

অ্যানেস্থেসিয়া (অবেদন) এবং আপনার ওজন

অপারেশন এবং অ্যানেস্থেসিয়া চলাকালীন শরীরের বাড়তি ওজন কীভাবে অতিরিক্ত ঝুঁকির কারণ হতে পারে, তা এই লিফলেটটি ব্যাখ্যা করে। ঝুঁকিগুলি হ্রাস করার জন্য অপারেশন চলাকালীন এবং অপারেশনের আগে ও পরে কী করা যায়, এটি তার উপরেও আলোকপাত করে।

ভূমিকা

আপনার যদি স্থূলতার কারণে অস্ত্রোপচার করার পরিকল্পনা থাকে, তাহলে অতিরিক্ত ওজন আপনাকে নির্দিষ্ট কিছু জটিলতার উচ্চতর ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। এগুলি অপারেশনের কারণে অথবা প্রক্রিয়াটির জন্য নেয়া অ্যানেস্থেসিয়ার কারণে হতে পারে।

স্থূলতা প্রায়ই একটি সামাজিক সমস্যা হিসাবে দেখা হয়। তবে আপনি হাসপাতালের তত্ত্বাবধানে থাকাকালীন আপনাকে ভিন্ন দৃষ্টিতে দেখা হবে না এবং আপনি এটি নিয়ে সংকীর্ণ অনুভব করবেন না। এনএইচএস হাসপাতালগুলিতে আপনার মর্যাদা বজায় রাখতে নীতিমালা আছে এবং তারা আপনাকে সর্বোৎকৃষ্ট মানের সেবা দিতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। অ্যানেসথেটিস্ট (অবেদনবিদ) এবং সার্জনরা স্থূলতাকে খারাপ দৃষ্টিতে দেখেন না, তারা এটিকে অসুস্থতা হিসাবে দেখেন যেটি অপারেশনের সময় উচ্চ ঝুঁকির কারণ হয়। তাই প্রত্যেকের উচ্চ ঝুঁকি ও উদ্বেগ গুলির বিষয়ে খোলামেলা আলোচনা করা, কারণ এটি সফল অপারেশন এবং আরোগ্যের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তুলবে।

স্থূল রোগীদের সম্ভাব্য সমস্যাগুলি সামাল দেয়ার জন্য অ্যানেসথেটিস্টদের মেডিক্যাল প্রশিক্ষণ আছে। অ্যানেসথেটিস্টরা যাতে স্থূল রোগীদের সেবা দিতে আরও ভাল প্রশিক্ষণ পান সেজন্য সোসাইটি ফর ওবেসিটি অ্যান্ড ব্যারিয়ার্ট্রিক অ্যানেস্থেসিয়া—এসওবিএ (www.sobauk.co.uk) প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল।

আপনার স্থূলতা আছে কিনা কীভাবে বুঝবেন

বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) হলো এমন একটি গণনা পদ্ধতি যা আপনার উচ্চতা অনুযায়ী ওজন স্বাস্থ্যকর কিনা তা নির্ণয় করে। এনএইচএস এর বিএমআই (NHS BMI) ক্যালকুলেটর ব্যবহার করে

আপনি নিজের বিএমআই নির্ণয় করতে পারেন:

www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator

বিএমআই এর শ্রেণিবিন্যাস

কম ওজন	১৮.৫ এর কম
স্বাস্থ্যকর ওজন	১৮.৫ এবং ২৪.৯ এর মধ্যে
অতিরিক্ত ওজন	২৫ এবং ২৯.৯ এর মধ্যে
স্থূলতা	৩০ এবং ৩৯.৯ এর মধ্যে
মারাত্মক স্থূলতা	৪০ এর উপরে

আপনার পেটে অত্যধিক মেদ আছে কিনা তা কোমরের আকার দেখেও বুঝা যায়। এটি আপনার হৃদরোগ, ডায়াবেটিস এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে।

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

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

আপনার কোমরের মাপ নিম্নরূপ হলে আপনি খুব উচ্চ ঝুঁকিতে আছেন এবং আপনার উচিৎ একজন জিপিএ (জেনারেল প্র্যাকটিশনার) সাথে যোগাযোগ করা:

