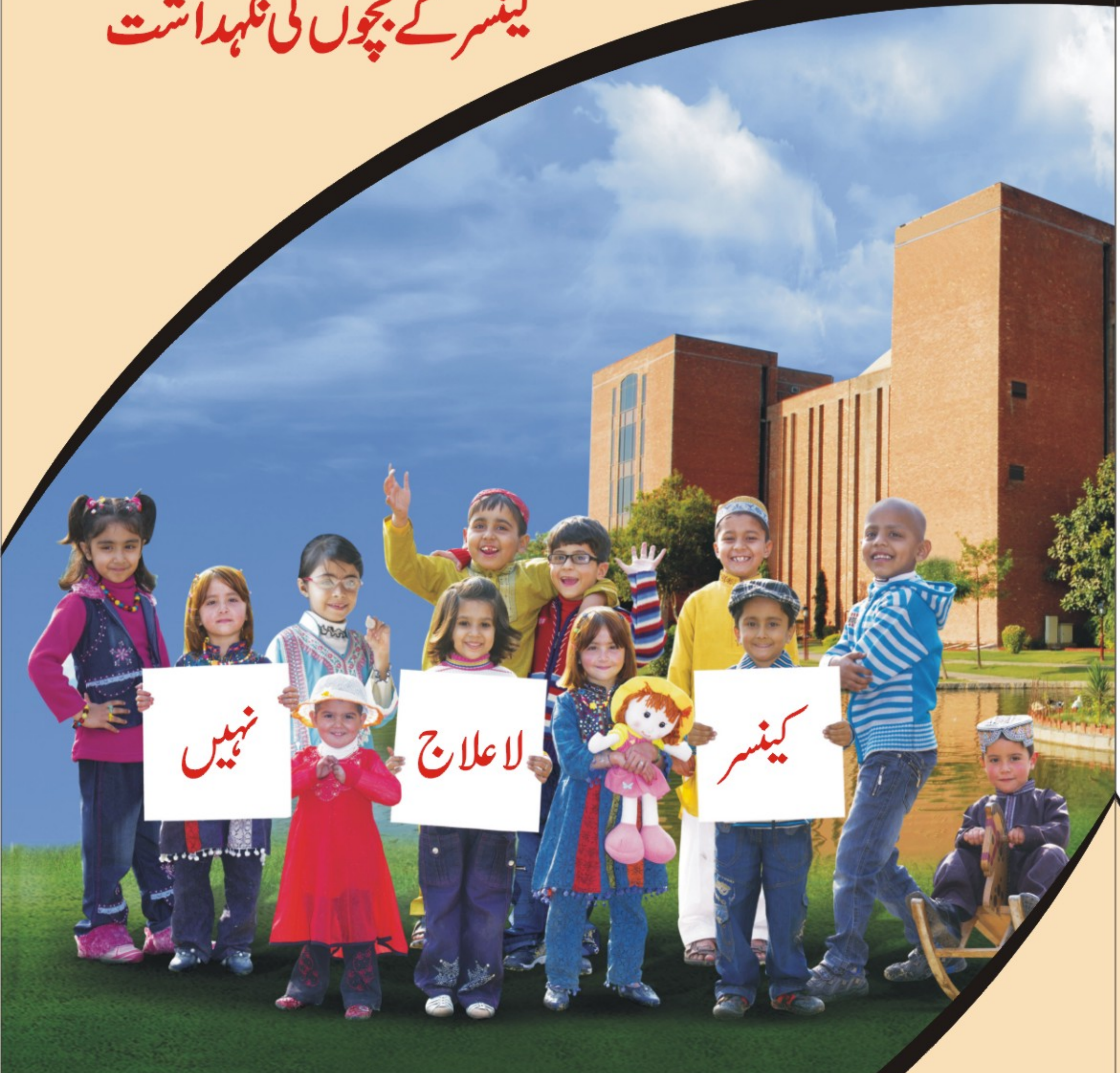
کینسر کے بچوں کی نگہداشت



معلوماتِ مریضاں

شوکت خانم
میموریل کینسر ہسپتال
اینڈ ریسرچ سینٹر

تمام آمدن ضرورت مند کینسر کے مریضوں کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔

www.shaukatkhanum.org.pk

شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سینٹر

7-A بلاک R-3 جوہر ٹاؤن لاہور۔

فون نمبر: 042-35905000 یونیورسل نمبر: 111-155-555

ٹول فری نمبر: 0800-11555

کینسر کے بچوں کی نگہداشت

تعارف

یہ کتابچہ کینسر کے زیرِعلاج بچوں کی نگہداشت کیلئے بنیادی معلومات اور تدابیر بیان کرتا ہے کیونکہ کینسر کا علاج کیموتھراپی، ریڈیوتھراپی (شعاعوں سے علاج) یا آپریشن کی صورت میں ہوتا ہے۔ چونکہ زیادہ تر علاج کیموتھراپی کے ذریعے ہوتا ہے اسلئے اسے تفصیل میں بیان کیا گیا ہے۔

