દર્દી અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી નેક ડિસેક્શન (ગળાની લસિકા ગ્રંથિઓ કાઢી નાખવાની) સર્જરી વિશે

આ માર્ગદર્શિકા તમને MSK (એમએસકે) ખાતે થનારી તમારી નેક ડિસેક્શન (ગળાની લસિકા ગ્રંથિઓ કાઢી નાખવાની) સર્જરી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. તે તમને તમારી સાજા થવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન શું અપેક્ષા રાખવી તે સમજવામાં પણ મદદ કરશે.

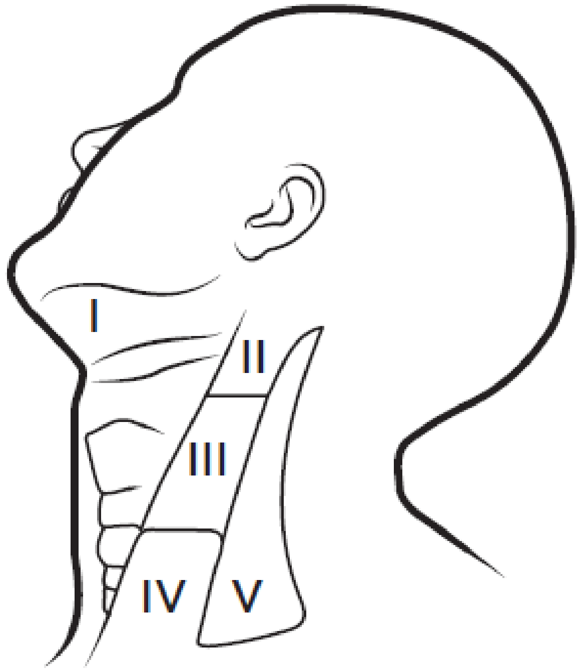
તમારી સર્જરી પહેલાંના દિવસોમાં માહિતીના વિશ્વસનીય સ્ત્રોત તરીકે આ માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરો. તમે જ્યારે પણ MSK આવો, ત્યારે દરેક વખતે આ સાથે લાવજો, જેમાં તમારી સર્જરીના દિવસનો પણ સમાવેશ થાય છે. તમારી સમગ્ર સારવાર દરમિયાન તમે અને તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ આ માર્ગદર્શિકાનો સંદર્ભ તરીકે ઉપયોગ કરશો.

તમારી સર્જરી વિશે

માથા અને ગળાનું કેન્સર તમારી લસિકા ગ્રંથિઓ સુધી ફેલાઈ શકે છે. લસિકા ગ્રંથિઓ તમારી લસિકા તંત્રમાં આવેલી નાની અંડાકાર અથવા ગોળાકાર ગ્રંથિઓ છે. તેમનું વર્ણન વધુ સરળતાથી કરી શકાય તે માટે, તમારી ગરદનની લસિકા ગ્રંથિઓને 5 સ્તરોમાં વહેંચવામાં આવી છે (આકૃતિ 1 જુઓ). આ 5 સ્તરોને રોમન અંકો (I, II, III, IV અને V) દ્વારા દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

જો તમારી ગરદનની લસિકા ગ્રંથિઓમાં કેન્સર ફેલાવાનો ઊંચો જોખમ હોય, તો તમારી ગરદનની લસિકા ગ્રંથિઓ કાઢી નાખવાની પણ જરૂર પડી શકે છે. આ તમારી ગરદનના વિસ્તારમાં આવેલી લસિકા ગ્રંથિઓને કાઢી નાખવાની સર્જરી છે.

નેક ડિસેક્શન (ગળાની લસિકા ગ્રંથિઓ કાઢી નાખવાની) સર્જરીના ઘણા પ્રકારો છે. તમારે કયા પ્રકારની સર્જરી કરવામાં આવશે તે કેન્સર ક્યાં આવેલું છે અને તે તમારી ગરદનની લસિકા ગ્રંથિઓ અથવા ગરદનની અન્ય રચનાઓ સુધી ફેલાયું છે કે નહીં તેના પર આધાર રાખે છે. અમુક વખત તમારા સર્જન તમારી તપાસ કરીને જાણી શકે છે કે કઈ લસિકા ગ્રંથિઓ અસરગ્રસ્ત છે. જો આ શક્ય ન હોય, તો તમારા સર્જનને તે વિસ્તાર વધુ સારી રીતે જોવા માટે તમારી ગરદનનો કમ્પ્યુટેડ ટોમોગ્રાફી (CT) સ્કેન અથવા અલ્ટ્રાસાઉન્ડ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે.



આકૃતિ 1. લસિકા ગરં્થિઓના સ્તરો

લસિકા ગરં્થિઓ ઉપરાંત, તમારી ગરદનની અન્ય કેટલીક રચનાઓ પણ દૂર કરવાની જરૂર પડી શકે છે, જેમ કે:

- ગરદનની બાજુમાં આવેલી સ્નાયુ, જે તમને માથું ફેરવવામાં મદદ કરે છે. જો આ સ્નાયુ કાઢી નાખવામાં આવે, તો તમારી ગરદનની તે બાજુએ ખાડા જેવો દેખાવ રહેશે. તેમ છતાં, તમે ગરદન કોઈ ખાસ મુશ્કેલી વિના હલાવી શકશો.
- જે ચેતા તમને તમારા હાથને ખભાથી વધુ ઊંચો ઉઠાવવામાં મદદ કરે છે. તમારા સજર્ન આ ચેતાને બચાવવાનો શક્ય તેટલો પર્યાસ કરશે. જો આ ચેતા કાઢી નાખવાની જરૂર પડે, તો જે બાજુની ચેતા દૂર કરવામાં આવી હશે તે બાજુએ તમે તમારા હાથને 90 ડિગરીથી વધુ ઊંચો ઉઠાવવામાં મુશ્કેલી અનુભવશો.
- એક શિરા જે તમારા મગજ, ચહેરા અને ગરદનમાંથી લોહી એકતિર્ત કરે છે. જો તમારી ગરદનની એક બાજુની આ શિરા દૂર કરવામાં આવે, તો તેનાથી કોઈ સમસ્યા ઊભી થશે નહીં. તમારી ગરદનની અન્ય શિરાઓ તમારી ગરદન અને ચહેરાની તે બાજુમાંથી લોહી એકતિર્ત કરીને તેનું પરિભર્મણ ચાલુ રાખશે.
- તમારી ગરદનના ઉપરના ભાગમાં આવેલી એક લાળ ગરં્થિ. આ ગરં્થિ દૂર કરવામાં આવે તો પણ લાળ બનાવવાની કાયર્ક્ષમતાને કોઈ નુકસાન થશે નહીં.

Getting ready for your surgery

This section will help you get ready for your surgery. Read it when your surgery is scheduled. Refer to it as your surgery gets closer. It has important information about what to do to get ready.

As you read this section, write down questions to ask your healthcare provider.

Getting ready for surgery

You and your care team will work together to get ready for your surgery. Help us keep you safe by telling us if any of these things apply to you, even if you're not sure.

- I take any prescription medicines. A prescription medicine is one you can only get with a prescription from a healthcare provider. Examples include:
    - Medicines you swallow.
    - Medicines you take as an injection (shot).
    - Medicines you inhale (breathe in).
    - Medicines you put on your skin as a patch or cream.
- I take any over-the-counter medicines, including patches and creams. An over-the-counter medicine is one you can buy without a prescription.
- I take any dietary supplements, such as herbs, vitamins, minerals, or natural or home remedies.

Always be sure your healthcare providers know all the medicines and supplements you're taking.

You may need to follow special instructions before surgery based on the medicines and supplements you take. If you do not follow those instructions, your surgery may be delayed or canceled.

