Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી થાઇરોઇડ સજર્રી વિશે

આ માગર્દશિર્કા તમને MSK ખાતે થનારી તમારી થાઇરોઇડ ગર્ંથિની સજર્રી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. એ તમને તમારી સાજા થવાની પર્ક્રિર્યા દરમિયાન શું થઈ શકે એ સમજવા પણ મદદ કરશે.

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

તમારી થાઇરોઇડ સજર્રી વિશે

વિભાગ ઝાંખી

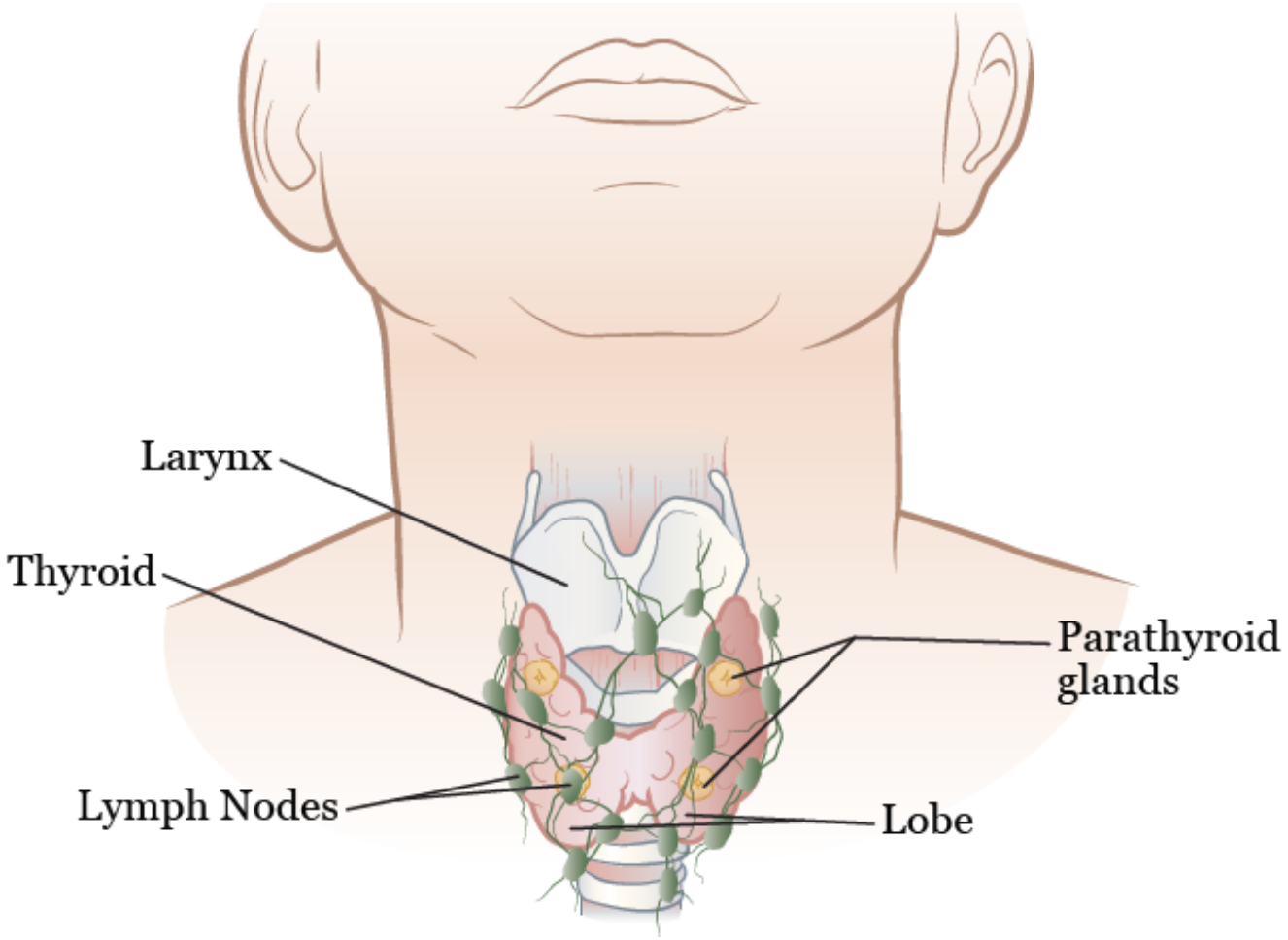
થાઇરોઇડ એ તમારા ગળામાં આવેલી એક ગર્ંથિ છે. થાઇરોઇડ ગર્ંથિ એવા હોમોર્ન્સ બનાવે છે જે તમારાં હૃદયના ધબકારા, શરીરનું તાપમાન, ખોરાકને પાચન કરવામાં અને શરીરની અન્ય ઘણી પર્ક્રિર્યાઓને અસર કરે છે થાઇરોઇડેક્ટોમી સજર્રીમાં થાઇરોઇડ ગર્ંથિનો અમુક ભાગ કે આખી ગર્ંથિ કાઢી નાખવામાં આવે છે. થાઇરોઇડના કેન્સરની સજર્રી કરતા 1.5 થી 3 કલાકનો સમય લાગે છે. સજર્રી 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 સજર્રી કયા પર્કારની છે અને રિકવરી વખતે તમને શું થઈ શકે છે, એ વિશે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ તમને જણાવશે

તમારી થાઇરોઇડ ગર્ંથિ વિશે

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

તમારી **પેરાથાઇરોઇડ ગર્ંથિઓ** તમારી થાઇરોઇડ ગર્ંથિની પાછળ આવેલી 4 નાની ગર્ંથિઓ છે. એ એક હોમોર્ન બનાવે છે, જે તમારા લોહીમાં કેલ્શિયમના સ્તરને નિયંતિર્ત 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 પ્રવાહીમાંથી બેક્ટેરિયા, વાયરસ, કેન્સરના કોષો અને અન્ય કચરાને પણ ફિલ્ટર કરે છે.



ચિતર્ 1. તમારી થાઇરોઇડ ગ્રંથિ

તમારી થાઇરોઇડ ગ્રંથિને 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 સર્જન તમારી સંપૂર્ણ થાઇરોઇડ ગ્રંથિની તપાસ કરશે અને કેન્સરવાળા ભાગોને દૂર કરશે. તેઓ તમારી થાઇરોઇડ ગ્રંથિની 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 ગ્રંથિનો અડધો ભાગ (1 લોબ) દૂર કરવામાં આવે છે.
- **ટોટલ થાઇરોઇડેક્ટોમી** એટલે તમારી સંપૂર્ણ થાઇરોઇડ ગ્રંથિ દૂર કરવામાં આવે છે.

