Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દર્દી અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી લાળ ગ્રંથિની સર્જરી વિશે

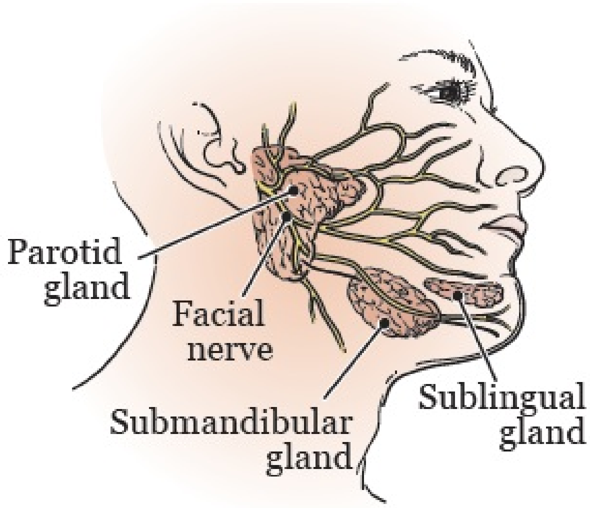
આ માર્ગદર્શિકા તમને MSK (એમએસકે) ખાતે થનારી તમારી લાળ ગ્રંથિની સર્જરી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. એ તમને રિકવરી દરમિયાન શું અપેક્ષા રાખવી તે જાણવામાં પણ મદદ કરશે.

તમારી સર્જરી પહેલાંના દિવસોમાં માહિતીના વિશ્વસનીય સ્ત્રોત 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 નિયંત્રિત કરે છે. આ સ્નાયુઓ તમને ભ્રમર ઊંચી કરવા, પોપચાં બંધ કરવા અને સ્મિત કરવા જેવી ક્રિયાઓ કરવામાં મદદ કરે છે. પેરોટીડ ગ્રંથિમાં જોવા મળતી મોટાભાગની ગાંઠ નુકસાન કરતી નથી (કેન્સરગ્રસ્ત 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 સર્જરી વિશે

સર્જરી પછી પણ તમે લાળ બનાવી શકશો.

તમારી સજર્રી કયા પર્કારની હશે, એનો આધાર લાળ ગરંથિની 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 ગરંથિની સજર્રી

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

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

પેરોટીડ ગરંથિની 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 (સજિર્કલ કટ) મૂકશે. તેઓ તમારા ચહેરાની ચેતા (Facial nerve) અને એની શાખાઓને પેરોટીડ ગરંથિની ગાંઠથી અલગ કરશે. તમારા સજર્ન પેરોટીડ ગરંથિની 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 ગરંથિની 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 સજિર્કલ ટેપથી (Steri-

Strips™) બંધ કરશે.

સબલિંગ્યુઅલ ગ્રંથિની સર્જરી

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

સર્જરી પછી ચહેરામાં થતા ફેરફારો

- તમારી સર્જરી પછી તમારા ચહેરામાં કેટલાક ફેરફારો થઈ શકે છે. આ ફેરફારોનો પ્રકાર તમે કરાવેલી સર્જરી પર આધાર રાખે છે. સર્જરી પછી કેવા ફેરફાર થશે, એ વિશે તમારા ડૉક્ટર અને નર્સ તમને સમજાવશે.
- સર્જરી પછી તમારા ચહેરાના સ્નાયુઓમાં થોડી નબળાઈનો અનુભવ થઈ શકે છે. એમ થવા પાછળનું કારણ એ છે કે સર્જરી 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 નર્સને 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 સર્જરી 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 સર્જરી 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 સર્જરી પહેલાં

This section will help you get ready for your surgery. Read it when your surgery is scheduled. Refer to it as your surgery gets

closer. It has important information about what to do to get ready.

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

Getting ready for surgery

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

- I take any prescription medicines. A prescription medicine is one you can only get with a prescription from a healthcare provider. Examples include:
  - Medicines you swallow.
  - Medicines you take as an injection (shot).
  - Medicines you inhale (breathe in).
  - Medicines you put on your skin as a patch or cream.
- I take any over-the-counter medicines, including patches and creams. An over-the-counter medicine is one you can buy without a prescription.
- I take any dietary supplements, such as herbs, vitamins, minerals, or natural or home remedies.
- I have a pacemaker, automatic implantable cardioverter-defibrillator (AICD), or other heart device.
- I have had a problem with anesthesia (A-nes-THEE-zhuh) in the past. Anesthesia is medicine to make you sleep during a

surgery or procedure.

- I'm allergic to certain medicines or materials, including latex.
- I'm not willing to receive a blood transfusion.
- I use recreational drugs, such as marijuana.

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

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

વજન ઘટાડવા માટેની GLP-1 દવાઓ

જો તમે GLP-1 દવા લઈ રહ્યા છો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને જણાવવું મહત્વપૂણર્ છે. તમારી શસ્તર્ક્રિયા અથવા પર્ક્રિયા પહેલાં તમારે ખાવા-પીવા માટેની ખાસ સૂચનાઓનું પાલન કરવાની જરૂર પડશે. **આ સૂચનાઓનું પાલન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જો તમે તેમનું પાલન નહીં કરો, તો તમારી શસ્તર્ક્રિયા અથવા પર્ક્રિયામાં વિલંબ થઈ શકે છે અથવા રદ થઈ શકે છે.**

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

વધુ જાણવા માટે, [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] વાંચો.

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

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

About drinking alcohol

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

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

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

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

- Be honest with your healthcare providers about how much alcohol you drink.
- Try to stop drinking alcohol once your surgery is planned. Tell your healthcare provider right away if you:
  - Get a headache.

- Feel nauseous (like you're going to throw up).
- Feel more anxious (nervous or worried) than usual.
- Cannot sleep.

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

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

About smoking

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

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

About sleep apnea

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

OSA can cause serious problems during and after surgery. Tell us

if you have or think you might have sleep apnea. If you use a breathing device, such as a CPAP machine, bring it on the day of your surgery.

Using MSK MyChart

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

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

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

તમારી સર્જરીના 30 દિવસની અંદર

Presurgical testing (PST)

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

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

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

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

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

Your APP will review your medical and surgical history with you. You may have tests to plan your care, such as:

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

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

Identify your caregiver

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

help you care for yourself at home.

For caregivers

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

Fill out a Health Care Proxy form

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

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

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

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

Do breathing and coughing exercises

Practice taking deep breaths and coughing before your surgery. Your healthcare provider will give you an incentive spirometer to help expand your lungs. To learn more, read *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

Do physical activity

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

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

Follow a healthy diet

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

તમારી સજર્રીના 7 દિવસ પહેલાં

Follow your healthcare provider's instructions for taking aspirin

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

To learn more, read *How To Check if a Medicine or Supplement*

Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil
(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

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

વિટામિન E, મલ્ટિવિટામિન્સ, આયુર્વેદિક ઉપચાર અને અન્ય પુરક સપ્લિમેન્ટ્સ રક્તસ્ત્રાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી શસ્ત્રક્રિયાના 7 દિવસ પહેલાં તેને લેવાનું બંધ કરો. જો તમારા આરોગ્ય સેવા પર્દાતા તમને અન્ય સૂચનાઓ આપે, તો તેને અનુસરો.

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

તમારી સર્જરીના 2 દિવસ પહેલાં

Stop taking nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)

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

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

તમારી સર્જરીના 1 દિવસ પહેલાં

તમારી સર્જરીનો 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 શુકર્વારે 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

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

તમારી શસ્ત્રક્રિયા અથવા પ્રક્રિયા પહેલાંની રાતરે, 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 શસ્ત્રક્રિયા અથવા પર્કિર્યા પહેલાં લાંબા સમય સુધી ઉપવાસ કરવાની (ભૂખ્યા રહેવાની) જરૂર પડે છે.

તમારી સજર્રીની સવારે
ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

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

મધરાત (રાતરે્ 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 દર્াક્ષનો રસ અથવા સ્વચ્છત કર્ેનબેરીનો રસ.
- ગેટોરેડ અથવા પાવરેડ.
- બ્લેક કોફી કે સાદી ચા. ખાંડ ઉમેરવી ઠીક છે. બીજું કશું ઉમેરશો નહીં.

