



દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી થાઇરોઇડ સજરી વિશે

આ માગર્દશિર્કા તમને MSK ખાતે થનારી તમારી થાઇરોઇડ ગર્થિની સજરી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. એ તમને તમારી સાજા થવાની પરકિર્યા દરમિયાન શું થઈ શકે એ સમજવા પણ મદદ કરશે.

આ માગર્દશિર્કાનો તમારી સજરી પહેલાંના દિવસોમાં માહિતીના સંદભર્ તરીકે ઉપયોગ કરો. તમે જ્યારે પણ MSK આવો, ત્યારે દરેક વખતે આ સાથે લાવજો, જેમાં તમારી સજરીના દિવસનો પણ સમાવેશ થાય છે. તમારી સમગર સારવાર દરમિયાન તમે અને તમારા આરોગ્યની સંભાળ રાખનાર ટીમ આ માગર્દશિર્કાનો ઉપયોગ કરશે.

તમારી થાઇરોઇડ સજરી વિશે

આ વિભાગ વિશે

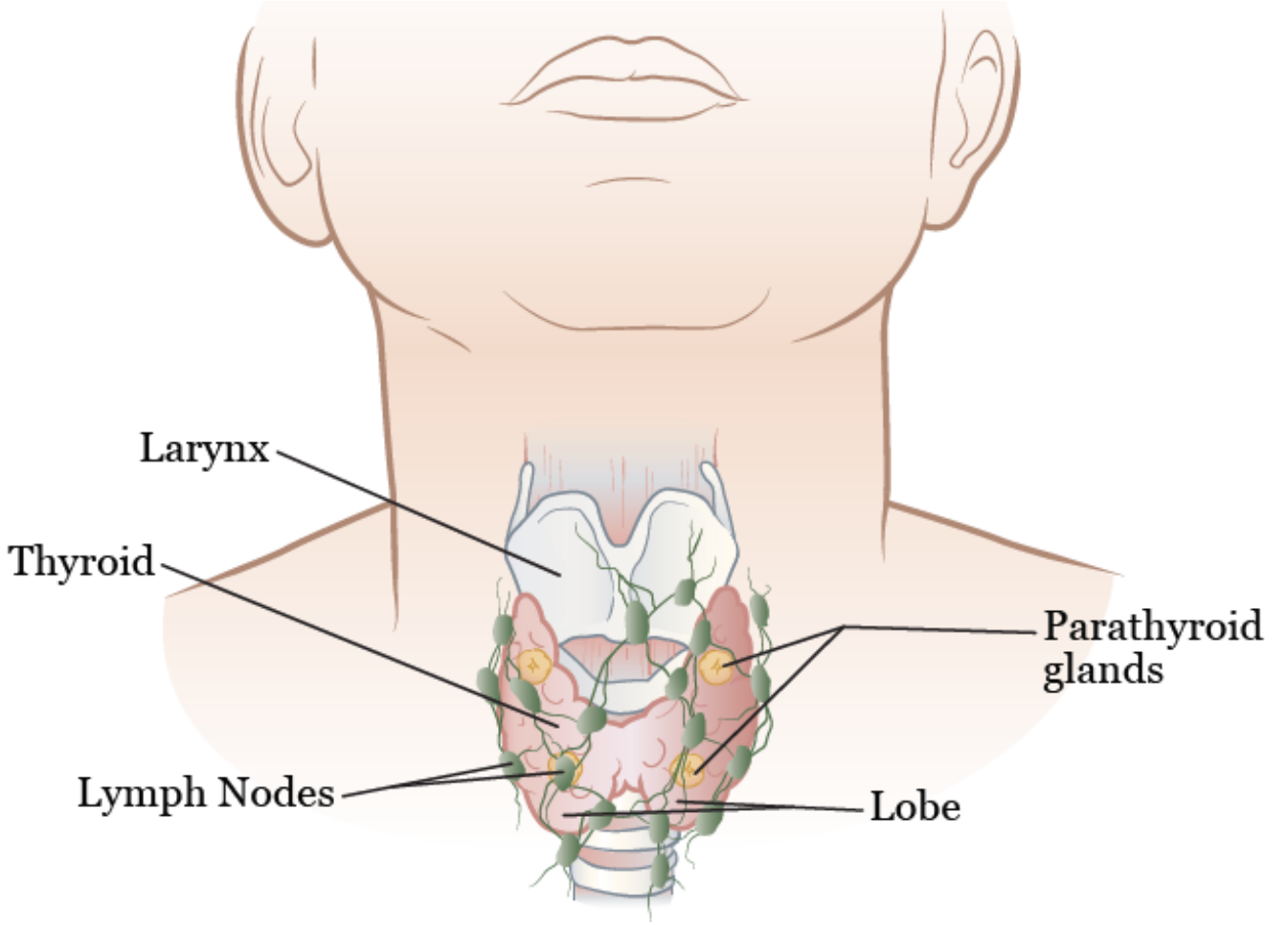
થાઇરોઇડ એ તમારા ગળામાં આવેલી એક ગર્થિ છે. થાઇરોઇડ ગર્થિ એવા હોમોર્ન્સ બનાવે છે જે તમારા હૃદયના ઘબકારા, શરીરનું તાપમાન, ખોરાકને પાચન કરવામાં અને શરીરની અન્ય ઘણી પરકિર્યાઓને અસર કરે છે થાઇરોઇડેક્ટોમી સજરીમાં થાઇરોઇડ ગર્થિનો અમુક ભાગ કે આખી ગર્થિ કાઢી નાખવામાં આવે છે. થાઇરોઇડના કેન્સરની સજરી કરતા 1.5 થી 3 કલાકનો સમય લાગે છે. સજરી પછી કેટલાક લોકોનો અવાજ કકર્શ (ઘોઘરો) અથવા નબળો થઈ શકે છે. જેમ જેમ ગળું સાજું થાય તેમ તેમ ઘણીવાર અવાજ સારો થવા લાગે છે. તમારી સજરી કયા પરકારની છે અને રિકવરી વખતે તમને શું થઈ શકે છે, એ વિશે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ તમને જણાવશે

તમારી થાઇરોઇડ ગર્થિ વિશે

તમારી થાઇરોઇડ ગર્થિએ તમારા ગળાના આગળના નીચલા ભાગમાં આવેલી એક નાની, પતંગિયાના આકારની ગર્થિ છે (આકૃતિ 1 જુઓ). તે એવા હોમોર્ન્સ બનાવે છે, જે તમારા શરીર દ્વારા ઓક્સિજન અને કેલરીને ઊજારમાં કેવી રીતે ફેરવવામાં આવે છે તેનું નિયંત્રણ કરે છે. તમારી થાઇરોઇડ ગર્થિ બે ભાગોથી બનેલી છે - ડાબો લોબ અને જમણો લોબ. આ બંને લોબ જ્યાં જોડાય છે તેને ઇસ્થમસ કહેવામાં આવે છે.

તમારી પેરાથાઇરોઇડ ગર્થિઓ તમારી થાઇરોઇડ ગર્થિની પાછળ આવેલી 4 નાની ગર્થિઓ છે. એ એક હોમોર્ન બનાવે છે, જે તમારા લોહીમાં કેલ્શિયમના સ્તરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.

લિમ્ફ નોડ્સ તમારા આખા શરીરમાં આવેલી નાની અંડાકાર અથવા ગોળાકાર રચનાઓ છે. તે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ (ઇમ્યુન સિસ્ટમ)નો ભાગ છે. તે ચેપ સામે લડતા કોષો બનાવે છે અને સંગ્રહિત કરે છે. તે તમારા લિમ્ફેટિક પર્વાહીમાંથી બેક્ટેરિયા, વાયરસ, કેન્સરના કોષો અને અન્ય કચરાને પણ ફિલ્ટર કરે છે.



ચિત્ર 1. તમારી થાઇરોઇડ ગર્ંથિ

તમારી થાઇરોઇડ ગર્ંથિને દૂર કરવી

થાઇરોઇડની સર્જરી તમારા ગળાના આગળના નીચલા ભાગમાં એક ચીરો (સર્જિકલ કટ) મૂકીને કરવામાં આવે છે. આ સર્જરીમાં લગભગ 2 થી 3 કલાક લાગે છે.

તમારા સર્જરન તમારી સંપૂર્ણ થાઇરોઇડ ગર્ંથિની તપાસ કરશે અને કેન્સરવાળા ભાગોને દૂર કરશે. તેઓ તમારી થાઇરોઇડ ગર્ંથિની બાજુમાં આવેલા લિમ્ફ નોડ્સની પણ તપાસ કરશે. જેમાં કેન્સરના કોષો હોય અથવા હોવાની શક્યતા હોય, તે દૂર કરવામાં આવશે.

- લોબેક્ટોમી અથવા હેમિ-થાઇરોઇડેક્ટોમી એટલે તમારી થાઇરોઇડ ગર્ંથિનો અડધો ભાગ (1 લોબ) દૂર કરવામાં આવે છે.
- ટોટલ થાઇરોઇડેક્ટોમી એટલે તમારી સંપૂર્ણ થાઇરોઇડ ગર્ંથિ દૂર કરવામાં આવે છે.

તમારી સજર્સી પહેલાં તમારા સજર્સ તમને શું અપેક્ષા રાખવી તે વિશે સમજાવશે.

ચેતાને થતી ઇજાઓ

તમારી થાઇરોઇડ ગર્ંથિની ખૂબ નજીક 2 ચેતાઓ (નર્વ્સ) આવેલી છે. તે તમારા લેરીનૂક્સ (વોઇસ બોક્સ)ને કાયર કરવામાં મદદ કરે છે. આ ચેતાઓને રિકરન્ટ લેરીનિજયલ નર્વ અને સુપિરિયર લેરીનિજયલ નર્વ કહેવામાં આવે છે. તમારી થાઇરોઇડ સજર્સી દરમિયાન આ ચેતાઓને અસર થઈ શકે છે.

- તમારી રિકરન્ટ લેરીનિજયલ નર્વ તમારી થાઇરોઇડ ગર્ંથિની પાછળથી પસાર થઈને તમારા વોઇસ બોક્સ સુધી જાય છે. ગાંઠ (ટ્યુમર) આ ચેતાની નજીક હોઈ શકે છે અથવા સજર્સી દરમિયાન આ ચેતાને ઇજા થઈ શકે છે. જો આવું થાય, તો તમારા વોકલ કોડ્સર્ (તમારા વોઇસ બોક્સમાં આવેલી પેશીઓની 2 પટ્ટીઓ, જે તમને બોલવામાં મદદ કરે છે)ને નુકસાન થઈ શકે છે. તેના કારણે તમારો અવાજ બેસી શકે છે. થાઇરોઇડ સજર્સી પછી અવાજ બેસી જવો સામાન્ય છે અને સમય જતાં તેમાં ઘણીવાર સુધારો થાય છે.
- તમારી સુપિરિયર લેરીનિજયલ નર્વ તમારા અવાજની તીવ્રતા અને પિય વધારવામાં મદદ કરે છે. જો આ ચેતા નબળી પડી જાય અથવા તેને ઇજા થાય, તો તે તમારા અવાજની પિય અને સ્વરને અસર કરી શકે છે. તેના કારણે તમને મોટેથી બોલવામાં અથવા ગાવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.

તમારી થાઇરોઇડ સજર્સી પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમારા વોકલ કોડ્સર્ કેવી રીતે કાયર કરે છે તેની તપાસ કરશે. તે સામાન્ય રીતે કાયર કરતા હોય, પરંતુ ગાંઠ (ટ્યુમર) મોટી હોય અથવા તમારી રિકરન્ટ લેરીનિજયલ નર્વ અથવા સુપિરિયર લેરીનિજયલ નર્વની નજીક હોય શકે છે. જો આવું હોય, તો સજર્સી દરમિયાન ચેતાને ઇજા થવાનું જોખમ વધારે હોય છે. આ દુલર્ભ છે, પરંતુ સજર્સી પછી તમારા વોકલ કોડ્સર્માં સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.

સજર્સી પછી તમારા અવાજમાં એવા ફેરફારો થઈ શકે છે, જેમાં સુધારો ન થાય. જો આવું થાય, તો તમારા ગળાની તપાસ કરવા માટે તમારે એક પરફોર્મિંગ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે.

જો તમારી ચેતાઓને ઇજા થઈ હોય, તો તમારા અવાજમાં સુધારો કરવા માટે કેટલીક સારવાર ઉપલબ્ધ છે. તેમાં સજર્સી અથવા તમારા વોકલ કોડ્સર્માં ઇન્જેક્શન (શોટ) આપવાનો સમાવેશ થાય છે. તમારે લેરીનગોલોજિસ્ટ (અવાજના ડૉક્ટર)ને પણ મળવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમારી સાથે આ વિકલ્પો વિશે ચર્ચા કરશે.

ભાગ્યે જ, ચેતાને થયેલી ઇજા શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલીનું કારણ બની શકે છે. જો આવું થાય, તો તરત જ તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કરો. જો તમે તરત તેમનો સંપર્ક ન કરી શકો, તો નજીકના ઇમજર્ન્સી રૂમમાં જાઓ.

