

সার্জারিৰ জন্ম প্ৰস্তুতি ফটাৰ বটোৰ সুন্য



দ্য ৰয়্যাল কলজে অব অ্যানস্থেটেসিটস-এৰ পৰামৰ্শ
অনুমোদনে:

সার্জারির জন্য প্রস্তুতি আপনার ভূমিকা

সার্জারি আপনার জীবনের অনেকে বড় একটি ঘটনা এবং এটা নিয়ে উদ্বিগ্ন অনুভব করা স্বাভাবিক।

শারীরিকভাবে সুস্থ রোগী যারা তাঁদের স্বাস্থ্য ভালো করতে ও কাজকরমেরে মাত্রা বাড়াত পারেন, তাঁরা সার্জারির পর আরও দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠেন। **আপনি এখন যা করবেন তা আপনার সুস্থ হতে বড় ধরনের প্রভাব ফলেবে।**

আপনার অপারেশনের পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি আপনার সক্রিয় অংশগ্রহণ আপনার ন্যূনত্ব থাকা অনুভূতি দিতে, তাড়াতাড়ি হাসপাতাল ছাড়তে এবং আরও দ্রুত স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যতে সাহায্য করবে। কচ্ছ এলাকায় সার্জারির জন্য অপেক্ষার সময় দীর্ঘ হতে পারে, তবে এই সময়টি আপনি সার্জারির প্রস্তুতির জন্য কাজে লাগাতে পারেন।

আপনার সার্জারি থেকে সর্বোত্তম ফল পতে আপনি কী করতে পারেন সে ব্যাপারে এই লফিলটেটি আপনাকে সাধারণ উপদশে দবে।

রজার (ছদ্মনাম) নামের একজন রোগীর গল্প

আমার অতিরিক্ত ওজন ছিল এবং আমি সারাজীবন একজন ধূমপায়ী ছিলাম। সার্জন এবং অ্যানস্থেসিটিস্ট আমাকে আগে বলছিলেন যে আমার অপারেশন অনেকে কঠিন হবে এবং এর পরে আমাকে হাই ড্রেনেডেন্সি ইউনিট (HDU) থাকতে হবে, এবং স্থানে বহির্না খালি থাকলে আমার অপারেশনের তারিখ বলিম্বতি হতে পারে।

আমার সুস্থ হয়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য আমার অ্যানস্থেসিটিস্ট আমার জীবনে কচ্ছ প্রবর্তন আনা নিয়ে বলছিলেন এবং আমাকে ফটার বটোর সুনাম-এর তথ্য পড়তে এবং এই অ্যানমিশনটি (<https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4>) দেখতে উৎসাহিত করছিলেন। সদিন সন্ধ্যায় আমি আমার পরিবারের সাথে অ্যানমিশনটি দেখিলাম। আমার মধ্যে জানত আমি আসলে কতটা চিন্তিত ছিলাম। তারা আমাকে আমার জীবনধারায় কচ্ছ প্রবর্তন আনতে উৎসাহিত করছিল।

আমি অনেকেদিন ধরেই ধূমপান বন্ধ করতে চয়েছিলাম কিন্তু কখনোই পরে উঠনি। এটা কঠিন ছিল, কিন্তু অবশেষে আমি এটি করতে পরেছিলাম। আমি হাঁটার সন্ধিধানত নিয়েছিলাম এবং প্রতদিনই আগে চয়ে কচ্ছটা বশো হাঁটার চেষ্টা করছি। অতীতে কোথাও যতে হাঁটা ছাড়া অন্য উপায় না থাকলে তখনই শুধু আমি হাঁটতাম, তবে আমি এটা আসলেই উপভোগ করা শুরু করলাম। আমি নিজেকে এখন আরও ফটি অনুভব করছি এবং আমার এলাকায় বসবাসকারী মানুষদের সাথে পরিচিতি হয়েছি।

আমার ডায়াবেটিস আছে কিন্তু আমি এটাকে খুব একটা গুরুত্ব সহকারে নহিনি। আমি জিপি সার্জারির কাছে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়েছিলাম। আমার ডায়াবেটিসকে আরও ভালোভাবে ন্যূনত্ব করতে কী খাবার খাওয়া উচিত সে সম্বন্ধে নার্স আমাকে আরও বুঝতে সাহায্য করছিলেন এবং ধীরে ধীরে কচ্ছ ওজন কমাতে আমাকে উৎসাহিত করছিলেন। রক্তে চিনির মাত্রার ওপর নজর রাখতে আমাকে সাহায্য করার জন্য তিনি আমাকে একটি মেশিন দিয়েছিলেন। আমার সার্জারি হয় সপ্তাহ আগে আমি ৪ কজে ওজন কমিয়েছিলাম। স্বাস্থ্যকর এবং ফটি থাকার অনুভূতি আমার অপারেশনের জন্য আমাকে অনেকে বশো আত্মবিশ্বাসী করছিল। আগে আমি এটা নিয়ে বশে হতাশ এবং চিন্তিত ছিলাম।

আমার অপারেশনের পর আমি এক দিনেই জন্ম এইচডিইউ-তে ছিলাম এবং তারপর ওয়ার্ডে ফিরে এসেছিলাম। হাসপাতালে আমার যতদিন থাকার কথা ছিল তার চয়ে বশো দিন আমাকে থাকতে হয়েছিল, কারণ আমার কষত প্রথমে ভালো হয়নি, কিন্তু আমার কোনও গুরুতর জটিলতা ছিল না। হাসপাতালেরে ফজিও আমাকে শ্বাস-প্রশ্বাসেরে ব্যায়াম দিয়েছিলেন এবং সক্রিয় থাকতে ও আমার আরোগ্যলাভেরে গতি বাড়াত তিনি আমাকে ওয়ার্ডে হাঁটা হাঁটা করতে উৎসাহিত করছিলেন।

আমি যে প্রবর্তনগুলো এনেছিলাম তার সুফলগুলো আমার অপারেশনের তনি মাস পরেও আমি অনুভব করছি। আমার আর আগে মতো ঘনঘন ইনহেলার ব্যবহারেরে প্রয়োজন হয় না এবং সডি বিয়ে ওঠা এখন আমার কাছে আগে চয়ে সহজ মনে হয়। আমি এখনও হাঁটতে পছন্দ করি, আমার ওজন কমছে এবং আমি ভবিষ্যত নিয়ে অনেকে বশো আশাবাদী।

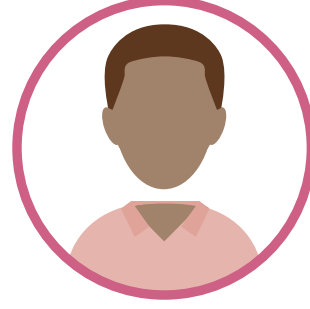
স্বাস্থ্যসবো দল

আপনাৰ সার্জাৰি এৰং আৰোগ্যলাভ সহজ কৰতে বিভিন্ন স্বাস্থ্যসবো পেশাৰ অনকে কৰ্মী একসাথে কাজ কৰবনে। তাঁৰা অপাৰেশনেৰে আগে, অপাৰেশনেৰে সময় এৰং এৰপৰে আপনাৰ দখোশোনা কৰবনে। তাঁদৰেকে প্ৰায়ই পৰেঅিপাৰটেভি টিমি নামে ডাকা হয়। তবে এৰ পুৰোটািহ আপনাকে দয়িে শুবু হয়।

