

অ্যানেস্থেসিয়া এবং আপনার ওজন

সার্জারি এবং অ্যানেস্থেসিয়া চলাকালীন শরীরের বাড়তি ওজন কীভাবে অতিরিক্ত ঝুঁকির কারণ হতে পারে, তা এই লিফলেটে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। ঝুঁকিগুলো হ্রাস করার জন্য সার্জারি চলাকালীন এবং সার্জারির আগে ও পরে কী করা যায়, এখানে তার ওপরেও আলোকপাত করা হয়েছে। **আপনি এবং আপনার অ্যানেস্থেটিক** লিফলেটসহ এই লিফলেটটি পড়ার জন্য আমরা আপনাকে পরামর্শ দিচ্ছি :

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

বিষয়বস্তু

- অ্যানেস্থেসিয়া এবং স্থূলতা।
- স্থূলতা এবং অতিরিক্ত ওজনের সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকিসমূহ।
- স্থূলতার সাথে সম্পর্কিত সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাসমূহ।
- ঝুঁকি কমানো।
- অপারেশনের দিনে এবং পরে কী আশা করা যায়।
- অতিরিক্ত তথ্যের উৎস।

ভূমিকা

আপনার যদি স্থূলতা থাকে এবং অপারেশন করার পরিকল্পনা থাকে, তাহলে অতিরিক্ত ওজনের কারণে আপনি নির্দিষ্ট কিছু জটিলতার উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

আমরা জানি যে স্থূল ব্যক্তির বিদ্রুপের শিকার হতে পারেন। তবে হাসপাতালের তত্ত্বাবধানে থাকাকালীন আপনাকে ভিন্ন দৃষ্টিতে দেখা হবে না এবং আপনার এটি নিয়ে সংকীর্ণ অনুভব করতে হবে না। এনএইচএস হাসপাতালগুলোতে আপনার মর্যাদা বজায় রাখতে নীতিমালা আছে এবং তারা আপনাকে সর্বোৎকৃষ্ট মানের সেবা দিতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

অ্যানেসথেটিস্ট এবং সার্জনরা স্থূলতাকে শুধুমাত্র এক প্রকার অসুস্থতা হিসাবে দেখেন যেটি সার্জারির সময় উচ্চ ঝুঁকির কারণ হয়। তাই, স্থূলতা এবং এর ঝুঁকি সম্পর্কে খোলাখুলিভাবে কথা বলা সকলের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি আপনাকে আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে এবং ফলাফল উন্নত করবে।

সম্ভাব্য জটিলতা সামাল দিতে অ্যানেসথেটিস্টরা বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত।

স্থূল রোগীদের সেবায় অ্যানেসথেটিস্টদের আরও ভালো প্রশিক্ষণ দিতে সোসাইটি ফর ওবেসিটি অ্যান্ড ব্যারিয়ারিক অ্যানেসথেসিয়া (এসওবিএ) (sobauk.co.uk) প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল।

স্বলতা কী ংং কীভাবে ংটি পরিমাপ করা হয়?

বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) হলো ংমন ংকটি গণনা পদ্ধতি যা ংপনার উচ্চতা ংনুযায়ী ওজন স্বাস্থ্যকর কি না তা নির্ণয় করে। রোগীর বিএমআই ংং ংন্যান্য পরিমাপ বিবেচনা করে ং্যানেস্েটিস্টরা বিভিন্ন ং্যানেস্েটিক ওষুধের প্রয়োজনীয় মাত্রা নির্ধারণ করেন। ংনএইচএস বিএমআই ক্যালকুলেটর ব্যবহার করে ংপনি ংপনার বিএমআই জানতে পারেন:

www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator। বিএমআই হলো চিকিৎসায় ব্যবহৃত ংকটি ব্যবস্থা যা স্বলতাকে শ্রেণিবদ্ধ করে।

বিএমআই-ংর শ্রেণিবিন্যাস

কম ওজন	১৮.৫-ংর কম
স্বাস্থ্যকর ওজন	১৮.৫ থেকে ২৪.৯-ংর মধ্যে
অতিরিক্ত ওজন	২৫ থেকে ২৯.৯-ংর মধ্যে
ক্লাস-১ স্বলতা	৩০ থেকে ৩৪.৯-ংর মধ্যে
ক্লাস-২ স্বলতা	৩৫ থেকে ৩৯.৯-ংর মধ্যে
ক্লাস-৩ স্বলতা	৪০ বা তার বেশি

