



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਂਡੀਬਿਊਲੈਕਟੋਮੀ ਅਤੇ ਫਾਈਬੁਲਾ ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ MSK ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਂਡੀਬਿਊਲੈਕਟੋਮੀ (ਮੈਨ-ਡੀ-ਬਿਊਲ-ਏਕ-ਟੋ-ਮੀ) ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

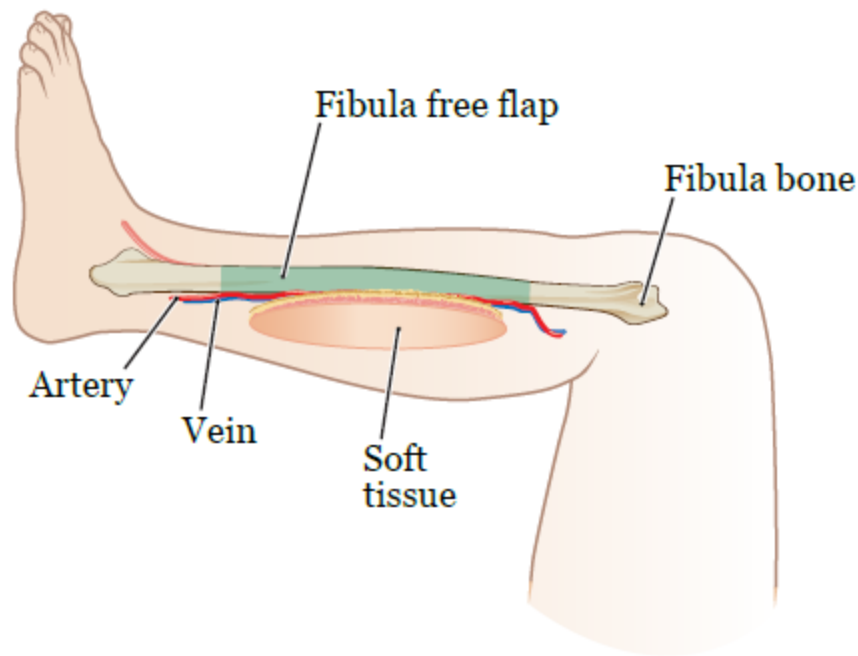
ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਂਡੀਬਿਊਲੈਕਟੋਮੀ ਅਤੇ ਫਾਈਬੁਲਾ ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ ਬਾਰੇ

ਮੈਂਡੀਬਿਊਲੈਕਟੋਮੀ ਅਤੇ ਫਾਈਬੁਲਾ ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ

ਮੈਂਡੀਬਿਊਲੈਕਟੋਮੀ ਇੱਕ ਸਰਜਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ (ਮੈਂਡੀਬਲ) ਦਾ ਸਾਰਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟਿਊਮਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਂਡੀਬਿਊਲੈਕਟੋਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ (ਦਾਨੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ) ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਈਬੁਲਾ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਧਮਣੀ, ਨਾੜੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਵੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਫਾਈਬੁਲਾ ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 1 ਵੇਖੋ)।



ਚਿੱਤਰ 1. ਫਾਈਬੁਲਾ ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਲੱਤ ਨੂੰ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫਟ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਗ੍ਰਾਫਟ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਗ੍ਰਾਫਟ ਪੱਟ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਸਰਜਨ, ਆਪਣੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋਗੇ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਿਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (CT) ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਵੀ ਲੈਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ, ਜੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਕੈਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਈ (ਰੰਗ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਐਕਸ-ਰੇ, ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਫੀ ਜਾਂ ਸੀਟੀ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਫੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ 3 ਸਰਜੀਕਲ ਟੀਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਟੀਮ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਰੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਟਿਊਮਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਹੱਡੀ, ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਲੱਗਣਗੇ।

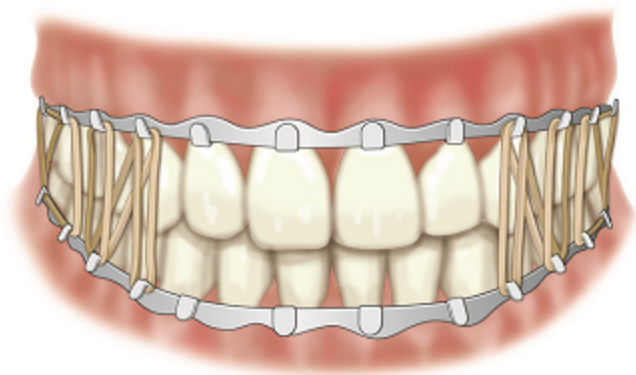
ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਸਰਜਨ ਟਿਊਮਰ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਭੇਜੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਸਰਜਨ ਵੱਲੋਂ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਸ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਆਕਾਰ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਹਟਾਏ ਗਏ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਨਾ ਮੇਲ ਖਾਵੇ।

ਅੱਗੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਦਾਨੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਧਮਣੀ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਲਵੇਗਾ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਮਣੀ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਪੇਚਾਂ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣਗੇ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਗੇ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾਏਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਆਰਚ ਬਾਰ ਅਤੇ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 2 ਵੇਖੋ)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਰਚ ਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣਗੇ।



ਚਿੱਤਰ 2. ਆਰਚ ਬਾਰ ਅਤੇ ਰਬੜ ਬੈਂਡ

ਮੈਂਡੀਬਿਊਲੈਕਟੋਮੀ ਕਾਰਨ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ (ਟ੍ਰੈ-ਕੀ-ਓਸ-ਟੋਮੀ) ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੇ ਵੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਆ (ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਛੇਦ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਛੇਦ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਪਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਸੋਜ ਵੀ ਆਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਖੇਤਰ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਧਰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਨੈਸੇਗੈਸਟਰਿਕ (NG) ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਪਹਿਲੇ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ NG ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, NG ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁਬਾਰਾ ਖਾਣਾ-ਪੀਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਇਹ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਂਡੀਬਿਊਲੈਕਟੋਮੀ ਅਤੇ ਫਾਈਬੁਲਾ ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ 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 ਲਵੋ। 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।
- ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ, 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)।

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 ਖਾਸ 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।

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 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 (ਟ੍ਰੁਲਿਸਿਟੀ®)

- 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 ਖ਼ਤਰਾ 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 ਖ਼ਤਰਾ 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 ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ 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।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਿਕਵਰੀ (ERAS) ਬਾਰੇ

ERAS ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ERAS ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ:

- **ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਲਓ।** ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ।** ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਪਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ:

- **ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਕਵਰੀ ਮਾਰਗ ਪੜ੍ਹਨਾ।** ਇਹ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਟੀਚੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- **ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਘੁੰਮਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।** ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

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 ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ PST ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਐਡਵਾਂਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ 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 ਪ੍ਰੋਕਸੀ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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।

4% ਕਲੋਰਹੈਕਸੀਡੀਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ (CHG) ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਸਕਿਨ ਕਲੀਨਜ਼ਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿਬਿਕਲੇਨਸ® ਖਰੀਦੋ

4% CHG ਘੋਲ ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲਿਕਵਿਡ ਹੈ ਜੋ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨ (ਨਹਾਉਣ) ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੇਸੀ (ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੀ ਦੁਕਾਨ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ 4% CHG ਘੋਲ ਵਾਲਾ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਸਕਿਨ ਕਲੀਨਜ਼ਰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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।

ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ:

ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰੀਸਰਜੀਕਲ ਸੈਂਟਰ (PSC)

1275 ਯੌਰਕ ਐਵੇਨਿਊ (ਪੂਰਬੀ 67ਵੀਂ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ 68ਵੀਂ ਸਟਰੀਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ)

ਨਿਊਯਾਰਕ, NY 10065

ਛੇਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ B ਐਲੀਵੇਟਰ (ਲਿਫਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

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

4% CHG ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਸਕਿਨ ਕਲੀਨਜ਼ਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿਬਿਕਲੇਨਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 4% CHG ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਸਕਿਨ ਕਲੀਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ (ਨਹਾਓ)।