- I have a pacemaker, automatic implantable cardioverter-defibrillator (AICD), or other heart device.
- I have had a problem with anesthesia (A-nes-THEE-zhuh) in the past. Anesthesia is medicine to make you sleep during a surgery or procedure.
- I'm allergic to certain medicines or materials, including latex.
- I'm not willing to receive a blood transfusion.
- I use recreational drugs, such as marijuana.

વજન ઘટાડવા માટેની GLP-1 દવાઓ

જો તમે GLP-1 દવા લઈ રહ્યા છો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને જણાવવું મહત્વપૂણર્ છે. તમારી શસ્તર્કિર્યા અથવા પર્કિર્યા 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 શસ્તર્કિર્યા અથવા પર્કિર્યામાં વિલંબ થઈ શકે છે અથવા રદ થઈ શકે છે.**

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

વધુ જાણવા માટે, [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] વાંચો.

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

• સેમાગ્લુટાઇડ (વેગોવી®, ઓઝેમ્પિક®, રાયબેલ્સસ®) • ડુલાગ્લુટાઇડ (ટર્ુલિસિટી®)	• તિઝેર્પેટાઇડ (ઝેપબાઉન્ડ®, મૌનજારો®) • લીરાગ્લુટાઇડ (સેક્સેન્ડા®, વિક્ટોઝા®)

About drinking alcohol

It’s important to talk with your healthcare providers about how much alcohol you drink. This will help us plan your care.

If you drink alcohol regularly, you may be at risk for problems during and after your surgery. These include bleeding, infections, heart problems, and a longer hospital stay.

If you drink alcohol regularly and stop suddenly, it can cause seizures, delirium, and death. If we know you’re at risk for these problems, we can prescribe medicine to help prevent them.

Here are things you can do before your surgery to keep from having problems.

- Be honest with your healthcare providers about how much alcohol you drink.
- Try to stop drinking alcohol once your surgery is planned. Tell your healthcare provider right away if you:
  - Get a headache.
  - Feel nauseous (like you're going to throw up).
  - Feel more anxious (nervous or worried) than usual.
  - Cannot sleep.

These are early signs of alcohol withdrawal and can be treated.

- Tell your healthcare provider if you cannot stop drinking.
- Ask your healthcare provider questions about drinking and surgery. All your medical information will be kept private, as always.

About smoking

If you smoke or use an electronic smoking device, you can have breathing problems when you have surgery. Vapes and e-cigarettes are examples of electronic smoking devices. Stopping for even a few days before surgery can help prevent breathing problems during and after surgery.

Your healthcare provider will refer you to our Tobacco Treatment Program if you smoke. You can also reach the program by calling 212-610-0507.

About sleep apnea

Sleep apnea is a common breathing problem. If you have sleep apnea, you stop breathing for short lengths of time while you're asleep. The most common type is obstructive sleep apnea (OSA). With OSA, your airway becomes fully blocked during sleep.

OSA can cause serious problems during and after surgery. Tell us if you have or think you might have sleep apnea. If you use a breathing device, such as a CPAP machine, bring it on the day of your surgery.

Using MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) is MSK's patient portal. You can use it to send and read messages from your care team, view your test results, see your appointment dates and times, and more. You can also invite your caregiver to make their own account so they can see information about your care.

If you do not have an MSK MyChart account, you can sign up at mskmychart.mskcc.org. You can also ask a member of your care team to send you an invitation.

If you need help with your account, call the MSK MyChart Help Desk at 646-227-2593. They are available Monday through Friday between 9 a.m. and 5 p.m. (Eastern time).

તમારી સર્જરીના 30 દિવસની અંદર

Presurgical testing (PST)

You'll have a PST appointment before your surgery. You'll get a reminder from your surgeon's office with the appointment date, time, and location. Visit www.msk.org/parking for parking information and directions to all MSK locations.

You can eat and take your usual medicines the day of your PST appointment.

It's helpful to bring these things to your appointment:

- A list of all the medicines you're taking, including prescription and over-the-counter medicines, patches, and creams.
- Results of any medical tests done outside of MSK in the past year, if you have them. Examples include results from a cardiac stress test, echocardiogram, or carotid doppler study.
- The names and telephone numbers of your healthcare providers.

You'll meet with an advance practice provider (APP) during your PST appointment. They work closely with MSK's anesthesiology (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) staff. These are doctors with special training in using anesthesia during a surgery or procedure.

Your APP will review your medical and surgical history with you. You may have tests

to plan your care, such as:

- An electrocardiogram (EKG) to check your heart rhythm.
- A chest X-ray.
- Blood tests.

Your APP may recommend you see other healthcare providers. They'll also talk with you about which medicine(s) to take the morning of your surgery.

Identify your caregiver

Your caregiver has an important role in your care. Before your surgery, you and your caregiver will learn about your surgery from your healthcare providers. After your surgery, your caregiver will take you home when you're discharged. They'll also help you care for yourself at home.

For caregivers

Caring for a person going through cancer treatment comes with many responsibilities. We offer resources and support to help you manage them. Visit www.msk.org/caregivers or read *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) to learn more.

Fill out a Health Care Proxy form

If you have not already filled out a Health Care Proxy form, we recommend you do now. If you already filled one out or have any other advance directives, bring them to your next appointment.

A health care proxy is a legal document. It says who will speak for you if you cannot communicate for yourself. This person is called your health care agent.

- To learn about health care proxies and other advance directives, read *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).
- To learn about being a health care agent, read *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

Talk with a member of your care team if you have questions about filling out a Health Care Proxy form.

શ્વાસ લેવાની અને ખાંસવાની કસરતો કરો

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

Do physical activity

Doing physical activity will help your body get into its best condition for your surgery. It will also make your recovery faster and easier.

Try to do physical activity every day. Any activity that makes your heart beat faster, such as walking, swimming, or biking, is a good choice. If it’s cold outside, use stairs in your home or go to a mall or shopping center.

Follow a healthy diet

Follow a well-balanced, healthy diet before your surgery. If you need help with your diet, talk with your healthcare provider about meeting with a clinical dietitian nutritionist.

તમારી સર્જરીના 7 દિવસ પહેલાં

Follow your healthcare provider’s instructions for taking aspirin

Aspirin can cause bleeding. If you take aspirin or a medicine that has aspirin, you may need to change your dose or stop taking it 7 days before your surgery. Follow your healthcare provider’s instructions. **Do not stop taking aspirin unless they tell you to.**

To learn more, read *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).

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

Stop taking nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)

NSAIDs, such as ibuprofen (Advil® and Motrin®) and naproxen (Aleve®), can cause bleeding. Stop taking them 2 days before your surgery. If your healthcare provider gives you other instructions, follow those instead.

To learn more, read *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).

તમારી સર્જરીના 1 દિવસ પહેલાં

Note the time of your surgery

A staff member will call you after 2 p.m. the day before your surgery. If your surgery is scheduled for a Monday, they'll call you the Friday before. If you do not get a call by 7 p.m., call 212-639-5014.

The staff member will tell you what time to get to the hospital for your surgery. They'll also remind you where to go.

MSKના તમામ સ્થળોના દિશાનિર્દેશો અને પાર્કિંગની માહિતી માટે www.msk.org/parking ની મુલાકાત લો.

Sleep

Go to bed early and get a full night's sleep.

ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

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

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

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

તમારી સજર્રીની સવારે
ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

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

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

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

    ◦ ફ્લેવરવાળા સીરપ ઉમેરશો નહીં.

