



દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી નેઝલ કેવિટી અને પેરાનેઝલ સાઇનસની સજરી વિશે

આ માગર્દશિર્કા તમને MSK ખાતે થનારી તમારી નેઝલ કેવિટી અને પેરાનેઝલ સાઇનસની સજરી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. તે તમને તમારી સાજા થવાની પરિક્રિયા દરમિયાન શું અપેક્ષા રાખવી તે સમજવામાં પણ મદદ કરશે.

તમારી સજરી પહેલાંના દિવસોમાં માહિતીના વિશ્વસનીય સ્ત્રોત તરીકે આ માગર્દશિર્કાનો ઉપયોગ કરો. તમે જ્યારે પણ MSK આવો, ત્યારે દરેક વખતે આ સાથે લાવજો, જેમાં તમારી સજરીના દિવસનો પણ સમાવેશ થાય છે. તમારી સમગ્ર સારવાર દરમિયાન તમે અને તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ આ માગર્દશિર્કાનો સંદર્ભ તરીકે ઉપયોગ કરશો.

તમારી સજરી વિશે

તમારી નેઝલ કેવિટી અને પેરાનેઝલ સાઇનસની સજરી

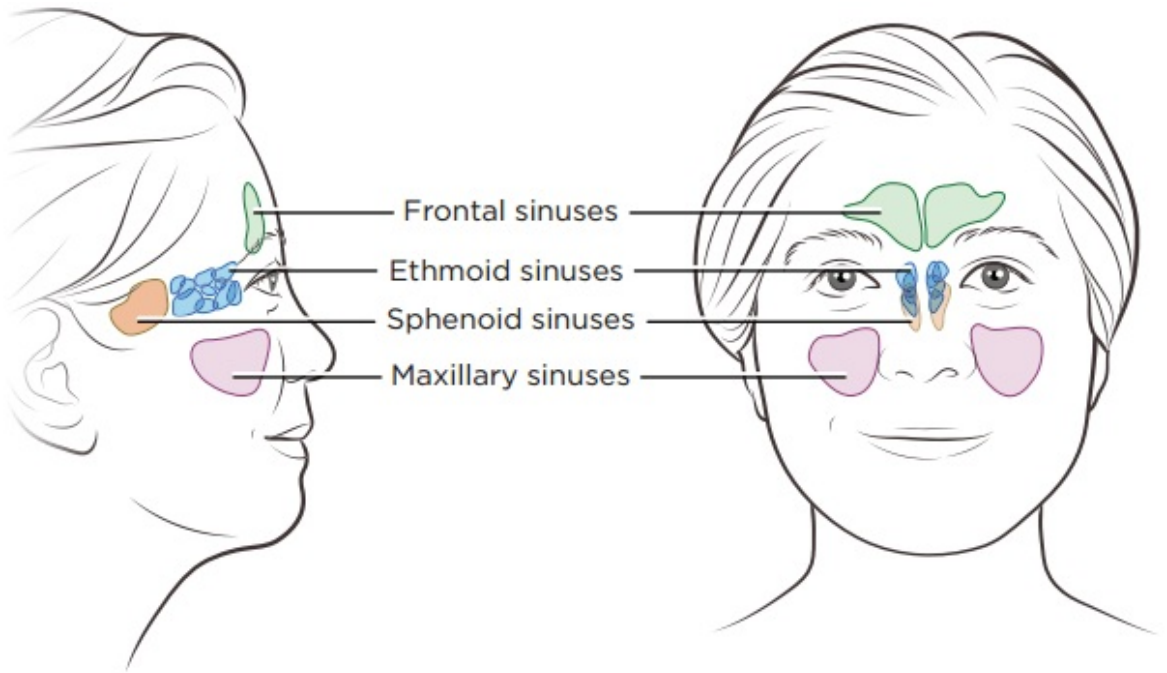
તમારી નેઝલ કેવિટી એ તમારા ચહેરાની મધ્યમાં, તમારા નાકની ઉપર અને પાછળ આવેલી હવાથી ભરેલી મોટી જગ્યા છે. તેમાં 2 છિદ્રો હોય છે, જેને નસકોરાં કહેવામાં આવે છે. તે તમે શ્વાસમાં લો છો તે હવાને ગરમ કરે છે અને તેમાં ભેજ જાળવી રાખે છે.

તમારી નેઝલ કેવિટીની અંદર 4 પ્રકારના પેરાનેઝલ સાઇનસ હોય છે, જેને સામાન્ય રીતે સાઇનસ કહેવામાં આવે છે (આકૃતિ 1 જુઓ). તમારા સાઇનસ એ તમારી નેઝલ કેવિટીની આસપાસ આવેલી હવાથી ભરેલી, પોલી જગ્યાઓનો સમૂહ છે. તેમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- ફ્રન્ટલ સાઇનસ, જે તમારી આંખોની ઉપર હોય છે.

- ઇથમોઇડ સાઇનસ, જે તમારી આંખોની વચ્ચે હોય છે.
- સ્ફ્રેનોઇડ સાઇનસ, જે તમારી નેઝલ કેવિટીમાં ઊંડે, તમારા ઇથમોઇડ સાઇનસની પાછળ હોય છે.
- મેક્સિલરી સાઇનસ, જે તમારા નાકની બંને બાજુએ હોય છે.

તમારી નેઝલ કેવિટી અને સાઇનસ, કોષોના એક સૂતરથી ઢંકાયેલા હોય છે, જે મ્યુકસ બનાવે છે અને તમે શ્વાસમાં લો છો તે હવાને ગરમ કરે છે. તમે બોલો ત્યારે તમારો અવાજ કેવો સંભળાય છે તેના પર પણ તેની અસર થાય છે.



આકૃતિ 1. તમારી પેરાનેઝલ સાઇનસ

નેઝલ કેવિટી અને સાઇનસની સજર્જી

નેઝલ કેવિટી અને સાઇનસની ગાંઠોની સારવાર સામાન્ય રીતે સજર્જી દ્વારા કરવામાં આવે છે. સજર્જીનો હેતુ સમગ્ર ગાંઠ અને તેની આસપાસના સામાન્ય પેશીનો થોડો ભાગ દૂર કરવાનો છે.

તમારી નેઝલ કેવિટી અને સાઇનસ નાના વિસ્તારો છે, જેમાં ઘણા સ્નાયુઓ, ચેતાઓ, રક્તવાહિનીઓ અને અન્ય મહત્ત્વપૂર્ણ રચનાઓ હોય છે. જો તમારી સજર્જી દરમિયાન આમાંથી કોઈ પણ અન્ય રચનાને દૂર કરવાની જરૂર પડે, તો તે તમારા દેખાવ અને તમે

મૂળભૂત કાયોર્ કેવી રીતે કરો છો તેના પર અસર કરી શકે છે. તેથી, સજર્સીનો બીજો હેતુ સજર્સી પછી તમારો દેખાવ પહેલાં જેવો જ રાખવામાં અને તમને કોઈ મુશ્કેલી વિના શ્વાસ લેવામાં, ચાવવામાં, બોલવામાં અને ગળવામાં મદદ કરવાનો છે.

તમારી સજર્સી પહેલાં, દરમિયાન અને પછી ઘણા અલગ-અલગ પરદાતાઓ સાથે મળીને કામ કરશે. તમારી સજર્સીના આધારે, તમારી સારવાર ટીમમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- હેડ એન્ડ નેક સજર્સન, પ્લાસ્ટિક રિકન્સ્ટ્રક્ટિવ સજર્સન અને ન્યુરોસજર્સન
- રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ
- મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ
- દંત ચિકિત્સક
- નસોર્
- સ્પીચ (વાણી) અને ગળવાની કિર્યાના નિષ્ણાતો
- ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટ
- કેસ મેનેજર્સ
- સામાજિક કાયર્કર

તમારી કઈ સજર્સી કરવામાં આવશે તે વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમારી સાથે વાત કરશે. સજર્સીનો પરકાર ગાંઠ ક્યાં આવેલી છે, તે કેટલી મોટી છે અને તેમાં અન્ય કઈ રચનાઓ સામેલ છે તેના પર આધાર રાખે છે. અહીં અલગ અલગ પરકારની સજર્સી વિશે જણાવ્યું છે.

નેઝલ કેવિટીની સજર્સીના પરકારો

- નેઝલ કેવિટીની કેટલીક ગાંઠોને વાઇડ લોકલ એક્સિઝન નામની સજર્સી દ્વારા દૂર કરી શકાય છે. આ સજર્સીમાં ગાંઠ અને તેની આસપાસના સામાન્ય પેશીનો થોડો ભાગ દૂર કરવાનો આવે છે.

- તમારા નેઝલ ટબિર્નેટ્સ (તમારા નાકની અંદરની દીવાલો પર આવેલાં લાંબા, પાતળાં હાડકાં) પર આવેલી ગાંઠોને મીડિયલ મેક્સિલેક્ટોમી નામની સજર્રી દ્વારા દૂર કરી શકાય છે.
- તમારા નાકની બહારની બાજુની પેશીને અસર કરતી ગાંઠોને તમારા નાકનો અમુક ભાગ અથવા આખું નાક દૂર કરીને કાઢી શકાય છે.

