



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ MSK ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ (ਰਿਕਵਰੀ) ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਹਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ MSK ਆਓ, ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ, ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਮੇਤ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਵੇਗੇ।

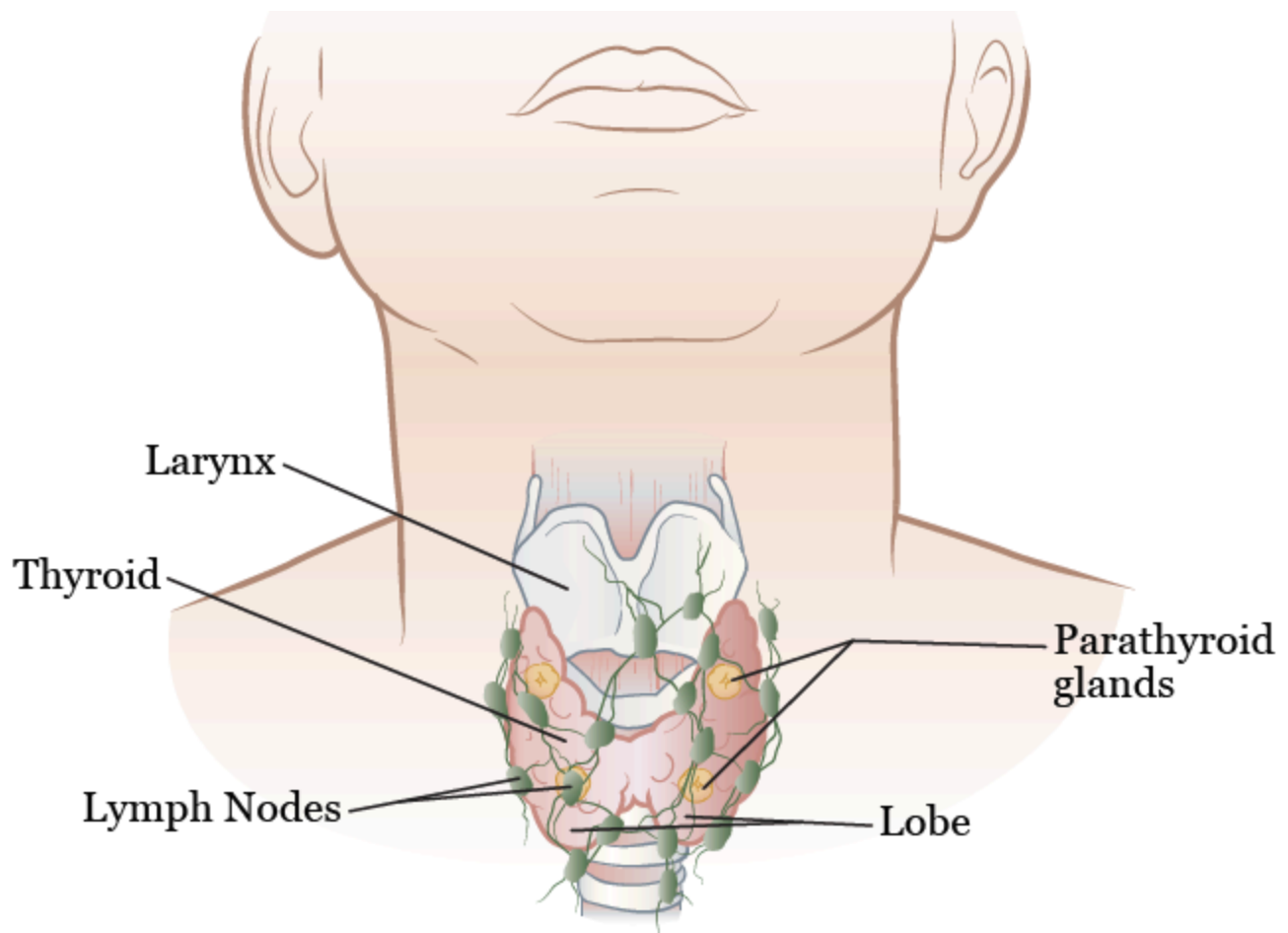
ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ, ਤਿਤਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਗਲੈਂਡ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 1 ਵੇਖੋ)। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਥਾਇਰਾਇਡ ਇੱਕ ਖੱਬੇ ਲੋਬ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੱਜੇ ਲੋਬ ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੋਬ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ 'ਇਸਥਮਸ' (isthmus) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ 4 ਛੋਟੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਜਾਂ ਗੋਲ ਢਾਂਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਉਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਤਰਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ, ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਵੀ ਫਿਲਟਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 1. ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ

ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ

ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੀਰਾ (ਸਰਜੀਕਲ ਕੱਟ) ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਲੋਬੈਕਟੋਮੀ ਜਾਂ ਹੇਮੀ-ਥਾਈਰੋਇਡੈਕਟੋਮੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦਾ ਅੱਧਾ (1 ਲੋਬ) ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਟੋਟਲ ਥਾਈਰਾਇਡੈਕਟੋਮੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਨਸਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ 2 ਨਸਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ (ਆਵਾਜ਼ ਬਾਕਸ) ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਵਰਤੀ ਲੈਰੀਨਜੀਅਲ ਨਰਵ ਅਤੇ ਸੁਪੀਰੀਅਰ ਲੈਰੀਨਜੀਅਲ ਨਰਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ

ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੀ **ਆਵਰਤੀ ਲੈਰੀਨਜੀਅਲ ਨਰਵ** ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਵਾਜ਼ ਬਾਕਸ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਿਊਮਰ ਇਸ ਨਾੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੋਕਲ ਕੋਰਡਜ਼ (ਤੁਹਾਡੇ ਆਵਾਜ਼ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ 2 ਬੈਂਡ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥਾਈਰੋਇਡ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ **ਸੁਪੀਰੀਅਰ ਲੈਰੀਨਜੀਅਲ ਨਰਵ** ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਪਿੱਚ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਨਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸੁਰ (pitch) ਅਤੇ ਟੋਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੋਕਲ ਕੋਰਡ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਟਿਊਮਰ ਵੱਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਰਤੀ ਜਾਂ ਸੁਪੀਰੀਅਰ ਲੈਰੀਨਜੀਅਲ ਨਰਵ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਨਸਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੋਕਲ ਕੋਰਡਜ਼ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵੋਕਲ ਕੋਰਡ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ (ਸ਼ਾਟ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲੈਰੀਨਰੋਲੋਜਿਸਟ (ਆਵਾਜ਼ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਨਸਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਹਾਈਪੋਕੈਲਸੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਇਡ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹਾਰਮੋਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਹੈ (ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ)। ਪਰ ਇਹ ਹਾਈਪੋਕੈਲਸੀਮੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਕੈਲਸੀਮੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਝਰਨਾਹਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਕੈਲਸੀਮੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇਣਗੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “ਹਾਈਪੋਕੈਲਸੀਮੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ” ਅਤੇ “ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ” ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੈਅ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹ ਲਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਲਿਖਦੇ ਜਾਓ।

ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ‘ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।

- ਮੈਂ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਉਹ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਨੁਸਖੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਹ ਹਨ:
 - ਨਿਗਲ ਕੇ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।
 - ਟੀਕੇ (ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ) ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।
 - ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।
 - ਪੈਚ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ‘ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।
- ਮੈਂ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਪੈਚਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਇੱਕ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮੈਂ ਡਾਇਟਰੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ।
- ਮੈਂ ਪੇਸਮੇਕਰ, ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਇੰਪਲਾਂਟੇਬਲ ਕਾਰਡੀਓਵਰਟਰ-ਡੀਫਿਬ੍ਰਿਲੇਟਰ (AICD) ਜਾਂ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਹੋਰ ਯੰਤਰ ਲਗਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੱਸਬੀਸੀਆ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਨੱਸਬੀਸੀਆ, ਉਹ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਤਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਲੈਟੈਕਸ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੰਗ (ਮਾਰਿਜੁਆਨਾ)।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ GLP-1 ਦਵਾਈਆਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ GLP-1 ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਸ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [Clear Liquid Diet \(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet\)](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) ਪੜ੍ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਪੀਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines \(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines\)](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines) ਪੜ੍ਹੋ।

