

সংক্রমণের ঝুঁকির
উচ্চ পর্যায়ে থাকা নিউট্রোপিনিক
রোগীদের জন্য অগ্রিম
সতর্কতাসমূহ



গুরুত্বপূর্ণ!

এই অগ্রিম সতর্কতাগুলি সেই সকল প্রাপ্তবয়স্ক রোগীদের জন্য যাদের নিউট্রোপিনিয়া তাদেরকে সংক্রমণের ঝুঁকির উচ্চ পর্যায়ে রাখার ক্ষেত্রে যথেষ্ট গুরুতর। এর মধ্যে ব্লাড ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীদের, যারা 10 দিনেরও বেশি সময় ধরে মারাত্মকভাবে নিউট্রোপিনিক হতে পারেন বলে মনে করা হয়, তাদেরকে অন্তর্ভুক্ত করা হবে।

নিরেট টিউমারের (যেমন, ব্রেস্ট, কোলন) চিকিৎসা গ্রহণকারী বেশিরভাগ রোগীর কেবলমাত্র অল্প সময়ের জন্য নিউট্রোপিনিয়া থাকবে এবং তাদের এই কঠোর অগ্রিম সতর্কতাগুলির অধিকাংশই অনুসরণ করার প্রয়োজন হবে না।

আপনার চিকিৎসক আপনাকে পরামর্শ দেবেন যে যদি নিউট্রোপিনিয়া থেকে থাকে, তবে আপনার চিকিৎসার সময়ে এই সংক্রান্ত কোন অগ্রিম সতর্কতাগুলি আপনাকে অনুসরণ করতে হবে।

ধন্যবাদ

পর্যালোচনা

নিউট্রোফিল হল আপনার শরীরকে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে সাহায্যকারী এক ধরনের স্বেত রক্তকণিকা। আপনার নিউট্রোফিলের সংখ্যা একটি নির্দিষ্ট স্তরের নিচে নেমে গেলে, আপনার নিউট্রোপিনিয়া রয়েছে বা আপনাকে নিউট্রোপিনিক বলে বিবেচনা করা হয়। আপনার নিউট্রোপিনিয়া হলে, আপনি সংক্রমণের ঝুঁকির ক্ষেত্রে উচ্চ পর্যায়ে থাকেন।

ক্যান্সারের জন্য ড্রাগ থেরাপি সহ বেশ কতগুলি বিষয়ের কারণে নিউট্রোপিনিয়া হতে পারে। নিউট্রোপিনিয়ায় আক্রান্ত প্রত্যেকের ক্ষেত্রেই সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি সমান পর্যায়ে থাকে না। নিউট্রোপিনিয়া সামান্য থেকে গুরুতর পর্যন্ত হতে পারে।

বেশ কয়েকটি বিষয় আপনার ঝুঁকির স্তরকে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন:

- আপনার যে ধরনের ক্যান্সার রয়েছে
- আপনি যে প্রকারের ক্যান্সার প্রতিরোধী চিকিৎসা(গুলি) গ্রহণ করছেন
- আপনার রয়েছে এমন অন্য কোনো চিকিৎসাগত সমস্যা
- আপনার নিউট্রোফিলের পরিমাণ কতটা নিম্নগামী (প্রাবল্য)
- কতদিন ধরে আপনার নিউট্রোপিনিয়া রয়েছে

এই সুপারিশগুলি হল একটি সাধারণ নির্দেশিকা, যা আপনার নিজের অনাক্রম্য ব্যবস্থা তার কাজ করতে ফিরে যেতে না পারা পর্যন্ত

আপনাকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে। আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি এবং এমন নির্দিষ্ট সতর্কতাগুলি যেগুলি আপনার অনুসরণ করা প্রয়োজন, সেগুলি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