আপনাৰ অপাৰেশনেৰে যাত্ৰায় অনকে মানুহৰে সাথে আপনাৰ সাক্ষাত হবনে। নচিে পৰেঅিপাৰটেভি দলৰে কিছু সদস্য :



নাৰ্চ



ফজিওথৰোপস্টি



অ্যানসেথেস্টি



বশিষেজ্ঞ চকিৎসক



আপনা



সার্জন ও ওয়াৰ্ডৰে
চকিৎসকগণ



ফাৰ্মাসস্টি



প্ৰ্যাকটসি নাৰ্চ



জপি

আপনাৰ শৰীৰক প্ৰস্তুত কৰা

জীৱনধাৰাৰ পৰিৱৰ্তন

অপাৰেশনেৰে ঝুঁকি কমাত আপনি অনেকেকিছ পৰিৱৰ্তন কৰতে পাৰনে।

এমনকি অল্প সময়ৰে মধ্যৰে ছোট পৰিৱৰ্তন একটী বড় পাৰ্থক্য তৰৈ কৰতে পাৰে।

ব্যায়াম

একটি অপাৰেশনেৰে পৰ শৰীৰক সুস্থ হতে সাহায্য কৰাৰ জন্ম আপনাৰ হাৰ্ট এণ্ড ফুসফুসক অনেকে কঠোৰ পৰিশ্ৰম কৰতে হয়। আপনি যদি ইতিমধ্যে সক্ৰিয় থাকনে, তৰে তাৰা এতে অভ্যস্ত হয় যাব। আপনাৰ অপাৰেশনেৰে জন্ম অপেক্ষা কৰাৰ সময় আপনাৰ কাৰ্যকলাপৰে মাত্ৰা বাড়াৰ চেষ্টা কৰুন এণ্ড বৃদ্ধি কৰুন।

দ্রুত হাঁটা, সাঁতাৰ কাটা, সাইকেলে চালানো, বাগান কৰা বা আপনাৰ সন্তান বা নাতি-নাতনিৰে সাথে খেলা সবই সহায়ক। যাদৰে স্থূলতা বা জয়নেটে (অস্থিসন্ধি) ব্যথা আছে তাদৰে জন্ম সাঁতাৰ সহায়ক হতে পাৰে। প্ৰতি সপ্তাহে অন্তত তিনিবাৰ এমন কোনও পৰিশ্ৰমৰে কাজ কৰাৰ চেষ্টা কৰুন যাৰ কাৰনে হাঁপিয়ে ওঠাৰ অনুভূতি হয়। ধীৰে ধীৰে শূৰু কৰুন এণ্ড আপনাৰ সহ্যৰে সীমাৰ মধ্যৰে থাকুন। ব্যায়াম আপনাৰ জন্ম কঠনি হলে পৰামৰ্শ ননি। বুক ব্যথা, মাথা ঘোঁৰা বা আপনাৰ হৃদস্পন্দন অনিয়মিত হয় যাওয়া সহ নতুন কোনও সমস্যা দেখা দলে থামুন এণ্ড ডাক্তাৰৰে পৰামৰ্শ ননি। আপনাৰ শক্তি এণ্ড ভাৰসাম্য উন্নত কৰাৰ কৰ্মিকলাপগুলো সুস্থ হয় উঠতে কাৰ্যকৰ, উদাহৰণস্বৰূপ প্ৰতিদিন 'ওঠা-বসাৰ' ব্যায়াম।

এখানে আপনি কিছ উদাহৰণ দেখতে পাৰনে : <https://bit.ly/39gX5jF>

আমাক কে সাহায্য কৰতে পাৰে?

- আপনাৰ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰন এণ্ড অগ্ৰগতি চিন্তি কৰে আপনাকে সাহায্য কৰতে বশে কিছ মোবাইল অ্যাপ ৰয়ছে, যমেন 'Active 10' এণ্ড 'Couch to 5K'। আৰও তথ্য : <https://bit.ly/3u8WZIN>
- আপনাৰ স্থানীয় এলাকায় একটি বনিামূল্যৰে কাউন্সিলি বা কমিউনিটি ওয়াকিং গ্ৰুপ বা পৰিশেষগত স্বচেসাসবী প্ৰকল্পে যোগান কৰাৰ চেষ্টা কৰুন। হাঁটা এণ্ড ব্যায়াম শূৰু কৰাৰ জন্ম আপনাকে উৎসাহ এণ্ড সমৰ্থন দেওয়া ছাড়া এগুলো উপভোগ্য এণ্ড আপনাৰ মজাজ ভালো ৰাখবে। আপনাৰ এলাকায় কী আছে তা আপনাৰ জপি সার্জাৰিকে জিজ্ঞাসা কৰুন।
- আপনাৰ যদি পঠি বা জয়নেটে ব্যথা থাকে এণ্ড একজন ফিজিওথেরাপিস্টকে দেখান, তাহলে আপনি কৰতে পাৰবনে এমন ব্যায়ামৰে কথা জিজ্ঞাসে কৰুন। এছাড়া আৰ্থ্ৰাইটিস নিয়ে ব্যায়াম কৰাৰ তথ্য দেখতে ভিজিটি কৰুন : <https://bit.ly/3bBUi65>
- যাৰা দুৰ্বল তাদৰে জন্ম প্ৰতিদিন মৃদু হাঁটা, ওঠা-বসাৰ ব্যায়াম, সিঁড়ি বাওয়া এণ্ড বসে থাকাৰ সময় কমানো একটী ভালো শূৰু।
- আপনি কোথায় বাস কৰনে তাৰ ওপৰ নিৰ্ভৰ কৰে আপনাৰ এনএইচএস 'স্বাস্থ্য প্ৰশিক্ষকদৰে' সবো গ্ৰহনেৰে সুযোগ থাকতে পাৰে, তাঁৰা আপনাকে অনুপ্ৰেৰণা এণ্ড পৰামৰ্শ দিয়ে সাহায্য কৰতে পাৰনে।

এগুলো শুধুমাত্ৰ কয়েকটি পৰামৰ্শ; আপনাৰ এলাকায়ও অনেকেগুলো স্বাস্থ্য ও ফাৰ্চিনসে কাৰ্যক্ৰম থাকবে, আপনি সগুলোৰ খোঁজ নিয়ে দেখতে পাৰনে।



সার্জারি জন্য প্রস্তুতি | ফিটার বটোর সুনাম



স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস (ডায়টে)

অপারেশনের পর আপনার শরীরে ক্ষতপূরণ প্রয়োজন – আপনার অপারেশনের আগে এবং পরে একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস সত্যি আপনাকে সাহায্য করতে পারে। এর মানে হলো পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রোটিন এবং 'দিনে ৫' বা তার বেশি ফল ও সবজি খাওয়া। এগুলো আপনার ক্ষত নিরাময় এবং রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে সাহায্য করে।

আমাকে কে সাহায্য করতে পারে?

