

Caring for Stoma

Your guide to
a better life
with an ostomy



The Coloplast story began back in 1954. Our company reflects the passion, ambition and commitment of the people who made it happen. Elise Sørensen, a nurse, invented the first disposable, self-adhesive ostomy pouch, because she was determined to help her sister out of isolation. Aage Louis-Hansen added his engineering ability and entrepreneurial drive, and through strong commitment and resilience he founded Coloplast.

Still today, people with intimate healthcare needs often live in isolation.

We are fighting to change that.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

অ'ষ্টমী ৰোগীৰ শিক্ষামূলক পুস্তিকা

সূচীপত্ৰ

পাচন তন্ত্ৰ

প্ৰশ্নাৰ প্ৰণালী

ষ্টমাৰ আকাৰ, পৰিসৰ আৰু ব্যৱস্থা

ষ্টমাৰ প্ৰকাৰ

অষ্টমী কৌশলসমূহ

ষ্টমাৰ জটিলতা : পেৰিষ্টমেল ছৰ্ম

অষ্টমী সামগ্ৰীৰ বাছনি

ষ্টমাৰ জোখ

কৰ্তন

ষ্টমা আৰু চৌপাশৰ নিৰোগী ছাল পৰিষ্কাৰ কৰা

ছৰ্ম প্ৰস্তুতি

ক) কল'পষ্ট বেৰিয়াৰ ক্ৰীম

খ) কল'পষ্ট অষ্টমী পাউদাৰ

ছাল 'ছীল' কৰা আৰু পূৰোওৱা

বেছ পেটৰ ব্যৱহাৰ

বেগ বা মোনাৰ ব্যৱহাৰ

মোনাটো লক কৰা

অষ্টমী বেগৰ ওপৰত কৰিবলগীয়া কাম

বেগৰ নৈকট্য

ব্ৰাভা ইলাষ্টিক টেপৰ ব্যৱহাৰ

ব্ৰাভা বেল্টৰ ব্যৱহাৰ

মোনা খালী কৰা

বেছ পেটযপাউচ অপসাৰণ

সাধাৰণ নিৰ্দেশনা

অষ্টমী সামগ্ৰী অপসাৰণৰ পৰামৰ্শ

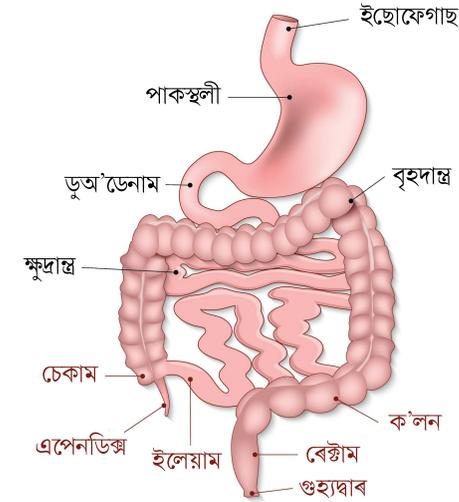
কল'পেপ্ট যতন

ষ্টমা সম্পৰ্কীয় গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা

পাচন তন্ত্ৰ

মানুহৰ পাচন তন্ত্ৰটো হৈছে বিভিন্ন গ্ৰন্থিৰ এক জটিল শৃংখল যি আহাৰ প্ৰক্ৰিয়াকৰণ তথা পাচন কৰে। পাচন প্ৰক্ৰিয়াটো মুখৰপৰা আৰম্ভ হয় য'ত আহাৰ আংশিকভাৱে বিভাজন কৰা হয়, চুবুৰা হয় আৰু গিলা হয়। ইয়াৰ পাছত খাদ্য ইছোফেগাছেদি পাকস্থলীত প্ৰৱেশ কৰে। পাকস্থলীত পাচক বস/এছিডৰ ব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে খাদ্য আংশিকভাৱে হজম হয়। ইয়াৰ পাছতে খাদ্য নাড়ী বা অন্তত প্ৰৱেশ কৰে। ই হৈছে পাকস্থলীৰ পৰা মলদ্বাৰলৈকে থকা নাড়ী। প্ৰথমে এছিড মিশ্ৰিত খাদ্য বা আল্লিক খাদ্য ক্ষুদ্ৰান্তত প্ৰৱেশ কৰে। ইয়াৰ তিনিটা অংশ আছে- প্ৰথমে ডোৱডেনাম তাৰ পাছত জেজুনাৰ আৰু আইলিয়াম (ডোৱডেনাম → জেজুনাৰ → আইলিয়াম)। ইয়াৰ পাছতে আৰম্ভ হয় বৃহদান্ত য'ৰ অংশবোৰ হৈছে- কেউকাম, ক'লন (আৰোহক ক'লন, অনুপ্ৰস্থ ক'লন আৰু অৱৰোহক ক'লন) আৰু ৰেস্তাম (কেউকাম → ক'লন → ৰেস্তাম)। হজম হোৱা খাদ্য তাৰ পাছত গুহাদ্বাৰেদি দেহৰ পৰা বাহিৰ ওলাই যায়।

চিত্ৰ ১. মানুহৰ খাদ্যনলী



কাৰ্য :

- আহাৰ : গোটা আৰু/বা তৰল খাদ্য মুখগহ্বৰত প্ৰৱেশ কৰোৱা
- পাচন : খাদ্যৰ ডাঙৰ অংশবোৰ সৰু সৰু অংশলৈ বিভাজন। ইয়াত দুটা ডাপ থাকে।
 - কাৰিকৰী পাচন : খাদ্য চোবাই গুড়ি কৰা আৰু মিহলি কৰা
 - বসায়নিক পাচন : বিভিন্ন এনজাইম আৰু পাচক বস ব্যৱহাৰ হৈ খাদ্য পাচন হোৱা

iii) শোষণ : অস্ত্রৰ নাড়ীৰ পৰা পুষ্টিকাৰক পদাৰ্থ/কণাবোৰ তেজলৈ যোৱা তথা ইয়াৰ পাছত গ্ৰন্থি আৰু কোষকললৈ বিতৰণ হোৱা প্ৰক্ৰিয়া। আমি যিবোৰ তৰল বা গোটা আহাৰ খাওঁ সেইবোৰ বেছিভাগ পুষ্টিকাৰক পদাৰ্থ ক্ষুদ্ৰাঙ্গতে শোষিত হয়। বৃহদাঙ্গই বৰ্জিত খাদ্যাংশৰ পৰা পানী শোষণ কৰি শৌচ বা মলৰ সৃষ্টি কৰে।

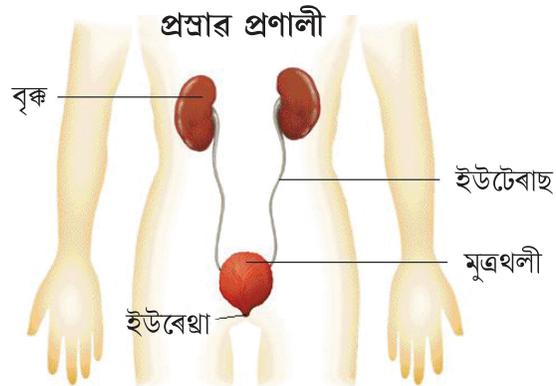
iv) নিষ্কাশন : মল যেতিয়া বেঞ্জামত প্ৰৱেশ কৰে, তেতিয়া তাত থকা স্নায়ুসমূহে মলত্যাগৰ বাবে অনুভূতিৰ সৃষ্টি কৰে।

এইটোৱেই হৈছে নিষ্কাশন প্ৰক্ৰিয়া যাৰ দ্বাৰা দেহৰ বৰ্জিত পদাৰ্থসমূহ (মল বা শৌচ) দেহৰ পৰা বাহিৰ উলিয়াই দিয়া হয়।

প্ৰস্ৰাৱ প্ৰণালী

দেহৰ প্ৰণালীগত সঞ্চালনৰ পৰা ওলোৱা অতিৰিক্ত তৰল আৰু আন উপাদানসমূহ ফিল্টাৰ কৰাত জড়িত বিভিন্ন গ্ৰন্থিৰ দ্বাৰা মুত্ৰ প্ৰণালী গঠিত। ইয়াত অন্তৰ্ভুক্ত থাকে- বৃক্ক, ইউটেৰাছ, মুত্ৰথলী আৰু ইউৰেথ্ৰা। প্ৰস্ৰাৱ সৃষ্টি হোৱাৰ প্ৰথম চাপটো হৈছে বৃক্কত তেজৰ পৰিশোধন। ইয়াৰ পাছতে গুৰুত্বপূৰ্ণ পুষ্টিকাৰকৰ পুনৰ শোষণ আৰু আয়ৰণ তথা ঔষধ জাতীয় পদাৰ্থৰ নিঃসৰণ হয়। এইবোৰ তাৰ পাছত সংগ্ৰহীত হয় আৰু প্ৰস্ৰাৱৰ ৰূপত ইউৰেথ্ৰাইদি মুত্ৰাশয়ৰপৰা বাহিৰ উলিয়াই দিয়া হয়।

চিত্ৰ ২. মানুহৰ প্ৰস্ৰাৱ ব্যৱস্থা



কাৰ্য :

শৰীৰত থকা পানীভাগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ইয়াৰ পৰিমাণ বজাই ৰখাৰ লগতে প্ৰস্ৰাৱৰ ৰূপত অতিৰিক্ত পানীভাগ উলিয়াই পঠিয়ায়। শৰীৰত 'ইলেক্ট্ৰলাইট' একত্ৰিকৰণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।

সামূহিক ৰূপত, হজম প্ৰণালী আৰু প্ৰস্ৰাৱ প্ৰণালীৰ জৰিয়তে আমি গ্ৰহণ কৰা খাদ্য হজম কৰাৰ লগতে অতিৰিক্ত পানীভাগ উলিয়াই পঠিওৱা হয়। অৱশ্যে, এই প্ৰণালীত যদি কিবা ব্যাঘাত জন্মে, তেন্তে ই শৰীৰত বিৰূপ প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে। বিভিন্ন জটিল ব্যৱস্থা যেনে : আঘাত পোৱা, সংক্ৰমণ, টিউমাৰ, প্ৰবাহ আদিৰ জৰিয়তে হজমী আৰু প্ৰস্ৰাৱৰ নলীত ৰুদ্ধতাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। এনেক্ষেত্ৰত, শৰীৰৰ অতিৰিক্ত বস্তু (শৌচ-প্ৰস্ৰাৱ) উলিয়াই পঠিয়াবৰ বাবে চিকিৎসকে অন্য পথ সৃষ্টি কৰে। এনেদৰে, হজম হোৱা বা প্ৰস্ৰাৱ উলিয়াই পঠিয়াবলৈ সৃষ্টি কৰা নলীক 'ষ্টমা' বোলা হয়। সেয়ে, ষ্টমা হৈছে অস্ত্ৰোপচাৰৰ জৰিয়তে পেটৰ অন্তৰ্ভাগৰ বেৰত (এবডমিনেল ৱাল) সৃষ্টি কৰা এক ব্যৱস্থা যি শৰীৰৰ পৰা বৰ্জনীয় পদাৰ্থ/প্ৰস্ৰাৱ উলিয়াই পঠিয়ায়। এই প্ৰক্ৰিয়াক 'অষ্টমী' বুলি জনা যায়। ৰোগৰ প্ৰসাৰতা বা ৰোগীৰ জীৱনৰ মান অনুসৰি একোটা অষ্টমী অস্থায়ী বা স্থায়ী হ'ব পাৰে।