اس کتابچے میں مندرجہ ذیل معلومات ہیں۔

1. علاج کے عام نقصانات کونسے ہیں۔

2۔ ان نقصانات سے بچاؤ کا طریقہ

3۔ کینسر کے علاج کے متعلق اکثر پوچھے جانے والے سوالات

کیموتھراپی کیا ہے؟

کیموتھراپی دواؤں کے ذریعے کیے جانے والا علاج ہے جو یا تو رگوں کے ذریعے دی جاتی ہیں یا کھانے والی گولیوں کی شکل میں ہوتی ہیں۔ علاج کا دورانیہ دو ماہ سے تین سال تک یا اس سے زیادہ ہوسکتا ہے اور اس کا انحصار مرض کی نوعیت پر ہوتا ہے۔ جہاں کیموتھراپی کینسر کے علاج کیلئے بہت موثر ہے وہاں اس کے جسم پر مختلف مضر اثرات بھی ہوتے ہیں۔

کیموتھراپی کے عمومی نقصانات

کیموتھراپی کا سب سے بنیادی اثر یہ ہے کہ یہ بچے کی قوت مدافیت کم کردیتی ہے جسکی وجہ سے انفیکشن (جراثیموں کے حملے) کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اس کا مطلب ہے کہ بچے کو بخار، کھانسی، زکام، اسہال یا جلد کی بیماری ہوسکتی ہے۔ ایسے بچے آپکے علاقے میں پھیلی دوسری بیماریوں مثلاً ملیریا، ٹائیفائیڈ یا ہیپاٹائٹس کا بھی آسانی سے شکار ہوسکتے ہیں۔

آپکے ڈاکٹر آپ کو کیموتھراپی کی انفرادی دوائیوں اور ان کے مخصوص نقصانات کے بارے میں بتائیں گے تاہم عمومی مضر اثرات مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ جراثیموں کا بار بار حملہ

2۔ منہ میں چھالے بننا، پیٹ میں درد ہونا

3۔ متلی کرنا

4۔ بھوک اور وزن میں کمی

5۔ذائقہ اور بو میں تبدیلی

6۔قبض

7۔اسہال،پیچش

8۔تھکاوٹ

دوران علاج مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

☆اپنے بچے کا منہ باقاعدگی سے کلی اور برش کروا کر صاف رکھیں

☆جو بچہ کھانا کھانے کیلیئے راضی نہ ہو اس کے ساتھ بحث کرنے ،ستانے یا سزا دینے سے اجتناب کریں

☆کھانے کی اشیاء جس میں فائبر کی مقدار زیادہ ہو

☆پانی (مائع) کی کافی مقدار

☆دن میں تین سے چار بار سونا

☆متوازن خوراک

سٹیرائیڈ کے نقصانات (Steroid)

سٹیرائیڈ مثلاً Prednisolone/Dexamethasone خون اور گلٹی کے کینسر میں عموماً استعمال ہوتے ہیں ان کے نقصانات وزن بڑھ جانے ، پیٹ میں درد یا عادتوں میں تبدیلی کی صورت میں ہو سکتے ہیں۔ہوسکتا ہے کہ آپ کا بچہ پہلے سے زیادہ کھانا کھالے یا بہت کم کھائے تاہم زیادہ تر بچوں کی بھوک بڑھ جاتی ہے۔کچھ بچے جذباتی طور پر موڈی یا چڑچڑے بھی ہو جاتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر، ذیابطیس یا پٹھوں کی کمزوری بھی سٹیرائیڈ کے نقصانات میں شامل ہیں۔تاہم سٹیرائیڈ بند کرنے سے یہ تمام علامات بھی ختم ہو جاتی ہیں۔

جراثیموں کے شدید حملے اور دیگر مضر اثرات سے بچاؤ کی تدابیر

بچے کے باقاعدگی سے خون کے ٹیسٹ کیے جاتے ہیں جن کے مطابق کیموتھراپی کی مقدار کم یا زیادہ کی جاتی ہے۔

