Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশ্রূষাকারীর শিক্ষা

অ্যালোজেনিক স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টের পরে হাসপাতাল ত্যাগ করা

এই তথ্যাবলি আপনাকে আপনার অ্যালোজেনিক স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টের পরে ডিসচার্জের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করবে।

আপনি এই তথ্যাবলি পড়ার সাথে সাথে আপনার প্রশ্ন রয়েছে এমন বিষয়(গুলো) লিখুন বা চিহ্নিত করে রাখুন। পরের বার যখন আপনি আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিমের সাথে সাক্ষাৎ করবেন তখন এটি আপনাকে আপনার প্রশ্ন(গুলো) জিজ্ঞাসা করার কথা স্মরণ করিয়ে দিতে সাহায্য করবে।

ডিসচার্জের আগে

আপনি হাসপাতাল ত্যাগ করার আগে, আপনি এবং আপনার যত্নকারী এই প্রস্থানের জন্য প্রস্তুত হওয়াটা জরুরি। সুস্থ থাকতে এবং সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য আপনাকে এখনো সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। ডিসচার্জের পরে আপনার যত্নের পরিকল্পনায় অংশ নেওয়াটা আপনার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হাসপাতাল ত্যাগ করার আগে আপনার ফলো-আপ যত্নের জন্য পরিকল্পনা করতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনার সাথে কাজ করবে।

আপনার সুস্থতার এই পর্যায়টি দীর্ঘ সময়ের জন্য হিসাব করা হয় - যা ডিসচার্জ থেকে আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে প্রায় 1 বছর (বা তার বেশি)। এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে যদিও আপনার ব্লাড কাউন্ট স্বাভাবিক পর্যায়ে চলে আসছে তথাপি আপনার ইমিউন সিস্টেম এখনো খুবই দুর্বল। নিজেকে সুস্থ রাখতে এবং সংক্রমণ এড়াতে আপনাকে এখনো ওষুধ সেবন করতে হবে এবং সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

আপনার অঙ্গাবলিকে প্রভাবিত করে এমন কিছু জটিলতা এই পর্যায়ে দেখা দিতে পারে। এমনকি যদি আপনার কোর্সে সেগুলো পূর্বে কোনো সমস্যা নাও করে তাহলেও এটি ঘটতে পারে।

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

মেডিকেল অ্যালার্ট জুয়েলারি

আপনি হাসপাতাল ত্যাগ করার পূর্বে, আপনাকে একটি মেডিকেল অ্যালার্ট ব্রেসলেট বা নেকলেস অর্ডার করতে হবে। আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনাকে এ বিষয়ে সাহায্য করবে। মেডিকেল অ্যালার্ট জুয়েলারি কোম্পানিগুলোর উদাহরণ হিসেবে রয়েছে MedicAlert® (www.medicalert.org) এবং ROAD iD (www.roadid.com)।

আপনার ব্রেসলেট বা নেকলেস "**অ্যালোজেনিক স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্ট**" এবং "**ইরাডিয়েটেড সেলুলার ব্লাড কম্পোনেন্ট এবং শুধুমাত্র CMV-সেফ ব্লাড কম্পোনেন্ট**" লেখা দিয়ে খোদাই করা থাকবে। এটি প্যারামেডিক বা হাসপাতালের কর্মীদের জানাবে যে আপনি যদি দুর্ঘটনায় পড়েন এবং তাদেরকে নিজে কিছু বলতে না পারেন তাহলে কী করতে হবে।

হাসপাতাল ত্যাগ করা

যদিও আপনি খুব খুশি এবং হাসপাতাল ত্যাগ করার জন্য প্রস্তুত বোধ করতে পারেন এর পাশাপাশি আপনি নার্ভাসও বোধ করতে পারেন। হাসপাতাল ত্যাগ করার কাছাকাছি সময় আসলে কিছু উদ্বেগ এবং উৎকণ্ঠা থাকাটা স্বাভাবিক। আপনি হাসপাতাল ত্যাগ করার পরে, আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে আপনার যত্ন নিতে হবে। এটি অর্জনে আত্মবিশ্বাসী এবং স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে সময় লাগে। আপনার ফলো-আপ ভিজিট চলাকালীন, আপনার সোশ্যাল ওয়ার্কার আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় পরিষেবা পেতে সাহায্য করার পাশাপাশি মানসিক সমর্থন দিতে পারেন।

আপনি যখন হাসপাতাল ত্যাগ করবেন তখন আবার বাড়িতে থাকতে অভ্যস্ত হতে সময় লাগবে। আপনি হয়তো দেখতে পাবেন যে অসুস্থ হওয়া থেকে বাঁচতে আপনাকে যা যা করতে হবে তা আপনার জীবনে কিছু বাড়তি চাপ যোগ করে। ভারসাম্য এবং স্বাচ্ছন্দ্যমূলক অনুভূতি আবার সময়ের সাথে ফিরে আসবে। যতটা সম্ভব শান্ত এবং আত্মবিশ্বাসী থাকার চেষ্টা করুন।

ট্রান্সপ্লান্টের পরে আপনি ধীরে ধীরে সুস্থ হবেন। আপনি সম্ভবত কিছু সময়ের জন্য আপনার অসুস্থতার আগে যেমন অনুভব করেছিলেন তেমনটি করবেন না। আপনি ক্লান্ত এবং দুর্বল বোধ, ক্ষুধামন্দা অনুভব করতে পারেন এবং খাবারের স্বাদ ও গন্ধের পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন। আপনার শক্তি ফিরে পেতে এবং আপনার অসুস্থতা এবং ট্রান্সপ্লান্টের আগে আপনি যে কার্যক্রমগুলো উপভোগ করেছিলেন সেগুলো করতে আপনার সময় লাগবে।

সংক্রমণ প্রতিরোধ

আপনার ইমিউন সিস্টেম স্বাভাবিক হতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট থেকে সাধারণত 12 থেকে 18 মাস সময় লাগে। ট্রান্সপ্লান্টের পর প্রথম বছরটি আপনার জীবনের নবজাতক শিশুর মতো যাবে। এই সময়টিতে, আপনি সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছেন। আপনার ইমিউন সিস্টেম কতটা ভালো কাজ করছে তা জানেতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনার ব্লাড সেলের পরিমাণ যাচাই করবে।আপনার ব্লাড সেলের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে, তারা নিচের নির্দেশনাবলিতে পরিবর্তন বা সংযোজন করতে পারে।

সংক্রমণ থেকে বাঁচতে নিচে কয়েকটি সাধারণ পরামর্শ রয়েছে:

- বারবার আপনার হাত অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন বা অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- যারা অসুস্থ বা সম্প্রতি অসুস্থ হয়েছেন তাদের থেকে দূরে থাকুন।
- আপনি যখন কোনো কোলাহলপূর্ণ জায়গায় থাকেন বা আপনি যদি অপরিচিত কোনো লোকের কাছাকাছি থাকেন (যদি আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনাকে এমনটা বলে) তখন একটি মাস্ক পরুন।