જો તમને ડાયાબિટીસ છે, તો તમારા પીણામાં ખાંડની માતર્ા પર ધ્યાન આપો. જો તમે આ પીણાંમાં ખાંડ રહિત, ઓછી ખાંડવાળું અથવા ખાંડ વગરના વઝર્નનો સમાવેશ કરો છો, તો તમારા રક્તમાં ખાંડનાં સ્તરને નિયંતિર્ત કરવાનું સરળ બનશે.

શસ્તર્કિર્યા અને અન્ય પર્કિર્યાઓ પહેલાં શરીરને હાઇડરે્ટ રાખવું લાભદાયક છે, તેથી તમને તરસ લાગે તો પાણી પીવો. તમારી જરૂરિયાત કરતા વધારે પીવું નહીં. તમારી શસ્તર્કિર્યા અથવા પર્કિર્યા દરમિયાન તમને નસ માગેર્ (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.

Take your medicines as instructed

A member of your care team will tell you which medicines to take the morning of your surgery. Take only those medicines with a sip of water. Depending on what you usually take, this may be all, some, or none of your usual morning medicines.

યાદ રાખવાની બાબતો

- કેટલાક આરામદાયક અને ઢીલા ફિટિંગવાળા કપડાં પહેરો.
- જો તમે કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરો છો, તો તેના બદલે તમારા ચશ્મા પહેરો. સજર્રી દરમિયાન કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરવાથી તમારી આંખોને નુકસાન થઈ શકે છે.
- કોઈપણ ધાતુની વસ્તુઓ પહેરશો નહીં. શરીર પરની કોઈ વેંઢલો સહિત તમામ ઘરેણાં કાઢી નાખો. તમારી સજર્રી દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો જો ધાતુને સ્પશેર્, તો તેનાથી દાઝી શકે છે.
- કોઈપણ લોશન, કર્ીમ, ડિઓડોરન્ટ, મેકઅપ, પાવડર, પરફ્યુમ અથવા કોલોન ન લગાવો.
- કિંમતી ચીજવસ્તુઓ ઘરે જ રાખી દો.
- જો તમને માસિક સર્ાવ (પીરિયડ્સ) ચાલુ હોય, તો ટેમ્પોનના બદલે સેનિટરી પેડનો ઉપયોગ કરો. જરૂર મુજબ તમને નિકાલયોગ્ય અંદરનાં વસ્તર્ો તેમજ સેનિટરી પેડ આપવામાં આવશે.

શું સાથે લાવવું

- જો તમને સ્લીપ એપ્નિયા માટે શ્વાસ લેવામાં મદદરૂપ કોઈ ઉપકરણ (જેમ કે CPAP ઉપકરણ) હોય, તો તે

તમારી સાથે લાવો.

- જો તમે હેલ્થ કેર પ્રોક્સી ફોમર્ અથવા અન્ય અગિર્મ તબીબી નિદેર્શો પૂણર્ કયાર્ હોય, તો તે પણ તમારી સાથે લાવો.
- તમારો સેલફોન અને ચાજર્ર.
- નાની ખરીદીઓ (જેમ કે અખબાર) માટે જરૂર પડે તેટલા જ પૈસા તમારી સાથે રાખો.
- જો તમારી પાસે વ્યક્તિગત વસ્તુઓ (જેમ કે ચશ્મા, શર્વણ સહાયક ઉપકરણ, કૃતિર્મ દાંત, કૃતિર્મ અંગ, વિગ અને ધામિર્ક વસ્તુઓ) હોય, તો તે રાખવા માટેનું એક બોક્સ તમારી સાથે લાવો.
- આ માગર્દશિર્કા. તમારી સજર્રી પછી તમારી જાતની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવવા માટે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ તેનો ઉપયોગ કરશે.

એકવાર તમે હોસ્પિટલમાં દાખલ થાઓ પછી

તમને ઘણી વખત તમારું નામ અને જન્મતારીખ બોલવા તેમજ તેની જોડણી જણાવવા માટે કહેવામાં આવશે. આ 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.

Meet with a nurse

You’ll meet with a nurse before surgery. Tell them the dose of any medicines you took after midnight (12 a.m.) and the time you took them. Make sure to include prescription and over-the-counter medicines, patches, and creams.

Your nurse may place an intravenous (IV) line in one of your veins, usually in your arm or hand. If your nurse does not place the IV, your anesthesiologist (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jist) will do it in the operating room.

Meet with an anesthesiologist

You’ll also meet with an anesthesiologist before surgery. They will:

- Review your medical history with you.
- Ask if you’ve had any problems with anesthesia in the past. This includes nausea (feeling like you’re going to throw up) or pain.
- Talk with you about your comfort and safety during your surgery.
- Talk with you about the kind of anesthesia you’ll get.

- Answer questions you have about anesthesia.

Get ready for surgery

When it's time for your surgery, you'll take off your eyeglasses, hearing aids, dentures, prosthetic devices, wig, and religious articles.

You'll either walk into the operating room or a staff member will bring you there on a stretcher. A member of the operating room team will help you onto the operating bed. They'll put compression boots on your lower legs. These gently inflate and deflate to help blood flow in your legs.

Once you're comfortable, your anesthesiologist will give you anesthesia through your IV line and you'll fall asleep. You'll also get fluids through your IV line during and after your surgery.

તમારી સજર્રી દરમિયાન

જ્યારે તમારી સજર્રી પૂણર્ થશે, ત્યારે તમારા ચીરાના સ્થળને સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા વડે બંધ કરવામાં આવશે. તમે તમારા ચીરા પર Steri-Strips™ (સજ્જિર્કલ ટેપની પાતળી પટ્ટીઓ) અથવા Dermabond® (સજ્જિર્કલ ગુંદર) પણ લગાવેલા હોઈ શકે છે. તમારા ચીરા પાટો વડે ઢંકાયેલા હોઈ શકે છે.

Recovering after your surgery

This section will help you know what to expect after your surgery. You'll learn how to safely recover from your surgery both in the hospital and at home.

As you read this section, write down questions to ask your healthcare provider.

શું અપેક્ષા રાખવી

જ્યારે તમે તમારી સજર્રી પછી જાગશો, ત્યારે તમે પોસ્ટ એનેસ્થેસિયા કેર યુનિટ (PACU)માં હશો.

એક નસર્ તમારા શરીરનું તાપમાન, નાડી, બ્લડ પરેશર અને ઓક્સિજનના સ્તરનું ધ્યાન રાખશે. તમને તમારા નાકની નીચે રાખવામાં આવતી પાતળી નળી દ્વારા અથવા તમારા નાક અને મોંને ઢાંકી રાખતા માસ્ક દ્વારા ઓક્સિજન આપવામાં આવશે. તમારા પગના તળિયે કમ્પરેશન બૂટ (સંકોચન બૂટ) પણ હશે.

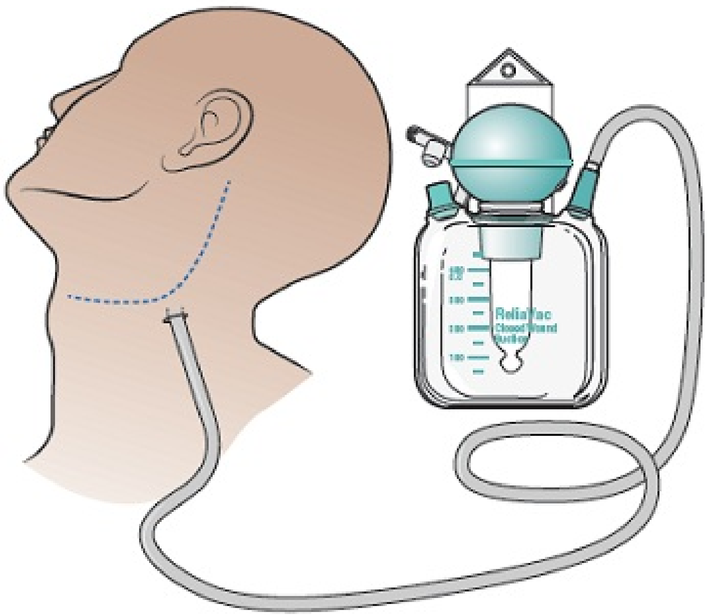
પીડાની દવા

સજર્રી પછી તમને થોડો દુખાવો થશે. શરૂઆતમાં, તમને તમારી IV લાઇન દ્વારા પીડા ઘટાડવાની દવા આપવામાં આવશે. જ્યારે તમે નિયમિત આહાર લઈ શકશો, ત્યારે તમને મોઢેથી લેવાની પીડા ઘટાડવાની દવા (ગળી શકાય તેવી

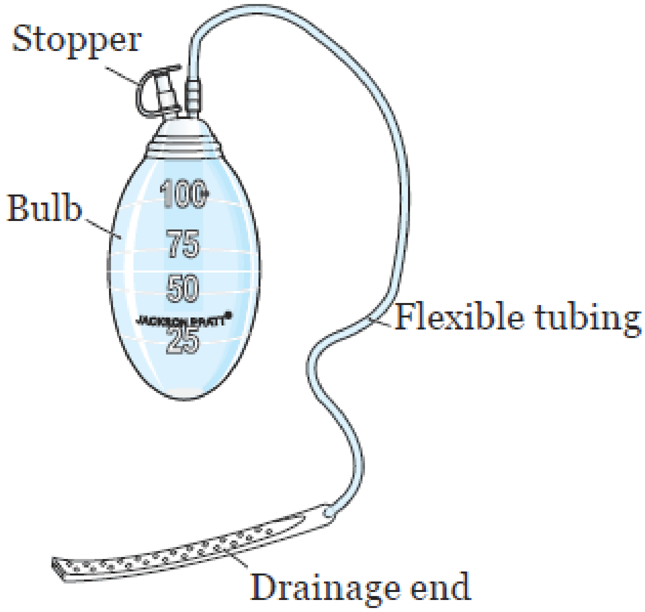
દવા) આપવામાં આવશે.

ટ્યુબ અને ડ્રેન

કેટલી લસિકા ગાંઠો દૂર કરવામાં આવી છે તેના આધારે, તમારી ગરદનમાં ReliaVac® (આકૃતિ 2 જુઓ) અથવા Jackson-Pratt® (આકૃતિ 3 જુઓ) ડ્રેન મૂકવામાં આવશે. આ ડ્રેન તમારા ચીરાની આસપાસનું પર્વાહી બહાર કાઢશે અને તમારી ત્વચાની નીચે પર્વાહી એકઠું થતું અટકાવવામાં મદદ કરશે. ડ્રેનથી દુખાવો થતો નથી. તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ તેને નિયમિત રીતે ખાલી કરશે.



આકૃતિ 2. તમારી ગરદનમાં ReliaVac® ડ્રેન



® ડ્રેન”>

તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં ખસેડવામાં આવવું

તમે કરાવેલી સજર્રીના પર્કારના આધારે, તમારે PACUમાં આખી રાત રહેવું પડી શકે છે. તમારા PACUમાં રોકાણ પછી, સ્ટાફનો એક સભ્ય તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ જશે.

તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં

સજર્રી પછી તમારે હોસ્પિટલમાં કેટલો સમય રહેવું પડશે તે તમારા રિકવરી પર આધાર રાખે છે. મોટાભાગના લોકો 3 થી 5 દિવસ સુધી હોસ્પિટલમાં રહે છે.

જ્યારે તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ જવામાં આવશે, ત્યારે તમે એક નસર્ને મળશો જે તમે હોસ્પિટલમાં હોવ ત્યારે તમારી સંભાળ રાખશે. તમે તમારા રૂમમાં પહોંચો કે તરત જ, તમારી નસર્ તમને પથારીમાંથી ઊભા થવામાં અને ખુરશી પર બેસવામાં મદદ કરશે.

જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાં હશો, ત્યારે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ તમને સજર્રી પછી સાજા થવાના સમય દરમિયાન તમારી પોતાની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે.

તમારા દુખાવાનું નિયંતર્ણ

સજર્રી પછી તમને થોડો દુખાવો થશે. શરૂઆતમાં, તમને તમારી IV લાઇન દ્વારા પીડા ઘટાડવાની દવા આપવામાં આવશે. એકવાર તમે ખાતા થઈ જાઓ, ત્યાર પછી તમને મોઢેથી લેવાતી પીડાની દવા (ગળી શકાય તેવી દવા) આપવામાં આવશે. જો તમારી ઓરલ કેવિટીમાં પણ સજર્રી થઈ હોય અથવા ફ્રી ફ્લેપ સજર્રી થઈ હોય, તો તમે PCA (દદીર્-નિયંતિર્ત પીડાનાશક)) ઉપકરણની મદદથી તમારી પીડાની દવા જાતે નિયંતિર્ત કરી શકશો.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ તમને વારંવાર તમારી પીડા વિશે પૂછશે અને જરૂર મુજબ તમને દવા આપશે. જો તમારી પીડામાં રાહત ન થાય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓમાંથી કોઈ એકને તેની જાણ કરો. તમારી પીડાને

નિયંતર્ણમાં રાખવી મહત્વપૂણર્ છે, જેથી તમે તમારા ઇન્સેન્ટિવ સ્પાયરોમીટરનો ઉપયોગ કરી શકો અને આસપાસ હલનચલન કરી શકો. તમારી પીડાને નિયંતર્ણમાં રાખવાથી તમને વધુ સારી રીતે સ્વસ્થ થવામાં મદદ મળશે.

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે તે પહેલાં તમને પીડાની દવાની પિર્સ્કિર્પ્શન આપવામાં આવશે. પીડાની દવાની સંભવિત આડઅસરો વિશે અને ક્યારે પિર્સ્કિર્પ્શન વગર મળતી પીડાની દવાઓ લેવાનું શરૂ કરવું તે અંગે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા સાથે વાત કરો.

ફરવું અને ચાલવું

ફરવાથી અને ચાલવાથી લોહી ગંઠાવાનું અને ન્યુમોનિયા (ફેફસાના ચેપ) થવાનું જોખમ ઓછું કરવામાં મદદ મળશે. તે તમને ફરીથી ગેસ છોડવામાં અને આંતરડાની નિયમિત હિલચાલ (મળત્યાગ) શરૂ કરવામાં પણ મદદ કરશે. જરૂર પડે તો તમારી નસર્, ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ અથવા ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ તમને હલનચલન કરવામાં મદદ કરશે.

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

તમારા ફેફસાંની કસરત કરવી

તમારા ફેફસાં સંપૂણર્પણે ફૂલે તે માટે તેમની કસરત કરવી મહત્વપૂણર્ છે. આ ન્યુમોનિયા અટકાવવામાં મદદ કરે છે.

- તમે જાગતા હો ત્યારે દર કલાકે ઇન્સેન્ટિવ સ્પાયરોમીટરનો 10 વખત ઉપયોગ કરો. વધુ માહિતી માટે, સંસાધન *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) વાંચો.
- ખાંસી અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરતો કરો. તમારી સંભાળ ટીમનો એક સભ્ય તે કેવી રીતે કરવો તમને શીખવશે.

ખાવું અને પીવું

તમારી સજર્રી પછીના પર્થમ ભોજનમાં તમને માતર્ સ્પષ્ટ પર્વાહી આપવામાં આવશે. ત્યારબાદ, તમે ધીમે ધીમે ઘન આહાર ખાવાનું શરૂ કરશો.

જો તમને તમારા આહાર વિશે કોઈ પર્શ્નો હોય, તો ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિર્શનિસ્ટને મળવાની વિનંતી કરો.

તમારી ટ્યુબ અને ડર્ેનની સંભાળ લેવી

જ્યારે તમારા ReliaVac અથવા Jackson-Pratt ડર્ેનમાંથી નીકળતા પર્વાહીનું પર્માણ સતત ઘટીને 24 કલાકમાં 25 થી 30 મિલિલિટર (આશરે 1 ઔંસ) કરતાં ઓછું થઈ જશે, ત્યારે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તે ડર્ેન કાઢી નાખશે. આ સામાન્ય રીતે સજર્રી પછી 3 થી 5 દિવસમાં થાય છે.

કેટલાક લોકોને ડ્રેન લગાવેલી સ્થિતિમાં જ ઘરે રજા આપવામાં આવી શકે છે. જો આવું હોય, તો હોસ્પિટલમાંથી રજા પહેલાં તમારી નસર્ તમને તેની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે. વધુ માહિતી માટે, સંસાધનો *Caring for Your ReliaVac Drain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/caring-your-reliavac-drain) અથવા [***bXNrLW5vZGUtbGluazommbJzcDsyMDIzNCA=***] વાંચો.

જો તમારા સંભાળ રાખનાર પણ તમારા ReliaVac અથવા Jackson-Pratt ડ્રેનની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખી લે, તો તે મદદરૂપ થશે. જો તમારે ડ્રેન સાથે જ ઘરે જવું પડે, તો તે તમારી સંભાળ રાખવામાં તમને મદદ કરવામાં તેમના માટે વધુ સરળ બનશે.

સ્ટેપલ્સ અને ટાંકા કાઢવા માટે

જો તમે 1 અઠવાડિયા કરતાં વધુ સમય હોસ્પિટલમાં રહેશો, તો હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે તે પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમારા અમુક અથવા બધા સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા કાઢી નાખશે.

જો તમે 1 અઠવાડિયા કરતાં ઓછો સમય હોસ્પિટલમાં રહેશો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમારી સજર્રી પછીની પર્થમ મુલાકાત દરમિયાન તમારા સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા કાઢી નાખશે.

જો તમે Steri-Strips™ સાથે ઘરે જશો, તો તે સમય જતાં ઢીલી પડી જશે અને જાતે જ ખરી પડી જશે અથવા છૂટી જશે. જો સજર્રી પછીની તમારી પર્થમ મુલાકાત સમયે Steri-Strips™ હજુ પણ લાગેલી હશે, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તે કાઢી નાખશે.

જો તમારી સજર્રી પહેલાં તમારી ગરદન પર રેડિયેશન થેરાપી આપવામાં આવી હોય, તો તમારા સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા 2 થી 3 અઠવાડિયા સુધી લાગેલા રહી શકે છે.

સ્નાન કરવું

તમારી ગરદનમાંથી ડ્રેન કાઢી નાખવામાં આવ્યા પછી 24 કલાક બાદ તમે શાવર લઈ શકો છો. લગાવવામાં આવેલી પટ્ટી દૂર કરો. શાવર લેતી વખતે, શાવરના પાણીનો સીધો પર્વાહ તમારા ચીરાના સ્થળ પર ન પડે તેનું ધ્યાન રાખો. તેના બદલે, સાબુ અને પાણી તમારા ચીરાના સ્થળ પર હળવેથી વહી જવા દો. તમારા ચીરાના સ્થળની આસપાસના ભાગને ઘસશો નહીં. શાવર લીધા પછી, સ્વચ્છ ટુવાલ વડે તે ભાગને હળવેથી થપથપાવીને સૂકવી દો.

જો તમારી ડ્રેનેજ ટ્યુબ હજુ પણ લગાવેલી હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા ડ્રેન કાઢી ના નાખે ત્યાં સુધી શાવર ન લો.

ઘરે

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

તમારા રિકવરી ટ્રેકરને ભરવું

We want to know how you're feeling after you leave the hospital. To help us care for you, we'll send questions to your MSK MyChart account. We'll send them every day for 10 days after you're discharged. These questions are known as your Recovery Tracker.

Fill out your Recovery Tracker every day before midnight (12 a.m.). It only takes 2 to 3 minutes to complete. Your answers to these questions will help us understand how you're feeling and what you need.

Based on your answers, we may reach out to you for more information. Sometimes, we may ask you to call your surgeon's office. You can always contact your surgeon's office if you have any questions.

To learn more, read *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

તમારા દુખાવાનું નિયંત્રણ

દરેક વ્યક્તિને પીડા અથવા અસ્વસ્થતા અલગ-અલગ સમયગાળા સુધી રહેતી હોય છે. ઘરે જાઓ ત્યારે પણ તમને થોડો દુખાવો થઈ શકે છે અને તમે કદાચ પીડાની દવા લેતા હશો. કેટલાક લોકોને 6 મહિના કે તેથી વધુ સમય સુધી ચીરાની આસપાસ દુખાવો, જકડાઈ જવું અથવા સ્નાયુઓમાં દુખાવો રહે છે. આનો અથર્ એ નથી કે કંઈક ખોટું છે.

Follow these guidelines to help manage your pain at home.

- Take your medicines as directed and as needed.
- Call your healthcare provider if the medicine prescribed for you does not help your pain.
- Do not drive or drink alcohol while you're taking prescription pain medicine. Some prescription pain medicines can make you drowsy (very sleepy). Alcohol can make the drowsiness worse.
- You'll have less pain and need less pain medicine as your incision heals. An over-the-counter pain reliever will help with aches and discomfort. Acetaminophen (Tylenol®) and ibuprofen (Advil or Motrin) are examples of over-the-counter pain relievers.

- Follow your healthcare provider's instructions for stopping your prescription pain medicine.
- Do not take too much of any medicine. Follow the instructions on the label or from your healthcare provider.
- Read the labels on all the medicines you're taking. This is very important if you're taking acetaminophen. Acetaminophen is an ingredient in many over-the-counter and prescription medicines. Taking too much can harm your liver. Do not take more than one medicine that has acetaminophen without talking with a member of your care team.

- Pain medicine should help you get back to your usual activities. Take enough to do your activities and exercises comfortably. You may have a little more pain as you start to be more active.
- Keep track of when you take your pain medicine. It works best 30 to 45 minutes after you take it. Taking it when you first have pain is better than waiting for the pain to get worse.

Preventing and managing constipation

Talk with your healthcare provider about how to prevent and manage constipation. You can also follow these guidelines.

- Go to the bathroom at the same time every day. Your body will get used to going at that time. But if you feel like you need to go, don't put it off.
- Try to use the bathroom 5 to 15 minutes after meals. After breakfast is a good time to go. That's when the reflexes in your colon are strongest.
- Exercise, if you can. Walking is a great type of exercise that can help prevent and manage constipation.
- Drink 8 to 10 (8-ounce) cups (2 liters) of liquids daily, if you can. Choose water, juices (such as prune juice), soups, and milkshakes. Limit liquids with caffeine, such as coffee and soda. Caffeine can pull fluid out of your body.
- Slowly increase the fiber in your diet to 25 to 35 grams per day. Unpeeled fruits and vegetables, whole grains, and cereals contain fiber. If you have an ostomy or recently had bowel surgery, ask your healthcare provider before changing

your diet.