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

উৎস: এনএইচএস হেলথ এ-টু-জেড (www.nhs.uk/conditions)

স্থূলতা সম্পর্কিত অসুস্থতা, অ্যানেন্‌সেসিয়া এবং ঝুঁকিসমূহ

টাইপ ২ ডায়াবেটিস

আপনার দেহের হরমোন আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণকারী ইনসুলিন প্রতিরোধী হয়ে উঠলে এটি হয়।

- টাইপ ২ ডায়াবেটিস সাধারণত বেশি বয়সে ঘটে এবং এটি স্থূলতার সাথে সম্পর্কিত।

অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস বিভিন্ন সমস্যার সৃষ্টি করে যেমন:

- কিডনি রোগ
- হৃদরোগ
- দৃষ্টিশক্তি ক্ষয়

- আপনার পায়ের পাতা এবং পায়ে রক্ত সঞ্চালনে সমস্যা করতে পারে, যার কারণে অঙ্গচ্ছেদ হতে পারে
- স্নায়ুর ক্ষতির কারণে অসাড়তা হতে পারে এবং কর্মক্ষমতা বা ব্যথার অনুভূতি হারিয়ে যায়।

টাইপ ২ ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে ভিসিট করুন:

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

টাইপ ২ ডায়াবেটিস এবং অ্যানেস্বেসিয়া

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদের অপারেশনের পর সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি থাকে, কারণ তাদের সেরে ওঠার গতি ধীর হতে পারে। রক্তে শর্করার (ব্লাড সুগার) মাত্রা বেশি হলে সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়, তাই অপারেশনের আগে থেকেই আপনার রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণ করা জরুরি।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে যেকোনো সম্ভাব্য ঝুঁকি কমাতে অপারেশনের আগে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা ভালভাবে নিয়ন্ত্রণ করা উচিত। চিকিৎসায় কোনও পরিবর্তন করার প্রয়োজন আছে কিনা জানতে আগেই আপনার ডায়াবেটিস নার্স বা জিপিএর সাথে কথা বলুন।

অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া—ওএসএ (ঘুমের সময় শ্বাসপ্রশ্বাসে সমস্যা)

প্রাপ্তবয়স্ক স্থূল ব্যক্তিদের ঘাড় ও জিহ্বায় চর্বিযুক্ত টিস্যুর আধিক্যের কারণে তাদের মধ্যে ওএসএ অপেক্ষাকৃত বেশি দেখা যায়। ঘুমের সময় গলার দেয়ালগুলি শিথিল এবং সংকীর্ণ হয়ে যায়, যা স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস এবং ঘুমে বিঘ্ন ঘটায়।

ওএসএ এর কারণে যা হতে পারে:

- রাতে থেমে থেমে শ্বাসপ্রশ্বাস
- হৃৎপিণ্ড এবং ফুসফুসের উপর চাপ
- অপর্য়াপ্ত ঘুম
- দিনের বেলায় অতিরিক্ত ক্লান্তি
- অনিয়মিত শ্বাসপ্রশ্বাস, যা কার্বন ডাই অক্সাইড তৈরি করতে পারে এবং অক্সিজেনের মাত্রা হ্রাস করতে পারে।

ওএসএ সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে ভিসিট করুন: www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea

ওএসএ এবং অ্যানেস্বেসিয়া

মাঝারি বা মারাত্মক ওএসএ আপনাকে সিডেটিভ (ঘুমের ওষুধ), অ্যালকোহল, পেইন কিলার (ব্যথানাশক ওষুধ) অথবা অ্যানেস্বেটিকের প্রতি খুব বেশি সংবেদনশীল করে তুলতে পারে। এই ওষুধগুলি ওএসএ-এর উপসর্গগুলিকে আরও খারাপ করতে পারে। সৌভাগ্যক্রমে, প্রায়ই স্পাইনাল বা লোকাল অ্যানেস্বেসিয়ার মতো বিকল্পগুলি পাওয়া যায়। পঞ্চম (৫) পৃষ্ঠায় ঝুঁকি হ্রাসের সেকশনটি দেখুন।