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

- 100.4 °ফা. (38.0 °সে.) বা তার বেশি জ্বর।
  - আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারী আপনাকে না বললে অ্যাসিটামিনোফেন (Tylenol®) সেবন করবেন না।
  - প্রতিদিন আপনাকে আপনার তাপমাত্রা মাপতে হবে না। তবে, আপনি অস্বস্তি বোধ করলে নিয়মিত এটি পরীক্ষা করুন।
- ফ্লাশড (লালভাব, উষ্ণ অনুভূতি) ত্বক, ঘাম বা কাঁপুনি দিয়ে ঠাণ্ডা লাগা।
- কাশি, হাঁচি, নাক দিয়ে পানি পড়া, শ্বাসকষ্ট বা বুকে অস্বস্তি লাগা।
- আপনার গলা, চোখ, কান, ত্বক, জয়েন্ট বা পেটে (নাভীর আশপাশ) লালভাব, ফোলাভাব বা ব্যথাযুক্ত অনুভূতি।
- ঝাপসা দৃষ্টি বা স্পষ্টভাবে দেখার সমস্যা সহ অন্যান্য পরিবর্তন।
- বমি বমি ভাব (ভিতর থেকে উগরে দেওয়ার মতো অনুভূতি), বমি করা (উগরে দেওয়া) বা ডায়রিয়া (পাতলা বা জলের মতো মলত্যাগ)।
- ঘন ঘন প্রস্রাব করা (মূত্রত্যাগ করা), প্রস্রাব করার সময় জ্বালাপোড়া অনুভূত বা উভয়টিই হওয়া।
- আপনার মলদ্বারে জ্বালাপোড়া এবং ব্যথা সহ অস্বস্তিকর অনুভূতি
- ফুসকুড়ি
- আপনার মুখের চারপাশে বা আপনার শরীরের অন্য কোনো অংশে ঠাণ্ডা লাগার কারণে ওঠা ঘাগুলোর মতো ছোট ফোসকা
- আপনার বুকের টানেলযুক্ত ক্যাথেটার ফ্লাশ করতে সমস্যা হওয়া

আপনার ইমিউন সিস্টেম পুনরায় স্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত আপনি আরো সহজে ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারেন। এর মধ্যে একটি ভাইরাস যা চিকেনপক্স এবং দাদ সৃষ্টি করে। আপনি যদি চিকেনপক্স বা দাদের

সংস্পর্শে থাকেন তাহলে তাৎক্ষণিকভাবে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট ডাক্তার বা নার্সকে কল করুন। আপনাকে মূল্যায়ন করার প্রয়োজন হবে।

আপনার পূর্বেকার ভাইরাসগুলো (যেমন- চিকেনপক্স) আবার সক্রিয় হতে পারে। এটি প্রায়শই ব্রণ বা তরলে ভরা ফোসকাযুক্ত ত্বকে ব্যথার সৃষ্টি করে। আপনার যদি ফোসকা পড়ে তবে সেগুলো আকারে ছোট বা পেন্সিল ইরেজারের মতো বড় হতে পারে। ফোসকা বেদনাদায়ক, চুলকানি বা জ্বালাপোড়ার কারণ হতে পারে। আপনার যদি এই উপসর্গগুলোর মধ্যে কোনোটি থেকে থাকে তাহলে অবিলম্বে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে কল করুন যাতে আপনার চিকিৎসা করা যায়।

একবার আপনার ইমিউন সিস্টেম স্বাভাবিক হয়ে গেলে, শৈশবকালের জন্য নির্ধারিত ভ্যাকসিনগুলো আপনি পেতে শুরু করবেন। এটি সাধারণত আপনার ট্রান্সপ্ল্যান্টের প্রায় 1 বছর পরে শুরু হয় তবে আপনার জন্য সঠিক সময় কোনটি তা আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম সিদ্ধান্ত নেবেন।

সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে আপনি কিছু সতর্কতা অবলম্বন করতে পারেন। নিচে, আমরা আপনাকে অনুসরণ করার মতো কিছু নির্দেশিকা প্রদান করি।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

আপনি আপনার ট্রান্সপ্লান্ট থেকে সুস্থতা অর্জনকালীন সময় নিজেকে পরিষ্কার রাখাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সংক্রমণ প্রতিরোধে এটি সাহায্য করতে পারে। নিচের নির্দেশনাবলী অনুসরণ করুন।

- প্রতিদিন স্নান বা গোসল করুন।
  - Dove® অথবা Caress® এর মতো হালকা সাবান ব্যবহার করুন। Ivory® অথবা ডিওডোরেন্ট সাবান ব্যবহার করবেন না। এগুলো আপনার ত্বককে শুষ্ক করে দিতে পারে।
  - আপনার আন্ডারআর্ম এবং কুঁচকি নিয়মিত ধোয়ার অভ্যাস করুন।
  - শুধুমাত্র আপনার ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য একটি ওয়াশক্লথ এবং তোয়ালে ব্যবহার করুন।
  - আপনার ত্বক শুষ্ক হলে খুব গরম জলের ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। Eucerin® বা CeraVe® এর মতো বেবি অয়েল বা স্কিন ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। গোসল করার পরে আপনার ত্বক যখন স্যাঁতস্যাঁতে অবস্থায় থাকে ঠিক তখনই এটি ব্যবহার করুন। আপনার ব্যবহৃত তোয়ালে দিয়ে আলতো করে আপনার ত্বক মুছে নিন। অ্যালকোহলযুক্ত লোশন ব্যবহার করবেন না। এগুলো আপনার ত্বককে আরো শুষ্ক করে তুলবে।
- সাধারণত ট্রান্সপ্লান্টের প্রায় 3 মাস পরে চুল গজাতে শুরু করে। এটি বাস্তব যে আপনার চুল একটি ভিন্ন আকারে গজাবে । যদিও এটি বিরল তবে চুল পড়া আপনার ট্রান্সপ্লান্টের কয়েক মাস বা বছর পরে ঘটতে পারে।
- সরাসরি সূর্যালোকে অবস্থানের সময়সীমা কমিয়ে আনুন।

