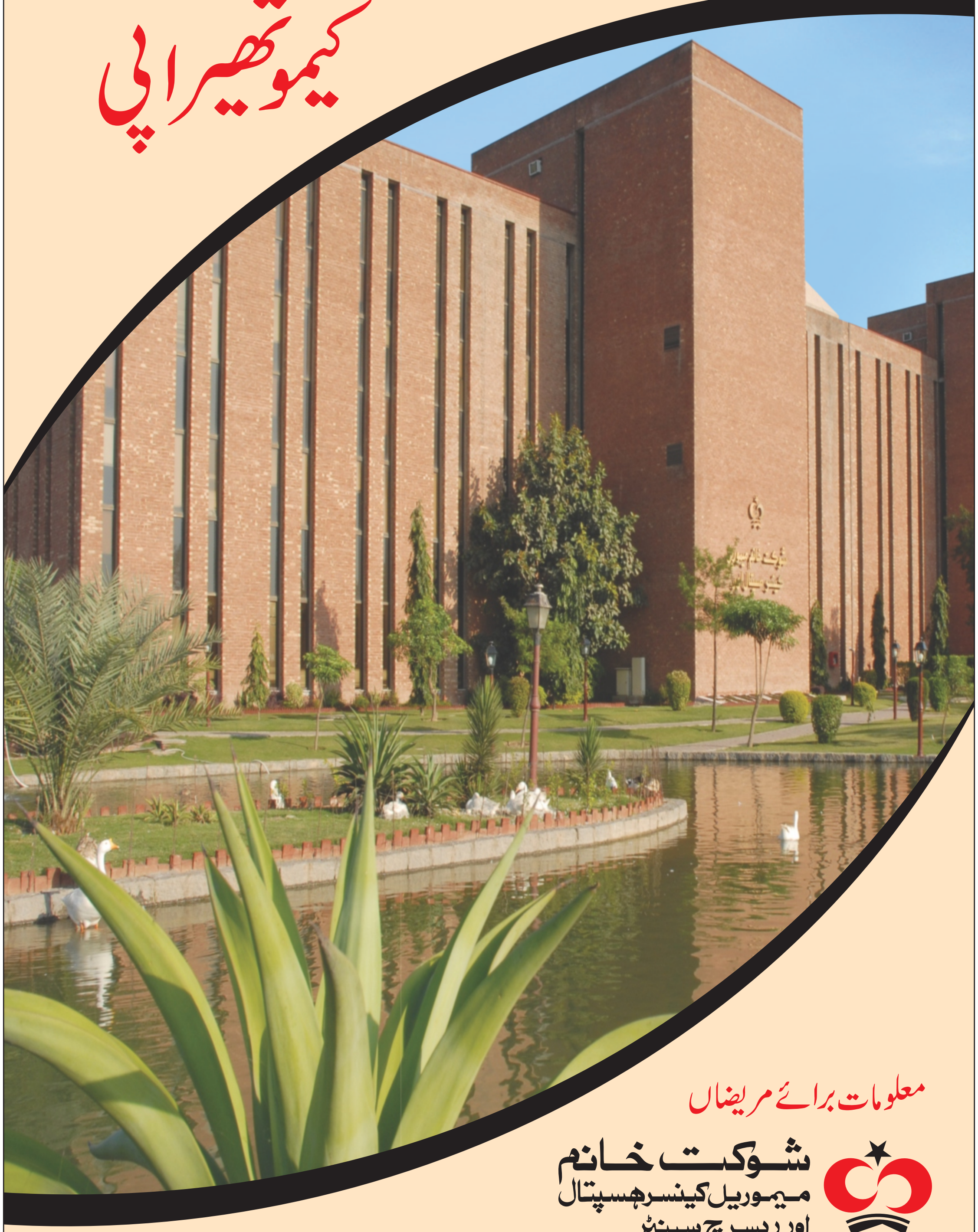
نرسنگ ڈویژن

کیموتھیراپی



معلومات برائے مریضاں

شوکت خانم
میموریل کینسر ہسپتال
اور ریسرچ سینٹر

سرطان (کینسر) ہوتا کیا ہے؟

سرطان (Cancer) کا لفظ عام طور پر بہت سی ایسی بیماریوں کیلئے استعمال کیا جاتا ہے جن میں جسم کے کسی حصے کے خلیے (Cells) بغیر کسی کنٹرول کے بڑھنا اور پھیلنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ غیر معمولی خلیے (Cancer Cells) عام خلیوں کی طرح کام نہیں کرتے اور نہ ہی صحیح خلیوں جیسا برتاؤ کرتے ہیں۔ عام صحت مند خلیے پرانے یا مردہ خلیوں کی جگہ پُر کرنے کیلئے بڑھتے اور تقسیم ہوتے ہیں لیکن سرطان کے خلیے (Cancer Cells) بلا ضرورت اور بغیر کسی کنٹرول کے بڑھتے رہتے ہیں۔

پیدائش میں تسلسل کی وجہ سے کینسر سیلز (خلیے) اردگرد کو متاثر کرنے والا سرطان بن جاتے ہیں اور دوسرے اعضاء کو اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں اور عمومی خلیے پیدا ہی نہیں ہوتے یا ضائع ہو جاتے ہیں۔ کینسر آہستہ آہستہ بھی بڑھ سکتا ہے اور تیزی سے بھی۔ بالآخر سرطان دوسرے اعضاء میں داخل ہو کر ان کے ریشوں میں پھیلتا ہے اور جسم کے دوسرے حصوں میں پھیلتا رہتا ہے۔ کینسر کے پھیلنے کو میٹاسس (Metastasis) بار بار ابھرنے والا (Recurrent) کہا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر خون کے بہاؤ کے ساتھ یا نسوں کے نزدیک غدود کے ذریعے پھیلتا ہے۔ کم نقصان دہ رسولیاں ان خلیوں کی بنی ہوئی ہوتی ہیں جو کینسر کی خصوصیات کے حامل نہیں ہوتے۔ یہ نہ بڑھتے ہیں اور نہ پھیلتے ہیں جس طرح کینسر کے خلیے پھیلتے ہیں۔ یہ بالعموم خطرناک نہیں ہوتے۔

کینسر کی سو سے زیادہ قسمیں ہیں۔ ان کے نام انسانی جسم کے ان ریشوں سے نسبت رکھتے ہیں جو کینسر سے متاثر ہوں مثلاً ایڈینوکارسینوما (Adenocarcinoma) اس قسم کا کینسر جس کا تعلق ان خلیوں سے ہے جو پھیپھڑوں اور سینے کی باہری دیوار سے منسلک ہوں۔ سارکوما (Sarcoma) ایسا کینسر ہے جو سخت ہڈی کے ساتھ ریشوں میں نمو پا جائے۔

کینسر کو فروغ اس وقت ملتا ہے جب خلیے غیر معمولی ہو جائیں۔ خلیے غیر معمولی کس طرح ہوتے ہیں، شاذ و نادر ہی وجہ معلوم ہو سکتی ہے۔ کینسر کے فروغ میں بہت سے محرک ہوتے ہیں۔ اس میں تمباکو نوشی، تمباکو کی دوسری مصنوعات اور اس میں شامل کیمیائی اجزاء اور زیادہ دیر دھوپ میں رہنے کے اثرات شامل ہیں۔ کینسر لگنے (چھوت) کی بیماری نہیں، کسی دوسرے سے یہ بیماری نہیں لگ سکتی۔

