Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

માથા અને ગળાના કેન્સરની સારવાર પછી ટિર્સ્મસ (મોં પૂરતું ન ખૂલવું અથવા જડબું કડક થઈ જવું) નું વ્યવસ્થાપન

આ માહિતી તમને માથા અને ગળાના કેન્સરની સારવાર પછી ટિર્સ્મસનું વ્યવસ્થાપન કરવામાં મદદ કરશે. ટિર્સ્મસ, જેને લોકજૉ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, તે એવી સ્થિતિ છે જેમાં તમને તમારું મોં પૂરેપૂરું ખોલવામાં તકલીફ પડે છે.

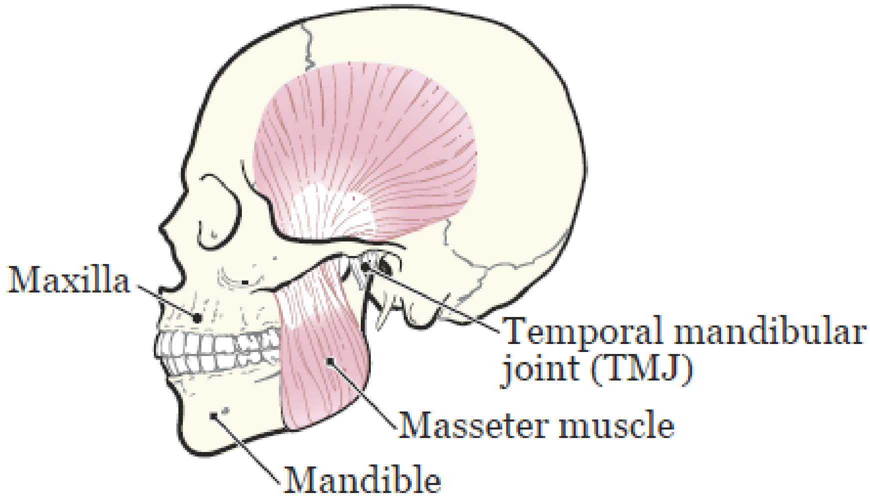
તમારા માથા અને ગળાની સજર્રી અથવા રેડિયેશન થેરાપી પછી, તમારું જડબું કડક લાગી શકે છે. તમારું મોં ખોલવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. આ સંસાધનમાં આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરવાથી તમારા જડબાના સ્નાયુઓને હળવા કરવામાં મદદ મળશે. આનાથી તમારા મોં અને જડબાને તમારી સારવાર પહેલાંની જેમ હલનચલન કરવા અને કામ કરવામાં મદદ મળશે.

તમારા જડબા વિશે

તમારું જડબું હાડકાંની એક જોડનું બનેલું છે. આ હાડકાં તમારા મોં અને દાંતનું માળખું બનાવે છે (આકૃતિ 1 જુઓ).

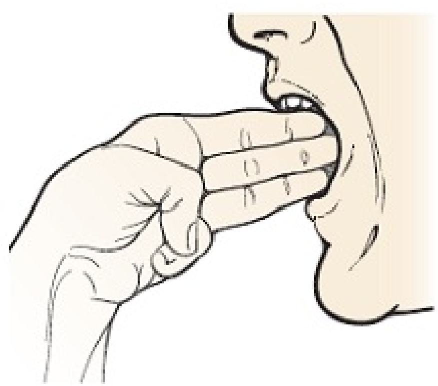
- તમારું **મેક્સિલા** એ તમારું ઉપલું જડબું છે.
- તમારું **મેન્ડિબલ** એ તમારું નીચલું જડબું છે.
- તમારો **ટેમ્પોરોમેન્ડિબ્યુલર જોઈન્ટ (TMJ)** એ જગ્યા છે જ્યાં તમારું મેન્ડિબલ તમારી ખોપરી સાથે જોડાય છે.

- તમારો **મેસેટર સ્નાયુ** એવો સ્નાયુ છે જે તમારા મેન્ડિબલને તમારી ખોપરી સાથે જોડે છે.



