

Cancer of the rectum: investigations
diagnosis and treatment

મળાશયનું કેન્સર – શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં અને પછી શેની અપેક્ષા રાખવી

કોલોરેક્ટલ નર્સિંગ (મોટા આંતરડાના મોટા ભાગ અને
મળાશયની સારસંભાળ) સેવા
દર્દી માહિતીપત્રિકા

વિષય-વસ્તુ	પાન
તમારી કોલોરેક્ટલ ટીમ	4
પ્રસ્તાવના	5
હું મારી શસ્ત્રક્રિયા થવાની રાહ જોઉં તે વખતે શું થાય છે?	5
મૂલ્યાંકન પહેલાંની ક્લિનિક મુલાકાતમાં શું થાય છે?	6
સુધારેલો સાજા થવાનો (રોગ મટાડવાનો) કાર્યક્રમ શું હોય છે?	7
હું હોસ્પિટલમાં આવું ત્યાર પહેલાં શું થાય છે?	7
મારે મારી શસ્ત્રક્રિયાની તૈયારી કેવી રીતે કરવી જોઈએ?	8
જો મને સ્ટોમા હોય તો શું?	10
હું મારી શસ્ત્રક્રિયા માટે આવું ત્યારે શું થાય છે?	10
શસ્ત્રક્રિયા દરમિયાન શું થાય છે?	10
સંભવિત જોખમો શું છે?	13
મારી શસ્ત્રક્રિયા પછી શું થાય છે?	15
હું ઘરે પરત જઉં ત્યારે મારે શેની કાળજી લેવાની જરૂર પડે છે?	18
મને કઈ ફોલો-અપ સંભાળ મળશે?	21
મને શસ્ત્રક્રિયા પછી કેવું લાગશે?	22
શું હું વધુ માહિતી મેળવી શકું?	23
પરિભાષાઓની શબ્દાવલી	26
કોલોરેક્ટલ ક્લિનિકલ નર્સ નિષ્ણાતોની સંપર્ક વિગતો	27

તમારી કોલોરેક્ટલ ટીમ

તમારી સંભાળ રાખનાર મુખ્ય કન્સલ્ટન્ટ:

.....

તમારી કોલોરેક્ટલ/સ્ટોમા નર્સ/તમારી સારસંભાળમાં અગ્રણી મુખ્ય કાર્યકર:

.....

તમારી સંભાળમાં સામેલ થઈ શકે તે અન્ય તબીબો:

.....

Russells Hall Hospital (રસેલ્સ હોલ હોસ્પિટલ)માં દાખલ થવાની તારીખ:

.....

શસ્ત્રક્રિયાની તારીખ:

.....

પ્રસ્તાવના

તમારા હોસ્પિટલ તબીબે તમને સમજાવ્યું હોઈ શકે કે તમને મળાશયનું કેન્સર છે અને આની સારવાર માટે શસ્ત્રક્રિયા કરવાની જરૂર છે.

આ પુસ્તિકાનો હેતુ તમને દરખાસ્ત કરેલી શસ્ત્રક્રિયા વિશે વધુ માહિતી સમજવામાં મદદરૂપ થવા તમને માહિતી પૂરી પાડવાનો છે. અમે આશા રાખીએ છીએ કે તમે તે માહિતી ઉપયોગી જોશો અને તે તમને મળનારી સંભાળ સમજવામાં મદદરૂપ થશે.

આ પુસ્તિકાના અંતે તમે પરિભાષાઓની શબ્દાવલી જોશો જેની જરૂર તમે હોસ્પિટલની એપોઈન્ટમેન્ટ્સમાં હાજર રહો ત્યારે તમને પડી શકે. તમે વધુ માહિતી કે સહાયતા મેળવવા સંપર્ક કરવા ઈચ્છો તેવી ઉપયોગી સંસ્થાઓની યાદી પણ આપેલી છે.

હું મારી શસ્ત્રક્રિયા થવાની રાહ જોઉં તે વખતે શું થાય છે?

તમે તમારી શસ્ત્રક્રિયા માટે આવવાની રાહ જોતા હો તે વખતે, તમે તમારી જાતે શારીરિક તૈયારી કરવાનો પ્રયત્ન કરો તે મહત્વનું છે. આ એક સારો વિચાર બની રહે છે:

- તમને તમારા તબીબે ખાસ આહાર ખાવાની સૂચના આપી હોય તે સિવાય, સારો સંતુલિત આહાર ખાવાનો પ્રયત્ન કરો.
- ચાલવા જેવો હળવો વ્યાયામ કરો.
- પુષ્કળ તાજી હવા મેળવો.
- જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો, તેમાં કાપ મૂકવાથી અથવા ચડિયાતી પસંદગી તરીકે ધૂમ્રપાન છોડી દેવાથી તમને સાજા થવામાં (રોગ મટાડવામાં), એનેસ્થેટિક (નિશ્ચેતન અવસ્થા)થી થતા ગુંચવાડાઓનું જોખમ ઘટાડવામાં અને રૂઝ આવવા સાથેની સમસ્યાઓ ઘટાડવામાં મદદ મળશે. જો તમને ધૂમ્રપાન બંધ કરવામાં મદદ જોઈતી હોય તો, કૃપા કરી હોસ્પિટલની સ્ટોપ સ્મોકિંગ ટીમના સભ્યનો સંપર્ક નંબર 01384 456111 એક્સટેન્શન 2783 પર કરો.

મૂલ્યાંકન પહેલાંની ક્લિનિક મુલાકાતમાં શું થાય છે?

અમે તમને પ્રી-એસેસમેન્ટ યુનિટમાં આવવા એપોઈન્ટમેન્ટ આપીશું કે મોકલીશું.

હું પ્રી-એસેસમેન્ટ યુનિટમાં કોને મળીશ?

- પ્રી-એસેસમેન્ટ નર્સ
- કોલોરિકટલ નર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ
- તમે એક એનેસ્થેટિસ્ટને પણ મળી શકો

પ્રી-એસેસમેન્ટ નર્સ આ કરશે:

- શસ્ત્રક્રિયા અને એનેસ્થેટિક માટે તમારી સામાન્ય તંદુરસ્તીનું મૂલ્યાંકન કરશે.
- તમારી તંદુરસ્તીની ચર્ચા કરશે અને તમારો તબીબી ઇતિહાસ નોંધી લેશે.
- તમે ખરીદેલી અને નિયમિતપણે લેતા હો તેવી તમામ પ્રિસ્ક્રાઈબ કરેલી અને બીજી દવાઓ સહિત તમારી હાલની દવાઓ વિશે તમને પૂછશે. આમાં ગોળીઓ, ઈન્હેલર્સ, ક્રીમ્સ (મલમ) અને આંખના ટીપાંનો સમાવેશ થશે. **કૃપા કરી તમારી સાથે એક યાદી લાવશો.**

- પરીક્ષણો કરશે જેમાં તમારું લોહીનું દબાણ, નાડીના ધબકારા, વજન, ઊંચાઈ, સ્કન પરીક્ષણો, ઈસીજી (હૃદયની કામગીરી દર્શાવતું પરીક્ષણ) અને MRSA માટે એક સ્વેબનો સમાવેશ થશે. એનેસ્થેટિસ્ટ તમને મળે તે માટેની ગોઠવણ તમારા કન્સલ્ટન્ટ કરી શકે. તમારા માટે જનરલ એનેસ્થેટિક કેટલું સુરક્ષિત છે તેનું મૂલ્યાંકન કરવા, એનેસ્થેટિસ્ટને તમારી શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં બીજા કેટલાક પરીક્ષણો કરવાની જરૂર પડી શકે. એનેસ્થેટિસ્ટ તમારી શસ્ત્રક્રિયા માટે તમને જરૂરી એનેસ્થેટિકનો પ્રકાર, અને તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી તમે લેશો તે દર્દશામકના પ્રકાર વિશે પણ ચર્ચા કરશે.

તમને શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં તમારી કેટલીક નિયમિત દવાઓ બંધ કરવાની જરૂર પડી શકે પરંતુ પ્રી-એસેસમેન્ટ નર્સ તમને સલાહ આપશે જો આની જરૂર હોય.

તમે તમારા મુખ્ય કાર્યકર/નિષ્ણાત નર્સને પણ મળશો જેઓ તમને હોઈ શકતા કોઈ પ્રશ્નોની ચર્ચા કરશે. જો શસ્ત્રક્રિયામાં સ્ટોમા સામેલ હોય અથવા સ્ટોમા હોવાનો સમાવેશ થઈ શકે તો, તમારી નિષ્ણાત નર્સ તમારી ચામડી પર આ વિસ્તારને ચિહ્નિત કરશે.

સુધારેલો સાજ થવાનો (રોગ મટાડવાનો) કાર્યક્રમ શું હોય છે?