હાઇપોકેલ્સિમિયા (લોહીમાં કેલ્શિયમનું નીચું સ્તર)

તમારી સજર્સી પછી, તમને અસ્થાયી રૂપે પેરાથાઇરોઇડ ડિસફંક્શન થઈ શકે છે. આનો અર્થ એ છે કે તમારી પેરાથાઇરોઇડ ગર્ંથિઓ તમારા લોહીમાં કેલ્શિયમનું યોગ્ય સ્તર જાળવી રાખવા માટે પૂરતું હોર્મોન બનાવી શકશે

નહી. આ અસ્થાયી છે (થોડા સમય માટે રહે છે). પરંતુ તેના કારણે હાઇપોકેલ્સિમિયા થઈ શકે છે, એટલે કે તમારા લોહીમાં કેલ્શિયમનું પરમાણ ખૂબ ઓછું થઈ જાય.

હાઇપોકેલ્સિમિયાને કારણે તમારા હાથ, પગ અને મોઢાની આસપાસના ભાગમાં સુનનતા અથવા ઝણઝણાટી થઈ શકે છે. જો તમને આમાંથી કોઈપણ લક્ષણો જણાય, તો તરત જ તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કરો. જો તમારા લોહીમાં કેલ્શિયમનું પરમાણ ખૂબ ઓછું થઈ જાય, તો તે ગંભીર નુકસાનકારક હોઈ શકે છે.

તમારી સર્જરી પછી તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓ તમારા લોહીમાં કેલ્શિયમનું સ્તર તપાસશે. જો તમને હાઇપોકેલ્સિમિયા હશે, તો તેને નિયંત્રિત કરવા માટે તેઓ તમને દવા આપશે. વધુ માહિતી માટે “હાઇપોકેલ્સિમિયાનું નિયંત્રણ” અને “કેલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાં” વિભાગો વાંચો.

તમારી થાઇરોઇડ સર્જરી પહેલાં

આ વિભાગ તમને તમારી સર્જરી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. જ્યારે તમારી સર્જરી નક્કી થાય, ત્યારે આ વાંચો. જેમ જેમ તમારી સર્જરી નજીક આવતી જાય, તેમ તેમ આને વાંચો એમાં તૈયારી કરવા માટે શું કરવું તે અંગે જરૂરી માહિતી આપી છે.

તમે આ વિભાગ વાંચો ત્યારે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછવા માટેના પરશ્નો લખી રાખો.

આ વિભાગ વિશે

તમે લેતા હોય એ બધી જ દવાઓ અને સપ્લીમેન્ટ્સ વિશે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમને જણાવો. તેઓને તમારી એલર્જી, દારૂ પીતા હોય કે તમાકુનું સેવન કરતા હોય અને સ્લીપ અપનિયા હોય તો એ વિશે પણ જણાવો. દવાઓ વિશે, ક્યારે દારૂ પીવાનું અને તમાકુ ખાવાનું છોડવું એ વિશે તેઓ જે સૂચનાઓ આપે એ પરમાણે કરો. આ માગર્દશિરૂકા, આરામદાયક કપડાં અને સ્લીપ અપનિયા માટે શ્વાસ લેવાનું સીપીએપી મશીન અથવા જો બીજું કોઈ મશીન વાપરતા હોય તો એ લઈ આવો. હોસ્પિટલમાંથી રજા આપ્યા પછી તમને ઘરે લઈ જવા માટે કોઈ વ્યક્તિની (કેરગિવર) ગોઠવણ કરો.

સર્જરી માટે તૈયારી

સર્જરી માટે તૈયારી કરવા તમે અને તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ સાથે મળીને કામ કરશો. જો તમને નીચેમાંથી કોઈપણ બાબત લાગુ પડતી હોય તો અમને જણાવો, પછી ભલે તમને એની ખાતરી ન હોય. એ જાણવાથી અમે તમને સલામત રાખવા મદદ કરી શકીશું,

- હું ડોક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ લઉં છું. પિરેસિક્રિપ્શન દવા તે છે જે તમે ફક્ત આરોગ્યસંભાળ પરદાતાના પિરેસિક્રિપ્શન સાથે જ મેળવી શકો છો. ઉદાહરણોમાં શામેલ છે:

- ગળીને લેવામાં આવતી દવાઓ.
- ઇન્જેક્શન (શોટ) દ્વારા લેવાતી દવાઓ.
- શ્વાસ દ્વારા લેવાતી દવાઓ.
- ત્વચા પર પેચ અથવા કરીમ તરીકે લગાડવામાં આવતી દવાઓ.

- હું પિરિસિક્સ્પ્રેશન વગર મળતી કોઈપણ દવાઓ લઉં છું. જેમાં પેચ અને કરીમ પણ સામેલ છે. ઓવર-ઘ-કાઉન્ટર દવાઓ એવી દવા છે જે તમે પિરિસિક્સ્પ્રેશન વિના ખરીદી શકો છો.
- હું જડીબુટ્ટીઓ, વિટામિન, ખનિજો અથવા કુદરતી કે ઘરગથ્થુ ઉપચારો જેવા કોઈપણ સપ્લિમેન્ટ્સ લઉં છું.
- મારી પાસે પેસમેકર, ઓટોમેટિક ઇમ્પ્લેન્ટેબલ કાર્ડિયોવર્ટર-ડિફિબ્રિલેટર (AICD) અથવા હૃદય સાથે સંબંધિત અન્ય કોઈ ઉપકરણ છે.
- મને ભૂતકાળમાં એનેસ્થેશિયા (બેભાન કરવાની દવા) સાથે કોઈ સમસ્યા થઈ હતી. એનેસ્થેશિયા એ એવી દવા છે, જે સર્જરી અથવા પ્રક્રિયા દરમિયાન તમને બેભાન રાખે છે.
- મને કેટલીક દવાઓ અથવા સામગ્રીથી એલર્જીક છે. જેમાં રબરના હાથના મોજાં જેવી વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે.
- હું લોહી ચઢાવવાની સારવાર સ્વીકારવા તૈયાર નથી.
- હું નશા માટે વપરાતા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરૂં છું. જેમ કે, ગાંજો.

વજન ઘટાડવા માટેની GLP-1 દવાઓ

તમે કદાચ GLP-1 દવા લઈ રહ્યા છો. જો એમ હોય, તો તમારા ડૉક્ટરને એ વિશે જણાવવું જરૂરી છે. તમારી શસ્ત્રક્રિયા અથવા પ્રક્રિયા પહેલાં તમારે ખાવા-પીવા માટેની ખાસ સૂચનાઓનું પાલન કરવાની જરૂર પડશે. આ સૂચનાઓનું પાલન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જો તમે તેમનું પાલન નહીં કરો, તો તમારી શસ્ત્રક્રિયા અથવા પ્રક્રિયામાં વિલંબ થઈ શકે છે અથવા રદ થઈ શકે છે.

- તમારી શસ્ત્રક્રિયા અથવા પ્રક્રિયાના આગલા દિવસે સ્પષ્ટ પ્રવાહી આહાર લેવાનું નિયમ રાખો. કોઈપણ ઘન ખોરાક ખાશો નહીં. વધુ જાણવા માટે www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet વાંચો.
- તમારા આગમનના 8 કલાક પહેલાં પીવાનું બંધ કરો. આ સમય પછી કંઈપણ ખાશો કે પીશો નહીં, જેમાં સ્પષ્ટ પ્રવાહી પણ સામેલ છે. તમે તમારી દવાઓ સાથે પાણીના નાના ઘૂંટડા લઈ શકો છો.

તમે જે દવાઓ અને સપ્લિમેન્ટ્સ લો છો એ બધા વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓને હંમેશા જાણ હોય તેની ખાતરી કરો.

તમે જે દવાઓ અને સપ્લિમેન્ટ્સ લો છો, એના આધારે સર્જરી પહેલાં તમારે ખાસ સૂચનાઓનું પાલન કરવાની જરૂર પડી શકે છે. જો તમે આ સૂચનાઓનું પાલન નહીં કરો, તો તમારી સર્જરી થવામાં મોડું થઈ શકે છે અથવા એને કેન્સલ કરવી પડી શકે છે.

વધુ જાણવા માટે, [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] વાંચો.

GLP-1 દવાઓના કેટલાક ઉદાહરણો અહીં આપેલા છે. આ ઉપરાંત પણ ઘણું બધું છે, તેથી એ ખાતરી કરો કે તમારી સંભાળ લેનારી ટીમ તમે લો છો તે તમામ દવાઓથી વાકેફ હોય. ક્યારેક, આ ડાયાબિટીસ અથવા અન્ય પરિસ્થિતિઓને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા માટે સૂચવવામાં આવે છે. બીજા સમયે, તેઓ વજન ઘટાડવા માટે લખી આપે છે.

• સેમાગ્લુટાઇડ (વેગોવી®, ઓઝેમ્પિક®, રાયબેલ્સસ®) • ડુલાગ્લુટાઇડ (ટરુલિસિટી®)	• તિઝેરપેટાઇડ (ઝેપબાઉન્ડ®, મૌનજારો®) • લીરાગ્લુટાઇડ (સેક્સેન્ડા®, વિક્ટોઝા®)
---	--

દારૂ પીવા વિશે

તમે કેટલા પરમાણમાં દારૂ પીવો છો તે વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓ સાથે વાત કરવી જરૂરી છે. એ જાણવાથી અમને તમારી સંભાળ રાખવામાં મદદ મળશે.

જો તમે નિયમિત રીતે દારૂ પીતા હો, તો તમારી સજર્સી દરમિયાન અને પછી તમને સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ હોઈ શકે છે. આમાં લોહી વહેવું, ચેપ લાગવો, હૃદયની સમસ્યાઓ અને લાંબા સમય સુધી હોસ્પિટલમાં રહેવાનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમે નિયમિતપણે દારૂ પીતા હોવ અને અચાનક બંધ કરી દો, તો એનાથી આંચકી આવી શકે, મગજ બરાબર કામ ન કરે અને મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. જો અમને ખબર હોય કે તમને આ સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ છે, તો અમે એ રોકવા માટે દવા લખી શકીએ છીએ.

તમારી સજર્સી પહેલાં સમસ્યાઓ ટાળવા માટે તમે નીચેની બાબતો કરી શકો છો.

- તમે કેટલા પરમાણમાં દારૂ પીવો છો, એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓને સાચી માહિતી આપો.
- તમારી સજર્સીનું આયોજન થઈ જાય પછી દારૂ પીવાનું બંધ કરવાનો પર્યાસ કરો. જો તમને નીચેનીમાંથી કંઈપણ થાય, તો તરત જ તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને જણાવો:
 - માથાનો દુખાવો થાય.
 - ઉબકા આવવા લાગે (જેમ કે તમને ઉલટી થવાની હોય).
 - સામાન્ય કરતાં વધુ ચિંતા (ગભરાટ અથવા બેચેની) અનુભવતા હો.
 - ઊંઘ ન આવતી હોય.

આ દારૂ છોડવાથી થતી અસરોના શરૂઆતના લક્ષણો છે અને એની સારવાર કરી શકાય છે.

- જો તમે દારૂ પીવાનું બંધ કરી શકતા ન હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને જણાવો.

- દારૂ પીવા અને સજર્સી સંબંધિત તમારા કોઈપણ પરશ્નો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછો. હંમેશાંની જેમ, તમારી તમામ તબીબી માહિતી ખાનગી રાખવામાં આવશે.

ધૂમરપાન વિશે

જો તમે ધૂમરપાન કરતા હો અથવા ઇલેક્ટ્રોનિક ધૂમરપાન ઉપકરણનો ઉપયોગ કરતા હો, તો સજર્સી દરમિયાન તમને શ્વાસ લેવામાં સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. ઇલેક્ટ્રોનિક ધૂમરપાન ઉપકરણો જેવા કે વેપ્સ અને ઈ-સિગારેટ. સજર્સી પહેલાં થોડા દિવસો માટે પણ ધૂમરપાન બંધ કરવાથી સજર્સી દરમિયાન અને પછી શ્વાસને લગતી સમસ્યાઓ ટાળવામાં મદદ મળી શકે છે.

જો તમે ધૂમરપાન કરતા હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમને અમારા [તમાકુ સારવાર કાયરૂક્ટમ](#) માટે રિફર કરશે. તમે 212-610-0507 નંબર પર ફોન કરીને પણ આ કાયરૂક્ટમનો સંપર્ક કરી શકો છો.

સ્લીપ એપનિયા વિશે

સ્લીપ એપનિયા એ ઊંઘ દરમિયાન શ્વાસ લેવામાં થતી એક સામાન્ય સમસ્યા છે. જો તમને સ્લીપ એપનિયા હોય, તો ઊંઘ દરમિયાન થોડા સમય માટે તમારો શ્વાસ બંધ થઈ જાય છે. ઓબસ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપનિયા (OSA) એનો સૌથી સામાન્ય પરકાર છે. એમાં તમે ઊંઘતા હો ત્યારે શ્વાસ લેવાનો માગર બંધ થઈ જાય છે.