તમારી સજર્રી પહેલાં તમારા સજર્ન તમને શું અપેક્ષા રાખવી તે વિશે સમજાવશે.

ચેતાને થતી ઇજાઓ

તમારી થાઇરોઇડ ગર્ંથિની ખૂબ નજીક 2 ચેતાઓ (નવ્સર્) આવેલી છે. તે તમારા લેરીન્ક્સ (વૉઇસ બોક્સ)ને કાયર્ કરવામાં મદદ કરે છે. આ ચેતાઓને રિકરન્ટ લેરીન્જિયલ નવર્ અને સુપિરિયર લેરીન્જિયલ નવર્ કહેવામાં આવે છે. તમારી થાઇરોઇડ સજર્રી દરમિયાન આ ચેતાઓને અસર થઈ શકે છે.

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

તમારી થાઇરોઇડ સજર્રી પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમારા વોકલ કોડ્સર્ કેવી રીતે કાયર્ કરે છે તેની તપાસ કરશે. તે સામાન્ય રીતે કાયર્ કરતા હોય, પરંતુ ગાંઠ (ટ્યુમર) મોટી હોય અથવા તમારી રિકરન્ટ લેરીન્જિયલ નવર્ અથવા સુપિરિયર લેરીન્જિયલ નવર્ની નજીક હોય શકે છે. જો આવું હોય, તો સજર્રી દરમિયાન ચેતાને ઇજા થવાનું જોખમ વધારે હોય છે. આ દુલર્ભ છે, પરંતુ સજર્રી પછી તમારા વોકલ કોડ્સર્માં સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.

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

જો તમારી ચેતાઓને ઇજા થઈ હોય, તો તમારા અવાજમાં સુધારો કરવા માટે કેટલીક સારવાર ઉપલબ્ધ છે. તેમાં સજર્રી અથવા તમારા વોકલ કોડર્માં ઇન્જેક્શન (શૉટ) આપવાનો સમાવેશ થાય છે. તમારે લેરીન્ગોલોજિસ્ટ (અવાજના ડૉક્ટર)ને પણ મળવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમારી સાથે આ વિકલ્પો વિશે ચચાર્ કરશે.

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

હાઇપોકેલ્સિમિયા (લોહીમાં કેલ્શિયમનું નીચું સ્તર)

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

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

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

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

તમારી થાઇરોઇડ સજર્રી પહેલાં

આ વિભાગ તમને તમારી સજર્રી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. જ્યારે તમારી સજર્રી નક્કી થાય, ત્યારે આ વાંચો. જેમ જેમ તમારી સજર્રી 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 પર્દાતાને પૂછવા માટેના પર્શ્નો લખી રાખો.

વિભાગ ઝાંખી

તમે લેતા હોય એ બધી જ દવાઓ અને સપ્લીમેન્ટ્સ વિશે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમને જણાવો. તેઓને તમારી એલજીર્, 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 પર્માણે કરો. આ માગર્દશિર્કા, આરામદાયક કપડાં અને સ્લીપ એપનિયા માટે શ્વાસ લેવાનું CPAP 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.

સજર્રી માટે તૈયારી

સજર્રી 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 ડૉક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ લઉ છું. પિર્સ્ક્રિપ્શન દવા તે છે જે તમે ફક્ત આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાના પિર્સ્ક્રિપ્શન 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 ક્રીમ તરીકે લગાડવામાં આવતી દવાઓ.
- હું પિરસ્ક્રિપ્શન વગર મળતી કોઈપણ દવાઓ લઉં છું. જેમાં પેચ અને ક્રીમ પણ સામેલ છે. ઓવર-ધ-કાઉન્ટર દવાઓ એવી દવા છે જે તમે પિરસ્ક્રિપ્શન વિના ખરીદી શકો છો.
- હું જડીબુટ્ટીઓ, વિટામિન, ખનિજો અથવા કુદરતી કે ઘરગથ્થુ ઉપચારો જેવા કોઈપણ સપ્લિમેન્ટ્સ લઉં છું.
- મારી પાસે પેસમેકર, ઓટોમેટિક ઇમ્પ્લાન્ટેબલ કાર્ડિયોવર્ટર-ડિફિબ્રિલેટર (AICD) અથવા હૃદય સાથે સંબંધિત અન્ય કોઈ ઉપકરણ છે.

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

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

- મને ભૂતકાળમાં એનેસ્થેશિયા (બેભાન કરવાની દવા) સાથે કોઈ સમસ્યા થઈ હતી. એનેસ્થેશિયા એ એવી દવા છે, જે સજર્રી અથવા પર્ક્રિયા દરમિયાન તમને બેભાન રાખે છે.
- મને કેટલીક દવાઓ અથવા સામગ્રીથી એલર્જી છે. જેમાં રબરના હાથના મોજાં જેવી વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે.
- હું લોહી ચઢાવવાની સારવાર સ્વીકારવા તૈયાર નથી.
- હું નશા માટે વપરાતા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરું છું. જેમ કે, ગાંજો.

વજન ઘટાડવા માટેની GLP-1 દવાઓ

જો તમે GLP-1 દવા લેતા હો તો તમારા ડૉક્ટરને એ વિશે જણાવવું જરૂરી છે. તમારી સજર્રી પહેલાં ખાવા-પીવા વિશે જે સૂચનો આપ્યાં હોય એ બરાબર પાળો. **આ સૂચનાઓનું પાલન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જો તમે તેમનું પાલન નહીં કરો, તો તમારી શસ્ત્રક્રિયા અથવા પર્ક્રિયામાં વિલંબ થઈ શકે છે અથવા રદ થઈ શકે છે.**

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

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 (ટ્રુલિસિટી®)	• 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 સજરરી 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 સજરરી 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 સજરરીનું આયોજન થઈ જાય પછી દારૂ પીવાનું બંધ કરવાનો પરયાસ 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 સજરરી સંબંધિત તમારા કોઈપણ પરશ્નો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછો. હંમેશાંની જેમ, તમારી તમામ તબીબી માહિતી ખાનગી રાખવામાં આવશે.