সাধারণ সুপারিশসমূহ

- দিনে 4 বার, মুখ দিয়ে, আপনার তাপমাত্রা মাপুন। **আপনার মুখের ভিতরের অংশের তাপমাত্রা 100.4°F (38°C)-এর অধিক হলে আপনার ডাক্তারকে অবিলম্বে কল করুন।**
- প্রতিদিন হাঁটার মতো কিছু কম-প্রভাবসম্পন্ন ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন।
- যেকোনো টীকা গ্রহণ করার পূর্বে সর্বদা আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। কোনো জীবন্ত ভাইরাসযুক্ত রোগীদের ক্ষেত্রে কেমো গ্রহণ করা ঠিক নয়।
- কেমোথেরাপি গ্রহণকারী রোগীদেরকে ন্যাচারোপ্যাথিক এবং অন্যান্য বিকল্প ওষুধের পরামর্শ সাধারণত দেওয়া হয় না। এই প্রোডাক্টগুলির কোনোটি সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে সেগুলি আলোচনা করুন।
- যে কোনো ভ্রমণ পরিকল্পনার বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

করবেন না...

- ✓ রেকটাল থার্মোমিটার বা রেকটাল সাপোজিটরি ব্যবহার করবেন না
- ✓ যে সকল মানুষদের ঠাণ্ডা লেগেছে কিংবা চিকেন পক্স বা ফ্লু-এর মতো কোনো সংক্রামক রোগ রয়েছে, তাদের কাছাকাছি যাবেন না
- ✓ বাইক চালানো, রোলারব্লেডিং, স্কিইং বা স্কেটিং এর মতো আঘাতের কারণ হতে পারে এমন কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করবেন না

এড়িয়ে চলুন

- ✓ তাজা ফুল, গাছপালা, এবং অনেকদিন যাবত পড়ে থাকা জল
- ✓ যখন সম্ভব তখন গণপরিবহণ, (এটি এড়াতে না পারলে, তখনই ব্যবহার করুন যখন ভিড় কম হয়)
- ✓ নির্মাণ স্থল, স্যাঁতসেঁতে বেসমেন্ট ইত্যাদির মতো এমন কিছু এলাকা যেখানে প্রচুর ধুলো বা ছাঁচ থাকতে পারে।

চিকিৎসা

আপনার চিকিৎসার ইতিবৃত্ত এবং আপনি যে ধরনের ড্রাগ খেরাপি পাবেন তার উপর নির্ভর করে, আপনার ডাক্তার ফিলগ্রাস্টিম/নিউপোজেন® বা পেগফিলগ্রাস্টিম/নিউলাস্টা®-এর মতো একটি কলোনি-স্টিমুলেটিং ফ্যাক্টর, বা CSF ইনজেকশন নির্ধারণ করতে পারেন। এই ইনজেকশনটি আপনার নিউট্রোপিনিয়া থাকার

সময়কালকে কমিয়ে দিয়ে পারে। অনেক মানুষ এখন তাদের একটি অন-বডি ইনজেক্টর পরিহিত ড্রাগ থেরাপি পরিত্যাগ করেন যা সঠিক সময়ে ওষুধ সরবরাহ করে। অন-বডি ইনজেক্টরের অর্থ হল আপনাকে কোনো ইনজেকশনের জন্য ফিরে আসতে হবে না।

সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে আপনার ডাক্তার অ্যান্টিবায়োটিকও নির্ধারণ করতে পারেন।

করবেন না...

- ✓ আপনার ডাক্তারকে দিয়ে প্রথমে পরীক্ষা না করেই স্বর কমানোর জন্য অ্যাসপিরিন, অ্যাসিটামিনোফেন বা অন্য কোনো ওষুধ ব্যবহার করবেন না।

