

কোলোনোস্কোপির জন্য প্রস্তুতি

স্যাড্‌জার কাহিনী



অভিনন্দন!

আপনি কোলোনোস্কোপি স্ক্রিনিংয়ের উদ্দেশ্যে সময় নির্ধারণ সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে থাকলে - আপনার কোলনের স্বাস্থ্য সুনিশ্চিত করার জন্য আপনার দ্বারা করানো একটি প্রক্রিয়া - আপনি নিজের এবং নিজের পরিবারের উদ্দেশ্যে নিজেকে স্বাস্থ্যকর রাখার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ নিয়েছেন।

এই গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেওয়ার কারণ

কোলোন ক্যান্সার সমস্ত জাতি এবং জাতিগত গোষ্ঠীর পুরুষ এবং মহিলাদেরকে প্রভাবিত করে। গড়পরতা, 23 জন মানুষের মধ্যে একজনের তার জীবনকালে কোলোন ক্যান্সার হবে। কোলোনোস্কোপির সময় প্রারম্ভিক সনাক্তকরণ, কোলোন ক্যান্সার রূপ নেওয়ার প্রতিরোধে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।*

কোলোনোস্কোপি প্রক্রিয়া হল একমাত্র স্ক্রিনিং পদ্ধতি যা স্ক্রিনিংয়ের সময় প্রকৃতভাবে কোলোন ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে। এর কারণ হল কোলনোস্কোপির সময় ডাক্তার পলিপ সরিয়ে ফেলতে পারেন এগুলি ক্যান্সারের রূপ নেওয়ার আগে- পলিপ হল কিছু ক্ষুদ্র ও বৃদ্ধি যা ফেলে রাখলে ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে। কোলোনোস্কোপি প্রক্রিয়ার জন্য প্রায় 30 মিনিট সময় লাগে এবং এটি একটি বহিরাগত রোগীর প্রক্রিয়া মানে আপনি প্রক্রিয়ার দিনেই বাড়ি ফিরে যেতে পারবেন।

স্ক্রিনিং কোলোনোস্কোপির জন্য কীভাবে তৈরি হবেন

স্যান্ড্রাকে কেন্দ্র করে এই চিত্র পুস্তিকাটি, আপনার কোলোনোস্কোপির জন্য প্রস্তুতির উদ্দেশ্যে সাহায্য করার জন্য তৈরি করা হয়েছিল। হাজার হাজার মানুষদের মধ্যে স্যান্ড্রা হল একজন, যাদের গত বছরে নিউ ইয়র্ক সিটিতে স্ক্রিনিং করা হয়েছিল। স্যান্ড্রার কাহিনী পড়ার পর আপনি নিম্নলিখিতগুলি শিখবেন:

- কোলোনোস্কোপি করানোর কারণ
- কোলোনোস্কোপির জন্য কীভাবে প্রস্তুত হবেন, বাওয়েল প্রিপারেশন (প্রেপ) সহ, একটি প্রক্রিয়া যার মধ্যে ওষুধ খেতে হয়, সাধারণত তরল বা ট্যাবলেট আকারে
- কোলোনোস্কোপির আগে এবং পরে কী প্রত্যাশা করা উচিত

এই চিত্র পুস্তিকার শেষ পৃষ্ঠায় আপনার প্রস্তুতির সাহায্যের জন্য পরবর্তীবার ডাক্তারের কাছে যাওয়ার পর ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করার একটি প্রশ্নের তালিকা সহ আরও বেশি তথ্য আছে।

* US ক্যান্সার পরিসংখ্যান কর্মরত গোষ্ঠী। (US Cancer Statistics Working Group.) ইউনাইটেড স্টেটস ক্যান্সার পরিসংখ্যান: (United States Cancer Statistics:) 1999–2014 ঘটনা এবং মৃত্যুর ওয়েব-ভিত্তিক প্রতিবেদন Atlanta, GA: US স্বাস্থ্য এবং মানব পরিষেবা বিভাগ (US Department Of Health And Human Services), রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র এবং প্রিভেনশন এবং ন্যাশনাল ক্যান্সার ইন্সটিটিউট (National Cancer Institute); 2017 / cdc.gov/uscs -এ পাওয়া যাবে।

কোলোনোস্কোপির তিন দিন আগে

দোকানে

মুদিখানার তালিকা

- আপেলের রস
- ডাবের জল
- জিঞ্জার এল
- স্পোর্টস পানীয়
- চা
- কফি
- মুরগির ব্রথ

* লাল, নীল বা বেগুনি
রংয়ের কিছুই নয়

দেখা যাক... আমার
কোলোনোস্কোপি প্রস্তুতির
জন্য কী কী বেছে নেওয়া
যায়? নার্স বলেছে কোনও
লাল, বেগুনি বা নীল খাবার
বা তরল নয়। আমার অস্ত্রের
মধ্যে রক্তের মতো দেখতে
লাগতে পারে, এমন কিছু
যেন না হয়।।

যদি আমি এটির
মধ্যে থেকে অন্য দিকে
দেখতে না পাই, তাহলে
আমি এটি খেতে পারব
না। আপেলের রস
খাওয়া যেতে পারে।

...এখন বাওয়েল
প্রস্তুতির দ্রবণ তুলে
নিতে হবে...

