



દદીર અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી મેનિડબ્યુલેક્ટોમી અને ફિબ્યુલા ફ્રી ફૂલેપ રિકન્સ્ટ્રક્શનની સજરી વિશે

આ માગર્દશિસ્કા તમને MSK ખાતે થનારી તમારી મેનિડબ્યુલેક્ટોમી (MAN-dih-bul-EK-toh-mee) માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. એ તમને રિકવરી દરમિયાન શું થઈ શકે છે એ જાણવા પણ મદદ કરશે.

તમારી સજરી પહેલાંના દિવસોમાં માહિતી મેળવવા આ માગર્દશિસ્કાનો ઉપયોગ કરો. તમારી સજરીના દિવસે આ માગર્દશિસ્કા સાથે લાવો. તમારી સજરી વિશે વધુ જાણતા જશો તેમ, તમે અને તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ આ માગર્દશિસ્કાનો ઉપયોગ કરશો.

તમારી મેનિડબ્યુલેક્ટોમી અને ફિબ્યુલા ફ્રી ફૂલેપ રિકન્સ્ટ્રક્શન વિશે

વિભાગ ઝાંખી

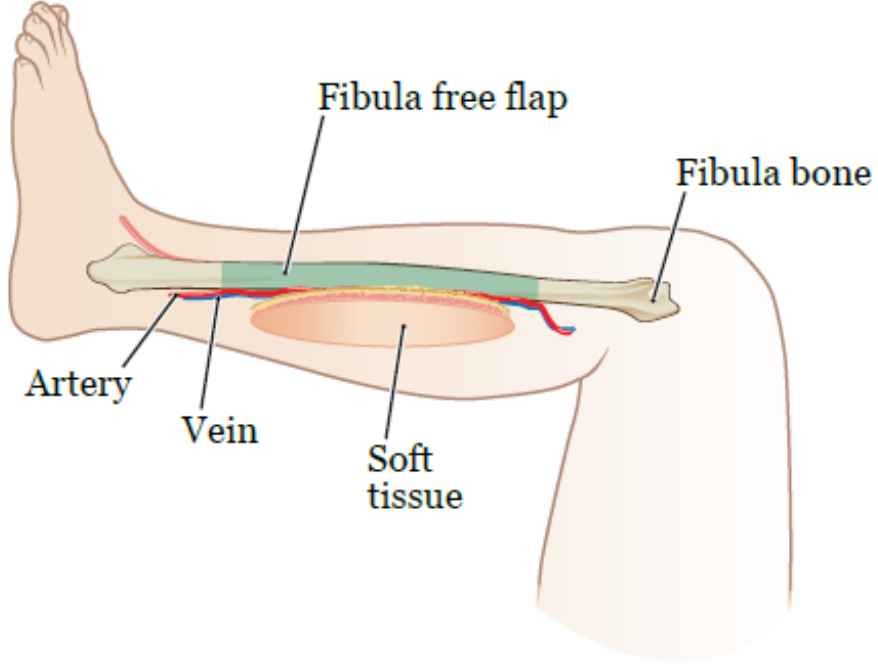
મેનિડબ્યુલેક્ટોમી સજરીમાં તમારા જડબાનો અમુક ભાગ કે આખો ભાગ દૂર કરવામાં આવે છે. હેડ એન્ડ નેક સજર્ન તમારા જડબામાંથી ગાંઠ (ટ્યુમર) કાઢી નાખશે. તમારા પ્લાસ્ટીક સજર્ન તમારા શરીરના બીજા કોઈ ભાગમાંથી હાડકું લઈને તમારા જડબાને ફરીથી બનાવશે, મોટાભાગે એ તમારા પગના નીચેના ભાગનું નાનું હાડકું હોય છે. સજરી પહેલાં તમે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમને મળશો અને તમે શરીરની અંદરની તસવીરો મેળવવા માટે જરૂરી ટેસ્ટ કરાવશો. સજરી અને સાજા થવાની યોજનાને તમે સારી રીતે સમજી શકો તે માટે પરશ્નો પૂછો. સજરી પછી, સાજા થતી વખતે તમારા ચહેરા પર થોડા મહિનાઓ સુધી સોજો રહેશે.

મેનિડબ્યુલેક્ટોમી અને ફિબ્યુલા ફ્રી ફૂલેપ રિકન્સ્ટ્રક્શન

મેનિડબ્યુલેક્ટોમી સજરીમાં જડબાનો (મેનિડબલ) આખો અથવા અમુક ભાગ દૂર કરવામાં આવે છે. જો તમારા જડબાને અસર કરતી ગાંઠ (ટ્યુમર) હોય, તો તમને મેનિડબ્યુલેક્ટોમી કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમારા શરીરના બીજા ભાગમાંથી (ડોનર સાઇટ) હાડકાંનો ઉપયોગ કરીને તમારા જડબાને ફરીથી બનાવી શકાય છે. આ હાડકું તમારા ફિબ્યુલામાંથી લઈ શકાય છે, જે તમારા પગના નીચેના ભાગના બે હાડકાંમાંથી નાનું હાડકું છે.

હાડકા સાથે એક ધમની (આટર્રી), એક શિરા (વેઇન) અને થોડું નરમ પેશી (સોફ્ટ ટિશ્યુ) પણ લેવામાં આવશે. આ પરકિર્યાને ફિબ્યુલા ફ્રી ફ્લેપ કહેવામાં આવે છે (આકૃતિ 1 જુઓ).



ચિત્ર 1. ફિબ્યુલા ફ્રી ફ્લેપ

મોટાભાગના જડબાને ફરીથી બનાવવા માટે ડોનર સાઇટ તરીકે પગનો ઉપયોગ થાય છે. કેટલીક સજર્જીમાં જડબાને ફરીથી બનાવવા શરીરના બીજા ભાગમાંથી લેવામાં આવેલા હાડકાંનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અથવા કેટલીકવાર હાડકાંનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી.. તમારા પ્લાસ્ટિક સર્જન તમારી સાથે વાત કરશે કે તેઓ તમારા જડબાને ફરીથી બનાવવા શું કરશે.

ડોનર સાઇટને (જ્યાંથી હાડકા સાથે એક ધમની (આટર્રી), એક શિરા (વેઇન) અને થોડી નરમ પેશી લેવામાં આવી છે એ જગ્યા) ઢાંકવા માટે સ્કીન ગ્રાફ્ટની (બીજી જગ્યાએથી ચામડી લેવાની) પણ જરૂર પડી શકે છે. સ્કીન ગ્રાફ્ટમાં તમારા શરીરના એક ભાગમાંથી ચામડીનો ઉપરનો સ્તર લેવામાં આવે છે. પછી એને એ જગ્યાએ મૂકવામાં આવે છે જ્યાં ચામડી ઢાંકવાની જરૂર હોય. ઘણીવાર સ્કીન ગ્રાફ્ટ જાંઘમાંથી લેવામાં આવે છે. તમારા પ્લાસ્ટિક સર્જન તમારી સજર્જીની સંપૂર્ણ યોજના વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.

તમારી સજર્જી પહેલાં

તમે તમારા હેડ એન્ડ નેક સર્જન, પ્લાસ્ટિક સર્જન, અને ડેન્ટલ સર્જન મળશો. તેઓ ખાતરી કરશે કે તમારા માટે સજર્જી કરાવવી સુરક્ષિત છે. તેઓ તમારા જડબામાં રહેલી ગાંઠની કદ અને એ કેટલા ભાગમાં ફેલાઈ છે એ જાણવા કમ્પ્યુટેડ ટોમોગ્રાફી (CT) સ્કેન અને એક્સ-રે કરશે. આ ચિત્રોનો ઉપયોગ સજર્જી પહેલાં તમારા નવા જડબાનું મોડેલ તૈયાર કરવા માટે કરવામાં આવશે.

તમારે આ પણ કરાવવું પડી શકે છે:

- જડબું ફરીથી બનાવવાની પરફરીયા દરમિયાન ઉપયોગ થઈ શકે એ માટે તમારા ચહેરાના ફોટોગ્રાફ લેવામાં આવશે.
- એન્જિયોગ્રામ, એક એવું સ્કેન જે તમારા ડોનર સાઇટની રક્તવાહિનીઓના ચિત્રો લેવા માટે ખાસ ડાઇનો (રંગ) ઉપયોગ કરે છે. રક્તવાહિનીઓનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે એન્જિયોગ્રામમાં એક્સ-રે, મેગ્નેટિક રેઝોનન્સ એન્જિયોગ્રાફી (MRA), અથવા સીટી એન્જિયોગ્રાફી (CTA)નો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

તમારી સજર્રી દરમિયાન

તમારી સજર્રી તરફ અલગ અલગ સર્જિકલ ટીમો દ્વારા કરવામાં આવશે. ત્યાં એક હેડ એન્ડ નેક સજર્જની ટીમ, એક પ્લાસ્ટિક સજર્જી ટીમ, અને એક ડેન્ટીસ્ટની ટીમ હશે.

તમારા હેડ એન્ડ નેક સજર્જન તમારા જડબામાંથી ગાંઠ (ટ્યુમર) અને એની આસપાસની નરમ પેશીઓ (સોફ્ટ ટિશ્યુ) દૂર કરશે. એ જ સમયે, તમારા પ્લાસ્ટિક સજર્જન તમારા ડોનર સાઇટમાંથી હાડકું, પેશી અને ચામડી કાઢશે. આમાં 3 થી 4 કલાક લાગશે.

