



রোগী এবং শুশ্রূষাকারীর শিক্ষা

আপনার কোলন রিসেকশনের অস্ত্রোপচার সম্পর্কে

এই নির্দেশিকাটি আপনাকে MSK-তে আপনার কোলন রিসেকশনের 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।

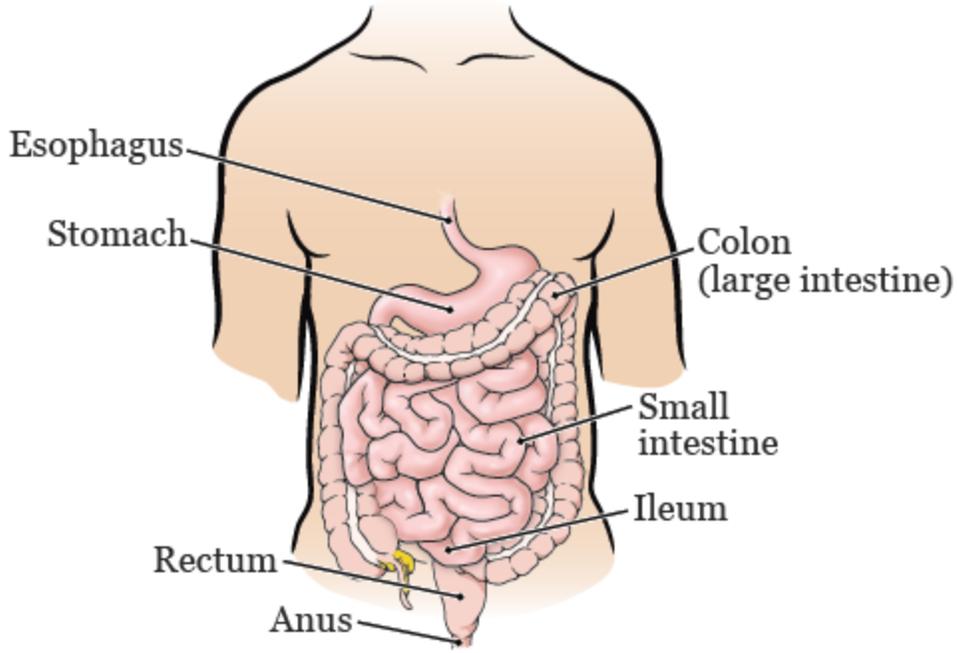
আপনার কোলন রিসেকশন সম্পর্কে

আপনার পরিপাকতন্ত্রের গঠনতন্ত্র

আপনার পরিপাকতন্ত্র কীভাবে কাজ করে তা জানতে পারলে আপনার অস্ত্রোপচারের জন্য প্রস্তুত হতে এবং সুস্থ হওয়ার জন্য আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার পরিপাকতন্ত্র এমন অঙ্গগুলির সমন্বয়ে গঠিত যা খাদ্য বস্তুকে পরিপাক করে, দেহে পুষ্টি পৌঁছায় এবং আপনার শরীর থেকে বর্জ্য পদার্থ বের করে দেয় (চিত্র 1 দেখুন)। এর মধ্যে রয়েছে আপনার:

- মুখ
- খাদ্যনালী (খাদ্য নল)
- পাকস্থলী
- ক্ষুদ্রান্ত্র
- বৃহদন্ত্র (বৃহৎ অন্ত্র)
- মলদ্বার
- মলদ্বার



চিত্র 1. আপনার পরিপাকতন্ত্রের গঠনতন্ত্র

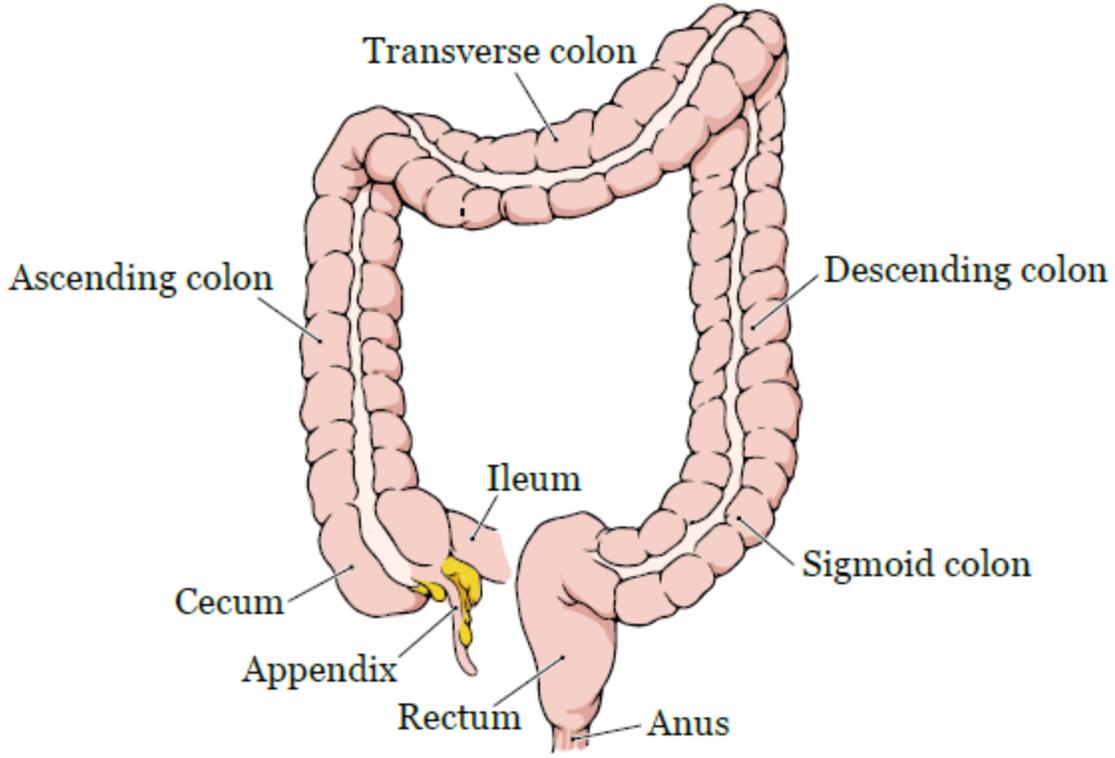
আপনার খাবার চিবানো ও গিলে ফেলার পর, এটি আপনার খাদ্যনালির মধ্যে দিয়ে যায়। আপনার খাদ্যনালী অনেক লম্বা, পেশীযুক্ত নল যা আপনার মুখ থেকে পাকস্থলীতে খাদ্য পৌঁছায়। আপনার পাকস্থলীতে খাদ্য পৌঁছানোর পর পাকস্থলীর অ্যাসিডের সাথে মিশে যায়। এই এসিড খাবার হজম (খাদ্য বস্তুকে ভেঙ্গে ফেলে) করতে শুরু করে।