বাপরে... এই বড়
জাগটি বাওয়েল
প্রস্তুতি দ্রবণের
জন্য?

হ্যাঁ! এটি আপনার
কোলোন - আপনার
বৃহদন্ত্র পরিষ্কার
করবে।

এবং এই ফ্লেভারিং
এটির স্বাদ আরও
ভাল করে তুলবে।

এই প্রক্রিয়াটি কী
ধরনের হবে? অ্যাবোন
আগে একবার করিয়েছে।
হয়ত ও আমাকে বলতে
পারবে...

সমন্বিত যোগাযোগ

Aaron

Abbott

Alex

Alli

Art

হ্যালো? ও, হে
স্যাল্লা। কেমন
আছে?

হে অ্যারোন। আপনি
কিছু দিন আগে
কোলোনের জন্য
স্কিনিং করিয়েছেন না?

হ্যাঁ। কোনোনোস্কোপি
অতটা খারাপ ছিল না।
প্রক্রিয়ার ব্যাপারে চিন্তা
করবেন না। বাওয়েল
প্রেপ একটু কঠিন ছিল।

তা কেন?

অনেক বেশি পান করতে
হয়েছিল। এবং আমাকে
ঘন্টার পর ঘন্টা বাথরুমে
যেতে হয়েছিল। আমি
50-মিটার দূরত্বটা 15
বার দৌড়িয়েছি...



বাঃ... আমি জানতাম না
যে বাওয়াল প্রেপের জন্য
এত কিছু করতে হয়।

আপনি আপনার
নেভিগেটরের
থেকে আরও তথ্য
পেতে পারেন। সে
আপনাকে তার কার্ড
দিয়েছে, তাই না?
তাকে ফোন করুন!

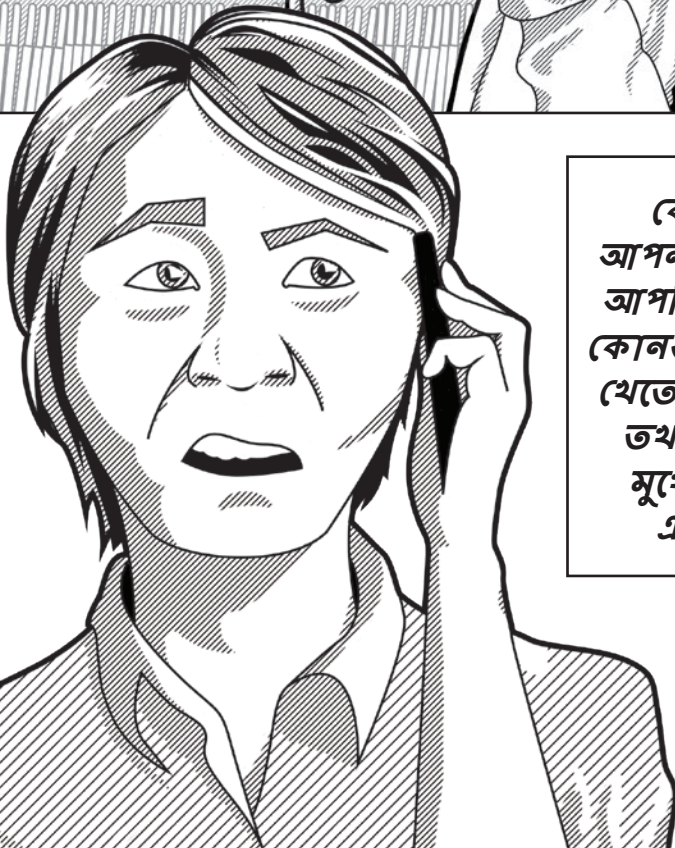
আমি এখনই করছি।
ধন্যবাদ আরোন!

