Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી થાઇરોઇડ સજર્રી વિશે

આ માગર્દશિર્કા તમને MSK ખાતે થનારી તમારી થાઇરોઇડ ગરં્થિની સજર્રી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. એ તમને તમારી સાજા થવાની પર્કિર્યા 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

આ વિભાગ વિશે

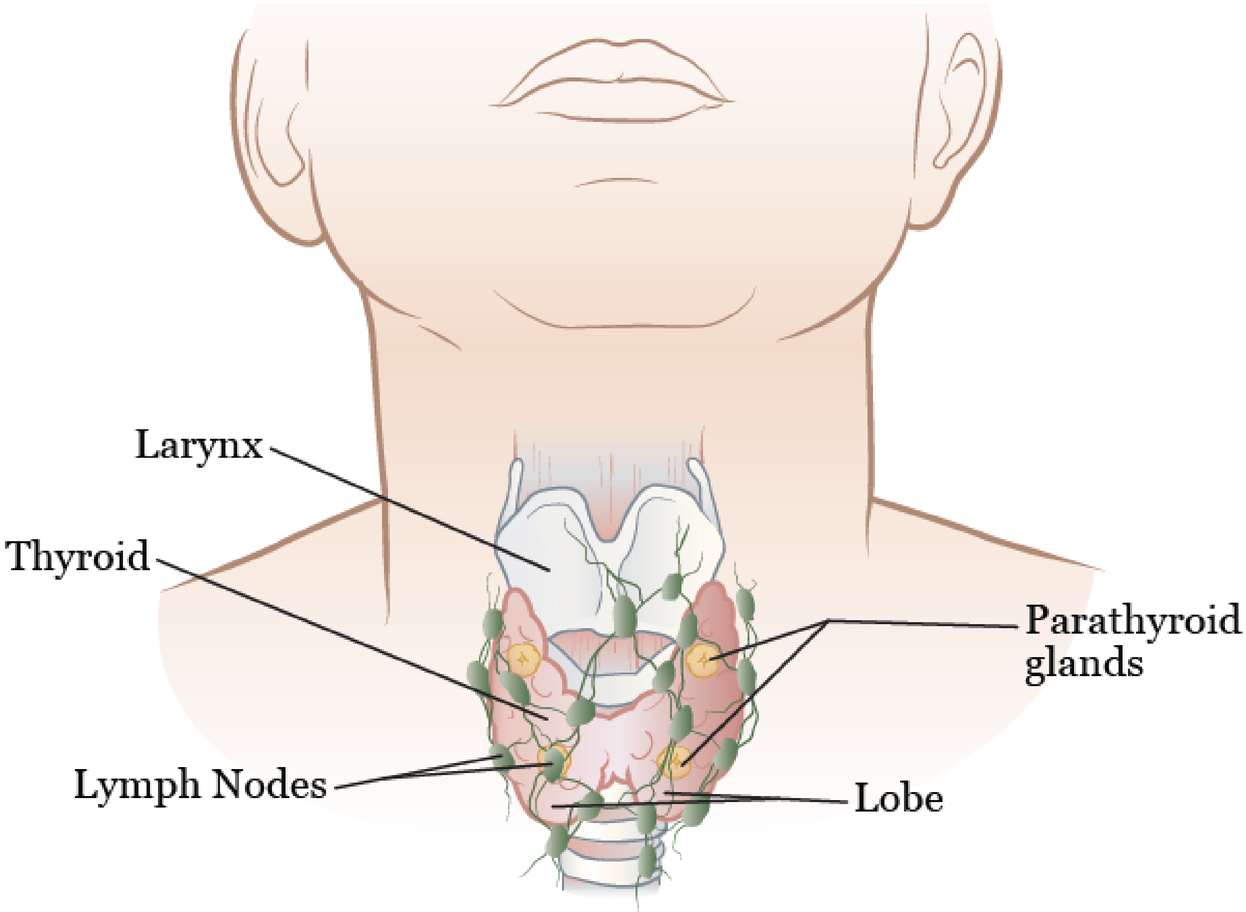
થાઇરોઇડ એ તમારા ગળામાં આવેલી એક ગરં્થિ છે. થાઇરોઇડ ગરં્થિ એવા હોમોર્ન્સ બનાવે છે જે તમારાં હૃદયના ધબકારા, શરીરનું તાપમાન, ખોરાકને પાચન કરવામાં અને શરીરની અન્ય ઘણી પર્કિર્યાઓને અસર કરે છે થાઇરોઇડેક્ટોમી સજર્રીમાં થાઇરોઇડ ગરં્થિનો અમુક ભાગ કે આખી ગરં્થિ કાઢી નાખવામાં આવે છે. થાઇરોઇડના કેન્સરની સજર્રી કરતા 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 ગ્રંથિ વિશે