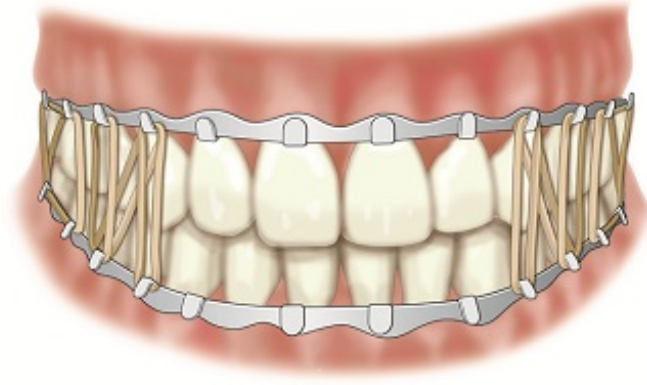
તમારા હેડ એન્ડ નેક સજર્જન ગાંઠ (ટ્યુમર) અને એની આસપાસની પેશીઓને તપાસ માટે પેથોલોજી વિભાગમાં મોકલશે. તમારા હેડ એન્ડ નેક સજર્જન સજર્જી કરી લે પછી, ફરીથી જડબું બનાવવાની પરફરીયા શરૂ થઈ શકે છે.

તમારા પ્લાસ્ટિક સજર્જન ડોનર સાઇટમાંથી લેવામાં આવેલી પેશીનો ઉપયોગ ફરીથી જડબું બનાવવા કરશે. તેઓ ડોનર સાઇટમાંથી લેવામાં આવેલા હાડકાંને આકાર આપશે. તેમનો હેતુ તમારા જડબામાંથી દૂર કરવામાં આવેલા ભાગ સાથે શક્ય તેટલો મેળ બેસાડવાનો રહેશે.

ત્યારબાદ, તમારા પ્લાસ્ટિક સજર્જન ડોનર સાઇટમાંથી ધમની (આટર્રી) અને શિરા (વેઇન) લેશે. તેઓ એને તમારા માથા અને ગરદનના ભાગમાં આવેલી ધમની (આટર્રી) અને શિરા (વેઇન) સાથે જોડશે.. આ પરફિર્યા માઇક્રોસ્કોપની મદદથી કરવામાં આવે છે.

તેઓ નવા જડબાના હાડકાને પ્લેટ અને સ્ક્રૂની મદદથી એની જગ્યાએ સ્થિર રાખશે. તેને નરમ પેશીઓ (સોફ્ટ ટિશ્યુ) વડે ઢાંકવામાં આવશે. ત્યારબાદ તમારા પ્લાસ્ટિક સજર્જન તમારા ચહેરા અને ગરદનને નરમ પેશીઓ સાથે જોડવા માટે ત્યાં ટાંકા લેશે. સજર્જીનો પુનર્નિર્માણનો ભાગ સામાન્ય રીતે 6 થી 8 કલાકનો હોય છે.

જડબાંને ફરી બનાવતી વખતે, ડેન્ટિસ્ટ તમારા મોઢામાં કામચલાઉ આયર્ બાસર્ (દાંત પર લગાવવામાં આવતી પાતળી ધાતુની પટ્ટીઓ) અને રબર બેન્ડ્સ મૂકી શકે છે (આકૃતિ 2 જુઓ). એનાથી તમારા દાંત અને જડબું યોગ્ય સ્થિતિમાં રહેશે. તમારા ડેન્ટિસ્ટ સજર્જી પછી 5 થી 7 દિવસમાં રબર બેન્ડ્સ દૂર કરશે. તેઓ તમારી સજર્જી પછી 14 દિવસમાં આયર્ બાસર્ દૂર કરશે.



ચિત્ર 2. આયર્ બાસર્ અને રબર બેન્ડ્સ

મેનિડબ્લ્યુલેક્ટોમીને કારણે સોજો આવી શકે છે અને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. આને રોકવા માટે, તમને ટ્રેકિઓસ્ટોમી (TRAY-kee-OS-toh-mee) કરાવવી પડશે. આ એક એવી પરકિર્યા છે જેમાં તમે બેભાન હો ત્યારે તમારી શ્વાસનળી (ટ્રેકિયા/વિન્ડપાઇપ)માં એક છિદ્ર કરવામાં આવે છે. તેઓ તમારી ગરદનમાં બનાવેલા આ છિદ્ર દ્વારા તમારી શ્વાસનળી (ટ્રેકિયા)માં ટ્રેકિઓસ્ટોમી ટ્યુબ મૂકશે. આ તમારી શ્વાસનળીને ખુલ્લી રાખશે અને તમે સરળતાથી શ્વાસ લઈ શકશો.

તમારી સજરરીને કારણે તમારા ચહેરા પર પણ સોજો આવશે. એના કારણે તમને ખાવા, પીવા અને બોલવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. જેમ જેમ એ ભાગ રૂઝાશે, તેમ તેમ એમાં ધીમે ધીમે સુધારો થશે. રૂઝ આવવામાં કેટલાક મહિના લાગશે.

ટ્રેકિઓસ્ટોમી દરમિયાન, તમારા નાક દ્વારા તમારા પેટમાં નાસોગેસ્ટ્રિક (NG) ટ્યુબ મૂકવામાં આવશે. તમારું જડબું સાજું થઈ રહ્યું હશે ત્યાં સુધી NG ટ્યુબ શરૂઆતના 1 થી 2 અઠવાડિયા દરમિયાન તમને પોષણ મેળવવામાં મદદ કરશે.

તમારું જડબું સાજું થઈ ગયા પછી, NG ટ્યુબ દૂર કરવામાં આવશે. ત્યારબાદ તમે ધીમે ધીમે ફરીથી ખાવા-પીવાનું શરૂ કરશો. એમ કરવું ક્યારે યોગ્ય રહેશે એ તમારા ડૉક્ટર નક્કી કરશે. દરેક વ્યક્તિ માટે એનો સમય અલગ અલગ હોય છે. એ તમે કેટલી મોટી સજરરી કરાવી છે એના પર પણ આધાર રાખે છે. જો તમને કોઈ પરશ્નો અથવા ચિંતા હોય, તો તમારી સારવાર રાખનાર ટીમને જણાવો.

તમારી મેનિડબ્લ્યુલેક્ટોમી અને ફિબ્લ્યુલા ફ્રી ફ્લેપ રિકન્સ્ટ્રક્શન પહેલાં

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

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

વિભાગ ઝાંખી

તમે લેતા હોય એ બધી જ દવાઓ અને સપ્લીમેન્ટ્સ વિશે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમને જણાવો. તેઓને તમારી એલર્જી વિશે, દારૂ પીતા હોય કે તમાકુનું સેવન કરતા હોય અને સ્લીપ અપનિયા હોય તો એ વિશે પણ જણાવો. તેમની દવાઓ વિશેની સૂચનાઓનું અને ક્યારે ખાવાનું-પીવાનું બંધ કરવું તેની સૂચનાઓનું પાલન કરો. સજર્સી પહેલાં અમુક ટેસ્ટ માટે તમારે હોસ્પિટલમાં આવવું પડશે. સૂચના આપ્યા પરમાણે 4% ક્લોરોક્સાઇડ ગ્લુકોનેટ (CHG) સ્કીન ક્લેન્ઝરથી સ્નાન કરો. એવા કોઈ કેરગીવર (સંભાળ રાખનાર)ની પસંદગી કરો જે તમને ઘરે લઈ જઈ શકે અને સાજા થવાના સમય દરમિયાન તમને મદદ કરી શકે. તમને કોઈ સવાલ હોય તો એ લખી લો અને પછી અપોઇન્ટમેન્ટ વખતે લઈ આવો.

સજર્સી માટે તૈયારી

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

- હું ડોક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ લઉં છું. પિરેક્સિફ્શન દવા તે છે જે તમે ફક્ત આરોગ્યસંભાળ પરદાતાના પિરેક્સિફ્શન સાથે જ મેળવી શકો છો. ઉદાહરણોમાં શામેલ છે:
 - ગળીને લેવામાં આવતી દવાઓ.
 - ઇન્જેક્શન (શોટ) દ્વારા લેવાતી દવાઓ.
 - શ્વાસ દ્વારા લેવાતી દવાઓ.
 - ત્વચા પર પેચ અથવા કરીમ તરીકે લગાડવામાં આવતી દવાઓ.
- હું પિરેક્સિફ્શન વગર મળતી કોઈપણ દવાઓ લઉં છું. જેમાં પેચ અને કરીમ પણ સામેલ છે. ઓવર-ઘ-કાઉન્ટર દવાઓ એવી દવા છે જે તમે પિરેક્સિફ્શન વિના ખરીદી શકો છો.
- હું જડીબુટ્ટીઓ, વિટામિન, ખનિજો અથવા કુદરતી કે ઘરગથ્થુ ઉપચારો જેવા કોઈપણ સપ્લીમેન્ટ્સ લઉં છું.
- મારી પાસે પેસમેકર, ઓટોમેટિક ઇમ્પ્લેન્ટેબલ કાર્ડિયોવટર્-ડિફિબ્રિલેટર (AICD) અથવા હૃદય સાથે

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

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

સંબંધિત અન્ય કોઈ ઉપકરણ છે.

- મને ભૂતકાળમાં એનેસ્થેશિયા (બેભાન કરવાની દવા) સાથે કોઈ સમસ્યા થઈ હતી. એનેસ્થેશિયા એ એવી દવા છે, જે સજર્સી અથવા પરક્કિર્યા દરમિયાન તમને બેભાન રાખે છે.
- મને કેટલીક દવાઓ અથવા સામગ્રીથી એલર્જીક છે. જેમાં રબરના હાથના મોજાં જેવી વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે.
- હું લોહી ચઢાવવાની સારવાર સ્વીકારવા તૈયાર નથી.
- હું નશા માટે વપરાતા પદાર્થોનો ઉપયોગ 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 સજર્સી 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 પરક્કિર્યામાં વિલંબ થઈ શકે છે અથવા રદ થઈ શકે છે.

