



রোগী এবং শুশ্রূষাকারীর শিক্ষা

ইলিয়াল কন্ডুইট (ইউরোস্টমি) সহ আপনার মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচার সম্পর্কিত তথ্য

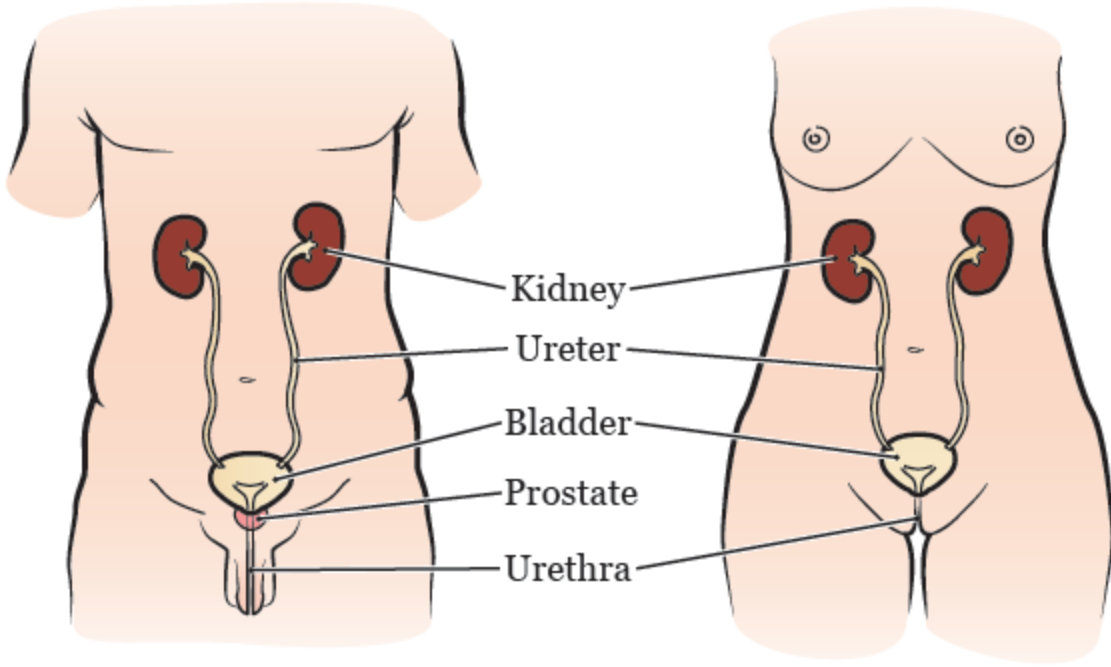
এই নির্দেশিকাটি আপনাকে MSK-তে আপনার মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করবে। আপনি সুস্থ হয়ে ওঠার সময় কী হতে পারে তা জানতেও এটি আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের দিন পর্যন্ত তথ্যের সোর্স হিসেবে এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন। আপনার অস্ত্রোপচারের দিন এটি আপনার সাথে নিয়ে আসুন। আপনি এবং আপনার পরিচর্যাকারী দল এটি ব্যবহার করবেন যাতে আপনার আরোগ্য লাভ করা সম্পর্কে আরো জানতে পারেন।

আপনার মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচার সম্পর্কিত তথ্য

আপনার মূত্র-তন্ত্র বা ইউরিনারি সিস্টেম এমন অঙ্গগুলির সমন্বয়ে গঠিত যা মূত্র বা প্রস্রাব তৈরি করে এবং আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় (চিত্র 1 দেখুন)।

- আপনার বৃক্ক বা কিডনি আপনার রক্ত থেকে বিষাক্ত পদার্থগুলি পরিষ্কার করে এবং প্রস্রাব তৈরি করে।
- আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার হলো এক ধরনের নালী বা টিউব যা আপনার কিডনি থেকে আপনার মূত্রাশয়ে প্রস্রাব বহন করে।
- প্রস্রাবের প্রয়োজনীয়তা অনুভব না করা পর্যন্ত আপনার মূত্রাশয় প্রস্রাব সঞ্চয় করে।
- আপনার মূত্রনালী বা ইউরেথ্রা হলো একটি নালী বা টিউব যা আপনার মূত্রাশয়ের প্রস্রাবকে আপনার শরীর থেকে বের করে দেয় যখন আপনি প্রস্রাব করেন।
 - নারীদের ক্ষেত্রে, মূত্রনালী খুব ছোট হয়। এটি যোনির উপরের দিকে অবস্থিত।
 - পুরুষদের ক্ষেত্রে, নালীটি দীর্ঘ হয়। এটি প্রোস্টেট গ্রন্থি এবং পুরুষাঙ্গের মধ্য দিয়ে যায়।



চিত্র 1. আপনার মূত্র-তন্ত্র বা ইউরিনারি সিস্টেম

আপনার মূত্রাশয় অপসারণ

আপনার সম্পূর্ণ মূত্রাশয় অপসারণের অস্ত্রোপচারকে র্যাডিকেল সিস্টেক্টমি বলা হয়।

আপনার অস্ত্রোপচারের সময়, আপনার ডাক্তার আপনার মূত্রাশয় এবং আপনার মূত্রাশয়ের নিকটবর্তী কিছু লিম্ফ নোড (lymph nodes) অপসারণ করবেন। তারপর তারা আপনার মূত্র-তন্ত্র বা ইউরিনারি সিস্টেম পুনর্নির্মাণ করবে।

লিম্ফ নোড সম্পর্কিত তথ্য

লিম্ফ নোড হলো আপনার সারা শরীর জুড়ে অবস্থিত ছোট, মটরশুঁটি আকৃতির গ্রন্থি। এগুলি আপনার লিম্ফ্যাটিক সিস্টেমের অংশ, যা আপনার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার অংশ। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় লিম্ফ নোডগুলি অপসারণ করা হয় কারণ এগুলিতেও ক্যান্সার কোষও থাকতে পারে।

অতীতে আপনি আপনার শ্রোণী বা পেলভিসে অস্ত্রোপচার বা রেডিয়েশন থেরাপি করিয়ে থাকলে আপনার ডাক্তার হয়তো অল্প কিছু লিম্ফ নোড অপসারণ করতে পারেন। আপনার অস্ত্রোপচারের পরবর্তী সমস্যাগুলি এড়িয়ে যেতে এটি করা হয়।

আপনার মূত্রাশয়ের নিকটবর্তী অন্যান্য অঙ্গগুলি অপসারণ করা

আপনার মূত্রাশয় এবং লিম্ফ নোডগুলি ছাড়াও, আপনার ডাক্তারকে আপনার মূত্রাশয়ের নিকটবর্তী অন্যান্য অঙ্গগুলি অপসারণ করার প্রয়োজন হতে পারে। সমস্ত ক্যান্সার কোষ অপসারিত হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য এটি করা হয়।

পুরুষদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

- মূত্রথলি
- সেমিনাল ভেসিকল
- ভাসা ডিফারেন্সিয়ার অংশ
- মূত্রনালী

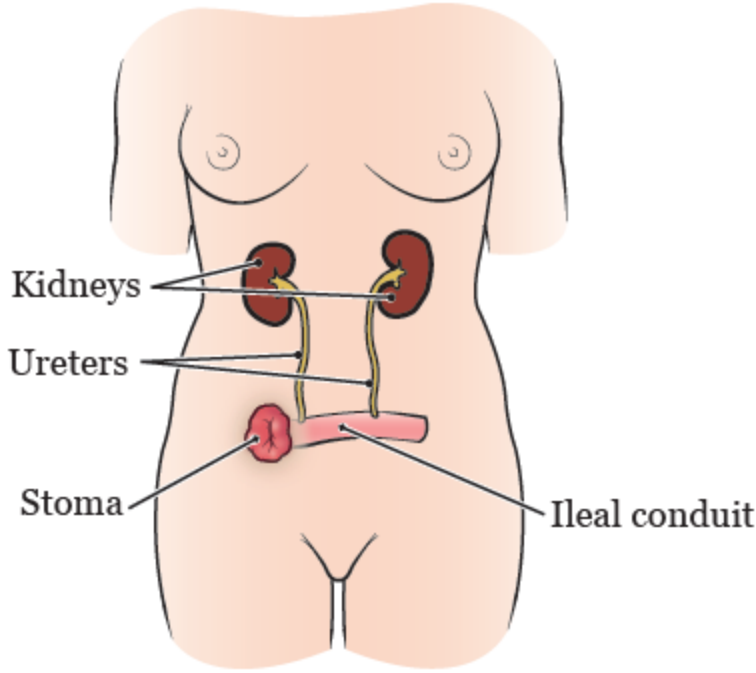
নারীদের ক্ষেত্রে, নিম্নলিখিত অঙ্গগুলি অপসারণ করা হতে পারে:

- জরায়ু
- ফ্যালোপিয়ান টিউব
- ডিম্বাশয়
- যোনির অংশ

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট তৈরি করা

আপনার মূত্রাশয় অপসারণের পরে, আপনার ডাক্তার একটি নতুন পথ তৈরি করবেন যার মাধ্যমে প্রস্রাব আপনার শরীর থেকে বের হয়ে যাবে। একে ইউরোস্টোমি বলা হয়। আপনার যে ধরণের ইউরোস্টোমি করা হবে তাকে ইলিয়াল কন্ডুইট বলা হয়।

আপনার ডাক্তার ইলিয়াল কন্ডুইট তৈরি করতে ইলিয়াম নামক আপনার অস্ত্রের একটি ছোট টুকরো ব্যবহার করবেন। ইলিয়ামের এক প্রান্ত আপনার মূত্রনালীর সাথে সংযুক্ত হবে। অন্য প্রান্তটি আপনার পেটের একটি ছোট খোলার সাথে সংযুক্ত থাকবে যা স্টোমা নামে পরিচিত (চিত্র 2 দেখুন)। আপনার ডাক্তার আপনার অস্ত্রোপচারের সময় স্টোমা তৈরি করবেন।



চিত্র 2. আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে, আপনার প্রস্রাব আপনার কিডনি থেকে আপনার রেচন নালী বা ইউরেটার এবং ইলিয়াল কন্ডুইটের মাধ্যমে এবং আপনার স্টোমার বাইরে প্রবাহিত হবে। প্রস্রাব ধরতে এবং ধরে রাখতে আপনি আপনার স্টোমার উপরে একটি ইউরোস্টোমি পাউচিং (ব্যাগ) সিস্টেম (যন্ত্রপাতি) পরবেন।

এই অস্ত্রোপচারে প্রায় 3 থেকে 6 ঘণ্টা সময় লাগে। আপনার যদি অন্যান্য চিকিৎসা শর্ত থাকে বা অতীতে অস্ত্রোপচারের হয় তাহলে এটি আরো বেশি সময় নিতে পারে।

আপনার মূত্রাশয় অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হোন

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হতে সহায়তা করবে। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় নির্ধারিত হলে এটি পড়ুন। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় কাছাকাছি আসার সাথে সাথে এটি ব্যবহার করুন। প্রস্তুত হওয়ার জন্য কী করতে হবে তা সম্পর্কে এতে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রস্তুত হোন।

আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হওয়া

আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হতে আপনি এবং আপনার কেয়ার টিম একসাথে কাজ করবে। এই বিষয়গুলির কোনোটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য কি না তা আমাদের জানিয়ে আপনাকে নিরাপদ রাখতে আমাদেরকে সাহায্য করুন, এমনকি আপনি নিশ্চিত না হলেও।

- আমি অ্যান্টিকোয়াগুলেন্ট (রক্ত পাতলাকারী ওষুধ) গ্রহণ করি যেমন:

- অ্যাসপিরিন
- হেপারিন
- ওয়ারফারিন (Jantoven®, Coumadin®)
- ক্লপিডগরেল (Plavix®)
- এনোক্সাপারিন (Lovenox®)
- দবিগাত্রান (Pradaxa®)
- এপিক্সাবান (Eliquis®)
- রিভারোক্সাবান (Xarelto®)

এগুলি হলো ওষুধের উদাহরণ।
আরো অন্যান্যগুলি থাকতে
পারে।

তাই নিশ্চিত করুন যে আপনি যে
সকল ওষুধ গ্রহণ করছেন তা
আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী
জানেন।

- আমি SGLT2 ইনহিবিটর গ্রহণ করি, যেমন:

- ক্যানাগ্লিফ্লোজিন (Invokana®)
- ডাপাগ্লিফ্লোজিন (Farxiga®)
- এম্পাগ্লিফ্লোজিন (Jardiance®)
- আর্টুগ্লিফ্লোজিন (Steglatro®)

- আমি প্যাচ এবং ক্রিম সহ প্রেসক্রিপশনের ওষুধ(গুলি) গ্রহণ করি। প্রেসক্রিপশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর প্রেসক্রিপশন দিয়ে পেতে পারেন।
- আমি প্যাচ এবং ক্রিম সহ ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধ(গুলি) গ্রহণ করি। ওভার-দ্য-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করি, যেমন ভেষজ, ভিটামিন, খনিজ বা প্রাকৃতিক বা ঘরোয়া প্রতিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্লান্টেবল কার্ডিওভার্টার-ডিফিব্রিলেটর (AICD) বা অন্যান্য হার্ট ডিভাইস রয়েছে।
- আমার স্লিপ অ্যাপনিয়া আছে।
- অতীতে অ্যানেস্থেসিয়া (A-nes-THEE-zhuh) নিয়ে আমার সমস্যা হয়েছিল। অ্যানেস্থেসিয়া হলো অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার সময় আপনাকে ঘুম পাড়ানোর ওষুধ।
- ল্যাটেক্স সহ নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ বা উপকরণগুলিতে আমার অ্যালার্জি রয়েছে।
- আমি রক্ত সঞ্চারণ গ্রহণ করতে ইচ্ছুক নই।