সংক্রমণ এবং আঘাত এড়িয়ে চলা

- ✓ আপনার পায়ে কেটে যাওয়া প্রতিরোধ করতে সর্বদা বাইরে যাওয়ার সময় জুতো এবং বাড়ির ভিতরে থাকার সময়ে জুতো বা চপ্পল পরুন।
- ✓ কাঁচি, সূঁচ বা ছুরি ব্যবহার করার সময় কেটে যাওয়া বা ফুটো হয়ে যাওয়া এড়ানোর ব্যাপারে যত্ন নিন।
- ✓ মহিলাদের স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা উচিত, তুলোর পট্ট নয়।
- ✓ যখন সম্ভব, তখন আপনার দাঁত তোলার পূর্বে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। আপনার দাঁত তোলার ক্ষেত্রে জরুরী পরিস্থিতি থাকলে, আপনাকে অবশ্যই আপনার ডেন্টিস্টকে বলতে হবে যে আপনি ড্রাগ থেরাপি গ্রহণ করছেন এবং আপনার

সাম্প্রতিক শ্বেত রক্তকণিকার পরিমাণ সম্পর্কে তাদেরকে
অবশ্যই জানান।

করবেন না...

- ✓ বাসন (কাঁটাচামচ, চামচ এবং ছুরি), চশমা বা খাবারের পদ
কারো সাথে ভাগ করবেন না
- ✓ কারোর সাথে তোয়ালে শেয়ার করবেন না। প্রতিবার স্নান বা
শাওয়ার করার সময় একটি পরিষ্কার তোয়ালে ব্যবহার করুন।
- ✓ স্ট্র-গুলিকে একবারের বেশি ব্যবহার করবেন না। স্ট্র দিয়ে
আপনার মুখের ভিতর যেন ছুঁলে বা কেটে না যায় সেদিকে খেয়াল
রাখুন।
- ✓ যে কোনো ধরনের পোশা প্রাণীকে সরাসরি যত্ন করবেন না।
আপনি কোনোভাবেই তাদের নখ কাটবেন না, তাদের গ্রহণ
করবেন না বা স্নান করাবেন না। অন্য কাউকে পাখির খাঁচা,
লিটার বাস্র বা মাছের ট্যাক পরিষ্কার করার জন্য রাখুন।
- ✓ ফাঁকা জায়গা বা ধুলোতে থাকবেন না (অন্য কেউ ঘর
ঝাড়পোছ করার সময় ঘরটি ত্যাগ করুন।)
- ✓ ট্যাম্পন, রেকটাল বা ভ্যাজাইনাল সাপোজিটরি, এনিমা, ডাচ,
রেকটাল থার্মোমিটার ইত্যাদি সহ মিউকাস মেমব্রেনের
ক্ষতিসাধনকারী কোনো ব্যক্তিগত যত্ন বা হেলথ প্রোডাক্ট
ব্যবহার করবেন না।

মুখ ও মুখবিবরের যত্ন

- ✓ একটি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন এবং এটিকে আরও নরম করতে গরম জলে ভিজিয়ে নিন। আপনার নরম কিছুর প্রয়োজন হলে, একটি ওরাল স্পঞ্জ (টুথ-এট) ব্যবহার করুন, যেটি Q-টিপের মতো দেখতে, তবে এর প্রান্তে তুলোর পরিবর্তে একটি স্পঞ্জ রয়েছে।
- ✓ আপনার দাঁত এবং মুখের ভালো যত্ন নিন – আহারের আগে এবং পরে আপনার দাঁত ভালোভাবে ব্রাশ করুন (প্রতিদিন প্রায় 3 থেকে 4 বার)।
- ✓ আপনি প্রতিদিন আপনার দাঁত আলতো করে ফ্লস করতে পারেন যদি আপনি আপনার মাড়িতে আঘাত না করে তা করতে পারেন, তবেই।
- ✓ প্রতিদিন যেমন Biotene® (বায়োটিন)-এর মতো একটি অ্যালকোহল-মুক্ত, পারফ্রাইড-মুক্ত, অ্যান্টিসেপটিক মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন।