ংপনি ংপনার পেটের চারপাশে অতিরিক্ত ওজন বহন করছেন কি না তা নির্ধারণ করার জন্য কোমরের ংকার ংরেকটি পরিমাপক। ংটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ ংপনার দেহের মধ্যভাগে অতিরিক্ত ওজন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ংং স্ট্রোকের ংঁকি বাড়ায়।

ংপনার কোমরের মাপ নিম্নরূপ হলে উচ্চতা বা বিএমআই ব্যতিরেকে ংপনার ওজন কমানোর চেষ্টা করা উচিত :

- পুরুষ : ৯৪ সেন্টিমিটার (৩৭ ইঞ্চি) বা বেশি
- মহিলা : ৮০ সেন্টিমিটার (৩১.৫ ইঞ্চি) বা বেশি।

ংপনার কোমরের মাপ নিম্নরূপ হলে ংপনি খুব উচ্চ ংঁকিতে ংছেন ংং ংপনার উচিৎ ংকজন জিপিৱ সাথে যোগাযোগ করা :

- পুরুষ : ১০২ সেন্টিমিটার (৪০ ইঞ্চি) বা বেশি
- মহিলা : ৮৮ সেন্টিমিটার (৩৪ইঞ্চি) বা বেশি।

উৎস : NHS Health A–Z (nhs.uk/conditions)।

ংঁকি ংং সন্মিলিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ

ংধুনিক ং্যানেস্েটিকগুলো অত্যন্ত নিরাপদ। তবে, স্বলতা ংং অতিরিক্ত ওজনের রোগীদের বাড়তি কিছু ংঁকি রয়েছে।

কোনো ঝুঁকির পরিমাণ আপনার ক্ষেত্রে বেশি বলে মনে হলে তা নিয়ে আপনার অ্যানেস্থেটিস্ট আপনার সাথে আলোচনা করবেন। কম সাধারণ ঝুঁকিগুলো আপনার ক্ষেত্রে প্রাসঙ্গিক হলে তবেই তিনি সেগুলো নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

অ্যানেস্থেসিয়ার সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকিসমূহ সম্পর্কে আমাদের ওয়েবসাইটে বিভিন্ন ভাষায় আরও তথ্য পাওয়া যাবে : www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

আপনার যদি ক্ষতিকর মাত্রায় অতিরিক্ত ওজন থাকে, সার্জারি ও অ্যানেস্থেসিয়া চলাকালীন নির্দিষ্ট কিছু প্রক্রিয়া সম্পাদন করা আরও কঠিন হতে পারে, যেমন :

- ওষুধ এবং তরল প্রদানের জন্য শিরা খুঁজে পাওয়া। এতে সফল হতে বেশ কয়েকবার চেষ্টা করা লাগতে পারে এবং এর ফলে আপনার বাহতে জখম হতে পারে। তবে অ্যানেস্থেটিক দেওয়ার জন্য এটি অপরিহার্য।
 - আপনার রক্তচাপ পর্যবেক্ষণ
 - ঘুমের ওষুধ সঠিক পরিমাণে দেওয়া, বিশেষ করে আপনার যদি অবস্ট্রাক্টিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া (ওএসএ) থাকে (পরবর্তী বিভাগ দেখুন)
 - আপনার শ্বাসপ্রশ্বাসে সাহায্য করার জন্য আপনার শ্বাসনালীতে একটি শ্বাসপ্রশ্বাসের টিউব ঢোকানো এবং অপারেশন চলাকালীন আপনার অক্সিজেনের মাত্রা স্বাভাবিক থাকা নিশ্চিত করা। কিছু ক্ষেত্রে, আপনি জেগে থাকা অবস্থায় অ্যানেসথেটিস্ট শ্বাসপ্রশ্বাসের টিউব লাগানোর সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।
- অ্যানেস্থেসিয়ার সময় আপনার শ্বাসনালী এবং শ্বাসপ্রশ্বাস** সম্পর্কে বিভিন্ন ভাষায় আরও তথ্য পেতে আমাদের ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন : www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages
- অপারেশনের জন্য আপনাকে সঠিক অবস্থানে রাখা। আপনাকে নাড়ানোর জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয়তা হ্রাস করতে আপনাকে সঠিক অবস্থানে থাকতে বলা হতে পারে।

এছাড়াও, স্থূল রোগীদের আরও যেসব সমস্যা হতে পারে :

- অ্যানেস্থেটিক দেওয়ার পর স্বাভাবিক হতে বেশি সময়ের দরকার হওয়া
- অপারেশনের পর বৃক্ক এবং ক্ষতে সংক্রমণের অতিরিক্ত ঝুঁকি থাকা
- চাপজনিত আঘাতের অতিরিক্ত ঝুঁকি থাকা
- অপারেশনের পর আরও বেশি সময় ধরে হাসপাতালে অবস্থানের প্রয়োজন হওয়া।

আমাকে কীভাবে সার্জারির জন্য মূল্যায়ন করা হবে?