    - আপনার ত্বক আরো সংবেদনশীল হবে এবং আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে আরো সহজে পুড়ে যেতে পারে। আপনি যে ওষুধগুলো সেবন করছেন তা এতে যুক্ত হতে পারে। যখনই আপনি রোদে যাবেন তখনই আপনার ত্বকে এমন একটি সানস্ক্রিন লাগিয়ে সুরক্ষিত করুন যার SPF কমপক্ষে 30। এটি প্রায়শই বারবার প্রয়োগ করুন। আপনি যদি 20 মিনিট বা তার বেশি সময় সরাসরি সূর্যালোকে থাকেন তাহলে আপনার ত্বক সুতি পোশাক এবং একটি সুরক্ষামূলক টুপি দিয়ে ঢেকে নিন।
    - বেশিক্ষণ রোদে থাকার ফলে ঠাণ্ডা লাগার কারণে ওঠা ঘাগুলো (হার্পিস সিমপ্লেক্স ভাইরাস) পুনরায় দেখা দিতে পারে বা ত্বকের গ্রাফট ভার্সাস হোস্ট ডিজিজ (GVHD) হতে পারে (আরো তথ্য জানতে "গ্রাফট ভার্সাস হোস্ট ডিজিজ" বিভাগটি পড়ুন)।
- আপনি কন্টাক্ট লেন্স পরতে পারেন তবে সেগুলো ব্যবহারের আগে ভালোভাবে পরিষ্কার করা হয়েছে তা নিশ্চিত হয়ে নিন। ক্লিনিং সল্যুশন পুনরায় ব্যবহার করবেন না। ক্লিনিং সল্যুশনের মেয়াদ শেষ হয়ে গেলে নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন। আপনার চোখ শুষ্ক হয়ে গেলে ময়শ্চারাইজিং ড্রপ ব্যবহার করুন।
- মেকআপ ব্যবহার করতে পারেন। আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে সব নতুন পণ্য কিনুন।
- আপনার পুরানো নখের পরিবর্তে নতুন নখ গজাবে। এটি আপনার ট্রান্সপ্লান্টের 3 থেকে 4 মাস পর ধীরে ধীরে গজাবে। আপনার ইমিউন সিস্টেম স্বাভাবিক হওয়ার সময় নেইল সেলুনে ম্যানিকিউর বা পেডিকিউর করবেন না। আপনি আপনার নিজস্ব সরঞ্জাম ব্যবহার করে বাড়িতেই ম্যানিকিউর বা পেডিকিউর করতে পারেন।
- আপনার যদি এখনো টানেলযুক্ত ক্যাথেটার ব্যবহার করেন তাহলে আপনি গোসল করার সময় এটি যেন জলে না ভিজে সেদিকে খেয়াল রাখুন।
- আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে বডি পিয়ার্সিং বা ট্যাটু পরবেন না। এগুলো হেপাটাইটিস এবং অন্যান্য সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায়। আপনার যেকোনো উদ্বেগ থাকলে তা আপনার ট্রান্সপ্লান্ট ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

মুখের যত্ন

আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন যেভাবে মুখের যত্ন নিয়েছিলেন ঠিক সেভাবে যত্ন নিন। আপনি কখন থেকে অতি নরম একটি টুথব্রাশের ব্যবহার শুরু করতে পারেন তা আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারী টিম আপনাকে জানাবে। আপনি অতি নরম একটি টুথব্রাশ দিয়ে আপনার দাঁত ব্রাশ করতে পারেন যদি:

- আপনার অ্যাবসলিউট নিউট্রোফিল কাউন্ট (ANC) 500 (কখনো কখনো 0.5 বলা হয়)-এর বেশি হয়।
- আপনার প্লাটিলেটের সংখ্যা 20,000 (কখনো কখনো 20 বলা হয়) বা তার বেশি হয়।

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

আপনি যদি ডেঞ্চার ব্যবহার করেন তাহলে সংক্রমণ রোধ করতে আপনাকে অবশ্যই সেগুলো পরিষ্কার রাখতে হবে। এগুলো প্রতিদিন যেকোনো ধরনের ডেঞ্চার ক্লিনারে ভিজিয়ে রাখুন। পণ্যের নির্দেশনাবলী মেনে চলুন। তারপরে, ট্যাপের জল দিয়ে এগুলো ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন। আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে আপনার ডেঞ্চারের রিফিটিং করার প্রয়োজন হতে পারে।

যদি কোনো ওষুধ সেবনের পর মুখ ধুয়ে ফেলার প্রয়োজন হয় তাহলে ওষুধটি ধুয়ে ফেলার আগে আপনার ডেঞ্চারগুলো বের করে নিন। এটি ওষুধগুলোকে আরো ভালোভাবে কাজ করতে সাহায্য করবে এবং আপনার মুখকে পুনরায় সংক্রামিত হওয়া থেকে রক্ষা করবে। আপনার মুখে ব্যথা বা অস্বস্তি হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন।

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে 3 থেকে 4 মাস বা তার বেশি সময় ধরে আপনার মুখের শুষ্কাভাব থাকতে পারে। বাণিজ্যিক, অ্যালকোহলযুক্ত মাউথওয়াশ বা হাইড্রোজেন পারক্সাইড ব্যবহার করবেন না। তারা আপনার মুখ শুকিয়ে জ্বালাপোড়ার সৃষ্টি করবে। এগুলোর পরিবর্তে, হালকা লবণ-জল ব্যবহার করুন। একটি গ্লাসের 8-আউন্স জলে ½ চা চামচ লবণ এবং ½ চা চামচ বেকিং সোডা মিশিয়ে দ্রবণটি তৈরি করুন। আপনার ডেন্টিস্ট অন্যভাবে ধোয়ার পরামর্শ দিতে পারেন। এছাড়া চিনিমুক্ত ক্যান্ডি বা লজেঞ্জ চুষা সাহায্য করতে পারে।

আপনার লালা গ্রন্থিগুলো আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে আপনার মুখ থেকে ব্যাকটেরিয়া ধ্বংসের জন্য ততটা কার্যকর নাও হতে পারে। এটি আপনার ক্যাভিটিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করুন। এছাড়াও আপনার মুখ পুরোপুরি সুস্থ হয়ে গেলে এবং খুব বেশি শুষ্ক না হলে আপনি ফ্লোরাইডযুক্ত মাউথওয়াশ ব্যবহার করতে পারেন। মাউথওয়াশটি আপনার মুখে কমপক্ষে 1 মিনিটের জন্য রাখুন, তারপরে থুথু ফেলুন। ধুয়ে ফেলবেন না।

আপনার টানেলযুক্ত ক্যাথেটারের যত্ন নেওয়া

আপনি হাসপাতাল ত্যাগ করার পরে আপনার টানেলযুক্ত ক্যাথেটার পরিষ্কার রাখা ঠিক ততটাই গুরুত্বপূর্ণ যতটা আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন গুরুত্বপূর্ণ ছিল। আপনি যদি টানেলযুক্ত কোনো ক্যাথেটার নিয়ে হাসপাতাল ত্যাগ করেন তাহলে কিভাবে বাড়িতে এটির যত্ন নিতে হয় তা আপনার নার্স আপনাকে শেখাবেন। আপনি নার্স শেখানোর ফলে আপনি নিজে অনুশীলন করার সুযোগ পাবেন।

অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের অফিসে কল করুন যদি:

- আপনার শরীরের যেখানে ক্যাথেটার রয়েছে তার চারপাশে লালভাব, ফোলাভাব বা তরল নির্গত হলে
- আপনার সূচহীন কানেক্টর পড়ে গেলে
- আপনার 100.4° ফা. (38° সে.) বা তার বেশি জ্বর থাকলে বা ঠাণ্ডা লাগলে
- আপনার ক্যাথেটারে ছিদ্র বা ফুটো থাকলে
- আপনার ক্যাথেটারে অস্বাভাবিক কোনো সমস্যা থাকলে

