Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દર્દી અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી લાળ ગ્રંથિની સર્જરી વિશે

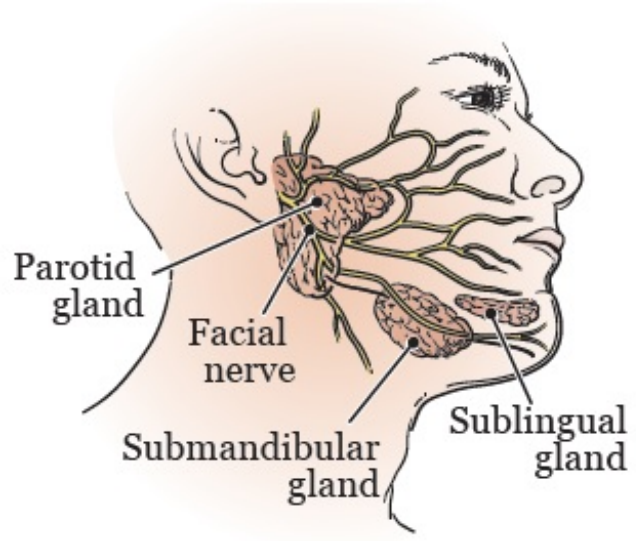
આ માર્ગદર્શિકા તમને MSK (એમએસકે) ખાતે થનારી તમારી લાળ ગ્રંથિની સર્જરી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. એ તમને રિકવરી દરમિયાન કેવા ફેરફારો થઈ શકે છે એ જાણવા પણ મદદ કરશે.

તમારી સર્જરી પહેલાંના દિવસોમાં માહિતીના વિશ્વસનીય સ્તર્ોત તરીકે આ માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરો. તમારી સર્જરીના દિવસે આ માર્ગદર્શિકા સાથે લાવો. તમારી સર્જરી વિશે વધુ જાણતા જશો તેમ, તમે અને તમારી સંભાળ ટીમ આ માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરશો

તમારી સર્જરી વિશે

તમારી લાળ ગ્રંથિઓ વિશે

તમારી લાળ ગ્રંથિઓ લાળ ઉત્પન્ન કરે છે, જે ખોરાકના પાચનમાં મદદ કરે છે અને તમારા મોંને ભેજવાળું રાખે છે. તમારી મોટાભાગની લાળ તમારા પેરોટીડ, સબમેન્ડિબ્યુલર અને સબલિંગ્યુઅલ ગ્રંથિઓમાંથી આવે છે (આકૃતિ 1 જુઓ). તમારા મોંમાં સેંકડો નાની લાળ ગ્રંથિઓ પણ છે. એ તમારા મોં અને ગળાના અંદરના અસ્તર તરીકે રહેલા પટલોની નીચે આવેલી છે.



આકૃતિ 1. પેરોટીડ, સબમેન્ડિબ્યુલર અને સબલિંગ્યુઅલ ગ્રંથિઓ

પેરોટીડ ગ્રંથિઓ

તમારા ચહેરાની ચેતા (Facial nerve) તમારી પેરોટીડ ગ્રંથિઓમાંથી પસાર થાય છે. આ ચેતા તમારા ચહેરાના સ્નાયુઓને નિયંતિર્ત કરે છે. આ સ્નાયુઓ તમને ભર્મર ઊંચી કરવા, પોપચાં બંધ કરવા અને સ્મિત કરવા જેવી કિર્યાઓ કરવામાં મદદ કરે છે. પેરોટીડ ગ્રંથિમાં જોવા મળતી મોટાભાગની ગાંઠ નુકસાન કરતી નથી (કેન્સરગર્સ્ત નથી).

સબમેન્ડિબ્યુલર ગ્રંથિઓ

લાળ ગ્રંથિઓમાંથી બીજી સૌથી મોટી ગ્રંથિ છે, સબમેન્ડિબ્યુલર ગ્રંથિઓ એ તમારા મેન્ડિબલની (જડબાનાં હાડકાં) નીચે આવેલી છે (આકૃતિ 1 જુઓ). સબમેન્ડિબ્યુલર ગ્રંથિમાં જોવા મળતી મોટાભાગની ગાંઠો નુકસાન કરતી નથી.

સબલિંગ્યુઅલ ગ્રંથિઓ

સબલિંગ્યુઅલ ગ્રંથિઓ તમારી લાળ ગ્રંથિઓમાંથી સૌથી નાની છે. એ તમારી જીભની બંને બાજુએ અને તમારા મોંના તળિયા પર આવેલી હોય છે (આકૃતિ 1 જુઓ). સબલિંગ્યુઅલ ગ્રંથિમાં જોવા મળતી મોટાભાગની ગાંઠો નુકસાન કરતી નથી.

લાળ ગ્રંથિની સજર્રી વિશે

સજર્રી પછી પણ તમે લાળ બનાવી શકશો.

તમારી સજર્રી કયા પર્કારની હશે, એનો આધાર લાળ ગ્રંથિની ગાંઠો કયાં છે એના પર છે. તમારા ડૉક્ટર જણાવશે કે તમને કયા પર્કારની સજર્રી કરવાની છે. અહીં અલગ અલગ પર્કારની સજર્રી વિશે જણાવ્યું છે:

પેરોટીડ ગ્રંથિની સજર્રી

પેરોટીડ ગ્રંથિની ગાંઠો લાળ ગ્રંથિની ગાંઠમાં સૌથી સામાન્ય છે. પેરોટીડ ગ્રંથિની ગાંઠો બે પર્કારની હોય છે:

- **એક સુપરફિસિયલ પેરોટીડ ગ્રંથિની ગાંઠ તમારા ચહેરાની ચેતાની (Facial nerve) ઉપરની ગ્રંથિના ભાગમાં** વિકસે છે.
- **એક ઊંડા લોબ પેરોટીડ ગ્રંથિની ગાંઠ** ગ્રંથિના ભાગમાં વિકાસ પામે છે, જે તમારા ચહેરાની ચેતા (Facial nerve) નીચે હોય છે.

પેરોટીડ ગ્રંથિની ગાંઠોની સારવાર માટે સજર્રી ખૂબ જ ચોકસાઈપૂવર્ક કરવામાં આવે છે. સજર્રી દરમિયાન તમારા ચહેરાની ચેતાને (Facial nerve) સુરક્ષિત રાખવી જરૂરી છે. તમારા ચહેરાની ચેતાને (Facial nerve) નુકસાન પહોંચાડ્યા વગર આખી ગાંઠને દૂર કરવાનો હેતુ છે.

તમારા ડૉક્ટર ચહેરાની ચેતાને (Facial nerve) શોધવા ચેતા મોનિટરનો ઉપયોગ કરશે. પછી તેઓ તમારા કાનના આગળના ભાગમાં, તમારી ગરદન સુધી એક ચીરો (સર્જિકલ કટ) મૂકશે. તેઓ તમારા ચહેરાની ચેતા (Facial nerve) અને એની શાખાઓને પેરોટીડ ગ્રંથિની ગાંઠથી અલગ કરશે. તમારા સજર્ન પેરોટીડ ગ્રંથિની ગાંઠને દૂર

કરશે અને એને પેથોલોજી વિભાગ પાસે તપાસ માટે મોકલશે કે એમાં કેન્સરના કોષો છે કે નહીં. પછી તેઓ તમારા ચીરા પર ટાંકા (સ્યુચસર્) લેશે.

સબમેન્ડિબ્યુલર ગ્રંથિની સજર્રી

ડૉક્ટર તમારા ગળાના ઉપરના ભાગમાં, જડબાની રેખા પર એક ચીરો મૂકશે. તેઓ આ ચીરા દ્વારા ગાંઠને દૂર કરશે અને એને પેથોલોજી વિભાગ પાસે તપાસ માટે મોકલશે કે એમાં કેન્સરના કોષો છે કે નહીં. પછી તેઓ ચીરાને ટાંકા અથવા સર્જિકલ ટેપથી (Steri-Strips™) બંધ કરશે.

સબલિંગ્યુઅલ ગ્રંથિની સજર્રી

સબલિંગ્યુઅલ ગ્રંથિમાં ગાંઠો જવલ્લે જ થાય છે. તમારા ડૉક્ટર તમને આ ગાંઠની સારવાર માટેની અલગ અલગ રીતો જણાવશે.