- আমি মদ পান করি।
- আমি ধূমপান করি বা ভ্যাপ পেন বা ই-সিগারেটের মতো ধূমপানের ইলেকট্রনিক যন্ত্র ব্যবহার করি।
- আমি গাঁজার মতো বিনোদনমূলক মাদক সেবন করি।

মদ পান করা সম্পর্কিত তথ্য

আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদেরকে আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনা করতে সহায়তা করবে।

আপনি নিয়মিত মদ পান করলে আপনার অস্ত্রোপচারের সময় এবং পরবর্তীতে আপনার অন্যান্য সমস্যার ঝুঁকি থাকতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে রক্তপাত, সংক্রমণ, হৃৎপিণ্ডের সমস্যা এবং দীর্ঘ সময় ধরে হাসপাতালে থাকা।

আপনি যদি নিয়মিত মদ পান করেন এবং হঠাৎ বন্ধ করে দেন, তাহলে এর কারণে খিঁচুনি, চিত্তবিভ্রম এবং মৃত্যু হতে পারে। আপনি এই সমস্যাগুলির ঝুঁকিতে রয়েছেন তা বুঝতে পারলে আমরা এগুলি প্রতিরোধে সহায়তা করার জন্য ওষুধ দিতে পারি।

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে সমস্যাগুলি এড়িয়ে যেতে আপনি যা করতে পারেন তা এখানে উল্লেখ করা হলো।

- আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে সৎ থাকুন।
- আপনার অস্ত্রোপচারের পরিকল্পনা করা হয়ে গেলে মদ পান করা বন্ধ করার চেষ্টা করুন। অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন, যদি আপনার:
 - মাথাব্যথা হয়।
 - বমি বমি ভাব (কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অনুভব হয়।
 - স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উদ্বিগ্নতা (নার্ভাস বা চিন্তিত) অনুভব হয়।
 - ঘুম না হয়।

এগুলি মদ্যপান বন্ধ করার প্রাথমিক লক্ষণ যার চিকিৎসা করা যেতে পারে।

- আপনি মদ্যপান বন্ধ করতে না পারলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন।
- মদ্যপান এবং অস্ত্রোপচার সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে প্রশ্ন করুন। বরাবরের মতো, আপনার চিকিৎসার সকল তথ্য গোপন রাখা হবে।

ধূমপান সম্পর্কিত তথ্য

আপনি যদি ধূমপান করেন, তাহলে অস্ত্রোপচারের সময় আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে। এমনকি অস্ত্রোপচারের কিছু দিন আগেও ধূমপান ত্যাগ করলে তা সহায়তা করতে পারে।

আপনি ধূমপান করলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে আমাদের [টোবাকো ট্রিটমেন্ট প্রোগ্রামে](#) পাঠাবেন। এছাড়াও আপনি 212-610-0507 নম্বরে কল করে প্রোগ্রামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

স্লিপ অ্যাপনিয়া সম্পর্কিত তথ্য

স্লিপ অ্যাপনিয়া হলো একটি সাধারণ শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যাধি। আপনার যদি স্লিপ অ্যাপনিয়া হয়, তাহলে আপনার ঘুমের মধ্যে কিছু সময়ের জন্য শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যায়। সবচেয়ে সাধারণ ধরন হলো অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া (OSA). OSA এর ক্ষেত্রে, ঘুমানোর সময় আপনার শ্বাসনালী সম্পূর্ণরূপে অবরুদ্ধ হয়ে যায়।

OSA অস্ত্রোপচারের সময় এবং পরবর্তীতে গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। আপনার স্লিপ অ্যাপনিয়া থাকলে অথবা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে আমাদেরকে বলুন। স্লিপ অ্যাপনিয়ার জন্য আপনি শ্বাস প্রশ্বাসের যন্ত্র যেমন CPAP মেশিন ব্যবহার করলে আপনার অস্ত্রোপচারের দিন এটি সাথে নিয়ে আসুন।

MyMSK ব্যবহার করা

MyMSK (my.mskcc.org) হলো আপনার MSK পেশেন্ট পোর্টাল। আপনার কেয়ার টিমকে বার্তা পাঠাতে ও পড়তে, আপনার পরীক্ষার ফলাফল দেখতে, আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ ও সময় দেখতে এবং আরো অনেক কিছু করতে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি আপনার পরিচর্যাকারীকে তার নিজস্ব অ্যাকাউন্ট তৈরি করার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে পারেন যাতে তারা আপনার পরিচর্যা সম্পর্কিত তথ্য দেখতে পারে।

আপনার MyMSK অ্যাকাউন্ট না থাকলে, আপনি my.mskcc.org-এ সাইন আপ করতে পারেন। আপনি 646-227-2593 নম্বরে বা আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করে একটি তালিকাভুক্ত আইডি (ID) পেতে পারেন।

আরো জানতে *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal) দেখুন। এছাড়াও আপনি mymsk@mskcc.org ঠিকানায় ইমেল করে বা 800-248-0593 নম্বরে কল করে MyMSK হেল্প ডেস্কে যোগাযোগ করতে পারেন।

এনহ্যান্সড রিকভারি আফটার সার্জারি (ERAS) সম্পর্কিত তথ্য

ERAS এমন একটি প্রোগ্রাম যা আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের পরে দ্রুত সেরে উঠতে সাহায্য করে। ERAS প্রোগ্রামের অংশ হিসেবে আপনার অস্ত্রোপচারের আগে এবং পরে কিছু কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি প্রস্তুত হয়েছেন:

- **এই নির্দেশিকাটি পড়া।** এটি আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, চলাকালীন সময়ে ও পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে সেগুলি লিখুন। আপনার পরবর্তী সাক্ষাতে আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন অথবা তাদের অফিসে ফোন করতে পারেন।
- **ব্যায়াম করুন এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খান।** এটি আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত করতে সহায়তা করবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের পর, নিজেকে আরো দ্রুত সুস্থ হতে আপনি নিম্নলিখিত কাজগুলি করে নিজেকে সাহায্য করতে পারেন:

- **আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কে পড়ে।** এটি একটি শিক্ষামূলক রিসর্স যা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে প্রদান করবে। এতে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি রয়েছে। এটি আপনাকে প্রতিদিন কী করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে।
- **যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন।** আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দ্রুত আপনার স্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার মূত্রাশয় অস্ত্রোপচারের 30 দিনের মধ্যে প্রিসার্জিকাল টেস্টিং (PST)

অস্ত্রোপচারের আগে আপনার একটি PST অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকবে। আপনি আপনার সার্জনের অফিস থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ, সময় এবং ঠিকানা সহ একটি রিমাইন্ডার পাবেন। সমস্ত MSK অবস্থানে পার্কিং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন আপনি আপনার স্বাভাবিক ওষুধ খেতে এবং নিতে পারবেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নিম্নলিখিত জিনিসগুলি আনা সহায়ক:

- প্রেসক্রিপশন এবং নিজে থেকে কেনা ওষুধ, প্যাচ এবং ড্রিম সহ আপনি যে সকল ওষুধ গ্রহণ করছেন তার একটি তালিকা।
- বিগত বছরে MSK-এর বাইরে করা যেকোনো চিকিৎসা সংক্রান্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফল, যদি আপনার কাছে থাকে। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে কার্ডিয়াক স্ট্রেস টেস্ট, ইকোকার্ডিওগ্রাম বা ক্যারোটাইড ডপলার স্টাডির ফলাফল।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের নাম এবং টেলিফোন নম্বর।

আপনার PST অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি একজন অ্যাডভান্স প্র্যাকটিস প্রোভাইডারের (APP) সাথে দেখা করবেন। তারা MSK-এর অ্যানেস্থেসিওলজি (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) কর্মীদের সাথে

নিবিড়ভাবে কাজ করে। তারা অস্ত্রোপচার বা প্রক্রিয়ার সময় অ্যানেস্থেসিয়া ব্যবহারে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার।

আপনার APP আপনার সাথে আপনার চিকিৎসা এবং অস্ত্রোপচারের ইতিহাস পর্যালোচনা করবে। আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনা করার জন্য আপনার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হতে পারে, যেমন:

- আপনার হৃদস্পন্দন পরীক্ষা করার জন্য ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম (EKG)।
- বুকের এক্স-রে।
- রক্ত পরীক্ষা।

আপনার APP আপনাকে অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে দেখা করার পরামর্শ দিতে পারে। আপনার অস্ত্রোপচারের দিন সকালে কোন ওষুধ(গুলি) গ্রহণ করতে হবে সে সম্পর্কেও তারা আপনার সাথে কথা বলবে।

আপনার পরিচর্যাকারীকে সনাক্ত করুন

আপনার পরিচর্যায় আপনার পরিচর্যাকারীর একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, আপনি ও আপনার পরিচর্যাকারী আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে আপনার অস্ত্রোপচার সম্পর্কে জানবেন। আপনার অস্ত্রোপচারের পরে, আপনার হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর পরিচর্যাকারী আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবেন। তারা আপনাকে বাড়িতে আপনার নিজের পরিচর্যা করতেও সাহায্য করবেন।

পরিচর্যাকারীদের জন্য

ক্যান্সারের চিকিৎসায় থাকা একজন ব্যক্তির পরিচর্যা করায় অনেক দায়িত্ব থাকে। আপনাকে সেগুলো পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য আমরা রিসোর্স ও সহায়তা প্রদান করি। আরো জানতে www.msk.org/caregivers দেখুন বা *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) পড়ুন।

একটি হেলথ কেয়ার প্রক্সি ফরম পূরণ করুন

আপনি ইতোমধ্যে একটি হেলথ কেয়ার প্রক্সি ফরম পূরণ না করে থাকলে আমরা আপনাকে এখনই পূরণ করার পরামর্শ দিচ্ছি। আপনি ইতোমধ্যে একটি পূরণ করে থাকলে অথবা আপনার যদি অন্য কোনো অগ্রিম নির্দেশনা থাকে তাহলে সেগুলো আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে আসবেন।

হেলথ কেয়ার প্রক্সি একটি আইনি নথি। আপনি যদি নিজের জন্য যোগাযোগ করতে না পারেন তাহলে কে আপনার পক্ষে কথা বলবে তা এতে উল্লেখ থাকে। এই ব্যক্তি হলো আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রতিনিধি।

- স্বাস্থ্যসেবা প্রক্রি়া এবং অন্যান্য অগ্রিম নির্দেশাবলী সম্পর্কে জানতে *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) পড়ুন।
- স্বাস্থ্যসেবা প্রতিনিধি হওয়ার বিষয়ে জানতে *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent) পড়ুন।

হেলথ কেয়ার প্রক্রি়া ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদস্যের সাথে কথা বলুন।

একজন উল্ড, অস্টমি এবং কন্টিনেন্স (WOC) নার্সের সাথে দেখা করুন

একজন WOC নার্স হলেন এমন একজন নার্স যিনি স্টোমার পরিচর্যায় বিশেষজ্ঞ। আপনার অস্ত্রোপচারের আগে, আপনার WOC নার্স আপনার পেটে একটি স্থান চিহ্নিত করবেন যেখানে আপনার স্টোমা স্থাপন করা হতে পারে। স্থানটি সর্বোত্তম সম্ভাব্য অবস্থান হবে যাতে ক্ষতচিহ্ন, ভাঁজের দাগ, ভাঁজ থাকবে না এবং সম্ভব হলে এমন একটি জায়গায় হবে যাতে আপনার জন্য এর যত্ন নেওয়া সহজ হয়।

শ্বাস-প্রশ্বাস এবং কাশির ব্যায়াম করুন

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া ও কাশি দেওয়ার অনুশীলন করুন। আপনার ফুসফুস প্রসারিত করতে সহায়তা করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে একটি ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটার প্রদান করবেন। আরো জানতে *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) পড়ুন।

আমাদের যৌন স্বাস্থ্য প্রোগ্রাম বিবেচনা করুন

মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচার আপনার যৌন স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করবে। এটি আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করবে সে সম্পর্কে আপনার কোনও উদ্বেগ থাকলে, আপনার তত্ত্বাবধানকারী দলের একজন সদস্যের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আমাদের একটি যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকে রেফার করতে পারে।

পুরুষদের জন্য তথ্য

মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচার ইরেক্টাইল ফাংশনে (উত্থান হওয়ার এবং তা ধরে রাখার ক্ষমতা) পরিবর্তন আনতে পারে। বেশিরভাগ পুরুষের অস্ত্রোপচারের পর ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) হয়। ED হলো যখন আপনার উত্থান হওয়া বা তা ধরে রাখার সমস্যা হয়।

অস্ত্রোপচারের পরে পুনরায় উত্থান হওয়ার বিষয়ে কী হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলবেন। ED এর অনেক ধরনের চিকিৎসা আছে, যার মধ্যে রয়েছে পিল, ইনজেকশন (শট) বা কৃত্রিম অঙ্গ (ইমপ্লান্ট)। আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এই বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার প্রোস্টেট অপসারণ করা হবে, এজন্য আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনি আর বাবা হতে পারবেন না। আপনি ভবিষ্যতে সন্তান নিতে চাইলে অস্ত্রোপচারের আগে আপনার শুক্রাণু সংরক্ষণ করে রাখতে পারেন। আপনি শুক্রাণু সংরক্ষণ করতে চাইলে শুক্রাণু ব্যাংকিং সম্পর্কিত তথ্যের জন্য আপনার নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপ্ৰোডাক্টিভ মেডিসিন প্রোগ্রাম এর কোনো বিশেষজ্ঞকে দেখাতে, আপনার তত্ত্বাবধানকারী দলের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন অথবা আরো জানতে 646-888-6024 নম্বরে কল করুন।