নিচের ওয়েবসাইটে দরকারী সংস্থান এবং তথ্য আছে :

- NHS – Eat well: <http://bit.ly/2N1xoDi>

আপনার জিপি সার্জারি যদি খাদ্যাভ্যাসের বিষয়ক পরামর্শ প্রদান করেন, তিনি আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার বিষয়ে কিছু পরামর্শ এবং তথ্য দিতে পারবেন।

ওজন

আপনার অতিরিক্ত ওজন থাকলে ওজন কমানো আপনার হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুসের ওপর চাপ কমাতে সাহায্য করবে। আপনি NHS-এর BMI স্বাস্থ্যকর ওজন ক্যালকুলেটর ব্যবহার করে আপনার ওজন ঠিক আছে কিনা জানতে পারেন <https://bit.ly/3bBTZIt>

ওজন কমানো আপনাকে এছাড়াও অন্য যসেব ক্ষেত্রে সহায়তা করতে পারে :

- আপনার রক্তচাপ কমায়
- আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা উন্নত করে
- আপনার জয়েন্টগুলোতে ব্যথা কমায়
- অপারেশনের পর রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি হ্রাস করে
- অপারেশনের পর ক্ষতের সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করে
- আপনাকে আরও সহজে ব্যায়াম করতে সহায়তা করে
- অ্যানস্থেটিক নওয়ার সাথে সম্পর্কিত ঝুঁকি কমায়।

অপারেশনের আগে ওজন কমানোর সুবিধা এবং স্থূলতার সাথে অপারেশনের বর্ধিত ঝুঁকি সম্পর্কিত আরও তথ্য এখানে পাওয়া যাবে : coa.ac.uk/patient-information/translations/bengali

আমাকে কে সাহায্য করতে পারে?

আপনার এলাকায় স্থানীয় ওজন কমানোর পদ্ধতি এবং ব্যায়ামের সুযোগ থাকবে। এনএইচএস-এর একটি ওজন কমানো পরিকল্পনার অ্যাপ রয়েছে। আপনার জিপি সার্জারি বা ফার্মসে আপনাকে ওজন পরিমাপ করতে এবং স্বাস্থ্যকর খাবারের পরামর্শের জন্য আপনার পথনির্দেশক হতে পারে। আপনার যদি স্থূলতা থাকে, তাহলে আপনার জিপি অন্য পদ্ধতিগুলোর কথা বলার আগে আপনাকে ব্যারিট্রিকি (ওজন কমানোর) সার্জারির কথা বলতে পারেন যা অপারেশন পরবর্তী ঝুঁকি কমাতে এবং আপনার অবস্থার উন্নতিতে সহায়তা করতে পারে। কিছু কাউন্সিলের এমন পদ্ধতিও রয়েছে যা আপনাকে সমর্থন করতে পারে, তাই আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের ওয়েবসাইট দেখুন বা তাদের সাথে যোগাযোগ করুন উপকারি।

ওজন কমানোর ক্লাসে যোগান করাও আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। কিছু কিছু এলাকায় আপনি এনএইচএস-এর স্বাস্থ্য প্রশিক্ষকদের পতে পারেন।

আরও তথ্য এবং অতিরিক্ত সংস্থান : Better Health – Lose weight:

<https://bit.ly/3xSsO3i>





অ্যালকোহল

অ্যালকোহল শরীরে ওপর অনকে প্রভাব ফলেতে পারে, তবে এটি লিভারের শরীরে আরোগ্যলাভেরে জন্য প্রয়োজনীয় ব্লিডিং ব্লক তৈরি করার কক্ষমতা অনকোংশে হ্রাস করত পারে। যদি আপনি নিয়মিত মদ্যপান করনে তবে নিশ্চিতি হওয়া উচিতি য়ে আপনি প্রস্তুতাবতি সীমার মধ্যবে বা সীমার কম পান করছনে। সীমার অতিরিক্ত অ্যালকোহল পান করলে আপনার লক্ষ্য হওয়া উচিতি এর মাত্রা কমানো য়াত অপরেশনের পরে আপনার সুস্থ হওয়ার কক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং হাসপাতালে অবস্থানকালীন অ্যালকোহল ছাড়ার উপসর্গগুলো এড়ানো।

আমাক ক সাহায্য করত পারে?

নচিরে ওয়েবসাইটগুলোতে অ্যালকোহলের প্রস্তুতাবতি সীমা এবং কীভাবে এটি পানেরে পরিমাণ কমিয়ে আনা য়ায় স সম্পর্কে তথ্য পতে পারনে :

- অ্যালকোহলের গ্রহণ কমানোর বিষয়ে এনএইচএস-এর পরামর্শ : <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS Better Health – Drink less: <https://bit.ly/3yk7T9V>

ধূমপান

ধূমপান বন্ধ করা কঠিন, কনিতু সুসংবাদ হলো য়ে অপরেশনেরে কছিদনি আগে ধূমপান ছড়ে দেওয়া বা কমিয়ে দেওয়া আপনার হাসপাতালে অবস্থানেরে সময়কাল কমাতে পারে এবং ক্ষত নরিাময় এবং ফুসফুসেরে কার্যকারিতা উন্নত করতে পারে। অপরেশনেরে জন্য প্রস্তুতি ধূমপান বন্ধেরে প্রতশিরুতরি একটি উত্তম সুযোগ।

আমাক ক সাহায্য করত পারে?

আপনার এলাকায় কোনও স্থানীয় ধূমপান বন্ধ করার পরষিবো আছে কনি খুঁজে বরে করুন।

আপনি এখানে দেখতে পারনে : <https://bit.ly/3QVBnDt>

নচিরে সংস্থাগুলোতে অপরেশনেরে আগে ধূমপান ছড়ে দেওয়ার সুবিধা সম্পর্কে দরকারী তথ্য রয়ছে :

- দ্য কডিং প্রজেক্ট – ধূমপান বন্ধে একটি সাহায্যের হাত : এটি অপরেশনেরে আগে ধূমপান বন্ধ করার অতিরিক্ত সুবিধা সম্পর্কে দরকারী তথ্য দেয় : <https://bit.ly/3L9Tph3>
- অ্যাকশন অন স্মোকিং অ্যান্ড হলেথ (ASH):
 - ধূমপান বন্ধ করার নরিদশেকি : <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - সারসংক্ষেপে : ধূমপান এবং সার্জারি : <https://bit.ly/3FEmQGN>.



