প্রথম পরামর্শে কী সঙ্গে নেবেন: চেকলিস্ট

ডা. দীপান্বিতা ব্যানার্জী · গাইনোকোলজিক্যাল অনকোলজিস্ট · CNCI, কলকাতা

প্রথম পরামর্শ বা সেকেন্ড ওপিনিয়নের দিন এই জিনিসগুলো সঙ্গে নিলে ডাক্তার আপনার অবস্থা আরও দ্রুত ও নির্ভুলভাবে বুঝতে পারবেন। যা আপনার কাছে আছে তাতে টিক দিন; যা এখনও জোগাড় হয়নি, তা আগে থেকে সংগ্রহ করে নিন।

ক. নথি ও রেকর্ড

- ☐ রেফারেল চিঠি বা আগের চিকিৎসকের লেখা চিঠি (যদি থাকে)
- ☐ বায়োপসি বা প্যাথোলজি রিপোর্ট — এবং সম্ভব হলে প্যাথোলজি স্লাইড ও ব্লক (ল্যাব থেকে চেয়ে নিন)
- ☐ সব স্ক্যানের রিপোর্ট এবং ছবি বা ফিল্ম (সিডি বা পেনড্রাইভে): আলট্রাসাউন্ড, সিটি, এমআরআই, পেট-সিটি
- ☐ রক্ত পরীক্ষার রিপোর্ট, টিউমার মার্কার-সহ (যেমন সিএ-১২৫)
- ☐ আগের প্যাপ স্মিয়ার, এইচপিভি টেস্ট বা কলপোস্কোপির রিপোর্ট
- ☐ আগের অপারেশনের নোট এবং হাসপাতাল ছাড়ার সামারি (ডিসচার্জ সামারি)
- ☐ আগে কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপি হয়ে থাকলে তার তারিখ ও বিবরণ
- ☐ পরিচয়পত্র, ইনস্যুরেন্স কার্ড বা সরকারি স্বাস্থ্য-প্রকল্পের কার্ড ও কাগজপত্র

খ. ওষুধ, সাপ্লিমেন্ট ও অ্যালার্জি

আয়ুর্বেদিক, হোমিওপ্যাথিক বা ঘরোয়া ওষুধও লিখুন।

ওষুধ বা সাপ্লিমেন্টের নাম	মাত্রা	কতবার	কেন

অ্যালার্জি (ওষুধ, খাবার, ল্যাটেক্স):

গ. আমার স্বাস্থ্যের কথা

প্রথম কবে উপসর্গ টের পেলাম, আর প্রধান সমস্যা কী:

অন্য রোগ (যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদ্‌রোগ):

আগের অপারেশন বা হাসপাতালে ভর্তি:

মাসিক, গর্ভধারণ ও মেনোপজ সম্পর্কে:

ঘ. পরিবারে ক্যান্সারের ইতিহাস

মা, বোন, মাসি-পিসি, ঠাকুমা-দিদিমা, মেয়ে — বিশেষ করে ডিম্বাশয়, স্তন, জরায়ু বা অন্ত্রের ক্যান্সার।

আত্মীয়	ক্যান্সারের ধরন	রোগ ধরা পড়ার বয়স

ঙ. সেদিনের জন্য মনে রাখার কথা

- ☐ সম্ভব হলে পরিবারের একজনকে সঙ্গে নিন
- ☐ প্রশ্নের তালিকা, নোটবই ও কলম সঙ্গে রাখুন
- ☐ রেজিস্ট্রেশনের জন্য একটু আগে পৌঁছান
- ☐ আরামদায়ক, সহজে বদলানো যায় এমন পোশাক পরুন, কারণ শারীরিক পরীক্ষা লাগতে পারে
- ☐ সময় বেশি লাগতে পারে, তাই জল ও হালকা খাবার সঙ্গে রাখুন
- ☐ রিপোর্টের ছবি ফোনে তুলে রাখুন, মূল কাগজ হারালে কাজে লাগবে