



દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી સંપૂર્ણ સ્વરપેટી દૂર કરવાની સજરી (લેરીન્જેક્ટોમી) વિશે

આ માગરુદશિરુકા તમને MSK ખાતે થનારી તમારી સંપૂર્ણ લેરીન્જેક્ટોમી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. એ તમને તમારી સાજા થવાની પરુકિરુયા દરમિયાન શું થઈ શકે એ સમજવા પણ મદદ કરશે.

તમારી સજરી પહેલાં માહિતી મેળવવા આ માગરુદશિરુકાનો ઉપયોગ કરો. તમારી સજરીના દિવસે આ માગરુદશિરુકા સાથે લાવો. તમારી સજરી વિશે વધુ જાણતા જશો તેમ, તમે અને તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ આ માગરુદશિરુકાનો ઉપયોગ કરશો.

તમારી સંપૂર્ણ લેરીન્જેક્ટોમી વિશે

તમારી સ્વરપેટી (લેરીન્ક્સ) વિશે

સ્વરપેટી તમારી ગરદનમાં શ્વાસનળીની (વિન્ડપાઇપ) ઉપર આવેલી છે. એ તમારી શ્વાસનળીમાં હવા જવાનો પરવેશમાગરુ છે અને શ્વાસ લેવામાં, ગળવામાં અને બોલવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

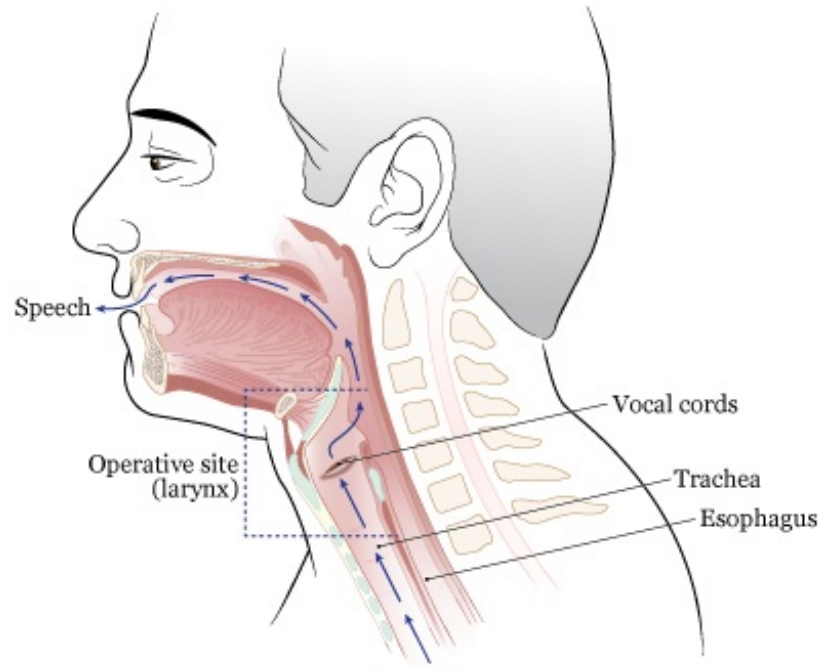
જ્યારે તમે શ્વાસ લો છો, ત્યારે તમારી સ્વરપેટી ખૂલે છે, જેથી હવા તમારા ફેફસાં સુધી પહોંચી શકે.

જ્યારે તમે ગળો છો, ત્યારે તમારી સ્વરપેટી ઉપર તરફ જાય છે અને ખોરાક તથા પરવાહી તમારા ફેફસાંમાં ન જાય એ માટે તમારી શ્વાસનળીને બંધ કરે છે.

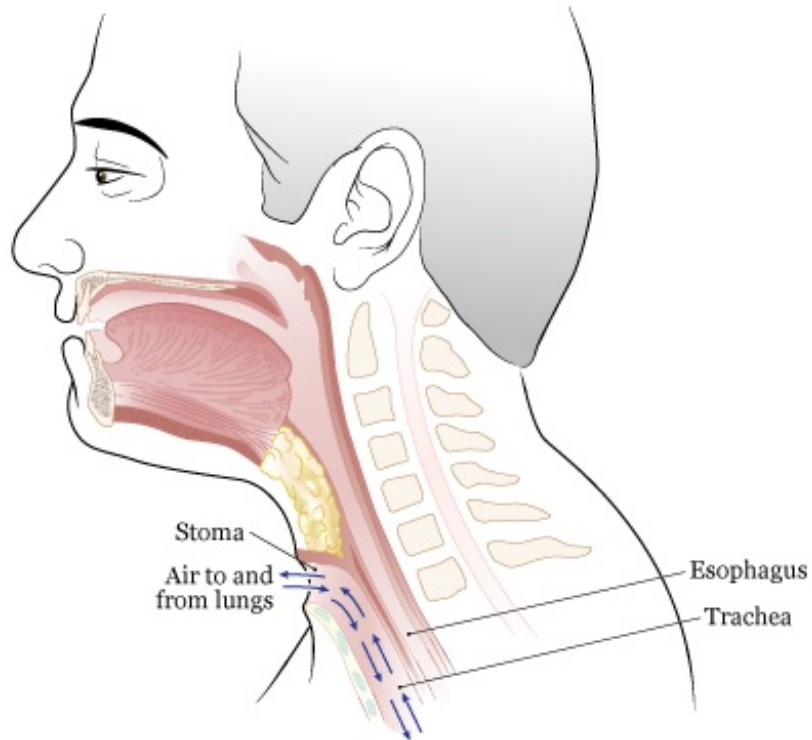
તમારી સ્વરપેટીમાં સ્નાયુઓની 2 ગડીઓ હોય છે, જેને વોકલ ફોલ્ડ્સ અથવા વોકલ કોર્ડ્સ કહેવામાં આવે છે. એ કંપન કરીને તમારો બોલવાનો અવાજ ઉત્પન્ન કરે છે.

તમારી સંપૂર્ણ સ્વરપેટી દૂર કરવાની સજરી (લેરીન્જેક્ટોમી) વિશે

સંપૂર્ણ લેરીન્જેક્ટોમીમાં તમારી આખી સ્વરપેટી દૂર કરવામાં આવે છે (આકૃતિ 1 અને 2 જુઓ).



આકૃતિ 1. લેરીન્જેક્ટોમી પહેલાં



આકૃતિ 2. લેરીન્જેક્ટોમી પછી

તમારી સજ્જરી પછી, તમારે બોલવાની અને શ્વાસ લેવાની રીતમાં ફેરફાર કરવો પડશે.

- તમારે બોલવાની નવી રીત શીખવી પડશે. તમારી સજર્સી પહેલાં તમે સ્પીચ પેથોલોજિસ્ટને મળશો. તેઓ તમારી સજર્સી પછી તમારો શ્વાસ લેવાનો માગર્ કેવી રીતે અલગ હશે એ વિશે વાત કરશે. તેઓ લેરીન્જેક્ટોમી પછી બોલવાની રીતો વિશે પણ તમારી સાથે વાત કરશે અને આ રીતો દર્શાવતો એક વિડિયો તમને બતાવશે.
- તમારું નાક અને મોઢું હવે તમારી શ્વાસનળી સાથે જોડાયેલાં રહેશે નહીં. તમે તમારી ગરદનમાં બનાવવામાં આવેલા નવા છિદ્ર દ્વારા શ્વાસ લેશો, જેને સૂટોમા કહેવામાં આવે છે. હવા સૂટોમા દ્વારા તમારા ફેફસાંની અંદર અને બહાર જશે. શ્વાસ લેવાનો આ તમારો એકમાત્ર માગર્ હશે. તમે “નેક બિર્ધર” હશો અને જો તમને CPRની જરૂર પડે, તો એ મોંથી ગળામાં (mouth-to-neck) આપવી પડશે.

તમારા ચીરા (સર્જિકલ કટ્સ) પ્લાસ્ટિક અથવા નાયલોનના ટાંકા (સ્યુચસર) વડે બંધ કરવામાં આવશે. આ ટાંકા લગભગ 2 અઠવાડિયા સુધી રહેશે. સજર્સી પછી તમારા સજર્સ સાથેની મુલાકાત દરમિયાન એ દૂર કરવામાં આવી શકે છે. જો તમે આ ભાગમાં રેડિયેશન થેરાપી કરાવી હોય, તો ટાંકા વધુ સમય સુધી રાખવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમારી સજર્સી કેટલો સમય ચાલશે એ તમારી સજર્સીના પરકાર અને ચીરાઓ પર આધાર રાખે છે. તમારી સજર્સી પહેલાં તમારા સજર્સ આ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.

અમે સમજીએ છીએ કે તમારી આગામી સજર્સીથી તમારા જીવનમાં મોટો ફેરફાર થશે. MSK ખાતે તમારી સારવાર ટીમ આ સમગ્ર પરિક્રિયા દરમિયાન તમને મદદ કરશે.

તમારી સંપૂર્ણ સ્વરપેટી દૂર કરવાની સજર્સી પહેલાં

આ વિભાગ તમને તમારી સજર્સી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. જ્યારે તમારી સજર્સી નક્કી થાય, ત્યારે આ વાંચો. જેમ જેમ તમારી સજર્સી 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.

સજર્સી માટે તૈયારી

સજર્સી 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 ડોક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ લઉં છું. પિર્સિક્સ્પ્શન દવા તે છે જે તમે ફક્ત આરોગ્યસંભાળ પરદાતાના પિર્સિક્સ્પ્શન 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 કરીમ તરીકે લગાડવામાં આવતી દવાઓ.
- હું પિરુસ્ટ્રિફ્પ્રશન વગર મળતી કોઈપણ દવાઓ લઉં છું. જેમાં પેચ અને કરીમ પણ સામેલ છે. ઓવર-ઘ-કાઉન્ટર દવાઓ એવી દવા છે જે તમે પિરુસ્ટ્રિફ્પ્રશન 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 પરક્રિયા 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 કરૂં છું. જેમ કે, ગાંજો.

તમે જે દવાઓ અને સપ્લિમેન્ટ્સ લો છો એ બધા વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓને 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

જો તમે GLP-1 દવા લેતા હો તો તમારા ડૉક્ટરને એ વિશે જણાવવું જરૂરી છે. તમારી સર્જરી 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 શસ્ત્રક્રિયા અથવા પરક્રિયામાં વિલંબ થઈ શકે છે અથવા રદ થઈ શકે છે.

- તમારી શસ્ત્રક્રિયા અથવા પરક્રિયાના આગલા દિવસે સ્પષ્ટ પરવાહી 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 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®)	• તિઝેરપેટાઇડ (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 સજર્સી 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 સજર્સી 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 સજર્સીનું 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 સજર્સી સંબંધિત તમારા કોઈપણ પરશ્નો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછો. હંમેશાંની જેમ, તમારી તમામ તબીબી માહિતી ખાનગી રાખવામાં આવશે.

ધૂમરપાન વિશે

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

જો તમે ધૂમરપાન કરતા હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમને અમારા [તમાકુ સારવાર કાયરૂક્ટમ](#) માટે રિફર કરશે. તમે 212-610-0507 નંબર પર ફોન કરીને પણ આ કાયરૂક્ટમનો 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 પ્રકાર છે. એમાં તમે ઊંઘતા હો ત્યારે શ્વાસ લેવાનો માગરૂ 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 દદીરૂ પોટરૂલ છે. એનો ઉપયોગ કરીને તમે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમને સંદેશા મોકલી શકો છો અને તેમના સંદેશા વાંચી શકો છો, તમારા રીપોટરૂ 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 આમંતિરૂત 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 આમંતરૂણ મોકલે.

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

તમારી સજર્રીના 30 દિવસની અંદર

સજર્રી પહેલાંની તપાસ (PST)

તમારી સજર્રી પહેલાં તમારી પિરૂસજિરૂકલ ટેસ્ટિંગ (PST)ની મુલાકાત હશે. તમને તમારી સજર્રીની ઓફિસમાંથી

તમારી મુલાકાતની તારીખ, સમય અને સ્થળ યાદ કરાવવામાં આવશે. પાર્કિંગની માહિતી અને MSKની તમામ જગ્યાઓએ પહોંચવા માટેના 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 પિરેક્સિફ્પ્રશન દવાઓ, પિરેક્સિફ્પ્રશન 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 મેડિકલ રિપોર્ટ્સ. ઉદાહરણ તરીકે, હૃદયનો સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ, ઇકોકાર્ડિયોગ્રામ અથવા કેરોટિડ ડોપ્લર તપાસનાં રિપોર્ટ્સ.
- તમારા ડૉક્ટરનાં નામ અને ટેલિફોન નંબર.

તમારી PST મુલાકાત દરમિયાન તમે એડવાન્સ પરેક્ટિસ પ્રોવાઇડરને (APP) મળશો. તેઓ MSKના એનેસ્થેસિયોલોજી (A-nes-THEE-zee-AH-loh-jee) વિભાગના સ્ટાફ સાથે મળીને કામ કરે છે. આ એવા ડૉક્ટરો છે જેમને સજર્જી અથવા અન્ય પરેક્ટિસ દરમિયાન એનેસ્થેસિયા (બેભાન કરવાની દવા) આપવાની ખાસ તાલીમ મળેલી હોય છે.

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

- તમારા હૃદયના ઘબકારાની લય તપાસવા માટે ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ (EKG).
- છાતીનો એક્સ-રે.
- લોહીના રિપોર્ટ્સ.

તમારા APP તમને બીજા ડૉક્ટરોને મળવાનું જણાવી શકે છે. તેઓ તમારી સાથે એ વિશે પણ વાત કરશે કે તમારી સજર્જીના દિવસે સવારે કઈ દવાઓ લેવી.

તમારા સંભાળ રાખનારને ઓળખો

તમારી સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિની તમારી સંભાળ રાખવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા હોય છે. તમારી સજર્જી પહેલાં, તમે અને તમારા સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ તમારા આરોગ્યસંભાળ પરિણામો પાસેથી તમારી સજર્જી વિશે માહિતી મેળવશો. તમારી સજર્જી 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 પ્રોક્સી ફોર્મ ભર્યું 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 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 પ્રોક્સી ફોર્મ ભરવા અંગે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના સભ્ય સાથે વાત કરો.

તમારી સર્જરીના 7 દિવસ પહેલાં

એસ્પિરિનની દવા લેવાની બાબતમાં તમારા ડૉક્ટરની સૂચનાઓનું પાલન કરો

એસ્પિરિન લેવાથી રક્તસ્રાવ થઈ શકે છે. જો તમે એસ્પિરિન અથવા એસ્પિરિન ધરાવતી કોઈ દવા લેતા હો, તો તમારી સર્જરીના 7 દિવસ પહેલાં એ ઓછા-વધતા 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 રક્તસ્ત્રાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી શસ્ત્રક્રિયાના 7 દિવસ પહેલાં તેને લેવાનું બંધ કરો. જો તમારા આરોગ્ય સેવા પ્રદાતા 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 સજરીના 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) રક્તસ્ત્રાવનું કારણ બની શકે છે. તમારી સજરીના 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 સજરીના 1 દિવસ પહેલાં

તમારી સજરીનો સમય નોંધો

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

આ નીચેના સ્થળોમાંથી એક હશે:

- પિરસજિસ્કલ સેન્ટરના (PSC) બીજા માળે
1275 ચોકર્ એવન્યુ (પૂર્વમાં 67મી અને 68મી શેરી વચ્ચે)
ન્યૂયોર્ક, NY 10065
બીજા માળે જવા માટે M એલિવેટર લો.
- પિરસજિસ્કલ સેન્ટરના (PSC) છઠ્ઠા માળે

1275 યોકર્ એવન્યુ (પૂવર્માં 67મી અને 68મી શેરી વચ્ચે)
ન્યૂયોર્ક, NY 10065
છઠ્ઠા માળે જવા માટે B એલિવેટર લો.

પાર્કિંગની માહિતી અને MSKની તમામ જગ્યાઓએ પહોંચવા માટે રસ્તાઓ શોધવા
www.msk.org/parking મુલાકાત લો.

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 રાતરે, 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 સર્જરીના દિવસે 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 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 પરકારનું 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 પરકિર્યાઓ પહેલાં શરીરને હાઇડ્રેટ રાખવું લાભદાયક છે, એટલે તરસ લાગે તો પાણી પીવો. તમારી જરૂરિયાત કરતા વધારે પીવું નહીં. તમારી સજર્સી અથવા પરકિર્યા 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 ડોક્ટર તમને બધી દવાઓ લેવાનું કહી શકે, અમુક દવાઓ લેવાનું કહી શકે અથવા એક પણ દવા ન લેવાનું કહી શકે.

યાદ રાખવાની બાબતો

- કોઈપણ લોશન, કરીમ, ડિઓડોરન્ટ, મેકઅપ, પાવડર, પરફ્યુમ અથવા હળવું અત્તર (કોલોન) ન લગાવો.
- જો તમે કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરતા હો, તો એના બદલે ચશ્મા પહેરો. સજર્સી દરમિયાન કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરવાથી તમારી આંખોને નુકસાન થઈ શકે છે.
- કોઈપણ ઘાતુની વસ્તુઓ પહેરશો નહીં. શરીર પરનાં બધા ઘરેણાં કાઢી નાખો. તમારી સજર્સી દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો જો ઘાતુને સ્પર્શે, તો તમે દઝાઈ શકો છો.
- કીમતી ચીજવસ્તુઓ ઘરે જ રાખો.

- 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 તમે તૈયાર ક્યાર્ હોય તો હેલ્થ કેર પ્રોક્સી ફોમર્ અથવા સારવાર વિશેની તમારી ઇચ્છાઓ દર્શાવતા કાનૂની દસ્તાવેજો પણ 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, સાંભળવાનું મશીન, ચોકડું, કૃતિર્મ અંગ, વિંગ અને ધામિર્ક વસ્તુઓ) હોય, તો એ મૂકવા માટેનું એક બોક્સ તમારી સાથે લાવો.
- આ માગર્દશિર્કા. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ તમારી સજર્રી પછી તમારી જાતની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી એ શીખવવા માટે આ માગર્દશિર્કાનો ઉપયોગ કરશે.

એકવાર તમે હોસ્પિટલમાં દાખલ થાઓ પછી

સ્ટાફના ઘણા સભ્યો તમને તમારી જન્મ તારીખ અને તમારાં નામનો સ્પેલિંગ જણાવવાનું 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 રાત્રે 12 વાગ્યા પછી તમે કઈ દવા લીધી અને કેટલા વાગ્યે લીધી. ખાતરી કરો કે એમાં, ડોક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ અને સીધી મેડીકલ સ્ટોરમાં મળતી દવાઓ, પેય 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 ડોક્ટર (એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ) એ IV મૂકશે.

એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ સાથેની મુલાકાત

સજર્રી પહેલાં એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ સાથે તમારી મુલાકાત થશે. તેઓ આ પરમાણો 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 ક્યા પરકારનું એનેસ્થેશિયા 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, ચોકડું, 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 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 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 શ્વસનમાગરમાં શ્વાસની નળી મૂકશે. તમને ખોરાક આપવા માટે તમારા નાક દ્વારા તમારા પેટમાં નાસોગેસ્ટ્રિક (NG) ટ્યુબ પણ મૂકવામાં આવશે અને તમારા મૂત્રાશયમાંથી પેશાબ બહાર કાઢવા માટે યુરિનરી (ફોલી) કેથેટર મૂકવામાં આવશે.

જ્યારે તમારી સજર્સી પૂરી થશે, ત્યારે તમારા ચીરાને ટાંકા વડે બંધ કરવામાં આવશે. તમારા ચીરા પાટા વડે ઢંકાયેલા હોઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે, જ્યારે તમે ઓપરેટિંગ રૂમમાં હોવ, ત્યારે તમારી શ્વાસ લેવાની નળી બહાર કાઢી લેવામાં આવશે.

તમારી સંપૂર્ણ લેરીન્જેક્ટોમી પછી

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

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

પોસ્ટ-એનેસ્થેસિયા કેર યુનિટ (પીએસીયુ)માં

જ્યારે તમે તમારી સજર્સી પછી જાગશો, ત્યારે તમે પીએસીયુ (PACU)માં હશો. એક નસર્ તમારા શરીરનું તાપમાન, નાડી, બ્લડ પ્રેશર અને ઓક્સિજનના લેવલનું ધ્યાન રાખશે.

તમારા નવા સ્ટોમા પર તમારી ગરદનની આસપાસ એક ઢીલો પટ્ટો મૂકવામાં આવશે. આ તમારા ફેફસાં સુધી ભેજવાળી હવા અને થોડી માત્રામાં વધારાનો ઓક્સિજન પહોંચાડશે, જેથી તમારી શ્વાસનળીની અંદરનું સૂતર ભેજવાળું રહે. તમારા ઘૂંટણના નીચેના ભાગમાં કમ્પ્રેશન બૂટ (સંકોચન બૂટ) પણ હશે.

દુખાવાની દવા

તમે પીએસીયુમાં (PACU) 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 નીચેની ટ્યુબ હશે:

- તમારા સ્ટોમામાં એક લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબ હશે. આ તમારા લેરીન્જેક્ટોમી સ્ટોમાને બંધ થતો અટકાવવામાં મદદ કરશે.
- તમારા નાકમાં એક NG ટ્યુબ હશે. આ ટ્યુબ દ્વારા ખોરાક અને દવાઓ તમારા પેટ સુધી પહોંચાડવામાં આવશે.
- તમારા મૂત્રાશયમાં એક ફોલી કેથેટર હશે. આનાથી તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ તમે કેટલો પેશાબ કરી રહ્યા છો એની નોંધ રાખી શકશે.

તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં ખસેડવામાં આવવું

મોટાભાગના લોકો આખી રાત પીએસીયુ (PACU)માં રહે છે. તમારા PACUમાં રોકાયા પછી, સ્ટાફનો એક સભ્ય તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ જશે.

તમારા હોસ્પિટલના રૂમમાં

સજરૂરી પછી તમારે હોસ્પિટલમાં કેટલો સમય રહેવું પડશે એ તમારી રિકવરી પર આધાર રાખે છે. મોટાભાગના લોકો 10 થી 14 દિવસ સુધી હોસ્પિટલમાં રહે છે.

જ્યારે તમને હોસ્પિટલના રૂમમાં લઈ જવામાં આવશે, ત્યારે તમે એક નસર્ન મળશો જે તમે હોસ્પિટલમાં હોવ ત્યારે તમારી સંભાળ રાખશે. તેઓ તમને તમારા રૂમની લાઇટ્સ અને TV કેવી રીતે ચલાવવું એ સમજાવશે અને તમે હોસ્પિટલમાં રહેશો ત્યાં સુધી તમારી સંભાળ રાખવામાં મદદ કરનારા અન્ય સ્ટાફ સભ્યો સાથે તમારો પરિચય કરાવશે.

તમને જરૂર પડે ત્યારે મદદ માટે કોલ બેલ સિસ્ટમનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો એ વિશે તમારી નસર્ તમને સમજાવશે. તેમાં એક એલટર્ હશે, જે દર્શાવે છે કે તમે બોલી શકતા નથી. જ્યારે તમે કોલ બેલનો ઉપયોગ કરશો, ત્યારે જવાબ

આપનાર વ્યક્તિ તમને શું જોઈએ છે એ પૂછશે. જો તમારા વતી બોલવા માટે તમારા રૂમમાં કોઈ હાજર ન હોય, તો સ્ટાફનો એક સભ્ય તમારી મદદ કરવા માટે તમારા રૂમમાં આવશે.

વાતચીત કરવી

તમને લખવા માટે વ્હાઇટબોર્ડ અને વાતચીત કરવામાં મદદ કરવા માટે ચિતરો અથવા શબ્દો તરફ આંગળી ચીંધીને વાત કરી શકાય એવું કમ્યુનિકેશન બોર્ડ આપવામાં આવશે. તમારા ઉપયોગ માટે iPad પણ ઉપલબ્ધ હશે.

તમારી સજરરીના લગભગ 3 થી 5 દિવસ પછી, તમને બોલવામાં મદદ કરે એવું ઇલેક્ટ્રોલેરિક્સ નામના સાધનનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરશો. તમારી સજરરીના લગભગ 2 થી 3 અઠવાડિયા પછી, તમે બોલવાની બીજી રીતો, જેમ કે ઇસોફ્રેજિયલ સ્પીચ (અનૂનનળી દ્વારા બોલવાની પદ્ધતિ) અથવા ટ્રેકિંગ ઇસોફ્રેજિયલ સ્પીચ (શ્વાસનળી-અનૂનનળી દ્વારા બોલવાની પદ્ધતિ) શીખવાનું શરૂ કરી શકો છો. વાતચીતના આ વિકલ્પો વિશે વધુ માહિતી માટે “વાતચીત કરવાની રીતો” વિભાગ વાંચો.

તમારો દુખાવો ઓછો કરવા શું કરવું?

સજરરી પછી તમને થોડો દુખાવો થશે. શરૂઆતમાં, તમને તમારી IV લાઇન દ્વારા દુખાવો ઓછો થવાની દવા આપવામાં આવશે. તમે PCA નામના ઉપકરણનો ઉપયોગ કરીને તમે જરૂર મુજબ તમારી દુખાવાની દવા જાતે લઈ શકશો. એકવાર તમને તમારી NG ટ્યુબ દ્વારા ખોરાક આપવાનું શરૂ કરવામાં આવે, પછી તમને દુખાવાની દવા પણ તમારી NG ટ્યુબ દ્વારા આપવામાં આવશે.

તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓ તમને વારંવાર પૂછશે કે દુખાવો કેવો છે અને જરૂર મુજબ તમને દવા આપશે. જો તમારો દુખાવો ઓછો ન થાય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓમાંથી કોઈ એકને એ વિશે જણાવો. તમારો દુખાવો ઓછો થવો જરૂરી છે, જેથી તમે હલનચલન કરી શકો. તમારો દુખાવો ઓછો થવાથી તમને વધુ સારી રીતે સાજા થવામાં મદદ મળશે.

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે એ પહેલાં તમને દુખાવો ઓછો થવાની દવા લખી આપવામાં આવશે. દુખાવાની દવાથી થતી આડઅસરો વિશે અને ક્યારે પિર્સિક્ચરપ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવાઓ લેવાનું શરૂ કરવું એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો.

ફરવું અને ચાલવું

ફરવાથી અને ચાલવાથી લોહી ગંઠાવાનું અને ન્યુમોનિયા (ફેફસાના ચેપ) થવાનું જોખમ ઓછું રહે છે. એ તમને ફરીથી ગેસ છોડવામાં અને પેટ સાફ (મળત્યાગ) કરવામાં પણ મદદ કરશે. જરૂર પડે તો તમારી નસર, ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ અથવા ઓક્સ્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ તમને હલનચલન કરવામાં મદદ કરશે.

ખાવું અને પીવું

જ્યારે તમને NG ટ્યુબ લગાવવામાં આવી હોય

તમારી સજરરીના બીજા દિવસથી તમને તમારી NG ટ્યુબ દ્વારા પાણી અને પોષક તત્ત્વો આપવાનું શરૂ કરવામાં

આવશે.

જ્યારે તમે પરવાહી ગળી શકશો, ત્યારે તમારી NG ટ્યુબ દૂર કરવામાં આવશે. સામાન્ય રીતે, આ સજર્રીના 8 થી 10 દિવસ પછી કરવામાં આવે છે. જો તમારી સજર્રી પહેલાં તમે કીમોથેરાપી, રેડિયેશન થેરાપી અથવા અન્ય સારવાર લીધી હોય, તો તમારી NG ટ્યુબ વધુ સમય સુધી રાખવાની જરૂર પડી શકે છે. તમે પૂરેપૂરા સાજા થયા છો અને સુરક્ષિત રીતે ગળવાનું શરૂ કરવા માટે તૈયાર છો એની ખાતરી કરવા માટે તમારો એક્સ-રે પણ લેવામાં આવી શકે છે.

તમારી NG ટ્યુબ દૂર ક્યાર પછી

તમારી NG ટ્યુબ દૂર ક્યાર પછી, શરૂઆતમાં તમે માત્ર પરવાહી પીવાનું શરૂ કરશો. ત્યારબાદ તમે ધીમે ધીમે પરવાહી ખોરાક, પછી નરમ અને ચાવીને ખાઈ શકાય એવો ખોરાક અને પછી ધીરે ધીરે ચાવીને ખાઈ શકાય એવો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરશો. તમે કેટલા સાજા થઈ રહ્યા છો એના આધારે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમને ક્યારે અને કયા પરકારનો પરવાહી અને ખોરાક લઈ શકો છો એ જણાવશે.

ગળવા વિશે

સંપૂર્ણ લેરીન્જેક્ટોમી પછી ગળવાની પરકિર્યા સામાન્ય રીતે સજર્રી પહેલાં તમે જે રીતે ગળતા હતા એના જેવી જ હોય છે. જો તમને સજર્રી પહેલાં ગળવામાં મુશ્કેલી થતી હતી, તો સજર્રી પછી ગળવું વધુ સરળ પણ થઈ શકે છે. શરૂઆતમાં તમને એવું લાગી શકે છે કે ખોરાક અથવા પરવાહી તમારા ગળામાં અટકી રહ્યું છે અને તમારી અન્નનળીમાં (ઇસોફેગસ) નીચે જઈ રહ્યું નથી. જો આવું થાય, તો ગળવાનું શરૂ કરતી વખતે ખોરાકને થોડો વધુ ધક્કો આપવા માટે તમારે તમારી જીભના પાછળના ભાગનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

જો તમને ગળવામાં મુશ્કેલી થતી હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને જણાવો. તેઓ તમને એવા નિષ્ણાત પાસે મોકલશે, જે તમારી બોલવાની અને ગળવાની સમસ્યામાં મદદ કરી શકે.

તમારા લેરીન્જેક્ટોમી સ્ટોમાની સંભાળ

તમારી સજર્રી પછી તરત જ તમારી નસર્ તમારા સ્ટોમાની સંભાળ રાખશે. સમય જતાં, તેઓ તમને તમારા સ્ટોમાનું સક્ષન કેવી રીતે કરવું અને એની જાતે સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે શીખવશે.

યાદ રાખો કે તમે નેક બિર્ધર હશો, એટલે શ્વાસ લેવા માટે તમારે તમારો શ્વાસ લેવાનો માગર્ ખુલ્લો રાખવો જરૂરી છે. તમારા સ્ટોમાનું સક્ષન કરવાથી એમાં રહેલા સ્ત્રાવો અને મ્યુકસ દૂર રહેશે અને હવા તમારા ફેફસાંની અંદર-બહાર સરળતાથી જઈ શકશે. તમારી નસર્ તમને તમારા સ્ટોમામાંથી સક્ષન કેવી રીતે કરવું અને કેટલી વાર કરવું તે શીખવશે.

હવા ગરમ અને ભેજવાળી રાખવામાં મદદ કરતા ઉપકરણનો (HME) ઉપયોગ કરવો

તમારે તમારા સ્ટોમા અને શ્વાસ લેવાના માગર્ને ભેજવાળો રાખવો પણ જરૂરી છે. આ ભેજ તમને ઉધરસ દ્વારા સ્ત્રાવો અને મ્યુકસ બહાર કાઢવામાં મદદ કરશે. એ મ્યુકસને (લાળ) સુકાવા દેશે નહિ અને એના ગઠ્ઠા બનવા નહિ દે, જે તમારા શ્વાસ લેવાના માગર્ને બંધ કરી શકે છે.

તમારી સજર્સી પહેલાં, તમારું નાક અને ઉપરનો શ્વાસમાગર્ તમે શ્વાસમાં લેતા હતા, એ હવાને ગરમ અને ભેજવાળી બનાવતા હતા. તમારી સજર્સી પછી, તમે તમારા સ્ટોમા દ્વારા શ્વાસમાં લેતા હવાને ભેજવાળી બનાવવા માટે HMEનો ઉપયોગ કરશો. HME એક નાનું ગોળાકાર ઉપકરણ છે, જેને તમે તમારા સ્ટોમા પર મૂકો છો. HMEના વિવિધ પરકારો હોય છે. તમારી નસર્ તમારા માટે સૌથી યોગ્ય HME શોધવામાં તમને મદદ કરશે.

જો તમે HME હંમેશાં પહેરી રાખો, તો એ સૌથી સારી રીતે કામ કરે છે. તમે હોસ્પિટલમાં હો ત્યારે શક્ય તેટલો વધુ સમય HME અથવા હ્યુમિડિટી કોલરનો ઉપયોગ કરો. અમે તમને ઘરે ઉપયોગ કરવા માટે પણ HME આપીશું. ઉધરસ ખાતા પહેલાં તમારું HME કાઢી નાખવાથી એને સ્વચ્છ રાખવામાં મદદ મળી શકે છે.

દરરોજ તમારી લેરીન્જેક્ટોમી ટ્ર્યુબ પર નવું HME લગાવો. તમારું HME સ્વચ્છ છે એની ખાતરી કરવા માટે તેને વારંવાર, દિવસમાં ઓછામાં ઓછું 3 વખત તપાસો. જો તમારું HME ગંદું હોય, તો તેને લૂછીને સાફ કરો અથવા બદલી નાખો. એને ક્યારેય પાણીની નીચે ધોશો નહીં.

જ્યારે તમે પહેલી વાર HMEનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરો ત્યારે તમને એવું લાગી શકે છે કે વધુ મ્યુકસ નીકળે છે અથવા તમને વધુ ઉધરસ આવે છે. આ સામાન્ય છે. HME નો નિયમિત ઉપયોગ ક્યારના થોડા દિવસો કે અઠવાડિયાં પછી તમને એનો ફાયદો જણાશે. જો તમે 3 અઠવાડિયાથી HMEનો ઉપયોગ કરી રહ્યા હો અને તમને એવું ન લાગે કે મ્યુકસ ઓછો થઈ રહ્યો છે અને ઉધરસ ઓછી થઈ રહી છે, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને જણાવો.

તમારી લેરીન્જેક્ટોમી ટ્ર્યુબ

તમારા સ્ટોમાનું છિદ્ર નાનું થતું અટકાવવા માટે તમને નરમ પ્લાસ્ટિકની લેરીન્જેક્ટોમી ટ્ર્યુબ પણ આપવામાં આવશે (આકૃતિ 3 જુઓ). તમારે એ કેટલા સમય સુધી પહેરવી એ તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમને જણાવશે.



આકૃતિ 3. લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબ

તમારી લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબને નિયમિત રીતે સાફ કરો, જેથી તેમાં સર્વાવ એકતર્ ન થાય. અમે તમારી ટ્યુબને દિવસમાં ઓછામાં ઓછું 2 વખત અથવા જરૂર મુજબ વધુ વખત સાફ કરવાની ભલામણ કરીએ છીએ. તમારી નસર્ તમને એ કેવી રીતે કરવું એ બતાવશે.

તમારા સ્ટોમાની સંભાળ રાખવા અને તમારી લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબને સાફ કરવા માટેની સૂચનાઓ માટે “તમારા લેરીન્જેક્ટોમી સ્ટોમાની સંભાળ અને સફ્શન કરવું” વિભાગ વાંચો.

સ્નાન કરવું

તમે ક્યારે સ્નાન કરી શકો છો એ તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમને જણાવશે. મોટાભાગના લોકો માટે આ સજર્નીના ઓછામાં ઓછા 1 અઠવાડિયા પછી હોય છે.

સ્નાન કરતી વખતે તમારા સ્ટોમામાં પાણી ન જાય એ માટે તમારી નસર્ તમને ફરીથી ઉપયોગ કરી શકાય એવી શાવર શિલ્ડ આપશે. જ્યારે તમને રજા આપવામાં આવે ત્યારે એને તમારી સાથે ઘરે લઈ જાઓ. ઘરે પણ તેનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખો.

ટબમાં સ્નાન કરશો નહીં અથવા તમારી જાતને પાણીમાં ડુબાડશો નહીં. જો તમે આમ કરશો, તો તમારા સ્ટોમામાં વધુ પડતું પાણી પરવેશી શકે છે. જો આવું થાય, તો તમે ડૂબી શકો છો.

હોસ્પિટલમાંથી રજા માટેની તૈયારી

તમે હોસ્પિટલમાંથી રજા લો એ પહેલાં, ઘરે તમને કયા પરકારની મદદની જરૂર પડશે એ નક્કી કરવા તમારા કેસ મેનેજર તમને મળશે. આમાં વિઝિટિંગ નસર્સનો સમાવેશ થઈ શકે છે, જે હોસ્પિટલમાં તમારા સ્ટોમાની સંભાળ વિશે તમે જે શીખ્યા છો એને વધુ સારી રીતે સમજવામાં અને તેનો અભ્યાસ કરવામાં તમને મદદ કરશે.

તમારા કેસ મેનેજર ઘરે ઉપયોગ કરવા માટે તમારા માટે પોટેન્શલ સક્ષન મશીન મંગાવશે. તમે હજુ હોસ્પિટલમાં હશો ત્યારે આ મશીન તમને પહોંચાડવામાં આવશે. તમે હોસ્પિટલમાંથી રજા લો એ પહેલાં તમારી નસર્સ તમને એનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો એ બતાવશે.

તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા મળ્યા પછી થોડા દિવસો સુધી તમારા સ્ટોમાની સંભાળ અને સક્ષન કરી શકો એ માટે તમારી નસર્સ તમને જરૂરી સામગ્રી આપશે. અમે તમને તમારી લેરીન્જેક્ટોમી માટે જરૂરી સામગ્રી ધરાવતી એક કિટ પણ મોકલીશું. તમારી જરૂરિયાતના આધારે, વધારાની સામગ્રી તમારા ઘરે પણ પહોંચાડવામાં આવી શકે છે. તમારે તમારા ઘરની નજીક તબીબી સામગ્રીની દુકાન પણ શોધવી જોઈએ.

હોસ્પિટલમાંથી રજા લેતા પહેલાં

હોસ્પિટલમાંથી રજા લેતા પહેલાં, તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓમાંથી 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.

તમારી રજાના દિવસે સવારે લગભગ 11 વાગ્યે હોસ્પિટલ છોડવાની યોજના બનાવો. તમે જાઓ એ પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમારો ડિસ્ચાર્જ ઓર્ડર અને જરૂરી દવાઓના પિર્સ્ક્રિપ્શન તૈયાર કરશે. તમને લેખિત ડિસ્ચાર્જ સૂચનાઓ પણ આપવામાં આવશે. તમે રજા લો એ પહેલા તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાઓમાંથી એક તમારી સાથે એ વિશે વાત કરશે.

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

ઘરે

અમે ભારપૂર્વક ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે MedicAlert® Foundationમાં નોંધણી કરાવો અને એના પર “નેક બિર્ધર” લખેલું MedicAlert ID પહેરો. આ રીતે, જો શ્વાસ અટકી જાય, તો મેડિકલ સ્ટાફને ખબર પડશે કે તમને મોઢા દ્વારા નહીં, પરંતુ તમારી ગરદન દ્વારા ઓક્સિજન આપવાનો છે. નોંધણી કરાવવા માટે

www.medicalert.org ની મુલાકાત લો.

તમારું રિકવરી ટ્રેકર ભરો

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 સર્જર્નની ઓફિસમાં ફોન કરવા માટે કહીશું જો તમને કોઈ પરશ્ન હોય, તો તમે કોઈપણ સમયે તમારા સર્જર્નની 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.

તમારો દુખાવો ઓછો કરવા શું કરવું?

દરેક વ્યક્તિનો દુખાવો અને સાજા થવાનો સમય અલગ-અલગ હોઈ શકે છે. ઘરે જાઓ ત્યારે પણ તમને થોડો દુખાવો થઈ શકે છે અને તમે કદાચ દુખાવાની દવા લેતા હશો. કેટલાક લોકોને 6 મહિના કે એનાથી વધારે સમય સુધી ચીરાની આસપાસ દુખાવો, જકડાઈ જવું અથવા સ્નાયુઓમાં દુખાવો રહે છે. એવું થાય તો પણ કોઈ વાંધો નથી

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 કૉલ કરો.
- ડૉક્ટરે લખી આપેલી દુખાવાની દવા લેતા હો, ત્યારે વાહન ચલાવશો નહીં અથવા દારૂ પીશો નહીં. કેટલીક પિર્સિક્સ્પ્શન 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. પિર્સિક્સ્પ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવા દુખાવો અને તકલીફ ઘટાડવામાં મદદ કરશે. એસિટામિનોફેન (Tylenol®) અને આઇબુપ્રોફેન (Advil અથવા Motrin) પિર્સિક્સ્પ્શન વગર મળતી દુખાવાની દવાઓ છે.
 - પિર્સિક્સ્પ્શન 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 પિર્સિક્સ્પ્શન દ્વારા મળતી દવાઓમાં હોય છે. એનું વધુ પરમાણમાં સેવન કરવાથી

તમારા લિવરને નુકસાન થઈ શકે છે. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્ય સાથે વાત ક્યારે 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.

કેટલીક પિરેક્સિકાઇપ્સનથી મળતી દુખાવો ઓછો કરવાની દવાઓ (જેમ કે ઓપિયોઇડ્સ) કબજિયાત (સામાન્ય કરતાં ઓછો મળત્યાગ થવો) નું કારણ બની શકે છે.

કબજિયાત રોકવાના અને એને દૂર કરવાના ઉપાયો

કબજિયાત થતા કઈ રીતે રોકવું અને એને દૂર કરવા શું કરવું એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો. તમે નીચે આપેલા માગર્દશરનું પણ પાલન કરી શકો છો.

- દરરોજ એક જ સમયે ટોયલેટ જવાની ટેવ રાખો. આમ કરવાથી તમારા શરીરને એ જ સમયે ટોયલેટ જવાની ટેવ પડી જશે. જો તમને ટોયલેટ લાગે, તો એને રોકી ન રાખશો.
- જો શક્ય હોય, તો કસરત કરો. ચાલવું એ કસરતનો એક ઉત્તમ પરકાર છે.
- જો તમે પી શકો, તો દરરોજ 8 થી 10 (8-ઑસના) ગ્લાસ (2 લિટર) પરવાહી પીવો. પાણી, જ્યુસ (જેમ કે પરૂન જ્યુસ), સૂપ અને આઇસ્ક્રીમ શેક જેવા પરવાહી પસંદ કરો. કેફીનવાળા પરવાહી (જેમ કે કૉફી અને સોડા) ટાળો. કેફીન તમારા શરીરમાંથી પરવાહીનું પરમાણ ઘટાડી શકે છે.

જો 2 દિવસ સુધી તમારો મળત્યાગ ન થયો હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાનો સંપર્ક કરો.

તમારા લેરીન્જેક્ટોમી સ્ટોમાની સંભાળ અને સક્શન કરવું

તમારે અને તમારી સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિએ તમારા નવા સ્ટોમાનું સક્શન કેવી રીતે કરવું અને એની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી એ શીખવું પડશે. યાદ રાખો કે તમે નેક બિર્ધર હશો, એટલે શ્વાસ લેવા તમારે તમારો શ્વાસ લેવાનો માગર્ ખુલ્લો રાખવો જરૂરી છે. તમારા સ્ટોમામાંથી સક્શન કરવાથી તેમાં રહેલા સર્વાવો નીકળી જશે અને હવા તમારા ફેફસાંમાં અંદર-બહાર સરળતાથી જઈ શકશે. તમારી નસર્ તમને તમારા સ્ટોમામાંથી સક્શન કેવી રીતે કરવું અને કેટલી વાર કરવું એ શીખવશે.

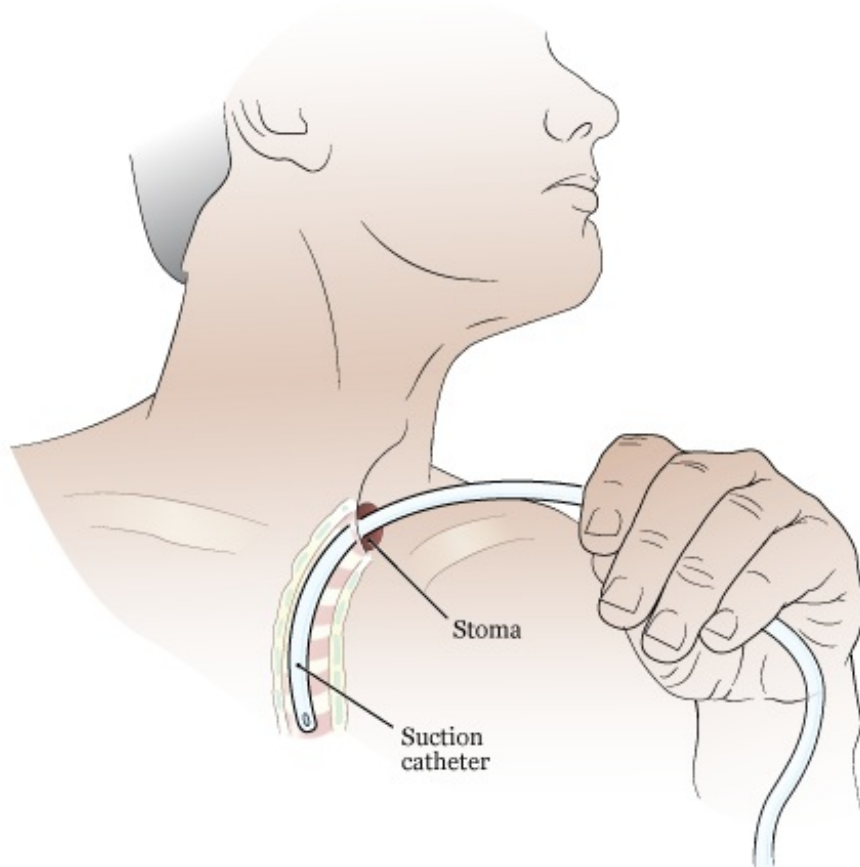
તમારા લેરીન્જેક્ટોમી સ્ટોમામાંથી સક્શન કેવી રીતે કરવું

1. તમારી વસ્તુઓ ભેગી કરો. તમને નીચેની વસ્તુઓની જરૂર પડશે:

- પ્લાસ્ટિક ટ્યુબિંગ સાથેનું સક્શન મશીન

- સક્શન કેથેટર
- પાણીથી ભરેલો એક વાટકો અથવા મોટો કપ
- એક અરીસો
- સ્વચ્છ અને સૂકું કપડું અથવા પેપર ટુવાલ (જ્યારે તમે ઘરે હો ત્યારે)
- સ્વચ્છ અને સૂકા ગોઝ પેડ (જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાં હો ત્યારે)

2. સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ સારી રીતે ધોઈ લો.
3. સક્શન કેથેટરને સક્શન મશીનની પ્લાસ્ટિક ટ્યુબિંગ સાથે જોડો.
4. અરીસો એવી રીતે મૂકો કે જેથી તમે તમારા લેરીન્જેક્ટોમી સ્ટોમાનું ખુલ્લું મુખ સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકો.
5. સક્શન મશીન ચાલુ કરો. (જો તમે હોસ્પિટલમાં હો, તો સક્શન મશીનના બદલે સક્શન ટ્યુબિંગ પરની ક્લેમ્પ ખોલો.) સક્શનને અટકાવવા માટે કેથેટરને તમારા અંગૂઠા અને પહેલી આંગળી વચ્ચે દબાવી રાખો.
6. કોઈપણ સૂતરાવ બહાર કાઢવા માટે ઊંડી ઉઘરસ ખાઓ.
7. સક્શન કેથેટરને દબાવી રાખો. એને તમારા સ્ટોમામાં અંદાજે 3 થી 5 ઇંચ (8 થી 13 સેન્ટિમીટર) સુધી અંદર મૂકો (આકૃતિ 4 જુઓ).



આકૃતિ 4. તમારા સ્ટોમામાંથી સક્શન કરવું

8. સક્શન શરૂ કરવા માટે કેથેટર પરથી તમારી પકડ છોડી દો. 5 થી 10 સેકન્ડ્સ સુધી અથવા તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાએ સૂચવ્યા મુજબ સક્શન કરો. કેથેટરને તમારી શ્વાસનળીમાં 10 સેકન્ડ્સથી વધુ સમય સુધી રાખશો નહીં. એને વધુ સમય સુધી અંદર રાખવાથી તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ શકે છે.
9. ગોળ-ગોળ ફેરવીને, ધીમે ધીમે સક્શન કેથેટરને તમારા સ્ટોમામાંથી બહાર કાઢો. કેથેટરને ગોળ-ગોળ ફેરવવાથી તે તમારી શ્વાસનળી અને સ્ટોમાની બધી બાજુઓમાંથી સરાવને સારી રીતે ચૂસી શકે છે.
10. સક્શન કેથેટરની બહારની સપાટી પર લાગેલા સરાવને સ્વચ્છ અને સૂકાં કપડાં અથવા પેપર ટુવાલથી સાફ કરો. (જો તમે હોસ્પિટલમાં હો, તો એના બદલે ગોઝ પેડનો ઉપયોગ કરો.)
11. સક્શન કેથેટરમાંથી પાણી કાઢીને એની અંદરની બાજુમાં રહેલા સરાવને ધોઈ કાઢો.
12. જો તમને લાગે કે હજુ વધુ સરાવ સાફ કરવાની જરૂર છે, તો આ પગલાં ફરીથી કરો. જો તમારે 2 અથવા 3 વખતથી વધુ સક્શન કરવું પડે, તો ફરી શરૂ કરતા પહેલાં થોડી મિનિટો આરામ કરો.

એકવાર તમે પૂર્ણ કરી લો પછી:

1. ખાતરી કરો કે સક્શન કેથેટર અને પ્લાસ્ટિક ટ્યુબ ચોખ્ખી છે. જો જરૂર હોય, તો એની બહારની સપાટી ધોઈને સાફ કરો અને અંદરની બાજુ સાફ કરવા માટે એમાંથી પાણીનું સક્શન કરો.
2. સક્શન મશીનની પ્લાસ્ટિક ટ્યુબિંગમાંથી સક્શન કેથેટરને અલગ કરો.
3. સક્શન કેથેટરને સૂકાં કપડાં અથવા પેપર ટુવાલ પર મૂકો.
4. જો તમે ઘરે હો, તો સક્શન મશીનની અંદર એકતરફ થયેલા સરાવને ટોઇલેટમાં ખાલી કરો. એને સિંકમાં ખાલી કરશો નહીં. એ ડ્રેન બંધ કરી શકે છે. જો તમે હોસ્પિટલમાં હો, તો હોસ્પિટલનો એક સ્ટાફ તમારા માટે આ કરશે.

જ્યારે તમે ઘરે હો, ત્યારે સક્શન કેથેટર દર અઠવાડિયે બદલો અથવા જો તે ગંદું થઈ જાય અથવા બંધ થઈ જાય, તો તેને વહેલામાં વહેલું બદલો. જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાં હો, ત્યારે દર વખતે સક્શન કરવા માટે તમે એક નવો કેથેટર વાપરશો.

તમારી લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબ કેવી રીતે કાઢવી, સાફ કરવી અને ફરીથી મૂકવી

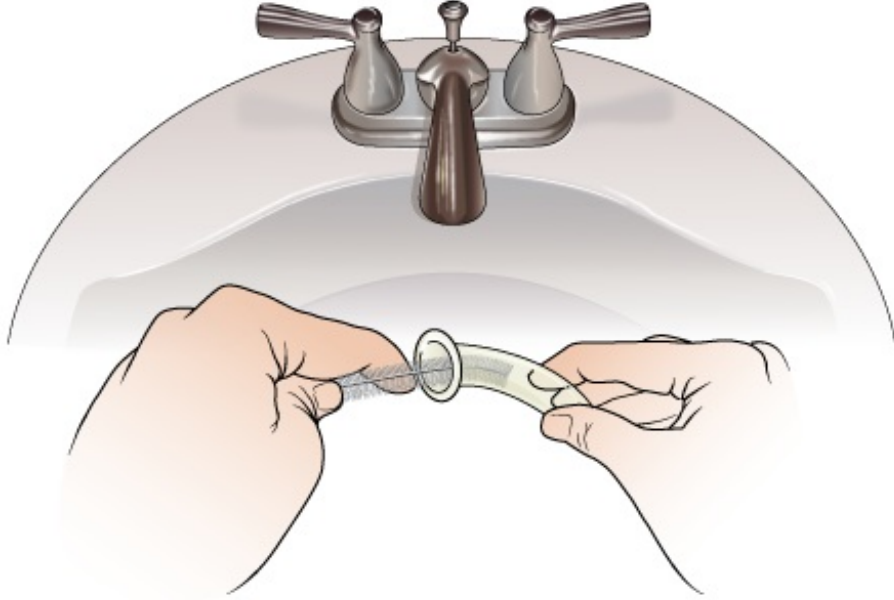
તમારી લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબને નિયમિત રીતે સાફ કરો, જેથી તેમાં સરાવ એકતરફ ન થાય. અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે એને દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બે વખત અથવા જરૂર મુજબ વધુ વખત સાફ કરો. તમારી નસર્ તમને એ કેવી રીતે કરવું એ બતાવશે.

1. તમારી વસ્તુઓ ભેગી કરો. તમને નીચેની વસ્તુઓની જરૂર પડશે:

- એક અરીસો
- નાયલોનનો ટરેકિઓસ્ટોમિ બર્થ

- સુતરાઉ ગળાની ટેપ
- કાતર
- સામાન્ય સલાઇન (ખારું દ્રાવણ)
- રૂવાળી સળીઓ
- સજિરલ્યુબ® (વૈકલ્પિક)
- ચોખ્ખું અને સૂકું કપડું અથવા પેપર ટુવાલ (જ્યારે તમે ઘરે હો ત્યારે)
- ચોખ્ખા અને સૂકા ગોઝ પેડ (જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાં હો ત્યારે)

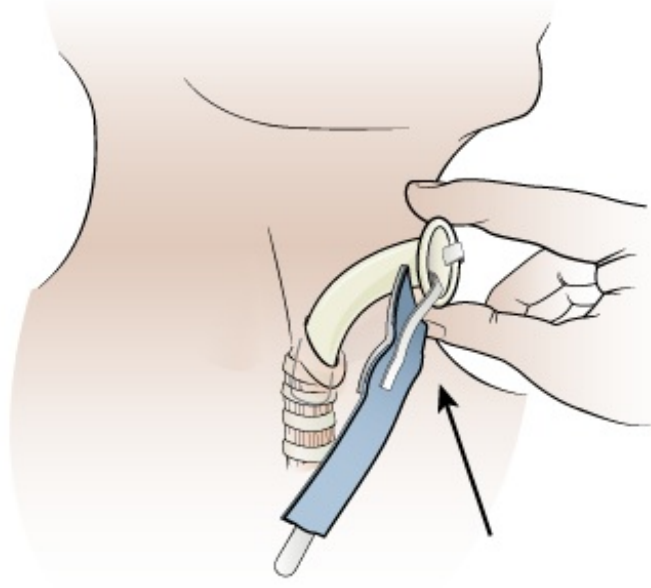
2. સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ સારી રીતે ધોઈ લો.
3. અરીસા સાથેના સિંકની સામે ઊભા રહો અથવા બેસો.
4. તમારા ગળાનો ટેપ ખોલો અથવા કાપી નાખો.
5. તમારા સ્ટોમામાંથી ટ્યુબ બહાર કાઢો.
6. નાયલોન બર્શનો ઉપયોગ કરીને લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબની અંદરની બાજુ સાફ કરો (આકૃતિ 5 જુઓ). પછી ટ્યુબને ગરમ વહેતા પાણીની નીચે રાખો.



આકૃતિ 5. તમારી લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબ સાફ કરવી

7. એકવાર ટ્યુબ સાફ થઈ જાય પછી, એમાં રહેલું વધારાનું પાણી ઝાટકી કાઢો. ચોખ્ખું અને સૂકું કપડું અથવા પેપર ટુવાલથી ટ્યુબને સૂકવી લો. (જો તમે હોસ્પિટલમાં હો, તો એના બદલે ગોઝ પેડનો ઉપયોગ કરો.)
8. ચોખ્ખી ગળાની ટેપને ટ્યુબની બાજુના સ્લોટમાં મૂકો.

9. તમારા સ્ટોમાની આસપાસની ત્વચાને રૂવાળી સળીઓનો ઉપયોગ કરીને નોમર્લ સેલાઈનથી હળવા હાથે સાફ કરો.
10. ટ્યુબની બહારની સપાટી પર પાણી અથવા સજીર્લ્યુબ લગાવી તેને ચીકણી બનાવો.
11. તમારી દાઢીને સહેજ છાતી તરફ નમાવો.
12. તમારો શ્વાસ રોકી રાખો અને ટ્યુબને તમારા સ્ટોમામાં અંદર મૂકો (આકૃતિ 6 જુઓ).



આકૃતિ 6. તમારી લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબ અંદર મૂકવાની રીત

13. ગળાની ટેપ એવી રીતે બાંધો કે ટેપ અને તમારા ગળા વચ્ચે એક આંગળી જેટલી જગ્યા રહે.
14. નાયલોન ટ્રેકિઓસ્ટોમી બર્શને વહેતા પાણી નીચે સારી રીતે ધોઈ લો.

વાતચીત કરવાની રીતો

તમારી સંપૂર્ણ લેરીન્જેક્ટોમી પછી તમારે બોલવાની નવી રીત શીખવી પડશે. એ માટે 3 વિકલ્પો છે:

- ઇલેક્ટ્રોલેરીન્ક્સ (બોલવામાં મદદ કરતું ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણ)
- ઇસોફ્રેજિયલ સ્પીચ (અનૂનનળી દ્વારા બોલવાની પદ્ધતિ)
- ટ્રેકિઓઇસોફ્રેજિયલ સ્પીચ (શ્વાસનળી-અનૂનનળી દ્વારા બોલવાની પદ્ધતિ)

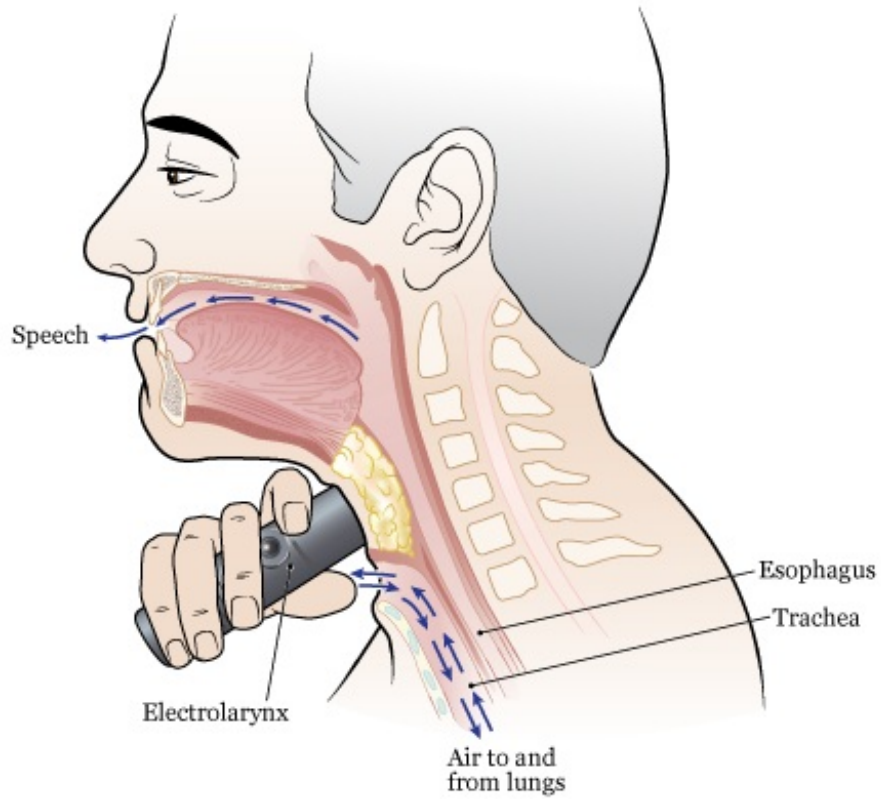
આ બધી પદ્ધતિઓમાં અવાજ ઉત્પન્ન કરવા માટે સ્વરપેટીના બદલે બીજી કોઈ રીતનો ઉપયોગ થાય છે. કેટલીક

પદ્ધતિમાં ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણની મદદથી અવાજ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે, જ્યારે કેટલીક પદ્ધતિમાં ગળાની અંદરની પેશીઓ અને અન્ય ભાગોની મદદથી અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે.

તમે કઈ પરકારની સજ્જરી કરાવી છે એના આધારે નક્કી થશે કે તમે આમાંથી કયા વિકલ્પોનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમારી સજ્જરી પહેલાં તમારા સ્પીચ થેરાપિસ્ટ તમને આ વિકલ્પો સમજાવશે. તમારી સજ્જરી પછી તેઓ જોશે કે તમારી રીકવરી કેવી છે, પછી તેઓ એ નક્કી કરવા મદદ કરશે કે તમારા માટે કયો વિકલ્પ યોગ્ય છે. આ બધા વિકલ્પો શીખવા માટે અભ્યાસ અને સમયની જરૂર પડે છે.

ઇલેક્ટ્રોલેરીનક્સ (બોલવામાં મદદ કરતું ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણ)

ઇલેક્ટ્રોલેરીનક્સ એક એવું ઉપકરણ છે, જેને તમે અવાજ ઉત્પન્ન કરવા માટે તમારી ગરદન પર મૂકો છો (આકૃતિ 7 જુઓ). તમારી લેરીનજેક્ટોમી સજ્જરી પહેલાં કરતા હતા તેમ તમે બોલવા માટે અવાજને શબ્દોમાં ફેરવવા માટે તમારા મોઢા, હોઠ અને જીભનો ઉપયોગ કરશો.



આકૃતિ 7. ઇલેક્ટ્રોલેરીનક્સનો ઉપયોગ કરવો

ઇલેક્ટ્રોલેરીનક્સથી ઉત્પન્ન થતો તમારો નવો અવાજ તમારા જૂના અવાજ જેવો નહીં હોય. એનો અવાજ થોડો મશીન જેવો લાગશે. જેમ જેમ તમે એ વાપરશો તેમ તેમ એ તમારા કુદરતી અવાજ જેવો જ લાગશે

તમારી સજ્જરીના 3 થી 5 દિવસ પછી જ તમે બોલવા માટે ઇલેક્ટ્રોલેરીનક્સનો ઉપયોગ કરી શકો છો. એ શીખવું સરળ છે.

ઇસોફ્રેજિયલ સ્પીય (અનનનળી દ્વારા બોલવાની પદ્ધતિ)

આ પદ્ધતિમાં પહેલાં હવા અનનનળીમાં ભરવામાં આવે છે. પછી એ હવાને ગળા દ્વારા પાછી ઉપર લાવી મોમાંથી બહાર છોડવામાં આવે છે. આ હવાથી અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે અને જીભ, હોઠ તથા મોની મદદથી શબ્દો બોલવામાં આવે છે.

ઇસોફ્રેજિયલ સ્પીયના ઉપયોગથી તમે બોલો ત્યારે તમારો અવાજ ઇલેક્ટ્રોલેરીનક્સની જેમ મશીન જેવો લાગતો નથી, પરંતુ એ શીખવું ઘણું મુશ્કેલ છે. એ શીખવા માટે સ્પીય થેરાપિસ્ટ સાથે 3 થી 6 મહિનાની તાલીમની જરૂર પડે છે.

દરેક વ્યક્તિ ઇસોફ્રેજિયલ સ્પીય શીખી શકતી નથી. તમારી સજર્સી કેટલી મોટી હતી અને તમારી રિકવરી કેવી છે એના આધારે નક્કી થશે કે આ વિકલ્પ તમારા માટે યોગ્ય છે કે નહીં.

ટ્રેકિઓઇસોફ્રેજિયલ સ્પીય (શ્વાસનળી-અનનનળી દ્વારા બોલવાની પદ્ધતિ)

ટ્રેકિઓઇસોફ્રેજિયલ સ્પીય માટે, તમારા સજર્ન ટ્રેકિઓઇસોફ્રેજિયલ પંચર (TEP) નામની પરકિર્યા દ્વારા તમારી શ્વાસનળી અને અનનનળી વચ્ચે એક છિદ્ર બનાવે છે. તેઓ તમારી લેરીનજેક્ટોમી સજર્સી દરમિયાન TEP બનાવી શકે છે અથવા તમે સાજા થયા પછી અલગ પરકિર્યા કરીને બનાવી શકે છે. જો તે અલગ પરકિર્યા તરીકે કરવામાં આવે, તો સામાન્ય રીતે તમારી સંપૂર્ણ લેરીનજેક્ટોમીના લગભગ 3 થી 6 મહિના પછી કરવામાં આવે છે.

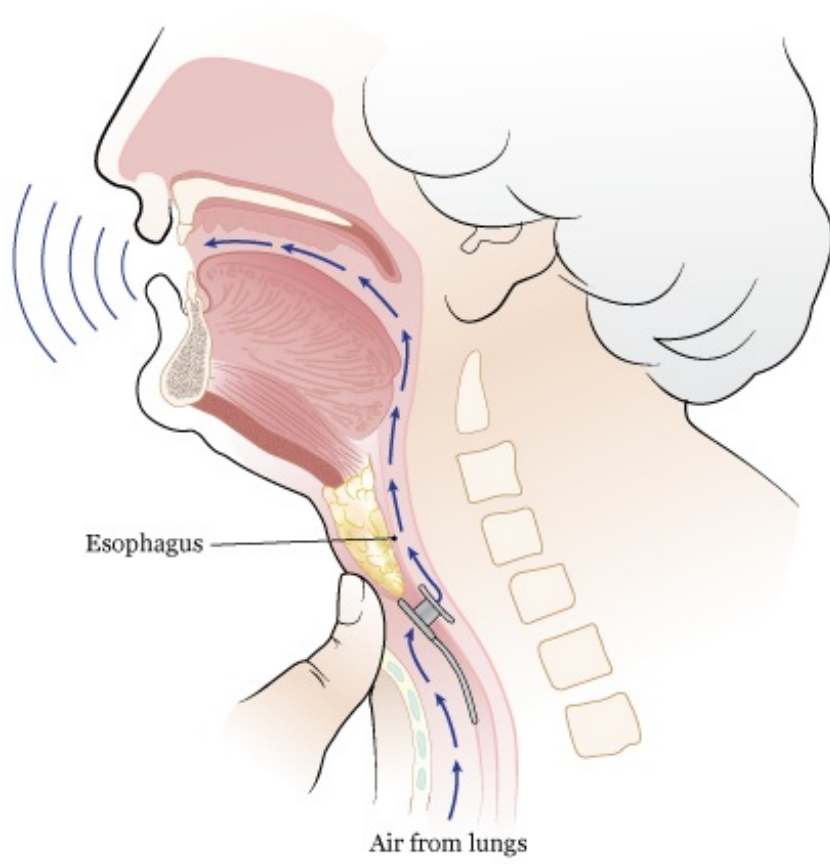
તમારી TEP ટ્રેક્ટમાં હંમેશાં કંઈક રાખવું જરૂરી છે, નહીં તો એ ચીરાની જેમ બંધ થઈ જશે. તમારા સજર્ન તમારી TEP ટ્રેક્ટને ખુલ્લી રાખવા માટે એમાં પાતળું કેથેટર (ટ્યુબ) અથવા TEP પરોસ્થિસિસ મૂકશે. TEP પરોસ્થિસિસ એક ખાસ વાલ્વ છે. જ્યારે આ વાલ્વ બોલવા માટે ખુલ્લો હોય, ત્યારે એ તમને બોલવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે એ બંધ હોય, ત્યારે ખોરાક અથવા પરવાહી ફેફસાંમાં જતા રોકવા મદદ કરે છે.