OSAને કારણે સજર્સી દરમિયાન અને સજર્સી પછી ગંભીર સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. જો તમને સ્લીપ એપનિયા હોય અથવા તમને લાગે કે તમને સ્લીપ એપનિયા હોઈ શકે છે, તો અમને જણાવો. જો તમે શ્વાસ લેવાના મશીનનો (CPAP) ઉપયોગ કરતા હો, તો એ તમારી સજર્સીના દિવસે સાથે લાવો.

MSK MyChart નો ઉપયોગ

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org)એ MSKનું દરી પોટર્લ છે. એનો ઉપયોગ કરીને તમે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમને સંદેશા મોકલી શકો છો અને તેમના સંદેશા વાંચી શકો છો, તમારા રીપોટર્ જોઈ શકો છો, તમારી મુલાકાતોની તારીખ અને સમય જોઈ શકો છો અને અન્ય ઘણી સુવિધાઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમે તમારા સંભાળ રાખનારને પણ તેમનું પોતાનું એકાઉન્ટ બનાવવા માટે આમંત્રિત કરી શકો છો, જેથી તેઓ તમારી સંભાળ સંબંધિત માહિતી જોઈ શકે.

જો તમારી પાસે MSK MyChart એકાઉન્ટ ન હોય, તો તમે mskmychart.mskcc.org પર જઈને સાઇન અપ કરી શકો છો. તમે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્યને પણ જણાવી શકો છો કે તે તમને આમંત્રણ મોકલે.

જો તમને તમારા એકાઉન્ટ સંબંધિત મદદની જરૂર હોય, તો MSK MyChart હેલ્પ ડેસ્કને 646-227-2593 નંબર પર ફોન કરો. તેઓ સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી (ઈસ્ટર્ન સમય મુજબ) ઉપલબ્ધ હોય છે.

તમારી સજર્સીના 30 દિવસની અંદર

સજર્સી પહેલાની તપાસ (PST)

તમારી સજર્સી પહેલાં તમારી પિસ્સજિસ્કલ ટેસ્ટિંગ (PST)ની મુલાકાત હશે. તમને તમારી સજર્સીની ઓફિસ તરફથી તમારી મુલાકાતની તારીખ, સમય અને સ્થળ યાદ કરાવવામાં આવશે. MSKના તમામ કેન્દ્રોમાં પાર્કિંગની માહિતી અને ત્યાં પહોંચવાના રસ્તા વિશે જાણવા માટે www.msk.org/parking જુઓ.

તમારી PST મુલાકાતના દિવસે તમે સામાન્ય રીતે ખાઈ-પી શકો છો અને તમારી નિયમિત દવાઓ લઈ શકો છો.

તમારી મુલાકાત વખતે નીચેની વસ્તુઓ સાથે લાવવાથી મદદ મળશે:

- તમે લેતા હો એવી તમામ દવાઓની યાદી, જેમાં પિસ્સિક્સ્પ્રેશનવાળી દવાઓ, પિસ્સિક્સ્પ્રેશન વગર મળતી દવાઓ, શરીર પર લગાડવાના પેચ અને કરીમનો સમાવેશ થાય છે.
- જો તમારી પાસે ઉપલબ્ધ હોય, તો છેલ્લા 1 વર્ષ દરમિયાન MSKની બહાર કરાવવામાં આવેલા કોઈપણ તબીબી પરીક્ષણોના રિપોર્ટ્. ઉદાહરણ તરીકે, હૃદયનો સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ, ઇકોકાર્ડિયોગ્રામ અથવા કેરોટિડ ડોપ્લરના રિપોર્ટ્સ.
- તમારા ડૉક્ટરોનાં નામ અને ટેલિફોન નંબર.

તમારી PST મુલાકાત દરમિયાન તમે એડવાન્સ પરેક્ટિસ પરોવાઇડર (APP) ને મળશો. તેઓ MSKના એનેસ્થેસિયોલોજી (બેભાન કરવાની દવા અને એની સંભાળ) વિભાગના સ્ટાફ સાથે મળીને કામ કરે છે. આ એવા ડૉક્ટરો છે, જેમને સજર્સી અથવા અન્ય પર્ફિક્સ દરમિયાન એનેસ્થેસિયા (બેભાન કરવાની દવા) આપવાની ખાસ તાલીમ મળેલી હોય છે.

તમારા APP તમારી સાથે તમારા અગાઉના રોગો અને અગાઉ થયેલી સજર્સીઓ વિશે ચર્ચા કરશે તમારી સારવારનું આયોજન કરવા માટે તમારે નીચે મુજબના કેટલાક રિપોર્ટ્ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે:

- તમારા હૃદયના ધબકારાની લય તપાસવા માટે ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ (EKG).
- છાતીનો એક્સ-રે.
- લોહીનો રિપોર્ટ.

તમારા APP તમને અન્ય આરોગ્યસંભાળ પરિદાતાઓને મળવાની ભલામણ કરી શકે છે. તેઓ તમારી સાથે એ વિશે પણ વાત કરશે કે તમારી સજર્સીના દિવસે સવારે કઈ દવા(ઓ) લેવી.

તમારા સંભાળ રાખનારને ઓળખો

તમારી સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિની તમારી સંભાળ રાખવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા હોય છે. તમારી સજર્સી પહેલાં, તમે અને તમારા સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ તમારા આરોગ્યસંભાળ પરિદાતાઓ પાસેથી તમારી સજર્સી વિશે માહિતી

મેળવશો. તમારી સજરૂરી પછી, જ્યારે તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં આવશે ત્યારે, તમારા સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ તમને ઘરે લઈ જશે. તેઓ તમને ઘરે તમારી સંભાળ રાખવામાં પણ મદદ કરશે.

સંભાળ રાખનારાઓ માટે



કેન્સરની સારવાર લઈ રહેલી વ્યક્તિની સંભાળ રાખવામાં ઘણી જવાબદારીઓ હોય છે. આ જવાબદારીઓ પૂરી કરવા અમે જરૂરી માહિતી અને મદદ આપીએ છીએ. વધુ જાણવા માટે www.msk.org/caregivers ની મુલાકાત લો અથવા *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) વાંચો.

હેલ્થકેર પ્રોક્સી ફોર્મ ભરવું

જો તમે હજુ સુધી હેલ્થ કેર પ્રોક્સી ફોર્મ ભર્યું ન હોય, તો અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે હવે તે ભરી લો. જો તમે પહેલેથી જ હેલ્થ કેર પ્રોક્સી ફોર્મ ભર્યું હોય અથવા સારવાર અંગેની પહેલેથી આપેલી બીજી કોઈ લેખિત સૂચનાઓ હોય, તો ફરી આવો ત્યારે લઈને આવો.

હેલ્થ કેર પ્રોક્સી એક કાનૂની દસ્તાવેજ છે. એમાં જણાવવામાં આવે છે કે જો તમે પોતે વાતચીત કરી શકતા ન હો, તો તમારા માટે કોણ વાત કરશે. આ વ્યક્તિને તમારા આરોગ્ય સંભાળ એજન્ટ કહેવામાં આવે છે.

- આરોગ્ય સંભાળ પ્રોક્સીઓ અને અન્ય એડવાન્સ નિદેશો વિશે જાણવા માટે, *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) વાંચો.
- આરોગ્ય સંભાળ એજન્ટ બનવા વિશે જાણવા માટે, *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent) વાંચો.

જો તમને હેલ્થ કેર પ્રોક્સી ફોર્મ ભરવા અંગે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના સભ્ય સાથે વાત કરો.

શ્વાસ લેવાની અને ખાંસવાની કસરતો કરો

તમારી સજરૂરી પહેલાં ઊંડા શ્વાસ લેવાની અને ખાંસી કરવાની કસરતોનો અભ્યાસ કરો. તમારા ફેફસાં સારી રીતે ફૂલે અને વિસ્તરે તે માટે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમને ઇન્સેન્ટિવ સ્પાયરોમીટર આપશે. વધુ માહિતી માટે, સંસાધન *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) વાંચો. જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમારી નસર્ અથવા રેસ્પિરેટરી થેરાપિસ્ટને પૂછો.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી

શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાથી તમારું શરીર મજબૂત બનશે અને સજરૂરી વખતે કોઈ સમસ્યા નહિ આવે. એ તમને

જલદી સાજા મદદ કરશે.

દરરોજ શારીરિક પરવૃત્તિ કરવાનો પર્યાસ કરો. ચાલવું, તરવું અથવા સાયકલ ચલાવવું જેવી કોઈપણ પરવૃત્તિ કરો, જેનાથી તમારા હૃદયના ઘબકારા ઝડપી બને. જો બહાર ઠંડી હોય, તો તમારા ઘરમાં સીડીનો ઉપયોગ કરો અથવા મોલ કે શોપિંગ સેન્ટરમાં જાઓ.

પોષણથી ભરેલો ખોરાક લો

સજરૂરી પહેલાં શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો મળી રહે એવો ખોરાક લો. જો તમને તમારા ખોરાક અંગે કંઈ જાણવું હોય, તો ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે મુલાકાત ગોઠવવા વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો.

તમારી સજરૂરીના 7 દિવસ પહેલાં

એસ્પિરિનની દવા લેવાની બાબતમાં તમારા ડૉક્ટરની સૂચનાઓનું પાલન કરો

એસ્પિરિન લેવાથી રક્તસ્રાવ થઈ શકે છે. જો તમે એસ્પિરિન અથવા એસ્પિરિન ધરાવતી કોઈ દવા લેતા હો, તો તમારી સજરૂરીના 7 દિવસ પહેલાં એ ઓછા-વધતા પરમાણમાં લેવાની અથવા બંધ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારા ડૉક્ટરની સૂચનાઓનું પાલન કરો. જ્યાં સુધી તેઓ તમને જણાવે નહીં ત્યાં સુધી એસ્પિરિન લેવાનું બંધ કરશો નહીં.

વધુ જાણવા માટે, *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids) વાંચો.

વિટામિન E, મલ્ટિવિટામિન્સ, આયુર્વેદિક ઉપચારો અને અન્ય પુરક સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાનું બંધ કરો

વિટામિન E, મલ્ટિવિટામિન્સ, આયુર્વેદિક ઉપચાર અને અન્ય પુરક સપ્લિમેન્ટ્સ રક્તસ્રાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી શસ્ત્રક્રિયાના 7 દિવસ પહેલાં તેને લેવાનું બંધ કરો. જો તમારા આરોગ્ય સેવા પરદાતા તમને અન્ય સૂચનાઓ આપે, તો તેને અનુસરો.

વધુ જાણવા માટે, *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment) વાંચો.

તમારી સજરૂરીના 2 દિવસ પહેલાં

સ્ટીરોઇડ વગરની દુખાવો અને સોજો ઘટાડતી કેટલીક દવાઓ (NSAIDs) લેવાનું બંધ કરો

આઇબુપ્રોફેન (Advil® અને Motrin®) અને નેપ્રોક્સેન (Aleve®) જેવી નોનસ્ટેરોઇડલ એન્ટી-ઇન્ફ્લેમેટરી દવાઓ (NSAIDs) રક્તસ્રાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી સજરૂરીના 2 દિવસ પહેલાં આ દવાઓ લેવાનું બંધ

કરો. જો તમારા આરોગ્ય સેવા પ્રદાતા તમને અન્ય સૂચનાઓ આપે, તો તેને અનુસરો.

વધુ જાણવા માટે *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)વાંચો.

તમારી સજરીના 1 દિવસ પહેલાં

તમારી સજરીનો સમય નોંધો

સ્ટાફના સભ્ય તમારી સજરીના આગલા દિવસે તમને બપોરે 2 વાગ્યા પછી ફોન કરશે. જો તમારી સજરી સોમવારે કરવાની હોય, તો તેઓ તમને એના પહેલાંના શુક્રવારે કોલ કરશે. જો તમને સાંજે 7 વાગ્યા સુધીમાં કોલ ન આવે, તો 212-639-5014 પર કોલ કરો.

સ્ટાફના સભ્ય તમને જણાવશે કે તમારે સજરી માટે કયા સમયે હોસ્પિટલ પહોંચવું. તેઓ તમને એ પણ યાદ કરાવશે કે ક્યાં જવું.

MSKના તમામ સ્થળોએ પહોંચવા માટેના રસ્તા શોધવા અને પાર્કિંગની માહિતી મેળવવા માટે www.msk.org/parking ની મુલાકાત લો.

ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

મહત્વપૂર્ણ: જો તમે વજન ઘટાડવા માટે GLP-1 દવા લો છો, તો આ સૂચનાઓનું પાલન કરશો નહીં. તેના બદલે *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines) માં આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો.



તમારી શસ્ત્રક્રિયા અથવા પરિક્રિયા પહેલાંની રાત્રે, મધ્યરાત્રિએ (12 વાગ્યે) ખાવાનું બંધ કરો. આમાં કઠણ કેન્ડી અને ચ્યુઇંગમનો સમાવેશ થાય છે.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાએ તમને ક્યારે ખાવાનું બંધ કરવું તે અંગે વિવિધ સૂચનાઓ આપી હશે. જો એમ હોય તો, તેમની સૂચનાઓનું પાલન કરો. કેટલાક લોકોને શસ્ત્રક્રિયા અથવા પરિક્રિયા પહેલાં લાંબા સમય સુધી ઉપવાસ કરવાની (ભૂખ્યા રહેવાની) જરૂર પડે છે.