আপনার পাকস্থলী থেকে খাদ্য বস্তু বের হয়ে আপনার ক্ষুদ্রান্ত্রে চলে আসে। সেখানে তা হজম হতে থাকে এবং অনেক পুষ্টি শোষণ করা হয়। পুষ্টি শোষণ করার পর অবশিষ্ট যে খাদ্যবস্তু থাকে তা হলো বর্জ্য বা মল।

এরপর বর্জ্য বা মল আপনার কোলনে চলে যায়, সেখানে কিছু পানি আপনার শরীরে পুনঃশোষিত (ফিরিয়ে আনে) হয়। অবশিষ্ট বর্জ্য বা মল আপনার কোলনের শেষের অংশে চলে আসে যাকে আপনার মলদ্বার বলা হয়। আপনার মলদ্বার থেকে বর্জ্য বা মল বের করে না দেওয়া পর্যন্ত সেটি বর্জ্য বা মল ধরে রাখার জায়গা হিসেবে কাজ করে।

কোলন রিসেকশন

কোলন রিসেকশন এমন একটি অস্ত্রোপচার যা কোলন ক্যান্সারের চিকিৎসার জন্য করা হয়। ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া আপনার কোলনের একটি অংশ সরিয়ে দেওয়া হয়। আপনার কোলনের সুস্থ প্রান্তগুলি একত্রে আবার সেলাই করা হয়। আপনার কোলনের কোন অংশটি সরিয়ে ফেলা হবে তা আপনার সার্জন জানাবেন (চিত্র 2 দেখুন)।



চিত্র 2. আপনার কোলনের অংশগুলি

বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করে কোলন রিসেকশন করা যেতে পারে। কোন বিকল্পটি আপনার জন্য সঠিক সেটি নিয়ে আপনার সার্জন আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনার অস্ত্রোপচারের ধরনের উপর নির্ভর করে আপনার সার্জন আপনার পেটে (পেটে) 1টি বা তার বেশি ছেদ (সার্জিক্যাল কাট) করবেন।

- আপনার পেটে বড় 1টি ছেদ করা হলে সেটিকে বলা হয় ওপেন সার্জারি। ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি ছেদ করার মাধ্যমে অপসারণ করা হয়।
- যখন আপনার পেটে কয়েকটি ছোট ছেদ করা হয় তখন সেটিকে বলা হয় ন্যূনতম ইনভেসিভ অস্ত্রোপচার। ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া আপনার কোলনের অংশটি অপসারণ করার জন্য অস্ত্রোপচারের ছোট যন্ত্র ব্যবহার করা হয় এবং ছেদের মধ্যে একটি ভিডিও ক্যামেরা রাখা হয়। অস্ত্রোপচারে সহায়তার জন্য কিছু সার্জন রোবোটিক ডিভাইস ব্যবহার করেন।

আপনার কোলন রিসেকশনের আগে

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 প্রশ্নাবলী লিখুন।

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 রয়েছে।

সবসময় নিশ্চিত করুন যে আপনি
যে সকল ওষুধ এবং সাপ্লিমেন্ট
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 যেকোনো প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলি গ্রহণ করি। প্রেসক্রিপশনের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি শুধুমাত্র একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে পেতে পারেন।
- আমি প্যাচ এবং ক্রিম সহ যেকোনো ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধগুলি গ্রহণ করি। ওভার-দ্য-কাউন্টারের ওষুধ হলো এমন ওষুধ যা আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়াই কিনতে পারেন।
- আমি যেকোনো ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করি, যেমন- ভেজজ, ভিটামিন, খনিজ বা প্রাকৃতিক বা ঘরোয়া প্রতিষেধক।
- আমার পেসমেকার, অটোমেটিক ইমপ্ল্যান্টেবল 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-mysk-patient-portal) দেখুন। এছাড়াও আপনি mymask@mskcc.org ঠিকানায় ইমেল করে বা 800-248-0593 নম্বরে কল করে MyMSK হেল্প ডেস্কে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনার MyMSK ডিসচার্জের লক্ষ্যের চেকলিস্ট সম্পর্কে