- તમારી શસ્ત્રક્રિયા અથવા પરક્કિર્યાના આગલા દિવસે સ્પષ્ટ પરવાહી આહાર લેવાનું નિયમ રાખો. કોઈપણ ઘન ખોરાક ખાશો નહીં. વધુ જાણવા માટે [Clear Liquid Diet \(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet\)](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) વાંચો.
- તમારા આગમનના 8 કલાક પહેલાં પીવાનું બંધ કરો. આ સમય પછી કંઈપણ ખાશો કે પીશો નહીં, જેમાં સ્પષ્ટ પરવાહી 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®)

- તિઝેપેટાઇડ (ઝેપબાઉન્ડ®, મૌનજારો®)
- લીરાગ્લુટાઇડ (સેક્સેન્ડા®, વિક્ટોઝા®)

દારૂ પીવા વિશે

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

જો તમે નિયમિત રીતે દારૂ પીતા હો, તો તમારી સજર્સી દરમિયાન અને પછી તમને સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ હોઈ

શકે છે. આમાં લોહી વહેવું, ચેપ લાગવો, હૃદયની સમસ્યાઓ અને લાંબા સમય સુધી હોસ્પિટલમાં રહેવાનો સમાવેશ થાય છે.

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

તમારી 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 પ્રયાસ 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 પ્રશ્નો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછો. હંમેશાંની જેમ, તમારી તમામ તબીબી માહિતી ખાનગી રાખવામાં આવશે.

ધૂમરપાન વિશે

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

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

સ્લીપ એપનિયા વિશે

સ્લીપ એપનિયા એ ઊંઘ દરમિયાન શ્વાસ લેવામાં થતી એક સામાન્ય સમસ્યા છે. જો તમને સ્લીપ એપનિયા હોય, તો ઊંઘ દરમિયાન થોડા સમય માટે તમારો શ્વાસ બંધ થઈ જાય છે. ઓબસ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપનિયા (OSA) એનો

સૌથી સામાન્ય પરકાર છે. એમાં તમે ઊંઘતા હો ત્યારે શ્વાસ લેવાનો માગર્ બંધ થઈ જાય છે.

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

MSK MyChart નો ઉપયોગ

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

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

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

સજર્સી પછી ઝડપથી સાજા થવા (ERAS) વિશે

ERAS એ તમારી સજર્સી પછી તમને વધુ ઝડપથી સાજા થવામાં મદદ કરવા માટેનો એક કાયરક્ટમ છે. ERAS કાયરક્ટમના ભાગરૂપે, તમારી સજર્સી પહેલાં અને પછી કેટલીક બાબતો કરવી જરૂરી છે.

તમારી સજર્સી પહેલાં, નીચેની બાબતો કરીને ખાતરી કરો કે તમે તૈયાર છો:

- આ માગર્દશિરકા વાંચીને. આ માહિતી તમને તમારી સજર્સી પહેલાં, સજર્સી દરમિયાન અને એ પછી શું થઈ શકે છે એ જાણવા મદદ કરશે. જો તમારા કોઈ પરશ્નો હોય, તો તેને લખી લો. તમે તમારી આગામી મુલાકાત દરમિયાન તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને તે પરશ્નો પૂછી શકો છો અથવા તેમની ઓફિસમાં ફોન કરી શકો છો.
- કસરત કરવી અને પોષણ મળે એવો ખોરાક લેવો. એ તમારા શરીરને સજર્સી માટે તૈયાર કરવામાં મદદ કરશે.

તમારી સજર્સી પછી, નીચેની બાબતો કરીને ઝડપથી સાજા થવામાં પોતાને મદદ કરો:

- તમારો રિકવરી પાથવે વાંચો. આ એક શૈક્ષણિક માહિતીપત્ર છે, જે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમને આપશે. એમાં ઝડપથી સાજા થવાના લક્ષ્યો સામેલ છે. એ તમને દરરોજ શું કરવું અને શું થઈ શકે એ

જાણવામાં મદદ કરશે.

- શક્ય એટલું વહેલું ચાલવાનું શરૂ કરો. તમે જેટલા ઝડપથી પથારીમાંથી બહાર આવીને ચાલવાનું શરૂ કરશો, એટલા જ ઝડપથી તમે તમારા રોજના કામો પાછા શરૂ કરી શકશો.

તમારી સજર્સીના 30 દિવસની અંદર

સજર્સી પહેલાની તપાસ (PST)

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

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

તમારી મુલાકાત વખતે નીચેની વસ્તુઓ સાથે લાવવાથી મદદ મળશે:

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

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

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

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

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

તમારા સંભાળ રાખનારને ઓળખો

તમારી સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિની તમારી સંભાળ રાખવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા હોય છે. તમારી સજરૂરી પહેલાં, તમે અને તમારા સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓ પાસેથી તમારી સજરૂરી વિશે માહિતી મેળવશો. તમારી સજરૂરી પછી, જ્યારે તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં આવશે ત્યારે, તમારા સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ તમને ઘરે લઈ જશે. તેઓ તમને ઘરે તમારી સંભાળ રાખવામાં પણ મદદ કરશે.

સંભાળ રાખનારાઓ માટે



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

હેલ્થકેર પ્રોક્સી ફોર્મ ભરવું

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

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

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

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

શારીરિક પરવૃત્તિ કરવી

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

દરરોજ શારીરિક પરવૃત્તિ કરવાનો પ્રયાસ કરો. ચાલવું, તરવું અથવા સાયકલ ચલાવવું જેવી કોઈપણ પરવૃત્તિ 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

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

હિબીક્લેન્ઝ® જેવા 4% ક્લોરહેક્સિડિન ગ્લુકોનેટ (CHG) દર્વાણવાળા એન્ટિસેપ્ટિક ક્લેન્ઝ ખરીદો.

4% CHG સોલ્યુશન એક ક્લેન્ઝર છે, જેનો ઉપયોગ ક્યાર્ પછી એ 24 કલાક સુધી જીવાણુઓ નષ્ટ કરે છે. તમારી સજરરી પહેલાં એનાથી સ્નાન કરવાથી સજરરી પછી ચેપ લાગવાનું જોખમ ઘટશે. તમારા નજીકના મેડિકલ સ્ટોરમાંથી પિરેક્ષિપ્શન વગર 4% CHG સોલ્યુશન એન્ટિસેપ્ટિક ક્લેન્ઝર ખરીદી શકો છો.

તમારી સજરરીના 7 દિવસ પહેલાં

એસ્પિરિનની દવા લેવાની બાબતમાં તમારા ડૉક્ટરની સૂચનાઓનું પાલન કરો

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

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

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

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

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

તમારી સજરરીના 2 દિવસ પહેલાં

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

આઇબુપ્રોફેન (Advil® અને Motrin®) અને નેપરોક્સેન (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 કોલ કરશે. જો તમને સાંજે 7 વાગ્યા સુધીમાં કોલ ન આવે, તો 212-639-5014 પર કોલ કરો.

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

આ સ્થળ હશે:

મેમોરિયલ હોસ્પિટલ ખાતે પિર્સજિસ્કલ સેન્ટર (PSC)
1275 ચોક્સ એવન્યુ (પૂર્વમાં 67મી અને 68મી શેરી વચ્ચે)
ન્યૂયોર્ક, NY 10065
છઠ્ઠા માળે જવા માટે B એલિવેટર લો.

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

હિબીક્લેન્ઝ જેવા 4% CHG દ્રાવણવાળા એન્ટિસેપ્ટિક ક્લેન્ઝર વડે સ્નાન કરો.

તમારી સર્જરીની આગલી રાત્રે સૂવા જતાં પહેલાં 4% CHG દ્રાવણવાળા એન્ટિસેપ્ટિક ક્લેન્ઝર વડે સ્નાન કરો.

1. તમારા વાળને તમે વાપરો છો તે નિયમિત શેમ્પૂ અને કનિડેશનરથી ધોઈ લો. તમારા માથાને સારી રીતે ધોઈ લો.
2. તમારા ચહેરા અને જનનાંગો (જાંઘ)ના વિસ્તારને તમે વાપરો છો તેવા નિયમિત સાબુથી ધોવો. નવશેકા પાણીથી તમારા શરીરને સારી રીતે સાફ કરો.
3. 4% સીએચજી (CHG) દ્રાવણની બોટલ ખોલો. તમારા હાથમાં અથવા સ્વચ્છ કપડામાં થોડુંક દ્રાવણ રેડો.

4. બાથરૂમમાંથી બહાર નીકળો. 4% સીએચજી (CHG) દ્રાવણને ગરદનથી પગ સુધી તમારા શરીર પર હળવેથી મસાજ કરો. તેને તમારા ચહેરા અથવા જનનાંગોના વિસ્તાર પર લગાવશો નહીં.
5. 4% સીએચજી (CHG) દ્રાવણને ધોવા માટે બાથરૂમમાં પાછા જાઓ. ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરો.
6. તમારી જાતને સ્વચ્છ ટુવાલથી લુછો.

નાહ્યા પછી કોઈપણ લોશન, કરીમ, ડિઓડરન્ટ, મેકઅપ, પાવડર, પરફ્યુમ અથવા અતર લગાવો નહીં.

ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

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



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

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

તમારી સજરીના દિવસે સવારે

ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

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

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

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

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

સજર્સી અને અન્ય પરકિર્યાઓ પહેલાં શરીરને હાઇડ્રેટ રાખવું લાભદાયક છે, એટલે તરસ લાગે તો પાણી પીવો. તમારી જરૂરિયાત કરતા વધારે પીવું નહીં. તમારી સજર્સી અથવા પરકિર્યા 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 સજર્સીના દિવસે સવારે કઈ દવાઓ લેવી. એ દવાઓ પાણી સાથે લો. તમે નિયમિત રીતે સવારની જે દવાઓ લેતા હોવ, એના આધારે ડોક્ટર તમને બધી દવાઓ લેવાનું કહી શકે, અમુક દવાઓ લેવાનું કહી શકે અથવા એક પણ દવા ન લેવાનું કહી શકે.

હિબીક્લેન્ઝ જેવા 4% CHG દર્શાવવાળા એન્ટિસેપ્ટિક ત્વચા ક્લેન્ઝર વડે સ્નાન કરો.