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

તમારી **પેરાથાઇરોઇડ ગ્રંથિઓ** તમારી થાઇરોઇડ ગ્રંથિની પાછળ આવેલી 4 નાની ગ્રંથિઓ છે. એ એક હોર્મોન 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 પ્રવાહીમાંથી બેક્ટેરિયા, વાયરસ, કેન્સરના કોષો અને અન્ય કચરાને પણ ફિલ્ટર કરે છે.



ચિતર્ 1. તમારી થાઇરોઇડ ગરં્થિ

તમારી થાઇરોઇડ ગરં્થિને દૂર કરવી

થાઇરોઇડની સજર્રી તમારા ગળાના આગળના નીચલા ભાગમાં એક ચીરો (સજિર્કલ કટ) મૂકીને કરવામાં આવે છે. આ સજર્રીમાં લગભગ 2 થી 3 કલાક લાગે છે.

તમારા સજર્ન તમારી સંપૂણર્ થાઇરોઇડ ગરં્થિની તપાસ કરશે અને કેન્સરવાળા ભાગોને દૂર કરશે. તેઓ તમારી થાઇરોઇડ ગરં્થિની 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 ગરં્થિનો અડધો ભાગ (1 લોબ) દૂર કરવામાં આવે છે.
- **ટોટલ થાઇરોઇડેક્ટોમી** એટલે તમારી સંપૂણર્ થાઇરોઇડ ગરં્થિ દૂર કરવામાં આવે છે.

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

ચેતાને થતી ઇજાઓ

તમારી થાઇરોઇડ ગ્રંથિની ખૂબ નજીક 2 ચેતાઓ (નર્વ્સ) આવેલી છે. તે તમારા લેરીન્ક્સ (વૉઇસ બોક્સ)ને કાર્ય કરવામાં મદદ કરે છે. આ ચેતાઓને રિકરન્ટ લેરીન્જિયલ નર્વ અને સુપિરિયર લેરીન્જિયલ નર્વ કહેવામાં આવે છે. તમારી થાઇરોઇડ સર્જરી દરમિયાન આ ચેતાઓને અસર થઈ શકે છે.

- તમારી **રિકરન્ટ લેરીન્જિયલ નર્વ** તમારી થાઇરોઇડ ગ્રંથિની પાછળથી પસાર થઈને તમારા વૉઇસ બોક્સ સુધી જાય છે. ગાંઠ (ટ્યુમર) આ ચેતાની નજીક હોઈ શકે છે અથવા સર્જરી દરમિયાન આ ચેતાને ઇજા થઈ શકે છે. જો આવું થાય, તો તમારા વોકલ કોર્ડ્સ (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 સર્જરી પછી અવાજ બેસી જવો સામાન્ય છે અને સમય જતાં તેમાં ઘણીવાર સુધારો થાય છે.
- તમારી **સુપિરિયર લેરીન્જિયલ નર્વ** તમારા અવાજની તીવ્રતા 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 સર્જરી પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમારા વોકલ કોર્ડ્સ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેની તપાસ કરશે. તે સામાન્ય રીતે કાર્ય કરતા હોય, પરંતુ ગાંઠ (ટ્યુમર) મોટી હોય અથવા તમારી રિકરન્ટ લેરીન્જિયલ નર્વ અથવા સુપિરિયર લેરીન્જિયલ નર્વની નજીક હોય શકે છે. જો આવું હોય, તો સર્જરી દરમિયાન ચેતાને ઇજા થવાનું જોખમ વધારે હોય છે. આ દુર્લભ છે, પરંતુ સર્જરી પછી તમારા વોકલ કોર્ડ્સમાં સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.