ધૂમ્રપાન વિશે

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

જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને અમારા તમાકુ સારવાર કાયર્ક્રમ માટે રિફર કરશે. તમે 212-610-0507 નંબર પર ફોન કરીને પણ આ કાયર્ક્રમનો સંપકર્ 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. ઓબસ્ટર્ક્ટિવ સ્લીપ એપનિયા (OSA) એનો સૌથી સામાન્ય પર્કાર છે. એમાં તમે ઊંઘતા હો ત્યારે શ્વાસ લેવાનો માગર્ બંધ થઈ જાય છે.

OSAને કારણે સર્જરી દરમિયાન અને સર્જરી 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 સર્જરીના દિવસે સાથે લાવો.

MSK MyChart નો ઉપયોગ

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org)એ MSKનું દદીર્ પોટર્લ છે. એનો ઉપયોગ કરીને તમે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમને સંદેશા મોકલી શકો છોઅને 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 આમંતિર્ત 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 આમંતર્ણ મોકલે.

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

તમારી સર્જરીના 30 દિવસની અંદર

સર્જરી પહેલાની તપાસ (PST)

તમારી સર્જરી પહેલાં તમારી પિર્સર્જિર્કલ ટેસ્ટિંગ (PST)ની મુલાકાત હશે. એ મુલાકાત રૂબરૂ અથવા ઓનલાઈન

હોય શકે. તમને તમારી સજર્નની ઓફિસમાંથી તમારી મુલાકાતની તારીખ, સમય અને સ્થળ યાદ કરાવવામાં આવશે. પાર્કિંગની માહિતી અને MSKની તમામ જગ્યાઓએ પહોંચવા માટે રસ્તાઓ શોધવા www.msk.org/parking મુલાકાત લો.

તમારી 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 પિર્સ્ક્રિપ્શન દવાઓ, પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દવાઓ, શરીર પર લગાડવાના પેચ અને ક્રીમનો સમાવેશ થાય છે.
- જો તમારી પાસે ઉપલબ્ધ હોય, તો છેલ્લા 1 વર્ષ દરમિયાન MSKની બહાર કરાવવામાં આવેલા કોઈપણ મેડિકલ રિપોર્ટ્સ. ઉદાહરણ તરીકે, હૃદયનો સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ, ઇકોકાર્ડિયોગ્રામ અથવા કેરોટિડ ડોપ્લર તપાસનાં રિપોર્ટ.
- તમારા ડૉક્ટરનાં નામ અને ટેલિફોન નંબર.

તમારી PST મુલાકાત દરમિયાન તમે એડવાન્સ પ્રેક્ટિસ પ્રોવાઇડરને (APP) મળશો. તેઓ MSKના એનેસ્થેસિયોલોજી (બેભાન કરવાની દવા અને એની સંભાળ) વિભાગના સ્ટાફ સાથે મળીને કામ કરે છે. આ એવા ડૉક્ટરો છે જેમને સજર્રી અથવા અન્ય પ્રક્રિયા દરમિયાન એનેસ્થેસિયા (બેભાન કરવાની દવા) આપવાની ખાસ તાલીમ મળેલી હોય છે.

તમારા APP તમારી સાથે તમારા અગાઉના રોગો અને થયેલી સજર્રીઓ વિશે વાત કરશે. તમારી સારવારનું આયોજન કરવા માટે તમારે નીચે મુજબના કેટલાક રિપોર્ટ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે:

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

તમારા APP તમને બીજા ડૉક્ટરોને મળવાનું જણાવી શકે છે. તેઓ તમને:

- સજર્રીના દિવસે સવારે કઈ દવા લેવી એ વિશે વાત કરશે.
- સજર્રી પહેલાં ખાવા-પીવા વિશે સૂચનાઓ આપશે.

તમારા MSKના માય ચાર્ટ અકાઉન્ટમાં સજર્રી પહેલાં ખાવા-પીવા અને દવા વિશે સૂચનાઓ જોવા મળશે.

1. MSKના માય ચાર્ટ અકાઉન્ટમાં લોગ ઈન કરો. મુખ્ય પેજ પર “Visits” પર ક્લિક કરો.

2. “Past” અથવા “Past visits” પર જાઓ, ત્યાં તમને તમારી PST અપોઇન્ટમેન્ટ વિશે માહિતી મળશે. “View After Visit Summary” પર ક્લિક કરો.
3. તમારી મુલાકાત પછી તમને આપવામાં આવેલા “After Visit Summary”માં “Preprocedure Instructions” નામનો વિભાગ વાંચો.

એ સૂચનાઓ પર્માણે કરવું બહુ જરૂરી છે. જો તમે એ પર્માણે નહિ કરો તો સજર્રી મોડી થઈ શકે છે અથવા કેન્સલ થઈ શકે છે.

તમારા સંભાળ રાખનારને ઓળખો

તમારી સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિની તમારી સંભાળ રાખવામાં મહત્ત્વપૂણર્ ભૂમિકા હોય છે. તમારી સજર્રી પહેલાં, તમે અને તમારા સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ પાસેથી તમારી સજર્રી વિશે માહિતી મેળવશો. તમારી સજર્રી 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 પર્ોક્સી ફોમર્ ભરવું

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

હેલ્થ કેર પર્ોક્સી 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 પર્ોક્સીઓ અને અન્ય એડવાન્સ નિદેર્શો 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 પર્ોક્સી ફોમર્ ભરવા અંગે કોઈ પર્શ્નો હોય, તો તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના સભ્ય સાથે

વાત કરો.

શ્વાસ લેવાની અને ખાંસવાની કસરતો કરો

તમારી સજર્રી પહેલાં ઊંડા શ્વાસ લેવાની અને ખાંસી કરવાની કસરતોનો અભ્યાસ કરો. તમારા ફેફસાં સારી રીતે ફૂલે અને વિસ્તરે તે માટે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા 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 પર્શ્નો હોય, તો તમારી નસર્ અથવા રેસ્પિરેટરી થેરાપિસ્ટને પૂછો.

શારીરિક પર્વૃત્તિ કરવી

શારીરિક પર્વૃત્તિ કરવાથી તમારું શરીર મજબૂત બનશે અને સજર્રી વખતે કોઈ સમસ્યા નહિ આવે. એ તમને જલદી સાજા મદદ કરશે.