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে, হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ হওয়ার মতো সুস্থ হয়ে উঠতেই আপনার মনোযোগ দেবেন। আপনার অগ্রগতি ট্র্যাক করতে সহায়তা করার জন্য আমরা আপনার MyMSK অ্যাকাউন্টে একটি “ডিসচার্জ লক্ষ্যের চেকলিস্ট” পাঠাব।

আপনার হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ হওয়ার আগে পূরণ করতে হবে এমন লক্ষ্যসমূহ দেখতে আপনি আপনার MyMSK ডিসচার্জ লক্ষ্যের চেকলিস্টটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি দিনের যেকোনো সময় আপনার অগ্রগতি আপডেট করতে পারেন। আপনার আপডেটগুলো অস্ত্রোপচার দলকে আপনার অগ্রগতি সম্পর্কে সতর্ক করে।

আরো জানতে *Frequently Asked Questions About the MyMSK Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mysk-goals-discharge-checklist) পড়ুন।

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 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 ক্রিম 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 অ্যাডভাল্ড 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 প্রক্সি 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 প্রক্সি ফরম পূরণ করার বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার কেয়ার টিমের যেকোনো সদস্যের সাথে কথা বলুন।

অন্ত্রের প্রস্তুতির সামগ্রী কিনুন

অস্ত্রোপচারের আগে আপনাকে অন্ত্রের প্রস্তুতি (আপনার শরীর থেকে মল পরিষ্কার করা) নিতে হবে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার অন্ত্রের প্রস্তুতির অংশ হিসেবে আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিকের একটি প্রেসক্রিপশন দেবেন। আপনাকে এইসব সরঞ্জাম ক্রয় করতে হবে:

- 1 (238-গ্রাম) পলিথিন গ্লাইকোলের (MiraLAX®) বোতল এটি আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে কিনতে পারবেন। আপনার প্রেসক্রিপশনের প্রয়োজন হবে না।
- 1 (64-আউন্স) এর বোতল স্বচ্ছ তরল খাবার। স্বচ্ছ তরল খাবারের উদাহরণের জন্য “স্বচ্ছ তরল খাবারের ডায়েট অনুসরণ করুন” বিভাগটি পড়ুন।

- স্বচ্ছ তরল খাবার গ্রহণের সময় অতিরিক্ত বিশুদ্ধ তরল পানীয় পান করুন।

অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) এবং আইবুপ্রোফেন (Advil® বা Motrin®) কিনুন

অ্যাসিটামিনোফেন এবং আইবুপ্রোফেন হলো ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথানাশক ওষুধ। অস্ত্রোপচারের পরে বাড়িতে ব্যথা কমানোর জন্য আপনি এগুলো ব্যবহার করবেন।

আপনি যদি এখনো এই ওষুধগুলো না ক্রয় করে থাকেন তাহলে এগুলো ক্রয় করা খুবই সহায়ক হবে। আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে এগুলো পেতে পারেন।

আপনার 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 অস্ত্রোপচারের 2 দিন আগে

আপনার অস্ত্রোপচারের 2 দিন আগে আপনার পেটের অংশ সেভ বা মোম করবেন না। এটি আপনার সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি কমাবে।

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 অস্ত্রোপচারের 1 দিন আগে পরে একটি স্বচ্ছ তরল খাবার খান

আপনার অস্ত্রোপচারের আগের দিন আপনাকে স্বচ্ছ তরল খাবার খেতে হবে। স্বচ্ছ একটি তরল খাবারের মধ্যে শুধুমাত্র এমন তরল থাকে যা আপনি দেখতে পারেন। আপনি “স্বচ্ছ তরল খাবার” বিষয়ক টেবিলে উদাহরণ দেখতে পারেন।

স্বচ্ছ তরল খাবার গ্রহণ করার সময়:

- জেগে থাকাকালীন প্রতি ঘণ্টায় অন্তত 1 (৪-আউন্স) কাপ স্বচ্ছ তরল পান করার চেষ্টা করুন।
- বিভিন্ন ধরনের স্বচ্ছ তরল পান করুন। শুধুমাত্র পানি, কফি ও চা পান করবেন না।
- যেসব তরল আপনি ঠিক করে দেখতে পারবেন না, যেমন দুধ বা স্মুদি, সেগুলো পান করবেন না।
- আপনার ডায়াবেটিস না থাকলে এবং আপনার কেয়ার টিমের কোনো সদস্য আপনাকে না বললে চিনিমুক্ত তরল পান করবেন না।
- কোনো শক্ত খাবার খাবেন না।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে কিভাবে একটি স্বচ্ছ তরল ডায়েট অনুসরণ করবেন

আপনার ডায়াবেটিসের জন্য নিযুক্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন:

- স্বচ্ছ 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 স্বচ্ছ তরল পান করা উচিত কি না।