તમારી સજરીના દિવસે સવારે

ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

મહત્વપૂર્ણ: જો તમે GLP-1 દવા લો છો, તો આ સૂચનાઓનું પાલન કરશો નહીં. તેના બદલે *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines) માં આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો.

મધરાત (રાતરે 12 વાગ્યાથી) તમારા આગમન સમયના 2 કલાક પહેલાં સુધી, નીચે દર્શાવેલા પરવાહી જ પીવો. બીજું કંઈ ખાવું કે પીવું નહીં. તમારા આગમનના સમયના 2 કલાક પહેલાં પીવાનું બંધ કરો.

- પાણી.
- સ્વચ્છ સફરજનો રસ, સ્વચ્છ દરૂક્ષનો રસ અથવા સ્વચ્છ કર્નેબેરીનો રસ.
- ગેટોરેડ અથવા પાવરેડ.
- બ્લેક કોફી કે સાદી ચા. ખાંડ ઉમેરવી ઠીક છે. બીજું કશું ઉમેરશો નહીં.
 - કોઈપણ પરકારનું દૂધ અથવા કરીમર કોઈપણ માત્રામાં ઉમેરશો નહીં. જેમાં છોડ આધારિત દૂધ અને કરીમરનો સમાવેશ થાય છે.
 - ફ્લેવરવાળા સીરપ ઉમેરશો નહીં.

જો તમને ડાયાબિટીસ છે, તો તમારા પીણામાં ખાંડની માત્રા પર ધ્યાન આપો. જો તમે આ પીણામાં શુગર-ફ્રી, ઓછી ખાંડવાળા અથવા ખાંડ વગરના વર્ઝનનો સમાવેશ કરો છો, તો તમારા લોહીમાં ખાંડના લેવલને કાબૂમાં રાખવું સરળ બને છે.

સર્જરી અને અન્ય પ્રક્રિયાઓ પહેલાં શરીરને હાઇડ્રેટ રાખવું લાભદાયક છે, એટલે તરસ લાગે તો પાણી પીવો. તમારી જરૂરિયાત કરતા વધારે પીવું નહીં. તમારી સર્જરી અથવા પ્રક્રિયા દરમિયાન તમને નસ દ્વારા (IV) પરવાહી આપવામાં આવશે.



તમારા આગમન સમયના 2 કલાક પહેલાં પીવાનું બંધ કરો. આમાં પાણી પણ સામેલ છે.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાએ તમને ક્યારે પીવાનું બંધ કરવું તે અંગે વિવિધ સૂચનાઓ આપી હશે. જો એમ હોય તો, તેમની સૂચનાઓનું પાલન કરો.

સૂચના મુજબ તમારી દવાઓ લો

તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના એક સભ્ય તમને જણાવશે કે, તમારી સજરૂરીના દિવસે સવારે કઈ દવાઓ લેવી. એ દવાઓ પાણી સાથે લો. તમે નિયમિત રીતે સવારની જે દવાઓ લેતા હોવ, એના આધારે ડૉક્ટર તમને બધી દવાઓ લેવાનું કહી શકે, અમુક દવાઓ લેવાનું કહી શકે અથવા એક પણ દવા ન લેવાનું કહી શકે.

યાદ રાખવાની બાબતો

- આરામદાયક અને ઢીલા ફિટિંગવાળા કપડાં પહેરો.
- કોઈપણ લોશન, કરીમ, ડિઓડોરન્ટ, મેકઅપ, પાવડર, પરફ્યુમ અથવા કોલોન ન લગાવો.
- નેઇલ પોલિશ અને નેઇલ રેપ્સ દૂર કરો.
- જો તમે કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરતા હો, તો એના બદલે ચશ્મા પહેરો. સજરૂરી દરમિયાન કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરવાથી તમારી આંખોને નુકસાન થઈ શકે છે.
- ધાતુની કોઈ પણ વસ્તુ ન પહેરવી. શરીર પરનાં બધા ઘરેણાં કાઢી નાખો. તમારી સજરૂરી દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો જો ધાતુને સ્પર્શે, તો એનાથી તમે દઝાય શકો છો.
- કીમતી ચીજવસ્તુઓ ઘરે જ રાખો.
- જો તમને પિરીયડસ હોય તો ટેમ્પોનૂસને બદલે પેડનો ઉપયોગ કરો. જરૂર મુજબ તમને નિકાલયોગ્ય અંદરનાં વસ્ત્રો તેમજ સેનિટરી પેડ આપવામાં આવશે.

શું સાથે લાવવું

- જો તમને સ્લીપ એપનિયા માટે શ્વાસ લેવામાં મદદ મળે એ માટે કોઈ સાધન વાપરતા (જેમ કે CPAP ઉપકરણ) હોય, તો એ તમારી સાથે લાવો.
- તમારું ઇન્સેનિટિવ સ્પાયરોમીટર.
- જો તમે તૈયાર ક્યાર્ હોય તો હેલ્થ કેર પ્રોક્સી ફોર્મ અથવા સારવાર વિશેની તમારી ઇચ્છાઓ દર્શાવતા કાનૂની દસ્તાવેજો પણ સાથે લાવો.
- તમારો સેલફોન અને ચાર્જર.
- જો તમારી પાસે વ્યક્તિગત વસ્તુઓ (જેમ કે ચશ્મા, શર્વાણ સહાયક ઉપકરણ, ચોકઠું, કૃતિર્મ અંગ, વિગ અને ધામિરૂક વસ્તુઓ) હોય, તો તે રાખવા માટેનું એક બોક્સ તમારી સાથે લાવો.
- આ માગરુદ્દશિરૂકા. તમારી સજરૂરી પછી તમારી જાતની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી એ શીખવવા માટે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ આનો ઉપયોગ કરશે.

તમે હોસ્પિટલમાં દાખલ થાઓ પછી

સ્ટાફના ઘણા સભ્યો તમને જન્મ તારીખ અને નામ એની જોડણી સાથે જણાવવાનું કહેશે. એ તમારી સલામતી માટે

છે. સરખા અથવા સમાન નામ ધરાવતા લોકોની એક જ દિવસે સજર્રી થઈ શકે છે.

જ્યારે સજર્રી માટે કપડાં બદલવાનો સમય આવશે, ત્યારે તમને પહેરવા માટે હોસ્પિટલનો ગાઉન, બાથરોબ અને લપસતા અટકાવતાં મોજાં આપવામાં આવશે.

નસર્ સાથેની મુલાકાત

સજર્રી પહેલાં એક નસર્ તમારી મુલાકાત કરશે. તેમને જણાવો કે રાત્રે 12 વાગ્યા પછી તમે કઈ દવા લીધી અને કેટલા વાગ્યે લીધી. ખાતરી કરો કે એમાં, ડૉક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ અને સીધી મેડીકલ સ્ટોરમાં મળતી દવાઓ, પેય અને કરીમનો સમાવેશ થતો હોય.

નસર્ મોટાભાગે તમારા હાથની કોઈ એક નસમાં IV મૂકશે. જો નસર્ IV ન મૂકી શકે, તો ઓપરેશન રૂમમાં બેભાન કરતી દવા આપતા ડૉક્ટર (એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ) એ IV મૂકશે.

એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ સાથેની મુલાકાત

સજર્રી પહેલાં એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ સાથે તમારી મુલાકાત થશે. તેઓ આ પરમાણે કરશે:

- તમારી સાથે તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશેની માહિતી ચેક કરશે.
- પૂછશે કે શું તમને પહેલાં ક્યારેય એનેસ્થેસિયા લેવાથી કોઈ તકલીફ થઈ છે. એમાં ઊબકા આવવાનો (ઉલટી) અથવા દુખાવો થવાનો સમાવેશ થાય છે.
- સજર્રી દરમિયાન તમને કોઈ તકલીફ ન પડે અને તમારી સુરક્ષા જળવાય એ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.
- તમને કયા પરકારનું એનેસ્થેસિયા આપવામાં આવશે એ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.
- જો તમને એનેસ્થેસિયાને લઈને કોઈ પરિણામ હોય તો તમને એનો જવાબ આપશે.

સજર્રી માટે તૈયાર થવું

જ્યારે તમારી સજર્રીનો સમય થશે, ત્યારે જો તમારી પાસે હોય તો તમારે તમારા સાંભળવાની સહાય માટેના ઉપકરણો, ચોકઠું, કૃતિર્મ અંગો, વિગ અને ધામિરૂક વસ્તુઓ કાઢી નાખવાની રહેશે.

તમે કાં તો ઓપરેટિંગ રૂમમાં ચાલીને જશો અથવા તમને સ્ટ્રેચર પર ત્યાં લઈ જશે. ઓપરેટિંગ રૂમની ટીમનો એક સભ્ય તમને ઓપરેટિંગ બેડ પર ચઢવામાં મદદ કરશે અને તમારા પગના નીચેના ભાગમાં કમ્પ્રેશન બૂટ પહેરાવશે. આ બૂટ ધીમેથી ફૂલશે અને સંકોચાશે, જેથી તમારા પગમાં લોહીનો પ્રવાહ જળવાઈ રહે.

જ્યારે તમે આરામદાયક સ્થિતિમાં હશો, ત્યારે તમારા એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ તમારી IV લાઇન દ્વારા તમને એનેસ્થેસિયા આપશે અને તમે બેભાન થઈ જશો. તમારી સજર્રી વખતે અને સજર્રી પછી પણ તમને નસ દ્વારા પ્રવાહી આપવામાં આવશે.

તમારી સજર્રી દરમિયાન

તમે સંપૂર્ણરૂપે બેભાન થઈ જાઓ પછી, તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ કરવા માટે તેઓ તમારા મોં દ્વારા તમારા શ્વસનમાર્ગમાં શ્વાસની નળી મૂકશે. તમારી સજર્સી પૂરી થયા પછી, તમારા ચીરાને ટાંકા (સ્યુચસર્) વડે બંધ કરવામાં આવશે. તમે તમારા ચીરા પર Steri-Strips™ (સજિસ્કલ ટેપની પાતળી પટ્ટીઓ) અથવા Dermabond® (સજિસ્કલ ગુંદર) પણ લગાવેલા હોઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે, જ્યારે તમે ઓપરેટિંગ રૂમમાં હોવ, ત્યારે તમારી શ્વાસ લેવાની નળી બહાર કાઢી લેવામાં આવશે.

તમારી થાઇરોઇડ સજર્સી પછી

તમને સજર્સી પછી શું થઈ શકે એ સમજવા આ વિભાગ મદદ કરશે. તમારી સજર્સી પછી હોસ્પિટલમાં અને ઘરે બંને જગ્યાએ સરસ રીતે, કોઈ પણ પરોબ્લેમ વગર સાજા થવાનું શીખશો.

તમે આ વિભાગ વાંચો ત્યારે તમારા ડૉક્ટરને પૂછવાના સવાલો લખી રાખો.

આ વિભાગ વિશે

તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ તમારા દુખાવાની સારવાર કરશે અને તમારા ટાંકાની આસપાસની જગ્યાની સંભાળ કઈ રીતે રાખવી એ શીખવશે. દરરોજ ચાલો અને ડૉક્ટરે જણાવ્યા પરમાણે દવાઓ લો. ઓછામાં ઓછા 2 અઠવાડિયા સુધી 10 પાઉન્ડથી (4.5 કીલો) વધારે વજન ન ઊંચકશો. ચાર અઠવાડિયા સુધી તમારું માથું પાછળની તરફ ન નમાવશો અથવા તમારા શરીરના ઉપરના ભાગ પર ભાર પડે એવું કંઈ ન ઊંચકશો. જો તમારી થાઇરોઇડ ગરંથિ આખી કાઢી નાખી હોય તો તમારે જીવનભર થાઇરોઇડ હોમોર્નની દવા લેવી પડશે. તમારા ડૉક્ટર જણાવે ત્યારે જ કેલ્શિયમની દવા લો. જો તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય, મોની આસપાસ અથવા આંગળીઓના ટેરવામાં સંવેદના ઓછી થઈ જાય અથવા ઝણઝણાટી થાય, 100.5 °F (38 °C) કે એનાથી વધારે તાવ આવે, અથવા ટાંકાની આસપાસની જગ્યા લાલ થઈ જાય, સોજો આવે કે એમાંથી પરવાહી નીકળે, તો તરત જ તમારા ડૉક્ટરને ફોન કરો.

પોસ્ટ-એનેસ્થેસિયા કેર યુનિટ (પીએસીયુ)માં

સજર્સી પછી તમે ભાનમાં આવશો, ત્યારે તમે પીએસીયુ (PACU) માં હશો. એક નસર્ તમારા તાપમાન, નાડી, બ્લડ પ્રેશર અને ઓક્સિજનના સ્તર પર નજર રાખશે. તમે તમારા નાકની નીચેની નળી અથવા તમારા નાક અને મોં પરના માસ્ક વડે ઓક્સિજન મેળવી શકો છો. તમારા ઘૂંટણની નીચે ખાસ દબાણ આપતા બૂટ પહેરાવવામાં આવી શકે છે. આ બૂટથી લોહીનું પરિભ્રમણ સારું રહે છે અને લોહી ગંઠાઈ જતું નથી.

તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં ખસેડવામાં આવવું

તમારે પીએસીયુ (PACU)માં થોડા કલાકો રહી શકો છો. તમારે કેટલો સમય ત્યાં રહેવું પડશેએ તે તમે કરાવેલી સજર્સીના પ્રકાર પર આધાર રાખે છે. પીએસીયુ (PACU)માં રહ્યા પછી, સ્ટાફનો એક સભ્ય તમને તમારા

હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ જશે.

તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં

સજરરી પછી તમારે હોસ્પિટલમાં કેટલો સમય રહેવું પડશે એ તમારી રિકવરી પર આધાર રાખે છે. મોટાભાગના લોકો હોસ્પિટલમાં 1 રાત રહે છે.

તમે રહેશો ત્યાં સુધી તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં એક નસર્ તમારી સંભાળ રાખશે. તમે ત્યાં પહોંચો એના થોડા જ સમય પછી, એક નસર્ તમને પથારીમાંથી ઊભા થવામાં અને ખુરશી પર બેસવામાં મદદ કરશે.

તમારા સંભાળ ટીમ તમને સજરરી પછી સાજા થવાના સમય દરમિયાન તમારી પોતાની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે.

તમારો દુખાવો ઓછો કરવા શું કરવું?

સજરરી પછી તમને થોડો દુખાવો થશે. શરૂઆતમાં, તમને તમારી IV લાઇન દ્વારા દુખાવો ઓછો થવાની દવા આપવામાં આવશે. જ્યારે તમે પરવાહી ગળી શકશો, ત્યારે તમને મોઢેથી લેવાતી દુખાવાની દવા (તમે ગળી શકો તેવી દવા) આપવામાં આવશે.

અમે તમને વારંવાર તમને દુખાવો કેવો રહે છે એ વિશે પૂછશું અને જરૂર મુજબ તમને દવા આપીશું. જો તમારો દુખાવો ઓછો ન થાય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓમાંથી કોઈ એકને જણાવો. તમારી પીડાને નિયંત્રણમાં રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે, જેથી તમે તમારા ઇન્સેનિટિવ સ્પાયરોમીટરનો ઉપયોગ કરી શકો અને આસપાસ હલનચલન કરી શકો. તમારી દુખાવાને ઓછો થતો જશે તેમ તમે જલદી સાજા થશો.

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે તે પહેલાં તમને હળવી દુખાવાની દવાની પિર્સિક્કર્પ્શન આપવામાં આવશે. તમે તેના બદલે એક્સ્ટ્રા સ્ટ્રેન્થ એસિટામિનોફેન (Extra Strength Tylenol®) લેવાનું પસંદ કરી શકો છો. પીડાની દવાની સંભવિત આડઅસરો વિશે અને ક્યારે પિર્સિક્કર્પ્શન વગર મળતી પીડાની દવાઓ લેવાનું શરૂ કરવું તે અંગે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો.

હરવું-ફરવું અને ચાલવું

ફરવાથી અને ચાલવાથી લોહી ગંઠાવાની અને ન્યુમોનિયા (ફેફસાના ચેપ) થવાનું જોખમ ઓછું કરવામાં મદદ મળશે. એનાથી તમને ફરીથી ગેસ છોડવામાં અને પેટ સાફ (મળત્યાગ) કરવામાં પણ મદદ મળશે. જરૂર પડે તો તમારી નસર્, ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ અથવા ઓક્સ્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ તમને હલનચલન કરવામાં મદદ કરશે.

હોસ્પિટલમાં હોવ ત્યારે સુરક્ષિત રહેવા અને પડી જવાથી બચવા માટે તમે શું કરી શકો છો તે જાણવા માટે સંસાધન *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) વાંચો.

તમારા ફેફસાંની કસરત કરવી

તમારા ફેફસાં સંપૂર્ણરૂપે કૂલે એ માટે એની કસરત કરવી જરૂરી છે. આ ન્યુમોનિયા અટકાવવામાં મદદ કરે છે.

- તમે જાગતા હો ત્યારે દર કલાકે ઇન્સેન્ટિવ સ્પાયરોમીટરનો (ફેફસાંને સારી રીતે ફુલાવવા અને ઊંડો શ્વાસ લેવાની કસરત કરાવવા માટેનું એક સાધન) 10 વખત ઉપયોગ કરો. આ તમારા ફેફસાંને ફૂલવામાં મદદ કરશે, જે ન્યુમોનિયા અટકાવવામાં મદદ કરે છે. વધુ માહિતી માટે, સંસાધન *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) વાંચો.
- ખાંસી અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરતો કરો. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમનો એક સભ્ય તે કેવી રીતે કરવો તમને શીખવશે.

ખાવું અને પીવું

તમારી સજરૂરી પછી થોડા કલાકોમાં તમે બરફના નાના ટુકડા (આઇસ ચિપ્સ) અને પરવાહી લેવાનું શરૂ કરી શકો છો. ગળતી વખતે થોડી અસ્વસ્થતા અનુભવવી સામાન્ય છે. ધીમે ધીમે તમે સામાન્ય આહાર લઈ શકશો. પ્રથમ રાત પછી તમારે આહાર સંબંધિત કોઈ પ્રતિબંધોનું પાલન કરવાની જરૂર રહેશે નહીં.

હાઇપોકેલ્સિમિયાનું નિયંત્રણ

તમારી સજરૂરી પછી તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓ તમારા લોહીમાં કેલ્શિયમનું સ્તર તપાસશે અને જરૂર પડશે તો તમને કેલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ આપશે. તમારી પેરાથાઇરોઇડ ગર્થિઓ ફરીથી સામાન્ય રીતે કાયર કરવાનું શરૂ કરે ત્યાં સુધી તમારે થોડા અઠવાડિયા સુધી આ સપ્લિમેન્ટ લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

જો તમને તમારા હાથ, પગ અથવા મોઢાની આસપાસના ભાગમાં સુનૂનતા અથવા ઝણઝણાટી થાય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓમાંથી કોઈ એકને જણાવો. આ તમારા લોહીમાં કેલ્શિયમનું સ્તર ઓછું હોવાના સંકેતો છે.

હોસ્પિટલમાંથી રજા લેતા પહેલાં

હોસ્પિટલમાંથી રજા પહેલાં તમારી નસર્ તમને તમારા ચીરાની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે. જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાંથી રજા લેશો ત્યારે તમને આપવામાં આવનાર કાગળોમાં પણ આ સૂચનાઓ લખેલી હશે.

હોસ્પિટલમાંથી રજા લેતા પહેલાં, તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે તમારા ટાંકાની તપાસ કરાવવી. એ કેવા દેખાય છે એ જાણવાથી જો પછીથી એમાં કોઈ ફેરફાર જણાય તો તમે એ સરળતાથી ઓળખી શકશો.

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળતી વખતે મોટાભાગના લોકોના ચીરા પર માતર Steri-Strips જ લાગેલી હોય છે. સજરૂરી પછીની તમારી પ્રથમ મુલાકાત સુધી તેને તેની જગ્યાએ જ રહેવા દો. તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમારી પ્રથમ મુલાકાત દરમિયાન તેની તપાસ કરશે. જો તમારા ચીરા પર ટાંકા હશે, તો આ મુલાકાત દરમિયાન તે પણ દૂર કરવામાં આવશે.

ઘરે

ઘરે અને MSK (એમએસકે) ખાતે તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ દરમિયાન પડી જવાથી બચવા માટે તમે શું કરી શકો એ જાણવા માટે *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) વાંચો.

તમારું રિકવરી ટ્રેકર ભરો

અમે જાણવા માંગીએ છીએ કે તમને હોસ્પિટલમાંથી ઘરે ગયા પછી કેવું લાગે છે. અમે તમારી વધુ સારી રીતે સંભાળ રાખી શકીએ એ માટે અમે તમારા MSK MyChart એકાઉન્ટ પર કેટલાક પરશ્નો મોકલીશું. તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપ્યા પછી 10 દિવસ સુધી અમે દરરોજ આ પરશ્નો મોકલીશું. આ પરશ્નોને તમારા રિકવરી (સાજા થવાના) ટ્રેકર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

દરરોજ રાતરે ૧૨ વાગ્યા પહેલાં તમારો રિકવરી ટ્રેકર ભરો. એ ભરતા તમને 2 થી 3 મિનિટ લાગશે. તમારા જવાબોથી અમને સમજવામાં મદદ મળશે કે તમે કેવું લાગે છે અને તમને શાની જરૂર છે.

તમારા જવાબોના આધારે અમે વધુ માહિતી માટે તમારો સંપર્ક કરી કરીશું. કોઈક વાર અમે તમને તમારા સર્જર્નની ઓફિસમાં ફોન કરવા માટે કહીશું જો તમને કોઈ પરશ્ન હોય, તો તમે કોઈપણ સમયે તમારા સર્જર્નની ઓફિસનો સંપર્ક કરી શકો.

વધુ જાણવા માટે, *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker) વાંચો.

તમારો દુખાવો ઓછો કરવા શું કરવું?

દરેક વ્યક્તિનો દુખાવો અને સાજા થવાનો સમય અલગ-અલગ હોઈ શકે છે. તમે ઘરે જાઓ ત્યારે પણ તમને થોડો દુખાવો થઈ શકે છે. તેનો અર્થ એ નથી કે કોઈ સમસ્યા છે.

ઘરે ગયા પછી દુખાવાને કાબૂમાં રાખવા આ માગર્દશિસ્કામાં આપેલાં સૂચનોનું પાલન કરો.

- તમારી દવાઓ ડોક્ટરે આપેલી સલાહ પરમાણે અને જરૂર મુજબ લો.
- જો તમને લખી આપેલી દવાથી તમારો દુખાવો ઓછો ના થતો હોય, તો તમારા ડોક્ટરને કોલ કરો.
- ડોક્ટરે લખી આપેલી દુખાવાની દવા લેતા હો, ત્યારે વાહન ચલાવશો નહીં અથવા દારૂ પીશો નહીં. કેટલીક પિરિસ્ક્રિપ્શન મુજબ મળતી દુખાવાની દવાથી તમને ઊંઘ (ખૂબ જ ઊંઘ) આવી શકે છે. દારૂ પીવાથી વધારે ઊંઘ આવી શકે છે.
- જેમ જેમ તમારા ટાંકા રૂઝાતા જશે, તેમ તેમ દુખાવો ઓછો થશે અને દુખાવાની દવાની ઓછી જરૂર પડશે. પિરિસ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવા દુખાવો અને તકલીફ ઘટાડવામાં મદદ કરશે. એસિટામિનોફેન (Tylenol®) અને આઇબુપ્રોફેન (Advil અથવા Motrin) પિરિસ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવાઓ છે.

- પિરુસિક્સ્પ્રશન દ્વારા આપેલી દુખાવાની દવા બંધ કરવા તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો.
- કોઈપણ દવા વધારે પરમાણમાં ન લો. લેબલ પર આપેલી સૂચનાઓ અથવા તમારા ડૉક્ટરે આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો.
- તમે લઈ રહેલી બધી દવાઓના લેબલ ધ્યાનથી વાંચો. જો તમે એસિટામિનોફેન લઈ રહ્યા હોવ, તો એમ કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. એસિટામિનોફેન એવી ઘણી દવાઓમાં હોય છે, જે મેડિકલ સ્ટોર પર મળતી દવાઓમાં અને પિરુસિક્સ્પ્રશન દ્વારા મળતી દવાઓમાં હોય છે. એનું વધુ પરમાણમાં સેવન કરવાથી તમારા લિવરને નુકસાન થઈ શકે છે. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્ય સાથે વાત કર્યારે વિના એસિટામિનોફેન ધરાવતી એકથી વધુ દવાઓ ન લો.
- દુખાવાની દવા તમને પહેલાં કરતા હતા એ કામો ફરી કરવા મદદ કરશે. તમારી દૈનિક પરવૃત્તિઓ અને કસરતો આરામથી કરી શકો એટલી માત્રામાં જ દવા લો. જેમ જેમ વધારે પરવૃત્તિઓ કરશો, તેમ તેમ તમને થોડો વધારે દુખાવો થઈ શકે છે.
- તમે દુખાવાની દવા ક્યારે લો છો એની નોંધ રાખો. દવા લીધા પછી 30 થી 45 મિનિટમાં એની સારી અસર થાય છે. વધારે દુખાવો થાય એની રાહ જોવા કરતાં, પહેલી વાર દુખાવો થાય ત્યારે જ દવા લઈ લેવી સારું છે.

કેટલીક પિરુસિક્સ્પ્રશનથી મળતી પીડા ઘટાડવાની દવાઓ (જેમ કે ઓપિયોઇડ્સ) કબજિયાત (સામાન્ય કરતાં ઓછો મળત્યાગ થવા)નું કારણ બની શકે છે.