সার্জারির পূর্বের কয়েক সপ্তাহে আপনাকে প্রিঅপারেটিভ অ্যাসেসমেন্ট ক্লিনিকে ('প্রিঅ্যাসেসমেন্ট' নামেও পরিচিত) মূল্যায়ন করা হবে। এটি টেলিফোন, ভার্চুয়াল বা সরাসরি সাক্ষাত হতে পারে। ক্লিনিকের কর্মীরা আপনার চিকিৎসার ইতিহাস পর্যবেক্ষণ করবেন, আপনার বিএমআই গণনা করবেন এবং প্রয়োজনীয় যে-কোনো পরীক্ষা করাবেন। এটি আপনার জন্য প্রশ্ন করার এবং আপনার পরিচর্যা পরিকল্পনায় জড়িত হওয়ার একটি সুযোগ।

সার্জারি ও অ্যানেস্থেসিয়ার সময় নিচের অসুস্থতাগুলো বাড়তি ঝুঁকির কারণ হতে পারে এবং প্রিঅপারেটিভ অ্যাসেসমেন্ট ক্লিনিকে এগুলো নিয়ে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

অবস্ত্রাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া (ঘুমের সময় শ্বাসপ্রশ্বাসে সমস্যা)

ওএসএ হলো ঘুমের একটি সাধারণ ব্যাধি এবং এটি উচ্চ বিএমআই-এর সাথে সম্পর্কিত। সার্জারির জন্য প্রস্তুত হওয়া অনেকেই তাদের ওএসএ সম্পর্কে না-ও জেনে থাকতে পারেন। তাই প্রিঅপারেটিভ অ্যাসেসমেন্টের অংশ হিসাবে সার্জারি হতে যাওয়া সকল রোগীদের ওএসএ পরীক্ষা করা হয়।

ওএসএ-এর কারণে যা হতে পারে :

- রাতে থেমে থেমে শ্বাসপ্রশ্বাস
- হৃৎপিণ্ড এবং ফুসফুসের ওপর চাপ
- অপরিষ্কার ঘুম
- দিনের বেলায় অতিরিক্ত ক্লান্তি
- অনিয়মিত শ্বাসপ্রশ্বাস কার্বন ডাইঅক্সাইড তৈরি করে এবং অক্সিজেনের মাত্রা হ্রাস করে।

এখান থেকে ওএসএ সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে পারবেন :

www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea

অ্যানেস্থেসিয়া প্রদানের সময় ওএসএ সম্পর্কিত জটিলতার কথা বিবেচনায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ। মাঝারি বা তীব্র ওএসএ থাকলে সিডেটিভ ও অ্যানেস্থেটিক ওষুধের প্রতি আপনি অনেক বেশি সংবেদনশীল হতে পারেন। এসব ওষুধের কারণে ওএসএ-এর উপসর্গগুলো আরও খারাপ হতে উঠতে পারে। আপনার ওএসএ থাকলে প্রিঅ্যাসেসমেন্ট টিম আপনাকে হাই ডিপেন্ডেন্সি ইউনিটে (এইচডিইউ) নিয়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করতে পারে। এতে করে অপারেশনের পর সেখানে আপনার অবস্থা কাছ থেকে পর্যবেক্ষণ করা যাবে।

আমার ওএসএ ধরা পড়লে আমার কী করা উচিত?

