

# لمفوائڈیما اور ورزشیں



## 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.

### مریض کا اپنے بازو کو خود مساج کرنا:

مریض کے اپنے آپ کو خود مساج کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ایک مخصوص طریقے سے نہایت آہستگی اور نرمی کے ساتھ جسم کے مخصوص حصے کو اٹھا کر بار بار مسلسل سہلانا، جب بھی ممکن ہو سکے۔ مساج کی حرکت دائروں میں ہو سکتی ہے یا پھر سٹروک لگانے (سہلانا) جیسی بھی۔ سب سے پہلے بغل میں لمفوائڈیما کی وجہ سے پیدا ہونے والی تنگی کو دور کیا جاتا ہے، تاکہ جسم کے دور والے حصوں سے آنے والے سیال کے لیے جگہ بنائی جاسکے۔

### ڈاکٹر سے رجوع کریں:

- ☆ بازو کے سائز میں تبدیلی واقع ہونے پر
- ☆ کام کرنے کے دوران بازو میں بیماری پین یا درد کا احساس ہونے پر
- ☆ مسلسل درد رہنے پر

### مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

اگر آپ کو اپنی صحت کے متعلق کوئی مسئلہ درپیش ہے تو درج ذیل نمبروں پر رابطہ کریں۔  
شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سینٹر  
نرسنگ ڈویژن  
فون نمبر: +92 42 35905000  
ایکسٹینشن: 5130-2199  
وقت: 8.00 بجے صبح تا 5.00 بجے شام  
دن: پیر تا جمعہ

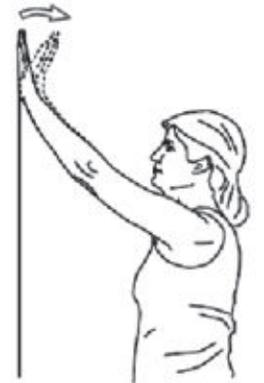
6: کمر کے بل سیدھا لیٹ جائیں۔ اپنے متاثرہ بازو کو جسم کے ساتھ 90 درجے کے زاویے پر اوپر اٹھائیں اور اپنی کلائی کو آگے اور پیچھے حرکت دیں، جتنا آسانی سے ممکن ہو۔



7: کمر کے بل سیدھا لیٹ جائیں۔ اپنے متاثرہ بازو کو جسم کے ساتھ 90 درجے کے زاویے پر اوپر اٹھائیں اور پھر بار بار مٹھی بند کریں اور پھر کھولیں۔



8: دیوار کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ ایک یا دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں دیوار کے ساتھ لگا دیں۔ ہتھیلیاں آپ کے کندھوں سے اوپر ہونی چاہئیں۔ جسم کو ہلکے بغیر کئی سینڈز تک اپنی ہتھیلیوں سے دیوار کو دبائیں۔ اس کے بعد اپنی ہتھیلی کے نچلے حصے کو دیوار کے ساتھ نکالیں اور اپنی انگلیوں کو دیوار کی طرف اور دیوار سے دور آگے پیچھے حرکت دیں۔



## لمفو اڈیما کیا ہے؟

☆ جلد کے نیچے نشوز (Tissues) میں پانی (Fluid) کے جمع ہونے کو لمفو اڈیما کہتے ہیں۔ بازو پر ایک لمبے عرصے تک رہنے والی یہ سوجن لمفی غدو کو نکالنے کیلئے کی جانے والی سرجری کے بعد یا بغل میں ریڈیو تھراپی دینے کے بعد سے ہو سکتی ہے۔ تاہم اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ علامات میں بازو کا بھاری پن، انگلیوں پر سوجن، یا بعض اوقات لمبی آستھیوں کے استعمال میں دشواری شامل ہیں۔ ان کے جلد علاج سے بہتر نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔ ☆ ایسے افراد جن میں لمفی غدو کو نکالا گیا ہو یا جن کو بغل میں ریڈیو ایشن دی گئی ہو، لمفو اڈیما میں مبتلا ہونے کا تناسب ہر 10 افراد میں ایک فرد سے بھی کم ہے۔ البتہ وہ افراد جو اوپر دیئے گئے دونوں طرح کے علاج (سرجری اور ریڈیو تھراپی) سے گزریں ان میں اس کے لاحق ہونے کا تناسب ہر تین میں سے ایک فرد ہو جاتا ہے۔

## لمفو اڈیما کب ہو سکتا ہے؟

☆ لمفو اڈیما آپ کے آپریشن کے بعد سے دس سال کے عرصے میں کسی وقت بھی ہو سکتا ہے۔

## میں اپنے خطرے کو کیسے کم کر سکتا/سکتی ہوں؟

☆ گھر یا دفتر میں روزمرہ کی سرگرمیوں کے دوران اپنے بازو کو معمول کے مطابق استعمال کیجئے تاہم یاد رکھیے کہ چوٹ لگنے کی صورت میں انفیکشن یا سوجن ہو سکتی ہے۔

## سوجن سے ممکنہ بچاؤ کی احتیاطی تدابیر:

☆ جلد کو صاف رکھنا بہت ضروری ہے اپنی جلد کو اچھی طرح دھوئیں۔ تو لیے سے آہستہ آہستہ خشک کریں اور اس پر موچر ایئرنگ کریم کا استعمال باقاعدگی سے کریں۔ ☆ اگر آپ کو پٹھے یا خون کی نالی میں انفیکشن دینے کی ضرورت ہے تو ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں کہ آپ کے غیر متاثرہ بازو (وہ بازو جو سرجری والی طرف سے مخالف طرف میں ہے) کو استعمال کریں۔ ☆ اگر آپ کے فشار خون (Blood Pressure) کو ماپنے کی ضرورت ہے تو بھی ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں کہ وہ غیر متاثرہ بازو استعمال کریں۔ ☆ جلد کو کٹنے، خراش لگنے، جلنے یا کبڑے کو کھڑوں کے کانٹے وغیرہ سے بچائیں۔ کٹنے یا خراش لگنے کی صورت میں فوری علاج کروائیں۔

☆ بغل کے بالوں کو صاف کرنے کے لئے بال صفا کریم استعمال کریں۔

☆ متاثرہ بازو کو استری، چولہے، دلچپی اور گرم پانی کے جلنے سے بچائیں۔

☆ چوٹ لگنے کی صورت میں جلد کو اچھی طرح دھویں اور انفیکشن جیسے سرفی، حرارت یا درد وغیرہ کی علامات ظاہر ہونے پر فوراً اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

☆ ناخن کاٹنے وقت گوشت کٹنے سے بچائیں۔

☆ مسلسل تھکا دینے والی سرگرمی جیسے غسل خانے کی ٹائیلوں کی رگڑائی وغیرہ سے پرہیز کریں۔

☆ متاثرہ بازو سے بوجھ اٹھانے سے پرہیز کریں۔

☆ دستی بیگ کو متاثرہ بازو کے اگلے حصے یا کندھے پر لٹکا لیں۔

☆ سوئی، لینن یا اونٹنی کپڑے سے بنے ڈھیلے ملبوسات استعمال کریں۔ موزوں برا (Bra) استعمال کریں۔

☆ دوران سفر بھی بازو کی ورزش کرنا بہتر ہے۔

☆ ممبر ذیل علامات ظاہر ہونے پر اپنے ڈاکٹر سے فوراً رابطہ کریں۔

## مجھے کن چیزوں پر نظر رکھنی چاہیئے (What Should I Watch for)

☆ جلد کی حرارت

☆ بازو میں درد

☆ بخار

☆ بازو میں سوجن

یہ علامات انفیکشن کی وجہ سے ظاہر ہو سکتی ہیں جس کے لئے ممکن ہے آپ کو جراثیم کش (Antibiotic) ادویات کی ضرورت ہو۔ شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سنٹر میں درج ذیل نمبر پر فون کر کے آپ ڈیوٹی پر موجود ڈاکٹر سے اس سلسلے میں بات کر سکتے ہیں۔

فون نمبر: +92 42 35905000

ایکسٹینشن: 2199 - 5130

(جس قدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے ملاقات کریں)

## اگر میرا بازو درد کرے تو-----؟

☆ اگر آپ کے بازو میں درد ہے تو درج ذیل سے افادہ ہو سکتا ہے:

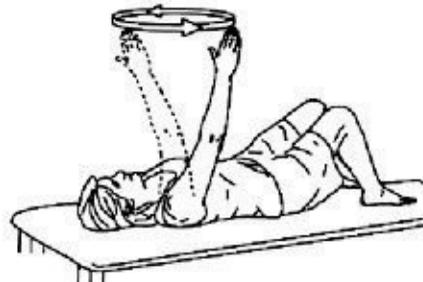
☆ بیٹھ جائیں اور نیچے کے سہارے بازو کو کندھے کے برابر اونچا کریں۔

☆ مٹھی کھولنے اور بند کرنے کی ورزش کریں۔

☆ کبھی پر بازو کو کندھے کی جانب تہہ کرتے ہوئے ورزش کریں۔

## بازو کی سوجن کو کم کرنے کیلئے آسان ورزشیں:

1: کمر کے بل سیدھا لیٹ جائیں۔ اپنے متاثرہ بازو کو جسم کے ساتھ 90 درجے کے زاویے پر اوپر اٹھائیں (آسان کی جانب)۔ بازو کو گھڑی کی سمت میں اور پھر گھڑی کے الٹی سمت میں گول دائروں میں حرکت دیں۔

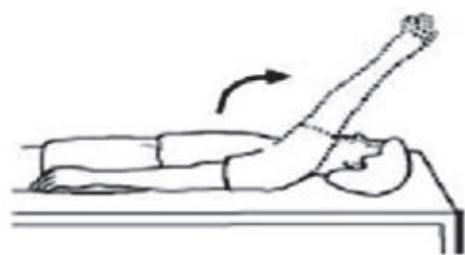


2: کمر کے بل سیدھا لیٹ جائیں اور اپنا متاثرہ بازو اپنے پہلو میں جسم کے ساتھ سیدھا رکھ لیں۔

پھر اس بازو کو سیدھا رکھتے ہوئے اوپر اٹھائیں اور سر کے اوپر سے گزارتے ہوئے اتنا پیچھے کی

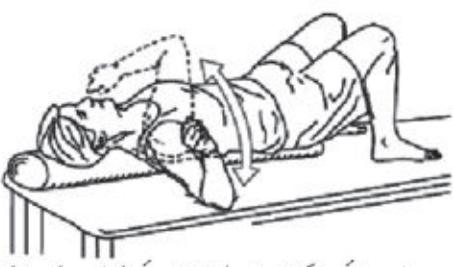
طرف لے جائیں، جتنا آپ آسانی سے لے جاسکتے ہوں۔ ایسا کرتے ہوئے آپ کی کبھی بالکل

سیدھی ہونی چاہیے۔ اس کے بعد اپنے بازو کو آہستہ آہستہ پہلے والی پوزیشن پر لے آئیں۔



3: کمر کے بل سیدھا لیٹ جائیں اور اپنے متاثرہ بازو کو سینے کے اوپر سے گزار کر دوسرے کندھے

کی طرف اتنا آگے تک لے جائیں جتنا آسانی سے ممکن ہو اور پھر واپس لائیں۔

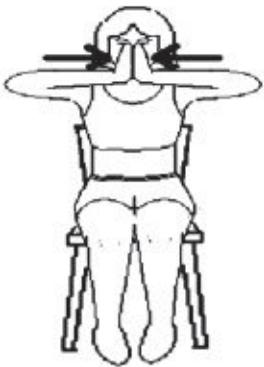


4: کمر کے بل سیدھا لیٹ جائیں یا کرسی پر اس طرح بیٹھ جائیں کہ آپ کے بازو کندھوں تک اوپر

اٹھے ہوئے ہوں اور کہنیاں مڑی ہوئی ہوں اور ان کا رخ باہر کی جانب ہو۔ اپنے سینے یا سر

کے سامنے دونوں ہتھیلیوں کو ایک دوسرے کی طرف دبائیں۔ ایسا کرتے ہوئے دس تک گنتی لگائیں

اور دباننا چھوڑ دیں۔



5: کمر کے بل سیدھا لیٹ جائیں۔ اپنے متاثرہ بازو کو اس طرح موڑیں کہ کبھی کا رخ چھت کی

جانب ہو۔ اب اپنے بازو کو آہستہ آہستہ چھت کی جانب سیدھا کریں اور پھر آہستہ آہستہ پہلے

والی پوزیشن میں واپس لائیں۔