আপনি বা আপনার সঙ্গি যদি মনে করেন যে আপনার ওএসএ থাকতে পারে, তাহলে আপনার জিপিএকে আপনাকে একটি স্লিপ ক্লিনিকে (sleep clinic) রেফার করার জন্য বলুন যাতে আপনার কন্টিনিউয়াস পজিটিভ এয়ারওয়ে প্রেসার (CPAP) মেশিনের দরকার আছে কিনা বোঝা যায়। এটি একটি ছোট পাম্প যা আপনার ঘুমের সময় একটি টাইট মাস্কের মাধ্যমে নিরবিচ্ছিন্নভাবে

কমপ্রেসড এয়ার (চাপযুক্ত বায়ু) সরবরাহ করে; এটি আপনার নাক, অথবা আপনার নাক ও মুখ উভয়ই ঢেকে রাখে। কমপ্রেসড এয়ার আপনার শ্বাসনালী বন্ধ হতে বাধা দেয়।

সঠিকভাবে ব্যবহার করা হলে একটি সিপিএপি ডিভাইস আপনার জীবন বদলে দিতে পারে। এটি আপনাকে ভাল ঘুমাতে, দিনের বেলা আরও সতেজ বোধ করতে, আরও শক্তি পেতে এবং আপনার ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে।

এটি আপনার হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ কমায়, যা নাক-ডাকা বন্ধ করে এবং আরও ভাল ঘুমাতে সাহায্য করে। গুরুত্বপূর্ণ হল যে একটি সিপিএপি ডিভাইস আপনাকে আরও নিরাপদে শক্তিশালী পেইন কিলার (ব্যথা নিরামক ওষুধ) সহ্য করতে সাহায্য করে।

আপনার ব্যক্তিগত সিপিএপি মেশিনটি আপনার সাথে হাসপাতালে নিয়ে আসা খুব জরুরি যাতে আপনি অপারেশনের পরপরই এটি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি যদি সিপিএপি মেশিন ব্যবহার করতে না পারেন, তাহলে অবশ্যই আপনার সার্জিক্যাল টিমকে জানাবেন যাতে তারা বিকল্প সহায়তার ব্যবস্থা করতে পারেন এবং আপনার অপারেশন চালিয়ে যাওয়া নিশ্চিত করতে পারেন।

থ্রসোসিস (রক্ত জমাট)

স্থূলতা রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি বাড়ায়। হৃৎপিণ্ডে, ফুসফুসে অথবা মস্তিষ্কে রক্ত জমাট আপনার মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

যারা ধূমপান করেন, যাদের অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন (এরিথমিয়াস বা অনিয়মিত হার্টবিট) রয়েছে, যারা ক্যান্সারে আক্রান্ত, যাদের ভাঙা লম্বা হাড় রয়েছে বা অনেকদিন ধরে শয্যাশায়ী রোগীদের মধ্যেও থ্রসোসিসের ঝুঁকি বেড়ে যায়। ঝুঁকির কারণ যতবেশি থাকবে, থ্রসোসিসের সম্ভাবনা তত বাড়বে।

থ্রসোসিস এবং অ্যানেস্থেসিয়া

যাদের স্থূলতা রয়েছে তাদের মধ্যে অপারেশনের সময় এবং এর পরে থ্রসোসিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকতে পারে। অপারেশনের আগে এবং পরে যতটা সম্ভব নড়াচড়ার মধ্যে রেখে এই ঝুঁকি হ্রাস করা যায়।

এই ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে এমন পদক্ষেপগুলি নিয়ে হাসপাতালের কর্মীরা আপনার সাথে আলোচনা করবেন। যেমন:

- কমপ্রেসন স্টকিংস পরা (আপনার নার্স আপনাকে এগুলি পরতে সহায়তা করবেন)
- ইন্টারমিটেন্ট কাফ কম্প্রেসর ব্যবহার করা – এই বুটগুলি অপারেশন চলাকালীন আপনার পায়ের নিচের অংশকে চেপে রাখে, এটি অপারেশনের চলাকালীন এবং এর পরে আরোগ্যলাভের সময় রক্ত চলাচল অব্যাহত রাখে
- দ্রুত সচল হওয়া – বেশিরভাগ অপারেশনের ক্ষেত্রে এর অর্থ হল আপনার অপারেশনের দিন বা এর পরের দিন বিছানা থেকে উঠা
- আপনার অপারেশনের ধরণের উপর নির্ভর করে আপনার রক্ত পাতলা করার জন্য ট্যাবলেট বা ইনজেকশন প্রেসক্রাইব করা হতে পারে। আপনার এগুলি বাড়িতে নিয়ে যাওয়ারও প্রয়োজন হতে পারে।