স্বাস্থ্য সমস্যাসমূহ

অনকে স্বাস্থ্য সমস্যা সার্জারি থেকে আরোগ্যলাভকে প্রভাবতি করত পারে। আপনার অপরেশনেরে যত আগে সম্ভব তত আগেই বদিয়মান য়ে-কোনো সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার বয়স ৪০ থেকে ৭৪ বছরের মধ্যবে হলে আপনি আপনার জপি সার্জারি মাধ্যমে একটি এনএইচএস সাধারণ জাতীয় স্বাস্থ্য পরীক্ষা বুক করে রাখতে পারনে।



ডায়াবেটিস

অপারেশনের পর সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে আপনার রক্তে ভাগ্যে শর্করা নিয়ন্ত্রণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার রক্তে শর্করা বা HbA1c-এর পরিমাণ (একটি রক্ত পরীক্ষা যা আপনার দীর্ঘমেয়াদী ডায়াবেটিক নিয়ন্ত্রণ পরীক্ষা করে) বেশি হয়, তাহলে আপনি আপনার ওষুধ বা খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের মাধ্যমে উপকৃত হতে পারেন।



আপনার খাদ্যাভ্যাস (ডায়েটে) এবং ওজন নিয়ে ভাবুন। আপনি ওজন কমালে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে আসবে। স্থূলতা থাক বা না থাক, টাইপ-২ ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য ভূমধ্যসাগরীয় বা কম কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাদ্যাভ্যাস সহায়ক হতে পারে। এখানে ডায়াবেটিস এবং খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কিত আরও তথ্য পাবেন :

<https://bit.ly/3u8pDn3>

আপনি যদি গত ছয় মাসে আপনার HbA1c পরীক্ষা না করে থাকেন তবে আপনি জিপি সার্জারি কাছে একটি পরীক্ষার অনুরোধ করতে পারেন। প্রয়োজন হলে দল অপারেশনের অনেকে আগে যে-কোনো পরিবর্তনে সুপারিশ করতে পারে। এটি আপনার অপারেশন বলিম্বতি হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করবে।

উচ্চ রক্তচাপ (হাইপারটেনশন)

আপনার হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা উচিত। কখনও কখনও রক্তচাপ খুব বেশি হলে অপারেশন বলিম্বতি হতে পারে। আপনি যদি গত বছরে আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা না করে থাকেন, বা আপনি জানেন যে আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে না, তাহলে আপনার অপারেশনের আগে পরীক্ষা করতে বলুন। এছাড়া কিছু কিছু ফার্মাসেটিও রক্তচাপ পরীক্ষা করানো যায়।



আপনার নিজের একটি রক্তচাপের মেশিন থাকে বা কারও কাছ থেকে ধার করতে পারলে, আপনার জিপি সার্জারিকে আপনি এর ফলাফল জানাতে পারবেন। কিছু জিপি সার্জারি কাছে স্বয়ংক্রিয় যন্ত্র থাকে এবং এগুলো ব্যবহার করার জন্য আপনাকে কোনও অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার প্রয়োজন না-ও হতে পারে।

আপনার রক্তচাপ বেশি থাকলে, অপারেশনের পূর্বে আপনার জিপি আপনার ওষুধগুলোতে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনতে পারেন।

জীবনধারার পরিবর্তন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ এবং কমাতে সাহায্য করতে পারে। আপনি এখানে আরও তথ্য পতে পারেন : <https://bit.ly/3ymfkhP>

রক্তশূন্যতা (রক্তে আয়রনের মাত্রা কম)

অপারেশনের আগে আপনার রক্তশূন্যতার চিকিৎসা রক্ত পরিস্রাচালনের প্রয়োজনীয়তার সম্ভাবনা হ্রাস করে। এটি আপনার আরোগ্য লাভে সহায়তা করবে এবং অপারেশনের পর আপনার কম ক্লান্তি অনুভূত হবে।



বড় অপারেশন হওয়া এক তৃতীয়াংশ প্রাপ্তবয়স্কদের রক্তশূন্যতা থাকে। আপনার যদি রক্তপাত হয় বা দীর্ঘমেয়াদী কোনও শারীরিক অসুস্থতা থাকে, তাহলে আপনি রক্তশূন্যতায় ভুগছেন কিনা পরীক্ষা করার জন্য আপনার জিপি কাছে রক্ত পরীক্ষার অনুরোধ করুন।

চিকিৎসা কার্যকর হওয়ার জন্য যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রক্তশূন্যতা নিয়ন্ত্রণ করা উচিত। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি রক্তশূন্যতায় ভুগছেন, তাহলে অপারেশনের আগে আপনার রক্ত গণনা বাড়াতে এবং চিকিৎসার বিষয়ে জিপি, ফার্মাসিস্ট বা সার্জিক্যাল দলের সাথে কথা বলা উচিত।

অনেকেরই আয়রনের ঘাটতাজনিত রক্তশূন্যতা রয়েছে এবং আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যমেন সবুজ শাক-সবজি, মাংস এবং বাদামের সমন্বয়ে একটি খাদ্যাভ্যাস সাহায্য করতে পারে। কিছু মানুষের ক্ষেত্রে বেশি ভিটামিন বি-১২ এবং ফোলিটে প্রয়োজন :

- আয়রন পাওয়া যায় : লাল মাংস, মটরশুঁটি এবং বাদাম
- ভিটামিন বি-১২ পাওয়া যায় : মাংস, মাছ, পনির বা ডিম

সার্জারির জন্য প্রস্তুতি | ফিটার বটোর সুনাম

- ফোলটে পাওয়া যায় : সবুজ পাতাসমৃদ্ধ শাকসবজি, ব্রোকলি, ব্রাসলে স্প্রাউট, অ্যাসপারাগাস, মটর, ছোলা, লাল চাল এবং কলজিয়া।

আগভাগে বোঝা গেলে সাধারণত আয়রন ট্যাবলেট এবং একটি আয়রনসমৃদ্ধ খাদ্যাভাস দিয়ে রক্তাশূন্যতার চিকিৎসা করা হয়। কচি কচি ক্ষতেরে আপনাকে সরাসরি শিরায় ইনফিউশনের মাধ্যমে ইন্ট্রাভেনাস আয়রনের একটি ডোজ দেওয়া যতে পারে। এটি ট্যাবলেটেরে চেয়ে দ্রুত কাজ করে, তবে এখানে কচি অতিরিক্ত ঝুঁকি রয়েছে। অপারেশন বলিম্বতি না করা গেলে সাধারণত ইনফিউশন দেওয়া হয়।

আপনি এখানে আরও তথ্য পতে পারেন : <https://bit.ly/3OMo0DD>

হার্ট, ফুসফুস এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা

আপনার যদি অন্য কোনও দীর্ঘময়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, তাহলে আপনার ওষুধগুলো পর্যালোচনার জন্য জপি সার্জারির সাথে কথা বলুন, বিশেষ করে যদি মনে করেন আপনার স্বাস্থ্য যতটা ভালো হওয়ার কথা ছিল ততটা ভালো নয়।

উদ্বেগ এবং মানসিক স্বাস্থ্য

বশেরিভাগ মানুষই সার্জারি নিয়ে কচিটা উৎকণ্ঠায় থাকেন। হাসপাতালে যাওয়ার চিন্তা যদি আপনাকে খুব উদ্বেগিত বা বিপর্যস্ত করে তোলে, তাহলে আপনার জপি সাথে আপনার উদ্বেগেরে বিশেষ করে কথা বলা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। কচি কচি ক্ষতেরে জপি আপনাকে নরিদষ্টি কচি সহায়তার পরামর্শ দতে পারেন।

অপারেশনের আগে কীভাবে উদ্বেগ দূর করবেন তা নিয়ে এখানে আরও তথ্য পাবেন :

rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation

মননশীলতা, শথিলিকরণ, শ্বাস-প্রশ্বাসেরে ব্যায়াম বা যোগব্যায়ামসহ অনেকে কৌশল আপনাকে অপারেশনের আগে এবং পরে আরাম পতে সহায়তা করতে পারে।