હોસ્પિટલ જવા માટે ઘરેથી નીકળતા પહેલાં 4% CHG દર્શાવવાળા એન્ટિસેપ્ટિક ત્વચા ક્લેન્ઝર વડે સ્નાન કરો. તમે આગલી રાત્રે જે રીતે તેનો ઉપયોગ ક્યોર્ હોતો, એ જ રીતે તેનો ઉપયોગ કરો.

નાહ્યા પછી કોઈપણ લોશન, કરીમ, ડિઓડરન્ટ, મેકઅપ, પાવડર, પરફ્યુમ અથવા અતૂતર લગાવો નહીં.

યાદ રાખવાની બાબતો

- આરામદાયક અને ઢીલા ફિટિંગવાળા કપડાં પહેરો.

- જો તમે કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરતા હો, તો એના બદલે ચશ્મા પહેરો. સજર્સરી દરમિયાન કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરવાથી તમારી આંખોને નુકસાન થઈ શકે છે.
- ધાતુની કોઈ પણ વસ્તુ ન પહેરવી. શરીરના તમામ દાગીના ઉતારી લો. તમારી સજર્સરી દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો જો ધાતુને સ્પર્શે, તો એનાથી તમે દઝાય શકો છો.
- કીમતી ચીજવસ્તુઓ ઘરે જ રાખો.
- જો તમને પિરીયડસ હોય તો ટેમ્પોનૂસને બદલે પેડનો ઉપયોગ કરો. જો તમને જરૂર હોય, તો એક વાર પહેરીને ફેકી દેવાય એવા અનુરવેર અને પેડ આપીશું.

શું સાથે લાવવું

- જો તમારી પાસે સ્લીપ એપનિયા માટે શ્વાસ લેવા મદદ કરતું મશીન હોય, તો (જેમ કે સીપીએપી (CPAP) મશીન) એ લઈને આવવું.
- જો તમે હેલ્થ કેર પ્રોફેસી ફોર્મ અને સારવાર અંગેની તમારી અગાઉથી આપેલી બીજી લેખિત સૂચનાઓ ભયાર્ હોય તો એ સાથે લઈને આવવું.
- તમારો સેલફોન અને ચાર્જર.
- અખબારો જેવી નાની ખરીદી માટે જરૂર પડે એટલા પૈસા.
- જો તમારી કોઈ વ્યક્તિગત વસ્તુ છે, તો એના માટે એક કવર. વ્યક્તિગત વસ્તુઓ જેમકે, ચશ્મા, સાંભળવાનું મશીન, ચોકડું, કૃત્રિમ અંગો, વિગ અને ધામિરક વસ્તુઓ.
- આ માગર્દશિસ્કા. સજર્સરી પછી તમારી સંભાળ કેવી રીતે રાખવી એ જાણવા માટે તમે આ માગર્દશિસ્કાનો ઉપયોગ કરશો.

તમે હોસ્પિટલમાં દાખલ થાઓ પછી

જ્યારે તમે હોસ્પિટલ પહોંચો, ત્યારે B લિક્સ્ટ વડે છઠ્ઠા માળે જાઓ. PSC વેઇટિંગ રૂમના ડેસ્ક પર ચેક ઇન કરો.

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 સજર્સરી થઈ શકે છે.

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

નસર્ સાથેની મુલાકાત

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

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

એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ સાથેની મુલાકાત

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

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

સજર્સી માટે તૈયાર થવું

જ્યારે તમારી સજર્સીનો સમય આવશે ત્યારે તમારા ચશ્મા, સાંભળવાનું મશીન, ચોકડું, કૃતિર્મ અંગો, વિગ અને ધાર્મિક વસ્તુઓ ઉતારવી પડશે.

તમે ઓપરેટિંગ રૂમમાં જાતે ચાલીને જઈ શકો અથવા સ્ટાફનો કોઈ સભ્ય તમને સ્ટ્રેચર પર ત્યાં લઈ જશે. ઓપરેટિંગ રૂમની ટીમનો એક સભ્ય તમને પલંગ પર ચઢવામાં મદદ કરશે. તેઓ તમારા ઘુંટણની નીચેના ભાગ પર કમ્પ્રેશન બૂટ પહેરાવશે. આ બૂટ ધીમેથી ફૂલશે અને સંકોચાશે, જેથી તમારા પગમાં લોહીનો પ્રવાહ જળવાઈ રહે.

જ્યારે તમે તૈયાર હોવ, ત્યારે બેભાન કરવાની દવા આપતા ડોક્ટર તમને નસ દ્વારા દવા આપશે અને તમને ઊંઘ આવી જશે. તમારી સજર્સી વખતે અને સજર્સી પછી પણ તમને નસ દ્વારા પ્રવાહી આપવામાં આવશે.

તમારી સજર્સી દરમિયાન

તમે સંપૂર્ણરૂપે બેભાન થઈ જાઓ પછી, તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ તમારા મોં દ્વારા તમારા શ્વસનમાર્ગમાં શ્વાસની નળી મૂકશે. એનાથી તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ મળશે. તેઓ તમારા મૂત્રાશયમાં પેશાબ (ફોલી) કેથેટર પણ મૂકશે. એ તમારી સજર્સી દરમિયાન તમારા પેશાબને બહાર કાઢશે.

એક વાર તેઓ તમારી સજર્સી પૂરી કરી લે તે પછી તમારા સજર્સી સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા વડે તમારા ચીરા બંધ કરશે.

મોટાભાગે ઓપરેશન થિયેટરમાં હોવ, ત્યારે જ તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ તમારી શ્વાસ લેવાની નળી બહાર કાઢી લેશે.

તમારી મેનિડ્યુલેક્ટોમી અને ફિબ્ર્યુલા ફરી ફૂલેપ રિકન્સ્ટ્રક્શન

પછી

વિભાગ ઝાંખી

તમે ભાનમાં આવશો ત્યારે તમને બોલવામાં તકલીફ પડી શકે છે. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ તમને લખીને અથવા ટેબ્લેટનો ઉપયોગ કરીને વાતચીત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તેઓ તમારો દુખાવો ઓછો કરવામાં મદદ કરશે અને તમને મોઢું સાફ કરતા, જડબાની કસરત કરતા અને સલામતી રાખીને ચાલતા શીખવશે તેમજ તમારા ખાવા-પીવાની યોજનાનું કેવી રીતે પાલન કરવું તે પણ શીખવશે. ઘરે જાવ પછી ડૉક્ટરે જણાવ્યા પરમાણે દવાઓ લેજો, ઓપરેશનના ટાંકાનું ધ્યાન રાખજો અને 10 દિવસ સુધી તમારું રીકવરી ટ્રેકર ભરજો. છ અઠવાડિયા સુધી 5 પાઉન્ડ (આશરે 2 કીલો) કરતાં વધારે વજન ઊંચકશો નહિ અને સખત કસરત કરશો નહિ. જો તમને 100.5 °F (38 °C) કે એનાથી વધારે તાવ હોય, ધરુજારી થતી હોય કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય, ટાંકાની જગ્યાએ લાલાશ, સોજો, ગરમાવો, દુગરંધ કે પરુ નીકળતું હોય, તો તરત જ તમારા ડૉક્ટરને ફોન કરો.

પોસ્ટ-એનેસ્થેસિયા કેર યુનિટ (પીએસીયુ)માં

સજર્સ પછી તમે ભાનમાં આવશો ત્યારે તમે પીએસીયુ (PACU) માં હશો. નસર્ તમારા શરીરનું તાપમાન, ધબકારા, બ્લડ પ્રેશર અને ઓક્સિજનના સ્તરનું લેવલ ચેક કરતા રહેશે. તમે તમારા નાકની નીચેની નળી અથવા તમારા નાક અને મોં પરના માસ્કથી ઓક્સિજન મેળવી શકો છો. તમારા ઘૂંટણની નીચેના ભાગમાં કમ્પ્રેશન બૂટ (સંકોચન બૂટ) પણ હશે.

રબર બેન્ડ્સને કારણે તમે મોઢું ખોલી શકશો નહીં. તમારી ટ્રેકિંગ ઓસ્ટોમી ટ્યુબ શ્વાસનળીમાં હોવાથી તમે બોલી શકશો નહીં. તમારી નસોર્ તમને કેવું લાગે છે એ જાણવા માટે “હા” અથવા “ના”માં જવાબ આપી શકાય એવા પરશ્નો પૂછશે. આ પરશ્નોના જવાબ આપી શકો એ માટે એક iPad આપવામાં આવશે. તમારે શું જોઈએ છે એ લખવા માટે તમને વ્હાઇટબોર્ડ આપવામાં આવશે.

દુખાવાની દવા

તમે PACUમાં હો ત્યારે તમને IV દ્વારા દુખાવાની દવા આપવામાં આવશે. આ દવા તમારી IV લાઇન દ્વારા તમારા લોહીના પરવાહમાં આપવામાં આવશે.

તમે પેશન્ટ-કન્ટ્રોલ્ડ એનાલ્જેસિયા (PCA) નામના બટનવાળા ઉપકરણનો ઉપયોગ કરીને તમારી દુખાવાની દવા જાતે નિયંત્રિત કરી શકશો. વધુ માહિતી માટે *Patient-Controlled Analgesia (PCA)*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) વાંચો.

