর্বাভাবিকভাবে, আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরথম 3 মাসের জন্য আপনাকে সপ্তাহে কমপক্ষে 1 থেকে 2 বার দেখা হবে। এরপর, আপনি সুস্থ থাকলে আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো আরও বেশি সময় পর পর হবে।

যদি আপনি ইমিউনোসপ্রেসিভ ওষুধ গ্রহণ করেন, তবে আপনার ডাক্তারের অন্তর্কোনো নির্দেশনা না থাকলে, ফলো-আপ ভিজিটের দিনগুলোর সকালে ওষুধটি নেবেন না। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট ডোজটি নিয়ে আসুন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, আপনার রক্ত ওষুধের মাত্রা জানতে আপনার রক্ত নেওয়া হবে। তারপরে, একজন স্টাফ সদস্য আপনাকে ওষুধ খেতে বলবেন।

ফলো-আপ ভিজিটের জন্য ক্লিনিকে আসলে সবসময় একটি সাজিরক্যাল মাস্ক পরুন।

একটি MSK MyChart অ্যাকাউন্ট তৈরি করা থাকলে তা আপনার ফলো-

আপ অয্যপযেন্টিমেন্টের টরয্যক রাখতে সহায়ক হতে পারে। MSK MyChart হল MSK-এর রোগীর পোর্টাল। ওয়েবসাইটের এই পেজটি বয্যক্টিগতভাবে বয্যবহারের জনয্য, এটিতে শুধুমাত্র আপনার অয্যপযেন্টিমেন্ট, লয্যব এবং রেডিওলজি পরীক্ষার ফলাফল সংকরান্ন্ত তথয্য এবং আপনার কেয়ার টিমের সাথে যোগাযোগের জনয্য একটি অংশ রয়েছে।

কী আনতে হবে

যখন আপনি আপনার ফলো-আপ ভিজিটে আসবেন, তখন আপনার খাওয়া সমস্ত ওষুধের তালিকা, পয্যচ এবং কির্ম সহ, এবং পর্টিটির 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 অয্যপযেন্টিমেন্টের আগে আপনার ডাক্তারকে তা বলুন। আপনার ভিজিটের সময় আপনাকে পেরস্কির্পশন দেওয়া হবে, যা আপনি MSK বা আপনার স্থানীয় ফামেরসিতে পূর্ণ করতে পারবেন।

আপনি আপনার সবর্শেষ ভিজিটের পর মনে পড়া পর্শনগুলোর 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। অসিখ মজ্জার অবস্থা পর্টি কয্যেক মাসে সম্পন্ন করা হবে। এগুলো সাধারণত টরান্সপ্লানেটের 1, 3, 6, 12 এবং 24 মাসে করা হয়। পর্যোজনে, আপনার অসিখ মজ্জা আরো ঘনঘন বা আপনার টরান্সপ্লয্যানেটের পরে দীঘর্ সময়ের জনয্য পরীক্ষা করা যেতে পারে। অসিখ মজ্জার পরীক্ষাটি আপনার মজ্জার সব্স্থয্য এবং বৃদ্ধি সম্পকের আমাদেরকে অবহিত

করেন।

আপনার যদি তীবর্ লিউকেমিয়ার জনয়্ টর্নস্পলান্ট করা হয় তাহলে আপনার লামব্র পাংচার (স্পাইনাল টয়্যাস)-এর পরয়োজন হতে পারে। বিশেষ করে এটি সেইসব বয়্কিত্র জনয়্ পরয়োজয়্ যাদের মেরুদণ্ডের তরলে লিউকেমিয়া ছিল বা হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছে। আপনার টর্নস্পলানেট্র পরে লামব্র পাংচারের ফলে আপনার ডাক্তারকে আপনার মেরুদণ্ডের তরলে আরো কেমোথেরাপি দিতে দেয়। এছাড়াও আপনার কাছে থাকলে এটি একটি ওমায়া রিসাভরয়ারের মাধ্যমে দেওয়া যেতে পারে।

অয়্ন্টিবায়োটিক 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 অয়্ন্টমেন্টগুলো সাধারণত আপনার ফলো-আপ ভিজিট অনুযায়ী একই সময়ে নিধরারিত হবে।

আপনার টর্নস্পলানেট্র পরে কিছু কেষ্টের, আমাদের সারভাইভারশিপ নাসর্ পরয়্কটিশনার কিলনিকে আপনাকে রেফার করা হতে পারে। একজন সারভাইভারশিপ নাসর্ পরয়্কটিশনার হলেন টর্নস্পলান্ট টিমেরই অংশ। তারা আপনার কেয়ার টিমের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করে আপনার আরোগয়্ লাভে সহায়তা করে। এই নাসর্ পরয়্কটিশনার আপনার পর্য্থমিক যত্ন পরদানকারীর সাথে সরাসরি যোগাযোগ বজায় রাখবে যাতে আপনার টর্নস্পলান্ট সম্পকিত তথয়্ আপনার সামগির্ক সবস্খয়্ সেবায় অন্তভুর্কৃত করা হয়।

ভয়্কসিন এবং টিকাদান

আপনার টর্নস্পলানেট্র 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 প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীকে সুপারিশকৃত টিকার একটি তালিকা দিতে পারে। কখনও কখনও প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারীদের জনস্বাস্থ্য 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 ট্রান্সপ্ল্যান্ট 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 ডেন্টস্টকে জানান:

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

- আপনার মাড়ির রেখার রঙ পরিবর্তন হওয়া
- মাড়ির ক্షয় হওয়া

এমন কিছু সাধারণ ওষুধ যা এড়িয়ে চলা উচিত

আপনার ডাক্তার না বলা পর্যন্ত 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-দয়-কাউন্টার ওষুধ (পেরস্ক্রিপশন 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 নির্দিষ্ট ওষুধ সেবন করা নিরাপদ কিনা সেটা বুঝতে না পারলে, আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিমকে জিজ্ঞাসা করুন।

পর্যন্তে 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 ভাচুয়াল লাইবেররি অনুসন্ধান করতে রোগী ও পরিচরাকারীর

শিক্ষা ওয়েবসাইটটি দেখুন। সেখানে আপনি লিখিত আকারের শিক্ষামূলক বিষয়, ভিডিও এবং অনলাইন পেরাগরাম খুঁজে পেতে পারেন

যৌন সর্বাস্থয় পেরাগরাম

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

- আমাদের [ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগরাম](#) যৌন সর্বাস্থয় সমস্যা যেমন অকাল মেনোপজ বা পরজনন কক্ষমতার 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 পেরাগরাম](#) যৌন সর্বাস্থয় 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 রিসোসর্

MedicAlert Jewelry

www.medicalert.org

বের্সলেট এবং নেকলেস সহ MedicAlert 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 পরাপ্তবয়স্ক মহিলা এবং যৌনতা বা

ক্যান্সারে আক্রান্ত পরাপ্তবয়স্ক পুরুষ এবং যৌনতা পুস্তিকাগুলির

মুদ্রিত কপিও 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 ভাচুয়াল লাইবেররি দেখুন।

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবরসব্তব্ সংরক্ষিত