Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દર્દી અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી મેન્ડિબ્યુલેક્ટોમી અને ફિબ્યુલા ફ્રી ફ્લેપ રિકન્સ્ટ્રક્શનની સર્જરી વિશે

આ માર્ગદર્શિકા તમને MSK ખાતે થનારી તમારી મેન્ડિબ્યુલેક્ટોમી (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 સર્જરી પહેલાંના દિવસોમાં માહિતી મેળવવા આ માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરો. તમારી સર્જરીના દિવસે આ માર્ગદર્શિકા સાથે લાવો. તમારી સર્જરી વિશે વધુ જાણતા જશો તેમ, તમે અને તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ આ માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરશો.

તમારી મેન્ડિબ્યુલેક્ટોમી અને ફિબ્યુલા ફ્રી ફ્લેપ રિકન્સ્ટ્રક્શન વિશે

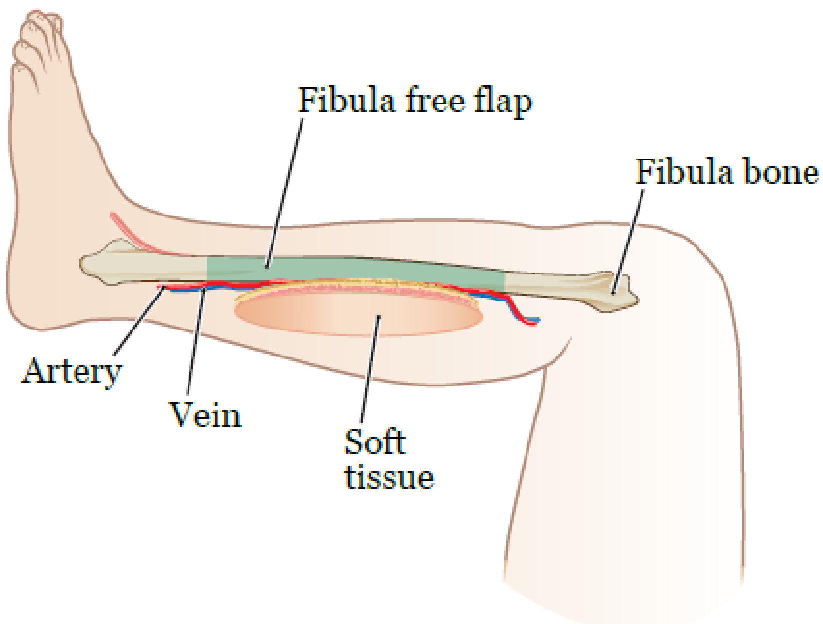
આ વિભાગ વિશે

મેન્ડિબ્યુલેક્ટોમી સર્જરીમાં તમારા જડબાનો અમુક ભાગ કે આખો ભાગ દૂર કરવામાં આવે છે. હેડ એન્ડ નેક સર્જન તમારા જડબામાંથી ગાંઠ (ટ્યુમર) કાઢી નાખશે. તમારા પ્લાસ્ટીક સર્જન તમારા શરીરના બીજા કોઈ ભાગમાંથી હાડકું લઈને તમારા જડબાને ફરીથી બનાવશે, મોટાભાગે એ તમારા પગના નીચેના ભાગનું નાનું હાડકું હોય છે. સર્જરી પહેલાં તમે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમને મળશો અને તમે શરીરની અંદરની તસવીરો મેળવવા માટે જરૂરી ટેસ્ટ કરાવશો. સર્જરી વિશે અને સાજા થવા માટે શું કરવું એ સમજવા સવાલો પૂછો. સર્જરી પછી અમુક મહિનાઓ સુધી તમારા ચહેરા પર સોજો રહેશે.

મેન્ડિબ્યુલેક્ટોમી અને ફિબ્યુલા ફ્રી ફ્લેપ રિકન્સ્ટ્રક્શન

મેન્ડિબ્યુલેક્ટોમી સજર્રીમાં જડબાનો (મેન્ડિબલ) આખો અથવા અમુક ભાગ દૂર કરવામાં આવે છે. જો તમારા જડબાને અસર કરતી ગાંઠ (ટ્યુમર) હોય, તો તમને મેન્ડિબ્યુલેક્ટોમી 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 ટિશ્યૂ) પણ લેવામાં આવશે. આ પર્ક્રિયાને ફિબ્યુલા ફરી ફ્લેપ કહેવામાં આવે છે (આકૃતિ 1 જુઓ).



ચિતર્ 1. ફિબ્યુલા ફરી ફ્લેપ

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

ડોનર સાઇટને (જ્યાંથી હાંડકા સાથે એક ધમની (આટર્રી), એક શિરા (વેઇન) અને થોડી નરમ પેશી લેવામાં આવી છે એ જગ્યા) ઢાંકવા માટે સ્કીન ગરાફ્ટની (બીજી જગ્યાએથી

ચામડી લેવાની) પણ જરૂર પડી શકે છે. સ્કિન ગ્રાફ્ટમાં તમારા શરીરના એક ભાગમાંથી ચામડીનો ઉપરનો સ્તર લેવામાં આવે છે. પછી એને એ જગ્યાએ મૂકવામાં આવે છે જ્યાં ચામડી ઢાંકવાની જરૂર હોય. ઘણીવાર સ્કિન ગ્રાફ્ટ જાંઘમાંથી લેવામાં આવે છે. તમારા પ્લાસ્ટિક સર્જન તમારી સર્જરીની સંપૂર્ણ યોજના વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.

તમારી સર્જરી પહેલાં

તમે તમારા હેડ એન્ડ નેક સર્જન, પ્લાસ્ટિક સર્જન, અને ડેન્ટિસ્ટને મળશો. તેઓ ખાતરી કરશે કે તમારા માટે સર્જરી 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 સર્જરી પહેલાં તમારા નવા જડબાનું મોડેલ તૈયાર કરવા માટે કરવામાં આવશે.