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

પોષણથી ભરેલો ખોરાક લો

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

તમારી સજર્રીના 7 દિવસ પહેલાં

એસ્પિરિનની દવા લેવાની બાબતમાં તમારા ડૉક્ટરની સૂચનાઓનું પાલન કરો

એસ્પિરિન લેવાથી રક્તસર્ાવ થઈ શકે છે. જો તમે એસ્પિરિન અથવા એસ્પિરિન ધરાવતી કોઈ દવા લેતા હો, તો તમારી સજર્રીના 7 દિવસ પહેલાં એ ઓછા-વધતા પર્માણમાં 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, આયુવેર્દિક ઉપચારો અને અન્ય પુરક સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાનું બંધ કરો

વિટામિન E, મલ્ટિવિટામિન્સ, આયુર્વેદિક ઉપચાર અને અન્ય પુરક સપ્લિમેન્ટ્સ રક્તસ્તરાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી શસ્તરક્રિયાના 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 સજરીના 2 દિવસ પહેલાં

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

આઇબુપરોફેન (Advil® અને Motrin®) અને નેપરોક્સેન (Aleve®) જેવી નોનસ્ટેરોઇડલ એન્ટી-ઇન્ફ્લેમેટરી દવાઓ (NSAIDs) રક્તસરાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી સજરીના 2 દિવસ પહેલાં આ દવાઓ લેવાનું બંધ કરો. જો તમારા આરોગ્ય સેવા પરદાતા 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 શુકરવારે કૉલ કરશે. જો તમને સાંજે 7 વાગ્યા સુધીમાં કૉલ ન આવે, તો 212-639-5014 પર કૉલ 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 પાકિરગની 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 પ્રક્રિયા પહેલાંની રાતરે, મધ્યરાતિર્એ (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 પ્રક્રિયા પહેલાં લાંબા સમય સુધી ઉપવાસ કરવાની (ભૂખ્યા રહેવાની) જરૂર પડે છે.

તમારી સર્જરીના 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 દશાર્વેલા પર્વાહી જ પીવો. બીજું કંઈ ખાવું કે પીવું નહીં. તમારા આગમનના સમયના 2 કલાક પહેલાં પીવાનું બંધ કરો.

- પાણી.
- સ્વચ્છત સફરજનનો રસ, સ્વચ્છત દ્રાક્ષનો રસ અથવા સ્વચ્છત ક્રેનબેરીનો રસ.
- ગેટોરેડ અથવા પાવરેડ.
- બ્લેક કોફી કે સાદી ચા. ખાંડ ઉમેરવી ઠીક છે. બીજું કશું ઉમેરશો નહીં.
    - કોઈપણ પ્રકારનું દૂધ અથવા ક્રીમર કોઈપણ માતરામાં ઉમેરશો નહીં. જેમાં છોડ આધારિત દૂધ અને ક્રીમરનો સમાવેશ થાય છે.

- ફ્લેવરવાળા સીરપ ઉમેરશો નહીં.

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

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

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

તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાએ 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 સજરરીના 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 રૅપ્સ દૂર કરો.
- જો તમે કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરતા હો, તો એના બદલે ચશ્મા પહેરો. સજરરી દરમિયાન કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરવાથી તમારી આંખોને નુકસાન થઈ શકે છે.
- ધાતુની કોઈ પણ વસ્તુ ન પહેરવી. શરીર પરનાં બધા ઘરેણાં કાઢી નાખો. તમારી સજરરી દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો જો ધાતુને સ્પશેર, તો એનાથી તમે દઝાય શકો છો.
- કીમતી ચીજવસ્તુઓ ઘરે જ રાખો.
- જો તમને પિરીયડસ હોય તો ટેમ્પોન્સને બદલે પેડનો ઉપયોગ કરો. જરૂર મુજબ તમને નિકાલયોગ્ય અંદરનાં વસ્તરો 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 ઇન્સેન્ટિવ સ્પાયરોમીટર.
- જો તમે તૈયાર કયાર્ હોય તો હેલ્થ કેર પરોક્સી ફોમર્ અથવા સારવાર વિશેની તમારી ઇચ્છાઓ દશાર્વતા કાનૂની દસ્તાવેજો પણ સાથે લાવો.
- તમારો સેલફોન અને ચાજર્ર.
- જો તમારી પાસે વ્યક્તિગત વસ્તુઓ (જેમ કે ચશ્મા, શર્વણ સહાયક ઉપકરણ, ચોકઠું, કૃતિર્મ અંગ, વિગ અને ધામિર્ક વસ્તુઓ) હોય, તો તે રાખવા માટેનું એક બોક્સ તમારી સાથે લાવો.
- આ માગર્દશિર્કા. તમારી સજર્રી 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 રાતર્ે 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, પેચ અને કર્ીમનો 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 પર્માણે કરશે:

- તમારી સાથે તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશેની માહિતી ચેક કરશે.
- પૂછશે કે શું તમને પહેલાં કયારેય 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 પર્કારનું એનેસ્થેશિયા આપવામાં આવશે એ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.

- જો તમને એનેસ્થેસિયાને લઈને કોઈ પર્શ્ન 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 ધામિર્ક વસ્તુઓ કાઢી નાખવાની રહેશે.

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

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

તમારી સજર્રી દરમિયાન

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

તમારી થાઇરોઇડ સજર્રી પછી

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

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

વિભાગ ઝાંખી

તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ તમારા દુખાવાની સારવાર કરશે અને તમારા ટાંકાની આસપાસની જગ્યાની સંભાળ કઈ રીતે રાખવી એ શીખવશે. દરરોજ ચાલો અને ડોક્ટરે જણાવ્યા પર્માણે 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 ગર્ંથિ 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, મોંની આસપાસ અથવા આંગળીઓના ટેરવાંમાં 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 પર્વાહી નીકળે, તો તરત જ તમારા ડૉક્ટરને ફોન કરો.

પોસ્ટ-એનેસ્થેસિયા કેર યુનિટ (પીએસીયુ)માં

સજર્રી પછી તમે ભાનમાં આવશો, ત્યારે તમે પીએસીયુ (PACU) માં હશો. એક નસર્ તમારા તાપમાન, નાડી, બ્લડ પરે્શર 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 પરિભર્મણ 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 પડશેએતે તમે કરાવેલી સજર્રીના પર્કાર પર આધાર રાખે છે. પીએસીયુ (PACU)માં રહ્યા પછી, સ્ટાફનો એક સભ્ય તમને તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ જશે.

તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં

સજર્રી 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 સજર્રી પછી સાજા થવાના સમય દરમિયાન તમારી પોતાની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે.

તમારો દુખાવો ઓછો કરવા શું કરવું?

સજર્રી પછી તમને થોડો દુખાવો થશે. શરૂઆતમાં, તમને તમારી IV લાઇન દ્વારા દુખાવો ઓછો થવાની દવા આપવામાં આવશે. જ્યારે તમે પર્વાહી 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 પરૂદાતાઓમાંથી કોઈ એકને જણાવો. તમારી પીડાને નિયંતરૂણમાં રાખવી મહત્વપૂણર્ છે, જેથી તમે તમારા ઇન્સેન્ટિવ 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 પિરૂસ્ક્રપ્શન આપવામાં આવશે. તમે તેના બદલે એક્સ્ટરૂા સ્ટરેન્થ એસિટામિનોફેન (Extra Strength Tylenol®) લેવાનું પસંદ કરી શકો છો. પીડાની દવાની સંભવિત આડઅસરો વિશે અને ક્યારે પિરૂસ્ક્રપ્શન વગર મળતી પીડાની દવાઓ લેવાનું શરૂ કરવું તે અંગે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરૂદાતા 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 નસરૂ, ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ અથવા ઓક્યુપેશનલ 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 સંપૂણરૂપણે ફૂલે 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 પરૂવાહી લેવાનું શરૂ કરી શકો છો. ગળતી વખતે થોડી અસ્વસ્થતા અનુભવવી સામાન્ય છે. ધીમે ધીમે તમે સામાન્ય આહાર લઈ શકશો. પરૂથમ રાત પછી તમારે આહાર સંબંધિત કોઈ પરૂતિબંધોનું પાલન કરવાની જરૂર રહેશે નહીં.

હાઇપોકેલ્સિમિયાનું નિયંત્રણ

તમારી સજર્રી પછી તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ તમારા લોહીમાં કેલ્શિયમનું સ્તર તપાસશે અને જરૂર પડશે તો તમને કેલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ આપશે. તમારી પેરાથાઇરોઇડ ગર્ંથિઓ ફરીથી સામાન્ય રીતે કાયર્ 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 સુન્નતા અથવા ઝણઝણાટી થાય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓમાંથી 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 પર્દાતા 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 માતર્ Steri-Strips જ લાગેલી હોય છે. સજર્રી પછીની તમારી પર્થમ મુલાકાત સુધી તેને તેની જગ્યાએ જ રહેવા દો. તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમારી પર્થમ 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 ટર્ેકર 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 પર્શ્નો મોકલીશું. તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપ્યા પછી 10 દિવસ સુધી અમે દરરોજ આ પર્શ્નો મોકલીશું. આ પર્શ્નોને તમારા રિકવરી (સાજા થવાના) ટર્ેકર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

દરરોજ રાતર્ે ૧૨ વાગ્યા પહેલાં તમારો રિકવરી ટર્ેકર 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 સંપકર્ કરી કરીશું. કોઈક વાર અમે તમને તમારા સજર્નની

ઓફિસમાં ફોન કરવા માટે કહીશું જો તમને કોઈ પર્શ્ન હોય, તો તમે કોઈપણ સમયે તમારા સજર્નની ઓફિસનો સંપકર્ 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 અથર્ એ નથી કે કોઈ સમસ્યા છે.

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

- તમારી દવાઓ ડૉક્ટરે આપેલી સલાહ પર્માણે અને જરૂર મુજબ લો.
- જો તમને લખી આપેલી દવાથી તમારો દુખાવાો ઓછો ના થતો હોય, તો તમારા ડૉક્ટરને કૉલ કરો.
- ડૉક્ટરે લખી આપેલી દુખાવાની દવા લેતા હો, ત્યારે વાહન ચલાવશો નહીં અથવા દારૂ પીશો નહી. કેટલીક પિર્સ્ક્રિપ્શન 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. પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવા દુખાવો અને તકલીફ ઘટાડવામાં મદદ કરશે. એસિટામિનોફેન (Tylenol®) અને આઇબુપર્ોફેન (Advil અથવા Motrin) પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવાઓ છે.
    - પિર્સ્ક્રિપ્શન દ્વારા આપેલી દુખાવાની દવા બંધ કરવા તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો.
    - કોઈપણ દવા વધારે પર્માણમાં 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 પિર્સ્ક્રિપ્શન દ્વારા મળતી દવાઓમાં હોય છે. એનું વધુ પર્માણમાં સેવન કરવાથી તમારા લિવરને નુકસાન થઈ શકે છે. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્ય સાથે વાત કયાર્ વિના એસિટામિનોફેન ધરાવતી એકથી વધુ દવાઓ ન લો.
- દુખાવાની દવા તમને પહેલાં કરતા હતા એ કામો ફરી કરવા મદદ કરશે. તમારી દૈનિક પર્વૃત્તિઓ અને કસરતો આરામથી કરી શકો એટલી માતર્ામાં જ દવા લો. જેમ જેમ વધારે પર્વૃત્તિઓ 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 પિર્સ્સિક્રપ્શનથી મળતી પીડા ઘટાડવાની દવાઓ (જેમ કે ઓપિયોઇડ્સ) કબજિયાત (સામાન્ય કરતાં ઓછો મળત્યાગ થવા)નું કારણ બની શકે છે.

સ્નાન કરવું

તમારી સર્જિક્રલ ડ્રેન દૂર કયાર્ના 24 કલાક (1 દિવસ) પછી તમે સ્નાન કરી શકો છો. જો તમને ડ્રેન 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 પર્વાહી નીકળતું હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાનો સંપકર્ કરો.

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

તમારા ચીરાની સંભાળ રાખવી

તમારા ચીરાનું સ્થાન તમે કરાવેલી સજર્રીના પર્કાર 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 પર્થમ મુલાકાત દરમિયાન તમારા સજર્ન 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 સુન્નતા પણ અનુભવાઈ શકે છે. આ પણ સામાન્ય છે અને સમય જતાં દૂર થઈ જશે.