- Both over-the-counter and prescription medicines can treat constipation. Ask your healthcare provider before taking any medicine for constipation. This is very important if you have an ostomy or have had bowel surgery. Follow the instructions on the label or from your healthcare provider. Examples of over-the-counter medicines for constipation are:
  - Docusate sodium (Colace®). This is a stool softener (medicine that makes your bowel movements softer) that causes few side effects. You can use it to help prevent constipation. Do not take it with mineral oil.
  - Polyethylene glycol (MiraLAX®). This is a laxative (medicine that causes bowel movements) that causes few side effects. Take it with 8 ounces (1 cup) of a liquid. Only take it if you're already constipated.
  - Senna (Senokot®). This is a stimulant laxative, which can cause cramping. It's best to take it at bedtime. Only take it if you're already constipated.

  If any of these medicines cause diarrhea (loose, watery bowel movements), stop taking them. You can start again if you need to.

તમારા ચીરાની સંભાળ રાખવી

તમારા ચીરાની નીચેની ત્વચા સુન્ન થઈ જાય તે સામાન્ય છે. આવું એટલા માટે થાય છે કારણ કે સજર્રી દરમિયાન તમારી કેટલીક ચેતાઓ કપાઈ ગઈ હતી. સમય જતાં આ સુન્નપણું ધીમે ધીમે દૂર થઈ જશે.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાની ઑફિસને કૉલ કરો જો:

- તમારા ચીરાની આસપાસની ત્વચા ખૂબ જ લાલ છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ત્વચા વધુ લાલ થઈ રહી છે.
- તમને પરુ જેવો સર્ાવ (જાડો અને દૂધિયા રંગનો પર્વાહી) નીકળતો દેખાય છે.
- તમારા ચીરાના સ્થળમાંથી દુગર્ંધ આવે છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ત્વચા સામાન્ય કરતાં વધુ ગરમ છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસનો વિસ્તાર ફૂલવા લાગ્યો છે.

જો તમે તમારા ચીરામાં સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા સાથે ઘરે જાઓ, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા સજર્રી પછીની તમારી પર્થમ મુલાકાત દરમિયાન તેને કાઢી નાખશે.

તમારા ચીરાના સ્થળની સફાઈ

તમારા ચીરાના સ્થળને સ્વચ્છ રાખવું અને તેમાં બનેલી કોઈપણ પોપડી દૂર કરવી ખૂબ જ મહત્વપૂણર્ છે. પોપડીમાં બેક્ટેરિયા એકઠા થઈ શકે છે અને તે ચેપનું કારણ બની શકે છે. હોસ્પિટલમાંથી તમને રજા આપવામાં આવે તે પહેલાં, તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને તમારા ચીરાના સ્થળની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે. જો તમે Steri-Strips™ સાથે ઘરે જાઓ, તો તમારા ચીરાના સ્થળની સફાઈ કરવાની જરૂર નથી.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને Bacitracin® જેવી જીવાણુનાશક મલમ વડે તમારા ચીરાના સ્થળની સફાઈ કરવાની ભલામણ કરી શકે છે. જીવાણુનાશક મલમ વડે તમારા ચીરાના સ્થળની સફાઈ કરવા માટે નીચેના પગલાં અનુસરો.

1. નીચે જણાવેલ જરૂરી સામગર્ી એકતર્ કરો:
   - કોટન સ્વેબ્સ (જેમ કે Q-Tips®)
   - સામાન્ય સેલાઇન
   - જીવાણુનાશક મલમ
2. ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ ધોઈ લો અથવા Purell® જેવા આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.
3. એક કોટન સ્વેબ લો અને તેને સામાન્ય સેલાઇનમાં બોળો.
4. કોટન સ્વેબ વડે સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકાની આસપાસ ચીરાના સ્થળને હળવા હાથે સાફ કરો. આ ઘા પર બનેલી કોઈપણ પોપડીને ઢીલી કરવામાં મદદ કરશે.
5. કોટન સ્વેબને ફેંકી દો.
6. ચીરાની લાઇન સાફ કરવા માટે જેટલી વાર લાગે તેટલી વાર તાજા સ્વેબથી ઉપરના પગલાંઓનું પુનરાવતર્ન કરો. યાદ રાખો કે દરેક કોટન સ્વેબને સામાન્ય સેલાઇનમાં માતર્ એક જ વાર બોળવો.દર વખતે સેલાઇનમાં બોળવા માટે હંમેશા નવો અને સ્વચ્છ કોટન સ્વેબ જ વાપરો.
7. સ્વચ્છ કોટન સ્વેબની મદદથી ચીરાની રેખા પર થોડી માતર્ામાં જીવાણુનાશક મલમ લગાવો

સ્નાન કરવું

- જો તમે ડર્ેનેજ ટ્યુબ સાથે ઘરે જાઓ, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા ડર્ેન કાઢી ના નાખે ત્યાં સુધી સ્નાન કરશો નહીં. તમે શાવરને બદલે સ્પોન્જ બાથ લઈ શકો છો.
- જો તમારા શરીર પર ડર્ેનેજ ટ્યુબ ન હોય, તો તમારા ચીરાના સ્થળને સ્વચ્છ રાખવા માટે દરરોજ શાવર લો. જો તમારા ચીરાના સ્થળમાં સ્ટેપલ્સ લાગેલા હોય, તો તે ભીના થાય તો પણ કોઈ વાંધો નથી. સ્નાન કરતી વખતે સાબુનો ઉપયોગ કરો, પરંતુ તેને સીધા તમારા ચીરા પર ન લગાવો. તમારા ચીરાના સ્થળની આસપાસના

ભાગને ઘસશો નહીં. શાવર લીધા પછી, સ્વચ્છ ટુવાલ વડે તે ભાગને હળવેથી થપથપાવીને સૂકવી દો.

તમારી સજર્રી પછીના પર્થમ 4 અઠવાડિયા સુધી સ્નાન ન કરો.

ખાવું અને પીવું

જો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને બીજી કોઈ સૂચનાઓ ન આપે, તો તમે સજર્રી પહેલાં જે તમામ ખોરાક ખાતા હતા તે બધા ખાઈ શકો છો. પૂરતી કેલરી અને પર્ોટીન ધરાવતો સંતુલિત આહાર લેવાથી સજર્રી પછી તમને ઝડપથી સાજા થવામાં મદદ મળશે. દરેક ભોજનમાં પર્ોટીનનો સારો સ્તર્ોત (જેમ કે માંસ, માછલી અથવા ઇંડા) સામેલ કરવાનો પર્યાસ કરો. તમારે ફળો, શાકભાજી અને આખા અનાજ પણ ખાવાનો પર્યાસ કરવો જોઈએ.

પૂરતા પર્માણમાં પર્વાહી પીવું પણ ખૂબ જ મહત્વપૂણર્ છે. આલ્કોહોલ અથવા કેફીન ન હોય તેવા પર્વાહી પસંદ કરો. દરરોજ 8 થી 10 ગ્લાસ (8 ઔંસ) જેટલું પર્વાહી પીવાનો પર્યાસ કરો.

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

શારીરિક પર્વૃત્તિ અને કસરત

તમારા ટાંકા અથવા સ્ટેપલ્સ કાઢી નાખ્યા પછી, તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને દરરોજ કેટલીક ચોક્કસ કસરતો કરવાની સૂચના આપી શકે છે. આ તમારી સજર્રી પછી તમે તમારી ગરદન કેટલી સારી રીતે ફેરવી શકો છો અને તમારા હાથ(ઓ)ને કેટલી સારી રીતે હલાવી શકો છો તેના પર આધાર રાખશે. આ કસરતો અસરગર્સ્ત ભાગ(ઓ)માં ફરીથી સંપૂણર્ હલનચલનની ક્ષમતા અને શક્તિ મેળવવામાં તમને મદદ કરશે. આ કસરતો દરરોજ કરવી ખૂબ જ મહત્વપૂણર્ છે. તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને આ કસરતો કેવી રીતે કરવી તે બતાવશે અને સજર્રી પછીની તમારી પર્થમ મુલાકાત દરમિયાન તેની લેખિત સૂચનાઓ પણ આપશે. વધુ માહિતી માટે, *તમારી ગરદનની સજર્રી પછીની કસરતો* વાંચો.

સજર્રી પછી તમારી ઊજાર્ સામાન્ય કરતાં ઓછી હોવી સામાન્ય બાબત છે. સાજા થવાનો સમય દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ-અલગ હોય છે. દરરોજ શક્ય તેટલી તમારી પર્વૃત્તિઓ ધીમે ધીમે વધારતા જાઓ. હંમેશા પર્વૃત્તિના સમયગાળાને આરામના સમયગાળા સાથે સંતુલિત કરો. આરામ તમારા સાજા થવાની પર્ક્રિયાનો એક મહત્વપૂણર્ ભાગ છે.

તમારી સજર્રી પછીની મુલાકાત દરમિયાન, તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને જણાવશે કે તમે ક્યારે તમારી સામાન્ય પર્વૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરી શકો છો. ત્યાં સુધી, તમારા ચીરાના સ્થળ પર દબાણ કે ખેંચાણ પડે તેવી બધી પર્વૃત્તિઓથી દૂર રહો, જેમાં નીચેની બાબતો શામેલ છે:

- ડર્ાઇવિંગ
- 10 પાઉન્ડ (લગભગ 4.5 કિલોગર્ામ)થી વધુ વજન ઉઠાવવું.
- કઠિન પર્વૃત્તિઓ (જેમ કે જોગિંગ અને ટેનિસ).

- લૈંગિક પર્વૃતિ્ત.

કામ પર પાછા જવું

તમારા કામ વિશે અને ફરીથી કામ શરૂ કરવું તમારા માટે ક્યારે સુરક્ષિત રહેશે તે અંગે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા સાથે વાત કરો. જો તમારા કામમાં ઘણું હલનચલન કરવું પડતું હોય અથવા ભારે વસ્તુઓ ઊંચકવાની જરૂર પડતી હોય, તો ડેસ્ક પર બેસીને કામ કરતા લોકોની સરખામણીએ તમારે થોડો વધુ સમય કામથી દૂર રહેવાની જરૂર પડી શકે છે.

અનુવતીર્ સંભાળ

તમારી સજર્રી પછીની તમારી પર્થમ અનુવતીર્ મુલાકાત હોસ્પિટલમાંથી તમને રજા મળ્યા પછી લગભગ 1 અઠવાડિયામાં થશે. ત્યાં સુધી, હોસ્પિટલમાંથી રજા મળતી વખતે તમને આપવામાં આવેલી તમામ સૂચનાઓનું પાલન કરવાનું સુનિશ્ચિત કરો.

તમારી સજર્રી દરમિયાન કાઢી નાખવામાં આવેલી લસિકા ગાંઠોની સજર્રી પછી પેથોલોજિસ્ટ દ્વારા તપાસ કરવામાં આવશે. તપાસના પરિણામો સામાન્ય રીતે 1 અઠવાડિયામાં તૈયાર થઈ જાય છે. પરિણામોના આધારે, તમને વધુ સારવારની જરૂર પડી શકે છે. તમારી સજર્રી પછીની પર્થમ અનુવતીર્ મુલાકાત દરમિયાન તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમારી સાથે પરિણામોની ચચાર્ કરશે.

તમારી લાગણીઓનું સંચાલન

ગંભીર બીમારી માટે સજર્રી કરાવ્યા પછી, તમને નવી અને વ્યથિત કરતી લાગણીઓ થઈ શકે છે. ઘણા લોકો કહે છે કે તેમને ક્યારેક રડવું આવતું હતું, દુઃખ, ચિંતા, ગભરાટ, ચીડિયાપણું અને ગુસ્સો અનુભવાતો હતો. તમને લાગશે કે તમે આમાંની કેટલીક લાગણીઓને નિયંતિર્ત કરી શકતા નથી. જો આવું થાય, તો ભાવનાત્મક ટેકો મેળવવો એ સારો વિચાર છે. તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને MSKના કાઉન્સેલિંગ સેન્ટરમાં મોકલી શકે છે. તમે 646-888-0200 પર ફોન કરીને પણ તેમનો સંપકર્ કરી શકો છો.

સામનો કરવાની પર્કિર્યાનું પર્થમ પગલું એ છે કે તમે જે અનુભવો છો તેના વિશે વાત કરો. પરિવારના સભ્યો અને મિતર્ો મદદ કરી શકે છે. તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ તમને આશ્વાસન આપી શકે છે, ટેકો આપી શકે છે અને માગર્દશર્ન આપી શકે છે. તમે, તમારા પરિવારના સભ્યો અને તમારા મિતર્ો ભાવનાત્મક રીતે કેવી લાગણી અનુભવી રહ્યા છો તે અમને જણાવવું હંમેશા સારો વિચાર છે. તમારા અને તમારા પરિવાર માટે ઘણા સંસાધનો ઉપલબ્ધ છે. તમે હોસ્પિટલમાં હોવ કે ઘરે, તમારી બીમારીના ભાવનાત્મક પાસાઓનો સામનો કરવામાં તમને, તમારા પરિવારને અને તમારા મિતર્ોને મદદ કરવા માટે અમે અહીં છીએ.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને ક્યારે કૉલ કરવો

તમારા સ્વાસ્થ્ય સારવાર પર્દાતાને કોલ કરો જો તમને:

- 100.5 °F (38 °C) અથવા તેથી વધુ તાવ.

- તમને ઠંડી સાથે ધ્રુજારી થાય છે.
- તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ રહી છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ત્વચા સામાન્ય કરતાં વધુ ગરમ છે.
- તમારા ચીરાના આસપાસની ત્વચા વધુ લાલ થઈ રહી છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસનો વિસ્તાર ફૂલવા લાગ્યો છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ભાગમાં વધુ સોજો આવી રહ્યો છે.
- તમારા ચીરામાંથી પર્વાહી અથવા અન્ય સર્ાવ નીકળી રહ્યો છે.
- તમને કોઈપણ પર્શ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય.

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

સાંજે 5:00 વાગ્યા પછી, સપ્તાહાંત દરમિયાન અને રજાના દિવસોમાં, 212-639-2000 પર ફોન કરો અને તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા માટે ફરજ પર રહેલી વ્યક્તિ સાથે વાત કરાવવાનું કહો.

Support services

This section has a list of support services. They may help you as you get ready for your surgery and recover after your surgery.

As you read this section, write down questions to ask your healthcare provider.

MSK support services

Admitting Office
212-639-7606
Call if you have questions about your hospital admission, such as asking for a private room.

Anesthesia
212-639-6840
Call if you have questions about anesthesia.

Blood Donor Room
212-639-7643

Call for information if you're interested in donating blood or platelets.

Bobst International Center
www.msk.org/international
888-675-7722
We welcome patients from around the world and offer many services to help. If you're an international patient, call for help arranging your care.

Counseling Center
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Many people find that counseling helps them. Our Counseling Center offers counseling for individuals, couples, families, and groups. We can also prescribe medicine to help if you feel anxious or depressed. Ask a member of your care team for a referral or call the number above to make an appointment.

Food Pantry Program
646-888-8055
We give food to people in need during their cancer treatment. Talk with a member of your care team or call the number above to learn more.

Integrative Medicine and Wellness Service
www.msk.org/integrativemedicine
Our Integrative Medicine and Wellness Service offers many services to complement (go along with) traditional medical care. For example, we offer music therapy, mind/body therapies, dance and movement therapy, yoga, and touch therapy. Call 646-449-1010 to make an appointment for these services.

You can also schedule a consultation with a healthcare provider in the Integrative Medicine and Wellness Service. They'll work with you to make a plan for creating a healthy lifestyle and managing side effects. Call 646-608-8550 to make an appointment for a consultation.

MSK Library
library.mskcc.org
You can visit our library website or email asklibrarian@mskcc.org to talk with the library reference staff. They can help you find more information about a type of

cancer. You can also visit the library's Patient Education Resource Guide.

Nutrition Services
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Our Nutrition Service offers nutritional counseling with one of our clinical dietitian nutritionists. Your clinical dietitian nutritionist will talk with you about your eating habits. They can also give advice on what to eat during and after treatment. Ask a member of your care team for a referral or call the number above to make an appointment.

Patient and Community Education
www.msk.org/pe
Visit our patient and community education website to search for educational resources, videos, and online programs.

Patient Billing
646-227-3378
Call if you have questions about preauthorization with your insurance company. This is also called preapproval.

Patient Representative Office
212-639-7202
Call if you have questions about the Health Care Proxy form or concerns about your care.

Perioperative Nurse Liaison
212-639-5935
Call if you have questions about MSK releasing any information while you're having surgery.

Private Duty Nurses and Companions
646-357-9272
You can request private nurses or companions to care for you in the hospital and at home. Call to learn more.

Rehabilitation Services

www.msk.org/rehabilitation
Cancers and cancer treatments can make your body feel weak, stiff, or tight. Some can cause lymphedema (swelling). Our physiatrists (rehabilitation medicine doctors), occupational therapists (OTs), and physical therapists (PTs) can help you get back to your usual activities.

- **Rehabilitation medicine doctors** diagnose and treat problems that affect how you move and do activities. They can design and help coordinate your rehabilitation therapy program, either at MSK or somewhere closer to home. Call Rehabilitation Medicine (Physiatry) at 646-888-1929 to learn more.
- An **OT** can help if you're having trouble doing usual daily activities. For example, they can recommend tools to help make daily tasks easier. A **PT** can teach you exercises to help build strength and flexibility. Call Rehabilitation Therapy at 646-888-1900 to learn more.

Resources for Life After Cancer (RLAC) Program
646-888-8106
At MSK, care does not end after your treatment. The RLAC Program is for patients and their families who have finished treatment.

This program has many services. We offer seminars, workshops, support groups, and counseling on life after treatment. We can also help with insurance and employment issues.

Sexual Health Programs
Cancer and cancer treatments can affect your sexual health, fertility, or both. MSK's sexual health programs can help you before, during, or after your treatment.

- Our Female Sexual Medicine and Women's Health Program can help with sexual health problems such as premature menopause or fertility issues. Ask a member of your MSK care team for a referral or call 646-888-5076 to learn more.
- Our Male Sexual and Reproductive Medicine Program can help with sexual health problems such as erectile dysfunction (ED). Ask a member of your care team for a referral or call 646-888-6024 to learn more.

Social Work

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

Social workers help patients, families, and friends deal with common issues for people who have cancer. They provide individual counseling and support groups throughout your treatment. They can help you communicate with children and other family members.

Our social workers can also help refer you to community agencies and programs. If you're having trouble paying your bills, they also have information about financial resources. Call the number above to learn more.

Spiritual Care

212-639-5982

Our chaplains (spiritual counselors) are available to listen, help support family members, and pray. They can contact community clergy or faith groups, or simply be a comforting companion and a spiritual presence. Anyone can ask for spiritual support. You do not have to have a religious affiliation (connection to a religion).

MSK's interfaith chapel is located near Memorial Hospital's main lobby. It's open 24 hours a day. If you have an emergency, call 212-639-2000. Ask for the chaplain on call.

Tobacco Treatment Program

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

If you want to quit smoking, MSK has specialists who can help. Call to learn more.

Virtual Programs

www.msk.org/vp

We offer online education and support for patients and caregivers. These are live sessions where you can talk or just listen. You can learn about your diagnosis, what to expect during treatment, and how to prepare for your cancer care.

Sessions are private, free, and led by experts. Visit our website to learn more about Virtual Programs or to register.

External support services

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
In New York City, the MTA offers a shared ride, door-to-door service for people with disabilities who can't take the public bus or subway.

Air Charity Network
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
Provides travel to treatment centers.

American Cancer Society (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Offers a variety of information and services, including Hope Lodge, a free place for patients and caregivers to stay during cancer treatment.

Cancer and Careers
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
A resource for education, tools, and events for employees with cancer.

Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (Between West 25th & 26th Streets)
New York, NY 10001
Provides counseling, support groups, educational workshops, publications, and financial assistance.

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org
Provides support and education to people affected by cancer.

Caregiver Action Network

www.caregiveraction.org
800-896-3650
Provides education and support for people who care for loved ones with a chronic illness or disability.

Corporate Angel Network
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
Offers free travel to treatment across the country using empty seats on corporate jets.

Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
Offers financial assistance to pay for copayments during treatment. Patients must have medical insurance, meet the income criteria, and be prescribed medicine that's part of the Good Days formulary.

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
Provides financial assistance to cover copayments, health care premiums, and deductibles for certain medicines and therapies.

Joe's House
www.joeshouse.org
877-563-7468
Provides a list of places to stay near treatment centers for people with cancer and their families.

LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
Provides support and advocacy for the LGBT community, including online support groups and a database of LGBT-friendly clinical trials.

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility

855-744-7777
Provides reproductive information and support to cancer patients and survivors whose medical treatments have risks associated with infertility.

Look Good Feel Better Program
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
This program offers workshops to learn things you can do to help you feel better about your appearance. For more information or to sign up for a workshop, call the number above or visit the program's website.

National Cancer Institute
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

National Council on Aging (NCOA)
www.benefitscheckup.org
Provides information and resources for older adults. Offers BenefitsCheckUp®, a free online tool that connects you to prescription assistance programs, including Medicare's Extra Help program.

National LGBT Cancer Network
www.cancer-network.org
Provides education, training, and advocacy for LGBT cancer survivors and those at risk.

Needy Meds
www.needymeds.org
Lists Patient Assistance Programs for brand and generic name medicines.

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
Provides prescription benefits to eligible employees and retirees of public sector employers in New York State.

Patient Access Network (PAN) Foundation
www.panfoundation.org

866-316-7263
Gives help with copayments for patients with insurance.

Patient Advocate Foundation
www.patientadvocate.org
800-532-5274
Provides access to care, financial assistance, insurance assistance, job retention assistance, and access to the national underinsured resource directory.

Red Door Community (formerly known as Gilda's Club)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
A place where people living with cancer find social and emotional support through networking, workshops, lectures, and social activities.

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
Provides assistance to help people get medicines they have trouble affording.

Triage Cancer
www.triagecancer.org
Provides legal, medical, and financial information and resources for cancer patients and their caregivers.

માથા અને ગરદનના કેન્સર માટેની સહાય સેવાઓ

મોઢા અને માથા-ગરદનના કેન્સર ધરાવતા લોકો માટે સહાય (SPOHNC)
www.spohnc.org
800-377-0928
મોઢા અને માથા-ગરદનના કેન્સર ધરાવતા લોકોને માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે.

Educational resources

This section lists the educational resources mentioned in this guide. They will help you get ready for your surgery and recover after your surgery.

As you read these resources, write down questions to ask your healthcare provider.

- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Exercises After Your Neck Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-neck-surgery)

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