হৃৎপিণ্ড আপনার শরীরের চারপাশে অক্সিজেন পাম্প করে এবং স্থূলতা আপনার হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ সৃষ্টি করে। এটি প্রায়ই উচ্চ রক্তচাপ এবং উচ্চ কোলেস্টেরলের সাথে সম্পর্কযুক্ত, যা শেষ পর্যন্ত হৃদরোগের কারণ হতে পারে। এছাড়াও স্থূলতা থাকলে অনিয়মিত হার্টবিট (অ্যারিথমিয়াস), স্ট্রোক এবং কিডনি রোগ বেশি দেখা যায়।

হৃদরোগ এবং অ্যানেস্থেসিয়া

অ্যানেস্থেসিয়া এবং অপারেশন শরীর ও হৃৎপিণ্ডের উপর অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি করতে পারে। স্থূলতা অপারেশন চলাকালীন এবং এর পরে হার্ট অ্যাটাক বা হার্ট ফেইলার বা অ্যারিথমিয়াসের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

আপনার উচ্চ রক্তচাপ বা হৃৎপিণ্ডের কোনো সমস্যা থাকলে সম্ভাব্য ঝুঁকি কমাতে অপারেশনের আগে এগুলি ভালভাবে নিয়ন্ত্রণ করা উচিত। অপারেশনের অনেক আগেই আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করুন – কিছু জিপি সার্জারির কাছে স্বয়ংক্রিয় যন্ত্র থাকে, আপনি যেকোনো সময় সেখান থেকে পরীক্ষা করিয়ে নিতে পারেন। রক্তচাপ বেশি থাকলে আপনার জিপি অপারেশনের আগে আপনার ওষুধগুলিতে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন করতে পারেন।

হার্টবার্ন (অম্লরোগ)

হার্টবার্ন হল বুকে জ্বলার অনুভূতি, যা পেটের অ্যাসিড উলটো পথে গলার দিকে চলে আসার কারণে হয় (অ্যাসিড রিফ্লাক্স)। অতিরিক্ত ওজনের বা স্থূল রোগীদের এই সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

হার্টবার্ন এবং অ্যানেস্থেসিয়া

হার্টবার্ন হলে অ্যানেস্থেটিকের সময় পাকস্থলীর জিনিস ফুসফুসে চলে আসার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে। এই ঝুঁকি কমাতে প্রায়ই একটি শ্বাস নল ব্যবহার করা হয়। তবে স্থূল বা অতিরিক্ত ওজনের রোগীদের ক্ষেত্রে শ্বাস নল প্রবেশ করানো আরও কঠিন হতে পারে।

অপারেশনের দিন সহ এর আগে নিয়মিত অ্যান্টাসিড ওষুধ খেলে এবং ওজন কমালে উপকার হয়।

বাড়তি ঝুঁকি এবং জটিলতা

আধুনিক জেনারেল অ্যানেস্থেসিয়া আসলে খুব নিরাপদ। তবে আপনার যদি ক্ষতিকর মাত্রায় অতিরিক্ত ওজন থাকে, তাহলে অপারেশন ও অ্যানেস্থেসিয়া চলাকালীন নির্দিষ্ট কিছু প্রক্রিয়া সম্পাদন করতে আরও বেশি সময় লাগতে পারে এবং কঠিন হতে পারে, যেমন:

- ওষুধ এবং তরল দেওয়ার জন্য শিরা খুঁজে পাওয়া। এটি যথেষ্ট সময়সাপেক্ষ হতে পারে এবং এটি করতে গিয়ে আপনার বাহুতে জখম হতে পারে, তবে অ্যানেস্থেটিক দেওয়ার জন্য এটি অপরিহার্য
- আপনার রক্তচাপ পর্যবেক্ষণ
- ঘুমের ওষুধগুলি সঠিক পরিমাণে দেওয়া, বিশেষ করে আপনার যদি ওএসএ থাকে
- অপারেশন চলাকালীন আপনাকে শ্বাস নিতে সহায়তা করার জন্য আপনার গলায় একটি শ্বাস নল প্রবেশ করানো (ভেন্টিলেশন)। বিলম্ব হলে আপনার অক্সিজেনের মাত্রা খুব দ্রুত হ্রাস পাবে। অ্যানেস্থেটিকের আগে অক্সিজেন দেওয়া এই ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করতে পারে

- অপারেশনের জন্য আপনাকে সঠিক অবস্থানে রাখতে সমস্যা। আপনাকে নড়ানোর জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয়তা হ্রাস করতে আপনাকে সুবিধাজনকভাবে অবস্থান নিতে বলা হতে পারে। অতিরিক্ত ওজন চাপজনিত আঘাতের ঝুঁকি বাড়াতে পারে
- অপারেশনের পর বুক এবং ক্ষতে সংক্রমণের বর্ধিত ঝুঁকি
- অপারেশনের পর হাসপাতালে অতিরিক্ত সময় অবস্থান।

এছাড়াও, স্থূল রোগীদের অ্যানেস্থেটিক দেওয়ার পর সেরে উঠতে করতে আরও বেশি সময় লাগতে পারে।

ঝুঁকি কমানো

সাধারণ অ্যানেস্থেটিকের পরিবর্তে রিজিওনাল অ্যানেস্থেসিয়া কৌশল ব্যবহার করা

কিছু প্রক্রিয়ার ক্ষেত্রে আপনি রিজিওনাল অ্যানেস্থেটিক নিয়ে সচেতন (জাগ্রত) থাকার মাধ্যমে জেনারেল অ্যানেস্থেসিয়ার ঝুঁকি এড়াতে পারেন। কখনো কখনো শিথিল করার জন্য আপনাকে কিছু ঘুমের ওষুধ দেওয়া হতে পারে। অন্যান্য প্রক্রিয়ার ক্ষেত্রে রিজিওনাল অ্যানেস্থেসিয়ার পাশাপাশি জেনারেল অ্যানেস্থেটিক দেয়া হতে পারে। আপনার শরীরের যে অংশে অপারেশন প্রয়োজন, তার চারপাশের স্নায়ুগুলি অসাড় হয়ে যাবে। প্রক্রিয়াটি যদি আপনার শরীরের নীচের অংশে হয়, তাহলে এপিডুরাল বা স্পাইনাল (মেরুদণ্ডের অ্যানেস্থেটিক) উপযুক্ত হতে পারে। আপনি অপারেশনটি দেখতে পারবেন না, তবে প্রক্রিয়া চলাকালীন টিমের একজন সদস্য আপনার খেয়াল রাখবেন।

রিজিওনাল অ্যানেস্থেসিয়ার আরেকটি সুবিধা হল এটি থ্রোম্বোসিসের ঝুঁকি হ্রাস করে আপনাকে অপারেশনের পরে খুব শীঘ্রই আবার সচল করে তুলতে পারে।

আমাদের কাঁধ, বাহু বা হাতে অপারেশনের জন্য নার্ভ ব্লক এবং আপনার মেরুদণ্ডের অ্যানেস্থেটিক লিফলেটগুলো থেকে নার্ভ ব্লক এবং স্পাইনাল অ্যানেস্থেটিক সম্পর্কে আরও জানতে পারবেন। এগুলো আমাদের ওয়েবসাইটে পাবেন:

www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali

তবে স্থূলতা থাকলে রিজিওনাল ব্লক স্থাপন করা আরও কঠিন হতে পারে। কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এই কৌশলটি ব্যবহার করা সম্ভব নাও হতে পারে। তবে সম্ভাব্য সুবিধা এবং ঝুঁকি হ্রাস বিবেচনা করলে জেনারেল অ্যানেস্থেটিকের বিকল্প হিসাবে রিজিওনাল অ্যানেস্থেসিয়া বিবেচনা করা ভাল।