کیموتھیراپی کیا ہے؟

کیموتھیراپی کینسر کے علاج کا ایک طریق کار ہے۔ اس کا مطلب مانع کینسر ادویات سے کینسر کا علاج ہے۔ ان میں سے کچھ کو سائیٹوٹاکسک ادویات کہا جاتا ہے۔ ان کا مقصد کینسر کے خلیوں کو ختم کرنا یا کنٹرول (بڑھنے سے روکنا) کرنا ہے۔

کیموتھیراپی میں بہت سی ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ ان کا مقصد کینسر کے خلیوں کو مختلف طریقوں سے ختم کرنا ہے۔ ان (ادویات) کے اثرات کو علاج میں زیادہ موثر کرنے کیلئے کچھ مزید ادویات دی جاتی ہیں جن کا مقصد واضح بیماری کو ختم کرنا ہے جو کینسر کے فروغ میں معاون ہوں۔ کیموتھراپی اس وقت بھی ممکن ہے جب یہ علم ہو جائے کہ آپ کے جسم میں کینسر کے خلیوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ ان کا تلاش کرنا

تو بہت دشوار ہے لیکن انہیں ضائع کرنا ممکن ہے۔

سائٹوٹا کسک ادویات (Cytotoxic Drugs) کا استعمال عام طور پر علاج کا حصہ ہوتا ہے۔ آپریشن سے پہلے یا بعد میں یا ریڈیو تھیراپی کے بعد۔ اس کو ایڈ جوینٹ تھیراپی (Adjuvant=مددگار) کہا جاتا ہے۔ اس کا مقصد مستقبل میں بیماری کو دوبارہ ابھرنے سے روکنا ہے۔

یہ دوائی کس طرح عمل کرتی ہے؟

یہ دوائی دوران خون میں شامل ہو کر جسم کے تمام حصوں میں پہنچ جاتی ہے۔ سائٹوٹا کسک ادویات کینسر کے خلیے ختم کرتی ہیں اور انہیں منقسم ہو کر بڑھنے سے روکتی ہے۔

بدقسمتی سے یہ ادویات صرف کینسر کے خلیوں پر ہی اثر انداز نہیں ہوتیں بلکہ ہر خلیے پر ہوتی ہیں۔ اس کا اثر صحت پر مضر ہوتا ہے اور پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ البتہ یہ عمل عارضی ہوتا ہے کیونکہ صحت مند خلیے دوبارہ پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ البتہ کبھی کبھی یہ اثر مستقل بھی ہوتا ہے اس صورت میں ڈاکٹر اس کا ذکر آپ سے ضرور کرے گا اور علاج بعد میں شروع ہوگا۔

کیموتھیراپی کس طرح دی جاتی ہے؟

کیموتھیراپی درج ذیل طریقے سے دی جاتی ہے:

- ☆ منہ کے ذریعے
- ☆ انجکشن کے ذریعے نس میں (ڈرپ کی مدد سے) یا ایک چھوٹے پمپ کے ذریعے۔
- ☆ ریڑھ کی ہڈی میں IT (Intra Thecal) کی مدد سے۔

بعض اوقات دوائی کے انجکشن کو پٹھے میں یا جلد کے نیچے لگایا جاتا ہے۔ کبھی کبھی یہ انجکشن آپ کے پھیپھڑے یا بلیڈر یا ریڑھ کی ہڈی میں بھی لگ سکتا ہے۔ یہ صرف اس صورت میں ہے کہ وہاں آپ کو علاج کی ضرورت ہو۔ آپ کو صرف ایک ٹیبلٹ بھی دی جا سکتی ہے، انجکشن بھی یا دونوں بھی۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو دوائی سے متعلق تمام اطلاعات فراہم کرے گا۔ اگر آپ مزید کچھ پوچھنا چاہتے ہوں تو آپ ڈیوٹی پر موجود نرس سے بات کیجئے۔

علاج کیلئے اظہار رضامندی

ڈاکٹر آپ کو علاج کے طریقہ کار سے آگاہ کرینگے نیز اس کے بعد کے اثرات واضح کریں گے۔ اس کے بعد آپ کو رضامندی کا فارم دستخط کرنے کیلئے دیں گے۔

کیموتھیراپی دیئے جانے کا وقفہ و دورانیہ کیا ہوگا؟

کیموتھیراپی ایک مخصوص منصوبے کے تحت اور آپ کا علاج کس دورانیہ سے ہو اس کا انحصار اسی پر ہے۔

عام طور پر آپ کے علاج کے دورانیہ میں دوسرا دور شروع کرنے سے پہلے وقفہ ہوگا۔ یہ وقفہ علاج کے دورانیے سے طویل ہوسکتا ہے۔ آپ اکثر و بیشتر کیموتھیراپی کے زیر اثر نہیں رہیں گے اور وقفہ کا زمانہ آپ کو دوائی کے اثر کو زائل کرنے میں اور صحت کے فروغ میں مدد دے گا نیز دوائی کے مضر اثرات کو بھی ختم کرے گا۔

میرا علاج کب ختم ہوگا؟

آپ کے علاج کے ختم ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ ادویات کا اثر آپ کے متاثرہ جسم پر کتنا جلد ہوتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کا کینسر سکڑنے لگ جائے تو ڈاکٹر کچھ ہفتوں کیلئے علاج کا تسلسل برقرار رکھے گا تا کہ یہ معلوم ہوسکے کہ آپ نے صحت کی طرف کتنی ترقی کی ہے۔ اگر آپ کو تکلیف نہ رہے (یا کینسر باقی نہ رہے) تو ڈاکٹر آپ کو مزید کچھ عرصہ زیر علاج رکھ سکتا ہے۔ عام طور پر اس قسم کے کینسر کے علاج میں چھ ماہ لگ جاتے ہیں۔ مختلف ادویات کے استعمال کے بعد معلوم ہوگا کہ آپ کیلئے کون سی دوائی مفید ثابت ہوتی ہے۔

کیا مجھے ہسپتال میں دوبارہ داخل ہونا ہوگا؟

زیادہ تر مریض بیرونی یا دن کے مریض ہوتے ہیں جو صرف علاج کیلئے ہسپتال آتے ہیں۔ کبھی مریض کو ایک رات کیلئے رکنا بھی پڑ جاتا ہے اگر زیادہ ادویات کا استعمال ہو یا آپ کو محلول دیئے جانے ہوں یا جسم میں (انجیکٹ) داخل کرنے ہوں۔ کچھ خصوصی علاج ہے جس کیلئے ہسپتال میں طوالت کے ساتھ رہنا پڑتا ہے۔ ضرورت پڑنے پر اس کی وضاحت کر دی جائے گی۔

میں اپنی ٹیبلٹ (گولی) کب کھاؤں؟

شعبہ فارمیسی سے جو بھی ادویات آپ کو ملتی ہیں ان کی شیشیوں پر ہدایات تحریر ہوتی ہیں کہ انہیں کب اور کیسے کھانا ہے۔ آپ ان ہدایات پر عمل کریں، احتیاط کے ساتھ اور اگر کچھ ابہام ہو تو ڈاکٹر سے وضاحت طلب کریں۔ آپ کو ہدایات کی ایک علیٰحدہ فہرست بھی دی جائے گی جس کے ساتھ کچھ ادویات ہوں گی۔ آپ کو ایک دورانیہ علاج کیلئے کافی مقدار میں ٹیبلٹ فراہم کی جاتی ہیں لیکن اگر یہ کم پڑ جائیں اور آپ کو ضرورت محسوس ہو تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔

اگر میں کچھ دوسری ادویات بھی استعمال کر رہا ہوں تو؟

اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کوئی دوائی یا انجکشن یا کوئی ٹیبلٹ لے رہے ہیں یا آپ نے کوئی دوائی بازار سے (کیمسٹ) سے خریدی ہے یا کسی ہومیوپیتھی سٹور سے۔ ممکن ہے ان دوائیوں کے اثرات کے پیش نظر ڈاکٹر کوئی دوسری دوائی دینا پسند کرے۔ اگر آپ ہسپتال میں داخل ہیں تو براہ مہربانی اپنی تمام ادویات ہمراہ لائیں، انہیں ڈاکٹر کو دکھائیں یا وارڈ کی نرس کو دکھائیں تا کہ معلوم ہو کہ آپ کیا استعمال کر رہے ہیں۔ مزید کوئی دوائی لینے سے قبل ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔

کیا کیموتھیراپی سے آپ کو تکلیف ہوگی؟

کیموتھیراپی اتنی ہی تکلیف دہ ہے جتنے دوسرے انجکشن اور بلڈ ٹیسٹ۔ بہرحال نسیں کبھی کبھی سخت ہوجاتی ہیں یا دکھنے لگتی ہیں۔ اس صورت میں کیموتھیراپی نرس یا ڈاکٹر کو بتائیں تا کہ وہ دکھنے والے حصے سے گریز کریں۔ ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں اگر انجکشن کی سوئی نس میں داخل ہوتے وقت زیادہ تکلیف دیتی ہو۔ آپ کو کیموتھیراپی مرکزی بڑی نس (Central Venous Cathetor) کے ذریعے بھی دی جاسکتی ہے۔ اس کی وضاحت کیموتھیراپی نرس کرے گی۔

کیا کیموتھیراپی آپ کے روزمرہ کاموں پر اثر انداز ہوگی؟

بہت سے لوگ معمول کے مطابق کام کرتے رہتے ہیں۔ خاص طور پر انجکشن اور ٹیبلٹ لینے کے وقفے میں کام کیا جاسکتا ہے۔ اس کا مقصد بیماری کو دوبارہ عود کرنے سے روکنا ہے۔ بہرحال کچھ لوگ ضرور محسوس کرتے ہیں کہ انہیں زندگی زیادہ مصروفیات کے ساتھ نہیں گزارنی چاہئے۔ جزوقتی کام کریں یا دوسروں سے ملنا جلنا (سوشل ایکٹویٹی) کم کردیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ بہت زیادہ کام نہ کریں، آرام زیادہ کریں۔ اگر کوئی مدد کرنا چاہے تو اسے قبول کرلیں۔

دوسری چیزوں کے علاوہ دوائیوں کے استعمال سے آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کی صحت گر رہی ہے۔ یہ بالعموم ہوتا ہے (خصوصاً جب آپ اپنی تکلیف کے بارے میں دوسرے سے گفتگو کرتے ہیں) علاج کے دوران۔ اگر آپ محسوس کریں تو اس کا ذکر نرس یا ڈاکٹر سے کریں۔ اگر آپ بیرونی مریض ہیں تو اگلی ملاقات کی مقررہ تاریخ پر اس کا ذکر کریں۔

کیا اس کے ذیلی اثرات ہیں؟

ہاں لیکن یہ ذیلی اثرات کیموتھیراپی کی قسم پر منحصر ہیں جو آپ کو دی جاتی ہے۔ یہ بات بھی ہے کہ مختلف لوگوں پر اس کا اثر مختلف ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں پر ذیلی اثر ہوتا ہی نہیں۔ ہم اکثر ذیلی اثر کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں لہٰذا آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیے کہ آپ ذیلی اثرات معمول سے زیادہ محسوس کررہے ہیں۔ جس حد تک ممکن ہوگا ہم علاج کے دوران آپ کے اعتماد کو بحال رکھیں گے۔ کچھ مزید ذیلی اثرات نیچے درج کئے ہیں نیز ان کے اثرات کو کم کرنے کے طریق کار بھی بیان کئے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ آپ کیلئے مفید ہوں گے آپ گھر میں ہوں یا ہسپتال میں۔

گودے والی ہڈی (بون میرو) کا کم کام کرنا

آپ کی ہڈی کا گودا (Bone Marrow) آپ کے خون کیلئے خلیے بناتا ہے نیز سفید خلیے بھی بنتے ہیں اور خون کے ذرات (Plateletes) بھی۔ کینسر کی دوائی سرخ خلیوں (Red Cells) کی پیداوار کو متاثر کرسکتی ہے کیونکہ یہ بون میرو پر اثر انداز ہوتی

ہے۔آپ کے خون کا ٹیسٹ لیا جائے گا تا کہ معلوم ہو سکے کہ ہڈی کا گودا (بون میرو) کتنے سرخ خلیے بنا رہا ہے۔

مجھے کتنی مرتبہ خون کا ٹیسٹ دینا ہوگا؟

بلڈ ٹیسٹ علاج کے شروع میں اور پھر ہر مرتبہ علاج کو دہراتے وقت۔اس کا مقصد یہ یقین کرنا ہے کہ کیموتھیراپی لگانے کیلئے آپ کا خون قابل اطمینان ہے۔علاج کے دوران آپ کا ڈاکٹر بھی خون کے ٹیسٹ کیلئے کہہ سکتا ہے تا کہ معلوم کرے کہ ریڈ سیلز (سرخ خلیے)،سفید خلیے اور پلیٹ لیٹس (Plateletes) کتنے ہیں۔

کیا اس کے علاوہ اور بھی ٹیسٹ ہوں گے؟

آپ کے علاج کے دوران متعدد ٹیسٹ بار بار ہوں گے۔ان میں ایکسرے سکین،گردوں کی کارکردگی (Function) کا ٹیسٹ اور دوسرے بلڈ ٹیسٹ شامل ہیں۔یہ تمام ٹیسٹ یہ معلوم کرنے کیلئے ہیں کہ کیموتھیراپی کا آپ کی صحت یابی پر کتنا اثر ہوا ہے۔

یہ اثرات ہر مریض پر مختلف ہوتے ہیں۔اگر آپ کو کسی ٹیسٹ کے متعلق یہ تجسس ہو کہ فلاں ٹیسٹ نہیں ہوا تو آپ فوراً ڈاکٹر سے بات کریں۔

انیمیا

سرخ خلیوں میں پروٹین ہوتی ہے جسے ہیموگلوبن کہتے ہیں جو خون میں آکسیجن پہنچاتی ہے۔اگر ہیموگلوبن کم ہو جائے تو آپ کمزوری محسوس کریں گے اور چہرے کا رنگ زرد ہو جائے گا۔اس صورت میں آپ انیمیا کا شکار ہیں۔اس بیماری میں تھوڑی سی محنت کرنے سے آپ کا سانس پھول جائے گا۔سیڑھیاں چڑھیں یا گھر کا کام کریں اگر آپ زیادہ تھکان محسوس کریں یا سانس لینا دشوار ہو تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔اگر ہیموگلوبن کم ہو تو آپ ایک دن کیلئے ہسپتال آئیں یا ایک رات کیلئے داخل ہوں تا کہ آپ کو خون لگایا جا سکے۔

غذائیت سے بھرپور خوراک مثلاً کلیجی،لال گوشت،مچھلی،انڈے اور پکی ہوئی مزیدار سبزی سے آپ کا ہیموگلوبن مقررہ معیار پر رہ سکتا ہے۔