নারীদের জন্য তথ্য

আপনার প্রজনন অঙ্গগুলি অপসারণ করা হলে আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনি সন্তান ধারণ করতে পারবেন না। আপনি ভবিষ্যতে সন্তান নিতে চাইলে আপনার অস্ত্রোপচারের আগে আপনি পরিবার পরিকল্পনার বিকল্পগুলি (যেমন ডিম্বাণু হিমায়িত করা) সম্পর্কে ভাবতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এই বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনার যৌন কার্যপ্রক্রিয়াতেও পরিবর্তন হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে যোনি ছোট হয়ে যাওয়া এবং মেনোপজ বা ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে যাওয়া। মেনোপজ হলো যখন আপনার মাসিক ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে যায়। কী হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলবেন। এছাড়াও তারা আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিকল্পগুলি নিয়ে আরো বিস্তারিতভাবে আলোচনা করতে পারে।

ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ প্রোগ্রাম এর কোনো বিশেষজ্ঞকে দেখাতে, আপনার MSK তত্ত্বাবধানকারী দলের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন অথবা 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।

শারীরিক কার্যকলাপ করুন

প্রতিদিন অ্যারোবিক ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন। অ্যারোবিক ব্যায়ামের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে কমপক্ষে 1 মাইল (1.6 কিলোমিটার) হাঁটা, সাঁতার কাটা বা সাইকেল চালানো। বাহিরে ঠাণ্ডা লাগলে বাড়ির সিঁড়ি ব্যবহার করুন অথবা মল বা শপিং মার্কেটে যান। ব্যায়াম আপনার শরীরকে আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য সর্বোত্তম অবস্থায় নিয়ে যেতে এবং আপনার সুস্থ হওয়াকে দ্রুত ও সহজ করে তুলতে সহায়তা করবে। আরো জানতে *General Exercise Program: Level 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2) পড়ুন।

স্বাস্থ্যকর খাবার খান

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে সুস্বাদু, স্বাস্থ্যকর খাবার খান। আপনার খাবার নির্বাচনে সহায়তার প্রয়োজন হলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

4% ক্লোরহেক্সিডিন গ্লুকোনোট (CHG) দ্রবণ অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) কিনুন

4% CHG দ্রবণ হলো ত্বক পরিষ্কারক যা ব্যবহার করার পর 24 ঘণ্টা জীবাণু মেরে ফেলে। আপনার অস্ত্রোপচারের আগে এটি দিয়ে গোসল করা অস্ত্রোপচারের পরে আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে। আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে 4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক কিনতে পারেন।

তরল খাবার কিনুন

আপনার অস্ত্রোপচারের আগে আপনাকে তরল খাবার খেতে হবে। সময়ের আগে তরল খাবার কেনাটা সহায়ক হবে। আপনি কোন ধরনের তরল খাবার খেতে পারবেন তার একটি তালিকা পেতে নিচের “সম্পূর্ণ তরল খাবার গ্রহণ করুন” বিভাগটি পড়ুন।

আপনার মূত্রাশয় অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে অ্যাসপিরিন সেবন করা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন

অ্যাসপিরিন রক্তক্ষরণ ঘটতে পারে। আপনি যদি অ্যাসপিরিন বা এমন কোনো ওষুধ খান যাতে অ্যাসপিরিন থাকে তাহলে আপনার অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে থেকে ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে বা এটি খাওয়া বন্ধ করতে হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলি মেনে চলুন। তারা আপনাকে না বলা পর্যন্ত অ্যাসপিরিন খাওয়া বন্ধ করবেন না।

আরো জানতে *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) পড়ুন।

ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ প্রতিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন বন্ধ করুন

ভিটামিন ই, মাল্টিভিটামিন, ভেষজ প্রতিকার এবং অন্যান্য ডায়েটরি পরিপূরক সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রোপচারের 7 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্য নির্দেশাবলি প্রদান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

আরো জানতে *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment) পড়ুন।

আপনার মূত্রাশয় অস্ত্রোপচারের 2 দিন আগে ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ড্রাগস (NSAID) সেবন বন্ধ করুন

আইবুপ্রোফেন (Advil® ও Motrin®) এবং ন্যাপ্রোক্সেন (Aleve®) এর মতো NSAID সেবন করলে রক্তপাত হতে পারে। আপনার অস্ত্রোপচারের 2 দিন আগে থেকে এগুলো সেবন করা বন্ধ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্য নির্দেশাবলি প্রদান করেন তাহলে সেগুলো মেনে চলুন।

আরো জানতে *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) পড়ুন।

আপনার মূত্রাশয় অস্ত্রোপচারের 1 দিন আগে সম্পূর্ণ তরল খাবার গ্রহণ করুন

আপনার অস্ত্রোপচারের আগের দিন আপনাকে সম্পূর্ণ তরল খাবার খেতে হবে। আপনি পান করতে পারবেন এমন তরল খাবারের উদাহরণ “সম্পূর্ণ তরল খাবার” এর টেবিলে তালিকা করা হয়েছে। আপনার তরল খাবার আগে শুরু করতে হবে কি না বা অন্য কোনো অস্ত্রের প্রস্তুতি নিতে হবে কি না তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে বলবেন।

সম্পূর্ণ তরল খাবার গ্রহণ করার সময়:

- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।
- জেগে থাকাকালীন প্রতি ঘণ্টায় অন্তত 1 (৪-আউন্স) কাপ তরল পান করার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন ধরনের তরল পান করুন। শুধুমাত্র পানি, কফি ও চা পান করবেন না। আপনি যেকোনো রঙের তরল পান করতে পারেন।
- আপনার ডায়াবেটিস না থাকলে এবং আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্য আপনাকে না বললে চিনিমুক্ত তরল পান করবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে কিভাবে একটি পরিপূর্ণ তরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জন্য নিযুক্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন:

- পরিপূর্ণ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় কী করবেন?
- আপনার যদি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের অন্যান্য ওষুধের ডোজ পরিবর্তন করার প্রয়োজন হয়, যদি আপনি গ্রহণ করে থাকেন।
- আপনার চিনি-মুক্ত তরল পান করা উচিত কি না।

পরিপূর্ণ তরল ডায়েট অনুসরণ করার সময় আপনার ব্লাড সুগার লেভেল নিয়মিত পরীক্ষা করুন। কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

পরিপূর্ণ তরল ডায়েট		
	খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না
সুপ	<ul style="list-style-type: none"> ব্রথ, বুইয়ান এবং কনসোমি। মসৃণভাবে ব্লেন্ড করা সুপ (যেমন আলু, গাজর এবং ব্রকলির ক্রিম)। 	<ul style="list-style-type: none"> পুরো খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সুপ।
দুগ্ধজাত	<ul style="list-style-type: none"> পুডিং। মসৃণ আইসক্রিম। মসৃণ দই (যেমন ভ্যানিলা, লেবু বা কফির স্বাদের)। দুধ, Lactaid® মিল্ক, সয়া মিল্ক, আমল্ড মিল্ক এবং রাইস মিল্ক। মিল্কশেক। 	<ul style="list-style-type: none"> ফল, বাদাম, গ্রানোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন দুগ্ধজাত খাবার।
গ্রেইন	<ul style="list-style-type: none"> হট সিরিয়াল (যেমন ফারিনা, স্ট্রেইনড ওটমিল, গ্রিটস এবং Wheatena®)। 	<ul style="list-style-type: none"> ফল, বাদাম, গ্রানোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন শস্য।
পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট	<ul style="list-style-type: none"> তরল পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট (যেমন Ensure®, Boost®, এবং Carnation Breakfast Essentials® পানীয়)। পুডিং পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট (যেমন Boost pudding এবং Ensure Original পুডিং)। 	<ul style="list-style-type: none"> ফল, বাদাম, গ্রানোলা বা খাবারের সম্পূর্ণ অংশ রয়েছে এমন সাপ্লিমেন্ট।
অন্যান্য	<ul style="list-style-type: none"> কোমল সরিষা, কেচাপ, মেয়োনেজ, চিনি, লবণ অথবা উপরের খাবার এবং পানীয়গুলিতে ব্লেন্ড করা গোলমরিচের অল্পপরিমাণ মিশ্রণ। 	<ul style="list-style-type: none"> বাবল টি। অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার সার্জারির সময়টি মাথায় রাখুন

একজন কর্মী আপনার সার্জারির আগের দিন দুপুর 2টার পর আপনাকে কল করবেন। যদি আপনার অস্ত্রোপচার সোমবারের জন্য নির্ধারিত হয় তবে তারা আপনাকে আগের শুক্রবারে কল করবেন। আপনি যদি সন্ধ্যা 7টা পর্যন্ত কল না পান তাহলে 212-639-5014 নম্বরে কল করুন।

অস্ত্রোপচারের জন্য আপনাকে কখন হাসপাতালে আসতে হবে তা কর্মী আপনাকে জানাবেন। আপনাকে কোথায় যেতে হবে সেটিও তারা স্মরণ করিয়ে দেবেন।

ঠিকানাটি হলো:

মেমোরিয়াল হসপিটালে প্রিসার্জিকাল সেন্টার (PSC)
1275 York Ave. (ইস্ট 67তম এবং ইস্ট 68তম স্ট্রিটের মধ্যে)
নিউ ইয়র্ক, NY 10065
B লিফট ব্যবহার করে 6তম তলায় যান।

সমস্ত MSK অবস্থানে পার্কিং বিষয়ক তথ্য এবং দিকনির্দেশনা পেতে www.msk.org/parking ভিজিট করুন।

4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

অস্ত্রোপচারের আগের রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে 4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন।

1. আপনার নিয়মিত শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন। আপনার মাথা ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
2. আপনার নিয়মিত ব্যবহার্য সাবান দিয়ে আপনার মুখ ও যৌনাঙ্গের (কুঁচকি) আশপাশ ধুয়ে নিন। গরম জল দিয়ে শরীর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
3. 4% CHG দ্রবণের বোতলটি খুলুন। সামান্য পরিমাণ আপনার হাতে বা পরিষ্কার একটি ধোয়া কাপড়ে ঢালুন।
4. ঝরনা ধারা থেকে দূরে রাখুন। আপনার ঘাড় থেকে পা পর্যন্ত আপনার দেহে 4% CHG দ্রবণটি আলতোভাবে ঘষুন। আপনার মুখে বা যৌনাঙ্গে এটি দেবেন না।
5. 4% CHG দ্রবণটি ধুয়ে ফেলতে পুনরায় ঝরনা ধারার নিচে যান। গরম জল ব্যবহার করুন।
6. একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে নিজেকে মুছে নিন।

গোসলের পর কোনো প্রকার লোশন, ক্রিম, ডিওডোরেন্ট, মেকআপ, পাউডার, পারফিউম বা কোলোন লাগাবেন না।

খাওয়া-দাওয়ার নির্দেশনা

আপনার সার্জারির আগের রাতে, বিশেষ করে মধ্য রাত (রাত 12টা) থেকে খাওয়া বন্ধ করুন। এর মধ্যে চকোলেট এবং চিউইং গামও অন্তর্ভুক্ত।

আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারী যদি আপনাকে মধ্যরাতের আগেই খাওয়া-দাওয়া বন্ধ করতে বলেন তাহলে তাদের নির্দেশনা মেনে চলুন। কিছু লোকের ক্ষেত্রে তাদের সার্জারি শুরুর আগে দীর্ঘ সময় ধরে উপবাস (না খাওয়া) থাকতে হয়।

আপনার মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচারের দিন পান করার নির্দেশনা

আপনার আগমনের 2 ঘণ্টা আগে এবং মধ্যরাতের মধ্যে শুধুমাত্র নিচের তালিকাভুক্ত তরল পান করুন। আর কোনো কিছু খাবেন না বা পান করবেন না। আপনার আগমনের 2 ঘণ্টা আগে পান করবেন না।

- জল।
- আপেলের স্বচ্ছ জুস, আপুরের স্বচ্ছ জুস বা ক্র্যানবেরির স্বচ্ছ জুস।
- Gatorade বা Powerade।
- ব্ল্যাক কফি বা সাধারণ চা। চিনি দিলেও কোনো সমস্যা নেই। আর কিছু দেবেন না।
 - কোনো ধরনের দুধ বা ক্রিমার দেবেন না। এর মধ্যে উদ্ভিজ্জ দুধ এবং ক্রিমার অন্তর্ভুক্ত।
 - মধু মেশাবেন না।
 - স্বাদযুক্ত কোনো সিরাপ যোগ করবেন না।

আপনার যদি ডায়াবেটিস থেকে থাকে তাহলে এইসব পানীয়তে চিনির পরিমাণের দিকে খেয়াল রাখুন। আপনি যদি এইসব পানীয়ের চিনি-ছাড়া, কম-চিনি বা কোনো চিনি নেই এমন উপাদানগুলো পান করেন তাহলে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা সহজ হবে।

সার্জারির আগে শরীরে জল থাকা ভালো তাই, তৃষ্ণা পেলে পান করুন। প্রয়োজনের চাইতে বেশি পান করবেন না। সার্জারির সময় আপনি শিরায় (IV) তরল পাবেন।

আপনার আগমনের 2 ঘণ্টা আগে পান করবেন না। এর মধ্যে পানিও রয়েছে।

নির্দেশনা অনুযায়ী ওষুধ খান

আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্য আপনাকে জানাবেন যে আপনার অস্ত্রোপচারের দিন সকালে কোন ওষুধগুলি খেতে হবে। শুধু এক চুমুক পানি দিয়ে সেই ওষুধগুলি খান। আপনি সাধারণত কী কী ওষুধ খান তার উপর নির্ভর করে, এগুলি আপনার সকালের সাধারণ ওষুধগুলির সবকয়টি বা কয়েকটি হতে পারে বা তার কোনোটিই নাও হতে পারে।

4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক, যেমন Hibiclens দিয়ে গোসল করুন

হাসপাতাল ত্যাগ করার আগে 4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক দিয়ে গোসল করুন। আগের রাতে যেভাবে ব্যবহার করেছিলেন ঠিক সেভাবে ব্যবহার করুন।