તમારે આ પણ કરાવવું પડી શકે છે:

- જડબું ફરીથી બનાવવાની પ્રક્રીયા 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 સર્જરી દરમિયાન

તમારી સર્જરી ત્રણ અલગ અલગ સર્જિકલ ટીમો દ્વારા કરવામાં આવશે. ત્યાં એક હેડ એન્ડ નેક સર્જનની ટીમ, એક પ્લાસ્ટિક સર્જરી ટીમ, અને એક ડેન્ટીસ્ટની ટીમ હશે.

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

તમારા હેડ એન્ડ નેક સર્જન ગાંઠ (ટ્યુમર) અને એની આસપાસની પેશીઓને તપાસ માટે

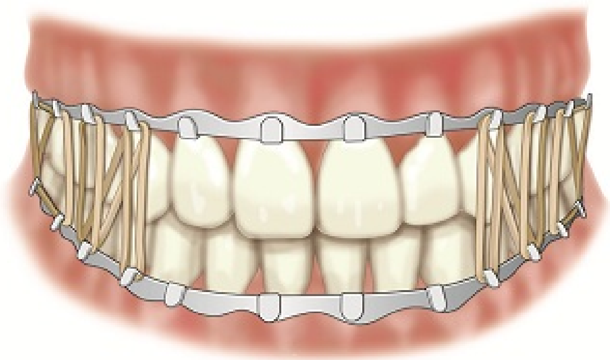
પેથોલોજી વિભાગમાં મોકલશે. તમારા હેડ એન્ડ નેક સજર્ન સજર્રી કરી લે પછી, ફરીથી જડબું બનાવવાની પર્કરીયા શરૂ થઈ શકે છે.

તમારા પ્લાસ્ટિક સજર્ન 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 સજર્ન ડોનર સાઇટમાંથી ધમની (આટર્રી) અને શિરા (વેઇન) લેશે. તેઓ એને તમારા માથા અને ગરદનના ભાગમાં આવેલી ધમની (આટર્રી) અને શિરા (વેઇન) સાથે જોડશે.. આ પર્કિર્યા માઇકરોસ્કોપની મદદથી કરવામાં આવે છે.

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

જડબાંને ફરી બનાવતી વખતે, ડેન્ટિસ્ટ તમારા મોંઢામાં કામચલાઉ આચર્ 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 સજર્રી પછી 5 થી 7 દિવસમાં રબર બેન્ડ્સ દૂર કરશે. તેઓ તમારી સજર્રી પછી 14 દિવસમાં આચર્ બાસર્ દૂર કરશે.



ચિતર્ 2. આચર્ બાસર્ અને રબર બેન્ડ્સ

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

તમારી સજર્રીને 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.

ટર્કિઓસ્ટોમી 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 સજર્રી કરાવી છે એના પર પણ આધાર રાખે છે. જો તમને કોઈ પર્શ્નો અથવા ચિંતા હોય, તો તમારી સારવાર રાખનાર ટીમને જણાવો.

તમારી મેનિડબ્યુલેક્ટોમી અને ફિબ્યુલા ફ્રી ફ્લેપ રિકન્સ્ટ્રક્શન 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 વિશે, 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. સજર્રી પહેલાં અમુક ટેસ્ટ માટે તમારે હોસ્પિટલમાં આવવું પડશે. સૂચના આપ્યા પર્માણે 4% ક્લોરોક્સાઇડ ગ્લુકોનેટ (CHG) સ્કીન ક્લેન્ઝરથી સ્નાન કરો. સજર્રી પછી તમને ઘરે લઈ જવા અને તમે સાજા થાઓ ત્યાં સુધી તમને મદદ કરે એ માટે કોઈ વ્યકિતને (કેરગિવર) શોધો. તમને કોઈ સવાલ હોય તો એ લખી લો અને પછી અપોઇન્ટમેન્ટ વખતે લઈ આવો.

સજર્રી માટે તૈયારી

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

- હું ડૉક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ લઉ છું. પિર્સ્ક્રિપ્શન દવા તે છે જે તમે ફક્ત આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાના પિર્સ્ક્રિપ્શન સાથે જ મેળવી શકો છો. ઉદાહરણોમાં શામેલ છે:

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

- હું 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.

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.

- મને કેટલીક દવાઓ અથવા સામગ્રીથી એલર્જી છે. જેમાં રબરના હાથના મોજાં જેવી વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે.
- હું લોહી ચઢાવવાની સારવાર સ્વીકારવા તૈયાર નથી.
- હું નશા માટે વપરાતા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરું છું. જેમ કે, ગાંજો.

વજન ઘટાડવા માટેની GLP-1 દવાઓ

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 સજર્રી 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 સર્જરી પહેલાં સમસ્યાઓ ટાળવા માટે તમે નીચેની બાબતો કરી શકો છો.

- તમે કેટલા પ્રમાણમાં દારૂ પીવો છો, એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓને સાચી માહિતી આપો.
- તમારી સર્જરીનું આયોજન થઈ જાય પછી દારૂ પીવાનું બંધ કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને નીચેનીમાંથી કંઈપણ થાય, તો તરત જ તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાને 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 પ્રદાતાને જણાવો.
- દારૂ પીવા અને સર્જરી સંબંધિત તમારા કોઈપણ પ્રશ્નો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાને પૂછો. હંમેશાંની જેમ, તમારી તમામ તબીબી માહિતી ખાનગી રાખવામાં આવશે.

ધૂમ્રપાન વિશે

જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો અથવા ઇલેક્ટ્રોનિક ધૂમ્રપાન ઉપકરણનો ઉપયોગ કરતા હો,

તો 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 કાયર્કર્મ માટે રિફર કરશે. તમે 212-610-0507 નંબર પર ફોન કરીને પણ આ કાયર્કર્મનો 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 શુક્ર્વાર, સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી (ઈસ્ટનર્ સમય મુજબ) ઉપલબ્ધ હોય છે.

