# چھاتی کی ریڈیوتھیراپی

## مریضوں کے لیے معلومات

یہ کتابچہ چھاتی کی ریڈیوتھیراپی ، اسکی وجوہات ، علامات ، تشخیص اور علاج سے متعلق آگاہی فراہم کرتا ہے۔
مریضوں اور ان کے اہلِ خانہ کے اکثر پوچھے جانے والے سوالوں کے جوابات مہیا کرتا ہے۔


آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی
**The Aga Khan University Hospital,** Karachi.
P.O. Box 3500, Stadium Road, Karachi-74800, Pakistan,
Website: www.aku.edu

آپ کے ڈاکٹر نے سینے کے کینسر کے لیے ریڈی ایشن یا تابکاری تجویز کی ہے۔ ریڈی ایشن کے لیے آپ کو بریسٹ بورڈ پر پشت کے بل لیٹنا ہوتا ہے۔ آپ کے ہاتھ اوپر کی طرف اٹھے ہوئے اور ایک ایسے ہولڈر پر رکھیں ہونگے جو بریسٹ بورڈ سے جڑا ہوگا۔ یہ ضروری ہے کہ جب بھی آپ کو ریڈی ایشن دی جائے آپ اسی حالت میں لیٹیں۔ دوران علاج مشین آپ کے گرد حرکت کرتی ہے۔

### عمومی ضمنی اثرات

یہاں کچھ ایسے ضمنی اثرات بتائے گئے ہیں جو دوران علاج وقت گذرنے کے ساتھ سامنے آسکتے ہیں۔ کچھ ضمنی اثرات اکثر دو ہفتے کے علاج کے خاتمے پر بتدریج شروع ہوتے ہیں۔ کچھ ضمنی اثرات علاج کے بعد ہفتوں یا مہینوں جاری رہتے ہیں۔ زیادہ تر اثرات علاج مکمل ہونے کے تقریباً ایک ماہ بعد ختم ہوجاتے ہیں۔ آپ کے محسوسات کا تعلق دیگر عوامل سے بھی ہوتا ہے مثلاً آیا آپ پہلے بھی کیموتھیراپی کرواچکی ہیں یا نہیں۔

### جلد

پہلے ہفتے غالباً آپ کو کوئی تبدیلی محسوس نہیں ہوگی پھر آپ کی جلد اس طرح گلابی یا سرخ ہوسکتی ہے جیسے جلنے کے بعد ہوتی ہے۔

کبھی کبھار علاج کے اختتام پر آپ کی جلد کی تہہ اتر سکتی ہے یا اس پر چھالے بھی پڑ سکتے ہیں۔ یہ تکلیف جسم کے ان حصوں میں ہونے کا امکان ہے جہاں جلد کی دو تہیں ساتھ ہوتی ہیں مثلاً چھاتیوں کے نیچے، بغل میں یا گردن میں (اگر ان حصوں میں ریڈی ایشن ہورہی ہے)۔

علاج مکمل ہونے کے بعد بھی آپ کو ضمنی اثرات کا سامنا ہوسکتا ہے۔ گھر جانے کے بعد آپ کی جلد پھٹ سکتی ہے۔

## دیکھ بھال

### وہ کام جو کرنے چاہییں:

متاثرہ حصے کو دھونے میں احتیاط کریں۔ نیم گرم پانی اور ہلکا صابن مثلاً بے بی سوپ استعمال کریں۔

نرم تولیے سے جسم کو تھپتھپا کر خشک کریں۔

پورے علاج کے دوران ایلوویرا (گھیکوار) کا جیل استعمال کریں تاہم اگر جلد پھٹ رہی ہے تو ایسا نہ کریں۔ ایلوویرا کے پتے کو درمیان سے کاٹ کر اس کا جیل جلد پر لگائیں۔ اگر آپ کمپنی کا تیار کردہ جیل استعمال کر رہی ہیں تو 99% خالص جیل استعمال کریں۔

ڈھیلے کپڑے پہنیں۔ سوتی کپڑوں کے استعمال کی کوشش کریں۔

جلد کو سورج کی روشنی / دھوپ اور ٹھنڈی ہوا سے بچائیں۔

جلد سرخ ہونے، ددوڑے پڑنے، کھجلی ہونے یا جلد پھٹنے کی صورت میں اپنی نرس یا ڈاکٹر کو اطلاع دیں۔

### وہ کام جو نہیں کرنے چاہییں:

متاثرہ حصے کو زور سے نہ رگڑیں کیونکہ اس سے جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

متاثرہ حصے پر کاسمیٹکس، پرفیوم یا ڈیوڈورنٹ کا استعمال نہ کریں۔

متاثرہ حصے پر بہت ٹھنڈی یا گرم چیز (ہیٹنگ پیڈ یا آئس پیک) نہ لگائیں۔

ایسے پول میں سوئمنگ نہ کریں جس میں کلورین ملا ہوا ہو۔

سگریٹ نوشی نہ کریں۔

## بے آرامی

ریڈی ایشن کے دوران آپ کو جلد کے سن ہونے، جھنجھناہٹ یا چھاتی میں تیز چبھنے والے درد کا احساس ہوسکتا ہے۔ چھاتی اور نپل کو چھونے پر درد اور تکلیف ہوسکتی ہے۔ یہ شفایابی کے عمل کا حصہ ہے اور بالآخر صحیح ہوجائے گا۔

## تھکن

دوران علاج آپ کو تھکن محسوس ہوسکتی ہے لیکن ریڈی ایشن مکمل ہونے کے ایک سے دو ماہ کے دوران زیادہ تر خواتین کی توانائی بحال ہوجاتی ہے۔ ریڈی ایشن کے دوران جسم شفایابی کے لیے بہت زیادہ توانائی کا استعمال کرتا ہے۔ آپ بیماری سے وابستہ ذہنی دباؤ، علاج کے لیے روزانہ جانے، نیند نہ آنے، بھوک کی کمی اور نارمل خلیات پر ریڈی ایشن کے اثرات کی وجہ سے بھی تھکن محسوس کرسکتی ہیں۔

## دیکھ بھال

### وہ کام جو کرنے چاہییں:

جتنا ممکن ہو اپنے روزمرہ کے معمولات کو جاری رکھیں۔

ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ بعض اوقات ہلکی پھلکی ورزش مثلاً چہل قدمی تھکن کم کرسکتی ہے۔

اگر آپ کام میں سہولت چاہتی ہیں تو اپنے آجر سے اس سلسلے میں بات کریں۔

اگر ضرورت ہو تو آپ تھکن کے سلسلے میں اپنی نرس یا ڈاکٹر سے رجوع کرسکتی ہیں۔

توانائی بچانے کے لیے خریداری، گھر کے کاموں، بچوں کی دیکھ بھال اور روزمرہ کے دیگر کاموں کے لیے پڑوسیوں اور رشتے داروں کی مدد حاصل کریں۔

### وہ کام جو نہیں کرنے چاہییں:

بہت زیادہ کام نہ کریں۔ اگر آپ کو تھکن کا احساس ہو تو سرگرمیاں کم کردیں، فارغ وقت میں آرام کریں اور صرف وہ کام کریں جو بہت ضروری ہو۔

### بازو کا سوجنا

آپریشن اور ریا ریڈی ایشن کے بعد کچھ خواتین کے بازو سوج جاتے ہیں۔ یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ لمف گلینڈز نکالنے کے بعد اس بازو میں اخراجی نظام سست ہوجاتا ہے۔ یہ ضمنی اثر صرف آپریشن کے بعد بھی ہوسکتا ہے اور ان مریضوں میں بھی ہوسکتا ہے جن میں آپریشن کے بعد بغل میں ریڈی ایشن کی جاتی ہے۔

### دیکھ بھال

### وہ کام جو کرنے چاہییں:

کوشش کریں کہ انجیکشنز لگانے، بلڈ ٹیسٹس یا بلڈ پریشر ناپنے کا عمل دوسرے بازو پر کیا جائے۔

بغل کی صفائی کے لیے برقی ریزر استعمال کریں۔

خراش لگنے کی صورت میں انھیں دھوئیں اور صاف رکھیں اور انفیکشنز کی علامات ( سرخی، سوجن اور درجہ حرارت بڑھنے ) پر نظر رکھیں۔

جب بھی ممکن ہو اپنے بازو اوپر اٹھائے رکھیں۔

سوتے وقت اپنا بازو تکیے پر اونچا رکھیں۔

بازو کو معمول کی حالت پر لانے کے لیے ورزش کریں۔ مزید معلومات کے لیے اپنی نرس یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

**وہ کام جو نہیں کرنے چاہییں:**

اپنے بازو کو بے حس و حرکت یا بچے کی طرح نہ رکھیں بلکہ اسے معمول کے انداز میں استعمال کریں۔

مزید سوالات یا مسائل کی صورت میں درج ذیل نمبروں پر رابطہ کیجیے

فون:1872 3486 021 یا 1-1870 3486