આકૃતિ 1. તમારા જડબાના હાડકાં અને સ્નાયુઓ

તમારા જડબાની આસપાસના ઘણા સ્નાયુઓ અને ચેતાઓ તમારું મોં ખોલવા અને બંધ કરવા માટે એકસાથે કામ કરે છે. મોટાભાગના લોકો પોતાનું મોં 35 થી 55 મિલીમીટર (1.4 થી 2.2 ઇંચ) ખોલી શકે છે. આ લગભગ 3 આંગળીઓની પહોળાઈ જેટલું હોય છે (આકૃતિ 2 જુઓ).



આકૃતિ 2. ખુલ્લા મોંની સામાન્ય પહોળાઈ

ટ્રિસ્મસ વિશે

ટ્રીસ્મસ તમારી સારવાર દરમિયાન, તરત અથવા વર્ષો પછી પણ થઈ શકે છે. તે થઈ શકે છે:

- જો તમને તમારું મોં ખોલતા હાડકાં, સ્નાયુઓ અથવા ચેતાઓમાં ગાંઠ (ટ્યુમર) હોય.
- તમારા માથા અને ગરદનની સર્જરી પછી.
- તમારા માથા અને ગરદનની રેડિયેશન થેરાપી પછી.
- તમારા માથા અને ગરદનની કીમોરેડિયેશન થેરાપી પછી. કીમોરેડિયેશન એટલે જ્યારે તમને રેડિયેશન થેરાપીની સાથે કીમોથેરાપી આપવામાં આવે છે.

કેન્સરની આ સારવારોને લીધે ફાઇબ્રોસિસ (ફાય-બ્રો-સિસ) થઈ શકે છે, જે પેશીઓનું અસામાન્ય રીતે જાડું થવું અથવા તેમાં ડાઘ પડવા છે. સર્જરી પછી જ્યારે તમારી પેશીઓ રૂઝાવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે ફાઇબ્રોસિસ વિકસી શકે છે. તે રેડિયેશન થેરાપી અથવા કીમોરેડિયેશન થેરાપીના વર્ષો પછી પણ વિકસી શકે છે.

ટ્રિસ્મસ તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં અડચણરૂપ બની શકે છે અને તમારા જીવનની ગુણવત્તાને અસર કરી શકે છે. તમને આમાં સમસ્યાઓ થઈ શકે છે:

- મૌખિક સ્વચ્છતા (તમારા મોં અને દાંતની સફાઈ). આનાથી શ્વાસની દુર્ગંધ, પોલાણ અને ચેપ થઈ શકે છે.
- ચાવવું અને ગળવું જેના કારણે ખાવા-પીવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.
- વાત કરવામાં
- ચુંબન કરવામાં
- શ્વાસની નળી મૂકવી (ઉદાહરણ તરીકે, જો તમને ક્યારેય જનરલ એનેસ્થેસિયાની જરૂર પડે).

- દાંતની નિયમિત સારવાર દરમિયાન.
- ચિંતિત (ગભરાયેલા અથવા વ્યાકુળ) અથવા હતાશ (ઉદાસ) અનુભવવું.

એકવાર ટ્રિસ્મસ થઈ જાય પછી, તે કેટલું ગંભીર છે તેના આધારે, તેની સારવાર અને સંચાલન કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ બની શકે છે. ટ્રિસ્મસ વિકસે કે તરત જ તેને ઓળખવો મહત્વપૂર્ણ છે, જેથી તમે તેના માટે યોગ્ય સારવાર મેળવી શકો.

ટ્રિસ્મસનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું

ટ્રિસ્મસનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરવા માટે 5 મુખ્ય રીતો છે:

- તમારા જડબાના સ્નાયુઓની માલિશ કરો (હળવેથી ઘસો).
- તમારા જડબાના સ્નાયુઓની કસરત કરો.
- યોગ્ય મુદ્રા જાળવી રાખો.
- સારી મૌખિક સ્વચ્છતા જાળવી રાખો.
- જો જરૂર પડે તો, જડબાના હલનચલન માટેના સાધનોનો ઉપયોગ કરો.

જો તમને ટ્રિસ્મસના કોઈ લક્ષણો ન હોય, તો પણ તમારે આ વસ્તુઓ કરવી જોઈએ. તમારી સારવાર પહેલાંની જેમ જ તમારા મોંને હલનચલન કરવા અને કામ કરવામાં મદદ કરવા માટે તેઓ મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમને ટ્રિસ્મસ થાય, તો આ વસ્તુઓ કરવાથી તમારા લક્ષણોનું સંચાલન કરવામાં મદદ મળશે.