સજર્રી પછી ઝડપથી સાજા થવા (ERAS) વિશે

ERAS એ તમારી સજર્રી પછી તમને વધુ ઝડપથી સાજા થવામાં મદદ કરવા માટેનો એક કાયર્ક્રમ છે. ERAS કાયર્ક્રમના ભાગરૂપે, તમારી સજર્રી પહેલાં અને પછી કેટલીક બાબતો કરવી જરૂરી છે.

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

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

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

- **તમારો રિકવરી પાથવે વાંચો.** આ એક શૈક્ષણિક માહિતીપતર્ છે, જે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા 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 સજર્રીના 30 દિવસની અંદર

સજર્રી પહેલાની તપાસ (PST)

તમારી સજર્રી પહેલાં તમારી પ્રિસ્જિર્કલ ટેસ્ટિંગ (PST)ની મુલાકાત હશે. તમને તમારી સજર્નની 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 પ્રિસ્ક્રિપ્શનવાળી દવાઓ, પ્રિસ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દવાઓ, શરીર પર લગાડવાના પેચ અને ક્રીમનો 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, ઇકોકાર્ડિયોગ્રામ અથવા કેરોટિડ ડોપ્લરના રિપોટર્સ.
- તમારા ડૉક્ટરોનાં નામ અને ટેલિફોન નંબર.

તમારી PST મુલાકાત દરમિયાન તમે એડવાન્સ પ્રેક્ટિસ પ્રોવાઇડર (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 પ્રક્રિયા 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 ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ (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 ભયુર્ં ન હોય, તો અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે હવે તે ભરી લો. જો તમે પહેલેથી જ હેલ્થ કેર પર્ોક્સી ફોમર્ ભયુર્ં હોય અથવા સારવાર અંગેની પહેલેથી આપેલી બીજી કોઈ લેખિત સૂચનાઓ હોય, તો ફરી આવો ત્યારે લઈને આવો

હેલ્થ કેર પર્ોક્સી એક કાનૂની દસ્તાવેજ છે. એમાં જણાવવામાં આવે છે કે જો તમે પોતે

વાતચીત કરી શકતા ન હો, તો તમારા માટે કોણ વાત કરશે. આ વ્યક્તિને તમારા આરોગ્ય સંભાળ એજન્ટ કહેવામાં આવે છે.

- આરોગ્ય સંભાળ 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.

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.

હિબીક્લેન્ઝ ® જેવા 4% ક્લોરહેક્સિડિન ગ્લુકોનેટ (CHG) દર્ાવણવાળા એન્ટિસેપ્ટિક ક્લેન્ઝર ખરીદો.

4% CHG સોલ્યુશન એક ક્લેન્ઝર છે, જેનો ઉપયોગ કયાર્ પછી એ 24 કલાક સુધી

જીવાણુઓ નષ્ટ કરે છે. તમારી સર્જરી પહેલાં એનાથી સ્નાન કરવાથી સર્જરી પછી ચેપ લાગવાનું જોખમ ઘટશે. તમારા નજીકના મેડિકલ સ્ટોરમાંથી પ્રિસ્ક્રિપ્શન વગર 4% CHG સોલ્યુશન એન્ટિસેપ્ટિક ક્લેન્ઝર ખરીદી શકો છો.

તમારી સર્જરીના 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 સર્જરીના 7 દિવસ પહેલાં એ ઓછા-વધતા પ્રમાણમાં 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 રક્તસ્ત્રાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી શસ્ત્રક્રિયાના 7 દિવસ પહેલાં તેને લેવાનું બંધ કરો. જો તમારા આરોગ્ય સેવા પ્રદાતા 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.

આ સ્થળ હશે:

મેમોરિયલ હોસ્પિટલ ખાતે પ્રિસર્જિકલ સેન્ટર (PSC)
1275 યોર્ક 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 રાતરે સૂવા જતાં પહેલાં 4% CHG દ્રાવણવાળા એન્ટિસેપ્ટિક

ક્લેન્ઝર વડે સ્નાન કરો.

1. તમારા વાળને તમે વાપરો છો તે નિયમિત શેમ્પૂ અને કન્ડિશનરથી 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, ક્રીમ, ડિઓડરન્ટ, મેકઅપ, પાવડર, પરફ્યુમ અથવા અતર લગાવો નહી.

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

- પાણી.
- સ્વચ્છત સફરજનનો રસ, સ્વચ્છત દ્રાક્ષનો રસ અથવા સ્વચ્છત કર્નેબેરીનો 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.

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

હોસ્પિટલ જવા માટે ઘરેથી નીકળતા પહેલાં 4% CHG દર્ાવણવાળા એન્ટિસેપ્ટિક ત્વચા ક્લેન્ઝર વડે સ્નાન કરો. તમે આગલી રાતર્ે જે રીતે તેનો ઉપયોગ કર્યો હતો, એ જ રીતે તેનો ઉપયોગ કરો.

નાહ્યા પછી કોઈપણ લોશન, ક્રીમ, ડિઓડરન્ટ, મેકઅપ, પાવડર, પરફ્યુમ અથવા અત્તર લગાવો નહી.

યાદ રાખવાની બાબતો

- આરામદાયક અને ઢીલા ફિટિંગવાળા કપડાં પહેરો.
- 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. શરીરના તમામ દાગીના ઉતારી લો. 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 ઉપયોહ કરો. જો તમને જરૂર હોય, તો એક વાર પહેરીને ફેંકી દેવાય એવા અન્ડરવેર 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 પરોક્સી ફોમર્ અને સારવાર અંગેની તમારી અગાઉથી આપેલી બીજી લેખિત સૂચનાઓ ભયાર્ હોય તો એ સાથે લઈને આવવુંં.
- તમારો સેલફોન અને ચાજર્ર.
- 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, ચોકઠું, કૃતિર્મ અંગો, વિગ અને ધામિર્ક વસ્તુઓ.
- આ માગરદશિર્કા. સજર્રી પછી તમારી સંભાળ કેવી રીતે રાખવી એ જાણવા માટે તમે આ માગર્દશિર્કાનો ઉપયોગ કરશો.