কেটি স্মিথ
কোলোনোস্কোপি নেভিগেটর
ফোন: 555-536-7689
ইমেল: katie.smith@cp.co

নমস্কার, আমি স্যাভ্রা। আগামী
কয়েক দিনের মধ্যে আমাকেও
কোলোনোস্কোপি করতে হবে এবং
আমি আমার প্রস্তুতির ব্যাপারে
আরও কিছু তথ্য জানতে চাই।

অবশ্যই, আমি আপনাকে
ধাপে ধাপে প্রক্রিয়াটি
ব্যাখ্যা করতে পারি। এটি
আপেক্ষিকভাবে খুব সরল
- তিনটি প্রধান বিষয় মনে
রাখতে হবে:

1. আগের দিন শুধুমাত্র স্বচ্ছ
তরল খাবার খাবেন।
2. সম্পূর্ণ বাওয়েল প্রেপ
খেয়ে নেবেন।
3. আপনাকে বাড়ি নিয়ে
যাওয়ার জন্য কাউকে
সঙ্গে নিয়ে আসবেন।



কেউ যখন
আপনাকে বলে যে
আপনি সারা দিন
কোনও শক্ত খাবার
খেতে পারবেন না
তখন আপনার
মুখের ভঙ্গিমা
এমন হয়।

কোনোস্কোপির দু দিন আগে

আমাকে তরল
খাবার বেছে নিতে
হবে। দেখা যাক,
আমার কাছে কী
কী আছে...

বেশ...
আমি এটি করতে
পারি।



নমস্কার, আমি স্যাভ্রা।

ও, বলুন স্যাভ্রা! আপনার
কী কোনও প্রশ্ন আছে?

আগামী কাল শুধুমাত্র
স্বচ্ছ তরল খাবার,
তাই তো?

হ্যাঁ! ওষুধের
ব্যাপারে আবার মনে
করলাম...

আমি আজকে কোনও ওষুধ
খাচ্ছি না, ঠিক যেমন
আমার ডাক্তার বলেছে।



আগামীকাল আমার
আপনাদের সাহায্য
দরকার। এটি
কোলোন ক্যান্সার
স্ক্রিনিংয়ের জন্য।

চিন্তা করো না,
স্যামুয়েল। আমরা
সবসময় তোমাকে
প্রথমে বাথরুমে
যেতে দেব।

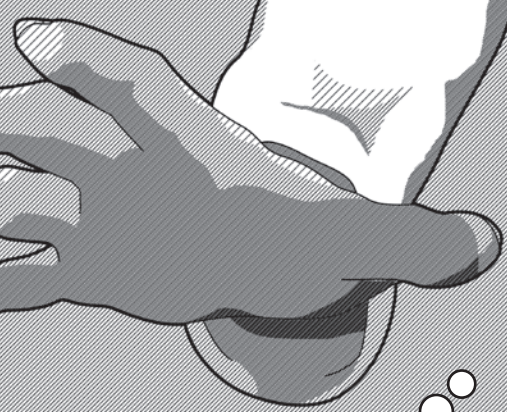
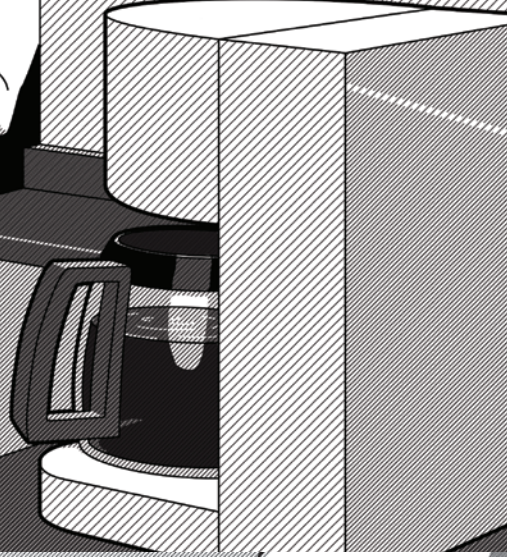
আমরা তোমার
সামনে কিছু খাব
না। এবং আমি
তোমার সঙ্গে যাব!

আপনারা দুজন
খুব ভাল।

দীর্ঘশ্বাস... আমি আশা করি আমার যেন
ক্যান্সার না হয়। ক্যান্সার স্ক্রিনিং কঠিন
হবে কিন্তু আমি আমার স্বাস্থ্য রক্ষা করতে
চাই। হয়ত রাতে ভাল বিশ্রাম আমাকে
নিশ্চিত করবে...

কোলোনোস্কোপির এক দিন আগে

পরের দিন ভোর বেলায়



দাঁড়াও...তারা বলেছে দুধ নয়। যদি আমি এটির মধ্যে থেকে অন্য দিকে দেখতে না পাই, তাহলে আমি এটি খেতে পারব না।

লাঞ্ছের সময়, সেই দিন কিছু ঝগড়া পর...