ટ્યુબ અને ડ્રેન

તમારી પાસે ટ્યુબ, ડ્રેન, કેથેટર (પાતળી, લવચીક નળીઓ) અને અન્ય તબીબી ઉપકરણો હશે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- તમારી ટ્રેકિંગોસ્ટોમી ટ્યુબ પર હ્યુમિડિફાયર કોલર મૂકવામાં આવશે. એ તમારા ફેફસાં સુધી ભેજવાળી હવા પહોંચાડશે.
- તમને પરવાહી, એન્ટિબાયોટિક્સ, દુખાવાની દવા અને લોહીના ગઠ્ઠા (બ્લડ ક્લોટ્સ) બનતા અટકાવવા માટે એન્ટીકોઆગ્યુલન્ટ્સ આપવા માટે IV લાઇન મૂકવામાં આવશે.
- તમારા મૂત્રાશયમાંથી પેશાબ બહાર કાઢવા માટે યુરિનરી (ફોલી) કેથેટર મૂકવામાં આવશે. એ તમારી સજર્સી પછી 2 થી 3 દિવસમાં દૂર કરવામાં આવશે.
- તમારી ગરદન અને ડોનર સાઇટમાં પરવાહી બહાર નીકળી શકે એ માટે ડ્રેન (નાની નળીઓ) મૂકવામાં આવશે. 24 કલાકમાં ડ્રેનેજ 1 ઓંસ કરતાં ઓછી થઈ જશે ત્યારે તે દૂર કરવામાં આવશે.
- તમારા નાકમાંથી તમારા પેટ સુધી જતી એક ફીડિંગ ટ્યુબ મૂકવામાં આવશે. તેને નાસોગેસ્ટ્રિક (NG) ટ્યુબ કહેવામાં આવે છે. આ ટ્યુબ દ્વારા તમને ઉચ્ચ પ્રોટીનવાળો પરવાહી આહાર અને તમારી કેટલીક દવાઓ આપવામાં આવશે. સજર્સી પછીનો સોજો ઓછો ન થાય ત્યાં સુધી તમે ખાઈ અથવા પી શકશો નહીં.
- ડોનર સાઇટ પર પ્લાસ્ટર, હાડકાને સ્થિર રાખવા માટેની પટ્ટી (સ્પ્લિન્ટ), હાથને ટેકો આપવા માટેની પટ્ટી (સ્લિંગ) અથવા ઘા ઝડપથી ભરાય તે માટે વેક્ચૂમ દ્વારા ઘાની સારવાર કરતું ઉપકરણ (VAC) મૂકવામાં આવી શકે છે. વૂન્ડ VAC એ એક ખાસ પ્રકારનું ડ્રેસિંગ છે, જે ઘા પર સક્ષન લગાવીને ઘા ઝડપથી રૂઝાવવામાં મદદ કરે છે. એ તમારી સજર્સી પછી 5 થી 7 દિવસમાં દૂર કરવામાં આવશે. જો તમને કાસ્ટ, સ્પ્લિન્ટ અથવા સ્લિંગ લગાવવામાં આવ્યું હોય, તો તેની નીચે ડ્રેસિંગ મૂકવામાં આવશે.
- તમારા એક અથવા બંને ઘૂંટણના નીચલા ભાગમાં કમ્પ્રેશન બૂટ (સંકોચન બૂટ) પણ હશે. આ લોહીનું પરિભ્રમણ સુધારવામાં અને લોહીના ગઠ્ઠા (બ્લડ ક્લોટ્સ) બનતા અટકાવવામાં મદદ કરે છે. જો ડોનર સાઇટ તમારા કોઈ એક પગ પર હોય, તો એ પગમાં કમ્પ્રેશન બૂટ પહેરાવવામાં આવશે નહીં.

તમારી સજર્સી પછીના પ્રથમ અઠવાડિયા દરમિયાન, તમારા ડૉક્ટર અને નસોર્ તમારા જડબા અને એના આસપાસના પેશીઓમાં લોહીનો પુરવઠો નિયમિત રીતે તપાસશે. એ માટે તેઓ ડોપ્લર® નામના ઉપકરણનો ઉપયોગ કરશે. એમાં બહુ અવાજ થાય છે પણ એનાથી કોઈ દુખાવો થતો નથી. તમારી સજર્સી પછીના પ્રથમ 2 દિવસ સુધી દર કલાકે એનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે.

2 દિવસ પછી, તમારા ડૉક્ટર નક્કી કરશે કે ડોપ્લરનો કેટલા સમયના અંતરે ઉપયોગ કરવો. તમારા ડૉક્ટર અને નસર્ ક્લેપને સ્પર્શ કરીને તપાસશે કે એ ગરમ લાગે છે કે નહીં. તેઓ એ પણ તપાસ કરશે કે એનો રંગ એની આસપાસની ચામડી જેવો છે કે નહીં.

તમારા નવા બનાવેલા જડબા પર કોઈપણ પ્રકારનું દબાણ ન આવે એ બહુ જરૂરી છે. તમે હોસ્પિટલમાં હો ત્યારે

ઓશીકું વાપરી શકશો નહીં.

તમારી નસોર્ અને નસિરંગ આસિસ્ટન્ટ્સ તમારા ડરેન, ટ્યુબ અને ટ્રેકિઓસ્ટોમીની સંભાળ રાખશે. જેમ જેમ તમે સારું લાગશે, તેમ તેમ તેઓ તમને આમાંની કેટલીક સંભાળ જાતે કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે.

તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં ખસેડવામાં આવવું

તમારે પીએસીયુ (PACU)માં થોડા કલાકો અથવા આખી રાત રહેવું પડે. તમારે કેટલો સમય ત્યાં રહેવું પડશે એ તે તમે કરાવેલી સર્જરીના પ્રકાર પર આધાર રાખે છે. પીએસીયુ (PACU)માં રહ્યા પછી, સ્ટાફનો એક સભ્ય તમને તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ જશે.

તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં

સર્જરી પછી તમારે હોસ્પિટલમાં કેટલો સમય રહેવું પડશે એ તમારી રિકવરી પર આધાર રાખે છે. મોટાભાગના લોકો 10 થી 14 દિવસ સુધી હોસ્પિટલમાં 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.

તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ તમને સર્જરી પછી સાજા થવાના સમય દરમિયાન તમે પોતાની સંભાળ જાતે કેવી રીતે રાખી શકો એ શીખવશે. તમે ઝડપથી સાજા થવામાં પોતાને મદદ કરી શકો છો:

- તમારો રિકવરી પાથવે વાંચો. જો તમારી પાસે પહેલેથી રિકવરી પાથવે ન હોય, તો અમે તમને તમારા સાજા થવાના લક્ષ્યો દર્શાવતો એક રિકવરી પાથવે આપીશું. એ સાજા થવા (રિકવરી) દરમિયાન તમને દરેક દિવસે શું કરવું અને શું થઈ શકે એ જાણવા મદદ કરશે.
- શક્તિ એટલું વહેલું ચાલવાનું શરૂ કરો. તમે જેટલા વહેલા પથારીમાંથી ઊઠીને ચાલવાનું શરૂ કરશો, એટલા વહેલા તમારા રોજીદા કામો ફરી કરી શકશો.

ટ્રેકિઓસ્ટોમી ટ્યુબમાંથી સક્ષન કરવું

જ્યારે તમે ઉઘરસ ખાશો અને ઊંડો શ્વાસ લેશો, ત્યારે તમારા ફેફસાં અને ગળાના પાછળના ભાગમાંથી મ્યુકસ નીકળશે. આ મ્યુકસ તમારી ટ્રેકિઓસ્ટોમી ટ્યુબમાંથી બહાર આવશે અને તેને સક્ષન દ્વારા દૂર કરવું પડશે. તમારી સર્જરી પછીના પ્રથમ થોડા દિવસો દરમિયાન તમારી નસર્ વારંવાર આ પ્રક્રિયા કરશે. ત્યારબાદ તેઓ તમને આ પ્રક્રિયા જાતે કરતા પણ શીખવશે. વધુ માહિતી માટે *તમારી શ્વાસનળીમાં બનાવેલ કૃત્રિમ છિદ્રની (ટ્રેકિઓસ્ટોમી) સંભાળ* (www.mskcc.org/gu/cancer-care/patient-education/caring-your-tracheostomy) વાંચો.

એકવાર સોજો ઉતરી જશે, પછી મ્યુકસ પણ ઓછો થશે. ત્યારબાદ ટ્રેકિઓસ્ટોમી ટ્યુબના ખુલ્લા ભાગને કેપ વડે બંધ કરવામાં આવશે જેથી તમે તમારા નાક દ્વારા શ્વાસ લઈ શકો. જ્યારે તમે ટ્રેકિઓસ્ટોમી ટ્યુબ પર કેપ

લગાવેલી સ્થિતિમાં સામાન્ય રીતે શ્વાસ લઈ શકશો અને સરળતાથી મ્યુકસ બહાર કાઢી શકશો, ત્યારે ટ્યુબ દૂર કરવામાં આવશે.

જો તમે ટ્રેકિંગોસ્ટોમી ટ્યુબ સાથે ઘરે જશો, તો તમારી નસર્ તમને એની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે. અમે તમારા માટે પોટેન્શલ સક્શન મશીન મંગાવીશું.

તમારો દુખાવો ઓછો કરવા શું કરવું?

સજર્સી પછી તમને થોડો દુખાવો થશે. શરૂઆતમાં, તમને તમારી IV લાઇન દ્વારા દુખાવો ઓછો કરવાની દવા આપવામાં આવશે. તમે PCA નામના ઉપકરણનો ઉપયોગ કરીને તમે જરૂર મુજબ તમારી દુખાવાની દવા જાતે લઈ શકશો. જ્યારે તમે ખાઈ શકશો, ત્યારે તમને ફીડિંગ ટ્યુબ દ્વારા મોઢેથી લેવાતી દુખાવાની દવા (તમે ગળી શકો તેવી દવા) આપવામાં આવશે. જ્યારે તમે ગળી શકશો, ત્યારે તમે એ દવા ગળીને લઈ શકશો.

અમે તમને દુખાવો કેવો રહે છે એ વિશે વારંવાર પૂછીશું અને જરૂર મુજબ તમને દવા આપીશું. જો તમારો દુખાવો ઓછો ન થાય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓમાંથી કોઈ એકને જણાવો. તમારી દુખાવાને ઓછો થતો જશે તેમ તમે જલદી સાજા થશો.

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે એ પહેલાં તમને દુખાવાની દવા લખી આપવામાં આવશે. દવાથી કેવી આડઅસરો થઈ શકે એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો. પિરિસિક્સ્પ્રશન વગર મળતી દુખાવાની દવા (ઓવર-ધ-કાઉન્ટર) ક્યારે શરૂ કરવી તે પણ તેમને પૂછો.