નીચેના વિભાગોમાં આપેલી સૂચનાઓનું પાલન કરો. **જો તમારી સર્જરી થઈ હોય, તો શરૂ કરતા પહેલા તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાને પૂછો કે તે સુરક્ષિત છે કે નહીં.**

તમારા જડબાના સ્નાયુઓની માલિશ કરો

તમારી તર્જની (પહેલી આંગળી) અને વચ્ચેની આંગળી તમારા ગાલના હાડકા પર

મૂકો. તમારા હોઠ ભેગા રાખીને, તમારા જડબાને હળવા રાખો (તમારા દાંત ભીંસશો નહીં).

તમારી આંગળીઓને તમારા મેસેટર સ્નાયુ પર નીચેની તરફ ફેરવો, જે તમારા નીચેના જડબા પર પૂરો થાય છે (આકૃતિ 3 જુઓ). જેમ તમે તમારી આંગળીઓ ફેરવો છો, એવા વિસ્તારો શોધો જે સંવેદનશીલ અથવા સખત લાગતા હોય. **આ વિસ્તારોમાં તમારી આંગળીઓ વડે 30 સેકન્ડ માટે ગોળાકાર ગતિમાં માલિશ કરો. દરરોજ આ 2 થી 3 વખત કરો.**

જ્યારે તમે તણાવમાં હોવ અથવા આદતવશ તમારું જડબું ન ભીંસવાનો પ્રયાસ કરો. આ તમારા જડબાના સ્નાયુઓને હળવા રાખવામાં મદદ કરશે.

આકૃતિ 3. તમારા જડબાના સ્નાયુઓની માલિશ કરો

તમારા જડબાના સ્નાયુઓની કસરત કરો

તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમને જણાવશે કે આ કસરતો કરવાનું ક્યારે શરૂ કરવું. તેમની સૂચનાઓનું પાલન કરો. ખૂબ વહેલા અથવા ખૂબ મોડા શરૂ કરવાથી ભવિષ્યમાં તમારું મોં અને જડબું કેટલી સારી રીતે કામ કરશે તેના પર અસર પડી શકે

છે.

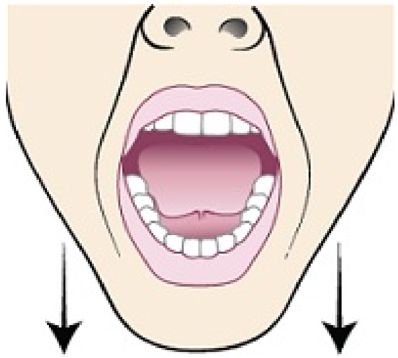
તમારી કસરતો કરતી વખતે આ ટિપ્સનું પાલન કરો.

- તમે સ્ટ્રેચને પૂરતા સમય સુધી જાળવી રાખો છો તેની ખાતરી કરવા માટે ટાઈમર અથવા ઘડિયાળનો ઉપયોગ કરવો મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- સામાન્ય રીતે શ્વાસ લો. કસરતો દરમિયાન તમારો શ્વાસ રોકી રાખશો નહીં.
- કસરતો ધીમે ધીમે અને સરળતાથી કરો. કોઈપણ ઝડપી અથવા આંચકાવાળી હિલચાલ કરશો નહીં.
- તમે તેને યોગ્ય રીતે કરી રહ્યા છો તેની ખાતરી કરવા માટે અરીસામાં તમારી હિલચાલ જુઓ.

તમે આ કસરતો બેઠા, બેઠા કે ઉભા રહીને કરી શકો છો. આ કસરતો કરતી વખતે, તમને હળવું ખેંચાણ અનુભવાવું જોઈએ. તેનાથી દુખાવો ન થવો જોઈએ. જો કોઈ કસરતથી દુખાવો અથવા અગવડતા થતી હોય, તો તેને વધુ હળવાશથી કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને હજુ પણ દુખાવો અથવા અગવડતા થતી હોય, તો તરત જ બંધ કરી દો અને તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાને કૉલ કરો.