સજર્રી પછી ચહેરામાં થતા ફેરફારો

- તમારી સજર્રી પછી તમારા ચહેરામાં કેટલાક ફેરફારો થઈ શકે છે. આ ફેરફારોનો પર્કાર તમે કરાવેલી સજર્રી પર આધાર રાખે છે. સજર્રી પછી કેવા ફેરફાર થશે, એ વિશે તમારા ડૉક્ટર અને નસર્ તમને સમજાવશે.
- સજર્રી પછી તમારા ચહેરાના સ્નાયુઓમાં થોડી નબળાઈનો અનુભવ થઈ શકે છે. એમ થવા પાછળનું કારણ એ છે કે સજર્રી દરમિયાન તમારા ચહેરાની ચેતાને (Facial nerve) અસર પહોંચે છે. અમે એવું થતા રોકી શકતા નથી. સામાન્ય રીતે ચહેરાની નબળાઈ બહુ ઓછી હોય છે અને અઠવાડિયા કે મહિનાઓમાં સારું થઈ જાય છે. જો તમને ચહેરાની નબળાઈ હોય, તો તમારી નસર્ને જણાવો. તેઓ તમને કદાચ ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ પાસે મોકલે.
- તમને નીચેના હોઠની નબળાઈ થઈ શકે છે, જે તમારા સ્મિતને અસર કરી શકે છે. એ નબળાઈ જે બાજુ તમારી સજર્રી કરવામાં આવી હતી એ બાજુ કાયમી રહી શકે છે.
- તમને જે બાજુ અસર થઈ છે, એ બાજુ તમારી આંખ પૂરેપૂરી બંધ કરી શકશો નહી. તમારી આંખને નુકસાન ન પહોંચે એ માટે તમને મલમ અને આંખના ટીપાં આપવામાં આવશે.
- જો તમારી પેરોટીડ ગ્રંથિની સજર્રી થઈ હોય, તો જે બાજુ તમને અસર થઈ છે એ બાજુના કાનની બૂટમાં થોડું સુન્નપણું આવી શકે છે. આ કાયમી હોઈ શકે છે.

તમારી લાળ ગ્રંથિની સજર્રી પહેલાં

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

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

સજર્રી માટે તૈયારી

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

- હું ડૉક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ લઉ છું. પિર્સ્ક્રિપ્શન દવા તે છે જે તમે ફક્ત આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાના પિર્સ્ક્રિપ્શન સાથે જ મેળવી શકો છો. ઉદાહરણોમાં શામેલ છે:
  - ગળીને લેવામાં આવતી દવાઓ.
  - ઇન્જેક્શન (શોટ) દ્વારા લેવાતી દવાઓ.
  - શ્વાસ દ્વારા લેવાતી દવાઓ.
  - ત્વચા પર પેચ અથવા ક્રીમ તરીકે લગાડવામાં આવતી દવાઓ.
- હું પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી કોઈપણ દવાઓ લઉ છું. જેમાં પેચ અને ક્રીમ પણ સામેલ છે. ઓવર-ધ-કાઉન્ટર દવાઓ એવી દવા છે જે તમે પિર્સ્ક્રિપ્શન વિના ખરીદી શકો છો.
- હું જડીબુટ્ટીઓ, વિટામિન, ખનિજો અથવા કુદરતી કે ઘરગથ્થુ ઉપચારો જેવા કોઈપણ સપ્લિમેન્ટ્સ લઉ છું.

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

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

- મારી પાસે પેસમેકર, ઓટોમેટિક ઇમ્પ્લાન્ટેબલ કાર્ડિર્યોવર્ટર-ડિફિબ્રિલેટર (AICD) અથવા હૃદય સાથે સંબંધિત અન્ય કોઈ ઉપકરણ છે.
- મને ભૂતકાળમાં એનેસ્થેશિયા (બેભાન કરવાની દવા) સાથે કોઈ સમસ્યા થઈ હતી. એનેસ્થેશિયા એ એવી દવા છે, જે સજર્રી અથવા પર્ક્રિયા દરમિયાન તમને બેભાન રાખે છે.
- મને કેટલીક દવાઓ અથવા સામગ્રીથી એલર્જી છે. જેમાં રબરના હાથના મોજાં જેવી વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે.
- હું લોહી ચઢાવવાની સારવાર સ્વીકારવા તૈયાર નથી.
- હું નશા માટે વપરાતા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરું છું. જેમ કે, ગાંજો.

વજન ઘટાડવા માટેની GLP-1 દવાઓ

જો તમે GLP-1 દવા લેતા હો તો તમારા ડૉક્ટરને એ વિશે જણાવવું જરૂરી છે. તમારી સજર્રી પહેલાં ખાવા-પીવા વિશે જે સૂચનો આપ્યાં હોય એ બરાબર પાળો. **જો તમે પાછલા 30 દિવસમાં GLP-1 દવા લીધી હોય તો આ સૂચનાઓ પાળવી બહુ જરુરી છે. જો તમે તેમનું પાલન નહીં કરો, તો તમારી શસ્ત્રર્ક્રિયા અથવા પર્ક્રિયામાં વિલંબ**

થઈ શકે છે અથવા રદ થઈ શકે છે.

- **સજર્રી થવાની હોય એ દિવસે સવારે 6 વાગ્યાથી પર્વાહી ખોરાક લો.** કોઈપણ ઘન ખોરાક ખાશો નહીં. વધુ જાણવા માટે *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) વાંચો.
- **તમારા આગમનના 8 કલાક પહેલા પીવાનું બંધ કરો.** આ સમય પછી કંઈપણ ખાશો કે પીશો નહીં, જેમાં સ્પષ્ટ પર્વાહી પણ સામેલ છે. તમે તમારી દવાઓ સાથે પાણીના નાના ઘૂંટડા લઈ શકો છો.

વધુ જાણવા માટે, [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] વાંચો.

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

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

દારૂ પીવા વિશે

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

જો તમે નિયમિત રીતે દારૂ પીતા હો, તો તમારી સજર્રી દરમિયાન અને પછી તમને સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ હોઈ શકે છે. આમાં લોહી વહેવું, ચેપ લાગવો, હૃદયની સમસ્યાઓ અને લાંબા સમય સુધી હોસ્પિટલમાં રહેવાનો સમાવેશ થાય છે.

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

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

- તમે કેટલા પર્માણમાં દારૂ પીવો છો, એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓને સાચી માહિતી આપો.
- તમારી સજર્રીનું આયોજન થઈ જાય પછી દારૂ પીવાનું બંધ કરવાનો પર્યાસ કરો. જો તમને નીચેનીમાંથી કંઈપણ થાય, તો તરત જ તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને જણાવો:
    - માથાનો દુખાવો થાય.

- ઉબકા આવવા લાગે (જેમ કે તમને ઉલટી થવાની હોય).
- સામાન્ય કરતાં વધુ ચિંતા (ગભરાટ અથવા બેચેની) અનુભવતા હો.
- ઊંઘ ન આવતી હોય.

આ દારૂ છોડવાથી થતી અસરોના શરૂઆતના લક્ષણો છે અને એની સારવાર કરી શકાય છે.

- જો તમે દારૂ પીવાનું બંધ કરી શકતા ન હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને જણાવો.
- દારૂ પીવા અને સજરી સંબંધિત તમારા કોઈપણ પરશ્નો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછો. હંમેશાંની જેમ, તમારી તમામ તબીબી માહિતી ખાનગી રાખવામાં આવશે.

ધૂમરપાન વિશે

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

જો તમે ધૂમરપાન કરતા હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમને અમારા તમાકુ સારવાર કાયરક્રમ માટે રિફર કરશે. તમે 212-610-0507 નંબર પર ફોન કરીને પણ આ કાયરક્રમનો સંપકર્ કરી શકો છો.

સ્લીપ એપનિયા વિશે

સ્લીપ એપનિયા એ ઊંઘ દરમિયાન શ્વાસ લેવામાં થતી એક સામાન્ય સમસ્યા છે. જો તમને સ્લીપ એપનિયા હોય, તો ઊંઘ દરમિયાન થોડા સમય માટે તમારો શ્વાસ બંધ થઈ જાય છે. ઓબસ્ટરક્ટિવ સ્લીપ એપનિયા (OSA) એનો સૌથી સામાન્ય પરકાર છે. એમાં તમે ઊંઘતા હો ત્યારે શ્વાસ લેવાનો માગર્ બંધ થઈ જાય છે.