نیوٹروپینیا/انفیکشن (جسمانی سوزش)

خون میں سفید خلیوں کی بہت سے قسمیں ہوتی ہیں جو سفید خلیوں کی تعداد کی تکمیل کرتی ہیں۔بہت سے سفید خلیے جراثیم کے اثرات (Infection) کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔کیموتھیراپی ہڈی کے گودے (بون میرو) کو متاثر کرتی ہے جبکہ خون کے سفید خلیے خصوصاً نیوٹروفیلس جو گودے والی ہڈی پیدا کرتی ہے انہیں کم کر دیتی ہے۔معیاری اعتبار سے نیوٹروفیلس کی تعداد 2000 سے 8000 تک ہوتی ہے۔اگر یہ 2000 سے کم ہو تو (Immune System) کی کمزوری کی نشاندہی کرتی ہے۔اس میں انفیکشن (جراثیم کے حملے) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔خاص طور پر جب نیوٹروفیلس کی تعداد 500 کی حد سے بھی کم ہو جائے۔نیوٹروفیلس کی تعداد 5 سے 7 دن تک کم ہوتی ہے اور کیموتھیراپی کے بعد 7 سے 10 دن میں بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔کبھی کبھی کیموتھیراپی کی اگلی خوراک کچھ دنوں کیلئے ملتوی کر دی

جاتی ہے تاکہ مریض کے خون کے خلیے مناسب تعداد تک بڑھ جائیں۔ اگر خلیے ایک خاص حد سے نیچے آجائیں تو تھیراپی لگانا نقصان دہ ہوتا ہے۔

کیموتھیراپی کے بعد جراثیمی حملوں کو روکنے کیلئے احتیاطی تدابیر

☆ کھانا کھانے سے پہلے اور حاجت ضروریہ کے بعد ہاتھ خوب دھوئیے۔

☆ وہ شخص/خاتون جو مریض کو خوراک دے رہا/رہی ہو اپنے ہاتھ اچھی طرح صاف کرے (دھوئے) اور وہ خود بیمار نہ ہو۔

☆ صفائی کی جانب خصوصی توجہ دیں۔ مریض کو بھی صاف رکھیں اور گھر بھی صاف اور گردوغبار سے پاک رکھیں۔

☆ اپنے دانت نرم ریشوں کے برش سے صاف کریں۔

☆ جلد پر نمی پیدا کرنے والی کریم (موسچرائزر) کا استعمال کریں تاکہ جلد نرم رہے۔

☆ نرم جوتے پہنیں تاکہ پاؤں میں زخم نہ پڑ جائیں۔

☆ گھر میں آنے والوں کو کم سے کم کریں تاکہ کسی کو زکام، کھانسی یا جراثیم کے حملے (انفیکشن) کا احتمال نہ ہو اور آپ متاثر ہوں۔ سگریٹ یا سگار پینے والوں سے بھی الگ رہیں نیز سینما ہال، پارک، بازار اور دیگر پرہجوم جگہوں سے دور رہیں۔ بس وغیرہ کے سفر سے بھی پرہیز کریں۔

☆ سوئمنگ پول (نہانے کے تالاب)، دریا اور نہر میں نہانے سے گریز کریں۔

☆ زخم لگنے یا چوٹ لگنے سے غیر معمولی احتیاط کریں۔ اگر تیز دھار سے زخم لگ جائے تو جراثیم کش کریم لگا کر سنی پلاسٹ سے ڈھانپ لیں۔

☆ اپنے بال بڑی احتیاط سے کٹوائیں۔

☆ کوئی ویکسینیشن (متعدی بیماری سے بچنے کا انجکشن) لگوانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

☆ دانت نکلوانے سے گریز کریں جب تک آپ کا ڈاکٹر اجازت نہ دے۔

خوراک سے متعلق ہدایات تاکہ انفیکشن سے بچا جا سکے

☆ ابلا ہوا پانی پئیں۔

☆ صرف ڈبے کا دودھ اور دہی استعمال کریں۔

☆ صرف گھر کی پکی ہوئی تازہ خوراک استعمال کریں۔ بازاری چیزوں سے گریز ضروری ہے۔

☆ گودے والے پھل اور سبزی کھائیں لیکن پانی سے دھو کر مثلاً موسمّی، کیلا اور سیب وغیرہ۔ کچی سبزیاں نہ کھائیں۔

پانی ابالنے کا طریقہ

پانی ابالنے کیلئے صاف برتن استعمال کریں۔ پانی کو دس منٹ تک ابالیں پھر اسے کسی صاف جگہ پر ٹھنڈا ہونے کیلئے رکھ دیں اور کسی ڈھکن والے برتن میں سٹور کریں۔

انفیکشن (جراثیم کے حملے) کے اثرات اور نشانیاں

کبھی احتیاط کے باوجود بھی جراثیم کا حملہ (Infection) ہوسکتا ہے جس کو جاننے کیلئے نشانیاں یہ ہیں:

☆ بخار 38.5 ڈگری سینٹی گریڈ یا 101 ڈگری فارن ہائیٹ تھیراپی کے پانچ سات دن بعد۔ آپ اپنا ٹمپریچر دن میں دو تین مرتبہ چیک کریں۔

☆ سردی سے جسم کو جھٹکے لگنا۔

☆ پیشاب لگ کر آنا۔

☆ کھانسی

☆ گلا دکھنا

☆ منہ میں زخم ہونا

☆ پیٹ میں درد ہونا

☆ زکام (فلو) کے آثار ہونا

☆ جسم کا متاثرہ حصہ گرم ہونا

☆ تقریباً دو دن تک جلاب (Loose Motion) آنا۔

نوٹ: ایک تھرمامیٹر خرید کر ڈاکٹر سے بخار دیکھنا سیکھیں۔

یاد رکھیں کیا کرنا ہے!

اگر یہ نشانیاں ہوں تو آپ میڈیکل آنکولوجسٹ (Oncologist) یا بچوں کے آنکولوجسٹ سے مشورہ کریں۔

شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سینٹر

فون: 0092 91 5885000

کیموتھیراپی ڈیپارٹمنٹ: **24** گھنٹے سروس

شعبہ بالغان: **5512**

شعبہ بچگان: **4512**

ڈاکٹر سے مشورہ کے بعد پیراسیٹامول یا کیلپول لیں، اسپرین نہ لیں۔

☆موسم کے اعتبار سے مریض کو سکون سے رکھیں۔

☆اگر ڈاکٹر تجویز کر دے تو اینٹی بائیوٹک استعمال کریں۔

☆آپ کو مشورہ دیا جائے گا کہ آپ فوراً اپنے نزدیکی ہسپتال یا شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال پہنچیں تاکہ فوری طور پر چیک اپ ممکن ہو۔

تھرومبوسیٹوپینیا (Thrombocytopenya)

خون کے ذرات (Platelets) خون کو جما کر خون نکلنے اور خراب ہونے سے روکتے ہیں۔ کیموتھیراپی کے دوران آپ کو محسوس ہوگا کہ خون کبھی ناک سے کبھی مسوڑھوں سے نکلتا نظر آئے گا۔ کبھی آپ کی جلد پر سرخ رنگ کے دھبے نظر آئیں گے۔ یہ تمام آثار خون کے ذرات (Platelets) کم ہونے کے ہیں۔ اسے تھرومبوسیٹوپینیا کہا جاتا ہے۔ آپ کو فوراً اپنے ہسپتال کے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔

ایسی کوئی دوائی نہ لیں جس سے آپ کے خون کے ذرات (Platelets) متاثر ہوں مثلاً اسپرین۔ اگر آپ کو مزید اطمینان کرنا ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

☆نرم دانتوں کا برش اور بجلی کا شیور استعمال کریں تاکہ جلد اور مسوڑھوں کو نقصان نہ پہنچے۔

☆احتیاط رکھیں کہ چاقو یا تیز دھار کی کوئی چیز استعمال کرتے وقت آپ کو زخم نہ لگے۔

☆اگر آپ باغیچہ کی دیکھ بھال کر رہے ہیں یا کچھ کھیل رہے ہیں تو بھی بہت احتیاط رکھیں۔

عین ممکن ہے کہ آپ کو خون کے سفید ذرات (Platelets) بڑھانے کیلئے خون لگوانا پڑے۔ خون کے ذرات اس ترکیب سے بھی بڑھ سکتے ہیں کہ آپ اپنے آرام کا عرصہ دوائی کی دو خوراکوں کے درمیان زیادہ کر لیں یا دوائی کی خوراک کسی قدر کم لیں۔

متلی اور الٹی کا آنا

کیموتھیراپی کے ذیلی اثرات میں طبیعت کی متلی اور الٹی آنا بھی شامل ہے۔ کیموتھیراپی کی ادویات نظام ہضم اور دماغ کے کچھ حصوں کو جو طبیعت کی متلی اور الٹی کو روکتے ہیں، متاثر کرتی ہیں۔ کچھ ادویات یا ان کا استعمال ایک کے مقابلے میں دوسرے پر زیادہ سخت ردعمل ظاہر کرتا ہے۔ انفرادیت کے اعتبار سے ایک ہی دوائی سے ایک مریض کو طبیعت کی متلی یا الٹی ہو سکتی ہے دوسرے کو نہیں۔ بہر حال اگر طبیعت کی متلی اور الٹی ہو تو اسے روکنے کیلئے بہت سی دوائیاں ہیں اور دوسرے طریقے بھی ہیں۔

طبیعت کی متلی اور الٹی کی اقسام

1۔ شدید (Acute) کیموتھیراپی کے 1 یا 2 گھنٹوں کے بعد طبیعت کی متلی اور الٹی ہونا۔

2۔ دیر سے (Delayed) طبیعت کی متلی کی کیفیت کیموتھیراپی کے 24 سے 120 گھنٹوں کے بعد شروع ہونا۔ یہ عموماً

Cyclophosphamide Cisplatin سے ہوجاتی ہے۔

3۔ پیشگی (Anticipatory) اس سے مراد ہے کہ کیموتھیراپی کے محض خیال سے یا دیکھنے یا اس کی بُو سے متلی ہونا یا قے (الٹی) ہونا۔ یہ کیفیت ان حالات میں ہوتی ہے جب چند مرتبہ کیمو کے علاج کے بعد اس کے ذیلی اثرات کو روکنے کی مناسب کوشش نہ کی گئی ہو۔

متلی اور الٹی روکنے کی ترکیبیں

☆ کیموتھیراپی کے دن ہلکی غذا کھائیں۔

☆ علاج سے ایک دو گھنٹہ پہلے اور بعد میں کھانے سے گریز کریں۔

☆ کیموتھیراپی سے پہلے مانع الٹی دوائی لینے کو یقینی بنائیں۔

☆ یہ بھی یقینی بنائیں کہ کیموتھیراپی کے بعد ڈاکٹر آپ کو مناب مانع الٹی دوائی تجویز کرے۔ آپ اس دوائی کو باقاعدہ استعمال کریں۔

☆ مانع الٹی دوائی گھر میں رکھیں اور ڈاکٹر سے اس کے استعمال کا طریقہ پوچھیں۔

☆ کھانے سے آدھ گھنٹہ قبل مانع الٹی دوائی استعمال کریں۔

☆ کم خوراک لیں اور زیادہ مرتبہ لیں۔

☆ متلی میں زبردستی کچھ نہ کھائیں۔ بھوک محسوس ہو تو جو دل کرے کھائیں۔

☆ آہستہ آہستہ اور خوب چبا کر کھائیں۔ میٹھا، تلا ہوا، زیادہ چکنائی والا اور زیادہ خوشبودار خوراک نہ لیں۔

☆ اپنے دوستوں اور عزیزوں سے پکوانے میں مدد لیں جب آپ متلی محسوس کر رہے ہوں۔

☆ روزانہ بہت پانی پئیں یا شربت دس یا بارہ گلاس خصوصاً جو (ڈاکٹر نے) تجویز کیا گیا ہو۔ سٹرا (Pipe) کے ذریعے آہستہ آہستہ پئیں۔

☆ سوڈا واٹر اور سیون اپ (7-Up) طبیعت کی متلی کو دور کرنے خصوصاً معدے کی تیزابیت کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

☆ ادرک اور پیپرمنٹ کی چائے بھی کچھ لوگوں میں متلی کو دور کرتی ہے۔

☆ کچھ لوگ لیموں (Lemon) کو چوسنے یا خوشبودار میٹھی گولیوں سے یا منٹ سے متلی کم کر لیتے ہیں۔

☆ کھانے کے فوراً بعد بستر پر نہ لیٹیں، کچھ دیر ٹہلنے سے، ایک دو گھنٹہ کرسی پر بیٹھنے، آرام کرنے اور سائینس کی ورزش کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

اگر ادویات یا دوسرے طریقوں سے متلی اور الٹی نہ رکے تو میڈیکل / پیڈیاٹرک آنکالوجی سے رابطہ کریں اور مزید مشورہ لیں۔

منہ میں زخم ہوجانا یا چھالے پڑنا (Mucositis/Stomatitis)

کیموتھیراپی کے دوران آپ کے منہ کے اطراف اور گلے میں اس کا اثر محسوس ہوگا اس سے زخم بھی پڑ سکتے ہیں۔ یہ تکلیف دہ ہونے کے ساتھ جراثیم کے حملوں کو دعوت دے سکتے ہیں۔

آپ کو اپنا آپ صاف رکھ کر اس کا خیال رکھنا چاہئے تا کہ صحت مند رہیں۔اس ضمن میں درج ذیل تجاویز مفید ہوسکتی ہیں:

☆ پانی/شربت کثرت سے پئیں تا کہ آپ کا منہ تازہ اور نم رہے۔

☆ اپنے دانت نرم برش سے پابندی کے ساتھ صاف کریں۔اگر آپ کے دانت کوئی دوسرا صاف کرتا ہے تو بچوں کا دانتوں کا برش زیادہ مفید رہے گا۔

☆ اشتہاری ماؤتھ واش استعمال نہ کریں۔

☆ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائی کے ساتھ غرارے کریں۔اس میں ڈاکٹر کے مشورے سے میجک ماؤتھ واش استعمال کریں۔

☆ اپنے ہونٹوں کو چیپ سٹک (Chapstick) کے استعمال سے نم رکھیں۔

☆ کھٹی، میٹھی یا زیادہ مصالحہ دار کھانوں سے گریز کریں۔

☆ بہت گرم اور بہت ٹھنڈی چیزیں بھی نہ کھائیں۔

☆ کم پکا ہوا یا خشک کھانا بھی نہ کھائیں۔نرم تر خوراک جیسے انڈے کا آملیٹ، سوپ، کسٹرڈ، مچھلی، مرغی یا ملک شیک استعمال کریں۔