উপভোগ
করুন!

আমরাও তোমার
মতো একই খাবার
খাচ্ছি!


আপনাদের দুজনকেই
ধন্যবাদ। আপনাদের
সাহায্য ছাড়া আমি এটি
করতে পারতাম না।

তুমি কি ঠিক আছে?
তুমি সারা দিন কোনও
শক্ত খাবার খাও নি।

আমি সুস্থ বোধ
করছি। এটিই
যথেষ্ট ছিল।



তাহলে, আমাকে শুধু
বাওয়েল প্রস্তুতি দ্রবণে
জল যোগ করতে হবে...



এটির স্বাদ আরও
ভাল করার জন্য
কিছু ফ্লেভারিং...



তুমি কী পুরোটা
খাবে?



অর্ধেক বাদে সবই।
ওটি কাল সকালের জন্য।

তুমি পরিবারের জন্য
একটি ভাল উদাহরণ সৃষ্টি
করছো, স্যাভ্রা।

আমার মনে আছে
তুমি বলেছিলে যে
তোমার দাদুরও
ক্যান্সার ছিল।

হ্যাঁ, ওনার ছিল। ওই জন্যই আমি
এটি করানোর জন্য উত্সাহিত হয়েছি।
অনেক বেশি দেরি হওয়ার থেকে
তাড়াতাড়ি জেনে নেওয়া ভাল।


আপনার ছেলেরও খুব
তাড়াতাড়ি স্ক্রিন করানো
উচিত। ও সম্প্রতি
51 বছরের হয়েছে।

ও! “বাথরুমের দিকে
50-মিটার দৌড়ানোর”
সময় এসেছে...






এটা আর কতবার হবে?



দশ বার বা হয়ত বেশি। তোমার বাবা যখন কোলোনোস্কোপি করিয়েছিল তখনও এরকমই ঘটেছিল।



বাবা কোলোনোস্কোপি করিয়েছিল? হুম...

কোলোনোস্কোপির দিন



আমার বাকী বাওয়েল
প্রস্তুতি দ্রবণ খেয়ে
ফেলা উচিত।



কোনোনোস্কোপির জন্য
প্রস্তুত তো তুমি, সোনা?

একদম! ভুলে যেও না -
সঙ্গে কাউকে ছাড়া তারা
আমাকে বাড়ি যেতে দেবে না!

চিন্তা করো না; আমি তোমাকে
নিতে ওখানে আসব। তার
পর তুমি আমাকে বলবে, যে
অভিজ্ঞতাটি কী রকম ছিল।

স্বাগতম! বেশ, তাহলে তিনটি বিষয়:
প্রথমত: আপনি এখানে কোলোনোস্কোপি
করতে এসেছেন?

হ্যাঁ।

শেষ বাওয়েল প্রস্তুতি
দ্রবণ সকাল ৫টার
সময়। তারপর কিছু নয়।

দ্বিতীয়ত: আপনি কি
আজ সকালে কিছু
খেয়েছেন বা পান
করেছেন?

চমৎকার। তৃতীয়ত:
বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জন্য
আপনার সঙ্গে কি কেউ
এসেছে?

হ্যাঁ। আমার স্বামী।

দুর্দান্ত। ডাক্তার আপনার
সঙ্গে দেখা করার জন্য
প্রস্তুত হলেই আমি আপনাকে
জানিয়ে দেব।



আমরা আপনার
কোলনের ছবি
এখানে দেখতে
পারব।

বাওয়েল প্রস্তুতি
কী রকম ছিল?

গতকাল আমি ওটি সম্পূর্ণ
থেয়েছি এবং শুধুমাত্র স্বচ্ছ তরল
থেয়েছি। আমার নিজেকে পরিষ্কার
এবং খালি মনে হচ্ছে।

দুর্দান্ত। এখন, এই সিডেটিভের কারণে
আপনার ঘুম পাবে এবং আপনি পরে হয়ত
কোলোনোস্কোপির ব্যাপারে মনে করতে
পারবেন না। আপনার প্রক্রিয়ার জন্য
প্রস্তুত তো?

আমি প্রস্তুত।

অপেক্ষা গৃহে...

হে! সব হয়ে গেছে!

তোমার কেমন
লাগছে?