સર્જરી પછી તમારા અવાજમાં એવા ફેરફારો થઈ શકે છે, જેમાં સુધારો ન થાય. જો આવું થાય, તો તમારા ગળાની તપાસ કરવા માટે તમારે એક પ્રક્રિયા 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.

આ વિભાગ વિશે

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 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.

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. પિર્સ્કિર્પ્શન દવા તે છે જે તમે ફક્ત આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાના પિર્સ્કિર્પ્શન 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 પ્રિસ્ક્રિપ્શન વગર મળતી કોઈપણ દવાઓ લઉં છું. જેમાં પેચ અને ક્રીમ પણ સામેલ છે. ઓવર-ધ-કાઉન્ટર દવાઓ એવી દવા છે જે તમે પ્રિસ્ક્રિપ્શન 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.
- 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 એલર્જી 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.

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.

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 *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 પ્રવાહી 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®)	• તિઝેર્પેટાઇડ (ઝેપબાઉન્ડ®, મૌનજારો®) • લીરાગ્લુટાઇડ (સેક્સેન્ડા®, વિક્ટોઝા®)

દારૂ પીવા વિશે

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

જો તમે નિયમિત રીતે દારૂ પીતા હો, તો તમારી સર્જરી 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 સજર્રી પહેલાં સમસ્યાઓ ટાળવા માટે તમે નીચેની બાબતો કરી શકો છો.

- તમે કેટલા પર્માણમાં દારૂ પીવો છો, એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓને સાચી માહિતી આપો.
- તમારી સજર્રીનું આયોજન થઈ જાય પછી દારૂ પીવાનું બંધ કરવાનો પર્યાસ કરો. જો તમને નીચેનીમાંથી કંઈપણ થાય, તો તરત જ તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને 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 પર્દાતાને જણાવો.
- દારૂ પીવા અને સજર્રી સંબંધિત તમારા કોઈપણ પર્શ્નો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને પૂછો. હંમેશાંની જેમ, તમારી તમામ તબીબી માહિતી ખાનગી રાખવામાં આવશે.

ધૂમર્પાન વિશે

જો તમે ધૂમર્પાન કરતા હો અથવા ઇલેક્ટ્રોનિક ધૂમર્પાન ઉપકરણનો ઉપયોગ કરતા હો, તો સજર્રી દરમિયાન તમને શ્વાસ લેવામાં સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. ઇલેક્ટ્રોનિક ધૂમર્પાન ઉપકરણો જેવા કે વેપ્સ અને ઈ-સિગારેટ. સજર્રી પહેલાં થોડા દિવસો માટે પણ ધૂમર્પાન

બંધ કરવાથી સજર્રી દરમિયાન અને પછી શ્વાસને લગતી સમસ્યાઓ ટાળવામાં મદદ મળી શકે છે.

જો તમે ધૂમર્પાન 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. ઓબસ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપનિયા (OSA) એનો સૌથી સામાન્ય પર્કાર છે. એમાં તમે ઊંઘતા હો ત્યારે શ્વાસ લેવાનો માગર્ બંધ થઈ જાય છે.

OSAને કારણે સજર્રી દરમિયાન અને સજર્રી 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 સજર્રીના 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 શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી (ઈસ્ટનર્ સમય મુજબ) ઉપલબ્ધ હોય છે.

તમારી સજર્રીના 30 દિવસની અંદર

સજર્રી પહેલાની તપાસ (PST)