ਇੱਥੇ GLP-1 ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਸੂਗਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਿਖੀਆਂ (ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ) ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸੇਮਾਗਲੂਟਾਈਡ (ਵੇਗੋਵੀ®, ਓਜ਼ੈਂਪਿਕ®, ਰਾਇਬੇਲਸਸ®)
- ਡੁਲਗਲੂਟਾਈਡ (ਟੂਲਿਸਿਟੀ®)

- ਟਿਰਜੇਪੇਟਾਈਡ (ਜ਼ੈਪਬਾਉਂਡ®, ਮੌਜਾਰੋ®)
- ਲੀਰਾਗਲੂਟਾਈਡ (ਸੈਕਸੈਂਡਾ®, ਵਿਕਟੋਜ਼ਾ®)

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਗਣਾ, ਲਾਗਾਂ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ), ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ

ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਡਿਲੀਰੀਅਮ (ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਭਰਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ) ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:
 - ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
 - ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ)।
 - ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨੀ (ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
 - ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਮੋਕਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੇਪਸ ਅਤੇ ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਮੋਕਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਿੱਕਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ [ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਵਿੱਚ ਭੇਜੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ 212-610-0507 ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਬਾਰੇ

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਅਬਸਟਰਕਟਿਵ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ (OSA) ਹੈ। OSA ਵਿੱਚ, ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਨਲੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

OSA ਕਰਕੇ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਉਪਕਰਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ CPAP ਮਸ਼ੀਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

MSK MyChart ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) MSK's ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਪੋਰਟਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮੈਸਿਜ਼ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ, ਆਪਣੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੇਖਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ MSK MyChart ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ mskmychart.mskcc.org 'ਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਭੇਜਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 646-227-2593 ਤੇ MSK MyChart ਹੈਲਪ ਡੈਸਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ (ਈਸਟਰਨ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (PST)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ PST ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਮਿਤੀ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਾਰਕਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ MSK ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.msk.org/parking 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ PST ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਰਹੇਗਾ:

- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ), ਪੈਚ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ MSK ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਅਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਟੈਸਟ, ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ, ਜਾਂ ਕੈਰੋਟਿਡ ਡੋਪਲਰ ਅਥਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ PST ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਐਡਵਾਂਸ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ(APP) ਨਾਲ ਮਿਲੋਗੇ। ਉਹ MSK ਦੇ ਅਨੱਸਥੀਜ਼ੀਆ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ) ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਨੱਸਥੀਜ਼ੀਆ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ APP ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (EKG) ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਲੈਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ।
- ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ।

ਤੁਹਾਡਾ APP ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ(ਆਂ) ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਲੈਣੀ(ਆਂ) ਚਾਹੀਦੀ(ਆਂ) ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਹ *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) ਪੜ੍ਹੋ।

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਕਸੀ ਫਾਰਮ ਭਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਕਸੀ ਫਾਰਮ ਨਹੀਂ ਭਰਿਆ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਹੀ ਭਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫਾਰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਕਸੀ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਫੈਸਲੇ ਦੱਸੇਗਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਦ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਏ। ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਏਜੰਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਗਾਊਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹ *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) ਪੜ੍ਹੋ।

- ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਏਜੰਟ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹ *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent) ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਾਕਸੀ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਸਪਾਈਰੋਮੀਟਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ, ਤੈਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ। ਜੇ ਬਾਹਰ ਠੰਢ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ-ਉਤਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਲ ਜਾਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨਿਸਟ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

ਐਸਪਿਰਿਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਐਸਪਿਰਿਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਸਪਿਰਿਨ ਜਾਂ ਐਸਪਿਰਿਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। **ਐਸਪਿਰਿਨ ਲੈਣੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਹੇ।**