আপনি যদি আপনার মানসিক স্বাস্থ্যেরে জন্য কোনও ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার অপারেশনের পূর্বে মূল্যায়নের সময় হাসপাতালেরে দলকে এটি সম্পর্কে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। তাঁরা সাধারণত হাসপাতালে থাকার সময় আপনাকে এই ওষুধটি চালিয়ে যতে বলবেন। এটি আপনার সাথে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও তাঁরা আপনার হাসপাতালে অবস্থানকালীন বা বাড়ি ফেরার সময় নরিদষ্টি কোনও সহায়তার দরকার হলে সেগুলোর ব্যাপারে সাহায্য করতে পারবেন।

আপনি এনএইচএস বটোর হলেথ-এ আরও তথ্য এবং সহায়তা পতে পারেন – প্রতিটি মন গুরুত্বপূর্ণ :

<https://bit.ly/3ymSS8n>

দাঁতের স্বাস্থ্য

আপনার কোনও দাঁত বা ক্রাউন নড়লে দাঁতের ডাক্তারেরে কাছে চিকিৎসা করলে অপারেশনের সময় দাঁতেরে ক্ষতির ঝুঁকি কমানো যতে পারে।

অপারেশনের আগে দাঁতের স্বাস্থ্য ভালো রাখা এবং আপনার দাঁত ও মাড়ি ভালো অবস্থায় থাকাও গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি সংক্রমণের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।

এখানে আরও তথ্য পাওয়া যাবে : <https://bit.ly/3QPMTjA>



আপনাৰ অপাৰেশনেৰে জন্ম বাস্তবকি প্ৰস্তুতি

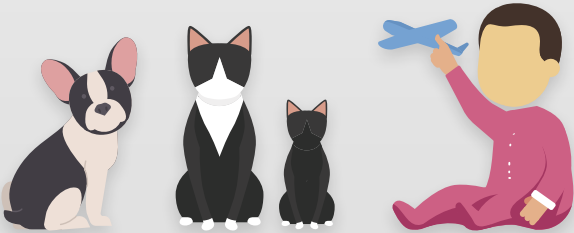
আমরা জানি যে অপাৰেশনেৰে জন্ম হাসপাতালে আসাৰ সময়টি উদ্বেগজনক হতে পাৰে। হাসপাতালে যাওয়ার বিষয়ে আপনাৰ পৰিবাৰ এবং বন্ধুদৰে সাথে কথা বলুন এবং তাঁদৰেকে বলুন কীভাবে তাঁরা আপনাকে সাহায্য করতে পাৰনে। অপাৰেশনেৰে পৰ আপনাৰ ক্লান্ত হয়ে পড়াকে ছোট করে দেখবনে না।

অপাৰেশনেৰে যথেষ্ট আগে নচিৰে চকেলস্টিটি গুবুত্বসহকাৰে বিবিচেনা কৰুন।

- ☉ **আমি কীভাবে সময় কাটাবো?** – হডফোন এবং কিছু গান, বই, ট্যাবলেটে কম্পিউটাৰ বা পাজল নিয়ে যান। চার্জাৰ নতি ভুলবনে না।



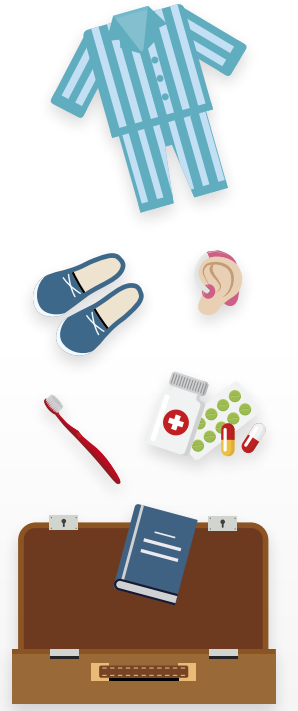
- ☉ **আমাৰ আৰামৰে জন্ম কী করতে পাৰি?** – শ্বাসপ্ৰশ্বাস এবং মননশীলতাৰ কিছু কৌশল শখুন, যোগব্যায়াম কৰাৰ চেষ্টা কৰুন বা প্ৰশান্তদায়ক সঙ্গীত এবং শান্ত থাকাৰ অ্যাপগুলি শুনুন।
- ☉ **বাড়তি আমাকে কী প্ৰস্তুত করতে হবে?** – আপনি হাসপাতাল থেকে ফৰি যাওয়ার পৰ আপনাৰ জন্ম চলাফৰো কৰা কঠনি হতে পাৰে – আপনি নিচিতলায় ঘূমানোর কথা বিবিচেনা করতে পাৰনে এবং হাঁটাচলাৰ জন্ম সহায়ক কিছু লাগবে মনে কৰলে সগুলো আগে থেকেই প্ৰস্তুত রাখতে হবে। তবে অপাৰেশনেৰে পৰ নিয়মতি হাঁটাচলা কৰলে আপনি সাধাৰণত দ্ৰুত সুস্থ হয়ে উঠবনে।
- ☉ **আমাৰ বয়স্ক আত্মীয়দৰেকে কে দেখাশোনা কৰবে?** – যদি বন্ধুবান্ধব এবং পৰিবাৰে কেউ সাহায্য করতে না পাৰে, তাহলে আপনাৰ স্থানীয় কাউন্সলি এবং আপনাৰ স্থানীয় দেখাশোনাৰ প্ৰদানকাৰী প্ৰতিষ্ঠানগুলোৰ সাথে যোগাযোগ কৰুন : carers.org
- ☉ **আমি কীভাবে হাসপাতালে যতে এবং ফৰি আসতে পাৰি?** – কেউ কি আপনাকে গাড়ি চালিয়ে নিয়ে যতে পাৰবে? আপনি যদি হাসপাতালেৰে পৰিহন পাওয়ার উপযুক্ত হন, তাহলে হাসপাতাল আপনাৰ জন্ম পৰিহনেৰে ব্যবস্থা করতে পাৰবে।
- ☉ **আমি যখন বাড়তি ফৰি যাব তখন কি আমাৰ কাছে যথেষ্ট পৰমাণে সহজে রান্না কৰা যায় এমন খাবাৰ এবং স্বাস্থ্যকৰ নাস্তা থাকবে?** – চিন্তা কৰুন কে আপনাকে খাবাৰ তৈৰি কৰতে বা পৰবৰ্তীতে কেনোকাটায় সাহায্য কৰতে পাৰে। আপনি হাসপাতালে যাওয়ার আগে একটা সুপাৰমাৰকেটেৰে সাথে হোম ডেলিভাৰি পৰিষিবোৰ জন্ম সাইন আপ কৰতে বা আপনাৰ ফৰ্জিাৰে কিছু খাবাৰ সংৰক্ষণ কৰাৰ কথা বিবিচেনা করতে পাৰনে।
- ☉ **আমাৰ বাচ্চাদৰে বা পোষা প্ৰাণীগুলোকে কে দেখাশোনা করতে পাৰে?** – বন্ধু এবং পৰিবাৰকে সাহায্য কৰতে বা প্ৰস্তুত থাকতে বলুন। শিশুদৰে যত্ন নতি আপনাকে সাহায্য কৰাৰ জন্ম তাঁদৰেকে কাজ থেকে ছুটিনেওয়ার দৰকাৰ হতে পাৰে। অপাৰেশনেৰে পৰ আপনাৰ বাচ্চাদৰে দেখাশোনা কৰতে যদি বিশেষ অসুবিধা হয়, তাহলে আপনাৰ স্থানীয় কাউন্সলি বা স্বাস্থ্য পৰিদৰ্শকে সাথে কথা বলুন।