অপারেশনের দিন অথবা প্রি-অ্যাসেসমেন্ট ক্লিনিকে আপনার অ্যানেস্থেটিস্ট আপনার সাথে বিভিন্ন ধরনের অ্যানেস্থেটিক বিকল্প এবং আপনার ক্ষেত্রে এসবের ঝুঁকিগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন।

অপারেশনের আগে জীবনযাত্রা উন্নত করা

পরিকল্পিত অপারেশনের ক্ষেত্রে ঝুঁকি হ্রাস করতে এবং প্রক্রিয়াটি যথাসম্ভব নিরাপদ করতে আপনি অনেক কিছুই করতে পারেন। জটিলতার ঝুঁকি কমাতে এবং এর পর দ্রুত সেরে উঠতে অপারেশনের জন্য অপেক্ষাকালীন আপনি নিচের পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করতে পারেন।

ওজন কমানো

অপারেশনের আগে ওজন কমানোতে অনেক সুবিধা রয়েছে।

- ল্যাপারোস্কোপিক (কীহোল) অপারেশনের ক্ষেত্রে: অপারেশনের আগে আপনি কম চর্বি, কম শর্করা, উচ্চতর প্রোটিনযুক্ত খাবার গ্রহণ করে, এমনকি কয়েক কেজি ওজন কমিয়েও আপনার তলপেটের গহ্বরের ভিতরের চর্বির পরিমাণ হ্রাস করতে পারেন। এটি আপনার অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলির আকার সংকুচিত করে, বিশেষ করে লিভারের, যা সার্জনের কাজ সহজ করে দেয়।
- স্থূল ব্যক্তিদের মধ্যে সাধারণত ফ্যাটি লিভার ডিজিজ দেখা যায়। অপারেশনের আগে দুই সপ্তাহের জন্য কম চর্বিযুক্ত ডায়েট গুরুত্বপূর্ণ, এটি আপনার লিভার এর কর্মক্ষমতা উন্নত করে।
- আপনি হাড় বা জয়েন্টের সার্জারি করার পরিকল্পনা করে থাকলে এটি আপনার অপারেশন পরবর্তী চলাফেরা এবং ফিজিওথেরাপিকে আরও সহজ করে তোলে।
- অ্যানেস্থেটিস্টরা এপিডুরাল এবং স্পাইনাল অ্যানেস্থেটিকের মতো উন্নত ব্যাথা নিরাময় কৌশলগুলি সহজে প্রয়োগ করতে পারেন, তাই এগুলো কার্যকর হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।
- এটি অ্যানেস্থেটিকের পর শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যা, স্লিপ অ্যাপনিয়া, বৃক্ক সংক্রমণ এবং রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি হ্রাস করবে। এছাড়াও, অপারেশনের পর সেরে উঠতে আপনার শরীরে পর্যাপ্ত ভিটামিন এবং প্রোটিনের মাত্রা নিশ্চিত করতে স্বাস্থ্যকর জিনিস খাওয়া জরুরি।
- এটি আপনাকে বিদ্যমান অসুখ, যেমন ডায়াবেটিস এবং ওএসএ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করবে।

ধূমপান এবং অ্যালকোহল গ্রহণ বন্ধ করা

ধূমপান আপনার রক্তে অক্সিজেন পরিবহনের মাত্রা হ্রাস করে এবং আপনার ফুসফুসকে সংক্রমণ থেকে রক্ষার কিছু পদ্ধতির ক্ষতি করে। অপারেশনের আগে কমপক্ষে ছয় সপ্তাহ ধরে ধূমপান বন্ধ রাখলে তা আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা বাড়াতে সহায়ক হয়। এটি আপনার অ্যানেস্থেটিক নিরাপদ করে তোলে, ক্ষত নিরাময়ের উন্নতি করে এবং অপারেশন পরবর্তী কাশি এবং বৃক্ক সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করে।

অপারেশনের আগে আপনি যদি অ্যালকোহলও পান করা বন্ধ করেন তবে এটি লিভারের কার্যকারিতা উন্নত করে এবং ওএসএ-এর তীব্রতা হ্রাস করে।