મોઢાની સફાઈ (ઇરિગેશન) કરવી

તમારી સજર્સી પછી 5 દિવસથી અથવા તમારા રબર બેન્ડ્સ દૂર કરવામાં આવે ત્યારથી તમારા મોઢાનું ઇરિગેશન શરૂ કરવામાં આવશે. તમારી નસર્ મીઠાના પાણી અને બેકિંગ સોડાના દ્રાવણથી તમારા મોઢાને ભીનું રાખવાનું શરૂ કરશે. આ તમારા મોઢાને ચોખ્ખું અને ભીનું રાખવા મદદ કરે છે.

હોસ્પિટલમાંથી રજા લીધા પછી પણ તમારે મોઢાનું ઇરિગેશન ચાલુ રાખવું પડશે. આ દિવસમાં 3 થી 4 વખત કરો — સવારે, ભોજન પછી અને સૂતા પહેલાં. તમારી નસર્ તમને ઘરે લઈ જવા માટે ઇરિગેશન કિટ આપશે.

ટિસ્મસ (લોકજો)થી બચવું

ટિસ્મસ એટલે મોઢું ખોલવામાં મુશ્કેલી પડવી. એ સજર્સી અથવા રેડિયેશન થેરાપી પછી થઈ શકે છે. નરમ પેશીઓમાં થતા ડાઘ (સ્કારિંગ) અથવા જડબાની આસપાસના સ્નાયુઓમાં થતા ફેરફારને લીધે મોઢું ખોલવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. એવું ન થાય એ માટે જડબાની કસરતો કરવી જરૂરી છે. તમે તૈયાર હશો ત્યારથી તમારા ડૉક્ટર અથવા નસર્ તમને આ કસરતો કેટલી વાર કરવી તે જણાવશે.

વધુ જાણવા માટે, માથા અને ગળાના કેન્સરની સારવાર પછી ટિસ્મસ (મોં પૂરતું ન ખૂલવું અથવા જડબું કડક થઈ જવું) નું વ્યવસ્થાપન (www.mskcc.org/gu/cancer-care/patient-education/trismus) વાંચો.

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.

ચાલવાથી તમને સાજા થવામાં (રિકવરીમાં) કેવી રીતે મદદ મળી શકે છે એ વિશે વધુ જાણવા માટે, *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery) વાંચો

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

ખાવું અને પીવું

ઓપરેશન પછીના પ્રથમ 1 થી 2 અઠવાડિયા સુધી તમારી નસર્ NG ટ્યુબ દ્વારા તમને ટ્યુબ ફીડિંગ આપશે. જ્યારે સોજો ઓછો થવા લાગશે, ત્યારે તમારી NG ટ્યુબ કાઢી લેવામાં આવશે. ત્યારબાદ તમને પહેલા પીવા માટે પ્રવાહી આપવામાં આવશે અને પછી ખાવા માટે નરમ ખોરાક આપવામાં આવશે. આ બધું તમે કેટલી ઝડપથી સાજા થાઓ છો એના પર આધાર રાખશે.

જો તમને તમારા આહાર વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટને મળવાની વિનંતી કરો.

ડોનર સાઇટની સંભાળ

જડબાને ફરીથી બનાવવા માટે ડોનર સાઇટ તરીકે મોટાભાગે પગનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જો તમારા નવા જડબા માટે કોઈ અલગ ડોનર સાઇટ હોય, તો તેની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે અંગે તમારી નસર્ તમને માગર્દશર્ન આપશે.

ઓપરેશન પછીના પ્રથમ 2 દિવસ સુધી તમારા પગને સાજો થવામાં મદદ મળે તે માટે તમારે પથારીમાં જ રહેવું પડશે. 2 દિવસ પછી, તમે પથારીમાંથી ઊઠીને પગને ઊંચો રાખીને ખુરશી પર બેસી શકશો. પ્રથમ 3 અઠવાડિયા સુધી શક્ય તેટલો સમય તમારા પગને ઊંચો રાખવો મહત્વપૂર્ણ છે. આનાથી સોજો ઓછો કરવામાં અને ઘા ઝડપથી ભરવામાં મદદ મળશે.

તમારા ડોક્ટર તમને જણાવશે કે તમે ચાલવાનું ક્યારે શરૂ કરી શકો છો. શરૂઆતમાં તમારે વોકરનો ઉપયોગ કરવો પડશે. સમય જતાં તમે કોઈ સહારા વિના ચાલી શકશો.

હોસ્પિટલમાં તમારી નસર્ તમને તમારા પગ અને સ્કિન ગ્રાફ્ટની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે. જો ઘરે જતાં સમયે પણ તમને તેની જરૂર હશે, તો તેઓ તમને વધુ લેખિત સૂચનાઓ આપશે.

હોસ્પિટલમાંથી રજા માટેની તૈયારી

તમે ઘરે જાઓ ત્યારે તમને જે સાધનો અથવા હોમ કેરની જરૂર પડશે તેની વ્યવસ્થા કરવા માટે તમારી સારવાર ટીમ કેસ મેનેજર સાથે મળીને આયોજન કરશે.

હોસ્પિટલમાંથી રજા લેતા પહેલાં

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

તમારી રજાના દિવસે સવારે લગભગ 11 વાગ્યે હોસ્પિટલ છોડવાની યોજના બનાવો. તમે જાઓ એ પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરિદાતા તમારો ડિસ્ચાર્જ ઓર્ડર અને જરૂરી દવાઓના પિરિસ્ક્રિપ્શન તૈયાર કરશે. તમને લેખિત ડિસ્ચાર્જ સૂચનાઓ પણ આપવામાં આવશે. તમે રજા લો એ પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરિદાતાઓમાંથી એક તમારી સાથે એ વિશે વાત કરશે.

જો તમે નીકળવા માટે તૈયાર હોવ પણ તમારું વાહન આવવામાં વાર લાગવાની હોય, તો તમે પેશન્ટ ટ્રાન્ઝિશન લાઉન્જમાં રાહ જોઈ શકશો. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના સભ્ય તમને વધુ માહિતી આપશે.

ઘરે

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

તમારું રિકવરી ટ્રેકર ભરો

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

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

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

વધુ જાણવા માટે, *Common Questions About MSK's Recovery Tracker*

તમારો દુખાવો ઓછો કરવા શું કરવું?

દરેક વ્યક્તિનો દુખાવો અને સાજા થવાનો સમય અલગ-અલગ હોઈ શકે છે. ઘરે જાઓ ત્યારે પણ તમને થોડો દુખાવો થઈ શકે છે અને તમે કદાચ દુખાવાની દવા લેતા હશો. કેટલાક લોકોને 6 મહિના કે તેથી વધુ સમય સુધી ચીરાની આસપાસ દુખાવો, જકડાઈ જવું અથવા સ્નાયુઓમાં દુખાવો રહે છે. એવું થાય તો પણ કોઈ વાંધો નથી

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

- તમારી દવાઓ ડૉક્ટરે આપેલી સલાહ પરમાણે અને જરૂર મુજબ લો.
- જો તમને લખી આપેલી દવાથી તમારો દુખાવો ઓછો ના થતો હોય, તો તમારા ડૉક્ટરને કોલ કરો.
- ડૉક્ટરે લખી આપેલી દુખાવાની દવા લેતા હો, ત્યારે વાહન ચલાવશો નહીં અથવા દારૂ પીશો નહીં. કેટલીક પિર્સિક્સ્પ્શન 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. પિર્સિક્સ્પ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવા દુખાવો અને તકલીફ ઘટાડવામાં મદદ કરશે. એસિટામિનોફેન (Tylenol®) અને આઇબુપ્રોફેન (Advil અથવા Motrin) પિર્સિક્સ્પ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવાઓ છે.
 - પિર્સિક્સ્પ્શન દ્વારા આપેલી દુખાવાની દવા બંધ કરવા તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો.
 - કોઈપણ દવા વધારે પરમાણમાં ન લો. લેબલ પર આપેલી સૂચનાઓ અથવા તમારા ડૉક્ટરે આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો.
 - તમે લઈ રહેલી બધી દવાઓના લેબલ ધ્યાનથી વાંચો. જો તમે એસિટામિનોફેન લઈ રહ્યા હોવ, તો એમ કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. એસિટામિનોફેન એવી ઘણી દવાઓમાં હોય છે, જે મેડિકલ સ્ટોર પર મળતી દવાઓમાં અને પિર્સિક્સ્પ્શન દ્વારા મળતી દવાઓમાં હોય છે. એનું વધુ પરમાણમાં સેવન કરવાથી તમારા લિવરને નુકસાન થઈ શકે છે. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્ય સાથે વાત કર્યાર વિના એસિટામિનોફેન ધરાવતી એકથી વધુ દવાઓ ન લો.
- દુખાવાની દવા તમને પહેલાં કરતા હતા એ કામો ફરી કરવા મદદ કરશે. તમારી દૈનિક પરવૃત્તિઓ અને કસરતો આરામથી કરી શકો એટલી માત્રામાં જ દવા લો. જેમ જેમ વધારે પરવૃત્તિઓ કરશો, તેમ તેમ તમને થોડો વધારે દુખાવો થઈ શકે છે.
- તમે દુખાવાની દવા ક્યારે લો છો એની નોંધ રાખો. દવા લીધા પછી 30 થી 45 મિનિટમાં એની સારી અસર થાય છે. વધારે દુખાવો થાય એની રાહ જોવા કરતાં, પહેલી વાર દુખાવો થાય ત્યારે જ દવા લઈ લેવી સારું છે.

કેટલીક પિર્સિક્સ્પ્શનથી મળતી દુખાવો ઓછો કરવાની દવાઓથી કબજિયાત થઈ શકે છે જેમ કે, ઓપિયોઇડ્સ. કબજિયાત એટલે સામાન્ય કરતાં ઓછી વાર મળત્યાગ થવો, મળત્યાગ કરવામાં મુશ્કેલી પડવી, અથવા બંને.