તમે હોસ્પિટલમાં દાખલ થાઓ પછી

જ્યારે તમે હોસ્પિટલ પહોંચો, ત્યારે B લિફ્ટ 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 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 પર્કારનું એનેસ્થેશિયા આપવામાં આવશે એ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.
- જો તમને એનેસ્થેસિયાને લઈને કોઈ પર્શ્ન હોય તો તમને એનો જવાબ આપશે.

સજર્રી માટે તૈયાર થવું

જ્યારે તમારી સજર્રીનો સમય આવશે ત્યારે તમારા ચશ્મા, સાંભળવાનું મશીન, ચોકઠું, કૃતિર્મ અંગો, વિગ અને ધામિર્ક વસ્તુઓ ઉતારવી પડશે.

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

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

તમારી સજર્રી દરમિયાન

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

એક વાર તેઓ તમારી સજર્રી પૂરી કરી લે તે પછી તમારા સજર્ન 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 મેનિ્ડબ્યુલેક્ટોમી અને ફિબ્યુલા ફરી્ ફૂલેપ રિકન્સ્ટર્ક્શન પછી

આ વિભાગ વિશે

તમે ભાનમાં આવશો ત્યારે તમને બોલવામાં તકલીફ પડી શકે. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ તમને લખીને અથવા ટેબ્લેટનો ઉપયોગ કરીને વાતચીત કરવામાં મદદ કરી શકે. તેઓ તમારો દુખાવો ઓછો કરવામા મદદ કરશે અને તમને મોંઢું સાફ કરતા, જડબાની કસરત કરતા અને સલામતી રાખીને ચાલતા શીખવશે તેમજ તમારે શું ખાવું એ વિશે જણાવશે. ઘરે જાવ પછી ડૉક્ટરે જણાવ્યા પર્માણે દવાઓ લેજો, ઓપરેશનના ટાંકાનું ધ્યાન રાખજો અને 10 દિવસ સુધી તમારું રીકવરી ટર્કેર ભરો. છ અઠવાડિયા સુધી 5 પાઉન્ડ (આશરે 2 કીલો) કરતાં વધારે વજન ઊંચકશો નહિ. જો તમને100.5 °F (38 °C) કે એનાથી વધારે તાવ હોય, ધરુ્જારી 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

સજર્રી પછી તમે ભાનમાં આવશો ત્યારે તમે પીએસીયુ (PACU) માં હશો. નસર્ તમારા શરીરનું તાપમાન, ધબકારા, બ્લડ પર્ેશર 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 કમ્પર્ેશન બૂટ (સંકોચન બૂટ) પણ હશે.

રબર બેન્ડ્સને કારણે તમે મોંઢું ખોલી શકશો નહી. તમારી ટર્ેકિઓસ્ટોમી ટ્યુબ શ્વાસનળીમાં હોવાથી તમે બોલી શકશો નહી. તમારી નસોર્ તમને કેવું લાગે છે એ જાણવા માટે “હા” અથવા “ના”માં જવાબ આપી શકાય એવા પર્શ્નો પૂછશે. આ પર્શ્નોના જવાબ આપી શકો એ માટે એક iPad આપવામાં આવશે. તમારે શું જોઈએ છે એ લખવા માટે તમને વ્હાઇટબોડર્ આપવામાં આવશે.

દુખાવાની દવા

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

તમે પેશન્ટ-કન્ટર્ોલ્ડ એનાલ્જેસિયા (PCA) નામના બટનવાળા ઉપકરણનો ઉપયોગ કરીને

તમારી દુખાવાની દવા જાતે નિયંતિર્ત કરી શકશો. વધુ માહિતી માટે *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) વાંચો.

ટ્યુબ અને ડરે્ન

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

- તમારી ટરે્કિઓસ્ટોમી ટ્યુબ પર હ્યુમિડિફાયર કોલર મૂકવામાં આવશે. એ તમારા ફેફસાં સુધી ભેજવાળી હવા પહોંચાડશે.
- તમને પર્વાહી, એન્ટિબાયોટિક્સ, દુખાવાની દવા અને લોહીના ગઠ્ઠા (બ્લડ ક્લોટ્સ) બનતા અટકાવવા માટે એન્ટીકોઆગ્યુલન્ટ્સ આપવા માટે IV લાઇન મૂકવામાં આવશે.
- તમારા મૂતર્ાશયમાંથી પેશાબ બહાર કાઢવા માટે યુરિનરી (ફોલી) કેથેટર મૂકવામાં આવશે. એ તમારી સજર્રી પછી 2 થી 3 દિવસમાં દૂર કરવામાં આવશે.
- તમારી ગરદન અને ડોનર સાઇટમાં પર્વાહી બહાર નીકળી શકે એ માટે ડરે્ન્સ (નાની નળીઓ) મૂકવામાં આવશે. 24 કલાકમાં ડરે્નેજ 1 ઔંસ કરતાં ઓછી થઈ જશે ત્યારે તે દૂર કરવામાં આવશે.
- તમારા નાકમાંથી તમારા પેટ સુધી જતી એક ફીડિંગ ટ્યુબ મૂકવામાં આવશે. તેને નાસોગેસ્ટિર્ક (NG) ટ્યુબ કહેવામાં આવે છે. આ ટ્યુબ દ્વારા તમને ઉચ્ચ પર્ોટીનવાળો પર્વાહી આહાર અને તમારી કેટલીક દવાઓ આપવામાં આવશે. સજર્રી પછીનો સોજો ઓછો ન થાય ત્યાં સુધી તમે ખાઈ અથવા પી શકશો નહી.
- ડોનર સાઇટ પર પ્લાસ્ટર, હાડકાને સ્થિર રાખવા માટેની પટ્ટી (સ્પ્લિન્ટ), હાથને ટેકો આપવા માટેનો પટ્ટો (સ્લિંગ) અથવા ઘા ઝડપથી ભરાય તે માટે વેક્યૂમ દ્વારા ઘાની સારવાર કરતું ઉપકરણ (VAC) મૂકવામાં આવી શકે છે. વૂન્ડ VAC એ એક ખાસ પર્કારનું ડરે્સિંગ છે, જે ઘા પર સક્શન લગાવીને ઘા ઝડપથી રૂઝાવવામાં મદદ કરે છે.એ તમારી સજર્રી પછી 5 થી 7 દિવસમાં દૂર કરવામાં આવશે. જો તમને કાસ્ટ, સ્પ્લિન્ટ અથવા સ્લિંગ લગાવવામાં આવ્યું હોય, તો તેની નીચે ડરે્સિંગ 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 નહી.