গোসলের পর কোনো প্রকার লোশন, ক্রিম, ডিওডোরেন্ট, মেকআপ, পাউডার, পারফিউম বা কোলোন লাগাবেন না।

যে জিনিসগুলি মনে রাখতে হবে

- আরামদায়ক এবং ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করুন।

- আপনি যদি কন্ট্যাক্ট লেন্স পরেন তাহলে তার পরিবর্তে চশমা পরুন। অস্ত্রোপচারের সময় কন্ট্যাক্ট লেন্স পরা থাকলে তা আপনার চোখের ক্ষতি করতে পারে।
- কোনো ধাতব বস্তু পরবেন না। শরীরে ফুটো করে পরা গহনা সহ সকল গহনা খুলে ফেলুন। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি ধাতুর সংস্পর্শে এলে পুড়ে যেতে পারে।
- নেইল পলিশ এবং র‍্যাপগুলি তুলে ফেলুন।
- মূল্যবান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুশ্রাব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে ট্যাম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করুন। প্রয়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তর্ভাস এবং একটি প্যাড প্রদান করব।

কী আনতে হবে

- এক জোড়া টিলেঢালা প্যান্ট (যেমন সোয়েট প্যান্ট)।
- ফিতা রয়েছে এমন স্লিকার্স। আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুলে যাওয়া অবস্থায় ফিতা-ওয়ালা বা লেস-আপ স্লিকার্স ফিট হতে পারে।
- স্লিপ অ্যাপনিয়ার জন্য আপনার শ্বাস প্রশ্বাসের যন্ত্র (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।
- আপনার ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটার, যদি আপনার থাকে।
- আপনার স্বাস্থ্য সেবার প্রক্লি ফরম এবং অন্যান্য অগ্রিম নির্দেশাবলী, যদি আপনি সেগুলি পূরণ করে থাকেন।
- আপনার সেল ফোন এবং চার্জার।
- ছোটখাটো কেনাকাটার জন্য সামান্য টাকা যদি আপনি কিনতে চান, যেমন সংবাদপত্র।
- আপনার ব্যক্তিগত জিনিসপত্রের জন্য একটি কেস, যদি আপনার থাকে। চশমা, শ্রবণ সহায়ক যন্ত্র, ডেঞ্চারে, কৃত্রিম যন্ত্র, পরচুলা এবং ধর্মীয় আনুষঙ্গিক হলো ব্যক্তিগত সামগ্রীর উদাহরণ।
- এই নির্দেশিকা। অস্ত্রোপচারের পর কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে আপনি এটি ব্যবহার করবেন।

আপনি হাসপাতালে গেলে

আপনি যখন হাসপাতালে আসবেন, তখন 6তম তলায় যেতে এলিভেটর B ব্যবহার করুন। PSC ওয়েটিং রুমের ডেস্কে গিয়ে চেক ইন করুন।

অনেক কর্মী আপনাকে আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ বলতে ও বানান করতে বলবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জন্য। একই বা অনুরূপ নামের মানুষের একই দিনে অস্ত্রোপচার হতে পারে।

অস্ত্রোপচারের জন্য আপনার পোশাক পরিবর্তন করার সময় হলে আমরা আপনাকে একটি হসপিটাল গাউন, রোব এবং পিছল-নিরোধী মোজা প্রদান করব।

পরিচর্যাকারী, পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য

আপনার প্রিয়জনের অস্ত্রোপচারের দিন কী হতে পারে তা জানতে *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery) পড়ুন।

একজন নার্সের সাথে দেখা করুন

অস্ত্রোপচারের আগে আপনি একজন নার্সের সাথে দেখা করবেন। মধ্যরাতের (রাত 12টা) পরে আপনি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকলে সেগুলোর ডোজ এবং কখন গ্রহণ করেছেন তা তাদেরকে বলুন। ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং প্রেসক্রিপশনের ওষুধ, প্যাচ এবং ক্রিম উল্লেখ করতে ভুলবেন না।

আপনার নার্স আপনার একটি শিরায় একটি ইন্টারভেনাস (IV) লাইন লাগাতে পারে যা সাধারণত আপনার বাহুতে বা হাতে। আপনার নার্স IV স্থাপন না করলে, আপনার অ্যানেস্থেসিওলজিস্ট (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) অপারেটিং রুমে এটি স্থাপন করবেন।

আপনার অস্ত্রোপচারের স্থান চিহ্নিত করা

আপনার নাম এবং জন্ম তারিখ জিজ্ঞেস করা ছাড়াও, আপনাকে আপনার ডাক্তারের নাম, এছাড়াও আপনার কী ধরনের অস্ত্রোপচার করা হচ্ছে এবং কোন পার্শ্ব অপারেট করা হচ্ছে তা জিজ্ঞেস করা হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা আপনার সার্জিক্যাল টিমের অন্য কোনো সদস্য আপনার দেহের যে অংশে অপারেশন করা হবে তা চিহ্নিত করতে একটি মার্কার ব্যবহার করবেন। এটি আপনার নিরাপত্তার জন্য। সার্জিক্যাল স্টাফের সকল সদস্য আপনার অস্ত্রোপচারের পরিকল্পনা সম্পর্কে পরিষ্কার কি না তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা এটি করি।

একজন অ্যানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করুন

এছাড়াও অস্ত্রোপচারের আগে আপনি একজন অ্যানেস্থেসিওলজিস্টের সাথে দেখা করবেন। তারা যা করবেন:

- আপনার সাথে আপনার চিকিৎসার বিস্তারিত পর্যালোচনা করবেন।
- অতীতে অ্যানেস্থেসিয়া নিয়ে আপনার কোনো সমস্যা হয়েছে কি না তা জানতে চাইবেন। এর মধ্যে বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে কোনো কিছু উগরে দিচ্ছেন বলে মনে হওয়া) অথবা ব্যথা অন্তর্ভুক্ত।
- আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার আরাম এবং সুরক্ষা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।
- আপনি যে ধরনের অ্যানেস্থেসিয়া নেবেন তা সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।

- অ্যানেস্থেসিয়া সম্পর্কিত আপনার প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

আপনার ডাক্তার বা অ্যানেস্থেসিওলজিস্ট আপনার মেরুদণ্ডে (পিঠে) একটি এপিডুরাল ক্যাথেটার (পাতলা, নমনীয় টিউব) স্থাপনের বিষয়েও আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। অস্ত্রোপচারের পর আপনাকে ব্যথার ওষুধ দেওয়ার আরেকটি মাধ্যম হলো এপিডুরাল ক্যাথেটার।

অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুতি নিন

আপনার অস্ত্রোপচারের সময় হলে, আপনি আপনার চশমা, শ্রবণ সহায়ক যন্ত্র, ডেঞ্চার, কৃত্রিম ডিভাইস, পরচুলা এবং ধর্মীয় আনুষঙ্গিক খুলে রাখবেন।

অপারেটিং রুমে আপনি হেঁটে যাবেন অথবা কোনো কর্মী সদস্য স্ট্রচারে আপনাকে সেখানে নিয়ে যাবেন। অপারেটিং রুম টিমের একজন সদস্য আপনাকে অপারেটিং বেডে উঠতে সাহায্য করবেন। তারা আপনার পায়ের নিচের অংশে কম্প্রেশন বুট লাগাবে। এগুলি আপনার পায়ের রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করার জন্য আলতোভাবে ফুলে উঠে ও চুপসে যায়।

আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করলে, আপনার অ্যানেস্থেসিওলজিস্ট আপনাকে আপনার আইভি (IV) লাইনের মাধ্যমে অ্যানেস্থেসিয়া দিবেন এবং আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন। এছাড়াও আপনার অস্ত্রোপচারের সময় এবং পরে আপনাকে আইভি লাইনের মাধ্যমে তরল দেওয়া হবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের সময়

আপনি পুরোপুরি ঘুমিয়ে যাবার পরে, আপনার কেয়ার টিম আপনার মুখের ভেতর দিয়ে আপনার শ্বাসনালীতে একটি শ্বাস-প্রশ্বাসের নল স্থাপন করবে। এটি আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসে সাহায্য করবে।

আপনার অস্ত্রোপচার শেষ হওয়ার পর আপনার সার্জন আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানগুলি স্ট্যাপল বা সেলাই করে বন্ধ করবেন। তারা আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানগুলির উপরে Steri-Strips™ (অস্ত্রোপচারের টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (অস্ত্রোপচারের আঠা) করতে পারেন। তারা আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানটুকু ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিবেন।

সাধারণত অপারেটিং রুমে থাকা অবস্থায়ই আপনার কেয়ার টিম আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের নলটি খুলে ফেলে।

আপনার মূত্রাশয়ের অস্ত্রোপচারের পরে সুস্থ হওয়া

এই বিভাগটি আপনাকে আপনার অস্ত্রোপচারের পরে কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে। হাসপাতাল ও বাড়ি উভয় জায়গা থেকে কিভাবে নিরাপদে সুস্থ হওয়া যায় আপনি তা সম্পর্কে জানতে পারবেন।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রশ্রাবলী লিখুন।

পোস্ট-অ্যানেস্থেসিয়া কেয়ার ইউনিট (PACU)-এ

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনি যখন জেগে উঠবেন তখন আপনি PACU-তে থাকবেন। একজন নার্স আপনার তাপমাত্রা, নাড়ি, রক্তচাপ এবং অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে থাকবেন। আপনি আপনার নাকের নিচে অংশে একটি টিউব দিয়ে অথবা আপনার নাক ও মুখের মাঝখানে একটি মাস্কের মাধ্যমে অক্সিজেন নিতে পারেন। এছাড়াও আপনার পায়ের নিচের অংশে কম্প্রেশন বুট থাকবে।

ব্যথার ওষুধ

আপনি PACU-তে থাকাকালীন সময়ে এপিডুরাল বা আইভি (IV) ব্যথার ওষুধ পাবেন।

- আপনাকে যদি এপিডুরাল ব্যথার ওষুধ দিতে হয় তাহলে এটি আপনার এপিডুরাল ক্যাথেটারের মাধ্যমে আপনার এপিডুরাল স্পেসে রাখা হবে। আপনার এপিডুরাল স্পেস হলো আপনার স্পাইনাল কর্ডের সামান্য বাইরে আপনার মেরুদণ্ডের ফাঁকা স্থান।
- আপনাকে যদি আইভি ব্যথার ওষুধ দিতে হয় তাহলে এটি আপনার আইভি লাইনের মাধ্যমে আপনার রক্ত প্রবাহে দেওয়া হবে।

রোগী-নিয়ন্ত্রিত অ্যানালজেসিয়া (PCA) ডিভাইস নামক একটি বোতাম ব্যবহার করে আপনি আপনার ব্যথার ওষুধের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। আরো জানতে [Patient-Controlled Analgesia \(PCA\) \(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca\)](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) পড়ুন।

টিউব ও ড্রেইন

আপনার শরীরে বিভিন্ন ধরনের নিষ্কাশন নল থাকবে। কী হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনার নিম্নলিখিত 1 বা ততোধিক টিউব ও ড্রেইন থাকবে।

- **জ্যাকসন-প্র্যাট (JP) ড্রেইন:** এটি একটি ছোট ডিম আকৃতির পাত্র যা আপনার পেটের নিচের অংশে একটি নলের সাথে সংযুক্ত থাকে। এটি আপনার শ্রোণী বা পেলভিস থেকে তরল নিষ্কাশন করে।
- **স্টেন্ট:** এগুলি 2টি ছোট নল যা আপনার স্টোমা থেকে বের হয়। এগুলি আপনার কিডনি থেকে প্রস্রাব নিষ্কাশন করে।
- **আপনার স্টোমাতে নিষ্কাশন ক্যাথেটার:** এটি একটি নল যা আপনার স্টোমা থেকে বের হয়। এটি আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট থেকে প্রস্রাব নিষ্কাশন করে।

আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

আপনি সম্ভবত সারারাত PACU-এ থাকবেন। আপনাকে কতদিন থাকতে হবে তা নির্ভর করে আপনার অস্ত্রোপচারের ধরনের উপর। PACU-তে অবস্থানের প্রয়োজন শেষ হলে একজন কর্মী আপনাকে আপনার হাসপাতালের কক্ষে নিয়ে আসবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনাকে কী পরিমাণ সময়ের জন্য হাসপাতালে থাকতে হবে তা আপনার সুস্থ হওয়ার উপর নির্ভর করে। বেশিরভাগ রোগীকে 3 থেকে 4 দিন হাসপাতালে থাকতে হয়।

আপনার কক্ষে একজন নার্সের সাথে আপনার দেখা হবে যিনি হাসপাতালে অবস্থানের সময় আপনার যত্ন নেবেন। আপনি সেখানে পৌঁছানোর পরপরই একজন নার্স আপনাকে বিছানা থেকে উঠিয়ে চেয়ারে বসতে সাহায্য করবেন।

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে সুস্থ হওয়ার সময় কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হবে তা আপনার কেয়ার টিম আপনাকে শিখিয়ে দিবে। আরো দ্রুত সুস্থ হতে আপনি নিম্নলিখিত কাজগুলি করে নিজেকে সাহায্য করতে পারেন:

- **আপনার নিরাময় পদ্ধতি সম্পর্কে পড়ে।** আমরা আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার লক্ষ্যগুলি সহ একটি নিরাময় পদ্ধতি প্রদান করবে, যদি ইতোমধ্যে আপনার তা না থাকে। এটি আপনাকে আপনার সুস্থ হওয়ার সময় প্রতিদিন কী করতে হবে এবং কী হতে পারে তা জানতে সহায়তা করবে।
- **যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা শুরু করুন।** আপনি যত তাড়াতাড়ি বিছানা থেকে উঠে হাঁটবেন, তত দ্রুত আপনার স্বাভাবিক কার্যক্রমে ফিরে যেতে পারবেন।