કબજિયાત રોકવું અને એને કાબૂમાં રાખવું

કબજિયાત રોકવું અને એને કાબૂમાં કેવી રીતે રાખવું એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો. તમે નીચે આપેલી માગરુદ્દશિર્કાઓનું પણ પાલન કરી શકો છો.

- દરરોજ એક જ સમયે ટોયલેટ જવાની ટેવ પાળો. આમ કરવાથી તમારા શરીરને એ જ સમયે ટોયલેટ જવાની ટેવ પડી જશે. પરંતુ જો તમને ટોયલેટ લાગે, તો એને રોકી ન રાખશો.
- ભોજન ક્યાર પછી 5 થી 15 મિનિટમાં ટોયલેટ જવાનો પર્યત્ન કરો. નાસ્તો ક્યાર પછી ટોયલેટ જવું સારું છે. કારણ કે એ સમયે મોટું આંતરડું સૌથી વધુ સક્રિય હોય છે.
- જો શક્ય હોય, તો કસરત કરો. ચાલવું એક ઉત્તમ પરકારની કસરત છે, જે કબજિયાત રોકવા અને એને કાબૂમાં કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- જો શક્ય હોય, તો દરરોજ 8 થી 10 કપ (દરેક 8 ઓંસ) એટલે કે આશરે 2 લિટર પરવાહી પીવો. પાણી, ફળોના રસ (જેમ કે આલૂબુખારાના રસ), સૂપ અને મિલ્કશેક જેવા પરવાહી પીવાનું પસંદ કરો. કોફી અને સોડા જેવા કેફીન ધરાવતા પીણાં ઓછા પરમાણમાં લેવા. કેફીન તમારા શરીરમાંથી પરવાહીનું પરમાણ ઘટાડી શકે છે.
- તમારા આહારમાં ફાઇબરનું પરમાણ ધીમે ધીમે વધારીને દરરોજ 25 થી 35 ગ્રામ સુધી પહોંચાડો. છાલવાળા ફળો અને શાકભાજી, આખા અનાજ અને સિરિયલ્સમાં ફાઇબર હોય છે. જો તમને ઓસ્ટોમી હોય અથવા તાજેતરમાં આંતરડાની સજરૂરી થઈ હોય, તો તમારા આહારમાં ફેરફાર કરતા પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાની સલાહ લો.
- કબજિયાત દૂર કરવા માટે મેડિકલ સ્ટોરમાં મળતી દવાઓ અને ડૉક્ટરે લખી આપેલી દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. કબજિયાત માટે કોઈપણ દવા લેતા પહેલાં તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો. જો તમને ઓસ્ટોમી હોય અથવા તમારી આંતરડાની સજરૂરી થઈ હોય, તો આ બાબતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે. લેબલ પર આપેલી સૂચનાઓ અથવા તમારા ડૉક્ટરે આપેલી સૂચનાઓ પરમાણ કરો. કબજિયાત માટે મેડિકલ સ્ટોરમાં મળતી દવાઓ નીચે જણાવી છે:
 - ડોક્સુસેટ સોડિયમ (Colace®). આ એક મળ નરમ કરનાર દવા છે (એવી દવા જે તમારી આંતરડાની કિર્યાને કારણે નીકળતો મળ નરમ બનાવે છે) અને એનાથી બહુ ઓછી આડઅસર થાય છે. કબજિયાત રોકવા તમે એનો ઉપયોગ કરી શકો છો. એને મિનરલ ઓઇલ સાથે ન લો.
 - પોલિઇથિલિન ગ્લાયકોલ (MiraLAX®). આ પેટ સાફ કરવાની દવા છે (એવી દવા જે મળ ત્યાગ થવામાં મદદ કરે છે) અને એનાથી બહુ ઓછી આડઅસરો થાય છે. તેને 8 ઓંસ (1 કપ) પરવાહી સાથે લો. જો તમને કબજિયાત હોય તો જ એ લો.
 - સેનોકોટ (Senokot®). આ આંતરડાના સ્નાયુઓને ઉત્તેજિત કરતી દવા છે, જેનાથી પેટમાં દુખાવો થઈ શકે છે. એને રાતે સૂતા પહેલા લેવી. જો તમને કબજિયાત હોય તો જ એ લો

જો આમાંથી કોઈપણ દવાને કારણે ઝાડા (પાતળા, પાણી જેવા મળનો ત્યાગ) થાય, તો તે દવા લેવાનું બંધ કરો.

જરૂર પડે તો તમે એને ફરીથી શરૂ કરી શકો છો.

તમારા ચીરાની સંભાળ રાખવી

જો તમારા મોની અંદર ટાંકા લેવામાં આવ્યા હોય, તો એ સમય જતાં આપમેળે ઓગળી જશે. એને કાઢવાની જરૂર હોતી નથી.

તમારી સજર્સી પછી લગભગ 2 અઠવાડિયા બાદ તમારા ડૉક્ટર તમારા ચહેરા અને ગરદનના ટાંકા કાઢી નાખશે. જો તમારા ચહેરા અથવા ગરદન પર રેડિયેશન થેરાપી થઈ હોય, તો ટાંકા 3 થી 4 અઠવાડિયા સુધી રાખવામાં આવી શકે છે.

- તમારા ચીરા પર સીધી ગરમ અથવા ઠંડી વસ્તુઓનો ઉપયોગ ન કરો. એ જગ્યા સુનૂન થઈ શકે અથવા દાઝી શકો છો.
- ગરમ પાણીની બોટલ અથવા હીટિંગ પેડનો ઉપયોગ ન કરો. સાથે જ, સોના અને સ્ટીમ રૂમનો પણ ઉપયોગ ટાળો.
- જ્યાં સુધી તમારા ટાંકા લીધેલા હોય, ત્યાં સુધી ચીરા પર શેવિંગ ન કરો. જો તમારે ચહેરા અથવા ગરદન પર શેવ કરવી હોય, તો ઇલેક્ટ્રિક શેવરનો ઉપયોગ કરો.
- જ્યાં સુધી તમારા ચીરા સંપૂર્ણરૂપે સાજા ન થાય ત્યાં સુધી પરફ્યુમ, કોલોન (હળવું અત્તર), આફ્ટર-શેવ અથવા સુગંધિત મોઈશ્યરાઈઝરનો ઉપયોગ ન કરો.
- સૂર્યપરકાશથી બચો. જ્યાં સુધી તમારા હેડ એન્ટ નેક સજર્સી નક્કી ન કરે કે તમારા ઘા સંપૂર્ણરૂપે રૂઝાઈ ગયા છે, ત્યાં સુધી રાહ જુઓ. ત્યારબાદ તમે તમારા ચીરા પર SPF 30 અથવા તેથી વધુ અને PABA-મુક્ત સનસ્ક્રીન લગાવી શકો છો.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાની ઓફિસને કોલ કરો જો:

- 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 પડુ જેવો સર્વાવ (જાડો અને દૂધિયા રંગનો પરવાહી) નીકળતો દેખાય છે.
- તમારા ચીરાના સ્થળમાંથી દુગરંધ આવે છે.

સ્નાન કરવું

સજર્સી પછી ઘરે ગયા બાદ તમે સ્નાન કરી શકો છો. જો તમારા પગ પર સ્ક્રીન ગ્રાફ્ટ કરવામાં આવ્યું હોય, તો એ ભીનું ન થાય માટે તમારા પગને સૂકા રાખો. જ્યાં સુધી તમારી સારવાર ટીમ ન કહે કે તમારા ચીરા સંપૂર્ણરૂપે સાજા

થઈ ગયા છે, ત્યાં સુધી તરવાનું ટાળો. ત્યાં સુધી હોટ ટબ, બાથટબ અને સ્વિમિંગ પૂલનો પણ ઉપયોગ ટાળો.

ખાવું અને પીવું

મોટાભાગના લોકોએ હોસ્પિટલમાંથી રજા મળ્યા (ડિસ્ચાર્જ થયા) પછી પ્યુરી કરેલા આહારનું પાલન કરવું પડે છે. તેનો અર્થ એ છે કે ખોરાકને બ્લેન્ડર અથવા ફૂડ પ્રોસેસરમાં બારીક પીસીને ખાવો. તમારા ડાયેટિશિયન તમને આ આહાર વિશે વિગતવાર સમજાવશે. તમે જેમ જેમ સાજા થશો, તેમ તેમ તમારા આહારમાં ધીમે ધીમે ફેરફાર કરવામાં આવશે.

જો તમને તમારા આહાર વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટને મળવાની વિનંતી કરો.

શારીરિક પરવૃત્તિ અને કસરત

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે ત્યારે તમારો ચીરો બહારથી રૂઝાઈ ગયો હોય તેમ લાગી શકે છે. પરંતુ એ અંદરથી હજી સંપૂર્ણપણે રૂઝાયો નહીં હોય. તમારી સજર્સી પછીના પ્રથમ 6 અઠવાડિયા માટે:

- 5 પાઉન્ડ (લગભગ 2.3 કિલોગ્રામ)થી વધુ વજન ઉપાડશો નહીં.
- જોગિંગ અને ટેનિસ જેવી કોઈપણ પરવૃત્તિઓ કરશો નહીં, જેમાં વધારે શક્તિ વપરાય.
- ફૂટબોલ જેવી કોઈપણ રમતો રમશો નહીં, જેમાં કોઈને પકડવા, ધક્કો મારવો જેવી બાબતોનો સમાવેશ થતો હોય.

વજન ઉપાડવા અને કસરત જેવી પરવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરતા પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

સજર્સી પછી તમારી શક્તિ સામાન્ય કરતાં ઓછી હોવી સામાન્ય બાબત છે. સાજા થવાનો સમય દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ અલગ હોય છે. તમે જેટલી કરી શકો તેટલી શારીરિક પરવૃત્તિ દરરોજ વધારતા જાઓ. હંમેશા પરવૃત્તિના સમયગાળાને આરામના સમયગાળા સાથે સંતુલિત કરો. આરામ તમારા સાજા થવાની પ્રક્રિયાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.