સાઇનસ સજર્રીના પરકારો

- જે ગાંઠો નાની, નોનકેન્સરસ (કેન્સર ન હોય તેવી) હોય અને ફક્ત તમારા ઇથમોઇડ સાઇનસને અસર કરતી હોય, તેમને એક્સટર્નલ ઇથમોઇડેક્ટોમી નામની સજર્રી દ્વારા દૂર કરવામાં આવે છે.
- તમારા મેક્સિલરી સાઇનસમાં વધેલી ગાંઠોને મેક્સિલેક્ટોમી નામની સજર્રી દ્વારા દૂર કરી શકાય છે. સજર્રી કેટલી વ્યાપક હશે તે ગાંઠ ક્યાં આવેલી છે અને તેમાં નજીકની પેશીઓ અને રચનાઓ સામેલ છે કે નહીં તેના પર આધાર રાખે છે. મેક્સિલેક્ટોમી દરમિયાન, નીચેનામાંથી અમુક ભાગ અથવા આખો ભાગ દૂર કરવામાં આવી શકે છે:
 - તમારા મેક્સિલરી સાઇનસની આસપાસનું હાડકું
 - તમારા હાડર્ પેલેટ (તમારા મોંની છત)નું હાડકું
 - તમારા મોંની એક બાજુના ઉપરના દાંત
 - તમારી ઓબિર્ટ (આંખનો ખાડો)નો અમુક ભાગ અથવા આખી ઓબિર્ટ
 - તમારા ગાલના હાડકાનો અમુક ભાગ
 - તમારા નાકના ઉપરના ભાગના હાડકાનો અમુક ભાગ

જો તમારા હાડર્ પેલેટનો અમુક ભાગ દૂર કરવામાં આવે, તો તમારી નેઝલ કેવિટી અને ઓરલ કેવિટી (મોં) વચ્ચે ખુલ્લો માર્ગ બની શકે છે. તમારા ડેન્ટલ સજર્રન તમારી સજર્રી પહેલાં અને સજર્રીના દિવસે તમારા ઉપરના મોંની ઇમ્પ્રેશન્સ (બીબું) લેશે. તમારી સજર્રી દરમિયાન તમારા પેલેટમાં થયેલા છિદ્રને બંધ કરવા માટે તેઓ ટેમ્પરરી સજિસ્કલ ઓબ્ઝ્યુરેટર (પ્લેટ) મૂકશે.

આ તમને સજર્સી પછી બોલવામાં અને ખાવામાં મદદ કરશે.

જ્યારે તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં આવશે ત્યારે ટેમ્પરરી સજિસ્કલ ઓબ્ઝ્યુરેટર તેની જગ્યાએ જ રહેશે. તમારી સજર્સીના લગભગ 2 અઠવાડિયા પછી, સજિસ્કલ ઓબ્ઝ્યુરેટર દૂર કરવા માટે તમારા ડેન્ટલ સજર્સ સાથે તમારી અપોઇન્ટમેન્ટ હશે. આ અપોઇન્ટમેન્ટ દરમિયાન, તમારા ડેન્ટલ સજર્સ તમારા મોંમાં રિમૂવેબલ ઓબ્ઝ્યુરેટર ફિટ કરશે. તેઓ તમને ઓબ્ઝ્યુરેટરને સાફ કરવા અને તેની સંભાળ રાખવા માટેની સૂચનાઓ પણ આપશે. ઓબ્ઝ્યુરેટરની તપાસ કરવા અને જરૂર પડે તો તેનું ફિટિંગ સમાયોજિત કરવા માટે તમારા ડેન્ટલ સજર્સ સાથે તમારી નિયમિત ફોલો-અપ અપોઇન્ટમેન્ટ્સ હશે.

- તમારા ઇથમોઇડ, ફ્રન્ટલ અથવા સ્કેનોઇડ સાઇનસમાં આવેલી ગાંઠોને કર્નેયોઇડેશિયલ રિસેક્શન નામની સજર્સી દ્વારા દૂર કરવામાં આવે છે. આ સજર્સીમાં તમારા ચહેરા અને ખોપરી પર ચીરો (સજિસ્કલ કટ્સ) કરીને ગાંઠ દૂર કરવામાં આવે છે. બે દિશામાંથી ગાંઠ સુધી પહોંચવાથી તમારા સજર્સનો સમગ્ર ગાંઠને કાઢવું વધુ સરળ બને છે. આ તમારા મગજ, ચેતાઓ અને અન્ય મુખ્ય રચનાઓને થનારું શક્ય નુકસાનને ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે. તમારી સજિસ્કલ ટીમમાં હેડ એન્ડ નેક સજર્સ, પ્લાસ્ટિક સજર્સ અને ન્યુરોસજર્સ સાથે મળીને કામ કરશે.

એન્ડોસ્કોપિક સજર્સી

આ સજર્સીમાં તમારી નેઝલ કેવિટી અને સાઇનસ સુધી પહોંચવા માટે તમારા નાકમાં એન્ડોસ્કોપ્સ (પાતળી, લવચીક અને પરફાશવાળી નળીઓ) નાખવામાં આવે છે. આ સજર્સીનો ઉપયોગ નાની અને આસપાસની રચનાઓને ઓછી અસર કરતી ગાંઠો માટે કરવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ કેન્સર ન હોય તેવા સાઇનસના રોગોની સારવાર માટે પણ થઈ શકે છે.

લસિકા ગરંથિઓ દૂર કરવા

નેઝલ કેવિટી અને સાઇનસની ગાંઠો ક્યારેક તમારા ગળાના લસિકા ગરંથિઓમાં ફેલાય છે. લસિકા ગરંથિઓને નેક ડિસેક્શન નામની સજર્સી દ્વારા દૂર કરવામાં આવે છે. તમારી

મેડિકલ તપાસ અને કમ્પ્યુટેડ ટોમોગ્રાફી (CT) અથવા મેગ્નેટિક રેઝોનન્સ ઇમેજિંગ (MRI) સ્કેનના આધારે તમારા સજર્ન નક્કી કરશે કે તમારે નેક ડિસેક્શનની જરૂર છે કે નહીં.

જો તમારી લસિકા ગરંથિઓ દૂર કરવામાં આવી હોય, તો તમે હોસ્પિટલમાં હોવ તે દરમિયાન ડરેનેજ ટ્યુબ તેની જગ્યાએ રહેશે. તમારી નસોર્ ડરેનેજના પરમાણ પર નજર રાખશે. જ્યારે 24 કલાકમાં ડરેનેજનું પરમાણ 20 થી 30 મિલિલિટર (લગભગ 1/2 ઓંસ) કરતાં ઓછું થઈ જાય, ત્યારે ડરેન દૂર કરવામાં આવશે. આ સામાન્ય રીતે સજર્સ પછી 3 થી 5 દિવસમાં થાય છે.

તમારી સજર્સ પહેલાં

આ વિભાગ તમને તમારી સજર્સ માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. જ્યારે તમારી સજર્સ નક્કી થાય, ત્યારે આ વાંચો. જેમ જેમ તમારી સજર્સ 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 પરદાતાને પૂછવા માટેના પરશ્નો લખી રાખો.

સજર્સ માટે તૈયારી

સજર્સ 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. પિર્સિફ્ટર્પ્શન દવા તે છે જે તમે ફક્ત આરોગ્યસંભાળ પરદાતાના પિર્સિફ્ટર્પ્શન સાથે જ મેળવી શકો છો. ઉદાહરણોમાં શામેલ છે:
 - ગળીને લેવામાં આવતી દવાઓ.
 - ઇન્જેક્શન (શોટ) દ્વારા લેવાતી દવાઓ.

- શ્વાસ દ્વારા લેવાતી દવાઓ.
- ત્વચા પર પેચ અથવા કર્મીમ તરીકે લગાડવામાં આવતી દવાઓ.
- હું પિરસિફ્પ્રશન વગર મળતી કોઈપણ દવાઓ લઉં છું. જેમાં પેચ અને કર્મીમ પણ સામેલ છે. ઓવર-ધ-કાઉન્ટર દવાઓ એવી દવા છે જે તમે પિરસિફ્પ્રશન વિના ખરીદી શકો છો.
- હું જડીબુટ્ટીઓ, વિટામિન, ખનિજો અથવા કુદરતી કે ઘરગથ્થુ ઉપચારો જેવા કોઈપણ સપ્લિમેન્ટ્સ લઉં છું.
- મારી પાસે પેસમેકર, ઓટોમેટિક ઇમ્પ્લેન્ટેબલ કાર્ડિયોવર્ટર-ડિફિબ્રિલેટર (AICD) અથવા હૃદય સાથે સંબંધિત અન્ય કોઈ ઉપકરણ છે.
- મને ભૂતકાળમાં એનેસ્થેશિયા (બેભાન કરવાની દવા) સાથે કોઈ સમસ્યા થઈ હતી. એનેસ્થેશિયા એ એવી દવા છે, જે સર્જરી અથવા પરકિર્યા દરમિયાન તમને બેભાન રાખે છે.
- મને કેટલીક દવાઓ અથવા સામગ્રીથી એલર્જીક છે. જેમાં રબરના હાથના મોજાં જેવી વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે.
- હું લોહી ચઢાવવાની સારવાર સ્વીકારવા તૈયાર નથી.
- હું નશા માટે વપરાતા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરું છું. જેમ કે, ગાંજો.

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

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

વજન ઘટાડવા માટેની GLP-1 દવાઓ

તમે કદાચ GLP-1 દવા લઈ રહ્યા છો. જો એમ હોય, તો તમારા ડૉક્ટરને એ વિશે જણાવવું જરૂરી છે. તમારી શસ્ત્રકિર્યા અથવા પરકિર્યા 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 શસ્ત્રક્રિયા અથવા પરિક્રિયામાં વિલંબ થઈ શકે છે અથવા રદ થઈ શકે છે.