1. ਆਪਣੇ ਆਮ ਸ਼ੈਯੂ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ (ਚੁੰਡਿਆਂ) ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।
3. 4% CHG ਘੋਲ ਦੀ ਬੇਤਲ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
4. ਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਧਾਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਓ। 4% CHG ਘੋਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰਗੜੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਜਣਨ (ਗੁਪਤ) ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ।
5. 4% CHG ਘੋਲ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
6. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।

ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋਸ਼ਨ, ਕਰੀਮ, ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ, ਮੇਕਅੱਪ, ਪਾਊਡਰ, ਅਤਰ ਜਾਂ ਕੋਲੋਨ ਨਾ ਲਗਾਓ।

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 (ਤੜਕੇ 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 ਕੋਫੀ 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 |

4% CHG ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਸਕਿਨ ਕਲੀਨਜ਼ਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿਥਿਕਲੇਨਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 4% CHG ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਸਕਿਨ ਕਲੀਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋਸ਼ਨ, ਕਰੀਮ, ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ, ਮੇਕਅੱਪ, ਪਾਊਡਰ, ਅਤਰ ਜਾਂ ਕੋਲੋਨ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਪਹਿਨੋ।
- 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, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਨਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੀਅਰਸਿੰਗਾਂ 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। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਅੰਡਰਵੇਅਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈਡ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ

- ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ CPAP ਮਸ਼ੀਨ), ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਕਸੀ ਫਾਰਮ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ।
- ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹੇ ਕੁ ਪੈਸੇ ਜਿੰਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਖਬਾਰ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਐਨਕਾਂ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਨਕਲੀ ਦੰਦ, ਪ੍ਰੋਸਥੈਟਿਕ ਯੰਤਰ, ਵਿੱਗ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਗਾਈਡ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੋ, ਤਾਂ ਛੇਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ B ਲਿਫਟ ਲਵੋ। PSC ਦੇ ਉਡੀਕ ਕਮਰੇ (ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ) ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਰਜ ਕਰਵਾਓ।

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 ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਗਾਊਨ, ਇੱਕ ਚੋਗਾ (ਰੋਬ) ਅਤੇ ਨਾ-ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੇਵਾਂਗੇ।

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 ਅਨੱਸਥੀਸੀਆਲੋਜਿਸਟ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਏਗਾ।

ਅਨੱਸਥੀਸੀਆਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਮਿਲੋ

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

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਗੇ।
- ਇਹ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ (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 ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ।
- ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ।

ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਨਕਾਂ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਨਕਲੀ ਦੰਦ, ਪ੍ਰੋਸਥੈਟਿਕ ਯੰਤਰ, ਵਿੱਗ, ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਉਤਾਰ ਦਿਓਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪੈਦਲ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਵੋਗੇ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਚਰ ਤੇ ਉੱਥੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੈੱਡ ਤੇ ਲੇਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਿੰਡਲੀਆਂ (ਹੇਠਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ) ਤੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਬੂਟ ਪਹਿਨਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੁੱਲਦੇ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਓਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ IV ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਜਾਓਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ IV ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂ ਜਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੂਰੀਨਰੀ (ਫੇਲੀ) ਕੈਥੀਟਰ ਵੀ ਲਗਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟੈਪਲ ਜਾਂ ਟਾਂਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਂਡੀਬਿਊਲੈਕਟੋਮੀ ਅਤੇ ਫਾਈਬੁਲਾ ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਪੋਸਟ-ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (PACU) ਵਿੱਚ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਗੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ PACU ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ। ਇੱਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਨਬਜ਼, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਟਿੱਕੀ ਹੋਈ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਮਾਸਕ ਲਗਾ ਕੇ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਬੂਟ ਵੀ ਹੋਣਗੇ।

ਰਬੜ ਬੈਂਡਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ “ਹਾਂ” ਜਾਂ “ਨਹੀਂ” ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਆਈਪੈਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁੱਕਾ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬੋਰਡ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਲਿਖ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ PACU ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ IV ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ IV ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼-ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਐਨਲਜੀਸੀਆ (PCA) ਡਿਵਾਈਸ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਬਟਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ *Patient-Controlled Analgesia (PCA)*
(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) ਪੜ੍ਹੋ।

ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਊਬਾਂ, ਡਰੇਨ, ਕੈਥੀਟਰ (ਪਤਲੀਆਂ, ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬਾਂ), ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਟਿਊਬ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਕਾਲਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਭੇਜੇਗਾ।
- ਇੱਕ IV ਲਾਈਨ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ, ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਕੋਆਗੂਲੈਂਟਸ) ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਫੋਲੀ) ਕੈਥੀਟਰ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਲੀਆਂ (ਛੋਟੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ) ਤਾਂ ਜੋ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਰੇਨੇਜ 1 ਔਂਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਨੈਸੋਗੈਸਟਰਿਕ (NG) ਟਿਊਬ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਉੱਚ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰਜਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸੋਜ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾ-ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ।
- ਦਾਨੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਲੱਸਤਰ, ਸਪਲਿੰਟ, ਸਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ VAC ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਖ਼ਮ VAC ਇੱਕ ਖਾਸ ਡਰੈਸਿੰਗ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਖ਼ਮ 'ਤੇ ਸਕਸ਼ਨ (ਖਿੱਚ) ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪਲੱਸਤਰ, ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਸਲਿੰਗ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਬੂਟ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਲੱਤ 'ਤੇ ਬੂਟ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸਨੂੰ ਡੌਪਲਰ® ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਡੌਪਲਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਫਲੈਪ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਰਗਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਜਬਾੜੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਹਾਣਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਸਹਾਇਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ, ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਟਿਊਬ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਖੁਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ

ਤੁਸੀਂ PACU (ਪੋਸਟ-ਐਨੇਸਥੀਸੀਆ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ) ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ 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 10 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ 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। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਗਾਈਡ ਪੜ੍ਹਨਾ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਟੀਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਰਿਕਵਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਦਿਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- **ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਘੁੰਮਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।** ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠੋਗੇ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰੋਗੇ, ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੋਗੇ।

ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਸਕਸ਼ਨਿੰਗ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਲਗ਼ਮ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਰੇਗੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਖੁਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (www.mskcc.org/pa/cancer-care/patient-education/caring-your-tracheostomy) ਪੜ੍ਹੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੋਜ ਘੱਟ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਬਲਗ਼ਮ ਹੋਵੇਗੀ। ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਲਗ਼ਮ ਖੰਘ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕੋਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਟਿਊਬ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਏਗੀ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਸਕਸ਼ਨਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਆਰਡਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ IV ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ PCA ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ

ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈ ਸਕੋਗੇ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਾਂਗੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ (ਇਰੀਗੇਸ਼ਨ)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਹਟਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ (ਇਰੀਗੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡੇ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਇਰੀਗੇਸ਼ਨ (ਸਫ਼ਾਈ) ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ, ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਇਰੀਗੇਸ਼ਨ ਕਿੱਟ ਦੇਵੇਗੀ।

ਟ੍ਰਿਸਮਸ (ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਜਕੜ ਜਾਣ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਰਸ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਗ਼ ਪੈਣ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, *ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ*
(www.mskcc.org/pa/cancer-care/patient-education/trismus) ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨੀ

ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨਾ 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।

ਤੁਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery) ਪੜ੍ਹੋ।

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

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ

ਪਹਿਲੇ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ NG ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਦੇਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸੋਜ ਘੱਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ NG ਟਿਊਬ ਕੱਢ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਾਣ ਲਈ ਨਰਮ ਭੋਜਨ। ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਆਪਣੇ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਲੱਤ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਜਬਾੜੇ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਾਨੀ ਸਥਾਨ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਦਿਨ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹੋਗੇ। 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਉੱਚੀ ਕਰਕੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੇ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੋਜ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫਟ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣਗੇ।

ਡਿਸਚਾਰਜ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣਾ

ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਓ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਉਸ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਆਰਡਰ ਅਤੇ ਨੁਸਖੇ ਲਿਖ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲਿਖਤੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨ ਲਾਊਂਜ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