સજર્રી પછીના પર્થમ એક વષર્ સુધી તમારા ચીરાના સ્થળ પર સીધો સૂયર્પર્કાશ પડવા દેવો નહીં. સનસ્ક્રીન ક્યારે વાપરવું સુરક્ષિત છે તે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને જણાવશે. મોટાભાગે, જ્યારે તમારો ચીરો સંપૂણર્પણે બંધ થઈ જાય ત્યારથી સનસ્ક્રીન વાપરવું સુરક્ષિત હોય છે.

થાઇરોઇડ હોમોર્નની દવા લેવી

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

થાઇરોઇડ હોમોર્નની 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)] વાંચો.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને થાઇરોઇડ હોમોર્નની દવા લખી આપશે અને કેટલી માતર્ામાં લેવી તે જણાવશે. તમારે દવા પૂરતા પર્માણમાં 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 પર્દાતા દવાની માતર્ામાં ફેરફાર કરશે.

કેલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાં

જો તમારી સજર્રી પછી તમને પેરાથાઇરોઇડ ગર્ંથિની કાયર્ક્ષમતામાં ખામી અથવા હાઇપોકેલ્સિમિયા હોય, તો તમારે કેલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ (જેમ કે Tums® Ultra) લેવાની પણ જરૂર પડી શકે છે. તમે પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર તમારી નજીકની ફામર્સીમાંથી તે ખરીદી શકો છો. તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને કેટલી માતર્ામાં લેવી તે જણાવશે.

જો તમે કેલ્શિયમ લઈ રહ્યા હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને કેલ્સિટર્ાયોલ (Calcijex® અથવા Rocaltrol®) માટે પણ પિર્સ્ક્રિપ્શન 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 સજર્રી પછી 1 અઠવાડિયા સુધી વાહન ચલાવશો નહીં. તે પછી, જ્યારે ટર્ાફિક જોવા માટે તમે તમારી ગરદન આરામથી ફેરવી શકો, ત્યારે ફરીથી વાહન ચલાવવાનું શરૂ કરી શકો છો.

શારીરિક પર્વૃત્તિ અને કસરત

તમારી સજર્રી 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 પર્દાતાને પૂછો.

- મોટાભાગના લોકોએ સજર્રી પછી ઓછામાં ઓછા 2 અઠવાડિયા સુધી 10 પાઉન્ડ (4.5 કિલોગર્ામ) કરતાં વધુ વજન ઉપાડવું જોઈએ નહીં.
- સજર્રી 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.

સજરી પછીના અઠવાડિયાઓમાં તમારી ઊજાર ધીમે ધીમે પાછી આવતી તમે અનુભવશો. કેટલાક લોકોને સજરી પછી 1 થી 2 મહિના સુધી તેમની ઊજારના સ્તરમાં વધઘટ અનુભવાય છે.

અનુવતીર્ સંભાળ

સજરી પછીની તમારી પરથમ મુલાકાત તમારી સજરીના લગભગ 7 થી 10 દિવસમાં હશે. આ મુલાકાત માટે સમય નક્કી કરવાની સૂચનાઓ અને ફોન નંબર તમારી નસર તમને આપશે. આ મુલાકાત દરમિયાન તમારા સજરન તમારા ચીરાની તપાસ કરશે.તેઓ તમારી સાથે તમારા પેથોલોજી રિપોટર વિશે પણ ચચાર કરશે અને તમને વધુ સારવારની જરૂર છે કે નહીં તે જણાવશે.

ઘણા લોકોને સજરી 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 ચચાર કરશે. તમારી ટીમમાં તમારા સજરન, એન્ડોક્રિનોલોજિસ્ટ (ગરંથિઓ અને હોમોરન્સના 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 સજરી પછી 6 થી 8 અઠવાડિયામાં તમારી થાઇરોઇડ કાયરક્ષમતાની તપાસ માટે લોહીની તપાસ શરૂ કરવામાં આવશે. તેમાં 2 તપાસોનો સમાવેશ થાય છે: થાઇરોઇડ સ્ટિમ્યુલેટિંગ હોમોરન (TSH) અને ફરી થાયરોક્સિન (FT4). આ તપાસો બતાવશે કે તમારા લોહીમાં થાઇરોઇડ હોમોરનનું પરમાણ યોગ્ય છે કે નહીં. આ તપાસોના પરિણામોના આધારે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમારી થાઇરોઇડની દવાની માતરામાં ફેરફાર કરશે.

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

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

તમારી લાગણીઓને સંભાળવી

ગંભીર બીમારી માટે સજરી 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, કુટંબીજનો 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 સંપકર્ 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 માગર્દશર્ન 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 અહી છીએ. અમે તમને મદદ કરવા તૈયાર છીએ પછી ભલે તમે હોસ્પિટલમાં હોવ કે ઘરે.

તમારા ડૉક્ટરને ક્યારે કૉલ 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, ખેંચાણ 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 સરાવ (જાડો અને દૂધિયા રંગનો પરવાહી) નીકળતો દેખાય છે.
- તમારા ચીરાના સ્થળમાંથી દુગરંધ આવે છે.
- તમને કોઈપણ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય.

સંપકર્ની માહિતી

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

સાંજે 5 વાગ્યા પછી, શનિ-રવિ અને રજાઓમાં, 212-639-2000 પર કોલ કરો. તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા

માટે ઑન-કૉલ 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 પ્રશ્નો લખી રાખો.

MSK સપોર્ટ સેવાઓ

એડમિટીંગ ઓફિસ
212-639-7606
જો તમને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા અંગે કોઈ પ્રશ્નો હોય, જેમ કે ખાનગી રૂમની વિનંતી કરવી હોય, તો કૉલ કરો.

એનેસ્થેશિયા
212-639-6840
જો તમને એનેસ્થેશિયા (બેભાન કરવાની દવા)વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો કૉલ કરો.

રક્ત દાન કરવાનો રૂમ
212-639-7643
જો તમનેરક્ત અથવા પ્લેટલેટ્સનું દાન કરવામાંરસ 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 અપૉઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે ઉપરના નંબર પર કૉલ કરો.