તમે તમારી શસ્ત્રક્રિયા માટે હોસ્પિટલમાં આવો ત્યારે, તમે સુધારેલા સાજ થવાના (રોગ મટાડવાના) કાર્યક્રમમાં ભાગ લઈ રહ્યા હશો. આ સંભાળ કાર્યક્રમનો હેતુ તમને ઝડપથી અને સુરક્ષિત રીતે સાજ થવામાં મદદ કરવાનો છે.

આ પુસ્તિકામાં, કાર્યક્રમમાં શેનો સમાવેશ થાય છે, તમે અમારી પાસેથી શેની અપેક્ષા રાખી શકો છો અને અમે તમારી પાસેથી શું અપેક્ષા રાખીએ છીએ તેને લગતી માહિતી છે. આ કાર્યક્રમ પરંપરાગત સંભાળથી જુદો છે અને તે તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી તમારું સાજ થવાનું સુધારવા અને ગતિમય બનાવવા શ્રેષ્ઠ ઉપલબ્ધ સંશોધન પુરાવો આધારિત છે.

હોસ્પિટલમાં તમારા રોકાણ દરમિયાન, અમે તમને રોજીંદા લક્ષ્યાંકો આપીશું જે તમે હાંસલ કરવા પ્રોત્સાહિત થશો કારણ કે તમે તમને સાજ થવામાં એક સક્રિય ભાગ ભજવી શકો છો. તબીબો, નર્સ અને આરોગ્ય સંભાળ લેતા અન્ય વ્યવસાયિકોની ટીમ તમારી પ્રગતિની દેખરેખ રાખશે અને તમને તમારા લક્ષ્યો સુધી પહોંચવામાં સહાયતા કરશે.

જો તમે અચોક્કસ હો એવી કોઈ બાબત હોય તો, કૃપા કરી તમારી સંભાળ માટે જવાબદાર ટીમ સભ્યને પૂછો.

હું હોસ્પિટલમાં આવું ત્યાર પહેલાં શું થાય છે?

તમે તમારી સંભાળ અને સાજા થવાનું આયોજન કરવામાં એ સમયથી સામેલ રહેશો જ્યારે અમે તમારી પ્રી-એસેસમેન્ટ મૂલ્યાંકન માટે તમને મળીશું. આ તક તમારા માટે અમને તમારી વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અને સંજોગો વિશે બધું કહેવા માટે છે.

એ મહત્વનું છે કે તમે અમને વહેલામાં વહેલી તકે જણાવો જો તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી તમે હોસ્પિટલ છોડો ત્યારે તમે, અથવા તમારા કોઈ કુટુંબીજનને તમારી રોજીંદી પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન કરવાની ક્ષમતા વિશે કોઈ ચિંતાઓ હોય.

તમારે અમને એ પણ જણાવવું જોઈએ જો તમારા કોઈ સામાજિક સંજોગો બદલાય જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાં હો. અમારી પાસે તમે હોસ્પિટલ છોડો ત્યારે તમને જરૂર પડી શકે તેવી કોઈ સંભાળની ગોઠવણ કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકતા આરોગ્ય સંભાળ લેનાર વ્યવસાયિકોની ટીમ છે. આમાં ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ્સ, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સ, સામાજિક કાર્યકરો અને ડિસ્ચાર્જ પ્લાનિંગ ટીમનો સમાવેશ થાય છે.

મારે મારી શસ્ત્રક્રિયાની તૈયારી કેવી રીતે કરવી જોઈએ?

કૃપા કરી હોસ્પિટલમાં તમારા રોકાણ દરમિયાન આરામદાયક, ઢીલા ફિટિંગવાળા કપડાં લાવશો કારણ કે અમે તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી તમને દિવસના કપડાં પહેરવા પ્રોત્સાહિત કરીશું.

આંતરડા સંબંધિત તૈયારી

તમે તમારી શસ્ત્રક્રિયા માટે હોસ્પિટલમાં આવો તે પહેલાં, અમે તમને આંતરડા સંબંધિત તૈયારી કરવાનું કહી શકીએ. આ તમારા આંતરડાઓ શસ્ત્રક્રિયા માટે ખાલી હોવાની ખાતરી કરવા માટે છે. જો તમારે આ કરવાની જરૂર હોય તો, તમારા કન્સલ્ટન્ટ કે નિષ્ણાત નર્સ (મુખ્ય કાર્યકર) તમને જણાવશે.

તમે તમારી શસ્ત્રક્રિયા માટે હોસ્પિટલમાં આવો તે પહેલાં તમને ઘરે આ તૈયારી કરવાની જરૂર પડશે. ક્યારે શરૂઆત કરવી તેને સંબંધિત સૂચના આંતરડા સંબંધિત તૈયારી સાથે બિડવામાં આવશે.

જો તમને આંતરડા સંબંધિત તૈયારી કરવા જુલાબ લેવાની જરૂર ના પડે તો, તમને શસ્ત્રક્રિયા અગાઉના દિવસે સાંજે 6 વાગ્યે અને તમારી શસ્ત્રક્રિયાના દિવસે સવારે 6 વાગ્યે ફોરફેટ એનિમાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડશે. એનિમા એક દવા હોય છે જેને તમે તમારા આંતરડાનો નીચલો ભાગ સાફ કરવા તમારા મળાશયમાં મૂકો છો. તમારા કન્સલ્ટન્ટ કે નિષ્ણાત નર્સ (મુખ્ય કાર્યકર) તમને જણાવશે જો તમારે આ કરવું પડે.

ખાવું અને પીવું

તમારી શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં ત્રણ દિવસમાં, તમને ઓછો અવશેષ બચાવતો આહાર ખાવાની શરૂઆત કરવાની જરૂર પડશે. તમારી નિષ્ણાત નર્સ/મુખ્ય કાર્યકર તમને આ સમજાવશે અને તમને માહિતીપત્રિકા આપશે.

જો તમે શસ્ત્રક્રિયા પહેલાંના દિવસે ખાઈ શકતા હો તો, શસ્ત્રક્રિયા પહેલાંની સાંજે નાનું ભોજન લેવું એક સારો વિચાર બની રહેશે.

સુધારેલા સાજા થવાના (રોગ મટાડવાના) કાર્યક્રમનું મહત્વનું પાસું એ છે કે તમને શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં કાર્બોહાઈડ્રેટ પીણાં આપવામાં આવશે. આ પીણાંનો લાભ એ છે કે તે તમને સાજા થવામાં મદદ કરવા બહુ જરૂરી ઊર્જા આપશે.

અમે તમને તમારી દાખલ કરવાની એપોઈન્ટમેન્ટ પહેલાં પીણાં આપીશું. તમારે શસ્ત્રક્રિયા પહેલાંના દિવસે એક પીણું સાંજે 6 વાગ્યે અને એક રાત્રે 10 વાગ્યે, અને એક તમારી શસ્ત્રક્રિયાના દિવસે સવારે 6 વાગ્યે પીવાની જરૂર પડશે.

દર્દી તપાસયાદી			
શસ્ત્રક્રિયાના ત્રણ દિવસ પહેલાં:			
ઓછાં અવશેષ બચાવતો આહાર શરૂ કરો તારીખ:			નિશાની કરો
તમારી શસ્ત્રક્રિયા પહેલાંના દિવસે:			
	કેટલી સંખ્યા	સમય	નિશાની કરો
એનર્જી ડ્રિન્ક	1 સેચેટ	સાંજે 6 કલાકે	
આંતરડા સંબંધિત તૈયારી પ્રકાર:			
એનર્જી ડ્રિન્ક	1 સેચેટ	રાત્રે 10 કલાકે	
તમારી શસ્ત્રક્રિયાના દિવસે:			નિશાની કરો
	કેટલી સંખ્યા	સમય	
એનર્જી ડ્રિન્ક	1 સેચેટ	સવારે 6 કલાકે	
આંતરડા સંબંધિત તૈયારી પ્રકાર:			

જો તમને મોઢા વાટે જુલાબ લેવાની જરૂર પડે તો, અમે આ માટેની સૂચના તમને આપીશું.

જો મને સ્ટોમા હોય તો શું?

જો તમને કહેવામાં આવ્યું હોય કે તમને સ્ટોમા (ઇલોસ્ટોમી કે કોલોસ્ટોમી) કરાવવાની જરૂર પડી શકે તો, તમે તમારી શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં સહાયતા અને માહિતી માટે કોલોરેક્ટલ/સ્ટોમા સંભાળ લેતી એક નર્સને મળશો.