☆ اگر آپ کو چبانے میں دقت ہو اور نگلنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہو تو آپ اپنے کھانے کو حل کروا کر (مثل گریوی) کھائیں۔

☆ نرم اور محلول غذا کے ساتھ کچھ کھائیں یا اسے روزانہ 5 یا 6 مرتبہ لیں۔

☆ قوت بخش خوراک مثلاً کمپلان یا انشور لیں جو آسانی سے تیار ہو جائے۔

☆ اگر آپ کے ہونٹ اور منہ دکھتے ہوں تو سٹرا (Pipe) کا استعمال مفید ہوگا۔

☆ اگر منہ کی تکلیف میں اضافہ ہو جائے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔وہ کوئی دوائی اسے آئندہ بڑھنے سے روکنے کی دے گا۔

کیموتھیراپی کے دوران انفیکشن (جراثیم کا حملہ) اور خون جاری ہونا (Bleeding) معمول ہے۔کسی دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

بھوک ختم ہونا

کیموتھیراپی سے منہ، معدہ، آنتیں اور ان کے خلیے متاثر ہوتے ہیں جس سے بھوک ختم ہو جاتی ہے۔یہ ایک عارضی تکلیف ہے۔بھوک نہ لگنے کی صورت میں آپ کو خوب کھانا چاہئے۔کچھ لوگوں کو ذائقہ میں تبدیلی کے ساتھ بُو بھی محسوس ہوتی ہے یہ بھی عارضی عمل ہے۔کچھ عرصہ بعد آپ کو ذائقہ اور اصل خوشبو محسوس ہونا شروع ہو جائے گی لیکن یہ علاج کے ختم ہونے کے بعد ہوگا۔اگر انجکشن کے دوران منہ کا ذائقہ خراب ہو جائے تو منہ میں میٹھی گولی اس کے اثر کو کم کر دیتی ہے۔اگر کھانے کے دوران ذائقہ بدل جائے تو درج ذیل کچھ تجویزیں ہیں جن سے بھوک میں اضافہ ممکن ہے۔

بھوک نہ لگنے سے متعلق تجاویز

☆کم خوراک دن میں چار یا پانچ مرتبہ لیں۔

☆کھانے کھاتے وقت پرسکون رہیں۔وقت مقرر کریں اور تیزی سے نہ کھائیں۔

☆پانی کھانے کے ساتھ نہ لیں۔آدھ گھنٹے پہلے یا بعد میں لیں۔

☆فارم کی مچھلی،انڈے،دالیں اور دودھ کی مصنوعات استعمال کریں۔سرخ گوشت نہ کھائیں۔

☆کھانے کو مزید ذائقہ دار بنانے کیلئے لہسن کڑھی پاؤڈر یا سویا ساس استعمال کریں۔بہ نسبت زیادہ مصالحہ دار کھانوں کے۔تھوک جس سے آپ کے منہ میں نمی رہتی ہے اور جراثیم کے حملوں کو روکتا ہے،کینسر کی ادویات کے استعمال سے کم ہوسکتا ہے۔اگر یہ زیادہ کم ہوجائے تو اپنی نرس یا ڈاکٹر کو بتائیں۔نیز یہ ٹوٹکے استعمال کریں۔

☆اپنے منہ کو تر رکھنے کیلئے پانی یا جوس کا استعمال بار بار کریں اور چھوٹے چھوٹے گھونٹ پیتے رہیں۔

☆برف کے ٹکڑے منہ میں رکھنے سے منہ تر رہتا ہے۔اگر ہو سکے تو اس میں جوس ملا لیں۔

☆میٹھی گولیوں (فروٹ ڈراپس) سے آپ کے منہ کی نمی میں اضافہ ہوگا۔

☆لیموں چوسنے یا اناناس (Pineapple) کا ٹکڑا منہ میں رکھنے سے منہ کی نمی میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆چیونگ گم سے بھی آپ کے منہ کی نمی میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

☆چائے یا کافی سے گریز کریں۔ان سے آپ کی پیاس میں اضافہ ہوگا۔پینے کیلئے پھلوں کا جوس لیں۔

☆اپنے منہ کو صاف اور صحت مند رکھیں۔

ایلوپیشیا (Alopecia)/بال جھڑنا

بالوں کا جھڑنا ایک معمول ہے،یہ کبھی کم کبھی بالکل جھڑ جاتے ہیں۔اس میں چہرے کے بال،بھویں،پلکیں وغیرہ شامل ہیں۔لیکن کیموتھیراپی کی تمام ادویات کا یہ اثر نہیں ہوتا۔یہ بھی عارضی تکلیف ہے،علاج ختم ہونے کے دو ماہ بعد بال آنا شروع ہوجاتے ہیں۔

ڈاکٹر کیموتھیراپی شروع کرنے سے پہلے اس کی وضاحت کر دیتے ہیں جس سے مریض بال جھڑنے کو زیادہ محسوس نہیں کرتے۔اگر وہ یہ سوچ لیں کہ اس سے نمٹنا کیسے ہے۔بال تیزی کے ساتھ گچھوں کی صورت میں اترتے ہیں جو مریض کیلئے تکلیف دہ ہے۔کچھ مریض علاج سے پہلے اپنا سر منڈوا دیتے ہیں۔

کیموتھیراپی کے دوران آپ کو چاہئے

☆اپنے بالوں کو ترشوا کر چھوٹا کرلیں۔

☆سر دھونے کیلئے بے بی شیمپو استعمال کریں۔
☆بالوں کا نرم برش یا کھلے دندانوں والے کنگھے کا استعمال کریں کہ آپ کے بال نہ کھنچیں۔
☆بالوں کیلئے اچھا تیل استعمال کریں اور ہلکے ہاتھ سے مساج کریں۔
☆بالوں کو رنگنا چھوڑ دیں، اس سے مزید نقصان ہو سکتا ہے۔
☆بالوں کی وگ کا استعمال یا ہیٹ پہننا شروع کر دیں تا کہ آپ اسے چھپا سکیں۔ اس سے آپ اپنے سر کو دھوپ سے محفوظ رکھ سکیں گے اور سردی سے بچا سکیں گے۔

جلد کے مسائل

جلد کے مسائل معمولی اور عارضی ہوتے ہیں۔ کبھی جلد ختم ہو جاتے ہیں اور کبھی کچھ دیر میں۔ کچھ ادویات جلد پر سیاہ لکیریں ڈال دیتی ہیں عموماً یہ نسوں کے ساتھ ساتھ ہوتی ہیں۔ ان میں خارش بھی ہوتی ہے مثلاً تنگ کپڑوں سے۔ اگر آپ کے ہاتھ اور پاؤں کے ناخن سیاہ ہو جائیں تو پریشان نہ ہوں، علاج کے بعد یہ ٹھیک ہو جائیں گے۔
دوسری ادویات سے انجکشن کی جگہ سرخ ہو جائے گی یا نسوں کے ساتھ جگہ متاثر ہوگی۔ یہ بھی علاج کے کچھ عرصہ بعد از خود ٹھیک ہو جائے گی۔
دوسری دوائیوں سے ہاتھ اور بازو کے کچھ حصے (Pathces) سرخ ہو جائیں گے خصوصاً ہتھیلی پر اور پاؤں کے تلوؤں میں۔