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਹ *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) ਪੜ੍ਹੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ, ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ, ਹਰਬਲ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਇਟਰੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣੇ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ, ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ, ਹਰਬਲ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਇਟਰੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਲੈਣੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment) ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

ਨਾਨ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs) ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ

NSAIDs, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੈਨ (ਐਡਵਿਲ® ਅਤੇ ਮੋਟਰਿਨ®) ਅਤੇ ਨੈਪ੍ਰੋਕਸਨ (ਅਲੀਵ®), ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਹ *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) ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਨਾ ਆਇਆ, ਤਾਂ 212-639-5014 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਵਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਥਾਂ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਪਾਰਕਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ MSK ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.msk.org/parking 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਖਾਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ GLP-1 ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ *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) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ (12 ਵਜੇ) ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਾਰਡ ਕੈਂਡੀ ਅਤੇ ਗੱਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤ ਰੱਖਣ (ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ ਤਰਲ ਪੀਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ GLP-1 ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ *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) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਅੱਧੀ ਰਾਤ (ਤਕਰੀਬ 12 ਵਜੇ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਪੀਓ। ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ ਨਾ ਪੀਓ। ਆਪਣੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਲ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

- ਪਾਣੀ।
- ਸੇਬ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਜੂਸ, ਅੰਗੂਰ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਜੂਸ, ਜਾਂ ਕਰੈਨਬੇਰੀ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਜੂਸ।
- ਗੇਟੋਰੇਡ ਜਾਂ ਪਾਵਰੇਡ।
- ਬਲੈਕ ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਸਾਦੀ ਚਾਹ। ਖੰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਾ ਪਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੌਦਿਆਂ ਉੱਪਰ ਅਧਾਰਤ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਸ਼ਰਬਤ ਨਾ ਪਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਲੀ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ-ਮੁਕਤ, ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਲ ਨਾ ਪੀਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ (IV) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਲ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ-ਦੋ ਘੁੱਟ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਸਵੇਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ, ਕੁਝ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ |

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਲੋਸ਼ਨ, ਕਰੀਮ, ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ, ਮੇਕਅਪ, ਪਾਊਡਰ, ਪਰਫਿਊਮ, ਜਾਂ ਕੋਲੋਨ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਨੇਲ ਰੈਪ ਹਟਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਓ। ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਧਾਤ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਸਾਰੇ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਗਏ ਔਜ਼ਾਰ ਧਾਤ ਨੂੰ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਜਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ), ਤਾਂ ਟੈਂਪੋਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਮਿਲੇਗਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਡ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ

- ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ CPAP ਯੰਤਰ), ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਸਪਾਈਰੋਮੀਟਰ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਕਸੀ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਐਨਕ, ਸੁਣਨ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਨਕਲੀ ਦੰਦ, ਪ੍ਰੋਸਥੈਟਿਕ ਯੰਤਰ, ਵਿਗ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਸਤੂਆਂ) ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਕੇਸ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ਇਹ ਗਾਈਡ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਰੇਗੀ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਕਈ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਦੱਸਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੇ ਅੱਖਰ (ਸਪੈਲਿੰਗ) ਵੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਗਾਊਨ, ਚੋਗਾ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਸਕਿਡ ਸੋਜ਼ੇ ਮਿਲਣਗੇ।

ਇੱਕ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧੀ ਰਾਤ (ਰਾਤ 12 ਵਜੇ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ। ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਪੈਚਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ (IV) ਲਾਈਨ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ IV ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੈਸਥੀਸੀਆਲੋਜਿਸਟ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਏਗਾ।

ਅਨੈਸਥੀਸੀਆਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਮਿਲੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਅਨੈਸਥੀਸੀਆਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਲੋਗੇ। ਉਹ ਇਹ ਕਰਨਗੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਗੇ।
- ਇਹ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਅਨੈਸਥੀਸੀਆ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾ) ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ (ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ) ਜਾਂ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਨੈਸਥੀਸੀਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ।
- ਅਨੈਸਥੀਸੀਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਦੰਦ, ਪ੍ਰੋਸਥੈਟਿਕ ਯੰਤਰ, ਵਿੰਗ, ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਸਤੂਆਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੁਦ ਚੱਲ ਕੇ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਚਰ 'ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਬੂਟ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੁੱਲਦੇ ਅਤੇ ਡਿਫਲੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੱਸਥੀਸੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ IV ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌ ਜਾਓਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ IV ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਮਿਲਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਪਾਉਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਟਾਂਕਿਆਂ (ਟਾਂਕਿਆਂ) ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਟੀਰੀ-ਸਟ੍ਰਿਪਸ™ (ਸਰਜੀਕਲ ਟੇਪ ਦੇ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜੇ) ਜਾਂ ਡਰਮਾਬੋਂਡ® (ਮੈਡੀਕਲ ਗੁੰਦ) ਲੱਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਲਿਖਦੇ ਜਾਓ।

ਪੋਸਟ-ਐਨੇਸਥੀਸੀਆ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (PACU) ਵਿੱਚ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ PACU ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ। ਇੱਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਨਬਜ਼, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੀ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਿੰਡਲੀਆਂ (ਹੇਠਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ) ਤੇ ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬੂਟ ਵੀ ਹੋਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ PACU ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹੋਗੇ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। PACU ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ 1 ਰਾਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨਰਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ IV ਲਾਈਨ (ਡ੍ਰਿਪ) ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਜੋਗੇ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀ (ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਦੇ ਹੋ) ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਾਂਗੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਸਪਾਈਰੋਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਘੁੰਮ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਨੁਸਖਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਵਾਧੂ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਐਕਸਟ੍ਰਾ ਸਟ੍ਰੈਂਥ ਟਾਇਲੇਨੋਲ®) ਲੈਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨੀ

ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗੈਸ ਪਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਖਾਨਾ (ਪੋਟੀ) ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ, ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਰੋਤ *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall) ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਸਕਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਮੋਨੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਹਰ ਘੰਟੇ 10 ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਇੰਸੈਂਟਿਵ ਸਪਾਈਰੋਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਜੋ ਨਮੂਨੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer) ਪੜ੍ਹੋ।
- ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ।

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ (Ice Chips) ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਗਲਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਹਾਈਪੋਕੈਲਸੀਮੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੂਰਕ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਝਰਨਾਹਟ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਲੇ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਟੀਰੀ-ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ)। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਉੱਤੇ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਘਰ ਵਿੱਚ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ MSK ਵਿਖੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣਾ ਰਿਕਵਰੀ ਟ੍ਰੈਕਰ ਭਰਨਾ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ MSK MyChart ਖਾਤੇ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਭੇਜਾਂਗੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਭੇਜਾਂਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਕਵਰੀ ਟ੍ਰੈਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਧੀ ਰਾਤ (12 ਵਜੇ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਰਿਕਵਰੀ ਟ੍ਰੈਕਰ ਭਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, *Common Questions About MSK's Recovery Tracker*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker) ਪੜ੍ਹੋ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਲਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਿਆਂ ਨਾ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ। ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਸਤੀ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਸਤੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚੀਰਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਘੱਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੀ ਘੱਟ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ੈਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ®) ਅਤੇ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫ਼ੈਨ (ਐਡਵਿਲ ਜਾਂ ਮੋਟਰਿਨ) ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।
 - ਆਪਣੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਲਓ। ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

◦ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ੈਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖ਼ੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ੈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ੈਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ੈਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ।

- ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੰਨੀ ਦਵਾਈ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ 30 ਤੋਂ 45 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਵਧਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ, ਦਵਾਈ ਲੈ ਲੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਪੀਐਂਡਜ਼) ਕਬਜ਼ (ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਟੱਟੀ ਕਰਨ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਹਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜੀਕਲ ਡਰੇਨ ਕੱਢਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ (1 ਦਿਨ) ਬਾਅਦ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਰੇਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਨਹਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨਾ ਝੁਕਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਤ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ)। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਉੱਤੇ ਵਹਿਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੱਕ ਟੱਬ ਬਾਥ ਨਾ ਲਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ 'ਤੇ ਸਟੀਰੀ-ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਲੈ ਕੇ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡਿੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਜਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚੀਰਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਖਿਚਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੀਰਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਵੀ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ, ਆਪਣੀ ਚੀਰਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚੀਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਥਾਇਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਥਾਇਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਲੇਵੋਥਾਈਰੋਕਸਾਈਨ (ਲੇਵੋਕਸਿਲ® ਜਾਂ ਸਿੰਥਰੋਇਡ®) ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰੋਤ www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/medications/adult/levothyroxine ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਾਇਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਕਾਫ਼ੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲੇਗਾ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਇਡ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਜਾਂ ਹਾਈਪੋਕੈਲਸੀਮੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਸ® ਅਲਟਰਾ) ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸੀਟ੍ਰੀਓਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸੀਜੇਕਸ® ਜਾਂ ਰੋਕੈਲਟ੍ਰੋਲ®) ਲਈ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਟੂਲ ਸਾਫਟਨਰ ਜਾਂ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ/ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਧੌਣ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨਾ ਝੁਕਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਤ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

- ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ 10 ਪੌਂਡ (4.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਤੁਰੋ। ਪੌੜੀਆਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੜ੍ਹੋ, ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਕਦੇ ਹੋਏ। ਵਧੇਰੇ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਵੇਖੋਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਊਰਜਾ ਪੱਧਰ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਰਿਪੋਰਟ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਪਿਲਰੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ, ਇੱਕ ਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ (ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ), ਅਤੇ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਡੀਸਨ ਦਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਫੰਕਸ਼ਨ ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੇ। ਇੱਥੇ 2 ਟੈਸਟ ਹਨ: ਥਾਇਰਾਇਡ ਉਤੇਜਕ ਹਾਰਮੋਨ (TSH) ਅਤੇ ਫਰੀ ਥਾਇਰੋਕਸਿਨ (FT4)। ਇਹ ਟੈਸਟ ਦਿਖਾ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਥਾਇਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਪਿਲਰੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਪੂਰਾ ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਥਾਈਰੋਗਲੋਬੁਲਿਨ ਨਾਮਕ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਹਰ ਸਾਲ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਸਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੂਲਰੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਸੀਨੋਐਂਥਾਇਓਨਿਕ ਐਂਟੀਜੇਨ (CEA) ਅਤੇ ਕੈਲਸੀਟੋਨਿਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਹਰ ਸਾਲ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਸਕੇ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਰੋਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਨਾ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ MSK ਦੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 646-888-0200 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ 100.5 °F (38 °C) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢ ਲੱਗ ਕੇ ਕੰਬਣੀ ਆਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਮਰੋੜਨਾ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਲਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਲਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੁੱਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਡਰੇਨੇਜ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪੂਸ (ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ) ਵਰਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਤੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ।

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵੀਕਐਂਡ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, 212-639-2000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲਈ ਕਾਲ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਲਿਖਦੇ ਜਾਓ।

MSK ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਦਾਖਲਾ ਦਫ਼ਤਰ

212-639-7606

ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਾਖਲੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਮਰੇ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ।

ਐਨੇਸਥੀਸੀਆ

212-639-6840

ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਐਨੇਸਥੀਸੀਆ](#) ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ।

ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਮਰਾ

212-639-7643

ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ [ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਲੇਟਲੈਟਸ](#) ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਬੋਬਸਟ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ

www.msk.org/international

888-675-7722

ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

www.msk.org/counseling

646-888-0200

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜੋੜਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੂਡ ਪੈਂਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

646-888-8055

ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਵੈਲਨੈਸ ਸੇਵਾ

www.msk.org/integrativemedicine

ਸਾਡੀ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਵੈਲਨੈਸ ਸਰਵਿਸ ਰਵਾਇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਥੈਰਪੀ, ਦਿਮਾਗ/ਸਰੀਰ ਥੈਰਪੀਆਂ, ਨਾਚ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਥੈਰਪੀ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਥੈਰਪੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ 646-449-1010 ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਐਂਡ ਵੈਲਨੈਸ ਸਰਵਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਵੀ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ (ਕੰਸਲਟੇਸ਼ਨ) ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ 646-608-8550 ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

MSK ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ

library.mskcc.org

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੇ ਰੈਫਰੈਂਸ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ asklibrarian@mskcc.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀ [ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸੇਵਾਵਾਂ

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

ਸਾਡੀ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟਰਨਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਲੀਨੀਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿੱਖਿਆ

www.msk.org/pe

ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤਾਂ, ਵੀਡੀਓਜ਼ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮਰੀਜ਼ ਬਿਲਿੰਗ

646-227-3378

ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੀਆਥਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈਣ) ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਅਪਰੂਵਲ (ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈਣੀ) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਰੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਦਫ਼ਤਰ

212-639-7202

ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਾਕਸੀ ਫਾਰਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

ਪੈਰੀਓਪਰੇਟਿਵ ਨਰਸ ਲਿਆਜ਼

212-639-5935

ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ MSK ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਿਊਟੀ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ

646-357-9272

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪੁਨਰਵਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ

www.msk.org/rehabilitation

ਕੈਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਸਖ਼ਤ, ਜਾਂ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲਿੰਫੋਡੀਮਾ (ਸੋਜ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਫਿਜ਼ੀਆਟ੍ਰਿਸਟ (ਪੁਨਰਵਾਸ ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ), ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (OTs), ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (PTs) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਪੁਨਰਵਾਸ ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ** ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਲਣ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਥੈਰਾਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਉਹ MSK ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ 646-888-1929 ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਮੈਡੀਸਨ (ਫਿਜ਼ੀਆਟਰੀ) ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ **OT** ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਲਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ **PT** ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲੱਚਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 646-888-1900 'ਤੇ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਥੈਰਾਪੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਰੋਤ (Resources for Life After Cancer, RLAC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

646-888-8106

MSK ਵਿਖੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। **RLAC ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੈਮੀਨਾਰ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ, ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। MSK ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਾਡਾ **ਫੀਮੇਲ ਸੈਕਸੁਅਲ ਮੈਡੀਸਨ ਐਂਡ ਫੂਨੈਕਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਜਾਂ ਜਣਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ MSK ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ 646-888-5076 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਡਾ **ਮਰਦ ਸੈਕਸੁਅਲ ਐਂਡ ਰਿਪਰੋਡਕਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ (ED) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ 646-888-6024 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ

212-639-5982

ਸਾਡੇ ਚੈਪਲਿਨ (ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਸਹਾਰੇ ਵਜੋਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ** ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

MSK's ਦਾ ਸਰਬ-ਧਰਮ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਥਾਨ (ਚੈਪਲ) ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਮੁੱਖ ਲੌਬੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ 212-639-2000 ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਡਿਊਟੀ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ MSK ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹਿਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

www.msk.org/vp

ਅਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਲਾਈਵ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਦਾਨ, ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੈਸ਼ਨ ਨਿੱਜੀ, ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਐਕਸੈਸ-ਏ-ਰਾਈਡ

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

877-337-2017

ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ, MTA ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ-ਤੇ-ਘਰ ਸਾਂਝੀ ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਨਤਕ ਬੱਸ ਜਾਂ ਸਬਵੇਅ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਏਅਰ ਚੈਰਿਟੀ ਨੈੱਟਵਰਕ