আপনার যদি ইতিপূর্বেই ওএসএ রোগ থেকে থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে প্রিঅ্যাসেসমেন্ট টিমকে তা জানান। পূর্বের ওএসএ নির্ণয়ের ফলাফল থেকে তারা আপনার ওএসএ-এর তীব্রতা জানবেন, যে বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে আছেন তার সম্পর্কে জানবেন, এবং আপনি কী চিকিৎসা নিচ্ছেন তা জানবেন। আপনি যদি ওএসএ-এর চিকিৎসার জন্য "কন্টিনিউয়াস পজিটিভ এয়ারওয়ে প্রেশার" (সিপিএপি) ব্যবহার করে থাকেন, আপনার ব্যক্তিগত সিপিএপি মেশিনটি আপনার সাথে হাসপাতালে নিয়ে আসা খুবই জরুরি যাতে করে অপারেশনের পরপরই আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন।

আমার ওএসএ থাকতে পারে বলে মনে হলে আমার কী করা উচিত?

আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন যে আপনার ওএসএ থাকতে পারে, তাহলে আপনার অপারেশনের প্রয়োজনীয়তা জানার সাথে সাথেই আপনার জিপিকে এটি পরীক্ষা করার জন্য অনুরোধ করুন অথবা প্রিঅ্যাসেসমেন্ট টিমের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন।

অপারেশনের আগে ওএসএ পরীক্ষা করার জন্য সময় না থাকলেও যদি আপনার অ্যানেস্থেটিস্ট ও প্রিঅ্যাসেসমেন্ট টিম যদি মনে করেন যে আপনি উচ্চ ঝুঁকিতে আছেন, তাহলে তারা আপনাকে ওএসএ রোগী হিসাবে ধরে নিয়ে চিকিৎসা দেবেন যাতে করে আপনি সার্জারির সময় নিরাপদে থাকেন। সুস্থ হয়ে ওঠার পর অবশ্যই আপনার জিপির পরামর্শ নেন।

কিছু রোগী এই ভেবে উদ্বিগ্ন হন যে তাদের ওএসএ থাকলে বা ওএসএ থাকার সম্ভাবনা থাকলে তাদের সার্জারি বাতিল করা হবে। ব্যাপারটি এরকম নয়। প্রকৃতপক্ষে, আপনাকে সুরক্ষিত রাখতে এবং যথাযথভাবে

আপনার পরিচর্যার পরিকল্পনা করতে পরিচর্যাকারি দলের সাথে আপনার সম্ভাব্য বা নির্ণীত ওএসএ সম্পর্কে খোলামেলা আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

টাইপ ২ ডায়াবেটিস

আপনার শরীর যখন আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণকারী হরমোন ইনসুলিনের প্রতিরোধী হয়ে ওঠে, তখন এটি হয়।

এখানে আপনি টাইপ ২ ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরও তথ্য পাবেন :

www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদের সেরে ওঠার গতি ধীর হওয়ার কারণে তাদের অপারেশনের পর সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি থাকে। রক্তে শর্করার (ব্লাড সুগার) মাত্রা বেশি হলে সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়, তাই অপারেশনের আগে থেকেই আপনার রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণ করা জরুরি। আপনার রক্তে শর্করার নিয়ন্ত্রণ নিয়ে উদ্বিগ্ন হলে দ্রুত আপনার জিপি বা ডায়াবেটিক নার্সের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন। তারা আপনাকে পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করতে পারবেন।

থ্রম্বোসিস (রক্ত জমাট)

স্থূলতা রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস বা মস্তিষ্কে রক্ত জমাট বাঁধার কারণে আপনি খুব অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন, এমনকি আরও মারাত্মক কিছু হতে পারে। সার্জারির সময় এবং পরে রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি বেড়ে যায়, তাই এই ঝুঁকি কমাতে পদক্ষেপ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। সার্জারির আগে ও পরে আপনাকে যথাসম্ভব সচল হতে উৎসাহিত করা হতে পারে; আপনাকে কম্প্রেশন স্টকিং (মোজা) পরতে বলা হতে পারে, এবং বিছানায় থাকা অবস্থায় আপনার পায়ে ইন্টারমিটেন্ট কাফ কম্প্রেশনস পরানো হতে পারে (এক প্রকার ডিভাইস যা আপনার পায়ে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে এবং রক্ত জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করে)। এছাড়াও, আপনাকে রক্ত পাতলা করার ইনজেকশন বা ট্যাবলেট দেওয়া হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃদরোগ

স্থূলতার সাথে উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরল এবং হৃদরোগ জড়িত। স্থূল রোগীদের হৃদস্পন্দনও অনিয়মিত হতে পারে।