તમારી સજર્રી પહેલાં તમારી પિર્સજિર્કલ ટેસ્ટિંગ (PST)ની મુલાકાત હશે. તમને તમારી સજર્નની ઓફિસ તરફથી તમારી મુલાકાતની તારીખ, સમય અને સ્થળ યાદ કરાવવામાં આવશે. MSKના તમામ કેન્દ્રોમાં પાકિર્ંગની 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 પિર્સ્ક્રિપ્શનવાળી દવાઓ, પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દવાઓ, શરીર પર લગાડવાના પેચ અને કરીમનો સમાવેશ થાય છે.
- જો તમારી પાસે ઉપલબ્ધ હોય, તો છેલ્લા 1 વષર્ દરમિયાન MSKની બહાર કરાવવામાં આવેલા કોઈપણ તબીબી પરીક્ષણોના રિપોટર્. ઉદાહરણ તરીકે, હૃદયનો સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ, ઇકોકાડિર્યોગરામ અથવા કેરોટિડ ડોપ્લરના રિપોટર્સ.
- 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 સજર્રી અથવા અન્ય પરક્રિયા દરમિયાન એનેસ્થેસિયા (બેભાન કરવાની દવા) આપવાની ખાસ તાલીમ મળેલી હોય છે.

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

- તમારા હૃદયના ધબકારાની લય તપાસવા માટે ઇલેક્ટ્રોકાડિર્યોગ્રામ (EKG).
- છાતીનો એક્સ-રે.
- લોહીનો રિપોટર્.

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

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 ભયુરં્ ન હોય, તો અમે ભલામણ કરીએ છીએ

કે તમે હવે તે ભરી લો. જો તમે પહેલેથી જ હેલ્થ કેર પર્રોક્સી ફોમર્ ભયુરં હોય અથવા સારવાર અંગેની પહેલેથી આપેલી બીજી કોઈ લેખિત સૂચનાઓ હોય, તો ફરી આવો ત્યારે લઈને આવો

હેલ્થ કેર પર્રોક્સી 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 પર્રોક્સીઓ 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 પર્રોક્સી 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 રેસિ્પરેટરી 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, આયુવેર્દિક ઉપચાર અને અન્ય પુરક સપ્લિમેન્ટ્સ રક્તસ્તર્ાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી શસ્તર્ક્રિયાના 7 દિવસ પહેલાં તેને લેવાનું બંધ કરો. જો તમારા આરોગ્ય સેવા પર્દાતા 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 સર્જરીના 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 સર્જરીના 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 સર્જરીના 1 દિવસ પહેલાં

તમારી સર્જરીનો સમય નોંધો

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

સ્ટાફના સભ્ય તમને જણાવશે કે તમારે સર્જરી 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

મહત્વપૂણર્: 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 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 પ્રક્રિયા પહેલાં લાંબા સમય સુધી ઉપવાસ કરવાની (ભૂખ્યા રહેવાની) જરૂર પડે છે.

તમારી સર્જરીના દિવસે સવારે ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

મહત્વપૂણર્: 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 (રાત્રે 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 દરાક્ષનો રસ અથવા સ્વચ્છત કરેનબેરીનો રસ.
- ગેટોરેડ અથવા પાવરેડ.
- બ્લેક કોફી કે સાદી ચા. ખાંડ ઉમેરવી ઠીક છે. બીજું કશું ઉમેરશો નહીં.
  - કોઈપણ પર્કારનું દૂધ અથવા કર્ીમર કોઈપણ માતર્ામાં ઉમેરશો નહીં. જેમાં છોડ આધારિત દૂધ અને કર્ીમરનો સમાવેશ થાય છે.
  - ફ્લેવરવાળા સીરપ ઉમેરશો નહીં.

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

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

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

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાએ 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 સજર્રીના 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, ક્રીમ, 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. સજર્રી દરમિયાન કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરવાથી તમારી આંખોને નુકસાન થઈ શકે છે.
- ધાતુની કોઈ પણ વસ્તુ ન પહેરવી. શરીર પરનાં બધા ઘરેણાં કાઢી નાખો. તમારી સજર્રી દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો જો ધાતુને સ્પશેર્, 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 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 ઇન્સેન્ટિવ સ્પાયરોમીટર.
- જો તમે તૈયાર કયાર્ હોય તો હેલ્થ કેર પર્ોક્સી 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 રાતરે્ 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 કરી્મનો 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 પ્રકારનું એનેસ્થેશિયા આપવામાં આવશે એ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.
- જો તમને એનેસ્થેસિયાને લઈને કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તમને એનો જવાબ આપશે.