হৃকের যত্ন

- ✓ সংক্রমণ প্রতিরোধ করার ক্ষেত্রে আপনি নিতে পারেন এমন একটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একক পদক্ষেপ হল সাবান বা অনুজীব প্রতিরোধী প্রোডাক্ট দিয়ে আপনার হাত ধোয়া। খাওয়ার আগে ও পরে এবং রেস্টরুম ব্যবহার করার পরে আপনার হাত প্রায়শই ধুয়ে নিন।
- ✓ প্রতিদিন ধুয়ে নিন। আপনার হৃক শুষ্ক করতে আলতো করে চাপুন -

ঘম্বেন না।

- ✓ প্রস্রাব, মলত্যাগ এবং যৌন কার্যকলাপের পরে আপনার যৌনাঙ্গ এবং মলমূত্র ত্যাগের স্থানগুলি ভালোভাবে পরিষ্কার করুন। মহিলাদের ক্ষেত্রে এই স্থানটি সামনে থেকে পিছনের দিকে পরিষ্কার করা উচিত।
- ✓ আপনার হাতগুলিকে নিরাপদে রাখুন। পদ রান্না করার সময়, রান্না/বেক করতে ওভেন মিট করার সময়ে রাবারের গ্লাভস এবং আঁচড় লাগতে পারে বা কেটে যেতে পারে এমন যে কোনো পরিস্থিতিতে নিরাপত্তামূলক গ্লাভস পরুন। (নিউট্রোপিনিক রোগীদের জন্য বাগান তৈরি করার পরামর্শ দেওয়া হয় না)।
- ✓ অ্যান্টিপার্সপিরেন্টের পরিবর্তে ডিওডোরেন্ট ব্যবহার করুন। অ্যান্টিপার্সপিরেন্টগুলি আপনার ঘামগ্রন্থিগুলি বন্ধ করে দিতে পারে, যা আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে।
- ✓ স্বকে কেটে যাওয়া এড়াতে ব্লেড সম্বলিত রেজারের পরিবর্তে বৈদ্যুতিক রেজার ব্যবহার করুন।
- ✓ রোদ পোড়া থেকে এড়িয়ে চলুন। 30 বা তার বেশি SPF সমৃদ্ধ কোনো সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- ✓ যদি আপনার কোথাও কেটে বা ছুলে যায়, তবে সাবান ও জল দিয়ে অবিলম্বে সেটি পরিষ্কার করুন। একটি জীবানুনাশক ফ্রিম ব্যবহার করুন এবং তারপর সেরে না যাওয়া পর্যন্ত স্থানটি একটি ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে রাখুন। ব্যান্ডেজটি পরিষ্কার এবং শুকনো

রাখুন। ব্যাল্ডেজ নোংরা হয়ে গেলে বা ভিজে গেলে সেটি বদলে দিন।

করবেন না...

- ✓ আপনার নখের চারপাশের চামড়া চিবানো, কাটা বা তুলে নেওয়ার কাজটি করবেন না
- ✓ আপনার নখের উপর এমন কোনো প্রসাধনী কাজ করবেন না যা আপনার কিউটিকল বা স্বককে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে
- ✓ কৃত্রিম নখ বা নখ প্রসারক পরবেন না
- ✓ ব্রণকে চাপবেন না বা আঁচড়াবেন না

থাবার এবং হজমক্রিয়া

- ✓ আপনার খাওয়া বা পান করার পূর্বে সমস্ত টাটকা ফল ও সবজিগুলি ধুয়ে নিন।
- ✓ পৌরসভার কলের জল পান করা ভালো। আপনার কাছে পৌরসভার কলের জলের ব্যবহার না থাকলে, ফুটানো জল বা পাতিত লেবেলযুক্ত বোতলজাত জল, অথবা যার মধ্যে বিপরীত অসমোসিস বা পরম এক-মাইক্রোমিটার ফিল্টার দিয়ে কাজ করা হয়েছে এমন জল ব্যবহার করুন।
- ✓ কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করুন। প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন এবং কশে যাওয়া প্রতিরোধে সাহায্য করতে একটি মল নরমকারী বা স্টুল সফটেনার ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করুন।
- ✓ নির্দিষ্ট খাদ্য নির্দেশিকা, পান করা নিরাপদ এমন বোতলজাত জলের তালিকা এবং বাইরের থাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে খাদ্য নিরাপত্তা সংক্রান্ত বিশেষ নির্দেশিকাগুলির জন্য রসওয়েল পার্ক-এর কম অণুজীব-সমৃদ্ধ থাবারের বুকলেটটি পড়ুন।

করবেন না...