- ☉ **আমাৰ হাসপাতালে থাকাকালীন এবং বাড়তি ফৰি যাওয়ার সময় পৰ্যন্ত পৰ্যাপ্ত ওষুধ এবং শ্ৰবণযন্ত্ৰেৰে জন্ম পৰ্যাপ্ত ব্যাটাৰি থাকবে?** – আপনাৰ নিয়মতি ওষুধগুলো সাধাৰণত তাদৰে মূল প্যাকেটেই আপনাকে হাসপাতালে নিয়ে যতে হবে। আপনি যখন হাসপাতাল ছড়ে যাবনে তখন এটি এবং আপনাৰ সব ব্যক্তিগত জিনিসপত্ৰ আপনাৰ সাথে বাড়ি নিয়ে যাওয়ার কথা মনে রাখবনে।

সার্জারির জন্য প্রস্তুতি | ফিটার বটোর সুনাম

- ⊙ আমার বাড়তি কছি ওভার-দ্য-কাউন্টার ব্যথানাশক আছে? – হাসপাতালরে নরিদশেনা মতোভাবে আরোগ্যলাভরে সময় আপনাকে কছি নতি হতে পারে।
- ⊙ আমার কি প্যাক করা প্রয়োজন? – আপনি যদি সারা রাত হাসপাতালরে অবস্থান করনে তবে আপনার প্রসাধন সামগ্রী, রাতের পরার কাপড়, আরামদায়ক জামাকাপড় এবং মজবুত কনিতু সহজে পরা যায় এমন জুতা নওয়ার কথা বিবেচনা করা উচিত। আপনার অপারেশনের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বহিনা থেকে ওঠা, পোশাক পরা এবং চলাফেরা শুরু করা গুরুত্বপূর্ণ – যারা এসব করনে তারা শীঘ্রই বাড়ি ফিরে যান এবং দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠনে। হাসপাতালরে তাপমাত্রা পরিবর্তিত হতে পারে, তাই কছি হালকা ও ভারী কাপড় নলি ভালো হবে। আরও তথ্যরে জন্য ভিজিটি করুন : <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ⊙ আর কী করে রাখলে ভালো হবে? – আপনার বাড়ি এবং বাগান ঠিকঠাক করে রাখুন। আপনার দৈনন্দিন কাজ এবং অর্থকি ব্যাপারগুলোর সবশেষে খবর রাখুন। এর অর্থ হলো আপনি আরোগ্যলাভরে সময় আপনাকে এগুলো নিয়ে চিন্তা করতে হবে না।
- ⊙ আমি হাসপাতাল যাচ্ছি এটা কাদেরকে জানাত হবে? – সাধারণত বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার আপনাকে কার্যকর সহায়তা দিতে পারে। আপনি বাড়তি থাকাকালীন সুস্থ হয়ে ওঠার সময় কথা বলার মতো মানুষ থাকা ভালো। অনেকেই আপনাকে সুস্থ হয়ে উঠতে সাহায্য করতে চাইবে, তাই তাদের জানান যে তারা কীভাবে আপনাকে নানা সময়ে সাহায্য করতে পারনে।
- ⊙ হাসপাতাল যাওয়ার আগে আমার কি গোসল করা উচিত? – সংক্রমণরে ঝুঁকি কমানোর জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ। ঝুঁকি কমাতে আপনাকে অ্যান্টিসিপেটিক ওয়াশও দেওয়া হতে পারে।



- ⊙ আমার অপারেশন যদি বলিম্বতি হয় তাহলে কী হবে? – আপনার পদ্ধতিটি স্থগতি করার প্রয়োজন হলে অপারেশনের পূর্বে মূল্যায়নরে দল আপনার সাথে যোগাযোগ করবে এবং কোনও ওষুধ বন্ধ করা হয়ে থাকলে তাঁরা আপনাকে সগুলো আবার শুরু করার পরামর্শ দবেনে।

আপনার অপারেশন সম্পর্কে অপারেশনরে পূর্বে মূল্যায়নরে দলকে জিজ্ঞাসা করার জন্য কছি কার্যকর প্রশ্নাবলী

হাসপাতালরে পরে অপারেশনরে দলরে সদস্যরা আপনার অ্যানসেখটেকি, অপারেশন এবং আরোগ্যরে সময়কাল নিয়ে আলোচনা করবেনে। আপনার অ্যানসেখটেকি ও সার্জারি এবং অন্য যেকোনো পছন্দরে কারণে নরিদষ্টি কোনও ঝুঁকির সম্ভাবনা থাকলে তাঁরা সঠিক নিয়ে কথা বলবেনে। বাড়তি পড়ার জন্য তাঁরা আপনাকে কছি তথ্য দবেনে। আপনার আরও প্রশ্ন করার প্রয়োজন হলে ফোনে যোগাযোগরে জন্য একটি নম্বর দেওয়া হবে।

আপনি যত ভালো প্রস্তুতি নবেনে, প্রক্রিয়াটি ততই সহজ হবে।

সার্জারিৰ জন্ম প্ৰস্তুতি | ফাৰ্মাৰ বটোৰ সুনাম

নচি কছি প্ৰশ্নন ৰয়ছে যা আপনি অপাৰেশনেৰে পূৰ্বে মূল্যায়ন দলকে জিজ্ঞাসা কৰতে পাৰনে।

- অপাৰেশনেৰে আগে কোন সময় আমাৰ খাওয়া এবং পানি পান বন্ধ কৰা দৰকাৰ?
- অপাৰেশনেৰে আগে এবং ওই দিনি আমাৰ ওষুধে কোনও পৰিবৰ্তনেৰে প্ৰয়োজন আছে কি?
- হাসপাতালে নওয়ার জন্ম আমাকে কী কী প্ৰ্যাক কৰতে হবে?
- আমাৰ কনিখৰে বার্নশি, জলে বা পয়িাৰসংি অপসাৰণ কৰতে হবে?
- আমাকে কি কডে দখেতে আসতে পাৰবে? দখেতে আসাৰ সময় কখন?
- অপাৰেশনেৰে আগে প্ৰয়োজন হলে হাসপাতালে আমাকে কডে শভে কৰা দৰে?
- আমাৰ অপাৰেশনেৰে কতকষণ পৰ আমাৰ উঠে দাঁড়াতে, খতে এবং হাঁটাচলা (Drink, Eat and Mobilise – DrEaMing) কৰতে পাৰব? আমাৰ শুনছে এটি আমাকে তাড়াতাড়ি বাড়া যতে সাহায্য কৰবে?
- আমাৰি কখন বাড়তি ফৰোৰ আশা কৰতে পাৰি?
- পৰবৰ্তীতে বাড়তি আমাৰি কী ধৰনেৰে সাহায্য আশা কৰতে পাৰি?
- আমাৰি আবার কখন গোসল/স্নান কৰতে পাৰব?
- আমাৰ সুস্থ হওয়ার সময় গুবুতবপূৰ্ণ কোনও 'কৰণীয়' ও 'বৰ্জনীয়' বিষয় আছে?
- আমাৰ কিসলোই বা স্টপেল থাকবে যা বৰে কৰা খুলে ফলো দৰকাৰ?
- আমাৰ কতদিনি কাজ বন্ধ রাখতে হবে?
- আমাৰ নযিোগকৰ্তাৰকে আমাৰ সুস্থতা/অসুস্থতাৰ নোট কৰে দৰে?
- পৰবৰ্তীতে আমাৰ কিকোনও চকে আপ কৰা হবে?
- আবার আগৰে মতো হাঁটতে/সাঁতাৰ কাটতে/গল্ফ খলেতে/দৌড়াতে আমাৰ কত সময় লাগতে পাৰে?
- আমাৰি কখন গাড়ি চালাতে পাৰব?
- আমাৰ জীবন মোটামুটি স্বাভাবিকি অবস্থায় ফৰি আসতে কত সময় লাগবে?