સર્જરી માટે તૈયાર થવું

જ્યારે તમારી સર્જરીનો સમય થશે, ત્યારે જો તમારી પાસે હોય તો તમારે તમારા સાંભળવાની સહાય માટેના ઉપકરણો, ચોકઠું, કૃત્રિમ અંગો, વિગ અને ધાર્મિક 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 એનેસ્થેશિયોલોજિસ્ટ તમારી IV લાઇન દ્વારા તમને એનેસ્થેશિયા આપશે અને તમે બેભાન થઈ જશો. તમારી સર્જરી વખતે અને સર્જરી પછી પણ તમને નસ દ્વારા પ્રવાહી આપવામાં આવશે.

તમારી સર્જરી દરમિયાન

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

તમારી થાઇરોઇડ સર્જરી પછી

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

તમે આ વિભાગ વાંચો ત્યારે તમારા ડૉૉક્ટરને 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 ડોક્ટરે જણાવ્યા પ્રમાણે 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 ગ્રંથિ 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 પ્રવાહી 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 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 પડશેએતે તમે કરાવેલી સજર્રીના પ્રકાર 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 પર્દાતાઓમાંથી કોઈ એકને જણાવો. તમારી પીડાને નિયંતર્ણમાં 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 પિર્સ્કિર્પ્શન આપવામાં આવશે. તમે તેના બદલે એક્સ્ટ્રા સ્ટ્રેન્થ એસિટામિનોફેન (Extra Strength Tylenol®) લેવાનું પસંદ કરી શકો છો. પીડાની દવાની સંભવિત આડઅસરો વિશે અને ક્યારે પિર્સ્કિર્પ્શન વગર મળતી પીડાની દવાઓ લેવાનું શરૂ કરવું તે અંગે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા 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 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 સંપૂણર્પણે 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 સજર્રી પછી થોડા કલાકોમાં તમે બરફના નાના ટુકડા (આઇસ ચિપ્સ) અને પર્વાહી લેવાનું શરૂ કરી શકો છો. ગળતી વખતે થોડી અસ્વસ્થતા અનુભવવી સામાન્ય છે. ધીમે ધીમે તમે સામાન્ય આહાર લઈ શકશો. પર્થમ રાત પછી તમારે આહાર સંબંધિત કોઈ પર્તિબંધોનું પાલન કરવાની જરૂર રહેશે નહીં.

હાઇપોકેલ્સિમિયાનું નિયંતર્ણ

તમારી સજર્રી પછી તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ તમારા લોહીમાં કેલ્શિયમનું સ્તર

તપાસશે અને જરૂર પડશે તો તમને કેલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ આપશે. તમારી પેરાથાઇરોઇડ ગરં્થિઓ 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 વ્યકિ્તનો 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 પિર્સ્કિર્પ્શન 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 પિર્સ્ક્રિપ્શનથી મળતી પીડા ઘટાડવાની દવાઓ (જેમ કે ઓપિયોઇડ્સ) કબજિયાત (સામાન્ય કરતાં ઓછો મળત્યાગ થવા)નું કારણ બની શકે છે.

સ્નાન કરવું

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

શકો છો.

સર્જરી 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 પ્રવાહી નીકળતું હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો.

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

તમારા ચીરાની સંભાળ રાખવી

તમારા ચીરાનું સ્થાન તમે કરાવેલી સર્જરીના પ્રકાર 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, સર્જરી પછીની તમારી પ્રથમ મુલાકાત દરમિયાન તમારા સર્જન તેને દૂર કરશે.

ચીરો રૂઝાઈ રહ્યો હોય ત્યારે તમને તેની આસપાસ ખેંચાણ જેવું લાગી શકે છે. આ લાગણી આવતી-જતી રહેશે. 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.

સર્જરી પછીના પ્રથમ એક વર્ષ સુધી તમારા ચીરાના સ્થળ પર સીધો સૂર્યપ્રકાશ પડવા દેવો નહીં. સનસ્ક્રીન ક્યારે 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 ગ્રંથિ દૂર કરવામાં આવી હોય, તો તમારી થાઇરોઇડ ગ્રંથિ જે હોર્મોન 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 સુનિશ્િચત કરવા માટે બ્લડ ટેસ્ટ (લોહીની તપાસ) પણ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે. જરૂર મુજબ તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા દવાની માતર્ામાં ફેરફાર કરશે.