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

MSK MyChart નો ઉપયોગ

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

જો તમારી પાસે MSK MyChart એકાઉન્ટ ન હોય, તો તમે mskmychart.mskcc.org પર જઈને સાઇન

અપ કરી શકો છો. તમે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્યને પણ જણાવી શકો છો કે તે તમને આમંત્રણ મોકલે.

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

તમારી સર્જરીના 30 દિવસની અંદર

સર્જરી પહેલાની તપાસ (PST)

તમારી સર્જરી પહેલાં તમારી પિર્સર્જિકલ ટેસ્ટિંગ (PST)ની મુલાકાત હશે. એ મુલાકાત રૂબરૂ અથવા ઓનલાઈન હોય શકે. તમને તમારી સર્જનની ઓફિસમાંથી તમારી મુલાકાતની તારીખ, સમય અને સ્થળ યાદ કરાવવામાં આવશે. પાર્કિંગની માહિતી અને MSKની તમામ જગ્યાઓએ પહોંચવા માટે રસ્તાઓ શોધવા www.msk.org/parking મુલાકાત લો.

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

તમારી મુલાકાત વખતે નીચેની વસ્તુઓ સાથે લાવવાથી મદદ મળશે:

- તમે લેતા હો એવી તમામ દવાઓની યાદી, જેમાં પિર્સ્ક્રિપ્શન દવાઓ, પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દવાઓ, શરીર પર લગાડવાના પેચ અને ક્રીમનો સમાવેશ થાય છે.
- જો તમારી પાસે ઉપલબ્ધ હોય, તો છેલ્લા 1 વર્ષ દરમિયાન MSKની બહાર કરાવવામાં આવેલા કોઈપણ મેડિકલ રિપોર્ટ્સ. ઉદાહરણ તરીકે, હૃદયનો સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ, ઇકોકાર્ડિયોગ્રામ અથવા કેરોટિડ ડોપ્લર તપાસનાં રિપોર્ટ.
- તમારા ડૉક્ટરનાં નામ અને ટેલિફોન નંબર.

તમારી PST મુલાકાત દરમિયાન તમે એડવાન્સ પ્રેક્ટિસ પ્રોવાઇડરને (APP) મળશો. તેઓ MSKના એનેસ્થેસિયોલોજી (બેભાન કરવાની દવા અને એની સંભાળ) વિભાગના સ્ટાફ સાથે મળીને કામ કરે છે. આ એવા ડૉક્ટરો છે જેમને સર્જરી અથવા અન્ય પ્રક્રિયા દરમિયાન એનેસ્થેસિયા (બેભાન કરવાની દવા) આપવાની ખાસ તાલીમ મળેલી હોય છે.

તમારા APP તમારી સાથે તમારા અગાઉના રોગો અને થયેલી સર્જરીઓ વિશે વાત કરશે. તમારી સારવારનું આયોજન કરવા માટે તમારે નીચે મુજબના કેટલાક રિપોર્ટ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે:

- તમારા હૃદયના ધબકારાની લય તપાસવા માટે ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ (EKG).
- છાતીનો એક્સ-રે.

- લોહીના રિપોર્ટ્.

તમારા APP તમને બીજા ડૉક્ટરોને મળવાનું જણાવી શકે છે. તેઓ તમને:

- સર્જરીના દિવસે સવારે કઈ દવા લેવી એ વિશે વાત કરશે.
- સર્જરી પહેલાં ખાવા-પીવા વિશે સૂચનાઓ આપશે.

તમારા MSKના માય ચાર્ટ્ અકાઉન્ટમાં સર્જરી પહેલાં ખાવા-પીવા અને દવા વિશે સૂચનાઓ જોવા મળશે.

1. MSKના માય ચાર્ટ્ અકાઉન્ટમાં લોગ ઈન કરો. મુખ્ય પેજ પર “Visits” પર ક્લિક કરો.
2. “Past” અથવા “Past visits” પર જાઓ, ત્યાં તમને તમારી PST અપોઇન્ટમેન્ટ વિશે માહિતી મળશે. “View After Visit Summary” પર ક્લિક કરો.
3. તમારી મુલાકાત પછી તમને આપવામાં આવેલા “After Visit Summary”માં “Preprocedure Instructions” નામનો વિભાગ વાંચો.

એ સૂચનાઓ પર્માણે કરવું બહુ જરૂરી છે. જો તમે એ પર્માણે નહિ કરો તો સર્જરી મોડી થઈ શકે છે અથવા કેન્સલ થઈ શકે છે.

તમારા સંભાળ રાખનારને ઓળખો

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

સંભાળ રાખનારાઓ માટે



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

હેલ્થકેર પર્ોક્સી ફોર્મ્ ભરવું

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

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

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

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

શ્વાસ લેવાની અને ખાંસવાની કસરતો કરો

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

શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી

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

દરરોજ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાનો પ્રયાસ કરો. ચાલવું, તરવું અથવા સાયકલ ચલાવવું જેવી કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કરો, જેનાથી તમારા હૃદયના ધબકારા ઝડપી બને. જો બહાર ઠંડી હોય, તો તમારા ઘરમાં સીડીનો ઉપયોગ કરો અથવા મોલ કે શોપિંગ સેન્ટરમાં જાઓ.

પોષણથી ભરેલો ખોરાક લો

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

તમારી સર્જરીના 7 દિવસ પહેલાં

એસ્પિરિનની દવા લેવાની બાબતમાં તમારા ડૉક્ટરની સૂચનાઓનું પાલન કરો

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

કરશો નહીં.

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

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

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

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

તમારી સજર્રીના 2 દિવસ પહેલાં

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

આઇબુપરોફેન (Advil® અને Motrin®) અને નેપરોક્સેન (Aleve®) જેવી નોનસ્ટેરોઇડલ એન્ટી-ઇન્ફ્લેમેટરી દવાઓ (NSAIDs) રક્તસરાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી સજર્રીના 2 દિવસ પહેલાં આ દવાઓ લેવાનું બંધ કરો. જો તમારા આરોગ્ય સેવા પરદાતા તમને અન્ય સૂચનાઓ આપે, તો તેને અનુસરો.

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

તમારી સજર્રીના 1 દિવસ પહેલાં

તમારી સજર્રીનો સમય નોંધો

સ્ટાફના સભ્ય તમારી સજર્રીના આગલા દિવસે તમને બપોરે 2 વાગ્યા પછી ફોન કરશે. જો તમારી સજર્રી સોમવારે કરવાની હોય, તો તેઓ તમને એના પહેલાંના શુક્રવારે કૉલ કરશે. જો તમને સાંજે 7 વાગ્યા સુધીમાં કૉલ ન આવે, તો 212-639-5014 પર કૉલ કરો.

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

આ નીચેના સ્થાળોમાંથી એક હશે:

- મેમોરિયલ હોસ્પિટલ ખાતે પિર્સજિર્કલ સેન્ટર (PSC)
  1275 યોકર્ એવન્યુ (પૂવર્માં 67મી અને 68મી શેરી વચ્ચે)
  ન્યૂયોકર્, NY 10065
  બીજા માળે જવા માટે M એલિવેટર લો.
- મેમોરિયલ હોસ્પિટલ ખાતે પિર્સજિર્કલ સેન્ટર (PSC)
  1275 યોકર્ એવન્યુ (પૂવર્માં 67મી અને 68મી શેરી વચ્ચે)
  ન્યૂયોકર્, NY 10065
  છઠ્ઠા માળે જવા માટે B એલિવેટર લો.

એમએસકેના (MSK) તમામ સ્થળોએ જવા માટેના રસ્તા અને પાકિર્ંગની માહિતી મેળવવા માટે www.msk.org/parkingની મુલાકાત લો.

ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

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



તમારી શસ્તર્કિર્યા અથવા પર્કિર્યા પહેલાંની રાતરે, મધ્યરાતિર્એ (12 વાગ્યે) ખાવાનું બંધ કરો. આમાં કઠણ કેન્ડી અને ચ્યુઇંગમનો સમાવેશ થાય છે.

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

તમારી સજર્રીની સવારે

ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

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

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

- પાણી.
- સ્વચ્છત સફરજનનો રસ, સ્વચ્છત દર્રાક્ષનો રસ અથવા સ્વચ્છત કર્રેનબેરીનો રસ.
- ગેટોરેડ અથવા પાવરેડ.
- બ્લેક કોફી કે સાદી ચા. ખાંડ ઉમેરવી ઠીક છે. બીજું કશું ઉમેરશો નહીં.
    - કોઈપણ પર્કારનું દૂધ અથવા કર્રીમર કોઈપણ માતર્રામાં ઉમેરશો નહીં. જેમાં છોડ આધારિત દૂધ અને કર્રીમરનો સમાવેશ થાય છે.
    - ફ્લેવરવાળા સીરપ ઉમેરશો નહીં.

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

સજર્રી અને અન્ય પર્કિર્યાઓ પહેલાં શરીરને હાઇડર્રેટ રાખવું લાભદાયક છે, એટલે તરસ લાગે તો પાણી પીવો. તમારી જરૂરિયાત કરતા વધારે પીવું નહીં. તમારી સજર્રી અથવા પર્કિર્યા દરમિયાન તમને નસ દ્વારા (IV) પર્વાહી આપવામાં આવશે.



તમારા આગમન સમયના 2 કલાક પહેલાં પીવાનું બંધ કરો. આમાં પાણી પણ સામેલ છે.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાએ તમને ક્યારે પીવાનું બંધ કરવું તે અંગે વિવિધ સૂચનાઓ આપી હશે. જો એમ હોય તો, તેમની સૂચનાઓનું પાલન કરો.

સૂચના મુજબ તમારી દવાઓ લો

તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના એક સભ્ય તમને જણાવશે કે, તમારી સજર્રીના દિવસે સવારે કઈ દવાઓ લેવી. એ દવાઓ પાણી સાથે લો. તમે નિયમિત રીતે સવારની જે દવાઓ લેતા હોવ, એના આધારે ડૉક્ટર તમને બધી દવાઓ

લેવાનું કહી શકે, અમુક દવાઓ લેવાનું કહી શકે અથવા એક પણ દવા ન લેવાનું કહી શકે.

યાદ રાખવાની બાબતો

- આરામદાયક અને ઢીલા ફિટિંગવાળા કપડાં પહેરો.
- જો તમે કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરો છો, તો તેના બદલે તમારા ચશ્મા પહેરો. સજર્રી દરમિયાન કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરવાથી તમારી આંખોને નુકસાન થઈ શકે છે.
- ધાતુની કોઈ પણ વસ્તુ ન પહેરવી. શરીરના વીંધેલા સહિત તમામ દાગીના ઉતારી લો. તમારી સજર્રી દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો જો ધાતુને સ્પશેર્, તો તેનાથી દાઝી શકે છે.
- કિંમતી ચીજવસ્તુઓ ઘરે જ રાખી દો.
- જો તમને માસિક સર્રાવ (પીરિયડ્સ) ચાલુ હોય, તો ટેમ્પોનના બદલે સેનિટરી પેડનો ઉપયોગ કરો. જો તમને એની જરૂર હોય, તો અમે તમને એક વાર વાપરીને ફેંકી દેવાય એવા અંદરનાં વસ્તર્ો અને સેનિટરી પેડ આપીશું.

શું સાથે લાવવું

- જો તમારી પાસે સ્લીપ એપનિયા માટેનું શ્વાસ લેવાનું મશીન હોય તો (જેમ કે તમારું સીપીએપી(CPAP) મશીન) એ લઈને આવવું.
- તમારું આરોગ્ય સંભાળ પર્ોક્સી ફોમર્ અને અન્ય આગોતરી સૂચનાઓ, જો તમે તેમને ભયાર્ હોય.
- તમારો સેલફોન અને ચાજર્ર.
- અખબારો જેવી નાની ખરીદી માટે તમારે ફક્ત પૈસાની જરૂર પડશે.
- જો તમારી પાસે કોઈ વ્યક્તિગત વસ્તુ છે, તો તેના માટે એક કવર. વ્યક્તિગત વસ્તુઓ જેમકે, ચશ્મા, સાંભળવાનું મશીન, ચોકઠું, કૃતિર્મ અંગો, વિગ અને ધામિર્ક વસ્તુઓ.
- આ માગર્દશિર્કા. સજર્રી પછી તમારી સંભાળ કેવી રીતે રાખવી એ જાણવા માટે તમે આ માગર્દશિર્કાનો ઉપયોગ કરશો.

એકવાર તમે હોસ્પિટલમાં દાખલ થાઓ પછી

જ્યારે તમે હોસ્પિટલ પહોંચો, ત્યારે M લિફ્ટ વડે બીજા માળે અથવા B એલિવેટર વડે છઠ્ઠા માળે જાઓ. PSC વેઇટિંગ રૂમના ડેસ્ક પર ચેક ઇન કરો.

ઘણા સ્ટાફ સભ્યો તમને તમારું નામ અને જન્મ તારીખ કહેવા અને જોડણી કરવા માટે કહેશે. આ તમારી સલામતી માટે છે. સરખા અથવા સમાન નામ ધરાવતા લોકોની એક જ દિવસે સજર્રી થઈ શકે છે.

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

નસર્ સાથેની મુલાકાત

સજર્રી પહેલાં એક નસર્ તમારી મુલાકાત કરશે. તેમને જણાવો કે રાતર્ે 12 વાગ્યા પછી તમે કઈ દવા લીધી અને કેટલા વાગ્યે લીધી. ખાતરી કરો કે એમાં, ડૉક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ અને સીધી મેડીકલ સ્ટોરમાં મળતી દવાઓ, પેચ અને કર્ીમનો સમાવેશ થતો હોય.

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

એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ સાથેની મુલાકાત

સજર્રી પહેલાં એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ સાથે તમારી મુલાકાત થશે. તેઓ આ પર્માણે કરશે:

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

સજર્રી માટે તૈયાર થવું

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

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

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

તમારી સજર્રી દરમિયાન

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

એકવાર તેઓ તમારી સજર્રી પૂરી કરી લે તે પછી તમારા સજર્ન સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા વડે તમારા ચીરા બંધ કરશે.

તેઓ તમારા ચીરો પર Steri-Strips™ (સર્જિકલ ટેપના પાતળા ટુકડા) અથવા Dermabond® (સર્જિકલ ગુંદર) લગાવી શકે છે. તેઓ તમારા ચીરા પર પાટો બાંધશે.

સામાન્ય રીતે, જ્યારે તમે ઓપરેટિંગ રૂમમાં હોવ, ત્યારે તમારી શ્વાસ લેવાની નળી બહાર કાઢી લેવામાં આવશે.

તમારી લાળ ગ્રંથિની સર્જરી પછી

તમને સર્જરી પછી શું થઈ શકે એ સમજવા આ વિભાગ મદદ કરશે. તમારી સર્જરી પછી હોસ્પિટલમાં અને ઘરે બંને જગ્યાએ સરસ રીતે, કોઈ પણ પ્રોબ્લેમ વગર સાજા થવાનું શીખશો.

તમે આ વિભાગ વાંચો ત્યારે તમારા ડૉક્ટરને પૂછવાના સવાલો લખી રાખો.

પોસ્ટ-એનેસ્થેસિયા કેર યુનિટ (પીએસીયુ)માં

સર્જરી પછી તમે ભાનમાં આવશો, ત્યારે તમે પીએસીયુ (PACU) માં હશો. એક નર્સ તમારા તાપમાન, નાડી, બ્લડ પ્રેશર અને ઓક્સિજનના સ્તર પર નજર રાખશે. તમે તમારા નાકની નીચેની નળી અથવા તમારા નાક અને મોં પરના માસ્ક વડે ઓક્સિજન મેળવી શકો છો. તમારા ઘૂંટણની નીચે ખાસ દબાણ આપતા બૂટ પહેરાવવામાં આવી શકે છે. આ બૂટથી લોહીનું પરિભ્રમણ સારું રહે છે અને લોહી ગંઠાઈ જતું નથી.

ટ્યુબ અને ડ્રેન

તમારી પાસે નીચેનામાંથી એક અથવા વધુ હોઈ શકે છે:

- તમારા ચીરાની નજીક ડ્રેનેજ ટ્યુબ. એ તમારી સર્જરીના ઘામાંથી પ્રવાહી બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે. જો તમને ડ્રેનેજ ટ્યુબ લગાવવામાં આવી હશે, તો હોસ્પિટલમાંથી તમને રજા આપવામાં આવે એ પહેલાં કાઢી લેવામાં આવશે.
- ફેસ માસ્ક અને હ્યુમિડિફાયર તમારા શ્વસનમાર્ગને ભેજવાળો રાખવામાં મદદ કરશે.

તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં ખસેડવામાં આવવું

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

તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં

સર્જરી પછી તમારે હોસ્પિટલમાં કેટલો સમય રહેવું પડશે તે તમારી સાજા થવાની પ્રગતિ પર આધાર રાખે છે. મોટાભાગના લોકો 1 થી 4 દિવસ સુધી હોસ્પિટલમાં રહે છે.

તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં, એક નર્સ તમે રહેશો ત્યાં સુધી તમારી સંભાળ રાખશે. તમે ત્યાં પહોંચો એના થોડા જ

સમય પછી, એક નસર્ તમને પથારીમાંથી ઊભા થવામાં અને ખુરશી પર બેસવામાં મદદ કરશે.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ તમને સજર્રી પછી સાજા થવાના સમય દરમિયાન તમારી પોતાની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે.

તમારા દુખાવાનું નિયંતર્ણ

મોટાભાગના લોકોને આ સજર્રી પછી ખૂબ જ ઓછો દુખાવો થાય છે. તમને કદાચ થોડું સુન્નપણું થઈ શકે છે, પરંતુ સમય જતાં તે દૂર થઈ જશે.

શરૂઆતમાં, તમને IV લાઇન દ્વારા દુખાવો ઓછો થવાની દવા આપવામાં આવશે. એકવાર તમે ખાતા થઈ જાઓ, ત્યાર પછી તમને મોઢેથી લેવાતી પીડાની દવા (ગળી શકાય તેવી દવા) આપવામાં આવશે. તમારા ડૉક્ટર અને નસર્ તમને વારંવાર તમને દુખાવો કેવો રહે છે એ વિશે પૂછશે અને જરૂર મુજબ તમને દવા આપશે. જો તમારો દુખાવો ઓછો ન થાય, તો તમારા ડૉક્ટર અને નસર્ને જણાવો.

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે એ પહેલાં તમને દુખાવો ઓછો થવાની દવા લખી આપવામાં આવી શકે છે. દુખાવો ઓછો થવાની દવા લેવાથી કેવી આડઅસરો થઈ શકે એ વિશે અને પિર્સ્ક્રપ્શન વગર મળતી દુખાવો ઓછો થવાની દવાઓ ક્યારે લેવાનું શરૂ કરવું એ વિશે તમારા ડૉક્ટર અથવા નસર્ની સાથે વાત કરો.

હરવું-ફરવું અને ચાલવું

હરવા-ફરવાથી અને ચાલવાથી લોહી ગંઠાવાનું અને ન્યુમોનિયા (ફેફસાના ચેપ) થવાનું જોખમ ઓછું કરવામાં મદદ મળશે. એનાથી તમને ગેસ છોડવામાં અને પેટ સાફ (મળત્યાગ) થવામાં મદદ મળશે. જરૂર પડે તો તમારી નસર્, ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ અથવા ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ તમને હલનચલન કરવામાં મદદ કરશે.

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

હોસ્પિટલમાં રહેતી વખતે તમારી સલામતી જાળવવા અને પડી જવાથી બચવા માટે તમે શું કરી શકો તે વિશે વધુ જાણવા માટે *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) વાંચો..

તમારા ફેફસાંની કસરત કરવી

તમારા ફેફસાં સંપૂણર્પણે ફૂલે એ માટે એની કસરત કરવી જરૂરી છે. આ ન્યુમોનિયા અટકાવવામાં મદદ કરે છે.

- તમે જાગતા હો ત્યારે દર કલાકે ઇન્સેન્ટિવ સ્પાયરોમીટરનો (ફેફસાંને સારી રીતે ફુલાવવા અને ઊંડો શ્વાસ લેવાની કસરત કરાવવા માટેનું એક સાધન) 10 વખત ઉપયોગ કરો. વધુ જાણવા માટે *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-

your-incentive-spirometer) વાંચો.

- ખાંસી અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરતો કરો. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમનો એક સભ્ય તે કેવી રીતે કરવો તમને શીખવશે.

ખાવું અને પીવું

મોટાભાગના લોકો સર્જરી પછી ટૂંક સમયમાં જ તેમનો સામાન્ય આહાર ફરી શરૂ કરી શકે છે.

કેટલાક લોકો સર્જરી પછી તરત જ હળવો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરે છે. હળવા ખોરાકને નિયમિત આહાર કરતાં ઓછી ચાવવાની જરૂર હોય છે. જો તમારે એવો ખોરાક લેવાની જરૂર હોય, તો તમારી નર્સ તમને વધુ માહિતી આપશે.

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

હોસ્પિટલમાંથી રજા લેતા પહેલાં

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

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળવાના દિવસે, સવારે લગભગ 11 વાગ્યે હોસ્પિટલમાંથી નીકળવાનું આયોજન કરો.

તમે રજા લો એ પહેલાં, તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમારા ડિસ્ચાર્જ ઓર્ડર અને દવાઓ માટેનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન તૈયાર કરશે. તમને લેખિત ડિસ્ચાર્જ સૂચનાઓ પણ આપવામાં આવશે. તમે રજા લો એ પહેલા તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓમાંથી એક તમારી સાથે એની સમીક્ષા કરશે.

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

ઘરે

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

તમારા રિકવરી ટ્રેકરને ભરવું

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

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

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

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

તમારા દુખાવાનું નિયંતર્ણ

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

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

- તમારી દવાઓ ડૉક્ટરે આપેલી સલાહ પર્માણે અને જરૂર મુજબ લો.
- જો તમને લખી આપેલી દવાથી તમારો દુખાવાો ઓછો ના થતો હોય, તો તમારા ડૉક્ટરને કૉલ કરો.
- ડૉક્ટરે લખી આપેલી દુખાવાની દવા લેતા હો, ત્યારે વાહન ચલાવશો નહીં અથવા દારૂ પીશો નહી. કેટલીક પિર્સ્ક્રિપ્શન મુજબ મળતી દુખાવાની દવાથી તમને ઊંઘ (ખૂબ જ ઊંઘ) આવી શકે છે. દારૂ પીવાથી વધારે ઊંઘ આવી શકે છે.
- જેમ જેમ તમારા ટાંકા રૂઝાતા જશે, તેમ તેમ દુખાવો ઓછો થશે અને દુખાવાની દવાની ઓછી જરૂર પડશે. પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવા દુખાવો અને તકલીફ ઘટાડવામાં મદદ કરશે. એસિટામિનોફેન (Tylenol®) અને આઇબુપર્ોફેન (Advil અથવા Motrin) પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવાઓ છે.
    - પિર્સ્ક્રિપ્શન દ્વારા આપેલી દુખાવાની દવા બંધ કરવા તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો.
    - કોઈપણ દવા વધારે પર્માણમાં ન લો. લેબલ પર આપેલી સૂચનાઓ અથવા તમારા ડૉક્ટરે આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો.
    - તમે લઈ રહેલી બધી દવાઓના લેબલ ધ્યાનથી વાંચો. જો તમે એસિટામિનોફેન લઈ રહ્યા હોવ, તો એમ કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. એસિટામિનોફેન એવી ઘણી દવાઓમાં હોય છે, જે મેડિકલ સ્ટોર પર મળતી દવાઓમાં અને પિર્સ્ક્રિપ્શન દ્વારા મળતી દવાઓમાં હોય છે. એનું વધુ પર્માણમાં સેવન કરવાથી તમારા લિવરને નુકસાન થઈ શકે છે. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્ય સાથે વાત કયાર્ વિના એસિટામિનોફેન ધરાવતી એકથી વધુ દવાઓ ન લો.

- દુખાવાની દવા તમને પહેલાં કરતા હતા એ કામો ફરી કરવા મદદ કરશે. તમારી દૈનિક પર્વૃત્તિઓ અને કસરતો આરામથી કરી શકો એટલી માતર્માં જ દવા લો. જેમ જેમ વધારે પર્વૃત્તિઓ કરશો, તેમ તેમ તમને થોડો વધારે દુખાવો થઈ શકે છે.
- તમે દુખાવાની દવા ક્યારે લો છો એની નોંધ રાખો. દવા લીધા પછી 30 થી 45 મિનિટમાં એની સારી અસર થાય છે. વધારે દુખાવો થાય એની રાહ જોવા કરતાં, પહેલી વાર દુખાવો થાય ત્યારે જ દવા લઈ લેવી સારું છે.

તમારા ચીરાની સંભાળ રાખવી

તમારા ચીરાનું સ્થાન તમે કરાવેલી સજર્રીના પર્કાર પર આધાર રાખશે. તમારા ચીરાની નીચેની ત્વચા સુન્ન થઈ જાય તે સામાન્ય છે. આવું એટલા માટે થાય છે કારણ કે સજર્રી દરમિયાન તમારી કેટલીક ચેતાઓ કપાઈ ગઈ હતી. સમય જતાં આ સુન્નપણું ધીમે ધીમે દૂર થઈ જશે.

તમને તમારા ચીરામાંથી થોડા પર્માણમાં પર્વાહી નીકળતું જણાઈ શકે છે. સજર્રી પછીના થોડા દિવસો સુધી આવું થવું સામાન્ય છે. જો નીકળતું પર્વાહી ઘટ્ટ હોય અથવા પરુ જેવું દેખાતું હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાનો સંપકર્ કરો.

જો તમારા ચીરામાં ટાંકા હોય ત્યારે તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં આવે, તો હોસ્પિટલમાંથી રજા મળ્યાના આશરે 7થી 10 દિવસ પછી, સજર્રી પછીની તમારી પર્થમ ફોલો-અપ મુલાકાત દરમિયાન તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તે ટાંકા કાઢી નાખશે. તે ભીના થઈ જાય તો કોઈ વાંધો નથી.

જો તમે Steri-Strips™ અથવા Dermabond સાથે ઘરે જશો, તો એ સમય જતાં ઢીલી પડી જશે અને જાતે જ પડી જશે અથવા છૂટી જશે. જો તે 10 દિવસની અંદર જાતે જ ન ઊતરે, તો તમે તેને કાઢી શકો છો.

સ્નાન કરવું

તમારી ડર્ેનેજ ટ્યુબ કાઢી નાખ્યા પછી 24 કલાક બાદ તમે સ્નાન કરી શકો છો.

ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીરને આરામ મળે છે અને સ્નાયુઓના દુખાવામાં રાહત મળે છે. તમારા વાળ અથવા માથાના સાબુવાળા પાણીને તમારા ચીરા પર વહેવા દો. તમારા ચીરા પર સીધો સાબુ લગાવવો ન જોઈએ.

સ્નાન કયાર્ પછી ટુવાલ વડે એ ભાગને હળવેથી થપથપાવીને સૂકો કરો અને જો ચીરામાંથી પર્વાહી નીકળતું ન હોય, તો તેને ખુલ્લો રાખો. જો તમારા ચીરા પર લાલાશ દેખાય અથવા એમાંથી ઘટ્ટ પરુ જેવું પર્વાહી નીકળતું હોય, તો તમારા ડૉક્ટરનો સંપકર્ કરો.

શારીરિક પર્વૃત્તિ અને કસરત

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે ત્યારે તમારો ચીરો બહારથી રૂઝાઈ ગયો હોય તેમ લાગી શકે છે. પરંતુ એ અંદરથી હજી સંપૂણર્પણે રૂઝાયો નહીં હોય. તમારી સજર્રી પછીના પર્થમ 2 અઠવાડિયા માટે:

- 10 પાઉન્ડ (લગભગ 4.5 કિલોગર્ામ)થી વધુ વજન ઉપાડશો નહીં.

- જોગિંગ અને ટેનિસ જેવી કોઈપણ પર્વૃત્તિઓ કરશો નહી, જેમાં વધારે શક્તિ વપરાય.
- ફૂટબોલ જેવી કોઈપણ રમતો રમશો નહી, જેમાં એક ખેલાડીએ બીજા ખેલાડીને પકડવા પડે કે ધક્કો મારવો પડે

શારીરિક પર્વૃત્તિ કરવી, જેમ કે ચાલવું અને દાદર ચઢવું. એ તમને શક્તિ મેળવવામાં મદદ કરશે અને તમને સારું લાગશે. દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 2 થી 3 વખત 20 થી 30 મિનિટની શારીરિક પર્વૃત્તિ કરવાનો પર્યાસ કરો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે તમારા સ્થાનિક મોલ અથવા શોપિંગ સેન્ટરની બહાર અથવા ઘરની અંદર ચાલી શકો છો.

સજર્રી પછી તમારી ઊજાર્ સામાન્ય કરતાં ઓછી હોવી સામાન્ય બાબત છે. સાજા થવાનો સમય દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ અલગ હોય છે. તમે જેટલી કરી શકો તેટલી શારીરિક પર્વૃત્તિ દરરોજ વધારતા જાઓ. હંમેશા પર્વૃત્તિના સમયગાળાને આરામના સમયગાળા સાથે સંતુલિત કરો. આરામ તમારા સાજા થવાની પર્ક્રિયાનો એક મહત્વપૂણર્ ભાગ છે.

ડ્રાઇવિંગ

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને પૂછો કે તમે ક્યારે વાહન ચલાવી શકો. મોટાભાગના લોકો સજર્રી પછી 7 થી 10 દિવસ પછી ફરીથી ડ્રાઇવિંગ શરૂ કરી શકે છે. જો તમે એવી કોઈ દવા લઈ રહ્યા હો, જેનાથી તમને ઘેન ચઢે, તો વાહન ચલાવશો નહી.

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

કામ પર પાછા જવું

તમારા કામ વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો. તમે જે પર્કારનું કામ કરો છો, એને ધ્યાનમાં રાખીને તમારા માટે ફરીથી કામ ક્યારે શરૂ કરવું સલામત રહેશે એ અંગે તેઓ તમને માગર્દશર્ન આપશે. જો તમારા ઘણું હલનચલન કરવું પડતું હોય અથવા ભારે વસ્તુઓ ઊંચકવાની જરૂર પડતી હોય, તો થોડો વધારે સમય આરામ કરવો જોઈએ. જો તમે ડેસ્ક પર બેસીને કામ કરતા હો, તો તમે કદાચ વહેલા કામ પર પાછા જઈ શકશો.

ફોલો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટ

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

ટેસ્ટના પરિણામ

સામાન્ય રીતે 1 અઠવાડિયામાં ટેસ્ટના રિપોટર્ તૈયાર થઈ જાય છે, પરંતુ અમુક ટેસ્ટને વધારે સમય લાગી શકે છે. તમારી સજર્રી પછી તમારી પર્થમ ફોલો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટ દરમિયાન તમારા ડૉક્ટર તમારી સાથે તમારા ટેસ્ટના રિપોટર્ વિશે વાત કરશે.

તમારી લાગણીઓને સંભાળવી

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

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

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને ક્યારે કૉલ કરવો

તરત જ તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને કોલ કરો જો:

- તમને 100.5 °F (38 °C) અથવા તેથી વધુ તાવ હોય છે.
- તમને ઠંડી સાથે ધ્રુજારી થાય છે.
- તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ રહી છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ત્વચા ખુબ જ લાલ હોય અથવા વધારે લાલ થતી હોય.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ત્વચા સામાન્ય કરતાં વધુ ગરમ છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસ સોજો શરૂ થયો હોય અથવા સોજો વધી રહ્યો છે.
- તમને પરુ જેવો સર્ાવ (જાડો અને દૂધિયા રંગનો પર્વાહી) નીકળતો દેખાય છે.
- તમારા ચીરાના સ્થળમાંથી દુગર્ંધ આવે છે.
- તમને કોઈપણ પર્શ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય.

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

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

સપોટર્ સેવાઓ

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

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

MSK સપોટર્ સેવાઓ

એડમિટીંગ ઓફિસ
212-639-7606
જો તમને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા અંગે કોઈ પર્શ્નો હોય, જેમ કે ખાનગી રૂમની વિનંતી કરવી હોય, તો કૉલ કરો.

એનેસ્થેશિયા
212-639-6840
જો તમને એનેસ્થેશિયા (બેભાન કરવાની દવા)વિશે કોઈ પર્શ્નો હોય, તો કૉલ કરો.

રક્ત દાન કરવાનો રૂમ
212-639-7643
જો તમનેરક્ત અથવા પ્લેટલેટ્સનું દાન કરવામાંરસ હોય, તો માહિતી માટે કૉલ કરો.

બોબ્સ્ટ ઇન્ટરનેશનલ સેન્ટર
www.msk.org/international
888-675-7722
અમે વિશ્વભરના દદીર્ઓનું સ્વાગત કરીએ છીએ અને તેમની સહાય માટે ઘણી સેવાઓ આપીએ છીએ. જો તમે બીજા દેશથી આવેલા દદીર્ હોય, તો તમારી સારવારની વ્યવસ્થા કરવા માટે કૉલ કરો.