অ্যানেস্থেসিয়া এবং সার্জারি শরীর ও হৃৎপিণ্ডের ওপর অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি করতে পারে। স্থূলতার কারণে সার্জারির সময় এবং পরে হার্ট অ্যাটাক বা হার্ট ফেইলিউর বা অ্যারিথমিয়াস (অস্বাভাবিক হৃদস্পন্দন) হওয়ার ঝুঁকি বাড়তে পারে।

অন্যান্য অসুস্থতার মতোই অ্যানেস্থেটিক টিমের কাছে এটিও জানা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার এসব অসুস্থতার কোনোটি আছে কি না এবং সার্জারির আগে আপনার রক্তচাপ সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করা হয়েছে কি না। সার্জারির আগের দিন আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা হবে। তবে সার্জারির কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস আগে থেকে রক্তচাপ ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করা হলে সার্জারির সময় ও পরে হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস পায়। আপনার অপারেশনের প্রয়োজনীয়তার কথা জানার পর আপনি যদি নিজের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে না পারা নিয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে অবিলম্বে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

হাটবার্ন (বুকে জ্বালাপোড়া)

হাটবার্ন হলো বুকে জ্বালাপোড়ার অনুভূতি, যা পেটের অ্যাসিড উলটো পথে গলার দিকে চলে আসার (অ্যাসিড রিফ্লাক্স) কারণে হয়। অতিরিক্ত ওজনের বা স্থূল রোগীদের এই সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। কিছু লোক বুকে জ্বালাপোড়াকে ছোটোখাটো অসুখ হিসাবে বিবেচনা করতে পারেন, তবে এটির কারণে অ্যানেস্থেটিকের সময় জটিলতা হতে পারে।

বুকে জ্বালাপোড়া হলে অ্যানেস্থেটিকের সময় পাকস্থলীর জিনিস ফুসফুসে চলে আসার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে। এই ঝুঁকি কমাতে প্রায়ই একটি শ্বাসপ্রশ্বাসের টিউব ব্যবহার করা হয়; এরপরেও শ্বাসপ্রশ্বাসের টিউব স্থাপনের আগেই অথবা টিউবকে পাশ কাটিয়ে পাকস্থলীর জিনিস ফুসফুসে চলে আসার ঝুঁকি থেকে যায়।

প্রিঅ্যাসেসমেন্ট টিমের নির্দেশনা অনুযায়ী সাবধানে খাওয়াদাওয়া করা এবং নিয়মিত অ্যান্টাসিড ওষুধ সেবন করা এসব ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে। সার্জারির দিনে বেশিরভাগ রোগীদেরকে তাদের অ্যান্টাসিড ওষুধ খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।

অপারেশনের দিন আমি কী আশা করতে পারি?

স্বাভাবিক ওজনের রোগীদের মতোই স্থূল রোগীদের পরিচর্যা করা হবে। **আপনি এবং আপনার অ্যানেস্থেটিক লিফলেটে** আপনি আরও তথ্য পাবেন। এটি আমাদের ওয়েবসাইটে বিভিন্ন ভাষায় পাওয়া যাবে :

www.rcod.ac.uk/patientinfo/translations#languages

তবে প্রয়োজন মনে করলে অ্যানেস্থেটিক ও সার্জিক্যাল টিম কিছু কাজ ভিন্নভাবে করবেন। সার্জারির দিন আপনার সাথে এগুলো নিয়ে আলোচনা করা হবে।