તમારી સજર્રી પછીના પર્થમ 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 સજર્રી પછીના પર્થમ 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 ફ્લેપને સ્પશર્ કરીને તપાસશે કે એ ગરમ લાગે છે કે નહી. તેઓ એ પણ તપાસ કરશે કે એનો રંગ એની આસપાસની ચામડી જેવો છે કે નહી.

તમારા નવા બનાવેલા જડબા પર કોઈપણ પર્કારનું દબાણ ન આવે એ બહુ જરૂરી છે. તમે હોસ્પિટલમાં હો ત્યારે ઓશીકું વાપરી શકશો નહી.

તમારી નસોર્ અને નસિર્ંગ આસિસ્ટન્ટ્સ તમારા ડરે્ન, ટ્યુબ અને ટરે્કિઓસ્ટોમીની 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 પડશેએતે તમે કરાવેલી સજર્રીના પર્કાર પર આધાર રાખે છે. પીએસીયુ (PACU)માં રહ્યા પછી, સ્ટાફનો એક સભ્ય તમને તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ જશે.

તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં

સજર્રી પછી તમારે હોસ્પિટલમાં કેટલો સમય રહેવું પડશે એ તમારી રિકવરી પર આધાર રાખે છે. મોટાભાગના લોકો 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 સજર્રી 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 દશાર્વતો એક રિકવરી પાથવે આપીશું. એ સાજા થવા (રિકવરી) દરમિયાન તમને દરેક દિવસે શું કરવું અને શું થઈ શકે એ જાણવા મદદ કરશે.
- **શક્ય એટલું વહેલું ચાલવાનું શરૂ કરો.** તમે જેટલા વહેલા પથારીમાંથી ઊઠીને ચાલવાનું શરૂ કરશો, એટલા વહેલા તમારા રોજીંદા કામો ફરી કરી શકશો.

ટરે્કિઓસ્ટોમી ટ્યુબમાંથી સક્શન કરવું

જ્યારે તમે ઉધરસ ખાશો અને ઊંડો શ્વાસ લેશો, ત્યારે તમારા ફેફસાં અને ગળાના પાછળના ભાગમાંથી મ્યુકસ નીકળશે. આ મ્યુકસ તમારી ટરે્કિઓસ્ટોમી ટ્યુબમાંથી બહાર આવશે અને તેને સક્શન દ્વારા દૂર કરવું પડશે. તમારી સજર્રી પછીના પર્થમ થોડા દિવસો દરમિયાન તમારી નસર્ વારંવાર આ પર્કિર્યા કરશે. ત્યારબાદ તેઓ તમને આ પર્કિર્યા જાતે કરતા પણ શીખવશે. વધુ માહિતી માટે *તમારી શ્વાસનળીમાં બનાવેલ કૃતિર્મ છિદર્ની (ટરે્કિયોસ્ટોમી) સંભાળ* (www.mskcc.org/gu/cancer-care/patient-education/caring-your-tracheostomy) વાંચો.

એકવાર સોજો ઉતરી જશે, પછી મ્યુકસ પણ ઓછો થશે. ત્યારબાદ ટરે્કિઓસ્ટોમી ટ્યુબના ખુલ્લા ભાગને કૅપ વડે બંધ કરવામાં આવશે જેથી તમે તમારા નાક દ્વારા શ્વાસ લઈ શકો. જ્યારે તમે ટરે્કિઓસ્ટોમી ટ્યુબ પર કૅપ લગાવેલી સ્થિતિમાં સામાન્ય રીતે શ્વાસ લઈ શકશો અને સરળતાથી મ્યુકસ બહાર કાઢી શકશો, ત્યારે ટ્યુબ દૂર કરવામાં આવશે.

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

તમારો દુખાવો ઓછો કરવા શું કરવું?

સજર્રી 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 પર્દાતાઓમાંથી કોઈ એકને જણાવો. તમારી દુખાવાને ઓછો થતો જશે તેમ તમે જલદી સાજા થશો.

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

મોંઢાની સફાઈ (ઇરિગેશન) કરવી

તમારી સજર્રી પછી 5 દિવસથી અથવા તમારા રબર બેન્ડ્સ દૂર કરવામાં આવે ત્યારથી તમારા મોંઢાનું ઇરિગેશન શરૂ કરવામાં આવશે. તમારી નસર્ મીઠાના પાણી અને બેકિંગ સોડાના દર્ાવણથી તમારા મોંંઢાને ભીનું રાખવાનું શરૂ કરશે. આ તમારા મોંઢાને ચોખ્ખું અને ભીનું રાખવા મદદ કરે છે.

હોસ્પ્િટલમાંથી રાજા લીધા પછી પણ તમારે મોંઢાનું 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.

