কোলনোস্কোপির জন্য প্রস্তুতি

স্যান্ড্রার গল্প

অভিনন্দন!

আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা সরবরাহকারীর সাথে একটি কোলনোস্কোপি পরীক্ষা করানোর ব্যাপারে আলাপ করেন — যা হলো আপনার অন্ত্রের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য করা একটি প্রক্রিয়া — তাহলে আপনি নিজের জন্য এবং আপনার পরিবারের জন্য নিজেকে সুস্থ রাখতে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ নিয়েছেন। অনেকেরই 45 বছর বয়স থেকে পরীক্ষা করানো শুরু করা উচিত। কোলন ক্যান্সারের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের আরো আগে শুরু করা লাগতে পারে।

এই গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তটি নেওয়ার কারণ

কোলন ক্যান্সার সকল জাতি এবং বর্ণের পুরুষ ও নারীদের হতে পারে। গড়ে, প্রতি 24 জনে প্রায় একজন মানুষের তাদের জীবনকালে কোলন ক্যান্সার হতে পারে।* একটি কোলনোস্কোপির সময় শীঘ্র সনাক্ত করা গেলে কোলন ক্যান্সার সৃষ্টি হওয়া প্রতিরোধ করা যায়।

কোলনোস্কোপি প্রক্রিয়া হল একমাত্র পরীক্ষা পদ্ধতি যা প্রকৃতপক্ষেই পরীক্ষার সময় কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে। এর কারণ হল, কোলনোস্কোপির সময় স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী পলিপ — ক্ষুদ্রাকৃতির বৃদ্ধি যা না সরালে ক্যান্সারে রূপ নিতে পারে — ক্যান্সারে পরিণত হওয়ার আগেই সরিয়ে ফেলতে পারেন। কোলনোস্কোপি প্রক্রিয়ায় প্রায় 30 মিনিটের মত সময় লাগে এবং একটি বহির্বিভাগ প্রক্রিয়া, যার অর্থ হল আপনি একই দিনে বাড়ি ফিরে যেতে পারবেন।

একটি কোলনোস্কোপি পরীক্ষার জন্য কীভাবে প্রস্তুতি নেবেন

এই সচিত্র উপন্যাসিকাটি, যার নায়িকা স্যান্ড্রা, আপনাকে আপনার কোলনোস্কোপির জন্য প্রস্তুতি নিতে সাহায্য করতে তৈরি করা হয়েছে। স্যান্ড্রা হচ্ছে গত বছর নিউ ইয়র্ক সিটিতে যে হাজার হাজার ব্যক্তিকে পরীক্ষা করা হয়েছে তাদের একজন। স্যান্ড্রা'র গল্পটি পড়ার পর, আপনি এই বিষয়গুলি জানতে পারবেন:

- একটি কোলনোস্কোপি কেন করাবেন
- অন্ত্র প্রস্তুতি (bowel preparation, prep), যা হচ্ছে সাধারণত তরল বা ট্যাবলেট আকারে মুখ দিয়ে ওষুধ নেওয়ার একটি পদ্ধতি, তা সম্পর্কে তথ্যসহ কীভাবে কোলনোস্কোপির জন্য প্রস্তুত হবেন
- কোলনোস্কোপির আগে এবং পরে কী আশা করবেন

এই সচিত্র উপন্যাসিকার শেষ পৃষ্ঠায় আপনাকে প্রস্তুত করার জন্য আরো তথ্য এবং সরঞ্জাম আছে, যার মধ্যে রয়েছে আপনি যখন পরবর্তীতে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর কাছে যাবেন তখন সাথে নেওয়ার জন্য একটি প্রশ্নের তালিকা।

আরো জানার জন্য, **nyc.gov/health/coloncancer** ভিজিট করুন। পরীক্ষা করানো সম্পর্কিত গল্পের জন্য, **মার্কের সিদ্ধান্ত** এবং **কীভাবে বাড়িতে বসে কোলন ক্যান্সার পরীক্ষা করবেন**-এ ক্লিক করুন।

* জাতীয় ক্যান্সার ইনস্টিটিউটের পর্যবেক্ষণ, রোগতত্ত্ব এবং চূড়ান্ত ফলাফল (Surveillance, Epidemiology, and End Results, SEER) প্রকল্পের 2017-2019 সালের তথ্য অনুযায়ী। আরো জানতে, **seer.cancer.gov/statfacts/html/colorect.html** ভিজিট করুন।

