Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દર્દી અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી લાળ ગ્રંથિની સર્જરી વિશે

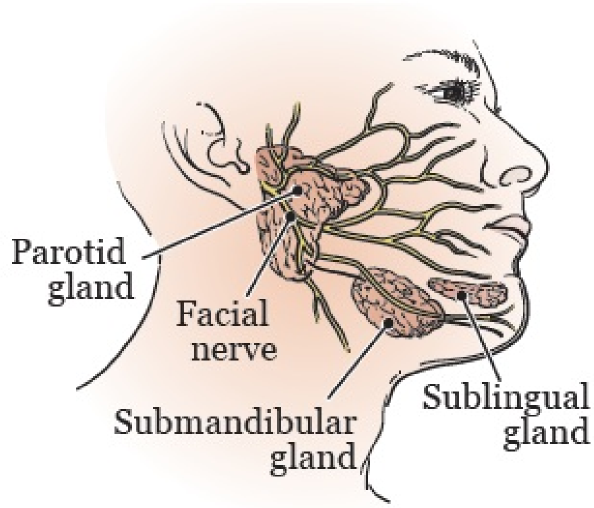
આ માર્ગદર્શિકા તમને MSK (એમએસકે) ખાતે થનારી તમારી લાળ ગ્રંથિની સર્જરી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. એ તમને રિકવરી દરમિયાન કેવા ફેરફારો થઈ શકે છે એ જાણવા પણ મદદ કરશે.

તમારી સર્જરી પહેલાંના દિવસોમાં માહિતીના વિશ્વસનીય 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 ગરં્થિની 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 ગરં્થિની સજર્રી

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

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

પેરોટીડ ગરં્થિની 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 ગરં્થિની ગાંઠથી અલગ કરશે. તમારા સજર્ન પેરોટીડ ગરં્થિની 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.

સબમેન્િડબ્યુલર ગરં્થિની 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 ગર્ંથિની સજર્રી

સબલિંગ્યુઅલ ગર્ંથિમાં 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 ગર્ંથિની 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 ગર્ંથિની 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 લઉં છું. પિર્સ્કિર્પ્શન દવા તે છે જે તમે ફક્ત આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાના પિર્સ્કિર્પ્શન સાથે જ મેળવી શકો છો. ઉદાહરણોમાં શામેલ છે:
  - ગળીને લેવામાં આવતી દવાઓ.
  - ઇન્જેક્શન (શૉટ) દ્વારા લેવાતી દવાઓ.
  - શ્વાસ દ્વારા લેવાતી દવાઓ.
  - ત્વચા પર પેચ અથવા કર્ીમ તરીકે લગાડવામાં આવતી દવાઓ.
- હું પિર્સ્કિર્પ્શન વગર મળતી કોઈપણ દવાઓ લઉં છું. જેમાં પેચ અને કર્ીમ પણ સામેલ છે. ઓવર-ધ-કાઉન્ટર દવાઓ એવી દવા છે જે તમે પિર્સ્કિર્પ્શન વિના ખરીદી શકો છો.
- હું જડીબુટ્ટીઓ, વિટામિન, ખનિજો અથવા કુદરતી કે ઘરગથ્થુ ઉપચારો જેવા કોઈપણ સપ્લિમેન્ટ્સ લઉં છું.
- મારી પાસે પેસમેકર, ઓટોમેટિક ઇમ્પ્લાન્ટેબલ કાડિર્યોવટર્ર-ડિફિબિર્લેટર (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 પર્કિર્યા દરમિયાન તમને બેભાન રાખે છે.

- મને કેટલીક દવાઓ અથવા સામગરી્થી એલજીર્ છે. જેમાં રબરના હાથના મોજાં જેવી વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે.
- હું લોહી ચઢાવવાની સારવાર સ્વીકારવા તૈયાર નથી.
- હું નશા માટે વપરાતા પદાથોર્નો ઉપયોગ કરૂં છું. જેમ કે, ગાંજો.

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.

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. **આ સૂચનાઓનું પાલન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જો તમે તેમનું પાલન નહીં કરો, તો તમારી શસ્તર્ક્રિર્યા અથવા પર્ક્રિર્યામાં વિલંબ થઈ શકે છે અથવા રદ થઈ શકે છે.**

- **તમારી શસ્તર્ક્રિર્યા અથવા પર્ક્રિર્યાના 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. બીજા સમયે, તેઓ વજન ઘટાડવા માટે લખી આપે છે.

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

દારૂ પીવા વિશે

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

જો તમે નિયમિત રીતે દારૂ પીતા હો, તો તમારી સર્જરી 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 સર્જરી પહેલાં સમસ્યાઓ ટાળવા માટે તમે નીચેની બાબતો કરી શકો છો.

- તમે કેટલા પ્રમાણમાં દારૂ પીવો છો, એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓને સાચી માહિતી આપો.
- તમારી સર્જરીનું આયોજન થઈ જાય પછી દારૂ પીવાનું બંધ કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને નીચેનીમાંથી કંઈપણ થાય, તો તરત જ તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાને 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 પર્દાતાને જણાવો.
- દારૂ પીવા અને સજર્રી સંબંધિત તમારા કોઈપણ પર્શ્નો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને પૂછો. હંમેશાંની જેમ, તમારી તમામ તબીબી માહિતી ખાનગી રાખવામાં આવશે.

ધૂમર્પાન વિશે

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

જો તમે ધૂમર્પાન કરતા હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને અમારા તમાકુ સારવાર કાયર્કર્મ માટે રિફર કરશે. તમે 212-610-0507 નંબર પર ફોન કરીને પણ આ કાયર્કર્મનો 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. ઓબસ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપનિયા (OSA) એનો સૌથી સામાન્ય પર્કાર છે. એમાં તમે ઊંઘતા હો ત્યારે શ્વાસ લેવાનો માગર્ બંધ થઈ જાય છે.

OSAને કારણે સજર્રી દરમિયાન અને સજર્રી 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 સજર્રીના દિવસે સાથે લાવો.

MSK MyChart નો ઉપયોગ

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org)એ MSKનું દદીર્ પોટર્લ 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 આમંતિર્ત 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 આમંતર્ણ મોકલે.

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

તમારી સજર્રીના 30 દિવસની અંદર

સજર્રી પહેલાની તપાસ (PST)

તમારી સજર્રી પહેલાં તમારી પિર્સજિર્કલ ટેસ્ટિંગ (PST)ની મુલાકાત હશે. એ મુલાકાત રૂબરૂ અથવા ઓનલાઈન હોય શકે. તમને તમારી સજર્નની ઓફિસમાંથી તમારી મુલાકાતની તારીખ, સમય અને સ્થળ યાદ કરાવવામાં આવશે. પાકિર્ંગની 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 પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ, પ્રિસ્ક્રિપ્શન 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 રિપોર્ટ.

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 ચાર્ટ અકાઉન્ટમાં સર્જરી પહેલાં ખાવા-પીવા અને દવા વિશે સૂચનાઓ જોવા મળશે.

1. MSKના માય ચાટર્ 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 સજર્રી મોડી થઈ શકે છે અથવા કેન્સલ થઈ શકે છે.

તમારા સંભાળ રાખનારને ઓળખો

તમારી સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિની તમારી સંભાળ રાખવામાં મહત્ત્વપૂણર્ ભૂમિકા હોય છે. તમારી સજર્રી પહેલાં, તમે અને તમારા સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ પાસેથી તમારી સજર્રી વિશે માહિતી મેળવશો. તમારી સજર્રી 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 ફોમર્ ભરવું

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

લઈને આવો

હેલ્થ કેર પ્રોક્સી 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 પ્રોક્સીઓ 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 પ્રોક્સી 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

સજર્રી 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 પર્દાતા સાથે વાત કરો.

તમારી સજર્રીના 7 દિવસ પહેલાં

એસ્પિરિનની દવા લેવાની બાબતમાં તમારા ડૉક્ટરની સૂચનાઓનું પાલન કરો

એસ્પિરિન લેવાથી રક્તસર્ાવ થઈ શકે છે. જો તમે એસ્પિરિન અથવા એસ્પિરિન ધરાવતી કોઈ દવા લેતા હો, તો તમારી સજર્રીના 7 દિવસ પહેલાં એ ઓછા-વધતા પર્માણમાં 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 રક્તસ્તર્ાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી શસ્તર્ક્રિર્યાના 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 સજર્રીના 2 દિવસ પહેલાં

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

આઇબુપ્રોફેન (Advil® અને Motrin®) અને નેપ્રોક્સેન (Aleve®) જેવી નોનસ્ટેરોઇડલ એન્ટી-ઇન્ફ્લેમેટરી દવાઓ (NSAIDs) રક્તસ્રાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી સર્જરીના 2 દિવસ પહેલાં આ દવાઓ લેવાનું બંધ કરો. જો તમારા આરોગ્ય સેવા પ્રદાતા 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 સર્જરીના 1 દિવસ પહેલાં

તમારી સર્જરીનો સમય નોંધો

સ્ટાફના સભ્ય તમારી સર્જરીના આગલા દિવસે તમને બપોરે 2 વાગ્યા પછી ફોન કરશે. જો તમારી સર્જરી 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 સર્જરી માટે કયા સમયે હોસ્પિટલ પહોંચવું. તેઓ તમને એ પણ યાદ કરાવશે કે ક્યાં જવું.