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

স্বচ্ছ তরল পানীয়		
	খাওয়া যাবে	খাওয়া যাবে না
সুপ	<ul style="list-style-type: none"> স্বচ্ছ ব্রথ (ঝোল), বুলন (পাতলা ঝোল) এবং কনসোমি। 	<ul style="list-style-type: none"> খাবার বা মশলার ফোড়ন দেওয়া যেকোনো কিছু।
মিষ্টি	<ul style="list-style-type: none"> জিলেটিন, যেমন- Jell-O®। সুস্বাদু বরফ। শক্ত ক্যান্ডি, যেমন- Life Savers® লেবুর ফোঁটা ও পুদিনা। 	<ul style="list-style-type: none"> অন্যান্য সকল মিষ্টান্ন।
পানীয়সমূহ	<ul style="list-style-type: none"> লেমোনেড, আপেল, ক্র্যানবেরি এবং আঙ্গুরের রসের মতো স্বচ্ছ জুস। আদা মিশ্রিত পানীয়, 7-Up®, Sprite® বা সেল্টজারে মতো সোডা। Gatorade® ও Powerade® এর মতো স্পোর্টস ড্রিঙ্কস। দুধ বা ক্রিমার ছাড়া ব্ল্যাক কফি বা সাধারণ চা। কার্বনেটেড (ফিজি) এবং সুস্বাদু পানি এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত। Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte®, এবং Diabetishield® এর মতো স্বচ্ছ পুষ্টিকর পানীয়। 	<ul style="list-style-type: none"> শাস থাকা জুস। নেস্টর। স্মুদি বা শেক। দুধ, ক্রিম ও অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য। বাদাম দুধ, উদ্ভিদ দুধ, নন-ডেইরি ক্রিমার এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত বিকল্প। অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়।

আপনার পেট পরিষ্কার করার প্রক্রিয়া শুরু করুন

আপনার অস্ত্রোপচারের আগের দিন সকালে 238 গ্রাম MiraLAX, 64 আউন্স স্বচ্ছ তরলের সাথে মেশান যতক্ষণ পর্যন্ত না MiraLAX পাউডারটা পুরো মিশে যায়। এর পর, আপনি চাইলে মিশ্রণটি রেফ্রিজারেটে রেখে দিতে পারেন।

আপনার অস্ত্রোপচারের আগের দিন বিকেল 5 টায়, MiraLAX মিশ্রণটি পান করা শুরু করুন। এর ফলে আপনাকে বারবার মলত্যাগ করতে হবে, তাই আপনি বাথরুমের কাছাকাছি থাকার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

- মিশ্রণটি শেষ না হওয়া পর্যন্ত প্রতি 15 মিনিটে 1 কাপ (8-আউন্স) পান করুন।
- আপনি MiraLAX মিশ্রণটি শেষ করলে 4 থেকে 6 কাপ স্বচ্ছ তরল পান করুন।
- প্রত্যেকবার মলত্যাগের পরে আপনার মলদ্বারের আশেপাশের ত্বকে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) ব্যবহার করুন। এটি অস্বস্তি রোধ করতে সহায়তা করে।

আপনার অস্ত্রোপচারের আগের দিন সন্ধ্যা 7টায়, নির্দেশনা অনুসারে আপনার অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করুন।

আপনার অস্ত্রোপচারের আগের দিন রাত 10টায় নির্দেশনা অনুসারে আপনার অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করুন।

আপনি স্বচ্ছ তরল পান করে যেতে পারেন, তবে আপনাকে তা করতে হবে না।

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।

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

4% ক্লোরহেক্সিডিন গ্লুকোনেন্ট (CHG) দ্রবণ অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক (যেমন Hibiclens®) দিয়ে গোসল করুন

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। আপনার অস্ত্রোপচারের আগে ব্যবহারের জন্য আপনার নার্স আপনাকে একটি বোতল প্রদান করবে।

আপনার অস্ত্রোপচারের আগের রাতে 4% CHG দ্রবণের অ্যান্টিসেপটিক ত্বক পরিষ্কারক 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 অস্ত্রোপচারের দিন সকালে 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, আঙ্গুরের 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।
- মূল্যবান জিনিস বাড়িতে রেখে আসুন।
- আপনার ঋতুশ্রাব (আপনার মাসিক পিরিয়ড) হলে ট্যাম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করুন। প্রয়োজন হলে আমরা আপনাকে ডিসপোজেবল অন্তর্বাস এবং একটি প্যাড প্রদান করব।

কী আনতে হবে

- এক জোড়া ঢিলেঢালা প্যান্ট (যেমন সোয়েট প্যান্ট)।
- ফিতা রয়েছে এমন স্নিকার্স। আপনার পা কিছুটা ফুলে যেতে পারে। এই ফুলে যাওয়া অবস্থায় ফিতা-ওয়ালা বা লেস-আপ স্নিকার্স ফিট হতে পারে।
- স্লিপ অ্যাপনিয়ার জন্য আপনার শ্বাস প্রস্বাসের যন্ত্র (যেমন CPAP মেশিন), যদি আপনার থাকে।

- আপনার স্বাস্থ্য সেবার প্রক্রিয়া 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 হাসপাতাল 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।

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।

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 স্ট্রেচারে 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। তারা আপনার মূত্রাশয়ে একটি প্রস্রাব (ফলি) ক্যাথেটারও স্থাপন করবে। এটি আপনার কিডনি থেকে প্রস্রাব (মূত্র) নিষ্কাশন করবে।

তারা আপনার অস্ত্রোপচার শেষ করলে, আপনার সার্জন সেলাই, স্ট্যাপল, স্টেরি-স্ট্রিপস™ (সার্জিক্যাল টেপের পাতলা টুকরো) বা Dermabond® (সার্জিক্যাল আঠা) দিয়ে আপনার কাটা স্থান বন্ধ করে দেবেন। তারা আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানগুলি ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিতে পারেন।

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

আপনার কোলন রিসেকশনের পর

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 প্রশ্নাবলী 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

আপনার ব্যথা উপশম করতে ও নিজেকে স্বস্তি দিতে আপনি ওষুধ পাবেন। বিভিন্ন উপায়ে ব্যথার ওষুধ দেওয়া যেতে পারে:

- **এপিডুরাল ক্যাথেটার:** কিছু লোক এপিডুরাল ক্যাথেটারের (তাদের মেরুদণ্ডের মধ্যে পাতলা, নমনীয় নল) মাধ্যমে ব্যথার ওষুধ পান।
- **স্নায়ু ব্লক:** কিছু লোক অস্ত্রোপচারের আগে বা সময়কালে স্নায়ু ব্লকের ওষুধ পান। স্নায়ু ব্লকের জন্য, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী অস্ত্রোপচারের পরে ব্যথা কমাতে আপনার কিছু স্নায়ুতে ওষুধের ইনজেকশন দেয়।
- **IV ওষুধ:** কিছু লোক তাদের IV লাইনের মাধ্যমে শিরাতে ব্যথার ওষুধ পান।

আপনার অস্ত্রোপচারের পর এগুলির 1টি বা একাধিক থাকবে। এগুলির সবগুলিই আপনার ব্যথা উপশমের কার্যকরী উপায়। আপনার জন্য কোনটি ভালো হবে তা বেছে নেওয়ার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার সাথে কথা বলবেন।

টিউব ও ড্রেইন

আপনার মূত্রনালীতে একটি ফোলি ক্যাথেটার থাকবে যা আপনার মূত্রাশয়ে যাবে। এই টিউবটি আপনার মূত্রাশয় থেকে প্রস্রাব বের করে আনে, যাতে আপনার পরিচর্যা দল ট্রাক করতে পারেন যে আপনি কতটুকু প্রস্রাব করছেন।

আপনার পেট থেকে অতিরিক্ত তরল অপসারণের জন্য আপনার কাছে 1 বা 2টি জ্যাকসন-প্র্যাট (JP) ড্রেন থাকতে পারে। কী হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার সাথে কথা

বলবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে স্থানান্তর

আপনি জেগে না ওঠা পর্যন্ত PACU-তে থাকবেন এবং আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণে থাকবে। অধিকাংশ লোকজন PACU-তে থাকার কয়েক ঘণ্টা পর তাদের হাসপাতালের রুমে চলে যায়, তবে কিছু লোককে পর্যবেক্ষণের জন্য সারা রাত PACU-তে রাখা হয়।

PACU-তে অবস্থান করার পর একজন স্টাফ সদস্য আপনাকে আপনার হাসপাতালের রুমে নিয়ে যাবেন।

আপনার হাসপাতালের রুমে

অস্ত্রোপচারের পরে আপনাকে কতদিন হাসপাতালে থাকতে হবে তা নির্ভর করে আপনার সুস্থতা এবং অস্ত্রোপচারটি নির্ভুল ছিল কি না তার উপর। অধিকাংশ লোককে 2 থেকে 4 দিন হাসপাতালে থাকতে হয়। আপনাকে কখন বাড়িতে যেতে হবে তা পরিচর্যাকারী দল আপনাকে জানাবেন।

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 আরোগ্য লাভের সময় অগ্রগতি ট্র্যাক করতে চেকলিস্ট ডিসচার্জ করার জন্য নিজের MyMSK লক্ষ্যগুলি ব্যবহার করতে পারেন। আরো জানতে *Frequently Asked Questions About the MyMSK Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mysk-goals-discharge-checklist) পড়ুন।

আপনি হাসপাতালে থাকা অবস্থায় নিরাপদ থাকতে এবং পড়ে যাওয়া থেকে রক্ষা পেতে আপনার কী করা উচিত তা জানতে *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) পড়ুন।

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

অস্ত্রোপচারের পরে আপনার কিছুটা ব্যথা অনুভব হবে। প্রথমে, আপনাকে একটি এপিডুরাল ক্যাথেটার বা আইভি লাইনের মাধ্যমে ব্যথার ওষুধ দেওয়া হবে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে প্রায়শই আপনার ব্যথা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করবেন এবং প্রয়োজন মতো আপনাকে ওষুধ দিবেন। আপনার ব্যথা উপশম না হলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর একজনকে তা জানান। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি কাশি দিতে, গভীরভাবে শ্বাস নিতে, আপনার ইনসেন্টিভ স্পিরোমিটার ব্যবহার করতে পারেন এবং চলাফেরা করতে পারেন। আপনার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ আপনাকে আরো ভালোভাবে সুস্থ হতে সহায়তা করবে।

অনেক লোককে দেখা যায় যে তারা একা একা ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধগুলো ব্যবহার করে ব্যথা উপশম করে। হাসপাতালে যদি আপনার ব্যথার জন্য জোরালো ওষুধের প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে হাসপাতাল ছাড়ার আগে একটি প্রেসক্রিপশন দেবেন। সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার বিষয়ে এবং কীভাবে আপনার ওষুধটি টেপার করবেন (ধীরে ধীরে সেবন বন্ধ করুন) আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

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।

আপনার নির্দিষ্ট চলাচল ও হাঁটার লক্ষ্য সম্পর্কে আপনার সুস্থ হওয়ার পদক্ষেপগুলি পড়ুন। 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।

আপনার ফুসফুসের ব্যায়াম

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

- আপনার নার্স আপনাকে একটি ইনসেন্টিভ স্পাইরোমিটার প্রদান করবেন। জেগে থাকা অবস্থায় প্রতি ঘণ্টায় 10 বার এটি 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 সেগুলি করতে হয় তা আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য আপনাকে শেখাবেন।