এছাড়াও আপনি অ্যানস্বেসেয়া সম্পৰকে আমাদেৰে প্ৰায়শই জিজ্ঞাসতি প্ৰশ্নাবলী পড়তে পাৰনে :

rcoa.ac.uk/patientinfo/faqs



“অপাৰেশনেৰে আগে কোন সময় আমাকে খাওয়া-দাওয়া এবং পানি পান বন্ধ কৰতে হবে?”

আৰোগ্যলাভৰে সময় আমাৰ কী আশা কৰতে পাৰি?

অপাৰেশনেৰে পৰ হাসপাতালে থাকা অবস্থায় সাথৈ সাথৈ আপনাৰ আৰোগ্যলাভ শুরু হয়। অনেকে অপাৰেশনে এখন অপাৰেশনেৰে পৰে দীৰ্ঘ সময় বহিঁনায় বশিঁৰাম নওয়াৰ বা 'কিছু মুখে না দওয়াৰ' প্ৰয়োজন হয় না। অনেকে হাসপাতালেই অপাৰেশনেৰে ২৪ ঘণ্টাৰ মধ্যতে আপনাকে পানি পান কৰানো, খাওয়ানো, এবং সচল কৰাৰ লক্ষ্য রাখে, যা DrEaMing নামে পৰিচিত। যসেকল ৰোগীৰা এটি কৰনে তাদৰেকে হাসপাতালে কম থাকতে হয় এবং তাদৰে জটলিতাও কম হয়। অপাৰেশনেৰে পৰ আপনাকিখন পান কৰতে, খতে বা হাঁচীচলা কৰতে পাৰবনে তা স্বাস্থ্যসৰো দলকে জিজ্ঞাসা কৰুন।

আপনাকিহাসপাতাল ত্যাগ কৰাৰ আগে নার্স আপনাকে বাড়তি আৰোগ্যলাভৰে সময় কী আশা কৰবনে এবং কোনও ব্যথা অনুভব কৰলে আপনাকীভাবে তা সামাল দবনে সে সম্পৰকে লখিতি তথ্য দবনে। এতে আপনাৰ দৰকাৰি সবকিছু এবং আপনাকোনোকিছু নয়ে চিন্তিতি থাকলে ফোন কৰাৰ জন্য একটিনিম্বৰও অন্তৰ্ভুক্ত থাকব।

সাধাৰণ কিছু অপাৰেশনেৰে কষতেরে আমাদৰে ফ্যাকটশীটগুলো বভিন্ধ ধরণে অপাৰেশনেৰে জন্য কীভাবে প্ৰস্তুতিনিতি হব এবং পৰে কী আশা কৰতে হব সেগুলো সম্পৰকে আৰও বশিদ তথ্য দয়ে।

আপনাকে অনুপ্ৰাণতি রাখতে আপনাৰ আৰোগ্যৰে সময় কাৰ্যকৰ সাহায্যসমূহ

আপনাৰ অপাৰেশনেৰে ধৰনেৰে ওপৰ নৰিভৰ কৰে আপনাৰ সুস্থ হতে অনেকে সপ্তাহ লাগতে পাৰে। স্বাভাবিকভাবেই একটি দিন অন্যান্য দিনে তুলনায় ভালো বা খাৰাপ হতে পাৰে, এটা নয়ে চিন্তা কৰবনে না। আৰোগ্যলাভৰে একটা ডায়ৰেলিখো কাজে আসতে পাৰে যা আপনাবাড়ি যাওয়াৰ পৰও লখিতি পাৰনে। একটিবুটনি মনে চলার চেষ্টা কৰুন এবং সকালে নিয়মতি একই সময়ে উঠুন। দৈনিক লক্ষ্যৰে একটিতালকি আপনাৰ দিনগুলো সাজাতে এবং আপনাৰ অগ্ৰগতি পৰ্যবেক্ষণ কৰতে সাহায্য কৰতে পাৰে।

পৰিবার ও বন্ধুদৰে বড়োতে আসা ও তাদৰে সাথৈ ফোন কথো বলা আপনাকে উৎফুল্ল রাখতে এবং আপনাকে আপনাৰ লক্ষ্যে পৌঁছাতে অনুপ্ৰাণতি কৰতে পাৰে। প্ৰযুক্তিগিত সুবধি থাকলে মানুষৰে সাথৈ যোগাযোগ রাখতে WhatsApp, Facetime এবং Zoom-এৰ মতো অনলাইন প্ল্যাটফৰ্ম ব্যবহার কৰুন। নিজেকে ক্লান্ত না কৰে ফলোৰ ব্যাপারে সতৰ্ক থাকুন।





অতিরিক্ত সংস্থান অনলাইনে পাওয়া যাবে

Royal College of Anaesthetists (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali)

- অপারেশনের জন্য প্রস্তুতি: ফটার বটোর সুন্য অ্যানািসেশন এবং প্রক্রিয়াভিত্তিক লফিলটে।
- জনোরলে অ্যানািসেথটিকি বা সডিশেন নওয়া ব্যক্তরি যত্ন।
- আপনার অ্যানািসেথটিকিরে সাথে সম্পর্কতি ঝুকসিমূহ।
- রোগীদরে জন্য তথ্যরে সরিজি।
- শশি, লালনপালনকারী, এবং পতি-মাতাদরে জন্য তথ্য।

পরেঅপারটেভি কয়োর (সার্জারির পরকিল্পনার সময় থেকে সম্পূরণ সরে ওঠা পরযন্ত যত্ন) কন্দর

- আলোচনার ভিত্তিতে সদিধান্ত গ্রহণরে সংস্থানসমূহ : <https://bit.ly/3AaQFOL>
- কোভিড-১৯-এর সময় প্রাপ্তবয়স্ক রোগীদরে অপারেশনেরে নরিদশেকি : <https://bit.ly/3NrmcPe>

এনএইচএস গটেং বটোর সুন্য

- আমার দ্রুত আরোগ্যলাভে সহায়তার জন্য আমার ডুমকি ও দায়তিবসমূহ : <https://bit.ly/3a2kdDh>

ব্রিটিশ ডায়টেটিকি অ্যাসোসিয়েশন

- খাদ্য এবং পুষ্টি সম্পর্কতি তথ্য : <https://bit.ly/3u8hTSa>

Royal College of Surgeons of England

- অপারেশন থেকে সুস্থ হয়ে ওঠা : <http://bit.ly/2NdA1SH>

‘দ্রুত আরোগ্য’ (এনহ্যান্সড রকিভারি) শব্দটির অর্থ কী?