તેઓ તમને શસ્ત્રક્રિયા પહેલાનું એક પ્રેક્ટિસ પેક આપશે. આ દર્દીઓએ પોતાની શસ્ત્રક્રિયા કરાવતા પહેલાં સ્ટોમા સંભાળનો મહાવરો કરવા દર્દીઓ માટેની ઉત્તરોત્તર માર્ગદર્શિકા છે. તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી, કોલોરેક્ટલ/સ્ટોમા સંભાળ ટીમ અને વોર્ડ નર્સિસ તમને સ્ટોમા સાથે જીવવાનું અનુકૂળ થવામાં મદદરૂપ થશે.

હું મારી શસ્ત્રક્રિયા માટે આવું ત્યારે શું થાય છે?

તમારી શસ્ત્રક્રિયાની સવારે, તમારે Russells Hall Hospital ની એડમિશન્સ લોન્જમાં આવવાની જરૂર પડશે. અહીં એક નર્સ તમારી પ્રવેશ પ્રક્રિયા પૂરી કરશે. તમારા સર્જન તમારી સાથે શસ્ત્રક્રિયા વિગતો અને સંભવિત ગુંચવાડાઓની ચર્ચા કરશે.

નર્સ તપાસશે કે તમે શસ્ત્રક્રિયાની વિગતો સમજો છો. જો તમે શસ્ત્રક્રિયા કરાવવા આગળ વધો તો, અમે તમને તમારી લેખિત સંમતિ આપવા કહીશું.

એનેસ્થેટિસ્ટ અને તમારી નિષ્ણાત નર્સ/મુખ્ય કાર્યકર અથવા ટીમમાંથી એક સભ્ય પણ આવીને તમને મળશે.

તમારી શસ્ત્રક્રિયા કરાવવા ઓપરેશન થિયેટર તમારા માટે ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે, એક નર્સ તમને અરાઈવલ્સ (આગમન) લોન્જ સુધી લઈ જશે. તમારે વસ્ત્રો બદલીને થિયેટર ગાઉન અને ઈલાસ્ટિકવાળા સ્ટોકિંગ્સ (ઘૂંટણ સુધીના મોજા) પહેરવાની જરૂર પડશે જેથી લોહીનો થર જામતો રોકવામાં મદદ મળી શકે. અમે પછી તમને એનેસ્થેટિક રૂમમાં લઈ જઈશું.

શસ્ત્રક્રિયા દરમિયાન શું થાય છે?

તમને તમારા કન્સલ્ટન્ટ અને નિષ્ણાત નર્સ તમારી શસ્ત્રક્રિયા વિશે માહિતી પહેલેથી આપી હશે.

શસ્ત્રક્રિયા લેપરોટોમી (ખુલ્લી શસ્ત્રક્રિયા) અથવા લેપરોસ્કોપિક (કી હોલ - ચાવી જેટલું કાણું પાડીને શસ્ત્રક્રિયા) જેવી બે જુદી જુદી ઢબથી કરી શકાય છે:

લેપરોટોમી (ખુલ્લી શસ્ત્રક્રિયા) એક પરંપરાગત શસ્ત્રક્રિયા પદ્ધતિ છે જેમાં પેડુ (ફાંદ)ની દિવાલ મારફતે વિશાળ કાપો ઉપર અને નીચે મારવાનો સમાવેશ થાય છે.

લેપરોસ્કોપિક એ ખુલ્લી શસ્ત્રક્રિયાનો વિકલ્પ છે. તેને કી હોલ સર્જરી પણ કહેવામાં આવે છે.

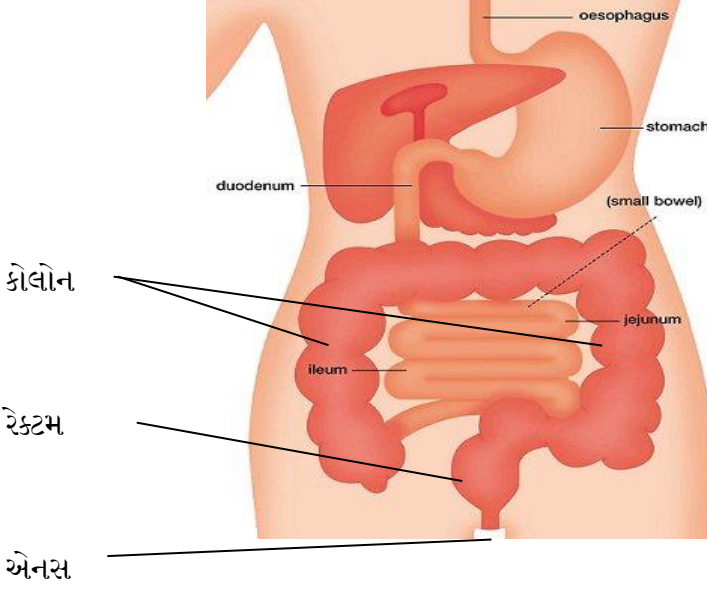
કી હોલ સર્જરીમાં, તમારા આંતરડાનો ભાગ જેમાં કેન્સર થયું હોય તેને કાઢી નાખવામાં આવશે પરંતુ આમાં તમારા પેડુમાં મોટો કાપો પાડવાનો સમાવેશ થશે નહીં.

તેને બદલે, સર્જન ચાર નાના કાપા પાડે છે, પાંચથી 10 મીલીમીટર લંબાઈના, તમારા પેડુમાં. નાની પ્લાસ્ટિક નળીઓ આ કાણાં મારફતે દાખલ કરવામાં આવે છે અને શસ્ત્રક્રિયા સંબંધિત સાધનો આ નળીઓ મારફતે તમારા પેડુમાં પસાર કરી શકાય છે. આમાં ટેલીસ્કોપ અને કેમેરાનો સમાવેશ થાય છે જે સર્જનને અંદર જોવા દે છે.

આ પ્રક્રિયાને શક્ય બનાવવા તમારા પેડુમાં પંપથી લાભદાયી ગેસ દાખલ કરવામાં આવશે. સર્જન આશરે પાંચથી સાત સેન્ટીમીટર લંબાઈનો અલગ કાપો પાડીને આંતરડાનો એક ભાગ કાઢી નાખે છે.

દરેક દર્દી લેપરોસ્કોપિક શસ્ત્રક્રિયા કરાવી શકતા નથી. ભૂતપૂર્વ શસ્ત્રક્રિયાનો અર્થ, ખાસ કરીને પેડુ પર, આ અભિગમ શક્ય ન હોવાનો થઈ શકે. તેમજ, સંખ્યાબંધ કિસ્સાઓમાં, એવી શક્યતા છે કે શસ્ત્રક્રિયા દરમિયાન કી હોલ સર્જીને ખુલ્લી શસ્ત્રક્રિયામાં રૂપાંતરિત કરવાની જરૂર પડી શકે. તમારા કન્સલ્ટન્ટ સર્જન આની ચર્ચા તમારી શસ્ત્રક્રિયા કરતા પહેલાં તમારી સાથે કરશે.

બંને પ્રકારની શસ્ત્રક્રિયા માટે, શસ્ત્રક્રિયા દરમિયાન મળાશયનો ટુકડો જેમાં કેન્સર થયું હોય તેની સાથે સાથે આંતરડા નજીકના લિમ્ફ નોડ્સ કાઢી નાખવામાં આવે છે (આકૃતિ 1 જુઓ). આનું પૃથક્કરણ એ જોવા કરી શકાય છે કે શું કેન્સર ફેલાયું છે કે કેમ.



આકૃતિ 1 - ઈસોફ્ગસ (અન્નનળી)થી એનસ (મળદ્વાર) સુધીનું પાયનતંત્ર

જો આંતરડાના જે કાપેલા ભાગોને એકસાથે જોડી ના શકાય તો, સર્જન પેડુ (ફાંદ)ની દિવાલમાંના દ્વાર મારફતે આંતરડાનો એક છેડો બહાર લાવશે. આંતરડાના છેડાને સ્ટોમા કહેવામાં આવે છે. આ કાં તો કોલોસ્ટોમી લોઈ શકે છે જ્યાં મોટા આંતરડાનો છેડો (કોલોન) બહાર લાવવામાં આવે છે અથવા તો ઈલેસ્ટોમી લોઈ શકે છે જ્યાં નાના આંતરડાનો છેડો (ઈલિયમ) બહાર લાવવામાં આવે છે. આંતરડા મારફતે સામાન્ય રીતે પસાર થતો અને રેક્ટમ અને મળદ્વાર (મળાશય) મારફતે મળ એકઠો કરવા સ્ટોમા ઉપર એક થેલી મૂકવામાં આવે છે. અમે આ થેલીઓ તમારી જાતે બદલવાની રીત પર તાલીમ આપીશું.

ક્યારેક સ્ટોમા માત્ર હંગામી હોય છે અને થોડાક મહિનાઓ પછી તમે તેને આંતરડા સાથે પુનઃજોડવા બીજી એક શસ્ત્રક્રિયા કરાવી શકો છો. જો આવી શસ્ત્રક્રિયા શક્ય ના હોય તો, સ્ટોમા કાયમી બનશે.