આ નીચેના સ્થાળોમાંથી એક હશે:

- મેમોરિયલ હોસ્પિટલ ખાતે પ્રિસર્જિકલ સેન્ટર (PSC)
  1275 યોર્ક એવન્યુ (પૂર્વમાં 67મી અને 68મી શેરી વચ્ચે)
  ન્યૂયોર્ક, NY 10065
  બીજા માળે જવા માટે M એલિવેટર લો.
- મેમોરિયલ હોસ્પિટલ ખાતે પ્રિસર્જિકલ સેન્ટર (PSC)
  1275 યોર્ક એવન્યુ (પૂર્વમાં 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 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 પર્ક્રિયા 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 દર્શાવેલા પ્રવાહી જ પીવો. બીજું કંઈ ખાવું કે પીવું નહીં. તમારા આગમનના સમયના 2 કલાક પહેલાં પીવાનું બંધ કરો.

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

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

સર્જરી અને અન્ય પ્રક્રિયાઓ પહેલાં શરીરને હાઇડ્રેટ રાખવું લાભદાયક છે, એટલે તરસ લાગે તો પાણી પીવો. તમારી જરૂરિયાત કરતા વધારે પીવું નહીં. તમારી સર્જરી અથવા પ્રક્રિયા દરમિયાન તમને નસ દ્વારા (IV) પ્રવાહી 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 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 પરોક્સી 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 રાતરે્ 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 કરી્મનો 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

સર્જરી પહેલાં એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ સાથે તમારી મુલાકાત થશે. તેઓ આ પ્રમાણે 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.
- સર્જરી દરમિયાન તમને કોઈ તકલીફ ન પડે અને તમારી સુરક્ષા જળવાય એ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.
- તમને કયા પ્રકારનું એનેસ્થેશિયા આપવામાં આવશે એ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.
- જો તમને એનેસ્થેસિયાને લઈને કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તમને એનો જવાબ આપશે.

સર્જરી માટે તૈયાર થવું

જ્યારે તમારી સર્જરીનો સમય આવશે ત્યારે તમારા ચશ્મા, સાંભળવાનું મશીન, ચોકઠું, કૃત્રિમ અંગો, વિગ અને ધાર્મિક વસ્તુઓ ઉતારવી પડશે.

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

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

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 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 શ્વસનમાગર્ને 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 સજર્રીના પર્કાર પર આધાર રાખે છે. પીએસીયુ (PACU)માં રહ્યા પછી, સ્ટાફનો એક સભ્ય તમને તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ જશે.

તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં

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

તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં, એક નસર્ 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 પિર્સ્ક્રિપ્શન 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 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 ન્યુટ્રિર્શનિસ્ટને મળવાની વિનંતી કરો.

હોસ્પિટલમાંથી રજા લેતા પહેલાં

હોસ્પિટલમાંથી રજા લેતા પહેલાં, તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓમાંથી 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 પર્દાતા તમારા ડિસ્ચાજર્ ઓડર્ર અને દવાઓ માટેનું પિર્સ્ક્રિપ્શન તૈયાર કરશે. તમને લેખિત ડિસ્ચાજર્ સૂચનાઓ પણ આપવામાં આવશે. તમે રજા લો એ પહેલા તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓમાંથી એક તમારી સાથે એની સમીક્ષા કરશે.

જો તમે નીકળવા માટે તૈયાર હોવ પણ તમારું વાહન આવવામાં વાર લાગવાની હોય, તો તમે પેશન્ટ ટર્ાન્ઝિશન 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 રાતરે ૧૨ વાગ્યા પહેલાં તમારો રિકવરી ટ્રેકર 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 પ્રશ્ન 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 નિયંતરણ

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 પિર્સ્િક્રપ્શન 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. પિર્સ્િક્રપ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવા દુખાવો અને તકલીફ ઘટાડવામાં મદદ કરશે. એસિટામિનોફેન (Tylenol®) અને આઇબુપર્ોફેન (Advil અથવા Motrin) પિર્સ્િક્રપ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવાઓ છે.
    - પિર્સ્િક્રપ્શન દ્વારા આપેલી દુખાવાની દવા બંધ કરવા તમારા ડૉૅક્ટરની 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 પિર્સ્િક્રપ્શન દ્વારા મળતી દવાઓમાંં 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 પર્વૃત્િતઓ અને કસરતો આરામથી કરી શકો એટલી માતર્ામાં જ દવા લો. જેમ જેમ વધારે પર્વૃત્િતઓ 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 પર્કિર્યાનો એક મહત્વપૂણર્ ભાગ છે.

ડર્ાઇવિંગ

તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાને પૂછો કે તમે ક્યારે વાહન ચલાવી શકો. મોટાભાગના લોકો સજર્રી પછી 7 થી 10 દિવસ પછી ફરીથી ડર્ાઇવિંગ 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 સજર્રી 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 મિતર્ો, 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 મિતર્ો 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 મિતર્ોને જણાવવું સારું છે. તમારા અને તમારા પરિવાર માટે મદદરૂપ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. અમે તમને, તમારા પરિવારને અને મિતર્ોને 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 હોસ્પ્િટલમાં 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 ધરુજારી 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 કેન્દ્ર

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 પેન્ટ્રી કાયર્ક્ર્મ

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 લાઇબર્રેરી

library.mskcc.org

લાઇબર્રેરીના સ્ટાફ સાથે વાત કરવા તમે અમારી લાઇબર્રેરીની 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 લાઇબર્રેરીની પેશન્ટ

એજ્યુકેશન રીસોસર્ ગાઇડપણ જોઈ શકો છો.

પોષણ સેવાઓ

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

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

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 રીપરે્સેન્ટેટીવ ઓફીસ

212-639-7202

જો તમને હેલ્થ કેર પર્ોક્સી 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 (ફિઝિયાટર્ી) 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) કાયર્કર્મ

646-888-8106

MSK ખાતે, તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી પણ તમારી સંભાળ પૂરી થતી નથી. RLAC કાયર્કર્મએવા દદીર્ઓ અને તેમના પરિવારજનો માટે છે જેમની સારવાર પૂણર્ થઈ ગઈ છે.

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

જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમો

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

- અમારો ફીમેલ સેક્સ્યુઅલ મેડિસીન એન્ડ વીમેન્સ હેલ્થ પ્રોગ્રામસ્ત્રીઓના જાતીય સ્વાસ્થ્ય જેમ કે, અકાળે મેનોપોઝ (માસિક કાયમ માટે વહેલું બંધ થઈ જવું) અથવા ગર્ભધારણ 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 રીપ્રોડક્ટીવ મેડિસીન પ્રોગ્રામ 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 કાર્ય

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

સામાજિક કાર્યકરો કેન્સર ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારજનો તથા મિત્રો 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 કાર્યકરો તમને મદદરૂપ સંસ્થાઓ અને કાર્યક્રમો માટે સંપર્ક કરવામાં

પણ મદદ કરી શકે છે. જો તમને તમારા બિલ ચૂકવવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો તેમની પાસે નાણાકીય સહાયના ઉપલબ્ધ સ્ત્રોતો 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 પ્રાર્થના કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે. તેઓ તમારા માટે સ્થાનિક ધાર્મિક આગેવાનો અથવા આસ્થા આધારિત સમૂહોનો સંપર્ક કરી શકે છે અથવા માત્ર 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 ધર્મ સાથે સંબંધ (ધાર્મિક જોડાણ) હોવો જરૂરી નથી.

MSKનું સર્વધર્મ પ્રાર્થના 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 કાર્યક્રમ

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

જો તમે ધૂમ્રપાન છોડવા માંગતા હો, તો MSK પાસે એવા નિષ્ણાતો છે જે તમને મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે ફોન કરો.

ઑનલાઇન કાર્યક્રમો

www.msk.org/vp

અમે દર્દીઓ 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 કાયર્ક્ર્મો 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 કાયર્ક્ર્મો પૂરા પાડે છે.

કેન્સરકેર

www.cancercare.org

800-813-4673
275 સેવન્થ એવન્યુ (વેસ્ટમાં 25મી અને 26મી સ્ટ્રીટ વચ્ચે)
ન્યૂ યોક્ર્, 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 પ્રીમિયમ અને વીમો શરૂ થાય એ પહેલાં ચૂકવવામાં આવતા પૈસા માટે નાણાકીય મદદ આપે છે.

જોʼઝ 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 સર્વાઇવર (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 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 લાઈબર્રેી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

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