দ্রুত আরোগ্যলাভ (এনহ্যান্সড রকিভারি) হলো এমন একটি কার্যকরমরে নাম যার লক্ষ্য একটি বড় অপারেশনের পর যত দ্রুত সম্ভব আপনাকে আপনার স্বাভাবিক স্বাস্থ্যে ফরিয়ি আনা। দ্রুত সরে উঠতে আপনার সরবোচ্চ মানরে সরো নশিচতিে হাসপাতালরে কর্মীরা আপনার অপারেশনেরে পূর্ববে, চলাকালীন এবং পরবর্তীতে আপনার ও তাদরে করণীয় বুঝতে সবকছু খতয়ি দেখবনে। এটি আপনাকে তাড়াতাড়ি বাড়ি ফরোবে।

আপনার কোন অপারেশন হচ্ছ এবং কোন হাসপাতালে চকিৎসা করা হচ্ছ তার উপর নরিভর করে কর্মসূচিগিলো পরবির্ততি হয়, তবে এতে যসেব অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে :

- আপনার অপারেশনেরে আগে প্রযাপ্ত সময় থাকলে শারীরিক ফটিনসেরে উন্নত করা
- অন্য কোনও দীর্ঘময়াদী অসুস্থতার চকিৎসা করা
- অপারেশনেরে আগে আপনাকে পানি এবং কারবোহাইড্রেটে জাতীয় পানীয় দয়ি আপনার উপবাস বা না খয়ে থাকার সময় কমানো
- অপারেশনেরে পরে অসুস্থতা প্রতরিোধে আপনাকে ওষুধ দওয়া
- অপারেশন চলাকালীন ব্যথার কষত্রে ব্যথানাশক ওষুধ দওয়ার সরবোত্তম উপায় ববিচেনা করা
- যখনে সম্ভব লোকাল অ্যানািসেথটিকি বা রজিওনাল অ্যানািসেথটিকি ব্যবহার করা

সার্জারিৰ জন্ম প্ৰস্তুতি | ফাটীৰ বটোৰ সুনাম

- অপাৰেশনেৰে পৰ আপনাকে দ্ৰুত চলাফৰো কৰাৰ জন্ম সৰ্বোত্তম ব্যথানাশক ওষুধ প্ৰদান কৰা
- অপাৰেশনেৰে ২৪ ঘণ্টাৰ মধ্যত আপনাকে পানি পান কৰতে, খাতে এবং হাঁটীচলা কৰতে উৎসাহিত কৰা (DrEaMing)
- আপনাৰ শৰীৰে ক্যাথটাৰ এবং ড্ৰপি লাগিয়ে রাখাৰ সময় কমিয়ে আনা
- আপনাৰ অপাৰেশনেৰে পৰ দ্ৰুত আৰোগ্যৰে জন্ম ব্যায়াম শেখানো।

দ্ৰুত আৰোগ্যলাভৰে একটী কৰ্মসূচী অনুসৰণ কৰলে অপাৰেশনেৰে পৰ জটিলতা সাধাৰণত কম দেখা দিয়ে। এছাড়াও আপনাৰ আবার হাসপাতালে যাওয়ার সম্ভাবনাও কম যায়।

দায় বৰজন বৰ্ভিত

আমরা এই লফিলটেৰে তথ্য সঠিক ও হালনাগাদকৃত রাখাৰ সৰ্বোত্তমভাৱে প্ৰচেষ্টা কৰি, কনিত্তু তাৰ নশিচয়তা দেওয়া সম্ভব নয়। আমরা প্ৰত্যাশা কৰিনা যে এই সাধাৰণ তথ্যে আপনাৰ সম্ভাব্য সমস্ত প্ৰশ্নৰে উত্তৰ দেওয়া হয়ছে অথবা আপনাৰ জন্ম গুৰুত্বপূৰ্ণ সমস্ত বিষয় নথি বশিদে আলোচনা কৰা হয়ছে। এই লফিলটেটিকে নৰিদশেনা হসিৰে ব্যৱহাৰ কৰে, আপনাৰ নজিস্ব পছন্দ-অপছন্দ এবং উদ্বেগে নথি আপনাৰ চকিত্তিসা দলৰে সাথি আলোচনা কৰা উচিত। এই লফিলটেকে পৃথকভাৱে চকিত্তিসা পৰামৰ্শ হসিৰে ব্যৱহাৰ কৰা উচিত নয়। এটী কোনও বাণজ্যিক বা ব্যৱসায় উদ্দেশ্যে ব্যৱহাৰ কৰা যাব না। সম্পূৰ্ণ দায় বৰজন বৰ্ভিত দেখতে এখান কলিক কৰুন। (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali)

সমস্ত অনুবাদ ট্ৰান্সলেটৰ্ছ উইদাউট বৰ্ডাৰ্ছৰে (Translators without Borders) অনুবাদকৰণ সৰৱৰাহ কৰছেনে। অনুবাদগুলিকে যথাসম্ভৱ নৰিভুল কৰতে সগেলৰি মান পৰীক্ষা কৰা হয়ছে, তৰে কছিত্ত তথ্যৰে ভুল অৰ্থ এবং ভুল ব্যাখ্যাৰ সম্ভাবনা ৰয়ছে।

আমরা আপনাৰ মতামত জানতে আগ্ৰহী

এই লফিলটেটী আৰও উন্নত কৰাৰ জন্ম আমরা আপনাৰ পৰামৰ্শ জানতে চাই। আপনাৰ যদী কোনও মন্তব্য থাকে, তাহলে অনুগ্ৰহ কৰে এই ঠকিনায় ইমহেল কৰুন : patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

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

rcoa.ac.uk



দ্বিতীয় সংস্কৰণ, মে ২০২২

এই লফিলটেটী প্ৰকাশনাৰ তাৰখি থকে পাঁচ বছৰে মধ্যত পৰ্যালোচনা কৰা হব।

© 2022 Royal College of Anaesthetists

ৰোগীদৰে তথ্য সৰৱৰাহৰে উপকৰণ প্ৰস্তুতৰে জন্ম এই লফিলটেটী কপি কৰা যতে পাৰে। অনুগ্ৰহ কৰে প্ৰকৃত সূত্ৰ উল্লেখ কৰুন। আপন যদি এই লফিলটেটীৰ অংশবিশিষে অন্য কোনও প্ৰকাশনাৰ কাজে ব্যৱহাৰ কৰতে চান তাহলে কৃতজ্ঞতা স্বীকাৰ কৰতে হব, এবং লোগো, ব্যান্ডিং ও চিত্ৰ অপসাৰণ কৰতে হব। আৰও তথ্য জানতে অনুগ্ৰহ কৰে আমাদৰে সাথি যোগাযোগ কৰুন।