ચિંતિત હોવું સ્વભાવિક છે કે તમે તમારી રોજંદી પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રાખી શકશો નહિ અને એ કે તમે સ્ટોમા બેગ પહેરી હોવાનું અન્ય લોકો જોશે. જોકે, આધુનિક સ્ટોમા સાધન સાવધ અને સલામત હોય છે, અને તમે રમતગમતની અને જાતીય પ્રવૃત્તિઓ સહિતની, અગાઉ આનંદ માણ્યો હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓ ના કરી શકો તેવું કોઈ કારણ નથી.

સ્ટોમા સાથે જીવનમાં અનુકૂળ થવું પડકારમય બની શકે છે પરંતુ સમય વિતવાની સાથે મોટા ભાગના લોકો તેની સાથે ટેવાઈ જાય છે.

તમે સ્ટોમા થયા પછી નિષ્ણાત સ્ટોમા નર્સને મળશો. નિષ્ણાત સ્ટોમા નર્સ તમને સ્ટોમા સાથે જીવનને અનુકૂળ બનાવવામાં મદદરૂપ થવા સહાયતા અને સલાહ આપી શકે છે.

સંભવિત જોખમો શું છે?

તમામ શસ્ત્રક્રિયાઓની જેમ, આ શસ્ત્રક્રિયામાં કેટલાક જોખમો અને ગુંચવાડાઓ રહેલા છે. એ મહત્વનું છે કે અમે તમને આ જોખમો વિશે કહીએ જેથી કરીને શસ્ત્રક્રિયા વિશે નિર્ણય લેવા તમારી પાસે તમને જરૂરી માહિતી હોય.

જનરલ એનેસ્થેટિક

જનરલ એનેસ્થેટિક એલજી પ્રત્યાઘાત જેવી ગંભીર સમસ્યાઓ થવાનું કારણ બની શકે છે પરંતુ આ બહુ જવલ્લે જ થતું હોય છે. જો તમને આને લગતી કોઈ ચિંતાઓ હોય તો, તમે આની ચર્ચા તમારી શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં તમારી બેઠકમાં (મૂલ્યાંકન પહેલાંની એપોઈન્ટમેન્ટમાં) અથવા તમારી શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં એનેસ્થેટિસ્ટ સાથે કરી શકો છો.

લોહીનો થર જામવો (લોહી ગંઠાઈ જવું)

ડીપ વેઈન થ્રોમ્બોસિસ (DVT) એ નસમાં લોહીનો થર જામવાની સ્થિતિ છે જે સામાન્ય રીતે પગમાં લાલાશ, દુઃખાવો અને સોજના લક્ષણો થવાનું કારણ બને છે. કોઈ શસ્ત્રક્રિયા પછી DVT થવાના જોખમો વધી જાય છે. ભલે તે પોતાની રીતે કોઈ સમસ્યા ના હોય તો પણ, DVT રક્તપ્રવાહમાં ફેરૂ શકે અને ફેફસાઓ સુધી પહોંચી શકે છે. આ પલ્મોનરી એમ્બોલિઝમ (PE) તરીકે પણ જાણીતો છે અને તે બહુ ગંભીર સ્થિતિ છે જે તમારી શ્વસન ક્રિયાને અસર કરે છે.

DVT થવાનું જોખમ સીમિત કરવા, તમે તમારી શસ્ત્રક્રિયા કરાવો પછી તમે હોસ્પિટલમાં હો ત્યારે, તમારું લોહી પાતળું કરવા તમને દિવસમાં એક વખત ઈન્જેક્શન આપવામાં આવશે. આ ચામડી નીચે, સામાન્ય રીતે તમારા 'ફાંદ વિસ્તાર'માં એક નાની સોય મારફતે આપવામાં આવે છે.

જો તમે તે પહેરી ના શકો તો, તમને તમારી પીંડી અને જંઘના માપ સાથે બંધબેસતા કેટલાક ઈલાસ્ટિકવાળા સ્ટ્રોક્કિંગ્સ પણ આપવામાં આવશે. નર્સિંગ કર્મચારીઓ તમને આનો ઉપયોગ કરવાની અને સંભાળ રાખવાની રીત અંગે સલાહ આપશે. ચાલવાની શરૂઆત કરવી અને હેરફેર કરતા રહેવું એ લોહીનો થર જામવાનું બંધ કરવાની શ્રેષ્ઠ રીતો પૈકી એક છે.

સ્કતસ્ત્રાવ થવો

તમામ શસ્ત્રક્રિયાઓની જેમ, ભારે સ્કતસ્ત્રાવ થવાનું નાનું જોખમ રહેલું છે. આની સારવાર આર્થનની ગોળીઓ કે લોહી આપીને કરવાની જરૂર પડી શકે. લોહી લેવાથી, ભાગ્યે જ કોઈ ક્રિસ્ટાઓમાં, લોહી લેવાના પ્રત્યાઘાતો થવાનું કે ચેપ લાગવાનું કારણ બની શકે છે.

ચેપ

શસ્ત્રક્રિયા કરાવ્યા પછી ચેપ લાગવાનું જોખમ હંમેશા રહેતું હોય છે. આ સામાન્ય રીતે ગંભીર બાબત નથી અને તેની સારવાર એન્ટિબાયોટિક્સ વડે કરી શકાય છે.

જ્ઞાનતંતુને નુકસાન

શસ્ત્રક્રિયા કરવાની હોય તે આંતરડાનો ટુકડો મૂત્રાશયથી બહુ નજીકમાં હોય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ જાતીય કામગીરી માટે જવાબદાર હોય છે. શસ્ત્રક્રિયા દરમિયાન આને નુકસાન થઈ શકે. મૂત્રાશયની કામગીરીને પણ ખલેલ થઈ શકે.

પુરુષોને શિશ્ન ફૂલીને ટટ્ટાર થવામાં કે વીર્ય બહાર નીકળવામાં સમસ્યાઓ થઈ શકે. મહિલાઓમાં, જાતીય પ્રતિભાવ પર અસર થઈ શકે અને સંભોગ દરમિયાન અગવડ થઈ શકે.

અન્ય જોખમો

જો શસ્ત્રક્રિયા કરીને તમારા આંતરડાના બે ભાગો સાથે જોડવામાં આવ્યા હોય તો, શસ્ત્રક્રિયાથી જોડતી વખતે તમારું આંતરડું ભાંગે-તુટે તે શક્ય છે. જો આવું બને તો, તમારે વધારે શસ્ત્રક્રિયા કરાવવાની જરૂર પડી શકે. આમાં સ્ટોમા કરાવવાનો સમાવેશ થઈ શકે જે હંગામી કે કાયમી હોઈ શકે.

આ ગુંચવાડાઓ હંગામી કે કાયમી હોઈ શકે. તમે તમારી કોલોરેક્ટલ નર્સ કે સર્જન સાથે કોઈ સમસ્યાઓ કે તમને હોઈ શકતા કોઈ પ્રશ્નોની ચર્ચા કરી શકો છો.

મારી શસ્ત્રક્રિયા પછી શું થાય છે?

જો તમે ખુલ્લી શસ્ત્રક્રિયા કરાવી હોય અને અન્ય તબીબી પરિસ્થિતિઓથી પીડાતા હો જેમાં બારીકાઈથી દેખરેખ રાખવાની જરૂર હોય તો, તમે સામાન્ય રીતે એક કે બે દિવસ માટે, સજ્જકલ હાઈ ડિસ્પેન્સી યુનિટમાં જશો. જો તમે કી હોલ સર્જરી કરાવી હોય તો, તમને કદાચ એક વોર્ડમાં લઈ જવામાં આવશે, પરંતુ આ તમારા કન્સલ્ટન્ટ અને એનેસ્થેટિસ્ટ નક્કી કરશે.

તમારી શસ્ત્રક્રિયા કરાવ્યાના જૂજ કલાકો પછી, તમે પીણાં પીવાનું શરૂ કરી શકશો. જો તમે બીમારી ના અનુભવો તો, તમે તે જ દિવસે કંઈક હળવું પણ ખાઈ શકશો.

સામાન્ય ખોરાક ઉપરાંત, તમે તમારા હોસ્પિટલ રોકાણ દરમિયાન દરરોજ પોષકતત્વોથી ભરપૂર પીણાં લો તે માટે અમે પ્રોત્સાહન આપીશું. આને ફોર્ટિસિપ કે ફોર્ટિજુસ કહેવામાં આવે છે અને આ વિવિધ લહેજતમાં આપવામાં આવે છે.

તમે તમારી શસ્ત્રક્રિયા કરાવ્યા પછી વહેલાં કંઈક ખાવ અને પીઓ તે મહત્વનું છે કારણ કે આમાંના પોષક તત્વો અને વિટામિન્સ તમને એકંદરે સાજા થવામાં મદદરૂપ થશે.