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

অস্ত্রোপচারের পরে আপনার কিছুটা ব্যথা অনুভব হবে। প্রথমে, আপনাকে আপনার এপিডুরাল ক্যাথেটার বা আইভি লাইনের মাধ্যমে ব্যথার ওষুধ দেওয়া হবে। PCA ডিভাইস ব্যবহার করে আপনি আপনার ব্যথার ওষুধের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। আপনি স্বাভাবিক খাবার খেতে পারলে, মুখে খাবার ব্যথানাশক ওষুধ (ব্যথানাশক ওষুধ যা আপনি গিলে খেতে পারেন) দেওয়া হবে।

আমরা আপনাকে প্রায়শই আপনার ব্যথা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করব এবং প্রয়োজন অনুযায়ী আপনাকে ওষুধ দিব। ব্যথা না কমলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি আপনার ইনসেন্টিভ স্পিরোমিটার ব্যবহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ আপনাকে আরো দ্রুত সুস্থ হতে সাহায্য করবে।

আপনার রোবোটিক সার্জারি (অস্ত্রোপচার) হলে আপনার কাঁধে ব্যথা হতে পারে। একে রেফার্ড পেইন বলা হয়, যা সচরাচর দেখা যায়। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার পেটে যে গ্যাস ব্যবহার করা হয়েছিল তার কারণে এমন ব্যথা হয়। আপনার কাঁধে ব্যথা হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন। ব্যথা কমাতে তারা আপনার কাঁধে দেওয়ার জন্য একটি হট প্যাক নিয়ে আসবে।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে ব্যথার ওষুধের জন্য আপনি একটি প্রেসক্রিপশন (ব্যবস্থাপত্র) পাবেন। সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। কখন ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথানাশক ওষুধে স্যুইচ করা শুরু করতে হবে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন।

চলাফেরা ও হাঁটা

চলাফেরা ও হাঁটা আপনার রক্ত জমাট বাঁধা এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে (ফুসফুসের সংক্রমণ)। এটি আপনাকে গ্যাস নির্গত করা এবং পুনরায় মলত্যাগ করা (মলত্যাগ) শুরু করতে সহায়তা করবে। প্রয়োজন হলে আপনার নার্স, ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট বা অকুপেশনাল থেরাপিস্ট আপনাকে চলাফেরা করতে সহায়তা করবে।

কিভাবে হাঁটা আপনাকে সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কে আরো জানতে *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery) পড়ুন।

হাসপাতালে থাকাকালীন নিরাপদ থাকতে এবং পড়ে যাওয়া থেকে বাঁচতে আপনাকে কী করতে হবে তা জানতে *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) পড়ুন।

নিচের চলাফেরা এবং হাঁটার লক্ষ্যগুলি অনুসরণ করার চেষ্টা করুন। এই লক্ষ্যগুলি আপনার সুস্থ হওয়ার পদক্ষেপেও রয়েছে।

চলাফেরা ও হাঁটার লক্ষ্য	
দিন	লক্ষ্য
অস্ত্রোপচারের দিন	<ul style="list-style-type: none"> আপনার বিছানার প্রান্তে আপনার পা ঝুলিয়ে দিন।
অস্ত্রোপচারের 1 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> 2 থেকে 3 ঘণ্টা চেয়ারে বসে থাকুন। বাথরুমে গিয়ে দাঁত ব্রাশ করুন। নার্সিং ইউনিটের চারপাশে 3টি ল্যাপ বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্ত্রোপচারের 2 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> 3 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন। খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন। বাথরুমে গিয়ে দাঁত ব্রাশ করুন। নার্সিং ইউনিটের চারপাশে 7টি ল্যাপ বা তার বেশি হাঁটুন।
অস্ত্রোপচারের 3 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> 4 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন। খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন। হেঁটে বাথরুমে যান এবং নিজের যত্ন নেওয়ার সব কাজ করুন, যেমন দাঁত ব্রাশ করা এবং মুখ ধোয়া। নার্সিং ইউনিটের চারপাশে 10টি ল্যাপ বা তার বেশি হাঁটুন।

অস্ত্রোপচারের 4 দিন পর	<ul style="list-style-type: none"> • 5 ঘণ্টা বা তার বেশি চেয়ারে বসে থাকুন। • খাবারের সময় আপনার চেয়ারে বসুন। • নার্সিং ইউনিটের চারপাশে 14টি ল্যাপ বা তার বেশি হাঁটুন (1 মাইল)।
-------------------------------	---

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম করা গুরুত্বপূর্ণ যেন তা পুরোপুরি প্রসারিত হয়। এটি নিউমোনিয়া প্রতিরোধে সহায়তা করে।

- জেগে থাকা অবস্থায় আপনার ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটারটি প্রতি ঘণ্টায় 10 বার ব্যবহার করুন। আরো জানতে *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) পড়ুন।
- কাশি এবং গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন। কিভাবে করতে হয় তা আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

আপনি আপনার প্রক্রিয়া সম্পন্ন হওয়ার পরের দিন হয়তো তরল পান করা শুরু করতে পারবেন। আপনার অল্পগুলি কিভাবে কাজ করছে তার উপর নির্ভর করে আপনি ধীরে ধীরে পরবর্তী কয়েক দিনের মধ্যে আবার শক্ত খাবার খাওয়া শুরু করতে পারবেন।

আপনি সুস্থ হওয়ার সময়, আপনার ক্ষুধা লাগার পরিমাণ আপনার অস্ত্রোপচারের আগের তুলনায় কম হতে পারে। 3টি অধিক পরিমাণের খাবারের পরিবর্তে সারা দিন বেশ কয়েকটি অল্প পরিমাণের খাবার খান। এইভাবে খেলে আপনার হজমে সহায়তা হবে, যা আপনাকে সারা দিন শক্তি প্রদান করবে।

আপনার ডায়েট সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

ফোলাভাব এবং ডিসচার্জ (তরল নিঃসরণ)

অস্ত্রোপচারের ঠিক পরেই আপনার যৌনাঙ্গ এবং কুঁচকি কিছুটা ফুলে যেতে পারে। আপনার লিঙ্গ বা যোনি থেকে কিছু ডিসচার্জও হতে পারে। এটা একটা স্বাভাবিক ব্যাপার। কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ফোলাভাব এবং ডিসচার্জ বন্ধ হওয়া উচিত।

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট (ileal conduit)-এর যত্ন নেওয়ার ব্যাপারে বুঝে নেওয়া

আপনি যখন হাসপাতালে থাকবেন, তখন আপনার নার্স আপনাকে ইলিয়াল কন্ডুইট-এর কিভাবে যত্ন নিতে হয়, তা শিখিয়ে দেবেন। আপনাকে বাড়িতে যদি কোনো টিউব বা ড্রেইনের ব্যবহার করতে হয়, তাহলে তারা শিখিয়ে দেবেন যে কিভাবে এগুলোর যত্ন নেবেন। আপনার নার্স যদি আপনাকে কোনো

লিখিত তথ্য প্রদান করেন, তাহলে বাড়িতে গিয়ে সেটি পর্যালোচনা করার জন্য এই ফোল্ডারে রেখে দিতে পারেন।

আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট-এর কিভাবে যত্ন নিতে হয়, সে ব্যাপারে আপনার শুশ্রূষাকারী যদি জেনে নেন, তা ভালো হবে। এর ফলে তারা আরো সহজে আপনাকে বাড়িতে সাহায্য করতে পারবেন।

ডিসচার্জের পরিকল্পনা

আপনার একজন কেস ম্যানেজার থাকবেন যিনি আপনার ডিসচার্জ পরিকল্পনায় আপনাকে সাহায্য করবেন (হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা)। আপনাকে হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ করে দেওয়ার পর, একজন হোম কেয়ার নার্স যাতে আপনার বাড়িতে যান, তারা সেই ব্যবস্থা করে দেওয়ার জন্য আপনার সাথে কাজ করবেন।

হাসপাতাল ছাড়ার আগে, আপনার নার্স আপনাকে পর্যাপ্ত জিনিসপত্র প্রদান করবেন, যাতে 3 সপ্তাহ মতো বাড়িতে আপনি সেগুলো ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়া আরো জিনিসপত্র অর্ডার করার জন্য কোন কোন কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করবেন, তার একটি তালিকা তারা আপনাকে দেবেন। যে নার্স আপনার ডাক্তারের সাথে কাজ করেন তিনি আপনার ডিসচার্জের পর আরো জিনিসপত্র অর্ডার করার জন্য সহায়তা করবেন।

হাসপাতাল ত্যাগ করা

আপনি চলে যাওয়ার আগে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর মাধ্যমে আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানটি দেখুন। এটি দেখতে কেমন তা জানা থাকলে, পরে কোনো পরিবর্তন হলে তা বুঝতে আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার ডিসচার্জের দিন, সকাল 11টা সময় হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার ডিসচার্জ অর্ডার এবং প্রেসক্রিপশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচার্জ নির্দেশাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার সাথে সেগুলি পর্যালোচনা করবেন।

আপনি চলে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হয়েছেন কিন্তু আপনার গাড়িটি যদি হাসপাতালে না থাকে, তাহলে আপনি পেশেন্ট ট্রানজিশন লাউঞ্জে অপেক্ষা করতে পারবেন। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যের কাছ থেকে আপনি আরো তথ্য পাবেন।

বাড়িতে

বাড়িতে ও MSK-তে অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনার পড়ে যাওয়া রোধ করতে যা করতে পারেন তা সম্পর্কে জানতে *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) পড়ুন।

হাসপাতাল থেকে আপনি বাড়িতে ফেরার পর একজন হোম কেয়ার নার্স আপনার বাড়িতে যাবেন। আপনি কিভাবে সুস্থ হচ্ছেন, তার ওপর তারা নজর রাখবেন। এছাড়া তারা আপনার ইলিয়াল কন্ডুইট এর যত্ন নেওয়ার অভ্যাস তৈরি করতে আপনাকে সাহায্য করবেন। আরো জানতে *About Your Urostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-urostomy) পড়ুন।

আপনাকে ডিসচার্জ করে দেওয়ার পর, আপনি কেমন আছেন তা জানতে 1 থেকে 4 দিনের মধ্যে একজন নার্স আপনাকে কল করবেন, যিনি আপনার ডাক্তারের সাথে কাজ করছেন। এছাড়া তারা আপনাকে জানিয়ে দেবেন যে অস্ত্রোপচারের পর কখন আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচি ঠিক করবেন।

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

ব্যথা বা অস্বস্তির সময়কাল ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরেও আপনার কিছুটা ব্যথা থাকতে পারে এবং ব্যথা কমানোর ওষুধ সেবন করতে হতে পারে। অস্ত্রোপচারের জন্য যেখানে কাটা হয়, কিছু লোকের ক্ষেত্রে সেখানে 6 মাস বা তারও বেশি সময় ধরে ব্যথা, শক্ত অনুভব করা বা পেশীর ব্যথা হতে পারে। তবে এর মানে এই নয় যে এতে কোনো সমস্যা আছে।

বাড়িতে আপনার ব্যথা উপশম করার ব্যাপারে এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- আপনাকে প্রদান করা নির্দেশনা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন।
- প্রেসক্রাইব করা ওষুধ সেবনের পরেও যদি ব্যথা না কমে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।
- ব্যথা কমানোর জন্য প্রেসক্রিপশনে উল্লেখ করা ওষুধ সেবনের সময় গাড়ি চালাবেন না বা মদ পান করবেন না। প্রেসক্রিপশনের কিছু ব্যথার ওষুধ আপনাকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করতে পারে (খুবই ঘুম পাওয়া)। অ্যালকোহল তন্দ্রার প্রভাবকে আরো তীব্র করে তুলতে পারে।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান সেরে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার ব্যথা কমতে থাকবে এবং ব্যথার জন্য কম ওষুধের প্রয়োজন হবে। ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথানাশক ব্যথা এবং অস্বস্তি দূর করতে সাহায্য করবে। অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপ্রোফেন (Advil বা Motrin) হলো ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথানাশক ওষুধের উদাহরণ।
 - আপনার প্রেসক্রিপশনের ব্যথার ওষুধ বন্ধ করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
 - যেকোনো ওষুধ খুব বেশি খাবেন না। আপনার হেলথকেয়ার প্রোভাইডারের বা লেবেলে থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
 - আপনি যে সকল ওষুধ খাচ্ছেন তার লেবেলগুলি পড়ুন। আপনি যদি অ্যাসিটামিনোফেন গ্রহণ করেন তাহলে এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। অ্যাসিটামিনোফেন অনেক ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং প্রেসক্রিপশনে ওষুধের একটি উপাদান। অত্যধিক সেবন করলে আপনার লিভারের ক্ষতি হতে

পারে। আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্যের সাথে কথা না বলে অ্যাসিটামিনোফেনযুক্ত একাধিক ওষুধ খাবেন না।

- ব্যথার ওষুধ আপনাকে আপনার স্বাভাবিক কাজকর্মে ফিরে আসতে সাহায্য করবে। আরামদায়কভাবে আপনার কাজকর্ম এবং ব্যায়াম করার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করুন। আপনি বেশি সক্রিয় হতে শুরু করলে আপনার হয়তো একটু বেশি ব্যথা হতে পারে।
- আপনি কখন ব্যথার ওষুধ সেবন করছেন, তার উপর নজর রাখুন। এটি সেবন করার 30 থেকে 45 মিনিট পরে এটি কাজ করে। ব্যথা বেড়ে যাওয়ার জন্য অপেক্ষা করার চেয়ে বরং যখন ব্যথা শুরু হয়, তখনই ওষুধ সেবন করলে তা বেশি কার্যকর হয়।

কিছু প্রেসক্রিপশন ব্যথার ওষুধ যেমন অপিওয়েড (opioid) এর কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্য হলো স্বাভাবিকের তুলনায় কম ঘন ঘন মলত্যাগ করা, মলত্যাগ করার সময় কষ্ট হওয়া অথবা উভয়ই।

কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও উপশম করা

কিভাবে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও উপশম করবেন, সে বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি এই নির্দেশনাবলী অনুসরণ করতে পারেন।

- প্রতিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। তবে আপনি যদি বাথরুম যাওয়ার প্রয়োজন বোধ করেন, তাহলে তা চেপে রাখবেন না।
- খাবার খাওয়ার 5 থেকে 15 মিনিট পরে বাথরুম ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। সকালের নাস্তা খাবার পর বাথরুম যাওয়া ভালো। এই সময়ে আপনার কোলনের কার্যক্ষমতা সবচেয়ে বেশি শক্তিশালী থাকে।
- যদি পারেন, তাহলে ব্যায়াম করুন। হাঁটা একটি কার্যকর ব্যায়াম যা কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ ও উপশম করতে সাহায্য করতে পারে।
- সম্ভব হলে প্রতিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন। পানি, জুস (যেমন আলুবোখারার জুস) স্যুপ এবং মিল্কশেক বেছে নিন। ক্যাফেইনযুক্ত পানীয়, যেমন কফি এবং সোডা কম পান করুন। ক্যাফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।
- আপনার ডায়েটে ফাইবারের পরিমাণ ধীরে ধীরে, দিনপ্রতি 25 থেকে 35 গ্রাম করে বাড়ান। খোসায়ুক্ত ফল ও শাকসবজি গোটা শস্য এবং সিরিয়ালে ফাইবার (খাদ্য আঁশ) থাকে। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা সম্প্রতি অস্ত্রের অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়েটে কোনো পরিবর্তন করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে ওভার-দ্য-কাউন্টার এবং প্রেসক্রিপশনের ওষুধ উভয়ই ব্যবহার করা যেতে পারে। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য যেকোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি ওস্টমি থাকে বা অস্ত্রের অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে তাহলে এটি খুবই

গুরুত্বপূর্ণ। আপনার হেলথেকেয়ার প্রোভাইডারের বা লেবেলে থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধের উদাহরণ হলো:

- ডকুসেট সোডিয়াম (Colace®)। এটি মল নরমকারক (এমন ওষুধ যা আপনার মল নরম করে) যার সামান্য কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে। কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন। এটি খনিজ তেলের সাথে সেবন করবেন না।
- পলিএথিলিন গ্লাইকল (MiraLAX®)। এটি একটি রেচক (এমন ওষুধ যা আপনার মলত্যাগে সাহায্য করে) যার সামান্য কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে। এটি ৪ আউন্স (1 কাপ) লিকুইডের সাথে সেবন করুন। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গ্রহণ করুন।
- সেনা (Senokot®)। এটি একটি উত্তেজক রেচক, যার কারণে ক্র্যাম্পিং হতে পারে। বিছানায় যাওয়ার সময় এটি সেবন করা সবচেয়ে ভালো। ইতোমধ্যে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলেই কেবল এটি গ্রহণ করুন।

এই ওষুধগুলির যেকোনোটির কারণে ডায়রিয়া (ঘন ঘন তরল বা পানির মতো মলত্যাগ) হলে এগুলি গ্রহণ করা বন্ধ করুন। প্রয়োজন হলে আপনি পুনরায় শুরু করতে পারেন।

আরো জানতে *Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) পড়ুন। আপনার শরীর থেকে গ্যাস না নির্গত হলে বা 3 দিন ধরে আপনার মলত্যাগ না হলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।

ডায়রিয়া ও বোলের কার্যকারিতায় অন্যান্য পরিবর্তন

যখন আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়, তখন অবশিষ্ট অংশটি পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নেয়। আপনার অস্ত্রোপচারের ঠিক পর পরই আপনার কোলন মানিয়ে নেওয়ার প্রক্রিয়া শুরু করবে। এই সময় আপনার বোল হ্যাঁবিটে গ্যাস, ক্র্যাম্প বা অন্যান্য পরিবর্তন হতে পারে (যেমন ডায়রিয়া বা ঘন ঘন মলত্যাগ)। এই পরিবর্তনগুলো স্বাভাবিক হতে কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

যদি আপনার বোলের কার্যকারিতায় পরিবর্তন সংক্রান্ত সমস্যা হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। এছাড়া আপনি নিচে দেওয়া পরামর্শগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

গ্যাস উপশম করানোর পরামর্শ।

আপনার যদি গ্যাস থাকে বা পেটে ফোলাভাব থাকে, তাহলে গ্যাস তৈরি করে এমন খাবার এড়িয়ে চলুন। উদাহরণের মধ্যে রয়েছে বিনস, ব্রকোলি, পেঁয়াজ, বাঁধাকপি এবং ফুলকপি।

ডায়রিয়া উপশম করানোর পরামর্শ

আপনার ডায়রিয়া হলে প্রতিদিন কমপক্ষে ৪ থেকে 10 (৪-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করা গুরুত্বপূর্ণ। জল/পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন ব্রথ এবং Gatorade®। এটি আপনাকে

ডিহাইড্রেট হওয়া এবং দুর্বল অনুভব করার হাত থেকে রক্ষা করবে।

BRATY ডায়েট অনুসরণ করলেও ডায়ারিয়া নিয়ন্ত্রণে সাহায্য পাওয়া যেতে পারে। মূলত নিম্নোক্তগুলো নিয়ে BRATY ডায়েট তৈরি হয়:

- কলা (B)
- ভাত (R)
- আপেল সস (A)
- টোস্ট (T)
- দই (Y)

আপনার যদি দিনে 4 থেকে 5 বারের বেশি ডায়ারিয়া হয় বা এটির গন্ধ স্বাভাবিকের চেয়েও খারাপ হয়, তাহলে আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন।

ব্যথাভাব উপশম করানোর পরামর্শ

যদি আপনার মলদ্বারের আশেপাশে ব্যথাভাব থাকে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- আপনার মলদ্বারের আশেপাশে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) লাগান। এটি অস্বস্তি রোধ করতে সহায়তা করে।
- রক্ষ টয়লেট টিস্যু ব্যবহার করবেন না। এছাড়া নন-অ্যালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন বেবি ওয়াইপ) ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার ডাক্তার প্রেসক্রাইব করলে ওষুধ সেবন করুন।

অস্ত্রোপচারের ক্ষতস্থানের যত্ন নেওয়া

আপনার অস্ত্রোপচারের ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার করার জন্য দিনে দুবার স্নান/গোসল করুন। নিচে “স্নান/গোসল” বিভাগে দেওয়া নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের নিচে থাকা ত্বকে অসাড় অনুভব করা স্বাভাবিক ব্যাপার। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার কিছু স্নায়ুকোষ কেটে যাওয়ার কারণে এমন হয়। তবে সময়ের সাথে সাথে এই অসাড়তাও চলে যায়।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিসে ফোন করুন, যদি:

- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের ত্বক অনেক লাল হয় বা আরো বেশি লাল হতে থাকে।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের ত্বক স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশে ফুলে উঠতে শুরু করে বা আরো বেশি ফুলে উঠে।
- পুঁজের মতো রস বেরোতে দেখছেন (গাঢ় ও দুধের মতো)।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে দুর্গন্ধ হয়।

আপনি আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে স্টেপলস লাগানো অবস্থায় বাড়িতে গেলে, অস্ত্রোপচারের পর আপনার প্রথম সাক্ষাতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না।

আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে স্টেরি-স্ট্রিপস বা ডার্মাবন্ড থাকলে, সেগুলি নিজে থেকেই আলগা হয়ে পড়ে যাবে বা খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। 10 দিন পরেও না পড়ে থাকলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

স্নান বা গোসল করা

আপনার অস্ত্রোপচারের ক্ষতস্থানের জায়গাটি পরিষ্কার করার জন্য প্রতিদিন স্নান/গোসল করুন। আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে যদি স্টেপলস বা সেলাই থাকে, তাহলে এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না।

গোসল করার আগে আপনার ব্যান্ডেজ খুলে ফেলুন। গোসলের সময় সাবান ব্যবহার করুন, তবে আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে সরাসরি ব্যবহার করবেন না। আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশে ঘষাঘষি করবেন না।

স্নান/গোসলের পর, শুকনা তোয়ালে দিয়ে হালকাভাবে জায়গাটি মুছে নিন। আপনার জামাকাপড়ের কারণে আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে ঘষা লাগার সম্ভাবনা থাকলে, একটি ছোট ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিন। অন্যথায়, এটিকে উন্মুক্ত রাখুন।

অস্ত্রোপচারের পর প্রথম 4 সপ্তাহ গোসল করবেন না।

খাওয়া ও পান করা

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী যদি আপনাকে অন্য কোনো নির্দেশ না দিয়ে থাকেন, তাহলে অস্ত্রোপচারের আগে যেসব খাবার খেতেন, তা খেতে পারবেন। অস্ত্রোপচারের পর সুস্থ হওয়ার জন্য অনেক ক্যালোরি এবং প্রোটিনযুক্ত ব্যালেন্সড ডায়েট সাহায্য করবে। প্রত্যেক খাবারের সাথে পর্যাপ্ত পরিমাণ প্রোটিন খাওয়ার চেষ্টা করুন (যেমন মাংস, মাছ বা ডিম)। এছাড়া ফল, শাক-সব্জি এবং গোটা

দানাশস্য খাওয়ার চেষ্টা করুন। আরো জানতে *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) পড়ুন।

প্রচুর পরিমাণে পানীয় পান করা গুরুত্বপূর্ণ। অ্যালকোহল বা ক্যাফেইন নেই এমন তরল বেছে নিন। প্রতিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। আপনাকে পর্যাপ্ত পরিমাণ তরল পানীয় পান করতে হবে যাতে আপনার থলিতে প্রস্রাব খুব সামান্য হলুদ বা পরিষ্কার থাকে। যদি গাঢ় হলুদ বা কমলা রঙের হয়, তাহলে আপনাকে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করতে হবে।

আপনার ডায়েট সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

শারীরিক কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম

হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার সময় বাইরে থেকে মনে হতে পারে আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানটি সেরে গেছে। কিন্তু ভিতর থেকে এটা আসলে সেরে যায়নি।

- আপনার অস্ত্রোপচারের পর প্রথম 6 থেকে 8 সপ্তাহে 10 পাউন্ডের (4.5 কিলোগ্রাম) চেয়ে ভারী কিছু তুলবেন না।
- আপনার অস্ত্রোপচারের পর প্রথম 3 মাস অধিক পরিশ্রমের ক্রিয়াকলাপ/খেলাধুলা (যেমন জগিং, টেনিস) করবেন না।
- আপনার অস্ত্রোপচারের পর প্রথম 3 মাস কন্টাক্ট স্পোর্টস (যেমন ফুটবল) খেলবেন না।

হাঁটা এবং সিঁড়িতে ওঠার মতো শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আপনাকে শক্তি পেতে ও ভালো বোধ করতে সাহায্য করবে। দিনে অন্তত 2 থেকে 3 বার 20 থেকে 30 মিনিট শারীরিক কার্যকলাপ করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার স্থানীয় মল বা শপিং সেন্টারের বাইরে বা ভিতরে হাঁটতে পারেন। আরো জানতে *General Exercise Program: Level 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2) পড়ুন।

অস্ত্রোপচারের পর স্বাভাবিকের চেয়ে কম শক্তি থাকবে এটাই স্বাভাবিক। ব্যক্তি ভেদে আরোগ্য লাভ করার সময় ভিন্ন হয়। প্রতিদিন যতটা সম্ভব বেশি কার্যকলাপ করুন। সবসময় বিশ্রামের সময়কালের সাথে কার্যকলাপের সময়সীমার ভারসাম্য বজায় রাখুন। বিশ্রাম আপনার আরোগ্য লাভের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

গাড়ি চালানো

আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। বেশিরভাগ মানুষ অস্ত্রোপচারের 6 সপ্তাহ পর পুনরায় গাড়ি চালানো শুরু করতে পারে। ব্যথানাশক ওষুধ গ্রহণের পর গাড়ি চালাবেন না কেননা এর ফলে আপনি তন্দ্রাচ্ছন্ন হতে পারেন।

আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর যাত্রী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পারবেন। আপনার সিটবেল্ট থেকে আপনার স্টোমা সুরক্ষিত রাখতে, এটির পাশে একটি ছোট বালিশ রাখুন। আপনার WOC নার্সের কাছে থেকে আরো তথ্য পেতে পারেন।

কাজে ফিরে যাওয়া

আপনার কাজ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি যে কাজ করেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার জন্য আবার কাজ শুরু করা কখন নিরাপদ হতে পারে সেই বিষয়ে তারা আপনাকে জানাবে। যদি আপনাকে প্রচুর নড়াচড়া করতে হয় বা ভারী জিনিস উত্তোলন করতে হয়, তাহলে আপনাকে হয়তো আরো কিছু সময় কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হতে পারে। যদি আপনাকে ডেস্কে বসে থাকতে হয়, তাহলে আপনি হয়তো আরো দ্রুত কাজে ফিরে যেতে পারবেন।

যৌনতা

যৌনতার মধ্যে রয়েছে যন্ত্র এবং ঘনিষ্ঠতার অনেক দিক। এটি শুধু সেক্স করাই নয়। আপনি এবং আপনার সঙ্গী যৌন এবং মানসিক অভিব্যক্তির অন্যান্য মাধ্যম ব্যবহার করতে পারেন। আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে রাখবেন যে আপনার অস্ত্রোপচারের ফলে একে অপরের প্রতি আপনার অনুভূতির পরিবর্তন হবে না। এইসব সমস্যা নিয়ে কথা বলার জন্য যৌন পরামর্শ সংক্রান্ত সাহায্য নিতে পারেন। আমাদের যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকের পরামর্শদাতার সাথে দেখা করতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS) ক্যান্সার ও যৌন স্বাস্থ্যের উপর বিনামূল্যে পুস্তিকা প্রদান করে যা *সেক্স অ্যান্ড দ্য অ্যাডাল্ট মেল উইথ ক্যান্সার* এবং *সেক্স অ্যান্ড দ্য অ্যাডাল্ট ফিমেল উইথ ক্যান্সার* নামে অভিহিত। আপনি ACS-এর ওয়েবসাইট www.cancer.org ভিজিট করে বা 800-ACS-2345 (800-227-2345) নম্বরে কল করে কপি সংগ্রহ করতে পারেন।

