

প্রথম কিছু দিন, ব্যবস্থাপত্রে আপনার জন্য নির্দেশিত ব্যাথানাশক সেবন করা জরুরী, কেননা এগুলো আপনাকে আপনার ব্যাথা কমাতে এবং অপারেশনের পর আরো আরাম বোধ করতে সাহায্য করে।

কি-হোল সার্জারির পর অনেকে প্রাথমিকভাবে কাজ থেকে বিরতি নেয় এবং তাদের শরীর ও আবেগকে সেরে উঠার জন্য সময় দিতে কমপক্ষে দুই সপ্তাহ পর্যন্ত কাজে ফিরে যান না এবং তলপেটে বড় ধরনের সার্জারির ক্ষেত্রে এই সময়সীমা আনুমানিক ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়। এটোপিক গর্ভধারণ এবং কর্মক্ষেত্রের বিষয়ে আমাদের ওয়েবসাইটে তথ্য রয়েছে।

আপনার আবেগ

এটোপিক গর্ভধারণের কারণে চিকিৎসার মধ্য দিয়ে যাওয়া একটি মানসিক চাপ ও ভীতিকর অভিজ্ঞতা হতে পারে। চিকিৎসাজনিত ধকলের পাশাপাশি, ঘটে যাওয়া ব্যাপারটি মানসিকভাবে মেনে নেওয়া আপনার কাছে চ্যালেঞ্জিং বলে মনে হতে পারে। মানসিকভাবে ঠিকমতো সামলে উঠা এবং এটি মেনে নেওয়া কঠিন হতে পারে। লোকেরা প্রায়ই আবেগের একটি জটিল মিশ্রণ অনুভব করে এবং এটি প্রত্যাশিত ও স্বাভাবিক। নিজেকে শারিরিক, মনস্তাত্ত্বিক এবং মানসিকভাবে সুস্থ হওয়ার সময় ও অবকাশ দিন।

বেশিরভাগ ব্যক্তির ক্ষেত্রে, একটি কঠিন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাওয়ার পর, এমনটা কেন হলো আর কেন তার এটোপিক গর্ভধারণ হলো সেটি খুঁজে বের করতে চেষ্টা করার প্রবণতা দেখা দেওয়া খুবই স্বাভাবিক। আপনার কেন এটোপিক গর্ভধারণ হলো সেটি বুঝতে চেষ্টা করার ফল হতাশাজনক হতে পারে কেননা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এমন প্রশ্নের উত্তর খুবই সীমিত এমনকি একেবারে নেই বললেই চলে।

অনেকেই এটোপিক গর্ভধারণ “করার” জন্য অপরাধ বোধ করেন এমনকি নিজেকে দায়ী করেন। এটি মেনে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ যে এই এটোপিক গর্ভধারণের ঘটনাটি আপনি কোনোভাবেই থামাতে পারতেন না এবং এতে আপনার কোনো দোষ ছিল না। এটোপিক গর্ভধারণের জন্য চিকিৎসা নেওয়া ছাড়া আপনার আর কোনো উপায় ছিল না কারণ চিকিৎসা না করলে এটি আপনার জীবনকে ঝুঁকিতে ফেলতে পারত।

যুক্তরাজ্যের অর্ধেকেরও বেশি এটোপিক গর্ভধারণের ক্ষেত্রে, এটোপিক গর্ভধারণ হওয়ার কোনো পরিচিত ঝুঁকি বা নিয়ামক পাওয়া যায় না।

আপনার সঙ্গীর আবেগ

এটোপিক গর্ভধারণের প্রভাব সঙ্গীর উপরও পড়তে পারে। তার সাথে যা ঘটেছে সেটি সামলে উঠার চেষ্টা করার পাশাপাশি, সেই একই সময়ে আপনাকে এমন শারিরিক ও মানসিক কঠিন পরীক্ষার মধ্য দিয়ে যেতে দেখে সে আপনার পাশে থাকার চেষ্টা করতে পারে।

আপনার সঙ্গী গর্ভধারণটির সাথে জড়িত হতে পারেন অথবা নাও হতে পারেন। গর্ভাবস্থা নষ্ট হওয়াতে এবং আপনাকে খুব কাছ থেকে শারিরিক ও মানসিকভাবে কষ্ট পেতে দেখে সে তার নিজের মানসিক আবেগ মোকাবেলা করার চেষ্টা করতে পারে। কারো কারো ক্ষেত্রে, সঙ্গী গর্ভাবস্থা নষ্ট হওয়া নিয়ে ভাবার চেয়ে আপনাকে বেশি গুরুত্ব দিতে পারে এবং এতে দুজনের মতের অমিল হতে পারে। মাঝে মাঝে আপনার সঙ্গীর মনে হতে পারে সে আপনার অনুভূতিগুলো ঠিক বুঝতে পারছে না অন্যদিকে আপনি ভাবতে পারেন আপনার সঙ্গী আপনি যেভাবে চাচ্ছেন সেভাবে আপনাকে সাহায্য করছে না। সঙ্গী “সবকিছু ঠিক করার” চেষ্টা করতে পারে অথবা যা ঘটে গেছে সেটি নিয়ে বলতে চায় না বা এই কষ্টকর প্রসঙ্গটি

এড়িয়ে যেতে চায়। এর কারণ এমন না যে সে বিষয়টিকে গুরুত্ব দিচ্ছে না বরং সে “সবকিছু সামলে উঠে ভালো থাকতে” চেষ্টা করছে। আপনার প্রতি সবার মনোযোগ বেশি থাকায় তার নিজেকে উপেক্ষিত ও একা বলে মনে হতে পারে। এটোপিক গর্ভধারণের পর সঙ্গী পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেসের মতো মানসিক জটিলতার মধ্য দিয়ে যেতে পারে।

যখন আপনি সক্ষম বোধ করবেন, তখন আপনি ও আপনার সঙ্গী দুজনের অনুভূতি নিয়ে কথা বলা খুবই জরুরী। এটোপিক গর্ভধারণের এই কঠিন পথ চলায় আমরা আপনার সঙ্গীরও পাশে আছি।

এটোপিক প্রেগনেসি ট্রাস্ট কিভাবে সহায়তা করতে পারে

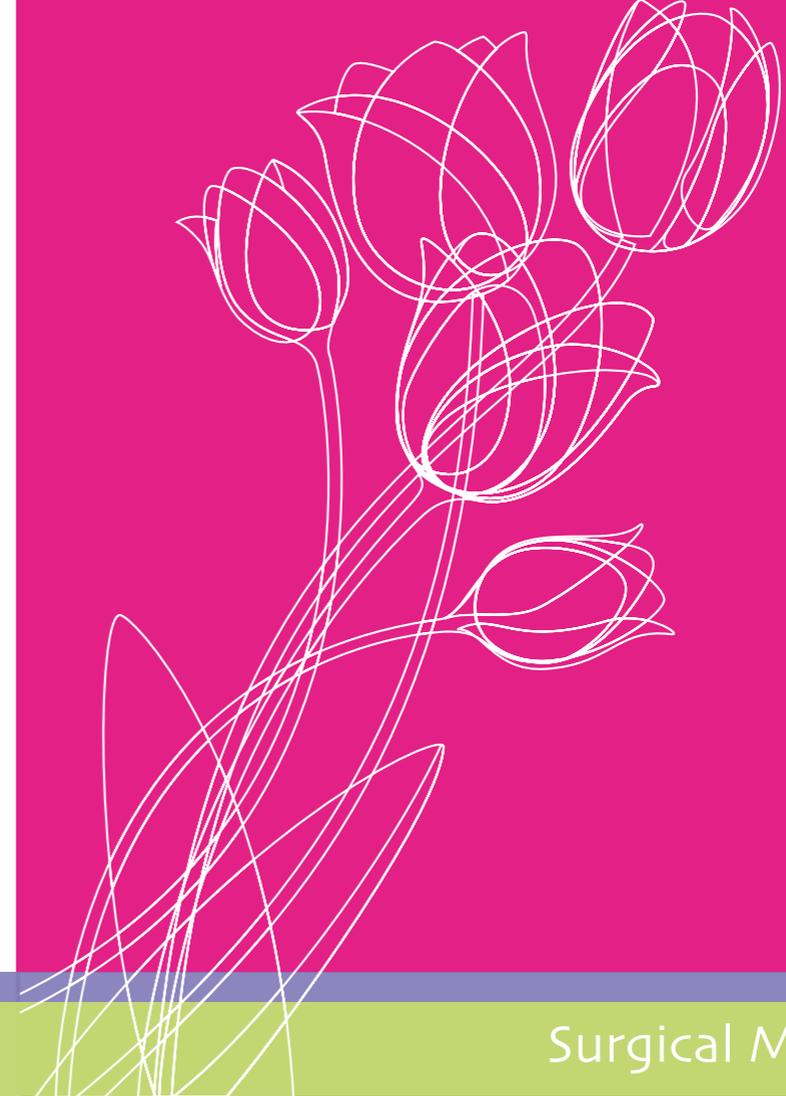
এটোপিক প্রেগনেসি ট্রাস্ট যারা প্রাথমিক গর্ভাবস্থা নষ্ট হওয়া, এটোপিক গর্ভধারণের কঠিন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছে তাদেরকে তথ্য ও সহায়তা প্রদান করে।

এপিটি তে, আমরা অনেকেই এটোপিক গর্ভধারণের শারিরিক ও মানসিক আঘাতের মধ্য দিয়ে গিয়েছি তাই আপনি ও আপনার প্রিয়জন এই মুহূর্তে কেমন বোধ করছেন তা আমরা বুঝি এবং একই কষ্ট অনুভব করি।

হয়তো আপনার নিজেকে একা, এলোমেলো আর বিপন্ন মনে হচ্ছে। এই অভিজ্ঞতা এবং শারিরিক ও মানসিক দিক থেকে সামনে কী হতে পারে, সে ব্যাপারে আপনার প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনাকে সহায়তা দিতে আমরা পাশে আছি।

এটোপিক গর্ভধারণের পর শারিরিক সুস্থতা এবং মানসিক সুস্থতার বিষয়ে আমাদের ওয়েবসাইটে আরো তথ্য আছে। ওয়েবসাইটটিতে মেডিকেলি-পরীক্ষিত বিষয়বস্তু অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে, এছাড়াও রয়েছে আমাদের বিভিন্ন সহায়তা পরিষেবা সংক্রান্ত তথ্য যেখানে আপনি আপনার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারবেন এবং প্রশ্ন করতে পারবেন। যদি আপনি মনে করেন আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইটে যান।

অনুগ্রহ করে আরো তথ্য ও সহায়তার জন্য ectopic.org.uk এ যান।



Bengali

সার্জিকাল
ব্যবস্থাপনা

Surgical Management

The
Ectopic
Pregnancy
Trust



Publication date: June 2022



Registered with
FUNDRAISING
REGULATOR

Website: ectopic.org.uk
Helpline: 020 7733 2653
Email: ept@ectopic.org.uk

Registered charity number:1071811



The
Ectopic
Pregnancy
Trust



For healthcare professionals: To request further leaflets, please contact leaflets@ectopic.org.uk or call 020 7096 1838 or text to 07537 416085



আপনার স্বাস্থ্যসেবা দানকারী আপনি এন্টোপিক গর্ভধারণ করেছেন বলে জানানোতে আমরা দুঃখিত।

এটি মানসিক ও শারীরিকভাবে কঠিন সময় হতে পারে এবং আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে এবং আপনার কী হচ্ছে সে বিষয়ে আপনার কিছু প্রশ্ন থাকতে পারে। এন্টোপিক গর্ভধারণের চিকিৎসা বিভিন্ণভাবে করা যায়, তবে এই তথ্যপত্রে, আমরা কেবল এন্টোপিক গর্ভধারণের সার্জিকাল ব্যবস্থাপনার সাথে সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আলোচনা করব।

আপনি www.ectopic.org.uk ঠিকানায় আরো তথ্য ও সহায়তা পাবেন।

সার্জিকাল ব্যবস্থাপনা কী?

সার্জিক্যাল ব্যবস্থাপনা চিকিৎসার সবচেয়ে প্রতিষ্ঠিত ধরন এবং এর অর্থ হলো আপনাকে সাধারণ চেতনাশক প্রয়োগ করে এন্টোপিক গর্ভধারণ অপসারণের জন্য একটি অপারেশন করা।

যদি গর্ভাবস্থার ফলে নিঃসৃত হরমোন (বিটা hCG) বেশি হয়, তাহলে এন্টোপিক গর্ভাবস্থা বড় হয়, অথবা আপনার স্ক্যানে উল্লেখযোগ্য অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ দেখা যায়, তাহলে ডাক্তাররা কম আক্রমণাত্মক চিকিৎসা বিবেচনা করতে পারেন না কারণ আপনার স্বাস্থ্য তাৎক্ষণিক ঝুঁকিতে থাকতে পারে আর তাই সার্জারি একমাত্র উপায় হয়ে দাঁড়ায়। পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনা অথবা মেডিকেল ব্যবস্থাপনা কার্যকর না হলেও সার্জারি করা হতে পারে।

কখন সার্জারি সবচেয়ে উপযুক্ত?

চিকিৎসকরা পরামর্শ দেবেন যে এন্টোপিক গর্ভধারণ অপসারণের জন্য অপারেশন করা আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসা যদি:

- গর্ভাবস্থার ফলে নিঃসৃত হরমোন (বিটা hCG) বেশি হয়;

- আপনার স্ক্যান থেকে দেখা যায় যে এন্টোপিক গর্ভাবস্থা বড়; অথবা

- আপনার স্ক্যানে উল্লেখযোগ্য অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ দেখা যায়।

যদি আপনার এই উপসর্গগুলোর কোনোটি থাকে সেক্ষেত্রে ডাক্তাররা কম আক্রমণাত্মক চিকিৎসা বিবেচনা করতে পারেন না কারণ আপনার স্বাস্থ্য তাৎক্ষণিক ঝুঁকিতে থাকতে পারে।

সার্জারির মধ্যে কী কী অন্তর্ভুক্ত থাকবে?

পূর্বে, সার্জারিতে বিকিনি লাইনের ঠিক উপরে, তলপেটে ল্যাপারোটমি (একটি উন্মুক্ত কাটা) করা হতো। এই ধরনের সার্জারি এখনো মাঝে মাঝে প্রয়োজন হয় যদি বেশি অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ/ফেটে যাওয়া বা প্রচুর ক্ষত টিস্যু থাকে এবং জরুরী পরিস্থিতিতে করা হয়।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, অপারেশনটি ল্যাপারোস্কোপি (কিহোল সার্জারি) নামক একটি কৌশলের মাধ্যমে করা হয়। এর মধ্যে নাভির ভিতর দিয়ে ক্যামেরা প্রবেশ করানো এবং তলপেটে দুটি ছোট কাটার মাধ্যমে যন্ত্রপাতি প্রবেশ করানো অন্তর্ভুক্ত। সার্জনকে পেটের অভ্যন্তরে দেখতে দেওয়ার জন্য পেট বড় করতে আপনার পেটের গহ্বরে সামান্য পরিমাণে গ্যাস দেওয়া হবে।

উভয় কৌশলই সার্জনকে পেটের গহ্বরে পরীক্ষা করতে সক্ষম করে তবে কিহোল সার্জারির মানে দ্রুত নিরাময়। যদি প্রচুর রক্তক্ষরণ হয় তাহলে রক্ত সঞ্চালনের প্রয়োজন হতে পারে।

এন্টোপিক গর্ভধারণের চিকিৎসা কিভাবে করা হয়?

সার্জনের জন্য দুইটি কার্য পদ্ধতি রয়েছে কোনটি নির্বাচন করা হবে তা আক্রান্ত ফেলোপিয়ান টিউবের ক্ষতি এবং অন্য ফেলোপিয়ান টিউবের অবস্থার উপর নির্ভর করবে। যদি অপ্রভাবিত ফেলোপিয়ান টিউবটি ঠিক থাকে, তাহলে বেশি সম্ভাব্য অপারেশনটি হলো এন্টোপিক গর্ভধারণ যুক্ত ফেলোপিয়ান টিউবটি কেটে ফেলা (সালপিংগেক্টমি)। যদি অন্য ফেলোপিয়ান টিউবটি ঠিক না থাকে তাহলে বেশি সম্ভাব্য অপারেশনটি হলো টিউবটি জায়গায় রেখে, সামান্য কেটে ফেলোপিয়ান টিউব থেকে এন্টোপিক গর্ভাবস্থা অপসারণ করা, (সালপিংগোটমি)।

তবে, দুর্ভাগ্যবশত, যখন অন্য ফেলোপিয়ান টিউব নিয়ে উদ্বেগ থাকে তখন সালপিংগোটমি করা সবসময় সম্ভব হয় না। সালপিংগোটমির ক্ষেত্রে, একটি ছোট ঝুঁকি আছে যে গর্ভাবস্থার কিছু টিস্যু ফেলোপিয়ান টিউবে রয়ে যায় এবং আপনার মেডিকেল টিম পরামর্শ করার জন্য সাপ্তাহিক রক্ত পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হবে কারণ এটি কমলে গর্ভাবস্থা সম্পূর্ণরূপে শেষ হয়। খুবই কম ক্ষেত্রে, মিথোপ্রেস্ক্রেট নামক একটি ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসারও প্রয়োজন হতে পারে, বা hCG মাত্রা না কমলে আরো একটি অপারেশন প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার মেডিকেল টিম অপসারণকৃত গর্ভাবস্থার কী হবে তা নিয়ে আলোচনা করবে। গর্ভাবস্থার টিস্যুটি সাধারণত হিস্টোপ্যাথলজি নামে পরিচিত অনুসন্ধানের জন্য একটি পরীক্ষাগারে পাঠানো হয় যার মধ্যে মোলার গর্ভধারণ নামে পরিচিত একটি বিরল ধরনের গর্ভাবস্থার জন্য পরীক্ষা করা অন্তর্ভুক্ত। ল্যাবরেটরি এটি সম্পন্ন করার পরে, আপনার ইচ্ছা এবং আপনার হাসপাতালে উপলভ্য বিকল্প অনুসারে, গর্ভ অবশেষ সংবেদনশীলভাবে নিষ্পত্তি করা হবে।

আমি কতদিন হাসপাতালে থাকবো?

ল্যাপারোস্কপির (ছোট ছোট ছিদ্র করে) মাধ্যমে সার্জারি করার পর একদিন কখনো কখনো দুইদিন অথবা ল্যাপারোটমির (তলপেট কাটা) পর দুই থেকে তিন দিন পর্যন্ত আপনার হাসপাতালে থাকতে হতে পারে। যদি আপনার রক্তের গ্রুপ রিসাস নেগেটিভ হয় তাহলে ভবিষ্যতে গর্ভাবস্থা চলাকালে শিশুর রক্তশূন্যতা হওয়া প্রতিরোধ করতে আপনাকে অ্যান্টি ডি'র একটি ইঞ্জেকশন দেওয়া হবে।

আপনাকে রিলিজ করার সময়, ওয়ার্ড কর্মী আপনাকে পরবর্তী পরিচর্যা, ব্যায়াম, ও খাদ্যাভাসের ব্যাপারে পরামর্শ দেবেন। সেলাই সাধারণত মিশে যায় এবং এক সপ্তাহ পর সম্পূর্ণভাবে মিশে যাবে। কখনো কখনো সেলাই মিলিয়ে যেতে সময় লাগতে পারে আর যদি এগুলোর জন্য আপনার অস্বস্তি হয়, তাহলে এক সপ্তাহ পরই এগুলো অপসারণ করা যাবে। আপনি নিজের রেকর্ডে রাখার জন্য আপনার অপারেশন নোটের একটি কপি চাইতে পারেন। যদি আপনি ভবিষ্যতে কোনো সময় স্থানান্তরিত হন অথবা অন্য কোনো হাসপাতালে যান সেক্ষেত্রে এগুলো খুবই কার্যকরী হবে, তখন আপনি আপনার মেডিকেল টিমের সাথে এগুলো শেয়ার করতে পারবেন।

ডাক্তাররা আমাকে কিভাবে পর্যবেক্ষণ করবেন?

আপনাকে সালপিংগোটমি করা হলে (ফেলোপিয়ান টিউব যথাস্থানে রাখা হলে), অথবা সবগুলো প্রেগনেন্সি টিস্যু অপসারণ করা যায়নি সন্দেহ হয়ে থাকলে, আপনার ডাক্তাররা সাধারণত আপনার hCG'র মাত্রা কমছে কিনা সে ব্যাপারে নিশ্চিত হতে পরীক্ষা করবেন। এরূপ ক্ষেত্রে, এক সপ্তাহ পর, এবং এরও পরে আপনার রক্তে hCG এর মাত্রা পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনাকে সালপিংগেক্টমি করা হয়ে থাকলে (ফেলোপিয়ান টিউব কেটে বাদ দেওয়া হলে), সাধারণত কোনো ফলো-আপের প্রয়োজন হয় না যদিও কখনো কখনো মাইক্রোস্কোপের মাধ্যমে ফেলোপিয়ান টিউব দেখার সময় কোনো প্ল্যাসেন্টা টিস্যু দেখা যায় না, সেক্ষেত্রে যদি আপনার প্রেগনেন্সি টেস্ট তখনো পজিটিভ থাকে তাহলে hCG'র মাত্রার জন্য আপনাকে রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে। এর উদ্দেশ্য এটি নিশ্চিত করা যে একটোপিক গর্ভধারণটি সম্পূর্ণভাবে অপসারণ করা হয়েছে এবং এটি ভালোভাবে সমাধান করা হয়েছে।

কিছু হাসপাতাল আপনার তলপেট ভালোভাবে সেরে উঠেছে সেটি নিশ্চিত করতে এবং আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিতে সার্জারির প্রায় ছয় সপ্তাহ পর বহির্বিভাগে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে দেখা করার জন্য অনুরোধ করতে পারে। যদি আপনাকে ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টে আসতে বলা না হয়, সেক্ষেত্রে সম্ভবত আপনার ডাক্তার/জিপি আপনাকে ছয় সপ্তাহের মধ্যে আবার আসতে বলতে পারেন, অথবা আপনি কাজে ফেরার আগে, আপনি ভালোভাবে সেরে উঠছেন কিনা সেটি নিশ্চিত করতে অপারেশন-পরবর্তী চেকআপ করতে চাইতে পারেন।

সার্জারির পর আমি কেমন বোধ করব?

অনেকেই সার্জারির পর প্রথম ১-২ সপ্তাহ চলাকালে ব্যাথা অনুভব করে যা ব্যাথানাশক সেবনের মাধ্যমে নিরাময় করা যায়।

আপনি ক্লান্তি বোধ করবেন, বিশেষ করে যদি এই প্রক্রিয়া চলাকালে আপনার বেশি রক্তপাত হয়ে থাকে। যদি আপনাকে রক্ত সঞ্চালন করতে হয়, সেক্ষেত্রে আপনাকে আয়রন ট্যাবলেট সেবনের পরামর্শ দেওয়া হতে পারে যেটি গ্রহণের ফলে আপনার মলের (পায়খানার) রঙ কালো হবে এবং আপনার কিছুটা কোষ্ঠকাঠিন্য (পায়খানা করতে কষ্ট) দেখা দিতে পারে।

আপনাকে ল্যাপারোস্কপি করানো হলে, প্রথম সপ্তাহে আপনার পেট বাতাস আটকে থাকার মতো ফেঁপে আছে বলে মনে হতে পারে, যার সাথে ব্যাথাও থাকতে পারে। সার্জারির সময় ব্যবহৃত গ্যাসের কারণে এমনটা হয়ে থাকে।

সার্জারির পর সুস্থ হয়ে উঠতে আমি কী কী করতে পারি?

সার্জারির পর প্রথম কিছু দিন, হালকা হাঁটা-চলার চেষ্টা করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনি নিয়মিত হাঁটা নিশ্চিত করুন এবং প্রতিদিন যাওয়ার সাথে সাথে আপনার হাঁটার দূরত্ব অল্প অল্প বৃদ্ধি করুন।

নার্সরা আপনার ক্ষত স্থান পরিচর্যা করার বিষয়ে আপনার যা জানা দরকার তা আপনাকে বলবে, উদাহরণস্বরূপ, সেলাই মিশে যাবে কিনা অথবা আপনাকে সেগুলো অপসারণের জন্য আসতে হবে কিনা এবং কখন আসতে হবে।

আপনার ক্ষতস্থান পরিষ্কার রাখুন। আপনি নিয়মিত গোসল করতে পারেন এবং অন্য কোনো নির্দেশনা দেওয়া না হলে অপারেশনের ৪৮ ঘণ্টা পর সতর্কতার সাথে গোসল করতে পারেন। আপনি প্রথমবার গোসল করার সময় বাড়িতে আপনার সাথে কেউ থাকলে খুবই ভালো হয় কেননা গোসল শেষে বের হবার সময় আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে।

প্রায় দুই সপ্তাহ পর্যন্ত আপনি কোনো ভারী জিনিস তুলবেন না বা শ্রমসাধ্য বাড়ির কাজ করবেন না এবং, ত্বকের ক্ষতস্থান শুকিয়ে গেলে, কেবল হালকা ব্যায়াম করতে পারেন যেমন হাঁটহাঁটি, সম্ভব হলে হালকা সাঁতার।

এছাড়াও হাসপাতালের কর্মীরা আপনাকে পেলভিক ফ্লোর (কেজেল) এক্সারসাইজ সম্পর্কে পরামর্শ দিবেন, কারণ এটি সামনের সপ্তাহগুলোতে আপনার তলপেট ও র্লাডারের নমনীয়তা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে পেতে আপনাকে অনেক সাহায্য করতে পারে।