બીમારી

શસ્ત્રક્રિયા પછી, કેટલાક લોકો બીમાર થઈ શકે અથવા પ્રસંગોપાત બીમાર પડી શકે. આમાં ઘણી બાબતોનો ફાળો હોઈ શકે પરંતુ એનેસ્થેટિકની રચના શક્ય એટલું બીમારીનું જોખમ ઘટાડવા માટે કરવામાં આવી છે. જો તમે ચોક્કસ બીમાર પડો તો, તે સામાન્ય રીતે બહુ લાંબો સમય સુધી ચાલતું નથી. અમે તમને મદદરૂપ થવા ટીપાં પાડીને તમને બીમારી-વિરોધી દવા આપી શકીએ છીએ; તેથી, જો તમને બીમારી આવે તો, કૃપા કરી કર્મચારીગણના સભ્યને કહો. અમે તમારી બીમારી છોડાવીએ તે મહત્વનું છે જેથી કરીને તમને પહેલાં કરતા સારું લાગે અને તમે સામાન્યની જેમ ખાઈ અને પી શકો.

દર્દ નિયંત્રણ

તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી અસરકારક દર્દ નિયંત્રણ સુધારેલા સાજા થવાના (રોગ મટાડવાના) કાર્યક્રમનો અનિવાર્ય ભાગ છે. તે તમને ઊંડો શ્વાસ લેવા દેશે, આસપાસ ચાલવાનું શરૂ કરવા દેશે, હળવાશનો અનુભવ થવા દેશે અને સારી રીતે ઊંઘવા દેશે, આ તમામ તમારી સાજા થવાની પ્રક્રિયાનો બહુ મહત્વનો ભાગ છે.

તમને મળતી દર્દશામક દવા શસ્ત્રક્રિયાના પ્રકાર પર આધાર રાખશે પરંતુ સામાન્ય રીતે તેમાં આ મિશ્રણ સામેલ હોય છે:

- તમને શસ્ત્રક્રિયાના સમયે આપવામાં આવતું લોકલ એનેસ્થેટિક
- દર્દશામક દવાઓ તમને ટીપાં મારફતે આપીને
- મોઢા વાટે ગોળીઓ કે સીરપ આપીને

કૃપા કરી કર્મચારીગણના સભ્યને જાણવા દો જો તમને મળતી દર્દશામક દવા પૂરતી ના હોય. સંખ્યાબંધ વધારાની બાબતો હોય છે જે તમને શક્ય એટલો આરામદાયક અનુભવ કરાવવાની ખાતરી કરવા અમે કરી શકીએ છીએ.

ભૂંગળીઓ અને ટીપાં

તમે તમારી શસ્ત્રક્રિયા કરાવી રહ્યાં હો તે વખતે, તબીબ તમારા મૂત્રાશયમાં એક ભૂંગળી (કેથેટર) નાખશે જેથી તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી તમને કેટલો પેશાબ થાય છે તે અમે માપી શકીએ.

તમને જરૂરી પ્રવાહી આપવા તમારા હાથ કે ગરદનમાં તમને ટીપાં આપવામાં આવી શકે.

કેટલાક લોકોના પેડુમાં એક મોરી (ડ્રેઈન) નાખવામાં આવે છે જેથી શસ્ત્રક્રિયા પછી નીકળેલું લોહીયુક્ત પ્રવાહી મોરી મારફતે બહાર કાઢીને ફેંકી શકાય.

આ સામાન્ય રીતે તમારા નિષ્ણાત તબીબો તમારી સમીક્ષા કરી લે પછી કાઢી નાખવામાં આવશે.

કસરતો

તમે તમારી શસ્ત્રક્રિયામાંથી જગો ત્યારે, વહેલામાં વહેલી તકે ઊંડો શ્વાસ લેવાનો મહાવરો શરૂ કરો તે મહત્વનું છે. આનાથી છાતીમાં ચેપ લાગવાનું ટાળવામાં મદદ મળી શકે છે. કસરતોમાં સામેલ છે:

- તમે તમારા નાક વાટે લઈ શકો એટલો ઊંડો શ્વાસ લો, ત્રણ સેકન્ડ સુધી શ્વાસ રોકી રાખો, સૂંઘીને શ્વાસ અંદર લો, પછી મોઢા વાટે ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો. આનું પુનરાવર્તન વધુ પાંચ વખત કરો.
 - ઊંડો શ્વાસ લો, તમારા પેડુને સહાયતા કરો, આગળ નમો અને કોઈ ગળફો બહાર કાઢવા જોરથી ખાંસી કાઢો.
 - આ આખા ચક્રનું પુનરાવર્તન વધુ ત્રણ વખત કરો.
- વધુમાં, રુધિરાભિસરણ પ્રક્રિયા સુધારવા, તમારે તમારા પગ ઉપર અને નીચે લાવવા જોઈએ અને તમારી ઘૂંટી શક્ય એટલી ગોળ ફેરવવી જોઈએ (ઓછામાં ઓછાં દર ક્લાકે).

પથારીમાંથી ઉઠીને ચાલવું

વોર્ડના કર્મચારીગણ કે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી તમને વહેલામાં વહેલી તકે પથારીમાંથી બહાર લાવવામાં મદદ કરશે. આ તમારી શસ્ત્રક્રિયાના દિવસે પણ થઈ શકે જો તમારી તબિયત સારી હોય, કદાચ તમે વોર્ડમાં આવો પછી લગભગ ચાર કલાકમાં.

તમે પહેલી વાર પથારીમાંથી બે કલાક બહાર વિતાવશો, અને પછી અનુગામી દિવસથી દરરોજ ઓછામાં ઓછાં છ કલાક સુધી. આ સવારે ત્રણ કલાક સુધી અને અપોરે ત્રણ કલાક સુધી, અથવા દિવસમાં ત્રણ વખત બે કલાક સુધી હોઈ શકે છે.

અમે તમને શસ્ત્રક્રિયા પછીના પહેલા દિવસે દિવસમાં ત્રણથી ચાર વખત 20 મીટર ચાલવા પ્રોત્સાહિત કરીશું. આ બીજા દિવસથી દિવસમાં ચારથી છ વખત, 60 મીટર સુધી વધારવું જોઈએ.

બહુ ટટ્ટાર સ્થિતિમાં પથારીમાંથી બહાર નીકળવું, અને નિયમિત રીતે ચાલવું, તમારા ફેંફસા માટે સારું હોય છે અને તેનાથી છાતીમાં ચેપ રોકવામાં મદદ મળશે. તે તમારી રુધિરાભિસરણ પ્રક્રિયા માટે સારું છે અને લોહી ગંઠાવાનું રોકવામાં મદદરૂપ થાય છે. તે મોટા આંતરડામાંથી મળના નિકાલ જેવી શારીરિક કામગીરીઓ પણ સુધારે છે.

લોહી ગંઠાવાનું રોકવું (ડીપ વેઈન થ્રોમ્બોસિસ - DVT)

તમે હોસ્પિટલમાં હો તે વખતે, અમે તમને દરરોજ ઈનોક્સેપેરિન નામનું ઈન્જેક્શન આપીશું. આ લોહીને પાતળું બનાવીને પગમાં જામતા લોહીના ગઠ્ઠાઓનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે.

કેટલાક લોકોએ ઘરે આ ઈન્જેક્શનો લેવાનું ચાલુ રાખવાની જરૂર પડી શકે. જો આ તમને લાગુ પડે તો, તમે હોસ્પિટલ છોડો તે પહેલાં વોર્ડ કર્મચારીગણ આ કેવી રીતે કરવું તે તમને બતાવશે.

જો તમે તે પહેરી શકો તો, અમે તમને લોહી ગંઠાવાનું રોકવામાં મદદ મેળવવા કમ્પ્રેશન સ્ટ્રોટ્કિંગ્સ પહેરવાનું પણ કહીશું.

લોહી ગંઠાવાની રોકથામમાં કસરત બહુ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તમે જાગો ત્યારે, તમારે તમારા પગ, પગના પંજા, હાથ અને હથેળીઓને દર કલાકે ઓછામાં ઓછી પાંચ મિનિટ સુધી હેરફેર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તમારે નિયમિતપણે આસપાસ હેરફેર પણ કરવી જોઈએ.

હું ઘરે પરત જઉં ત્યારે મારે શેની કાળજી લેવાની જરૂર પડે છે?

આ પ્રકારની શસ્ત્રક્રિયા પછી ગંભીર સમસ્યાઓ થવાનું અસામાન્ય હોય છે પરંતુ જો તે થાય તો, વહેલામાં વહેલી તકે તેની સારવાર કરવી મહત્વનું હોય છે. તેથી, શેના માટે તૈયાર રહેવું તે જાણવું મહત્વનું છે.