જાતીય સંબંધ બાંધવો

તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમને જણાવશે કે તમે ફરીથી ક્યારે જાતીય સંબંધ બાંધી શકો છો.

વાહન ચલાવવું

તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમને જણાવશે કે તમે ફરીથી ક્યારે વાહન ચલાવવાનું શરૂ કરી શકો છો. આ તમારું ઓપરેશન કેટલું મોટું છે અને તમારી રિકવરીની ઝડપ પર આધાર રાખશે.

જો તમે એવી કોઈ દવા લઈ રહ્યા હો, જેનાથી તમને ઘેન ચઢે, તો વાહન ચલાવશો નહીં.

તમે હોસ્પિટલમાંથી બહાર નીકળ્યા પછી કોઈપણ સમયે પેસેન્જર તરીકે કારમાં બેસી શકો છો.

કામ પર પાછા જવું

તમારા કામ વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો. તમારા માટે ક્યારે ફરીથી કામ કરવું સુરક્ષિત રહેશે એ તમે શું કામ કરો છો એના પર છે, એ વિશે તેઓ તમને જણાવશે. જો તમારે ઘણું હલનચલન કરવું પડતું હોય અથવા ભારે વસ્તુઓ ઊંચકવાની જરૂર પડતી હોય, તો થોડો વધારે સમય આરામ કરી શકો. જો તમે ડેસ્ક પર બેસીને કામ કરતા હો, તો તમે કદાચ વહેલા કામ પર પાછા જઈ શકશો.

ફોલો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટ

સજરૂરી પછીની તમારી પ્રથમ મુલાકાત હોસ્પિટલમાંથી તમને રજા મળ્યા પછી લગભગ 7 થી 10 દિવસમાં હશે. તમારી નસર્ તમને કોલ કરવા માટેના ફોન નંબર સહિત, આ એપોઇન્ટમેન્ટ કેવી રીતે લેવી એ અંગે સૂચનાઓ આપશે.

ટેસ્ટના પરિણામ

ટેસ્ટના રિપોર્ટ સામાન્ય રીતે 1 અઠવાડિયામાં તૈયાર થઈ જાય છે. તમારી સજરૂરી પછી તમારી પ્રથમ ફોલો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટ દરમિયાન તમારા ડૉક્ટર તમારી સાથે ટેસ્ટના રિપોર્ટ વિશે વાત કરશે.

તમારી લાગણીઓને સંભાળવી

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

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

તમારા ડૉક્ટરને ક્યારે કોલ કરવો

તમારા સ્વાસ્થ્ય સારવાર પરદાતાને કોલ કરો જો તમને:

- તમને 100.5 °F (38 °C) અથવા તેથી વધુ તાવ હોય છે.

- તમને ઠંડી સાથે ધરુજારી થાય છે.
- તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ રહી છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ત્વચા ખૂબ જ લાલ હોય અથવા વધારે લાલ થતી હોય.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ચામડી સામાન્ય કરતાં વધુ ગરમ છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસ સોજો શરૂ થયો હોય અથવા સોજો વધી રહ્યો છે.
- તમને પરુ જેવો સર્વાવ (જાડો અને દૂધિયા રંગનો પરવાહી) નીકળતો દેખાય છે.
- તમારા ચીરાના સ્થળમાંથી દુગર્ધ આવે છે.
- તમને કોઈપણ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય.

સંપર્કની માહિતી

જો તમને કોઈ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કરો. સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9:00 વાગ્યાથી સાંજે 5:00 વાગ્યા સુધી તમારી સંભાળ ટીમના એક સભ્ય તમારા કોલનો જવાબ આપશે. આ સમય સિવાય, જો તમે કોલ કરો, તો વોઈસ મેસેજ છોડી શકો છો અથવા MSKના અન્ય આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કોલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નર્સ હોય છે.

જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો 212-639-2000 પર કોલ કરો.

સપોર્ટ સેવાઓ

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

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

MSK સપોર્ટ સેવાઓ

એડમિટીંગ ઓફિસ

212-639-7606

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

એનેસ્થેશિયા

212-639-6840

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

રક્ત દાન કરવાનો રૂમ

212-639-7643

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

કાઉન્સેલિંગ કેન્દ્ર

www.msk.org/counseling

646-888-0200

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

ફૂડ પેન્ટરી કાયરુકર્મ

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 કોલ કરો.

સારવાર દરમિયાન સારું સ્વાસ્થ્ય અને સારું અનુભવવામાં મદદ મળે એવી સેવા

www.msk.org/integrativemedicine

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

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

MSK લાઇબ્રેરી

library.mskcc.org

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

પોષણ સેવાઓ

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

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

દદીર્ અને સમુદાય શિક્ષણ

www.msk.org/pe

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

દદીર્ બિલિંગ

646-227-3378

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

પેશન્ટ રીપરેસેન્ટેટીવ ઓફીસ

212-639-7202

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

સજર્સી પહેલાં, દરમિયાન અને પછી સંભાળ રાખવા માટે નસર્નો સંપર્ક

212-639-5935

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

ખાનગી ફરજ બજાવતી નસોર્ અને સાથીઓ

646-357-9272

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

રીહેબીલીટેશન સર્વિસીસ

www.msk.org/rehabilitation

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

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

કેન્સર પછીના જીવન માટે સંસાધનો (RLAC) કાયરુક્ટર્મ

646-888-8106

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

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

જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાયરુક્ટર્મો

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

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

સામાજિક કાયરુ

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

સામાજિક કાયરૂકરો કેન્સર ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારજનો તથા મિત્રો 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 કાયરૂકરો તમને મદદરૂપ સંસ્થાઓ અને કાયરૂકરો માટે સંપર્ક કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જો તમને તમારા બિલ ચૂકવવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો તેમની પાસે નાણાકીય સહાયના ઉપલબ્ધ સ્ત્રોતો વિશે પણ માહિતી છે. વધુ માહિતી માટે ઉપર આપેલા નંબર પર ફોન કરો.

આધ્યાત્મિક સંભાળ

212-639-5982

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

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

તમાકુ છોડાવવાનો કાયરૂકરમ

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 કાયરૂકરમો

www.msk.org/vp

અમે દદીરૂઓ 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 કાયરૂકરમો વિશે વધુ જાણવા અથવા નોંધણી કરાવવા માટે અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

બાહ્ય સપોર્ટ સેવાઓ

દિવ્યાંગો માટે વાહનવ્યવહાર સેવા

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

877-337-2017

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

એર ચેરિટી નેટવર્ક

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

સારવાર કેન્દ્રો સુધી મુસાફરીની સુવિધા પૂરી પાડે છે.

અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી (ACS)

www.cancer.org

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

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

કેન્સર એન્ડ કેરિયર્સ

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

કેન્સર ધરાવતા કમર્યારીઓ માટે શિક્ષણ, ઉપયોગી સાધનો અને કાર્યક્ષમો પૂરા પાડે છે.

કેન્સરકેર

www.cancercare.org

800-813-4673

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

ન્યૂ યોર્ક, NY 10001

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

કેન્સર સપોર્ટ કમ્યુનિટી

www.cancersupportcommunity.org

કેન્સરથી પીડાતા લોકો માટે સહાય અને શિક્ષણ આપે છે.

કેરગિવર એક્શન નેટવર્ક

www.caregiveraction.org

800-896-3650

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

કોર્પોરેટ એન્જલ નેટવર્ક

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

કોર્પોરેટ 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. દર્દીઓ પાસે તબીબી વીમો હોવો જોઈએ, તેમની આવક નક્કી કરેલા માપદંડ પરમાણે હોવી જોઈએ અને તેમને ગુડ ડેઝ દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવેલી દવાઓ લખી આપી હોવી જોઈએ.

હેલ્થવેલ ફાઉન્ડેશન

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

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

જો'ઝ હાઉસ

www.joeshouse.org

877-563-7468

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

LGBT કેન્સર પ્રોજેક્ટ

www.lgbtcancer.com

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

લાઈવસ્ટ્રોંગ ફર્ટિલિટી

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

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

લુક ગુડ ફીલ બેટર કાયરકર્મ

www.lookgoodfeelbetter.org

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

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

નેશનલ કેન્સર ઇન્ફોર્મેશન

www.cancer.gov

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

નેશનલ કાઉન્સિલ ઓન એજિંગ (NCOA)

www.benefitscheckup.org

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

નેશનલ LGBT કેન્સર નેટવર્ક

www.cancer-network.org

LGBT કેન્સર સવારુવસર્ (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

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

NYRx

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

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

પેશન્ટ એક્સેસ નેટવર્ક (PAN) ફાઉન્ડેશન

www.panfoundation.org

866-316-7263

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

પેશન્ટ એડવોકેટ ફાઉન્ડેશન

www.patientadvocate.org

800-532-5274

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

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

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

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

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

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

ટ્રાયેજ કેન્સર

www.triagecancer.org

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

આરોગ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક માહિતી

આ વિભાગમાં આ માગરુદ્ધિરૂકામાં 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 પ્રદાતાને પૂછવા માટેના પ્રશ્નો લખી રાખો.

- તમારી શ્વાસનળીમાં બનાવેલ કૃત્રિમ છિદ્રની (ટ્રેકિયોસ્ટોમી) સંભાળ
(www.mskcc.org/gu/cancer-care/patient-education/caring-your-tracheostomy)
- 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)
- માથા અને ગળાના કેન્સરની સારવાર પછી ટ્રિસ્મસ (મો પૂરતું ન ખૂલવું અથવા જડબું કડક થઈ જવું) નું વ્યવસ્થાપન (www.mskcc.org/gu/cancer-care/patient-education/trismus)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker*(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)

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

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

About Your Mandibulectomy and Fibula Free Flap Reconstruction - Last updated on March 31, 2026

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