સ્નાન કરવું

તમારી સજિરકલ ડરેન દૂર ક્યારના 24 કલાક (1 દિવસ) પછી તમે સ્નાન કરી શકો છો. જો તમને ડરેન ન મૂકવામાં આવી હોય, તો તમે તમારી સજર્રીના 48 કલાક પછી સ્નાન કરી શકો છો.

સજર્રી પછીના 4 અઠવાડિયા સુધી સ્નાન કરતી વખતે તમારું માથું પાછળ તરફ ન નમાવો (જેમ કે તમે છત તરફ જોઈ રહ્યા હો). તમારા ચીરા પર પાણી વહેવા દો. સ્વચ્છ ટુવાલ અથવા વોશક્લોથ વડે તમારા ચીરાને હળવેથી થપથપાવીને સૂકવો.

જો તમારા ચીરા પર લાલાશ દેખાય અથવા કોઈ પરવાહી નીકળતું હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કરો.

સજર્રી પછીની તમારી પ્રથમ મુલાકાત દરમિયાન તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત ન કરી લો ત્યાં સુધી ટબમાં સ્નાન કરશો નહીં.

તમારા ચીરાની સંભાળ રાખવી

તમારા ચીરાનું સ્થાન તમે કરાવેલી સજર્રીના પરકાર પર આધાર રાખશે. જો તમારા ચીરા પર Steri-Strips લગાવેલી હોય અને તમે ઘરે જાઓ, તો તે સમય જતાં ઢીલી પડીને પોતાની મેળે જ નીકળી જશે. અથવા, સજર્રી પછીની તમારી પ્રથમ મુલાકાત દરમિયાન તમારા સજર્રન તેને દૂર કરશે.

ચીરો રૂઝાઈ રહ્યો હોય ત્યારે તમને તેની આસપાસ ખેંચાણ જેવું લાગી શકે છે. આ લાગણી આવતી-જતી રહશે. તે એક અઠવાડિયાથી લઈને થોડા મહિનાઓ સુધી રહી શકે છે. આ સામાન્ય છે અને તેની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. ચીરાના સ્થળે અને તેની આસપાસ તમને સુનનતા પણ અનુભવાઈ શકે છે. આ પણ સામાન્ય છે અને સમય જતાં દૂર થઈ જશે.

સજર્સી પછીના પ્રથમ એક વર્ષ સુધી તમારા ચીરાના સ્થળ પર સીધો સૂર્યપ્રકાશ પડવા દેવો નહીં. સનસ્ક્રીન ક્રીમ વાપરવું સુરક્ષિત છે તે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમને જણાવશે. મોટાભાગે, જ્યારે તમારો ચીરો સંપૂર્ણપણે બંધ થઈ જાય ત્યારથી સનસ્ક્રીન વાપરવું સુરક્ષિત હોય છે.

થાઇરોઇડ હોર્મોનની દવા લેવી

જો તમારી સંપૂર્ણ થાઇરોઇડ ગર્થિ દૂર કરવામાં આવી હોય, તો તમારી થાઇરોઇડ ગર્થિ જે હોર્મોન બનાવતી હતી તેના બદલે તમારે દવા લેવી પડશે. તમારે તમારા બાકીના જીવન દરમિયાન તે દરરોજ લેવી પડશે.

થાઇરોઇડ હોર્મોનની ઘણી દવાઓ ઉપલબ્ધ છે. લેવોથાઇરોક્સિન (Levoxyl® અથવા Synthroid®) તેનું એક ઉદાહરણ છે. વધુ માહિતી માટે, સંસાધન [[Levothyroxine \(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/medications/adult/levothyroxine\)](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/medications/adult/levothyroxine)] વાંચો.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમને થાઇરોઇડ હોર્મોનની દવા લખી આપશે અને કેટલી માત્રામાં લેવી તે જણાવશે. તમારે દવા પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહી છે, પરંતુ વધારે પડતી નથી મળી રહી, તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે બ્લડ ટેસ્ટ (લોહીની તપાસ) પણ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે. જરૂર મુજબ તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા દવાની માત્રામાં ફેરફાર કરશે.

કેલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાં

જો તમારી સજર્સી પછી તમને પેરાથાઇરોઇડ ગર્થિની કાયરક્ષમતામાં ખામી અથવા હાઇપોકેલ્સિમિયા હોય, તો તમારે કેલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ (જેમ કે Tums® Ultra) લેવાની પણ જરૂર પડી શકે છે. તમે પિરિસ્ટિક્સ્પ્રેશન વગર તમારી નજીકની ફાર્મસીમાંથી તે ખરીદી શકો છો. તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમને કેટલી માત્રામાં લેવી તે જણાવશે.

જો તમે કેલ્શિયમ લઈ રહ્યા હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમને કેલ્સિટ્રાયોલ (Calcijex® અથવા Rocaltrol®) માટે પણ પિરિસ્ટિક્સ્પ્રેશન આપી શકે છે. આ તમારા શરીરને કેલ્શિયમ શોષવામાં મદદ કરશે.

ખાસ કરીને જ્યારે તમે દુખાવાની દવા પણ લેતા હો, ત્યારે કેલ્શિયમથી કબજિયાત થઈ શકે છે. જો તમને લાગે કે આ તમારા માટે સમસ્યા બની શકે છે, તો તમારી નસર્ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને સ્ટૂલ સોફ્ટનર અથવા લેક્સેટિવ લેવાની ભલામણ કરી શકે છે.

વાહન ચલાવવું

તમારી સજર્સી પછી 1 અઠવાડિયા સુધી વાહન ચલાવશો નહીં. તે પછી, જ્યારે ટ્રાફિક જોવા માટે તમે તમારી ગરદન

આરામથી ફેરવી શકો, ત્યારે ફરીથી વાહન ચલાવવાનું શરૂ કરી શકો છો.

શારીરિક પરવૃત્તિ અને કસરત

તમારી સજર્સી પછી ઓછામાં ઓછા 4 અઠવાડિયા સુધી તમારું માથું પાછળ તરફ ન નમાવો (જેમ કે તમે છત તરફ જોઈ રહ્યા હો). આ તમારા ચીરા પર ખેંચાણ લાવે છે. તમે તમારી ગરદનને આજુબાજુ અને નીચેની તરફ હલાવી શકો છો.

ભારે વસ્તુઓ ઉપાડવી ક્યારે સુરક્ષિત છે તે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછો.

- મોટાભાગના લોકોએ સજર્સી પછી ઓછામાં ઓછા 2 અઠવાડિયા સુધી 10 પાઉન્ડ (4.5 કિલોગ્રામ) કરતાં વધુ વજન ઉપાડવું જોઈએ નહીં.
- સજર્સી પછી ઓછામાં ઓછા 4 અઠવાડિયા સુધી ખૂબ ભારે વસ્તુઓ ઉપાડશો નહીં અથવા શરીરના ઉપરના ભાગ માટે વજન અથવા કસરતના મશીનોનો ઉપયોગ કરશો નહીં. તમે શરીરના નીચેના ભાગની કસરતો કરી શકો છો.

ચાલવું અને સીડીઓ ચઢવા જેવી એરોબિક કસરતો તમને શક્તિ મેળવવામાં અને વધુ સારું અનુભવવામાં મદદ કરશે. સમય જતાં વધારે ચાલવાનું શરૂ કરો. ધીમે ધીમે સીડી ચઢો, જરૂર જણાય ત્યારે આરામ કરો અથવા રોકાઈ જાઓ. વધુ કઠિન કસરતો શરૂ કરતાં પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછો.

સજર્સી પછીના અઠવાડિયાઓમાં તમારી ઊંજાર્ ધીમે ધીમે પાછી આવતી તમે અનુભવશો. કેટલાક લોકોને સજર્સી પછી 1 થી 2 મહિના સુધી તેમની ઊંજાર્ના સ્તરમાં વધઘટ અનુભવાય છે.

અનુવર્તી સંભાળ

સજર્સી પછીની તમારી પ્રથમ મુલાકાત તમારી સજર્સીના લગભગ 7 થી 10 દિવસમાં હશે. આ મુલાકાત માટે સમય નક્કી કરવાની સૂચનાઓ અને ફોન નંબર તમારી નસર્ તમને આપશે. આ મુલાકાત દરમિયાન તમારા સજર્સ તમારા ચીરાની તપાસ કરશે.તેઓ તમારી સાથે તમારા પેથોલોજી રિપોર્ટ્ વિશે પણ ચર્ચા કરશે અને તમને વધુ સારવારની જરૂર છે કે નહીં તે જણાવશે.

ઘણા લોકોને સજર્સી પછી વધુ સારવારની જરૂર પડતી નથી. પરંતુ જો તમને પેપિલરી થાઇરોઇડ કેન્સર હોય, તો તમને રેડિયોએક્ટિવ આયોડિન થેરાપીની જરૂર પડી શકે છે. આ સારવાર તમારા માટે યોગ્ય છે કે નહીં તે નક્કી કરવા માટે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ તમારી સાથે ચર્ચા કરશે. તમારી ટીમમાં તમારા સજર્સ, એન્ડોક્રિનોલોજિસ્ટ (ગર્થિઓ અને હોમોર્ન્સના નિષ્ણાત ડૉક્ટર) અને ન્યુક્લિયર મેડિસિનના ડૉક્ટરનો સમાવેશ થશે. જો તમને રેડિયોએક્ટિવ આયોડિનની જરૂર હશે, તો તમારા એન્ડોક્રિનોલોજિસ્ટ તમને આ સારવાર કેવી રીતે આપવામાં આવે છે તે સમજાવશે.

લોહીની તપાસો.

તમારી સજર્સી પછી 6 થી 8 અઠવાડિયામાં તમારી થાઇરોઇડ કાયરૂક્ષમતાની તપાસ માટે લોહીની તપાસ શરૂ કરવામાં આવશે. તેમાં 2 તપાસોનો સમાવેશ થાય છે: થાઇરોઇડ સ્ટિમ્યુલેટિંગ હોર્મોન (TSH) અને ફ્રી થાયરોક્સિન (FT4). આ તપાસો બતાવશે કે તમારા લોહીમાં થાઇરોઇડ હોર્મોનનું પરમાણ યોગ્ય છે કે નહીં. આ તપાસોના પરિણામોના આધારે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમારી થાઇરોઇડની દવાની માત્રામાં ફેરફાર કરશે.

જો પેપિલરી કેન્સરને કારણે તમારી સંપૂર્ણ થાઇરોઇડ ગરંથિ દૂર કરવામાં આવી હોય, તો તમારી સજર્સી પછી 6 અઠવાડિયામાં થાયરોગ્લોબ્યુલિન નામની લોહીની તપાસ કરવામાં આવશે. તમારા પરિણામોમાં થતા ફેરફારો પર નજર રાખવા માટે આ તપાસ દર વર્ષે કરવામાં આવશે.

જો તમને મેડ્યુલરી થાઇરોઇડ કેન્સર હોય, તો તમારી સજર્સી પછી 6 અઠવાડિયામાં કાસિર્નોએમ્બ્રાયોનિક એન્ટિજન (CEA) અને કેલ્સિટોનિન નામની લોહીની તપાસ કરવામાં આવશે. તમારા લોહીના પરિણામોમાં થતા ફેરફારો પર નજર રાખવા માટે આ તપાસ દર વર્ષે કરવામાં આવશે.

તમારી લાગણીઓને સંભાળવી

ગંભીર બીમારી માટે સજર્સી કરાવ્યા પછી તમને નવી અને મનને તકલીફ આપતી લાગણીઓ થઈ શકે છે. ઘણા લોકો કહે છે કે તેમને ક્યારેક રડવું આવવું, ઉદાસી, ચિંતા, ગભરાટ, ચીડિયાપણું અથવા ગુસ્સા જેવી લાગણીઓનો અનુભવ થયો હતો. તમને એવું લાગી શકે છે કે તમે આમાંની કેટલીક લાગણીઓ પર કાબૂ રાખી શકતા નથી. જો આવું થાય તો મિતરો, કુટુંબીજનો કે બીજાઓ સાથે વાત કરીને મન હળવું કરવું સારું છે. તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમને MSKના કાઉન્સેલિંગ સેન્ટરમાં મોકલી શકે છે. તમે 646-888-0200 પર ફોન કરીને પણ તેમનો સંપર્ક કરી શકો છો.

એનો સામનો કરવાનું પહેલું પગલું છે કે તમે જે અનુભવો છો એના વિશે વાત કરો. એ માટે પરિવારના સભ્યો અને મિતરો મદદ કરી શકે છે. અમે તમને આશ્વાસન, ટેકો અને માગરૂદ્ધર્શન પણ આપી શકીએ છીએ. તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો એ વિશે તમારા પરિવારના સભ્યોને અને તમારા મિતરોને જણાવવું સારું છે. તમારા અને તમારા પરિવાર માટે મદદરૂપ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. અમે તમને, તમારા પરિવારને અને મિતરોને તમારી બીમારીને કારણે ઊભી થતી લાગણીઓ અને માનસિક મુશ્કેલીઓની કઈ રીતે સંભાળ રાખવી એ જણાવવા માટે અહીં છીએ. અમે તમને મદદ કરવા તૈયાર છીએ પછી ભલે તમે હોસ્પિટલમાં હોવ કે ઘરે.