আপনার বাড়ির পরিবেশ

- আপনার বাড়িকে যতটা সম্ভব ময়লা এবং ধুলাবালি মুক্ত রাখুন। তবে, আপনার মাত্রাতিরিক্ত কিছু করা উচিত নয়। আপনার দেয়াল পুনরায় রং করবেন না বা নতুন কার্পেট ব্যবহার করবেন না।
- আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনাকে বলে যে এটি করা ঠিক আছে ততক্ষণ পর্যন্ত কোনো ধরনের সংস্কার বা নির্মাণ কাজের আশেপাশে থাকবেন না। এটিতে প্রক্রিয়াধীন এবং গত 3 মাসের মধ্যে সম্পন্ন করাগুলোও অন্তর্ভুক্ত।
- ছত্রাক ছড়িয়ে পড়া যেকোনো দুর্গন্ধযুক্ত জায়গা থেকে দূরে থাকুন, যেমন- স্যাঁতস্যাঁতে কোনো বেসমেন্ট। আপনি আপনার বাড়িতে একটি এয়ার ফিল্টারেশন সিস্টেম ব্যবহার করতে পারেন তবে আপনার প্রয়োজন নেই।
- **হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করবেন না।** ব্যাকটেরিয়া এবং ছত্রাক সহজেই এতে বৃদ্ধি পায়। তাপের উৎসের কাছাকাছি রাখা জলের প্যান শীতকালে সাহায্য করতে পারে। **আপনাকে প্রতিদিন জল পরিবর্তন করতে হবে।**
- সাধারণত, আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পর প্রথম 3 মাস ধুলোয় বা ভ্যাকুয়াম করার মতো কোনো কাজ না করার চেষ্টা করুন। আপনার শক্তি সামর্থ্যের উপর ভিত্তি করে, আপনার জন্য রান্না করা, থালা-বাসন ধোয়া বা আয়রন করা ভালো হবে।
- আপনার বাথরুম খুবই পরিষ্কার রাখুন, বিশেষ করে টাব এবং টয়লেট। নিয়মিত জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন। অন্য কারো জন্য এটি করা সবচেয়ে ভালো উপায়।
- আপনার খাওয়ার পাত্র, তোয়ালে এবং লিনেন সাবধানে ধুয়ে ফেলুন। সেগুলো আপনার পরিবারের বাকি সদস্যদের থেকে আলাদাভাবে ধোয়ার দরকার নেই।
  - গরম জল এবং ডিশ ওয়াশিং ডিটারজেন্ট দিয়ে সমস্ত কাঁটা চামচ, চামচ এবং ছুরি ভালোভাবে ধুয়ে নিন অথবা একটি ডিশওয়াশার ব্যবহার করুন।
  - তোয়ালে সপ্তাহে দুইবার এবং বিছানার চাদর সপ্তাহে একবার ধুয়ে ফেলুন। আপনার পরিবারের অন্য কোনো সদস্যদের নয় বরং শুধুমাত্র আপনার নিজস্ব তোয়ালে এবং ওয়াশক্লথ ব্যবহার করুন।
- আপনি আপনার বাড়িতে গাছপালা রাখতে পারেন। কিন্তু, আপনার ট্রান্সপ্ল্যান্টের পর প্রথম কয়েক মাসের জন্য:
  - গ্লাভস এবং
মাস্ক না পরে বাড়ির গাছের মাটি স্পর্শ করবেন না।
  - ফুলের ফুলদানিতে থাকা জল স্পর্শ করবেন না। ফুলদানির জল প্রতিদিন অন্য কারো পরিবর্তন করা উচিত।

পোষা প্রাণী

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

আপনি সুস্থতা অর্জনের সময় পাখি, টিকটিকি, সাপ, কচ্ছপ, হ্যামস্টার বা অন্যান্য ইঁদুর পালন বা যত্ন করবেন না। আপনার যদি অ্যাকোয়ারিয়াম থাকে এবং আপনাকে অবশ্যই তা পরিষ্কার করতে হবে সেক্ষেত্রে আপনাকে অবশ্যই গ্লাভস পরে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে হবে।

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

- আপনার পোষা প্রাণীটির ইমিউনাইজেশন এবং যেকোনো বুস্টার শটগুলো স্বাভাবিকভাবেই দেওয়া আছে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার পশুচিকিৎসককে প্রতি বছর পরজীবী অবস্থা যাচাইয়ের জন্য আপনার পোষা প্রাণীর মল পরীক্ষা করতে বলুন।
- আপনার যদি কোনো বিড়াল থাকে তাহলে প্রতি বছর এটির ফেলাইন লিউকেমিয়া এবং টক্সোপ্লাজমোসিসের পরীক্ষা করান।
- আপনার পোষা প্রাণীকে মাছির চিকিৎসা করান। যদি আপনার পোষা প্রাণীটি জঙ্গলের মধ্য দিয়ে হাঁটাচলা করে তাহলে টিক সিজনে (মে থেকে নভেম্বর) প্রতিদিন এটির টিক্স যাচাই করুন। একটি ফ্লেয়া এবং টিক কলারের ব্যবহার সম্পর্কে আপনার পশুচিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।
- আপনার বিড়ালের লিটার বক্স বা কুকুরের মল পরিষ্কার করবেন না। আপনার পক্ষে অন্য কাউকে এই কাজগুলো করতে বলুন।
- যতটুকু সময় পারেন আপনার পোষা প্রাণীদের বাড়ির ভিতরে বা আপনার নিজের সম্পত্তিতে রাখুন। এটি তাদেরকে অন্যান্য প্রাণীদের থেকে রোগে আক্রান্ত হওয়া থেকে বাঁচতে সাহায্য করবে।
- আপনার পোষা প্রাণীকে বিছানায় নেবেন না।

আপনি যদি আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে কোনো পোষা প্রাণী রাখার পরিকল্পনা করেন তাহলে আপনার 1 বছরের বেশি বয়সী সুস্থ কুকুর বা বিড়াল পোষা উচিত। এটি বন্ধ্যা বা খোজা করুন। আপনার বাড়ির বাইরে, যেকোনো খামার বা চিড়িয়াখানার প্রাণীদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।

পরিবার ও ভ্রমণার্থী

আপনি আপনার নিকটাত্মীয়দের সাথে ঘনিষ্ঠ শারীরিক যোগাযোগ বজায় রাখতে করতে পারেন। যাইহোক, এমন কারো সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করবেন না যার ঠাণ্ডা লেগেছে বা অসুস্থ হওয়ার কোনো সম্ভাবনা আছে। আপনি যদি অসুস্থ কারো সাথে একই ঘরে থাকেন তাহলে মাস্ক ব্যবহার করুন। আপনার পরিবারের সদস্য এবং ঘনিষ্ঠ বন্ধুদেরকে বার্ষিক ভিত্তিতে ফ্লুয়ের শট নেওয়া উচিত।

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

- ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা।
- চিকেনপক্স।
- সম্প্রতি চিকেনপক্সের সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্প্রতি হারপিসের সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্প্রতি দাদের সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্প্রতি অন্য কোনো ধরনের ভাইরাস বা সংক্রমণের সংস্পর্শ থেকে এসেছে।
- সম্প্রতি ভ্যারিসেলা বা রোটাভাইরাসের মতো লাইভ ভাইরাসের কোনো ভ্যাকসিন নিয়েছেন। এগুলোর মধ্যে খুব কমই আছে তবে যদি আপনার পরিবারের কারোর প্রয়োজন হয় সেক্ষেত্রে তাদের ডাক্তারকে বলা উচিত যে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা খুবই কম এবং আপনি একই পরিবারে বসবাস করেন।