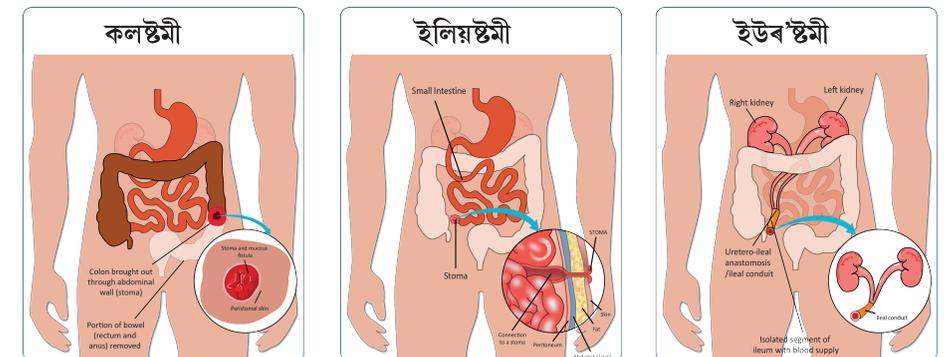
i) অস্থায়ী ষ্টমা : সংক্ৰমণ বা কোনো গতিৰোধকৰ ফলত পেটৰ ভিতৰত কোনো পথ ৰুদ্ধ হ'লে এনে ষ্টমাৰ প্ৰয়োজন হয় আৰু এইক্ষেত্ৰত ৰোগীৰ বিশামৰ প্ৰয়োজন হয়। এই কাম 'ইলিয়ষ্টমী'ৰ দৰে সাধাৰণ প্ৰক্ৰিয়াক প্ৰভাৱিত নকৰাকৈ কৰিব পৰা যায়।

ii) স্থায়ী ষ্টমা : সংক্ৰমণ বা অন্য কোনো ৰোগৰ ফলত পেটৰ ভিতৰৰ স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়া বিঘ্নিত হ'লে বিশেষকৈ কৰ্কট বা 'কলষ্টমী'ৰ দৰে অন্য নেবানেপেৰা বেমাৰৰ ক্ষেত্ৰত এনে ষ্টমা সৃষ্টি কৰা হয়।

ষ্টমা অস্ত্ৰোপচাৰ/অষ্টমীৰ প্ৰকাৰ

সাধাৰণতে, হজমী আৰু বৰ্জনকাৰী অংগবিলাকৰ সংযুক্তিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি তিনি প্ৰকাৰৰ 'অষ্টমী' আছে।

চিত্ৰ ৩. অষ্টমীৰ প্ৰকাৰ



- i) **ইলিয়ষ্টমী** : এই পদ্ধতিৰ জৰিয়তে পেটৰ ওপৰভাগলৈ ক্ষুদ্ৰান্ত্ৰটো লৈ অহা হয় আৰু ইয়াৰ জৰিয়তে এটা মোনাত বৰ্জনীয় পদাৰ্থবোৰ (শৌচ-প্ৰস্ৰাৱ) সংগৃহীত হয়।
- ii) **কলষ্টমী** : পেটৰ ওপৰভাগলৈ বৃহদান্ত্ৰটো লৈ অহা হয় আৰু ইয়াৰ জৰিয়তে এটা মোনাত বৰ্জনীয় পদাৰ্থবিলাক (শৌচ-প্ৰস্ৰাৱ) সংগৃহীত হয়। বৃহদান্ত্ৰৰ সংক্ৰমিত অঞ্চলৰ (কলষ্টমীৰ তলভাগ, কলষ্টমীৰ ওলোটাফালে, কলষ্টমীৰ ওপৰভাগ) ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি 'ষ্টমা'ৰ স্থান বেলেগ বেলেগ হয়।
- iii) **ইউৰ'ষ্টমী** : একোটা মোনাত বা তেনেকুৱা ব্যৱস্থাপনাত প্ৰস্ৰাৱ বৰ্জিত হ'বলৈ প্ৰস্ৰাৱস্থল (ইউৰেটাৰ) আৰু পেটৰ বেৰৰ মাজত এটা পথ সৃষ্টি কৰিবৰ বাবে ক্ষুদ্ৰান্ত্ৰৰ এটা অংশ ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

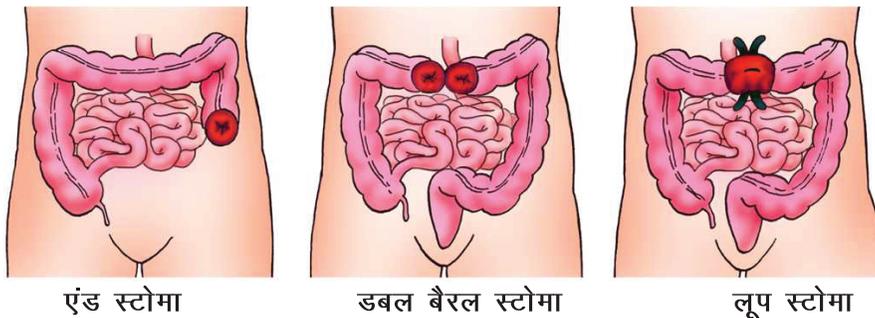
ষ্টমাৰ আকাৰ, পৰিসৰ আৰু ব্যৱস্থা

একোটা ষ্টমাৰ আকৃতি ঘূৰণীয়া বা গোলাকাৰ হ'ব পাৰে। ই দেখাত মুখৰ ভিতৰখনৰ সৈতে একে ৰঙৰ ৰঙচুৱা হয়। আৰম্ভণিতে, অস্ত্ৰোপচাৰৰ পিছত প্ৰথম কেইসপ্তাহমানলৈ ষ্টমাটো ওখহি থাকে। কিন্তু সময়ৰ লগে লগে সিৰাবিলাক নিজৰ স্থায়ী আকাৰলৈ গৈ থকাৰ ফলত ই লাহে লাহে জামৰিবলৈ ধৰে। স্থায়ী ষ্টমাৰ ছালৰ ওপৰত সোতোৰা-সোতোৰা চিন থাকিব পাৰে আৰু ৰোগীভেদে ইয়াৰ আকাৰ ভিন্ন হয়। ষ্টমাৰ আকাৰ আৰু অৱস্থাক প্ৰভাৱিত কৰা কেইটামান কাৰকৰ ভিতৰত আছে ক্ষুদ্ৰান্ত্ৰৰ প্ৰক্ৰিয়াগত গতিবিধি, ওজন বঢ়া-টুটা, প্ৰক্ষালিত/পুনৰ সংস্থাপিত ষ্টমা, প্ৰলেপছড ষ্টমা, হাৰ্নিয়া, গৰ্ভাৱস্থা ইত্যাদি।

অস্ত্ৰোপচাৰৰ জৰিয়তে সৃষ্ট বিভিন্ন ধৰণৰ ষ্টমা

নিৰ্মাণ/অস্ত্ৰোপচাৰৰ কৌশল আৰু আকাৰ, পৰিসৰ, অৱস্থানৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি তিনিপ্ৰকাৰৰ ষ্টমা আছে।

চিত্ৰ ৪. অস্ত্ৰোপচাৰৰ জৰিয়তে সৃষ্ট ষ্টমাৰ প্ৰকাৰ



- i) **এণ্ড ষ্টমা** : ধমনীত (বাৰেল) একোটা ছিদ্র কৰি আৰু ইয়াৰ ওচৰা-ওচৰি মূৰ দুটা সংলগ্ন কৰি পেটৰ মাজেৰে ছালৰ উপৰিভাগলৈ এনে ষ্টমাবিলাক সৃষ্টি কৰা হয়। একোটা এণ্ড ষ্টমা সাধাৰণতে স্থায়ী হয় আৰু ইয়াৰ এটাই মুখ থাকে।
- ii) **ডাবল বেৰেল ষ্টমা** : এনেধৰণৰ ষ্টমা ধমনী দ্বিখণ্ডিত কৰি আৰু ইয়াৰ দুয়োটা সংলগ্ন আৰু দূৰৱৰ্তী মূৰ পেটৰ বেৰৰ সৈতে সংলগ্ন কৰি উপৰিভাগৰ ছালৰ দিশত অনা হয়, যাৰ ফলত দুটা পৃথক ষ্টমাৰ সৃষ্টি হয়। এনে ষ্টমা সদ্যনে কৰা নহয়, অৱশ্যে, ৰোগৰ অৱস্থা বেছি বেয়া হ'লে এনে অস্ত্ৰোপচাৰ কৰা হয়।
- iii) **লুপ ষ্টমা** : ধমনীৰ 'লুপ'ৰ আভ্যন্তৰীণ বেৰত একোটা ছিদ্র কৰি এনে ষ্টমা সৃষ্টি কৰা হয় আৰু ইয়াক পেটত সংস্থাপিত কৰা হয়। লুপ ষ্টমা সাধাৰণতে একোটা অস্থায়ী ষ্টমা আৰু ইয়াৰ দুটা মুখ থাকে। ইয়াৰ নিকটৱৰ্তী মুখেৰে পেটৰ ভিতৰৰ পৰা পানীয় বৰ্জনীয়বিলাক উলিয়াই পঠিওৱা হয় আৰু দূৰৱৰ্তী মুখেৰে গুহাদাৰৰ দিশত ধমনীৰ পৰা বৰ্জনীয়বিলাক উলিয়াই পঠিওৱা হয়। পেটৰ ভিতৰৰ সিৰাবিলাক বেৰত ভালদৰে খাপ খাই নপৰালৈকে এনে লুপ অস্থায়ীভাৱে একোটা বাহিৰা 'ডিভাইচ'ৰ সহায়ত চলে, যিটো পাষ্টিকৰ সঁতু বা ৰদৰ নিচিনা।

ষ্টমাৰ জটিলতা : পেৰিষ্টমেল ছৰ্ম

পেৰিষ্টমেল ছৰ্ম হৈছে এটা অঞ্চল, য'ত 'পাউচিং' পদ্ধতি স্থাপন কৰা হয়। ৭০ শতাংশতকৈয়ো অধিক ৰোগীয়ে ষ্টমা (পেৰিষ্টমেল ছৰ্ম)ৰ চৌপাশে সমস্যা অনুভৱ কৰে। কাজেই, ষ্টমাৰ চাৰিওফালে থকা ছৰ্ম বা ছাল নিৰোগী কৰি ৰখাটো বা যিকোনো সুৰসুৰণি বা সংক্ৰমণৰ পৰা মুক্ত কৰি ৰখাটো জৰুৰী।

ছৰ্মৰ সমস্যা সৃষ্টি কৰা সাধাৰণ কাৰকবিলাক :

- পাউচিং পদ্ধতিৰ বিসংগতিপূৰ্ণ সংস্থাপন।
- পাউচিং পদ্ধতিৰ বিসংগতিপূৰ্ণ অপসাৰণ।
- পাউচিং পদ্ধতিৰ দীৰ্ঘসময় ব্যৱহাৰ।
- ছালৰ যতন লোৱা অতিৰিক্ত ব্যৱস্থা গ্ৰহণ নকৰা।

পেৰিষ্টমেল ছৰ্মৰ জটিলতা আঘাত আৰু সংক্ৰমণৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি শ্ৰেণী বিভক্ত কৰা হৈছে। এই আঘাত আৰু সংক্ৰমণবিলাকৰ ভিতৰত আছে ৰাসায়নিক আঘাত (যেনে— প্ৰতিক্ৰিয়াশীল ছৰ্মৰোগ), অংগক্ষত/টুমা (যেনে — দুখ বা হেঁচা পোৱাৰ ফলত সৃষ্টি হোৱা আঘাত), সংক্ৰমণজনিত অৱস্থা (যেনে— বীজাণুৰ দ্বাৰা হোৱা সংক্ৰমণ), প্ৰতিৰোধ সম্পৰ্কীয় প্ৰতিক্ৰিয়া (যেনে — এলাৰ্জি জাতীয় আঘাত), ৰোগ সম্পৰ্কীয় অৱস্থা (যেনে— ৰোগৰ ফলত সৃষ্টি হ'ব পৰা আঘাত)।

সাধাৰণ পেৰিষ্টমেল ছৰ্ম জটিলতা :

ক্রমিক নং	জটিলতা	লক্ষণ	কাৰণ	প্ৰতিৰোধ
১	শাৰীৰিক অন্তৰ্ভি/ অস্বাভাৱিক আঘাত 	খজুৰতি, সুৰসুৰণি, অস্বাভাৱিকতা আৰু ছালত বিষ	পাউচিং পদ্ধতিত বহিৰ্গমন, শৌচ-প্ৰসাৱত ছৰ্মৰ সংযোগ ঘট	পেৰিষ্টমেল ছৰ্ম পৰিষ্কাৰ কৰা, কোনোধৰণৰ বহিৰ্গমন ৰোধ কৰিবৰ বাবে পাউচিং পদ্ধতি সলাই থকা, অষ্টমী স্কিন বেৰিয়াৰ
২	ডাৰমেল ইৰিটেচন 	অনুভৱ কৰা ছালত ঘা লগা, দাগ পৰা	শুকান আৰু সংবেদনশীল ছৰ্ম, ব্যৱস্থাপনাৰ বিসংগতিপূৰ্ণ প্ৰয়োগ অজ্ঞাত	ট্ৰিফম আৰু পেপ্ট ব্যৱহাৰ ছালৰ ঔষধৰ ব্যৱহাৰ, সঠিক পাউচিং পদ্ধতি
৩	পেৰিষ্টমেল পীয়াডাৰমা গেংগ্ৰেনোছাম 	বিষযুক্ত পেৰিষ্টমেল আঘাত	অজ্ঞাত	টপিকেল ষ্টেৰইডৰ ব্যৱহাৰ, কামত নাহিলে ছিষ্টেমিক ষ্টেৰইড ব্যৱহাৰ কৰিব
৪	কনটেক্ট ডাৰমেইটিছ 	সংবেদনশীল ছাল, ৰক্তক্ষৰণ, সুৰসুৰণি	প্ৰতিৰোধমূলক প্ৰতিক্ৰিয়া	এলাৰ্জিৰ কাৰণ চিনাক্ত কৰিবলৈ. পেটচ টেষ্ট কৰিব
৫	বীজাণুজনিত সংক্ৰমণ 	সুৰসুৰণি, জ্বলা-পোৰা, সংবেদনশীলতা, ৰঙাপৰা	ব্যৱস্থাপনা সংযোজিত ঠাইৰ চৌপাশে এণ্টিবায়টিক থেৰাপি ব্যৱহাৰ	বীজাণুনাশক পাউদাৰ, এণ্টিবায়টিক থেৰাপি

			কৰা বা প্ৰতিৰোধ ব্যৱস্থা বিদ্বিত কৰা ঔষধৰ প্ৰয়োগ	
6	ফলিকিউলিটিজ 	নোমৰ গুৰিত ৰঙাপৰা, ওখহা	নোমৰ গুৰিত জ্বলা-পোৰা বা খজুওৱা, নোম সৰা	এণ্টিবায়টিক, সঠিক দৰৰ ব্যৱহাৰ
7	হেঁচাজনিত আঘাত 	অতিৰিক্ত হেঁচাৰ ফলত হোৱা বিঘোৱা আঘাত	অষ্টমী বেল্টৰ দৰে অতিৰিক্ত হেঁচাৰ সৃষ্টি কৰা সামগ্ৰীৰ প্ৰয়োগ	কাৰণ চিনাক্ত কৰক আৰু ইয়াৰ প্ৰতিৰোধৰ ব্যৱস্থা কৰক

অষ্টমী সামগ্ৰীৰ বাছনি

সাধাৰণতে, অপেক পাউচ/মোনাৰ সৈতে সংলগ্ন এটা টুকুৰাৰ ব্যৱস্থা বা দুটা টুকুৰাৰ ব্যৱস্থা হিচাপে কলষ্টমী সামগ্ৰীবিলাক উপলব্ধ। এটা টুকুৰাৰ পদ্ধতিত এটা অন্তৰ্নিৰ্মিত ব্যৱস্থাপনা হিচাপে পাউচ পোৱা যায় আৰু ইয়াৰ বিপৰীতে দুটা টুকুৰাৰ পদ্ধতিত এটা পৃথক পাউচ আৰু এখন সুকীয়া পেট থাকে।

এটা টুকুৰা থকা অষ্টমী সামগ্ৰী



দুটা টুকুৰা থকা অষ্টমী সামগ্ৰী



হয় কল'পষ্ট এটা টুকুৰা থকা অষ্টমী মোনা, চিল্ডৰেন বেগ বা দুটা টুকুৰা থকা অষ্টমী সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ কৰক।

ষ্টমাৰ জোখ

কল'পষ্ট ষ্টমা মিজাৰিং গাইডৰ জৰিয়তে ষ্টমাৰ আকাৰ জোখক, ষ্টমা হ'ল কৰক আৰু বেছপেট+মোনাৰ জোখ তলত দিয়াৰ দৰে কৰক :

দুটুকুৰা থকা পদ্ধতি

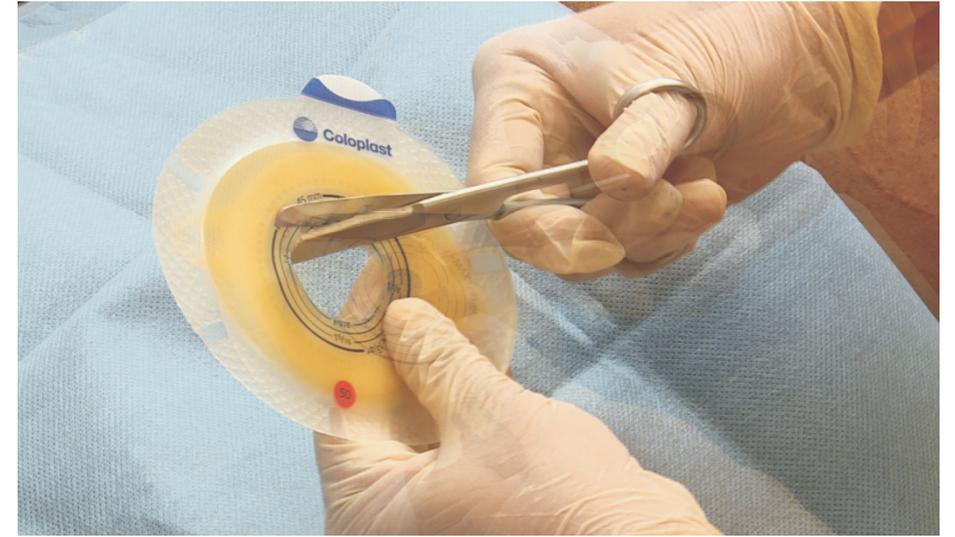
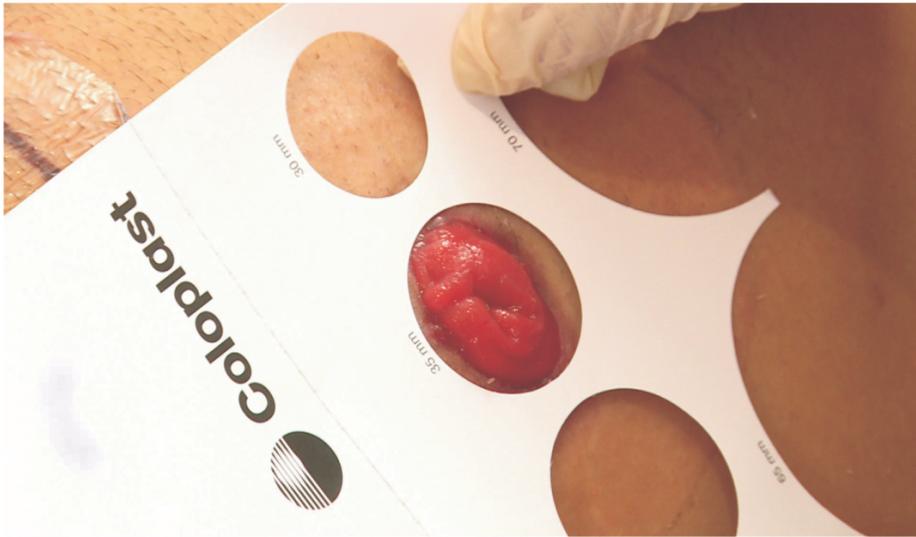
ষ্টমা <৩৫ মিঃ মিঃৰ বাবে ৪০ মিঃ মিঃৰ বেছ পেট

৩ৰে পৰা ৪৫ মিঃ মিঃৰ বাবে ৫০ মিঃ মিঃৰ বেছ পেট

ডাঙৰ ষ্টমাৰ বাবে ৭০ মিঃ মিঃ বা ১০০ মিঃ মিঃৰ বেছ পেট

এটুকুৰা থকা পদ্ধতি

ষ্টমাৰ সৈতে ব্যৱস্থা কৰিবৰ বাবে সৰ্বাধিক জোখত কটা মোনা ব্যৱহাৰ কৰক।



ষ্টমা আৰু চৌপাশৰ নিৰোগী ছাল পৰিষ্কাৰ কৰা

ছাল বা ষ্টমা পৰিষ্কাৰ কৰিবৰ বাবে মাদকদ্রব্য বা আন যিকোনো ধৰণৰ ৰুক্ষ কাপোৰ বা টাৰেল ব্যৱহাৰ নকৰিব। এইবিলাকে ছালৰ ক্ষতিসাধন কৰিব পাৰে। 'কমফিল ক্লিনজাৰ'ৰে লাহে লাহে ছালখন পৰিষ্কাৰ কৰিব। ছালখন যিকোনো ধৰণৰ তৈলাক্ত পদাৰ্থৰ পৰা মুক্ত হ'ব লাগিব। নতুন পাউচিং ব্যৱস্থা লগোৱাৰ আগতে ছালখন সদায় শুকুৱাই ল'ব। জৰ্ধে-মৰ্ধে পৰিষ্কাৰ কৰিলে তেজ ওলাব পাৰে। যদি ছালৰ পৰা ষ্টমাটো সংলগ্ন হৈ থাকে, তেন্তে প্ৰথমে এখন শুকান কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰিব। ষ্টমা পৰিষ্কাৰ কৰাৰ পিছত আপোনাৰ হাত দুখন ধুই পেলাব।



কৰ্তন

ষ্টমাৰ আকৃতি আৰু পৰিসৰৰ সৈতে একে জোখত বেছ পেট বা এটুকুৰা থকা অষ্টমী বেগ বেঁকা কেঁচীৰে কাটক। এডাল পাৰমেণেণ্ট মাৰ্কাৰেৰে আৰু স্বচ্ছ শ্বীটেৰে টেমপেট চিহ্নিত কৰক অথবা ষ্টমা মিজাৰিং গাইডৰ সহায়ত বেছ পেট/এটুকুৰা থকা মোনাৰ পেটত চিহ্নিত কৰক।

ছৰ্ম প্ৰস্তুতি

বেলেগ বেলেগ ছালৰ অৱস্থা অনুসৰি উপযুক্ত পদ্ধতি প্ৰয়োগ কৰিব

(ক) কল'প্লাষ্ট বেৰিয়াৰ ক্ৰীম

বেৰিয়াৰ ক্ৰীমে ছালখনক ক্ষতিগ্ৰস্ত হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। সেয়ে, ছালৰ সংবেদনশীলতা বা বিসংগতি দূৰ কৰিবলৈ কল'প্লাষ্ট বেৰিয়াৰ ক্ৰীম ব্যৱহাৰ কৰিব।

পেৰিষ্টেমেল স্কিনৰ ওপৰত ক্ৰীম বিয়পাই দিব আৰু লাহে লাহে সানি দিব। ৫-১০মিনিট ৰ'ব আৰু তাৰ পিছত শুকান কপাহেৰে অতিৰিক্ত ক্ৰীমখিনি মোহাৰি পেলাব।



(খ) কল'প্লাষ্ট অষ্টমী পাউদাৰ

কল'প্লাষ্ট অষ্টমী পাউদাৰৰ জৰিয়তে তিতা আৰু সেমেকা ছাল শুকান কৰা হয়। ই ক্ষতিগ্ৰস্ত আৰু পানী ওলাই থকা ছাল শুকুওৱাত সহায় কৰে। কল'প্লাষ্ট অষ্টমী পাউদাৰ ছটিয়াই দিব আৰু ২ মিনিট অপেক্ষা কৰিব। অষ্টমী পাউদাৰ ছালৰ ওপৰত পাতলীয়াকৈ ছটিয়াব। অতিৰিক্ত পাউদাৰখিনি শুকান কপাহেৰে মচি পেলাব। কল'প্লাষ্ট অষ্টমী পাউদাৰে বিষ কমায় আৰু ছালখন স্বাভাৱিক কৰি ৰাখে।



ছাল 'ছীল' কৰা আৰু পূৰোওৱা

বিসংগতিপূৰ্ণ ছালৰ উপৰিভাগ ছীল কৰিবলৈ আৰু পূৰাবলৈ কল'প্লাষ্ট বা ব্ৰাভা প্লিপ পেপ্ট ব্যৱহাৰ কৰক। পেপ্টে খালী ঠাই পূৰ কৰিব আৰু পাউচিং পদ্ধতিৰ সৈতে ভালদৰে ছীল হোৱাত সহায় কৰিব। ই পেৰিষ্টেমেল স্কিনত বহিৰ্গমন ৰোধ কৰে।

কেৱল সামান্য পৰিমাণৰ পেপ্ট ব্যৱহাৰ কৰিব আৰু ইয়াক এক মিনিটৰ বাবে তেনেকৈয়ে থাকিবলৈয়ে দিব। ছালৰ পৰা পেপ্টখিনি আঁতৰ কৰাৰ সময়ত প্ৰথমে ইয়াক অলপ শুকাবলৈ দিব। যদি ছালত সামান্য পৰিমাণৰ পেপ্ট থাকিও যায়, তেন্তে চিন্তা নকৰিব।



বেছ পেটৰ ব্যৱহাৰ

বেছ পেট ব্যৱহাৰ কৰোতে, শৰীৰৰ উলম্ব অক্ষৰ দিশত বেছ পেটৰ বেল্ট-ইয়াৰ ৰিং সমান্তৰালকৈ ৰাখিব, যাতে বেল্ট প্ৰয়োগ কৰাত সুবিধা হয়। যদি আপোনাৰ উদৰাংশ কোমল হয় বা ছালৰ তলতে ষ্টমাটো থাকে তেন্তে বেল্ট বিশেষভাৱে উপযোগী।



বেগ বা মোনাৰ ব্যৱহাৰ

দুটুকুৰা থকা কল'পষ্ট বিশেষ ধৰণৰ 'লকিং' ব্যৱস্থাপনাৰ সৈতে দিয়া হয়, যি সুবিধাজনকভাৱে অৱস্থান কৰিব পৰাকৈ ৩৬০°ত অনায়াসে ঘূৰে। বেছ পেটৰ পৰা বিচ্ছিন্ন নকৰাকৈ সাধাৰণভাৱে ঘূৰাই যিকোনো দিশত মোনাটো স্থাপন কৰিব পাৰি। ই একোটা সাধাৰণ 'লকিং' ব্যৱস্থাপনাতকৈ অষ্টমেটসকলৰ বাবে জীৱন অধিক শান্তিপূৰ্ণ কৰি তোলে। মোনাটো বেছ পেটত 'লকিং' কৰোতো এটা সৰু শব্দ হ'ব আৰু আনলক কৰিবৰ বাবে আঙুলিৰে লাহেকৈ সৰু 'টেব'টোৰ ওপৰত হেঁচি দিব।



মোনাটো লক কৰা

বেছ পেটৰ ওপৰত মোনাটো ধৰিব আৰু তাৰ পিছত তৰ্জনী আঙুলিৰে ওপৰত হেঁচা দিব। এটা সৰু শব্দ হ'লে মোনাটো বেছ পেটত লক হোৱা বুলি বুজিব। কিন্তু মোনাটো প্ৰয়োগ কৰাৰ পূৰ্বে লক ৰিং মুকলি থকা আৰু অনায়াসে ঘূৰাটো নিশ্চিত কৰিব।



অষ্টমী বেগৰ ওপৰত কৰিবলগীয়া কাম

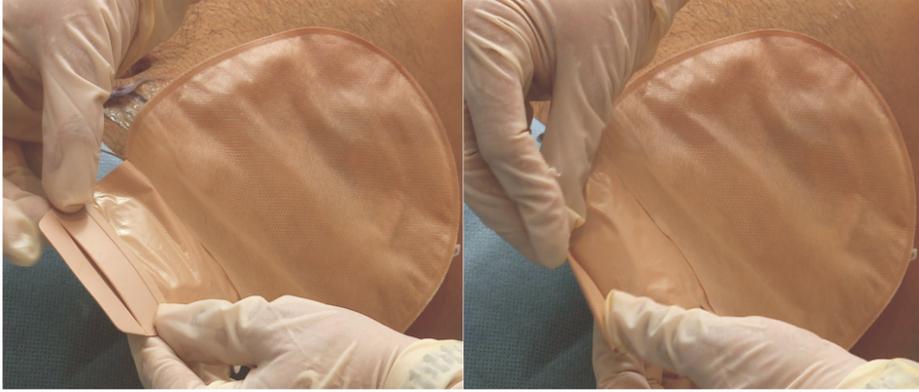
বেছ পেটত সংযোগ কৰাৰ পিছত ব্ৰাভা লুব্ৰিকেটিং ডিঅ'ডৰেণ্ট ৬-৮ টোপাল মোনাটোৰ ভিতৰত পেলাব। ই ষ্টমাৰ পৰা ওলোৱা বৰ্জনীয় পদাৰ্থৰ অধিকাংশ গোন্ধ নোহোৱা কৰিব। এনেদৰে ডিঅ'ডৰেণ্ট ব্যৱহাৰ কৰিলে পাউচৰ একেবাৰে তলত বস্তুবিলাক থকাত সহায়ক হয়। ই পাউচটো সহজে খালী কৰাতো সহায় কৰে।



বেগৰ নৈকট্য

একে দিশত তিনিভাঁজ কৰি বা কল'পষ্ট ক্লেম্পৰ সহায়ত পেলাই দিবলগীয়া বেগৰ বৰ্জনীয়বিলাক আৰু ইউৰ'ষ্টমী বেগ স্ক্ৰিউ ষ্টপাৰৰ সহায়ত 'ভেলক্ৰ'ৰ ওচৰত ৰাখিব (আউটলেট লুকুৱাই

ৰাখিব)। ৰাতিৰ বৰ্জন ব্যৱস্থাৰ সৈতে ইউৰ'ষ্টমী বেগ সংযোগ কৰিবলৈ কানেষ্টৰ ব্যৱহাৰ কৰিব।



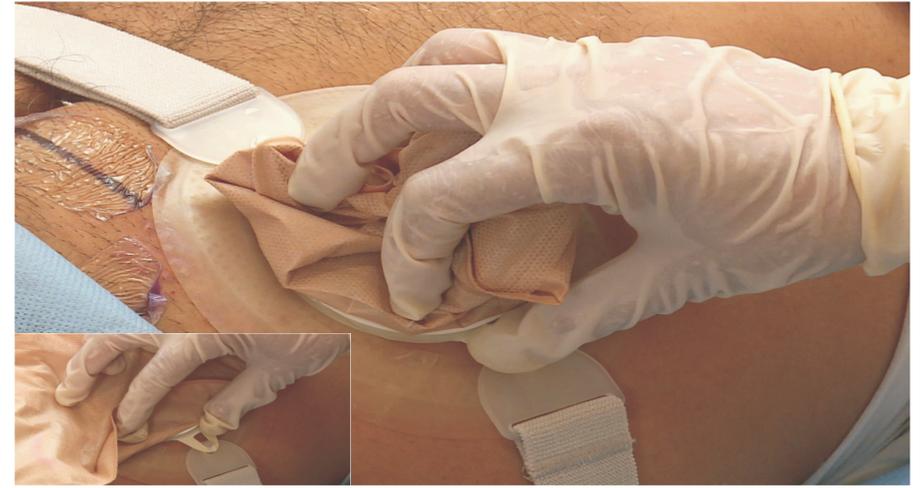
ব্রাভা ইলাষ্টিক টেপৰ ব্যৱহাৰ

ব্রাভা ইলাষ্টিক টেপ হৈছে ছালৰ সৈতে খাপ খোৱা সামগ্ৰী আৰু ই বেছ পেট যথাস্থানত ৰাখি শৰীৰৰ গতিবিধিত সহায় কৰে। এটা মোনাৰ বাবে দুটুকুৰা ব্রাভা ইলাষ্টিক টেপৰ প্ৰয়োজন। বাহিৰৰ ক'ভাৰখন গুচাই দিয়ক আৰু বেছ পেটৰ মূৰত প্ৰয়োগ কৰক।



ব্রাভা বেল্টৰ ব্যৱহাৰ

ব্রাভা বেল্ট অতিৰিক্ত সহায় আৰু নিৰাপত্তাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰক। ই টান শাৰীৰিক কাম-কাজৰ সময়ত যিকোনো ধৰণৰ বিসংগতি ৰোধ কৰে।



মোনা খালী কৰা

মোনাটোৰ এক-তৃতীয়াংশ ভৰ্তি হ'লে ভিতৰত থকা পদাৰ্থবিলাক পেলাই দিব। ই ব্যৱহৃত সামগ্ৰীৰ সেৱাৰ সময় বৃদ্ধি কৰে। পেলাই দিয়াৰ সময়ত ষ্টমাৰ পৰা হোৱা বহিৰ্গমনত যাতে বাধাৰ সৃষ্টি নহয় তাৰ বাবে মোনাটো আঙুলিৰে যতনাই ধৰিব আৰু আপুনি যদি মোনাটোত কোনোধৰণৰ ফুটা বা 'লিকেজ' দেখা পায় তেন্তে ইয়াৰ ঠাইত নতুন মোনা ব্যৱহাৰ কৰিব।



বেছ পেট/পাউচ অপসাৰণ

যেতিয়াই প্ৰয়োজন হয় তেতিয়াই অষ্টমী পাউচ সলনি কৰিব পাৰি। সাধাৰণতে নিৰোগী পেৰিষ্টমেল স্কিন অটুট ৰাখিবলৈ প্ৰতিসপ্তাহত দুবাৰকৈ পাউচিং পদ্ধতি সলনি কৰা হয়। এটুকুৰা থকা পদ্ধতিৰ

বাবে, গোটেই পাউচটো সলাই দিয়া হয়। দুটুকুৰা থকা পদ্ধতিত, প্ৰয়োজন অনুসৰি পাউচটো সলনি কৰা হয় আৰু সাধাৰণতে বেছ পেটখন সপ্তাহত এবাৰ বা দুবাৰ সলনি কৰা হয়। ওপৰৰ পৰা তলৰ দিশত সংলগ্ন বস্তুবোৰ আঁতৰাব লাগে।

ব্ৰাভা এডহেছিভ ৰিম'ভাৰ

ব্ৰাভা এডহেছিভ ৰিম'ভাৰ হৈছে এটা নৰম স্প্ৰে' আৰু বেছ পেট অপসাৰণ সহজ কৰিবৰ বাবে ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই স্প্ৰেটো ছিলিকন-ভিত্তিক আৰু ইয়াত কোনো মাদকদ্রব্য নাথাকে আৰু সেয়ে, ই সম্পূৰ্ণৰূপে বিপদমুক্ত। ই ছাল আৰু ইয়াৰ সৈতে সংলগ্ন বেছ পেটৰ মাজত দ্ৰুতগতিত কাম কৰি বেছ পেট অপসাৰণ কৰাত সহায় কৰে, কেইছেকেগুমানৰ ভিতৰতে ৰক্ষতা নোহোৱা কৰি এই কামত সহায় কৰাৰ লগতে কোনো তৈলাক্ত অৱশিষ্ট নথকা কৰে।

বেছ পেটৰ মূৰত তিনি-চাৰিবাৰমান স্প্ৰে' কৰিব আৰু কেইছেকেগুমান ৰ'ব, কোনো বিষ অনুভৱ নোহোৱাকৈ বেছ পেটখন সহজে এৰাই যাব।

সাধাৰণ নিৰ্দেশনা

(ক) ছ'ৰ্ট পিন্ধাৰ সময়ত জটিলতা

সম্ভাব্য কাৰণ	তদাৰকৰ বিকল্প
অতিৰিক্ত ওজন	সঘনে খালী কৰা (সাধাৰণতে ১/৩ পূৰ হ'লে)
লকিং আৰু আনলকিংৰ ভুল পদ্ধতি	সাৱধানে লক আৰু আনলক কৰিব। প্ৰস্তুতকৰ্তাৰ নিৰ্দেশনা অনুসৰণ কৰিব।
শাৰীৰিক কাৰ্য	শাৰীৰিক কাৰ্যৰ সময়ত বেণ্ট ব্যৱহাৰ কৰিব।
জলবায়ুৰ অৱস্থা	৪০° চেঃৰ ওপৰত বা ১০° চেঃৰ তলত তাপমাত্ৰা হ'লে আৰু অতিমাত্ৰা আৰ্দ্ৰতা থাকিলে সংলগ্ন হৈ থকাৰ শক্তি হ্রাস পাব পাৰে।
বহিৰ্গমন বা লিকেজ	সঠিক জোখৰ সামগ্ৰী বাছনি কৰিব আৰু প্ৰয়োগ কৰাৰ সময়ত সংলগ্ন কৰাৰ সামগ্ৰীৰ উপৰিভাগত আঙুলি নলগাব।
বিসংগতিপূৰ্ণ প্ৰয়োগ	প্ৰয়োগৰ সঠিক পদ্ধতি অনুসৰণ কৰক।

(খ) এটা সাধাৰণ জীৱনলৈ ওভটনি

i) পোছাক

অস্ত্ৰোপচাৰৰ পূৰ্বে যি কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰিছিল সেই একে কাপোৰ আপুনি পিন্ধিব পাৰে।

ii) স্নান

অষ্টমী থকা অৱস্থাত, আপুনি স্নান কৰিব পাৰে বা গা-ধুব পাৰে, ঠিক আগতে কৰাৰ দৰে। আপুনি যদি সামগ্ৰীবিলাক ব্যৱহাৰ কৰি থকা অৱস্থাত গা-ধোৱে, তেন্তে আমি আপোনাক তেনে সামগ্ৰীৰ ওপৰত 'বাথিং এপ্ৰন' ব্যৱহাৰ কৰাৰ পৰামৰ্শ দিম। আপুনি এটা বিশেষ মিনি কেপ লৈ সাঁতুৰিবও পাৰে, কিন্তু তাৰ আগতে পাউচটো খালী কৰি ল'ব লাগিব আৰু লঘু আহাৰ কৰিব লাগিব।

iii) যৌন সম্পৰ্ক

মানুহে সাধাৰণতে ভাবে যে প্ৰাকৃতিক যৌন জীৱনৰ ক্ষেত্ৰত কল'ষ্টমীয়ে বাধাৰ সৃষ্টি কৰে, কিন্তু আপুনি এটা অমূলক সমস্যা সৃষ্টি কৰিব নালাগিব। অস্ত্ৰোপচাৰৰ আগতে কৰাৰ দৰে আপুনি প্ৰাকৃতিকভাৱে যৌন জীৱন উপভোগ কৰিব পাৰে। সন্তোষৰ পূৰ্বে আপুনি এটা সৰু জোখৰ মোনা সলাই ল'ব পাৰে বা ষ্টমাটো ঢাকি ৰাখিবলৈ এটা বিশেষ মিনি কেপ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

তলত দিয়া পৰামৰ্শবিলাকে যৌন সম্পৰ্ক উন্নত কৰিব পাৰে :

- সদায় সুৰক্ষিত যৌন সম্পৰ্ক ৰক্ষা কৰক (কণ্ডম, ফোৱামৰ দৰে প্ৰতিৰোধক ব্যৱহাৰ কৰক)
- যিকোনো ঘনিষ্ঠ কৰ্মকাণ্ডত লিপ্ত হোৱাৰ পূৰ্বে পাউচটো নিশ্চিতভাৱে খালী কৰিব।
- পেপাৰ টেপ লগাই অধিক সুৰক্ষিত কৰিবৰ বাবে পাউচৰ মূৰবিলাক পুনৰ লগাই দিব।
- সদায় পৰিষ্কাৰ অষ্টমী পাউচ বেণ্ট পৰিধান কৰিব।
- যৌন সন্তোষৰ সময়ত সৰু, পেলাই দিব পৰা পাউচ ব্যৱহাৰ কৰিব।
- 'ছাইড লায়িং' পদ্ধতিক অগ্ৰাধিকাৰ দিব, যাতে পাউচটো উভয়ৰ মাজত আহি নপৰে।
- কল'ষ্টমীযুক্ত মানুহে সন্তোষৰ পূৰ্বে প্ৰক্ষালন কৰা দৰকাৰ, ই নিৰাপদ পাউচ পৰিধান কৰাত সহায় কৰে।

মহিলাৰ বাবে পৰামৰ্শ

- যৌনাংগৰ শুষ্কতাৰ বাবে লুব্ৰিকেণ্ট, ক্ৰীম বা কামত অহা অন্য পদাৰ্থ ব্যৱহাৰ কৰিব।
- ক্ৰেটছ-লেছ অন্তৰ্বাস পৰিধান কৰিব।
- শাৰীৰিক অৱস্থানে ষ্টমা বা ইয়াৰ ক'ভাৰত প্ৰভাৱ পেলাব নালাগিব।

পুৰুষৰ বাবে পৰামৰ্শ

- ‘ওপৰত অৱস্থান কৰা’ (টপ পজিছন) পুৰুষৰ ক্ষেত্ৰত পাউচটোত হেঁচা নপৰিবৰ বাবে পেটৰ চৌপাশে এটা ‘কামাৰবাণ্ড’ পিন্ধাত অগ্ৰাধিকাৰ দিব লাগে।
- যিকোনো ধৰণৰ যৌন সমস্যাৰ ক্ষেত্ৰত, বৃত্তিধাৰী চিকিৎসাকৰ্মীৰ পৰামৰ্শ ল’ব।

iv) ভ্ৰমণ

একোটা অষ্টমীয়ে আপোনাক ভ্ৰমণৰ পৰা বিৰত নাৰাখে। কিন্তু নিজেই সুৰক্ষিত হ’ব লাগে, লগত অতিৰিক্ত মোনা ৰাখিব লাগে আৰু জৰুৰীকালিন অৱস্থাত ব্যৱহাৰ কৰিবলগীয়া সামগ্ৰী ৰাখিব লাগে।

- বিমানৰে ভ্ৰমণ কৰাৰ সময়ত ষ্টমা থকা লোকে হাতৰ মোনাত আগতীয়াকৈ কাটি ৰখা পাউচ ৰাখিব লাগে।
- বিমানত ভ্ৰমণ কৰাতকৈ সাগৰেৰে ভ্ৰমণ কৰাতো বেছি আৰামদায়ক যিহেতু ইয়াত মেডিকেল ৰুম বা অনব’ৰ্ড চিকিৎসকৰ দৰে বিভিন্ন সুবিধা থাকে।

v) খাদ্য

অষ্টমীৰ ৰোগীসকলে কেইটামান গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা মনত ৰাখি সাধাৰণভাৱে খাদ্য গ্ৰহণ কৰিব পাৰে।

- নিয়মীয়াকৈ কম পৰিমাণৰ আহাৰ গ্ৰহণ কৰিব, সম্ভুলিত আহাৰক অগ্ৰাধিকাৰ দিব।
- আহাৰ ভালদৰে চোবাই খাব, ভালদৰে চোবাই খালে লাগি নধৰাত সহায়ক হয়।
- ভালদৰে হজম হ’বৰ বাবে লাহে লাহে আৰু অনায়াসে খাব।
- শৰীৰত পানীৰ অভাৱ নোহোৱা কৰিবলৈ সদায় যথেষ্ট পৰিমাণৰ পানী খাব।
- পেটত গেছ হ’ব পৰা চিউৰিং গাম আৰু পানীয় সেৱন পৰিহাৰ কৰিব।

কল’ষ্টমী ৰোগীৰ খাদ্য

- একোজন কল’ষ্টমী ৰোগীৰ বাবে খাদ্যৰ পৰামৰ্শ হৈছে সাধাৰণভাৱে সম্ভুলিত আৰু মিশ্ৰিত আহাৰ গ্ৰহণ কৰা।
- কোষ্ঠকাঠিন্য আৰু পানীৰ অভাৱ এৰাই চলিবলৈ যথেষ্ট পৰিমাণৰ পানীয়ুক্ত খাদ্য (যেনে — পানী, ফলৰ ৰস, স্কোৱাছ) খাব লাগে।
- কোষ্ঠকাঠিন্য এৰাই চলিবলৈ যথেষ্ট পৰিমাণৰ আঁহযুক্ত খাদ্য খাব লাগে আৰু দৈনিক ৫ বাৰমান ফল-মূল আৰু শাক-পাছলি খাব লাগে।
- কেঁচা ফল-মূলতকৈ, আৰম্ভণিতে, ভালদৰে সিজোৱা বা ৰন্ধা ফল-মূল আৰু শাক-পাছলি খাব লাগে।
- যদি কোষ্ঠকাঠিন্য এটা সমস্যা হিচাপে থাকে, তেন্তে কিছুমান খাদ্য সহায়ক হ’ব পাৰে, যেনে— আঁহযুক্ত খাদ্য আৰু বগাৰ সলনি মটীয়া ৰঙৰ খাদ্য (চাউল)।

- হিকতি সৃষ্টি কৰিব পৰা খাদ্য, যেনে— বায়ুৰ সৃষ্টি কৰা সেউজীয়া শাক-পাছলি, পিঁয়াজ আৰু বীন কমাই খাব পাৰি।
- কাৰ্বন থকা পানীয় আৰু কিছুমান ৰসে হিকতিৰ সৃষ্টি কৰে, এইবিলাক কমাই খাব লাগে আৰু খাই থাকোতে বা চোবাই থাকোতে কথা পাতিব নালাগে আৰু সেপ ঢুকিব নালাগে।

ইলিঅ’ষ্টমী ৰোগীৰ খাদ্য

- সকলো খাদ্য ভালদৰে চোবাব লাগে আৰু খাদ্যত ক্ৰমান্বয়ে আঁহযুক্ত দ্ৰব্য সংযোজন কৰিব লাগে।
- কোষ্ঠকাঠিন্য আৰু পানীৰ অভাৱ এৰাই চলিবৰ বাবে পানীয়ুক্ত আহাৰ খাব লাগে। লগতে নিমখীয়া আহাৰ অলপ বঢ়াই দিব পাৰি।
- উপযুক্ত আঁহযুক্ত খাদ্য, যেনে— কল, আপেল আদি খাব লাগে, এইবিলাকে হজমীত সহায় কৰে। নাৰিকল, আনাৰস আৰু ৰেইজিনৰ দৰে ফল পৰিহাৰ কৰিব লাগে, কিয়নো এইবিলাকে ষ্টমাত বাধাৰ সৃষ্টি কৰে।
- যদি টিলা শৌচ হয়, তেনেহ’লে শৌচ টান হোৱা খাদ্য, যেনে— ৰুটি, ভাত, আলু, পাষ্টা, বিস্কুট, স্প’ঞ্জ কেক আৰু ক্ৰেকাৰ খাব লাগে।
- ডিঙিত লাগি ধৰা খাদ্য, যেনে — ‘নাট’ জাতীয় ফল, আঁহযুক্ত আহাৰ, যেনে— ফলৰ ছাল, ছুইটকৰ্ণ, শুকান ফল, ছালাড বা ভালদৰে চোবোৱাত অসুবিধা হোৱা (টান খাদ্য) পৰিহাৰ কৰিব লাগে।
- মছলাযুক্ত আৰু নিচাজাতীয় আহাৰে পৰিপাকত বিঘিনি ঘটাব পাৰে।

ইউৰ’ষ্টমী ৰোগীৰ খাদ্য

- ইউৰ’ষ্টমী ৰোগীয়ে ছুটা ইউৰ’নেৰী নলীৰ বাবে অধিক সংক্ৰমণৰ আশংকাত থাকে আৰু সেয়ে পৰ্যাপ্ত পানীয়ুক্ত আহাৰ খাব লাগে।
- নিয়মীয়াকৈ ক্ৰেনবেৰী জুচো খাব পাৰি, তেতিয়া প্ৰস্ৰাৱৰ এচিডিটি নিয়ন্ত্ৰিত হয় আৰু প্ৰস্ৰাৱৰ সংক্ৰমণ হ্রাস পায়।

ইলিঅ’ষ্টমী	কল’ষ্টমী	ইউৰ’ষ্টমী
অগ্ৰাধিকাৰ : কল, আপেল, পাতলকৈ সিজোৱা সেউজীয়া বীন, গাজৰ, স্কোৱাছ, কেঁচা বিলাহী, পিচা বা সিজোৱা বা কেঁচা শাক-পাছলি, বগা আটা, ৰোল, ক্ৰেকাৰ, কম আঁহযুক্ত	ইলিঅ’ষ্টমীৰ সৈতে একে খাদ্য তালিকা অনুসৰণ কৰক	অগ্ৰাধিকাৰ : প্ৰস্ৰাৱৰ এচিডিটিৰ পৰিমাণ বজাই ৰাখিবলৈ পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ পানী খাব

ফল, বগা ভাত, পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ পানী		
পৰিহাৰ কৰক : গাখীৰ আৰু দুগ্ধজাত সামগ্ৰী (শাৰীৰিক ব্যাঘাত এৰাই চলিবলৈ), যেহু, কৰ্ণ, নাট, কেঁচা চিলেৰি, কাঠফুলা, জালুক, কবি, ওৰহি, নাৰিকল, আনাৰস আৰু ৰেইজিন।		পৰিহাৰ কৰক : প্ৰস্ৰৱত ব্যাঘাত জন্মোৱা খাদ্য, যেনে— গাখীৰ, কল, মাহ, বীট, পালেং।

অষ্টমিটসকলৰ বাবে গ্ৰহণযোগ্য খাদ্য

অষ্টমী অস্ত্ৰোপচাৰ কৰ ৰোগীসকলৰ ক্ষেত্ৰত শৌচত প্ৰভাৱ পেলাব পৰা বিভিন্ন খাদ্যৰ বিষয়ে জনাটো দৰকাৰ।

- **গেছ উৎপন্ন কৰিব পৰা খাদ্য**
মাদক দ্ৰব্য, কাৰ্বনযুক্ত আহাৰ, পিঁয়াজ, মূলা, ওৰহি, কবি, ফুলকবি, ছয়, তিঁয়হ, দুগ্ধজাত সামগ্ৰী, চিউৰিং গাম, নাট।
- **জ্বলা-পোৰা কৰা সামগ্ৰী**
সিজোৱা ওৰহি, নহৰু, পিঁয়াজ, ব্ৰকলি, কবি, কড লিভাৰ আইল, মাছ, কণী, পীনাট বাটাৰ, মদ।
- **শৌচ বৃদ্ধি কৰা**
মাদক দ্ৰব্য, সিজোৱা কবি, মাহজাতীয় শস্য, মঙহাল ফল, সেউজীয়া শাক, কেঁচা পাছলি, মছলা, গাখীৰ, ৰেইজিন আৰু পুন।
- **ষ্ট্ৰমাত ব্যাঘাত জন্মায়**
আপেলৰ গুটি, কবি, কেঁচা চিলেৰী, চীনা পাছলি, কৰ্ণ, সকলোধৰণৰ কেন্ৰেল, নাৰিকল, শুকান ফল, কাঠফুলা, নাট, কমলা, আনাৰস, গোম ধান আৰু মাহজাতীয় শস্য।
- **ৰং পৰিৱৰ্তন**
এস্পাৰেগাছ, বীট, খাদ্যৰ ৰং, আইৰন পিল, লিক'ৰাইচ, ষ্ট্ৰবেৰী আৰু টমেট' ছ।
- **জ্বলা-পোৰা নিয়ন্ত্ৰণ**
বাটাৰমিক্স, ক্ৰেনবেৰী জুচ, কমলাৰ ৰস, পাছলি, বিলাহীৰ ৰস, গুড়।

- **কোষ্ঠকাঠিন্য দূৰ কৰা**
কফি, সিজোৱা ফল, ৰন্ধা পাছলি, সতেজ ফল, ফলৰ ৰস, পানী আৰু তপত বিভাৰেজ।
- **ডায়েৰিয়া নিয়ন্ত্ৰণ**
আপেল ছচ, পিনাট বাটাৰ, পেপ্টিন ছাপ্ৰিমেন্ট, কল, ভাত আৰু টোষ্ট।

vi) শাৰীৰিক ব্যায়াম

খোজকঢ়া

- ব্যায়ামৰ আটাইতকৈ সহজ আৰু ফলদায়ক হৈছে খোজকঢ়া।
- খোজাকাঢ়িলে মানসিক সক্ৰিয়তা বৃদ্ধি পায় আৰু ই আপোনাক সতেজ হৈ থকাত সহায় কৰিব। ই সাধাৰণতে আপোনাক সুস্থ হৈ থকাত অৰিহনা যোগাব।
- অস্ত্ৰোপচাৰ হোৱাৰ পিছত সোনকালেই খোজকঢ়া আৰম্ভ কৰিব পাৰি আৰু লাহে লাহে সময় আৰু দূৰত্ব বঢ়াই গৈ থাকিব পাৰে।
- মুকলি বতাহত খোজকাঢ়িলে শাৰীৰিক স্বাস্থ্যৰ লগতে মানসিক স্বাস্থ্যৰো উন্নতি হয়।

বাইক চলোৱা

- বাইক চলোৱাটোও এটা ভাল ব্যায়াম, যিহেতু ই পেটৰ ওপৰত অধিক হেঁচাৰ সৃষ্টি নকৰে।
- খোজকঢ়াৰ দৰে, দৈনন্দিন কামৰ তালিকাত বাইক চলোৱাটোও সংযোজন কৰিব পাৰি আৰু তাৰ পিছত সময়ৰ লগে লগে ইয়াতকৈ উচ্চ স্তৰলৈ আগবাঢ়িব পাৰি।
- শৰীৰত কেঁচা থকা লোকৰ ক্ষেত্ৰত বাইক চলোৱাটো অশাস্তিদায়ক হ'ব পাৰে। এনেক্ষেত্ৰত যা সম্পূৰ্ণৰূপে নুশুকুৱালৈকে খোজকঢ়াই শ্ৰেয়।

সাঁতোৰা, ব্যায়ামৰ এক সহজ আৰু উপকাৰী ব্যৱস্থা

সাঁতোৰ হৈছে এবিধ সবাতোকৈ জনপ্ৰিয় আৰু উপকাৰী ব্যায়াম। অষ্টমী থকা লোকে এটা স্বাস্থ্যসন্মত ব্যায়াম হিচাপে সাঁতুৰিব পাৰে।

অন্যান্য কাৰ্য

- জগিং, স্কেটিং, গলফিঙৰ দৰে কিছুমান এৰবিক কাৰ্য দৈনন্দিন জীৱনত সংযোজন কৰিব পাৰি।
- কম ওজনৰে প্ৰশিক্ষণৰ ব্যৱস্থা কৰাটো লাভজনক হ'ব পাৰে। যিকোনো ব্যায়ামে অশাস্তি বা বিষৰ সৃষ্টি কৰিলে তাক পৰিহাৰ কৰি অন্য কাম কৰিবলৈ লোৱাটো ভাল।

vii) মনস্তাত্ত্বিক পৰামৰ্শ

ষ্ট্ৰমা ৰোগীৰ গোটত অংশগ্ৰহণ কৰি সাধাৰণ জীৱন ওভতাই পোৱাত নিজৰ লগতে আনকো সহায় কৰে। তলত দিয়া কামবিলাকত নিজকে নিয়োজিত কৰক :

- আনৰ ভাবানুভূতি আৱিষ্কাৰ আৰু পৰিষ্কাৰ কৰক
- আনৰ সৈতে নিজৰ কাহিনী বা অভিজ্ঞতা ভাগ-বাতোৱা কৰিবলৈ আনক উৎসাহিত কৰক
- ষ্টমাক লৈ থকা ভুল ধাৰণা নোহোৱা কৰিবলৈ যত্ন কৰক
- প্ৰত্যেককে নিজৰ যতন ল'বলৈ শিকাওক

অষ্টমী সামগ্ৰী অপসাৰণৰ পৰামৰ্শ

ব্যৱহৃত অষ্টমী সামগ্ৰী ঘৰতে অপসাৰণ কৰিবৰ বাবে নিম্নোল্লিখিত পদক্ষেপবিলাক অনুসৰণ কৰিব পাৰি :

১. মোনাত থকা বৰ্জনীয় সামগ্ৰী বা আপোনাৰ পাউচ প্ৰথমে টয়লেটত চাফা কৰক।
২. পানীৰে সামগ্ৰীটো ধুই পেলাওক।
৩. কেঁচীৰে সামগ্ৰী (মোনা আৰু বেছ পেট) মাজতে বিচ্ছিন্ন কৰক।
৪. ইয়াক পণ্টিকৰ কেৰিবেগত ভৰাওক আৰু সমূহীয়া জাবৰ পেলোৱা ঠাইত পেলাই দিয়ক।
৫. ব্যৱহৃত সামগ্ৰী, ফটাকানি আদি পেলাই দিবলগীয়া মোনাত ভৰাব লাগে। তাৰ পিছত ইয়াক ডাষ্টবিনত বা চিকিৎসা সম্পৰ্কীয় সামগ্ৰী য'ৰ পৰা স্থানীয় কৰ্তৃপক্ষই সংগ্ৰহ কৰে, তাত নি পেলাই দিব লাগে।

কল'পেপ্ট যতন

- কল'পেপ্ট যতন হৈছে ষ্টমা থকা লোকে ব্যৱহাৰ কৰা এবিধ সুবিধাজনক সামগ্ৰী।
- কল'পেপ্ট যতন লোৱা বিশেষ দলে এনে ৰোগীৰ জীৱন সহজ কৰি তুলিব পাৰে।
- এনেকুৱা দলে এজনৰ ক্ষেত্ৰত এজনকৈ সহায় আগবঢ়াব পাৰে। যতন লোৱা দলে ভৌগোলিক পৰিসৰ অনুসৰি এনে সৰ্বশেষ-সামগ্ৰী ব্যৱহাৰকাৰী ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত নটা বেলেগ বেলেগ আঞ্চলিক ভাষাত কথা পাতিব পাৰে। এই ভাষাসমূহ হৈছে হিন্দী, ইংৰাজী, তামিল, কন্নড়, মালয়ালম, তেলুগু, মাৰাঠী, গুজৰাটী, বেংগলী।
- যতন লোৱা দলে ঘনিষ্ঠভাৱে থাকি চিকিৎসাৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণত সহায় কৰিব পাৰে। সোমবাৰৰ পৰা শুকুৰবাৰলৈ পুৱা ৯.০০ বজাৰ পৰা সন্ধিয়া ৫.৩০ বজালৈ সহায়কাৰী দলে সেৱা আগবঢ়ায়।

উপলব্ধি

এই কাৰ্যক্ৰমত এজন ৰোগী অন্তৰ্ভুক্ত হোৱাৰ পিছত, একোজন 'কল'পেপ্ট কেয়াৰ স্পেচিয়েলিষ্ট'য়ে তেওঁক নিয়মীয়াকৈ আৰু বিশেষভাৱে সহায় কৰিবৰ বাবে যোগাযোগ কৰিব আৰু কাৰ্যতঃ উদ্ভৱ হোৱা ষ্টমাসহ থকা অষ্টমেট ৰোগীসকলৰ যিকোনো সমস্যাৰ সমাধানৰ দিহা কৰিব।

সহায়

ষ্টমা অস্ত্ৰোপচাৰ কৰা ৰোগীসকলক বিশেষভাৱে সেৱা আগবঢ়াবৰ বাবেই কল'পেপ্ট কেয়াৰ টীমক

প্ৰশিক্ষণ দিয়া হয়। আমাৰ টোল ফ্ৰী নম্বৰৰ জৰিয়তে, অষ্টমেটসকলে সন্মুখীন হোৱা বিভিন্ন সমস্যা সন্দৰ্ভত, যেনে— ছালৰ বিসংগতি, লিকেজ, সামগ্ৰীৰ ব্যৱহাৰ ইত্যাদি সন্দৰ্ভত আমাক প্ৰশ্ন সুধিব পাৰে।

উত্তৰ প্ৰদান

প্ৰশ্নৰ তালিকা কৰা আৰু সাঁহাৰি জনোৱাটো আমাৰ অভিযানৰ এটা অংশ। আমাৰ উদ্দেশ্য হৈছে ষ্টমা ৰোগীসকলক প্ৰয়োজনীয় সহযোগিতা কৰি, তেওঁলোকৰ সকলো প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দি, তেওঁলোকৰ জীৱনৰ মান উন্নত কৰা আৰু ইয়াকে কৰি অষ্টমী থকা লোকৰ জীৱন যিমান সম্ভৱ সিমান আৰামদায়ক কৰি তোলা।

শিক্ষাদান

আমি বিভিন্ন ভাষাৰ কিতাপ, সামগ্ৰী ব্যৱহাৰৰ ভিডিঅ', বেছ পেট কটা বেঁকা কেঁচী আৰু ষ্টমাৰ জোখ লোৱা নিৰ্দেশনা অষ্টমেটসকলক প্ৰদান কৰো। বহুভাষিক কিতাপবিলাক ১৪টা বেলেগ বেলেগ স্থানীয় ভাষাত উপলব্ধ, য'ত সামগ্ৰীবিলাকৰ ধাৰাবাহিক ব্যৱহাৰ সম্পৰ্কীয় তথ্য, সামগ্ৰীৰ পৰিসৰ, খাদ্যৰ পৰিকল্পনা ইত্যাদি সন্দৰ্ভত পৰামৰ্শ থাকে। এই কিতাপবিলাকে অষ্টমেটসকলক কেনেকৈ নিজৰ জীৱন ষ্টমাসহ অষ্টমী অস্ত্ৰোপচাৰৰ পিছত সৰ্বোত্তম কৰি তুলিব পাৰি সেই সম্পৰ্কে শিক্ষাদান কৰে।

সঠিক সামগ্ৰী নিৰ্বাচন

অষ্টমী অস্ত্ৰোপচাৰ কৰাৰ পিছত যেতিয়া এজন ৰোগী ঘৰলৈ উভতি যায়, কল'পেপ্ট কেয়াৰ স্পেচিয়েলিষ্টে তেওঁক সঠিক সামগ্ৰী বিচাৰি পোৱাত সহায়ক হোৱাকৈ একোজন চিকিৎসা-সামগ্ৰীৰ যোগনীয়াৰ বাছনি কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

অষ্টমী সামগ্ৰী

সামগ্ৰী	বৰ্ণনা	কাৰ্য
১-টুকুৰটা পেলাই দিব পৰা পাউচ 	- সংলগ্ন থকা নন-অ'ভেন পাম্ছৰ সৈতে সৰ্বোত্তম সুৰক্ষাৰ বাবে অত্যাধুনিক এডহেচিভ (আঠা) - এডহেচিভটো পাউচৰ সৈতে স্থায়ীভাৱে সংলগ্ন আৰু পাউচটো সলাবলৈ গোটেই সামগ্ৰীটো আঁতৰাই পেলোৱা হয়।	- ছালৰ সৈতে নিৰাপদভাৱে লাগি থাকে। - ইয়াত থকা ঔষধী গুণে ছালখনক অতিৰিক্ত সুৰসুৰণিৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখে।।
২-টুকুৰা পেলাই দিব পৰা পাউচ 	- নিৰাপদ লকিঙেৰে এটা মেকানিকেল কপলিঙৰ জৰিয়তে পাউচটোক বেছ পেটৰ সৈতে সংযুক্ত হৈ থাকে। - সুবিধাজনকভাৱে পিন্ধিব পৰাকৈ চেপেটা বা গোল সামগ্ৰী পোৱা যায়।	- ছালত ভালদৰে লাগি থাকে আৰু পেটৰ পৰা ওলোৱা বৰ্জনীয় পদাৰ্থৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰি ৰাখে। - বেছ প্লেটৰ সৈতে পাউছ সুৰক্ষিতভাৱে লক হৈ পৰাটো নিশ্চিত কৰিবৰ বাবে ক্লিক শব্দ শুনা যায়
কমফিল® বেৰিয়াৰ ক্ৰীম 	- বেৰিয়াৰ ক্ৰীম এবিধ অতি জুলীয়া সামগ্ৰী আৰু ইয়াত পিএইচ বাফাৰ থাকে। - ছাল আৰ্দ্ৰ কৰে আৰু ছালৰ ঙ্ক মান (৫.৫) বৰ্তাই ৰাখে	- ই ছালৰ পিএইচ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে আৰু সংক্ৰমণ ৰোধ কৰে। - ঘাৰ ফলত হোৱা শুকান আৰু সংবেদনশীল ছালৰ ক্ষত্ৰত উত্তম।

সামগ্ৰী	বৰ্ণনা	কাৰ্য
অষ্টমী পাউদাৰ 	- ষ্টমাৰ চৌপাশে বা এডহেচিভৰ তলত ব্যৱহাৰ কৰক। - ছালৰ প্ৰতিৰোধক পিন্ধি থকাৰ সময় বৃদ্ধি কৰে।	- আৰ্দ্ৰতা নিয়ন্ত্ৰণ কৰে আৰু ছালৰ সুৰসুৰণি ৰোধ কৰে। - ছালৰ প্ৰতিৰোধক পিন্ধি থকাৰ সময় বৃদ্ধি কৰে।
ব্ৰাভা® লুব্ৰিকেটিং 	- অষ্টমী পাউচত ব্যৱহাৰৰ উপযোগীকৈ প্ৰস্তুত। - এবাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পৰাকৈ ২৮০ মি.লি. বটলত উপলব্ধ আৰু ভ্ৰমণৰ সময়ত ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ সুবিধাজনক।	- পেটৰ পৰা ওলোৱা বৰ্জনীয় বিলাকৰ ঘ্ৰাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। - ইয়াৰ ঔষধী গুণে পাউচৰ ভিতৰত বৰ্জনীয় সামগ্ৰী তলত থকাটো নিশ্চিত কৰে। - লগতে পাউচটো সহজে খালী কৰাত সহায় কৰে।
ব্ৰাভা® ইলাষ্টিক টেপ 	- হাইড্ৰ'-কলয়ডছৰ দ্বাৰা নিৰ্মিত যি দেহৰ প্ৰাকৃতিক চলন অনুকৰণ কৰাত সক্ষম কৰে - অতিৰিক্ত সুৰক্ষা - বেছ পেটৰ মূৰকেইটা নলৰাকৈ ধৰি ৰাখে।	- মোনা/বেছ পেটৰ সঠিক অৱস্থান নিশ্চিত কৰি অতিৰিক্ত নিৰাপত্তা প্ৰদান কৰে। - আৰ্দ্ৰতা নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, সুৰসুৰণি ৰোধ কৰে। - অস্বাভাৱিক আৰু গোলাকাৰ পেটৰ লোকৰ বাবে সুবিধাজনক।

সামগ্ৰী	বৰ্ণনা	কাৰ্য
	<p>ব্ৰাভা® এডহেছিভ ৰিম'ভাৰ</p> <p>- দুটা ৰূপত পোৱা যায় : স্প্ৰ' (বেৰিয়াৰ অপসাৰণৰ বাবে) আৰু ৰাইপ (এডহেছিভ অপসাৰণৰ বাবে)</p>	<p>- জ্বলা-পোৰা নকৰা স্প্ৰ', সেয়ে, ছালৰ বাবে উপযোগী</p> <p>- ছালৰ পৰা এডহেছিভ আৰু বেৰিয়াৰ আঁতৰোৱাত সহায় কৰে।</p>
	<p>ব্ৰাভা প্লেট</p> <p>ব্ৰাভা প্লেটে কঠিন ছালৰ বেখাসমূহ পূৰ কৰি ষ্টমা আৰু উপকৰণটো টানকৈ খাপ খাই পৰাটো বৰ্তাই ৰাখে</p>	<p>- আঁচোৰ নামাৰে</p> <p>- এলক'হল নাথাকে সেয়ে ইয়াক প্ৰয়োগ কৰাৰ সময়ত কোনো অসুচল অনুভৱ নহয়</p>

ষ্টমা সম্পৰ্কীয় গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা

পেট বা এবড'মেন : বুকু আৰু কঁকালৰ মাজত থকা শৰীৰৰ সমুখভাগৰ অংশ য'ত হজম কৰিব পৰা অংগবিলাক থাকে।

এডহেছিভ ৰিম'ভাৰ/ৰিলিজাৰ : ৰাইপ বা স্প্ৰ'ৰ ৰূপত পোৱা যায়, ছালৰ পৰা এডহেছিভ অপসাৰণ কৰাত অশান্তি হ্রাস কৰাত সহায় কৰে।

বেৰিয়াৰ ৰাইপ/স্প্ৰ' : ছালক প্ৰতিৰোধী ব্যৱস্থা প্ৰদান কৰে। এইবিলাক একোটা স্কিন বেৰিয়াৰ/ৰাফাৰ প্ৰয়োগ কৰাৰ পূৰ্বে লগোৱা হয়।

বাৰেল : হজমী নলীৰ অংশ। ক্ষুদ্ৰ বাৰেলক ক্ষুদ্ৰান্ত (স্মল ইণ্টেষ্টাইন) বোলা হয় আৰু বৃহৎ বাৰেলক বৃহদান্ত (লাৰ্জ ইণ্টেষ্টাইন) বোলা হয়।

বাৰেল প্ৰতিবন্ধক/ব্লকেজ : ইণ্টেষ্টাইনৰ এটা প্ৰতিবন্ধকতা। খাদ্য, কোষ্ঠকাঠিন্য বা ৰোগৰ ফলত ই হ'ব পাৰে।

কলন : হজমী প্ৰণালীৰ অন্তিম অংশ, ইয়াক বৃহৎ বাৰেল বা বৃহদান্ত বুলিও জনা যায়।

ক্লজড-এণ্ড পাউচ : এটা পাউচ, যাৰ ওপৰত মুখ নাথাকে আৰু প্ৰতিবাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত আঁতৰাই পেলোৱা হয়।

কল'ৰেক্টেল কেম্বাৰ : ইয়াক বাৰেল কেম্বাৰ আৰু কলন কেম্বাৰ বুলিও জনা যায়। ইয়াৰ লক্ষণবিলাকৰ ভিতৰত শৌচত তেজ যোৱা, বাৰেলৰ গতিবিধিৰ পৰিৱৰ্তন, ওজন কমা আৰু ভাগৰ অনুভৱ ইত্যাদি আছে।

কল'ষ্টমী : বৃহদান্ত (কলন) আৰু পেটৰ উপৰিভাগৰ মাজত অস্ত্ৰোপচাৰ কৰি সৃষ্টি কৰা মুখ।

কনভেৰ্টি : এটা বেঁকা, কাপৰ দৰে তলী থকা স্কিন বেৰিয়াৰ/ৰাফাৰ যি ষ্টমাৰ ভিতৰফালে খেঁচুৰীয়া হৈ থাকে।

ক্ৰনছ ডিজিজ : ই হৈছে এবিধ নেৰানোপেৰাকৈ পেটৰ হজমী নলীত হোৱা জ্বলা-পোৰা বেমাৰ। ইয়াৰ লক্ষণবিলাকৰ ভিতৰত আছে, পেটৰ বিষ আৰু ডায়েৰীয়া, কেতিয়াবা শৌচত তেজ ওলায় আৰু ওজন কমে।

পানীৰ অভাৱ বা ডিহাইড্ৰেচন : শৰীৰত পানীৰ অভাৱ হোৱা। অষ্টমী থকা লোকৰ বাবে ই এক গুৰুতৰ সমস্যা হ'ব পাৰে আৰু ভালদৰে পৰীক্ষা কৰিব লাগে।

পেলাই দিব পৰা পাউচ : ইয়াৰ তলফালে মুখ থাকে, যাৰ জৰিয়তে শৌচ-প্ৰস্ৰাৱ উলিয়াই পেলাব পাৰি আৰু এডাল টেইল ক্লিপ বা টেপৰ সহায়ত পুনৰ বন্ধ কৰিব পাৰি। বেৰিয়াৰক পাউচত সংলগ্ন কৰি ৰাখিবৰ বাবে বেছ পেটবিলাক প্ৰস্তুত কৰা হৈছে।

ইলিঅ'ষ্টমী : ক্ষুদ্ৰান্ত (ইলিয়াম) আৰু পেটৰ উপৰিভাগৰ মাজত অস্ত্ৰোপচাৰৰ জৰিয়তে সৃষ্টি কৰা মুখ।

ইলিয়াম : ক্ষুদ্ৰান্তৰ অন্তিম ভাগ।

সুৰসুৰণি বা ইৰিটেছন : ছালৰ সংবেদনশীলতা, ৰঙাপৰা, জ্বলা-পোৰা কৰা।

এটা টুকুৰা থকা অষ্টমী পাউচিং ছিষ্টেম : স্কিন বেৰিয়াৰ/ৰাফাৰ আৰু পাউচ আটাইকেইটা একেলগে এটা সামগ্ৰী হিচাপে প্ৰস্তুত কৰা হৈছে।

অষ্টমী : শৌচ ওলাই যাবৰ বাবে গেষ্ট্ৰ'ইণ্টেষ্টিনেল প্ৰণালীত আৰু প্ৰস্ৰাৱ ওলাই যাবৰ বাবে ইউৰিনেৰী প্ৰণালীত অস্ত্ৰোপচাৰৰ জৰিয়তে সৃষ্টি কৰা মুখ (ষ্টমা বুলি কোৱা হয়)।

পেৰিষ্টমেল ছৰ্ম : একোটা ষ্টমাৰ চৌপাশে থকা ছৰ্ম বা ছাল।

পাউচ : অষ্টমী সামগ্ৰীৰ মেনা অংশ যি শৌচ-প্ৰস্ৰাৱ সংগ্ৰহ কৰে।

বেছ পেট : একোটা অষ্টমী সামগ্ৰীৰ ছালত লাগি থকা অংশ যাক এডহেছিভ বুলি জনা যায়। এইবিলাক ষ্টমাৰ চৌপাশে থকা ছালত (যাক পেৰিষ্টমেল স্কিন বোলা হয়) প্ৰয়োগ কৰা হয়। ই ছালক শৌচ-প্ৰস্ৰাৱৰ সংস্পৰ্শৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখে।

ষ্টমা : পেটৰ উপৰিভাগত অস্ত্ৰোপচাৰৰ জৰিয়তে সৃষ্টি কৰা মুখ, যাক শৌচ আৰু প্ৰস্ৰাৱ নিৰ্গমনৰ বাবে নিৰ্মাণ কৰা হয়। ইয়াক অষ্টমী বুলিও কোৱা হয়।

দুটা টুকুৰা থকা অষ্টমী পাউচিং ব্যৱস্থা : বেছ পেট আৰু পাউচ পৃথকে থাকে আৰু এটা ঘূৰণীয়া, পাস্টিকৰ ৰিঙেৰে (বেছ পেট) সংলগ্ন কৰা হয়। পাউচ বেছ পেট আঁতৰ নকৰাকৈ অপসাৰণ কৰিব পাৰি।

আলচাৰেটিভ কলিটিছ : ই হৈছে এটা জ্বলা-পোৰা কৰা বাৱেল, যি বৃহদান্ত্ৰ (কলন)ৰ ভিতৰত জ্বলা-পোৰা/প্ৰদাহৰ সৃষ্টি কৰে।

ইউৰ'ষ্টমী : প্ৰস্ৰাৱ ওলাই যাবৰ বাবে অস্ত্ৰোপচাৰ কৰি সৃষ্টি কৰা মুখ। যাক ইলিয়েল কনডুইট বুলিও কোৱা হয়।