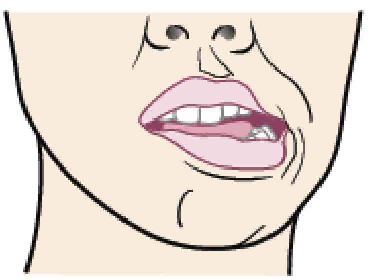
સક્રિય હલનચલન અને ખેંચવાની કસરતો
દરરોજ આ કસરતો 3 વખત કરો. તેમને કરતી વખતે તમારું માથું સ્થિર રાખો.

1. તમારું મોં બને તેટલું પહોળું ખોલો, જ્યાં સુધી તમને હળવું ખેંચાણ અનુભવાય પરંતુ દુખાવો ન થાય (આકૃતિ 4 જુઓ). **આ સ્ટ્રેચ 10 સેકન્ડ માટે જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો. દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આનું 5 વખત પુનરાવતર્ન કરો.**

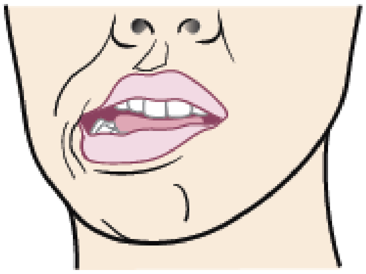


આકૃતિ 4. મોં પહોળું ખોલો

2. તમારા નીચેના જડબાને ડાબી બાજુ ખસેડો (આકૃતિ 5 જુઓ). **આ ખેંચાણ 3 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો. દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આનું 5 વખત પુનરાવતર્ન કરો.**
3. તમારા નીચેના જડબાને જમણી બાજુ ખસેડો (આકૃતિ 6 જુઓ). **આ ખેંચાણ 3 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો. દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આનું 5 વખત પુનરાવતર્ન કરો.**



આકૃતિ 5. તમારા જડબાને ડાબી બાજુ ખસેડો



આકૃતિ 6. તમારા જડબાને જમણી તરફ ખસેડો

નિષ્ક્રિય ખેંચવાની કસરત

આ કસરત દરરોજ 3 વખત કરો.

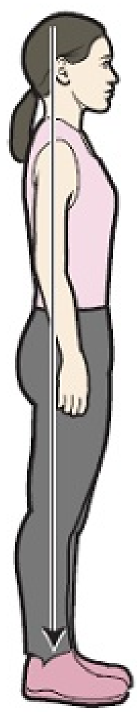
આકૃતિ 7. તમારો અંગૂઠો અને પહેલી આંગળી તમારા દાંત પર મૂકો

1. ડિસ્પોઝેબલ મેડિકલ હાથમોજાંની એક જોડી પહેરો. જો તમારી પાસે હાથમોજાં ન હોય, તો તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી બરાબર ધોઈ લો. તમારા હાથ ભીના કરો અને સાબુ લગાવો. તમારા હાથ ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ સુધી એકબીજા સાથે બરાબર ઘસો, પછી ધોઈ લો. પેપર ટુવાલ વડે તમારા હાથ લૂછો અને નળ બંધ કરવા માટે તે જ ટુવાલનો ઉપયોગ કરો. જો તમારી પાસે પેપર ટુવાલ ન હોય, તો તમે સ્વચ્છ કાપડના ટુવાલનો ઉપયોગ કરી શકો છો. જ્યારે તે ભીના થઈ જાય ત્યારે તેને બદલી નાખો.
2. તમારો અંગૂઠો તમારા ઉપરના આગળના દાંતની નીચે મૂકો.
3. તમારા બીજા હાથની પહેલી (દશર્ક) આંગળી તમારા નીચેના આગળના દાંત પર મૂકો (આકૃતિ 7 જુઓ).
4. તમારું મોં શક્ય તેટલું ખોલો. વધારાનો પર્તિકાર આપવા માટે તમારી આંગળીઓને તમારા દાંત પર હળવેથી દબાવો. આ તમારા મોંને બંધ થતા રોકવામાં મદદ કરશે.