તમારા ડૉક્ટરને ક્યારે કોલ કરવો

તમારા સ્વાસ્થ્ય સારવાર પરદાતાને કોલ કરો જો તમને:

- તમને 100.5 °F (38 °C) અથવા તેથી વધુ તાવ હોય છે.
- તમને ઠંડી સાથે ધરુજારી થાય છે.
- તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે.

- તમારા મોઢાની આસપાસ, હાથની આંગળીઓના ટેરવાં અથવા પગની આંગળીઓમાં સુન્નતા, ખેચાણ અથવા ઝણઝણાટી થાય.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ત્વચા ખૂબ જ લાલ હોય અથવા વધારે લાલ થતી હોય.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ચામડી સામાન્ય કરતાં વધુ ગરમ છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસ સોજો શરૂ થયો હોય અથવા સોજો વધી રહ્યો છે.
- તમને પરુ જેવો સર્વાવ (જાડો અને દૂધિયા રંગનો પરવાહી) નીકળતો દેખાય છે.
- તમારા ચીરાના સ્થળમાંથી દુગર્ધ આવે છે.
- તમને કોઈપણ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય.

સંપર્કની માહિતી

સોમવારથી શુક્રવાર દરમિયાન સવારે 9:00 વાગ્યાથી સાંજે 5:00 વાગ્યા સુધી, તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાની ઓફિસનો સંપર્ક કરો.

સાંજે 5 વાગ્યા પછી, શનિ-રવિ અને રજાઓમાં, 212-639-2000 પર કોલ કરો. તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા માટે ઑન-કોલ પર રહેલી વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાની વિનંતી કરો.

સપોર્ટ સેવાઓ

આ વિભાગમાં સપોર્ટ સેવાઓની યાદી છે. આ સેવાઓ તમને સર્જરી માટે તૈયાર થવામાં અને સર્જરી પછી સાજા થવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમે આ વિભાગ વાંચો ત્યારે તમારા ડૉક્ટરને પૂછવા માટેના પરશ્નો લખી રાખો.

MSK સપોર્ટ સેવાઓ

એડમિટીંગ ઓફિસ

212-639-7606

જો તમને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા અંગે કોઈ પરશ્નો હોય, જેમ કે ખાનગી રૂમની વિનંતી કરવી હોય, તો કોલ કરો.

એનેસ્થેશિયા

212-639-6840

જો તમને એનેસ્થેશિયા (બેભાન કરવાની દવા) વિશે કોઈ પરશ્નો હોય, તો કોલ કરો.

રક્ત દાન કરવાનો રૂમ

212-639-7643

જો તમને રક્ત અથવા પ્લેટલેટ્સનું દાન કરવામાં રસ હોય, તો માહિતી માટે કૉલ કરો.

બોબ્સ્ટ ઇન્ટરનેશનલ સેન્ટર

www.msk.org/international

888-675-7722

અમે વિશ્વભરના દર્દીઓનું સ્વાગત કરીએ છીએ અને તેમની સહાય માટે ઘણી સેવાઓ આપીએ છીએ. જો તમે બીજા દેશથી આવેલા દર્દી હોય, તો તમારી સારવારની વ્યવસ્થા કરવા માટે કૉલ કરો.

કાઉન્સેલિંગ કેન્દ્ર

www.msk.org/counseling

646-888-0200

ઘણા લોકોને કાઉન્સેલિંગથી મદદ મળે છે. અમારું કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર વ્યક્તિઓ, યુગલો, પરિવારો અને જૂથો માટે કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ આપે છે. જો તમે બેચેની કે નિરાશા અનુભવતા હો, તો અમે તમને મદદ કરવા માટે દવા પણ લખી શકીએ છીએ. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્યની મદદ લો અથવા અપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે ઉપરના નંબર પર કૉલ કરો.

ફૂડ પેન્ટરી કાયરકર્મ

646-888-8055

અમે કેન્સરની સારવાર દરમિયાન જરૂરિયાત ધરાવતા લોકોને ખોરાક પૂરો પાડીએ છીએ. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્ય સાથે વાત કરો અથવા વધુ માહિતી મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કૉલ કરો.

સારવાર દરમિયાન સારું સ્વાસ્થ્ય અને સારું અનુભવવામાં મદદ મળે એવી સેવા

www.msk.org/integrativemedicine

આ સેવા તમારી નિયમિત સારવારની સાથે સાથે તમને વધુ સારી રીતે મદદ મળે એ માટે વિવિધ સેવાઓ આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે, અમે સંગીત થેરાપી, મન અને શરીરને શાંત રાખવામાં મદદ મળે એવી થેરાપી, નૃત્ય અને હલનચલન થેરાપી, યોગ તેમજ સ્પર્શ દ્વારા આપવામાં આવતી થેરાપી જેવી સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. આ સેવાઓ માટે અપોઇન્ટમેન્ટ લેવા 646-449-1010 પર કૉલ કરો.

તમે એ સેવાના આરોગ્યસંભાળ પરિવારની સલાહ લેવા અપોઇન્ટમેન્ટ લઈ શકો. તેઓ તમારી સાથે મળીને સ્વસ્થ જીવન જીવવાની રીત અપનાવવા અને સારવારની આડઅસરોને ઓછી કરવા માટે યોજના બનાવશે. કન્સલ્ટેશન માટે અપોઇન્ટમેન્ટ લેવા 646-608-8550 પર કૉલ કરો.

MSK લાઇબ્રેરી

library.mskcc.org

લાઇબ્રેરીના સ્ટાફ સાથે વાત કરવા તમે અમારી લાઇબ્રેરીની વેબસાઇટની મુલાકાત લઈ શકો છો અથવા asklibrarian@mskcc.org પર ઇમેઇલ કરો. તેઓ તમને કોઈ ચોક્કસ પરકારના કેન્સર વિશે વધુ માહિતી શોધવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે લાઇબ્રેરીની પેશન્ટ એજ્યુકેશન રીસોર્સ ગાઇડ પણ જોઈ શકો છો.

પોષણ સેવાઓ

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

અમારી સેવા, અમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ દ્વારા પોષણ સંબંધિત સલાહ-સૂચનો આપે છે. તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ તમારી ખાવાની ટેવો વિશે તમારી સાથે વાત કરશે. તેઓ સારવાર દરમિયાન અને પછી શું ખાવું તે અંગે પણ સલાહ આપી શકે છે. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્યને રેફરલ માટે પૂછો અથવા એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે ઉપરના નંબર પર કોલ કરો.

દદીર્ અને સમુદાય શિક્ષણ

www.msk.org/pe

શૈક્ષણિક સાધનો, વિડિયો અને ઓનલાઇન કાર્યક્રમો શોધવા માટે અમારી દદીર્ અને સમુદાય શિક્ષણ વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

દદીર્ બિલિંગ

646-227-3378

તમારી વીમા કંપનીની પૂવર્-મંજૂરી વિશે કોઈ પરશ્નો હોય તો કોલ કરો. આને પૂવર્-મંજૂરી પણ કહેવામાં આવે છે.

પેશન્ટ રીપરેસેન્ટેટીવ ઓફીસ

212-639-7202

જો તમને હેલ્થ કેર પ્રોક્સી ફોર્મ વિશે કોઈ પરશ્નો હોય અથવા તમારી સારવાર અંગે કોઈ ચિંતા હોય, તો ફોન કરો.

સજર્સી પહેલાં, દરમિયાન અને પછી સંભાળ રાખવા માટે નસર્નો સંપર્ક

212-639-5935

જો તમારી સજર્સી દરમિયાન MSK દ્વારા કોઈપણ માહિતી જાહેર કરવા અંગે તમને પરશ્નો હોય, તો ફોન કરો.

ખાનગી ફરજ બજાવતી નસોર્ અને સાથીઓ

646-357-9272

તમે હોસ્પિટલમાં તેમજ ઘરે તમારી સંભાળ માટે ખાનગી ફરજ પરની નસોર્ અથવા દદીર્ સહાયક સાથીઓની વિનંતી કરી શકો છો. વધુ માહિતી માટે ફોન કરો.

રીહેબીલીટેશન સર્વિસીસ

www.msk.org/rehabilitation

કેન્સર અને તેની સારવારથી તમારું શરીર નબળું, જકડાઈ ગયેલું અથવા કડક લાગી શકે છે. કેટલાક કારણોને લીધે લિમ્ફેડેમા (સોજો) થઈ શકે છે. અમારા ફિઝિયાટ્રિસ્ટ (પુનર્વસન દવાના ડૉક્ટરો), ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ (OT) અને ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ (PT) તમને તમારી સામાન્ય પરવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

- સાજા થવામાં મદદ કરતા ડોક્ટરોતમારી હલનચલન અને રોજિંદાં કામ કરવામાં થતી તકલીફોનું નિદાન અને સારવાર કરે છે તેઓ MSKમાં અથવા તમારા ઘરની નજીકના કોઈ સ્થળે એવી સારવાર અને કસરતોની યોજના તૈયાર કરશે, જે તમને ફરીથી રોજિંદાં કામ સરળતાથી કરવામાં મદદ કરશે. વધુ માહિતી માટે 646-888-1929 પર રિહેબિલિટેશન મેડિસિન (ફિઝિયાટ્રી) વિભાગને ફોન કરો.
- જો તમને તમારી સામાન્ય દૈનિક પરવૃત્તિઓ કરવામાં તકલીફ પડતી હોય, તો OT મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ દૈનિક કાર્યોને સરળ બનાવવા માટે સાધનોની ભલામણ કરી શકે છે. PT તમને શક્તિ અને લવચીકતા વધારવામાં મદદ કરવા માટે કસરતો શીખવી શકે છે. વધુ જાણવા માટે 646-888-1900 પર રિહેબિલિટેશન થેરાપીને કોલ કરો.

કેન્સર પછીના જીવન માટે સંસાધનો (RLAC) કાયરૂક્રમ

646-888-8106

MSK ખાતે, તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી પણ તમારી સંભાળ પૂરી થતી નથી. [RLAC કાયરૂક્રમ](#) એવા દદીરૂઓ અને તેમના પરિવારજનો માટે છે જેમની સારવાર પૂણર્ થઈ ગઈ છે.

આ પરોગ્રામમાં ઘણી સેવાઓ છે. અમે સારવાર પછીના જીવન પર સેમિનાર, વર્કશોપ, સહાયક જૂથો અને કાઉન્સેલિંગ ઓફર કરીએ છીએ. અમે વીમા અને રોજગારના પરૂનોમાં પણ મદદ કરી શકીએ છીએ.

જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાયરૂક્રમો

કેન્સર અને કેન્સરની સારવાર તમારા જાતીય સ્વાસ્થ્ય, પરજનન ક્ષમતા અથવા બંનેને અસર કરી શકે છે. MSK ના જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાયરૂક્રમો તમારી સારવાર પહેલાં, સારવાર દરમિયાન અથવા સારવાર પછી તમને મદદ કરી શકે છે.

- અમારો [ફીમેલ સેક્સ્યુઅલ મેડિસીન એન્ડ વીમેન્સ હેલ્થ પરોગ્રામ](#) સ્ત્રીઓના જાતીય સ્વાસ્થ્ય જેમ કે, અકાળે મેનોપોઝ (માસિક કાયમ માટે વહેલું બંધ થઈ જવું) અથવા ગભરૂદારણ કરવામાં થતી મુશ્કેલી જેવી સમસ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે તમારી MSK કેર ટીમના સભ્યને રેફરલ માટે પૂછો અથવા 646-888-5076 પર કોલ કરો.
- અમારો [મેલ સેક્સ્યુઅલ એન્ડ રીપ્રોડક્ટીવ મેડિસીન પરોગ્રામ](#) સ્તંભન જાળવી રાખવામાં થતી મુશ્કેલી (ઇરેક્ટાઇલ ડિસફંક્શન-ED) જેવી જાતીય સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે તમારી સંભાળ ટીમના સભ્યને રેફરલ માટે પૂછો અથવા 646-888-6024 પર કોલ કરો.

સામાજિક કાયરૂ

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

સામાજિક કાયરૂકરો કેન્સર ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારજનો તથા મિતરો દ્વારા સામાન્ય રીતે અનુભવાતી સમસ્યાઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે. તેઓ તમારી સારવાર દરમિયાન વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ અને સહાય જૂથોની સેવાઓ આપે છે. તેઓ તમને બાળકો અને પરિવારના બીજા સભ્યો સાથે સારી રીતે વાતચીત કરવામાં મદદ

કરી શકે છે.

અમારા સામાજિક કાયરુકરો તમને મદદરૂપ સંસ્થાઓ અને કાયરુકર્મો માટે સંપર્ક કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જો તમને તમારા બિલ ચૂકવવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો તેમની પાસે નાણાકીય સહાયના ઉપલબ્ધ સૂત્રોતો વિશે પણ માહિતી છે. વધુ માહિતી માટે ઉપર આપેલા નંબર પર ફોન કરો.