કાઉન્સેલિંગ કેન્દર્
www.msk.org/counseling
646-888-0200
ઘણા લોકોને કાઉન્સેલિંગથી મદદ મળે છે. અમારું કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર વ્યક્તિઓ, યુગલો, પરિવારો અને જૂથો માટે કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ આપે છે. જો તમે બેચેની કે નિરાશા અનુભવતા હો, તો અમે તમને મદદ કરવા માટે દવા પણ લખી શકીએ છીએ. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્યની મદદ લો અથવા અપૉઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે ઉપરના નંબર પર કૉલ કરો.

ફૂડ પેન્ટરી કાયર્ક્રમ
646-888-8055
અમે કેન્સરની સારવાર દરમિયાન જરૂરિયાત ધરાવતા લોકોને ખોરાક પૂરો પાડીએ છીએ. તમારી સંભાળ રાખનાર

ટીમના કોઈ સભ્ય સાથે વાત કરો અથવા વધુ માહિતી મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કૉલ કરો.

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

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

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

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

દદીર્ અને સમુદાય શિક્ષણ
www.msk.org/pe
શૈક્ષણિક સાધનો, વિડિયો અને ઑનલાઇન કાયર્ક્રમો શોધવા માટે અમારી દદીર્ અને સમુદાય શિક્ષણ વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

દદીર્ બિલિંગ
646-227-3378
તમારી વીમા કંપનીની પૂવર્-મંજૂરી વિશે કોઈ પર્શ્નો હોય તો કૉલ કરો. આને પૂવર્-મંજૂરી પણ કહેવામાં આવે છે.

પેશન્ટ રીપરેસેન્ટેટીવ ઓફીસ

212-639-7202
જો તમને હેલ્થ કેર પરોક્સી ફોમર્ વિશે કોઈ પર્શ્નો હોય અથવા તમારી સારવાર અંગે કોઈ ચિંતા હોય, તો ફોન કરો.

સજર્રી પહેલાં, દરમિયાન અને પછી સંભાળ રાખવા માટે નસર્નો સંપકર્
212-639-5935
જો તમારી સજર્રી દરમિયાન MSK દ્વારા કોઈપણ માહિતી જાહેર કરવા અંગે તમને પર્શ્નો હોય, તો ફોન કરો.

ખાનગી ફરજ બજાવતી નસોર્ અને સાથીઓ
646-357-9272
તમે હોસ્પિટલમાં તેમજ ઘરે તમારી સંભાળ માટે ખાનગી ફરજ પરની નસોર્ અથવા દદીર્ સહાયક સાથીઓની વિનંતી કરી શકો છો. વધુ માહિતી માટે ફોન કરો.

રીહેબીલીટેશન સવિર્સીસ
www.msk.org/rehabilitation
કેન્સર અને તેની સારવારથી તમારું શરીર નબળું, જકડાઈ ગયેલું અથવા કડક લાગી શકે છે. કેટલાક કારણોને લીધે લિમ્ફેડેમા (સોજો) થઈ શકે છે. અમારા ફિઝિયાટિર્સ્ટ (પુનવર્સન દવાના ડૉક્ટરો), ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ (OT) અને ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ (PT) તમને તમારી સામાન્ય પર્વૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

- **સાજા થવામાં મદદ કરતા ડૉક્ટરો**તમારી હલનચલન અને રોજિંદાં કામ કરવામાં થતી તકલીફોનું નિદાન અને સારવાર કરે છે તેઓ MSKમાં અથવા તમારા ઘરની નજીકના કોઈ સ્થળે એવી સારવાર અને કસરતોની યોજના તૈયાર કરશે, જે તમને ફરીથી રોજિંદાં કામ સરળતાથી કરવામાં મદદ કરશે. વધુ માહિતી માટે 646-888-1929 પર રીહેબિલિટેશન મેડિસિન (ફિઝિયાટર્રી) વિભાગને ફોન કરો.
- જો તમને તમારી સામાન્ય દૈનિક પર્વૃત્તિઓ 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 કૉલ કરો.

કેન્સર પછીના જીવન માટે સંસાધનો (RLAC) કાયર્ક્રમ
646-888-8106
MSK ખાતે, તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી પણ તમારી સંભાળ પૂરી થતી નથી. RLAC કાયર્ક્રમએવા દદીર્ઓ અને તેમના પરિવારજનો માટે છે જેમની સારવાર પૂણર્ થઈ ગઈ છે.

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

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

- અમારો ફીમેલ સેક્સ્યુઅલ મેડિસીન એન્ડ વીમેન્સ હેલ્થ પર્ોગર્ામસ્તર્ીઓના જાતીય સ્વાસ્થ્ય જેમ કે, અકાળે મેનોપોઝ (માસિક કાયમ માટે વહેલું બંધ થઈ જવું) અથવા ગભર્ધારણ કરવામાં થતી મુશ્કેલી જેવી સમસ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે તમારી MSK કેર ટીમના સભ્યને રેફરલ માટે પૂછો અથવા 646-888-5076 પર કૉલ કરો.
- અમારો મેલ સેક્સ્યુઅલ એન્ડ રીપર્ોડક્ટીવ મેડિસીન પર્ોગર્ામ સ્તંભન જાળવી રાખવામાં થતી મુશ્કેલી (ઇરેક્ટાઇલ ડિસફંક્શન-ED) જેવી જાતીય સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે તમારી સંભાળ ટીમના સભ્યને રેફરલ માટે પૂછો અથવા 646-888-6024 પર કૉલ કરો.

સામાજિક કાયર્
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
સામાજિક કાયર્કરો કેન્સર ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારજનો તથા મિતર્ો દ્વારા સામાન્ય રીતે અનુભવાતી સમસ્યાઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે. તેઓ તમારી સારવાર દરમિયાન વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ અને સહાય જૂથોની સેવાઓ આપે છે. તેઓ તમને બાળકો અને પરિવારના બીજા સભ્યો સાથે સારી રીતે વાતચીત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

અમારા સામાજિક કાયર્કરો તમને મદદરૂપ સંસ્થાઓ અને કાયર્ક્રમો માટે સંપકર્ કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જો તમને તમારા બિલ ચૂકવવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો તેમની પાસે નાણાકીય સહાયના ઉપલબ્ધ સ્તર્ોતો વિશે પણ માહિતી છે. વધુ માહિતી માટે ઉપર આપેલા નંબર પર ફોન કરો.

આધ્યાત્મિક સંભાળ
212-639-5982
અમારા આધ્યાત્મિક સલાહકારો (ચેપ્લેન) તમારી વાત સાંભળવા, પરિવારના સભ્યોને સહાય આપવા અને પર્ાથર્ના કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે. તેઓ તમારા માટે સ્થાનિક ધામિર્ક આગેવાનો અથવા આસ્થા આધારિત સમૂહોનો સંપકર્ કરી શકે છે અથવા માતર્ તમને સાંત્વના આપતા સાથી અને આધ્યાત્મિક સહારા તરીકે તમારી સાથે રહી શકે છે. કોઈપણ વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક સહાયમાટે વિનંતી કરી શકે છે. એ માટે તમારો કોઈપણ ધમર્ સાથે સંબંધ (ધામિર્ક જોડાણ) હોવો જરૂરી નથી.

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

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

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

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

બાહ્ય સપોટર્ સેવાઓ

દિવ્યાંગો માટે વાહનવ્યવહાર સેવા
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
ન્યૂ યોકર્ શહેરમાં, MTA દિવ્યાંગ લોકોને ખાસ સેવા આપે છે. એ સેવામાં તમને ઘરેથી બેસાડીને તમારે જ્યાં જવું છે ત્યાં લઈ જશે અને ઘરે પાછા મૂકી જશે અથવા તમારી સાથે બીજા મસાફરો પણ હશે, જેઓને તમે જ્યાં જાઓ છો ત્યાં જવું છે.આ સેવા એવા લોકો માટે છે, જેઓ જાહેર બસ અથવા સબવેનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

એર ચેરિટી નેટવકર્
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
સારવાર કેન્દ્રો સુધી મુસાફરીની સુવિધા પૂરી પાડે છે.

અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
કેન્સરની સારવાર દરમિયાન દદીર્ઓ અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે રહેવાની મફત સુવિધા પૂરા પાડે છે, સાથે સાથે અલગ અલગ માહિતી અને સેવાઓ આપે છે.

કેન્સર એન્ડ કેરિયસર્
www.cancerandcareers.org

646-929-8032
કેન્સર ધરાવતા કમર્ચારીઓ માટે શિક્ષણ, ઉપયોગી સાધનો અને કાયર્ક્રમો પૂરા પાડે છે.

કેન્સરકેર
www.cancercare.org
800-813-4673
275 સેવન્થ એવન્યુ (વેસ્ટમાં 25મી અને 26મી સ્ટ્રીટ વચ્ચે)
ન્યૂ યોકર્,, NY 10001
કાઉન્સેલિંગ, સહાય જૂથો, શૈક્ષણિક વકર્શોપ, પર્કાશનો અને નાણાકીય મદદ આપે છે.

કેન્સર સપોટર્ કમ્યુનિટી
www.cancersupportcommunity.org
કેન્સરથી પીડાતા લોકો માટે સહાય અને શિક્ષણ આપે છે.

કેરગિવર એક્શન નેટવકર્
www.caregiveraction.org
800-896-3650
લાંબા સમયથી બીમાર કે દિવ્યાંગ સગાં-વહાલાંની સંભાળ રાખતા લોકો માટે શિક્ષણ અને મદદ આપે છે.

કોપોર્રેટ એન્જલ નેટવકર્
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
કોપોર્રેટ જેટ વિમાનોમાં ખાલી રહેલી બેઠકોનો ઉપયોગ કરીને આખા દેશમાં સારવાર માટે મફત મુસાફરીની સુવિધા આપે છે.

ગુડ ડેઝ
www.mygooddays.org
877-968-7233
સારવાર દરમિયાન પોતે ચૂકવવા પડતા પૈસા માટે નાણાકીય મદદ પૂરી પાળે છે. દદીર્ઓ પાસે તબીબી વીમો હોવો જોઈએ, તેમની આવક નક્કી કરેલા માપદંડ પર્માણે હોવી જોઈએ અને તેમને ગુડ ડેઝ દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવેલી દવાઓ લખી આપી હોવી જોઈએ.

હેલ્થવેલ ફાઉન્ડેશન
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
ચોક્કસ દવાઓ અને સારવાર માટે પોતે ચૂકવવા પડતા પૈસા, આરોગ્ય વીમાના પરીમિયમ અને વીમો શરૂ થાય એ પહેલાં ચૂકવવામાં આવતા પૈસા માટે નાણાકીય મદદ આપે છે.

જો'ઝ હાઉસ
www.joeshouse.org
877-563-7468
કેન્સર ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારજનો માટે સારવાર કેન્દ્રોની નજીક રહેવાની જગ્યાઓની યાદી પૂરી પાડે છે.

LGBT કેન્સર પ્રોજેક્ટ
www.lgbtcancer.com
LGBT સમુદાય માટે સહાય અને તેઓના પક્ષમાં રજુઆત કરવા મદદ કરે છે, જેમાં ઑનલાઇન સહાય જૂથો અને LGBT સમુદાયના લોકોને પણ સેવા આપતા ક્લિનિકલ ટ્રાયલ્સની માહિતીનો પણ સમાવેશ થાય છે.

લાઈવસ્ટ્રોંગ ફર્ટિલિટી
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
જે કેન્સરના દર્દીઓ અને કેન્સરમાંથી સાજા થયેલા લોકોની તબીબી સારવારને કારણે વંધ્યત્વનું જોખમ હોય છે, તેઓને પ્રજનન સંબંધિત માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે.

લુક ગુડ ફીલ બેટર કાર્યક્રમ
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
આ કાર્યક્રમમાં એવા વર્કશોપ આપવામાં આવે છે, જેમાં તમે તમારા દેખાવ વિશે સારું અનુભવો એવી બાબતો શીખી શકો છો. વધુ માહિતી મેળવવા અથવા વર્કશોપ માટે નોંધણી કરાવવા, ઉપર આપેલા નંબર પર ફોન કરો અથવા કાર્યક્રમની વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

નેશનલ કેન્સર ઇન્સ્ટિટ્યૂટ
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

નેશનલ કાઉન્સિલ ઑન એજિંગ (NCOA)
www.benefitscheckup.org
વૃદ્ધ વયના લોકો માટે માહિતી અને ઉપયોગી સાધનો અથવા મદદ પૂરી પાડે છે. BenefitsCheckUp® એ મફત ઑનલાઇન ટુલ છે, જે તમને પ્રિસ્ક્રિપ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપતી યોજનાઓ વિશે માહિતી આપે છે, જેમાં Medicareના Extra Help કાર્યક્રમનો પણ સમાવેશ થાય છે.

નેશનલ LGBT કેન્સર નેટવર્ક
www.cancer-network.org

LGBT કેન્સર સવાર્ઇવસર્ (કેન્સરમાંથી સાજા થયેલા લોકો) અને કેન્સરના જોખમ ધરાવતા લોકો માટે શિક્ષણ અને તાલીમ આપે છે તેમજ તેઓના પક્ષમાં રજુઆત કરે છે.

નીડી મેડ્સ
www.needymeds.org
બર્ાન્ડ નામની અને જેનરિક દવાઓ માટે ઉપલબ્ધ પેશન્ટ અસિસ્ટન્સ પર્ોગર્ામ્સની યાદી આપે છે.

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
ન્યૂ યોકર્ રાજ્યમાં સરકારી નોકરી કરતા કમર્ચારીઓ અને નિવૃત્ત કમર્ચારીઓને પિર્સ્ક્રિપ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપે છે.

પેશન્ટ ઍક્સેસ નેટવકર્ (PAN) ફાઉન્ડેશન
www.panfoundation.org
866-316-7263
વીમો ધરાવતા દદીર્ઓને પોતે ચૂકવવા પડતા પૈસા માટે મદદ પૂરી પાડે છે.

પેશન્ટ એડવોકેટ ફાઉન્ડેશન
www.patientadvocate.org
800-532-5274
આ સંસ્થા સારવાર મેળવવામાં મદદ, આથિર્ક સહાય, આરોગ્ય વીમા સંબંધિત સહાય, સારવાર દરમિયાન નોકરી જાળવી રાખવામાં મદદ તેમજ જેઓનો વીમો સારવારના તમામ જરૂરી ખચર્ને પૂરતો આવરી લેતો નથી તેવા લોકો માટે દેશવ્યાપી સહાય સેવાઓની ડિરેક્ટરી સુધી પહોંચવા મદદ કરે છે.

રેડ ડોર કમ્યુનિટી(અગાઉ Gilda's Club તરીકે ઓળખાતી હતી)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
કેન્સર સાથે જીવન જીવી રહેલા લોકોને નેટવકિર્ંગ, વકર્શોપ્સ, વ્યાખ્યાનો અને સામાજિક પર્વૃત્તિઓ દ્વારા સામાજિક અને ભાવનાત્મક સહાય મળે તેવી જગ્યા.

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
લોકોને તેઓ ખરીદી શકતા ન હોય અથવા જેનો ખચર્ ઉઠાવવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તેવી દવાઓ મેળવવામાં સહાય પર્દાન કરે છે.

ટર્ાયેજ કેન્સર

www.triagecancer.org
કેન્સરના દદીર્ઓ અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે કાનૂની, તબીબી અને નાણાકીય માહિતી તેમજ ઉપયોગી સાધનોની મદદ આપે છે.

આરોગ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક માહિતી

આ વિભાગમાં આ માગર્દશિર્કામાં જણાવેલી શૈક્ષણિક સાધનોની યાદી આપવામાં આવી છે. એ તમને તમારી સજર્રી માટે તૈયારી કરવામાં અને સજર્રી પછી સાજા થવામાં મદદ કરશે.

આ વાંચતી વખતે, તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને પૂછવા માટેના પર્શ્નો લખી રાખો.

- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *What You Can Do To Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)

જો તમને કોઈ પર્શ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પર્દાતાનો સંપકર્ કરો. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્ય સોમવારથી શુકર્વાર સુધી જવાબ આપશે ૯ વાગે સવારે થી ૫ વાગે સાંજે આ સમય સિવાય, તમે કોઈ સંદેશ છોડી શકો છો અથવા અન્ય MSK પર્દાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નસર્ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાનો સંપકર્ કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો212-639-2000પર કૉલ કરો.

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

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