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

আপনার বাড়ির বাহিরে

বাইরে নিয়মিত হাঁটাহাঁটি করুন, তবে নোংরা জায়গা এবং নির্মাণ সাইট এড়িয়ে চলুন। শক্তি ও সামর্থ্য পুনরুদ্ধার করার একটি চমৎকার উপায় হলো নিয়মিত হাঁটাহাঁটি করা। যাইহোক, আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে প্রথম কয়েক মাসে ভিড় থাকাবস্থায় নিম্নলিখিত জায়গাগুলো এড়িয়ে চলুন:

- সুপারমার্কেট
- শপিং মল
- মুভি থিয়েটার
- স্কুল
- রেস্টুরেন্ট
- গণপরিবহন

- গির্জা বা উপাসনালয়

আপনি এই জায়গাগুলোতে কম ভিড় থাকা সময়ে যেতে পারেন।

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

আপনি স্বাভাবিক এবং আরো সক্রিয় হওয়ার পরে আপনি সাগরে সাঁতার কাটতে পারেন। স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের সতর্কতাগুলোর প্রতি মনোযোগ দিন। এছাড়াও ভিড় নেই এমন কোনো ব্যক্তিগত পুলে আপনি সাঁতার কাটতে পারেন। পুলটি ক্লোরিনযুক্ত তা নিশ্চিত করুন। আপনার ইমিউন সিস্টেম স্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত আপনি হ্রদ, নদী বা ভিড় থাকা পুলে সাঁতার কাটতে পারবেন না। **আপনি এখনো টানেলযুক্ত ক্যাথেটার ব্যবহার করে থাকলে সাঁতার কাটবেন না।**

রক্তপাত

প্লাটিলেট হলো রক্তের কোষ যা জমাট বাঁধতে সাহায্য করে এবং রক্তপাত নিয়ন্ত্রণ করে। যখন আপনার প্লাটিলেটের সংখ্যা কমে যায় তখন আপনি রক্তপাত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন। অনেক লোককে কম প্লাটিলেট থাকা সত্ত্বেও ডিসচার্জ করা হয়। আপনার শরীরের স্বাভাবিক পরিমাণ প্লাটিলেট তৈরি করতে সপ্তাহ বা মাস লাগতে পারে। আপনার প্লাটিলেট ট্রান্সফিউশনের প্রয়োজন হতে পারে।

কম প্লাটিলেটের লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে ত্বকের পরিবর্তন, রক্তপাত বা উভয়টিই। ত্বক পরিবর্তনের সময় প্রচুর ক্ষত বা পেটিচিয়া (peh-TEE-kee-ee) হতে পারে। এগুলো আপনার ত্বকে ছোট, বেগুনি-লাল দাগের মতো যা আপনি চাপলে অদৃশ্য হয়ে যায় না। আপনি এগুলো পায়ের নিচের অংশে বা আপনার গোড়ালির ভিতরের দিকে দেখতে পারেন। আপনি অনেক পেটিচিয়া দেখলে, আপনার ডাক্তারকে কল করুন। কম প্লাটিলেটের অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে আপনার মাড়ি বা নাক দিয়ে রক্তপাত হওয়া।

আপনি যদি এই উপসর্গগুলোর মধ্যে কোনোটি নিয়ে হাসপাতাল ত্যাগ করেন এবং সেগুলোর পরিমাণ বা ফ্রিকোয়েন্সি বৃদ্ধি পায় তাহলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। আপনার যদি এই লক্ষণগুলোর মধ্যে কোনোটি না থাকে এবং হঠাৎ করে সেগুলো প্রকাশ পায় তাহলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। এর মানে হতে পারে আপনার প্লাটিলেটের পরিমাণে পরিবর্তন হয়েছে।

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

- **উন্মুক্ত ক্ষতাবস্থা:** আপনার শরীরের কোনো জায়গা কেটে যায় তাহলে কাটা জায়গাটির উপরে একটি পরিষ্কার, শুকনো গজ প্যাড, তোয়ালে বা কাপড় জড়িয়ে রাখুন। স্থিরভাবে চাপ দিয়ে ধরুন। রক্তপাত

বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত চাপ দিয়ে ধরে থাকুন। যদি রক্তপাত বন্ধ না হয় সেক্ষেত্রে সম্ভব হলে ক্ষত স্থানটি উঁচু করে ধরুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার হাত উপরে তুলুন বা পা উঁচু জায়গায় রাখুন। ক্ষতস্থানে বরফ লাগান এবং আপনার ডাক্তারকে কল করুন।

- **নাক দিয়ে রক্ত পড়া:** আপনার যদি নাক দিয়ে রক্ত পড়ে তাহলে উঠে বসুন এবং সামনের দিকে একটু ঝুঁকে পড়ুন। আপনার মাথা পিছনের দিকে কাত করবেন না। আপনার নাকের ব্রিজটি আপনার বুড়ো আঙুল এবং তর্জনীর মধ্যে অন্তত 10 মিনিট স্থিরভাবে চেপে ধরুন। যদি রক্তপাত বন্ধ না হয় তাহলে আপনার নাক চেপে ধরে রাখুন। রক্তপাত বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত আপনার নাকের ব্রিজে বরফের একটি ছোট ব্যাগ লাগিয়ে রাখুন। যদি রক্তপাত 30 মিনিটের বেশি চলতে থাকে তাহলে তাৎক্ষণিক আপনার ডাক্তারকে কল করুন।
- **দুর্ঘটনা:** আপনি যদি দুর্ঘটনায় পড়েন সেক্ষেত্রে আপনার রক্ত বা রক্ত সংশ্লিষ্ট পণ্যের প্রয়োজন হতে পারে। এগুলোকে 3,000 র‍্যাডে ইর‍্যাডিয়েটেড করা উচিত। GVHD সৃষ্টি করা থেকে ট্রান্সফিউজড রক্তকে আটকানোর জন্য এটি করা হয়।
  - সব সময় আপনার MedicAlert অ্যালার্ট পড়ে থাকুন। আপনার চিকিৎসা করা ডাক্তারকে এটি এই তথ্যাবলি প্রদান করে।
  - আপনি যদি অন্য কোনো হাসপাতালে ভর্তি হন তাহলে রক্ত সংশ্লিষ্ট পণ্যগুলোর নির্দেশিকার জন্য ডাক্তারকে তাৎক্ষণিকভাবে MSK-কে কল করতে বলুন।

আপনার প্লাটিলেটের পরিমাণ 50,000 (50)-এর নিচে হলে নিচের নির্দেশনাবলী অনুসরণ করুন।

- শেভ করার সময় বৈদ্যুতিক রেজার ব্যবহার করুন।
- মাড়ির রক্তপাত রোধ করতে একটি নরম-ব্রিস্টল টুথব্রাশ বা একটি ওরাল ইরিগেটর (যেমন- WaterPic®) ব্যবহার করুন। ডেন্টাল ফ্লস ব্যবহার করবেন না।
- অ্যাসপিরিন, অ্যাসপিরিনযুক্ত পণ্য বা অ্যাসপিরিনের মতো ওষুধ, যেমন- আইবুপ্রোফেন (Advil®) বা নেপ্রোক্সেন (Aleve®) সেবন করবেন না। আরো তথ্য জানতে, "এড়ানোর জন্য সাধারণ ওষুধ" শিরোনামের বিভাগটি পড়ুন।
- জোর করে নাক পরিষ্কার করা এড়িয়ে চলুন।
- কোষ্ঠকাঠিন্য হলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। আপনার খাদ্য তালিকায় আরো ফাইবারযুক্ত খাবার বা মল নরম করার প্রয়োজন হতে পারে।
- আঘাতের কারণ হতে পারে এমন কাজকর্ম বা খেলাধুলা এড়িয়ে চলুন। এই বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