ટિર્સ્મસ (લોકજૉ)થી બચવું

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

વધુ જાણવા માટે, *માથા અને ગળાના કેન્સરની સારવાર પછી ટ્રિસ્મસ (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 નર્સ, 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 નર્સ 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 પર્શ્નો હોય, તો ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટિર્શનિસ્ટને 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 પર્થમ 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. પર્થમ 3 અઠવાડિયા સુધી શક્ય તેટલો સમય તમારા પગને ઊંચો રાખવો મહત્વપૂણર્ છે. આનાથી સોજો ઓછો કરવામાં અને ઘા ઝડપથી ભરવામાં મદદ મળશે.

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

હોસ્પિટલમાં તમારી નસર્ તમને તમારા પગ અને સ્કિન ગર્ાફ્ટની 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 પર્દાતાઓમાંથી 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 પર્દાતા તમારો ડિસ્ચાજર્ ઓડર્ર અને જરૂરી દવાઓના પિર્સ્કિર્પ્શન તૈયાર કરશે. તમને લેખિત ડિસ્ચાજર્ સૂચનાઓ પણ આપવામાં આવશે. તમે રજા લો એ પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓમાંથી એક તમારી સાથે એ વિશે વાત કરશે.

જો તમે નીકળવા માટે તૈયાર હોવ પણ તમારું વાહન આવવામાં વાર લાગવાની હોય, તો તમે પેશન્ટ ટર્ાન્ઝિશન 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 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 રાતર્ ૧૨ વાગ્યા પહેલાં તમારો રિકવરી ટર્ેકર ભરો. એ ભરતા તમને 2 થી 3 મિનિટ લાગશે. તમારા જવાબોથી અમને સમજવામાં મદદ મળશે કે તમે કેવું લાગે છે અને તમને શાની જરૂર છે.

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

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

તમારો દુખાવો ઓછો કરવા શું કરવું?

દરેક વ્યક્તિનો દુખાવો અને સાજા થવાનો સમય અલગ-અલગ હોઈ શકે છે. 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 માગર્દશિર્કામાં આપેલાં સૂચનોનું પાલન કરો.

- તમારી દવાઓ ડૉક્ટરે આપેલી સલાહ પર્માણે અને જરૂર મુજબ લો.
- જો તમને લખી આપેલી દવાથી તમારો દુખાવો ઓછો ના થતો હોય, તો તમારા ડૉક્ટરને કૉલ કરો.
- ડૉક્ટરે લખી આપેલી દુખાવાની દવા લેતા હો, ત્યારે વાહન ચલાવશો નહીં અથવા દારૂ પીશો નહી. કેટલીક પિર્સ્ક્રિપ્શન મુજબ મળતી દુખાવાની દવાથી તમને ઊંઘ (ખૂબ જ ઊંઘ) આવી શકે છે. દારૂ પીવાથી વધારે ઊંઘ આવી શકે છે.
- જેમ જેમ તમારા ટાંકા રૂઝાતા જશે, તેમ તેમ દુખાવો ઓછો થશે અને દુખાવાની દવાની ઓછી જરૂર પડશે. પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવા દુખાવો અને તકલીફ ઘટાડવામાં મદદ કરશે. એસિટામિનોફેન (Tylenol®) અને આઇબુપર્ોફેન (Advil અથવા Motrin) પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવાઓ છે.
  - પિર્સ્ક્રિપ્શન દ્વારા આપેલી દુખાવાની દવા બંધ કરવા તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો.
  - કોઈપણ દવા વધારે પર્માણમાં ન લો. લેબલ પર આપેલી સૂચનાઓ અથવા તમારા ડૉક્ટરે આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો.
  - તમે લઈ રહેલી બધી દવાઓના લેબલ ધ્યાનથી વાંચો. જો તમે એસિટામિનોફેન લઈ

રહ્યા હોવ, તો એમ કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. એસિટામિનોફેન એવી ઘણી દવાઓમાં હોય છે, જે મેડિકલ સ્ટોર પર મળતી દવાઓમાં અને પ્રિસ્ક્રિપ્શન દ્વારા મળતી દવાઓમાં હોય છે. એનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી તમારા લિવરને નુકસાન થઈ શકે છે. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્ય સાથે વાત કર્યા વિના એસિટામિનોફેન ધરાવતી એકથી વધુ દવાઓ ન લો.

- દુખાવાની દવા તમને પહેલાં કરતા હતા એ કામો ફરી કરવા મદદ કરશે. તમારી દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ અને કસરતો આરામથી કરી શકો એટલી માત્રામાં જ દવા લો. જેમ જેમ વધારે પ્રવૃત્તિઓ 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 પ્રિસ્ક્રિપ્શનથી 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 પ્રદાતા સાથે વાત કરો. તમે નીચે આપેલી માર્ગદર્શિકાઓનું 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 કર્યા પછી 5 થી 15 મિનિટમાં ટોયલેટ જવાનો પ્રયત્ન કરો. નાસ્તો કર્યા પછી ટોયલેટ જવું સારું છે. કારણ કે એ સમયે મોટુ આંતરડું સૌથી વધુ સક્રિય હોય છે.
- જો શક્ય હોય, તો કસરત કરો. ચાલવું એક ઉત્તમ પ્રકારની કસરત છે, જે કબજિયાત રોકવા અને એને કાબૂમાં કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

- જો શક્ય હોય, તો દરરોજ 8 થી 10 કપ (દરેક 8 ઔંસ) એટલે કે આશરે 2 લિટર પર્વાહી પીવો. પાણી, ફળોના રસ (જેમ કે આલૂબુખારાના રસ), સૂપ અને મિલ્કશેક જેવા પર્વાહી પીવાનું પસંદ કરો. કોફી અને સોડા જેવા કેફીન ધરાવતા પીણાં ઓછા પર્માણમાં લેવા. કેફીન તમારા શરીરમાંથી પર્વાહીનું પર્માણ ઘટાડી શકે છે.
- તમારા આહારમાં ફાઇબરનું પર્માણ ધીમે ધીમે વધારીને દરરોજ 25 થી 35 ગર્ામ સુધી પહોંચાડો. છાલવાળા ફળો અને શાકભાજી, આખા અનાજ અને સિરિયલ્સમાં ફાઇબર હોય છે. જો તમને ઓસ્ટોમી હોય અથવા તાજેતરમાં આંતરડાની સજર્રી થઈ હોય, તો તમારા આહારમાં ફેરફાર કરતા પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાની 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 સજર્રી થઈ હોય, તો આ બાબતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે. લેબલ પર આપેલી સૂચનાઓ અથવા તમારા ડૉક્ટરે આપેલી સૂચનાઓ પર્માણે કરો. કબજિયાત માટે મેડિકલ સ્ટોરમાં મળતી દવાઓ નીચે જણાવી છે:
    - ડોક્યુસેટ 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 ઑઇલ 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 ઔંસ (1 કપ) પર્વાહી 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 મોંની અંદર ટાંકા લેવામાં આવ્યા હોય, તો એ સમય જતાં આપમેળે ઓગળી જશે. એને કાઢવાની જરૂર હોતી નથી.

તમારી સજર્રી 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 સુન્ન 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 સંપૂણર્પણે સાજા ન થાય ત્યાં સુધી પરફ્યુમ, કોલોન (હળવું અત્તર), આફ્ટર-શેવ અથવા સુગંધિત મોઈશ્ચરાઈઝરનો ઉપયોગ ન કરો.
- સૂયર્પર્કાશથી બચો. જ્યાં સુધી તમારા હેડ એન્ડ નેક સજર્ન નક્કી ન કરે કે તમારા ઘા સંપૂણર્પણે 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 પર્દાતાની ઑફિસને કૉલ 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 પરુ જેવો સર્ાવ (જાડો અને દૂધિયા રંગનો પર્વાહી) નીકળતો દેખાય છે.

- તમારા ચીરાના સ્થળમાંથી દુગર્ંધ આવે છે.

સ્નાન કરવું

સજર્રી પછી ઘરે ગયા બાદ તમે સ્નાન કરી શકો છો. જો તમારા પગ પર સ્કિન ગર્ાફ્ટ કરવામાં આવ્યું હોય, તો એ ભીનું ન થાય માટે તમારા પગને સૂકા રાખો. જ્યાં સુધી તમારી સારવાર ટીમ ન કહે કે તમારા ચીરા સંપૂણર્પણે 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 (ડિસ્ચાજર્ થયા) પછી પ્યુરી કરેલા આહારનું પાલન કરવું પડે છે. તેનો અથર્ એ છે કે ખોરાકને બ્લેન્ડર અથવા ફૂડ પર્ોસેસરમાં 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 પર્શ્નો હોય, તો ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટિર્શનિસ્ટને મળવાની વિનંતી કરો.

શારીરિક પર્વૃત્તિ અને કસરત

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે ત્યારે તમારો ચીરો બહારથી રૂઝાઈ ગયો હોય તેમ લાગી શકે છે. પરંતુ એ અંદરથી હજી સંપૂણર્પણે રૂઝાયો નહી હોય. તમારી સજર્રી પછીના પર્થમ 6 અઠવાડિયા માટે:

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

વજન ઉપાડવા અને કસરત જેવી પર્વૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરતા પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા સાથે વાત કરો.

સજર્રી 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 પર્વૃત્તિ દરરોજ વધારતા જાઓ. હંમેશા પર્વૃત્તિના સમયગાળાને આરામના સમયગાળા સાથે સંતુલિત કરો. આરામ તમારા સાજા થવાની પર્કિર્યાનો એક મહત્વપૂણર્ ભાગ છે.

જાતીય સંબંધ બાંધવો

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને જણાવશે કે તમે ફરીથી ક્યારે જાતીય સંબંધ બાંંધી શકો છો.

વાહન ચલાવવું

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા 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 નહી.

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

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

ટેસ્ટના પરિણામ

ટેસ્ટના રિપોટર્ સામાન્ય રીતે 1 અઠવાડિયામાં તૈયાર થઈ જાય છે. તમારી સજર્રી પછી તમારી પર્થમ ફોલો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટ દરમિયાન તમારા ડૉક્ટર તમારી સાથે ટેસ્ટના રિપોટર્ વિશે વાત કરશે.

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 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 સર્રાવ (જાડો અને દૂધિયા રંગનો પર્વાહી) નીકળતો દેખાય છે.
- તમારા ચીરાના સ્થળમાંથી દુગર્ંધ આવે છે.
- તમને કોઈપણ પર્શ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય.

સંપકર્ની માહિતી

જો તમને કોઈ પર્શ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પર્દાતાનો સંપકર્ કરો. સોમવારથી શુકર્વાર સવારે 9:00 વાગ્યાથી સાંજે 5:00 વાગ્યા સુધી તમારી સંભાળ ટીમના એક સભ્ય તમારા કૉલનો જવાબ આપશે. આ સમય સિવાય, જો તમે કોલ કરો, તો વૉઈસ મેસેજ છોડી શકો છો અથવા MSKના અન્ય આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નસર્ હોય છે.

જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાનો સંપકર્ કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો 212-639-2000પર કૉલ કરો.