ફૂડ પેન્ટરી કાયર્ક્રમ

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 એની થેરાપી, નૃત્ય અને હલનચલન થેરાપી, યોગ તેમજ સ્પશર્ દ્વારા આપવામાં આવતી થેરાપી જેવી સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. આ સેવાઓ માટે અપૉઇન્ટમેન્ટ લેવા 646-449-1010 પર કૉલ કરો.

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

MSK લાઇબર્રેરી
library.mskcc.org
લાઇબર્રેરીના સ્ટાફ સાથે વાત કરવા તમે અમારી લાઇબર્રેરીની વેબસાઇટની મુલાકાત લઈ શકો છો અથવા asklibrarian@mskcc.orgપર ઇમેઇલ કરો. તેઓ તમને કોઈ ચોક્કસ પર્કારના કેન્સર વિશે વધુ માહિતી શોધવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે લાઇબર્રેરીની પેશન્ટ એજ્યુકેશન રીસોસર્ ગાઇડપણ જોઈ શકો છો.

પોષણ સેવાઓ
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
અમારી સેવા, અમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટિર્શનિસ્ટ દ્વારા પોષણ સંબંધિત સલાહ-સૂચનો આપે છે. તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટિર્શનિસ્ટ 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 કૉલ કરો.

દદીર્ અને સમુદાય શિક્ષણ
www.msk.org/pe
શૈક્ષણિક સાધનો, વિડિયો અને ઑનલાઇન કાયર્ક્રમો શોધવા માટે અમારી દદીર્ અને સમુદાય શિક્ષણ વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

દદીર્ બિલિંગ
646-227-3378
તમારી વીમા કંપનીની પૂવર્-મંજૂરી વિશે કોઈ પર્શ્નો હોય તો કૉલ કરો. આને પૂવર્-મંજૂરી પણ કહેવામાં આવે છે.

પેશન્ટ રીપરેસેન્ટેટીવ ઓફીસ
212-639-7202
જો તમને હેલ્થ કેર પરોક્સી ફોમર્ વિશે કોઈ પરશ્નો હોય અથવા તમારી સારવાર અંગે કોઈ ચિંતા હોય, તો ફોન કરો.

સજર્રી પહેલાં, દરમિયાન અને પછી સંભાળ રાખવા માટે નસર્નો સંપકર્
212-639-5935
જો તમારી સજર્રી 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 સવિર્સીસ
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 ફિઝિયાટિર્સ્ટ (પુનવર્સન દવાના ડૉક્ટરો), ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ (OT) અને ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ (PT) તમને તમારી સામાન્ય પરવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

- **સાજા થવામાં મદદ કરતા ડૉક્ટરો**તમારી 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 રીહેબિલિટેશન મેડિસિન (ફિઝિયાટરી) વિભાગને ફોન કરો.
- જો તમને તમારી સામાન્ય દૈનિક પરવૃત્તિઓ કરવામાં તકલીફ પડતી હોય, તો OT મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ દૈનિક કાયોર્ને 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 કૉલ કરો.

કેન્સર પછીના જીવન માટે સંસાધનો (RLAC) કાયર્ક્રમ
646-888-8106
MSK ખાતે, તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી પણ તમારી સંભાળ પૂરી થતી નથી. RLAC કાયર્ક્રમએવા દદીર્ઓ અને તેમના પરિવારજનો માટે છે જેમની સારવાર પૂણર્ થઈ ગઈ છે.

આ પરોગરામમાં ઘણી સેવાઓ છે. અમે સારવાર પછીના જીવન પર સેમિનાર, વકર્શોપ, સહાયક જૂથો અને

કાઉન્સેલિંગ ઑફર કરીએ છીએ. અમે વીમા અને રોજગારના પર્શ્નોમાં પણ મદદ કરી શકીએ છીએ.

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

- અમારો ફીમેલ સેક્સ્યુઅલ મેડિસીન એન્ડ વીમેન્સ હેલ્થ પર્ોગર્ામસ્તર્ીઓના જાતીય સ્વાસ્થ્ય જેમ કે, અકાળે મેનોપોઝ (માસિક કાયમ માટે વહેલું બંધ થઈ જવું) અથવા ગભર્ધારણ 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 કૉલ કરો.
- અમારો મેલ સેક્સ્યુઅલ એન્ડ રીપર્ોડક્ટીવ મેડિસીન પર્ોગર્ામ 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 કૉલ કરો.

સામાજિક કાયર્
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
સામાજિક કાયર્કરો કેન્સર ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારજનો તથા મિતર્ો 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 કાયર્કરો તમને મદદરૂપ સંસ્થાઓ અને કાયર્ક્રમો માટે સંપકર્ કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જો તમને તમારા બિલ ચૂકવવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો તેમની પાસે નાણાકીય સહાયના ઉપલબ્ધ સ્તર્ોતો 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 પર્ાથર્ના કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે. તેઓ તમારા માટે સ્થાનિક ધામિર્ક આગેવાનો અથવા આસ્થા આધારિત સમૂહોનો સંપકર્ કરી શકે છે અથવા માતર્ તમને સાંત્વના આપતા સાથી અને આધ્યાત્મિક સહારા તરીકે તમારી સાથે રહી શકે છે. કોઈપણ વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક સહાયમાટે વિનંતી કરી શકે છે. એ માટે તમારો કોઈપણ ધમર્ સાથે સંબંધ (ધામિર્ક જોડાણ) હોવો જરૂરી નથી.

MSKનું સવર્ધમર્ પર્ાથર્ના 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 કાયર્ક્રમ
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
જો તમે ધૂમર્પાન છોડવા માંગતા હો, તો MSK પાસે એવા નિષ્ણાતો છે જે તમને મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે ફોન કરો.

ઑનલાઇન કાયર્ક્રમો
www.msk.org/vp
અમે દદીર્ઓ અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે ઑનલાઇન 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. ઑનલાઇન કાયર્ક્રમો વિશે વધુ જાણવા અથવા નોંધણી કરાવવા માટે અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

બાહ્ય સપોટર્ સેવાઓ

દિવ્યાંગો માટે વાહનવ્યવહાર સેવા
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
ન્યૂ યોકર્ 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 નેટવકર્
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 દદીર્ઓ અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે રહેવાની મફત સુવિધા પૂરા પાડે છે, સાથે સાથે અલગ અલગ માહિતી અને સેવાઓ આપે છે.