- તમારી શસ્ત્રક્રિયા અથવા પરિક્રિયાના આગલા દિવસે સ્પષ્ટ પરવાહી આહાર લેવાનું નિયમ રાખો. કોઈપણ ઘન ખોરાક ખાશો નહીં. વધુ જાણવા માટે www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) વાંચો.
- તમારા આગમનના 8 કલાક પહેલાં પીવાનું બંધ કરો. આ સમય પછી કંઈપણ ખાશો કે પીશો નહીં, જેમાં સ્પષ્ટ પરવાહી 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 (ટરુલિસિટી®)	• તિઝેપ્ટાઇડ (ઝેપબાઉન્ડ®, મૌનજારો®) • લીરાગ્લુટાઇડ (સેક્સેન્ડા®, વિક્ટોઝા®)
---	---

દારૂ પીવા વિશે

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

જો તમે નિયમિત રીતે દારૂ પીતા હો, તો તમારી સજરૂરી 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 પરમાણમાં દારૂ પીવો છો, એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓને સાચી માહિતી આપો.
- તમારી સર્જરીનું આયોજન થઈ જાય પછી દારૂ પીવાનું બંધ કરવાનો પર્યાસ કરો. જો તમને નીચેનીમાંથી કંઈપણ થાય, તો તરત જ તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને જણાવો:
 - માથાનો દુખાવો થાય.
 - ઉબકા આવવા લાગે (જેમ કે તમને ઉલટી થવાની હોય).
 - સામાન્ય કરતાં વધુ ચિંતા (ગભરાટ અથવા બેચેની) અનુભવતા હો.
 - ઊંઘ ન આવતી હોય.

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

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

ધૂમ્રપાન વિશે

જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો અથવા ઇલેક્ટ્રોનિક ધૂમ્રપાન ઉપકરણનો ઉપયોગ કરતા હો, તો સર્જરી દરમિયાન તમને શ્વાસ લેવામાં સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. ઇલેક્ટ્રોનિક ધૂમ્રપાન ઉપકરણો જેવા કે વેપ્સ અને ઈ-સિગારેટ. સર્જરી પહેલાં થોડા દિવસો માટે પણ ધૂમ્રપાન

બંધ કરવાથી સજર્સરી દરમિયાન અને પછી શ્વાસને લગતી સમસ્યાઓ ટાળવામાં મદદ મળી શકે છે.

જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરિદાતા તમને અમારા [તમાકુ સારવાર કાયર્કર્મ](#) માટે રિફર કરશે. તમે 212-610-0507 નંબર પર ફોન કરીને પણ આ કાયર્કર્મનો સંપર્ક 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 પરકાર છે. એમાં તમે ઊંઘતા હો ત્યારે શ્વાસ લેવાનો માગર્ બંધ થઈ જાય છે.

OSAને કારણે સજર્સરી દરમિયાન અને સજર્સરી 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 સજર્સરીના દિવસે સાથે લાવો.

MSK MyChart નો ઉપયોગ

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org)એ MSKનું દદીર્ પોર્ટલ છે. એનો ઉપયોગ કરીને તમે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમને સંદેશા મોકલી શકો છોઅને તેમના સંદેશા વાંચી શકો છો, તમારા રીપોર્ટ્ 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 સાઈન 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 શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી (ઈસ્ટર્ન સમય મુજબ) ઉપલબ્ધ હોય છે.

તમારી સર્જરીના 30 દિવસની અંદર

સર્જરી પહેલાની તપાસ (PST)

તમારી સર્જરી પહેલાં તમારી પિસ્સજિસ્કલ ટેસ્ટિંગ (PST)ની મુલાકાત હશે. તમને તમારી સર્જરીની ઓફિસ તરફથી તમારી મુલાકાતની તારીખ, સમય અને સ્થળ યાદ કરાવવામાં આવશે. MSKના તમામ કેન્દ્રોમાં પાર્કિંગની માહિતી અને ત્યાં પહોંચવાના રસ્તા વિશે જાણવા માટે www.msk.org/parking જુઓ.

તમારી PST 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 પિસ્સિક્સ્પ્રેશનવાળી દવાઓ, પિસ્સિક્સ્પ્રેશન વગર મળતી દવાઓ, શરીર પર લગાડવાના પેચ અને કરીમનો સમાવેશ થાય છે.
- જો તમારી પાસે ઉપલબ્ધ હોય, તો છેલ્લા 1 વર્ષ દરમિયાન MSKની બહાર કરાવવામાં આવેલા કોઈપણ તબીબી પરીક્ષણોના રિપોર્ટ્સ. ઉદાહરણ તરીકે, હૃદયનો સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ, ઇકોકાર્ડિયોગ્રામ અથવા કેરોટિડ ડોપ્લરના રિપોર્ટ્સ.
- તમારા ડૉક્ટરોનાં નામ અને ટેલિફોન નંબર.

તમારી PST મુલાકાત દરમિયાન તમે એડવાન્સ પરેક્ટિસ પરોવાઇડર (APP) ને 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 પરિક્રિયા દરમિયાન એનેસ્થેસિયા (બેભાન કરવાની દવા) આપવાની ખાસ તાલીમ મળેલી હોય છે.

તમારા APP તમારી સાથે તમારા અગાઉના રોગો અને અગાઉ થયેલી સજર્સીઓ વિશે ચર્ચા કરશે તમારી સારવારનું આયોજન કરવા માટે તમારે નીચે મુજબના કેટલાક રિપોર્ટ્ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે:

- તમારા હૃદયના ઘબકારાની લય તપાસવા માટે ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ (EKG).
- છાતીનો એક્સ-રે.
- લોહીનો રિપોર્ટ.

તમારા APP તમને અન્ય આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓને મળવાની ભલામણ કરી શકે છે. તેઓ તમારી સાથે એ વિશે પણ વાત કરશે કે તમારી સજર્સીના દિવસે સવારે કઈ દવા(ઓ) લેવી.

તમારા સંભાળ રાખનારને ઓળખો

તમારી સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિની તમારી સંભાળ રાખવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા હોય છે. તમારી સજર્સી પહેલાં, તમે અને તમારા સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓ પાસેથી તમારી સજર્સી વિશે માહિતી મેળવશો. તમારી સજર્સી 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 પ્રોક્સી ફોર્મ ભરવું

જો તમે હજુ સુધી હેલ્થ કેર પ્રોક્સી ફોર્મ ભર્યું ન હોય, તો અમે ભલામણ કરીએ છીએ

કે તમે હવે તે ભરી લો. જો તમે પહેલેથી જ હેલ્થ કેર પરોક્સી ફોમર્ ભયુર્ હોય અથવા સારવાર અંગેની પહેલેથી આપેલી બીજી કોઈ લેખિત સૂચનાઓ હોય, તો ફરી આવો ત્યારે લઈને આવો

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

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

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

શ્વાસ લેવાની અને ખાંસવાની કસરતો કરો

તમારી સજર્સી પહેલાં ઊંડા શ્વાસ લેવાની અને ખાંસી કરવાની કસરતોનો અભ્યાસ કરો. જો તમને કોઈ પરશ્નો હોય, તો તમારી નસર્ અથવા રેસ્પિરેટરી થેરાપિસ્ટને પૂછો.

શારીરિક પરવૃત્તિ કરવી

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

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

પોષણથી ભરેલો ખોરાક લો

સજર્સી 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 પરદાતા સાથે વાત કરો.

તમારી સજર્સીના 7 દિવસ પહેલાં

એસ્પિરિનની દવા લેવાની બાબતમાં તમારા ડૉક્ટરની સૂચનાઓનું પાલન કરો

એસ્પિરિન લેવાથી રક્તસ્રાવ થઈ શકે છે. જો તમે એસ્પિરિન અથવા એસ્પિરિન ધરાવતી કોઈ દવા લેતા હો, તો તમારી સજર્સીના 7 દિવસ પહેલાં એ ઓછા-વધતા પરમાણમાં 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, આયુર્વેદિક ઉપચારો અને અન્ય પુરક સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાનું બંધ કરો

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

વધુ જાણવા માટે, *Herbal Remedies and Cancer Treatment*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment) વાંચો.

તમારી સજર્સીના 2 દિવસ પહેલાં

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

આઇબુપ્રોફેન (Advil® અને Motrin®) અને નેપરોક્સેન (Aleve®) જેવી નોનસ્ટેરોઇડલ એન્ટી-ઇન્ફ્લેમેટરી દવાઓ (NSAIDs) રક્તસર્વાવનું 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 કોલ કરશે. જો તમને સાંજે 7 વાગ્યા સુધીમાં કોલ ન આવે, તો 212-639-5014 પર કોલ કરો.

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

MSKના તમામ સ્થળોના દિશાનિર્દેશો અને પાર્કિંગની માહિતી માટે

www.msk.org/parking ની મુલાકાત લો.

સ્નાન કરો

તમારી સર્જરીની આગલી રાત્રે સાબુ અને પાણીથી સ્નાન કરો.

ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

મહત્વપૂર્ણ: 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 પરિક્રિયા પહેલાંની રાત્રે, મધ્યરાત્રિએ (12 વાગ્યે) ખાવાનું બંધ કરો. આમાં કઠણ કેન્ડી અને ચ્યુઇંગમનો સમાવેશ થાય છે.

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

તમારી સજરીની 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 (રાત્રે 12 વાગ્યાથી) તમારા આગમન સમયના 2 કલાક પહેલાં સુધી, નીચે

દશાસ્ત્રેલા પરવાહી જ પીવો. બીજું કંઈ ખાવું કે પીવું નહીં. તમારા આગમનના સમયના 2 કલાક પહેલાં પીવાનું બંધ કરો.

- પાણી.
- સ્વચ્છત સફરજનનો રસ, સ્વચ્છત દરૂક્ષનો રસ અથવા સ્વચ્છત કર્નેબેરીનો રસ.
- ગેટોરેડ અથવા પાવરેડ.
- બ્લેક કોફી કે સાદી ચા. ખાંડ ઉમેરવી ઠીક છે. બીજું કશું ઉમેરશો નહીં.
 - કોઈપણ પરફારનું દૂધ અથવા કરીમર કોઈપણ માત્રામાં ઉમેરશો નહીં. જેમાં છોડ આધારિત દૂધ અને કરીમરનો સમાવેશ થાય છે.
 - ફ્લેવરવાળા સીરપ ઉમેરશો નહીં.

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

સજર્સી અને અન્ય પરફિર્યાઓ પહેલાં શરીરને હાઇડ્રેટ રાખવું લાભદાયક છે, એટલે તરસ લાગે તો પાણી પીવો. તમારી જરૂરિયાત કરતા વધારે પીવું નહીં. તમારી સજર્સી અથવા પરફિર્યા દરમિયાન તમને નસ દ્વારા (IV) પરવાહી આપવામાં આવશે.



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

તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાએ 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 સજર્સીના 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 ફ્રિટિંગવાળા કપડાં પહેરો.
- જો તમે કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરો છો, તો તેના બદલે તમારા ચશ્મા પહેરો. સજર્સરી દરમિયાન કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરવાથી તમારી આંખોને નુકસાન થઈ શકે છે.
- કોઈપણ ધાતુની વસ્તુઓ પહેરશો નહીં. શરીર પરની કોઈ વેઢલો સહિત તમામ ઘરેણાં કાઢી નાખો. તમારી સજર્સરી દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો જો ધાતુને સ્પર્શે, તો તેનાથી દાઝી શકે છે.
- કોઈપણ લોશન, કરીમ, ડિઓડોરન્ટ, મેકઅપ, પાવડર, પરફ્યુમ અથવા કોલોન ન લગાવો.
- કિંમતી ચીજવસ્તુઓ ઘરે જ રાખી દો.
- જો તમને માસિક સર્વાવ (પીરિયડ્સ) ચાલુ હોય, તો ટેમ્પોનના બદલે સેનિટરી પેડનો ઉપયોગ કરો. જરૂર મુજબ તમને નિકાલયોગ્ય અંદરનાં વસ્ત્રો તેમજ સેનિટરી પેડ આપવામાં આવશે.

શું સાથે લાવવું

- આગળથી બટનવાળું અથવા ઢીલું ટોપ.
- જો તમને સ્લીપ એપિન્યા માટે શ્વાસ લેવામાં મદદરૂપ કોઈ ઉપકરણ (જેમ કે CPAP ઉપકરણ) હોય, તો તે તમારી સાથે લાવો.
- જો તમે હેલ્થ કેર પ્રોક્સી ફોમર્ અથવા અન્ય અગિર્મ તબીબી નિદેશો પૂર્ણ કર્યાર હોય, તો તે પણ તમારી સાથે લાવો.
- તમારો સેલફોન અને ચાર્જર.

- નાની ખરીદીઓ (જેમ કે અખબાર) માટે જરૂર પડે તેટલા જ પૈસા તમારી સાથે રાખો.
- જો તમારી પાસે વ્યક્તિગત વસ્તુઓ (જેમ કે ચશ્મા, શર્વાણ સહાયક ઉપકરણ, ચોકડું, કૃતિર્મ અંગ, વિગ અને ધામિર્ક વસ્તુઓ) હોય, તો તે રાખવા માટેનું એક બોક્સ તમારી સાથે લાવો.
- આ માગર્દશિર્કા. તમારી સજર્રી પછી તમારી જાતની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવવા માટે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ તેનો ઉપયોગ કરશે.

એકવાર તમે હોસ્પિટલમાં દાખલ થાઓ પછી

તમને ઘણી વખત તમારું નામ અને જન્મતારીખ બોલવા તેમજ તેની જોડણી જણાવવા માટે કહેવામાં આવશે. 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 રાતરે 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 કરીમનો સમાવેશ થતો હોય.

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

એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ સાથેની મુલાકાત

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

- તમારી સાથે તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશેની માહિતી ચેક કરશે.
- પૂછશે કે શું તમને પહેલાં ક્યારેય એનેસ્થેસિયા લેવાથી કોઈ તકલીફ થઈ છે. એમાં ઊબકા આવવાનો (ઉલટી) અથવા દુખાવો થવાનો સમાવેશ થાય છે.

- સજર્સી દરમિયાન તમને કોઈ તકલીફ ન પડે અને તમારી સુરક્ષા જળવાય એ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.
- તમને કયા પરફારનું એનેસ્થેસિયા આપવામાં આવશે એ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.
- જો તમને એનેસ્થેસિયાને લઈને કોઈ પરશ્ન હોય તો તમને એનો જવાબ આપશે.

સજર્સી માટે તૈયાર થવું

જ્યારે તમારી સજર્સીનો સમય આવશે ત્યારે તમારા ચશ્મા, સાંભળવાનું મશીન, ચોકઠું, કૃતિર્મ 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 ઘૂંટણની 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 સજર્સી વખતે અને સજર્સી પછી પણ તમને નસ દ્વારા પ્રવાહી આપવામાં આવશે.

તમારી સજર્સી દરમિયાન

તમે સંપૂર્ણપણે બેભાન થઈ જાઓ પછી, તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ કરવા માટે તેઓ તમારા મોં દ્વારા તમારા શ્વસનમાર્ગમાં શ્વાસની નળી મૂકશે. તમારા મૂત્રાશયમાંથી પેશાબ બહાર કાઢવા માટે યુરિનરી (ફોલી) કેથેટર મૂકવામાં આવશે.

જ્યારે તમારી સજર્સી પૂર્ણ થશે, ત્યારે તમારા ચીરાના સ્થળને સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા વડે બંધ કરવામાં આવશે. તમે તમારા ચીરા પર Steri-Strips™ (સજિસ્કલ ટેપની પાતળી પટ્ટીઓ) અથવા Dermabond® (સજિસ્કલ ગુંદર) પણ લગાવેલા હોઈ શકે છે. તમારા ચીરા પાટો વડે ઢંકાયેલા હોઈ શકે છે.

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

તમારી સજર્સરી પછી

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

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

પોસ્ટ-એનેસ્થેસિયા કેર યુનિટ (પીએસીયુ)માં

સજર્સરી 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.

દુખાવાની દવા

તમે PACUમાં હો ત્યારે તમને IV દ્વારા દુખાવાની દવા આપવામાં આવશે. તમે પેશન્ટ-કન્ટ્રોલ્ડ એનાલ્જેસિયા (PCA) નામના બટનવાળા ઉપકરણનો ઉપયોગ કરીને તમારી દુખાવાની દવા નિયંત્રિત કરી શકશો. વધુ માહિતી માટે, *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) વાંચો.

ટ્યુબ અને ડ્રેન

તમારી પાસે નીચેનામાંથી એક અથવા વધુ હોઈ શકે છે:

- તમારા ચીરાની નજીક ડ્રેનેજ ટ્યુબ. એ તમારી સજર્સરીના ઘામાંથી પરવાહી બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે.
- તમારા મૂત્રમાગર દ્વારા, તમારા મૂત્રાશયમાં એક ફોલી કેથેટર. આ તમારા મૂત્રાશયમાંથી પેશાબ બહાર કાઢે છે
- ફેસ માસ્ક અને હ્યુમિડિફાયર. આ તમારા શ્વસનમાગોર્ને ભેજવાળા રાખવામાં મદદ

કરે છે.

- જો જરૂર હોય તો, નેઝોગેસ્ટ્રિક (NG) ફીડિંગ ટ્યુબ. આ એક ટ્યુબ છે જે તમારા નાકમાંથી થઈને તમારા પેટમાં જાય છે. તેનો ઉપયોગ તમને પોષણ આપવા માટે કરવામાં આવે છે. જો તમને NG ટ્યુબની જરૂર હોય, તો સર્જરી દરમિયાન તમે બેભાન હશો ત્યારે તે મૂકવામાં આવશે અને તમે તૈયાર થશો ત્યારે તેને દૂર કરવામાં આવશે.
- તમારા નાકમાં સિપ્લન્ટ્સ (ડોયલ સિપ્લન્ટ્સ). આ તમારા નાકમાં સ્કારિંગ (ડાઘ પડવા) અટકાવવામાં મદદ કરે છે. સર્જરી પછી તમારી પહેલી અપોઇન્ટમેન્ટ દરમિયાન તેને દૂર કરવામાં આવશે.

તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં ખસેડવામાં આવવું

તમારી કયા પરફારની સર્જરી થઈ છે તેના આધારે, તમે PACUમાં થોડા કલાકો અથવા આખી રાત રહી શકો છો. તમારા PACUમાં રોકાણ પછી, સ્ટાફનો એક સભ્ય તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ જશે.

તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં

સર્જરી પછી તમારે હોસ્પિટલમાં કેટલો સમય રહેવું પડશે તે તમારી સાજા થવાની પરિસ્થિતિ પર આધાર રાખે છે. તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમના સભ્ય તમને શું અપેક્ષા રાખવી તે જણાવશે.

જ્યારે તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ જવામાં આવશે, ત્યારે તમે એક નર્સને મળશો જે તમે હોસ્પિટલમાં હોવ ત્યારે તમારી સંભાળ રાખશે.

જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાં હશો, ત્યારે તમારી નર્સ તમને સર્જરી પછી સાજા થવાના સમય દરમિયાન તમારી પોતાની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે.

હોસ્પિટલમાં હોવ ત્યારે સુરક્ષિત રહેવા અને પડી જવાથી બચવા માટે તમે શું કરી શકો છો તે જાણવા માટે સંસાધન *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) વાંચો.

તમારા દુખાવાનું નિયંત્રણ

સજર્સી પછી તમને થોડો દુખાવો થશે. શરૂઆતમાં, તમને તમારા એપિડ્યુરલ કેથેટર અથવા IV લાઇન દ્વારા પીડા માટેની દવા આપવામાં આવશે. તમે PCA ઉપકરણનો ઉપયોગ કરીને તમારી દુખાવાની દવા નિયંત્રિત કરી શકશો. એકવાર તમે ખાતા થઈ જાઓ, ત્યાર પછી તમને મોઢેથી લેવાતી પીડાની દવા (ગળી શકાય તેવી દવા) આપવામાં આવશે.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓ તમને વારંવાર તમારી પીડા વિશે પૂછશે અને જરૂર મુજબ તમને દવા આપશે. જો તમારી પીડામાં રાહત ન થાય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓમાંથી કોઈ એકને તેની જાણ કરો. તમારી પીડાને નિયંત્રણમાં રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે, જેથી તમે તમારા ઇન્સેન્ટિવ સ્પાયરોમીટરનો ઉપયોગ કરી શકો અને આસપાસ હલનચલન કરી શકો. તમારી પીડાને નિયંત્રણમાં રાખવાથી તમને વધુ સારી રીતે સ્વસ્થ થવામાં મદદ મળશે.

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે તે પહેલાં તમને પીડાની દવા માટેનું પિર્સિક્સ્પ્શન આપવામાં આવશે. સંભવિત આડઅસરો વિશે અને ક્યારે પિર્સિક્સ્પ્શનવાળી પીડાની દવાના બદલે પિર્સિક્સ્પ્શન વગર મળતી પીડાની દવા લેવાનું શરૂ કરવું તે અંગે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા 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 ઓક્સ્યુપેશનલ 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 સંપૂર્ણરૂપે 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

તમારી સજરૂરી પછીના પ્રથમ ભોજનમાં તમને માત્ર સ્પષ્ટ પરવાહી આપવામાં આવશે. ત્યારબાદ, તમે ધીમે ધીમે પ્યુરી કરેલો આહાર લેવાનું શરૂ કરશો. જો તમને તમારા આહાર વિશે કોઈ પરશ્નો હોય, તો ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટને મળવાની વિનંતી કરો.

તમારી ટ્યુબ અને ડરેનની સંભાળ લેવી

તમે હોસ્પિટલમાં હોવ તે દરમિયાન સ્ટાફના સભ્ય તમારી ટ્યુબ અને ડરેનની સંભાળ રાખશે. જો તમે ટ્યુબ અથવા ડરેન સાથે હોસ્પિટલમાંથી ઘરે જવાના હોવ, તો તેઓ તમને તેની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે પણ શીખવશે, જેથી તમે ઘરે જાતે તેની સંભાળ રાખી શકો. તમારી સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ પણ આ શીખે તો તે મદદરૂપ થઈ શકે છે.

સ્નાન કરવું

- જો તમારા ચીરા (સર્જિકલ કટ)ની નજીક ડરેનેજ ટ્યુબ હોય, તો તમે સ્નાન કરી શકો છો, પરંતુ ડરેનેજ ટ્યુબને ભીની ન થવા દો. સ્ટાફના સભ્ય તમને મદદ કરશે. તમારી ડરેનેજ ટ્યુબ દૂર ક્યારના 24 કલાક પછી તમે સામાન્ય રીતે સ્નાન કરી શકો છો.

- જો તમારા ચીરાની નજીક ડરેનેજ ટ્યુબ ન હોય, તો તમારી સજરૂરી પછીના પર્યમ 48 કલાક સુધી સ્નાન ન કરો. તમે સ્પોન્જ બાથ લઈ શકો છો. સ્ટાફના સભ્ય તમને મદદ કરશે.

હોસ્પિટલમાંથી રજા માટેની તૈયારી

તમારી નસર્ તમને ઘરે તમારી સંભાળ ચાલુ રાખવા માટે જરૂરી સ્વ-સંભાળ શીખવશે. જો જરૂર હોય, તો તેમાં તમારા મો અને નાકને ઇરિગેટ (પર્વાહીથી સાફ) કરવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. ટિર્સમસથી બચવા માટે તમારે જડબાની કસરતો પણ શિખશે. ટિર્સમસ એટલે જડબાની આસપાસના સ્નાયુઓમાં સ્કારિંગ (ડાઘ પડવા) અથવા ફેરફારોને કારણે વિકસી શકે તેવી જડબું ખોલવામાં અસમર્થતાની સ્થિતિ. વધુ માહિતી માટે, સૂત્રોત માથા અને ગળાના કેન્સરની સારવાર પછી ટિર્સમસ (મોં પૂરતું ન ખૂલવું અથવા જડબું કડક થઈ જવું) નું વ્યવસ્થાપન (www.mskcc.org/gu/cancer-care/patient-education/trismus) વાંચો.

જો તમે હોસ્પિટલમાં 1 અઠવાડિયા કરતાં ઓછો સમય રહો, તો જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાંથી ઘરે જશો ત્યારે તમારા ચીરા પર સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા હશે. સજરૂરી પછી તમારી ફોલો-અપ અપોઇન્ટમેન્ટ દરમિયાન તેને દૂર કરવામાં આવશે. જો તમે હોસ્પિટલમાં 1 અઠવાડિયા કરતાં વધુ સમય રહો, તો તમે હોસ્પિટલમાંથી ઘરે જાઓ તે પહેલાં તમારા કેટલાક અથવા બધા સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા દૂર કરવામાં આવશે.

હોસ્પિટલમાંથી રજા લેતા પહેલાં

તમે હોસ્પિટલમાંથી ઘરે જવા માટે તૈયાર થશો ત્યાં સુધીમાં તમારો ચીરા રૂઝાવાનું શરૂ થઈ ગયો હશે. હોસ્પિટલમાંથી રજા લેતા પહેલાં, તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓમાંથી કોઈ એક પાસે તમારા ચીરાની તપાસ કરાવવી. તમારા ચીરા કેવા દેખાય છે એ જાણવાથી જો પછીથી એમાં કોઈ ફેરફાર જણાય તો તમે એ સરળતાથી ઓળખી શકશો.

તમારી રજાના દિવસે સવારે લગભગ 11 વાગ્યે હોસ્પિટલ છોડવાની યોજના બનાવો. તમે જાઓ તે પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમારી ડિસ્ચાર્જ ઓર્ડર અને જરૂરી દવાઓના પિર્સ્ક્રિપ્શન તૈયાર કરશે. તમને લેખિત ડિસ્ચાર્જ સૂચનાઓ પણ આપવામાં

આવશે. તમે રજા લો એ પહેલા તમારા આરોગ્યસંભાળ પરિવારોમાંથી એક તમારી સાથે સૂચનાઓની સમીક્ષા કરશે.

જો તમે નીકળવા માટે તૈયાર હોવ પણ તમારું વાહન હોસ્પિટલ પહોંચ્યું ન હોય, તો તમે પેશન્ટ ટ્રાન્ઝિશન લાઉન્જમાં રાહ જોઈ શકશો. તમારી આરોગ્યસંભાળ 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 પરશ્નો મોકલીશું. તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપ્યા પછી 10 દિવસ સુધી અમે દરરોજ આ પરશ્નો મોકલીશું. આ પરશ્નોને તમારા રિકવરી (સાજા થવાના) ટ્રેકર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

દરરોજ રાત્રે 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 સંપર્ક કરી કરીશું. કોઈક વાર અમે તમને તમારા સર્જનની ઓફિસમાં ફોન કરવા માટે કહીશું જો તમને કોઈ પરશ્ન હોય, તો તમે કોઈપણ સમયે તમારા સર્જનની ઓફિસનો સંપર્ક 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 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 અર્થ એ નથી કે કંઈક ખોટું છે.

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

- તમારી દવાઓ ડૉક્ટરે આપેલી સલાહ પરમાણે અને જરૂર મુજબ લો.
- જો તમને લખી આપેલી દવાથી તમારો દુખાવો ઓછો ના થતો હોય, તો તમારા ડૉક્ટરને કોલ કરો.
- ડૉક્ટરે લખી આપેલી દુખાવાની દવા લેતા હો, ત્યારે વાહન ચલાવશો નહીં અથવા દારૂ પીશો નહીં. કેટલીક પિરિસિક્લિફ્શન 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. પિરિસિક્લિફ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવા દુખાવો અને તકલીફ ઘટાડવામાં મદદ કરશે. એસિટામિનોફેન (Tylenol®) અને આઇબુપ્રોફેન (Advil અથવા Motrin) પિરિસિક્લિફ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવાઓ છે.
 - પિરિસિક્લિફ્શન દ્વારા આપેલી દુખાવાની દવા બંધ કરવા તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો.
 - કોઈપણ દવા વધારે પરમાણમાં 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 પિરિસિક્લિફ્શન દ્વારા મળતી

દવાઓમાં હોય છે. એનું વધુ પરમાણમાં સેવન કરવાથી તમારા લિવરને નુકસાન થઈ શકે છે. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્ય સાથે વાત કર્યાર વિના એસિટામિનોફેન ધરાવતી એકથી વધુ દવાઓ ન લો.

- દુખાવાની દવા તમને પહેલાં કરતા હતા એ કામો ફરી કરવા મદદ કરશે. તમારી દૈનિક પરવૃત્તિઓ અને કસરતો આરામથી કરી શકો એટલી માત્રામાં જ દવા લો. જેમ જેમ વધારે પરવૃત્તિઓ 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.

કબજિયાત રોકવું અને એને કાબૂમાં રાખવું

કબજિયાત રોકવું અને એને કાબૂમાં કેવી રીતે રાખવું એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો. તમે નીચે આપેલી માગર્દશિર્કાઓનું પણ પાલન કરી શકો છો.

- દરરોજ એક જ સમયે ટોયલેટ જવાની ટેવ પાળો. આમ કરવાથી તમારા શરીરને એ જ સમયે ટોયલેટ જવાની ટેવ પડી જશે. પરંતુ જો તમને ટોયલેટ લાગે, તો એને રોકી ન રાખશો.
- ભોજન ક્યાર પછી 5 થી 15 મિનિટમાં ટોયલેટ જવાનો પર્યત્ન કરો. નાસ્તો ક્યાર પછી ટોયલેટ જવું સારું છે. કારણ કે એ સમયે મોટું આંતરડું સૌથી વધુ સક્રિય હોય છે.
- જો શક્ય હોય, તો કસરત કરો. ચાલવું એક ઉત્તમ પરકારની કસરત છે, જે કબજિયાત રોકવા અને એને કાબૂમાં કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- જો શક્ય હોય, તો દરરોજ 8 થી 10 કપ (દરેક 8 ઓંસ) એટલે કે આશરે 2 લિટર પરવાહી પીવો. પાણી, ફળોના રસ (જેમ કે આલૂબુખારાના રસ), સૂપ અને મિલ્કશેક જેવા પરવાહી પીવાનું પસંદ કરો. કોફી અને સોડા જેવા કેફીન ધરાવતા પીણાં ઓછા પરમાણમાં લેવા. કેફીન તમારા શરીરમાંથી પરવાહીનું પરમાણ ઘટાડી શકે છે.
- તમારા આહારમાં ફાઇબરનું પરમાણ ધીમે ધીમે વધારીને દરરોજ 25 થી 35 ગ્રામ સુધી પહોંચાડો. છાલવાળા ફળો અને શાકભાજી, આખા અનાજ અને સિરિયલ્સમાં ફાઇબર

હોય છે. જો તમને ઓસ્ટોમી હોય અથવા તાજેતરમાં આંતરડાની સજરી થઈ હોય, તો તમારા આહારમાં ફેરફાર કરતા પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરિદાતાની સલાહ લો.

- કબજિયાત દૂર કરવા માટે મેડિકલ સ્ટોરમાં મળતી દવાઓ અને ડૉક્ટરે લખી આપેલી દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. કબજિયાત માટે કોઈપણ દવા લેતા પહેલાં તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો. જો તમને ઓસ્ટોમી હોય અથવા તમારી આંતરડાની સજરી થઈ હોય, તો આ બાબતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે. લેબલ પર આપેલી સૂચનાઓ અથવા તમારા ડૉક્ટરે આપેલી સૂચનાઓ પરમાણે કરો. કબજિયાત માટે મેડિકલ સ્ટોરમાં મળતી દવાઓ નીચે જણાવી છે:
 - ડોક્સુસેટ સોડિયમ (Colace®). આ એક મળ નરમ કરનાર દવા છે (એવી દવા જે તમારી આંતરડાની કિર્યાને કારણે નીકળતો મળ નરમ બનાવે છે) અને એનાથી બહુ ઓછી આડઅસર થાય છે. કબજિયાત રોકવા તમે એનો ઉપયોગ કરી શકો છો. એને મિનરલ ઓઇલ સાથે ન લો.
 - પોલિઇથિલિન ગ્લાયકોલ (MiraLAX®). આ પેટ સાફ કરવાની દવા છે (એવી દવા જે મળ ત્યાગ થવામાં મદદ કરે છે) અને એનાથી બહુ ઓછી આડઅસરો થાય છે. તેને 8 ઑંસ (1 કપ) પરવાહી સાથે લો. જો તમને કબજિયાત હોય તો જ એ લો.
 - સેનોકોટ (Senokot®). આ આંતરડાના સ્નાયુઓને ઉત્તેજિત કરતી દવા છે, જેનાથી પેટમાં દુખાવો થઈ શકે છે. એને રાતે સૂતા પહેલા લેવી. જો તમને કબજિયાત હોય તો જ એ લો

જો આમાંથી કોઈપણ દવાને કારણે ઝાડા (પાતળા, પાણી જેવા મળનો ત્યાગ) થાય, તો તે દવા લેવાનું બંધ કરો. જરૂર પડે તો તમે એને ફરીથી શરૂ કરી શકો છો.

તમારા ચીરાની સંભાળ રાખવી

તમે હોસ્પિટલમાંથી ઘરે જાઓ તે પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરિદાતા તમને તમારા ચીરાની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તેની લેખિત સૂચનાઓ આપશે.

તમારા ચીરાની નીચેની ત્વચા સુન્ન થઈ જાય તે સામાન્ય છે. આવું એટલા માટે થાય છે કારણ કે સજરી દરમિયાન તમારી કેટલીક ચેતાઓ કપાઈ ગઈ હતી. સમય જતાં આ

સુન્નપણું ધીમે ધીમે દૂર થઈ જશે.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાની ઑફિસને કોલ કરો જો:

- તમારા ચીરાની આસપાસની ત્વચા ખૂબ જ લાલ છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ત્વચા વધુ લાલ થઈ રહી છે.
- તમને પરુ જેવો સર્વાવ (જાડો અને દૂધિયા રંગનો પરવાહી) નીકળતો દેખાય છે.
- તમારા ચીરાના સ્થળમાંથી દુગરંધ આવે છે.

જો તમે તમારા ચીરામાં સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા સાથે ઘરે જાઓ, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સર્જરી પછીની તમારી પ્રથમ મુલાકાત દરમિયાન તેને કાઢી નાખશે. તે ભીના થઈ જાય તો કોઈ વાંધો નથી.

જો તમારી સર્જરી પહેલાં તમારા ગળા પર રેડિયેશન થેરાપી કરવામાં આવી હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમારી સર્જરીના 2 થી 3 અઠવાડિયા પછી તમારા સ્ટેપલ્સ અથવા ટાંકા દૂર કરશે.

ખાવું અને પીવું

તમારે ઘરે કોઈ ખાસ આહાર લેવાની જરૂર છે કે નહીં તે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ તમને જણાવશે. જો તમને તમારા આહાર વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટને મળવાની વિનંતી કરો.

સાઇનસ સર્જરી પછી નાકમાં થતા ફેરફારો

જો તમારી સાઇનસ સર્જરી થઈ હોય, તો તમને નાકમાં કન્જેશન (નાક ભરાઈ જવું) અને ડ્રેનેજ થશે. આ તકલીફ સમયાંતરે આવી અને જઈ શકે છે. સર્જરી પછીની તમારી અપોઇન્ટમેન્ટ્સ દરમિયાન તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા આ તકલીફોનું સંચાલન કરવામાં તમને મદદ કરશે.

તમારી સર્જરી પછી થોડા સમય માટે તમારી સૂંઘવાની ક્ષમતા ઓછી થઈ શકે છે. તે તમારી સ્વાદ પારખવાની ક્ષમતાને પણ અસર કરી શકે છે. જેમ જેમ તમે સાજા થશો તેમ તેમ આ

ક્રમતાઓ પાછી આવશે.

સાઇનસ સજર્સી પછી નાક માટે રાખવાની સાવચેતીઓ

જો તમારી સાઇનસ સજર્સી થઈ હોય, તો તમારી સજર્સી પછીના પ્રથમ 4 થી 6 અઠવાડિયા સુધી નીચેની સાવચેતીઓ રાખો.

- તમારા નાકમાં કંઈપણ નાખશો નહીં.
- સ્નૂટ્સ વડે કંઈપણ પીશો નહીં.
- તમારું માથું તમારા ખભાથી નીચે નમાવશો નહીં.
- છીક આવે ત્યારે તમારું મોં ખુલ્લું રાખો.
- ઉધરસ ખાતી વખતે તમારું મોં ખુલ્લું રાખો.

આ સૂચનાઓ તમને લાગુ પડે છે કે નહીં તે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમને જણાવશે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત

જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાંથી ઘરે જશો, ત્યારે તમારો ચીરા બહારથી રૂઝાઈ ગયો હોય તેવો દેખાશે, પરંતુ તે અંદરથી સંપૂર્ણરૂપે રૂઝાયો નહીં હોય. તમારી સજર્સી પછીના 4 થી 6 અઠવાડિયા સુધી:

- 10 પાઉન્ડ (લગભગ 4.5 કિલોગ્રામ)થી વધુ વજન ઉપાડશો નહીં.
- કોઈપણ પરિશ્રમયુક્ત પ્રવૃત્તિઓ (જેમકે જોગિંગ અને ટેનિસ) કરશો નહીં.
- કોઈપણ સંપર્ક રમતો (જેમ કે ફૂટબોલ) ન રમો.

ચાલવું અને સીડીઓ ચઢવા જેવી એરોબિક કસરતો તમને શક્તિ મેળવવામાં અને વધુ સારું અનુભવવામાં મદદ કરશે. દિવસમાં ઓછામાં ઓછું 2 થી 3 વખત 20 થી 30 મિનિટ સુધી ચાલો. તમે તમારા સ્થાનિક મોલ અથવા શોપિંગ સેન્ટરની બહાર અથવા ઘરની અંદર ચાલી શકો છો.