તમને હળવો ખેંચાણ અનુભવવો જોઈએ, પણ દુખાવો નહીં. **આ ખેંચાણ 5 થી 10 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો. દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આનું 5 વખત પુનરાવતર્ન કરો.**

શરીરની સ્થિતિ (પોસ્ચર) યોગ્ય રાખો

શરીરની યોગ્ય સ્થિતિ એટલે એવી રીતે બેસવું અને ઊભા રહેવું જેમાં તમારા કાન, ખભા, થાપા, ઘૂંટણ અને પગની ઘૂંટી એક સીધી રેખામાં હોય (આકૃતિ 8 જુઓ). શરીરની યોગ્ય સ્થિતિ રાખવા માટે તમારે તમારી ગરદન અને ખભાને મજબૂત અને લવચીક રાખવાની જરૂર છે. નીચેની કસરતો તમને આમ કરવામાં મદદ કરશે.



આકૃતિ 8. શરીરની યોગ્ય સ્થિતિ

તમે તમારા હાથ તમારી બાજુમાં રાખીને, બેસીને અથવા ઊભા રહીને આ કરી શકો છો. જ્યારે તમે જાગતા હોવ ત્યારે, દર કલાકે ઓછામાં ઓછું એક વાર તમારા શરીરની સ્થિતિ (પોસ્ચર) તપાસવાનો પર્યાસ કરો. જ્યારે તમે લાંબા સમય સુધી બેઠા હોવ, જેમ કે કમ્પ્યુટર સામે કામ કરતા હોવ, ત્યારે આમ કરવું ખૂબ જ

મહત્વપૂણર્ છે.

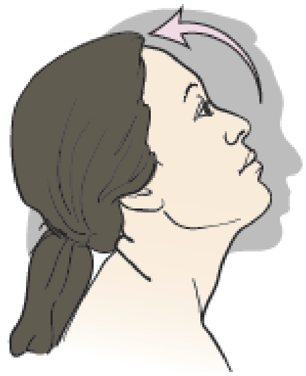
ગરદનનું ખેંચાણ

આ કસરતો દિવસમાં એકવાર કરો.

જ્યાં સુધી તમને હળવું ખેંચાણ કે તાણ ન અનુભવાય ત્યાં સુધી આ કસરતો કરો. તે કરતી વખતે તમને દુખાવો ન થવો જોઈએ.

1. તમારું માથું આગળની તરફ નમાવો (આકૃતિ 9 જુઓ).**આ સ્થિતિને 30 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો. દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આનું 5 વખત પુનરાવતર્ન કરો.**
2. તમારું માથું પાછળની તરફ નમાવો (આકૃતિ 10 જુઓ).**આ સ્થિતિને 30 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો. દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આ 5 વખત ફરીથી કરો.**

આકૃતિ 9. તમારું માથું આગળ નમાવો



આકૃતિ 10. તમારું માથું પાછળ નમાવો

3. તમારું માથું જમણી બાજુ ફેરવો (આકૃતિ 11 જુઓ).**આ સ્થિતિને 30 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો. દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આનું 5 વખત પુનરાવતર્ન કરો.**
4. તમારું માથું ડાબી બાજુ ફેરવો (આકૃતિ 12 જુઓ).**આ સ્થિતિને 30 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો. દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આ 5 વખત ફરીથી કરો.**