খাওয়া ও পান করা

অস্ত্রোপচারের পরের দিন থেকে আপনি ধীরে ধীরে আবার শক্ত খাবার গ্রহণ করা শুরু করবেন। আরো তথ্যের জন্য আপনার পদক্ষেপগুলি পড়ুন এবং কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন। আপনার ডায়েট সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে, একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

স্নান বা গোসল করা

হাসপাতালে থাকাকালীন কেয়ার টিমের একজন সদস্য আপনার গোসলে সাহায্য করবেন। এটি আপনার কাটা জায়গাটি পরিষ্কার রাখতে এবং সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।

হাসপাতাল ত্যাগ করা

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার জন্য প্রস্তুত হলে আপনার কাটা অংশ নিরাময় হওয়া শুরু হবে। আপনি হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর একজনের মাধ্যমে নিজের কাটা অংশটি দেখুন। সেগুলি দেখতে কেমন তা জানলে পরে যেকোনও পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারবেন।

আপনার ডিসচার্জের দিন সকাল 8টা থেকে সকাল 11টার মধ্যে হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন। হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর একজন ডিসচার্জ অর্ডার ও প্রেসক্রিপশন লিখবেন। এছাড়াও আপনি লিখিত ডিসচার্জ নির্দেশাবলী পাবেন। আপনি চলে যাওয়ার আগে আপনার একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার সাথে সেগুলি পর্যালোচনা করবেন।

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার জন্য প্রস্তুত হওয়ার সময় আপনার রাইড যদি হাসপাতালে না থাকে, তাহলে আপনি পেশেন্ট ট্রানজিশন লাউঞ্জ 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।

আপনার সুস্থ হওয়ার ট্র্যাকার পূরণ করা

হাসপাতাল ত্যাগ করার পর আপনি কেমন অনুভব করছেন তা আমরা জানতে চাই। আপনার যত্ন নিতে আমাদের সহায়তা করার জন্য, আমরা আপনার MyMSK অ্যাকাউন্টে প্রশ্ন পাঠাব। আপনার ডিসচার্জ হওয়ার পর 10 দিনের জন্য আমরা প্রতিদিন সেগুলো পাঠাব। এই প্রশ্নাবলী আপনার সুস্থ হওয়ার ট্র্যাকার হিসাবে পরিচিত।

প্রতিদিন মধ্যরাতের আগে (রাত 12টা) আপনার সুস্থ হওয়ার ট্র্যাকারটি পূরণ করুন। এটি সম্পূর্ণ করতে মাত্র 2 থেকে 3 মিনিট সময় লাগে। এই প্রশ্নাবলীর আপনার উত্তর আমাদের বুঝতে সহায়তা করবে যে আপনি কেমন বোধ করছেন এবং আপনার কী প্রয়োজন।

আপনার উত্তরের উপর ভিত্তি করে, আমরা আরো তথ্যের জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারি। কখনো কখনো, আমরা আপনাকে আপনার সার্জনের অফিসে কল করতে বলতে পারি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনি সর্বদা আপনার সার্জনের অফিসে যোগাযোগ করতে পারেন।

আরো জানতে *Common Questions About MSK's Recovery Tracker*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker) পড়ুন।

আপনার ব্যথা থেকে উপশম পাওয়া

ব্যথা বা অস্বস্তির সময়কাল ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পরেও কিছুটা ব্যথা থাকতে পারে এবং আপনাকে ব্যথা কমানোর ওষুধ সেবন করতে হতে পারে। কিছু লোকের কাটা অংশে ব্যথা, টানটান হওয়া বা পেশীতে ব্যথা থাকে যেটা সুস্থতার লক্ষণ। এর মানে এই না যে কোনো সমস্যা আছে। যদি কোনো সমস্যা থেকে থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

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 কমে 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। অত্যাধিক 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 অপিয়য়েড (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। এছাড়াও আপনি নিচের নির্দেশনাবলি অনুসরণ করতে পারেন।

- প্রতিদিন একই সময়ে বাথরুমে যান। সেই সময় বাথরুম যাওয়ার সাথে আপনার শরীর অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। যদি মনে করেন আপনাকে যেতে হবে, তাহলে এটি বন্ধ 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 একটা খুব ভালো ব্যায়াম।
- সম্ভব হলে প্রতিদিন 8 থেকে 10 (8-আউন্স) কাপ (2 লিটার) পানীয় পান করুন।
 - তরল খাবার যেমন পানি, জুস (ছাঁটাই করা রস), স্যুপ, এবং আইসক্রিম শেক বেছে নিন।
 - ক্যাফেইনযুক্ত তরল পানীয় এড়িয়ে চলুন (যেমন কফি এবং সোডা)। ক্যাফেইন আপনার শরীর থেকে তরল বের করে দেয়।
- কোষ্ঠকাঠিন্যের চিকিৎসার জন্য প্রেসক্রিপশনের এবং এর বাইরেও নানা ওষুধ আছে। আপনার জন্য কোনটি ভালো সে সম্পর্কে নিজের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কোষ্ঠকাঠিন্য সম্পর্কিত আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

অন্ত্রের ফাংশনে অন্যান্য পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে চলুন

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 ডায়ারিয়া 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 স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর 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।