- ✓ উন্মুক্ত জলের জায়গা থেকে পান করবেন না
- ✓ আপনার ডাক্তারের সাথে প্রথমে আলোচনা না করে আপনি কোনো সাপোজিটরি বা এনিমা গ্রহণ করবেন না
- ✓ মেয়াদোত্তীর্ণ বা নষ্ট হয়ে যাওয়া থাবার খাবেন না

- ✓ কাঁচা বা কম রান্না করা মাংস, ডিম বা মাছ খাবেন না
- ✓ পাস্তুরিত না হওয়া দুধ বা চিজ খাবেন না
- ✓ রান্না না করা ভেষজ ও মশলা খাবেন না

যৌন কার্যকলাপ

আপনার ডাক্তার আপনাকে যৌন কার্যকলাপ অনুমোদন করে থাকলে, আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে এই নির্দেশিকাগুলি অনুগ্রহ করে অনুসরণ করুন:

- ✓ একটি দীর্ঘমেয়াদী মনোগ্যামী সম্পর্কের মধ্যে না থাকলে, নিউট্রোপিনিক অবস্থায় যৌন কার্যকলাপ এড়ানোর বিষয়টি বিবেচনা করুন।
- ✓ যেগুলি মৌখিকভাবে মলের সংস্পর্শে আসতে পারে কিংবা পায়ু যৌনক্রিয়ার মতো যেগুলি টিস্যুতে আঘাতের কারণ হতে পারে এমন যৌন অভ্যাসগুলি এড়িয়ে চলুন।
- ✓ কোনো সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে ল্যাটেক্স কনডম ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করুন।
- ✓ যৌন কার্যকলাপের সময় আপনার পিচ্ছিলকরণের প্রয়োজন হলে, K-Y® জেলির মতো জলে-দ্রাব্য লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করুন।
- ✓ ঘ্রাব, চুলকানি, গন্ধ, রক্তপাতের মতো সংক্রমণের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে কিংবা সঙ্গমের সময় ব্যথা হলে সে বিষয়ে রিপোর্ট করুন।

আপনার ডাক্তারকে কখন কল করবেন

নিম্নলিখিত উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি আপনার থাকলে, অবিলম্বে আপনার ডাক্তারকে কল করুন।

- **100.4°F (38°C) বা তার বেশি জ্বর**, কাঁপানো ঠাণ্ডা, কিংবা ঘাম (কখনো কখনো, জ্বর সংক্রমণের একমাত্র লক্ষণ হয়)

- লালভাব, ব্যথা, নরম ভাব, স্ফীতি বা নিষ্কাশন:
 - একটি IV বা কেন্দ্রীয় লাইন সাইটে
 - বগল, নিতম্ব, মুখ, যৌনাঙ্গ বা পায়ুস্থল সহ জ্বালাতন হওয়া স্বকে
 - যেকোনো টিউব (খাওয়ানোর টিউব, প্রস্রাবের ক্যাথেটার, নিষ্কাশনের টিউব), কেটে যাওয়া বা ঘা থেকে
- প্রস্রাবের সময়ে ব্যথা বা জ্বালা
- একটি অস্বাভাবিক গন্ধ সমন্বিত প্রস্রাব; কিংবা যোনির চুলকানি বা স্রাব
- ঘা, সাদা ছোপ, কিংবা আপনার মুখের মধ্যে স্ফীতি; আপনার মাড়ির রং পরিবর্তন
- শ্বাস নিতে অসুবিধা, আপনার বুকের মধ্যে চাপের অনুভূতি, রক্ত জমাট বাঁধা, বা তৈরি হওয়া কাশি (শ্লেষ্মা বা কফের কাশি)
- ডায়েরিয়া কিংবা মলত্যাগের গন্ধ, গঠন, বা হাড়ের পরিবর্তন
- তালিকাভুক্ত অন্য কোনো লক্ষণ না থাকলেও আপনার মনে হচ্ছে যেন আপনি ফ্লু-এর জন্য অসুস্থ বোধ করছেন