કેલ્િશયમ સપ્િલમેન્ટ્સ લેવાં

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

જો તમે કેલ્િશયમ લઈ રહ્યા હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને કેલ્િસટર્ાયોલ (Calcijex® અથવા Rocaltrol®) માટે પણ પિર્સ્િકર્પ્શન આપી શકે છે. આ તમારા શરીરને કેલ્િશયમ શોષવામાં મદદ કરશે.

ખાસ કરીને જ્યારે તમે દુખાવાની દવા પણ લેતા હો, ત્યારે કેલ્િશયમથી 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 પર્વૃત્તિ્ત 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 પર્દાતાને પૂછો.

સજર્રી પછીના અઠવાડિયાઓમાં તમારી ઊજાર્ ધીમે ધીમે પાછી આવતી તમે અનુભવશો. કેટલાક લોકોને સજર્રી પછી 1 થી 2 મહિના સુધી તેમની ઊજાર્ના સ્તરમાં વધઘટ અનુભવાય છે.

અનુવતીર્ સંભાળ

સજર્રી પછીની તમારી પર્થમ મુલાકાત તમારી સજર્રીના લગભગ 7 થી 10 દિવસમાં હશે. આ મુલાકાત માટે સમય નક્કી કરવાની સૂચનાઓ અને ફોન નંબર તમારી નસર્ તમને આપશે. આ મુલાકાત દરમિયાન તમારા સજર્ન તમારા ચીરાની તપાસ કરશે.તેઓ તમારી સાથે તમારા પેથોલોજી રિપોટર્ વિશે પણ ચચાર્ કરશે અને તમને વધુ સારવારની જરૂર છે કે નહીં તે જણાવશે.

ઘણા લોકોને સજર્રી 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 ચચાર્ કરશે. તમારી ટીમમાં તમારા સજર્ન, એન્ડોકિર્નોલોજિસ્ટ (ગરં્થિઓ અને હોમોર્ન્સના નિષ્ણાત ડૉક્ટર) અને ન્યુક્લિયર મેડિસિનના ડૉક્ટરનો સમાવેશ થશે. જો તમને રેડિયોએક્ટિવ આયોડિનની જરૂર હશે, તો તમારા એન્ડોકિર્નોલોજિસ્ટ તમને આ સારવાર કેવી રીતે આપવામાં આવે છે તે સમજાવશે.

લોહીની તપાસો.

તમારી સજર્રી પછી 6 થી 8 અઠવાડિયામાં તમારી થાઇરોઇડ કાયર્ક્ષમતાની તપાસ માટે લોહીની તપાસ શરૂ કરવામાં આવશે. તેમાં 2 તપાસોનો સમાવેશ થાય છે: થાઇરોઇડ સ્ટિમ્યુલેટિંગ હોમોર્ન (TSH) અને ફર્ી થાયરોક્સિન (FT4). આ તપાસો બતાવશે કે તમારા લોહીમાં થાઇરોઇડ હોમોર્નનું પર્માણ યોગ્ય છે કે નહીં. આ તપાસોના પરિણામોના આધારે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમારી થાઇરોઇડની દવાની માતર્ામાં ફેરફાર કરશે.

જો પેપિલરી કેન્સરને કારણે તમારી સંપૂણર્ થાઇરોઇડ ગરં્થિ દૂર કરવામાં આવી હોય, તો તમારી સજર્રી 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 સજર્રી પછી 6 અઠવાડિયામાં કાસિર્નોએમ્બર્ાયોનિક 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 સજર્રી 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 મિતર્ો, કુટંબીજનો કે બીજાઓ સાથે વાત કરીને મન હળવું કરવું સારું છે. તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા 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 મિતર્ો 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 મિતર્ોને જણાવવું સારું છે. તમારા અને તમારા પરિવાર માટે મદદરૂપ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. અમે તમને, તમારા પરિવારને અને મિતર્ોને 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 પર્દાતાને કોલ કરો જો તમને:

- તમને 100.5 °F (38 °C) અથવા તેથી વધુ તાવ હોય છે.
- તમને ઠંડી સાથે ધરૂ્જારી 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 સર્ાવ (જાડો અને દૂધિયા રંગનો પર્વાહી) નીકળતો દેખાય છે.
- તમારા ચીરાના સ્થળમાંથી દુગર્ંધ આવે છે.