- કોઈપણ પ્રકારનું દૂધ અથવા ક્રીમર કોઈપણ માત્રામાં ઉમેરશો નહીં. જેમાં છોડ આધારિત દૂધ અને ક્રીમરનો સમાવેશ થાય છે.
- ફ્લેવરવાળા સીરપ ઉમેરશો નહીં.

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

શસ્ત્રક્રિયા અને અન્ય પ્રક્રિયાઓ પહેલાં શરીરને હાઇડ્રેટ રાખવું લાભદાયક છે, તેથી તમને તરસ લાગે તો પાણી પીવો. તમારી જરૂરિયાત કરતા વધારે પીવું નહીં. તમારી શસ્ત્રક્રિયા અથવા પ્રક્રિયા દરમિયાન તમને નસ માગેર્ (IV) પ્રવાહી આપવામાં આવશે.

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

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

Take your medicines as instructed

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

યાદ રાખવાની બાબતો

- કેટલાક આરામદાયક અને ઢીલા ફિટિંગવાળા કપડાં પહેરો.
- જો તમે કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરો છો, તો તેના બદલે તમારા ચશ્મા પહેરો. સજર્રી

દરમિયાન કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરવાથી તમારી આંખોને નુકસાન થઈ શકે છે.

- 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 સર્ાવ (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 સર્જરી થઈ શકે છે.

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

Meet with a nurse

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

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

Meet with an anesthesiologist

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

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

- Answer questions you have about anesthesia.

Get ready for surgery

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

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

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

તમારી સર્જરી દરમિયાન

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

એકવાર તેઓ તમારી સર્જરી પૂરી કરી લે તે પછી તમારા સર્જન 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 ઓપરેશન થિયેટરમાં હોવ, ત્યારે તમારી શ્વાસ લેવાની નળી બહાર કાઢી લેવામાં આવશે.

તમારી લાળ ગરં્થિની સજર્રી પછી

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

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

In the Post-Anesthesia Care Unit (PACU)

You'll be in the PACU when you wake up after your surgery. A nurse will keep track of your temperature, pulse, blood pressure, and oxygen levels. You may get oxygen through a tube resting below your nose or a mask over your nose and mouth. You may also have compression boots on your lower legs.

ટ્યુબ અને ડરે્ન

તમારી પાસે નીચેનામાંથી એક અથવા વધુ હોઈ શકે છે:

- તમારા ચીરાની નજીક ડરે્નેજ ટ્યુબ. એ તમારી સજર્રીના ઘામાંથી પર્વાહી બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે. જો તમને ડરે્નેજ ટ્યુબ લગાવવામાં આવી હશે, તો હોસ્પ્િટલમાંથી તમને રજા આપવામાં આવે એ પહેલાં કાઢી લેવામાં આવશે.
- ફેસ માસ્ક અને હ્યુમિડિફાયર તમારા શ્વસનમાગર્ને ભેજવાળો રાખવામાં મદદ કરશે.

તમને હોસ્પ્િટલના રૂમમાં ખસેડવામાં આવવું

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

તમારા હોસ્પ્િટલના રૂમમાં

સજર્રી પછી તમારે હોસ્પ્િટલમાં કેટલો સમય રહેવું પડશે તે તમારા રિકવરી 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 નર્સ તમને પથારીમાંથી ઊભા થવામાં અને ખુરશી પર બેસવામાં મદદ કરશે.

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

તમારા દુખાવાનું નિયંત્રણ

મોટાભાગના લોકોને આ સર્જરી 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 નર્સ 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 નર્સને 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 પ્રિસ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દુખાવો ઓછો થવાની દવાઓ ક્યારે લેવાનું શરૂ કરવું એ વિશે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સની સાથે વાત કરો.

Moving around and walking

Moving around and walking will help lower your risk for blood clots and pneumonia (lung infection). It will also help you start passing gas and having bowel movements (pooping) again. Your nurse, physical therapist, or occupational therapist will help you move around, if needed.

To learn more about how walking can help you recover, read *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery).

To learn what you can do to stay safe and keep from falling while you're in the hospital, read *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

Exercising your lungs

It's important to exercise your lungs so they expand fully. This helps prevent pneumonia.

- Use your incentive spirometer 10 times every hour you're awake. Read *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) to learn more.
- Do coughing and deep breathing exercises. A member of your care team will teach you how.

ખાવું અને પીવું

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

કેટલાક લોકો સજર્રી 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 નસર્ તમને વધુ માહિતી આપશે.

જો તમને તમારા આહાર વિશે કોઈ પર્શ્નો હોય, તો ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટિર્શનિસ્ટને 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.

At home

Read *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) to learn what you can do to keep from falling at home and during your appointments at MSK.

તમારા રિકવરી ટ્રેકરને ભરવું

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

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

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

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

તમારા દુખાવાનું નિયંત્રણ

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

Follow these guidelines to help manage your pain at home.

- Take your medicines as directed and as needed.
- Call your healthcare provider if the medicine prescribed for you does not help your pain.
- Do not drive or drink alcohol while you're taking prescription pain medicine. Some prescription pain medicines can make you drowsy (very sleepy). Alcohol can make the drowsiness worse.

- You'll have less pain and need less pain medicine as your incision heals. An over-the-counter pain reliever will help with aches and discomfort. Acetaminophen (Tylenol®) and ibuprofen (Advil or Motrin) are examples of over-the-counter pain relievers.
  - Follow your healthcare provider's instructions for stopping your prescription pain medicine.
  - Do not take too much of any medicine. Follow the instructions on the label or from your healthcare provider.
  - Read the labels on all the medicines you're taking. This is very important if you're taking acetaminophen. Acetaminophen is an ingredient in many over-the-counter and prescription medicines. Taking too much can harm your liver. Do not take more than one medicine that has acetaminophen without talking with a member of your care team.
- Pain medicine should help you get back to your usual activities. Take enough to do your activities and exercises comfortably. You may have a little more pain as you start to be more active.
- Keep track of when you take your pain medicine. It works best 30 to 45 minutes after you take it. Taking it when you first have pain is better than waiting for the pain to get worse.

તમારા ચીરાની સંભાળ રાખવી

તમારા ચીરાનું સ્થાન તમે કરાવેલી સર્જરીના પ્રકાર પર આધાર રાખશે. તમારા ચીરાની

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

તમને તમારા ચીરામાંથી થોડા પ્રમાણમાં પ્રવાહી નીકળતું જણાઈ શકે છે. સર્જરી પછીના થોડા દિવસો સુધી આવું થવું સામાન્ય છે. જો નીકળતું પ્રવાહી ઘટ્ટ હોય અથવા પરુ જેવું દેખાતું હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો.

જો તમારા ચીરામાં ટાંકા હોય ત્યારે તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં આવે, તો હોસ્પિટલમાંથી રજા મળ્યાના આશરે 7થી 10 દિવસ પછી, સર્જરી પછીની તમારી પ્રથમ ફોલો-અપ મુલાકાત દરમિયાન તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા 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 ડ્રેનેજ 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 કર્યા પછી ટુવાલ વડે એ ભાગને હળવેથી થપથપાવીને સૂકો કરો અને જો ચીરામાંથી પ્રવાહી નીકળતું ન હોય, તો તેને ખુલ્લો રાખો. જો તમારા ચીરા પર લાલાશ દેખાય અથવા એમાંથી ઘટ્ટ પરુ જેવું પ્રવાહી નીકળતું હોય, તો તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે ત્યારે તમારો ચીરો બહારથી રૂઝાઈ ગયો હોય તેમ લાગી શકે છે. પરંતુ એ અંદરથી હજી સંપૂર્ણપણે રૂઝાયો નહીં હોય. તમારી સર્જરી પછીના પ્રથમ 2

અઠવાડિયા માટે:

- 10 પાઉન્ડ (લગભગ 4.5 કિલોગ્રામ)થી વધુ વજન ઉપાડશો નહીં.
- જોગિંગ અને ટેનિસ જેવી કોઈપણ પ્રવૃત્તિઓ કરશો નહી, જેમાં વધારે શક્તિ વપરાય.
- ફૂટબોલ જેવી કોઈપણ રમતો રમશો નહી, જેમાં એક ખેલાડીએ બીજા ખેલાડીને પકડવા પડે કે ધક્કો મારવો પડે

શારીરિક પ્રવૃત્તિ 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 પ્રવૃત્તિ કરવાનો પ્રયાસ કરો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે તમારા સ્થાનિક મોલ અથવા શોપિંગ સેન્ટરની બહાર અથવા ઘરની અંદર ચાલી શકો છો.

સર્જરી પછી તમારી ઊર્જા સામાન્ય કરતાં ઓછી હોવી સામાન્ય બાબત છે. સાજા થવાનો સમય દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ અલગ હોય છે. તમે જેટલી કરી શકો તેટલી શારીરિક પ્રવૃત્તિ દરરોજ વધારતા જાઓ. હંમેશા પ્રવૃત્તિના સમયગાળાને આરામના સમયગાળા સાથે સંતુલિત કરો. આરામ તમારા સાજા થવાની પ્રક્રિયાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.

ડ્રાઇવિંગ

તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાને પૂછો કે તમે ક્યારે વાહન ચલાવી શકો. મોટાભાગના લોકો સર્જરી 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.

Going back to work

Talk with your healthcare provider about your job. They'll tell you when it may be safe for you to start working again based on what you do. If you move around a lot or lift heavy objects, you may need to stay out a little longer. If you sit at a desk, you may be

able to go back sooner.

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.

Managing your feelings

You may have new and upsetting feelings after a surgery for a serious illness. Many people say they felt weepy, sad, worried, nervous, irritable, or angry at one time or another. You may find that you cannot control some of these feelings. If this happens, it's a good idea to seek emotional support. Your healthcare provider can refer you to MSK's Counseling Center. You can also reach them by calling 646-888-0200.

The first step in coping is to talk about how you feel. Family and friends can help. We can also reassure, support, and guide you. It's always a good idea to let us know how you, your family, and your friends are feeling emotionally. Many resources are available to you and your family. We're here to help you and your family and friends handle the emotional aspects of your illness. We can help no matter if you're in the hospital or at home.

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 ધરુ્જારી 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.

Support services

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

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

MSK support services

Admitting Office

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

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

Blood Donor Room
212-639-7643
Call for information if you're interested in donating blood or platelets.

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

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

Food Pantry Program

646-888-8055

We give food to people in need during their cancer treatment. Talk with a member of your care team or call the number above to learn more.

Integrative Medicine and Wellness Service

www.msk.org/integrativemedicine

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

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

MSK Library

library.mskcc.org

You can visit our library website or email asklibrarian@mskcc.org to talk with the library reference staff. They can help you find more information about a type of cancer. You can also visit the library's Patient Education Resource Guide.

Nutrition Services

www.msk.org/nutrition

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

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

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

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

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

Private Duty Nurses and Companions
646-357-9272

You can request private nurses or companions to care for you in the hospital and at home. Call to learn more.

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

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

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

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

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

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

Social Work
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
Social workers help patients, families, and friends deal with common issues for people who have cancer. They provide individual counseling and support groups throughout your treatment. They can help you communicate with children and other family members.

Our social workers can also help refer you to community agencies and programs. If you're having trouble paying your bills,

they also have information about financial resources. Call the number above to learn more.

Spiritual Care

212-639-5982
Our chaplains (spiritual counselors) are available to listen, help support family members, and pray. They can contact community clergy or faith groups, or simply be a comforting companion and a spiritual presence. Anyone can ask for spiritual support. You do not have to have a religious affiliation (connection to a religion).

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

Tobacco Treatment Program

www.msk.org/tobacco
212-610-0507
If you want to quit smoking, MSK has specialists who can help. Call to learn more.

Virtual Programs

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

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

બાહ્ય સપોટર્ સેવાઓ

દિવ્યાંગો માટે વાહનવ્યવહાર સેવા

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

ન્યૂ યોકર્ શહેરમાં, MTA દિવ્યાંગ લોકોને ખાસ સેવા આપે છે. એ સેવામાં તમને ઘરેથી બેસાડીને તમારે જ્યાં જવું છે ત્યાં લઈ જશે અને ઘરે પાછા મૂકી જશે અથવા તમારી સાથે બીજા મસાફરો પણ હશે, જેઓને તમે જ્યાં જાઓ છો ત્યાં જવું છે.આ સેવા એવા લોકો માટે છે, જેઓ જાહેર બસ અથવા સબવેનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

એર ચેરિટી નેટવકર્

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

સારવાર કેન્દ્રો સુધી મુસાફરીની સુવિધા પૂરી પાડે છે.

અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી (ACS)

www.cancer.org

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

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

કેન્સર એન્ડ કેરિયસર્

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

કેન્સર ધરાવતા કમર્ચારીઓ માટે શિક્ષણ, ઉપયોગી સાધનો અને કાયર્કર્મો પૂરા પાડે છે.

કેન્સરકેર

www.cancercare.org

800-813-4673

275 સેવન્થ એવન્યુ (વેસ્ટમાં 25મી અને 26મી સ્ટ્રીટ વચ્ચે)

ન્યૂ યોર્ક, NY 10001
કાઉન્સેલિંગ, સહાય જૂથો, શૈક્ષણિક વર્કશોપ, પ્રકાશનો અને નાણાકીય મદદ આપે છે.

કેન્સર સપોર્ટ કમ્યુનિટી

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

કેરગિવર એક્શન નેટવર્ક

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

કોર્પોરેટ એન્જલ નેટવર્ક

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

ગુડ ડેઝ

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

હેલ્થવેલ ફાઉન્ડેશન

www.healthwellfoundation.org

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

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

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

લાઈવસ્ટરોંગ ફટિર્લિટી
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
જે કેન્સરના દદીર્ઓ અને કેન્સરમાંથી સાજા થયેલા લોકોની તબીબી સારવારને કારણે વંધ્યત્વનું જોખમ હોય છે, તેઓને પરજનન સંબંધિત માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે.

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

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

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

નેશનલ LGBT કેન્સર નેટવર્ક
www.cancer-network.org
LGBT કેન્સર સર્વાઇવર્સ (કેન્સરમાંથી સાજા થયેલા લોકો) અને કેન્સરના જોખમ ધરાવતા લોકો માટે શિક્ષણ અને તાલીમ આપે છે તેમજ તેઓના પક્ષમાં રજુઆત કરે છે.

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

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
ન્યૂ યોર્ક રાજ્યમાં સરકારી નોકરી કરતા કર્મચારીઓ અને નિવૃત્ત કર્મચારીઓને પ્રિસ્ક્રિપ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપે છે.

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

પેશન્ટ એડવોકેટ ફાઉન્ડેશન

www.patientadvocate.org

800-532-5274

આ સંસ્થા સારવાર મેળવવામાં મદદ, આર્થિક સહાય, આરોગ્ય વીમા સંબંધિત સહાય, સારવાર દરમિયાન નોકરી જાળવી રાખવામાં મદદ તેમજ જેઓનો વીમો સારવારના તમામ જરૂરી ખર્ચને 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 નેટવર્કિંગ, વર્કશોપ્સ, વ્યાખ્યાનો અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સામાજિક અને ભાવનાત્મક સહાય મળે તેવી જગ્યા.

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

લોકોને તેઓ ખરીદી શકતા ન હોય અથવા જેનો ખર્ચ ઉઠાવવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તેવી દવાઓ મેળવવામાં સહાય પ્રદાન કરે છે.

ટ્રાયેજ કેન્સર

www.triagecancer.org

કેન્સરના દર્દીઓ અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે કાનૂની, તબીબી અને નાણાકીય માહિતી તેમજ ઉપયોગી સાધનોની મદદ આપે છે.

Educational resources

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

after your surgery.

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

- *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 લાઈબરે્રી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

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