আরও শরীরচর্চা করা

কোনও অপারেশনের আগে শারীরিক কর্মকাণ্ড বাড়ানো সত্যিকার অর্থেই দ্রুত এবং ভালোভাবে সেরে উঠতে অনেক সাহায্য করে। শরীরচর্চা ওজন কমাতে সহায়তা করে, তবে গুরুত্বপূর্ণ হল যে এটি আপনার হৃৎপিণ্ড এবং ফুসফুসের কার্যকারিতা উন্নত করে।

অপারেশনের আগে এবং পরে যতটা সম্ভব হাঁটাচলা করা রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে। আপনি যে ধরনের অপারেশনের করছেন তার উপর নির্ভর করে যেমন একটি নতুন অর্থোপেডিক জয়েন্ট, আপনার পেলভিক (শ্রোণী) ফ্লোর, অথবা আপনার শরীরের অন্যান্য অংশগুলিকে সহায়তা করতে আপনার পেশী শক্তি বৃদ্ধির জন্য নির্দিষ্ট কিছু অনুশীলন করতে পারেন।

কোন ব্যায়াম আপনার জন্য নিরাপদ হবে জানতে অনুগ্রহ করে আপনার সার্জন বা জিপিএর সাথে আলোচনা করুন।

অপারেশনের দিন

অপারেশনের দিন অবধি প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলি গ্রহণ করবেন এবং আপনার সমস্ত ওষুধ এবং ইনহেলারগুলি আপনার সাথে করে হাসপাতালে নিয়ে আসবেন। কোনও ওষুধ খাওয়া বন্ধ করার প্রয়োজন হলে হাসপাতাল থেকে আপনাকে জানানো হবে। আপনি রক্ত পাতলা করার ওষুধ খেয়ে থাকলে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। অপারেশনের আগে ওষুধ খাওয়ার নির্দেশনা না মানলে আপনার অপারেশন না করার সিদ্ধান্ত নেয়া হতে পারে।

খাওয়া ও পান করা সম্পর্কে হাসপাতাল থেকে আপনাকে পরিষ্কার নির্দেশনা দেয়া হবে। এই নির্দেশনাগুলি গুরুত্বপূর্ণ। অ্যানেস্থেটিকের সময় আপনার পাকস্থলিতে খাবার অথবা তরল থাকলে এগুলো আপনার গলায় এবং ফুসসুসে উঠে আসতে পারে এবং আপনার জীবন বিপন্ন করে তুলতে পারে।

অপারেশনের আগে

- হাসপাতালে ভর্তির সময় আপনার উচ্চতা, ওজন এবং বিএমআই আবার পরীক্ষা করা হবে। তাহলে আপনার ওজনের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ যন্ত্রপাতি আপনার চিকিৎসায় ব্যবহার করা যাবে।
- অপারেশনের জন্য আপনাকে উপযুক্ত আকারের গাউন এবং কমপ্রেসন স্টকিংস দেওয়া হবে।
- আপনাকে অপারেটিং থিয়েটারে হেঁটে যেতে এবং অপারেটিং টেবিলে সুবিধাজনক ভাবে অবস্থান নিতে বলা হতে পারে।
- আপনি ঘুমানোর আগে আপনার অ্যানেস্থেটিস্ট একটি ফেসমাস্কের মাধ্যমে আপনাকে অক্সিজেন গ্রহণ করতে বলবেন।
- অপারেশনের সময় আপনার পালস (নাড়ি), রক্তচাপ এবং অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করার জন্য আপনার দেহের সাথে কিছু যন্ত্রপাতি যুক্ত করা হবে।

অস্ত্রোপচারের ঠিক পরে

- অপারেশনের পর সচরাচর রিকভারি রুমে আপনার জ্ঞান ফিরবে এবং শ্বাসপ্রশ্বাসে সাহায্য করতে আপনাকে সোজা করে বসানো হবে।
- আপনার শ্বাসপ্রশ্বাস আরও সহজ করতে নেবুলাইজার বা ইনহেলারের প্রয়োজন হতে পারে।
- আপনার যদি ওএসএ থাকে এবং আপনার কাছে একটি সিপিএপি ডিভাইস থাকলে এটি ব্যবহার করতে কর্মীরা প্রয়োজনে আপনাকে সাহায্য করবেন।
- নির্দিষ্ট কিছু অপারেশনের ক্ষেত্রে স্থূলতা থাকলে অপারেশনের পর আপনার ক্ষতির ঝুঁকি কমাতে আপনাকে হাই ডিপেন্ডেন্সি ইউনিট (HDU) অথবা ইনটেন্সিভ কেয়ার ইউনিটে (ICU) পাঠানোর প্রয়োজন হতে পারে। এটির পরিকল্পনা থাকলে অপারেশনের আগে আপনার সাথে আলোচনা করা হবে। এইচডিইউ বা আইসিইউ-তে অবস্থান নিয়ে জানতে আমাদের ওয়েবসাইটে *বড় অপারেশনের জন্য আপনার অ্যানেস্থেটিক লিফলেটটি পড়ুন:*