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। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ, ਜਕੜਨ, ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ 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।
- ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਿਆਂ ਨਾ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ। ਕੁਝ ਨੁਸਖ਼ੇ 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 ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੁਸਖੇ 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 ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਪੀਐਂਡਜ਼, ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਬਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਲੋ ਨਾ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 5 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਡੀ ਆਂਤ (ਕੋਲਨ) ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ ਕਸਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜੋ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 ਤੋਂ 10 (8 ਔਂਸ) ਕੱਪ (2 ਲੀਟਰ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਪਾਣੀ, ਜੂਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਜੂਸ), ਸੂਪ ਅਤੇ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਵਰਗੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਸੋਡਾ। ਕੈਫੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 25 ਤੋਂ 35 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਓ। ਛਿੱਲਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਓਸਟੇਮੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
 - ਕਬਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਬਜ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਓਸਟੇਮੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਕਬਜ਼ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਹ ਹਨ:
 - ਡੇਕਿਊਸੇਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਕੋਲੇਸ®)। ਇਹ ਇੱਕ ਸਟੂਲ ਸੌਫਟਨਰ (ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ) ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਨਰਲ ਆਇਲ ਨਾਲ ਨਾ ਲਓ।
 - ਪੋਲੀਇਥੀਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ (ਮੀਰਾਲੈਕਸ®)। ਇਹ ਇੱਕ ਲੈਕਸੇਟਿਵ (ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ 8 ਔਂਸ (1 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ।
 - ਸੇਨਾ (ਸੇਨੋਕੋਟ®)। ਇਹ ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਦਸਤ (ਪਤਲਾ, ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਮਲ) ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘੁਲ ਜਾਣਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਟਾਂਕੇ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਟਾਂਕੇ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਚੀਰਿਆਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਨਾ ਅਤੇ ਸਟੀਮ ਰੂਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਚੀਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸ਼ੇਵ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਸ਼ੇਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਰਫਿਊਮ, ਕੋਲੋਨ, ਆਫਟਰ-ਸ਼ੇਵ, ਜਾਂ ਪਰਫਿਊਮ ਵਾਲੇ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਸਰਜਨ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰਿਆਂ 'ਤੇ 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ SPF ਵਾਲੀ PABA-ਮੁਕਤ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- 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।

ਨਹਾਉਣਾ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫਟ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੈਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ, ਬਾਥਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਊਰੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਜਾਂ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਕੇ ਪਿਊਰੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚੀਰਾ ਬਾਹਰੋਂ ਠੀਕ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ:

- 5 ਪੌਂਡ (2.3 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।
- ਜੌਰਿੰਗ ਅਤੇ ਟੈਨਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਧ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾ ਖੇਡੋ।

ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਹੱਦ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਝਪਕੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਯਾਤਰੀ ਵਜੋਂ ਬੈਠ ਕੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਸਮੇਤ, ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗੀ।

ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਕਸਰ 10 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

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 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

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ 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।

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।

ਬੇਬਸਟ 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 ਥੈਰਪੀ 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 ਥੈਰੇਪੀ 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 ਫੂਨੈਨਜ਼ 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** ਇਹ 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 ਕਹੋ।

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.cancercares.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 ਮੁਫਤ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁੱਡ ਡੇਜ਼

www.mygooddays.org

877-968-7233

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕੋ-ਪੇਸ਼ੇਂਟਸ (ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਰਚੇ 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-ਪੇਸ਼ੇਂਟਸ, 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 ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ

www.cancer.gov

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

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਸਲ ਆਨ ਬੇਨੀਫਿਟ (NCOA)

www.benefitscheckup.org

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। BenefitsCheckUp® ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਸ਼ੇ 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।

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।

- ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੈਕੀਓਸਟੋਮੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (www.mskcc.org/pa/cancer-care/patient-education/caring-your-tracheostomy)
- *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)
- *ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ* (www.mskcc.org/pa/cancer-care/patient-education/trismus)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)

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 Mandibulectomy and Fibula Free Flap Reconstruction - Last updated on March 31, 2026

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