সেক্স করার সময় আপনার স্টোমার ক্ষতি হবে না যতক্ষণ না এটির উপর ক্রমাগত চাপ না পড়ে। আপনার খোলা স্টোমার মধ্যে কিছু রাখবেন না।

আপনার অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন

গুরুতর অসুস্থতার কারণে অস্ত্রোপচারের পরে আপনার নতুন এবং বিরক্তিকর অনুভূতি হতে পারে। অনেকে জানিয়েছেন তারা কখনও না কখনও কান্না, দুঃখিত, চিন্তিত, নার্ভাস, বিরক্তি বা রাগান্বিত বোধ করেছিল। আপনি হয়তো বুঝতে পারবেন যে এই ধরনের কিছু অনুভূতি আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না। এমনটি ঘটলে মানসিক সহায়তা খোঁজা একটি ভালো ধারণা। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে MSK-এর কাউন্সেলিং সেন্টারে পাঠাতে পারেন। আপনি 646-888-0200 নম্বরে কল করে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে কথা বলাই হলো মোকাবেলা করার প্রথম ধাপ। বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যরা সাহায্য করতে পারেন। আমরা আপনাকে আশ্বস্ত করতে, সহায়তা করতে এবং

নির্দেশনা প্রদান করতে পারি। আপনি, আপনার পরিবার এবং আপনার বন্ধুরা মানসিকভাবে কেমন অনুভব করছেন তা আমাদেরকে অবহিত করা সবসময়ই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য অনেক রিসোর্স রয়েছে। আমরা আপনাকে এবং আপনার পরিবার ও বন্ধুদের আপনার অসুস্থতার মানসিক দিকগুলি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য সহায়তা করতে এখানে এসেছি। আপনি হাসপাতালে বা বাড়িতে যেখানেই থাকুন না কেন আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারব।

অনেকে MSK-এর অনলাইন ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপে যোগদান করেন। আমাদের সাপোর্ট গ্রুপ সম্পর্কে আরো জানতে, এই নির্দেশিকার “সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন। ব্লাডার ক্যান্সার অ্যাডভোকেসি নেটওয়ার্ক (BCAN)-এর মতো অন্যান্য রিসোর্স সম্পর্কে আরো জানতে এই নির্দেশিকার “বাহ্যিক সহায়তা সেবা” বিভাগটি পড়ুন।

কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করতে হবে

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- আপনার জ্বর 101° ফা. (38.3° সে.) বা তার বেশি হয়।
- আপনার ঠাণ্ডা লাগে।
- আপনার কোনো ধরনের রক্তপাত হয়। এর মধ্যে রয়েছে আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে রক্তপাত, আপনার প্রস্রাবে উজ্জ্বল লাল রক্ত বা আপনার প্রস্রাবে বড় ধরনের জমাট বাঁধা রক্ত।
- আপনার শ্বাসকষ্ট হয়।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের ত্বক অনেক লাল হয় বা আরো বেশি লাল হতে থাকে।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশের ত্বক স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি উষ্ণ হয়।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের আশেপাশে ফুলে উঠতে শুরু করে বা আরো বেশি ফুলে উঠে।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান থেকে নতুনভাবে নিষ্কাশন হয় বা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি নিষ্কাশন হয়।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থান থেকে পুঁজের মতো নিষ্কাশন হতে দেখেন (গাঢ় ও দুধের মতো)।
- আপনার ক্যাথেটার বা ড্রেনেজ টিউবগুলি থেকে নিষ্কাশন না হয়।
- আপনার ক্যাথেটার বা ড্রেনেজ টিউবগুলি বিচ্ছিন্ন হয়ে যায় বা খুলে যায়।
- আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে দুর্গন্ধ হয়।
- আপনার ব্যথা বেড়ে যায়।

- আপনার পা ফুলে যায় বা ব্যথা হয়।
- আপনি বমি বমি ভাব বোধ করেন (ভিতর থেকে উগরে দেওয়ার মতো অনুভূতি) বা বমি করেন (উগরে দেওয়া)।
- আপনার শরীর থেকে গ্যাস নির্গত না হয় বা 3 দিন ধরে আপনার মলত্যাগ না হয়।
- আপনার প্রস্রাব কম হয় (যখন আপনার প্রস্রাবের পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে কম হয়)।
- আপনার এমন কোনো সমস্যা হয় যা আপনি ভাবেননি।
- আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে।

যোগাযোগের তথ্য

সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর অফিসে কল করুন।

বিকেল 5টার পর, সপ্তাহান্তে এবং ছুটির দিনে 212-639-2000 নম্বরে কল করুন। কলে থাকা ব্যক্তিকে বলুন আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে চান।

সহায়তামূলক পরিষেবা

এই বিভাগে সহায়তামূলক পরিষেবাসমূহের একটি তালিকা রয়েছে। আপনি যখন আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হন এবং আপনার অস্ত্রোপচারের পরে দ্রুত সুস্থ করেন তখন তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি এই বিভাগটি পড়ার সাথে সাথে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রশ্নাবলী লিখুন।

ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপ (মূত্রাশয় ক্যান্সারের সহায়তা গ্রুপ)

এটি মূত্রাশয় ক্যান্সারে আক্রান্ত বা মূত্রাশয় ক্যান্সারের জন্য চিকিৎসারত ব্যক্তিদের জন্য একটি লাইভ, অনলাইন সহায়তা এবং শিক্ষা বিষয়ক গ্রুপ। মানুষ তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা শেয়ার করার মাধ্যমে একে অপরকে বাস্তবিক এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করে। এই আলোচনার নেতৃত্ব দেন MSK-এর একজন সমাজকর্মী, নার্স এবং WOC নার্স।

এই দলটি প্রতি মাসের 2য় বৃহস্পতিবার দুপুর (12টা) থেকে দুপুর 1টা পর্যন্ত মিলিত হয়। আরো তথ্যের জন্য নিবন্ধন করুন, আপনার MSK-এর সমাজকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন। MSK রোগীর পোর্টাল, MyMSK থেকে আপনি আপনার পরিচর্যা করার দলকেও বার্তা পাঠাতে পারবেন। তারা MSK-এর একজন সমাজকর্মীর সাথে আপনার যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার পরিচর্যা করার দলের একজন

সদস্য আপনার বার্তাটি পর্যালোচনা করবেন এবং 2 কর্মদিবসের (সোমবার থেকে শুক্রবার) মধ্যে জবাব দেবেন।

MSK সহায়তামূলক পরিষেবা

ভর্তি সংক্রান্ত অফিস

212-639-7606

আপনার হাসপাতালে ভর্তি সম্পর্কে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, যেমন একটি ব্যক্তিগত কক্ষ চাইলে কল করুন।

অ্যানেস্থেসিয়া

212-639-6840

অ্যানেস্থেসিয়া সম্পর্কিত আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্লাড ডোনার রুম

212-639-7643

আপনি যদি রক্ত বা প্লেটলেট দান করতে আগ্রহী হন তাহলে তথ্যের জন্য কল করুন।

বিবিস্ট ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার

332-699-7968

আমরা সারা বিশ্ব থেকে রোগীদের স্বাগত জানাই এবং সাহায্য করার জন্য অনেক পরিষেবা প্রদান করি। আপনি যদি একজন আন্তর্জাতিক রোগী হন তাহলে আপনার পরিচর্যার ব্যবস্থা করতে সহায়তার জন্য কল করুন।

কাউন্সেলিং সেন্টার

www.msk.org/counseling

646-888-0200

অনেকে কাউন্সেলিং সার্ভিসটিকে সহায়ক বলে মনে করেন। আমাদের কাউন্সেলিং সেন্টার ব্যক্তিগত, দম্পতি, পরিবার এবং গোষ্ঠীর জন্য কাউন্সেলিং পরিষেবা প্রদান করে। আপনি যদি উদ্বিগ্ন বা বিষণ্ণতা বোধ করেন তাহলে আমরা সাহায্য করার জন্য ওষুধও লিখে দিতে পারি। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

ফুড প্যান্ডি প্রোগ্রাম

646-888-8055

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় আমরা অভাবী ব্যক্তিদের খাবার দিই। আরো জানতে আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যদের সাথে কথা বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন সার্ভিস

www.msk.org/integrativemedicine

আমাদের ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন সার্ভিস offers many services to complement (go along with) ঐতিহ্যগত চিকিৎসাগত পরিচর্যার পরিপূরক (এর মতো) অনেক পরিষেবা অফার করে। উদাহরণস্বরূপ, মিউজিক থেরাপি, মাইন্ড/বডি থেরাপি, ড্যান্স অ্যান্ড মুভমেন্ট থেরাপি, যোগব্যায়াম এবং টাচ থেরাপি। এই পরিষেবাগুলোর জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, 646-449-1010 নম্বরে কল করুন।

এছাড়াও আপনি ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন সার্ভিসে একজন স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে পরামর্শের সময়সূচীও নির্ধারণ করতে পারেন। তারা একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গঠন এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরিতে আপনার সাথে কাজ করবেন। পরামর্শের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে 646-608-8550 নম্বরে কল করুন।

MSK লাইব্রেরি

library.mskcc.org

212-639-7439

আপনি আমাদের লাইব্রেরির ওয়েবসাইট দেখতে পারেন বা লাইব্রেরির রেফারেন্স কর্মীদের সাথে কথা বলতে কল করতে পারেন। তারা আপনাকে এক ধরনের ক্যালার সম্পর্কে আরো তথ্য খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারেন। আপনি লাইব্রেরির রোগী ও স্বাস্থ্য সেবা ভোক্তা শিক্ষা নির্দেশিকাও দেখতে পারেন।

পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

আমাদের পুষ্টি বিষয়ক পরিষেবা আমাদের ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদদের মধ্যে একজনের সাথে পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শ প্রদান করে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার খাদ্যাভাস সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন। চিকিৎসার সময় ও পরে কী খাওয়া উচিত সে বিষয়েও তিনি পরামর্শ দিতে পারেন। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা উপরের নম্বরে কল করুন।

রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা

www.msk.org/pe

শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র, ভিডিও এবং অনলাইন প্রোগ্রাম অনুসন্ধান করতে আমাদের রোগী ও কমিউনিটির শিক্ষা সম্পর্কিত ওয়েবসাইটটি দেখুন।

রোগীর বিল

646-227-3378

আপনার বিমা কোম্পানির সাথে প্রাক-অনুমোদন সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন থাকলে কল করুন। একে প্রাক-অনুমোদনও বলা হয়।

রোগীর প্রতিনিধি অফিস

212-639-7202

হেলথ কেয়ার প্রক্লি ফর্ম বা আপনার পরিচর্যা সম্পর্কে উদ্বেগ বিষয়ক আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে তাহলে কল করুন।

পেরিঅপারেটিভ নার্স লিয়াজেঁ

212-639-5935

আপনার অস্ত্রোপচারের সময় MSK কোনো তথ্য প্রকাশ করার বিষয়ে আপনার প্রশ্ন থাকলে কল করুন।

ব্যক্তিগত কর্তব্যরত নার্স ও সহচর

917-862-6373

আপনি হাসপাতালে ও বাড়িতে আপনার পরিচর্যার জন্য ব্যক্তিগত নার্স বা সহচরদের অনুরোধ করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

পুনর্বাসন পরিষেবা

www.msk.org/rehabilitation

ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার শরীরকে দুর্বল, শক্ত বা টান অনুভব করাতে পারে। কিছু লিম্ফেডেমা (ফোলাভাব) হতে পারে। আমাদের ফিজিওথেরাপিস্ট (পুনর্বাসন মেডিসিন ডাক্তার), পেশাগত থেরাপিস্ট (OT) এবং ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট (PT) আপনাকে আপনার স্বাভাবিক কাজকর্মে ফিরে যেতে সহায়তা করতে পারেন।

- **পুনর্বাসন মেডিসিন ডাক্তাররা** এমন সমস্যা নির্ণয় করে এবং চিকিৎসা করে যা আপনার চলাফেরা ও কার্যকলাপকে প্রভাবিত করে। তারা MSK-কে বা বাড়ির কাছাকাছি কোথাও আপনার পুনর্বাসন থেরাপি প্রোগ্রামটি ডিজাইন এবং সমন্বয় করতে সহায়তা করতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1929 নম্বরে পুনর্বাসন মেডিসিন (ফিজিয়্যাট্রি)-এ কল করুন।
- আপনার স্বাভাবিক দৈনন্দিন কাজকর্ম করতে সমস্যা হলে একজন **OT** সাহায্য করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, তিনি দৈনন্দিন কাজ সহজ করতে সহায়তা করার জন্য সরঞ্জামের পরামর্শ দিতে পারেন। একজন **PT** আপনাকে শক্তি ও নমনীয়তা তৈরি করতে ব্যায়াম শেখাতে পারেন। আরো জানতে, 646-888-1900 নম্বরে পুনর্বাসন থেরাপি-তে কল করুন।

ক্যান্সারের পরে জীবনের জন্য রিসোর্স (RLAC) প্রোগ্রাম

646-888-8106

MSK-এ, আপনার চিকিৎসার পর পরিচর্যা শেষ হয় না। RLAC প্রোগ্রামটি রোগী ও তাদের পরিবারের জন্য যারা চিকিৎসা শেষ করেছেন।