શસ્ત્રક્રિયા પછી પહેલા બે અઠવાડિયા દરમિયાન, જો તમે કોઈ બાબતથી પણ ચિંતિત હો તો, કૃપા કરી આ પુસ્તિકાની પાછળ યાદીબદ્ધ નંબરો પર ટેલિફોન કોલ કરો. જો તમે યાદીબદ્ધ કોઈપણ લોકોનો સંપર્ક ના કરી શકો તો, તમારા GP ને ફોન કોલ કરો, અથવા જો જરૂરી લાગે તો તમારી સૌથી નજીકના ઈમરજન્સી ડિપાર્ટમેન્ટમાં (A&E) જવ.

જો તમે કી હોલ સર્જરી કરાવી હોય અને હોસ્પિટલમાંથી ઘરે ગયાના ત્રણ દિવસમાં કોઈ સમસ્યાઓ થાય તો, કૃપા કરી સંપર્ક કરો:

B5 સર્જિકલ એસેસમેન્ટ યુનિટને 01384 244359 નંબર પર

પેડુનો દુઃખાવો

તમે તમારા આંતરડાનો કોઈ ભાગ બહાર કાઢી નખાવ્યા પછી પહેલા અઠવાડિયા દરમિયાન પેડુને લગતા અચાનક દુઃખાવાથી ધીરજ થવી એ બહુ સામાન્ય વાત છે. આ દુઃખાવાઓ સામાન્ય રીતે જૂજ મિનિટો સુધી રહે છે અને સંકોચનો (તાણ) વચ્ચે ઘટશે.

જોકે, જો તમને ઘણાં કલાકો સુધી રહેતો ગંભીર દુઃખાવો થાય તો, એ શક્ય છે કે આંતરડાને સાથે જોડ્યા હોય તે જગ્યાએથી તમને પ્રવાહીનું ગળતર રહે. આ ગંભીર બની શકે છે પછી ભલે તે જવલ્લે જ થતું હોય. જો તમને આ થાય તો, તમને તાવ (શરીરનું ઊંચું ઉષ્ણતામાન) પણ આવી શકે. તેથી, જો તમને એક કે બે કલાકથી વધારે સમય સુધી રહેતો ગંભીર દુઃખાવો થાય, અથવા તાવ આવે અને તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછીના બે અઠવાડિયા સુધી સામાન્ય રીતે સારું ન લાગતું હોય તો, આ પુસ્તિકામાં યાદીબદ્ધ નંબરો પૈકી એકનો સંપર્ક કરો.

આંતરડાની ટેવો

તમે તમારા આંતરડાનો કોઈ ભાગ કાઢી નખાવો ત્યાર પછી તમારા આંતરડાની ટેવો બદલાઈ શકે. ઉદાહરણ તરીકે, તમારો મળ વધારે નરમ થઈ શકે અથવા તમને કબજિયાત થઈ શકે. આ રોકવામાં મદદ મેળવવા, ખાતરી કરો કે તમે દિવસમાં ઓછામાં ઓછાં ત્રણ વખત નિયમિત ભોજન કરો છો, પૂરતું પાણી પીવો છો અને તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી પહેલા બે અઠવાડિયાઓ દરમિયાન નિયમિત ચાલો છો.

જો તમને ત્રણ દિવસથી વધારે સમય સુધી કબજિયાત રહેતી હોય તો, તમે જુલાબ લઈ શકો. જોકે, અમે તમને સલાહ મેળવવા અમારો કે તમારા GP નો સંપર્ક કરવાની ભલામણ કરીએ છીએ. જો તમને દિવસમાં ત્રણથી વધારે વખત ઢીલા ઝાડાં થતા હોય, ચારથી વધારે દિવસ તો, કૃપા કરી સલાહ મેળવવા અમારો કે તમારા GP નો સંપર્ક કરો.

જો તમને સ્ટોમા હોય તો તમે ઘરે પરત જાવ તે પહેલાં, તમારી કોલોરેક્ટલ/સ્ટોમા નર્સ આની પર નિયંત્રણ કેવી રીતે કરવું તેની ચર્ચા કરશે.

લોહીના થરો જમવા (લોહી ગંદાઈ જવું)

કોઈપણ પ્રકારની શસ્ત્રક્રિયા કરાવ્યા પછી લોહી ગંદાવાની શક્યતા રહે છે અને આ જવલ્લે જ થતું હોવા છતાં, તમારે શેના માટે તૈયાર રહેવું તે જાણવું હજી પણ મહત્વનું છે. જો તમને કોઈપણ પગમાં દુઃખાવો થાય, લાલાશ અને/અથવા સોજો આવે તો, તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી તમે જે વોડમાં હતા તેનો, અથવા તમારા GP નો તાત્કાલિક સંપર્ક કરવો જોઈએ.

બહુ ભાગ્યે જ, લોહીનો જામેલો થર ફેંફસામાં ફરી-વિચરી શકે છે અને તમને છાતીમાં દુઃખાવો અને/અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવાનું કારણ બની શકે છે. **આ કટોકટી છે અને તમારે 999 નંબર પર ફોન કરીને એમ્બ્યુલન્સની માગણી કરવી જોઈએ.**

ઘાની સંભાળ

તમારો ઘા પહેલા એકથી બે અઠવાડિયાઓ સુધી કદાચ સાધારણ અગવડમય રહેશે. કૃપા કરી તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી તમે રહ્યાં હો તે વોર્ડ, કે તમારા GP નો સંપર્ક કરો, જો:

- તમારો ઘા તપ્ત, પ્રજ્વલિત, સોજામય કે બહુ દુઃખદાયક બને
- તમારા ઘામાંથી પ્રવાહી બહાર નીકળે

આહાર

એક સંતુલિત, વૈવિધ્યસભર આહારની ભલામણ કરવામાં આવે છે અને તમારે દિવસમાં ત્રણ કે વધારે વખત ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તમને કબજિયાત થઈ હોય કે ઢીલા ઝાડાં થતા હોય કે નહિ, તમે જેટલો રેસામય ખોરાક ખાતા હો તે બદલવાની જરૂર પડી શકે.

જો તમને સ્ટોમા હોય તો, સ્ટોમા સંભાળ નર્સ તમને નિષ્ણાત સલાહ આપશે કે શું ખાવું.

એ મહત્વનું છે કે તમે પ્રોટીન, કેલરી અને પોષક તત્વો સામેલ યોગ્ય ખોરાક ખાવ જેથી તમારા શરીરને રૂઝ આવવામાં મદદ મળે. જો તમે ખાવાનું મુશ્કેલભર્યું જોતા હો તો, તમને દિવસમાં ત્રણથી ચાર પોષકભર્યા પીણાંથી

લાભ થઈ શકે. આમાં ફોટોસિપ કે ફોટોજ્યુસનો સમાવેશ થાય છે જેનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન તમારા GP આપી શકે છે, અથવા મેરિટીન એનર્જીસ શેક્સ અને કોમ્પલેન, જે તમે દવાની દુકાનેથી ખરીદી શકો છો.

જો થોડાક અઠવાડિયાઓ પછી તમારી ભૂખ સુધરે નહિ, અથવા જો તમે પ્રયત્ન કર્યા વગર વજન ગુમાવી રહ્યાં હો તો, તમને ડાયેટિશિયન સાથે સલાહ-મસલતથી લાભ થઈ શકે. તમારા કન્સલ્ટન્ટ, GP કે કોલોરેક્ટલ/સ્ટોમા નર્સ નિષ્ણાત તમને ડાયેટિશિયનની ભલામણ કરી શકે છે.

કસરત, શોખ અને પ્રવૃત્તિઓ

અમે તમને શસ્ત્રક્રિયા પછી વહેલામાં વહેલી તકે સક્રિય બનવા પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ. તમારે દિવસમાં સંખ્યાબંધ વખત કસરત કરવાનું અને તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી દરરોજ આ ધીમે ધીમે વધારવાનું આયોજન કરવું જોઈએ.

શસ્ત્રક્રિયા કરાવ્યા પછી તમારા શોખ વહેલામાં વહેલી તકે ફરી પૂરા કરવાથી પણ તમને સક્રિય રહેવામાં મદદ મળશે જે છેવટે તમને રૂઝ આવવામાં મદદરૂપ થશે. બસ સાવધ રહેશો – જો તમારો ઘા દર્દમુક્ત રહે તો, તમે મોટા ભાગની પ્રવૃત્તિઓ કરવા સક્ષમ બનવા જોઈએ.

જોકે, તમારે તમારી શસ્ત્રક્રિયા કરાવ્યા પછી છ અઠવાડિયાઓ સુધી કંઈપણ ભારે (શોપિંગ બેગ્સ સહિત) ઊંચકવું ના જોઈએ.