কোলনোস্কোপির তিন দিন আগে
দোকানে
দেখা যাক... আমার কোলনোস্কোপি প্রস্তুতির জন্য কী কিনতে হবে? নার্স বলেছে কোনো লাল, বেগুনী বা নীল রঙের খাবার বা পানীয় চলবে না। এমন কিছুই নয় যা আমার আমার অন্ত্রে রক্ত বলে মনে হতে পারে।
বাজারের তালিকা
- আপেল জুস
- ডাবের পানি
- জিঞ্জার এল
- স্পোর্টস ড্রিঙ্ক
- চা
- কফি
- চিকেন ব্রথ
*লাল, নীল বা বেগুনী রঙ আছে এমন কিছুই নয়
যদি আমি ওর মধ্য দিয়ে দেখতে না পাই, তাহলে তা খেতেও পারব না। আপেল জুসে অসুবিধা হওয়ার কথা নয়।
...এবার অন্ত্র প্রস্তুতি দ্রবণটা নিতে হবে...

ওয়াও... ওই বড় জগটা অন্ত্র প্রস্তুতি দ্রবণের জন্য?
হ্যাঁ। এটি আপনার কোলন — আপনার বৃহদান্ত্রকে পরিষ্কার করে দেবে।
আর এই সুগন্ধের কারণে এটা খেতে ভাল লাগবে।
প্রক্রিয়াটি কেমন হবে? অ্যারন একবার এটা করিয়েছে। হয়তো সে আমাকে বলতে পারবে...
11:37 AM
সকল কনটাক্ট
অ্যারন
অ্যাবট
অ্যালেক্স
আর্ট

হ্যালো? ওহ, এই যে স্যান্ড্রা। কী খবর?
হাই অ্যারন। তুমি না কিছু দিন আগেই কোলন ক্যান্সারের জন্য পরীক্ষা করিয়েছিলে?
হ্যাঁ। কোলনোস্কোপি খুব খারাপ কিছু ছিল না। প্রক্রিয়াটি নিয়ে একদম দুশ্চিন্তা কোরো না। কঠিন অংশটা হল অন্ত্র প্রস্তুতি।
কেন?
অনেক বেশি পরিমাণে পান করতে হয়েছিল। আর তারপর বাথরুমে যেতে হয়েছিল বেশ কয়েক ঘণ্টার জন্য। 15 বার 50-মিটার দৌড় করতে হয়েছে আমাকে...

ওয়াও... জানতাম না যে অন্ত্র প্রস্তুতিতে এত কিছু করতে হয়।
তুমি তোমার নেভিগেটরের কাছ থেকে আরো তথ্য পেতে পারো। ওরা তোমাকে ওদের কার্ড দিয়েছে, তাই না? ওদের কল করো!
এখনই করছি। ধন্যবাদ, অ্যারন!
কেটি স্মিথ
কোলনোস্কোপি নেভিগেটর
ফোন: 555-536-7689
ইমেইল: katie.smith@cp.co
হাই, আমি স্যান্ড্রা। আগামী কয়েক দিনের মধ্যে আমার একটি কোলনোস্কোপি করানোর কথা, এবং আমি আমার প্রস্তুতি সম্পর্কে কিছু তথ্য জানতে চাই।

নিশ্চয়ই, আমি প্রক্রিয়াটি ধাপে ধাপে বর্ণনা করতে পারি। ব্যাপারটি বেশ সহজ – তিনটি প্রধান জিনিস মনে রাখতে হবে:
1. আগের দিন শুধুমাত্র স্বচ্ছ তরল খাবার খাবেন।
2. অন্ত্র প্রস্তুতি দ্রবণের সবটুকু পান করবেন।
3. আপনাকে বাড়ি নিয়ে যাওয়ার জন্য কাউকে রাখবেন।
যখন কেউ বলে যে আপনি সারা দিন শক্ত খাবার খেতে পারবেন না তখন আপনার চেহারা যেমন হয়।

কোলনোস্কোপির দুই দিন আগে
আমাকে আমার তরল খাবারগুলি গুছিয়ে নিতে হবে। দেখা যাক আমার কাছে কী আছে...
আচ্ছা... আমি এটা পারব।

হাই, আমি স্যান্ড্রা।
ওহ, হাই স্যান্ড্রা! আপনার কি কোনো প্রশ্ন আছে?
কাল শুধু স্বচ্ছ তরল খাবার খাব, তাই তো?
হ্যাঁ। আর ওষুধের ব্যাপারে আরেকটু মনে করিয়ে দিই...
হ্যাঁ, আমার সেবা প্রদানকারী বলেছেন যে কোন ওষুধ খাওয়া যাবে আর কোনটি খাওয়া যাবে না।