સજર્સી પછી તમારી ઊજાર સામાન્ય કરતાં ઓછી હોવી સામાન્ય બાબત છે. સાજા થવાનો સમય દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ-અલગ હોય છે. દરરોજ શક્ય તેટલી તમારી પરવૃત્તિઓ ધીમે ધીમે વધારતા જાઓ. હંમેશા પરવૃત્તિના સમયગાળાને આરામના સમયગાળા સાથે સંતુલિત કરો. આરામ તમારા સાજા થવાની પરફિર્યાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.

ડ્રાઇવિંગ

તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછો કે તમે ક્યારે વાહન ચલાવી શકો. મોટાભાગના લોકો સજર્સી કરાવ્યાના 1 અઠવાડીયા પછી ફરીથી ડ્રાઇવિંગ શરૂ કરી શકે છે. જો તમે એવી કોઈ દવા લઈ રહ્યા હો, જેનાથી તમને ઘેન ચઢે, તો વાહન ચલાવશો નહીં.

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 પરકારનું 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.

મુસાફરી કરવી

જો તમારી સાઇનસ અથવા સ્કલ બેઝ સજર્સી થઈ હોય, તો તમારી સજર્સી પછી 6 અઠવાડિયા સુધી વિમાનમાં મુસાફરી કરશો નહીં. આ તમને લાગુ પડે છે કે નહીં તે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ તમને જણાવશે.

તમારા ટેસ્ટના પરિણામો મેળવવા

તમારી સજર્સી દરમિયાન કાઢી નાખવામાં આવેલી પેશીની સજર્સી પછી પેથોલોજિસ્ટ દ્વારા તપાસ કરવામાં આવશે. સામાન્ય રીતે 1 અઠવાડિયામાં ટેસ્ટના રિપોર્ટ તૈયાર થઈ જાય છે, પરંતુ કરવામાં આવેલા ટેસ્ટના આધારે તેમાં વધુ સમય લાગી શકે છે. તમારી

સજર્સી પછીની પર્થમ અનુવર્તીર્ મુલાકાત દરમિયાન તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમારી સાથે પરિણામોની ચર્ચા કરશે.

ફોલો-અપ અપોઇન્ટમેન્ટ

તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમારી લાંબા ગાળાની ફોલો-અપ સંભાળ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે. તમારી સજર્સી પછીની તમારી પહેલી અપોઇન્ટમેન્ટ તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા મળ્યાના લગભગ 7 થી 10 દિવસ પછી હશે. આ મુલાકાત દરમિયાન, જો જરૂર હોય, તો તમારી નસર્ તમને ઘરે તમારા નાક અને સાઇનસની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે.

જો તમારી સાઇનસની સજર્સી થઈ હોય, તો સજર્સી પછીના પર્થમ મહિના દરમિયાન તમારા ડૉક્ટર સાથે તમારી નિયમિત અપોઇન્ટમેન્ટ્સ હશે. તેઓ તમારા નાક અને સાઇનસને સાફ રાખવામાં મદદ કરશે, જે તમને સાજા થવામાં અને આરામદાયક રહેવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારી સજર્સી પછી કેટલાક મહિનાઓ સુધી તમારી ડેન્ટલ ટીમ સાથે તમારી નિયમિત અપોઇન્ટમેન્ટ્સ હશે. જો તમારી પાસે ઓબ્ટ્યુરેટર હોય, તો તમને ચાવવામાં, ગળવામાં અને બોલવામાં મદદ કરવા માટે તેઓ જરૂર મુજબ તેને સમાયોજિત કરશે. જો જરૂર હોય, તો સજર્સી પહેલાં જેવો તમારો દેખાવ જાળવવામાં મદદ કરવા માટે ફેશિયલ પ્રોસ્થેસિસ બનાવવામાં આવશે.

જો જરૂર હોય, તો સ્પીચ એન્ડ હિયરિંગ સેન્ટરના સ્પીચ પેથોલોજિસ્ટ તમારી સાથે કામ કરશે. સ્પીચ પેથોલોજિસ્ટ નીચેની સમસ્યાઓની સારવાર કરે છે:

- અવાજ ગુમાવવો
- ગળવામાં તકલીફ
- બોલવામાં તકલીફ

તમારા સ્પીચ પેથોલોજિસ્ટ તમને શક્ય તેટલી તમારી બોલવાની અને ગળવાની ક્ષમતા પાછી મેળવવામાં મદદ કરશે.

તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં આવ્યા પછી કોઈપણ સમયે જો તમને કોઈ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાની ઑફિસનો સંપર્ક કરી શકો છો.

તમારી લાગણીઓનું સંચાલન

ગંભીર બીમારી માટે સજર્રી કરાવ્યા પછી, તમને નવી અને વ્યથિત કરતી લાગણીઓ થઈ શકે છે. ઘણા લોકો કહે છે કે તેમને ક્યારેક રડવું આવતું હતું, દુઃખ, ચિંતા, ગભરાટ, ચીડિયાપણું અને ગુસ્સો અનુભવાતો હતો. તમને લાગશે કે તમે આમાંની કેટલીક લાગણીઓને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી. જો આવું થાય, તો ભાવનાત્મક ટેકો મેળવવો એ સારો વિચાર છે. તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમને MSKના કાઉન્સેલિંગ સેન્ટરમાં મોકલી શકે છે. તમે 646-888-0200 પર ફોન કરીને પણ તેમનો સંપર્ક કરી શકો છો.

સામનો કરવાની પરિસ્થિતિનું પ્રથમ પગલું એ છે કે તમે જે અનુભવો છો તેના વિશે વાત કરો. પરિવારના સભ્યો અને મિત્રો મદદ કરી શકે છે. તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓ તમને આશ્વાસન આપી શકે છે, ટેકો આપી શકે છે અને માગરુદ્દશર્ન આપી શકે છે. તમે, તમારા પરિવારના સભ્યો અને તમારા મિત્રો ભાવનાત્મક રીતે કેવી લાગણી અનુભવી રહ્યા છો તે અમને જણાવવું હંમેશા સારો વિચાર છે. તમારા અને તમારા પરિવાર માટે ઘણા સંસાધનો ઉપલબ્ધ છે. તમે હોસ્પિટલમાં હોવ કે ઘરે, તમારી બીમારીના ભાવનાત્મક પાસાઓનો સામનો કરવામાં તમને, તમારા પરિવારને અને તમારા મિત્રોને મદદ કરવા માટે અમે અહીં છીએ.

તમારી સારવારથી તમારા દેખાવમાં ફેરફાર થઈ શકે છે. આ ખાસ કરીને ચિંતાજનક હોઈ શકે છે. તમારી રિકવરી દરમિયાન તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે ઘણા સંસાધનો ઉપલબ્ધ છે. તેમાંથી કેટલાક અહીં MSK ખાતે અને અન્ય તમારા સમુદાયમાં ઉપલબ્ધ છે. ઉપલબ્ધ વિકલ્પો વિશે તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા સામાજિક કાયરકરને પૂછો.

રિસોસિર્સ ફોર લાઇફ આફ્ટર કેન્સર (RLAC) પ્રોગ્રામ એવા લોકોને સહાય અને શિક્ષણ પૂરું પાડે છે જેમની સારવાર પૂરી થઈ ગઈ છે. તેઓ જે પ્રોગ્રામ્સ ઓફર કરે છે તેના વિશે વધુ જાણવા માટે 646-888-8106 પર કૉલ કરો અથવા

જ્યારે તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય ત્યારે કોઈપણ સમયે ડિપ્રેશન આવી શકે છે. તેના લક્ષણોને ઓળખવા મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તેની સારવાર અને તેનું સંચાલન કરવા માટે મદદ ઉપલબ્ધ છે. ડિપ્રેશનના લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- નિરાશા અને દુઃખની લાગણીઓ, જે સામાન્ય કરતાં વધુ સમય સુધી રહે છે
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં, સામાન્ય પરવૃત્તિઓ કરવામાં અથવા બંનેમાં અસમથતા અથવા મુશ્કેલી
- મૂડમાં ફેરફાર
- ઊંઘની પેટનર્માં ફેરફાર
- ભૂખમાં ફેરફાર

જો તમને આમાંથી કોઈપણ લક્ષણો હોય અને તે 2 અઠવાડિયાથી વધુ સમય સુધી રહે, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરિવારને જણાવો.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પરિવારનો સંપર્ક ક્યારે કરવો

તમારા આરોગ્યસંભાળ પરિવારનો સંપર્ક 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 સામાન્ય કરતાં વધુ ગરમ છે.
- તમારા ચીરાના આસપાસની ત્વચા વધુ લાલ થઈ રહી છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસનો વિસ્તાર ફૂલવા લાગ્યો છે.
- તમારા ચીરાની આસપાસની ભાગમાં વધુ સોજો આવી રહ્યો છે.

- તમારા ચીરામાંથી પરવાહી અથવા અન્ય સર્વા નીકળી રહ્યો છે.
- તમને કોઈપણ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય.

સોમવારથી શુક્રવાર દરમિયાન સવારે 9:00 વાગ્યાથી સાંજે 5:00 વાગ્યા સુધી, તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાની ઓફિસનો સંપર્ક કરો. સાંજે 5:00 વાગ્યા પછી, શનિ-રવિ દરમિયાન અને રજાના દિવસોમાં, 212-639-2000 પર ફોન કરો અને તમારા આરોગ્યસંભાળ ડૉક્ટર માટે ફરજ પર રહેલી વ્યક્તિ સાથે વાત કરાવવાનું કહો.

સપોર્ટ સેવાઓ

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

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

MSK સપોર્ટ સેવાઓ

એડમિટીંગ ઓફિસ

212-639-7606

જો તમને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા અંગે કોઈ પરશ્નો હોય, જેમ કે ખાનગી રૂમની વિનંતી કરવી હોય, તો કોલ કરો.

એનેસ્થેશિયા

212-639-6840

જો તમને એનેસ્થેશિયા (બેભાન કરવાની દવા) વિશે કોઈ પરશ્નો હોય, તો કોલ કરો.

રક્ત દાન કરવાનો રૂમ

212-639-7643

જો તમને રક્ત અથવા પ્લેટલેટ્સનું દાન કરવામાં રસ હોય, તો માહિતી માટે કોલ 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 કોલ 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 અપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે ઉપરના નંબર પર કોલ કરો.

ફૂડ પેન્ટરી કાયરકર્મ

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 કોલ 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 સ્પર્શ દ્વારા આપવામાં આવતી થેરાપી જેવી સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. આ સેવાઓ માટે અપોઇન્ટમેન્ટ લેવા 646-449-1010 પર કોલ કરો.

તમે એ સેવાના આરોગ્યસંભાળ પરિદાતાની સલાહ લેવા અપોઇન્ટમેન્ટ લઈ શકો. તેઓ

તમારી સાથે મળીને સ્વસ્થ જીવન જીવવાની રીત અપનાવવા અને સારવારની આડઅસરોને ઓછી કરવા માટે યોજના બનાવશે. કન્સલ્ટેશન માટે અપોઇન્ટમેન્ટ લેવા 646-608-8550 પર કોલ કરો.

MSK લાઇબ્રેરી

library.mskcc.org

લાઇબ્રેરીના સ્ટાફ સાથે વાત કરવા તમે અમારી લાઇબ્રેરીની વેબસાઇટની મુલાકાત લઈ શકો છો અથવા asklibrarian@mskcc.org પર ઇમેઇલ કરો. તેઓ તમને કોઈ ચોક્કસ પરફારના કેન્સર વિશે વધુ માહિતી શોધવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે લાઇબ્રેરીની [પેશન્ટ એજ્યુકેશન રીસોર્સ ગાઇડ](#) પણ 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 કોલ કરો.

દદીર્ અને સમુદાય શિક્ષણ

www.msk.org/pe

શૈક્ષણિક સાધનો, વિડિયો અને ઓનલાઇન કાયરક્ટર્મો શોધવા માટે અમારી દદીર્ અને સમુદાય શિક્ષણ વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

દદીર્ બિલિંગ

646-227-3378

તમારી વીમા કંપનીની પૂવર્-મંજૂરી વિશે કોઈ પરશ્નો હોય તો કોલ કરો. આને પૂવર્-મંજૂરી પણ કહેવામાં આવે છે.

પેશન્ટ રીપરેસેન્ટેટીવ ઓફીસ

212-639-7202

જો તમને હેલ્થ કેર પ્રોક્સી ફોર્મ વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય અથવા તમારી સારવાર અંગે કોઈ ચિંતા હોય, તો ફોન કરો.

સર્જરી પહેલાં, દરમિયાન અને પછી સંભાળ રાખવા માટે નસર્નો સંપર્ક

212-639-5935

જો તમારી સર્જરી દરમિયાન MSK દ્વારા કોઈપણ માહિતી જાહેર કરવા અંગે તમને પ્રશ્નો 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 દદીર સહાયક સાથીઓની વિનંતી કરી શકો છો. વધુ માહિતી માટે ફોન કરો.

રીહેબીલીટેશન સર્વિસીસ

www.msk.org/rehabilitation

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

- 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 (ફિઝિયાટ્રી) વિભાગને ફોન કરો.
- જો તમને તમારી સામાન્ય દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ 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) કાયરૂક્ટર્મ

646-888-8106

MSK ખાતે, તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી પણ તમારી સંભાળ પૂરી થતી નથી. [RLAC કાયરૂક્ટર્મ](#) એવા દર્દીઓ અને તેમના પરિવારજનો માટે છે જેમની સારવાર પૂર્ણ થઈ ગઈ છે.

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

જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાયરૂક્ટર્મો

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

- અમારો [ફીમેલ સેક્સ્યુઅલ મેડિસીન એન્ડ વીમેન્સ હેલ્થ પરોગ્રામ](#) સ્ત્રીઓના જાતીય સ્વાસ્થ્ય જેમ કે, અકાળે મેનોપોઝ (માસિક કાયમ માટે વહેલું બંધ થઈ જવું) અથવા ગભરૂદારણ 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 પરોગ્રામ](#) સ્તંભન જાળવી રાખવામાં થતી મુશ્કેલી (ઇરેક્ટાઇલ ડિસફંક્શન-ED) જેવી જાતીય સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે તમારી સંભાળ ટીમના સભ્યને રેફરલ માટે પૂછો અથવા 646-888-6024 પર કૉલ કરો.

સામાજિક કાયર્

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

સામાજિક કાયર્કરો કેન્સર ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારજનો તથા મિતરો દ્વારા સામાન્ય રીતે અનુભવાતી સમસ્યાઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે. તેઓ તમારી સારવાર દરમિયાન વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ અને સહાય જૂથોની સેવાઓ આપે છે. તેઓ તમને બાળકો અને પરિવારના બીજા સભ્યો સાથે સારી રીતે વાતચીત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

અમારા સામાજિક કાયર્કરો તમને મદદરૂપ સંસ્થાઓ અને કાયર્કર્મો 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 સહાય માટે 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 કાયર્કર્મ

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 કાયરક્ટ્મો

www.msk.org/vp

અમે દદીરુઓ 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 કાયરક્ટ્મો વિશે વધુ જાણવા અથવા નોંધણી કરાવવા માટે અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

બાહ્ય સપોર્ટ સેવાઓ

દિવ્યાંગો માટે વાહનવ્યવહાર સેવા

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

877-337-2017

ન્યૂ યોર્ક 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 નેટવર્ક

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 કેરિયર્સ

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

કેન્સર ધરાવતા કમરૂચારીઓ માટે શિક્ષણ, ઉપયોગી સાધનો અને કાર્યક્રમો પૂરા પાડે છે.

કેન્સરકેર

www.cancercare.org

800-813-4673

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

ન્યૂ યોર્ક, NY 10001

કાઉન્સેલિંગ, સહાય જૂથો, શૈક્ષણિક વર્કશોપ, પરકાશનો 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. દર્દીઓ પાસે તબીબી વીમો હોવો જોઈએ, તેમની આવક નક્કી કરેલા માપદંડ પરમાણે 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 પરિમિત અને વીમો શરૂ થાય એ પહેલાં ચૂકવવામાં આવતા પૈસા માટે નાણાકીય મદદ આપે છે.

જો'ઝ હાઉસ

www.joeshouse.org

877-563-7468

કેન્સર ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારજનો માટે સારવાર કેન્દ્રોની નજીક રહેવાની જગ્યાઓની યાદી પૂરી પાડે છે.

LGBT કેન્સર પ્રોજેક્ટ

www.lgbtcancer.com

LGBT સમુદાય માટે સહાય અને તેઓના પક્ષમાં રજુઆત કરવા મદદ કરે છે, જેમાં ઓનલાઇન 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 પરજનન સંબંધિત માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે.

લુક ગુડ ફીલ બેટર કાયરૂકર્મ

www.lookgoodfeelbetter.org

800-395-LOOK (800-395-5665)

આ કાયરૂકર્મમાં 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 કાયરૂકર્મની વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

નેશનલ કેન્સર ઇન્સ્ટિટ્યૂટ

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

નેશનલ કાઉન્સિલ ઓન એજિંગ (NCOA)

www.benefitscheckup.org

વૃદ્ધ વયના લોકો માટે માહિતી અને ઉપયોગી સાધનો અથવા મદદ પૂરી પાડે છે.

BenefitsCheckUp® એ મફત ઓનલાઇન ટૂલ છે, જે તમને પિરિફરપ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપતી યોજનાઓ વિશે માહિતી આપે છે, જેમાં Medicareના Extra Help કાયરૂકર્મનો પણ સમાવેશ થાય છે.

નેશનલ LGBT કેન્સર નેટવર્ક

www.cancer-network.org

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

નીડી મેડ્સ

www.needymeds.org

બર્નર્ડ 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 કમર્યારીઓ અને નિવૃત્ત કમર્યારીઓને પિરેસ્ક્રિપ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપે છે.

પેશન્ટ એક્સેસ 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, આથિરક 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 પરિવૃત્તિઓ 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 પરદાન 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.

આરોગ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક માહિતી

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

આ વાંચતી વખતે, તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછવા માટેના પરશ્નો લખી રાખો.

- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *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)
- માથા અને ગળાના કેન્સરની સારવાર પછી ટ્રિસ્મસ (મોં પૂરતું ન ખૂલવું અથવા જડબું કડક થઈ જવું) નું વ્યવસ્થાપન (www.mskcc.org/gu/cancer-care/patient-education/trismus)

જો તમને કોઈ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કરો. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્ય સોમવારથી શુક્રવાર સુધી જવાબ આપશે ૯ વાગે સવારે થી ૫ વાગે સાંજે આ સમય સિવાય, તમે કોઈ સંદેશ છોડી શકો છો અથવા અન્ય MSK પરદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નર્સ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો 212-639-2000 પર કૉલ કરો.

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

About Your Nasal Cavity and Paranasal Sinus Surgery - Last updated on March 30, 2026

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