গ্রাফট ভার্সাস হোস্ট ডিজিজ (GVHD)

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

আপনার বয়স এবং আপনার দাতার লিঙ্গ GVHD-এর ঝুঁকির কারণগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। যার দাতা অভিন্ন যমজ নয় এমন যে কেউ GVHD-এর কিছু ধরনের ক্ষেত্রে প্রতিরোধের সুযোগ পায়। এই প্রতিরোধের মধ্যে হয় ট্রান্সপ্লান্ট থেকে T সেলগুলো অপসারণ (T সেল হ্রাস) করা নতুবা সেই T সেলগুলোকে GVHD ঘটাতে বাধা দেওয়ার জন্য ওষুধ দেওয়া অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। প্রতিটি পদ্ধতির সুবিধা ও অসুবিধা রয়েছে এবং আপনি একটি বা অন্যটি পাওয়ার কয়েকটি কারণ রয়েছে। আপনার ট্রান্সপ্লান্ট করার আগে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে এগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন।

দুই ধরনের GVHD আছে: তীব্র (প্রাথমিক) এবং দীর্ঘস্থায়ী (দেরিতে এবং দীর্ঘ মেয়াদী)।

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

- ত্বকের উপর ফুসকুড়ি যা শরীরের কয়েকটি অংশে বা পুরো শরীরের উপর দেখা যায়
- জন্ডিস (ত্বক ও চোখের রঙ হলুদ হওয়া) এবং লিভারের প্রসারণ
- লিভারের রক্ত পরীক্ষায় অস্বাভাবিকতা
- ক্ষুধামন্দা
- বমি বমি ভাব এবং বমি করা
- হালকা থেকে মারাত্মক ডায়রিয়া

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

- ত্বকের উপর গাঢ় ফুসকুড়ি অথবা শুষ্ক বা জমাট বাধা ত্বক
- ক্ষুধামন্দা
- ওজন হ্রাস
- ডায়রিয়া
- শুষ্ক মুখ
- মুখের ত্বকে টানটান ভাব এবং অস্বস্তি

- শুষ্ক চোখ
- চুল পড়া
- শক্তি কমে যাওয়া

এর লক্ষণগুলো হালকা থেকে গুরুতর হতে পারে। আপনি শুধুমাত্র তীব্র, শুধুমাত্র দীর্ঘস্থায়ী বা তীব্র এবং দীর্ঘস্থায়ী উভয় GVHD-এ আক্রান্ত হতে পারেন। আপনি তীব্র এবং দীর্ঘস্থায়ী GVHD-এ আক্রান্তের সময়ের মধ্যে আপনার লক্ষণ প্রকাশ পেতে পারে বা নাও পেতে পারে।

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

আপনার কার্যক্রম পুনরায় শুরু করা

দৈনন্দিন কার্যক্রম

ট্রান্সপ্লান্টের পরে স্বাভাবিক হতে যে সময় লাগে তা ভিন্ন ভিন্ন হয়। বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে প্রায় 3 মাস সময় লাগে তবে ব্যক্তিভেদে সময় কম বা বেশি লাগতে পারে।

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরের সময়টি হলো কোষ পুনর্গঠন এবং বৃদ্ধির সময়। আপনার মুখ, পাকস্থলী, অন্ত্র, চুল এবং পেশীর কোষগুলো পুনরায় বৃদ্ধি পাবে। এর জন্য ক্যালোরি এবং শক্তির প্রয়োজন হয়। আপনি প্রত্যাশার চাইতে বেশি ক্লান্তিবোধ করতে পারেন। মনে রাখুন যে এই ক্লান্তি এবং দুর্বলতাবোধ হওয়াটা স্বাভাবিক। প্রতি সপ্তাহে, আপনি আরো বেশি শক্তিবান হবেন।

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে প্রায় তৃতীয় মাসে, আপনার চুল আরো দ্রুত গজাতে শুরু করবে। স্বাভাবিক পর্যায়ের কার্যক্রমে ফিরে যেতে শুরু করার জন্য আপনি যথেষ্ট সুস্থতা বোধ করতে পারেন। এই পর্যায় থেকে, আপনি সম্ভবত ভালো এবং আরো ভালো বোধ শুরু করবেন। তবে বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে, ট্রান্সপ্ল্যান্টের প্রথম 2 থেকে 3 মাস থেকে 1 বছর পর্যন্ত স্বাভাবিক হওয়ার সময় থাকে।

ব্যায়াম

বেশিরভাগ লোকই তাদের স্বাভাবিকতা ফিরে পেতে সময় লাগে বলে মনে করেন। নিয়মিত ব্যায়াম করা সহায়ক হতে পারে। ব্যায়াম শুরু করলে সহজ ব্যায়াম দিয়ে শুরু করুন। কোন ধরনের ব্যায়াম আপনার জন্য ঠিক তা নির্ধারণ করতে আপনার ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনি প্রস্তুত আছেন বোধ করার সাথে সাথে কিভাবে আপনার ব্যায়ামের মাত্রা বাড়ানো যায় তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার প্লাটিলেট সংখ্যা 100,000-এর বেশি না হওয়া পর্যন্ত কন্টাক্ট স্পোর্টস বা স্কি খেলবেন না।

শখ

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

স্কুল বা কর্মক্ষেত্রে পুনরায় যোগদান করা

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের সময় থেকে প্রায় 4 মাসের মধ্যে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনি স্কুলে বা কাজে পুনরায় যোগদান করতে পারেন। এই সময়সীমা ব্যক্তিভেদে ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে এবং অনেক কিছুর উপর নির্ভর করে। কিছু লোক এখনই পুনরায় যোগদানের জন্য প্রস্তুত বোধ করতে পারে তবে অন্যরা এতদিন অনুপস্থিত থাকার কারণে চিন্তিত বোধ করেন। এটি ধীরে ধীরে যোগদান শুরু করতে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, অর্ধেক দিন বা সপ্তাহে 3 দিনের একটি সময়সূচী দিয়ে শুরু করুন। বেশিরভাগ লোক আমাদের জানান যে পুনরায় যোগদানের কথা চিন্তা করার চাইতে প্রকৃতপক্ষে যোগদান করাটা বেশ কঠিন।

আপনার স্বাভাবিক জীবনধারায় পরিবর্তন করাটা বেশ কঠিন হতে পারে। কিছু লোক তাদের চেহারার পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কিত অনুভূতির কথা জানিয়েছে, যেমন- চুল পড়া। অন্যান্যরা তাদের মনোযোগ কেন্দ্রীভূত বা মনোযোগ ধরে রাখতে সমস্যায় পড়েছে। অনেকে তাদের আগের ধারা বজায় রাখতে পারে না। স্কুলে বা কাজে পুনরায় যোগদানের বিষয়ে কথা বলতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিম আপনার পাশে রয়েছে। আপনি একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার, নার্স, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বা আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার পরিবর্তিত পরিস্থিতিকে আরো সহজ করার উপায় খুঁজতে আমরা আপনার সাথে কাজ করতে পারি।

