



દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારા માથા અને ગરદન માટે રેડિયેશન થેરાપી

આ માહિતી તમને તમારા માથા અને ગરદન પર રેડિયેશન થેરાપી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. તમારી સારવાર પહેલાં, દરમિયાન અને પછી શું અપેક્ષા રાખવી તે જાણવામાં મદદ કરશે. તે તમને આડઅસરો અને સારવાર દરમિયાન તમારી સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવામાં પણ મદદ કરશે.

આ સંસાધનમાં ઘણી બધી માહિતી છે. વિવિધ ભાગો જુદા જુદા સમયે મદદરૂપ થઈ શકે છે. અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે રેડિયેશન થેરાપી શરૂ કરતા પહેલાં આ સંસાધનને વાંચો જેથી તમને ખબર પડે કે શું અપેક્ષા રાખવી જોઈએ. પછી, તમારી રેડિયેશન થેરાપી દરમિયાન, જરૂર પડે ત્યારે તેનો સંદર્ભ લો.

આ માહિતી સામાન્ય છે. તમારી રેડિયેશન થેરાપી ટીમ તમારા માટે એક ખાસ સારવાર અને સંભાળ યોજના તૈયાર કરશે. તેના કારણે, તમારી સારવારના કેટલાક ભાગો અહીં વણરવેલા કરતાં અલગ હોઈ શકે છે. તમારી રેડિયેશન થેરાપી ટીમ શું અપેક્ષા રાખવી તે વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.

રેડિયેશન થેરાપી વિશે

કેન્સરની સારવાર માટે રેડિયેશન થેરાપી ઉચ્ચ-ડોઝ બીમનો ઉપયોગ કરે છે. તે કેન્સરના કોષોને નુકસાન પહોંચાડીને અને તેમના માટે પરજનન મુશ્કેલ બનાવીને કાયરૂ કરે છે. ત્યારબાદ તમારું શરીર કુદરતી રીતે ક્ષતિગ્રસ્ત કેન્સર કોષોથી છુટકારો મેળવવા સક્ષમ બને છે. રેડિયેશન થેરાપી સામાન્ય કોષોને પણ અસર કરે છે. જોકે, તમારા સામાન્ય કોષો પોતાને એવી રીતે સુધારી શકે છે જે કેન્સરના કોષો કરી શકતા નથી.

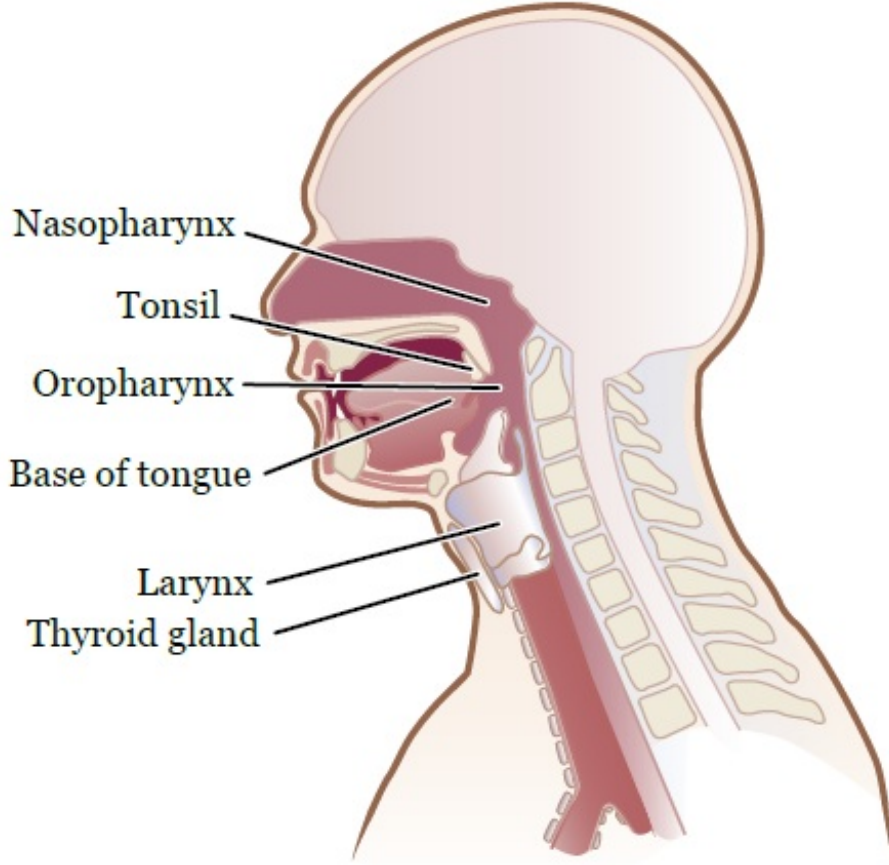
તમને એક પરકારની રેડિયેશન થેરાપી આપવામાં આવશે જેને એક્સટનરૂલ બીમ રેડિયેશન કહેવાય છે. તમારી સારવાર દરમિયાન, એક મશીન રેડિયેશનના કિરણોને સીધા ગાંઠ પર નિધારૂરિત કરશે. આ કિરણો તમારા શરીરમાંથી પસાર થશે અને તેમના માગરૂમાં આવતા કેન્સરના કોષોનો નાશ કરશે. તમે રેડિયેશન જોઈ કે અનુભવી શકશો નહીં.

રેડિયેશન થેરાપી ને કામ કરવામાં સમય લાગે છે. ઉપચાર શૂરૂં થયા પછી કેન્સરના કોષો મારતા દિવસો કે અઠવાડિયા લાગે છે. સારવાર પૂરી થયા પછી પણ તેઓ અઠવાડિયા કે મહિનાઓ સુધી મરતા રહેશે.

તમે સજરૂરી અથવા કીમોથેરાપી પહેલાં, દરમિયાન અથવા પછી રેડિયેશન થેરાપી કરાવી શકો છો.

નીચે તમારા માથા અને ગરદનની રચનાઓનું ચિત્ર છે (આકૃતિ 1 જુઓ). તમારી નસરૂ તમને બતાવશે કે કયા

વિસ્તારમાં સારવાર કરવામાં આવશે.



આકૃતિ 1. તમારું માથું અને ગરદન

તમારી રેડિયેશન થેરાપી ટીમ

તમારી સાથે આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓની એક ટીમ હશે જે તમારા માટે યોગ્ય સંભાળ પૂરી પાડવા માટે સાથે મળીને કામ કરશે.

- તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ એ ડૉક્ટર છે જે તમારી રેડિયેશન થેરાપીનું આયોજન કરશે.
- તમારા મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ એ ડૉક્ટર છે જે તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ સાથે તમારી સંભાળનું સંચાલન કરશે.
- તમારી રેડિયેશન ઓન્કોલોજી નસર્ તમારી સારવાર દરમિયાન તમારી અને તમારા પરિવારની સંભાળ રાખવા માટે તમારી રેડિયેશન થેરાપી ટીમના અન્ય સભ્યો સાથે કામ કરશે. તેઓ તમારી તબિયત તપાસશે અને તમારી સારવાર અને તમને થઈ શકે તેવી આડઅસરો વિશે માહિતી આપશે. તેઓ તમને આ આડઅસરોનું નિયંત્રણ કેવી રીતે કરવું તે પણ શીખવશે અને તમારી સારવાર દરમિયાન તમને ટેકો આપશે.
- તમારા દંત ચિકિત્સક તમારા દાંત તપાસશે અને સમજાવશે કે રેડિયેશન તમારા મોં પર કેવી અસર કરશે. તમારા સિમ્યુલેશન પહેલાં તમારે તમારા દંત ચિકિત્સકને મળવું જોઈએ. વધુ માહિતી માટે “Simulation” વિભાગ વાંચો.

- તમારા દંત ચિકિત્સક સમસ્યાઓ માટે તમારા દાંતની તપાસ કરશે અને દંત ચિકિત્સકનું કોઈપણ કાયર્ જે જરૂરી હોય તે કરશે. તેઓ સડો અટકાવવા માટે ફ્લોરાઇડ ધરાવતી ખાસ ટૂથપેસ્ટ પણ લખશે.
- જો તમારા દાંતમાં ઘણી બધી ફિલિંગ હોય, તો તમારા દંત ચિકિત્સક તમારા માટે રબર માઉથ ગાડર્ બનાવી શકે છે. તે તમારા દાંત પર ફિટ થાય છે જેથી ફિલિંગમાં રહેલ ધાતુ તમારા મોંમાં બળતરા ન કરે. તમારા સિમ્યુલેશન પહેલાં માઉથ ગાડર્ બનાવવું આવશ્યક છે. તમારે તેને તમારા દંત ચિકિત્સક પાસેથી લઈને તમારા સિમ્યુલેશનમાં લાવવાની જરૂર પડશે.
- તમારા ગળવાની નિષ્ણાત તપાસ કરશે કે તમે કેટલી સારી રીતે ગળી શકો છો. સારવાર દરમિયાન ગળવું મુશ્કેલ બની શકે છે. તમારા ગળવાની નિષ્ણાત તમને તમારા ગળવાની સ્નાયુઓને મજબૂત રાખવા માટે કસરતો શીખવશે.
- તમારા ડાયેટિશિયન તમને સારવાર દરમિયાન શું ખાવું અને પીવું તે પસંદ કરવામાં મદદ કરશે. તમારે એવા ખોરાકની જરૂર પડશે જેમાં પ્રોટીન વધુ હોય અને ગળી શકાય તેવું હોય. તમારી સારવારના પહેલા 2 અઠવાડિયા દરમિયાન તમારા ડાયેટિશિયન તમારો સંપર્ક કરશે.
- જો તમે ધૂમ્રપાન કરો છો, તો તમે અમારા તમાકુ સારવાર કાયર્કર્મના તમાકુ સારવાર નિષ્ણાત ને મળશો. માથા અને ગરદનના કેન્સર માટે ધૂમ્રપાન એક જોખમી પરિબલ છે. જો તમે અત્યારે ધૂમ્રપાન કરો છો, તો તમારે બંધ કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી નસર્ તમારા માટે આ એપોઇન્ટમેન્ટ શેડ્યૂલ કરી શકે છે, અથવા તમે 212-610-0507 પર કૉલ કરીને ટોબેકો ટ્રીટમેન્ટ પ્રોગ્રામનો સંપર્ક કરી શકો છો.
- તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી તમે અન્ય આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓ (જેમ કે સામાજિક કાયર્કરો) ને પણ મળી શકો છો. જો તમારે અન્ય કોઈ આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓને મળવાની જરૂર હોય, તો તમારી રેડિયેશન થેરાપી ટીમ તમને તેનું કારણ સમજાવશે અને એપોઇન્ટમેન્ટ શેડ્યૂલ કરવામાં મદદ કરશે.

તમારી સારવાર શરૂ થાય તે પહેલાં, તમારી રેડિયેશન થેરાપી ટીમના પ્રદાતાઓ સાથે તમારી મુલાકાતો હશે જેથી તેઓ તમારી દેખભાળ નું આયોજન કરી શકે. તેઓ તમારી સાથે વાત કરશે અને તમને સારવાર માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી આમાંના ઘણા પ્રદાતાઓ સાથે તમારી મુલાકાતો પણ હશે.

તમારી ભૂમિકા રેડિયેશન થેરાપી ટીમમાં

તમારી રેડિયેશન થેરાપી કેર ટીમ તમારી સંભાળ કરવા માટે સાથે મળીને કામ કરશે. તમે તે ટીમનો એક ભાગ છો અને તમારી ભૂમિકામાં શામેલ છે:

- તમારી એપોઇન્ટમેન્ટમાં સમયસર પહોંચવું.
- પરશ્નો પૂછવી અને તમારી ચિંતાઓ વિશે વાત કરવી.
- જ્યારે તમને આડઅસર હોય ત્યારે અમને જણાવવું.
- જો તમને પીડા હોય તો અમને જણાવવું.

- ઘરે તમારી સંભાળ આના દ્વારા રાખો:
 - જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હોય તો ધૂમ્રપાન છોડી દો. MSK પાસે નિષ્ણાતો છે જેઓ તમને મદદ કરી શકે છે. અમારા તમાકુ સારવાર કાયરક્ટ્રમ વિશે વધુ જાણવા માટે, 212-610-0507 પર કૉલ કરો. તમે પરોગ્રામ વિશે તમારી નસરને પણ પૂછી શકો છો.
 - અમારી સૂચનાઓના આધારે તમારી ત્વચાની સંભાળ રાખો.
 - અમારી સૂચનાઓના આધારે પરવાહી પીવું.
 - અમે સૂચવીએ છીએ તે ખોરાક અને પીણાં ખાવા અથવા ટાળવા.
 - લગભગ સમાન વજન જાળવી રાખવું

સિમ્યુલેશન

રેડિયેશન થેરાપી શરૂ કરતા પહેલા, તમારી પાસે સિમ્યુલેશન નામની સારવાર આયોજન પરક્રિયા હશે. આ ખાતરી કરવા માટે કરવામાં આવે છે કે:

- તમારા સારવાર વિસ્તારનું નકશો બની શકે.
- તમને રેડિયેશનનો યોગ્ય ડોઝ મળે.
- નજીકના પેશીઓમાં રેડિયેશનનો ડોઝ શક્ય તેટલો ઓછો હોય.

તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન, તમારી ઇમેજિંગ સ્કેન કરવામાં આવશે અને તમારી ત્વચા પર નાના ટેટૂ બિંદુઓથી ચિહ્નિત કરવામાં આવશે. આ નિશાનો તમારી ટીમને ખાતરી કરવામાં મદદ કરે છે કે તમે તમારી રેડિયેશન સારવાર માટે યોગ્ય સ્થિતિમાં છો. તમારું સિમ્યુલેશન લગભગ 4 કલાક લેશે.

સિમ્યુલેશન માટે તૈયાર થવું

- તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન, તમે લાંબા સમય સુધી એક જ સ્થિતિમાં સૂઈ રહેશો. જો તમને લાગે કે તમને સ્થિર સૂવામાં અસ્વસ્થતા થશે, તો તમે તમારા સિમ્યુલેશન પહેલાં એસિટામિનોફેન (Tylenol®) અથવા તમારી સામાન્ય પીડા દવા લઈ શકો છો.
- જો તમને લાગે કે તમારી પરક્રિયા દરમિયાન તમે બેચેન થઈ શકો છો, તો તમારા ડૉક્ટરને પૂછો કે શું દવા મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- આરામદાયક કપડાં પહેરો જે ઉતારવામાં સરળ હોય. તમારે હોસ્પિટલનો ગાઉન પહેરવો પડશે.
- ઘરેણાં ન પહેરો, પાવડર કે લોશન ન લગાવશો.
- જો તમારા દંત ચિકિત્સકે તમારા માટે માઉથ ગાડર્ બનાવ્યા હોય, તો તેને તમારા સિમ્યુલેશનમાં લાવો.

તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન સમય પસાર કરવામાં મદદ કરવા માટે, તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ તમારા માટે સંગીત વગાડી આપશે.

જો તમને કોઈ ખાસ તૈયારીની જરૂર ન હોય, તો તમે તમારા સિમ્યુલેશનના દિવસે સામાન્ય રીતે ખાઈ અને પી શકો છો. તમારા ડૉક્ટર અથવા નસર્ તમને કહેશે કે શું તમને ખાસ તૈયારીની જરૂર છે.

પોઝિટ્રોન એમિશન ટોમોગ્રાફી-કમ્પ્યુટેડ ટોમોગ્રાફી (PET-CT) સ્કેન કરાવતા લોકો માટે

- તમારા સિમ્યુલેશન એપોઇન્ટમેન્ટના સમયના 6 કલાક પહેલાં, પાણી સિવાય કંઈપણ ખાશો કે પીશો નહીં. આમાં ગમ, હાડકેન્ડી, કફ ડ્રોપ્સ અને કુદીના ગોળીનો સમાવેશ થાય છે. જો તમે પાણી સિવાય કંઈપણ ખાઓ છો કે પીઓ છો, તો તમારા PET-CT સ્કેનનું સમયપત્રક ફરીથી ગોઠવવાની જરૂર પડી શકે છે.
- તમારા PET-CT સ્કેન દરમિયાન તમને ઇન્ટ્રાવેનસ (IV) કોન્ટ્રાસ્ટ (ડાઈ) આપી શકે છે. જો તમને IV કોન્ટ્રાસ્ટથી એલર્જીક હોય, તો તમારી નસર્ને જણાવો. તેઓ તમને ખાસ સૂચનાઓ આપશે.

તમારી ત્વચા પરથી ઉપકરણો કાઢી નાખો.

તમે તમારી ત્વચા પર કેટલાક ઉપકરણો પહેરી શકો છો. તમારા માટે સાદૃશ્ય સ્થિતિ બનાવાય અથવા સારવાર થાય તે દરમિયાન, અમુક સાધન નિમારૂતાઓ એવી ભલામણ કરે છે તમે આ વસ્તુઓ કાઢી નાખો:

- સતત ગ્લુકોઝનું મોનિટરિંગ (CGM)
- ઇન્સ્યુલિન પંપ

જો તમે આમાંથી કોઈ એકનો ઉપયોગ કરો છો, તો તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટને પૂછો કે શું તમારે તેને કાઢવાની જરૂર છે. જો એવું હોય, તો તમારા સિમ્યુલેશન અથવા સારવાર પછી પહેરવા માટે એક વધારાનું ઉપકરણ જરૂર થી લઈ ને આવો.

જ્યારે તમારું ઉપકરણ બંધ હોય ત્યારે તમારા ગ્લુકોઝ (રક્તમાં શુગર)ને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવું તે અંગે તમને ચોક્કસ ખબર ન હોય. જો એમ હોય તો, તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં, તમારી ડાયાબિટીસની કાળજીનું સંચાલન કરતા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો.

તમારા સિમ્યુલેશનનો દિવસ

જ્યારે તમે આવો ત્યારે શું અપેક્ષા રાખવી

જ્યારે તમે આવશો, ત્યારે તમારી રેડિયેશન થેરાપી ટીમનો એક સભ્ય તમારી તપાસ કરશે. તેઓ તમને એક ઓળખ (ID) રીસ્ટબેન્ડ આપશે, જેના પર તમારું નામ અને જન્મ તારીખ હશે. તમારી મુલાકાત દરમિયાન, ઘણા સ્ટાફ

સભ્યો તમારું આઈડી રીસ્ટબેન્ડ તપાસશે અને તમને તમારું નામ અને જન્મ તારીખ બોલવા તથા ઉચ્ચારણ સાથે કહેવા માટે જણાવશે. આ તમારી સલામતી માટે છે. સમાન અથવા મળતા-આવતા નામવાળા લોકોને તે જ દિવસે સંભાળ મેળવી શકે છે.

સિમ્યુલેશન દરમિયાન શું અપેક્ષા રાખવી તે વિશે તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ સમજાવશે. જો તમે હજુ સુધી સંમતિ ફોર્મ પર સહી કરી નથી, તો તેઓ તમારી સાથે તે ફોર્મ વિશે ચર્ચા કરશે. તેઓ તમારા કોઈપણ પરશ્નોના જવાબ આપશે અને તમારી સહી માટે પૂછશે.

તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન

તમારા સિમ્યુલેશન માટે, તમારે કમરથી ઉપરના કપડાં ઉતારીને હોસ્પિટલ ગાઉન પહેરવાનું રહેશે. તમારે જૂતા પહેરેલા રાખવા જોઈએ. જો તમે માથા પર કંઈક પહેરતા હો, જેમ કે વિગ, પાઘડી અથવા ટોપી, તો તમારે તેને ઉતારવું પડશે.

તમે કપડાં બદલ્યા પછી, તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ તમને સિમ્યુલેશન રૂમમાં લાવશે અને ટેબલ પર સૂવામાં મદદ કરશે. તમે આરામદાયક છો અને ગોપનીયતા જળવાય છે તેની ખાતરી કરવા તેઓ શક્ય તેટલું બધું કરશે.

ટેબલ પર એક શીટ હશે, પરંતુ તે સખત હશે અને તેમાં કોઈ ગાદી ન હોય. ઉપરાંત, રૂમ સામાન્ય રીતે ઠંડો હોય છે. જો તમને કોઈપણ સમયે અસ્વસ્થતા લાગે, તો તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટને જણાવો. જો તમે પીડાની દવા લીધી નથી અને તમને લાગે છે કે તમને તેની જરૂર પડી શકે છે, તો તમારું સિમ્યુલેશન શરૂ થાય તે પહેલાં તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટને જણાવો. જો તમને કોઈપણ સમયે અસ્વસ્થતા લાગે, તો તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટને જણાવો.

એકવાર તમારું સિમ્યુલેશન શરૂ થઈ જાય, પછી હલશો નહીં. હલી જવાથી તમારી સ્થિતિ બદલાઈ શકે છે. જો કે, તમને અસ્વસ્થતા હોય અથવા મદદની જરૂર હોય, તો તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટને જણાવો.

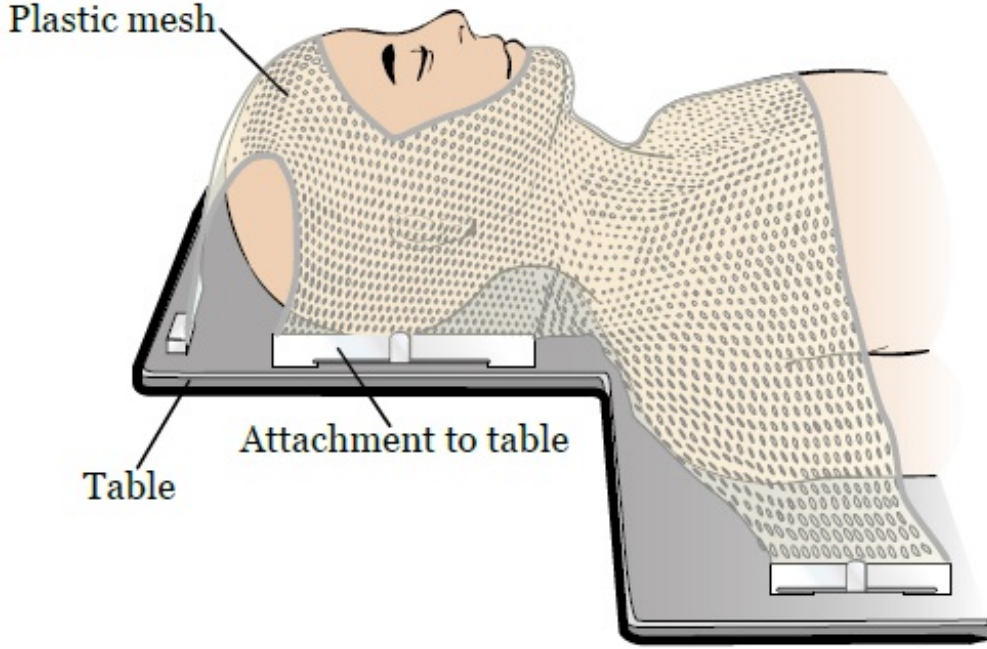
તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન, તમને લાગશે કે ટેબલ અલગ-અલગ સ્થિતિમાં ખસે છે. રૂમની લાઇટ ચાલુ અને બંધ કરવામાં આવશે અને તમને દરેક દિવાલ પર લાલ લેસર લાઇટ દેખાશે. તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ આ લેસર લાઇટનો ઉપયોગ તમને ટેબલ પર સ્થિત કરવામાં મદદ કરવા માટે માગરુદ્દશિરૂકા તરીકે લેશે. લેસર લાઇટમાં સીધું ન જોવ, કારણ કે તે તમારી આંખોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

સિમ્યુલેશન રૂમની અંદર એક ઇન્ટરકોમ (માઈક્રોફોન અને સ્પીકર) અને એક કેમેરા હશે. તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ રૂમમાં અંદર અને બહાર આવશે, પરંતુ ત્યાં હંમેશા કોઈ એવી વ્યક્તિ હશે જે તમને જોઈ અને સાંભળી શકશે. તમે તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટને કામ કરતી વખતે એકબીજા સાથે વાત કરતા સાંભળશો, અને તેઓ તમારી સાથે વાત કરીને તેઓ શું કરી રહ્યા છે તે સમજાવશે.

પોઝિશનિંગ અને માસ્ક

તમારા સિમ્યુલેશન અને સારવાર દરમિયાન તમે તમારી પીઠ પર સૂશો. દરેક સારવાર દરમિયાન તમને એક જ સ્થિતિમાં રહેવામાં મદદ કરવા માટે, તમારે એક માસ્ક પહેરવો પડશે જે તમારા ચહેરા અને શરીરના ઉપરના ભાગને

ઢાંકે છે અને ટેબલ સાથે જોડાયેલ રહેશે (આકૃતિ 2 જુઓ). તમારા સિમ્યુલેશન અને તમારી દરેક સારવાર દરમિયાન માસ્ક પહેરશો.



આકૃતિ 2. તમારા ચહેરા અને શરીરના ઉપરના ભાગ પર માસ્ક

જ્યારે તમે સિમ્યુલેશન ટેબલ પર સૂતા હોવ ત્યારે તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ, માસ્ક બનાવવા માટે તમારા ચહેરા અને શરીરના ઉપરના ભાગમાં પ્લાસ્ટિક મેશની ગરમ, ભીની શીટ મૂકશે. જાળીમાં તમારી આંખો, નાક અને મોં માટે છિદ્રાઓ છે. જ્યારે તે તમારા ચહેરા પર હોય ત્યારે તમને જોવામાં કે શ્વાસ લેવામાં કોઈ તકલીફ નહીં પડે.

જેમ, જેમ મેશ ઠંડુ થશે, તે સખત થઈ જશે. આમાં આશરે 15 મિનિટનો સમય લાગે છે. જેમ, જેમ મેશ ઠંડુ થાય છે, તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ તેને તમારા ચહેરા અને શરીરના ઉપરના ભાગમાં આકાર આપશે. જ્યારે તેઓ આ કરશે ત્યારે તમે થોડું દબાણ અનુભવશો. જો તમને કોઈપણ સમયે અસ્વસ્થતા લાગે, તો તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટને જણાવો.

તમારા સારવાર વિસ્તારના આધારે, તમે તમારા સિમ્યુલેશન અને સારવાર દરમિયાન બાઈટ બ્લોકનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. બાઈટ બ્લોક તમને ગળી જવાથી બચાવવામાં મદદ કરશે. બાઈટ બ્લોક બનાવવા માટે, તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ તમારી જીભ પર પ્લાસ્ટિકનો નરમ ટુકડો મૂકશે અને તે સખત થઈ જાય પહેલા તમને દાંત વડે બાઈટ કરવા કહેશે. આમાં થોડીક મિનિટો લાગશે.

જો તમારા દંત ચિકિત્સકે તમારા માટે માઉથ ગાડર્ બનાવ્યા છે, તો તમે તમારા સિમ્યુલેશન અને દરેક સારવાર દરમિયાન પણ આ પહેરશો.

ઇમેજિંગ

જ્યારે તમે તમારી સારવારની સ્થિતિમાં હોવ અને તમારો માસ્ક પહેચાર્ હોય ત્યારે તમારી ઇમેજિંગ સૂકેન થશે.

સ્કેનનો ઉપયોગ ફક્ત તમારા સારવાર વિસ્તારના નકશા બનાવવા માટે કરવામાં આવશે. તેનો ઉપયોગ નિદાન માટે અથવા ગાંઠો શોધવા માટે થતો નથી.

તમને નીચેનામાંથી 1 અથવા વધુ સ્કેન પણ કરવામાં આવશે.

- એક્સ-રે સ્કેન. આ સિમ્યુલેટર નામના એક્સ-રે મશીન પર કરવામાં આવશે.
- કમ્પ્યુટેડ ટોમોગ્રાફી (CT) સ્કેન. જો તમને સીટી સ્કેન કરવામાં આવશે, તો તમારી નસર્ સ્કેન પહેલા તમારી નસોમાંની એકમાં IV લાઈન મૂકી શકે છે. તેનો ઉપયોગ તમને સ્કેન કરતા પહેલા IV કોન્ટ્રાસ્ટ આપવા માટે કરવામાં આવશે. કોન્ટ્રાસ્ટ અમને સારવાર વિસ્તારની સ્પષ્ટ છબીઓ મેળવવાની સગવડ આપે છે.
- PET સ્કેન. જો તમે PET સ્કેન કરાવી રહ્યાં હોવ, તો તમારી નસર્ તમને અલગ સૂચનાઓ આપશે. કૃપા કરીને એને કાળજીપૂર્વક અનુસરો.
- મેગ્નેટિક રેઝોનન્સ ઇમેજિંગ (MRI) સ્કેન. જો તમે MRI સ્કેન કરાવી રહ્યાં હોવ, તો તમારી નસર્ તમને અલગ સૂચનાઓ આપશે. કૃપા કરીને એને કાળજીપૂર્વક અનુસરો.

જો તમને અન્ય ઇમેજિંગ સ્કેનની જરૂર હોય, તો તમારી નસર્ તમને વધુ માહિતી આપશે.

તમારા સારવારના ક્ષેત્રના આધારે, તમને ઇમેજિંગ સ્કેન દરમિયાન તમારા ખભાને નીચે ધકેલતા વિશિષ્ટ સ્ટ્રેપને પકડવા માટે કહેવામાં આવી શકે છે. આ ખાતરી કરવા માટે છે કે તમારા ખભા સ્કેનના ક્ષેત્રની બહાર છે.

સ્કેન દરમિયાન, તમને મશીન ચાલુ અને બંધ થતું સાંભળાશે. જો કે ઘોંઘાટ મોટો લાગે તો પણ, જો તમે તેમની રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરો તો તે તમને સાંભળી શકશે.

સ્કેન કરવામાં 2 થી 4 કલાકનો સમય લાગશે.

ત્વચાના નિશાન (ટેટૂઝ)

જ્યારે તમે તમારી સારવારની સ્થિતિમાં સૂતા હોવ, ત્યારે તમારા રેડિયેશન ચિકિત્સક તમારી ત્વચા પર ફેલ્ટ માકર્સ વડે દોરશે. તમારા સિમ્યુલેશન પછી લાગેલા નિશાનોને ધોઈ શકો છો.

તમારે ટેટૂ તરીકે ઓળખાતા કાયમી ત્વચાના નિશાનોની પણ જરૂર પડશે. ટેટૂના નિશાન ટાંકણીના માથા કરતા મોટા નથી. તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ દરેક ટેટૂ બનાવવા માટે જંતુરહિત સોય અને શાહીના ટીપાંનો ઉપયોગ કરશે. તે કરતી વખતે સોઈ વાગતી હોય તેવું લાગશે. ટેટૂઝ કાયમી હોય છે અને ઘોવાઈ જતા નથી. જો તમે તમારી રેડિયેશન ટ્રીટમેન્ટના ભાગ રૂપે ટેટૂ કરાવવા અંગે ચિંતિત છો, તો તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ સાથે વાત કરો.

ટેટૂ બનાવ્યા પછી, તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ તમારી સારવારની સ્થિતિમાં તમારા ફોટોગ્રાફ્સ લેશે. ફોટોગ્રાફ્સ અને ટેટૂનો ઉપયોગ તમારી સારવારના દરેક દિવસે તમને ટેબલ પર યોગ્ય રીતે સ્થાન આપવા માટે કરવામાં આવશે.

તમારા સિમ્યુલેશન પછી

તમારી સિમ્યુલેશન એપોઇન્ટમેન્ટના અંતે, અમે તમારી સેટ-અપ પરફોર્મિંગ માટે એપોઇન્ટમેન્ટ શેડ્યૂલ કરીશું. તમારી સારવાર શરૂ થાય તે પહેલા આ અંતિમ મુલાકાત છે. તમારી દૈનિક સારવાર માટે તમને એક મશીન પણ સોંપવામાં આવશે.

તમારી સારવારનું સમય સુનિશ્ચિત કરવું

તમે લગભગ 7 અઠવાડિયા સુધી દરરોજ (સોમવારથી શુક્રવાર) રેડિયેશન ટ્રીટમેન્ટ લેશો. તમારી એક જ દિવસે કીમોથેરાપી અને રેડિયેશન સારવાર હોઈ શકે. તમારી રેડિયેશન ટ્રીટમેન્ટ પહેલાં કે પછી કીમોથેરાપી લેવી સલામત છે.

તમારા ચિકિત્સક તમને પૂછશે કે તમે દિવસના કયા સમયે તમારી સારવાર કરાવવા માંગો છો. અમે તમને ગમતો સમય આપવાનો પ્રયત્ન કરીશું. જો કે, અમને 2-કલાક નો સમયગાળો જોઈશે, કારણ કે તમે જે ચોક્કસ સમય પસંદ કરો છો તે ઉપલબ્ધ ન હોઈ શકે. એકવાર તે ઉપલબ્ધ થયા પછી અમે તમને તે સમયના સ્લોટ આપીશું. કૃપા કરીને સમજો કે અમે શક્ય તેટલી વહેલી તકે તમને જોઈતો એપોઇન્ટમેન્ટ સમય આપવા માટે અમે અમારા શરૂઆત પર્યાસો કરીશું. આગળના અઠવાડિયા માટેની એપોઇન્ટમેન્ટ સામાન્ય રીતે શુક્રવારે આપવામાં આવે છે. રેડિયેશન ઓન્કોલોજી વિભાગ સવારે 7:00 થી સાંજે 7:00 વાગ્યા સુધી ખુલ્લું રહે છે.

તમારે સારવાર માટે સુનિશ્ચિત કરેલ હોય તે દરેક દિવસે તમારે આવવું આવશ્યક છે. જો તમે સારવાર છોડો છો અથવા ચૂકી જાઓ છો તો તમારી રેડિયેશન થેરાપી કદાચ સારી રીતે કામ ન કરે. જો તમારે કોઈપણ કારણોસર સારવાર ચૂકી જવાની જરૂર પડે, તો તમારી ટીમને જણાવવા માટે તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટની ઓફિસને કોલ કરવો આવશ્યક છે. જો તમારે કોઈપણ કારણોસર તમારું શેડ્યૂલ બદલવાની જરૂર હોય, તો શેડ્યૂલર સાથે વાત કરો અથવા તમારા ડૉક્ટરની ઓફિસને કોલ કરો.

તમારી સારવારનું આયોજન

તમારા સિમ્યુલેશન અને તમારી સેટ-અપ પરફોર્મિંગ વચ્ચેના સમય દરમિયાન, રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ તમારી સારવારની યોજના બનાવવા માટે એક ટીમ સાથે મળીને કામ કરશે. તેઓ તમારા રેડિયેશન બીમના ખૂણાઓ અને આકારોની યોજના બનાવવા માટે તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન લેવામાં આવેલી છબીઓનો ઉપયોગ કરશે. તેઓ તમને આપવામાં આવતા રેડિયેશનની માત્રા પણ નક્કી કરશે. આ વિગતો કાળજીપૂર્વક આયોજન કરવામાં અને તપાસવામાં આવે છે. આમાં 5 દિવસથી 2 અઠવાડિયાનો સમય લાગે છે.

સેટઅપ પરફોર્મિંગ

તમારી પ્રથમ સારવાર પહેલાં, તમને એક સેટ-અપ પરફોર્મિંગ આપવામાં આવશે. આ પરફોર્મિંગ સામાન્ય રીતે લગભગ 1 કલાક લે છે. જો તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન પીડા અથવા એજાઈટી ની દવા મદદરૂપ હોય, તો તમે આ પરફોર્મિંગ પહેલાં તે લઈ શકો છો.

જ્યારે તમે તમારી સેટ-અપ પરફોર્મિંગ માટે પહોંચશો, ત્યારે તમને ડરેસિંગ રૂમ બતાવવામાં આવશે અને હોસ્પિટલના ગાઉન પહેરવા માટે કહેવામાં આવશે.

તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ તમને રૂમમાં લાવશે જ્યાં તમે દરરોજ તમારી સારવાર મેળવશો. તેઓ તમને ટેબલ પર સ્થાન આપશે. તમે તમારા સિમ્યુલેશનના દિવસે જેમ ક્યુર્ હાલુ તે જ રીતે તમે સૂઈ જશો.

તમારી સ્થાન અને સારવાર કરવામાં આવેલ વિસ્તાર ખરું છે તેની ખાતરી કરવા માટે બીમ ફિલ્મો તરીકે ઓળખાતા વિશેષ એક્સ-રે લેવામાં આવશે. તમારી કેટલીક અન્ય સારવાર પહેલાં પણ બીમ ફિલ્મો લેવામાં આવશે. તમારી ગાંઠ, સારવારને કેવી રીતે પ્રતિભાવ આપે છે તે જોવા માટે તેનો ઉપયોગ થતો નથી.

મોટાભાગના લોકો તેમની સેટ-અપ પરફોર્મિંગના 1 દિવસ પછી તેમની પ્રથમ સારવાર લે છે.

તમારી સારવાર દરમિયાન

તમારી દરેક સારવાર માટે, રિસેપ્શન ડેસ્ક પર ચેક ઇન કરો અને વેઈટિંગ રૂમમાં બેસો. જ્યારે તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ તમારા માટે તૈયાર હશે, ત્યારે તમને ડરેસિંગ રૂમ બતાવવામાં આવશે અને હોસ્પિટલના ગાઉન પહેરવા માટે કહેવામાં આવશે. તમારી સારવાર દરમિયાન તમારા પગરખાં પહેરીને રાખો.

તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ તમને સારવાર રૂમમાં લાવશે. તેઓ તમને ટેબલ પર સૂવામાં અને માસ્ક પહેરવામાં મદદ કરશે. તમારી સેટ-અપ પરફોર્મિંગ દરમિયાન તમે જે રીતે સૂતા હતા તે રીતે તમને બરાબર સ્થાન આપવામાં આવશે.

એકવાર તમે તમારી યોગ્ય સ્થાનમાં આવી જાઓ, પછી તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ રૂમ છોડી દેશે, દરવાજો બંધ કરી દેશે અને તમારી સારવાર શરૂ કરી દેશે. તમે રેડિયેશન જોઈ શકશો કે અનુભવશો નહીં, પરંતુ તમે મશીનને સાંભળી શકો છો કારણ કે તે તમારી આસપાસ ફરે છે અને ચાલુ અને બંધ થાય છે. તમારી સારવાર યોજનાના આધારે તમે 20 થી 30 મિનિટ સુધી સારવાર રૂમમાં હશો. આમાંનો મોટાભાગનો સમય તમને યોગ્ય સ્થિતિમાં મૂકવા માટે પસાર થશે. વાસ્તવિક સારવારમાં માત્ર થોડી જ મિનિટો લાગે છે.

તમારી સારવાર દરમિયાન તમે રૂમમાં એકલા હશો, પરંતુ તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ તમને મોનિટર પર જોઈ શકશે અને ઈન્ટરકોમ દ્વારા હંમેશા તમને સાંભળી શકશે. તેઓ ખાતરી કરશે કે તમારી સારવાર દરમિયાન તમે આરામદાયક સ્થિતિમાં છો.

તમારી સારવાર દરમિયાન સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો, પરંતુ હલનચલન ન કરો. જો કે, તમને અસ્વસ્થતા હોય અથવા મદદની જરૂર હોય, તો તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટને જણાવો. તેઓ મશીન બંધ કરી શકે છે અને જો જરૂરી હોય તો, કોઈપણ સમયે તમને મળવા આવી શકે છે.

સારવાર દરમિયાન કે પછી તમે કે તમારા કપડાં રેડિયોએક્ટિવ નહીં બને. અન્ય લોકોની આસપાસ રહેવું પણ તમારા માટે સલામત છે.

તમારી સારવાર દરમિયાન સાપ્તાહિક મુલાકાતો

તમારા રેડિયેશન ઓનકોલોજિસ્ટ અને નસર્ તમને દર અઠવાડિયે જોશે કે તમે સારવારને કેવો પ્રતિભાવ આપી રહ્યાં છો. તેઓ તમને કોઈપણ આડઅસર વિશે પણ પૂછશે, તમારી ચિંતાઓ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે અને તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપશે. આ મુલાકાત દરેક _____ ની તમારી સારવાર પહેલા કે પછી હશે. તમારે તે દિવસોમાં લગભગ 1 વધારાના કલાક માટે તમારી એપોઇન્ટમેન્ટમાં હાજર રહેવાનું આયોજન કરવું જોઈએ.

જો તમારે આ સાપ્તાહિક મુલાકાતો વચ્ચે તમારા રેડિયેશન ઓનકોલોજિસ્ટ અથવા રેડિયેશન ઓનકોલોજી નસર્ સાથે વાત કરવાની જરૂર હોય, તો તમારા રેડિયેશન ઓનકોલોજિસ્ટની ઓફિસને કોલ કરો. જ્યારે તમે સારવાર માટે આવો ત્યારે તમે સપોર્ટ સ્ટાફ અથવા તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટને તમારા રેડિયેશન ઓનકોલોજિસ્ટ અથવા નસર્નો સંપર્ક કરાવવા માટે પણ કહી શકો છો.

રેડિયેશન થેરાપી દરમિયાન વિટામિન્સ અને આહાર પૂરવણીઓ

વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને હબર્લ અથવા બોટનિકલ (વનસ્પતિ આધારિત) પૂરક, આહાર પૂરવણીઓના ઉદાહરણો છે.

તમારી રેડિયેશન થેરાપી દરમિયાન મલ્ટિવિટામિન લેવું બરાબર છે. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્ય સાથે વાત કર્યાર વિના કોઈપણ અન્ય આહાર પૂરવણીઓ ન લો.

સારવારની આડઅસર

તમને રેડિયેશન થેરાપીથી આડઅસર થઈ શકે છે. તેના પ્રકાર અને તે કેટલા ગંભીર છે તે ઘણી બાબતો પર આધાર રાખે છે. આમાં રેડિયેશનની માત્રા, સારવારની સંખ્યા અને તમારા એકંદર આરોગ્યનો સમાવેશ થાય છે. જો તમે ફીમોથેરાપી પણ લઈ રહ્યા હોવ તો આડઅસરો વધુ ખરાબ હોય શકે છે.

તમે સારવાર શરૂ કર્યાના લગભગ 2 અઠવાડિયા પછી તમને આડઅસર દેખાવાનું શરૂ થઈ શકે છે. સારવાર દરમિયાન તે વધુ ખરાબ થઈ શકે છે, પરંતુ તમે સારવાર પૂરી કરી લો પછી 6 થી 8 અઠવાડિયામાં તે ધીમે, ધીમે વધુ સારા થઈ જશે. કેટલીક આડઅસરો ને દૂર થવામાં વધુ સમય લાગી શકે છે. સારવાર દરમિયાન અને પછી તમારી આડઅસરોનું નિયંત્રણ કરવામાં મદદ કરવા માટે આ વિભાગમાંની માગરુશિરુકા અનુસરો.

માથા અને ગરદન પર રેડિયેશન થેરાપીની સૌથી સામાન્ય આડઅસરો નીચે આપેલી છે. તમને આમાંના બધા, અમુક અથવા એકપણ ન હોય શકે. તમારી નસર્ તમારી સાથે સંભવિત આડઅસરો વિશે વાત કરશે.

તમારા મોં અને ગળામાં ફેરફાર

તમારી સારવાર તમારા મોં અને ગળામાં પરિવર્તન લાવી શકે છે. તમને હોઈ શકે છે:

- મોઢાના ચાંદા

- મોઢામાં દુખાવો
- ગળામાં ચાંદા
- ગળામાં દુખાવો
- જ્યારે તમે ગળો ત્યારે દુખાવો થાય
- ગળવામાં તકલીફ
- સામાન્ય કરતાં જાડી લાળ
- સુકાઈ ગયેલું મોં
- સ્વાદ માં બદલાવ

આ આડઅસરોને નિયંત્રણ કરવામાં મદદ કરવા માટે નીચેની માગર્દશિક્ષા અનુસરો.

- ખાધા પછી અને સૂતા પહેલા તમારા દાંત સાફ કરો. સોફ્ટ-બિસ્ક્રીટ ટૂથબ્રશ અને તમારા દંત ચિકિત્સકે ભલામણ કરેલ ટૂથપેસ્ટ અથવા ફ્લોરાઈડ ધરાવતી હળવી ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરો.
 - જો તમારી પાસે ડેન્ટસર્, બિર્જ અથવા ડેન્ટલ પ્રોસ્થેસિસ હોય, તો જ્યારે પણ તમે તમારું મોં સાફ કરો ત્યારે તેને બહાર કાઢો અને સાફ કરો. જ્યારે તમે સૂતા હોવ ત્યારે તેને બહાર કાઢી ને મુકો. જો તમારા મોંમાં બળતરા થાય, તો તેને તમારા મોંમાંથી બને તેટલું બહાર રાખો.
 - જો તમે હાલમાં તમારા દાંત ફ્લોસ કરો છો, તો તમે સૂતા પહેલા દિવસમાં એકવાર ફ્લોસ કરવાનું રાખો. જો તમે ભૂતકાળમાં ફ્લોસ ન કર્યું હોય, તો તમારી સારવાર દરમિયાન શરૂ કરશો નહીં.
 - રાહત માટે દર 4 થી 6 કલાકે અથવા વધુ વખત તમારા મોંને કોગળા કરો. નીચેનામાંથી 1 પર્વાહીનો ઉપયોગ કરો:
 - એક ક્વાર્ટર (4 કપ) પાણી 1 ચમચી મીઠું અને 1 ચમચી ખાવાનો સોડા સાથે મિશિરત
 - એક ક્વાર્ટર પાણીમાં 1 ચમચી મીઠું મિક્સ કરો
 - એક ક્વાર્ટર પાણીમાં 1 ચમચી ખાવાનો સોડા મિક્સ કરો
 - પાણી
 - આલ્કોહોલ અથવા ખાંડ વગરનું માઉથવોશ
- કોગળા કરવા માટે, 15 થી 30 સેકન્ડ્સ માટે પર્વાહીને સિવ્શ કરો અને ગાગર્લ કરો, પછી તેને થૂંકો.
- તમારા મોંની સંભાળ લીધા પછી લિપ મોઇશ્ચરાઇઝરનો ઉપયોગ કરો. સારવારના 4 કલાક પહેલાં તેને લગાવશો નહીં.

જો તમારું મોં શુષ્ક છે, તો નીચેના સૂચનો અજમાવી જુઓ.

- મોઢાનું મોઈશ્યરાર્ઈઝરનો ઉપયોગ કરો.
- દિવસ દરમિયાન વારંવાર પાણી અથવા અન્ય પરવાહી (જેમ કે નાળિયેરનું પાણી, બદામનું દૂધ, Gatorade®, અને સૂપ) ની ચૂસકી લો. પાણીની બોટલ સાથે રાખવું મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- તમારા મોંને ભીની કરવા માટે પાણીથી ભરેલી એરોસોલ પંપ સૂપર બોટલનો ઉપયોગ કરો.
- ખાસ કરીને રાત્રે, હ્યુમિડિફાયરનો ઉપયોગ કરો. હ્યુમિડિફાયરમાં પાણી બદલવાની ખાતરી રાખો અને તેને નિદેશન મુજબ સાફ કરો.
- એર કંડિશનરનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો.

જો તમને ગળવામાં તકલીફ પડતી હોય અથવા જ્યારે તમે ગળો ત્યારે દુખાવો થવા લાગે, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નસર્ને જણાવો. તમને વધુ રાહત થઈ માટે તેઓ દવા લખી આપશે.

જેમ, જેમ આડઅસર વિકસે છે તેમ, તમારા ડોક્ટર તમને દરરોજ તમારી નસર્ને મળવા માટે કહી શકે છે. જો જરૂરી હોય તો, તમારી નસર્ તમારા મોંને જોશે અને તમારા મોં પર સૂપર કરશે.

તમારા નાકની અંદર બદલાવ

તમારી સારવાર ના કારણે તમારા નાકની અંદર ફેરફારો થઈ શકે છે, જેમ કે શુષ્કતા, ભરાઈ જવું, પરસંગોપાત નાકમાંથી નાના રક્તસૂતરાવ અથવા આ તરૂણે પણ થઈ શકે છે.

આ આડઅસરોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા માટે, તમારા નાકની અંદરની બાજુને ભીની રાખો. તમે સલાઇન નોઝ સૂપર, હ્યુમિડિફાયર અથવા બંનેનો ઉપયોગ કરીને આ કરી શકો છો.

કાનમાં દુખાવો

તમારી સારવારથી થતા સોજાને કારણે તમને કાનમાં દુખાવો થઈ શકે છે. જો તમને હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નસર્ને જણાવો. કાનમાં દુખાવો ચેપનો પણ સંકેત હોઈ શકે છે.

તમારા કાનને સાફ અથવા ખાલી કરવાનો પર્યાસ કરશો નહીં. તમારા કાનની અંદર કોટન સ્વેબ (Q-tips®) નો ઉપયોગ કરશો નહીં.

અવાજ બદલાવ (કકર્શતા)

તમારી સારવારને કારણે સોજો આવવાથી તમને કકર્શતા આવી શકે છે. તમારો અવાજ વધુ શ્વાસ લેતો, તાણવાળો, ખરબચડો અથવા ઊંચો અથવા નીચો હોઈ શકે છે. અવાજ ફેરફારોનું નિયંત્રણ કરવામાં સહાય માટે:

- તમારા અવાજને શક્ય તેટલો આરામ આપો.

- બબડાટ કરશો નહીં. તેનાથી તમારી વોકલ કોડર્ પર તાણ આવી શકે છે.
- હ્યુમિડિફાયરનો ઉપયોગ કરો.
- “Changes to your mouth and throat” વિભાગમાં સૂચિબદ્ધ પરવાહીમાંથી એક વડે ગાગર્લ કરો.

ત્વચા અને વાળની પરતિક્રિયાઓ

રેડિયેશન થેરાપી દરમિયાન, સારવારના વિસ્તારમાં ત્વચા અને વાળમાં બદલાવ આવી શકે છે.

- 2 થી 3 અઠવાડિયા પછી, તમારી ત્વચા ગુલાબી અથવા ટેન થઈ શકે છે. પાછળથી તમારી સારવાર દરમિયાન, તમારી ત્વચા તેજસ્વી લાલ અથવા ખૂબ જ કાળી બની શકે છે.
- તમારી ત્વચા શુષ્ક, ખંજવાળ અને પડવાળું લાગી શકે છે.
- તમને ફોલ્લીઓ થઈ શકે છે, ખાસ કરીને એવા વિસ્તારોમાં જ્યાં તમારી ત્વચા સૂચરના સંપર્કમાં આવી હોય. જો આવું થાય, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નસર્ને જણાવો. ફોલ્લીઓ ચેપની પણ નિશાની હોઈ શકે છે.
- સંવેદનશીલ વિસ્તારોમાં ત્વચા પર (જેમ કે તમારા કાનની પાછળ અને તમારા કોલરબોન પાસે) ફોલ્લા, ખુલ્લી અથવા છાલ થઈ શકે છે. જો આવું થાય, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નસર્ને જણાવો.
- તમારા ટ્રીટમેન્ટ એરિયામાં અમુક અથવા બધા વાળ ગુમાવી શકો છો. તમે ટ્રીટમેન્ટ પૂરી કરો પછી વાળ સામાન્ય રીતે 3 થી 6 મહિના માં પાછા વધશે.

તમે સારવાર પૂર્ણ કર્યા પછી તમારી ત્વચા ધીમે, ધીમે સ્વસ્થ થઈ જશે, પરંતુ આમાં ઘણીવાર 3 થી 4 અઠવાડિયા લાગે છે. કેટલીકવાર, તમે સારવાર પૂર્ણ કર્યા પછી અઠવાડિયા દરમિયાન ત્વચાની પરતિક્રિયાઓ વધુ ખરાબ થાય છે. જો આવું થાય, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નસર્ને કોલ કરો.

જો જરૂરી હોય તો, તમારી નસર્ ખાસ ડરેસિંગ (પટ્ટીઓ) અથવા કરીમ લગાવશે. તેઓ તમને તમારી ત્વચાની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે પણ શીખવશે. જ્યારે તમે સારવાર શરૂ કરો ત્યારે નીચેના માગર્દશિસ્કાને અનુસરવાનું શરૂ કરો. જ્યાં સુધી તમારી ત્વચા સારી ન થાય ત્યાં સુધી તેને અનુસરવાનું ચાલુ રાખો. આ દિશાનિદેશો ફક્ત સારવાર વિસ્તારની ત્વચાને સંદર્ભિત છે.

તમારી ત્વચાને સ્વચ્છ રાખો

- દરરોજ સ્નાન કરો અથવા શાવર લો. ગરમ પાણી અને હળવા, સુગંધ વિનાના સાબુનો ઉપયોગ કરો (જેમ કે Neutrogena®, Dove®, બેબી સોપ, Basis®, અથવા Cetaphil®). તમારી ત્વચાને સારી રીતે ધોઈ લો અને તેને મુલાયમ ટુવાલ વડે કોરું કરો.
- જ્યારે ધોતા હોય ત્યારે સારવાર વિસ્તારમાં ત્વચા સાથે સૌમ્યતા રાખો. વોશક્લોથ, સ્કર્બિંગ ક્રાપ્ડ અથવા બર્શનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

- તમારી સારવાર પહેલાં તમને મળેલા ટેટૂના નિશાન કાયમી છે અને ધોવાય નહિ જાય. સારવાર દરમિયાન તમને અન્ય નિશાનો મળી શકે છે, જેમ કે જાંબલી ફેલ્ટ-ટીપ માકર્ વડે સારવાર વિસ્તારની રૂપરેખા. તમે ખનિજ તેલ વડે આ નિશાનો દૂર કરી શકો છો જ્યારે તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ કહે કે તે ઠીક છે.
- સારવાર વિસ્તારમાં ત્વચા પર આલ્કોહોલ અથવા આલ્કોહોલ પેડ્સનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

તમારી ત્વચાને વારંવાર મોઇશ્યરાઇઝ કરો

જ્યારે તમે સારવાર શરૂ કરો ત્યારે મોઇશ્યરાઇઝરનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરો. આ ત્વચાની પરતિક્રિયાઓને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે ઓવર-ધ-કાઉન્ટર (પિર્સિક્સ્પ્શન વગરનું) મોઇશ્યરાઇઝરનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

- એવા મોઇશ્યરાઇઝરનો ઉપયોગ કરો જેમાં કોઈ સુગંધ કે લેનોલિન ન હોય. તમારી નસર્ તમને ઉપયોગ કરવા માટે મોઇશ્યરાઇઝરનું સૂચન કરી શકે છે.
- એક સમયે 1 થી વધુ મોઇશ્યરાઇઝરનો ઉપયોગ કરશો નહીં, સિવાય કે તમારી નસર્ તમને વધુ ઉપયોગ કરવાનું કહે.
- દિવસમાં 2 વખત મોઇશ્યરાઇઝર લગાવો.

તમારી ત્વચાને બળતરા કરવાનું ટાળો

- જો તમારી ત્વચામાં ખંજવાળ આવે છે, તો તેને ખંજવાળશો નહીં. મોઇશ્યરાઇઝર લગાવો. ખંજવાળ કેવી રીતે દૂર કરવી તે અંગે ભલામણો માટે તમારી નસર્ને પૂછો. તેઓ તમને ખંજવાળવાળી ત્વચાની સારવાર માટે દવા માટે પિર્સિક્સ્પ્શન આપી શકે છે.
- ટર્ટમેન્ટ એરિયા પર ઢીલા-ફ્રિટિંગ સુતરાઉ કપડાં અને અનુડરગામેન્ટ્સ પહેરો. અનુડરવેર બર્સ અથવા ચુસ્ત કપડાં ટાળો જે તમારી ત્વચા સાથે ઘસશે.
- તમે તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા નસર્ સાથે ચર્ચા કરી હોય તે જ મોઇશ્યરાઇઝર, કરીમ અથવા લોશનનો ઉપયોગ કરો.
- સારવાર વિસ્તાર પર મેકઅપ, પરફ્યુમ, પાવડર અથવા આફ્ટરશેવનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- જો તમારી ત્વચા ખુલ્લી, તિરાડ અથવા બળતરાવાળું હોય તો ડિઓડોરન્ટનો ઉપયોગ કરશો નહીં. તમે ટર્ટમેન્ટ એરિયામાં યથાવત ત્વચા પર ડિઓડોરન્ટનો ઉપયોગ કરી શકો છો. જો તમારી ત્વચામાં બળતરા થાય તો તેનો ઉપયોગ કરવાનું બંધ કરો.
- સારવારના વિસ્તારમાં હજામત કરશો નહીં. જો તમારે હજામત કરવી જ હોય, તો માત્ર ઇલેક્ટ્રિક રેઝરનો ઉપયોગ કરો. જો તમારી ત્વચામાં બળતરા થાય તો બંધ કરી દો.
- ટર્ટમેન્ટ એરિયા પર ટેપ ન લગાવો.

- ટર્ટમેન્ટ એરિયા પર ત્વચાના પેચ (પીડાના પેચ સહિત) ન લગાવો.
- સારવાર વિસ્તારની ત્વચાને અત્યંત ગરમ અથવા ઠંડા તાપમાનના સંપર્કમાં આવવા ન દો. આમાં હોટ ટબ, પાણીની બોટલ, હીટિંગ પેડ્સ અને આઈસ પેકનો સમાવેશ થાય છે.
- જો તમને ત્વચાની કોઈ પ્રતિક્રિયા ન થાઈ, તો તમે ક્લોરિનેટેડ પૂલમાં તરી શકો છો. ક્લોરિનને ઘોઈ નાખવા માટે પૂલમાંથી બહાર નીકળ્યા પછી તરત જ સ્નાન કરો.
- તમારી ત્વચાને ટેનિંગ અથવા બાળવાનું ટાળો. જો તમે તડકામાં જશો:
 - 30 કે તેથી વધુના SPF સાથે PABA-મુક્ત સનબ્લોકનો ઉપયોગ કરો.
 - ઢીલા-ફિટિંગ કપડાં પહેરો જે શક્ય તેટલા સારવારના વિસ્તારમાં ત્વચાનો વધુ ભાગ આવરી લે.

ખાવા-પીવામાં મુશ્કેલી

તમારા માથા અને ગરદન પર રેડિયેશન થેરાપીની ઘણી આડઅસર ખાવા-પીવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. આનાથી વજનમાં ઘટાડો, થાક (સામાન્ય કરતાં ઓછી ઊંજાર્ હોવી) અને નિજરૂલીકરણ થઈ શકે છે.

જો તમારું વજન બદલાય છે, તો તમારી સારવાર દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાયેલ માસૂક યોગ્ય રીતે ફિટ ન થઈ શકે. આ તમારી સારવાર માટે યોગ્ય સ્થિતિમાં રહેવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. તમારું વજન બદલાતું ન રહે તે માટે નીચે આપેલા માગરુદ્શિરૂકા અનુસરો.

તમારી આડઅસરના આધારે તમે જે ખાઓ છો અને પીઓ છો તેમાં ફેરફાર કરો.

જો તમને તમારા મોં કે ગળામાં દુખાવો અથવા સોજો હોય અથવા ગળામાં તકલીફ હોય તો:

- નરમ, ભેજવાળો, સૌમ્ય ખોરાક ખાઓ. નાના બટકા લો અને ખોરાકને સારી રીતે ચાવો.
- ખોરાકને નરમ કરવા માટે ચટણી અને ગરૂવીનો ઉપયોગ કરો.
- તમારા મોં અને ગળામાં બળતરા થાય તેવી વસ્તુઓ ટાળો, જેમ કે:
 - ખૂબ ગરમ ખોરાક અને પર્વાહી
 - સૂકો, સખત અને બરછટ ખોરાક (જેમ કે ચિપ્સ, પરેટ્ઝેલ્સ, કરેકસર્ અને કાચા શાકભાજી)
 - મસાલા (જેમ કે મરી, મરચું, હોસર્રાડિશ, ગરમ ચટણી અને કરી)
 - એસિડિક અથવા સાઇટર્સ ખોરાક અને રસ (જેમ કે નારંગી, ગરૂપ્ફ્રૂટ, લીબુ, મોસંબી, અનાનસ અને ટામેટા)
 - દારૂ
 - તમાકુ
- ટેક્સચર બદલવા માટે તમારા ખોરાકને ભેળવો અથવા પ્યુરી કરો.

જો તમારું મોં શુષ્ક હોય તો:

- જમતા પહેલાં તમારા મોંને રિન્સ કરો.
- તમારું ભોજન બનાવવા માટે ગરૂવી અને ચટણીઓનો ઉપયોગ કરો.
- શુષ્ક ખોરાક (જેમ કે ભાત અથવા બરૂડ) ખાતી વખતે પરવાહી પીવો.

જો તમને ભૂખ ઓછી લાગતી હોય:

- દિવસ દરમિયાન થોડું અને વારંવાર ભોજન લો. જો તમને ક્યારેય ભૂખ લાગતી જ નથી, તો તમે નિયમિતપણે ખાઓ છો તેનું એક શેડ્યૂલ સેટ કરો.
- એવા ખોરાક અને પીણાં પસંદ કરો જેમાં કેલરી અને પ્રોટીન વધુ હોય. એવા ખોરાક અને પીણાંને ટાળો જેથી પેટ ભરાતું હોય પરંતુ તેમાં વધુ કેલરી અથવા પ્રોટીન ન હોય.
- તમારું ભોજન શાંત જગ્યાએ ખાઓ. જમતી વખતે તમારો સમય લો. જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે કુટુંબ અથવા મિતરો સાથે ખાઓ.
- સારવાર માટે આવો ત્યારે નાસ્તો અને પીણાં લાવો. જ્યારે તમે રાહ જોઈ રહ્યાં હોવ અથવા જ્યારે તમે દરરોજ તમારી એપોઇન્ટમેન્ટમાં અને ત્યાંથી પાછા આવો ત્યારે તમે તેમને ખાઈ શકો છો.

જો તમને ઉબકા આવતા હોય તો:

- તમારા ડૉક્ટર અથવા નસરને કહો. તેઓ રાહત માટે દવા આપી શકે છે.
- પેટ ને શક્ય હોય તેટલા ઓછા ખરાબ કરે એવા ખોરાક લો , જેમ કે:
 - ઓરડાના તાપમાને હોય અથવા ઠંડા ખોરાક.
 - પરવાહી જે ઠંડુ અથવા ખૂબ ઠંડુ કરવામાં આવેલ છે.
 - શુષ્ક, સ્ટ્રાયર્યુક્ત ખોરાક (જેમ કે ટોસ્ટ, સોડા કરેક્સર, મેલૂબા ટોસ્ટ, ડ્રાય સિરિયલ, પરેટઝેલ્સ અને એન્જલ ફૂડ કેક).
 - દહીં, શરબત અને સ્પષ્ટ પરવાહી (જેમ કે સફરજનનો રસ, Jell-O®, અને આદુ એલ).
 - ઠંડું ચિકન અથવા ટકીર, બેકડ અથવા બાફેલી, ત્વચાને દૂર કરેલું.
 - નરમ ફળો અને શાકભાજી.
- ઉબકા વધારે એવા ખોરાક અને પરવાહી ટાળો, જેમ કે:
 - તીવર ગંધ (સુગંધ) વાળા ગરમ ખોરાક.
 - મસાલેદાર, ચરબીયુક્ત, ચીકણું અને તળેલા ખોરાક.

- ખૂબ જ મીઠો ખોરાક.
- એસિડિક અથવા સાઇટ્રસ ખોરાક અને રસ (જેમ કે નારંગી, ગરૂપફ્રૂટ, અનાનસ અને ટામેટા).
- દારૂ.

તમારી સારવાર દરમિયાન પૂરતું પોષણ મેળવો

- સારી રીતે સંતુલિત આહાર લો જેમાં કેલરી અને પ્રોટીન વધુ હોય. આ તમને તમારું વજન જાળવી રાખવામાં અને સારવાર દરમિયાન સારું અનુભવવામાં મદદ કરશે. શર્ષ્ક ખોરાક અને પરવાહી પસંદ કરવામાં તમારી મદદ કરવા માટે તમારા આહાર નિષ્ણાત તમારી સાથે મળીને કામ કરશે.
- પરવાહી પોષક પૂરવણીઓનો ઉપયોગ કરો. ઘણાં વિવિધ ઉત્પાદનો અને સ્વાદો છે જેને તમે અજમાવી શકો છો. તમારા માટે કયું શર્ષ્ક છે તે વિશે તમારા ડૉક્ટર, નસર્ અથવા ડાયેટિશિયન સાથે વાત કરો.
- જો તમે ઇચ્છો, તો તમે દૈનિક મલ્ટીવિટામીન લઈ શકો છો.
 - મલ્ટીવિટામીનનું લેબલ વાંચો. કોઈપણ વિટામિન અથવા ખનિજોની ભલામણ કરેલ દૈનિક માત્રા કરતાં વધુ ન લો.
 - તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કર્યાર વિના કોઈપણ અન્ય આહાર પૂરવણીઓ (જેમ કે વિટામિન્સ અને હબર્લ સપ્લિમેન્ટ્સ) ન લો.

સારવાર દરમિયાન ખાવા વિશેની માહિતી માટે, સંસાધન વાંચો *કેન્સરની સારવાર દરમિયાન સારી રીતે ખાવું* (www.mskcc.org/gu/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). તમે તેને અમારી વેબસાઇટ પર શોધી શકો છો, અથવા તમે તમારી નસર્ અથવા આહાર નિષ્ણાતને પૂછી શકો છો.

માથા અને ગરદન માટેની રેડિયેશન થેરાપી પહેલાં, દરમિયાન અને પછી પૂરતું પોષણ મેળવવા વિશેની માહિતી માટે, વિડીયો જુઓ *Nutrition Before and During Treatment for Head and Neck Cancer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-before-treatment-head-neck).

થાક

થકાવટ એટલે થાક કે નબળાઈ, કામ કરવાની ઈચ્છા ન થવી, ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરી શકવું અથવા ધીમાં હોવાની લાગણી. સારવારના 2 થી 3 અઠવાડિયા પછી તમને સુસ્તી લાગે, અને તે હળવાથી ગંભીર સુધી હોઈ શકે છે. તમારી સારવાર કરાવ્યા પછી સુસ્તી ધીમે, ધીમે દૂર થઈ જશે, પરંતુ તે ઘણા મહિનાઓ સુધી રહશે છે.

સારવાર દરમિયાન તમને સુસ્તી લાગવાના ઘણા કારણો છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- તમારા શરીર પર રેડિયેશનની અસરો.
- તમારી સારવાર માટે આવવા-જવાનું.
- રાતરે પચાર્પૂત આરામદાયક ઊંઘ ન થવી.
- પૂરતા પરમાણમાં પ્રોટીન અને કેલરી ન ખાવું.
- દુખાવો અથવા અન્ય લક્ષણો હોવા.
- બેચેન અથવા હતાશ અનુભવું.
- અમુક દવાઓની આડઅસર.

તમને લાગશે કે દિવસના અમુક સમયે તમને વધુ સુસ્તી લાગે છે.

થાકને નિયંત્રિત કરવાની રીતો

- જો તમે કામ કરી રહ્યા છો અને સારું અનુભવો છો, તો આમ કરવાનું ચાલુ રાખો. જો કે, ઓછું કામ કરવાથી તમને વધુ ઊંઘાર્પૂત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.
- તમારી દૈનિક પરવૃત્તિઓનું આયોજન કરો. તમારે જે કરવાની જરૂર છે અથવા જે તમારા માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે તેના વિશે વિચારો. જ્યારે તમારી પાસે સૌથી વધુ શક્તિ હોય ત્યારે આ પરવૃત્તિઓ કરો.
- દિવસ દરમિયાન આરામ કરવા અથવા ટૂંકી (10 થી 15 મિનિટ) નિદ્રા લેવા માટે સમયની યોજના બનાવો, ખાસ કરીને જ્યારે તમને વધુ થાક લાગે. જ્યારે તમે ઊંઘો છો, ત્યારે એક સમયે 1 કલાકથી ઓછા સમય માટે ઊંઘવાનો પ્રયાસ કરો.
- દરરોજ રાતરે 8 કે તેથી વધુ કલાક સૂવાનો પ્રયાસ કરો. તમે રેડિયેશન થેરાપી શરૂ કરી તે પહેલાં તમને જરૂર હતી તેના કરતાં વધુ ઊંઘ આવી શકે છે.
 - દિવસ દરમિયાન સક્રિય રહેવાથી તમને રાતરે સારી ઊંઘ લેવામાં મદદ મળી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે વ્યાયામ કરી શકતા હો, તો તમે ચાલવા જઈ શકો છો, યોગ કરી શકો છો અથવા સાયકલ ચલાવી શકો છો.
 - તમે સૂતા પહેલા આરામ કરવાથી તમને રાતરે સારી ઊંઘ પણ મળી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે કોઈ પુસ્તક વાંચી શકો છો, જીગ્સો પઝલ પર કામ કરી શકો છો, સંગીત સાંભળી શકો છો અથવા શાંત થવાના શોખ કરી શકો છો.
 - રાતરે વહેલા સૂઈ જવું અને સવારે મોડું ઉઠવું પણ તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- કુટુંબ અને મિત્રોને ખરીદી, રસોઈ અને સફાઈ જેવી બાબતોમાં તમને મદદ કરવા કહો. તમારી વીમા કંપની પાસે તપાસ કરો કે શું તેઓ હોમ કેર સેવાઓને આવરી લે છે કે.
- જો તમે વ્યાયામ કરો તો તમારી પાસે વધુ ઊંઘાર્ આવી શકે છે. તમારા ડોક્ટરને પૂછો કે શું તમે હલકી કસરત

કરી શકો છો, જેમ કે વોકિંગ, સ્ટ્રેચિંગ અથવા યોગ.

- પરોટીન અને કેલરી વધુ હોય તેવો ખોરાક ખાઓ અને પરવાહી પીવો.
- તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા નસરને તમારી અન્ય કોઈપણ આડઅસરોનું નિયંત્રણ કરવામાં મદદ માટે પૂછો. દુખાવો, ઉબકા, ઝાડા, ઊંઘમાં તકલીફ, અથવા હતાશ અથવા બેચેન અનુભવવાથી તમારો થાક વધી શકે છે.

જાતીય અને પરજનન સ્વાસ્થ્ય

કેન્સર અને તેની સારવાર તમારા જાતીય જીવનને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે તે વિશે તમને ચિંતા થઈ શકે છે. તમે રેડિયોએક્ટિવ નથી. તમે બીજા કોઈને રેડિયેશન આપી શકતા નથી. અન્ય લોકો સાથે ગાઢ સંપર્કમાં રહેવું સલામત છે.

તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ કોઈ અન્ય સૂચના ન આપે, ત્યાં સુધી તમે તમારી રેડિયેશન થેરાપી દરમિયાન જાતીય રીતે સક્રિય રહી શકો છો. જો તમે અથવા તમારા જીવનસાથી બાળકો પેદા કરી શકો છો, તો તમારે રેડિયેશન થેરાપી દરમિયાન ગભાર્વસ્થા અટકાવવા માટે જનમ નિયંત્રણ (ગભર્નિરોધક) નો ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ.

તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા નસર સાથે તમારા જાતીય સ્વાસ્થ્ય વિશે વાત કરવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ આ એક મહત્વપૂર્ણ વાતચીત છે. જ્યાં સુધી તમે તમારા પરશ્નો અને ચિંતાઓ શેર નહીં કરો, ત્યાં સુધી તેઓ આ વિષયને કદાચ રજૂ નહીં કરે. તમને અસુવિધા થઈ શકે છે, પરંતુ કેન્સરની સારવાર લઈ રહેલા મોટાભાગના દર્દીઓને આવા જ પરશ્નો હોય છે. અમે એ સુનિશ્ચિત કરવા સખત મહેનત કરીએ છીએ કે અમારી સંભાળમાં આવનાર દરેક વ્યક્તિ આવકાયર અનુભવે.

જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાયરકર્મો

MSK જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાયરકર્મો પરદાન કરે છે. આ કાયરકર્મો તમારા કેન્સર અથવા કેન્સરની સારવારની તમારા જાતીય સ્વાસ્થ્ય અથવા પરજનનક્ષમતા પર થતી અસરોને સંચાલિત કરવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે. અમારા નિષ્ણાતો તમને તમારી રેડિયેશન થેરાપી પહેલાં, થેરાપી દરમિયાન અથવા થેરાપી પછી જાતીય સ્વાસ્થ્ય અથવા પરજનનક્ષમતા સમસ્યાઓને ઉકેલવામાં મદદ કરી શકે છે.

- અમારા [મહિલા જાતીય દવા અને મહિલા સ્વાસ્થ્ય કાયરકર્મ](#) વિશે જાણવા અથવા એપોઈન્ટમેન્ટ લેવા માટે, 646-888-5076 પર કોલ કરો.
- અમારા [પુરુષ જાતીય અને પરજનન દવા કાયરકર્મ](#) વિશે જાણવા અથવા એપોઈન્ટમેન્ટ લેવા માટે, 646-888-6024 પર કોલ કરો.
- અમારા [કેન્સર અને પરજનનક્ષમતા કાયરકર્મ](#) વિશે જાણવા માટે, તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો.

અન્ય જાતીય સ્વાસ્થ્ય સંસાધનો

કેન્સરની સારવાર દરમિયાન જાતીય સ્વાસ્થ્ય વિશે વધુ જાણવા માટે *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) વાંચો.

અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી પાસે કેન્સરની સારવાર દરમિયાન જાતીય સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ વિશે પણ સંસાધનો છે. તેમને *સેક્સ અને કેન્સરગર્સ્ટ પુખ્ત પુરુષ* અને *સેક્સ અને કેન્સરગર્સ્ટ પુખ્ત મહિલા* કહેવામાં આવે છે. તમે તેમને www.cancer.org પર શોધી શકો છો અથવા નકલ માટે 800-227-2345 પર કોલ કરી શકો છો.

ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય

કેન્સરનું નિદાન અને સારવાર ખૂબ જ તણાવપૂર્ણ અને અતિભારે લાગી શકે છે. તમને લાગશે:

<ul style="list-style-type: none">• બેચેન અથવા ગભરામણ.• બીક• એકલવાયું• ગુસ્સો	<ul style="list-style-type: none">• હતાશ• લાચાર• નિરાશ	<ul style="list-style-type: none">• સુન્ન• ચંચળ• ચિંતિત
--	--	---

તમે તમારા એમ્પ્લોયરને તમને કેન્સર છે તે જણાવવા વિશે અથવા તમારા મેડિકલ બીલની ચૂકવણી વિશે પણ ચિંતા થી શકે છે. તમારા કૌટુંબિક સંબંધો કેવી રીતે બદલાઈ શકે છે, અથવા કેન્સર પાછું આવશે તે અંગે તમને ચિંતા થઈ શકે છે. તમને ચિંતા થઈ શકે છે કે કેન્સરની સારવાર તમારા શરીર પર કેવી અસર કરશે, અથવા જો તમે હજુ પણ લૈંગિક રીતે આકર્ષક હશો.

આ બધી બાબતો વિશે ચિંતા કરવી સામાન્ય અને બરાબર છે. જ્યારે તમને અથવા તમે જેને પરેમ કરો છો તેને ગંભીર બીમારી હોય ત્યારે આ તમામ પરકારની લાગણીઓ સામાન્ય છે. અમે તમને સહારો આપવા માટે અહીંયા છીએ.

તમારી લાગણીઓનો સામનો કરવા માટેની રીતો

બીજાઓ સાથે વાત કરો. જ્યારે લોકો તેમની લાગણીઓને છુપાવીને એકબીજાને રક્ષણ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, ત્યારે તેઓ ખૂબ જ એકલતા અનુભવે છે. વાત કરવાથી તમારી આસપાસના લોકોને તમે શું વિચારી રહ્યા છો તે જાણવામાં મદદ થઈ શકે છે. તમે તમારા વિશ્વાસુ વ્યક્તિ સાથે તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવાથી તમને મદદ મળી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે તમારા જીવનસાથી અથવા પાટર્નર, નજીકના મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્ય સાથે વાત કરી શકો છો. તમે ધમરગુરુ (આધ્યાત્મિક સલાહકાર), નસર, સામાજિક કાયરૂકર અથવા મનોવિજ્ઞાની સાથે પણ વાત કરી શકો છો.

સમથરૂન જૂથમાં જોડાવ કેન્સર ધરાવતા અન્ય લોકોને મળવાથી તમને તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવાની અને અન્ય લોકો પાસેથી શીખવાની તક મળશે. તમે શીખી શકો છો કે અન્ય લોકો તેમના કેન્સર અને સારવારનો કેવી રીતે સામનો કરે છે, અને તે તમને યાદ અપાવશે કે તમે એકલા નથી.

આપણે જાણીએ છીએ કે બધા કેન્સરના નિદાન અને કેન્સરવાળા લોકો એકસરખા નથી હોતા. અમે સમાન નિદાન અથવા ઓળખ ધરાવતા લોકો માટે સમથર્ન જૂથ ઓફર કરીએ છીએ. ઉદાહરણ તરીકે, તમે સૂતન કેન્સર ધરાવતા લોકો માટેનું અથવા LGBTQ+ કેન્સર ધરાવતા લોકો માટેનું સમથર્ન જૂથમાં જોડાઈ શકો છો. MSKના સપોર્ટ ગ્રુપ્સ વિશે જાણવા માટે www.msk.org/vp ની મુલાકાત લો. તમે તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ, નર્સ અથવા સામાજિક કાર્યકર સાથે પણ વાત કરી શકો છો.

વિશ્રામ અને ધ્યાન કરવાનો પર્યાસ કરો. આ પરકારની પરવૃત્તિઓ તમને આરામદાયક અને શાંતિમય અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે તમારી મનપસંદ જગ્યાએ હોય તેમ વિચારવાનો પર્યાસ કરી શકો છો. જ્યારે તમે તેમ કરો, ત્યારે ધીમે, ધીમે શ્વાસ લો. દરેક શ્વાસ પર ધ્યાન આપો અથવા શાંત સંગીત અથવા અવાજો સાંભળો. કેટલાક લોકો માટે, પ્રાથર્ના એ ધ્યાન કરવાની બીજી રીત છે. અમારા સંકલિત દવા અને સુખાકારી પરદાતાઓ દ્વારા માગરદશિર્ત દવાઓ શોધવા માટે www.msk.org/meditations ની મુલાકાત લો.

કસરત કરો. ઘણા લોકોને લાગે છે કે ચાલવું, સાઇકલ ચલાવવું, યોગા અથવા પાણીમાંની એરોબિક્સ કસરત જેવી હલકી હલનચલન તેમને સારું અનુભવવામાં મદદ કરે છે. તમે કરી શકો તે પરકારની કસરતો વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો.

મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાની આપણી સૌની પોતાની રીત હોય છે. મોટેભાગે, આપણે એવું કરીએ છીએ જે ભૂતકાળમાં આપણા માટે અસરકારક રહ્યું હોય. પણ ક્યારેક તે પૂરતું નથી હોતું. અમે તમને તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા સામાજિક કાર્યકર સાથે તમારી ચિંતાઓ વિશે વાત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ.

તમારી સારવાર પછી

તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ સાથે તમારી ફોલો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટ્સ રાખવાનું સુનિશ્ચિત કરો. આ એપોઇન્ટમેન્ટ દરમિયાન, તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ સારવાર માટેના તમારા પરિભાવનું મૂલ્યાંકન કરશે. આ મુલાકાતો દરમિયાન તમારા રક્ત પરીક્ષણો, એક્સ-રે અને સ્કેન થઈ શકે છે.

દરેક ફોલો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં, તમારા પરશ્નો અને ચિંતાઓ લખો. મુલાકાતમાં આ અને તમારી બધી દવાઓની યાદી લાવો. જો તમને જોઈતી કોઈપણ દવા ઓછી થઈ રહી હોય, તો તમે સમાપ્ત થાય તે પહેલાં તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટને જણાવો. જો તમને કોઈ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય તો તમે કોઈપણ સમયે તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા નર્સને પણ કૉલ કરી શકો છો.

યાદ રાખવાની બાબતો

તમારી સારવાર પૂરી થઈ ગયા પછી પણ તમારે તમારી જાત ની સારી કાળજી લેવી જોઈએ. અહીં યાદ રાખવા માટેની અમુક મુખ્ય બાબતો છે:

- તમારી સારવાર પૂર્ણ થયાના 4 થી 8 અઠવાડિયામાં સારવારની આડઅસર ધીમે, ધીમે દૂર થઈ જશે. કેટલીક આડઅસરો ને દૂર થવામાં વધુ સમય લાગી શકે છે. જ્યાં સુધી તમને આડઅસર હોય ત્યાં સુધી “Side

effects of Treatment” વિભાગમાં માગર્દશિર્કાઓનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખો.

- જીવનભર તમારા મોની ખાસ કાળજી રાખો.
 - નિયમિત ડેન્ટલ ફ્લો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટ લો. જો તમારું ડેન્ટલ અથવા એપ્લાયન્સ યોગ્ય રીતે ફીટ ન થતું હોય તો તમારા ડેન્ટિસ્ટને મળો.
 - જો તમારે કોઈ દાંત કઢાવાની જરૂર હોય, તો એવા દંત ચિકિત્સક દ્વારા તેને કઢાવો કે જેમને માથા અને ગરદન પર રેડિયેશન થેરાપી લઈ ચૂકેલા લોકોની સારવારનો અનુભવ હોય. જો તમને રેફરલની જરૂર હોય તો તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટને કોલ કરો.
 - તમારા દંત ચિકિત્સક દ્વારા ભલામણ કરાયેલ ફ્લોરાઇડ ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખો.
 - મીઠો, ચીકણો ખોરાક ટાળો. તે દાંતમાં સડો થવાના તમારા જોખમને વધારી શકે છે.
- તંદુરસ્ત, સારી રીતે સંતુલિત આહાર લો અને જો તમને પસંદ હોય તો દૈનિક મલ્ટીવિટામીન લો.
 - જો તમે કોઈ વિશેષ આહારનું પાલન કરી રહ્યાં છો કારણ કે તમને ગળવામાં તકલીફ પડતી હોય, તો તમારા ગળવાના નિષ્ણાતને પૂછો કે તમારા સામાન્ય આહારમને કેવી રીતે ફરી શૂરું કરવું.
 - જો તમારું વજન ઘટતું હોય અથવા વજન વધારી શકતા નથી, તો તમારા આહાર નિષ્ણાતને પૂછો કે વધુ પ્રોટીન અને કેલરી કેવી રીતે મેળવવી.
 - દારૂ પીવાનું ટાળો.
- જો તમે દદરની દવા લઈ રહ્યા હો, તો તમારી નસરને ધીમે, ધીમે ડોઝ કેવી રીતે ઘટાડવો તેની સૂચનાઓ માટે પૂછો.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને ક્યારે કોલ કરવો

તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા નસરને કોલ કરો જો તમને આવું થાય તો:

- 100.4°F (38°C) અથવા તેથી વધુ તાવ.
- ઠંડી લાગવી.
- પીડાદાયક, ચામડી ઊખડવી, ફોલ્લા, ભેજવાળી અથવા પાણી નીકળતું ત્વચા.
- સારવાર કરેલ વિસ્તારમાં અગવડતા.
- ઉબકા અથવા ઉલટી કે જે તમને 24 કલાક કંઈપણ ખાવા કે પીવાથી રોકે છે.
- કબજિયાત જે દવાથી દૂર થતી નથી.
- દુખાવો જે દવાથી ઓછો થતો નથી.

સંપર્કની માહિતી

જો તમને કોઈ પરશ્નો કે ચિંતાઓ હોય, તો તમારી રેડિયેશન થેરાપી ટીમના સભ્યનો સંપર્ક કરો. તમે સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી આ નંબરો પર તેમનો સંપર્ક કરી શકો છો.

રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ: _____

ફોન નંબર: _____

રેડિયેશન નસર્: _____

ફોન નંબર: _____

આ સમય સિવાય, તમે કોઈ સંદેશ છોડી શકો છો અથવા અન્ય MSK પરદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કોલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નસર્ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પરદાતા સુધી કેવી રીતે પહોંચવું તેની ખાતરી ન હોય, તો 212-639-2000 પર કોલ કરો.

સપોર્ટ સેવાઓ

MSK સપોર્ટ સેવાઓ

કાઉન્સેલિંગ કેન્દ્ર

www.msk.org/counseling

646-888-0200

ઘણા લોકોને કાઉન્સેલિંગ મદદરૂપ થાય છે. અમારું કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર વ્યક્તિઓ, યુગલો, પરિવારો અને જૂથો માટે કાઉન્સેલિંગ પરદાન કરે છે. જો તમે બેચેન અથવા હતાશ અનુભવો છો, તો અમે તમને મદદ કરવા માટે દવા પણ લખી શકીએ છીએ. તમારા આરોગ્ય પરદાતાને રેફરલ માટે પૂછો અથવા એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કોલ કરો.

ઇન્ટિગ્રેટિવ મેડિસિન અને વેલનેસ સર્વિસ

www.msk.org/integrativemedicine

અમારી ઇન્ટિગ્રેટિવ મેડિસિન અને વેલનેસ સર્વિસ પરંપરાગત તબીબી સંભાળને પૂરક બનાવવા માટે વિવિધ સેવાઓ પરદાન કરે છે, જેમાં સંગીત ઉપચાર, માઇન્ડ/બોડી થેરાપી, ડાન્સ અને મૂવમેન્ટ થેરાપી, યોગ અને સ્પશર્ થેરાપીનો સમાવેશ થાય છે. આ સેવાઓ માટે એપોઇન્ટમેન્ટ શેડ્યૂલ કરવા માટે, 646-449-1010 પર કોલ કરો.

તમે ઇન્ટિગ્રેટિવ મેડિસિન અને વેલનેસ સર્વિસમાં આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે પરામશર્ પણ શેડ્યૂલ કરી શકો છો. તેઓ તંદુરસ્ત જીવનશૈલી બનાવવા અને આડઅસરોનું નિયંત્રણ કરવા માટે એક યોજના બનાવવા માટે તમારી

સાથે મળીને કામ કરશે. એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે 646-608-8550 પર કોલ કરો.

પોષણ સેવાઓ

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

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

પુનવર્સન સેવાઓ

www.msk.org/rehabilitation

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

- પુનવર્સન દવાના ડોક્ટરો એવી સમસ્યાઓનું નિદાન અને સારવાર કરે છે જે તમારી હલનચલન અને પરવૃત્તિ કરવાની ક્ષમતાને અસર કરે છે. તેઓ MSK અથવા ઘરની નજીકમાં તમારા રિહેબિલિટેશન થેરાપી કાયરક્ટર્મની રચના અને સંકલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે, પુનવર્સન દવા (ફિઝિયાટ્રી) ને 646-888-1929 પર કોલ કરો.
- જો તમને તમારી સામાન્ય દૈનિક પરવૃત્તિઓ કરવામાં તકલીફ પડતી હોય, તો OT મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ દૈનિક કાયોર્ને સરળ બનાવવા માટે સાધનોની ભલામણ કરી શકે છે. PT તમને શક્તિ અને લવચીકતા વધારવામાં મદદ કરવા માટે કસરતો શીખવી શકે છે. વધુ જાણવા માટે 646-888-1900 પર રિહેબિલિટેશન થેરાપીને કોલ કરો.

કેન્સર પછીના જીવન માટે સંસાધનો (RLAC) કાયરક્ટર્મ

646-888-8106

MSK ખાતે, તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી પણ તમારી સંભાળ પૂરી થતી નથી. RLAC પરોગ્રામ એવા દર્દીઓ અને તેમના પરિવારો માટે છે જેમણે સારવાર પૂરી કરી છે.

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

જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાયરક્ટર્મો

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

શકે છે.

- અમારો મહિલા જાતીય દવા અને મહિલા સ્વાસ્થ્ય કાયરૂકર્મ વહેલા મેનોપોઝ અથવા વંધ્યત્વ જેવી જાતીય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે તમારી MSK કેર ટીમના સભ્યને રેફરલ માટે પૂછો અથવા 646-888-5076 પર કોલ કરો.
- અમારો પુરુષ જાતીય અને પરજનન દવા કાયરૂકર્મ નપુંસકતા (ઇરેક્ટાઇલ ડિસફંક્શન - ED) જેવી જાતીય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે તમારી સંભાળ ટીમના સભ્યને રેફરલ માટે પૂછો અથવા 646-888-6024 પર કોલ કરો.

તમાકુની સારવાર સંબંધી કાયરૂકર્મ

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

MSK પાસે એવા નિષ્ણાતો છે જે તમને ધૂમરૂપાન છોડવામાં મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે, અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો અથવા ઉપરના નંબર પર કોલ કરો. તમે પરોગ્રામ વિશે તમારી નસરને પણ પૂછી શકો છો.

વયૂરૂઅલ કાયરૂકર્મો

www.msk.org/vp

અમારા વયૂરૂઅલ કાયરૂકર્મો દદીરૂઓ અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે ઓનલાઇન શિક્ષણ અને સહાય પૂરી પાડે છે. 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. વયૂરૂઅલ કાયરૂકર્મો વિશે વધુ માહિતી મેળવવા અથવા નોંધણી કરવા માટે, અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

રેડિયેશન થેરાપી સપોર્ટ સેવાઓ

અમેરિકન સોસાયટી ફોર થેરાપ્યુટિક રેડિયોલોજી એન્ડ ઓન્કોલોજી

www.rtanswers.org

800-962-7876

આ વેબસાઇટમાં રેડિયેશન વડે કેન્સરની સારવાર વિશે વિગતવાર માહિતી છે. આ વેબસાઇટ પર તમારા વિસ્તારમાં રહેતા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટની સંપર્કની માહિતી પણ ઉપલબ્ધ છે.

બાહ્ય સપોર્ટ સેવાઓ

તમારી કેન્સરની સારવાર પહેલાં, સારવાર દરમિયાન અને સારવાર પછી તમને મદદ કરવા માટે અન્ય ઘણી સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. કેટલીક સેવાઓ સહાયક જૂથો અને માહિતી પૂરી પાડે છે, જ્યારે અન્ય વાહનવ્યવહાર, રહેઠાણ (રહેવાની જગ્યા) અને સારવારના ખર્ચમાં મદદ કરી શકે છે.

આ સપોર્ટ સેવાઓની યાદી માટે, \External Support Services (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/external-support-services) વાંચો. તમે 212-639-7020 પર કોલ કરીને MSK સામાજિક કાર્યકર સાથે પણ વાત કરી શકો છો.

તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટને પૂછવા માટેના પરશ્નો

તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં, તમે જે પરશ્નો પૂછવા માંગો છો તે લખવું એ મદદરૂપ છે. ઉદાહરણો નીચે સૂચિબદ્ધ છે. તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ દરમિયાન જવાબો લખી લો જેથી તમે પછીથી તેની સમીક્ષા કરી શકો.

મને કયા પરકારની રેડિયેશન થેરાપી મળશે?

મને કેટલી રેડિયેશન સારવાર મળશે?

રેડિયેશન થેરાપી દરમિયાન મારે કઈ આડઅસરોનો સામનો કરવો પડશે?

શું રેડિયેશન થેરાપી પૂરું કર્યાર્ પછી મારા આ આડઅસરો દૂર થઈ જશે?

રેડિયેશન થેરાપી પછી મારે કયા પરકારના મોડા આડઅસરો નો સામનો કરવો પડશે?

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

Radiation Therapy to Your Head and Neck - Last updated on June 1, 2026

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