جلد کی حفاظت کیلئے تجاویز

☆اچھا موسچرائزر جو جلد کو خشکی اور پھٹنے سے محفوظ رکھ سکے۔
☆سخت دھوپ میں اپنے جسم کی جلد کو بچایئے، یہ بہت حساس ہو سکتی ہے۔
☆جب بھی آپ کو دھوپ میں کچھ وقت گزارنا ہو تو دھوپ کے اثرات کو بے اثر کرنے والی کریم یا سن بلاک استعمال کریں۔
☆سائے میں رہیں، ٹوپی پہنیں، ڈھیلے کپڑے پہنیں اور دھوپ کا چشمہ لگائیں۔
کچھ دوائیاں اگر انجکشن کے ذریعے نس میں دی جا رہی ہوں اور نس سے باہر نکل جائیں اور آپ خارش یا تکلیف محسوس کریں یا جگہ سُوج جائے تو فوراً نرس یا ڈاکٹر کو بتائیں۔ اگر آپ کا بازو یا اس کا اگلا حصہ دکھنے لگے تو بھی نرس یا ڈاکٹر کو بتائیں۔

پیچش (Diarrhea)

کچھ دوائیوں سے آپ کو جلاب لگ سکتے ہیں یا یہ آپ کی بیماری کی وجہ بھی ہو سکتی ہے۔ کیموتھیراپی میں ڈائیریا عموماً ہو جاتا ہے۔ یہ عارضی مرض ہے، آپ کا ڈاکٹر آپ کو مناسب دوائی دے گا اور خوراک کی تبدیلی کا مشورہ دے گا تا کہ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے۔ اگر آپ کو ڈائیریا ہو جائے

تو آپ درج ذیل احتیاط برتیں:

☆ آپ کثرت سے پانی پئیں تقریباً 10 یا 12 گلاس روزانہ۔

☆ ہلکی غذا کم ریشے والی جیسے ڈبل روٹی، بسکٹ، کارن فلیکس، چاول، کیلے، آلو، گوشت، مچھلی، انڈے، دودھ، دہی اور کسٹرڈ۔

☆ مرغن اور زیادہ مصالحہ دار غذا سے پرہیز کریں۔

☆ کم ریشے والی خوراک لیں، کم کھائیں جو زیادہ ریشہ والی ہوں جیسے پوری خوراک، روٹی، دالیں، بیج یا خشک میوہ۔

☆ پھل اور سبزی کا استعمال بھی کم کریں۔

اگر آپ یہ عمل ایک ہفتہ تک جاری رکھیں اور آپ کا ڈائیریا جاری رہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ آپ کو آرام کیلئے دوائی کی ضرورت ہوگی۔

قبض (Constipation)

قبض آپ کی بیماری کی وجہ سے ہوسکتی ہے یا کیموتھیراپی کی وجہ سے یا دوسری دوائیوں کے سبب یا دردکش دوائیوں سے۔ جو بھی سبب ہو درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں:

☆ کثرت سے پانی پئیں، کم از کم 10 گلاس روزانہ۔ اس میں دودھ، پھلوں کا رس، یخنی (Soup) اور پانی شامل ہیں۔ علی الصبح گرم پانی پینا مفید ہوگا۔

☆ خوراک میں تبدیلی بھی قبض دور کرنے میں معاون ہوسکتی ہے۔ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرسکتے ہیں، یہ مناسب ہوگا۔

☆ آپ خوراک کم نہ کریں لیکن زیادہ ریشے کی خوراک میں ضرور اضافہ کریں جیسے روٹی، گندم کے بسکٹ، بھنگارے چاول، بیج، دالیں، تازہ پھل اور سبزی۔

☆ ہلکی پھلکی ورزش روزانہ کرتے رہیں۔

اگر آپ کی قبض جاری رہے تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں یا نرس سے جو آپ کو پیٹ صاف کرنے کی ہلکی دوائی (Laxatives) تجویز کریں گے۔

بچوں کی پیدائش اور ازدواجی زندگی

کیموتھیراپی آپ کے عضو تناسل کو کئی اعتبار سے متاثر کرسکتی ہے۔ اس سے نفسانی خواہش میں کمی واقع ہوسکتی ہے۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ کمی نہ ہو۔ البتہ شہوت میں کمی ہونا مرد اور عورت دونوں کیلئے ممکن ہے لیکن کیموتھیراپی نامردی کا سبب نہیں بنتی۔ بیماری کا تسلسل تھکاوٹ کی اصل وجہ ہے اور آپ قربت کے تعلقات کو وقتی طور پر ملتوی کرسکتے ہیں۔ اگرچہ آپ کی نفسانی خواہشات انفرادی ہوتی ہیں پھر بھی درج ذیل مشورے آپ کیلئے مفید ثابت ہونگے:

☆ آپ یہ ضرور معلوم کرنے کی کوشش کرتے رہیں کہ آپ کے علاج نے آپ کو کتنا متاثر کیا ہے۔

☆ اپنے دکھ درد بٹانے والوں سے اپنی پریشانیاں ظاہر کریں۔

☆ جذبات کے اظہار کے نئے طریقے سیکھیں۔

☆ یہ احساس رکھیں (کہ اس حالت میں) آپ تنہا نہیں۔

اپنے احساسات اور جذبات کا نرس یا ڈاکٹر سے ذکر کریں۔ اگر وہ آپ کی مدد نہ کر سکے تو وہ کسی ایسے ماہر ڈاکٹر کے پاس آپ کو بھیج سکتے ہیں جو آپ کا علاج کر سکے گا۔

خواتین کیموتھیراپی کے بعد کچھ دوسری تبدیلیاں محسوس کر سکتی ہیں مثلاً ایام ماہواری میں عدم تواتر یا علاج کے دوران ماہواری بند ہو جائے۔ اگر آپ ماہواری کے بند ہونے کی عمر کے قریب ہوتو یہ بالکل بند بھی ہو سکتی ہے۔

ہارمون کی تبدیلی کی وجہ سے سینے پر سرخ (Hot Fluses) پڑ جائیں۔ اگر آپ میں عمر رسیدگی کے آثار ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کو اس کیلئے کچھ دوائی تجویز کرے گا۔

یہ ممکن ہے کہ آپ کیموتھیراپی کے دوران حاملہ ہو جائیں، یہ ہونا نہیں چاہیے۔ علاج کے دوران جرثومے اور بیضے معمول کے مطابق نہیں رہتے۔ یہ اثر تقریباً علاج کے ایک سال تک برقرار رہتا ہے۔ عمل روکنے کے مختلف طریقے ہیں آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔ بعض مرتبہ کیموتھیراپی بچہ دانی کو معذور کر دیتی ہے جو عارضی بھی ہو سکتا ہے اور مستقل بھی۔ اس کا انحصار آپ کی عمر اور علاج پر ہے۔ اس سلسلے میں بھی آپ ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ مردوں میں جرثوموں کی پیدائش کا خاتمہ ہو سکتا ہے لیکن یہ ادویات کے استعمال کی وجہ سے نہیں البتہ کیموتھیراپی سے تولیدی مادے میں جرثوموں کی کمی ممکن ہے اور اخراج کے بعد ان کی حرکت میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگ علاج کے بعد تولیدی قوت سے محروم ہی رہتے ہیں اور کچھ میں یہ قوت دوبارہ عود کر آتی ہے۔

تھکاوٹ (Fatigue)

کیموتھیراپی کے دوران آپ خود کو بے حد تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ یہ عمومی تھکن بھی ہو سکتی ہے یا آپ معمول کا کام کرنے کے بعد تھکان محسوس کریں۔ یہ عموماً اور ہر کیموتھیراپی کے مریض کے ساتھ یہ اثرات نظر آتے ہیں۔

اگر آپ یہ معلوم کر لیں کہ کس چیز سے آپ کو تھکن زیادہ محسوس ہوتی ہے اور آپ اسے کب محسوس کرتے ہیں تو آپ اس سے متعلق منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ اپنے روزمرہ کا پروگرام طے کریں تاکہ دو ایسے کاموں کے درمیان جن میں زیادہ قوت صرف ہوتی ہے کچھ ایسے کام رکھے جائیں جن میں زیادہ توانائی کی ضرورت نہ ہو، آپ کو آرام بھی ملتا رہے۔ اپنے عزیزوں اور دوستوں سے کہیں کہ آپ کے امور خانہ داری میں

آپ کا ہاتھ بٹائیں۔آپ جزوقتی کام کریں اور آپ اوقات کام (ضرورت کے تحت) تبدیل کرتے رہیں۔اپنی قوت کو زیادہ اہم امور کیلئے بچا کر رکھیں۔تھکاوٹ خون کی کمی (Anemia) کا نتیجہ بھی ہوسکتی ہے لہٰذا نرس یا ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں۔

دوسرے اثرات

کچھ کیموتھیراپی ادویات سے آپ کے پیشاب کا رنگ تبدیل ہوجائے گا۔نرس آپ کو اس سے متعلق آگاہ کردے گی۔اگر آپ دیکھیں کہ آپ کے پیشاب میں خون کے اجزاء شامل ہیں تو آپ فوراً نرس یا ڈاکٹر سے اس کا ذکر کریں۔

اس کے علاوہ بھی اگر آپ علاج کا کوئی اثر دیکھیں تو ڈاکٹر کو بتائیں مثلاً

☆پیشاب کرتے وقت بے چینی یا سر درد

☆ہاتھ کی انگلیوں یا پاؤں میں لغزش

اگر کوئی ایسی بات جس سے آپ کی صحت کا تعلق ہو یا کوئی اور غیر معمولی بات ہو آپ فوراً ہسپتال میں رابطہ کریں۔آپ بلاوجہ پریشانی مول نہ لیں،آپ پر توجہ دینے میں کوئی تاخیری عمل نہ ہوگا۔

کیموتھیراپی کے دوران کس طرح محسوس کروں گا/ گی؟

یہ احساس کہ آپ نے کیموتھیراپی کرانی ہے اور اس کے اثرات سے آگاہی آپ کو بہت سے احساسات سے دوچار کرتی ہے۔اس میں خوف، فکر، بددلی (Depression) بہت سے لوگوں میں جو کینسر کے مریض ہوتے ہیں، یکساں ہوتا ہے۔

کچھ لوگ اس سے متعلق اطلاعات اکٹھے کرتے ہوئے کہ ان کی بیماری کیا ہے اور کیسے علاج ہوگا، خوف کو کم کر لیتے ہیں۔آپ جتنا جان سکتے ہیں جانیں اور سوالات کرنے سے نہ گھبرائیں۔آپ کی جذباتی صحت اتنی ہی اہم ہے جتنی آپ کی جسمانی صحت۔

کیموتھیراپی کا ایک اثر یہ بھی ممکن ہے کہ آپ متوجہ رہ سکیں اور توجہ کی قوت میں کمی آجائے۔یہ آپ کی قوت سماعت پر بھی اثر انداز ہوسکتی ہے اور یادداشت پر بھی۔آپ کے علاج میں اس کی وضاحت کی جاتی ہے۔

بار بار پوچھنے اور حصول معلومات میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔یہ اتنی مرتبہ دہرائی جائے گی جتنی آپ ضرورت محسوس کریں۔اگر آپ اپنی تکلیف سے متعلق کسی باشعور دوست یا رشتہ دار یا مریض یا نرس سے بات کریں تو یہ مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔بہت سے لوگ کینسر سے متعلق کچھ نہیں جانتے نہ اس کے علاج کے بارے میں جانتے ہیں۔وہ شاید آپ سے بات نہ کریں کیونکہ انہیں علم ہی نہیں کہ وہ آپ کی کیا مدد کر سکتے ہیں۔آپ دوسروں سے اپنی تکلیف، علاج، ضروریات اور احساسات کے بارے میں کھل کر بات کریں۔

لوگ آپ کو مدد دینے کیلئے تیار بھی ہوجائیں گے۔اگر آپ جلد تھک جاتے ہیں تو اپنی نقل و حرکت محدود کردیں اور صرف اپنے کاموں کو اپنی

ذات تک محدود کردیں۔ شاید آپ اپنی صحت یابی کیلئے یا اس کے اثرات سے بچنے کیلئے کوئی اور طریقہ اختیار کریں جیسے غور کرنا، آرام کرنا، ہلکی ورزش کرنا، توجہ کو دوسری طرف مبذول کرنا یا تصویریں دیکھنا۔

یہ یاد رکھیں کہ مشکل وقت میں ہر شخص کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کو ڈاکٹر یا نرس سے علاج کے دوران مدد مانگنے میں ہچکچاہٹ نہ ہونی چاہئے۔

آپ کی کیموتھیراپی کا عمل (Protocol)

نئی ادویات اور ان کے اجتماعی علاج کو آپ پر آزمانا نیز یہ بھی دیکھنا ہے کہ کس دوائی کے ذیلی اثرات کم ہیں۔ آپ سے کہا جائے گا کہ آپ بھی اس تحقیقی پروگرام (Project) میں شامل ہو جائیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ سے اس کا ذکر کرے گا۔

مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

اگر آپ کو اپنی صحت سے متعلق کچھ پوچھنا ہے یا کچھ مسائل ہیں تو درج ذیل افراد سے رابطہ کریں:

- ☆ میڈیکل آنکولوجسٹ (Medical Oncologist)
- ☆ نرس
- ☆ ماہر غذائیات
- ☆ شعبہ کیموتھیراپی (Chemotherapy Department)

شوکت خانم میموریل کینسر ہسپتال اینڈ ریسرچ سینٹر

فون: **0092 91 5885000**

کیموتھیراپی ڈیپارٹمنٹ: **24** گھنٹے سروس

شعبہ بالغان: **5512**

شعبہ بچگان: **4512**

حوالہ: رائل مارسڈن ہسپتال این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ لندن (2002)

ہمارا مشن

"ہمارا مشن ایک مثالی ادارہ کے طور پر کام کرتے ہوئے جدید علاج اور مرض کی شدت کم کرنے
کے طبّی طریقوں کے ذریعے کینسر میں مبتلا مریضوں، قطع نظر کہ وہ اخراجات ادا کر سکتے ہیں یا نہیں،
کو جدید معالجاتی سہولیات اور خدمات فراہم کرنا، نیز طبّ سے وابستہ اور عام افراد کی تعلیم و تربیت
اور کینسر کی وجوہات اور اس کے علاج پر تحقیق کرنا ہے۔"

Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre
Lahore: 7A Block R-3, Johar Town, Lahore, Pakistan
Tel: +92 42 359 5000 | UAN: 042-111-155-555
Peshawar: 5-B, Sector A-2, Phase-V, Hayatabad, Peshawar, Pakistan
Tel: +92 91 588 5000 | UAN: 091-111-155-555
Karachi Diagnostic Centre and Clinic
DDCH1, 1st Street, Phase VII Extension DHA, Karachi, Pakistan
Tel: +92 21 3531 8495-99 | UAN: +92 (21) 111 756 756
www.shaukatkhanum.org.pk