নিম্নোক্ত ব্যাপারগুলো অতিরিক্ত/ভিন্ন হতে পারে।

- আপনাকে অপারেটিং টেবিলে সঠিকভাবে অবস্থান নিতে বলা হতে পারে।
- সঠিক অবস্থান নেওয়ার পর আপনাকে অ্যানেস্থেটিক রুমের পরিবর্তে অপারেশন থিয়েটারে অ্যানেস্থেটিক প্রদান করা হতে পারে। থিয়েটারগুলোর পরিবেশ ব্যস্ত হতে পারে, তবে সেখানে সকলেই আপনার পরিচর্যার সাথে জড়িত।
- ঘুমাতে যাওয়ার আগে সকল রোগীর মতোই আপনাকেও নিশ্বাস নেওয়ার জন্য অক্সিজেন দেওয়া হবে, তবে এক্ষেত্রে মাস্ক ব্যবহারের পরিবর্তে আপনার নাকের মাধ্যমে দেওয়া হতে পারে।
- ক্যানুলা (ওষুধ ও তরল দেওয়ার জন্য রক্তনালীতে প্রবেশ করানো একটি পাতলা প্লাস্টিকের টিউব) ঢোকানো কঠিন হতে পারে এবং আল্ট্রাসাউন্ড (শরীরের ভেতরে দেখার জন্য ব্যবহৃত ইমেজিং যন্ত্র) ব্যবহার করার দরকার হতে পারে। একাধিকবার চেষ্টা করা লাগতে পারে।
- সার্জারির সময় আপনার অ্যানেস্থেটিস্ট যদি আপনার রক্তচাপ নিখুঁতভাবে পর্যবেক্ষণ করার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন, তিনি বিকল্প উপায়ে এটি করার জন্য আলোচনা করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, অ্যানেস্থেটিস্ট আপনার একটি ধমনীতে বিশেষ ধরনের ক্যানুলা স্থাপনের সিদ্ধান্ত নিতে পারেন (আর্টারিয়াল লাইন)।
- আপনি ৪৫ ডিগ্রি বা তার বেশি কোণে বসে ঘুমিয়ে যেতে পারেন।

সার্জারির পর জেগে ওঠা

- স্থূলতা থাকলে নির্দিষ্ট কিছু সার্জারির ক্ষেত্রে সার্জারির পর আপনাকে হাই ডিপেনডেন্সি ইউনিট (এইচডিইউ) অথবা ইনটেন্সিভ কেয়ার ইউনিটে (আইসিইউ) পাঠানোর প্রয়োজন হতে পারে। এটি পূর্বপরিকল্পিত হয়ে থাকলে সার্জারির পূর্বেই আপনার সাথে আলোচনা করা হবে। **আপনার বড় অপারেশনের জন্য অ্যানেস্থেটিক** লিফলেটটি পড়ার মাধ্যমে এইচডিইউ বা আইসিইউতে পরিকল্পিত অবস্থান সম্পর্কে আরও জানতে পারবেন। এটি বিভিন্ন ভাষায় আমাদের ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে : www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages
- আপনি সিপিএপি মেশিন ব্যবহার করে থাকলে সার্জারির পরে আপনাকে এটি ব্যবহার করতে উৎসাহিত করা হবে।
- সকল রোগীদেরকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলাফেরা করতে উৎসাহিত করা হয় এবং আপনাকেও এর জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে।

আপনার ঝুঁকি কমাতে অ্যানেস্থেটিস্টরা কী করতে পারেন

কিছু প্রক্রিয়ার ক্ষেত্রে রিজিওনাল অ্যানেস্থেটিক প্রদানের মাধ্যমে জেনারেল অ্যানেস্থেটিকের ঝুঁকি কমানো যেতে পারে। এটি শুধুমাত্র সার্জারির স্থানের আশেপাশের স্নায়ুগুলোকে অবশ্য করে দেয় যাতে করে আপনি জেগে থাকতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, প্রক্রিয়াটি আপনার শরীরের নিচের অংশে হলে এপিডুরাল বা স্পাইনাল অ্যানেস্থেটিক উপযুক্ত হতে পারে। রিজিওনাল অ্যানেস্থেসিয়ার আরেকটি সুবিধা হলো, এটি থ্রোম্বোসিসের ঝুঁকি হ্রাস করার মাধ্যমে আপনাকে অপারেশনের পরে খুব শীঘ্রই আবার সচল করে তুলতে পারে।

তবে, আপনার স্থূলতা থাকলে রিজিওনাল অ্যানেস্থেটিক প্রদান জটিল হতে পারে এবং একাধিকবার চেষ্টা করার দরকার হতে পারে। কিছু রোগীর ক্ষেত্রে এই কৌশল ব্যবহার করা সম্ভব না-ও হতে পারে। অপারেশনের দিনে অথবা প্রি-অ্যাসেসমেন্ট ক্লিনিকে আপনার অ্যানেস্থেটিস্ট আপনার সাথে বিভিন্ন ধরনের অ্যানেস্থেটিক বিকল্প এবং আপনার ক্ষেত্রে এসবের ঝুঁকিগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন।

রিজিওনাল অ্যানেস্থেটিক এবং নার্ভ ব্লক সম্পর্কে আমাদের ওয়েবসাইটে বিভিন্ন ভাষায় তথ্য পাওয়া যাবে : www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

