Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દર્દી 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, દરમ્યાન 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 વર્ણવેલા 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-ઊર્જા બીમનો ઉપયોગ કરે છે. તે કેન્સરના કોષોને નુકસાન પહોંચાડીને અને તેમના માટે પ્રજનન મુશ્કેલ બનાવીને કાર્ય કરે છે. ત્યારબાદ તમારું શરીર કુદરતી રીતે ક્ષતિગ્રસ્ત કેન્સર કોષોથી છુટકારો મેળવવા સક્ષમ બને છે. રેડિયેશન થેરાપી સામાન્ય કોષોને પણ અસર કરે છે. જોકે,

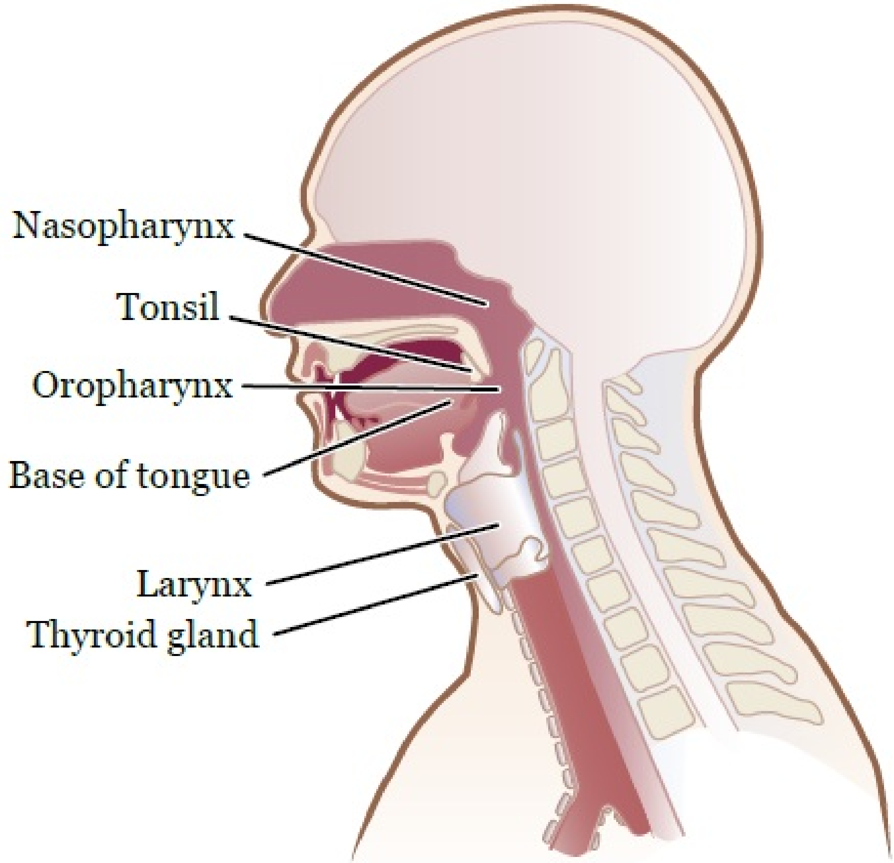
તમારા સામાન્ય કોષો પોતાને એવી રીતે સુધારી શકે છે જે કેન્સરના કોષો કરી શકતા નથી.

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

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

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

નીચે તમારા માથા અને ગરદનની રચનાઓનું ચિતર્ છે (આકૃતિ 1 જુઓ). તમારી નસર્ તમને બતાવશે કે કયા વિસ્તારમાં સારવાર કરવામાં આવશે.



આકૃતિ 1. તમારું માથું અને ગરદન

તમારી રેડિયેશન થેરાપી ટીમ

તમારી સાથે આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓની 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 નિયંતર્ણ

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 પર્ોટીન વધુ હોય અને ગળી શકાય તેવું હોય. તમારી સારવારના પહેલા 2 અઠવાડિયા દરમિયાન તમારા ડાયેટિશિયન તમારો સંપકર્ કરશે.
- જો તમે ધૂમર્પાન કરો છો, તો તમે અમારા તમાકુ સારવાર કાયર્કર્મના **તમાકુ સારવાર નિષ્ણાત** ને મળશો. માથા અને ગરદનના કેન્સર માટે ધૂમર્પાન એક જોખમી પરિબળ છે. જો તમે અત્યારે ધૂમર્પાન કરો છો, તો તમારે બંધ કરવું મહત્વપૂણર્ છે. તમારી નસર્ તમારા માટે આ એપોઇન્ટમેન્ટ શેડ્યૂલ કરી શકે છે, અથવા તમે 212-610-0507 પર કૉલ કરીને ટોબેકો ટર્ીટમેન્ટ પર્ોગર્ામનો

સંપકર્ કરી શકો છો.

- તમારી સારવાર દરમિયાન અને પછી તમે અન્ય આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ (જેમ કે સામાજિક કાયર્કરો) ને પણ મળી શકો છો. જો તમારે અન્ય કોઈ આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓને 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 પર્દાતાઓ 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 પર્દાતાઓ 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.
- પર્શ્નો 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 ધૂમર્પાન કરતા હોય તો ધૂમર્પાન છોડી દો. MSK પાસે નિષ્ણાતો છે જેઓ તમને મદદ કરી શકે છે. અમારા તમાકુ સારવાર કાયર્કર્મ વિશે વધુ જાણવા માટે, 212-610-0507 પર કૉલ કરો. તમે પર્ોગર્ામ વિશે તમારી નસર્ને પણ પૂછી શકો છો.
    - અમારી સૂચનાઓના આધારે તમારી ત્વચાની સંભાળ રાખો.

- અમારી સૂચનાઓના આધારે પર્વાહી 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 પર્કિર્યા 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 પર્કિર્યા 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 ટોમોગરા્ફી-કમ્પ્યુટેડ ટોમોગરા્ફી (PET-CT) સ્કેન કરાવતા લોકો માટે

- તમારા સિમ્યુલેશન એપોઇન્ટમેન્ટના સમયના 6 કલાક પહેલા, પાણી સિવાય કંઈપણ ખાશો કે પીશો નહીં. આમાં ગમ, હાડર્ કેન્ડી, કફ ડર્ોપ્સ અને ફુદીના ગોળીનો સમાવેશ થાય છે. જો તમે પાણી સિવાય કંઈપણ ખાઓ છો કે પીઓ છો, તો તમારા PET-CT સ્કેનનું સમયપતર્ક ફરીથી ગોઠવવાની જરૂર પડી શકે છે.
- તમારા PET-CT સ્કેન દરમિયાન તમને ઇન્ટરા્વેનસ (IV) કોન્ટરા્સ્ટ (ડાઈ) આપી શકે છે. જો તમને IV કોન્ટરા્સ્ટથી એલજીર્ 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 દરમ્યાન, અમુક સાધન નિમાર્તાઓ 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 નિયંતિર્ત કરવું તે અંગે તમને ચોક્કસ ખબર ન હોય. જો એમ હોય તો, તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં, તમારી ડાયાબિટીસની કાળજીનું સંચાલન કરતા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા 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 ફોમર્ પર સહી કરી નથી, તો તેઓ તમારી સાથે તે ફોમર્ વિશે ચચાર્ કરશે. તેઓ તમારા કોઈપણ પર્શ્નોના 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 કઇંક 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.

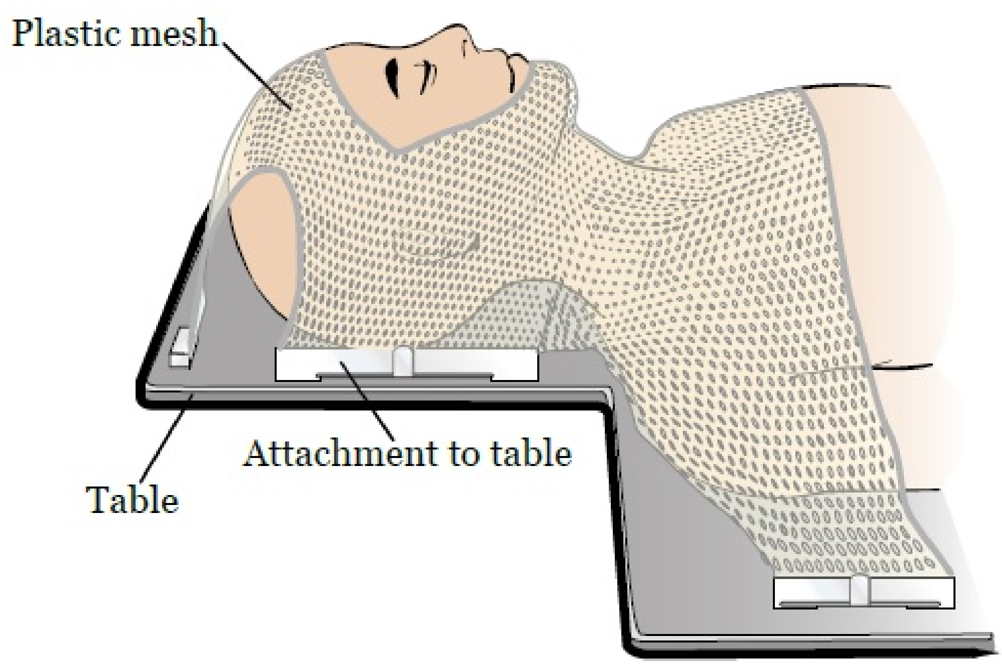
તમારા સિમ્યુલેશન દરમિયાન, તમને લાગશે કે ટેબલ અલગ-અલગ સ્થિતિમાં ખસે છે. રૂમની લાઇટ ચાલુ અને બંધ કરવામાં આવશે અને તમને દરેક દિવાલ પર લાલ લેસર લાઇટ દેખાશે. તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ આ લેસર લાઇટનો ઉપયોગ તમને ટેબલ પર સ્થિત કરવામાં મદદ કરવા માટે માગર્દશિર્કા તરીકે લેશે. લેસર લાઇટમાં સીધું ન જોવ, કારણ કે તે 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 બાઇટ બ્લોકનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. બાઇટ 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 બાઇટ 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 પહેયાર્ હોય ત્યારે તમારી ઇમેજિંગ સ્કેન 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 કાળજીપૂવર્ક અનુસરો.
- □ **મેગ્નેટિક રેઝોનન્સ ઇમેજિંગ (MRI) સ્કેન.** જો તમે MRI સ્કેન કરાવી રહ્યાં હોવ, તો તમારી નસર્ તમને અલગ સૂચનાઓ આપશે. કૃપા કરીને એને કાળજીપૂવર્ક અનુસરો.

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

તમારા સારવારના ક્ષેતર્ના આધારે, તમને ઇમેજિંગ સ્કેન દરમિયાન તમારા ખભાને નીચે ધકેલતા વિશિષ્ટ સ્ટરેપ્ને પકડવા માટે કહેવામાં આવી શકે છે. આ ખાતરી કરવા માટે છે કે તમારા ખભા સ્કેનના ક્ષેતર્ની 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 માકર્ર 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 ધોવાઈ જતા નથી.** જો તમે તમારી રેડિયેશન

ટરી્ટમેન્ટના ભાગ રૂપે ટેટૂ કરાવવા અંગે ચિંતિત છો, તો તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ સાથે વાત કરો.

ટેટૂ બનાવ્યા પછી, તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટ તમારી સારવારની સિ્થતિમાં તમારા ફોટોગરા્ફ્સ લેશે. ફોટોગરા્ફ્સ 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 પરિ્કર્યા 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 સુનિશિ્ચત કરવું

તમે લગભગ 7 અઠવાડિયા સુધી દરરોજ (સોમવારથી શુકર્વાર) રેડિયેશન ટરી્ટમેન્ટ લેશો. તમારી એક જ દિવસે કીમોથેરાપી અને રેડિયેશન સારવાર હોઈ શકે. તમારી રેડિયેશન ટરી્ટમેન્ટ 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 પર્યત્ન 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 શરે્ષ્ઠ પર્યાસો કરીશું. આગળના અઠવાડિયા માટેની એપોઇન્ટમેન્ટ સામાન્ય રીતે શુકર્વારે આપવામાં આવે છે. રેડિયેશન ઓન્કોલોજી વિભાગ સવારે 7:00 થી સાંજે 7:00 વાગ્યા સુધી ખુલ્લું રહે છે.

તમારે સારવાર માટે સુનિશિ્ચત 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 ઑફિસને કૉલ કરવો આવશ્યક છે. જો તમારે કોઈપણ કારણોસર તમારું શેડ્યૂલ બદલવાની જરૂર હોય, તો શેડ્યૂલર સાથે વાત કરો અથવા તમારા ડૉક્ટરની ઑફિસને કૉલ કરો.

તમારી સારવારનું આયોજન

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

સેટઅપ પર્ક્રિયા

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

જ્યારે તમે તમારી સેટ-અપ પર્ક્રિયા માટે પહોંચશો, ત્યારે તમને ડર્ેસિંગ રૂમ બતાવવામાં આવશે અને હોસ્પ્િટલના 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 કયુરં્ હતું 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 પર્તિભાવ આપે છે તે જોવા માટે તેનો ઉપયોગ થતો નથી.

મોટાભાગના લોકો તેમની સેટ-અપ પર્કિર્યાના 1 દિવસ પછી તેમની પર્થમ સારવાર લે છે.

તમારી સારવાર દરમિયાન

તમારી દરેક સારવાર માટે, રિસેપ્શન ડેસ્ક પર ચેક ઇન કરો અને વેઇટિંગ 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 પર્કિર્યા 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 રેડિએશન 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 માતર્ 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 દરમ્યાન 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 ઓન્કોલોજિસ્ટ અને નસર્ તમને દર અઠવાડિયે જોશે કે તમે સારવારને કેવો પર્તિભાવ આપી રહ્યાં છો. તેઓ તમને કોઈપણ આડઅસર વિશે પણ પૂછશે, તમારી ચિંતાઓ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે અને તમારા પર્શ્નોના 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 ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા રેડિયેશન ઓન્કોલોજી નસર્ સાથે વાત કરવાની જરૂર હોય, તો તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટની ઑફિસને કૉલ કરો. જ્યારે તમે સારવાર માટે આવો ત્યારે તમે સપોટર્ સ્ટાફ અથવા તમારા રેડિયેશન થેરાપિસ્ટને તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા નસર્નો સંપકર્ 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 કયાર્ વિના કોઈપણ અન્ય આહાર પૂરવણીઓ ન લો.

સારવારની આડઅસર

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

તમે સારવાર શરૂ કયાર્ના 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 નિયંતર્ણ કરવામાં મદદ કરવા માટે આ વિભાગમાંની માગર્દશિર્કા 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 પરિવતર્ન 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 નિયંતર્ણ કરવામાં મદદ કરવા માટે નીચેની માગર્દશિર્કા અનુસરો.

- ખાધા પછી અને સૂતા પહેલા તમારા દાંત સાફ કરો. સોફ્ટ-બિર્સ્ટલ ટૂથબર્શ અને તમારા દંત ચિકિત્સકે ભલામણ કરેલ ટૂથપેસ્ટ અથવા ફ્લોરાઈડ ધરાવતી હળવી ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરો.
- જો તમારી પાસે ડેન્ટસર્, બિર્જ અથવા ડેન્ટલ પર્ોસ્થેસિસ 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 કયુર્ં 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 ક્વાટર્ (4 કપ) પાણી 1 ચમચી મીઠું અને 1 ચમચી ખાવાનો સોડા સાથે મિશિર્ત
    - એક ક્વાટર્ પાણીમાં 1 ચમચી મીઠું મિક્સ કરો
    - એક ક્વાટર્ પાણીમાં 1 ચમચી ખાવાનો સોડા મિક્સ કરો
    - પાણી
    - આલ્કોહોલ અથવા ખાંડ વગરનું માઉથવોશ

કોગળા કરવા માટે, 15 થી 30 સેકન્ડ માટે પર્વાહીને સ્વિશ 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 મોઈશ્ચરાઈઝરનો ઉપયોગ કરો.
- દિવસ દરમિયાન વારંવાર પાણી અથવા અન્ય પર્વાહી (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 સ્પ્રે બોટલનો ઉપયોગ કરો.
- ખાસ કરીને રાતરે, હ્યુમિડિફાયરનો ઉપયોગ કરો. હ્યુમિડિફાયરમાં પાણી બદલવાની ખાતરી રાખો અને તેને નિદેર્શન મુજબ સાફ કરો.
- એર કંડિશનરનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો.

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

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

તમારા નાકની અંદર બદલાવ

તમારી સારવાર ના કારણે તમારા નાકની અંદર ફેરફારો થઈ શકે છે, જેમ કે શુષ્કતા, ભરાઈ જવું, પર્સંગોપાત નાકમાંથી નાના રક્તસ્ત્રાવ અથવા આ તર્ણે પણ થઈ શકે છે.

આ આડઅસરોને નિયંતિર્ત કરવામાં મદદ કરવા માટે, તમારા નાકની અંદરની બાજુને ભીની રાખો. તમે સલાઇન નોઝ સ્પ્રે, 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 ડૉક્ટર 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. આવાજ ફેરફારોનું નિયંતર્ણ 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 પર્વાહીમાંથી એક વડે ગાગર્લ કરો.

ત્વચા અને વાળની પર્તિકિર્યાઓ

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 સૂયર્ના સંપકર્માં 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 ટરી્ટમેન્ટ એરિયામાં અમુક અથવા બધા વાળ ગુમાવી શકો છો. તમે ટરી્ટમેન્ટ પૂરી કરો પછી વાળ સામાન્ય રીતે 3 થી 6 મહિના માં પાછા વધશે.

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

જો જરૂરી હોય તો, તમારી નસર્ ખાસ ડરે્સિંગ (પટ્ટીઓ) અથવા કર્ીમ લગાવશે. તેઓ તમને તમારી ત્વચાની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે પણ શીખવશે. જ્યારે તમે સારવાર શરૂ કરો ત્યારે નીચેના માગર્દશિર્કાને અનુસરવાનું શરૂ કરો. જ્યાં સુધી તમારી ત્વચા સારી ન થાય ત્યાં સુધી તેને અનુસરવાનું ચાલુ રાખો. **આ દિશાનિદેર્શો ફક્ત સારવાર વિસ્તારની ત્વચાને સંદભિર્ત 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, સ્ક્રબિંગ કાપડ અથવા બ્રશનો 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 માર્કર 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 મોઇશ્ચરાઇઝ કરો

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

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

તમારી ત્વચાને બળતરા કરવાનું ટાળો

- જો તમારી ત્વચામાં ખંજવાળ આવે છે, તો તેને ખંજવાળશો નહીં. મોઇશ્ચરાઇઝર લગાવો. ખંજવાળ કેવી રીતે દૂર કરવી તે અંગે ભલામણો માટે તમારી નસર્ને પૂછો. તેઓ તમને ખંજવાળવાળી ત્વચાની સારવાર માટે દવા માટે પિર્સિ્કર્પ્શન આપી શકે છે.
- ટર્ીટમેન્ટ એરિયા પર ઢીલા-ફિટિંગ સુતરાઉ કપડાં અને અન્ડરગામેર્ન્ટ્સ પહેરો. અન્ડરવેર બર્ા અથવા ચુસ્ત કપડાં ટાળો જે તમારી ત્વચા સાથે ઘસશે.
- તમે તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા નસર્ સાથે ચચાર્ કરી હોય તે જ મોઇશ્ચરાઇઝર, કર્ીમ અથવા લોશનનો ઉપયોગ કરો.
- સારવાર વિસ્તાર પર મેકઅપ, પરફ્યુમ, પાવડર અથવા આફ્ટરશેવનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- જો તમારી ત્વચા ખુલ્લી, તિરાડ અથવા બળતરાવાળું હોય તો ડિઓડરન્ટનો ઉપયોગ કરશો નહીં. તમે ટર્ીટમેન્ટ 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 માતર્ ઇલેકિ્ટર્ક રેઝરનો ઉપયોગ કરો. જો તમારી ત્વચામાં બળતરા થાય તો બંધ કરી દો.
- ટર્ીટમેન્ટ એરિયા પર ટેપ ન લગાવો.
- ટર્ીટમેન્ટ એરિયા પર ત્વચાના પેચ (પીડાના પેચ સહિત) ન લગાવો.
- સારવાર વિસ્તારની ત્વચાને અત્યંત ગરમ અથવા ઠંડા તાપમાનના સંપકર્માં આવવા ન દો. આમાં હોટ ટબ, પાણીની બોટલ, હીટિંગ પેડ્સ અને આઈસ પેકનો સમાવેશ થાય છે.
- જો તમને ત્વચાની કોઈ પર્તિકિર્યા ન થાઈ, તો તમે ક્લોરિનેટેડ પૂલમાં તરી શકો

છો. ક્લોરિનને ધોઈ 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 ઊજાર્ હોવી) અને નિજર્લીકરણ થઈ શકે છે.

જો તમારું વજન બદલાય છે, તો તમારી સારવાર દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાયેલ માસ્ક 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 માગર્દશિર્કા 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 ગળવામાં તકલીફ હોય તો:

- નરમ, ભેજવાળો, સૌમ્ય ખોરાક ખાઓ. નાના બટકા લો અને ખોરાકને સારી રીતે ચાવો.
- ખોરાકને નરમ કરવા માટે ચટણી અને ગરે્વીનો 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, પ્રેટ્ઝેલ્સ, ક્રેકર્સ અને કાચા શાકભાજી)
    - મસાલા (જેમ કે મરી, મરચું, હોર્સરાડિશ, ગરમ ચટણી અને કરી)
    - એસિડિક અથવા સાઇટ્રસ ખોરાક અને રસ (જેમ કે નારંગી, ગ્રેપફ્રૂટ, લીંબુ, 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 ગ્રેવી અને ચટણીઓનો ઉપયોગ કરો.
- શુષ્ક ખોરાક (જેમ કે ભાત અથવા બ્રેડ) ખાતી વખતે પ્રવાહી 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 મિત્રો 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 નર્સને 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.
  - પર્વાહી જે ઠંડુ અથવા ખૂબ ઠંડુ કરવામાં આવેલ છે.
  - શુષ્ક, સ્ટાચર્યુક્ત ખોરાક (જેમ કે ટોસ્ટ, સોડા કરે્કસર્, મેલ્બા ટોસ્ટ, ડર્ાય સિરિયલ, પરે્ટઝેલ્સ અને એન્જલ ફૂડ કેક).
  - દહીં, શરબત અને સ્પષ્ટ પર્વાહી (જેમ કે સફરજનનો રસ, Jell-0®, અને આદુ એલ).
  - ઠંડું ચિકન અથવા ટકીર્, બેકડ અથવા બાફેલી, ત્વચાને દૂર કરેલું.
  - નરમ ફળો અને શાકભાજી.
- ઉબકા વધારે એવા ખોરાક અને પર્વાહી ટાળો, જેમ કે:
  - તીવર્ ગંધ (સુગંધ) વાળા ગરમ ખોરાક.
  - મસાલેદાર, ચરબીયુક્ત, ચીકણું અને તળેલા ખોરાક.
  - ખૂબ જ મીઠો ખોરાક.
  - એસિડિક અથવા સાઇટર્સ ખોરાક અને રસ (જેમ કે નારંગી, ગરે્પફરૂટ, અનાનસ અને ટામેટા).
  - દારૂ.

તમારી સારવાર દરમિયાન પૂરતું પોષણ મેળવો

- સારી રીતે સંતુલિત આહાર લો જેમાં કેલરી અને પર્ોટીન વધુ હોય. આ તમને તમારું વજન જાળવી રાખવામાં અને સારવાર દરમિયાન સારું અનુભવવામાં મદદ કરશે. શર્ેષ્ઠ ખોરાક અને પર્વાહી પસંદ કરવામાં તમારી મદદ કરવા માટે તમારા આહાર નિષ્ણાત તમારી સાથે મળીને કામ કરશે.
- પર્વાહી પોષક પૂરવણીઓનો ઉપયોગ કરો. ઘણાં વિવિધ ઉત્પાદનો અને સ્વાદો છે જેને તમે અજમાવી શકો છો. તમારા માટે કયું શર્ેષ્ઠ 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 માતર્ા કરતાં વધુ ન લો.
    - તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કયાર્ 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.
- રાતરે્ પયાર્પ્ત આરામદાયક ઊંઘ ન થવી.
- પૂરતા પર્માણમાં પર્ોટીન 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 નિયંતિર્ત કરવાની રીતો

- જો તમે કામ કરી રહ્યા છો અને સારું અનુભવો છો, તો આમ કરવાનું ચાલુ રાખો. જો કે, ઓછું કામ કરવાથી તમને વધુ ઉજાર્ પર્ાપ્ત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.
- તમારી દૈનિક પર્વૃત્તિઓનું આયોજન કરો. તમારે જે કરવાની જરૂર છે અથવા જે તમારા માટે સૌથી મહત્વપૂણર્ છે તેના વિશે વિચારો. જ્યારે તમારી પાસે સૌથી વધુ શક્તિ હોય ત્યારે આ પર્વૃત્તિઓ કરો.
- દિવસ દરમિયાન આરામ કરવા અથવા ટૂંકી (10 થી 15 મિનિટ) નિદર્ા 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 રાતરે્ 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 રાતરે્ 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 રાતરે્ સારી ઊંઘ પણ મળી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે કોઈ પુસ્તક વાંચી શકો છો, જીગ્સૉ પઝલ પર કામ કરી શકો છો, સંગીત સાંભળી શકો છો અથવા શાંત થવાના શોખ કરી શકો છો.
  - રાતરે્ વહેલા સૂઈ જવું અને સવારે મોડુ ઉઠવું પણ તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- કુટુંબ અને મિતરો્ને 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 ઊજાર્ આવી શકે છે. તમારા ડૉક્ટરને પૂછો કે શું તમે હલકી કસરત કરી શકો છો, જેમ કે વૉકિંગ, સ્ટરે્ચિંગ અથવા યોગ.
- પરો્ટીન અને કેલરી વધુ હોય તેવો ખોરાક ખાઓ અને પર્વાહી પીવો.
- તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા નસર્ને તમારી અન્ય કોઈપણ આડઅસરોનું નિયંતર્ણ કરવામાં મદદ માટે પૂછો. દુખાવો, ઉબકા, ઝાડા, ઊંઘમાં તકલીફ, અથવા હતાશ અથવા બેચેન અનુભવવાથી તમારો થાક વધી શકે છે.

જાતીય અને પર્જનન 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 સંપકર્માં 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 જન્મ નિયંતર્ણ (ગભર્નિરોધક) નો ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ.

તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા નસર્ સાથે તમારા જાતીય સ્વાસ્થ્ય વિશે વાત કરવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ આ એક મહત્વપૂણર્ વાતચીત છે. જ્યાં સુધી તમે તમારા પર્શ્નો 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 દદીર્ઓને આવા જ પર્શ્નો હોય છે. અમે એ સુનિશ્ચિત કરવા સખત મહેનત કરીએ છીએ કે અમારી સંભાળમાં આવનાર દરેક વ્યક્તિ આવકાયર્ અનુભવે.

જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાયર્કર્મો

MSK જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાયર્કર્મો પર્દાન કરે છે. આ કાયર્કર્મો તમારા કેન્સર અથવા કેન્સરની સારવારની તમારા જાતીય સ્વાસ્થ્ય અથવા પર્જનનક્ષમતા 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 પર્જનનક્ષમતા સમસ્યાઓને ઉકેલવામાં મદદ કરી શકે છે.

- અમારા મહિલા જાતીય દવા અને મહિલા સ્વાસ્થ્ય કાયર્કર્મ વિશે જાણવા અથવા એપોઈન્ટમેન્ટ લેવા માટે, 646-888-5076 પર કૉલ કરો.
- અમારા પુરુષ જાતીય અને પર્જનન દવા કાયર્કર્મ વિશે જાણવા અથવા એપોઈન્ટમેન્ટ લેવા માટે, 646-888-6024 પર કૉલ કરો.
- અમારા કેન્સર અને પર્જનનક્ષમતા કાયર્કર્મ વિશે જાણવા માટે, તમારા

આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા 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 કેન્સરગર્સ્ત પુખ્ત પુરુષ* અને *સેક્સ અને કેન્સરગર્સ્ત પુખ્ત મહિલા* કહેવામાં આવે છે. તમે તેમને www.cancer.org પર શોધી શકો છો અથવા નકલ માટે 800-227-2345 પર કૉલ કરી શકો છો.

ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય

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

• બેચેન અથવા ગભરામણ. • બીક • એકલવાયું • ગુસ્સો	• હતાશ • લાચાર • નિરાશ	• 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 આકષર્ક 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 પરયાસ 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 પાટરનર, નજીકના મિતર અથવા કુટુંબના સભ્ય સાથે વાત કરી શકો છો. તમે ધમરગુરુ (આધ્યાત્મિક સલાહકાર), નસર, સામાજિક કાયરકર અથવા મનોવિજ્ઞાની સાથે પણ વાત કરી શકો છો.

સમથરન 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 સમથરન જૂથ ઑફર કરીએ છીએ. ઉદાહરણ તરીકે, તમે સ્તન કેન્સર ધરાવતા લોકો માટેનું અથવા LGBTQ+ કેન્સર ધરાવતા લોકો માટેનું સમથરન જૂથમાં જોડાઈ શકો છો. MSKના સપોટર ગરુપ્સ વિશે જાણવા માટે www.msk.org/vp ની મુલાકાત લો. તમે તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ, નસર અથવા સામાજિક કાયરકર સાથે પણ વાત કરી શકો છો.

વિશરામ અને ધ્યાન કરવાનો પરયાસ 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, પર્ાથર્ના એ ધ્યાન કરવાની બીજી રીત છે. અમારા સંકલિત દવા અને સુખાકારી પર્દાતાઓ દ્વારા માગર્દશિર્ત 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 પર્કારની કસરતો વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા 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, નસર્ અથવા સામાજિક કાયર્કર સાથે તમારી ચિંતાઓ વિશે વાત કરવા માટે પર્ોત્સાહિત 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 પર્તિભાવનું મૂલ્યાંકન કરશે. આ મુલાકાતો દરમિયાન તમારા રક્ત પરીક્ષણો, એક્સ-રે અને સ્કેન થઈ શકે છે.

દરેક ફોલો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં, તમારા પર્શ્નો 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 પર્શ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય તો તમે

કોઈપણ સમયે તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા નસર્ને પણ કૉલ કરી શકો છો.

યાદ રાખવાની બાબતો

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

- તમારી સારવાર પૂણર્ 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 મોંની ખાસ કાળજી રાખો.
  - નિયમિત ડેન્ટલ ફોલો-અપ એપોઇનટમેન્ટ લો. જો તમારું ડેન્ચર 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 કૉલ 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 પર્ોટીન અને કેલરી કેવી રીતે મેળવવી.
    - દારૂ પીવાનું ટાળો.
- જો તમે દદર્ની દવા લઈ રહ્યા હો, તો તમારી નસર્ને ધીમે, ધીમે ડોઝ કેવી રીતે ઘટાડવો તેની સૂચનાઓ માટે પૂછો.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને ક્યારે કૉલ કરવો

તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ અથવા નસર્ને કૉલ 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.

સંપકર્ની માહિતી

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો 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 નર્સ: _______________________
ફોન નંબર: ________________________

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 આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સુધી કેવી રીતે પહોંચવું તેની ખાતરી ન હોય, તો 212-639-2000 પર કૉલ 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 પ્રદાન કરે છે. જો તમે બેચેન અથવા હતાશ અનુભવો છો, તો અમે તમને મદદ કરવા માટે દવા પણ લખી શકીએ છીએ. તમારા આરોગ્ય પ્રદાતાને રેફરલ માટે પૂછો અથવા એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કૉલ કરો.

ઇન્ટિગરેટિવ મેડિસિન અને વેલનેસ સર્વિસ

www.msk.org/integrativemedicine

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

તમે ઇન્ટિગરેટિવ મેડિસિન અને વેલનેસ સર્વિસમાં આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા સાથે પરામર્શ 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 કૉલ 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 કૉલ કરો.

પુનર્વસન 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 (પુનર્વસન દવાના ડૉક્ટરો), ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ (OT) અને ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ

(PT) તમને તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

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

કેન્સર પછીના જીવન માટે સંસાધનો (RLAC) કાર્યક્રમ

646-888-8106

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

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

જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમો

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

- અમારો મહિલા જાતીય દવા અને મહિલા સ્વાસ્થ્ય કાયર્ક્રમ 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 કૉલ કરો.
- અમારો પુરુષ જાતીય અને પર્જનન દવા કાયર્ક્રમ 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 કૉલ કરો.

તમાકુની સારવાર સંબંધી કાયર્ક્રમ

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

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

વચ્યુર્અલ કાયર્ક્ર્મો

www.msk.org/vp

અમારા વચ્યુર્અલ કાયર્ક્ર્મો દદીર્ઓ અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે ઑનલાઇન 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. વચ્યુર્અલ કાયર્ક્ર્મો 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 કૉલ કરીને MSK સામાજિક કાયર્કર સાથે પણ વાત કરી શકો છો.

તમારા રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટને પૂછવા માટેના પ્રશ્નો

તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં, તમે જે પ્રશ્નો 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 પ્રકારની રેડિયેશન થેરાપી મળશે?

મને કેટલી રેડિયેશન સારવાર મળશે?

રેડિયેશન થેરાપી દરમિયાન મારે કઈ આડઅસરોનો સામનો કરવો પડશે?

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

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

વધુ રિસોસર્ માટે, અમારી વચુર્અલ લાઈબ્રેર્રી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

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