ডায়ারিয়া উপশম করানোর পরামর্শ

আপনার যদি ডায়ারিয়া হয়, তাহলে প্রতিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স) গ্লাস লিকুইড পান করা দরকার। জল/পানি এবং লবণযুক্ত পানীয় পান করুন, যেমন ব্রথ এবং স্পোর্টস ড্রিংক্র (যেমন Gatorade®)। এটি আপনাকে ডিহাইড্রেট হওয়া এবং দুর্বল অনুভব করার হাত থেকে রক্ষা করবে।

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

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

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

ব্যথাভাব উপশম করানোর পরামর্শ

বারবার মলত্যাগের কারণে আপনার মলদ্বারের আশেপাশে ব্যথাভাব থাকলে:

- উষ্ণ জল/পানি দিয়ে দিনে 2 থেকে 3 বার ভেজান।
- প্রত্যেকবার মলত্যাগের পরে আপনার মলদ্বারের আশেপাশের ত্বকে জিঙ্ক অক্সাইড মলম (যেমন Desitin®) ব্যবহার করুন। এটি অস্বস্তি রোধ করতে সহায়তা করে।

- রক্ষ টয়লেট টিস্যু ব্যবহার করবেন না। এছাড়া নন-অ্যালকোহলিক ওয়াইপ (যেমন ভেজা ফ্লাশেবল ওয়াইপ) ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ওষুধ লিখে দিলে সেই নির্দেশনা মোতাবেক ওষুধ গ্রহণ করুন।

অস্ত্রোপচারের ক্ষতস্থানের যত্ন নেওয়া

অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানের নিচে থাকা ত্বকে অসাড় অনুভব করাটা সাধারণ ব্যাপার। আপনার অস্ত্রোপচারের সময় আপনার কিছু স্নায়ুকোষ কেটে যাওয়ার কারণে এমন হয়, এমনকি আপনি কোনো স্নায়ু-সম্পর্কিত পদ্ধতির অভিজ্ঞতা নিলেও। তবে সময়ের সাথে সাথে এই অসাড়তাও চলে যায়।

ব্যান্ডেজ ভিজে গেলে কমপক্ষে দিনে এক বার বা তার বেশি সংখ্যক বার আপনার ব্যান্ডেজ পরিবর্তন করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনার কাটা অংশ সেরে গেছে এমনটা নিশ্চিত না করা পর্যন্ত আপনার কাটা অংশে সংক্রমণের কোনো লক্ষণ আছে কি না দেখুন। আপনার যদি সংক্রমণের নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন:

- লালভাব
- ফুলে যাওয়া
- ব্যথা বেড়ে যাওয়া
- কাটা অংশ গরম হয়ে যাওয়া
- আপনার কাটা অংশে দুর্গন্ধ হলে বা সেখান থেকে পুঁজের মতো তরল বের হওয়া
- 100.5 °F (38 °C) বা তারও বেশি জ্বর হওয়া

সংক্রমণ এড়ানোর জন্য আপনার কাটা অংশে কাউকে স্পর্শ করতে দিবেন না। আপনার কাটা অংশে স্পর্শ করার পূর্বে সাবান ও পানি বা জল অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত পরিষ্কার করুন।

আপনি আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে স্টেপলস লাগানো বা সেলাই করা অবস্থায় বাড়িতে গেলে, অস্ত্রোপচারের পর আপনার একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সেগুলি বের করবেন। এগুলি ভেজালেও কোনো সমস্যা হয় না। আপনি আপনার অস্ত্রোপচারের কাটা স্থানে স্টেরি-স্ট্রিপস বা ডার্মাবন্ড নিয়ে বাড়িতে যান, তাহলে সেগুলি নিজে থেকেই আলাগা হয়ে পড়ে যাবে এবং খোসা ছাড়িয়ে পড়বে। যদি প্রায় 14 দিন অতিবাহিত হওয়ার পরেও সেগুলি নিজে থেকেই আলাগা হয়ে পড়ে না যায়, তাহলে আপনি সেগুলি খুলে ফেলতে পারেন।

স্নান বা গোসল করা

প্রতিদিন গোসল করুন। উষ্ণ পানি দিয়ে গোসল করে নিলে কিছুটা উপশম পেতে পারেন এবং পেশীর ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে। আপনি গোসলের সময় নিজের কাটা অংশটিও পরিষ্কার করতে

পারবেন।

গোসল করার আগে আপনার ব্যান্ডেজ খুলে ফেলুন। সুগন্ধি-মুক্ত, তরল সাবান ব্যবহার করে নিজের কাটা অংশটি আস্তে আস্তে ধুয়ে ফেলুন। আপনার কাটা অংশে খসখসে বা ওয়াশক্লথ ব্যবহার করবেন না। এটি কাটা অংশে অস্বস্তিকর অনুভূতি দিতে পারে এবং নিরাময়ে সমস্যা করতে পারে।

আপনার গোসল হয়ে গেলে, এরপর একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে আলতো করে আপনার কাটা অংশে চাপড়ান। পোশাক পরিধানের আগে বাতাসে সেই স্থান সম্পূর্ণ শুকিয়ে নিন। আপনার কাটা স্থান থেকে কোনো কিছু না বের হলে সেটি উন্মুক্ত অবস্থায় রাখুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে “সব ঠিকঠাক আছে” না বলা পর্যন্ত টাবে গোসল করবেন না বা সাঁতার কাটবেন না।

খাওয়া ও পান করা

আপনার স্বাস্থ্যের উপর বড় কোনো প্রভাব না ফেলেই আপনার কোলনের কিছু অংশ ফেলা দেওয়া যেতে পারে। আপনার কোলনের অবশিষ্ট অংশটি অ্যাডজাস্ট করার সময়, প্রতিদিন ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) কাপ তরল পানীয় পান করুন এবং আপনার শরীরে পর্যাপ্ত পুষ্টি পৌঁছানোর বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