নিশ্চিত! যদিও
আমার একটু খিদে
পাচ্ছে।

হে স্যান্ড্রা! মনে হচ্ছে
আপনার প্রক্রিয়াটি খুব
ভালভাবে হয়েছে। আমি
শুধু আপনাকে ছবি নেওয়ার
জন্য অপেক্ষা করার কথা
মনে করাতে চাই। এটির
জন্য হয়ত এক ঘন্টা
সময় লাগবে।

আর হ্যাঁ ভুলবেন না:
আজকে মদ খাবেন না।
এবং আজকের রাতের জন্য
কোনও বড় প্ল্যান করবেন না!
শুধুমাত্র বিশ্রাম করবেন।

আপনার সাহায্যের জন্য
ধন্যবাদ! আমি এটি কবেছি
বলে আমার খুব আনন্দ হচ্ছে।
আমার স্বাস্থ্যের জন্য খরচ
করে আমার খুব
ভাল লাগছে।

ও ঠিক আছে
মনে হচ্ছে। মনে
হয় আমারও এটি
করানো উচিত...

কোলোনোস্কোপির পর

এখন কী মজাদার কিছু
করতে চাও? কেনাকাটা
করতে যাবে?

আজকে নয়।
কোনও বড় প্ল্যান
নয়, মনে আছে?

হ্যাঁ মনে আছে...
তাহলে কী রকম ছিল?

ভাল। নার্স বলল
তারা আমার সম্পূর্ণ
কোলোনের ছবি তুলতে
পেরেছে। একদম
শেষ পর্যন্ত।

তারা কী দেখতে
পেয়েছে?

কোনও
পলিপ বা পিড
নেই যেটা
ক্যান্সার হতে
পারে।

ওহ, আমার
খুব খিদে
পেমেছে...

স্যাল্লা, আমি আজ
রাতে তোমার প্রিয়
খাবার বানাচ্ছি!

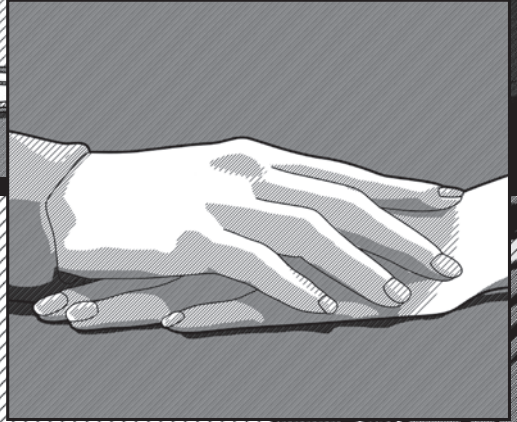
ধন্যবাদ! আমি আর
অপেক্ষা করতে
পারছি না!

এটি করানো সত্যিই
উচিত ছিল।



আমরা তোমার জন্য
গর্বিত স্যাল্লা!

হয়ত আমারও
কোলোন ক্যান্সারের
জন্য পরীক্ষা করানো
উচিত?



এখন...তুমি
কী করবে?

আপনার ডাক্তারের জন্য প্রশ্ন

1. কোলোনোস্কোপি প্রক্রিয়ার আগে আমাকে কী ধরনের বাওয়েল প্রস্তুতি খেতে হবে?
2. বাওয়েল প্রস্তুতি ছাড়াও আমাকে অন্য কোন কোন ওষুধ খেতে হবে?
3. এই প্রক্রিয়ার আগে আমাকে কি আমার কোনও ওষুধ খাওয়া বন্ধ করতে হবে?
4. কোলোনোস্কোপির জন্য প্রস্তুত হওয়ার উদ্দেশ্যে আমাকে কাজ থেকে কত দিনের ছুটি নিতে হবে?
5. কোলোনোস্কোপির সময় আমাকে কী ধরনের সিডেশন দেওয়া হবে?
6. কোলোনোস্কোপির জন্য কত সময় লাগবে?
7. যদি পলিপ পাওয়া যায় তাহলে কী হবে?
8. আমাকে কত ঘন ঘন কোলোনোস্কোপি করাতে হবে?
9. আমার পরিবারের মধ্যে আর কার স্ক্রিনিং করানো উচিত?
10. প্রক্রিয়ার পর যদি আমার ভাল বোধ না করি তাহলে আমার কী করা উচিত?

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

পর্যালোচকগণ:

নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যের বিভাগ (New York City Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH)

Sonia Angell, MD, MPH

Jennifer Brown, PhD

Shadi Chamany, MD, MPH

Kim Kessler, JD

Justin List, MD, MAR, MSc

Sonia Villegas, MA

NYC DOHMH এর কোলোনোস্কোপি পেশেন্ট নেভিগেটর নেটওয়ার্ক

পরামর্শদাতাগণ:

Maryse Georges, MPH

Richard Rosenberg, MD, New York-Presbyterian

Elizabeth Tedrow, MPH

Benjamin Tsang, Artist