આધ્યાત્મિક સંભાળ

212-639-5982

અમારા આધ્યાત્મિક સલાહકારો (ચેપ્લેન) તમારી વાત સાંભળવા, પરિવારના સભ્યોને સહાય આપવા અને પ્રાર્થના કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે. તેઓ તમારા માટે સ્થાનિક ધાર્મિક આગેવાનો અથવા આસ્થા આધારિત સમૂહોનો સંપર્ક કરી શકે છે અથવા માત્ર તમને સાંત્વના આપતા સાથી અને આધ્યાત્મિક સહારા તરીકે તમારી સાથે રહી શકે છે. કોઈપણ વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક સહાય માટે વિનંતી કરી શકે છે. એ માટે તમારો કોઈપણ ધર્મ સાથે સંબંધ (ધાર્મિક જોડાણ) હોવો જરૂરી નથી.

MSKનું સર્વધર્મ પ્રાર્થના સ્થળ મેમોરિયલ હોસ્પિટલના મુખ્ય લોબી નજીક આવેલું છે. એ દિવસના 24 કલાક ખુલ્લું રહે છે. જો તમને કોઈ ઈમરજન્સી હોય, તો 212-639-2000 પર ફોન કરો. ફરજ પરના ચેપ્લેન સાથે વાત કરાવવા વિનંતી કરો.

તમાકુ છોડાવવાનો કાયરુકર્મ

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

જો તમે ધૂમ્રપાન છોડવા માંગતા હો, તો MSK પાસે એવા નિષ્ણાતો છે જે તમને મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે ફોન કરો.

ઓનલાઇન કાયરુકર્મો

www.msk.org/vp

અમે દર્દીઓ અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે ઓનલાઇન શિક્ષણ અને સહાય આપીએ છીએ. આ લાઇવ સેશન છે જ્યાં તમે વાત કરી શકો છો અથવા ફક્ત સાંભળી શકો છો. તમે તમારા નિદાન, સારવાર દરમિયાન શું અપેક્ષા રાખવી અને કેન્સરની સંભાળ માટે કેવી રીતે તૈયારી કરવી તે વિશે શીખી શકો છો.

સેશન ખાનગી, મફત અને નિષ્ણાતો દ્વારા સંચાલિત છે. ઓનલાઇન કાયરુકર્મો વિશે વધુ જાણવા અથવા નોંધણી કરાવવા માટે અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

બાહ્ય સપોર્ટ સેવાઓ

દિવ્યાંગો માટે વાહનવ્યવહાર સેવા

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

ન્યૂ યોર્ક શહેરમાં, MTA દિવ્યાંગ લોકોને ખાસ સેવા આપે છે. એ સેવામાં તમને ઘરેથી બેસાડીને તમારે જ્યાં જવું છે ત્યાં લઈ જશે અને ઘરે પાછા મૂકી જશે અથવા તમારી સાથે બીજા મસાફરો પણ હશે, જેઓને તમે જ્યાં જાઓ છો ત્યાં જવું છે. આ સેવા એવા લોકો માટે છે, જેઓ જાહેર બસ અથવા સબવેનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

એર ચેરિટી નેટવર્ક

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

સારવાર કેન્દ્રો સુધી મુસાફરીની સુવિધા પૂરી પાડે છે.

અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી (ACS)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

કેન્સરની સારવાર દરમિયાન દર્દીઓ અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે રહેવાની મફત સુવિધા પૂરા પાડે છે, સાથે સાથે અલગ અલગ માહિતી અને સેવાઓ આપે છે.

કેન્સર એન્ડ કેરિયર્સ

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

કેન્સર ધરાવતા કમર્ચારીઓ માટે શિક્ષણ, ઉપયોગી સાધનો અને કાર્યક્રમો પૂરા પાડે છે.

કેન્સરકેર

www.cancercare.org

800-813-4673

275 સેવન્ટ્થ એવન્યુ (વેસ્ટમાં 25મી અને 26મી સ્ટ્રીટ વચ્ચે)

ન્યૂ યોર્ક, NY 10001

કાઉન્સેલિંગ, સહાય જૂથો, શૈક્ષણિક વર્કશોપ, પર્યાવરણ અને નાણાકીય મદદ આપે છે.

કેન્સર સપોર્ટ કમ્યુનિટી

www.cancersupportcommunity.org

કેન્સરથી પીડાતા લોકો માટે સહાય અને શિક્ષણ આપે છે.

કેરગિવર એક્શન નેટવર્ક

www.caregiveraction.org

800-896-3650

લાંબા સમયથી બીમાર કે દિવ્યાંગ સગાં-વહાલાંની સંભાળ રાખતા લોકો માટે શિક્ષણ અને મદદ આપે છે.

કોપોર્સેટ એન્જલ નેટવર્ક

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

કોપોર્સેટ જેટ વિમાનોમાં ખાલી રહેલી બેઠકોનો ઉપયોગ કરીને આખા દેશમાં સારવાર માટે મફત મુસાફરીની સુવિધા આપે છે.

ગુડ ડેઝ

www.mygooddays.org

877-968-7233

સારવાર દરમિયાન પોતે ચૂકવવા પડતા પૈસા માટે નાણાકીય મદદ પૂરી પાળે છે. દદીરૂઓ પાસે તબીબી વીમો હોવો જોઈએ, તેમની આવક નક્કી કરેલા માપદંડ પરમાણે હોવી જોઈએ અને તેમને ગુડ ડેઝ દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવેલી દવાઓ લખી આપી હોવી જોઈએ.

હેલ્થવેલ ફાઉન્ડેશન

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

ચોક્કસ દવાઓ અને સારવાર માટે પોતે ચૂકવવા પડતા પૈસા, આરોગ્ય વીમાના પરિમિત અને વીમો શરૂ થાય એ પહેલાં ચૂકવવામાં આવતા પૈસા માટે નાણાકીય મદદ આપે છે.

જો'ઝ હાઉસ

www.joeshouse.org

877-563-7468

કેન્સર ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારજનો માટે સારવાર કેન્દ્રોની નજીક રહેવાની જગ્યાઓની યાદી પૂરી પાડે છે.

LGBT કેન્સર પ્રોજેક્ટ

www.lgbtcancer.com

LGBT સમુદાય માટે સહાય અને તેઓના પક્ષમાં રજુઆત કરવા મદદ કરે છે, જેમાં ઓનલાઇન સહાય જૂથો અને LGBT સમુદાયના લોકોને પણ સેવા આપતા ક્લિનિકલ ટ્રાયલ્સની માહિતીનો પણ સમાવેશ થાય છે.

લાઈવસ્ટ્રોંગ ફિટિલિટી

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

જે કેન્સરના દદીરૂઓ અને કેન્સરમાંથી સાજા થયેલા લોકોની તબીબી સારવારને કારણે વંધ્યત્વનું જોખમ હોય છે, તેઓને પરજનન સંબંધિત માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે.

લુક ગુડ ફીલ બેટર કાયરકર્મ

www.lookgoodfeelbetter.org

800-395-LOOK (800-395-5665)

આ કાયરકર્મમાં એવા વક્ષોપ આપવામાં આવે છે, જેમાં તમે તમારા દેખાવ વિશે સારું અનુભવો એવી બાબતો શીખી શકો છો. વધુ માહિતી મેળવવા અથવા વક્ષોપ માટે નોંધણી કરાવવા, ઉપર આપેલા નંબર પર ફોન કરો અથવા કાયરકર્મની વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

નેશનલ કેન્સર ઇન્ફોર્મેશન

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

નેશનલ કાઉન્સિલ ઓન એજિંગ (NCOA)

www.benefitscheckup.org

વૃદ્ધ વયના લોકો માટે માહિતી અને ઉપયોગી સાધનો અથવા મદદ પૂરી પાડે છે. BenefitsCheckUp® એ મફત ઓનલાઇન ટુલ છે, જે તમને પિરસિક્સ્પ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપતી યોજનાઓ વિશે માહિતી આપે છે, જેમાં Medicareના Extra Help કાયરકર્મનો પણ સમાવેશ થાય છે.

નેશનલ LGBT કેન્સર નેટવર્ક

www.cancer-network.org

LGBT કેન્સર સવારંધવસર્ (કેન્સરમાંથી સાજા થયેલા લોકો) અને કેન્સરના જોખમ ધરાવતા લોકો માટે શિક્ષણ અને તાલીમ આપે છે તેમજ તેઓના પક્ષમાં રજુઆત કરે છે.

નીડી મેડ્સ

www.needymeds.org

બર્ન્ડ નામની અને જેનરિક દવાઓ માટે ઉપલબ્ધ પેશન્ટ અસિસ્ટન્સ પ્રોગ્રામ્સની યાદી આપે છે.

NYRx

www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

ન્યૂ યોર્ક રાજ્યમાં સરકારી નોકરી કરતા કમર્યારીઓ અને નિવૃત્ત કમર્યારીઓને પિરસિક્સ્પ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપે છે.

પેશન્ટ એક્સેસ નેટવર્ક (PAN) ફાઉન્ડેશન

www.panfoundation.org

866-316-7263

વીમો ધરાવતા દર્દીઓને પોતે ચૂકવવા પડતા પૈસા માટે મદદ પૂરી પાડે છે.

પેશન્ટ એડવોકેટ ફાઉન્ડેશન

www.patientadvocate.org

800-532-5274

આ સંસ્થા સારવાર મેળવવામાં મદદ, આથિરૂક સહાય, આરોગ્ય વીમા સંબંધિત સહાય, સારવાર દરમિયાન નોકરી જાળવી રાખવામાં મદદ તેમજ જેઓનો વીમો સારવારના તમામ જરૂરી ખર્ચને પૂરતો આવરી લેતો નથી તેવા લોકો માટે દેશવ્યાપી સહાય સેવાઓની ડિરેક્ટરી સુધી પહોંચવા મદદ કરે છે.

રેડ ડોર કમ્યુનિટી(અગાઉ Gilda's Club તરીકે ઓળખાતી હતી)

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

કેન્સર સાથે જીવન જીવી રહેલા લોકોને નેટવર્કિંગ, વર્કશોપ્સ, વ્યાખ્યાનો અને સામાજિક પરવૃત્તિઓ દ્વારા સામાજિક અને ભાવનાત્મક સહાય મળે તેવી જગ્યા.

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

લોકોને તેઓ ખરીદી શકતા ન હોય અથવા જેનો ખર્ચ ઉઠાવવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તેવી દવાઓ મેળવવામાં સહાય પૂરવું કરે છે.

ટ્રાયેજ કેન્સર

www.triagecancer.org

કેન્સરના દર્દીઓ અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે કાનૂની, તબીબી અને નાણાકીય માહિતી તેમજ ઉપયોગી સાધનોની મદદ આપે છે.

થાઇરોઇડ કેન્સર માટેની સહાય સેવાઓ

મોઢા તથા માથા અને ગરદનના કેન્સર ધરાવતા લોકો માટે સહાય (SPOHNC)

www.spohnc.org

800-377-0928

મોઢા તથા માથા અને ગરદનના કેન્સર ધરાવતા લોકોને માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે.

થાઇરોઇડ કેન્સર સવારૂવસર્ એસોસિયેશન

www.thyca.org

શેર

www.sharecancersupport.org

866-891-2392

મેનહેટન, ક્વીન્સ, બ્રુક્લિન અને સ્ટેટન આઇલેન્ડમાં રહેતા સૂતન કેન્સર, મેટાસ્ટેટિક સૂતન કેન્સર અને

અંડાશયના કેન્સરના સવારૂઠવસર્ માટે સહાય સમૂહો પરદાન કરે છે.

આરોગ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક માહિતી

આ વિભાગમાં આ માગરૂદશિરૂકામાં જણાવેલી શૈક્ષણિક સાધનોની યાદી આપવામાં આવી છે. એ તમને તમારી સજરૂરી માટે તૈયારી કરવામાં અને સજરૂરી પછી સાજા થવામાં મદદ કરશે.

આ વાંચતી વખતે, તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછવા માટેના પરૂશ્નો લખી રાખો.

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mysk-recovery-tracker)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Levothyroxine* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/medications/adult/levothyroxine)
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

જો તમને કોઈ પરૂનો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કરો. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્ય સોમવારથી શુક્રવાર સુધી જવાબ આપશે ૯ વાગે સવારે થી ૫ વાગે સાંજે આ સમય સિવાય, તમે કોઈ સંદેશ છોડી શકો છો અથવા અન્ય MSK પરદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કોલ પર હંમેશા ડોક્ટર અથવા નર્સ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો 212-639-2000 પર કોલ કરો.

વધુ રિસોર્સ માટે, અમારી વયુર્અલ લાઈબ્રેરી www.mskcc.org/pe ની મુલાકાત કરો

About Your Thyroid Surgery - Last updated on March 31, 2026

તમામ અધિકાર અને માલિકી હક મેમોરિયલ સ્લોન કેટરિંગ કેન્સર સેન્ટર દ્વારા આરક્ષિત છે