આકૃતિ 11. તમારું માથું જમણી બાજુ ફેરવો

આકૃતિ 12. તમારું માથું ડાબી બાજુ ફેરવો

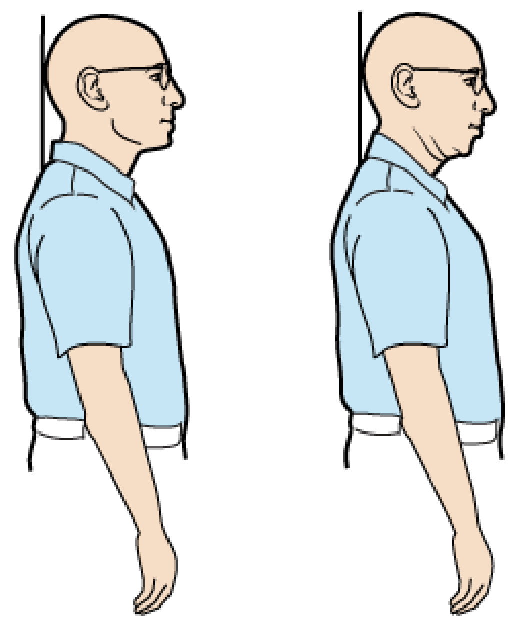
5. તમારા ડાબા કાનને તમારા ડાબા ખભા તરફ લાવો (આકૃતિ 13 જુઓ).**આ સ્થિતિને 30 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો. દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આનું 5 વખત પુનરાવતર્ન કરો.**
6. તમારા જમણા કાનને તમારા જમણા ખભા તરફ લાવો (આકૃતિ 14 જુઓ).**આ સ્થિતિને 30 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો. દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આ 5 વખત ફરીથી કરો.**

આકૃતિ 13. તમારું માથું ડાબી બાજુ નમાવો

આકૃતિ 14. તમારું માથું જમણી બાજુ નમાવો

હડપચી અંદર લેવી

આ કસરત દરરોજ 3 વખત કરો.



આકૃતિ 15. હડપચી અંદર લેવી

1. તમારી પીઠ અને માથું દીવાલના ટેકે રાખીને બેસો અથવા ઊભા રહો.
2. તમારી હડપચી અંદર લો અને તમારી ગરદનના પાછળના ભાગને દીવાલ સાથે અડાડીને સપાટ કરવાનો પર્યાસ કરો (આકૃતિ 15 જુઓ). **આ સ્થિતિને 5 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો.**
3. શરૂઆતની સ્થિતિમાં પાછા ફરો.
4. **દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આ 10 વખત ફરીથી કરો.**

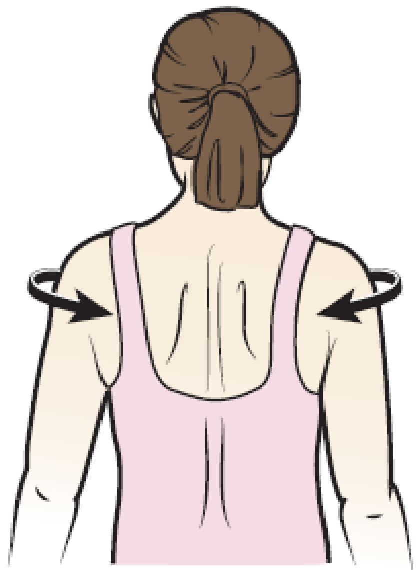
ખભાના પાછળના હાડકાં ભેગા કરવા

આ કસરત દરરોજ 3 વખત કરો.

1. તમારી હડપચી અંદર લો (ઉપર આપેલી હડપચી અંદર લેવાની કસરતની જેમ).
2. તમારા ખભા નીચેની તરફ ધકેલો અને તમારા કાનથી દૂર રાખો. આ તમને ખભા

ઊંચા કરતા અટકાવે છે.

3. તમારા ખભાના પાછળના હાડકાંને શક્ય તેટલા સજ્જડ રીતે ભેગા કરો (આકૃતિ 16 જુઓ). **આ સ્થિતિને 5 સેકન્ડ સુધી જાળવી રાખો, પછી આરામ કરો.**
4. શરૂઆતની સ્થિતિમાં પાછા ફરો.
5. **દરેક પુનરાવતર્ન વચ્ચે 1 પૂરો શ્વાસ લો. આ 10 વખત ફરીથી કરો.**



આકૃતિ 16. તમારા ખભાના પાછળના હાડકાં ભેગા કરો

મોઢાની સારી સ્વચ્છતા જાળવો

- સવારે ઊઠ્યા પછી, દરેક ભોજન પછી અને સૂતા પહેલાં તમારા દાંત અને જીભને બર્શ કરો.
- જો તમારી પાસે કાઢી શકાય તેવા દાંતના ચોકઠા અથવા કૃતિર્મ દાંત હોય, તો દર વખતે જ્યારે તમે તમારું મોઢું સાફ કરો ત્યારે તેને બહાર કાઢો અને સાફ કરો. તેને તમારા મોઢામાં રાખીને સૂઈ જશો નહીં.
- સૂતા પહેલાં દિવસમાં એક ફ્લોસ વડે તમારા દાંત સાફ કરો.

જડબાની હલનચલન વધારતા સાધનોનો ઉપયોગ કરો

જડબાની હલનચલન વધારતું સાધન એ હાથમાં પકડી શકાય તેવું એક સાધન છે જે તમારા જડબામાં ખેંચાણ લાવવામાં મદદ કરે છે. જડબાની હલનચલન વધારતા સાધનોના કેટલાક ઉદાહરણો નીચે મુજબ છે:

- TheraBite® Jaw Motion Rehabilitation System™.
- OraStretch® Press System.
- Jaw Dynasplint® System.

જડબાની હલનચલન વધારતા સાધનનો ઉપયોગ કરવાની સાથે, તમારા જડબાના સ્નાયુઓની કસરત કરવાથી આમાં મદદ મળી શકે છે:

- તમારા જડબાની હલનચલનની ક્ષમતા સુધારવામાં.
- તમારા જડબાના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવામાં.
- દુખાવો અને સોજો ઘટાડવામાં.

જો તમારે જડબાની હલનચલન વધારતા સાધનનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા તમને તે જણાવશે. તેઓ તમારા માટે યોગ્ય હોય તેની ભલામણ કરશે અને તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે અંગે તમને સૂચનાઓ આપશે.

જો તમારું મોઢું ખોલતી વખતે તમને ખેંચાણ થાય

જડબું જકડાઈ જવાની સમસ્યાની સારવાર તમે જેટલી વહેલી શરૂ કરશો, તમારા જડબાને વધુ સારી રીતે કામ કરવામાં મદદ કરવી તેટલી જ સરળ રહેશે. જો તમને તમારા જડબામાં કોઈપણ પ્રકારનું ખેંચાણ જણાય, તો તરત જ તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાને કૉલ કરો. તેઓ તમને કોઈ નિષ્ણાત પાસે મોકલી શકે છે, જેમ કે:

- **ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ, વાણી અને ગળવાની ક્રિયાના નિષ્ણાતો અથવા બંને.** તેઓ તમને તમારું મોઢું ખોલવાની ક્ષમતા જાળવી રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે ગુમાવેલી કોઈપણ ક્ષમતા પાછી મેળવવામાં પણ તેઓ તમને મદદ કરી શકે છે. તેઓ કસરત, સ્ટ્રેચિંગ અને મસાજ જેવી ઘણી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ તમને તમારું મોઢું ખોલવામાં મદદ કરવા માટે જડબાની હલનચલન વધારતા ખાસ સાધનોની ભલામણ પણ કરી શકે છે.
- **પુનવર્સન ચિકિત્સાના ડૉક્ટરો.** તમે તમારું મોઢું કેટલી સારી રીતે ખોલી શકો છો તે તેઓ તપાસે છે. તેઓ તમને દુખાવા અથવા સ્પાઝમ (તમારા સ્નાયુમાં અચાનક આવતી તીવર્ ખેંચ) માટે દવા આપી શકે છે, અન્ય સારવાર સૂચવી શકે છે અથવા તમને મદદ કરવા માટે તબીબી સાધનોની ભલામણ કરી શકે છે.

તમારા માટે કયો રેફરલ સૌથી વધુ મદદરૂપ થઈ શકે છે તે વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતા તમારી સાથે વાત કરશે.

જો તમને કોઈ પર્શ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પર્દાતાનો સંપકર્ કરો. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્ય સોમવારથી શુકર્વાર સુધી જવાબ આપશે ૯ વાગે સવારે થી ૫ વાગે સાંજે આ સમય સિવાય, તમે કોઈ સંદેશ છોડી શકો છો અથવા અન્ય MSK પર્દાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નસર્ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાનો સંપકર્ કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો212-639-2000પર કૉલ કરો.

વધુ રિસોસર્ માટે, અમારી વચુર્અલ લાઈબરેર્રી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

Managing Trismus After Treatment for Head and Neck Cancer - Last updated on July 17, 2023
તમામ અધિકાર અને માલિકી હક મેમોરિયલ સ્લોન કેટરિંગ કેન્સર સેન્ટર દ્વારા આરક્ષિત છે