

# ਬ੍ਰੈਸਟ (ਛਾਤੀ ਦੇ) ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ Breast Cancer Surgery

ਡੇਅ ਸਰਜਰੀ (ਹਸਪਤਾਲ ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ)  
Day Surgery

Jim Pattison  
Outpatient Care and Surgery Centre  
Surrey Memorial Hospital

ਮੇਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ: I am having a:

ਪਾਰਸ਼ੀਅਲ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ (ਬ੍ਰੈਸਟ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਹਟਾਉਣਾ)

Partial Mastectomy

ਮੁਕੰਮਲ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ (ਬ੍ਰੈਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾਉਣਾ)

Complete Mastectomy

ਪੂਰੀ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ

Total Mastectomy

ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ

Modified Mastectomy

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ

Skin Sparing Mastectomy

ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ

Nipple Sparing Mastectomy

ਬ੍ਰੈਸਟ ਦਾ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ

Breast Reconstruction

ਸੈਂਟੀਨਲ ਨੋਡ ਬਾਇਆਪਸੀ

Sentinel Node Biopsy

ਐਕਜ਼ਿਲਰੀ ਨੋਡ ਦੀ ਚੀਰ ਫਾੜ

Axillary Node Dissection

ਬ੍ਰੈਸਟ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਸਰਜਨਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ

# ਮੇਰਾ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ – ਇੱਕ ਝਾਤ

## My Surgery Journey – At A Glance

ਦਾਖ਼ਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਮੇਰੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ  
My Pre-Admission Clinic Appointment

ਥਾਂ/Location \_\_\_\_\_

ਤਾਰੀਖ਼/Date \_\_\_\_\_

ਸਮਾਂ/Time \_\_\_\_\_

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੋਣੀ ਹੈ: Before my surgery, I am having:

- Breast Injection Breast Injection

ਨਹੀਂ/No

ਹਾਂ/Yes

ਤਾਰੀਖ਼/Date \_\_\_\_\_

ਸਮਾਂ /Time \_\_\_\_\_

ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਡੀਸਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ  
Nuclear Medicine Department Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre

- ਫਾਈਨ ਵਾਇਰ ਪਲੇਸਮੈਂਟ Fine Wire Placement

ਨਹੀਂ/No

ਹਾਂ/Yes

ਤਾਰੀਖ਼/Date \_\_\_\_\_

ਸਮਾਂ /Time \_\_\_\_\_

ਮੈਡੀਕਲ ਇਮੇਜਿੰਗ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ  
Medical Imaging Department Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre

### ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ My Surgery

ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼  
My surgery date \_\_\_\_\_

ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ  
My surgery time \_\_\_\_\_

ਮੇਰਾ ਸਰਜਨ  
My surgeon \_\_\_\_\_

ਮੇਰਾ ਚੈਕ-ਇਨ ਦਾ ਸਮਾਂ  
My check-in time \_\_\_\_\_

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ  
ਅੱਧੀ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕੋਈ ਵੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ  
ਨਾ ਖਾਵਾਂ

I must not eat solid food after 12:00AM midnight the  
night before my surgery

ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤਰਲ  
ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂ

I must stop drinking at \_\_\_\_\_  
(ਚੈਕ-ਇਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ)  
(3 hours before check-in time)

ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ... I am having surgery at...

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਇਤਲਾਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੇਣੀ  
ਹੈ... I am to report to...

- ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ  
Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre

ਸਰਜੀਕਲ ਡੇਅ ਕੇਅਰ (ਚੌਥੀ ਮੰਜ਼ਿਲ) Surgical Day  
Care (4th floor)

- ਸਰ੍ਰੀ ਮਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ  
Surrey Memorial Hospital

ਸਰਜੀਕਲ ਦਾਖ਼ਲਾ (ਜ਼ਮੀਨੀ ਮੰਜ਼ਿਲ)  
Surgical Admission (1st floor)

### ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ After My Surgery

ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ  
My appointment to see my surgeon \_\_\_\_\_

ਤਾਰੀਖ਼/Date \_\_\_\_\_

ਸਮਾਂ/Time \_\_\_\_\_

ਆਪਣੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੇਰੀ  
ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ \_\_\_\_\_

My appointment to see my plastic surgeon \_\_\_\_\_

ਤਾਰੀਖ਼/Date \_\_\_\_\_

ਸਮਾਂ/Time \_\_\_\_\_

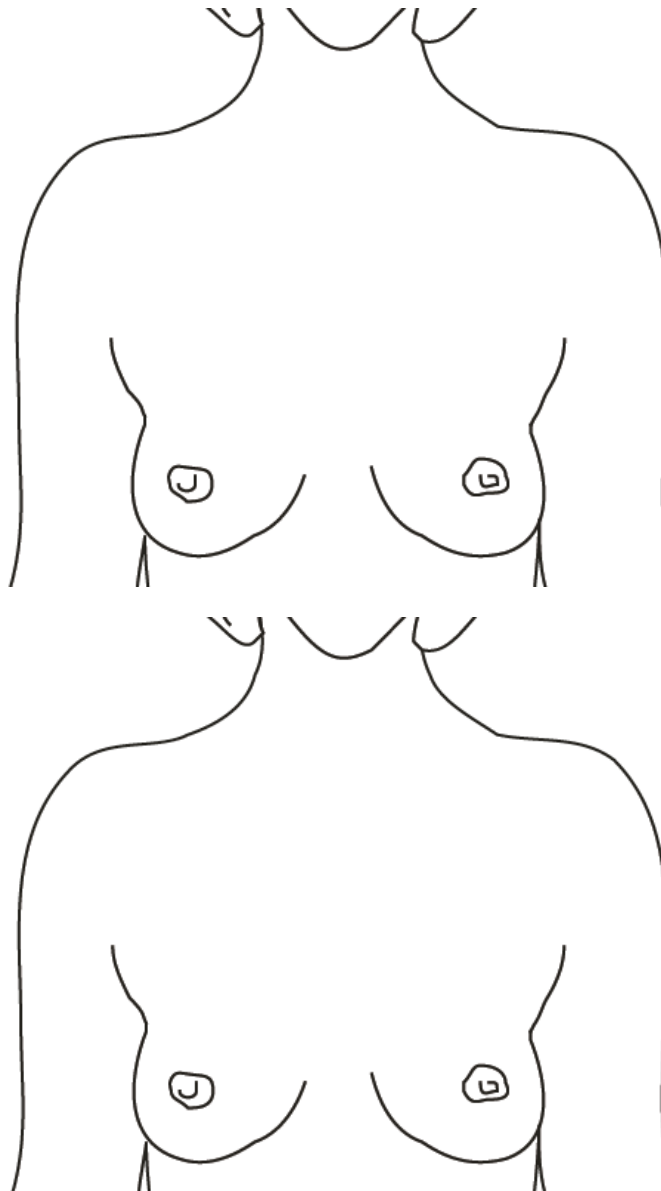
## ਬ੍ਰੈਸਟ (ਛਾਤੀ ਦੇ) ਕੈਂਸਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਹਨ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਹੜੀ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਇਹ ਅਨੇਕਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਊਮਰ ਦਾ ਆਕਾਰ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਟਿਊਮਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਕਾਰ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਰਜਨ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋਗੇ।



## ਪਾਰਸ਼ੀਅਲ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ (ਲੰਪੈਕਟਮੀ - ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਹਟਾਉਣਾ)

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਰਜਨ ਛਾਤੀ ਵਿਚਲੇ ਟਿਊਮਰ ਅਤੇ ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ “ਲੰਪੈਕਟਮੀ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹਿੱਸਾ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ “ਪਾਰਸ਼ੀਅਲ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ” ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਮੁਕੰਮਲ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ (ਬ੍ਰੈਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾ ਦੇਣਾ)

ਮੁਕੰਮਲ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

- **ਪੂਰੀ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ**  
ਪੂਰੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ**  
ਬ੍ਰੈਸਟ, ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਹੇਠੋਂ ਕਈ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।
- **ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ**  
ਬ੍ਰੈਸਟ ਟਿਸ਼ੂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਨਹੀਂ ਹਟਾਈ ਜਾਂਦੀ।
- **ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ**  
ਛਾਤੀ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਨਹੀਂ ਹਟਾਈ ਜਾਂਦੀ।

## ਬ੍ਰੈਸਟ ਦਾ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ - ਨਵੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਬਣਾਉਣੀ

ਮੁਕੰਮਲ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਵੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਸਟੈਕਟਮੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਰਜਰੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਵੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਬਣਾਉਂਦਾ (ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ) ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਬਣਵਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਵਾਏਗਾ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਖਰਚਾ ਸਾਡੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਵੱਲੋਂ ਕਵਰ (ਅਦਾ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼

#### Lymph Nodes

ਰਾਜਮਾਂਹ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ  
ਗਲੈਂਡ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ  
ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ  
ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ  
ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਬਾਇਆਪਸੀ

#### Biopsy

ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ  
ਟਿਸੂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ  
ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ

## ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ

ਜੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਛਾਤੀ ਵਿਚਲੇ ਟਿਊਮਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਕੱਛ ਵਿਚਲੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿਚਲੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### • ਬ੍ਰੈਸਟ ਇਨਜੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਨੋਡ ਦੀ ਬਾਇਆਪਸੀ

ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ 'ਸੈਂਟੀਨਲ' (ਰੱਖਿਅਕ) ਨੋਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਂਟੀਨਲ ਨੋਡ ਦੀ ਬਾਇਆਪਸੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਕੱਢ ਕੇ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟਿਸੂ ਸੈੱਲ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲਿੰਫ ਟਿਸੂ ਦੀ ਗੌਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਬਹੁਤ ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਨੋਡਜ਼ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ 'ਟ੍ਰੇਸਰ' ਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ:

- ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਭੇਜਦੇ ਹਾਂ।
- ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਟੈਕਨਾਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਟ੍ਰੇਸਰ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਧੁਮੱਖੀ ਦਾ ਡੰਗ ਲੱਗਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।
- 45 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੱਛ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿਚਵਾਉਣ ਲਈ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸੈਂਟੀਨਲ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ, ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨੀਲੀ ਡਾਈ (ਰੰਗ) ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿਚਲੇ ਨੋਡ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਜਨ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਨੋਡ ਕੱਢ ਕੇ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਵਿਖੇ ਭੇਜਣੇ ਹਨ।

**ਨੋਟ:** ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਡਾਈ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉੱਥੇ ਚਮੜੀ ਨੀਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ।

### ਪੈਥਾਲੋਜੀ

ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ  
ਅੰਗਾਂ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ  
ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ  
ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ  
ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਪੈਥਾਲੋਜੀ' ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ  
ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ  
ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ 'ਪੈਥਾਲੋਜੀ' ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪਲੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ  
ਹੈ।

ਬਚੇ ਹੋਏ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ  
ਜਾਂ ਕੱਛ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਕਿਰਣਾਂ) ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ  
ਜਾਣੀਆਂ) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
ਬ੍ਰੈਸਟ ਕਲੀਨਿਕ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ (ਆਨਕਾਲੋਜਿਸਟ) ਨਾਲ  
ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

- **ਐਕਜ਼ੀਲੇਰੀ ਨੋਡ ਦੀ ਜਾਂਚ**

ਜੇ ਸੈਂਟੀਨਲ ਨੋਡ ਦੀ ਬਾਇਆਪਸੀ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ  
ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ  
ਪੈਥਾਲੋਜੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਐਕਜ਼ੀਲੇਰੀ

ਕੱਛ ਜਾਂ ਬਗਲ ਦਾ  
ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ

## ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਰਜਰੀ ਸੰਬੰਧੀ  
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ  
604-582-4563 'ਤੇ  
ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਫੋਨ ਕਾਲ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਣ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਦੋਂ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਰਸ ਦਾ ਫੋਨ ਆਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਰਜਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਫੋਨ ਕਾਲ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ ਤਕ ਚੱਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ।

### ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਫੋਨ ਕਾਲ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ (1) ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਕਲਰਕ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਬੁਕਿੰਗ ਕਲਰਕ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਹ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਨਰਸ, ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਦੋ (2) ਘੰਟੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਹਾਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਨਸਥੀਸਿਸਟ (ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਐਨਸਥੀਸਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਦੇ ਲੈਣੀ ਹੈ।



‘ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਫਰ -  
ਇੱਕ ਝਾਤ’ ਪੰਨੇ ਉੱਪਰ  
ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।



### ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ

- ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ/ਬੀ.ਸੀ. ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ (ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨੰਬਰ)
- ਫੋਟੋ ਵਾਲਾ ਸਨਾਖਤੀ ਪੱਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਲਾਇਸੰਸ)
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਲਿਆਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹਸਬਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ (ਜੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗੱਲਬਾਤ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

### ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

#### • ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਦੋ (2) ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ

- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਹਟਵਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ)।



#### • ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ

- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ:  
Stop taking:
  - o ਵਿਟਾਮਿਨ
  - o ਹੈਲਥ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਸੂਣ, ਗਿੰਕੋ, ਕਾਵਾ, ਸੇਂਟ ਜੌਨਜ਼ ਵਾਰਟ, ਜਿਨਸਿੰਗ, ਡੌਨ ਕੁਆਏ, ਗਲੂਕੋਸੈਮਿਨ
- ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ:
  - o ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਰਾਈਡ।
  - o ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਰਾਈਡ।
  - o ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕੇ (ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ)।
- ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਆਈਸ ਟੀ, 7-ਅੱਪ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰ ਏਲ ਜਿਹੇ ਸਾਫ਼ ਖੰਡ-ਯੁਕਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਦੋ 2 ਤੋਂ 3 ਡੱਬੇ ਖ਼ਰੀਦੋ।
- ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੌਰਾਨ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਕਲੋਰੈਕਸਾਇਡੀਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦੋ।







• **ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਰਾਤ**

- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ/ਹਟਾਓ:
  - ਮੇਕ ਅੱਪ
  - ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜਿਆਂ ਤੋਂ ਨਹੂੰ ਪਾਲਿਸ਼
  - ਚਿਹਰੇ, ਕੰਨਾਂ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਪਾਏ ਗਹਿਣੇ
- ਆਮ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।
  - ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਆਮ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
  - ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਕਲੀਨਿਕ ਦੌਰਾਨ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਲੋਰੈਕਸਾਇਡੀਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ਼ ਪਜਾਮਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਸਾਫ਼ ਚਾਦਰਾਂ ਉੱਪਰ ਸੌਂਵੋ।
- ਅੱਧੀ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੰਡ ਯੁਕਤ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਕੱਪ (500 ਤੋਂ 750 ਮਿ.ਲਿ.) ਪੀਓ।
- \_\_\_\_\_

**ਖੰਡ ਯੁਕਤ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ**

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਐਪਲ ਜੂਸ, ਕ੍ਰੈਨਬੇਰੀ ਜੂਸ, ਮਿੱਠੀ ਆਈਸ ਟੀ (ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰਲਾਉਣਾ), 7-ਅੱਪ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰ ਏਲ

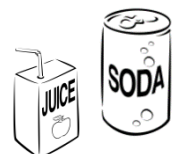
• **ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ**

- ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਕਲੀਨਿਕ ਦੌਰਾਨ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਲੋਰੈਕਸਾਇਡੀਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਓਡੋਰੈਂਟ, ਲੋਸ਼ਨ, ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੌਨਟੈਕਟ ਲੈਨਜ਼ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ, ਜੀਭ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬ੍ਰੱਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਵੱਛ, ਧੁਲੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮੀਜ਼ ਢਿੱਲੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹਰਲੇ ਬਟਣ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਐਨਸਥੀਸਿਸਟ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਘੁੱਟ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕ ਖੰਡ ਯੁਕਤ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁੱਧ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਡਾਇਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਨਾ ਪੀਓ
- ਆਪਣੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- \_\_\_\_\_

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਅਤੇ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਐਨਸਥੀਸਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



‘ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ - ਇੱਕ ਝਾਤ’ ਪੰਨੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਹਨ।





## ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ

- ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ
- ਆਪਣਾ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ / ਬੀ.ਸੀ. ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ (ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨੰਬਰ)
- ਫੋਟੋ ਸਨਾਖਤੀ ਪੱਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਲਾਇਸੰਸ)
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ਢਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਜਿਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਬਟਣ ਲੱਗੇ ਹੋਣ।
- ਡੈਂਚਰ (ਨਕਲੀ ਦੰਦ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਨਟੇਨਰ
- ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡ, ਉਸ ਦਾ ਬਕਸਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀ(ਆਂ)
- ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡੱਬਾ
- ਤੁਰਨ ਫ਼ਿਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੰਡੀ, ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਵੀਲਚੇਅਰ
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ CPAP ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਯੰਤਰ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਸੁਲਿਨ

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ  
ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਦੀ  
ਪਰਚੀ ਲਗਾਓ

ਆਪਣੇ ਸਭ ਗਹਿਣੇ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਯਾਦ ਨਾਲ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਓ।

## ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ - ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ

- ▶ ‘ਮੇਰੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ - ਇੱਕ ਝਾਤ’ ਪੰਨੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ’ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਉਣ ਦੀ ਇਤਲਾਹ ਦਿਓ।
- ▶ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:
  - ਆਪਣਾ ਸਾਮਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲੋਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
  - ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 6 SAGE ਵਾਈਪਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।
  - ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
  - ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ।
  - ਇੰਟ੍ਰਾਵੀਨਸ (ਆਈ.ਵੀ.) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ▶ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਾਂਗੇ।
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਐਨਸਥੀਸਿਸਟ ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ।
- ▶ ਜਿਹੜੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ, ਸਰਜਨ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੈੱਨ ਨਾਲ ਉਸ ਬ੍ਰੈਸਟ ਉੱਪਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਬਣਵਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਉੱਪਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

### ਰੀਕਵਰੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਕਵਰੀ ਰੂਮ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਐਨਸਥੈਟਿਕ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਪੀ.ਏ.ਸੀ.ਯੂ. ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਹੋਸ਼ ਆਵੇਗਾ।

ਰੀਕਵਰੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2 ਘੰਟੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਉਗੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੋਗੇ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜੀਕਲ ਡੇਅ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੇ।

### ਸਰਜੀਕਲ ਡੇਅ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ

ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਲੋਕ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜੀਕਲ ਡੇਅ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

### • ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੁੰਨਤਾ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਬਾਇਆਪਸੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਕੱਢੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਦਰਦ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਿੱਲਣਾ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਰਦ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਚਿਹਰੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਕਿ ਪੀੜ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)। ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ, ਚਿਹਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ 0 ਤੋਂ 10<sup>1</sup> ਤਕ ਕਿਸੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



0

no pain



2

a little pain



4

more pain



6

even more pain



8

a lot of pain



10

very much pain

• **ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ**

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ (ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਟ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

• **ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ**

ਸਰਜੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਫ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਦੇਵਾਂਗੇ।

• **ਹਰਕਤ ਕਰਨੀ**

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਹਰਕਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਖੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏਗੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਨਿਮੋਨੀਆ) ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਅਤੇ ਖੰਘਣਾ**

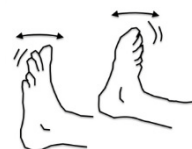
ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰੋ

1. ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
2. ਆਪਣਾ ਸਾਹ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੋ।
3. ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।
4. ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ 5 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।
5. ਪੰਜ (5) ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਟਾਫਟ 1 ਜਾਂ 2 ਵਾਰੀ ਜ਼ੋਰ ਕੇ ਖੰਘੋ।
6. ਦੁਬਾਰਾ 5 ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
7. ਫਟਾਫਟ 1 ਜਾਂ 2 ਵਾਰੀ ਜ਼ੋਰ ਕੇ ਖੰਘੋ।

ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਪੰਜਿਆਂ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਖਿਚਾਅ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੋੜਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।

ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਵਾਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਓ।



## ਘਰ ਜਾਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ:

- ▶ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਪੀ ਸਕੋ।
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲ ਸਕੋ।
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਅਤੇ ਨਲੀਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।
- ▶ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਈਡ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।
- ▶ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ 'ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ' ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

## ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

- ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ।  
(ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਭਰਵਾਓ।)
- ਬ੍ਰੈਸਟ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਜੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦੋਵਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਫ਼ਿਰ ਕੀ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਣੀ ਆਮ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਦੋ ਕੁ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਦਵਾਈ ਇੱਕ ਓਪੀਐਂਇਡ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Tylenol #3 (ਟਾਇਲੈਨੋਲ #3) ਜਾਂ Tramacet (ਟ੍ਰੈਮੈਸੈਟ)। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲਓ। ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ 'ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਰਦ' (2) ਅਤੇ 'ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ' (4) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਮ Tylenol (ਟਾਇਲੈਨੋਲ - ਅਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ) ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੇ-ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸ਼ੀਸੀ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘਟਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਜਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੋਰ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
- ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਣੀ

### ਮੈਂ ਕੀ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਸਟ, ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਸੂਪ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਹ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ:

- ▶ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ, ਚਿਕਨ, ਬੀਫ਼, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਟੇਫੂ।
- ▶ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।



### ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਓਪੀਐਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ, ਘੱਟ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਖਾਣ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰੋ:

- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਕੱਪ (1 ਕੱਪ 250 ਮਿ.ਲਿ. ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਪੀਓ।
- ▶ ਫਾਈਬਰ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੈਨ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲ (ਪਰੂਨ) ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ▶ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪੈਦਲ ਜ਼ਰੂਰ ਤੁਰੋ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ ਉੱਪਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਕਵਚ (ਚੈਸਟ ਬਾਇੰਡਰ) ਪਹਿਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ (ਇਹ ਟਿਊਬ ਟੌਪ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਕਵਚ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਉੱਪਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਵਚ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰੈਨ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਤਕ ਪਹਿਨੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡ੍ਰੈਨ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸੀ)।

ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਚੀਰੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਸੀ ਉੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਗੜਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਬਹੁਤ ਸੋਹਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੀਰਾ ਦੇ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੁਲਣਯੋਗ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਟਾਂਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

- ✓ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਪੂੰਝੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡ੍ਰੈਨ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ)
- ✓ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਪਹਿਨਿਆ ਕਵਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਉਤਾਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਲੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ।
- ✗ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਬਾਥਟੱਬ ਵਿੱਚ **ਨਾ ਬੈਠੋ** ਜਾਂ ਹੋਟ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ **ਨਾ ਜਾਓ**।
- ✗ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰਿਆਂ ਉੱਪਰ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ **ਨਾ ਲਗਾਓ** (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਲੀਸਪੌਰਿਨ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ)।
- ✗ ਜਦੋਂ ਤਕ ਚੀਰਾ ਭਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਹੇਠਾਂ ਡਿਓਡੋਰੈਂਟ, ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ **ਨਾ ਲਗਾਓ** ਜਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ **ਨਾ ਕਰੋ**। ਬਲੇਡ ਵਾਲੇ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਥਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



**ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡ੍ਰੇਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਗਈ:**

4 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਪੱਟੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

- ▶ ਨਹਾ ਲਓ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਪੈਣ।
- ▶ ਚੀਰੇ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਹਲਕੀ ਥਪਕੀਆਂ ਮਾਰੋ। ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਨਾ।
- ▶ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਉੱਪਰ ਟੇਪ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ (ਇਸ ਟੇਪ ਨੂੰ 'ਸਟੈਰੀ ਸਟ੍ਰਿਪਸ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੇਪਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਉਤਾਰੋ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤਰ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ▶ ਜੇ ਚੀਰਾ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਰਿੱਸਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਰਿਸਾਵ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਲਓ।
- ▶ 'ਚੈਸਟ ਬਾਇੰਡਰ' ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨੋ।
- ▶ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਬਾਅਦ ਚੈਸਟ ਬਾਇੰਡਰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਰਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

**ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡ੍ਰੇਨ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ 'Drain Care after Breast Surgery' (ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਅਦ ਡ੍ਰੇਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ) ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਕੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।**

- ▶ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰੇਨ ਹਟਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਹਟਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਪੂੰਝਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਡ੍ਰੇਨ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ 'ਚੈਸਟ ਬਾਇੰਡਰ' ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
- ▶ ਡ੍ਰੇਨ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਦੋ (2) ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ  
ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ  
ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



### ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਕੜਾਅ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ, ਦੋਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।

- ✓ ਹਰ ਰਾਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ।
- ✓ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ ਤਕ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨਾ ਪੈਦਲ ਚਲਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਖਾਣ, ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਰਦ ਘਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ✓ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।  
(ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਦਾਖ਼ਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀਆਂ ਸਨ)

ਸਰਜਰੀ ਦੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ:

- × ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੁਕਣਾ, ਧੱਕਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ **ਨਹੀਂ** ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ 5 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ, ਗ੍ਰੈਸਰੀ ਦੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭਾਰੇ ਪਤੀਲੇ/ਕੜਾਹੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- × ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ **ਨਹੀਂ** ਕਰਨੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚ ਪਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਤੈਰਨਾ, ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ।

ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਪੱਛੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਗੀਆਂ।



### ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਕਦੋਂ ਚਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਿੱਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਧੌਣ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਮੋਢੇ ਉੱਪਰੋਂ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ (ਸ਼ੋਲਡਰ ਚੈੱਕ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਓਪੀਐਂਇਡ/ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Tylenol # 3 – ਟਾਇਲੈਨੋਲ #3 ਜਾਂ Tramacet – ਟ੍ਰੈਮੈਸੈਟ) ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਮੁੜ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਗੇ ਦੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਕੀ ਹੈ

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸੁੱਜਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਵਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ (ਐਕਸਿਲਾ) ਵਿੱਚੋਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਕੱਢੇ ਗਏ ਸਨ ਤਾਂ ਬਾਂਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸੁੱਜਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਨੂੰ ਲਿੰਫਾਏਡੀਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਸਰਤਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇਖੋ।

ਸੋਜਿਸ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ:

- ▶ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ, ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ 45 ਮਿੰਟ ਤਕ ਲੰਮੇ ਪਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸੌਂਵੋ।
- ▶ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ▶ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ:
  - ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਸਮੇਂ
  - ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਲਏ ਜਾਣ ਸਮੇਂ
  - ਟੀਕਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਸਮੇਂ
  - ਇੰਟ੍ਰਾਵੀਨਸ (ਆਈ.ਵੀ.) ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਸਮੇਂ

ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਕੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ:

- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ▶ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।

ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਸਾੜ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ:

- ▶ ਬੇਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੜਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ 'ਅਵਨ ਮਿੰਟਸ' (ਅਵਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਸਤਾਨੇ) ਪਹਿਨੋ।
- ▶ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਸੰਨ ਬਲਾਕ ਲਗਾਓ

ਕੀੜੇ ਵੱਲੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀੜਿਆਂ/ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਓ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- ਫੁਲਾਵਟ
- ਸੋਜਿਸ਼
- ਭਰੇ ਭਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਭਾਰੇਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ

## ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾਓ:

- ▶ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ▶ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ▶ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ, ਕੱਛ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ।
- ▶ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ 38.5° C (101.3° F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ▶ ਚੀਰੇ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਲਾਲ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪਸ (ਪੀਕ) ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ▶ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰੇਨ ਅਤੇ ਬਲਬ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ('*Drain Care after Breast Surgery*' - ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡ੍ਰੇਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਕਾ ਦੇਖੋ)।
- ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ 2 ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੰਨੀ ਜਾਂ ਲੱਤ ਸੋਹਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

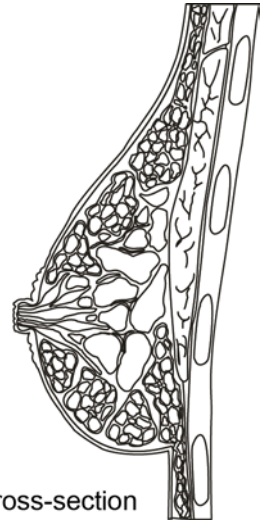
1. ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
2. ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 (HealthLinkBC) (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

## ਅਨੁਬੰਧ

### ਬ੍ਰੈਸਟ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ:

- ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਨਿੱਪਲ ਤਕ ਦੁੱਧ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਿੱਪਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁੰਘੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬ੍ਰੈਸਟ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋਬਜ਼ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਲਿੰਫ਼ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਿਲਾ (ਕੱਛ) ਵਿਚਲੇ ਨੋਡਜ਼ ਤਕ ਲਿਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬ੍ਰੈਸਟ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜੋ ਦੋਵਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ



Breast Cross-section

#### ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬ੍ਰੈਸਟ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾ ਅੰਗਾਂ ਤਕ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (ਡੱਕਟਸ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਡਕਟਲ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੇ ਲੋਬ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਲੋਬਿਊਲਰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਡਕਟਲ' ਅਤੇ 'ਲੋਬਿਊਲਰ' ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਟਿਊਬ ਜਾਂ ਲੋਬ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ ਜਿੱਥੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਇਨ ਸੀਟੂ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਡਕਟਲ' ਅਤੇ 'ਲੋਬਿਊਲਰ' ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਜਦੋਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਹਮਲਾਵਰ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋਬਜ਼ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਨਾ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮਾ ਦਾ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

## ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਸੰਬੰਧੀ ਵਸੀਲੇ

### ਕਿਤਾਬ

**The Intelligent Patient Guide To Breast Cancer**  
(ਦਿ ਇਨਟੈਲੀਜੈਂਟ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਗਾਈਡ ਟੂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ)

(Olivotto, I., Gelmon, K., McCready, D., Pritchard, K., Kuusk, U.)

### ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

B.C. Cancer Agency (ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ)

[www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)

Canadian Breast Cancer Foundation, B.C. – Yukon  
(ਕਨੇਡੀਅਨ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. - ਯੂਕੋਨ)

[www.cbcf.org/bc](http://www.cbcf.org/bc)

Canadian Cancer Society (ਕਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ)

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

Rethink Breast Cancer (for young women)  
(ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚੋ) (ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਲਈ)

[www.rethinkbreastcancer.com](http://www.rethinkbreastcancer.com)

BreastCancer.org (ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ.)

[www.breastcancer.org/treatment/surgery](http://www.breastcancer.org/treatment/surgery)

### ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Breast Clinic Nurses (ਬ੍ਰੈਸਟ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ)

604-582-4563

Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre

ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ

Plastic Surgery Group (ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਰੀ ਗਰੁੱਪ)  
301-13737 96<sup>th</sup> ਐਵਿਨਿਊ, ਸਰੂੀ

604-589-6021

Physiotherapist (ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ)

604-588-3344

Rehabilitation Department, Surrey Memorial Hospital

ਰੀਹੈਬੀਲੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ, ਸਰੂੀ ਮਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ

Breast Clinic Social Worker (ਬ੍ਰੈਸਟ ਕਲੀਨਿਕ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ)

604-582-4550

Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre

ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ

ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 762421

Cancer Connection (ਕੈਂਸਰ ਕਨੈਕਸ਼ਨ)

1-888-939-3333

[www.cancerconnection.ca](http://www.cancerconnection.ca)

Inspire Health Supportive Cancer Care

ਇਨਸਪਾਇਰ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟਿਵ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ

604-734-7125

200-1330 ਵੈਸਟ 8<sup>th</sup> ਐਵਿਨਿਊ, ਵੈਨਕੂਵਰ

[www.inspirehealth.ca](http://www.inspirehealth.ca)

### ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ

#### Cancer Centres

Fraser Valley Cancer Agency (ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ)

604-930-2098

13750 – 96 ਐਵਿਨਿਊ, ਸਰੂੀ

Abbotsford Regional Hospital and Cancer Centre

(ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹਸਪਤਾਲ ਐਂਡ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ)

604-851-4700

32900 ਮਾਰਸ਼ਲ ਰੋਡ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ

## ਮਾਨਤਾਵਾਂ

### Acknowledgement

ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ-ਸੋਧਿਆ (FPS-R) ਮੂਲ ਵਸੀਲਾ

Faces Pain Scale-Revised (FPS-R) original source

Hicks CL, von Baeyer CL, Spafford P, van Korlaar I, Goodenough B. Faces Pain Scale-

Revised: Toward a Common Metric in Pediatric Pain Measurement. PAIN 2001; 93:173-183.

With instructions and translations as found on the website [www.iasp-pain.org/FPSR](http://www.iasp-pain.org/FPSR)

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #264934 (December 2016) Punjabi

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)