કેન્સર એન્ડ કેરિયસર્
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
કેન્સર ધરાવતા કમર્ચારીઓ માટે શિક્ષણ, ઉપયોગી સાધનો અને કાયર્ક્રમો પૂરા પાડે છે.

કેન્સરકેર
www.cancercare.org
800-813-4673
275 સેવન્થ એવન્યુ (વેસ્ટમાં 25મી અને 26મી સ્ટર્રીટ વચ્ચે)
ન્યૂ યોકર્,, NY 10001
કાઉન્સેલિંગ, સહાય જૂથો, શૈક્ષણિક વકર્શોપ, પર્કાશનો અને નાણાકીય મદદ આપે છે.

કેન્સર સપોટર્ કમ્યુનિટી
www.cancersupportcommunity.org
કેન્સરથી પીડાતા લોકો માટે સહાય અને શિક્ષણ આપે છે.

કેરગિવર એક્શન નેટવકર્
www.caregiveraction.org
800-896-3650
લાંબા સમયથી બીમાર કે દિવ્યાંગ સગાં-વહાલાંની સંભાળ રાખતા લોકો માટે શિક્ષણ અને મદદ આપે છે.

કોપોર્રેટ એન્જલ નેટવકર્
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
કોપોર્રેટ 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. દદીર્ઓ પાસે તબીબી વીમો હોવો જોઈએ, તેમની આવક નક્કી કરેલા માપદંડ પર્માણે 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 પરીમિયમ 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 ઑનલાઇન સહાય જૂથો અને LGBT સમુદાયના લોકોને પણ સેવા આપતા ક્લિનિકલ ટ્રાયલ્સની માહિતીનો પણ સમાવેશ થાય છે.

લાઈવસ્ટ્રોંગ ફર્ટિલિટી
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
જે કેન્સરના દર્દીઓ અને કેન્સરમાંથી સાજા થયેલા લોકોની તબીબી સારવારને કારણે વંધ્યત્વનું જોખમ હોય છે, તેઓને પ્રજનન સંબંધિત માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે.

લુક ગુડ ફીલ બેટર કાયર્ક્રમ
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
આ કાયર્ક્રમમાં એવા વર્કશોપ આપવામાં આવે છે, જેમાં તમે તમારા દેખાવ વિશે સારું અનુભવો એવી બાબતો શીખી શકો છો. વધુ માહિતી મેળવવા અથવા વર્કશોપ માટે નોંધણી કરાવવા, ઉપર આપેલા નંબર પર ફોન કરો અથવા કાયર્ક્રમની વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

નેશનલ કેન્સર ઇન્સ્ટિટ્યૂટ
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

નેશનલ કાઉન્સિલ ઑન એજિંગ (NCOA)
www.benefitscheckup.org
વૃદ્ધ વયના લોકો માટે માહિતી અને ઉપયોગી સાધનો અથવા મદદ પૂરી પાડે છે. BenefitsCheckUp® એ મફત ઑનલાઇન ટુલ છે, જે તમને પિર્સ્ક્રિપ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપતી યોજનાઓ વિશે માહિતી આપે છે, જેમાં Medicareના Extra Help કાયર્ક્રમનો પણ સમાવેશ થાય છે.

નેશનલ LGBT કેન્સર નેટવર્ક
www.cancer-network.org
LGBT કેન્સર સવાર્ઇવસર્ (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
બર્ાન્ડ નામની અને જેનરિક દવાઓ માટે ઉપલબ્ધ પેશન્ટ અસિસ્ટન્સ પર્ોગર્ામ્સની યાદી આપે છે.

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
ન્યૂ યોકર્ રાજ્યમાં સરકારી નોકરી કરતા કમર્ચારીઓ અને નિવૃત્ત કમર્ચારીઓને પિર્સ્ક્રિપ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપે છે.

પેશન્ટ ઍક્સેસ નેટવર્ક (PAN) ફાઉન્ડેશન
www.panfoundation.org
866-316-7263
વીમો ધરાવતા દદીર્ઓને પોતે ચૂકવવા પડતા પૈસા માટે મદદ પૂરી પાડે છે.

પેશન્ટ એડવોકેટ ફાઉન્ડેશન
www.patientadvocate.org
800-532-5274
આ સંસ્થા સારવાર મેળવવામાં મદદ, આથિર્ક સહાય, આરોગ્ય વીમા સંબંધિત સહાય, સારવાર દરમિયાન નોકરી જાળવી રાખવામાં મદદ તેમજ જેઓનો વીમો સારવારના તમામ જરૂરી ખચર્ને 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, વકર્શોપ્સ, વ્યાખ્યાનો અને સામાજિક પર્વૃત્તિઓ દ્વારા સામાજિક અને ભાવનાત્મક સહાય મળે તેવી જગ્યા.

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
લોકોને તેઓ ખરીદી શકતા ન હોય અથવા જેનો ખચર્ ઉઠાવવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તેવી દવાઓ મેળવવામાં

સહાય પરૂદાન કરે છે.

ટરૂાયેજ કેન્સર
www.triagecancer.org
કેન્સરના દદીરૂઓ અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે કાનૂની, તબીબી અને નાણાકીય માહિતી તેમજ ઉપયોગી સાધનોની મદદ આપે છે.

થાઇરોડ 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 સવારૂઇવસર્ એસોસિયેશન
www.thyca.org

શેર
www.sharecancersupport.org
866-891-2392
મેનહેટન, ક્વીન્સ, બરૂકલિન અને સ્ટેટન આઇલેન્ડમાં રહેતા સ્તન કેન્સર, મેટાસ્ટેટિક સ્તન કેન્સર અને અંડાશયના કેન્સરના સવારૂઇવસર્ માટે સહાય સમૂહો પરૂદાન 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 પરૂદાતાને 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/mymsk-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 પર્શ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પર્દાતાનો સંપકર્ કરો. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્ય સોમવારથી શુકર્વાર સુધી જવાબ આપશે ૯ વાગે સવારે થી ૫ વાગે સાંજે આ સમય સિવાય, તમે કોઈ સંદેશ છોડી શકો છો અથવા અન્ય MSK પર્દાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નસર્ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાનો સંપકર્ કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો212-639-2000પર કૉલ કરો.

વધુ રિસોસર્ માટે, અમારી વચુર્અલ લાઈબર્રેરી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

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