অস্ত্রোপচারের পর পুষ্টিকর খাবারের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে খাদ্যের নির্দেশিকা প্রদান করবেন। আপনি বাড়িতে যাওয়ার পর যদি মনে হয় একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউট্রিশনিস্টের কাছে আপনার যাওয়া উচিত, তাহলে ২১২-৬৩৯-৭৩১২ নম্বরে কল করুন।

শারীরিক কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম

আপনি হাসপাতাল ছাড়ার সময় আপনার কাঁটা অংশটি দেখে মনে হতে পারে যে বাইরে থেকে সেরে গেছে, কিন্তু ভিতর থেকে এটা সেরে যায়নি। আপনার অস্ত্রোপচারের পর প্রথম ৬ সপ্তাহ:

- ১০ পাউন্ড (প্রায় ৪.৫ কিলোগ্রাম) এর চেয়ে ভারী বস্তু তুলবেন না, ধাক্কা দেবেন না বা টানবেন না।
- কঠোর পরিশ্রমের ক্রিয়াকলাপ করবেন না (যেমন জগিং ও টেনিস)।
- কন্ট্যাক্ট স্পোর্টস খেলবেন না (যেমন ফুটবল)।

হাঁটা আপনার সহিষ্ণুতা বাড়ানোর একটি ভালো উপায়। আপনি স্থানীয় মল বা শপিং সেন্টারের বাইরে বা ভিতরে হাঁটতে পারেন। আপনি সিঁড়িতেও উঠতে পারবেন, তবে প্রথম সপ্তাহে আপনি বাড়িতে কতবার ওঠানামা করবেন তার সংখ্যাটা সীমিত করার চেষ্টা করুন। আপনি নিজে নিজে কী কী করতে পারেন সে সম্পর্কে নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত একা বাইরে যাবেন না।

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। আপনি রাতে বেশি ঘুমাতে না পারলে এটির কারণ হতে পারে যে আপনি দিনের মধ্যে খুব বেশি বিশ্রাম নিচ্ছেন।

গাড়ি চালানো

আপনার আরোগ্য লাভের সময় গাড়ি চালানোতে অস্বস্তি বোধ হতে পারে কারণ ব্রেক করার সময় আপনি পেটের পেশী ব্যবহার করেন। আপনি কখন গাড়ি চালাতে পারবেন তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনি ব্যথানাশক ওষুধ গ্রহণের সময় গাড়ি চালাবেন না কেননা এর ফলে আপনি তন্দ্রাচ্ছন্ন হতে পারেন। আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর যাত্রী হিসেবে যেকোনো সময় গাড়িতে চড়তে পারবেন।

যৌন কার্যকলাপ

আপনি কখন যৌন কার্যকলাপ শুরু করতে পারবেন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী তা আপনাকে বলে দেবেন।

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।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল সংগ্রহ করা

আপনার অস্ত্রোপচারের পর টিউমার এবং এর চারপাশের টিস্যু একজন প্যাথলজিস্টের কাছে পাঠানো হবে। অস্ত্রোপচারের পর প্রায় 7 কর্মদিবসের মধ্যে আপনার পরীক্ষার ফলাফল প্রস্তুত হয়ে যাবে। পরীক্ষার ফলাফল এবং কোনো অতিরিক্ত চিকিৎসার সুপারিশ করবেন কি না সেই সম্পর্কে আপনার সার্জন আপনার সাথে কথা বলবেন।

ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টসমূহ

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্ট আপনি হাসপাতাল ছাড়ার পর 1 থেকে 3 সপ্তাহের মধ্যেই হবে। এটি শিডিউল করার জন্য আপনার সার্জনের অফিসে কল করুন।

আপনার অস্ত্রোপচারের পরে আপনার সব ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এইসব অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।

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।

কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করতে হবে

এইসব ক্ষেত্রে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন:

- আপনার যদি 100.5 ফা (38° সে) বা তার বেশি জ্বর থাকে।
- আপনার পেটে ব্যথা থাকলে, বমি বমি ভাব ও বমি হলে।
- আপনার কাটা অংশে নিচের সংক্রমণের কোনও একটি লক্ষণ থাকলে:
 - লালভাব
 - ফুলে যাওয়া
 - ব্যথা বেড়ে যাওয়া
 - কাটা অংশ গরম হয়ে যাওয়া
 - দুর্গন্ধ বা পুঁজের মতো তরল বের হওয়া
- প্রস্রাব (মূত্রত্যাগ) করতে সমস্যা হওয়া।
- আপনার কাটা অংশে এমন ব্যথা রয়েছে যা ব্যথার ওষুধ দিয়ে উপশম হয় না।
- আপনার মলদ্বার দিয়ে রক্তপাত হলে।
- 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 প্রস্তুত হন।

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।

অ্যানেশ্বেসিয়া

212-639-6840

অ্যানেশ্বেসিয়া 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 উদ্বেগ 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 ক্যান্সার 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 ইরেক্টাইল 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 কোপেমেেন্ট, 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 বন্ধ্যত্বের 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 অপরিষ্পন্ন 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।

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 প্রস্তুত হোন।

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *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)
- *Frequently Asked Questions About the MyMSK Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-mymsk-goals-discharge-checklist)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *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-mymask-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 Colon Resection Surgery - Last updated on June 4, 2024

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত