Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારી સંપૂણર્ સ્વરપેટી દૂર કરવાની સજર્રી (લેરીન્જેક્ટોમી) વિશે

આ માગર્દશિર્કા તમને MSK ખાતે થનારી તમારી સંપૂણર્ લેરીન્જેક્ટોમી માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે. એ તમને તમારી સાજા થવાની પર્કિર્યા દરમિયાન શું થઈ શકે એ સમજવા પણ મદદ કરશે.

તમારી સજર્રી પહેલાં માહિતી મેળવવા આ માગર્દશિર્કાનો ઉપયોગ કરો. તમારી સજર્રીના દિવસે આ માગર્દશિર્કા સાથે લાવો. તમારી સજર્રી વિશે વધુ જાણતા જશો તેમ, તમે અને તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમ આ માગર્દશિર્કાનો ઉપયોગ કરશો.

તમારી સંપૂણર્ લેરીન્જેક્ટોમી વિશે

તમારી સ્વરપેટી (લેરીન્ક્સ) વિશે

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

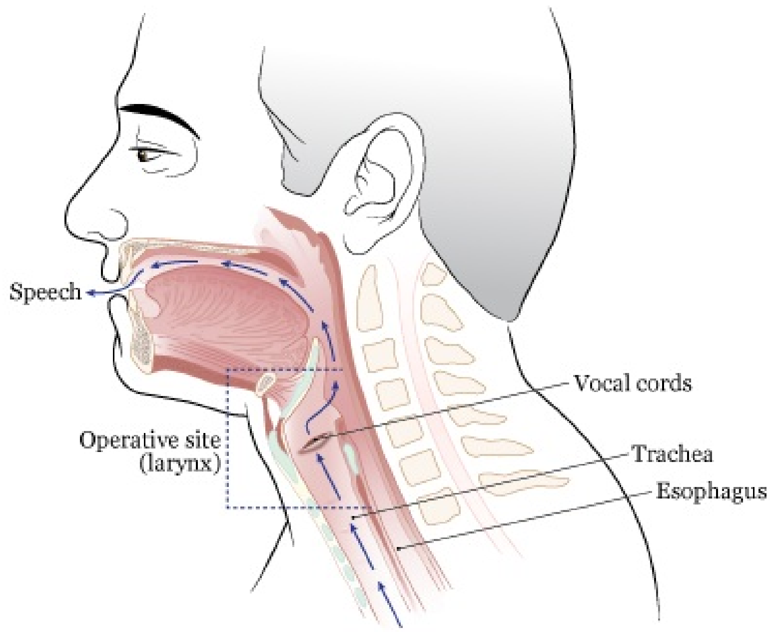
જ્યારે તમે શ્વાસ લો છો, ત્યારે તમારી સ્વરપેટી ખૂલે છે, જેથી હવા તમારા ફેફસાં સુધી પહોંચી શકે.

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

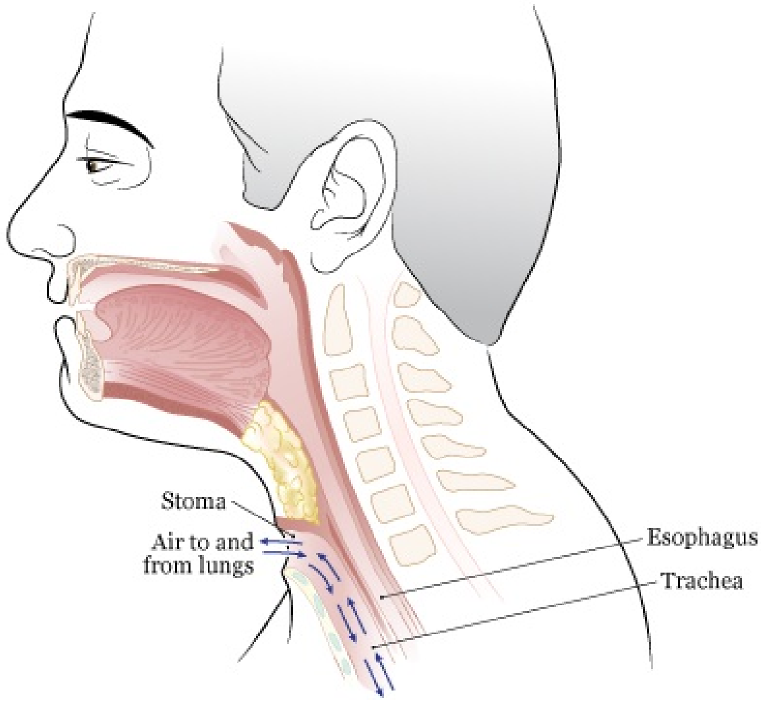
તમારી સ્વરપેટીમાં સ્નાયુઓની 2 ગડીઓ હોય છે, જેને વોકલ ફોલ્ડ્સ અથવા વોકલ કોડ્સર્ કહેવામાં આવે છે. એ કંપન કરીને તમારો બોલવાનો અવાજ ઉત્પન્ન કરે છે.

તમારી સંપૂણર્ સ્વરપેટી દૂર કરવાની સજર્રી (લેરીન્જેક્ટોમી) વિશે

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



આકૃતિ 1. લેરીન્જેક્ટોમી પહેલાં



આકૃતિ 2. લેરીન્જેક્ટોમી પછી

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

- તમારે બોલવાની નવી રીત શીખવી પડશે. તમારી સજર્રી પહેલાં તમે સ્પીચ પેથોલોજિસ્ટને મળશો. તેઓ તમારી સજર્રી 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 દશાર્વતો એક વિડિયો તમને બતાવશે.
- તમારું નાક અને મોંઢું હવે તમારી શ્વાસનળી સાથે જોડાયેલાં રહેશે નહી. તમે તમારી ગરદનમાં બનાવવામાં આવેલા નવા છિદર્ દ્વારા શ્વાસ લેશો, જેને સ્ટોમા કહેવામાં આવે છે. હવા સ્ટોમા દ્વારા તમારા ફેફસાંની અંદર અને બહાર જશે. શ્વાસ લેવાનો આ તમારો એકમાતર્ માગર્ હશે. તમે “નેક બિર્ધર” હશો અને જો તમને CPRની જરૂર પડે, તો એ મોંથી ગળામાં (mouth-to-neck) આપવી પડશે.

તમારા ચીરા (સજિર્કલ કટ્સ) પ્લાસ્ટિક અથવા નાયલોનના ટાંકા (સ્યુચસર્) વડે બંધ કરવામાં આવશે. આ ટાંકા લગભગ 2 અઠવાડિયા સુધી રહેશે. સજર્રી પછી તમારા સજર્ન

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 સજર્રી કેટલો સમય ચાલશે એ તમારી સજર્રીના પર્કાર અને ચીરાઓ પર આધાર રાખે છે. તમારી સજર્રી પહેલાં તમારા સજર્ન આ વિશે તમારી સાથે વાત કરશે.

અમે સમજીએ છીએ કે તમારી આગામી સજર્રીથી તમારા જીવનમાં મોટો ફેરફાર થશે. MSK ખાતે તમારી સારવાર ટીમ આ સમગર્ પર્કિર્યા દરમિયાન તમને મદદ કરશે.

તમારી સંપૂણર્ સ્વરપેટી દૂર કરવાની સજર્રી પહેલાં

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

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

સજર્રી માટે તૈયારી

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

- હું ડૉક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ લઉં છું. પિર્સ્કિર્પ્શન દવા તે છે જે તમે ફક્ત આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાના પિર્સ્કિર્પ્શન સાથે જ મેળવી શકો છો. ઉદાહરણોમાં શામેલ છે:
    - ગળીને લેવામાં આવતી દવાઓ.
    - ઇન્જેક્શન (શોટ) દ્વારા લેવાતી દવાઓ.
    - શ્વાસ દ્વારા લેવાતી દવાઓ.
    - ત્વચા પર પેચ અથવા કર્ીમ તરીકે લગાડવામાં આવતી દવાઓ.

- હું પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી કોઈપણ દવાઓ લઉ છું. જેમાં પેચ અને કરીમ પણ સામેલ છે. ઓવર-ધ-કાઉન્ટર દવાઓ એવી દવા છે જે તમે પિર્સ્ક્રિપ્શન વિના ખરીદી શકો છો.
- હું જડીબુટ્ટીઓ, વિટામિન, ખનિજો અથવા કુદરતી કે ઘરગથ્થુ ઉપચારો જેવા કોઈપણ સપ્લિમેન્ટ્સ લઉ છું.
- મારી પાસે પેસમેકર, ઓટોમેટિક ઇમ્પ્લાન્ટેબલ કાડિર્યોવટર્ર-ડિફિબિર્લેટર (AICD) અથવા હૃદય સાથે સંબંધિત અન્ય કોઈ ઉપકરણ છે.
- મને ભૂતકાળમાં એનેસ્થેશિયા (બેભાન કરવાની દવા) સાથે કોઈ સમસ્યા થઈ હતી. એનેસ્થેશિયા એ એવી દવા છે, જે સજર્રી અથવા પર્ક્રિયા દરમિયાન તમને બેભાન રાખે છે.
- મને કેટલીક દવાઓ અથવા સામગર્ીથી એલજીર્ છે. જેમાં રબરના હાથના મોજાં જેવી વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે.
- હું લોહી ચઢાવવાની સારવાર સ્વીકારવા તૈયાર નથી.
- હું નશા માટે વપરાતા પદાથોર્નો ઉપયોગ કરૂં છું. જેમ કે, ગાંજો.

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

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

વજન ઘટાડવા માટેની GLP-1 દવાઓ

તમે કદાચ GLP-1 દવા લઈ રહ્યા છો. જો એમ હોય, તો તમારા ડૉક્ટરને એ વિશે જણાવવું જરૂરી છે. તમારી શસ્તર્ક્રિયા અથવા પર્ક્રિયા પહેલાં તમારે ખાવા-પીવા માટેની ખાસ સૂચનાઓનું પાલન કરવાની જરૂર પડશે. **આ સૂચનાઓનું પાલન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જો તમે તેમનું પાલન નહીં કરો, તો તમારી શસ્તર્ક્રિયા અથવા પર્ક્રિયામાં વિલંબ થઈ**

શકે છે અથવા રદ થઈ શકે છે.

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

વધુ જાણવા માટે, [bXNrLW5vZGUtbGluazogMzE4MDM2] વાંચો.

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

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

દારૂ પીવા વિશે

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

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

જો તમે નિયમિતપણે દારૂ પીતા હોવ અને અચાનક બંધ કરી દો, તો એનાથી આંચકી આવી

શકે, મગજ બરાબર કામ ન કરે અને મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. જો અમને ખબર હોય કે તમને આ સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ છે, તો અમે એ રોકવા માટે દવા લખી શકીએ છીએ.

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

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

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

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

ધૂમર્પાન વિશે

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

મળી શકે છે.

જો તમે ધૂમર્પાન કરતા હો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને અમારા તમાકુ સારવાર કાયર્કર્મ માટે રિફર કરશે. તમે 212-610-0507 નંબર પર ફોન કરીને પણ આ કાયર્કર્મનો સંપકર્ કરી શકો છો.

સ્લીપ એપનિયા વિશે

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

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

MSK MyChart નો ઉપયોગ

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

જો તમારી પાસે MSK MyChart એકાઉન્ટ ન હોય, તો તમે mskmychart.mskcc.org પર જઈને સાઇન અપ કરી શકો છો. તમે તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્યને પણ જણાવી શકો છો કે તે તમને આમંતર્ણ મોકલે.

જો તમને તમારા એકાઉન્ટ સંબંધિત મદદની જરૂર હોય, તો MSK MyChart હેલ્પ

ડેસ્કને 646-227-2593 નંબર પર ફોન કરો. તેઓ સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી (ઈસ્ટનર્ સમય મુજબ) ઉપલબ્ધ હોય છે.

તમારી સજર્રીના 30 દિવસની અંદર

સજર્રી પહેલાંની તપાસ (PST)

તમારી સજર્રી પહેલાં તમારી પિર્સજિર્કલ ટેસ્ટિંગ (PST)ની મુલાકાત હશે. તમને તમારી સજર્નની ઓફિસમાંથી તમારી મુલાકાતની તારીખ, સમય અને સ્થળ યાદ કરાવવામાં આવશે. પાકિર્ંગની 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 પિર્સ્ક્રિપ્શન દવાઓ, પિર્સ્ક્રિપ્શન વગર મળતી દવાઓ, શરીર પર લગાડવાના પેચ અને કર્ીમનો સમાવેશ થાય છે.
- જો તમારી પાસે ઉપલબ્ધ હોય, તો છેલ્લા 1 વષર્ દરમિયાન MSKની બહાર કરાવવામાં આવેલા કોઈપણ મેડિકલ રિપોટર્સ. ઉદાહરણ તરીકે, હૃદયનો સ્ટર્ેસ ટેસ્ટ, ઇકોકાડિર્યોગર્ામ અથવા કેરોટિડ ડોપ્લર તપાસનાં રિપોટર્.
- તમારા ડૉક્ટરનાં નામ અને ટેલિફોન નંબર.

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

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

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

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

તમારા સંભાળ રાખનારને ઓળખો

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

સંભાળ રાખનારાઓ માટે

કેન્સરની સારવાર લઈ રહેલી વ્યક્તિની સંભાળ રાખવામાં ઘણી જવાબદારીઓ હોય છે. આ જવાબદારીઓ પૂરી કરવા અમે જરૂરી માહિતી અને મદદ આપીએ છીએ. વધુ જાણવા માટે www.msk.org/caregivers ની મુલાકાત લો અથવા *A Guide for Caregivers* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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 નિર્દેશો વિશે જાણવા માટે, *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) વાંચો.
- આરોગ્ય સંભાળ એજન્ટ બનવા વિશે જાણવા માટે, *How to Be a Health Care Agent* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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 પ્રમાણમાં લેવાની અથવા બંધ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. તમારા ડૉક્ટરની સૂચનાઓનું પાલન કરો. **જ્યાં સુધી તેઓ તમને જણાવે નહીં ત્યાં સુધી એસ્પિરિન લેવાનું બંધ કરશો નહીં.**

વધુ જાણવા માટે, *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment) વાંચો.

તમારી સર્જરીના 2 દિવસ પહેલાં

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

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

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

તમારી સર્જરીના 1 દિવસ પહેલાં

તમારી સર્જરીનો સમય નોંધો

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

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

આ નીચેના સ્થળોમાંથી એક હશે:

- પ્રિસર્જિકલ સેન્ટરના (PSC) બીજા માળે
  1275 યોર્ક એવન્યુ (પૂર્વમાં 67મી અને 68મી શેરી વચ્ચે)
  ન્યૂયોર્ક, NY 10065
  બીજા માળે જવા માટે M એલિવેટર લો.
- પ્રિસર્જિકલ સેન્ટરના (PSC) છઠ્ઠા માળે
  1275 યોર્ક એવન્યુ (પૂર્વમાં 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* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines) માં આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો.

તમારી શસ્ત્રક્રિયા અથવા પ્રક્રિયા પહેલાંની રાત્રે, મધ્યરાત્રિએ (12 વાગ્યે) ખાવાનું બંધ કરો. આમાં કઠણ કેન્ડી અને ચ્યુઇંગમનો સમાવેશ થાય છે.

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

લોકોને શસ્તરક્રિયા અથવા પર્ક્રિયા પહેલાં લાંબા સમય સુધી ઉપવાસ કરવાની (ભૂખ્યા રહેવાની) જરૂર પડે છે.

તમારી સજર્રીના દિવસે સવારે ખાવા-પીવા માટેની સૂચનાઓ

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

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

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

જો તમને ડાયાબિટીસ છે, તો તમારા પીણામાં ખાંડની માતર્ા પર ધ્યાન આપો. જો તમે આ

પીણાંમાં શુગર-ફ્રી, ઓછી ખાંડવાળા અથવા ખાંડ વગરના વઝર્નનો સમાવેશ કરો છો, તો તમારા લોહીમાં ખાંડના લેવલને કાબૂમાં રાખવું સરળ બને છે.

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

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

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

સૂચના મુજબ તમારી દવાઓ લો

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

યાદ રાખવાની બાબતો

- કોઈપણ લોશન, કર્ીમ, ડિઓડોરન્ટ, મેકઅપ, પાવડર, પરફ્યુમ અથવા હળવું અત્તર (કોલોન) ન લગાવો.
- જો તમે કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરતા હો, તો એના બદલે ચશ્મા પહેરો. સજર્રી દરમિયાન કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરવાથી તમારી આંખોને નુકસાન થઈ શકે છે.
- કોઈપણ ધાતુની વસ્તુઓ પહેરશો નહી. શરીર પરનાં બધા ઘરેણાં કાઢી નાખો. તમારી સજર્રી દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો જો ધાતુને સ્પશેર્, તો તમે દઝાઈ શકો છો.

- કીમતી ચીજવસ્તુઓ ઘરે જ રાખો.
- જો તમને માસિક સર્ાવ (પીરિયડ્સ) ચાલુ હોય, તો ટેમ્પોનના બદલે સેનિટરી પેડનો ઉપયોગ કરો. જરૂર મુજબ તમને નિકાલયોગ્ય અંદરનાં વસ્તર્ો તેમજ સેનિટરી પેડ આપવામાં આવશે.

શું સાથે લાવવું

- આગળથી બટનવાળું અથવા ઢીલું ટોપ.
- જો તમે તૈયાર કયાર્ હોય તો હેલ્થ કેર પર્ોક્સી ફોમર્ અથવા સારવાર વિશેની તમારી ઇચ્છાઓ દશાર્વતા કાનૂની દસ્તાવેજો પણ સાથે લાવો.
- તમારો સેલફોન અને ચાજર્ર.
- નાની ખરીદીઓ (જેમ કે અખબાર) માટે જરૂર પડે તેટલા જ પૈસા તમારી સાથે રાખો.
- જો તમારી પાસે વ્યક્તિગત વસ્તુઓ (જેમ કે ચશ્મા, સાંભળવાનું મશીન, ચોકઠું, કૃતિર્મ અંગ, વિગ 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 રાતર્ે 12 વાગ્યા પછી

તમે કઈ દવા લીધી અને કેટલા વાગ્યે લીધી. ખાતરી કરો કે એમાં, ડૉક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ અને સીધી મેડીકલ સ્ટોરમાં મળતી દવાઓ, પેચ અને ક્રીમનો સમાવેશ થતો હોય.

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

એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ સાથેની મુલાકાત

સર્જરી પહેલાં એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ સાથે તમારી મુલાકાત થશે. તેઓ આ પ્રમાણે કરશે:

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

સર્જરી માટે તૈયાર થવું

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

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

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

તમારી સજર્રી દરમિયાન

તમે સંપૂણર્પણે બેભાન થઈ જાઓ પછી, તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ કરવા માટે તેઓ તમારા મોં દ્વારા તમારા શ્વસનમાગર્માં શ્વાસની નળી મૂકશે. તમને ખોરાક આપવા માટે તમારા નાક દ્વારા તમારા પેટમાં નાસોગેસ્ટ્રિક (NG) ટ્યુબ પણ મૂકવામાં આવશે અને તમારા મૂતર્ાશયમાંથી પેશાબ બહાર કાઢવા માટે યુરિનરી (ફોલી) કેથેટર મૂકવામાં આવશે.

જ્યારે તમારી સજર્રી 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 સંપૂણર્ લેરીન્જેક્ટોમી પછી

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

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

પોસ્ટ-એનેસ્થેસિયા કેર યુનિટ (પીએસીયુ)માં

જ્યારે તમે તમારી સજર્રી પછી જાગશો, ત્યારે તમે પીએસીયુ (PACU)માં હશો. એક નસર્ તમારા શરીરનું તાપમાન, નાડી, બ્લડ પર્ેશર 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 માતર્ામાં વધારાનો ઑક્સિજન પહોંચાડશે, જેથી તમારી શ્વાસનળીની અંદરનું સ્તર ભેજવાળું રહે. તમારા ઘૂંટણના નીચેના ભાગમાં કમ્પર્ેશન બૂટ (સંકોચન બૂટ) પણ હશે.

દુખાવાની દવા

તમે પીએસીયુમાં (PACU) હો ત્યારે તમને IV દ્વારા દુખાવાની દવા આપવામાં આવશે. તમે પેશન્ટ-કન્ટર્ોલ્ડ એનાલ્જેસિયા (PCA) નામના બટનવાળા ઉપકરણનો ઉપયોગ કરીને

તમારી દુખાવાની દવા નિયંતિર્ત કરી શકશો. વધુ માહિતી માટે *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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 મૂતરાશયમાં 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

સજર્રી 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 નસર્ને 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 કૉલ બેલ સિસ્ટમનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો એ વિશે તમારી નસર્ તમને સમજાવશે. તેમાં એક એલટર્ હશે, જે દશાર્વે છે કે તમે બોલી શકતા નથી. જ્યારે તમે કૉલ 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 ચિત્રો અથવા શબ્દો તરફ આંગળી ચીંધીને વાત કરી શકાય એવું કમ્યુનિકેશન બોર્ડ આપવામાં આવશે. તમારા ઉપયોગ માટે iPad પણ ઉપલબ્ધ હશે.

તમારી સર્જરીના લગભગ 3 થી 5 દિવસ પછી, તમને બોલવામાં મદદ કરે એવું ઇલેક્ટ્રોલેરિંક્સ નામના સાધનનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરશો. તમારી સર્જરીના લગભગ 2 થી 3 અઠવાડિયા પછી, તમે બોલવાની બીજી રીતો, જેમ કે ઇસોફેજિયલ સ્પીચ (અન્નનળી દ્વારા બોલવાની પદ્ધતિ) અથવા ટ્રેકિઓઇસોફેજિયલ સ્પીચ (શ્વાસનળી–અન્નનળી 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?

સર્જરી 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 પ્રદાતાઓ તમને વારંવાર પૂછશે કે દુખાવો કેવો છે અને જરૂર મુજબ તમને દવા આપશે. જો તમારો દુખાવો ઓછો ન થાય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓમાંથી 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 પ્રિસ્ક્રિપ્શન વગર મળતી

દુખાવાની દવાઓ લેવાનું શરૂ કરવું એ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા 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 નસર્, ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ અથવા ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ તમને હલનચલન કરવામાં મદદ કરશે.

ખાવું અને પીવું

જ્યારે તમને NG ટ્યુબ લગાવવામાં આવી હોય

તમારી સજર્રીના બીજા દિવસથી તમને તમારી NG ટ્યુબ દ્વારા પાણી અને પોષક તત્ત્વો આપવાનું શરૂ કરવામાં આવશે.

જ્યારે તમે પર્વાહી 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 કયાર્ પછી

તમારી NG ટ્યુબ દૂર કયાર્ પછી, શરૂઆતમાં તમે માતર્ પર્વાહી પીવાનું શરૂ કરશો. ત્યારબાદ તમે ધીમે ધીમે પર્વાહી 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 પર્દાતા તમને ક્યારે અને કયા પર્કારનો પર્વાહી અને ખોરાક લઈ શકો છો એ જણાવશે.

ગળવા વિશે

સંપૂણર્ લેરીન્જેક્ટોમી પછી ગળવાની પર્કિર્યા 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 પર્વાહી 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 પર્દાતાને 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 સક્શન 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 સક્શન કરવાથી એમાં રહેલા સ્તર્ાવો અને મ્યુકસ દૂર રહેશે અને હવા તમારા ફેફસાંની અંદર-બહાર સરળતાથી જઈ શકશે. તમારી નસર્ તમને તમારા સ્ટોમામાંથી સક્શન 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 સ્તર્ાવો 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 સજર્રી પહેલાં, તમારું નાક અને ઉપરનો શ્વાસમાગર્ તમે શ્વાસમાં લેતા હતા, એ હવાને ગરમ અને ભેજવાળી બનાવતા હતા. તમારી સજર્રી 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 પર્કારો 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 ટ્યુબ 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 કયાર્ના 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 પર્દાતાને જણાવો.

તમારી લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબ

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

આકૃતિ 3. લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબ

તમારી લેરીન્જેક્ટોમી ટ્યુબને નિયમિત રીતે સાફ કરો, જેથી તેમાં સર્ાવ 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 સક્શન કરવું” વિભાગ વાંચો.

સ્નાન કરવું

તમે ક્યારે સ્નાન કરી શકો છો એ તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમને જણાવશે. મોટાભાગના લોકો માટે આ સજર્રીના 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 પ્રવેશી શકે છે. જો આવું થાય, તો તમે ડૂબી શકો છો.

હોસ્પિટલમાંથી રજા માટેની તૈયારી

તમે હોસ્પિટલમાંથી રજા લો એ પહેલાં, ઘરે તમને કયા પ્રકારની મદદની જરૂર પડશે એ નક્કી કરવા તમારા કેસ મેનેજર તમને મળશે. આમાં વિઝિટિંગ નર્સનો 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 પોર્ટેબલ સક્શન મશીન મંગાવશે. તમે હજુ હોસ્પિટલમાં હશો ત્યારે આ મશીન તમને પહોંચાડવામાં આવશે. તમે હોસ્પિટલમાંથી રજા લો એ પહેલાં તમારી નર્સ તમને એનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો એ બતાવશે.

તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા મળ્યા પછી થોડા દિવસો સુધી તમારા સ્ટોમાની સંભાળ અને સક્શન કરી શકો એ માટે તમારી નર્સ 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 પ્રદાતાઓમાંથી કોઈ એક પાસે તમારા ટાંકાની તપાસ કરાવવી. એ કેવા દેખાય છે એ જાણવાથી જો પછીથી એમાં કોઈ ફેરફાર જણાય તો તમે એ સરળતાથી ઓળખી શકશો.

તમારી રજાના દિવસે સવારે લગભગ 11 વાગ્યે હોસ્પિટલ છોડવાની યોજના બનાવો. તમે જાઓ એ પહેલાં તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમારો ડિસ્ચાર્જ ઓર્ડર અને જરૂરી દવાઓના પ્રિસ્ક્રિપ્શન તૈયાર કરશે. તમને લેખિત ડિસ્ચાર્જ સૂચનાઓ પણ આપવામાં આવશે. તમે રજા લો એ પહેલા તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓમાંથી 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 ભારપૂવર્ક ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે MedicAlert® Foundationમાં નોંધણી કરાવો અને એના પર "નેક બ્રિધર" લખેલું MedicAlert ID પહેરો. આ રીતે, જો શ્વાસ અટકી જાય, તો મેડિકલ સ્ટાફને ખબર પડશે કે તમને મોઢા દ્વારા નહીં, પરંતુ તમારી ગરદન દ્વારા ઑક્સિજન 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 પ્રશ્નો મોકલીશું. તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપ્યા પછી 10 દિવસ સુધી અમે દરરોજ આ પ્રશ્નો મોકલીશું. આ પ્રશ્નોને તમારા રિકવરી (સાજા થવાના) ટ્રેકર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

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

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

વધુ જાણવા માટે, *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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 માગર્દશિર્કામાં આપેલાં સૂચનોનું પાલન કરો.

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

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

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

કેટલીક પિર્સ્કિર્પ્શનથી 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 પર્દાતા સાથે વાત કરો. તમે નીચે આપેલા માગર્દશર્નનું 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 પર્કાર છે.
- જો તમે પી શકો, તો દરરોજ 8 થી 10 (8-ઔંસના) ગ્લાસ (2 લિટર) પર્વાહી પીવો. પાણી, જ્યુસ (જેમ કે પર્ૂન જ્યુસ), સૂપ અને આઇસ્કર્ીમ શેક જેવા પર્વાહી પસંદ કરો. કેફીનવાળા પર્વાહી (જેમ કે કૉફી અને સોડા) ટાળો. કેફીન તમારા શરીરમાંથી પર્વાહીનું પર્માણ ઘટાડી શકે છે.

જો 2 દિવસ સુધી તમારો મળત્યાગ ન થયો હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાનો સંપકર્ કરો.

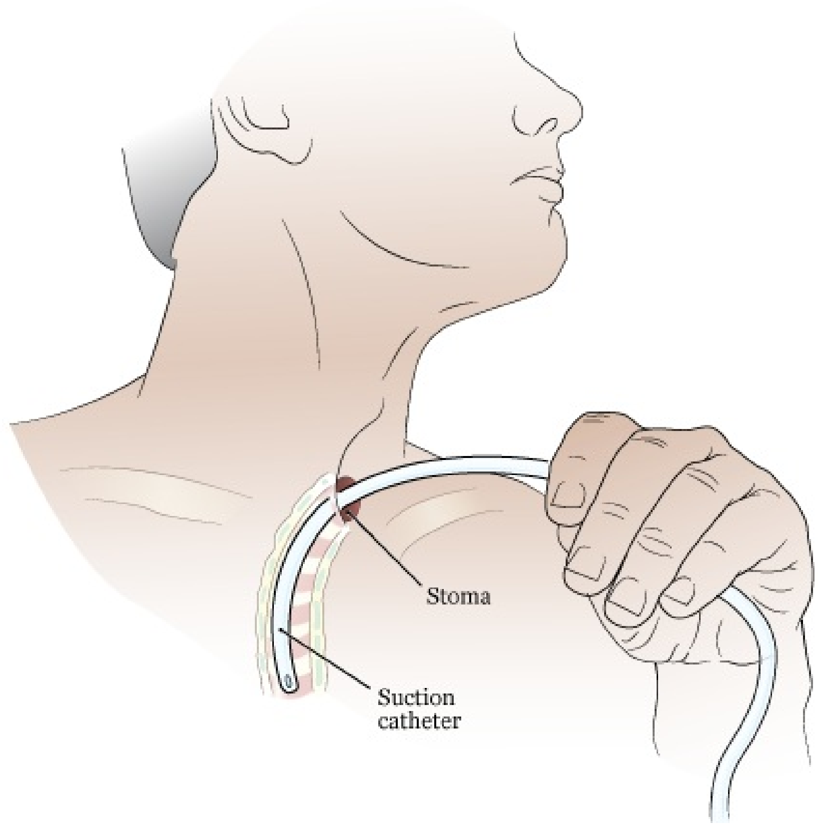
તમારા લેરીન્જેક્ટોમી સ્ટોમાની સંભાળ અને સક્શન કરવું

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 બ્રિધર હશો, એટલે શ્વાસ લેવા તમારે તમારો શ્વાસ લેવાનો માગર્ ખુલ્લો રાખવો જરૂરી છે. તમારા સ્ટોમામાંથી સક્શન કરવાથી તેમાં રહેલા સ્રાવો 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 સ્તર્ાવ બહાર કાઢવા માટે ઊંડી ઉધરસ 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 સેકન્ડ સુધી અથવા તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાએ સૂચવ્યા મુજબ સક્શન કરો. કેથેટરને તમારી શ્વાસનળીમાં 10 સેકન્ડથી 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 સ્રાવને સારી રીતે ચૂસી શકે છે.
10. સક્શન કેથેટરની બહારની સપાટી પર લાગેલા સ્રાવને સ્વચ્છ અને સૂકાં કપડાં અથવા પેપર ટુવાલથી સાફ કરો. (જો તમે હોસ્પિટલમાં હો, તો એના બદલે ગોઝ પેડનો ઉપયોગ કરો.)

1. સક્શન કેથેટરમાંથી પાણી કાઢીને એની અંદરની બાજુમાં રહેલા સર્ાવને ધોઈ કાઢો.
2. જો તમને લાગે કે હજુ વધુ સર્ાવ 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 પૂણર્ 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 એકતર્ થયેલા સર્ાવને ટોઇલેટમાં ખાલી કરો. એને સિંકમાં ખાલી કરશો નહીં. એ ડર્ેન 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 સર્ાવ એકતર્ 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.

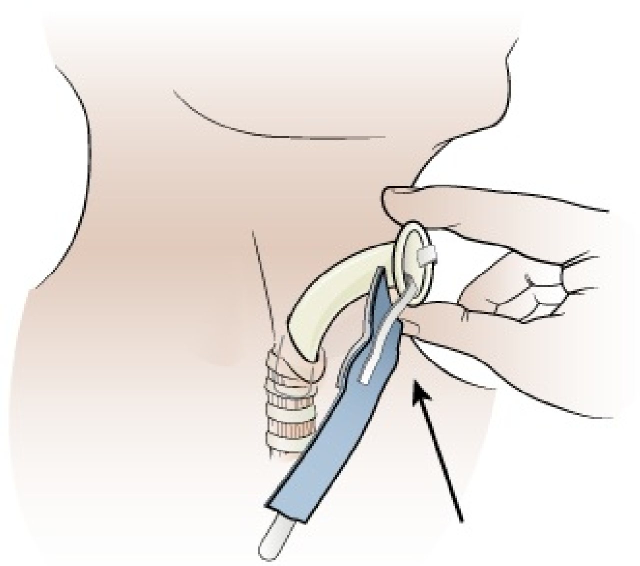
1. તમારી વસ્તુઓ ભેગી કરો. તમને નીચેની વસ્તુઓની જરૂર પડશે:
   - એક અરીસો
   - નાયલોનનો ટર્ેકિઓસ્ટોમિ બર્શ

- સુતરાઉ ગળાની ટેપ
- કાતર
- સામાન્ય સલાઇન (ખારું દ્રાવણ)
- રૂવાળી સળીઓ
- સજિર્લ્યુબ® (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 ટરે્કિઓસ્ટોમી બર્શને વહેતા પાણી નીચે સારી રીતે ધોઈ લો.

વાતચીત કરવાની રીતો

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

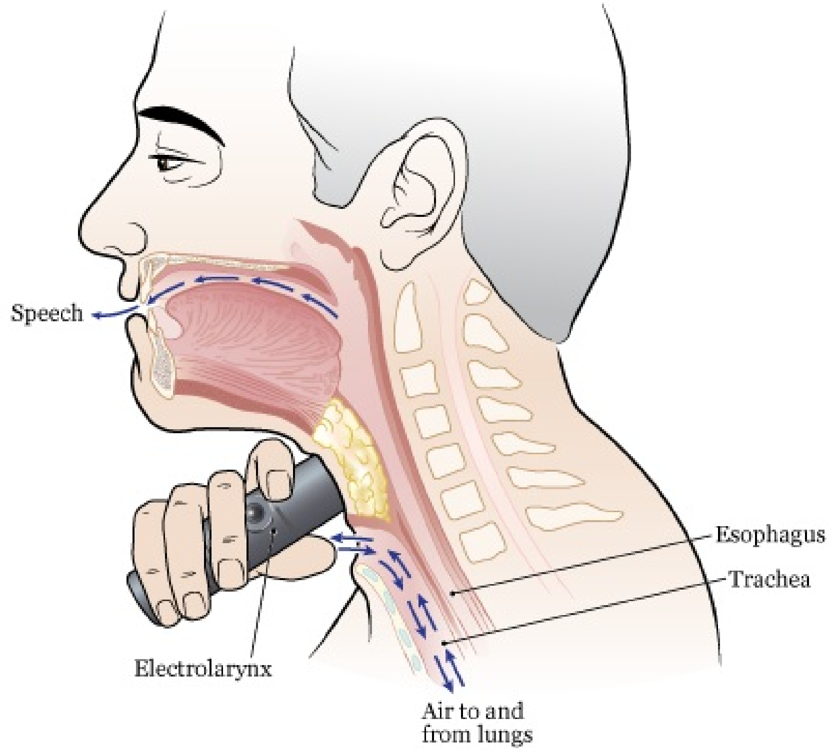
- ઇલેક્ટ્રોલેરીન્ક્સ (બોલવામાં મદદ કરતું ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણ)
- ઇસોફેજિયલ સ્પીચ (અન્નનળી દ્વારા બોલવાની પદ્ધતિ)
- ટ્રેકિઓઇસોફેજિયલ સ્પીચ (શ્વાસનળી–અન્નનળી દ્વારા બોલવાની પદ્ધતિ)

આ બધી પદ્ધતિઓમાં અવાજ ઉત્પન્ન કરવા માટે સ્વરપેટીના બદલે બીજી કોઈ રીતનો ઉપયોગ થાય છે. કેટલીક પદ્ધતિમાં ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણની મદદથી અવાજ ઉતપન્ન કરવામાં આવે છે, જ્યારે કેટલીક પદ્ધતિમાં ગળાની અંદરની પેશીઓ અને અન્ય ભાગોની મદદથી અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે.

તમે કઈ પર્કારની સજર્રી કરાવી છે એના આધારે નક્કી થશે કે તમે આમાંથી કયા વિકલ્પોનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમારી સજર્રી પહેલાં તમારા સ્પીચ થેરાપિસ્ટ તમને આ વિકલ્પો સમજાવશે. તમારી સજર્રી 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.

ઇલેક્ટ્રોલેરીન્ક્સ (બોલવામાં મદદ કરતું ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણ)

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



આકૃતિ 7. ઇલેક્ટ્રોલેરીન્ક્સનો ઉપયોગ કરવો

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

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

ઇસોફેજિયલ સ્પીચ (અન્નનળી દ્વારા બોલવાની પદ્ધતિ)

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

ઇસોફેજિયલ સ્પીચના ઉપયોગથી તમે બોલો ત્યારે તમારો અવાજ ઇલેક્ટ્રોલેરીન્ક્સની જેમ મશીન જેવો લાગતો નથી, પરંતુ એ શીખવું ઘણું મુશ્કેલ છે. એ શીખવા માટે સ્પીચ થેરાપિસ્ટ સાથે 3 થી 6 મહિનાની તાલીમની જરૂર પડે છે.

દરેક વ્યક્તિ ઇસોફેજિયલ સ્પીચ શીખી શકતી નથી. તમારી સજર્રી કેટલી મોટી હતી અને તમારી રિકવરી કેવી છે એના આધારે નક્કી થશે કે આ વિકલ્પ તમારા માટે યોગ્ય છે કે નહી.

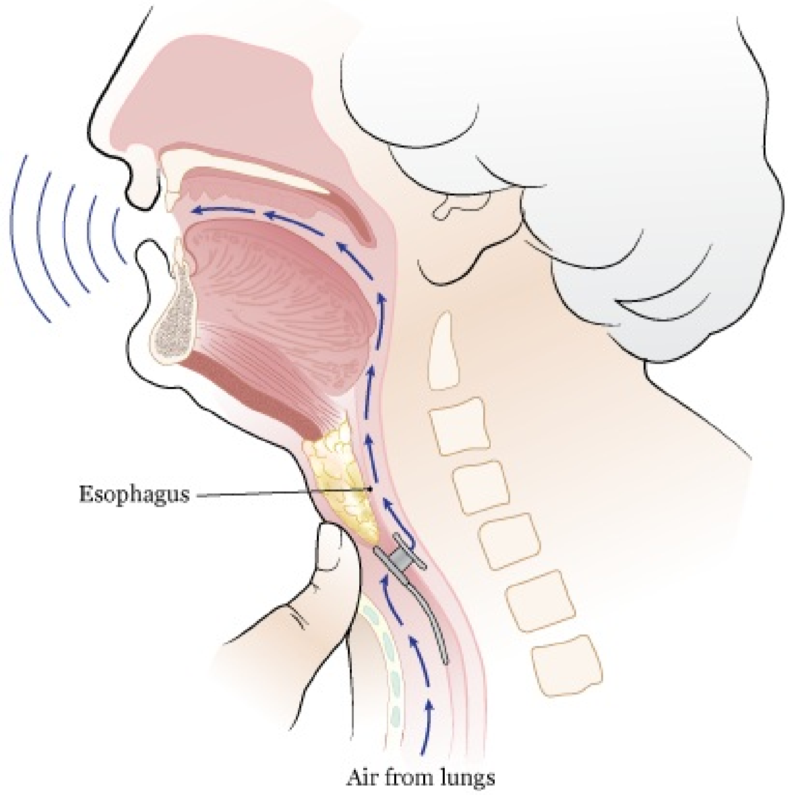
ટરે્કિઓઇસોફેજિયલ સ્પીચ (શ્વાસનળી–અન્નનળી દ્વારા બોલવાની પદ્ધતિ)
ટરે્કિઓઇસોફેજિયલ સ્પીચ માટે, તમારા સજર્ન ટરે્કિઓઇસોફેજિયલ પંચર (TEP) નામની પર્કિર્યા દ્વારા તમારી શ્વાસનળી અને અન્નનળી વચ્ચે એક છિદર્ બનાવે છે. તેઓ તમારી લેરીન્જેક્ટોમી સજર્રી દરમિયાન TEP બનાવી શકે છે અથવા તમે સાજા થયા પછી અલગ પર્કિર્યા કરીને બનાવી શકે છે. જો તે અલગ પર્કિર્યા તરીકે કરવામાં આવે, તો સામાન્ય રીતે તમારી સંપૂણર્ લેરીન્જેક્ટોમીના લગભગ 3 થી 6 મહિના પછી કરવામાં આવે છે.

તમારી TEP ટરે્ક્ટમાં હંમેશાં કંઈક રાખવું જરૂરી છે, નહી તો એ ચીરાની જેમ બંધ થઈ જશે. તમારા સજર્ન તમારી TEP ટરે્ક્ટને ખુલ્લી રાખવા માટે એમાં પાતળું કેથેટર (ટ્યુબ) અથવા TEP પર્ોસ્થિસિસ મૂકશે. TEP પર્ોસ્થિસિસ 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 પર્વાહી ફેફસાંમાં જતા રોકવા મદદ કરે છે.

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

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

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

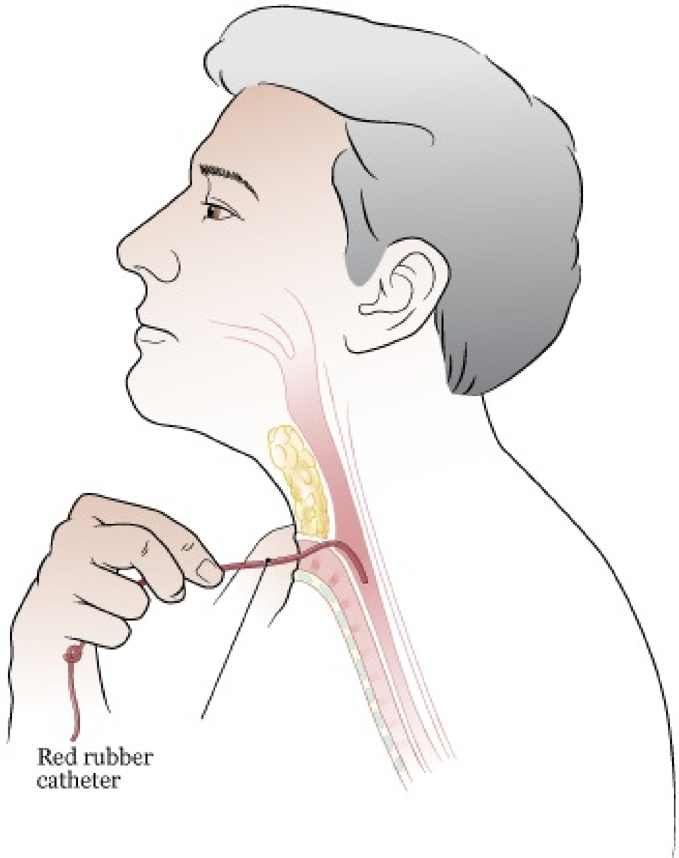


આકૃતિ 9. TEP સ્પીચ માટે તમારા સ્ટોમાને બંધ કરવું (બાજુથી દૃશ્ય)

TEP સંબધિત કટોકટીની સ્થિતિમાં શું કરવું

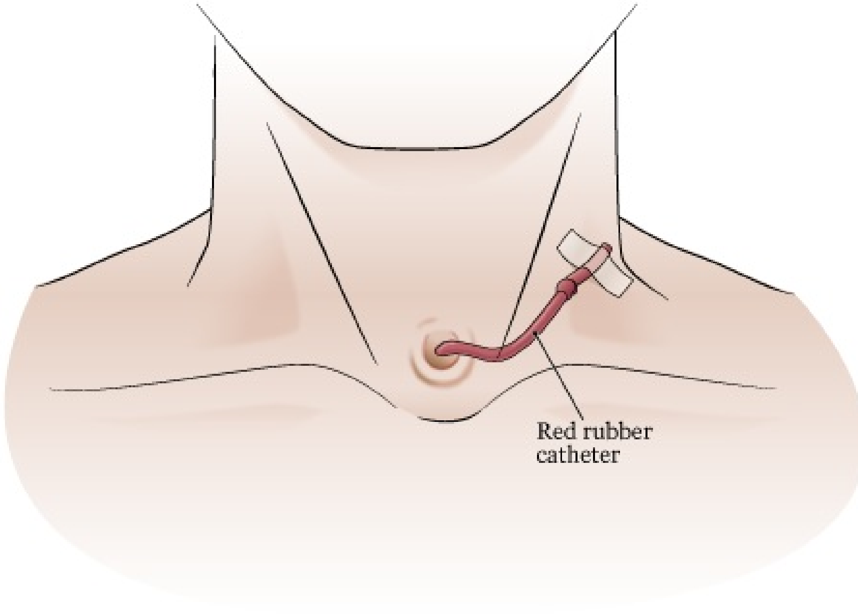
જો તમારી TEP કરવામાં આવી હોય, તો તમને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં આવે ત્યારે TEP પર્ોસ્થેસિસ ડિસલોજમેન્ટ કિટ આપવામાં આવશે. જો તમારી TEP પર્ોસ્થિસિસ બહાર નીકળી જાય, તો આ કિટમાં લેખિત સૂચનાઓ અને અલગ-અલગ કદના કેથેટસર્ હશે. આવું થવાની શક્યતા ઓછી છે, પરંતુ જો આવું થાય, તો ગભરાશો નહીં. નીચે આપેલા પગલાં અનુસરો.

1. તમારી TEP પર્ોસ્થેસિસ ડિસલોજમેન્ટ કિટમાંથી 16FR પહોળાઈનું કેથેટર લો. એના ઉપરના છેડે ગાંઠ બાંધો.
2. કેથેટરનો બીજો છેડો તમારી TEP ટર્ેક્ટમાં 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 ચોંટાડો (આકૃતિ 11 જુઓ). આનાથી તમે તમારા સ્પીચ થેરાપિસ્ટ પાસે પહોંચી શકો ત્યાં સુધી ખાઈ અને પી શકશો. તેઓ TEP પ્રોસ્થિસિસને ફરીથી તમારી TEP ટ્રેક્ટમાં મૂકશે.



આકૃતિ 11. કેથેટરને ગરદન પર ટેપથી ચોંટાડવું

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

જો તમને TEP પ્રોસ્થેસિસ 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 ડૉક્ટર સાથે વાત કરવાની વિનંતી કરો.
- જો તમે MSKની નજીક ન હો, તો નજીકના ઇમજરન્સી રૂમમાં જાઓ. તમારી સાથે TEP પ્રોસ્થેસિસ 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 નહી.

- 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 ડૉક્ટર સાથે વાત કરવાની વિનંતી કરો. જો તમે MSKની નજીક ન હો, તો તમારા નજીકના ઇમજરન્સી વિભાગમાં જાઓ અને તેમને જણાવો કે તમે તમારી TEP ટ્રેક્ટમાં કેથેટર મૂકી શકતા નથી.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત

તમારી સર્જરી પછી તરત જ તમે મોટાભાગની પ્રવૃત્તિઓ 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 પ્રદાતાને 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 નહી. નાની હોડીઓમાં જવાનું ટાળવું જોઈએ, કારણ કે એ ઊંધી વળી જવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

વાહન ચલાવવું

તમારા ડૉક્ટરને પૂછો કે તમે ક્યારે વાહન ચલાવી શકો. મોટાભાગના લોકો સર્જરી 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 નહી.

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

કામ પર પાછા જવું

તમારા કામ વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો. તમે કયું કામ કરો છો

એના આધારે ડૉક્ટર તમને જણાવશે કે કામ ક્યારે શરું 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

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

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

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

- સ્ટોમાની સંભાળ માટેનાં ઉપકરણો (પોટેર્બલ સક્શન અને કેથેટસર્).
- ઇલેક્ટ્રોલેરીન્ક્સ.
- 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 ફિલ્ટસર્માં Provox XtraMoist HME અને Provox Life Home HMEનો સમાવેશ થાય છે.

તમારી લાગણીઓને સંભાળવી

ગંભીર બીમારી માટે સજર્રી કરાવ્યા પછી તમને નવી અને મનને તકલીફ આપતી લાગણીઓ થઈ શકે છે. ઘણા લોકો કહે છે કે તેમને ક્યારેક રડવું આવવું, ઉદાસી, ચિંતા, ગભરાટ, ચીડિયાપણું અથવા ગુસ્સા જેવી લાગણીઓનો અનુભવ થયો હતો. તમને એવું

લાગી શકે છે કે તમે આમાંની કેટલીક લાગણીઓ પર કાબૂ રાખી શકતા નથી. જો આવું થાય તો મિત્રો, કુટુંબીજનો કે બીજાઓ સાથે વાત કરીને મન હળવું કરવું સારું છે. તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા 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 મિત્રો મદદ કરી શકે છે. અમે તમને આશ્વાસન, ટેકો અને માર્ગદર્શન પણ આપી શકીએ છીએ. તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો એ વિશે તમારા પરિવારના સભ્યોને અને તમારા મિત્રોને જણાવવું સારું છે. તમારા અને તમારા પરિવાર માટે મદદરૂપ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. અમે તમને, તમારા પરિવારને અને મિત્રોને તમારી બીમારીને કારણે ઊભી થતી લાગણીઓ અને માનસિક મુશ્કેલીઓની કઈ રીતે સંભાળ રાખવી એ જણાવવા માટે અહી છીએ. અમે તમને મદદ કરવા તૈયાર છીએ પછી ભલે તમે હોસ્પિટલમાં હોવ કે ઘરે.

તમારા ડૉક્ટરને ક્યારે કૉલ કરવો

તરત જ તમારા ડૉક્ટરને કોલ કરો જો:

- તમને 100.5 °F (38 °C) અથવા એનાથી વધુ તાવ હોય.
- તમારા ચીરામાંથી પ્રવાહી 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 પ્રશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય

સંપર્કની માહિતી

સોમવારથી શુક્રવાર દરમિયાન સવારે 9:00 વાગ્યાથી સાંજે 5:00 વાગ્યા સુધી, તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાની 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 સર્જરી માટે તૈયાર થવામાં અને સર્જરી પછી સાજા થવામાં મદદ કરી શકે છે.

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

MSK સપોર્ટ સેવાઓ

એડમિટીંગ ઓફિસ

212-639-7606

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

એનેસ્થેશિયા

212-639-6840

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

રક્ત દાન કરવાનો રૂમ

212-639-7643

જો તમનેરક્ત અથવા પ્લેટલેટ્સનું દાન કરવામાંરસ હોય, તો માહિતી માટે કૉલ કરો.

બોબ્સ્ટ ઇન્ટરનેશનલ સેન્ટર

www.msk.org/international

888-675-7722
અમે વિશ્વભરના દર્દીઓનું સ્વાગત કરીએ છીએ અને તેમની સહાય માટે ઘણી સેવાઓ આપીએ છીએ. જો તમે બીજા દેશથી આવેલા દર્દી હોય, તો તમારી સારવારની વ્યવસ્થા કરવા માટે કૉલ કરો.

કાઉન્સેલિંગ કેન્દ્ર

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

ફૂડ પેન્ટ્રી કાર્યક્રમ

646-888-8055
અમે કેન્સરની સારવાર દરમિયાન જરૂરિયાત ધરાવતા લોકોને ખોરાક પૂરો પાડીએ છીએ. તમારી સંભાળ રાખનાર ટીમના કોઈ સભ્ય સાથે વાત કરો અથવા વધુ માહિતી મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કૉલ કરો.

સારવાર દરમિયાન સારું સ્વાસ્થ્ય અને સારું અનુભવવામાં મદદ મળે એવી સેવા

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

તમે એ સેવાના આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લેવા અપૉઇન્ટમેન્ટ લઈ શકો. તેઓ

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

MSK લાઇબ્રેરી

library.mskcc.org

લાઇબ્રેરીના સ્ટાફ સાથે વાત કરવા તમે અમારી લાઇબ્રેરીની વેબસાઇટની મુલાકાત લઈ શકો છો અથવા asklibrarian@mskcc.orgપર ઇમેઇલ કરો. તેઓ તમને કોઈ ચોક્કસ પ્રકારના કેન્સર વિશે વધુ માહિતી શોધવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે લાઇબ્રેરીની પેશન્ટ એજ્યુકેશન રીસોર્સ ગાઇડપણ જોઈ શકો છો.

પોષણ સેવાઓ

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

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

દર્દી અને સમુદાય શિક્ષણ

www.msk.org/pe

શૈક્ષણિક સાધનો, વિડિયો અને ઑનલાઇન કાર્યક્રમો શોધવા માટે અમારી દર્દી અને સમુદાય શિક્ષણ વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

દર્દી બિલિંગ

646-227-3378

તમારી વીમા કંપનીની પૂર્વ-મંજૂરી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય તો કૉલ કરો. આને પૂર્વ-મંજૂરી પણ કહેવામાં આવે છે.

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

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

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

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

- **સાજા થવામાં મદદ કરતા ડૉક્ટરો**તમારી હલનચલન અને રોજિંદાં કામ કરવામાં થતી તકલીફોનું નિદાન અને સારવાર કરે છે તેઓ MSKમાં અથવા તમારા ઘરની નજીકના કોઈ સ્થળે એવી સારવાર અને કસરતોની યોજના તૈયાર કરશે, જે તમને ફરીથી રોજિંદાં કામ સરળતાથી કરવામાં મદદ કરશે. વધુ માહિતી માટે 646-888-1929 પર રીહેબિલિટેશન મેડિસિન (ફિઝિયાટરી્) વિભાગને ફોન કરો.
- જો તમને તમારી સામાન્ય દૈનિક પર્વૃત્તિઓ કરવામાં તકલીફ પડતી હોય, તો OT મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ દૈનિક કાયોર્ને સરળ બનાવવા માટે સાધનોની

ભલામણ કરી શકે છે. **PT** તમને શક્તિ અને લવચીકતા વધારવામાં મદદ કરવા માટે કસરતો શીખવી શકે છે. વધુ જાણવા માટે 646-888-1900 પર રિહેબિલિટેશન થેરાપીને કૉલ કરો.

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

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

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

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

સામાજિક કાયર્

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

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

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

આધ્યાત્મિક સંભાળ

212-639-5982

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

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

તમાકુ છોડાવવાનો કાયર્કર્મ

www.msk.org/tobacco

212-610-0507
જો તમે ધૂમર્પાન છોડવા માંગતા હો, તો MSK પાસે એવા નિષ્ણાતો છે જે તમને મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે ફોન કરો.

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

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

બાહ્ય સપોટર્ સેવાઓ

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

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

અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી (ACS)
www.cancer.org

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

કેન્સર એન્ડ કેરિયસર્

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

કેન્સરકેર

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

કેન્સર સપોટર્ કમ્યુનિટી

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

કેરગિવર એક્શન નેટવકર્

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

કોપોર્રેટ એન્જલ નેટવકર્

www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
કોપોર્રેટ જેટ વિમાનોમાં ખાલી રહેલી બેઠકોનો ઉપયોગ કરીને આખા દેશમાં સારવાર માટે

મફત મુસાફરીની સુવિધા આપે છે.

ગુડ ડેઝ

www.mygooddays.org

877-968-7233

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

હેલ્થવેલ ફાઉન્ડેશન

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

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

જોં'ઝ હાઉસ

www.joeshouse.org

877-563-7468

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

LGBT કેન્સર પર્ોજેક્ટ

www.lgbtcancer.com

LGBT સમુદાય માટે સહાય અને તેઓના પક્ષમાં રજુઆત કરવા મદદ કરે છે, જેમાં ઑનલાઇન સહાય જૂથો અને LGBT સમુદાયના લોકોને પણ સેવા આપતા ક્લિનિકલ ટર્ાયલ્સની માહિતીનો પણ સમાવેશ થાય છે.

લાઈવસ્ટર્ોંગ ફર્ટિલિટી

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

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

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

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

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

નીડી મેડ્સ

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

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

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

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

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

RxHope

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

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

લેરીન્જેક્ટોમી, મોંઢાના કેન્સર અને માથા તથા ગરદનના કેન્સર માટેની સહાય સેવાઓ
મોંઢા અને માથા-ગરદનના કેન્સર ધરાવતા લોકો માટે સહાય (SPOHNC)
www.spohnc.org
800-377-0928
મોંઢા અને માથા-ગરદનના કેન્સર ધરાવતા લોકોને માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે.

વેબ વિસ્પર
www.webwhispers.org
લેરીન્જેક્ટોમી કરાવી હોય એવા લોકો અને લેરીન્જિયલ કેન્સરમાંથી સાજા થયેલા લોકોને માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે.

આરોગ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક માહિતી

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

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

- *A Guide for Caregivers* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)

- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How to Be a Health Care Agent* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાનો 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 પ્રદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નર્સ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો212-639-2000પર કૉલ કરો.

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

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