સપોટર્ સેવાઓ

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

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

MSK સપોટર્ સેવાઓ

એડમિટીંગ ઓફિસ

212-639-7606

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

એનેસ્થેશિયા

212-639-6840

જો તમને એનેસ્થેશિયા (બેભાન કરવાની દવા)વિશે કોઈ પર્શ્નો 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 દદીર્ઓનું સ્વાગત કરીએ છીએ અને તેમની સહાય માટે ઘણી સેવાઓ આપીએ છીએ. જો તમે બીજા દેશથી આવેલા દદીર્ 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 કાયર્ક્રમ

646-888-8055

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

સારવાર દરમિયાન સારું સ્વાસ્થ્ય અને સારું અનુભવવામાં મદદ મળે એવી સેવા
www.msk.org/integrativemedicine
આ સેવા તમારી નિયમિત સારવારની સાથે સાથે તમને વધુ સારી રીતે મદદ મળે એ માટે વિવિધ સેવાઓ આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે, અમે સંગીત થેરાપી, મન અને શરીરને શાંત રાખવામાં મદદ મળે એની થેરાપી, નૃત્ય અને હલનચલન થેરાપી, યોગ તેમજ સ્પશર્ દ્વારા આપવામાં આવતી થેરાપી જેવી સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. આ સેવાઓ માટે અપૉઇન્ટમેન્ટ લેવા 646-449-1010 પર કૉલ કરો.

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

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

પોષણ સેવાઓ
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
અમારી સેવા, અમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટિર્શનિસ્ટ દ્વારા પોષણ સંબંધિત સલાહ-સૂચનો આપે છે. તમારા ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટિર્શનિસ્ટ તમારી ખાવાની ટેવો વિશે તમારી સાથે વાત કરશે. તેઓ સારવાર દરમિયાન અને પછી શું ખાવું તે અંગે પણ સલાહ આપી શકે છે. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્યને રેફરલ માટે પૂછો અથવા એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે ઉપરના નંબર પર કૉલ કરો.

દદીર્ અને સમુદાય શિક્ષણ

www.msk.org/pe

શૈક્ષણિક સાધનો, વિડિયો અને ઑનલાઇન કાયર્ક્ર્મો 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 રીપર્ેસેન્ટેટીવ 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 પ્રવૃત્તિઓ 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 (ફિઝિયાટ્રી) વિભાગને ફોન કરો.
- જો તમને તમારી સામાન્ય દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ 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) કાર્યક્રમ

646-888-8106

MSK ખાતે, તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી પણ તમારી સંભાળ પૂરી થતી નથી. RLAC કાર્યક્રમએવા દર્દીઓ અને તેમના પરિવારજનો માટે છે જેમની સારવાર પૂર્ણ થઈ ગઈ છે.

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

જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમો

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

- અમારો ફીમેલ સેક્સ્યુઅલ મેડિસીન એન્ડ વીમેન્સ હેલ્થ પ્રોગ્રામસ્ત્રીઓના

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 રીપરોડક્ટીવ મેડિસીન પરોગરામ 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 મિતરો દ્વારા સામાન્ય રીતે અનુભવાતી સમસ્યાઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે. તેઓ તમારી સારવાર દરમિયાન વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ અને સહાય જૂથોની સેવાઓ આપે છે. તેઓ તમને બાળકો અને પરિવારના બીજા સભ્યો સાથે સારી રીતે વાતચીત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

અમારા સામાજિક કાયર્કરો તમને મદદરૂપ સંસ્થાઓ અને કાયર્કરમો માટે સંપકર્ કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જો તમને તમારા બિલ ચૂકવવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો તેમની પાસે નાણાકીય સહાયના ઉપલબ્ધ સ્તરોતો 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 પરાથર્ના 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 પ્રાથર્ના સ્થળ મેમોરિયલ હોસ્પિટલના મુખ્ય લોબી નજીક આવેલું છે. એ દિવસના 24 કલાક ખુલ્લું રહે છે. જો તમને કોઈ ઈમરજન્સી હોય, તો 212-639-2000 પર ફોન કરો. ફરજ પરના ચેપ્લેન સાથે વાત કરાવવા વિનંતી કરો.

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

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

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

બાહ્ય સપોટર્ સેવાઓ

દિવ્યાંગો માટે વાહનવ્યવહાર સેવા
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
ન્યૂ યોકર્ શહેરમાં, MTA દિવ્યાંગ લોકોને ખાસ સેવા આપે છે. એ સેવામાં તમને ઘરેથી બેસાડીને તમારે જ્યાં જવું છે ત્યાં લઈ જશે અને ઘરે પાછા મૂકી જશે અથવા તમારી સાથે

બીજા મસાફરો પણ હશે, જેઓને તમે જ્યાં જાઓ છો ત્યાં જવું છે.આ સેવા એવા લોકો માટે છે, જેઓ જાહેર બસ અથવા સબવેનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

એર ચેરિટી નેટવકર્

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

સારવાર કેન્દ્રો સુધી મુસાફરીની સુવિધા પૂરી પાડે છે.

અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી (ACS)

www.cancer.org

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

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

કેન્સર એન્ડ કેરિયસર્

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

કેન્સર ધરાવતા કમર્ચારીઓ માટે શિક્ષણ, ઉપયોગી સાધનો અને કાયર્કર્મો 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 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 પ્રમાણે 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 પ્રીમિયમ 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 પરોજેક્ટ

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 ફટિર્લિટી

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 પ્રિસ્ક્રિપ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપતી યોજનાઓ વિશે માહિતી આપે છે, જેમાં Medicareના Extra Help કાર્યક્રમનો પણ સમાવેશ થાય છે.

નેશનલ LGBT કેન્સર નેટવર્ક

www.cancer-network.org

LGBT કેન્સર સર્વાઇવર્સ (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

બ્રાન્ડ 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 કર્મચારીઓ અને નિવૃત્ત કર્મચારીઓને પ્રિસ્ક્રિપ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપે છે.

પેશન્ટ ઍક્સેસ 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, આર્થિક 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.

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.

- *તમારી શ્વાસનળીમાં બનાવેલ કૃતિર્મ છિદર્ની (ટર્ેકિયોસ્ટોમી) 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 (મોં 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 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