নিউট্রোপিনিয়া সম্পর্কে আরও তথ্য

- শ্বেত রক্ত কণিকা (WBC), লোহিত রক্ত কণিকা (RBCs) এবং প্লেটলেটগুলি আপনার বোন ম্যারো কর্তৃক উৎপন্ন হয়।
- যখন আপনি আহত হন কিংবা যখন কোনো ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস বা অন্যান্য বহিরাগত পদার্থ আপনার শরীরে আক্রমণ করে, তখন নিউট্রোফিলগুলি হল আপনার অনাক্রম্য ব্যবস্থার "প্রথম প্রতিক্রিয়াকারক"।

- নিউট্রোফিলগুলি কেবলমাত্র 7-12 ঘন্টা বেঁচে থাকে। আপনার বোন ম্যারোকে ক্রমাগত পুরানো মৃত নিউট্রোফিলকে অবশ্যই প্রতিস্থাপিত করতে হবে।
- ক্যান্সারের কয়েকটি চিকিৎসা আপনার বোন ম্যারোর কার্যকলাপকে সাময়িকভাবে হ্রাসপ্রাপ্ত করতে পারে এবং আপনার শরীরকে নতুন রক্তকণিকা তৈরি করা থেকে বাধাদান করতে পারে।
- নিউট্রোপিনিক হওয়ার অর্থ হল আপনি সংক্রমণের ক্ষেত্রে অধিক সংবেদনশীল।
- প্রাথমিক অগ্রিম সতর্কতা অবলম্বন করা নিউট্রোপিনিয়ার সময় সংক্রমণের তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করতে পারে।
- নিউট্রোপিনিক অগ্রিম সতর্কতা প্রয়োজন কিনা এবং সেই অগ্রিম সতর্কতাগুলি কতটা কঠোর হওয়া উচিত, সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়ে আপনার চিকিৎসক আপনার থাকা অন্য যে কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যাগুলিকে বিষয়াভুক্ত করতে পারেন।
- **নিউট্রোপিনিয়ার সময়ে সংক্রমণের লক্ষণগুলি হ্রাসপ্রাপ্ত বা অনুপস্থিত হতে পারে।** যেমন, আপনি আপনার স্বকে বা আপনার ফুসফুসে (নিউমোনিয়া) সংক্রমণ পেতে পারেন, কিন্তু কোনো পুঁজ বা খুতু থাকবে না। কখনো কখনো, স্বর সংক্রমণের একমাত্র লক্ষণ হয়ে ওঠে। নিউট্রোপিনিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংক্রমণের সাধারণ স্থানগুলির মধ্যে পরিপাকতন্ত্র (ঘা বা আলসার হওয়া, ডায়েরিয়া), ফুসফুস (কাশি, শ্বাসকষ্ট), মূত্রনালী (বেদনাদায়ক বা ঘন ঘন প্রস্রাব, ঘোলাটে বা রক্তাক্ত প্রস্রাব), স্বক এবং শ্লেষ্মা ঝিল্লিগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

- আপনার শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা এবং সংক্রমণের ক্ষেত্রে আপনার বর্তমান ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে দিয়ে সর্বদা পরীক্ষা করান। আপনার নিউট্রোপিনিয়া থাকলে, সর্বোত্তম উপকারের জন্য আপনার ডাক্তার কর্তৃক সুপারিশকৃত অগ্রিম সতর্কতাগুলি অনুসরণ করুন। কত সময় ধরে আপনি এই সুপারিশগুলি অনুসরণ করবেন সে ব্যাপারে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।