



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਅਤੇ ਪੈਰਾਨਾਸਲ ਸਾਈਨਸ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ MSK ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਅਤੇ ਪੈਰਾਨਾਸਲ ਸਾਈਨਸ 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 ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ 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 ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ

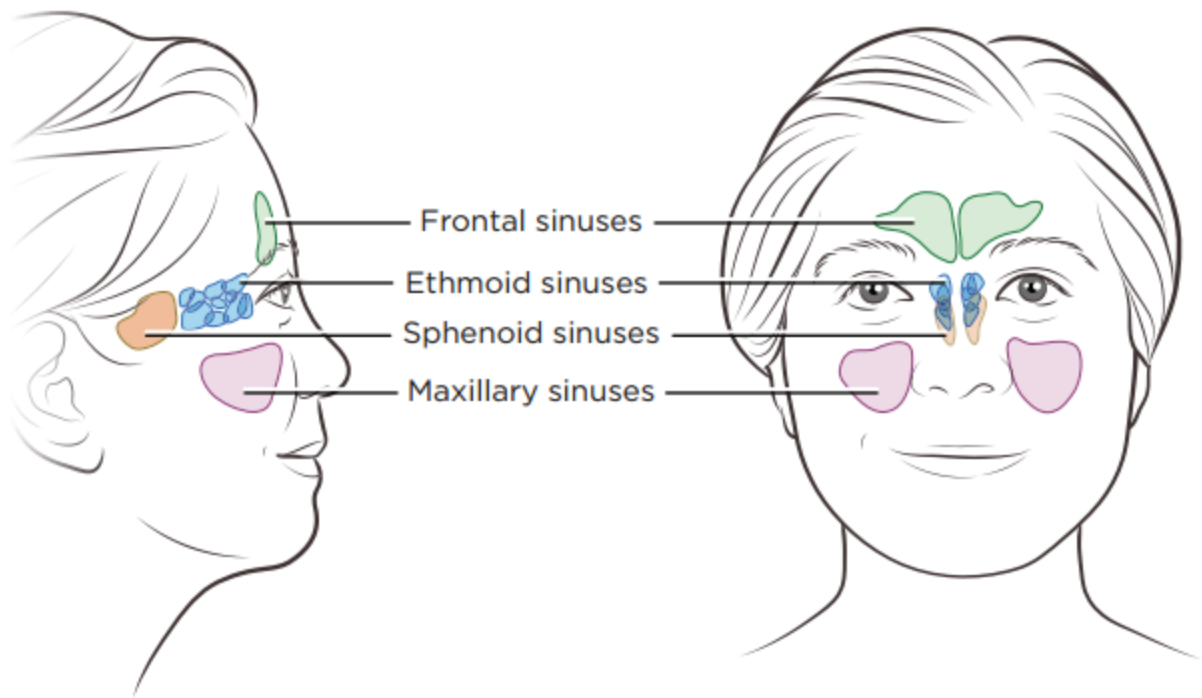
ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਅਤੇ ਪੈਰਾਨਾਸਲ ਸਾਈਨਸ

ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ, ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 2 ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਸਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 4 ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਨਾਸਲ ਸਾਈਨਸ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਈਨਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 1 ਵੇਖੋ)। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਈਨਸ ਖੋਖਲੇ, ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਗੁਫਾ ਨੂੰ ਘੇਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਫਰੰਟਲ ਸਾਈਨਸ**, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਐਥਮੋਇਡ ਸਾਈਨਸ**, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਸਫੇਨੋਇਡ ਸਾਈਨਸ**, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਐਥਮੋਇਡ ਸਾਈਨਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ।
- **ਮੈਕਸਿਲਰੀ ਸਾਈਨਸ**, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਗੁਫਾ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਤ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਬਲਗਾਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 1. ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਨਾਸਲ ਸਾਈਨਸ

ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਸਰਜਰੀ

ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਟਿਊਮਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰੇ ਟਿਊਮਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਆਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਗੁਫਾ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਛੋਟੇ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਸਾਂ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਤਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਚਬਾਉਣ, ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਸਰਜਨ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਰਿਕੰਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਸਰਜਨ, ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਸਰਜਨ
- ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ
- ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ
- ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ
- ਨਰਸਾਂ
- ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ

- ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀ
- ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ
- ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟਿਊਮਰ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਕੁਝ ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਦੇ ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਈਡ ਲੋਕਲ ਐਕਸਾਈਜ਼ਨ ਨਾਮਕ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਟਿਊਮਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਆਮ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਟਰਬੀਨੇਟਸ (ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਲੰਬੀਆਂ, ਪਤਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ) 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਮੀਡੀਆਲ ਮੈਕਸੀਲੈਕਟੋਮੀ ਨਾਮਕ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਈਨਸ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਟਿਊਮਰ ਜੋ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੈਂਸਰ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ), ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਐਥਮੋਇਡ ਸਾਈਨਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਐਥਮੋਇਡੈਕਟੋਮੀ ਨਾਮਕ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਕਸਿਲਰੀ ਸਾਈਨਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇ ਹੋਏ ਟਿਊਮਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਕਸਿਲੈਕਟੋਮੀ ਨਾਮਕ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਹੱਦ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟਿਊਮਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੇੜਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮੈਕਸਿਲੈਕਟੋਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
 - ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਕਸਿਲਰੀ ਸਾਈਨਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ
 - ਤੁਹਾਡੇ ਸਖ਼ਤ ਤਾਲੂ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਛੱਤ)
 - ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਦੰਦ
 - ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਔਰਬਿਟ (ਅੱਖ ਦੀ ਸਾਕਟ)
 - ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲੂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ
 - ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਪਰਲੀ ਨੱਕ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਖ਼ਤ ਤਾਲੂ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਖਿਕ ਖੋਲ (ਮੂੰਹ) ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡੈਂਟਲ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਨ

ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਵੇਗਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰਲੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਏਗਾ)। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਲੂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਸਰਜੀਕਲ ਔਬਚੂਰੇਟਰ (ਪਲੇਟ) ਲਗਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਥਾਈ ਸਰਜੀਕਲ ਔਬਚੂਰੇਟਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਸਰਜੀਕਲ ਔਬਚੂਰੇਟਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਡੈਂਟਲ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਟਾਉਣਯੋਗ ਔਬਚੂਰੇਟਰ ਫਿੱਟ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਬਚੂਰੇਟਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਔਬਚੂਰੇਟਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰ ਸਕੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਐਥਮੋਇਡ, ਫਰੰਟਲ, ਜਾਂ ਸਫੇਨੋਇਡ ਸਾਈਨਸ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ ਨੂੰ **ਕ੍ਰੈਨੀਓਫੇਸ਼ੀਅਲ ਰਿਸੈਕਸ਼ਨ** ਨਾਮਕ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਚੀਰਿਆਂ (ਸਰਜੀਕਲ ਕੱਟਾਂ) ਰਾਹੀਂ ਟਿਊਮਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਦੋ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਟਿਊਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨਾਂ ਕੋਲ ਪੂਰੇ ਟਿਊਮਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਢਾਂਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜੀਕਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਸਰਜਨ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ, ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਸਰਜਨ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

ਐਂਡੋਸਕੋਪਿਕ ਸਰਜਰੀ

ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਐਂਡੋਸਕੋਪ (ਪਤਲੀਆਂ, ਲਚਕੀਲੀਆਂ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਉਹਨਾਂ ਟਿਊਮਰਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਈਨਸ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਹਟਾਉਣਾ

ਨੱਕ ਦੀ ਖੋਲ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਟਿਊਮਰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਨਾਮਕ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਦੇਖੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਿਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (CT) ਜਾਂ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (MRI) ਸਕੈਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ ਕੱਢੇ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਡਰੇਨੇਜ ਟਿਊਬ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਗੀਆਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਲਗਭਗ ½ ਔਂਸ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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 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 ਲੇਟੈਕਸ 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 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 (ਟ੍ਰੁਲਿਸਟੀ®)

- 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 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।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। 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 ਕਰੇ।

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।

ਸ਼ਾਵਰ

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

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 ਹਦਾਇਤਾਂ 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 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।
- 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 ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 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।
- ਕੋਈ ਵੀ ਲੋਸ਼ਨ, ਕਰੀਮ, ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ, ਮੇਕਅਪ, ਪਾਊਡਰ, ਪਰਫਿਊਮ, ਜਾਂ ਕੋਲੋਨ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- 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

- ਬਟਨ-ਡਾਊਨ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਟੌਪ।
- ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ CPAP ਯੰਤਰ), ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਕਸੀ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ।
- ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਪੈਸੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਖਬਾਰ) ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਕਾਂ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ), ਦੰਦ, ਪ੍ਰੋਸਥੈਟਿਕ ਯੰਤਰ), ਵਿੱਗ, ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਸਤੂਆਂ) ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਸ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।
- 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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। 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 ਸੋਜ਼ 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 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 ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਪਿਸ਼ਾਬ) ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਫੋਲੀ) ਕੈਥੀਟਰ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚੀਰਾ ਸਟੈਪਲ ਜਾਂ ਟਾਂਕੇ (ਟਾਂਕੇ) ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਟੀਰੀ-ਸਟ੍ਰਿਪਸ™ (ਸਰਜੀਕਲ ਟੇਪ ਦੇ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜੇ) ਜਾਂ ਡਰਮਾਬੋਂਡ® (ਸਰਜੀਕਲ ਗੁੰਦ) ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ 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।

ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ PACU ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ IV ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼-ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਐਨਲਜੀਸੀਆ (PCA) ਡਿਵਾਈਸ ਨਾਮਕ ਬਟਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca) ਪੜ੍ਹੋ।

ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਣਗੇ:

- ਆਪਣੇ ਚੀਰਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਡਰੇਨੇਜ ਟਿਊਬਾਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਫੋਲੀ ਕੈਥੀਟਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਪਿਸ਼ਾਬ) ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨੈਸੇਗੈਸਟ੍ਰਿਕ (NG) ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ। ਇਹ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ NG ਟਿਊਬ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸਪਲਿੰਟ (ਡੋਇਲ ਸਪਲਿੰਟ)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਦਾਗ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ PACU ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। 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। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਗੀਆਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

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

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਐਪੀਡੂਰਲ ਕੈਥੀਟਰ ਜਾਂ IV ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ PCA ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਦੇ ਹੋ) ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ (ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ) ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਛਣਗੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, 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 ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਪਰਚੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ (ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ) ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ

ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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।

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

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, *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। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ *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

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਟਿਊਬਾਂ ਜਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਸਮੇਤ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਇਹ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਸਿੱਖੇ।

ਨਹਾਉਣਾ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਡਰੇਨੇਜ ਟਿਊਬਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਡਰੇਨੇਜ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਰੇਨੇਜ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਡਰੇਨੇਜ ਟਿਊਬਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਪੰਜ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਸਿਖਾਏਗੀ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਿੰਜਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਈਸਮਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰੋਤ *ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ* (www.mskcc.org/pa/cancer-care/patient-education/trismus) ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਵਿੱਚ ਸਟੈਪਲ ਜਾਂ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਸਟੈਪਲ ਜਾਂ ਟਾਂਕੇ ਹਟਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਚੀਰਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਚੀਰਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਉਸ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 11:00 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡਾ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਆਰਡਰ ਅਤੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਲਿਖ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਮਿਲਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਲਾਉਂਜ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ 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। ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਬਹੁਤੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇ। 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।
- 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।

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 ਕੌਫ਼ੀ ਅਤੇ ਸੋਡਾ। ਕੈਫ਼ੀਨ 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 ਓਸਟੋਮੀ 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 ਨੁਸਖ਼ੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੁਸਖ਼ੇ 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 ਖ਼ਾਸ

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 (ਸੇਨੇਕੋਟ®)। 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

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਨਸਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਲਾਲ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਲੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਡਰੇਨੇਜ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪੂਸ (ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ) ਵਰਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਤੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਵਿੱਚ ਸਟੈਪਲ ਜਾਂ ਟਾਂਕੇ ਲੈ ਕੇ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੈਪਲ ਜਾਂ ਟਾਂਕੇ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗਾ।

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਸਾਈਨਸ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਈਨਸ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੀੜ (ਭੜੱਕਾ) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋਗੇ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਸਾਈਨਸ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਈਨਸ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਪਾਈਪ ਰਾਹੀਂ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਲਿਜਾਓ।
- ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਛਿੱਕੋ।
- ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖੰਘੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚੀਰਾ ਬਾਹਰੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ, ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ:

- 10 ਪੈਂਡ (ਲਗਭਗ 4.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੌਰਿੰਗ ਅਤੇ ਟੈਨਿਸ) ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ) ਨਾ ਖੇਡੋ।

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਾਲ ਜਾਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਵਧਾਓ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਸਤੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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 ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁੰਮਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੈਸਕ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਈਨਸ ਜਾਂ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਾ ਉੱਡੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੱਢੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਈਨਸ ਸਰਜਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਓਬਜ਼ਰਵੇਟਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਬਾਉਣ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ

ਸਕੇ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰੋਸਥੇਸਿਸ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਕ ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ
- ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਰੋਣਾ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਇਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। 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। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 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। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਕੁਝ ਇੱਥੇ MSK ਵਿਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਰੋਤ (RLAC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, 646-888-8106 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਬੇਬਸੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ
- ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਨੀਂਦ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ 100.5 °F (38 °C) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ 100.5 °F (38 °C) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢ ਲੱਗ ਕੇ ਕੰਬਣੀ ਆਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਸੁੱਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸੋਜ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚੀਰਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ।

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵੀਕਐਂਡ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, 212-639-2000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

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 ਵੂਮੈਨਜ਼ 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 ਮੁਫ਼ਤ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁੱਡ ਡੇਜ਼

www.mygooddays.org

877-968-7233

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕੋ-ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ (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-ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ, 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 ਬੇਨੀਫਿਟਸ (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।

- *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)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *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 Use Your Incentive Spirometer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)
- *ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟ੍ਰਿਸਮਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ* (www.mskcc.org/pa/cancer-care/patient-education/trismus)

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।