بون میرو (ہڈیوں کا گودا) خون بنانے کی فیکٹری ہوتا ہے جو خون کے مختلف خلیے پیدا کرتا ہے یہ خلیئے جسم کے مختلف کام سرانجام دیتے ہیں۔

کیموتھراپی جہاں کینسر کے خلیے کو ختم کرتی ہے وہاں یہ بون میرو کو بھی متاثر کرتی ہے۔

بون میرو تین طرح کے خلیئے پیدا کرتا ہے۔

1۔ خون کے سرخ خلیئے جسم کو آکسیجن اور توانائی مہیا کرتے ہیں ان کی مقدار کم ہونے کو انیمیا (Anemia) کہتے ہیں۔ ایسے بچے کا رنگ پیلا ہو جاتا ہے اور وہ جلدی تھک جاتا ہے۔ ایسی صورت میں خون بھی لگوانا پڑ سکتا ہے۔

2۔ خون کے سفید خلیے جراثیموں کے حملے سے بچاتے ہیں۔ ان کی مختلف اقسام ہوتی ہیں جن میں سب سے اہم نیوٹروفلز (Neutrophils) ہیں۔ اگر ان کی مقدار 1000 سے کم ہو تو اس کو (Neutropenia) کہا جاتا ہے۔ ایسے بچے میں جراثیموں کے حملے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

3۔ پلیٹلیٹس (Platelets) خون جمانے میں مددگار ہوتے ہیں ان کی کمی سے جسم پر نیل یا سرخ نشان بن سکتے ہیں اور ناک یا مسوڑھوں سے خون بہہ سکتا ہے۔ آپکے بچے کو بوقت ضرورت پلیٹلٹ لگوانے پڑ سکتے ہیں۔

خون کے ان خلیوں کی مقدار کو ٹیسٹ کے ذریعے باقاعدگی سے چیک کرنا بہت ضروری ہے تاکہ کیموتھراپی کی مقدار میں توازن رکھا جا سکے۔ بعض اوقات دوائی کو وقتی طور کے لئے بند بھی کرنا پڑتا ہے۔

جراثیموں (Infection) کے حملے کا علاج

اگر بچے کے نیوٹروفلز 1000 سے کم ہوں اور اسے بخار ہو تو اسے Neutropenia Febrile کہتے ہیں۔ آپ کا بچہ ایسی صورتحال سے بکثرت دوچار ہو سکتا ہے جن میں سے کچھ infection بہت سے سنگین نتائج کا حامل بھی ہو سکتے ہیں۔

اسلئے آپ کو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیئے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ بچے کو اینٹی بائیوٹک ٹیکوں کی ضرورت ہو۔

اگر آپ کے بچے کو بخار ہو تو اسے بخار کم کرنے والی دوائی جیسے پیراسٹامول (Paracetamo یا Calpol) اس وقت تک نہ دیں جب تک ڈاکٹر بچے کو دیکھ نہ لے کیونکہ ایسا کرنے سے انفیکشن کی علامات چھپ جاتی ہیں۔

اگر آپ کو سفر کرنا ہو تو آپ قریبی ہسپتال میں بچے کی دیکھ بھال کا انتظام کر سکتے ہیں۔

- **سب سے اہم پیغام یہ ہے کہ اگر آپ کے بچے کی طبیعت خراب ہو یا بخار ہو تو فوری طبی امداد حاصل کیجئے خواہ نیوٹروفلز کچھ بھی ہو۔**
- **بروفین Brufen یا اپوبروفین Ipubrofen کسی صورت میں نہ دیں۔**

جراثیموں سے بچاؤ کیلئے صفائی کا انتظام

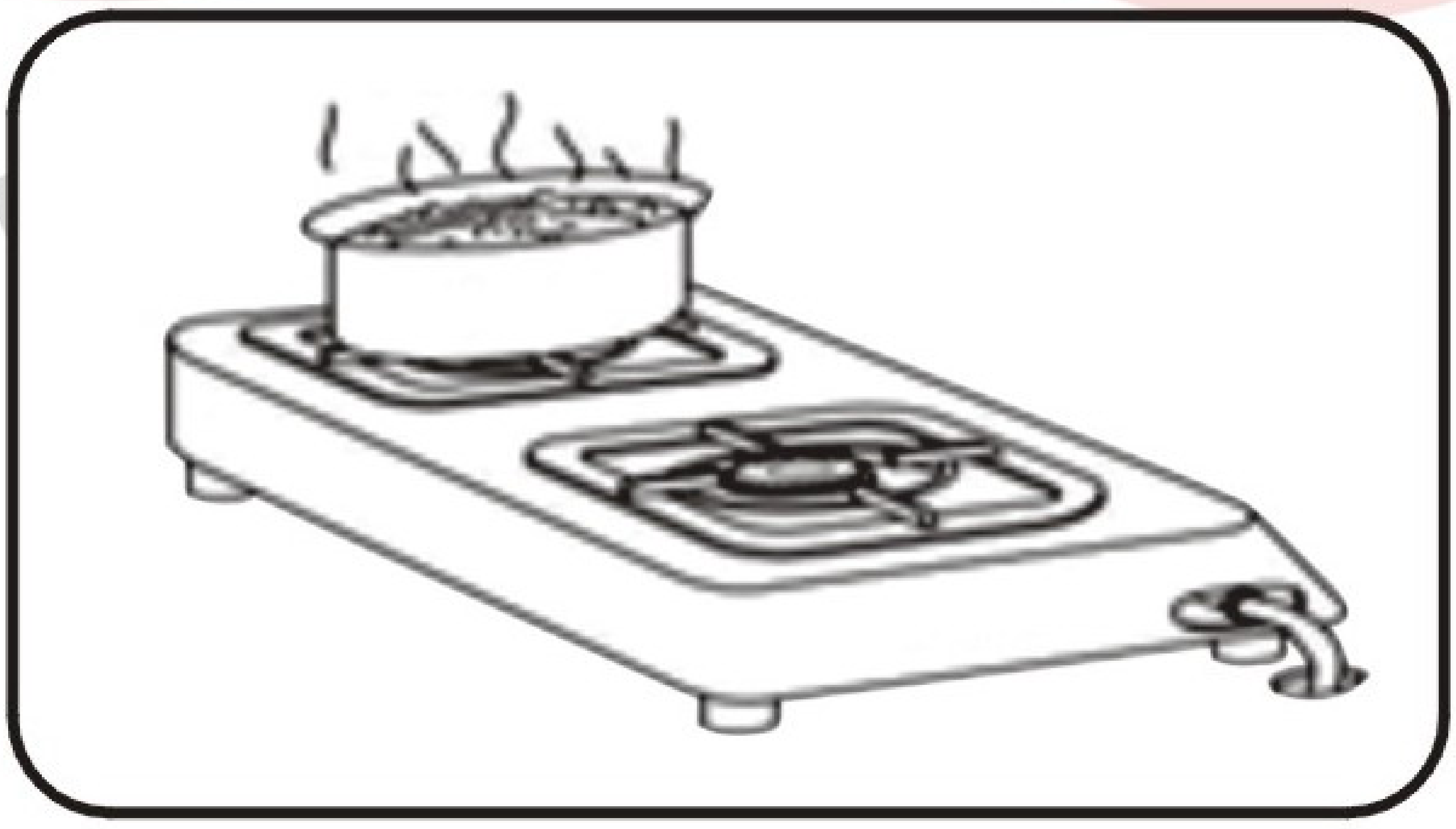
انفیکشن سے بچنے کیلئے صفائی ستھرائی کا خاص خیال لازم ہے۔ مندرجہ ذیل اصولوں پر ہمیشہ عمل کیجئے۔

1۔ کھانا یا دوائی کھانے سے پہلے یا کسی زخم کی مرہم پٹی کرنے سے پہلے اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپکو ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ بتائیں گے۔

2۔کھانا پکانے سے پہلے ہاتھ دھونا بہت ضروری ہے۔

3۔روزانہ نہائیں،صاف ستھرے کپڑے پہنیں اور دانتوں اور منہ کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

4۔گندے ماحول میں کھیلنے سے پرہیز کریں۔کھانا کھانے سے پہلے اور غسل خانے سے واپسی پر اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔



5۔تازہ اور اچھی طرح پکی ہوئی اور سادہ خوراک کھائیں۔

6۔صاف پانی کی فراہمی بے حد اہم ہے۔

منہ کی بیماریوں سے بچاؤ

کیموتھراپی سے منہ میں درد ہوسکتا ہے اور تکلیف دہ چھالے بن سکتے ہیں جن میں انفیکشن ہوسکتا ہے۔ دانتوں کو دن میں کم از کم دو مرتبہ نرم برش سے صاف کرنے سے اسکا امکان قدرے کم ہوسکتا ہے۔ ایسی صورت میں اینٹی بیکٹیریل سپرے یا ماؤتھ واش استعمال کرنے سے بہت مدد مل سکتی ہے۔

چھوت کی بیماریوں سے بچاؤ

- سکول یا نرسری جانیوالے بچوں کیلئے ضروری ہے کہ اگر وہ کسی ایسے بچے کے قریب جائیں جس کو خسرہ، لاکڑہ کاکڑہ یا کوئی دوسری متعدی یا جلدی بیماری ہے تو آپ کو فوراً باخبر کیا جائے۔
- ایسے دوست یا رشتہ دار جنھیں کھانسی، زکام یا ہیضہ یا کوئی اور متعدی بیماری ہے تو وہ آپکے بچے سے دور رہیں۔
- کیموتھراپی لگنے والے بچوں کو خسرہ یا لاکڑا کاکڑا ہو جانا بہت خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ علاج کے شروع میں آپ کے ڈاکٹر آپ سے ان بیماریوں سے بچاؤ کے ٹیکے کے بارے میں پوچھیں گے۔
- اگر آپ کا بچہ ایسی بیماری کے کسی مریض کے قریب آیا ہو تو اپنے ڈاکٹر سے فوری رابطہ کیجیئے تاکہ احتیاطی تدابیر کی جاسکیں۔
- ملیریا کے موسم میں مچھر سے بچنے کیلئے جالی اور مچھر مار دوائی کا استعمال کریں۔
- ملیریا اور ڈینگی بخار کو اپنے ماحول کو صاف رکھنے اور پانی کی نکاسی سے روکا جاسکتا ہے۔
- اگر آپ کے علاقے میں پینے کا صاف پانی مہیا نہ ہو تو اپنے بچے کو ابلا ہوا یا فلٹر شدہ پانی پلائیں تاکہ پانی کے ذریعے پھیلنے والی بیماریوں مثلاً اسہال، ہیضہ وغیرہ سے بچا جاسکے

جانوروں کے ساتھ رابطہ

- جانور کو اگر صاف ستھرا نہ رکھا جائے تو وہ جراثیموں کے پھیلنے کا سبب ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے گھر میں کوئی پالتو جانور پہلے سے موجود ہے تو آپ اسکو رکھ سکتے ہیں لیکن انھیں ہاتھ لگانے کے بعد اچھی طرح ہاتھ دھونا ضروری ہے۔
- جہاں تک ممکن ہو چھپکلی، فارم کے جانور اور آوارہ جانوروں سے بچیں۔
- اگر آپ کے پاس پہلے سے کوئی پالتو جانور نہیں ہے تو کوئی اور جانور گھر میں نہ لائیں۔
- اگر آپ گاؤں میں رہتے ہیں اور جانوروں کے ساتھ رہنے یا ان کے ساتھ کام کرنے سے گریز نہیں کیا جاسکتا تو ایسا کرنے کے بعد اپنے کپڑے تبدیل کریں اور اچھی طرح ہاتھ دھوئیں۔

علاج کے بارے میں اکثر پوچھے گئے سوالات

1۔اگر میرا بچہ صحت یاب ہو گیا ہے تو بھی علاج کی میعاد پوری کرنا کیوں ضروری ہے؟

کینسر کے علاج میں اس بات کو یقینی بنانا بہت ضروری ہے کہ کینسر کے تمام خلئے مر چکے ہیں۔ اگر علاج جلد روک دیا جائے تو کینسر واپس آسکتا ہے اور ایسی صورت میں علاج زیادہ مشکل ہو جاتا ہے اسلیئے اگر اس کے کچھ مضر اثرات بھی ہوں تو بھی کینسر سے مکمل نجات کیلیئے علاج جاری رکھنا ضروری ہے تاہم اگر مضر اثرات بہت شدید ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں تا کہ علاج میں کوئی تبدیلی کی جاسکے۔

2۔اگر میرے بچے کی دوائی میں ناغہ ہو جائے یا دہ خوراک کے بعد الٹی کر دے تو کیا کرنا چاہیئے؟

علاج کے بہترین اثر کے لئے ضروری ہے کہ صحیح دوائی صحیح مقدار میں اور صحیح وقت پر دی جائے تاہم اگر آپ کا بچہ دوائی لینا بھول جائے تو اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں۔ اگلی خوراک کو دوگنا نہ کریں۔ اگر آپ کا بچہ قے، الٹی کر دے تو خوراک دوبارہ مت دیں کیونکہ قے سے پہلے معدے میں جذب ہو جانے والی مقدار کا اندازہ نہیں لگایا جا سکتا۔

3۔بچے کو کھانے میں کیا دیا جاسکتا ہے؟ بچے کو کیا خوراک دینی چاہیئے؟

ہر طرح کی گھر میں پکی ہوئی اور تازہ خوراک دی جاسکتی ہے۔ پرانے کھانے کو دوبارہ گرم نہ کریں۔

پھلوں میں موٹے چھلکے والے پھل استعمال کریں مثلاً کیلا، خربوزہ، مالٹا وغیرہ

مچھلی، چکن (مرغی) اور انڈہ کھایا جاسکتا ہے مگر ان کا تازہ اور اچھی طرح پکا ہونا ضروری ہے۔آئس کریم، میٹھی چیزیں اور چھابڑی والے سے لی گئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

آپ کا بچہ پیکٹ والے چپس، بسکٹ، چاکلیٹ یا ٹافیاں کھا سکتا ہے۔

پینے کے پانی کو 20 منٹ کے لئے ابالیں اور برتن میں ٹھنڈا کر کے استعمال کریں۔ پینے کے پانی کو بوتلوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ پانی کے فلٹر کو باقاعدگی سے تبدیل کرتے رہیں۔

یاد رکھیں پینے کا گندا پانی شدید اور خطرناک انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔

4۔کیا میرا بچہ سکول جاسکتا ہے؟

ابتدائی تیز علاج کا دورانیہ گزر جانے کے بعد آپ کا بچہ ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق سکول جاسکتا ہے۔

5۔ میرا بچہ کس کے ساتھ کھیل سکتا ہے ؟

آپ کا بچہ، بہن بھائیوں اور دوستوں کے ساتھ کھیل سکتا ہے اگر وہ بیمار نہ ہوں۔

کینسر چھوت کی بیماری نہیں ہے اکھٹے کھیلنے یا کھانے پینے سے یہ ایک دوسرے کو نہیں لگتی۔

رابطہ کے اہم نمبر

اگر کسی مجبوری کے تحت مریض کو شہر سے باہر لے جانا پڑے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اطمینان کر لیں کہ بچہ کو لیجانے میں کو فوری خطرہ نہیں ہے۔ اگر دوسرے شہر میں بچہ کو اچانک کوئی تکلیف ہو جائے (مثلا بخار، الٹیاں، پتلے پخانے، جھٹکے، سانس کی تکلیف، خون بہنا، سست ہو جانا، یا کھانا پینا چھوڑ دینا) تو فورا گھر کے قریبی ہسپتال لے جائیں اور شوکت خانم ہسپتال کے اس نمبر پہ رجوع کریں:

042-35905000 اور ایمرجنسی کی ایکسٹنشن ملائیں: 5137, 4032 اور 5136

بچہ کو ابتدائی طبی امداد کے بعد ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق لاہور کے لئے روانہ ہوں۔

رابطے کے اہم نمبر:

آؤٹ پیشنٹ ریسپشن: 3432,3433,3436

کیمو بے: 5012,5013,5014,5017

او پی ڈی کلینک: 8007

کینسر کے علاج کے دوران ضروری ہے کہ مریض لاہور میں ہی رہائش پذیر رہے تا کہ ایمرجنسی کی صورت میں فوری ہسپتال پہنچ سکے۔

یہ کتابچہ بنیادی معلومات فراہم کرتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے بچہ کو بہتر طریقے سے جانتا ہے لہذا اس کی بتائی ہوئی تدابیر پر عمل کریں۔

حوالہ:

یہ کتابچہ CCLG پیڈیاٹرک آنکالوجی (PODC) گروپ نے لکھا ہے۔ یہ گروپ کینسر کے ماہرین ڈاکٹر اور نرسوں پر مشتمل ہے جو ماہرین بچوں کے کینسر کے علاج میں مصروف ہیں۔

httphttp://www.cclg.org.uk/treatment-research/caring-for-a-child-with-cancer-in-developing-countrie

MISSION STATEMENT

To act as a model institution to alleviate the suffering of patients with cancer through the application of modern methods of curative and palliative therapy irrespective of their ability to pay, the education of health care professionals and the public and perform research into the causes and treatment of cancer.