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (ACS)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

ਹੋਪ ਲਾਜ, ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਐਂਡ ਕਰੀਅਰਜ਼

www.cancerandcareers.org

646-929-8032

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਰੋਤ।

ਕੈਂਸਰਕੇਅਰ

www.cancercare.org

800-813-4673

275 ਸੱਤਵੀਂ ਐਵੇਨਿਊ (ਪੱਛਮੀ 25ਵੀਂ ਅਤੇ 26ਵੀਂ ਗਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ)

ਨਿਊਯਾਰਕ, NY 10001

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਵਿਦਿਅਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

www.cancersupportcommunity.org

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਐਕਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ

www.caregiveraction.org

800-896-3650

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਐਂਜਲ ਨੈੱਟਵਰਕ

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਜੈੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁੱਡ ਡੇਜ਼

www.mygooddays.org

877-968-7233

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕੋ-ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ (ਇਲਾਜ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਦ ਭਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਡ ਡੇਜ਼ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਥਵੈੱਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਲਈ ਕੋ-ਪੇਮੈਂਟਸ , ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਤੇ ਡਿਡਕਟੀਬਲਾਂ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੋਅਜ਼ ਹਾਊਸ

www.joeshouse.org

877-563-7468

ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਠਹਿਰਨ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

LGBT ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

www.lgbtcancer.com

LGBT ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਅਤੇ LGBT-ਅਨੁਕੂਲ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲਾਂ ਦਾ ਡਾਟਾਬੇਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਲਾਈਵਸਟ੍ਰਾਂਗ ਫਰਟੀਲਿਟੀ

www.livestrong.org/fertility

855-744-7777

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੁੱਕ ਗੁੱਡ ਫੀਲ ਬੈਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

www.lookgoodfeelbetter.org

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

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ

www.cancer.gov

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

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਨ ਬੇਨੀਫਿਟ (NCOA)

www.benefitscheckup.org

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। BenefitsCheckUp® ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਸ਼ਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ Medicare ਦਾ Extra Help ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ LGBT ਕੈਂਸਰ ਨੈੱਟਵਰਕ

www.cancer-network.org

LGBT ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਨੀਡੀ ਮੈਡਜ਼

www.needymeds.org

ਬ੍ਰਾਂਡ-ਨਾਮ ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

NYRx

www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

ਨਿਊਯਾਰਕ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਯੋਗ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਕਸੈਸ ਨੈੱਟਵਰਕ (PAN) ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

www.panfoundation.org

866-316-7263

ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੋ-ਪੇਮੈਂਟਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਡਵੋਕੇਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

www.patientadvocate.org

800-532-5274

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ, ਨੌਕਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਵਰੇਜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰੋਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰੈੱਡ ਡੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ (ਪਹਿਲਾਂ ਗਿਲਡਾਜ਼ ਕਲੱਬ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ)

www.reddoorcommunity.org

212-647-9700

ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਲੈਕਚਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚੁਕਾ ਸਕਦੇ।

ਟ੍ਰਾਇਆਜ ਕੈਂਸਰ

www.triagecancer.org

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ (SPOHNC)

www.spohnc.org

800-377-0928

ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

www.thyca.org

ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

www.sharecancersupport.org

866-891-2392

ਮੈਨੋਹਟਨ, ਕਵੀਨਜ਼, ਬਰੁਕਲਿਨ, ਅਤੇ ਸਟੇਟਨ ਆਈਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ, ਮੈਟਾਸਟੈਟਿਕ ਛਾਤੀ, ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਅਕ ਸਰੋਤ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਦਿਅਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਲਿਖਦੇ ਜਾਓ।

- *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/mymsk-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)
- *How To Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Levothyroxine* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/medications/adult/levothyroxine)
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ MSK ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ 212-639-2000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ www.mskcc.org/pe 'ਤੇ ਜਾਓ।

About Your Thyroid Surgery - Last updated on March 31, 2026

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