এই প্রোগ্রামের অনেক পরিষেবা রয়েছে। আমরা সেমিনার, কর্মশালা, সহায়তা গ্রুপ এবং চিকিৎসার পরে জীবন সম্পর্কে পরামর্শ প্রদান করি। আমরা বিমা ও কর্মসংস্থানের বিষয়েও সহায়তা করতে পারি।

যৌন স্বাস্থ্য প্রোগ্রাম

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

- আমাদের ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ প্রোগ্রাম যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন অকাল মেনোপজ বা প্রজনন ক্ষমতার সমস্যায় সাহায্য করতে পারে। আপনার MSK কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা আরো জানতে 646-888-5076 নম্বরে কল করুন।
- আমাদের মেল সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপ্ৰোডাক্টিভ মেডিসিন প্রোগ্রাম যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা, যেমন ইরেস্টাইল ডিসফাংশন (ED) এ সহায়তা করতে পারে। আপনার কেয়ার টিমের একজন সদস্যকে রেফারেলের জন্য বলুন বা আরো জানতে 646-888-6024 নম্বরে কল করুন।

সমাজ কর্মী

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

সমাজকর্মীরা রোগী, পরিবার ও বন্ধুদের ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সাধারণ সমস্যা মোকাবেলায় সহায়তা করেন। তারা আপনার চিকিৎসা জুড়ে পৃথক পরামর্শ ও সহায়তা গোষ্ঠী প্রদান করেন। তারা আপনাকে শিশু ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের সামাজিকর্মীরা আপনাকে কমিউনিটি এজেন্সি ও প্রোগ্রামগুলোতে রেফার করতে সহায়তা করতে পারেন। যদি আপনার বিল পরিশোধ করতে সমস্যা হয়, তাদের কাছে আর্থিক রিসোর্স সম্পর্কেও তথ্য রয়েছে। আরো জানতে উপরের নম্বরে কল করুন।

আধ্যাত্মিক পরিচর্যা

212-639-5982

আমাদের চ্যাপলিনরা (আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতারা) শুনতে, পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করতে এবং প্রার্থনা করার জন্য রয়েছেন। তারা কমিউনিটির পাদ্রী বা বিশ্বাসী গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, বা কেবল একজন সান্ত্বনাদায়ক সহচর এবং আধ্যাত্মিক উপস্থিতি হতে পারেন। যেকোনো আধ্যাত্মিক পরিচর্যা চাইতে পারেন। আপনার কোনো ধর্মীয় সম্পৃক্ততা (কোনো ধর্মের সাথে সংযোগ) থাকতে হবে না।

MSK-এর আন্তঃধর্মীয় চ্যাপেল মেমোরিয়াল হাসপাতালের প্রধান লবির কাছে অবস্থিত। এটি দিনে 24 ঘণ্টা খোলা থাকে। আপনার যদি জরুরি অবস্থা থাকে তাহলে 212-639-2000 নম্বরে কল করুন। কলে চ্যাপলিনকে চান।

টোবাকো ট্রিটমেন্ট প্রোগ্রাম

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

আপনি যদি ধূমপান ত্যাগ করতে চান, MSK এর বিশেষজ্ঞ আছেন যারা সাহায্য করতে পারেন। আরো জানতে কল করুন।

ভার্চুয়াল প্রোগ্রাম

www.msk.org/vp

আমরা রোগী ও পরিচর্যাকারীদের জন্য অনলাইনে শিক্ষা ও সহায়তা প্রদান করি। এগুলো লাইভ সেশন যেখানে আপনি কথা বলতে বা কেবল শুনতে পারেন। আপনি আপনার রোগ নির্ণয়, চিকিৎসার সময় কী আশা করবেন এবং কিভাবে আপনার ক্যান্সারের পরিচর্যার জন্য প্রস্তুতি নেবেন তা সম্পর্কে শিখতে পারেন।

সেশনগুলো ব্যক্তিগত, বিনামূল্যে এবং বিশেষজ্ঞ কর্তৃক পরিচালিত হয়। ভার্চুয়াল প্রোগ্রাম সম্পর্কে জানতে বা নিবন্ধন করতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

বাহ্যিক সহায়তামূলক পরিষেবা

অ্যাক্সেস-এ-রাইড

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

নিউ ইয়র্ক সিটিতে, প্রতিবন্ধী ব্যক্তি যারা পাবলিক বাস বা সাবওয়েতে যেতে পারেন না তাদের জন্য MTA শেয়ার করা রাইড, ডোর-টু-ডোর পরিষেবা প্রদান করে।

এয়ার চ্যারিটি নেটওয়ার্ক

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

চিকিৎসা কেন্দ্রে যাতায়াতের ব্যবস্থা করে।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি (ACS)

www.cancer.org

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

ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় রোগী ও শুশ্রূষাপ্রদানকারীদের থাকার জন্য বিনামূল্যের জায়গা হোপ লজ সহ বিভিন্ন তথ্য ও পরিষেবা প্রদান করে।

ক্যান্সার ও ক্যারিয়ার

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

ক্যান্সারে আক্রান্ত কর্মীদের জন্য শিক্ষা, সরঞ্জাম এবং ইভেন্টের জন্য একটি রিসোর্স।

ক্যান্সার কেয়ার

www.cancercare.org

800-813-4673

275 সেভেনথ অ্যাভিনিউ (ওয়েস্ট 25তম ও 26তম স্ট্রিটের মধ্যে)

নিউ ইয়র্ক, NY 10001

কাউন্সেলিং, সাপোর্ট গ্রুপ, শিক্ষামূলক কর্মশালা, প্রকাশনা এবং আর্থিক সহায়তা প্রদান করে।

ক্যান্সার সাপোর্ট কমিউনিটি

www.cancersupportcommunity.org

ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সহায়তা ও শিক্ষা প্রদান করে।

কেয়ারগিভার অ্যাকশন নেটওয়ার্ক

www.caregiveraction.org

800-896-3650

দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতায়ুক্ত প্রিয়জনদের পরিচর্যা করা লোকদের জন্য শিক্ষা ও সহায়তা প্রদান করে।

কর্পোরেট অ্যাঞ্জেল নেটওয়ার্ক

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

কর্পোরেট জেটগুলোতে খালি আসন ব্যবহার করে সারা দেশে চিকিৎসার জন্য বিনামূল্যে ভ্রমণের সুযোগ প্রদান করে।

গুড ডেস

www.mygooddays.org

877-968-7233

চিকিৎসার সময় কোপেমেেন্ট প্রদানের জন্য আর্থিক সহায়তা প্রদান করে। রোগীদের অবশ্যই চিকিৎসা বিমা থাকতে হবে, আয়ের মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং গুড ডেজ ফর্মুলারির অংশ হিসাবে ওষুধ নির্ধারণ করতে হবে।

হেলথওয়েল ফাউন্ডেশন

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

নির্দিষ্ট ওষুধ ও থেরাপির জন্য কোপেমেন্ট, স্বাস্থ্যসেবা প্রিমিয়াম এবং কর্তনযোগ্য আওতাধীন করার জন্য আর্থিক সহায়তা প্রদান করে।

জো'স হাউস

www.joeshouse.org

877-563-7468

ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তি ও তাদের পরিবারের জন্য চিকিৎসা কেন্দ্রের কাছাকাছি থাকার জায়গার একটি তালিকা প্রদান করে।

LGBT ক্যান্সার প্রজেক্ট

www.lgbtcancer.com

অনলাইন সহায়তা গোষ্ঠী এবং LGBT-বান্ধব ক্লিনিকাল ট্রায়ালের একটি ডাটাবেস সহ LGBT কমিউনিটির জন্য সহায়তা এবং সমর্থন প্রদান করে।

লাইভস্ট্রং ফার্টিলিটি

www.livestrong.org/we-can-help/fertility-services

855-744-7777

ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগী এবং বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের প্রজনন তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করে যাদের মেডিকেল চিকিৎসা বন্ধ্যাহের সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকি রয়েছে।

লুক গুড ফিল বেটার প্রোগ্রাম

www.lookgoodfeelbetter.org

800-395-LOOK (800-395-5665)

এই প্রোগ্রামটি আপনার চেহারা সম্পর্কে আরো ভালো বোধ করতে সহায়তা করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা শিখতে কর্মশালা প্রদান করে। আরো তথ্যের জন্য বা কোনো কর্মশালার জন্য সাইন আপ করতে, উপরের নম্বরে কল করুন বা প্রোগ্রামের ওয়েবসাইটে যান।

ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

ন্যাশনাল LGBT ক্যান্সার নেটওয়ার্ক

www.cancer-network.org

LGBT ক্যান্সার থেকে বেঁচে যাওয়া ও যারা ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের জন্য শিক্ষা, প্রশিক্ষণ ও সহায়তা প্রদান করে।

নিডি মেডস

www.needymeds.org

ব্র্যান্ড ও জেনেরিক নামের ওষুধের জন্য রোগীর সহায়তা প্রোগ্রামের তালিকাভুক্ত করে।

NYRx

www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

নিউ ইয়র্ক স্টেটে সরকারি খাতের নিয়োগকর্তাদের যোগ্য কর্মচারী ও অবসরপ্রাপ্তদের প্রেসক্রিপশন সুবিধা প্রদান করে।

পেশেন্ট অ্যাক্সেস নেটওয়ার্ক (PAN) ফাউন্ডেশন

www.panfoundation.org

866-316-7263

বিমা রয়েছে এমন রোগীদের জন্য কোপেমেন্টে সহায়তা দেয়।

পেশেন্ট অ্যাডভোকেট ফাউন্ডেশন

www.patientadvocate.org

800-532-5274

পরিচর্যা, আর্থিক সহায়তা, বিমা সহায়তা, চাকরি ধরে রাখার সহায়তা এবং জাতীয় অপরিাপ্ত বিমা কভার থাকার রিসোর্স ডিরেক্টরিতে অ্যাক্সেস প্রদান করে।

প্রফেশনাল প্রেসক্রিপশন অ্যাডভাইস

www.pparx.org

888-477-2669

প্রেসক্রিপশন ড্রাগ কভারেজ ছাড়াই যোগ্য রোগীদের বিনামূল্যে বা কম খরচে ওষুধ পেতে সহায়তা করে।

রেড ডোর কমিউনিটি (সাধারণত গিল্ডা'স ক্লাব নামে পরিচিত)

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

এমন একটি জায়গা যেখানে ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তির নেটওয়ার্কিং, কর্মশালা, বক্তৃতা এবং সামাজিক কার্যকলাপের মাধ্যমে সামাজিক ও মানসিক সহায়তা পান।

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

যে সকল মানুষ ওষুধ কিনতে আর্থিক সঙ্কটে পড়ে তাদের আর্থিক সহায়তা প্রদান করে।

ট্রিয়াজ ক্যান্সার

www.triagecancer.org

ক্যান্সার রোগীদের এবং তাদের পরিচর্যাকারীদের জন্য আইনি, চিকিৎসা এবং আর্থিক তথ্য এবং রিসোর্স প্রদান করে।

ব্লাডার ক্যান্সার সাপোর্ট সার্ভিসেস (মূত্রাশয় ক্যান্সারের সহায়তা সেবা)

ব্লাডার ক্যান্সার অ্যাডভোকেসি নেটওয়ার্ক

www.bcan.org

এই ওয়েবসাইটে মূত্রাশয় ক্যান্সার সম্পর্কিত শিক্ষা এবং রিসোর্স রয়েছে যেমন তথ্যপত্র, পডকাস্ট এবং ওয়েবিনার। এখানে মূত্রাশয় ক্যান্সারের সহায়তা সেবাও রয়েছে, যেমন একটি টোল-ফ্রি সাপোর্ট লাইন এবং রাজ্য অনুযায়ী সহায়তা গ্রুপগুলির একটি তালিকা।

ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন ফর কন্টিনেন্স

www.nafc.org

এই ওয়েবসাইটে প্রস্রাব বা মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা রয়েছে এমন ব্যক্তিদের জন্য তথ্য এবং রিসোর্স রয়েছে, যেমন কেগেল ব্যায়াম যা আপনি করতে পারেন এবং প্রস্রাব বা মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত পণ্য যা আপনি কিনতে পারেন। এটিতে একটি ডিরেক্টরিও রয়েছে যাতে আপনি আপনার এলাকার ডাক্তারদের খুঁজে পেতে পারেন যারা আপনার প্রস্রাব বা মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত সমস্যাগুলির চিকিৎসা করতে পারে।

উল্ড, অস্টমি অ্যান্ড কন্টিনেন্স নার্সেস সোসাইটি

www.wocn.org/learning-center/patient-resources

আপনার এলাকায় একজন WOC নার্স খুঁজে পেতে এই ওয়েবসাইট ভিজিট করুন। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে অনেক WOC নার্স আছেন যারা আপনাকে তখনই দেখবেন যখন তাদের হাসপাতালে কোনো বহির্বিভাগের রোগীর ক্লিনিক থাকবে বা তাদের হাসপাতালে আপনার কোনো ডাক্তার থাকবে।

এছাড়াও ক্ষত, অস্টেমিস এবং প্রস্রাব বা মলত্যাগ নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তিদের জন্য ওয়েবসাইটটিতে রিসোর্স এবং সহায়তা গ্রুপগুলির তথ্য রয়েছে।

শিক্ষামূলক তথ্যসূত্র

এই নির্দেশিকায় উল্লেখিত শিক্ষামূলক তথ্যসূত্রের তালিকা এই বিভাগটি করে। এগুলো আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হওয়া এবং আপনার অস্ত্রোপচারের পরে দ্রুত সুস্থ হওয়ার জন্য আপনাকে সহায়তা করবে।

আপনি এই তথ্যসূত্র পড়ার সাথে সাথে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রশ্রাবলী লিখুন।

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *About Your Urostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-urostomy)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)
- *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *General Exercise Program: Level 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *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)
- *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mysk-patient-portal)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)

- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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 ভার্সুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

About Your Bladder Surgery With an Ileal Conduit (Urostomy) - Last updated on June 3, 2024
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত