



مریض اور نگران کو لیکر تعلیم

# آپ کو سینے یا چھاتی کی وال پر بیرونی شعاعی ریڈی ایشن تھراپی

یہ معلومات آپ کو MSK میں آپ کو سینے یا چھاتی کی وال پر بیرونی بیم ریڈی ایشن تھراپی کو لیکر تیار ہونے میں مدد دیں گی۔ اس سے آپ کو جاننے میں مدد ملے گی کہ ریڈی ایشن تھراپی سے پہلے، دوران اور بعد میں کیا توقع رکھی جائے اور اپنا خیال کیسے رکھا جائے۔

## ریڈی ایشن تھراپی کو بار میں

کینسر کو علاج کو لیکر ریڈی ایشن تھراپی ہائی انرجی ریڈی ایشن استعمال میں لاتی ہے۔ کینسر کو خلیات کو تباہ کرتا اور ان کو لیکر بڑھنا مشکل بناتا ہے۔ وائے کام کرتی ہے۔ پھر آپ کا جسم کینسر کو تباہ شدہ خلیات سے چھٹکارا حاصل کر سکتا ہے۔ ریڈی ایشن تھراپی نارمل خلیات کو بھی متاثر کرتی ہے، لیکن وہ اس انداز سے خود بخود ٹھیک ہو سکتے ہیں کہ جس انداز میں کینسر کو خلیات نہیں ہو سکتے۔

ریڈی ایشن تھراپی کو کارآمد بنانے میں وقت لگتا ہے۔ کینسر کو خلیات مرنا شروع ہونے سے پہلے دن یا ہفتے لگتے ہیں۔ ریڈی ایشن تھراپی ختم ہونے کے بعد یہ ہفتوں یا مہینوں تک مرتبہ رہتے ہیں۔

MSK میں، اکثر لوگ سرجری کے بعد اپنی چھاتی سینے کی وال پر ریڈی ایشن تھراپی کرواتے ہیں۔ اگر آپ کو علاج میں کیمو تھراپی (کیمو) شامل ہے، تو آپ اپنے کیمو علاج کے تقریباً 4 ہفتوں بعد ریڈی ایشن تھراپی شروع کریں گے۔ کیا توقع کی جائے اس بار میں ہم آپ سے بات کریں گے۔

## بیرونی بیم ریڈی ایشن تھراپی کو بار میں

بیرونی شعاعی ریڈی ایشن تھراپی ریڈی ایشن تھراپی کی ایک قسم ہے۔ بیرونی شعاعی ریڈی ایشن تھراپی کے ساتھ، ایک معالجاتی مشین ریڈی ایشن کی شعاعیں ٹارگٹ کردے جگہ پر ڈالے گی۔ شعاعیں آپ کے جسم سے گزریں گی اور اپنے راستے میں انہیں والے کینسر کو خلیات کو تباہ کریں گی۔ آپ ریڈی ایشن کو دیکھیں یا محسوس نہیں کریں گے۔

آپ کو ان میں سے 1 یا زائد مقامات پر ریڈی ایشن تھراپی کی جا سکتی ہے:

آپ کی چھاتی

□ آپ کے سینے کی وال □

□ آپ کی کالر ڈی کے قریب لمف نوڈز □

□ آپ کے بازو کے نیچے لمف نوڈز □

□ آپ کے اسٹیرنم (چھاتی کی ڈی) کے قریب لمف نوڈز □

□ آپ کے علاج کے منصوبے کے بارے میں آپ کا ریڈی ایشن آنکولوجسٹ اور نرس آپ سے بات کریں گے □

## اپنی ریڈی ایشن تھراپی کی ٹیم پر آپ کا کردار

□ آپ کی ریڈی ایشن تھراپی کی کیئر ٹیم آپ کی نگہداشت کے لیے ساتھ مل کر کام کرے گی □ آپ اس ٹیم کا حصہ ہیں اور آپ کے کردار میں درج ذیل امور شامل ہیں:

● اپنا اپائنٹمنٹس کے لیے وقت پر پہنچنا □

● سوالات پوچھنا اور آپ کے خدشات پر بات کرنا □

● ہمیں یہ بتانا کہ آپ کو ضمنی اثرات کب ہونے لگے □

● اگر آپ کو درد ہو تو ہمیں بتانا □

● درج ذیل امور کے ذریعے گھر پر اپنا خیال رکھنا:

○ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے چھوڑ دینا MSK کے پاس ماہرین ہیں جو کہ مدد کر سکتے ہیں □ ہمارے [تمباکو کے علاج کے پروگرام](#) کے بارے میں مزید جاننے کے لیے 0507-610-212 پر کال کریں □ مزید معلومات کے لیے آپ اپنی نرس سے بھی پوچھ سکتے ہیں □

○ ہماری ہدایات کی بنیاد پر اپنی جلد کا خیال رکھنا

○ ہماری ہدایات کی بنیاد پر مشروبات پینا □

○ ہماری تجویز کردہ غذائیں کھائیں یا ان سے پرہیز کریں □

○ اپنا وزن برقرار رکھنا □

## آپ کی چھاتی یا سینے کی وال پر ریڈی ایشن تھراپی سے قبل

### بناوٹی عمل

□ اپنی ریڈی ایشن کے معالجات شروع ہونے سے پہلے آپ علاج کی منصوبہ بندی کا ایک دستور العمل حاصل کریں گے □ جسم بناوٹی عمل کے لیے اپنی بناوٹی عمل کے دوران آپ کوئی ریڈی ایشن حاصل

نہیں کریں گے

آپ کے بناوٹی عمل کے دوران، آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس امیجنگ اسکینز لیں گے وہ آپ کی جلد پر چھوڑے چھوڑے ٹیٹو نقطہ ڈال سکتے ہیں یہ چیزیں ہماری مدد کرتی ہیں:

- آپ کے علاج کے مقام کا تعین کرنے کے لیے
- یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کوریڈی ایشن کی درست خوراک (مقدار) ملے
- ریڈی ایشن کی اُس مقدار کو محدود کرنا جو آپ کے قریبی ٹشوز میں داخل ہوتی ہے

آپ کے بناوٹی عمل میں 60 سے 90 منٹ لگیں گے

## درد کشا دوا

اپنے بناوٹی عمل کے دوران آپ 30 تا 60 منٹس تک ایک ہی پوزیشن میں لیٹیں گے وقت کے اصل دورانہ کا انحصار آپ کے ریڈی ایشن معالج کے منصوبہ پر ہے اگر آپ کو ساکت لیٹے رہنے سے غیر آرام دہ محسوس ہوتا ہے تو ہمیں بتائیں آپ اپنے اپائنٹمنٹ سے 1 گھنٹہ پہلے ایسیٹمینوفن (Tylenol®) یا اپنی معمول کی درد رفع کرنے والی دوا بھی لے سکتے ہیں

## یا پہننا چاہئیں

آرام دہ کپڑے پہنیں جو اتارنے میں آسان ہوں آپ کو کمر سے اوپر کے کپڑے اتار کر اسپتال کا گاؤن پہننے کی ضرورت ہوگی

جیولری نہ پہنیں، پاؤڈر یا کوئی بھی لوشنز یا کریمیں نہ لگائیں سوائے اس کے کہ آپ کی نگہداشت کی ٹیم کا فرد اس کی اجازت دے دے

## ڈیوائسز کو اپنی جلد سے ہٹائیں

آپ اپنی جلد پر مخصوص آلات پہن سکتے ہیں اپنے بناوٹی عمل یا علاج سے پہلے، آلات بنانے والے آپ کو درج ذیل آلات ہٹانے کا مشورہ دیتے ہیں:

● مسلسل گلوکوز مانیٹر (CGM)

● انسولین پمپ

اگر آپ ان میں سے کسی کو استعمال کرتے ہیں، تو اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ سے پوچھیں کہ آیا آپ کو انہیں ہٹانے کی ضرورت ہے، تو ایک اضافی آلہ ساتھ لانا یقینی بنائیں جس سے آپ اپنے بناوٹی عمل یا علاج کے بعد پہن لیں

ممکن ہے آپ کو یہ یقین دہانی نہ ہو کہ آلہ ننگہ لگا ہونے کے دوران اپنے گلوکوز کو کیسے منظم کیا جائے۔ اگر ایسا ہو، تو اپنے اپائنٹمنٹ سے پہلے، اُس معالج سے بات کریں جو آپ کی ذیابیطس کے حوالے سے ننگہ داشت کرتا ہے۔

## آپ کے پہنچنے کے بعد

جب آپ اپنے بناوٹی عمل کے اپائنٹمنٹ پر پہنچتے ہیں تو، آپ کی ننگہ داشت کی ٹیم کا ایک ممبر آپ کو چیک ان کرواتا ہے۔ آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس آپ کا استقبال کریں گے اور آپ کے چکر کی تصویر لیں گے۔ آپ کی ننگہ داشت کی ٹیم آپ کے پورے علاج کے دوران اس تصویر کو آپ کی شناخت کے لیے استعمال کرے گی۔

آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس اس بار میں آپ سے بات کریں گے کہ آپ کے بناوٹی عمل کے دوران کیا ہوگا۔ اگر آپ نے ریڈی ایشن تھراپی کے لئے رضامندی پر پہلے ہی دستخط نہیں کئے ہوئے، تو ریڈی ایشن آنکولوجسٹ آپ کو اس کی طرف لے جائے گا۔ پھر، وہ آپ سے فارم پر دستخط کرنے کے لئے کہیں گے۔

## آپ کے بناوٹی عمل کے دوران

اپنے بناوٹی عمل کے لئے آپ کو کمر سے اوپر کے کپڑے اتار کر اسپتال کا گاؤن پہننے کی ضرورت ہوگی۔ عمل کے ایک رکن آپ کو تبدیلی کے کمرے میں لے جائے گا۔ اپنے جوتے پہن کر رکھیں۔ اگر آپ کو لباس تبدیل کرنے میں مدد درکار ہو، تو اپنی ریڈی ایشن تھراپی کی ٹیم کے کسی فرد کو آگاہ کریں۔ ایک ننگہ داشت کار لباس کی تبدیلی کے روم میں آپ کی مدد کرے گا۔

اگر آپ نے سر کو ڈھانپا ہوا ہے، تو آپ کو اسے اتارنا پڑ سکتا ہے۔ وگز، پگڑیاں، اور ٹوپیاں سر ڈھانپنے کی مثال ہو سکتی ہیں۔

جب آپ تیار ہو جائیں، تو آپ کے تھراپسٹس آپ کو بناوٹی عمل کے روم میں لائیں گے۔ وہ آپ کو بناوٹی عمل کی میز پر لیٹنے میں مدد دیں گے۔ میز پر ایک چادر ہوگی، لیکن یہ سخت ہوگی اور اس پر کوئی غلاف نہیں ہوگا۔ اگر آپ نے درد کی دوا نہ لی ہو اور آپ کے خیال میں اسے لینا ضروری ہو تو اپنے ریڈی ایشن تھراپسٹس کو بتائیں۔ اگر ممکن ہو تو انہیں بناوٹی عمل شروع ہونے سے پہلے بتادیں۔

اپنے پورے بناوٹی عمل کے دوران، آپ کو محسوس ہوگا کہ میز مختلف پوزیشنز میں حرکت کر رہی ہے۔ آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس کمرے کی بتیاں آن اور آف کر دیں گے۔ آپ کو دیوار پر سرخ یا سبز لیزر بتیاں آن نظر آئیں گی۔ آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس جب آپ کو میز پر پوزیشن دیتے ہیں تو انہیں رہنمائی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ براہ راست لیزرز میں نہ دیکھیں۔ اس سے آپ کی آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

آپ کے بناوٹی عمل کے دوران آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس کمرے میں آتے جاتے رہیں گے۔ کوئی آپ کو

وقت دیکھنے اور سننے کا لہو گا آپ کو اپنے ریڈی ایشن تھراپسٹس کام کے دوران ایک دوسرے سے باتیں کرتے ہوئے سنائی دیں گے وہ آپ کو بھی بتائیں گے کہ وہ کیا کر رہے ہیں

بناوٹی عمل کا کمرے عموماً ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے اگر آپ غیر آرام دہ محسوس کریں، تو اپنے ریڈی ایشن تھراپسٹس کو بتائیں کہ آپ کی آرام دہ حالت اور پرائیویسی کو یقینی بنانے کے لیے ہر ممکن اقدام کریں گے

## پوزیشن اپنانا

آپ اپنی کمر یا اپنے پیٹ کے بل لیٹ سکتے ہیں دونوں پوزیشنز میں، آپ اپنا ایک دونوں بازو اپنے سر کے اوپر اٹھائیں گے جب آپ کا بناوٹی عمل شروع ہو جائے تو حرکت مت کریں ایک ہی پوزیشن میں رہنا اہم ہے اگر آپ غیر آرام دہ محسوس کریں یا مدد درکار ہو، تو اپنے ریڈی ایشن تھراپسٹس کو آگاہ کریں

## ڈیپ انسپائریشن بریٹھ ہولڈ (DIBH)

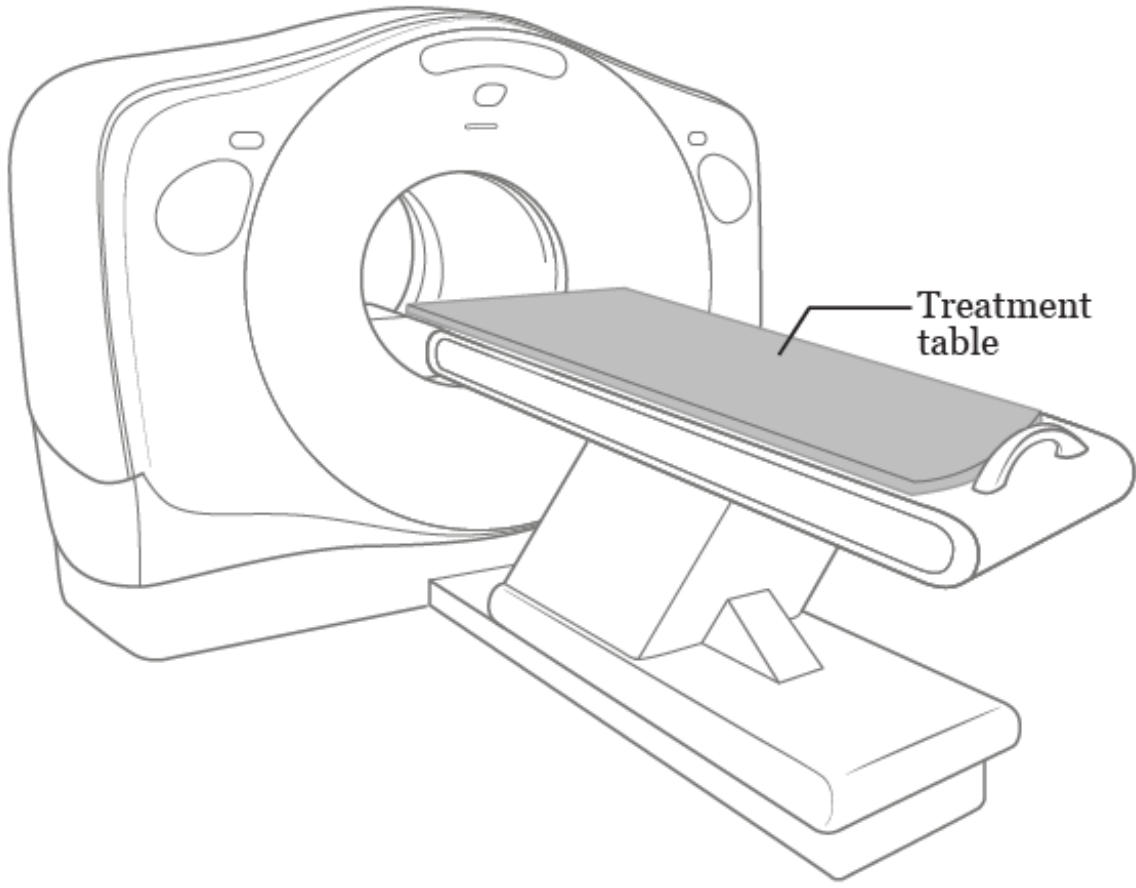
آپ کے بناوٹی عمل یا معالجے کے دوران آپ کے ایڈی ایشن تھراپسٹس آپ سے 15 تا 20 سیکنڈز کے لئے سانس روکنے کا کہہ سکتے ہیں خواہ وہ آپ کے معالجے کے منصوبہ اور آپ کی جسمانی ساخت پر انحصار کرتے ہیں اگر آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت ہوگی تو آپ کی نگہداشت کی ٹیم آپ کو آگاہ کرے گی

مزید جاننے کے لئے دیکھیں *About Deep Inspiration Breath Hold (DIBH) and the Visual Coaching Device* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/deep-inspiration-breath-hold-visual-coaching-device](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/deep-inspiration-breath-hold-visual-coaching-device))

## امیجنگ اسکینز

آپ کے معالجاتی مقام کے امیجنگ اسکینز لینے جائیں گے یہ سیمیولیٹر نامی ایکسر مشین پر یا کمپیوٹڈ ٹوموگرافی (CT) اسکین مشین پر لیا جا سکتا ہے (شکل 1 دیکھیں) مہم ان اسکینز کو آپ کے علاج کے مقام کا تعین کرنے کے لئے استعمال کریں گے مہم ان میں تشخیص یا ٹیومرز کا پتہ لگانے کے لئے استعمال نہیں کریں گے اگر آپ کو دیگر امیجنگ اسکینز درکار ہو، تو آپ کی ریڈی ایشن نرس آپ کو بتائے گی کہ کیا انجام پانا ہے

امیجنگ اسکینز میں تقریباً 45 منٹ لگیں گے اسکینز کے دوران، آپ مشین کا آن اور آف ہونا سنیں گے آواز تیز ہونے کے باوجود، اگر آپ اپنے ریڈی ایشن تھراپسٹس سے بات کریں گے تو وہ آپ کی بات سن پائیں گے



شکل 1 امیجنگ مشین کی ایک مثال

## جلد پر نشانات (ٹیٹوز) لگانا

آپ کو ایڈی ایشن تھراپسٹس آپ کی جلد پر علاج کی جگہ نشان لگانے کے لئے فیلٹ کی نوک کا حامل مارکر استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ کو ٹیٹوز کے لائن والے جلد کے نشانات لگانے کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے۔ کسی کو ٹیٹوز کی ضرورت نہیں ہوتی کیا توقع کی جائے اس بار میں آپ کی نگہداشت کی ٹیم آپ سے بات کرے گی۔

اگر آپ کو ٹیٹوز چاہئیں، تو آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس نشانات بنانے کے لیے ایک جراثیم کش (صاف) سوئی اور سیاہی کا ایک قطرہ استعمال کریں گے۔ ریڈی ایشن بنانے کے وقت پین سے چبھتی ہوئی محسوس ہوگی۔ پین کے سر سے زیادہ بڑے نہیں ہوں گے۔

ٹیٹوز بنانے کے بعد، آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس اس پوزیشن میں آپ کی تصاویر لیں گے۔ وہ یہ یقینی بنانے کے لیے تصاویر اور ٹیٹوز کا استعمال کریں گے۔ آپ ریڈی ایشن کے معالجات کے لیے درست پوزیشن میں ہوں گے۔

آپ اپنے بناوٹی عمل کے بعد فیلٹ کے نشانات دھو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ٹیٹوز چاہئیں، تو یہ مستقل نوعیت کے ہوں گے۔ یہ دھل کر صاف نہیں ہوں گے۔ اگر آپ اپنی ریڈی ایشن تھراپی میں ٹیٹوز بنانے کے حوالے سے تشویش کا شکار ہوں، تو اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ سے بات کریں۔

## آپ کے ریڈی ایشن معالجات کا نظام الاوقات بنانا

آپ کے بناوٹی عمل کے اپائنٹمنٹ کے اختتام پر، آپ اپنے سیٹ اپ طریقہ کار اور ریڈی ایشن اپائنٹمنٹس کا نظام الاوقات بنائیں گے۔ آپ کے ریڈی ایشن معالجات کے لیے آپ کو ریڈی ایشن کے علاج کی مشین پر بھی متعین کیا جائے گا۔

آپ کا ریڈی ایشن آنکولوجسٹ آپ کے علاج کے نظام الاوقات کے بارے میں آپ سے بات کرے گا۔

- اگر آپ لمپیکٹومی کے بعد ریڈی ایشن تھراپی کروا رہے ہیں، تو آپ کا ڈاکٹر آپ سے بات کرے گا کہ آیا آپ کو مکمل چھاتی یا جزوی چھاتی کی ریڈی ایشن کروانے کی ضرورت ہے۔ اکثر افراد 1 تا 4 ہفتوں کے لئے روزانہ ریڈی ایشن معالجات کرواتے ہیں۔
- اگر آپ اپنی کالر ڈی کے قریب اپنی چھاتی کی وال یا لمف نوڈز پر، اپنے بغل میں، یا اپنے سینے کی ڈی کے قریب کی ریڈی ایشن تھراپی کروا رہے ہیں، تو آپ کے ریڈی ایشن علاج 5 سے 6 ہفتوں تک روزانہ ہوں گے۔



آپ کے ریڈی ایشن معالجات تقریباً \_\_\_\_\_ ہفتوں تک پیر سے جمعہ، روزانہ ہوں گے۔

آپ کو اپنے ریڈی ایشن علاج کے اپائنٹمنٹ میں لازماً آنا ہوگا۔ اگر آپ اپنے معالجات میں وقفہ دیں گے یا درمیان کا کوئی علاج چھوڑ دیں گے تو ممکن ہے کہ آپ کی ریڈی ایشن تھراپی مفید نہ ہو۔ اگر آپ کسی وجہ سے اپنے کسی معالجاتی اپائنٹمنٹ کے لیے نہ آسکیں، تو اپنی ریڈی ایشن ٹیم کو آگاہ کرنے کے لیے اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ کے دفتر میں کال کریں۔ اگر آپ کو کسی وجہ سے اپنا نظام الاوقات تبدیل کرنا پڑے، تو اپنے ریڈی ایشن تھراپسٹ سے بات کریں۔

## علاج کی منصوبہ بندی

آپ کے بناوٹی عمل اور پلان ریڈی ایشن علاج کے درمیان، آپ کا ریڈی ایشن آنکولوجسٹ آپ کے ریڈی ایشن معالجات کی منصوبہ بندی کے لیے ایک ٹیم کے ساتھ کام کرے گا۔ آپ کی ریڈی ایشن شعاؤں کے زاویوں اور اشکال کی منصوبہ بندی کے لیے، آپ کے بناوٹی عمل کے دوران لیے گئے امیجنگ اسکینز کا استعمال کرے گا۔ ان تفصیلات کی بغور منصوبہ بندی اور پڑتال کریں گے۔ اس میں 1 سے 2 ہفتے لگتے ہیں۔

## آپ کی چھاتی یا سینے کی وال پر ریڈی ایشن تھراپی کے دوران

# ریڈی ایشن تھراپی کے دوران وٹامنز اور غذائی سپلیمنٹس

اپنی ریڈی ایشن تھراپی کے دوران ملٹی وٹامن لینا ٹھیک ہے کسی بھی وٹامن یا معدنیات کی تجویز کردہ روزمرہ مقدار (RDA) سے زیادہ نہ لیں۔

اپنی معالجاتی ٹیم کے کسی فرد سے بات کیے بغیر کوئی دوسرے غذائی سپلیمنٹس نہ لیں وٹامنز، معدنیات اور جڑی بوٹی کی نباتاتی (پودوں پر مبنی) سپلیمنٹس، غذائی سپلیمنٹس کی مثالیں ہیں۔ اینٹی آکسیڈنٹ سپلیمنٹس سے گریز کریں، جیسے کہ:

- وٹامن اے
- وٹامن سی
- وٹامن ای
- کوئینزائم (CoQ10) (Q10)
- سیلینیم
- مچھلی کا تیل

آپ کو یہ اینٹی آکسیڈنٹس اپنی غذا سے ہٹانے کی ضرورت نہیں ہے اگر آپ اپنی غذا یا سپلیمنٹس کے بارے میں طبی غذائی ماہر غذائیات سے بات کرنا چاہیں، تو اپنے ریڈی ایشن نرس کو آگاہ کریں۔

## جلد کی دیکھ بھال

آپ کے پمپل ریڈی ایشن علاج کے دن، آپ علاج کے مقام پر اپنی جلد پر ٹرائی امسینولون 0.1% کریم لگانا شروع کریں گے۔ یہ ایک تجویز کردہ کریم ہے جو آپ کی جلد کو محفوظ رکھنے میں مدد دے گی۔ آپ اسے روزانہ استعمال کریں گے، ایک مرتبہ صبح اور ایک مرتبہ شام اس میں دن بھی شامل ہے۔ جب آپ علاج کے لیے نہ آئیں آپ کے پمپل علاج سے پمپل آپ کی ریڈی ایشن نرس اس کے بارے میں آپ کو مزید معلومات دے گی۔

آپ کا ریڈی ایشن آنکولوجسٹ علاج کے مقام پر آپ کی جلد کو محفوظ رکھنے کے لیے Mepitel® فلم استعمال کرنے کی تجویز دے سکتا ہے اگر ایسا ہو، تو آپ کے پمپل علاج سے قبل ایک نرس اسے آپ کی جلد پر علاج کے مقام پر لگائے گی اسے اُس وقت تک لگا کر رکھیں جب تک کہ کنارے اکھڑنا شروع نہ ہو جائیں۔ اگر ایسا ہو، تو ضرورت کے مطابق ٹچ اپ یا تبدیلی کے لئے اپنی ریڈی ایشن نرس سے ملیں۔

## ریڈی ایشن علاج کے اپائنٹمنٹس

آپ اپنے ریڈی ایشن علاج کے دوران تقریباً 10 سے 20 منٹ تک ایک ہی پوزیشن میں رہیں گے، جس کا انحصار آپ کے علاج کے منصوبے پر ہوگا۔ اگر آپ کے خیال میں آپ ساکت لیٹے ہوئے غیر آرام دہ ہوں گے، تو آپ اپنے اپائنٹمنٹس سے 1 گھنٹہ قبل ایسیٹیمونیفن (ٹائیلینول) یا اپنی معمول کی درد رفع کرنے والی دوا لے سکتے ہیں۔



## سیٹ اپ کا طریقہ کار

آپ کے پمپ ریڈی ایشن علاج پر آپ کا ایک سیٹ اپ طریقہ کار ہوگا۔ سیٹ اپ کے طریقہ کار اور پمپ علاج میں عام طور پر تقریباً 1 گھنٹہ لگتا ہے۔

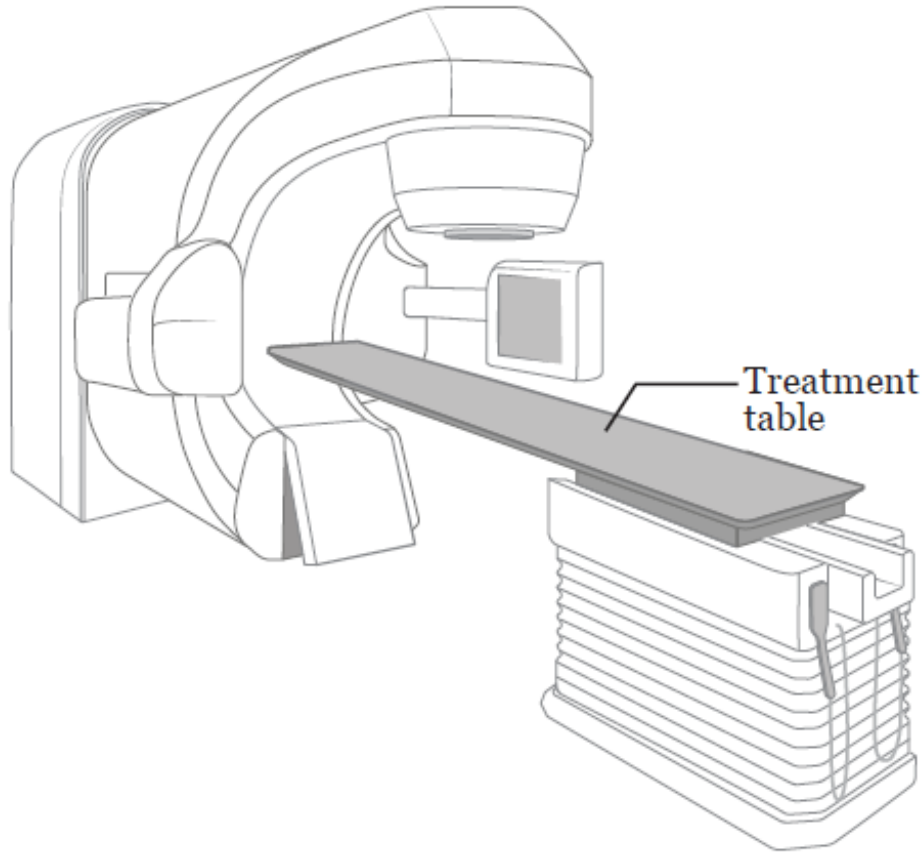
آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس آپ کو اُس روم میں لائیں گے جہاں روزانہ آپ کے ریڈی ایشن علاج ہوا کریں گے۔ آپ کو میز پر اُسی پوزیشن میں لیٹنے میں مدد دیں گے (دیکھیں شکل 2) جس پوزیشن میں آپ اپنے بناوٹی عمل کے دوران لیٹے تھے۔

آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس خصوصی ایکسریز لیں گے جنہیں شعاعی فلمز کے تحت میں تاکہ یہ یقینی بنایا جائے کہ آپ کی پوزیشن اور علاج کا مقام درست ہے۔ آپ کے پورے علاج کے دوران شعاعی فلمز کو دہرایا جائے گا۔ انہیں یہ دیکھنے کے لیے استعمال نہیں کیا جاتا کہ علاج پر آپ کا رد عمل کیسا ہے۔

## آپ کے ریڈی ایشن معالجات کے دوران

آپ بالکل اسی پوزیشن میں ہوں گے جس میں آپ اپنے بناوٹی عمل اور سیٹ اپ کے طریقہ کار کے دوران تھے۔ آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس آپ کی آرام دہ حالت کو یقینی بنانے کے لیے ہر ممکن کوشش کریں گے۔ پھر، وہ کمرے سے باہر چلے جائیں گے، دروازے بند کریں گے، اور آپ کا علاج شروع کریں گے۔

آپ کے ریڈی ایشن معالجات کے دوران ساکت رہیں۔ آپ ریڈی ایشن کو دیکھ یا محسوس نہیں کریں گے، لیکن آپ مشین کو اپنے ارد گرد حرکت کرتے ہوئے اور آن اور آف ہوتے ہوئے سن سکتے ہیں۔ آپ کے پورے علاج کے دوران آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس آپ کو مانیٹر پر دیکھ سکیں گے اور انٹرکام کے ذریعے آپ سے بات کر سکیں گے۔ اگر آپ غیر آرام دہ ہوں یا مدد کی ضرورت ہو تو انہیں بتائیں۔



شکل 2 ریڈی ایشن کے علاج کی مشین کی ایک مثال

آپ 10 سے 20 منٹ تک علاج کے کمرے میں رہیں گے، جس کا انحصار آپ کے علاج کے منصوبے پر ہوگا۔ آپ کا زیادہ تر وقت درست پوزیشن میں رہنے میں گزرے گا۔ اصل علاج میں صرف چند منٹ لگتے ہیں۔

**آپ کے ریڈی ایشن معالجات آپ کو امیونو کمپرو مائزڈ (آپ مدافعتی نضام کو کمزور بنانا) نہیں بناتے۔** آپ کے خون کے شماریات پر اثر انداز نہیں ہوتا جیسے کہ کیمو تھراپی ہوتا ہے۔

**آپ کا ریڈی ایشن علاج آپ یا آپ کے کپڑوں کو ریڈیو ایکٹیو نہیں بنائے گا۔** دیگر لوگوں کے قریب رہنا آپ کے لیے محفوظ ہے۔

## بُوسٹس کے بارے میں

آپ کو اپنی ریڈی ایشن تھراپی کا پورا حصہ ختم کرنے کے بعد ریڈی ایشن کی ایک اضافی مقدار دی جا سکتی ہے جسے بُوسٹ کہتے ہیں۔ بُوسٹ کے دوران، ریڈی ایشن صرف اسی مقام پر کی جاتی ہے جہاں لمپ یا کینسر کے خلیات موجود تھے۔ آپ کی پوری چھاتی پر نہیں کیا جاتا۔ اگر آپ کو بُوسٹ دیا جانا ہے تو آپ کی نگہداشت کی ٹیم آپ کو بتائے گی۔

## آپ کے بُوسٹ اپائنٹمنٹ کے دوران

آپ کے بُوسٹ سے پہلے، آپ کا ریڈی ایشن تھراپسٹ بُوسٹ کے مقام کی نشاندہی کے لیے فیلٹ کی نوک

کے مارکر سے آپ کی جلد پر نشان لگائے گا۔ ایسی شرٹ پہنیں جس پر دھبے لگنے سے آپ فکر مند نہ ہوں۔ مارکر کا رنگ آپ کے کپڑوں پر دھبے لگا سکتا ہے اس کے علاوہ، جلد پر لگائے جانے والے نشانے مستقل یا پگے نہیں ہوتے۔ اپنا علاج ختم ہونے تک انہیں دھو کر صاف نہ کریں۔

آپ کو ریڈی ایشن کی تقریباً اتنی ہی مقدار دی جائے گی جو آپ کے دیگر معالجات میں دی گئی ہوگی، لیکن یہ نسبتاً چھوٹے مقام پر کی جائے گی۔ آپ اپنے بوسٹ کے لیے علاج کی ایک مختلف مشین استعمال کر سکتے ہیں یا ایک مختلف پوزیشن میں لیٹ سکتے ہیں۔

## اسٹیٹس چیک کرنے کے وزٹس

آپ کا ریڈی ایشن آنکولوجسٹ اور نرس ہر ہفتے آپ سے ملاقات کر کے آپ کے خدشات کے بارے میں آپ سے بات کریں گے، آپ میں نمودار ہونے والے کسی مضر اثرات کے بارے میں پوچھیں گے، اور آپ کے سوالات کے جواب دیں گے۔ یہ وزٹ ہر \_\_\_\_\_ میں آپ کے معالجات سے پہلے یا بعد ہوں گے۔ متعلقہ دنوں پر اپنے علاج کے اپائنٹمنٹ کے لیے تقریباً 15 تا 30 منٹس پہلے پہنچنے کی منصوبہ بندی کریں۔

ان وزٹس کے دوران، آپ کا ریڈی ایشن آنکولوجسٹ اور نرس علاج کے مقام پر آپ کی جلد کو چیک کریں گے۔ آپ کی جلد کی نگہداشت کے لیے مرہم یا کریمیں اور خصوصی پٹیاں تجویز کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنا اسٹیٹس چیک کرنے کے وزٹس کے درمیان اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ یا نرس سے بات کرنے کی ضرورت ہو، تو اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ کے دفتر میں کال کریں۔ آپ اپنے ریڈی ایشن تھراپسٹس یا کسی اور اسٹاف ممبر سے ان کے ساتھ رابطہ کی درخواست کر سکتے ہیں۔

## ہفتے وار ای میلز

ہر ہفتے آپ کی علامات کے بارے میں آپ کو ایک سوالنامہ ای میل کریں گے۔ یہ سوالنامہ آپ کی ریڈی ایشن تھراپی کی ٹیم کو جاننے میں مدد دیتا ہے کہ آپ کی طبیعت کیسی ہے اور کہیں آپ میں مضر اثرات تو نمودار نہیں ہو رہے۔ آپ ریڈی ایشن تھراپی ختم کرنے کے بعد 6 ہفتوں تک ہر ہفتے ایک سوالنامہ مکمل کریں گے۔

*Communicating With Your Care Team: When to Call or Use MyMSK*

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mysk)

[team-mysk](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mysk)) اور *How to Take Pictures of Your Skin for Your Healthcare Provider*

([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider)

[your-healthcare-provider](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider)) پڑھنا مددگار ہوگا۔

## آپ کی چھاتی یا سینے کی وال پر ریڈی ایشن

# تھراپی کے مضر اثرات

آپ کو ریڈی ایشن تھراپی سے مضر اثرات کا سامنا ہو سکتا ہے ان کی قسم اور شدت کے درجے کا انحصار بہت سی چیزوں پر ہے ان میں ریڈی ایشن کی مقدار، معالجات کی تعداد، اور آپ کی مجموعی صحت شامل ہے اگر آپ کی کیمو بھی ہو رہی ہو تو یہ مضر اثرات مزید بدتر ہو سکتے ہیں

آپ ریڈی ایشن تھراپی شروع کرنے کے تقریباً 2 تا 3 ہفتے بعد مضر اثرات محسوس کرنا شروع کر سکتے ہیں یہ آپ کی ریڈی ایشن تھراپی کے بعد 2 ہفتوں تک مزید بدتر ہو سکتے ہیں، لیکن آپ کے آخری علاج کے 4 سے 6 ہفتوں بعد ان میں آہستہ آہستہ بہتری ہوتی جائے گی بعض مضر اثرات کو ختم ہونے میں زیادہ طویل وقت لگ سکتا ہے

اپنی ریڈی ایشن تھراپی کے دوران اور بعد اپنے مضر اثرات کے حل میں مدد کے لیے اس سیکشن میں دی گئی گائیڈ لائنز پر عمل کریں

## جلد اور بالوں کے ری ایکشنز

آپ کی ریڈی ایشن تھراپی کے دوران علاج کے مقام پر آپ کی جلد اور بالوں میں تبدیلی آ جائے گی یہ معمول کی بات ہے

● آپ کی جلد گلابی، سرخ، سانولی ہو سکتی ہے یا یوں لگ سکتا ہے جیسے دھوپ میں جھلسی ہوئی ہے آپ کی بغل کے نیچے اور چھاتی کی جلد، آپ کی کالر ڈی کے اوپر کی جلد، اور علاج کے مقام کے دیگر حصوں کی دھوپ میں رننے والی جلد میں پھپھولا ہو سکتے ہیں اور جلد خشک ہو کر اکھڑ سکتی ہے

● آپ کی جلد بہت حساس اور خارش زد ہو سکتی ہے

● آپ کو ریشز ہو سکتے ہیں، خصوصاً آپ کی جلد کے اُس حصے میں جو دھوپ میں کھلا رہتا ہو اگر ریڈی ایشن تھراپی کے دوران کبھی بھی آپ کو ریشز ہوں تو اپنی ریڈی ایشن تھراپی کی ٹیم کے فرد کو بتائیں ریشز بعض اوقات انفیکشن کی علامت ہوتے ہیں

● آپ کے علاج کردہ پلو میں آپ کے بغل میں موجود کچھ یا تمام بال ختم ہو سکتے ہیں یہ آپ کی ریڈی ایشن تھراپی ختم ہونے کے 2 سے 4 ماہ بعد عموماً دوبارہ آگ جاتے ہیں

اگر آپ کی جلد کھل جائے، نم ہو یا خارش پانی نکلا، تو اپنی ریڈی ایشن ٹیم سے رابطہ کریں وہ <sup>®</sup>Silvadene (سلور سلفاڈایازین) نامی کریم تجویز کر سکتے ہیں آپ کی جلد صحتیاب ہونے تک آپ کا ریڈی ایشن آنکولوجسٹ آپ کی ریڈی ایشن تھراپی کو بھی روک سکتا ہے اکثر افراد کو ان کے معالجات روکنے کی ضرورت نہیں پڑتی

عموما آپ کی ریڈی ایشن تھراپی ختم ہونے کے بعد 1 یا 2 ہفتوں تک جلد بہت زیادہ شدید رد عمل ظاہر کرتی ہے اور اس کے بعد صحتیاب ہونا شروع ہو جاتی ہے جلد کے رد عمل کو صحتیاب ہونے میں اکثر 3 تا 4 ہفتے لگ سکتے ہیں اگر آپ کے کوئی سوالات یا خدشات ہیں، بلا تکلف اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ یا نرس سے رابطہ کریں۔

## جلد کی دیکھ بھال کے رہنما خطوط

علاج کے دوران اپنی جلد کی دیکھ بھال کے لئے ان رہنما خطوط پر عمل کریں جب تک آپ کی جلد بہتر نہیں ہوتی ان پر عمل کرتے رہیں یہ رہنما خطوط صرف علاج سے متاثرہ جلد کے لئے ہیں۔

آپ کی ریڈی ایشن نرس آپ کو آپ کی جلد کی دیکھ بھال کے متعلق مزید معلومات دے گی اس میں مرہم لگانا، کریمیں، خاص پٹییاں، یا تمام 3 شامل ہو سکتا ہے ان کی ہدایات پر عمل کریں۔

- نیم گرم پانی اور ہلکا بغیر خوشبو والا صابن جیسا کہ، Dove®، baby soap، Basis®، Neutrogena® یا Cetaphil® استعمال کرتے ہوئے روزانہ غسل کریں یا شاور لیں اپنی جلد کو اچھی طرح دھوئیں اور نرم تولیہ کی مدد سے اسے خشک کریں۔
- آپ علاج والی جگہ کی سلامت جلد (کٹی پھٹی نہ ہو) پر ڈیوڈرینٹ استعمال کر سکتے ہیں اگر آپ کی جلد پر جلن ہوتی ہے تو اس کا استعمال بند کر دیں۔
- دھوتے وقت، علاج والی جگہ کی جلد کے ساتھ نرمی کریں اپنی جلد پر مردار خلیہ ٹانے کا عمل مت کریں۔
- علاج سے قبل بناوٹ گئے ٹیٹو نشانات مستقل ہوتے ہیں اور مت دھوئیں علاج کے دوران آپ کو دوسرے نشانات لگ سکتے ہیں، جیسا کہ علاج والی جگہ کی جامنی نوک والے مارکر کے ساتھ آؤٹ لائن لگائیں جب آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس کے پاس کے یہ ٹھیک ہے تو آپ ان نشانات کو نمکیاتی تیل کے ساتھ ہٹا سکتے ہیں۔
- 2 روزہ مرتبہ علاج کے مقام پر 0.1% ٹرائی ایمسینولون کریم کی پتلی لگائیں جب تک آپ پتلی لگاتے ہیں تو آپ کو اپنے ریڈی ایشن معالجات کے دوران کریم اتارنے کی ضرورت نہیں اپنی ریڈی ایشن تھراپی ختم ہونے کے 2 ہفتے بعد تک 2 روزہ مرتبہ 0.1% ٹرائی ایمسینولون کریم کا استعمال جاری رکھیں۔

## ● علاج والے مقام کی جلد پر الکوحل یا الکوحل پیڈز کا استعمال مت کریں۔

## ● علاج والی جگہ پر اپنی جلد پر خارش کرنے سے گریز کریں۔

- علاج کے مقام پر ڈھیلے کٹن کے ملبوسات اور زیر جامہ پہنیں انڈروائٹر براز سمیت، تنگ کپڑے پہننے سے گریز کریں جو آپ کی جلد کے ساتھ رگڑکھائیں گے۔

- علاج کے مقام پر میک اپ، پرفیوم، پاؤڈر، یا آفٹر شیو مت استعمال کریں
- اپنی جلد کے متاثرہ مقام پر ٹیپ مت لگائیں اس میں چپکنے والی (چپکنے والی) پٹیاں شامل ہیں
- اگر آپ کی جلد پر خارش ہوتی ہے، تو اسے کھرچیں مت 2 روز 0.1% ٹرائی ایمسینولون کریم کا استعمال کرتے رہیں یہ خارش کا بہترین علاج ہے
- علاج کے مقام پر شیو کرنے سے گریز کریں اگر آپ کو شیو لازمی کرنی ہے تو صرف الیکٹرک ریزر استعمال کریں اگر آپ کی جلد پر جلن ہوتی ہے تو اسے روک دیں
- اپنی متاثرہ جلد کا انتہائی گرم یا ٹھنڈے درجہ حرارت کے ساتھ رابطہ نہ بنائیں اس میں گرم ٹیڑ، پانی والی بوتلیں، ہیٹنگ پیڈز، اور آئس پیکس شامل ہیں
- اگر علاج کے دوران آپ کی جلد کا کوئی رد عمل ظاہر نہیں ہوتا ہے، آپ کلورین شدہ پول میں تیر سکتے ہیں پول سے باہر نکلنے کے فوراً بعد کلورین دھولیں
- علاج کے دوران اور اپنی بقیہ زندگی میں اپنی جلد کو سیاہ کرنے اور دھوپ لگوانے سے گریز کریں اگر آپ دھوپ میں جاتے ہیں، تو سن بلاک استعمال کریں جس کا SPF 30 یا زیادہ ہو ڈھیلے ڈھالے ملبوسات پہنیں جو آپ کی جلد کو ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ ڈھانپیں

## چھاتی میں بہ آرامی یا سوجن

- متاثرہ جانب کی آپ کی چھاتی، خاص طور پر آپ کے نپل میں کچھ نرمی ہٹا سکتی ہے آپ کی چھاتی میں اضافی سیال بھی پیدا ہو سکتا ہے جس کے باعث تیز چبھنے والے احساسات ہو سکتے ہیں آپ کی چھاتی یا سینے بھاری یا سوجا ہوا محسوس ہو سکتا ہے متاثرہ جانب والے آپ کے کندھے میں بھی سختی محسوس ہو سکتی ہے
- آپ کی ریڈی ایشن تھراپی کے پہلے چند دنوں کے اندر یہ احساسات شروع ہو سکتے ہیں آپ کی ریڈی ایشن تھراپی ختم ہونے کے بعد کئی مہینوں تک یہ جاری رہ سکتا ہے اس بہ آرامی کو کم کرنے میں آپ کی مدد کے لئے ذیل میں تجاویز ہیں

- اگر آپ براہ راست ہنٹی ہیں، آپ شاید انڈر وائر کے بغیر نرم، ڈھیلی پہننے کا انتخاب کرنا چاہیں اسپیورٹس برازی یا کائٹن براز بہترین انتخابات ہیں آپ کو یہ شاید زیادہ آرام دہ لگیں گے برا بالکل مت پہنیں
- حسب ضرورت نان اسٹیرائیڈل دافع سوزش ڈرگز (NSAIDs) جیسی درد کش ادویات لیں NSAIDs کی کچھ مثالیں (Advil) ibuprofen® اور (Aleve) naproxen® ہیں اگر آپ NSAID نہیں لے سکتے ہیں، آپ اس کی بجائے ایسیٹامینوفن (Tylenol) لے سکتے ہیں

## تھکاوٹ

تھکاوٹ تھکن یا کمزوری کا احساس، کام کرنے کو دل نہ چاہنا، دھیان نہ دہانا، سستی محسوس کرنا، یا توانائی کی کمی ہونا

ریڈی ایشن علاج کے 2 تا 3 ہفتوں کے بعد آپ میں تھکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ تھکاوٹ کم سے شدید حد تک ہو سکتی ہے، اور دن میں بعض اوقات یہ اتنی بھی ہو سکتی ہے کہ آپ کی ریڈی ایشن تھراپی ختم ہونے کے بعد آپ کی تھکاوٹ بتدریج دور ہو جائے گی، لیکن اس میں کئی مہینے لگ سکتے ہیں۔

## تھکاوٹ سے نمٹنا

- اگر آپ کام کر رہے ہیں اور اچھا محسوس کر رہے ہیں، تو کام کرتے رہنا ٹھیک ہے۔ اگر آپ کو تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے، کم کام کرنے سے آپ کو زیادہ توانائی حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
  - اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں۔ ایسی چیزوں کا انتخاب کریں جن کی آپ کو ضرورت ہو یا حقیقتاً کرنا چاہتے ہیں اور ان میں اس وقت کریں جب آپ کی توانائی بہت زیادہ ہو۔ مثال کے طور پر، آپ کام پر جا سکتے ہیں لیکن گھر کا کام نہ کریں یا اپنے بچوں کے اسپورٹس ایونٹس دیکھتے ہیں لیکن رات کے کھانے کے لئے باہر نہ جائیں۔
  - آرام کرنے کے لئے وقت کی منصوبہ بندی کریں یا دن میں مختصر قیلولے (10 تا 15 منٹ) کریں، خاص طور پر جب آپ کو زیادہ تھکن محسوس ہو۔
  - رات کم از کم 8 گھنٹے سونے کی کوشش کریں۔ یہ شاید آپ کی ریڈی ایشن تھراپی شروع ہونے سے پہلے آپ کی ضرورت سے زیادہ نیند ہو۔ آپ کو شاید یہ بھی مفید لگے:
  - رات کو جلدی سوئیں اور صبح کو دیر سے بیدار ہوں۔
  - دن میں چست رہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ ورزش کرنے کے قابل ہیں، آپ واک کے لئے جا سکتے ہیں، یوگا کریں، یا بائیک چلائیں۔
  - بستر پر جانے سے پہلے پرسکون ہوں۔ مثال کے طور پر، کتاب پڑھیں، جگسا پزل حل کریں، موسیقی سنیں، یا پرسکون مشغلہ کریں۔
  - چھوٹے کاموں اور سفر میں اپنے اہل خانہ اور دوستوں سے مدد طلب کریں۔ اپنی بیمہ کمپنی سے پتہ کریں کہ آیا وہ گھریلو دیکھ بھال کی سروسز کا احاطہ کرتے ہیں۔
  - بعض افراد میں ورزش کرنے سے زیادہ توانائی آ جاتی ہے۔ اپنی ریڈی ایشن آنکولوجسٹ سے پوچھیں کہ آیا آپ ہلکی پھلکی ورزش کر سکتے ہیں، جیسا کہ واک کرنا، اسٹریچ کرنا، یا یوگا۔ مزید جاننے کے لئے *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise*
- ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)) پڑھیں۔

● زیادہ پروٹین اور کیلوریز والی خوراک کھائیں اور مشروبات پیئیں۔ مزید جاننے کے لئے *Eating Well During Your Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)) یا *Making Healthy Diet Decisions* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions)) پڑھیں۔

درد، متلی ہونا (احساس کے آپ کے قبضے آنے والی)، اسہال (ڈھیلے یا پانی کی طرح کے پیچیش)، سوزن میں مسئلے، یا افسردگی یا بے چینی محسوس کرنے جیسی علامات سے آپ کی تھکاوٹ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی اور علامات ہیں تو اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ یا نرس سے مدد طلب کریں۔

## جنسی اور تولیدی صحت

اپنی ریڈی ایشن تھراپی کے دوران آپ جنسی طور پر سرگرم ہو سکتے ہیں تاوقتیکہ آپ کا ریڈی ایشن آنکولوجسٹ آپ کو دیگر ہدایات دیتے ہیں۔ آپ ریڈیو ایکٹو نہیں ہوں گے یا کسی دوسرے کو ریڈی ایشن منتقل نہیں کریں گے۔ اگر آپ یا وہ فرد جس کے ساتھ آپ جنسی طور پر ملوث ہیں حاملہ ہو سکتے ہیں، اپنی ریڈی ایشن تھراپی کے دوران پیدائش کنٹرول (مانع حمل) ادویات کا استعمال ضروری ہے۔

آپ کو بے خدشات ہو سکتے ہیں کہ کینسر اور آپ کا علاج آپ کی جنسی زندگی کو کیسے متاثر کر سکتا ہے۔ ریڈی ایشن تھراپی آپ کی جنسی صحت کو جسمانی اور جذباتی طور پر متاثر کر سکتی ہے۔ اپنی جنسی صحت کے بارے میں ریڈی ایشن تھراپی آنکولوجسٹ یا نرس سے بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن یہ گفتگو کرنا اہم ہے۔ ہو سکتا ہے جب تک آپ سوالات اور خدشات شیئر نہیں کریں اُس وقت تک وہ اس پر بات نہیں کریں گے۔ آپ غیر آرام دہ محسوس کر سکتے ہیں، لیکن کینسر کے علاج میں زیادہ تر لوگوں کے ملتے جلتے سوالات ہوتے ہیں۔ ہم یہ یقینی بنانے کے لیے محنت کرتے ہیں کہ ہماری نگہداشت میں ہر فرد اپنائیت کا ماحول محسوس کرے۔

## جنسی صحت کے پروگرامز

MSK جنسی صحت کے پروگرام پیش کرتا ہے۔ پروگرامز آپ کو وہ طریقے منظم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں جن کے تحت کینسر یا کینسر کا علاج آپ کی جنسی صحت یا تولیدی اہلیت کو متاثر کرتا ہے۔ ہمارے اسپیشلسٹ آپ کے علاج سے پہلے، دوران یا بعد میں جنسی صحت یا تولیدی مسائل کے حل میں آپ کو مدد دے سکتے ہیں۔

● ہمارے **خواتین کی جنسی دوا اور خواتین کا صحت کا پروگرام** کے بارے میں معلومات یا اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے، 646-888-5076 پر کال کریں۔

● ہمارے **مردوں کی جنسی اور تولیدی دوا کا پروگرام** کے بارے میں معلومات یا اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے 646-888-6024 پر کال کریں۔



● ہمارے کینسر اور تولیدی اہلیت کا پروگرام کے بارے میں معلومات کے لیے اپنے معالج سے بات کریں۔

## دیگر معلوماتی ذرائع

کینسر کے علاج کے دوران اپنی جنسی صحت کے بارے میں مزید جاننے کے لیے پڑھیں *Sex and Your Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)) امریکن کینسر سوسائٹی بھی کینسر کے علاج کے دوران جنسی صحت کے مسائل کے بارے میں معلوماتی ذرائع رکھتی ہے۔ ان میں جنس اور کینسر کا شکار بالغ مرد اور جنس اور کینسر کی شکار بالغ عورت کے لیے آپ [www.cancer.org](http://www.cancer.org) پر ان میں تلاش کر سکتے ہیں یا 800-227-2345 پر کال کر کے ایک نقل طلب کر سکتے ہیں۔

## جذباتی صحت

کینسر کی تشخیص اور علاج بہت ذہنی دباؤ اور بوجھل پن کا باعث ہو سکتا ہے آپ اس طرح محسوس کر سکتے ہیں:

- پریشان یا نروس
- خوفزدہ
- تنہا
- غصہ
- ذہنی دباؤ
- بے بس
- مایوس
- بے حس
- غیر یقینی کا شکار
- فکرمند

آپ اپنے ایمپلائر کو بھی اپنے کینسر میں مبتلا ہونے یا اپنے طبی بلوں کی ادائیگی کے بارے میں بتاتے ہوئے فکرمند ہو سکتے ہیں آپ کو یہ تشویش بھی لاحق ہو سکتی ہے کہ آپ کے فیملی تعلقات میں کیا تبدیلی آ سکتی ہے، یا کینسر دوبارہ تو نہ پلٹ آئے گا آپ اس حوالے سے فکرمند ہو سکتے ہیں کہ کینسر کا علاج آپ کے جسم کو کیسے متاثر کرے گا، یا آپ ابھی بھی جنسی طور پر پُرکشش رہیں گے۔

ان چیزوں کے بارے میں فکرمند ہونا نارمل اور ٹھیک ہے جب آپ یا آپ کا کوئی عزیز کسی سنگین بیماری میں مبتلا ہو تو اس طرح کے تمام احساسات نارمل بات ہیں۔ آپ کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔

## اپنے احساسات کو بہتر بنانے کے طریقے

دوسروں سے بات کریں۔ جب لوگ اپنے احساسات کو چھپا کر ایک دوسرے کو تحفظ دینے کی کوشش کرتے ہیں، تو وہ بہت تنہا محسوس کر سکتے ہیں۔ بات کرنے سے آپ کے ارد گرد کے لوگوں کو یہ جاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کیا سوچ رہے ہیں۔ اپنے قابلِ بھروسہ کسی شخص سے اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنا مددگار ہو سکتا ہے، مثلاً، آپ اپنے شریکِ حیات، قریبی دوست یا فیملی ممبر سے بات کر سکتے ہیں۔ آپ مذہبی پیشوا (روحانی مشیر)، نرس، سماجی کارکن یا ماہر

نفسیات سے بھی بات کر سکتے ہیں

**ایک معاون گروپ میں شامل ہوں** کینسر میں مبتلا دیگر افراد سے ملاقات آپ کو اپنے احساسات سے متعلق بات کرنے اور دوسروں سے سیکھنے کا موقع دے گی آپ جان سکتے ہیں کہ دیگر لوگ اپنے کینسر اور علاج سے کس طرح نمٹ رہے ہیں اور آپ کو یہ یاد دہانی بھی ہوگی کہ آپ تنہا نہیں ہیں

م جاننے میں کہ کینسر کی تمام تشخیصات اور کینسر میں مبتلا افراد ایک جیسے نہیں ہوتے۔ ہم ایسے افراد کو لے کر معاون گروپس پیش کرتے ہیں جو ایک جیسی تشخیصات یا شناختیں رکھتے ہیں۔ مثلاً، آپ چھاتی کے کینسر میں مبتلا افراد یا کینسر میں مبتلا LGBTQ+ والوں کے معاون گروپ میں شامل ہو سکتے ہیں۔ MSK کے سپورٹ گروپس کے بارے میں جاننے کے لیے، [www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp) وزٹ کریں۔ آپ اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ، نرس، یا سماجی کارکن سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

**سکون اور مراقبہ کو آزمائیں** اس قسم کی سرگرمیاں آپ کو پرسکون اور مطمئن محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ آپ یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ اپنی پسندیدہ جگہ پر موجود ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے، سانس آہستگی سے لیں۔ ہر سانس پر توجہ دیں یا سکون آمیز میوزک یا آوازیں سنیں۔ بعض لوگوں کے لیے، عبادت مراقبہ کا دوسرا طریقہ ہمارے انٹیگریٹیو میڈیسن پرووائیڈرز کے زیر سربراہی رہنمائی کے حامل مراقبہ تلاش کرنے کے لیے [www.msk.org/meditations](http://www.msk.org/meditations) وزٹ کریں۔

**ورزش کریں** بہت سے لوگوں کو ہلکی پھلکی حرکات جیسے کہ چلنا، ہائیک چلانا، یوگا یا پانی کے کھیل بہتر محسوس کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اپنے معالج سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کون کونسی ورزشیں کر سکتے ہیں۔

ہم میں سے ہر ایک مشکل حالات سے نمٹنے کے لیے اپنا منفرد انداز رکھتا ہے۔ اکثر اوقات، ہم ماضی میں مفید ثابت ہونے والے طریقوں کو استعمال کرتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات یہ کافی نہیں ہوتا۔ ہم آپ کو ترغیب دیتے ہیں کہ آپ اپنے خدشات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر، نرس یا سماجی کارکن سے بات کریں۔

## آپ کی چھاتی یا سینے کی وال پر ریڈی ایشن تھراپی کے بعد

### اپائٹمنٹس کو فالو اپ کریں

اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ کے پاس اپنی تمام فالو اپ اپائٹمنٹس کے لئے آنا ضروری ہے۔ ان اپائٹمنٹس کے دوران، وہ یہ جانچ کریں گے کہ آپ اپنی ریڈی ایشن تھراپی کے بعد کس طرح بحال ہو رہے ہیں۔

اپنی فالو اپ اپائنٹمنٹس سے پہلے اپنی سوالات اور خدشات کو تحریر کر لیں۔ یہ اور اپنی تمام دواؤں کی فہرست اپنی ساتھ لائیں۔ اپنی ریڈی ایشن تھراپی ختم ہونے کے بعد یا اپنی فالو اپ اپائنٹمنٹس کے درمیان کسی بھی وقت آپ اپنی ریڈی ایشن آنکولوجسٹ یا نرس کو بھی کال کر سکتے ہیں۔

بعض مقام پر، آپ کا ریڈی ایشن آنکولوجسٹ آپ کی دیکھ بھال سروائیور شپ نرس پریکٹیشنر (SNP) کو منتقل کر سکتا ہے۔ SNP MSK چھاتی کے کینسر ٹیم کی ایک ممبر ہے۔ آپ کے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے۔ جب آپ کی ضروریات کم ہوتی ہیں، آپ کی SNP اور ریڈی ایشن آنکولوجسٹ آپ کی فالو اپ دیکھ بھال آپ کے مقامی ڈاکٹر کو منتقل کر سکتے ہیں۔ اس وقت کا انحصار آپ کے مخصوص کینسر اور علاج کے منصوبے پر ہوگا۔

## کب اپنی ریڈی ایشن آنکولوجسٹ یا نرس کو کال کرنی ہے

اپنی ریڈی ایشن آنکولوجسٹ یا نرس کو کال کریں اگر:

- آپ کو  $100.4^{\circ}\text{C}$  ( $38^{\circ}\text{F}$ ) یا زیادہ بخار ہے
- آپ پر کپکی طاری ہے
- آپ کی جلد میں درد ہے، جلد اتر رہی ہے، آبلے ہیں، نم یا پانی نکل رہا ہے
- آپ کے علاج کے مقام پر تکلیف ہے
- آپ کی چھاتی، بازو کے نیچے (بغل)، یا بازو پر زیادہ سوجن ہو رہی ہے
- آپ میں کوئی نئی یا غیر معمولی علامات موجود ہیں

## رابطہ کی معلومات

اگر آپ کے سوالات یا خدشات ہیں تو، اپنی ریڈی ایشن تھراپی ٹیم کے کسی رکن سے رابطہ کریں۔ آپ ان نمبروں پر سوموار سے جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک ان تک پہنچ سکتے ہیں۔

ریڈی ایشن آنکولوجسٹ: \_\_\_\_\_  
فون نمبر: \_\_\_\_\_

ریڈی ایشن نرس: \_\_\_\_\_  
فون نمبر: \_\_\_\_\_

ان اوقات کے علاوہ، آپ ایک پیغام چھوڑ سکتے ہیں یا کسی اور MSK معالج سے بات کر سکتے ہیں۔ کال پر ایک ڈاکٹر یا نرس ہمیشہ کال پر ہوں گے۔ اگر آپ کو معلوم نہ ہو کہ اپنا معالج سے رابطہ کیسے کیا جائے، تو 2000-639-212 پر کال کریں۔

## معاون سروسز

### MSK معاون سروسز

کونسلنگ سینٹر

[www.msk.org/counseling](http://www.msk.org/counseling)

646-888-0200

ہماری سروسز لوگوں کو لگتا ہے کہ مشاورت سے ان کی مدد ہوتی ہے۔ ہمارا مشاورتی مرکز افرادِ واحد، ازدواجی جوڑوں، فیملیز اور گروپس کے لیے مشاورت پیش کرتا ہے۔ اگر آپ پریشانی یا ڈپریشن محسوس کریں تو ہم ادویہ بھی تجویز کر سکتے ہیں۔ اپائنٹمنٹ لینے کے لیے، اپنا معالج سے ریفرل طلب کریں یا درج بالا نمبر پر کال کریں۔

انٹیگریٹو میڈیسن سروسز

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

ہماری انٹیگریٹو میڈیسن سروسز روایتی طبی نگہداشت کی تکمیل کے لیے بہت سی خدمات پیش کرتی ہے، بشمول میوزک تھراپی، دماغ/جسم کے علاج، ڈانس اور موومنٹ تھراپی، یوگا، اور ٹچ تھراپی۔ ان سروسز کے لیے ایک اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے 646-449-1010 پر کال کریں۔

آپ انٹیگریٹو میڈیسن سروسز میں کسی معالج کے پاس مشاورت بھی طے کر سکتے ہیں۔ وہ ایک صحت مند طرز زندگی کو تخلیق اور مضر اثرات کو منظم کرنے کی غرض سے ایک منصوبہ تیار کرنے کے لیے آپ کے ساتھ کام کریں گے۔ اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے، 646-608-8550 پر کال کریں۔

ہماری نیوٹریشن سروس ہمارے کلینکل ڈائیٹیشن نیوٹریشنسٹ میں سے ایک کے ساتھ غذائیت سے متعلق مشاورت فراہم کرتی ہے۔ آپ کا ماہر پر یزی غذائیات آپ کی کھانے کی عادات کے بارے میں آپ سے بات کرے گا۔ اس پر بھی مشورہ دے سکتا ہے۔ علاج کے دوران اور بعد میں کیا کھایا جائے۔ اپائنٹمنٹ لینے کے لیے، اپنی نگرہداشت پر مامور ٹیم کے کسی فرد سے ریفرل طلب کریں یا درج بالا نمبر پر کال کریں۔

## بحالی کی خدمات

[www.msk.org/rehabilitation](http://www.msk.org/rehabilitation)

کینسر اور کینسر کے علاج سے آپ کے جسم کو کمزور، سخت یا تنگ محسوس ہو سکتا ہے۔ ان میں سے بعض لمفیڈیما (سوجن) کا باعث بن سکتے ہیں۔ ہمارے ماہر فریڈیشنرز (بحالی صحت کی ادویہ کے ڈاکٹرز)، پیشہ ورانہ تھراپسٹس (OTs)، اور فزیکل تھراپسٹس (PTs) آپ کو معمول کی سرگرمیوں پر واپس لانے میں مدد دے سکتے ہیں۔

- **بحالی صحت کی ادویہ کے ڈاکٹرز** آپ کی نقل و حرکت اور سرگرمیوں پر اثر انداز ہونے والے مسائل کی تشخیص اور علاج کرتے ہیں۔ MSK میں یا گھر سے قریب کسی اور جگہ، آپ کا بحالی صحت کا تھراپی پروگرام تشکیل دینے اور مربوط کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے، بحالی صحت میڈیسن (فزیاٹری) کو 646-888-1929 پر کال کریں۔
- اگر آپ کو روزمرے معمول کی سرگرمیاں انجام دینے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو OT آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ مثلاً، روزمرے کاموں کو آسان بنانے کے لیے ٹولز کی تجاویز دے سکتا ہے۔ PT قوت اور لچک پذیری پیدا کرنے میں مدد دے لیں۔ آپ کو ورزشیں سکھا سکتا ہے۔ مزید جاننے کے لیے، بحالی صحت کی تھراپی کو 646-888-1900 پر کال کریں۔

## کینسر کے بعد زندگی کے لیے وسائل (RLAC) پروگرام

646-888-8106

MSK میں، آپ کے علاج کے بعد دیکھ بھال ختم نہیں ہوتی۔ RLAC پروگرام ایسے مریضوں اور ان کی فیملیز کے لیے جن کا علاج ختم ہو چکا ہے۔

اس پروگرام کی کئی سروسز ہیں۔ ہم علاج کے بعد زندگی پر سیمینارز، ورکشاپس، معاون گروپس اور مشاورت پیش کرتے ہیں۔ ہم انشورنس اور ملازمت کے معاملات میں بھی مدد دے سکتے ہیں۔

## جنسی صحت کے پروگرام

کینسر اور کینسر کے علاج آپ کی جنسی صحت، فرٹیلیٹی، یا دونوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔ MSK کے

جنسی صحت کے پروگرام آپ کے علاج سے پہلے، اس کے دوران، یا بعد میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

- ہمارا خواتین کی جنسی دوائی اور خواتین کی صحت کا پروگرام جنسی صحت کے مسائل جیسے کہ قبل از وقت رجونورتی یا فرٹیلیٹی کے مسائل میں مدد مل سکتی ہے اپنی MSK کیئر ٹیم کے کسی رکن سے ریفرل طلب کریں یا مزید جاننے کے لیے 646-888-5076 پر کال کریں۔
- ہمارا مردانہ جنسی اور تولیدی ادویات کا پروگرام جنسی صحت کے مسائل جیسے کہ عضو تناسل (ED) میں مدد کر سکتا ہے اپنی نگہداشت کی ٹیم کے کسی رکن سے ریفرل کے لیے پوچھیں یا مزید جاننے کے لیے 646-888-6024 پر کال کریں۔

## تباکو کے علاج کا پروگرام

[www.msk.org/tobacco](http://www.msk.org/tobacco)

212-610-0507

MSK کے پاس ایسے ماہرین ہیں جو سگریٹ نوشی چھوڑنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ ہمارے تباکو کے علاج کے پروگرام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے 212-610-0507 پر کال کریں۔ آپ پروگرام کے بارے میں اپنے نرس سے بھی پوچھ سکتے ہیں۔

## ورچوئل پروگرامز

[www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp)

ہمارے ورچوئل پروگرام مریضوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے آن لائن تعلیم اور معاونت پیش کرتے ہیں۔ یہ لائیو سیشنز ہوتے ہیں جہاں آپ بات کر سکتے ہیں یا صرف سن سکتے ہیں۔ آپ اپنی تشخیص کے بارے میں جان سکتے ہیں، اور یہ کہ علاج کے دوران کیا کچھ ہو سکتا ہے، اور اپنے کینسر کی نگہداشت کے لیے کیسے تیاری کی جائے۔

سیشنز نجی، آزادانہ اور ماہرین کی سربراہی میں ہوتے ہیں۔ ورچوئل پروگرامز کے بارے میں مزید معلومات یا رجسٹر ہونے کے لیے ہماری ویب سائٹ وزٹ کریں۔

## ریڈی ایشن تھراپی کی معاون سروسز

امریکن سوسائٹی فار تھیراپیٹک ریڈیولوجی اینڈ آنکولوجی

[www.rtanswers.org](http://www.rtanswers.org)

800-962-7876

اس ویب سائٹ پر تابکاری کے ذریعے کینسر کے علاج کے بارے میں تفصیلی معلومات موجود ہیں۔ اس میں آپ کے علاقے میں ریڈی ایشن آنکولوجسٹس سے رابطے کی معلومات بھی ہیں۔

## بیرونی معاون سروسز

ایسی بہت سی دیگر معاون سروسز بھی ہیں جو آپ کے کینسر کے علاج سے پہلے، دوران اور بعد میں

آپ کو مدد دیتی ہیں ان میں سے بعض معاون گروپس اور معلومات پیش کرتی ہیں، جبکہ بعض نقل و حمل، رہائش (قیام کی جگہ)، اور علاج کے اخراجات کے حوالے سے مدد دے سکتی ہیں۔

ان سپورٹ سروسز کی فہرست کے لیے ملاحظہ کریں *External Support Services* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/external-support-services](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/external-support-services)) آپ MSK کے سماجی کارکن سے بھی 212-639-7020 پر کال کر کے بات کر سکتے ہیں۔

## اپنی ریڈی ایشن آنکولوجسٹ سے پوچھ جانے والے سوالات

اپنے اپائنٹمنٹ سے پہلے، وہ سوالات لکھ لینا مددگار ہوتا ہے جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں۔ ذیل میں مثالیں دی گئی ہیں۔ اپنے اپائنٹمنٹ کے دوران جوابات لکھ لیں تاکہ آپ بعد میں ان کا جائزہ لے سکیں۔

مجھے کس قسم کی ریڈی ایشن تھراپی دی جائے گی؟

مجھے کتنے ریڈی ایشن معالجات دیے جائیں گے؟

اپنی ریڈی ایشن تھراپی کے دوران میں کونسا مضر اثرات کی توقع رکھ سکتا/سکتی ہوں؟

کیا یہ مضر اثرات میری ریڈی ایشن تھراپی کے بعد ختم ہو جائیں گے؟

میں اپنی ریڈی ایشن تھراپی کے کافی عرصے بعد کونسا مضر اثرات کی توقع رکھ سکتا/سکتی ہوں؟

مزید وسائل کے لیے، [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) پر جا کر ہماری ورچوئل لائبریری تلاش کریں۔

About Your External Beam Radiation Therapy to Your Breast or Chest Wall - Last updated on June

19, 2024

تمام حقوق Memorial Sloan Kettering Cancer Center کے زیر ملکیت اور محفوظ ہیں۔