ঝুঁকি কমাতে আপনি কী কী করতে পারেন

সুস্থ হয়ে উঠতে আপনি অনেক কিছুই করতে পারেন। আপনি যতটা সম্ভব সক্রিয় হওয়া এবং সুশ্রম খাদ্যাভ্যাসের ওপর আলোকপাত করতে পারেন। ছোটো ছোটো পরিবর্তনও আপনাকে সুস্থ হয়ে উঠতে সাহায্য করতে পারে এবং সর্বোৎকৃষ্ট ফলাফল এনে দিতে পারে।

সার্জারির জন্য প্রস্তুত হতে আরও তথ্য আমাদের ওয়েবসাইটে বিভিন্ন ভাষায় পাওয়া যাবে : www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

সম্মিলিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ

সম্মিলিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ নিশ্চিত করে যে রোগীরা নিজেদের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সমর্থন পাচ্ছেন। এটি একটি সহযোগিতামূলক প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে একজন চিকিৎসক রোগীকে নিজের চিকিৎসার বিষয়ে সিদ্ধান্তে নিতে সহায়তা করেন।

এই কথোপকথনের মধ্যে থাকে :

- চিকিৎসকের দক্ষতা যেমন বিকল্প চিকিৎসা, প্রমাণ, ঝুঁকি এবং সুবিধাসমূহ
- রোগী যা ভালো জানেন : নিজের পছন্দ, ব্যক্তিগত পরিস্থিতি, লক্ষ্য, মূল্যবোধ এবং বিশ্বাস।

আরও জানতে ভিজিট করুন : www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making

কিছু সংস্থান ব্যবহার করে আপনি অ্যানেস্টিসিট বা প্রিঅপারেটিভ অ্যাসেসমেন্ট কর্মীর সাথে আলোচনার সময়টুকু সর্বোত্তমভাবে কাজে লাগাতে পারেন।

চুজিং ওয়াইজলি ইউকে বিআরএএন ফ্রেমওয়ার্ক

চিকিৎসা সম্পর্কিত কী কী প্রশ্ন করবেন মনে রাখতে এটি ব্যবহার করুন।

https://bit.ly/CWUK_leaflet

এনএইচএস আঙ্ক থ্রি কোয়েশ্চন

আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে বিভিন্ন সিদ্ধান্ত নিতে হতে পারে।

https://bit.ly/NHS_A3Qs

দি সেন্টার ফর পেরিঅপারেটিভ কেয়ার (সিপিওসি)

সম্মিলিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ ব্যাখ্যা করার জন্য সিপিওসি একটি অ্যানিমেশন তৈরি করেছে।

www.cpoc.org.uk/shared-decision-making

আপনি যেসব প্রশ্ন করতে চাইতে পারেন

অ্যানেস্টিসিটিক নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে সেগুলো লিখে রাখুন (নিচের উদাহরণগুলো ব্যবহার করতে পারেন এবং আরও প্রশ্ন থাকলে নিচে যোগ করতে পারেন)। অপারেশনের দিনের আগে অ্যানেস্টিসিটিকের সাথে কথা বলতে চাইলে প্রি-অপারেটিভ অ্যাসেসমেন্ট টিমের সাথে যোগাযোগ করুন। তারা ফোনে অ্যানেস্টিসিটিকের সাথে আপনাকে কথা বলিয়ে দিতে পারেন অথবা ক্লিনিকে দেখা করানোর ব্যবস্থা করতে পারেন।

- 1 অ্যানেস্টিসিটিকের কারণে আমার কি বিশেষ কোনো ঝুঁকি আছে?
- 2 আমার জন্য কোন ধরনের অ্যানেস্টিসিটিক ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হবে?
- 3 আমার ঝুঁকি কমাতে সার্জারির আগে আমি কী করতে পারি?
- 4 ...
- 5 ...
- 6 ...