www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali

রিকভারি ওয়ার্ড

- আপনি নিজ থেকে নড়তে না পারলে আপনাকে সাহায্য করার জন্য অতিরিক্ত কর্মী বা বিশেষ যন্ত্রপাতির প্রয়োজন হতে পারে।
- সিপিএপি মেশিন ব্যবহার করলে হাসপাতালের কর্মী আপনাকে এটি ব্যবহার করতে সাহায্য করবেন।
- অপারেশনের দিন আপনাকে উঠে দাঁড়াতে এবং হাঁটাচলা করতে উৎসাহিত করা হবে। এটি রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি হ্রাস করবে এবং আপনার সুস্থ হওয়ার প্রক্রিয়ার উন্নতি করবে।

সারসংক্ষেপ

স্থূল রোগীরা সাধারণত অন্যান্য রোগীদের মতো একই পদ্ধতিতে চিকিৎসা পেতে সক্ষম।
ঝুঁকি কিছুটা বেশি থাকলেও অপারেশনের আগে ওজন কমানো, আরও বেশি ব্যায়াম করা, এবং ধূমপান ও অ্যালকোহল গ্রহণ বন্ধ করার মাধ্যমে ঝুঁকিগুলো কমানো যেতে পারে।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই সংস্থান তৈরিতে পরামর্শ এবং দিকনির্দেশনা দিয়ে সহযোগিতার জন্য আমরা **ওয়েইট কনসার্নকে** (www.weightconcern.org.uk) ধন্যবাদ জানাই।

আরও তথ্যের উৎস

আপনার জন্য

- এনএইচএস (www.nhs.uk/live-well)।
- আপনার জিপি।
- অপারেশনের জন্য প্রস্তুতি – ফিটার বেটার সুন্যার (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali)
- অ্যানেস্থেসিয়া এবং ঝুঁকি (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali)
- তথ্য লিফলেট এবং ভিডিও সংস্থানসমূহ (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/bengali)
- ডায়াবেটিস ইউকে (www.diabetes.org.uk).

আপনার ডাক্তারের জন্য

- সোসাইটি ফর ওবেসিটি অ্যান্ড ব্যারিয়ার্ট্রিক অ্যানেস্থেসিয়া (SOBA) (www.sobauk.co.uk)।
- স্থূল রোগীর অপারেশনের জন্য প্রি-অপারেটিভ ম্যানেজমেন্ট (<https://bit.ly/periop-obese-patient>)।

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

এই লিফলেটটি আরও উন্নত করার জন্য আমরা যেকোনো পরামর্শকে স্বাগত জানাই।

আপনার কোনও মন্তব্য থাকলে অনুগ্রহ করে এই ঠিকানায় ইমেল 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

প্রথম সংস্করণ, ফেব্রুয়ারী ২০২০

এই লিফলেটটি প্রকাশের তারিখের তিন বছরের মধ্যে পর্যালোচনা করা হবে।

© 2020 Royal College of Anaesthetists

এই লিফলেটটি রোগীর তথ্য উপকরণ তৈরি করার উদ্দেশ্যে কপি করা যেতে পারে। দয়া করে এই মূল উৎসটি উদ্ধৃত করুন।

আপনি যদি এই লিফলেটটির কোনও অংশ অন্য প্রকাশনার কাজে ব্যবহার করতে চান তাহলে কৃতজ্ঞতা স্বীকার করতে হবে এবং লোগো, ব্র্যান্ডিং এবং চিত্র অপসারণ করতে হবে। আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।