কাল তোমাদের সাহায্য লাগবে। এটি কোলন ক্যান্সার পরীক্ষার জন্য।
ভেবো না, স্যান্ড্রা। আমরা সবার আগে তোমাকেই বাথরুমে যেতে দেব।
আমরা তোমার সামনে কিছু খাব না, এবং আমি তোমার সঙ্গে যাব!
তোমাদের দু'জনের তুলনা হয় না!
দীর্ঘশ্বাস... আমার যেন ক্যান্সার না থাকে। ক্যান্সার পরীক্ষাটি বেশ কঠিন হবে, কিন্তু আমি আমার সুস্বাস্থ্য রক্ষা করতে চাই। হয়তো রাতে ভালভাবে ঘুমিয়ে নিলে আমার মন শান্ত হবে...

কোলনোস্কোপির এক দিন আগে
পরের দিন ভোরবেলা
হাফ অ্যান্ হাফ
থামো... ওরা বলেছে দুগ্ধজাত কিছু চলবে না। যদি আমি ওর মধ্য দিয়ে দেখতে না পাই, তা খেতেও পারব না।

সেই দিন, আরো কিছু পরে...
উপভোগ করো!
তুমি যা খাচ্ছ আমরাও তাই খাচ্ছি!
তোমাদের দু'জনকে ধন্যবাদ। তোমাদের ছাড়া আমি এটা করতে পারতাম না।
তুমি ঠিক আছ তো? তুমি সারা দিন শক্ত খাবার খাওনি।
আমি সুস্থ বোধ করছি। এগুলো যথেষ্ট ছিল।

তো, এখন আমাকে শুধু অন্ত্র প্রস্তুতি দ্রবণে পানি মেশাতে হবে...
এবং তারপর এর স্বাদ বৃদ্ধি করার জন্য কিছু সুগন্ধ...

তুমি এই সবটুকু খাবে?
সবটুকু, শুধু অর্ধেক বাদে। সেটা কাল ভোরে খাওয়ার জন্য।

তুমি পরিবারের সামনে একটি ভাল উদাহারণ রাখছ, স্যান্ড্রা।
আমার মনে পড়ে, তুমি বলেছিলে তোমার দাদুর ক্যান্সার ছিল।
হ্যাঁ, সেটা সত্যি। এই কারণে আমিও এটি করতে উৎসাহিত হয়েছি। অনেক দেরিতে জানার চাইতে তাড়াতাড়ি জানা ভাল।
তোমার ছেলেরও শীঘ্র পরীক্ষা করানো উচিত। সম্প্রতি তার বয়স 45 হল।
আহ-হা। "বাথরুমের দিকে 50-মিটার দৌড়" এর সময় হল...

এটা কতবার ঘটবে?
দশবার, হয়তো আরো বেশি। তোমার বাবা যখন কোলনোস্কোপি করালেন তখনও এমন হয়েছিল।
বাবা কোলনোস্কোপি করিয়েছিল? আচ্ছা...

কোলনোস্কোপির দিন
500
অন্ত্র প্রস্তুতি দ্রবণের বাকিটুকু খেয়ে নিতে হবে।

তোমার কোলনোস্কোপির জন্য প্রস্তুত তো, সোনা?
অবশ্যই! ভুলে যেও না – ওরা আমাকে সঙ্গী ছাড়া বাড়ি যেতে দেবে না!
চিন্তা কোরো না। আমি ওখানে থাকব তোমাকে নিয়ে আসার জন্য! তখন আমাকে বোলো সব কিছু কেমন গেল।

চেক-ইন ডেস্কে...
স্বাগতম! আচ্ছা, তিনটি ব্যাপার: প্রথমত, আপনি কি এখানে কোলনোস্কোপির জন্য এসেছেন?
হ্যাঁ।
দ্বিতীয়ত, আপনি কি আজ সকালে কিছু খেয়েছেন বা পান করেছেন?
ভোর 5 টায় অন্ত্র প্রস্তুতি দ্রবণের বাকিটুকু, তারপর আর কিছু নয়।
দারুণ। তৃতীয়ত, আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার মত কেউ আছে কি?
হ্যাঁ। আমার স্বামী।
খুব ভাল। ডাক্তার আপনাকে দেখার জন্য প্রস্তুত হলে আমি আপনাকে জানাব!