જો તમારા સજર્ન તમારી TEP ટ્રેક્ટમાં કેથેટર મૂકે, તો એ જગ્યા રૂઝાઈ ગયા પછી તમારા સ્પીય પેથોલોજિસ્ટ તેને TEP પરોસ્થિસિસથી બદલશે. સામાન્ય રીતે, TEP બનાવ્યાના લગભગ 10 થી 12 દિવસ પછી આ કરવામાં આવે છે.

ટ્રેકિઓઇસોફ્રેજિયલ સ્પીય માટે, તમારે શ્વાસ અંદર લેવો પડશે અને ત્યારબાદ તમારા સ્ટોમાને ઢાંકવો પડશે (આકૃતિ 8 જુઓ). તમારા ફેફસાંમાંથી હવા TEP પરોસ્થિસિસ દ્વારા તમારા ગળામાં ધકેલાશે. અવાજ ઉત્પન્ન કરવા માટે તમારું ગળું કંપન કરશે (આકૃતિ 9 જુઓ). ટ્રેકિઓઇસોફ્રેજિયલ સ્પીયનો અવાજ તમારી લેરીનજેક્ટોમી પહેલાં તમારો અવાજ જેવો હતો એવો જ લાગે છે.



આકૃતિ 8. TEP સ્પીચ માટે તમારા સ્ટોમાને બંધ કરવું
(આગળથી દૃશ્ય)

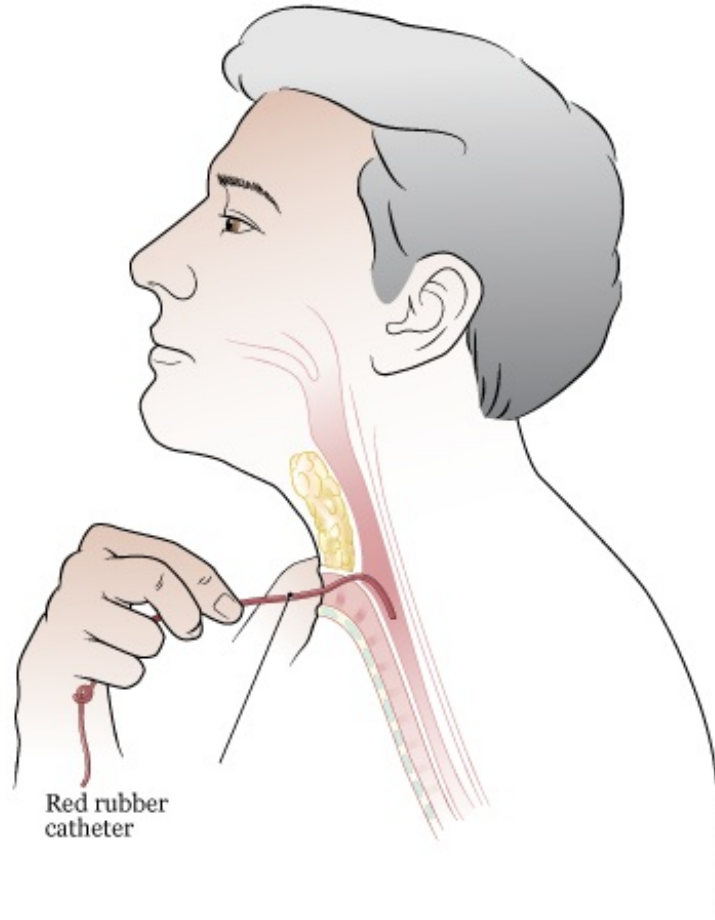


આકૃતિ 9. TEP સ્પીચ માટે તમારા સ્ટોમાને બંધ કરવું (બાજુથી દૃશ્ય)

TEP સંબંધિત કટોકટીની સ્થિતિમાં શું કરવું

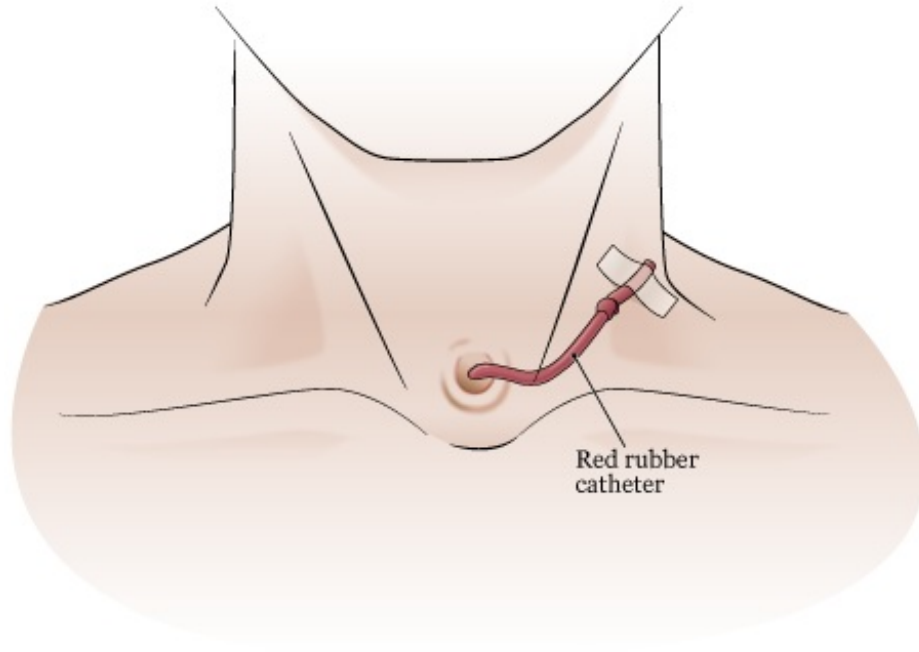
જો તમારી TEP કરવામાં આવી હોય, તો તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં આવે ત્યારે TEP પરોસ્થેસિસ ડિસલોજમેન્ટ કિટ આપવામાં આવશે. જો તમારી TEP પરોસ્થેસિસ બહાર નીકળી જાય, તો આ કિટમાં લેખિત સૂચનાઓ અને અલગ-અલગ કદના કેથેટર્સ હશે. આવું થવાની શક્યતા ઓછી છે, પરંતુ જો આવું થાય, તો ગભરાશો નહીં. નીચે આપેલા પગલાં અનુસરો.

1. તમારી TEP પરોસ્થેસિસ ડિસલોજમેન્ટ કિટમાંથી 16FR પહોળાઈનું કેથેટર લો. એના ઉપરના છેડે ગાંઠ બાંધો.
2. કેથેટરનો બીજો છેડો તમારી TEP ટ્રેક્ટમાં એટલો અંદર મૂકો કે કેથેટરના 5 થી 6 ઇંચ (13 થી 15 સેન્ટિમીટર) બહાર રહે (આકૃતિ 10 જુઓ). જો તમે એને અંદર ન મૂકી શકો, તો વધુ પાતળું કેથેટર અજમાવો.



આકૃતિ 10. TEP ટ્રેક્ટમાં કેથેટર મૂકવું

3. ગાંઠવાળા છેડાને તમારી છાતી અથવા ગરદન પર ટેપથી ચોટાડો (આકૃતિ 11 જુઓ). આનાથી તમે તમારા સ્પીય થેરાપિસ્ટ પાસે પહોંચી શકો ત્યાં સુધી ખાઈ અને પી શકશો. તેઓ TEP પરોસ્થિસિસને ફરીથી તમારી TEP ટ્રેક્ટમાં મૂકશે.



આકૃતિ 11. કેથેટરને ગરદન પર ટેપથી ચોટાડવું

4. MSK ખાતે તમારા સ્પીચ થેરાપિસ્ટને ફોન કરીને જણાવો કે તમારી TEP પરોસ્થિસિસ બહાર નીકળી ગઈ છે. જો શક્ય હોય, તો પરોસ્થિસિસ શોધો અને તમારી મુલાકાત વખતે તેને સાથે લાવો.

જો તમને TEP પરોસ્થિસિસ ન મળે અને તે તમારા ફેફસાંમાં જતું રહ્યું હોવાની શંકા હોય:

- તો ઉપર જણાવેલા પગલાં અનુસરીને તમારી TEP ટ્રેક્ટમાં કેથેટર મૂકો.
- MSKના તાત્કાલિક સારવાર કેન્દ્રમાં જાઓ. માથાના અને ગરદનના ડોક્ટર સાથે વાત કરવાની વિનંતી કરો.
- જો તમે MSKની નજીક ન હો, તો નજીકના ઇમજર્નસી રૂમમાં જાઓ. તમારી સાથે TEP પરોસ્થિસિસ ડિસલોજમેન્ટ કિટ લેતા જાઓ અને તેમને જણાવો કે તમારા ફેફસાંમાં કોઈ બહારની વસ્તુ (ફોરેન બોડી) જતી રહી હોવાની શક્યતા છે. તેમણે તમારી છાતીનો એક્સ-રે કરવો પડશે અને જરૂર પડે તો એને દૂર કરવી પડશે.

જો તમે તમારી TEP ટ્રેક્ટમાં કેથેટર ન મૂકી શકો:

- તો કંઈ ખાવું કે પીવું નહીં.
- સવારે 9:00 વાગ્યાથી સાંજે 5:00 વાગ્યા વચ્ચે MSKના Speech and Hearing Centerને 212-639-5856 પર ફોન કરો અને શું થયું છે તે જણાવો.
- સાંજે 5:00 વાગ્યા પછી, શનિ-રવિમાં અને રજાના દિવસોમાં MSKના તાત્કાલિક સારવાર કેન્દ્રમાં જાઓ તેમજ માથાના અને ગરદનના ડોક્ટર સાથે વાત કરવાની વિનંતી કરો. જો તમે MSKની નજીક ન હો, તો તમારા નજીકના ઇમજર્નસી વિભાગમાં જાઓ અને તેમને જણાવો કે તમે તમારી TEP ટ્રેક્ટમાં કેથેટર મૂકી શકતા

નથી.

શારીરિક પરવૃત્તિ અને કસરત

તમારી સજર્સી પછી તરત જ તમે મોટાભાગની પરવૃત્તિઓ ફરીથી કરવાનું શરૂ કરી શકો છો. કસરતથી તમને શક્તિ મળશે અને સારું લાગશે. ચાલવું અને સીડીઓ ચઢવી એ કસરતની સારી રીતો છે. ચાલવાનો સમય ધીરે ધીરે વધારો. ધીમે ધીમે સીડી ચઢો, જરૂર જણાય ત્યારે આરામ કરો અથવા રોકાઈ જાઓ. ભારે કસરતો શરૂ કરતાં પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાને પૂછો.

10 પાઉન્ડ (લગભગ 4.5 કિલોગ્રામ)થી વધુ વજન ઉપાડશો નહીં. ભારે વસ્તુઓ ઉપાડવાનું કેટલા સમય સુધી ટાળવું જોઈએ એ વિશે તમારા ડૉક્ટરને પૂછો.

તરવા જશો નહીં અથવા હોટ ટબ કે સોના બાથનો (saunas) ઉપયોગ કરશો નહીં. નાની હોડીઓમાં જવાનું ટાળવું જોઈએ, કારણ કે એ ઊંઘી વળી જવાની શક્તિ વધુ હોય છે.

વાહન ચલાવવું

તમારા ડૉક્ટરને પૂછો કે તમે ક્યારે વાહન ચલાવી શકો. મોટાભાગના લોકો સજર્સી કરાવ્યાના 3 અઠવાડીયા પછી ફરીથી વાહન ચલાવવાનું 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 બેસી શકો છો.

કામ પર પાછા જવું

તમારા કામ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા સાથે વાત કરો. તમે કયું કામ કરો છો એના આધારે ડૉક્ટર તમને જણાવશે કે કામ ક્યારે શરૂ કરવું સારું રહેશે. જો તમારે ઘણું હલનચલન કરવું પડતું હોય અથવા ભારે વસ્તુઓ ઊંચકવાની જરૂર પડતી હોય, તો થોડો વધુ સમય આરામ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. જો તમે ડેસ્ક પર બેસીને કામ કરતા હો, તો તમે કદાચ વહેલા કામ પર પાછા જઈ શકશો.

મુસાફરી કરવી

ટર્કિઓસ્ટોમી અથવા લેરીન્જેક્ટોમી હોવાને કારણે તમારે મુસાફરી કરવાનું બંધ કરવાની જરૂર નથી. પરંતુ હવાઈ મુસાફરી તમારા માટે સુરક્ષિત છે કે નહીં એ વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

જો તમે વિમાનમાં મુસાફરી કરી રહ્યા હો, તો તમારી એરલાઇનનો સંપર્ક કરો. તમારા તબીબી ઉપકરણો માટે તમારા ડૉક્ટરના લેટરની જરૂર છે કે નહીં એની તપાસ કરો.

તમારા તબીબી ઉપકરણોને તમારા કેરી-ઓન સામાનમાં એવી જગ્યાએ રાખો જ્યાંથી સરળતાથી લઈ શકાય. તમારા તબીબી ઉપકરણોમાં નીચેની વસ્તુઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- સ્ટોમાની સંભાળ માટેનાં ઉપકરણો (પોટેર્બલ સક્શન અને કેથેટર).
- ઇલેક્ટ્રોલેરીનક્સ.
- TEP ડિસલોજ ઉપકરણ.

વિમાનની અંદરની સૂકી હવાની અસર ઓછી કરવા માટે તમે શ્વાસમાં લેવાતી હવાને ભેજવાળી રાખો. તમારા સ્ટોમા પર હીટ એન્ડ મોઇશ્ચર એક્સચેન્જર (HME) ફિલ્ટર અથવા કપડું ભીનું કરીને પહેરો. HME ફિલ્ટરમાં Provox XtraMoist HME અને Provox Life Home HMEનો સમાવેશ થાય છે.

તમારી લાગણીઓને સંભાળવી

ગંભીર બીમારી માટે સજરૂરી 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 મિતરો, કુટુંબીજનો કે બીજાઓ સાથે વાત કરીને મન હળવું કરવું સારું છે. તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતા તમને MSKના કાઉન્સેલિંગ સેન્ટરમાં મોકલી શકે છે. તમે 646-888-0200 પર ફોન કરીને પણ તેમનો સંપર્ક કરી શકો છો.

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

તમારા ડૉક્ટરને ક્યારે કોલ કરવો

તરત જ તમારા ડૉક્ટરને કોલ કરો જો:

- તમને 100.5 °F (38 °C) અથવા એનાથી વધુ તાવ હોય.
- તમારા ચીરામાંથી પરવાહી નીકળે છે.
- તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે
- તમારા ચીરાની આસપાસની ત્વચા સામાન્ય કરતાં વધુ ગરમ છે
- તમારા ચીરાની આસપાસના ભાગમાં અસ્વસ્થતા વધી રહી છે
- તમારા ચીરાના આસપાસની ત્વચા વધુ લાલ થઈ રહી છે
- તમારા ચીરાની આસપાસનો વિસ્તાર ફૂલવા લાગ્યો છે

- તમારા ચીરાની આસપાસ સોજો વધી રહ્યો છે
- તમારો સ્ટોમા બંધ થઈ ગયો હોય અને એના કારણે તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ રહી છે.
- તમને કોઈપણ પરશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય

સંપર્કની માહિતી

સોમવારથી શુક્રવાર દરમિયાન સવારે 9:00 વાગ્યાથી સાંજે 5:00 વાગ્યા સુધી, તમારા આરોગ્યસંભાળ પરદાતાની ઓફિસનો સંપર્ક કરો.

અઠવાડિયાના અંતે અને રજાના દિવસોમાં, સાંજે 5:00 વાગ્યા પછી, 212-639-2000 પર ફોન કરો અને ફરજ પર હાજર હોય એ ડૉક્ટર સાથે વાત કરાવવાનું કહો.

સપોર્ટ સેવાઓ

આ વિભાગમાં સપોર્ટ સેવાઓની યાદી છે. આ સેવાઓ તમને સજર્સી માટે તૈયાર થવામાં અને સજર્સી 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 કૉલ કરો.

એનેસ્થેશિયા

212-639-6840

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

રક્ત દાન કરવાનો રૂમ

212-639-7643

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

ફૂડ પેન્ટરી કાયરક્ટમ

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 પરદાતાની 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 પરકારના 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 કાયરૂક્ટમો શોધવા માટે અમારી દદીર્ અને સમુદાય શિક્ષણ વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

દદીર્ બિલિંગ

646-227-3378

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

પેશન્ટ રીપરેસેન્ટેટીવ ઓફીસ

212-639-7202

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

સજરૂરી પહેલાં, દરમિયાન અને પછી સંભાળ રાખવા માટે નસર્નો સંપર્ક

212-639-5935

જો તમારી સજરૂરી દરમિયાન MSK દ્વારા કોઈપણ માહિતી જાહેર કરવા અંગે તમને પરૂશ્નો 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.

રીહેબિલીટેશન સર્વિસીસ

www.msk.org/rehabilitation

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

- સાજા થવામાં મદદ કરતા ડોક્ટરોતમારી 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 (ફિઝિયાટરી) વિભાગને ફોન કરો.
- જો તમને તમારી સામાન્ય દૈનિક પરવૃત્તિઓ કરવામાં તકલીફ પડતી હોય, તો OT મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ

તરીકે, તેઓ દૈનિક કાર્યોને સરળ બનાવવા માટે સાધનોની ભલામણ કરી શકે છે. PT તમને શક્તિ અને લવચીકતા વધારવામાં મદદ કરવા માટે કસરતો શીખવી શકે છે. વધુ જાણવા માટે 646-888-1900 પર રિહેબિલિટેશન થેરાપીને કોલ કરો.

કેન્સર પછીના જીવન માટે સંસાધનો (RLAC) કાયરુક્ટર્મ

646-888-8106

MSK ખાતે, તમારી સારવાર પૂરી થયા પછી પણ તમારી સંભાળ પૂરી થતી નથી. [RLAC કાયરુક્ટર્મ](#) 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 કાયરુક્ટર્મો

કેન્સર અને કેન્સરની સારવાર તમારા જાતીય સ્વાસ્થ્ય, પરજનન ક્ષમતા અથવા બંનેને અસર કરી શકે છે. MSK ના જાતીય સ્વાસ્થ્ય કાયરુક્ટર્મો 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 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 કોલ 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 કોલ 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 કાયરુક્ટર્મો માટે સંપર્ક કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જો તમને તમારા બિલ ચૂકવવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો તેમની પાસે નાણાકીય સહાયના ઉપલબ્ધ સ્તરોતો 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 ધામિરૂક આગેવાનો અથવા આસ્થા આધારિત સમૂહોનો સંપર્ક કરી શકે છે અથવા માતૃ 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 (ધામિરૂક 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 કાયરૂકર્મ

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.

ઓનલાઇન કાયરૂકર્મો

www.msk.org/vp

અમે દૈનિક અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે ઓનલાઇન 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. ઓનલાઇન કાયરૂકર્મો 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 દર્દીઓ 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 કર્મચારીઓ માટે શિક્ષણ, ઉપયોગી સાધનો અને કાર્યક્ષેત્રો પૂરા પાડે છે.

કેન્સરકેર

www.cancercare.org

800-813-4673

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

ન્યૂ યૉર્ક, NY 10001

કાઉન્સેલિંગ, સહાય જૂથો, શૈક્ષણિક વર્કશોપ, પર્યાવરણ 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 કાયરફર્મ

www.lookgoodfeelbetter.org

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

આ કાયરફર્મમાં એવા વક્ષોપ આપવામાં આવે છે, જેમાં તમે તમારા દેખાવ વિશે સારું અનુભવો એવી બાબતો શીખી શકો છો. વધુ માહિતી મેળવવા અથવા વક્ષોપ માટે નોંધણી કરાવવા, ઉપર આપેલા નંબર પર ફોન કરો અથવા કાયરફર્મની 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 ટુલ છે, જે તમને પિરસિફર્પ્શન કરેલી દવાઓ માટે મદદ આપતી યોજનાઓ વિશે માહિતી આપે છે, જેમાં Medicareના Extra Help કાયરફર્મનો પણ સમાવેશ થાય છે.

નેશનલ LGBT કેન્સર નેટવર્ક

www.cancer-network.org

LGBT કેન્સર સવારુવસર્ (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

બર્ન્ડ 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 પિરસિફર્પ્શન 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, આથિરૂક 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 પરવૃત્તિઓ દ્વારા સામાજિક અને ભાવનાત્મક સહાય મળે તેવી જગ્યા.

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

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

ટ્રાયેજ કેન્સર

www.triagecancer.org

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

લેરીન્જેક્ટોમી, મોઢાના કેન્સર અને માથા તથા ગરદનના કેન્સર માટેની સહાય સેવાઓ

મોઢા અને માથા-ગરદનના કેન્સર ધરાવતા લોકો માટે સહાય (SPOHNC)

www.spohnc.org

800-377-0928

મોઢા અને માથા-ગરદનના કેન્સર ધરાવતા લોકોને માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે.

વેબ વિસ્પર

www.webwhispers.org

લેરીન્જેક્ટોમી કરાવી હોય એવા લોકો અને લેરીન્જીયલ કેન્સરમાંથી સાજા થયેલા લોકોને માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે.

આરોગ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક માહિતી

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

આ વાંચતી વખતે, તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાને પૂછવા માટેના પ્રશ્નો લખી રાખો.

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)

- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mysk-recovery-tracker)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *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 Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)

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. કોલ 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 કોલ કરો.

વધુ રિસોર્સ માટે, અમારી વયુર્અલ લાઈબ્રેરી www.mskcc.org/pe ની મુલાકાત કરો

About Your Total Laryngectomy - Last updated on March 31, 2026

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