সারসংক্ষেপ

শূল রোগীরা সাধারণত অন্যান্য রোগীদের মতো একই পদ্ধতিতে চিকিৎসা পেতে সক্ষম।

বর্ধিত ঝুঁকি থাকলেও সার্জারি আগে সময় থাকা সাপেক্ষে আপনার জীবনযাপনে কিছু পরিবর্তন আনার মাধ্যমে এগুলো হ্রাস করা যেতে পারে। ওজন নির্বিশেষে সকল রোগীদেরকে এই নির্দেশিকাগুলো অনুসরণ করার পরামর্শ দেওয়া হয় কারণ ভালো ফিটনেস ও সুস্বাস্থ্য সার্জারির সমস্যা কাটিয়ে উঠতে ও দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠতে সহায়তা করে।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই সংস্থান তৈরিতে পরামর্শ ও নির্দেশনার জন্য আমরা সোসাইটি ফর ওবেসিটি অ্যান্ড ব্যারিয়ার্ট্রিক অ্যানালিসিসিয়ার (এসওবিএ) রোগীদের প্রতিনিধিদের ধন্যবাদ দিতে চাই।

আরও তথ্যের উৎস

আপনার জন্য

- এনএইচএস (www.nhs.uk/live-well)।
- আপনার জিপি।
- নিচের তথ্যগুলো আমাদের ওয়েবসাইটে বিভিন্ন ভাষায় পাওয়া যাবে :
www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages:
 - সার্জারির জন্য প্রস্তুতি – ফিটার বেটার সুন্যার
 - অ্যানালিসিসিয়া এবং ঝুঁকি
 - তথ্যমূলক লিফলেট এবং ভিডিওর সংস্থান।
- দি সেন্টার ফর পেরিঅপারেটিভ কেয়ার (www.cpoc.org.uk)।
- ডায়াবেটিস ইউকে (diabetes.org.uk)।

আপনার ডাক্তারের জন্য

- সোসাইটি ফর ওবেসিটি অ্যান্ড ব্যারিয়ার্ট্রিক অ্যানেস্থেসিয়া (এসওবিএ) (www.sobauk.co.uk)।
- প্রিঅপারেটিভ ম্যানেজমেন্ট অব দি অবিস সার্জিক্যাল পেশেন্ট (<https://bit.ly/periop-obese-patient>)।

দায় বর্জন বিবৃতি

আমরা এই লিফলেটের তথ্য সঠিক ও হালনাগাদকৃত রাখার সর্বোত্তমভাবে প্রচেষ্টা করি, কিন্তু তার নিশ্চয়তা দেওয়া সম্ভব নয়। আমরা প্রত্যাশা করি না যে এই সাধারণ তথ্যে আপনার সম্ভাব্য সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হয়েছে অথবা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ সমস্ত বিষয় নিয়ে বিশদে আলোচনা করা হয়েছে। এই লিফলেটটিকে নির্দেশনা হিসেবে ব্যবহার করে, আপনার নিজস্ব পছন্দ-অপছন্দ এবং উদ্বেগ নিয়ে আপনার চিকিৎসা দলের সাথে আলোচনা করা উচিত। এই লিফলেটকে পৃথকভাবে চিকিৎসা পরামর্শ হিসেবে ব্যবহার করা উচিত নয়। এটি কোনও বাণিজ্যিক বা ব্যবসার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা যাবে না। সম্পূর্ণ দায় বর্জন বিবৃতি দেখতে এখানে

(www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali) ক্লিক করুন।

সমস্ত অনুবাদ ট্রান্সলেটর্স উইদাউট বর্ডার্সের (Translators without Borders) অনুবাদকরণ সরবরাহ করেছেন। অনুবাদগুলিকে যথাসম্ভব নির্ভুল করতে সেগুলির মান পরীক্ষা করা হয়েছে, তবে কিছু তথ্যের ভুল অর্থ এবং ভুল ব্যাখ্যার সম্ভাবনা রয়েছে।

আমরা আপনার মতামত জানতে আগ্রহী

আপনার কোনো মন্তব্য থাকলে অনুগ্রহ করে এই ঠিকানায় ইমেইল করুন :
patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

দ্বিতীয় সংস্করণ, ডিসেম্বর ২০২৩

এই লিফলেটটি প্রকাশনার তারিখ থেকে তিন বছরের মধ্যে পর্যালোচনা করা হবে।

© 2023 Royal College of Anaesthetists

রোগীদের জন্য তথ্য সরবরাহের উপকরণ প্রস্তুতের জন্য এই লিফলেটটি কপি করা যেতে পারে। অনুগ্রহ করে প্রকৃত সূত্র উল্লেখ করুন। আপনি যদি এই লিফলেটটির অংশবিশেষ অন্য কোনো প্রকাশনার কাজে ব্যবহার করতে চান, তাহলে কৃতজ্ঞতা স্বীকার করতে হবে, এবং লোগো, ব্র্যান্ডিং ও চিত্র অপসারণ করতে হবে। আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।