કામકાજ

ઘણાં લોકો પોતાની શસ્ત્રક્રિયા કરાવ્યાના ચાર અઠવાડિયાઓમાં પોતાના કામધંધા પર પરત ફરી શકતા હોય છે. જોકે, જો તમારી નોકરીમાં ભારે હાથવગી કામગીરી કરવાનો સમાવેશ થતો હોય તો, અમે સલાહ આપીએ છીએ કે તમે તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી છ અઠવાડિયાઓની રજા લો. જો તમે ચોક્કસ ના હો કે તમારે કામધંધા પર ક્યારે પરત ફરવું જોઈએ તો, કૃપા કરી સલાહ મેળવવા તમારા GP ને પૂછો.

વાહન ચલાવવું

તમે સુરક્ષિતપણે વાહન ચલાવી શકવા માટે ચોક્કસ ના હો ત્યાં સુધી વાહન ન ચલાવો. અમે સલાહ આપીશું કે તમે ઓછામાં ઓછાં છ અઠવાડિયાઓ સુધી રાહ જુઓ.

તમે કોઈ કટોકટી રોકવામાં સમર્થ બનો અને કટોકટીમાં પૈડા ઝડપથી વાળો તે પૂરતો કોઈ દુઃખાવો જતો રહે તે મહત્વનું છે. તમારે એ ખાતરી પણ કરવી જોઈએ કે તમે કોઈ અગવડ વગર તમારી કારમાં બેસી શકો છો, સીટબેલ્ટ બાંધી શકો છો, તમામ પેડલ્સ દબાવી શકો છો અને તમારું માથું વાળી શકો છો.

જો કોઈ અગવડ તમને બેધ્યાન કરે તો વાહન ચલાવશો નહીં.

તમે શસ્ત્રક્રિયા કરાવ્યા પછી ફરીથી ક્યારે વાહન ચલાવી શકો છો તે માટે તમારી વીમા કંપની સાથે તપાસ કરો તે બહુ મહત્વનું છે.

સ્ટોમા સંભાળ

તમે ઘરે પરત જાવ તે પહેલાં તમારી સ્ટોમા નર્સ તમારા સ્ટોમા માટેની સંભાળ લેવા જરૂરી સાધનનો પુરવઠો તમને આપશે. તમારી સંભાળ માટે જવાબદાર કોલોરેક્ટલ/સ્ટોમા નર્સ તમારી સાથે ચર્ચા કરશે કે તેઓ ક્યારે તમને ફોન કોલ કરશે, અને તમને સ્ટોમા ક્લિનિકમાં મળવાની ગોઠવણ કરશે.

તેઓ તમને સંપર્ક ટેલિફોન નંબરો, અને તમારા સ્ટોમા વિશેની માહિતી અને સલાહ પણ આપશે.

મને કઈ ફોલો-અપ સંભાળ મળશે?

તમે હોસ્પિટલમાંથી રજા લીધાના એકથી ત્રણ દિવસ પછી નર્સિંગ કર્મચારીગણના સભ્ય તમને ફોન કોલ કરશે. આ સમયે તમને કોઈ ચિંતાઓની ચર્ચા કરવાની તક મળશે, અને ઘરે તમારી પ્રગતિનું મૂલ્યાંકન અમને કરવા દેશે. તમારા આંતરડાના બહાર કાઢી લીધેલા ભાગની તપાસ અમારી પ્રયોગશાળામાં કરવામાં આવશે. એકવાર આનું પૃથક્કરણ કરી લેવાય એટલે, અમે તમારા કન્સલ્ટન્ટ સર્જન સાથેની આઉટપેશન્ટ એપોઈન્ટમેન્ટ તમને મોકલીશું જેઓ આ પરિણામોની ચર્ચા કરશે. તમારા કન્સલ્ટન્ટ તમને કહી શકશે જો કેમોથેરાપી જેવી વધુ કોઈ સારવાર કરાવવી સલાહયોગ્ય છે.

જો તમને વધુ કોઈ સારવારની જરૂર પડે તો, અમે મેડિકલ ઓન્કોલોજીસ્ટને તમારી ભલામણ કરીશું જેઓ આની ચર્ચા તમારી સાથે કરશે. કેટલાક દર્દીઓ પહેલેથી જાણતા હોઈ શકે કે તેઓને વધારે સારવારની જરૂર છે. આ કિસ્સામાં, ઓન્કોલોજીસ્ટ તમને તમારા પરિણામો જાણાવશે અને તમારી સાથે તમારી સારવાર યોજનાની ચર્ચા કરશે.

અમે તમારી શસ્ત્રક્રિયા કરાવ્યાના ઓછામાં ઓછાં પાંચ વર્ષ માટે ફોલો-અપ એપોઈન્ટમેન્ટ્સ મોકલીશું. આ એપોઈન્ટમેન્ટ્સ દરમિયાન, તમે નીચેની બાબતો કરાવી શકો:

- એક શારીરિક પરીક્ષણ
- લોહી પરીક્ષણો જેમાં તમારા CEA નાં સ્તરો તપાસવાનો સમાવેશ થશે. આ કેન્સરની કોશિકાઓમાં જોવા મળતા, ખાસ કરીને કોલોરેક્ટલ કેન્સરમાંથી ઉદભવતા પ્રોટીન્સ હોય છે
- કોલોનોસ્કોપી – એ પરીક્ષણ જે તમારા તબીબને તમારા મોટા આંતરડાના આંતરિક અસ્તરને જોવા દે છે
- CT સ્કેન્સ

જોકે, આ તમારી સ્થિતિ પર આધાર રાખશે.

મને શસ્ત્રક્રિયા પછી કેવું લાગશે?

શસ્ત્રક્રિયા કરાવવી એ શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે, તણાવભર્યો અનુભવ બની શકે છે. ઘરે પહેલા

અઠવાડિયાઓમાં, તમે કેટલાક દિવસો તદ્દન ક્ષુલ્લક વિતાવો તેવું બની શકે આ સામાન્ય બાબત છે.

મોટા ભાગના લોકોને કેન્સર હોવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે તેઓ ભાવનાઓથી ઘેરાયેલા હોવાનું અનુભવે છે. ઘણી જુદી જુદી ભાવનાઓ ઊઠે છે જે ગૂંચવાડાનું અને મનોસ્થિતિમાં અવારનવાર ફેરફારો થવાનું કારણ બની શકે છે.

જોકે, પ્રત્યાઘાતો એકથી બીજી વ્યક્તિ સુધી બદલાતા હોય છે. આ ભાવનાઓ એ પ્રક્રિયાનો ભાગ હોય છે જેમાંથી લોકો પોતાની બીમારી વખતે પસાર થતા હોય છે, અને મિત્રો અને કુટુંબીજનો ઘણી વાર આવી જ ભાવનાઓ અનુભવે છે અને તેઓને પણ સહાયતા અને માર્ગદર્શનની જરૂર પડે છે.

એ યાદ રાખવું મહત્વનું છે કે તમને અને તમારા કુટુંબને મદદરૂપ થવા લોકો ઉપલબ્ધ હોય. તમે તમારી બીમારી સાથે સીધી ન સંકળાયેલી કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાનું વધારે સરળ જોઈ શકો અને તેથી તમે કાઉન્સેલર સાથે વાત કરવાનું મદદરૂપ થતું જુઓ તેવું બની શકે. ડડલીમાં, અમારો સાયકોલોજી હેલ્થકેર ડિપાર્ટમેન્ટ છે જેની ભલામણ અમે દર્દીઓને નિષ્ણાત મનોવૈજ્ઞાનિક સહાયતા માટે કરી શકીએ છીએ.

તમે તમને હોઈ શકતી કોઈ ચિંતાઓની ચર્ચા કરવા તમારી કોલોરેક્ટલ નિષ્ણાત નર્સ/મુખ્ય કાર્યકરની મુલાકાત પણ લઈ શકો છો. તમારી કોલોરેક્ટલ નિષ્ણાત નર્સ/મુખ્ય કાર્યકર હોલિસ્ટિક નીડ્સ એસેસમેન્ટ નામનું મૂલ્યાંકન

તમારી સાથે કરાવી શકે. આ તમારી ચોક્કસ બાબતો અને ચિંતાઓને સંબોધવા અમને તમારી સાથે કામ કરવામાં મદદરૂપ થવા રચવામાં આવ્યું છે જેથી કરીને અમે તમને જરૂરી સહાયતા તમને આપી શકીએ. તમે તમારા જેવી સ્થિતિના અથવા તમારા જેવી સરખી સ્થિતિમાં રહ્યાં હોય તેવા અન્ય લોકો સાથે હળવા-મળવા ઈચ્છી શકો. આ કારણસર, ડડ્લીમાં બ્લાઈટ હાઉસમાંનું કેન્સર સપોર્ટ દર્દીઓ, સંબંધીઓ અને સંભાળકર્તાઓને સહાયતા, માહિતી અને આરામ ઉપચાર પદ્ધતિ આપવા માટે ઉપલબ્ધ છે. સાર્થીઓ પણ સહાયતા, માહિતી અને આરામ મેળવવા આવકાર્ય છે. સંપર્ક વિગતો આ પુસ્તિકાના અંતે ઉપયોગી સરનામાઓની યાદીમાં સમાવેલી છે.