আপনার কোলনের ছবিগুলো আমরা এখানে দেখতে পাব।
অন্ত্র প্রস্তুতি কেমন হল?
আমি সবটুকু পান করেছি এবং গতকাল শুধুমাত্র স্বচ্ছ তরল খেয়েছি। নিজেকে পরিষ্কার আর খালি মনে হচ্ছে।
খুব ভাল। এবার, এই চেতনানাশকের ফলে আপনার ঝিমুনি আসবে, এবং কোলনোস্কোপির কথা আপনার পরে মনে নাও থাকতে পারে। আপনার প্রক্রিয়াটির জন্য প্রস্তুত তো?
আমি প্রস্তুত।

ওয়েটিং রুমে...
এই যে! কাজ হয়ে গেছে!
কেমন বোধ করছ?
স্বস্তি পাচ্ছি! একটু খিদে পেয়েছে যদিও।

এই যে স্যান্ড্রা! মনে হচ্ছে আপনার প্রক্রিয়াটি ভালভাবেই সম্পন্ন হয়েছে। আমি শুধু আপনাকে আপনার ছবিগুলি নেওয়ার জন্য অপেক্ষা করার কথা মনে করিয়ে দিচ্ছিলাম। এক ঘণ্টার মত সময় লাগবে।
আর ভুলে যাবেন না: আজ অ্যালকোহল পান করা যাবে না। আর আজ রাতে বড় কোনো পরিকল্পনা করবেন না! কেবল বিশ্রাম নিন।
আপনার সব রকম সাহায্যের জন্য ধন্যবাদ! আর আমি এটা করেছি বলে আনন্দিত। নিজের স্বাস্থ্যের জন্য কাজ করতে খুব ভাল লাগে।
ও ঠিকই আছে বলে মনে হচ্ছে। হয়তো আমারও এটা করা উচিত...

কোলনোস্কোপির পর
মজার কিছু করতে চাও এখন? কেনাকাটা করবে?
আজ নয়। বড় কোনো পরিকল্পনা করা যাবে না, মনে নেই?
ওহ, হ্যাঁ... তো, কেমন গেল সব?
ভাল। নার্স বলেছে ওরা আমার সম্পূর্ণ কোলনের ছবি তুলতে পেরেছে। একদম শেষ পর্যন্ত।
কী দেখল ওরা?
এমন কোনো পলিপ বা ফোলা ভাব নেই যা ক্যান্সার হতে পারে।

ওহ, কী খিদে যে পেয়েছে...
স্যান্ড্রা, আজ রাতে তোমার প্রিয় খাবার বানাচ্ছি!
ধন্যবাদ! আমার তর সইছে না!
এই কাজগুলি সব পুরোপুরি দরকার ছিল।

আমরা তোমাকে নিয়ে খুব গর্বিত, স্যান্ড্রা!
হয়তো আমারও কোলন ক্যান্সার পরীক্ষা করানো উচিত?
এবার... তুমিও করিয়ে ফেলো?

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর জন্য প্রশ্নাবলী

1. কোলনোস্কোপির আগে আমার কোন ধরণের অন্ত্র প্রস্তুতি গ্রহণ করতে হবে?

2. অন্ত্র প্রস্তুতির পাশাপাশি অন্য কোন ওষুধ আমাকে নিতে হবে?

3. এই প্রক্রিয়ার আগে কি আমাকে কোনো ওষুধ নেওয়া বন্ধ করতে হবে?

4. কোলনোস্কোপির জন্য প্রস্তুত হতে আমাকে আমার কাজ থেকে কতটা ছুটি নিতে হবে?

5. কোলনোস্কোপির সময় আমাকে কোন ধরণের চেতনানাশক দেওয়া হবে?

6. কোলনোস্কোপিতে কত সময় লাগে?

7. যদি পলিপ থাকে তাহলে কী হবে?

8. আমার কত ঘন ঘন কোলনোস্কোপি করানো উচিত?

9. আমার পরিবারে আর কার পরীক্ষা করানো উচিত?

10. কোলনোস্কোপির ঠিক পরে যদি আমার খারাপ লাগে তাহলে আমি কী করব?

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

পরামর্শদাতাগণ:

Maryse Georges, MPH

Richard Rosenberg, MD, New York-Presbyterian

Elizabeth Tedrow, MPH

Benjamin Tsang, চিত্রকর

NYC
Health