- તમને કોઈપણ પ્રશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય.

સંપર્કની માહિતી

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

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

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 સ્પર્શ 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 લાઇબ્રેરી

library.mskcc.org

લાઇબ્રેરીના સ્ટાફ સાથે વાત કરવા તમે અમારી લાઇબ્રેરીની વેબસાઇટની મુલાકાત લઈ શકો છો અથવા asklibrarian@mskcc.orgપર ઇમેઇલ કરો. તેઓ તમને કોઈ ચોક્કસ પ્રકારના કેન્સર વિશે વધુ માહિતી શોધવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે લાઇબ્રેરીની પેશન્ટ એજ્યુકેશન રીસોર્સ ગાઇડપણ 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 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 રીપરે્સેન્ટેટીવ ઓફીસ

212-639-7202

જો તમને હેલ્થ કેર પર્ોક્સી ફોમર્ વિશે કોઈ પર્શ્નો 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 પર્શ્નો 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 પર્વૃત્તિઓ 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 (ફિઝિયાટર્ી) વિભાગને ફોન કરો.
- જો તમને તમારી સામાન્ય દૈનિક પર્વૃત્તિઓ 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 પર્ોગર્ામમાં 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 કાયર્કર્મો 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 કાયર્કર્મ

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.

ઑનલાઇન કાર્યક્રમો

www.msk.org/vp
અમે દર્દીઓ 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 કાર્યક્રમો 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 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 સ્ટ્રીટ 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 પર્ીમિયમ 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 કેન્દર્ોની નજીક રહેવાની જગ્યાઓની યાદી પૂરી પાડે છે.

LGBT કેન્સર પર્ોજેક્ટ

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 ટર્ાયલ્સની માહિતીનો પણ સમાવેશ થાય છે.

લાઈવસ્ટર્ોંગ ફર્ટિલિટી

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

લુક ગુડ ફીલ બેટર કાયર્કર્મ
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
આ કાયર્કર્મમાં એવા વકર્શોપ આપવામાં આવે છે, જેમાં તમે તમારા દેખાવ વિશે સારું અનુભવો એવી બાબતો શીખી શકો છો. વધુ માહિતી મેળવવા અથવા વકર્શોપ માટે નોંધણી કરાવવા, ઉપર આપેલા નંબર પર ફોન કરો અથવા કાયર્કર્મની 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 પિર્સ્કિર્પ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપતી યોજનાઓ વિશે માહિતી આપે છે, જેમાં Medicareના Extra Help કાયર્કર્મનો પણ સમાવેશ થાય છે.

નેશનલ LGBT કેન્સર નેટવકર્
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 પિર્સ્કર્પ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપે છે.

પેશન્ટ ઍક્સેસ નેટવકર્ (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 નેટવકિર્ંગ, 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 પર્દાન કરે છે.

ટર્ાયેજ કેન્સર
www.triagecancer.org
કેન્સરના દદીર્ઓ 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 સવાર્ઇવસર્ એસોસિયેશન
www.thyca.org

શેર
www.sharecancersupport.org
866-891-2392
મેનહેટન, ક્વીન્સ, બરુકલિન અને સ્ટેટન આઇલેન્ડમાં રહેતા સ્તન કેન્સર, મેટાસ્ટેટિક સ્તન કેન્સર અને અંડાશયના કેન્સરના સવાર્ઇવસર્ માટે સહાય સમૂહો પર્દાન કરે છે.

આરોગ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક માહિતી

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

આ વાંચતી વખતે, તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને પૂછવા માટેના પર્શ્નો 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 પ્રશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાનો 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 પ્રદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નર્સ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો212-639-2000પર કૉલ કરો.

વધુ રિસોર્સ માટે, અમારી વર્ચ્યુઅલ લાઈબ્રેરી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

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