શું હું વધુ માહિતી મેળવી શકું?

અહીં ઉપયોગી સરનામાઓ અને સંપર્ક વિગતોની યાદી આપી છે:

Beating Bowel Cancer (બીટિંગ બાઉલ કેન્સર)

Harlequin House (હર્લેક્વીન હાઉસ)

7 High Street (હાઈ સ્ટ્રીટ)

Teddington (ટેડિંગ્ટન)

TW11 8EE

020 8973 0011

www.beatingbowelcancer.org.uk

લાભો સંબંધિત સલાહ

<http://www.dudley.gov.uk/resident/care-health/dudley-social-services/paying-for-care/benefits-advice/>

White House Cancer Support (વ્હાઈટ હાઉસ કેન્સર સપોર્ટ)

10 Ednam Road (એડનેમ રોડ)

Dudley (ડુડલી)

West Midlands (વેસ્ટ મિડલેન્ડ્સ)

DY1 1JX

01384 231232

ફોન: 01384 459975

info@support4cancer.org.uk

www.support4cancer.org.uk

Cancer Research UK (કેન્સર રિસર્ચ યુકે)

PO Box 1561 (પોસ્ટ બોક્સ 1561)

Oxford (ઓક્સફોર્ડ)

OX4 9GZ

0300 123 1022

www.cancerresearchuk.org

Citizens Advice Bureau (સિટિઝન્સ એડવાઈસ બ્યુરો)

www.citizensadvice.org.uk

Citizens Advice Bureau – Dudley Branch (સિટિઝન્સ એડ્વાઈસ બ્યુરો - ડડ્લી શાખા)

0344 411 1444

ઈમેલ: dudleybureau@dudleycabx.org

Colon Cancer Concern (કોલોન કેન્સર કન્સર્ન)

www.canceractive.com

Colostomy Association (કોલોસ્ટોમી એસોસિએશન)

Enterprise House (એન્ટરપ્રાઈઝ હાઉસ)

95 London Street (લંડન સ્ટ્રીટ)

Reading (રીડિંગ)

RG1 4QA

0800 328 4257

www.colostomyassociation.org.uk

Crohn's and Colitis UK (ક્રોહ્ન એન્ડ કોલાઈટિસ યુકે)

45 Grosvenor House (ગ્રોસવેનોર હાઉસ)

St. Albans (સેઈન્ટ આલ્બાન્સ)

Hertfordshire (હર્ટફોર્ડશર)

AL1 3AW

0300 222 5700

www.crohnsandcolitis.org.uk

Dudley Stop Smoking Service (ડડ્લી સ્ટોપ સ્મોકિંગ સર્વિસ)

01384 456111 એક્ટેન્શન 2783

<http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/stop-smoking-service/>

Ileostomy and Internal Pouch Support Group (ઈલોસ્ટોમી એન્ડ ઈન્ટરનલ પાઉચ સપોર્ટ ગ્રુપ)

Danehurst Court (ડેનહર્સ્ટ કોર્ટ)

35-37 West Street (વેસ્ટ સ્ટ્રીટ)

Rochford (રોકફોર્ડ)

Essex (એસેક્સ)

SS4 1BE

0800 018 4724

www.iasupport.org

Ileostomy Association Stourbridge Branch (ઈલોસ્ટોમી એસોસિએશન સ્ટાઉરબ્રીજ શાખા)

સેક્રેટરીનો સંપર્ક કરો.

01562 755630

Stourbridge.iasupport.org

ઈમેલ: stourbridge@iasupport.org

Lynn's Bowel Cancer Campaign (લીન્સ બાઉલ કેન્સર કેમ્પેઈન)

www.bowelcancer.tv

Macmillan Cancer Support (મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ)

89 Albert Embankment (આલબર્ટ એમ્બેન્કમેન્ટ)

લંડન

SE1 7UQ

0808 808 00 00 (સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9 થી રાત્રે 8)

વેબસાઈટ: www.macmillan.org.uk

પરિભાષાઓની શબ્દાવલી

આ કેટલાક તબીબી શબ્દો અને પરિભાષાઓ છે જે તમારી એપોઈન્ટમેન્ટ્સ દરમિયાન તમારા ધ્યાનમાં આવી શકે.

અનાલજેસિયા (Analgesia)

દર્દ રાહત.

અનાસ્ટોમોસિસ (Anastomosis)

સર્જન રોગમય આંતરડું કાપી નાખ્યા પછી (શસ્ત્રક્રિયા કરીને) સ્વસ્થ આંતરડાના બે છેડાઓને સાથે જોડવા.

કેમોથેરાપી (Chemotherapy)

કેન્સર કોશિકાઓ પર હુમલો કરવા વપરાતી દવા ઉપચાર પદ્ધતિ.

ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સ (Electrolytes)

લોહીમાં મીઠું દા.ત. સોડિયમ, પોટાશિયમ અને કેલ્શિયમ.

જુલાબ (એનિમા - Enema)

મળાશયમાં દાખલ કરાતું પ્રવાહી જે ઝાડાને પસાર થવા દેવા ઉત્તેજીત કરે છે.

મળ (ફીસીસ - Faeces)

મળદૂવાર (એનસ)માંથી દૂર કરેલો નકામો પદાર્થ (અન્ય નામો - સ્ટૂલ્સ, મોશન્સ).

ઓન્કોલોજીસ્ટ (Oncologist)

તબીબ જે દવાઓ અને રેડિયોથેરાપીનો ઉપયોગ કરીને કેન્સર સંભાળમાં નિષ્ણાત હોય છે.

પેથોલોજી (Pathology)

રોગનું કારણ જાણવાનો અભ્યાસ.

સ્ટોમા (Stoma)

આંતરડાના ભાગની શસ્ત્રક્રિયા કરીને પેડુની સપાટી પર બનાવેલું કૃત્રિમ દૂવાર જે મળને શરીરની બહાર નીકળવા દે છે.

ગાંઠ (ટ્યૂમર - Tumour)

અસામાન્ય વૃદ્ધિ જે સૌમ્ય (કેન્સર સિવાયની) અથવા જીવલેણ (કેન્સરયુક્ત) હોઈ શકે.

સંપર્ક માહિતી

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, અથવા આ માહિતીપત્રિકા વિશે કશું ના સમજી શકતા હો તો, કૃપા કરી સંપર્ક કરો:

કોલોરેક્ટલ/સ્ટોમા કેર સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સીસ

01384 244286 (સવારે 8.30 થી સાંજે 6 સુધી, સોમવારથી ગુરુવાર, દર શુક્રવારે સવારે 8.30 થી સાંજે 5 સુધી). જો અમે ઉપલબ્ધ ના હોઈએ તો, કૃપા કરી આન્સરફોન પર એક સંદેશો છોડશો અને અમે તમને વળતો ફોન કૉલ કરીશું.

અથવા

વોર્ડ B4 (વેસ્ટ વિંગ)

01384 244126 (નિયમિત કામકાજ સિવાયના કલાકોમાં અને અઠવાડિક રજાઓમાં) પ્રભારી નર્સ સાથે વાત કરાવવા કહો. જો નર્સિંગ કર્મચારીગણ તમારા પ્રશ્નોના જવાબ ના આપી શકે તો, તેઓ વૈકલ્પિક સંપર્કોની ભલામણ કરશે.

મહત્વની માહિતી

જો તમે ક્રી હોલ (લેપરોસ્કોપિક) સર્જરી કરાવી હોય અને હોસ્પિટલમાંથી ઘરે ગયાના ત્રણ દિવસમાં કોઈ સમસ્યાઓ થાય તો, કૃપા કરી સંપર્ક કરો:

B5 સર્જિકલ એસેસમેન્ટ યુનિટને 01384 244359 નંબર પર

Russells Hall Hospital સ્વીચબોર્ડ નંબર: 01384 456111

આ માહિતીપત્રિકા અહીંથી ડાઉનલોડ કરી શકો છો કે છાપી શકો છો:

<http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/oncology/>

જો તમે આ દર્દી માહિતીપત્રિકા પર કોઈ પ્રતિભાવ આપવા માગતા હો તો, કૃપા કરી ઈમેલ કરો, dgft.patient.information@nhs.net

કૃપા કરી નોંધી લેશો કે સંભાળ સંબંધિત દર્દીની તમામ વિગતો ડિપાર્ટમેન્ટના કોમ્પ્યુટરમાં રાખીએ છીએ.

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ، ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta brosură poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru va rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ برائے مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