যাতায়াত

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

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

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

যৌন স্বাস্থ্য

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

যৌনমিলনের সময় নিজেকে সুরক্ষিত রাখা

আপনার ডাক্তার যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনাকে বলছে যে আপনার ব্লাড কাউন্ট এবং ইমিউন সিস্টেম স্বাভাবিক হয়েছে ততক্ষণ পর্যন্ত নিম্নোক্ত সতর্কতাবলি অনুসরণ করুন:

- আপনার ব্লাড কাউন্ট কম (প্লাটিলেটের পরিমাণ 50,000-এর কম) থাকা অবস্থায় মিউকাস মেমব্রেন সংশ্লিষ্ট পেনিট্রেশন বা কন্টাক্টযুক্ত সেক্স এড়িয়ে চলুন। এর মধ্যে রয়েছে যোনিপথে, মৌখিক এবং পায়ুপথে যৌনতা বা আপনার যোনি বা মলদ্বারে আঙ্গুল, ভাইব্রেটর বা যৌন সংশ্লিষ্ট অন্যান্য খেলনা ঢোকানো।
- যোনিপথে, মুখে বা পায়ুপথে যৌনমিলনের সময় প্রতিবার ল্যাটেক্স কনডম ব্যবহার করুন।
- আপনার সঙ্গীর যোনির নিঃসরণ বা বীর্য আপনার মুখে প্রবেশ করতে পারে তাই একটি প্রতিবন্ধক ডিভাইস (কনডম বা ডেন্টাল ড্যাম) ব্যবহার করুন।
- এমন যেকোনো যৌন কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন যা আপনার মুখকে মলের সংস্পর্শে নিয়ে যেতে পারে।
- আপনার বা আপনার সঙ্গীর যৌনাঙ্গে যদি সংক্রমণ থাকে বা মনে করেন যে আপনার এটি হতে পারে তাহলে মিউকাস মেমব্রেনের সাথে সম্পৃক্ত থাকা সেক্স এড়িয়ে চলুন।

আলিঙ্গন করা, জড়িয়ে ধরা, মৃদু স্পর্শ করা এবং ত্বকে চুম্বন করা হলো অন্যান্য উপায় যেভাবে আপনি এই সময়ে আপনার সঙ্গীর সাথে ঘনিষ্ঠ হতে পারেন।

চিকিৎসার সময় এবং পরে যৌনমিলনে সক্ষম থাকার বিষয়ে আরো তথ্য জানতে, নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলোর জন্য আপনার নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন:

- *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)
- *Sexual Health and Intimacy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি ক্যান্সারের চিকিৎসার পর যৌনমিলনের বিষয়ে 2টি বেশ ভালো লিখিত রিসোর্স প্রকাশ করে। এগুলো আপনার স্থানীয় আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি থেকে বা নিচের লিঙ্কগুলোতে ACS ওয়েবসাইটে বিনামূল্যে পাওয়া যাবে:

- *সেক্সচুয়ালিটি অ্যান্ড দ্যা ম্যান উইথ ক্যান্সার*
  www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html
- *সেক্সচুয়ালিটি অ্যান্ড দ্যা উইমেনস উইথ ক্যান্সার*
  www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer.html

নারীদের জন্য তথ্য

ট্রান্সপ্ল্যান্টের পরে, আপনার হতে পারে:

- তুলনামূলক কম মাসিক
- মাসিকহীনতা
- যোনি শুষ্কতা এবং অস্বস্তিবোধ

নিচের পণ্যগুলো ব্যবহার করার আগে আপনার BMT ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

যোনির ময়েশ্চারাইজারগুলো হলো ননহরমোনাল, ওভার-দ্য-কাউন্টার পণ্য যা যোনিপথের শুষ্কতা এবং অস্বস্তিবোধ দূর করতে সাহায্য করে। এগুলো বেশিরভাগ ওষুধের দোকানে বা ইন্টারনেটে পাওয়া যায়। উদাহরণস্বরূপ, ভিটামিন E তরল ক্যাপসুল, Replens®, Hyalo GYN® এবং K-Y® ব্র্যান্ড LIQUIBEADS™।

যোনি লুব্রিকেন্টগুলো সাধারণত তরল বা জেল আকারে পাওয়া যায়। এগুলো একজন মহিলার নিজস্ব লুব্রিকেন্টের সাপ্লিমেন্ট এবং যৌনমিলনের সময় শুষ্কতা ও ব্যথা কমাতে ব্যবহৃত হয়। যৌনমিলন আরো আরামদায়ক এবং আনন্দময় করতে এইসব লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, Astroglide®, K-Y® Jelly এবং Pjur® Woman Bodyglide (সিলিকন-ভিত্তিক একটি লুব্রিকেন্ট). আরো তথ্য জানতে, *আপনার ভালভোভাজাইনালের স্বাস্থ্যের উন্নতি করা* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/vaginal-health) রিসোর্সটি পড়ুন।

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

এই সমস্যাগুলো মোকাবেলায় আপনার যদি কোনো সাহায্য বা সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে 646-888-5076 নম্বরে ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ প্রোগ্রামের সাথে যোগাযোগ করুন।

পুরুষদের জন্য তথ্য

কিছু পুরুষ ট্রান্সপ্লান্টের পরে তাদের মধ্যে যৌনানুভূতি হ্রাস অনুভব করে। এটি আপনার সম্পর্কের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। যাইহোক, আপনি যখন আপনার স্বাভাবিকতা ফিরে পাবেন এবং আপনার কার্যকলাপ বাড়াবেন তখন এটিও পরিবর্তিত হবে।

কিছু পুরুষ তাদের ট্রান্সপ্লান্টের পরে ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (ED) অনুভব করে। সিলডেনাফিল সাইট্রেট (Viagra®) বা ট্যাডালাফিল (Cialis®) এর মতো ওষুধ দিয়ে ED-এর চিকিৎসা করা যেতে পারে। ED-এর চিকিৎসা করার আরো অনেক উপায় আছে। আপনার ডাক্তার আপনাকে আমাদের পুরুষ যৌন ও প্রজনন বিষয় মেডিসিন প্রোগ্রামের একজন বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে পারেন।

অ্যালকোহল পান এবং তামাক ব্যবহার করা

ট্রান্সপ্লান্টের পরে, আপনার অঙ্গগুলো স্বাভাবিক হওয়ার জন্য সময় প্রয়োজন। অ্যালকোহল আপনার লিভার এবং স্বাভাবিক করা অস্থি মজ্জার ক্ষতি করতে পারে। লিভারের ক্ষতি করতে পারে এমন ওষুধ যদি আপনি গ্রহণ করেন তবে এই ক্ষতি আরো মারাত্মক হতে পারে। যতক্ষণ না আপনার ডাক্তার আপনাকে বলে যে অ্যালকোহল পান করা নিরাপদ ততক্ষণ এটি পান করবেন না।

কখনোই ধূমপান করবেন না:

- সিগারেটস
- সিগার
- মারিজুয়ানা
- তামাকজাত অন্যান্য দ্রব্য

এসবের কারণে ফুসফুসে মারাত্মক সংক্রমণ হতে পারে। এছাড়াও এটি আপনার দ্বিতীয়বার ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। MSK-এর নিজস্ব বিশেষজ্ঞ আছে যারা আপনাকে ধূমপান ত্যাগ করতে সাহায্য করতে পারেন। আমাদের টোবাকো ট্রিটমেন্ট প্রোগ্রাম সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে 212-610-0507 নম্বরে কল করুন বা www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment ঠিকানায় এ যান।

ফলো-আপ যত্ন

আপনার ডিসচার্জে আগে আপনার ফলো-আপ ভিজিট নির্ধারিত হবে। স্বাভাবিকভাবে, আপনার ট্রান্সপ্লান্টের প্রথম 3 মাসের জন্য আপনাকে সপ্তাহে কমপক্ষে 1 থেকে 2 বার দেখা হবে। এরপরে, আপনার সুস্থতার উপর নির্ভর করে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো নির্ধারণ করা হবে।

আপনি যদি ইমিউনোসপ্রেসিভ ওষুধ সেবন করেন তাহলে আপনার ডাক্তার আপনাকে অন্য কোনো নির্দেশনা দিলে যে দিনগুলোতে আপনার ফলো-আপ ভিজিট আছে সেই দিন সকালের ডোজ গ্রহণ

করবেন না। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে ডোজটি নিয়ে আসুন। আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়, আপনার রক্তে ওষুধের মাত্রা জানতে আপনার রক্ত নেওয়া হবে। তারপর, স্টাফের একজন সদস্য আপনাকে ওষুধ খেতে বলবেন।

ফলো-আপ ভিজিটের জন্য ক্লিনিকে আসলে সর্বদাই একটি সার্জিক্যাল মাস্ক পরুন। আপনার গ্রহণ করা সমস্ত ওষুধ এবং প্রতিটির ডোজগুলোর একটি তালিকা সঙ্গে নিয়ে আসুন। কিছু রোগী সর্বশেষ ভিজিটের পর উদ্ভুত হওয়া প্রশ্নের একটি তালিকা সাথে নিয়ে আসতে সহায়ক বলে মনে করেন।

যেকোনো ওষুধের একটি তালিকা তৈরি করুন যা পুনরায় লেখার যোগ্য হতে হবে। আপনার ফলো-আপ ভিজিটের আগে যদি আপনার কোনো ওষুধ শেষ হয়ে যায় সেক্ষেত্রে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার ডাক্তারকে তা বলুন। আপনার ভিজিটের সময় আপনাকে হয় MSK-এ নতুবা আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে প্রেসক্রিপশন দেওয়া হবে।

আপনার ব্লাড কাউন্ট, ইলেক্ট্রোলাইটের মাত্রা এবং লিভার ও কিডনির কার্যকারিতা যাচাই করার জন্য আপনার রক্ত পরীক্ষা করা হবে। অস্থি মজ্জার অবস্থা প্রতি কয়েক মাসে সম্পন্ন করা হবে। এগুলো সাধারণত ট্রান্সপ্লান্টের 1, 3, 6, 12 এবং 24 মাসে করা হয়। প্রয়োজনে, আপনার অস্থি মজ্জা আরো ঘনঘন বা আপনার ট্রান্সপ্ল্যান্টের পরে দীর্ঘ সময়ের জন্য পরীক্ষা করা যেতে পারে। অস্থি মজ্জার পরীক্ষাটি আপনার মজ্জার স্বাস্থ্য এবং বৃদ্ধি সম্পর্কে আমাদেরকে অবহিত করেন।

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

অ্যান্টিবায়োটিক এবং রক্ত সঞ্চালন সহ আপনার শিরায় চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে। যদি আপনি তা করেন তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে বলবেন কতক্ষণ এবং কত ঘন ঘন আপনার এগুলো করার প্রয়োজন হবে। এই অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো সাধারণত আপনার ফলো-আপ ভিজিট অনুযায়ী একই সময়ে নির্ধারিত হবে।

আপনার ট্রান্সপ্লান্টের পরে কিছু ক্ষেত্রে, আমাদের সারভাইভারশিপ নার্স প্র্যাকটিশনার ক্লিনিকে আপনাকে রেফার করা হতে পারে। একজন সারভাইভারশিপ নার্স প্র্যাকটিশনার হলেন ট্রান্সপ্লান্ট টিমেরই অংশ। স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসার ক্ষেত্রে তারা আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনার ডাক্তার এবং নার্সদের সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করে। এই নার্স প্র্যাকটিশনার আপনার প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীর সাথে সরাসরি যোগাযোগ বজায় রাখবে যাতে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট সম্পর্কিত তথ্য আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্য সেবায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়।

দাঁতের যত্ন

ট্রান্সপ্লান্ট থেকে স্বাভাবিক হওয়ার পরে, আপনি নিয়মিত পরীক্ষা করার জন্য আপনার স্থানীয় ডেন্টিস্টের কাছে যান। আপনার দাঁতে যদি অনেক বেশি সমস্যা হয় তাহলে আপনার কী করা উচিত তা সম্পর্কে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার দাঁতের ডাক্তারের সাথে সমস্ত দাঁতের যত্ন পুনরায় কখন শুরু করাটা নিরাপদ হবে তা আপনাকে তারা বলবে।

নিম্নোক্ত ক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার বা ডেন্টিস্টকে জানান:

- প্যামিড্রোনেট (Aredia®) বা জোলেড্রনিক অ্যাসিড (Zometa®) ওষুধ গ্রহণ
- চোয়াল শক্ত হওয়া
- দাঁতে ব্যথা
- আপনার মাড়ির সাড়িতে বিবর্ণতা বা মাড়ি সরে যাওয়া

এড়িয়ে যাওয়ার সাধারণ ওষুধ

যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনার ডাক্তার আপনাকে অন্য কোনো নির্দেশনা দিচ্ছেন ততক্ষণ অ্যাসপিরিন, অ্যাসপিরিনযুক্ত কোনো ওষুধ এবং অন্যান্য সকল ধরনের ননস্টেরয়েডাল অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ওষুধ (NSAID) সেবন করবেন না। এই ওষুধগুলোর একটি তালিকা সম্পর্কে 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) রিসোর্সটি পড়ুন।

আপনি গ্রহণ করার কথা ভাবছেন এমন যেকোনো ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধের লেবেল চেক করুন এটি নিশ্চিত করতে যে সেগুলোতে আপনার এড়িয়ে চলা উচিত এমন কোনো উপাদান নেই। যদি আপনি নিশ্চিত না হন যে নির্দিষ্ট ওষুধটি গ্রহণ করা নিরাপদ কি না সেক্ষেত্রে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিমকে জিজ্ঞাসা করুন। প্রথমে আপনার ট্রান্সপ্লান্ট টিমের সাথে কথা না বলে যেকোনো ভেষজ সাপ্লিমেন্ট বা ঘরোয়া প্রতিকার ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন না।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Leaving the Hospital After Your Allogeneic Stem Cell Transplant - Last updated on October 6, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত