

# আপনার জন্ম তথ্য

ডিসেম্বর ২০১৮ এ প্রকাশিত

## বহিরাগত রোগীর হসিটরেোস্কোপি

### এ তথ্য সম্পর্কে

এই তথ্যটি আপনার জন্ম যদা আপনাকে বহিরাগত রোগী হিসাবে হসিটরেোস্কোপরি প্রস্তাব দেওয়া হয়। এটি সহায়ক হতে পারে যদা আপনি একজন অংশীদার, আত্মীয় বা বন্ধু হন যাকে এই পদ্ধতিটি অফার করা হচ্ছে।

### মূল বিষয়বস্তু

- আউটপশেনেট হসিটরেোস্কোপি (ওপিএইচ) হল বহিরাগত রোগীদের ক্লিনিকে সম্পাদিত একটি পদ্ধতি যার মধ্যে একটি পাতলা টেলিস্কোপ দ্বিধে আপনার জরায়ুর (গর্ভ) ভিতরে পরীক্ষা করা হয়।
- আপনাকে OPH-এর জন্ম রফোর করা হতে পারে এমন অনেকে কারণ রয়েছে, যেন তদন্ত এবং/অথবা অস্বাভাবিক রক্তপাতের চিকিৎসা করা, স্ক্যান দেখে পলপি অপসারণ করা বা অনুপস্থিতি থ্রুডে সহ একটি কিসলে অপসারণ করা।
- প্রকৃতপক্ষে পদ্ধতিতে মাত্র ১০-১৫ মিনিট সময় লাগতে পারে। আপনার যদকিোনো অতিরিক্ত পদ্ধতি থাকতে তবে এটি আরও বেশি সময় নতিে পারে।
- OPH চলাকালীন আপনি বিষথা বা অস্বস্তি অনুভব করতে পারেন। অ্যাপয়নেটমেন্টে ১-২ ঘণ্টা আগে আপনাকে বিষথা উপশম করার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- যদা এটি আপনার জন্ম খুব বদেনাদায়ক হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবিকিে জানান কারণ আপনি চাইলে যে কোনো সময় প্রক্রিয়াটি বিন্ধ করা যতে পারে।
- আপনি সাধারণ অ্যানসেথসিকিে অধীনে হসিটরেোস্কোপি করা বছে নতিে পারেন। এটি একটি অপারটিং থিটোরিে করা হব, সাধারণত একটি ডেকেসে পদ্ধতি হিসাবে।
- হসিটরেোস্কোপরি সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলি মধ্যে রয়েছে বিষথা, অজ্ঞান বা অসুস্থ বোধ করা, রক্তপাত, সংক্রমণ এবং

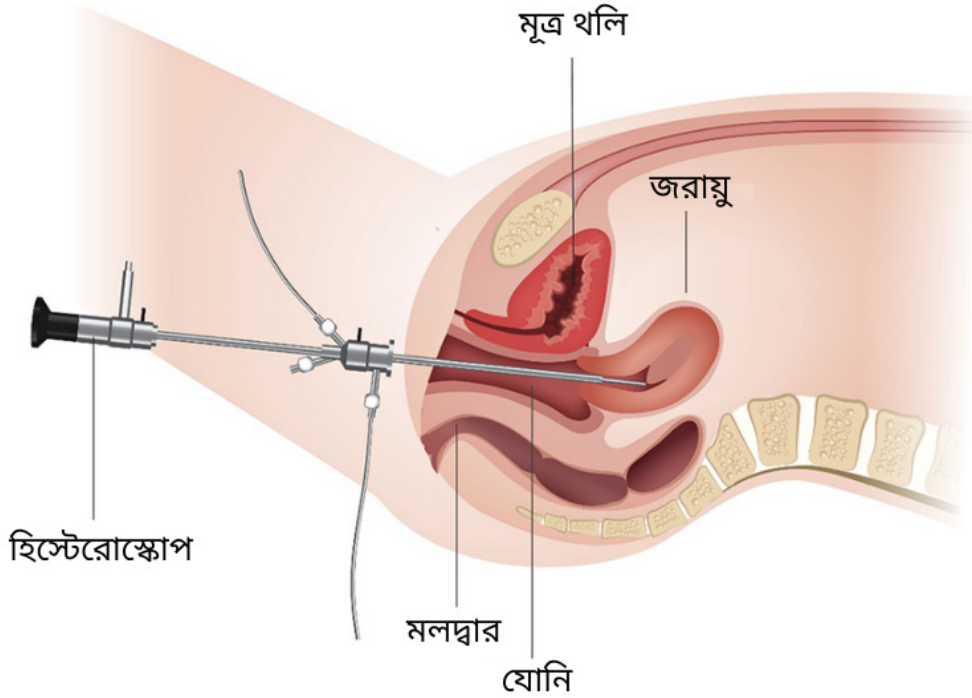
খুব কমই জরায়ু ছিদ্র ( জরায়ুর দযোল কেষ্টতি) সাধারণ অযানসেথশেযিার অধীনে হস্টিরেোস্কোপরি তুলনায় OPH-এর সময় জরায়ু ছিদ্রেরে বুলু ককিম।

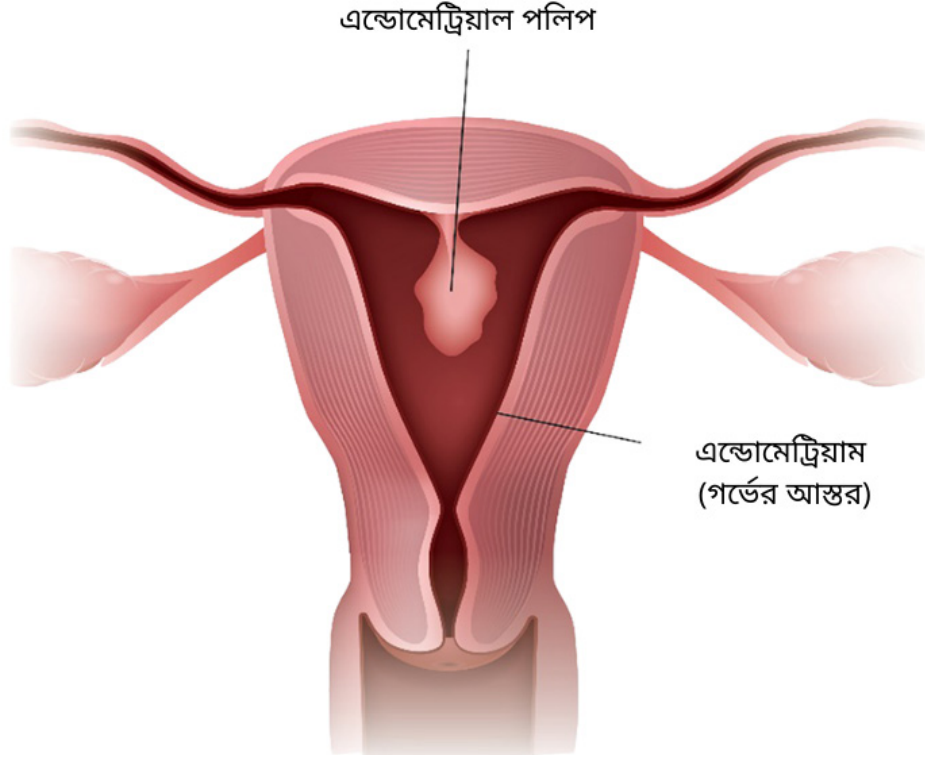
এই লফিলটে আমরা 'নারী' এবং 'নারীরা' শব্দগুলো ব্যবহার করতে পারি। যাইহোক, আমরা জানি যে শুধুমাত্র নারী হিসেবে চহ্নিতি ব্যক্ত্রিাই নয় যারা পুরসব নয়ি এবং এর আশপোশে তাদরে পছন্দ সম্পর্কে তথ্য পতে এই লফিলটেটি ব্যবহার করতে চাইতে পারনে। আপনার লঙ্গি পরচিয় যাই হোক না কনে, আপনার পরচির্ষা যথাযথ এবং আপনার পুরযোজনরে পুরতসিংবদেনশীল হওয়া উচতি।

রয্যাল কলজে অফ অবস্টিটেরশিয়ানস এবং গাইনোকোলজিস্টিস এর ওযবেসাইটে চকিৎসা পরভিষার একটিশিব্দকোষ পাওয়া যাবে : <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

## বহরিগত রোগীর হস্টিরেোস্কোপিকি (OPH)?

OPH হল একটপিদধতযিা আপনার জরায়ুর (গর্ভাশযরে) অভ্যন্তরে পরীক্ষার সঙ্গে জেড়তি। এটিকোটপাতলা টলেসিকোপরে মতো যন্ত্র পাস করার মাধ্যমে করা হয়, যাকে বলা হয় হস্টিরেোস্কোপ, যখনে আপনার গর্ভাশযরে (জরায়ুর) ঘাড় দযিে একটিছোট ক্যামরো





লাগানো হয়। প্রক্রিয়াটি করছেন স্বাস্থ্যসবো পশোদার তারপরে আপনার জরায়ুর ভিতরে কোন সমস্যা আছে কিনা তা আরও তদন্ত বা চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে তা দেখতে পারেন।

একই পরদর্শনে একটি ছোট প্রক্রিয়া করা সম্ভব হতে পারে, যমেন:

- এন্ডোমেট্রিয়াল বায়োপসি - জরায়ুর আস্তরণ থেকে একটি নিমুনা নেওয়া। এটি হিস্টেরোস্কোপের মাধ্যমে বা একটি সিন্কেলাম ঢোকানোর পরে এবং জরায়ুর মধ্য দিয়ে একটি পাতলা টিউব পাস করার পরে করা যেতে পারে। এই পদ্ধতির সময় আপনি গুরুতর পরিষ্কারে মতো ব্যথা অনুভব করতে পারেন, তবে ব্যথা দীর্ঘস্থায়ী হওয়া উচিত নয়।
- পলপি অপসারণ - জরায়ুর অভ্যন্তরে পলপি হল একটি ত্বকের ট্যাগ যা দেখতে একটি ছোট আঙুরের মতো, কখনও কখনও একটি নালিকার উপর। জরায়ুর আস্তরণের অতিরিক্ত বৃদ্ধি ফলে পলপিস তৈরি হয়।
- ছোট ফাইব্রয়েড অপসারণ - ফাইব্রয়েড হল জরায়ুর পেশীতে গিঁট যা ক্যান্সারবহীন (সৌম্য)। এগুলি কখনও কখনও আপনার জরায়ুর আস্তরণে পলপির মতো ফুলে যেতে পারে এবং আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীব আপনার লক্ষণগুলির সাথে সাহায্য করার জন্য অপসারণের পরামর্শ দিতে পারে।
- একটি হরমোন-নিসরণকারী অন্তঃসত্ত্বা ডিভাইসের সন্নিবেশ (উদাহরণস্বরূপ, মরিনো<sup>®</sup>)।
- জরায়ু থেকে একটি কিণ্ডলী অপসারণ করা হয় যখন থ্রুডেগুলি দৃশ্যমান না হয়।

## কেন আমাকে বহিরাগত রোগী হিস্টেরোস্কোপের জন্য রেফার করা হচ্ছে?

নিম্নলিখিত কারণগুলির মধ্যে একটির জন্য আপনাকে OPH-এর জন্য রেফার করা হতে পারে:

- মনোপজের পরে রক্তপাত (মনোপজ পরবর্তী রক্তপাত)

- খুব ভারী পরিষ্টিড
- পরিষ্টিডরে মধ্যে রক্তপাত
- হরমোন চকিতিসার সময় অনয়িমতি রক্তপাত
- একটিকিণ্ডলী অপসারণ যখন থরডে জরায়ুতে দৃশ্যমান হয় না
- পরজনন কষমতার উদ্বগে
- গরভপাতরে পর
- আলটরাসাউন্ড স্ক্যাননে জরায়ুর ভতিরে দেখো কছি তদন্ত করতে, যমেন এন্ডোমেট্রিষ্টিাল পলপি বা ফাইব্রয়ডে।

আপনার অ্যাপয়নেটমেন্টে উদ্বশেষ হল আপনার সমস্যার কারণ খুঁজে বের করা এবং পরয়োজন হলে পরকিল্পনা করা বা চকিতিসা করা।

OPH আপনার জন্য সঠিক কনি তা আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবী আপনার সঙ্গে আলোচনা করবনে।

## আমার অ্যাপয়নেটমেন্টে আগে আমার কী করা উচতি?

আপনার স্বাভাবিকভাবে খাওয়া এবং পান করা উচতি। আপনার অ্যাপয়নেটমেন্টে আগে আপনাকে উপস থাকতে হবনে।

আপনার অ্যাপয়নেটমেন্টে কমপক্ষে ১ ঘণ্টা আগে আপনাকে ব্যথানাশক ওষুধ (৪০০ মলিগিরাম আইবুপ্রোফেনে বা ১ গ্রাম প্যারাসিটামল বা যেকোনো ব্যথা উপশম আপনাপরিষ্টিডরে ব্যথার জন্য দরকারী বলমেনে করেনে) গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

আপনআপনার সাথে যেক্ষু গ্রহণ করছনে তার একটিতালিকা আনুন।

আপনআপনার সাথে চাইলে একজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্য রাখতে পারনে।

## আমার কগিরভনরিোধক ব্যবহার করতে হব?

আপনার গরভবতী হওয়ার কোন সম্ভাবনা থাকলে পদ্ধতিটিকিরা উচতি নয়। এই সম্ভাবনা এড়াতে, আপনার শেষে পরিষ্টিড এবং আপনার অ্যাপয়নেটমেন্টে মধ্যে গরভনরিোধক ব্যবহার করা বা যৌনতা এড়ানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার অ্যাপয়নেটমেন্টে পৌঁছানোর পরে আপনাকে একটিকি প্রস্রাব (গরভাবস্থা) পরীক্ষার প্রস্তাব দেওয়া হতে পারে।

## আমার রক্তপাত হলে কি আমি এখনও বহরিগত রোগীর হিস্টেরোস্কোপিক করতে পারি?

অ্যাপয়নেটমেন্ট রাখাই ভালো। কখনও কখনও আপনার যদি প্রচুর রক্তপাত হয় তবে পরীক্ষা করা কঠিন হতে পারে। যদি আপনার কোন উদ্বগে থাকে, অনুগ্রহ করে রেংি করুন এবং আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবির সাথে কথা বলুন।

## বহরিগত রোগীর হিস্টেরোস্কোপিক করার বকিল্প আছে কি?

OPH আপনার জন্য সঠিক পছন্দ কনি তা সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় বিবেচনা করার অন্যান্য বিষয় থাকতে পারে, যমেন:

- যদি আপনআপনার মাসকিরে সময় ব্যথার কারণে অজ্ঞান হয়ে যান
- পূর্ববর্তী যৌন পরীক্ষার সময় যদি আপনগিরুতর ব্যথা অনুভব করেনে
- আপনযিকিঠনি বা বদেনাদায়ক সার্ভিকাল স্মিয়ার অনুভব করেনে

- যদি আপনার পূর্ববর্তী কোনো আঘাতমূলক অভিজ্ঞতা থাকে যা আপনার জন্ম পদ্ধতিটিকে কঠিন করে তুলতে পারে
- আপনি যদি জিগে থাকা অবস্থায় এই পরীক্ষা করতে না চান।

আপনি একটি সাধারণ বা মরুদণ্ডের অ্যানস্থেসিটিক দ্বিধে আপনার হিস্টেরোস্কোপিকরা হচ্ছে নতিে পারেন। এটি একটি অপারটিং থিটোরৈ করা হব, সাধারণত একটি ডেকেসে পদ্ধতি হিসাবে। আপনি আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদারের সাথে এই বকিল্পটিনিধিে আলোচনা করতে পারেন। অ্যানস্থেসিথিয়ার পরবির্তে বহরিবভাগেরে রোগীর পদ্ধতি হিসাবে হিস্টেরোস্কোপিকরা হলে ঝুঁকি এবং জটিলতা কম হয়।

আপনি হিস্টেরোস্কোপিনি করা হচ্ছে নতিে পারেন, যদিও এটি আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদারদের জন্ম আপনার উপসর্গেরে কারণ ঝুঁকি বেরে করা এবং আপনার জন্ম সঠিকি চকিৎসা প্ৰদান করা আরও কঠিন করে তুলতে পারে। তারপর তারা সুপারশি করতে পারে একটি স্ক্যান এবং একটি বায়োপসি আরো তথ্য জানতে এবং/অথবা আপনার উপসর্গ চলতে থাকলে আপনাকে ফরিে আসতে বলতে পারে।

## বহরিগত রোগী হিস্টেরোস্কোপরি সময় কী ঘটবে?

### আগমনে

আপনি আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবরি সাথে দেখা করবনে যদি পদ্ধতিটিনিধিে আলোচনা করবনে এবং আপনার সম্মতি চাইবনে। দয়া করে আপনার যে কোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে এই সুযোগ ননি।

রুমে দুই বা তনিজন স্বাস্থ্যসবো পশোজীবথিকবনে এবং তাদেরে একজন আপনাকে পুরো প্ৰক্ৰিয়া জুড়ে সহায়তা করবে। তারা আপনাকে একটি বিশিষে চয়োরবে অবস্থান করতে সাহায্য করবে এবং যতটা সম্ভব আপনাকে আচ্ছাদতি রাখবে।

### কার্যপ্ৰণালী

একটি হিস্টেরোস্কোপ আপনার জরায়ুর ভতিররে একটি পিরষিকার দৃশ্য দতিে জরায়ুর মধ্য দ্বিধে পাস করা হয়। কোন কছি কাটার প্ৰয়োজন নহে। তরল (স্ফালাইন দ্ৰবণ) আপনার জরায়ুর অভ্যন্তরীণ আস্তরণ দেখতে সাহায্য করার জন্ম ব্যবহার করা হয় এবং তরল ফরিে আসার সাথে সাথে আপনিভিজো অনুভব করবনে।

যদি কোনো সমস্যা না পাওয়া যায়, তাহলে আসল পদ্ধতিতে মাত্র ১০-১৫ মিনিটি সময় লাগবে। কখনও কখনও, আপনার জরায়ুর আস্তরণ থেকে একটি বায়োপসি (ছোট নমুনা) নেওয়া যতে পারে এবং পরীক্ষার জন্ম পরীক্ষাগারে পাঠানো যতে পারে। বায়োপসি বিদেনাদায়ক হতে পারে, তবে ব্যথা দীর্ঘস্থায়ী হওয়া উচতি নয়।

যদি একটি ফাইব্রস্কে বা পলপি পাওয়া যায়, তবে এটিকখনও কখনও অতিরিক্ত যন্ত্র ব্যবহার করে একই সময়ে অপসারণ করা যতে পারে। আপনাকে আরও আরামদায়ক করার জন্ম একটি স্থানীয় চতেনানাশক অফার করা হতে পারে, বিশিষে করে যদি একটি বিস্তৃত হিস্টেরোস্কোপ ব্যবহার করা হয়। পদ্ধতিটি বিদেনাদায়ক হয় উঠলে আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবকিে বলুন।

OPH চলাকালীন, আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোদার আপনার জরায়ুর ভতিররে একটি স্ক্রিনি দেখেবনে এবং আপনি চাইলে স্ক্রিনিটটি দেখতে পারেন। আপনার জরায়ুর ভতিররে ফলাফলেরে ছবিগুলি প্ৰায়ই তোলা হয় এবং আপনার স্বাস্থ্যসবো নোটেরাখা হয়।

## বহরিগত রোগী হিস্টেরোস্কোপরি সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলিকী কী?

- **OPH** এর সময় বা পরে ব্যথা সাধারণত হালকা এবং পিরিয়ডেরে ব্যথার মতো। সহজ ব্যথা উপশম ঔষধ সাহায্য করতে পারে। কখনও কখনও, মহলিারা গুরুর ব্যথা অনুভব করতে পারে।



- অনুভব করা বা অসুস্থ হওয়া বা অজ্ঞান হওয়া অল্প সংখ্যক নারীকে প্রভাবিত করতে পারে। যাইহোক, এই লক্ষণগুলি সাধারণত দ্রুত স্থায়ী হয়। আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবিকি জানান যবে আপনি প্রক্রিয়া চলাকালীন বা সরাসরি পরে অসুস্থ বোধ করছেন।
- রক্তপাত সাধারণত খুব মৃদু হয় এবং পরিষ্কারে তুলনায় হালকা হয়, কয়েক দিনের মধ্যে স্থায়ী হয়। এটি সুপারিশ করা হয় যবে আপনি স্থানটির তৈরিতে ব্যবহার করুন, ট্রাম্পন নয়। যদি রক্তপাত বন্ধ না হয় এবং আরও খারাপ হয়, আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবিকি নিকটস্থ জরুরি বিভাগে সাথে যোগাযোগ করুন।
- সংক্রমণ অস্বাভাবিক (৪০০ নারীর মধ্যে ১)। এটি একটু দুরূহ যুক্ত স্রাব, জ্বর বা পটে তীব্র ব্যথা হিসাবে প্রদর্শিত হতে পারে। আপনি যদি এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনটি বকিাশ করেন তবে আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবিকি সাথে জরুরিভাবে যোগাযোগ করুন।
- আপনার জরায়ুর ভিতরে হিস্টেরোস্কোপ পাস করা সম্ভব না হলে ব্যর্থ/অসফল **OPH** ঘটবে। সাধারণত যখন সার্ভিক্স শক্তভাবে 'বন্ধ' বা দাগ পড়ে তখন এটি ঘটে। যদি এটি ঘটে, আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবিকি আপনার সাথে এর বকিল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করবেন।
- জরায়ুর দয়োলরে কষতি (জরায়ুর ছদির) - খুব কমই, জরায়ুর দয়োলরে দুর্ঘটনাক্রমে একটু ছোট গরত তৈরি হয়। এটি কাছাকাছটি সিয়ুগুলিও কষতি করতে পারে। এটি 1000 ডায়াগনস্টিক হিস্টেরোস্কোপি পিদ্ধতির মধ্যে 1 টিরও কম কষতেরে ঘটে, কনিতু যদি কারো পলপি বা ফাইব্রয়ডে একই সময়ে অপসারণ করা হয় তবে এটি কিছুটা বশো সাধারণ। এর অর্থ হতে পারে যবে আপনাকে সারারাত হাসপাতালে থাকতে হবে। সাধারণত, আর কিছু করার দরকার নেই, তবে গরতটি মিরোমত করার জন্য আপনাকে আরও অপারেশনের প্রয়োজন হতে পারে।

## বহিরাগত রোগীর হিস্টেরোস্কোপিকি আঘাত করবে?

বশেরিভাগ মহিলাদের জন্য, OPH দ্রুত এবং নরিপদ, এবং সামান্য ব্যথা বা অস্বস্তির সাথে বাহতি হয়। OPH প্রায়শই একটু স্পিকুলাম ঢোকানো ছাড়াই করা হয়, একটু পাতলা টলেক্সিকোপ ব্যবহার করে (যাকে ভ্যাজনিস্কোপিকি ওপিএইচ বলা হয়) কারণ এটি আরও আরামদায়ক।

যাইহোক, পরত্বকেরে ব্যথার অভিজ্ঞতা আলাদা এবং কিছু মহিলার পদ্ধতিটি খুব বদেনাদায়ক বলে মনে হবে। যদি এটি আপনার জন্য খুব বদেনাদায়ক হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবিকি জানান কারণ আপনি চাইলে যবে কোনো সময় প্রক্রিয়াটি বন্ধ করা যতে পারে।

আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবিকি আপনার জরায়ুতে একটু স্থানীয় চতেনানাশক ইনজেকশন দিতে পারে। এটি আপনার সার্ভিক্স দখোর জন্য একটু স্পিকুলাম ব্যবহার করতে হবে এবং আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবিকি আপনার সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করবেন।

কিছু হাসপাতাল আপনার ব্যথা উপশমেরে জন্য নাইট্রাস অক্সাইড (এনটোনক্স বা 'গ্যাস এবং বায়ু') অফার করতে পারে। এই পরিস্থিতিতে, আপনি গাড়ি চালানোর আগে আপনাকে আরোগ্য হওয়ার জন্য হাসপাতালে আরও কিছুক্ষণ অপেক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

আপনি যদি পিদ্ধতি সম্পর্কে উদ্বিগ্ন বোধ করেন, আপনার অ্যাপয়ন্টমেন্টের আগে আপনার স্বাস্থ্যসবো পশোজীবিকি সাথে কথা বলা উচিত।

## পরদির্শন কতক্ষণ লাগবে?

প্রকৃতপক্ষে পদ্ধতিতে মাত্র ১০-১৫ মিনিট সময় লাগতে পারে। যাইহোক, পরামর্শ, পদ্ধতি এবং পুনরুদ্ধার সহ মোট পরদির্শনে ১-২ ঘন্টা পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। যদি একই সময়ে পলপি বা ছোট ফাইব্রয়ডে অপসারণ করা হয় তবে এটি একটু বশো সময় নতিে পারে।

আপনি যতক্ষণ প্রয়োজন (সাধারণত প্রায় ২০ মিনিট) বাইরের রোগীর ক্লিনিকেরে পুনরুদ্ধার এলাকায় বশিরাম নতিে পারেন।

## পরে আমার কমনে লাগবে?

আপনি ১-২ দিন ধরে পরিষ্কারে মতো কিছু ব্যথা পতে পারেন। আপনার কিছু দাগ বা তাজা (উজ্জ্বল লাল) রক্তপাত হতে পারে যা ১ সপ্তাহ পরে স্থায়ী হতে পারে। এই লক্ষণগুলি সাধারণত খুব দ্রুত স্থির হয়। বেশিরভাগ মহিলা একই দিনে তাদের স্বাভাবিক কাজকর্মে ফিরে যতে সক্ষম বোধ করেন।

আপনি স্বাভাবিক হিসাবে গোসল করতে পারেন।

রক্তপাত এবং অস্বস্তি স্থির হয়ে গেলে স্বাভাবিক শারীরিক কার্যকলাপ এবং যৌনতা পুনরায় শুরু করা যতে পারে।

প্রয়োজনে, আপনি ব্যথা উপশম করতে পারেন যখন প্রতি ৮ ঘণ্টায় ৪০০ মিলিগ্রাম আইবুপ্রোফেন বা প্রতি ৪ ঘণ্টায় ১ গ্রাম প্যারাসিটামল, অথবা আপনার সাধারণ পরিষ্কার ব্যথার ট্যাবলেটে মাধ্যমে।

যদি আপনার ব্যথা উপরোক্ত ওষুধ দ্বি-নিয়ন্ত্রণ করা না হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসবো পেশাজীবী বা নিকটস্থ জরুরি বিভাগে যোগাযোগ করা উচিত।

## এর পরে কি হবে?

যদি কোনো সমস্যা না পাওয়া যায়, তাহলে আপনার কোনো ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টে প্রয়োজন নাও হতে পারে। যদি একটি বিয়োগসনিওয়া হয়ে থাকে, ফলাফল পাওয়া মাত্রই আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে। আপনার স্বাস্থ্যসবো পেশাজীবী আপনার সাথে আরও পরবর্তী চিকিৎসা নিয়ে আলোচনা করবেন।

## অন্তর্গত পরীক্ষা সম্পর্কে

গাইনোকোলজিকাল এবং প্রসূতিযত্নের প্রকৃতির অর্থ হল যে ঘনিষ্ঠ পরীক্ষাগুলি প্রায়ই প্রয়োজনীয়। আমরা বুঝি কিছু লোকের জন্য, বিশেষ করে যাদের উদ্বেগে থাকতে পারে বা যারা ট্রমা, শারীরিক বা যৌন নির্যাতনের সম্মুখীন হয়েছেন, এই ধরনের পরীক্ষাগুলি খুব কঠিন হতে পারে। পরীক্ষার আগে, চলাকালীন বা পরে আপনি যদি অস্বস্তিকর, উদ্বেগিত বা বিরক্ত বোধ করেন তবে দয়া করে আপনার স্বাস্থ্যসবো পেশাদারদের জানান। আপনি যদি এই বিষয়ে কথা বলা কঠিন মনে করেন তবে আপনি আপনার অনুভূতি লিখিতভাবে জানাতে পারেন। আপনার স্বাস্থ্যসবো পেশাদাররা সাহায্য করার জন্য আছে এবং তারা আপনার জন্য বকিল্প এবং সহায়তা দিতে পারে। মনে রাখবেন যে আপনি সর্বদা তাদের যে কোন সময় থামতে বলতে পারেন এবং আপনি একজন চ্যাপরোনকে উপস্থিতি থাকার জন্য অনুরোধ করার অধিকারী। আপনি চাইলে বন্ধু বা আত্মীয়কে নিয়ে আসতে পারেন।

## আরো তথ্য

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কয়ার এক্সলিনেন্স (NICE) নির্দেশিকা NG88, ভারী মাসিক রক্তপাত: মূল্যায়ন এবং ব্যবস্থাপনা: [www.nice.org.uk/guidance/ng88/informationforpublic](http://www.nice.org.uk/guidance/ng88/informationforpublic)  
হিস্টেরোস্কোপি সম্পর্কে NHS তথ্য: [www.nhs.uk/conditions/hysteroscopy/what-happens](http://www.nhs.uk/conditions/hysteroscopy/what-happens)

# সিদ্ধান্ত নেওয়া

## ৩টি প্রশ্ন করুন

আপনাকে বাছাই করতে বলা হলে আপনার মনে অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনার বাছাই করা বিকল্পগুলো নিয়ে আপনি পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। প্রশ্নগুলোর তালিকা করে অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে গেলে আপনার জন্য সহায়ক হবে।



1. আমার হাতে কী কী বিকল্প আছে?
2. নিজের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে আমি কীভাবে সাহায্য পাব?
3. নিজের জন্য প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা ও অসুবিধাগুলো কী কী?

\*Shepherd HL, et al-এর ওপর ভিত্তি করে ৩টি প্রশ্ন করুন। চিকিৎসার বিকল্পগুলো সম্পর্কে চিকিৎসকদের তথ্যের মান উন্নত করার জন্য রোগীরা যে তিনটি প্রশ্ন করতে পারেন : একটি ক্রস-ওভার ট্রায়াল। রোগীদের শিক্ষা ও কাউন্সেলিং, 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

## সূত্র এবং স্বীকৃতসিদ্ধান্ত

এই তথ্যটি RCOG রোগীর তথ্য কমিটি এবং ব্রিটিশ সোসাইটি ফর গাইনোকোলজিক্যাল এন্ডোস্কোপি (BSGE) Hysteroscopy Subcommite দ্বারা তৈরি করা হয়েছে। এটি মার্চ 2011-এ প্রকাশিত RCOG/BSGE গ্রীন-টপ গাইডলাইন নং-59, বহির্বিভাগে রোগীর হিস্টেরোস্কোপি সর্বোত্তম অনুশীলনের উপর ভিত্তি করে তৈরি নির্দেশিকাটিতে আমরা যে প্রমাণগুলি ব্যবহার করছি সেগুলোর একটি সম্পূর্ণ তালিকা রয়েছে। আপনি এটি অনলাইনে এখানে পাবেন: <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/third-and-fourth-degree-perineal-tears-management-green-top-guideline-no-59/>