Memorial Sloan Kettering Cancer Center

مریض اور نگراں کے لیے تعلیم

آپ کی لمپیکٹومی (گلٹی نکالنا) اور بغل کے غدود کی سرجری کے بارے میں

یہ گائیڈ ایم ایس کے (MSK) میں آپ کی لمپیکٹومی اور بغل کے آپریشن کی تیاری میں آپ کی مدد کرے گی۔ اس سے آپ کو یہ جاننے میں بھی مدد ملے گی کہ صحت یابی کے دوران آپ کو کن حالات کا سامنا ہو سکتا ہے۔

اپنی سرجری سے کچھ دنوں پہلے اس گائیڈ کو معلومات کے ایک اہم ذریعے کے طور پر اپنے پاس رکھیں۔ اپنی سرجری کے دن اس کو اپنے ساتھ لائیں۔ آپ اور آپ کی کیئر ٹیم صحت یابی کے عمل کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے اس کا استعمال کریں گے۔

آپ کی سرجری کے متعلق

اس گائیڈ میں چھاتی کی مختلف اقسام کی سرجریوں کے بارے میں معلومات موجود ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو ہو:

- لمپیکٹومی (چھاتی سے گلٹی نکالنا) اور سینٹینل لمف نوڈ بائیوپسی (بغل کے پہلے بنیادی غدود کی جانچ)۔
- لمپیکٹومی (چھاتی سے گلٹی نکالنا) اور سینٹینل لمف نوڈ بائیوپسی، مع ممکنہ ایکسیلری لمف نوڈ ڈسیکشن (بغل کے دیگر غدود کو سرجری کے ذریعے صاف کرنا)۔
- لمپیکٹومی (چھاتی سے گلٹی نکالنا) اور ایکسیلری نوڈ ڈسیکشن (بغل کے غدود کو آپریشن کے ذریعے نکالنا)۔
- اسی نوعیت کی کوئی دوسری سرجری۔

لمپیکٹومی

لمپیکٹومی ایک ایسی سرجری ہے جس کا مقصد آپ کی چھاتی سے خبیث (کینسر زدہ) رسولی یا گلٹی کو نکالنا ہے۔ "اس سرجری میں صرف رسولی (گلٹی) اور اس کے ارد گرد کے صحت مند ٹشوز (خلیات) کا ایک چھوٹا سا حصہ نکالا جاتا ہے۔ لمپیکٹومی چھاتی کو محفوظ رکھنے والی سرجری ہے، جس کی بدولت آپ کی چھاتی کی بناوٹ اور عموماً نپل (سرِپستان) اپنی جگہ برقرار رہتے ہیں۔

آپ کی سرجری کے دوران، آپ کے سرجن آپ کی بغل سے ایک یا ایک سے زیادہ لمف نوڈز (غدود) بھی نکال سکتے ہیں۔ ایک پیتھالوجسٹ ان لمف نوڈز کا معائنہ کریں گے تاکہ یہ دیکھا جا سکے کہ آیا کینسر وہاں تک پھیل چکا ہے یا نہیں۔ زیادہ تر معاملات میں، لمف نوڈز کی جانچ سینٹینل لمف نوڈ بائیوپسی کے ذریعے کی جاتی ہے۔

سینٹینل لمف نوڈ بائیوپسی

سینٹینل لمف نوڈ بائیوپسی سے مراد وہ عمل ہے جس میں بنیادی غدود کو نکالا جاتا ہے اور ان میں کینسر کے خلیات کی موجودگی کی جانچ کی جاتی ہے۔ سینٹینل لمف نوڈز، آپ کی بغل کے وہ پہلے غدود ہوتے ہیں جن کی طرف چھاتی کی رسولی سے نکلنے والا مادہ سب سے پہلے بہتا ہے۔ اگر کینسر کے خلیات پھیلتے ہیں، تو عموماً سینٹینل لمف نوڈز وہ پہلی جگہ ہوتے ہیں جہاں وہ پہنچتے ہیں۔ آپ کے سرجن آپ کی چھاتی میں ایک خاص رنگدار مادہ انجکشن کے ذریعے داخل کر کے سینٹینل نوڈ کی نشان دہی کریں گے۔

اگر آپ کی سینٹینل لمف نوڈ بائیوپسی ہو رہی ہے، تو آپ کی سرجری کے ایک حصے کے طور پر لمفیٹک میپنگ (غدود کے راستوں کی نشان دہی) کی جا سکتی ہے۔ اس طریقہ کار کے بارے میں مزید تفصیلات اس گائیڈ میں آگے شامل کی گئی ہیں۔

آپ کے سرجن، آپ کی سرجری کے دوران سینٹینل لمف نوڈ کو پیتھالوجسٹ کے پاس بھیج سکتے ہیں۔ اگر پیتھالوجسٹ کو کینسر کے کوئی خلیات نظر آتے ہیں، تو آپ کے سرجن اسی وقت ایگزیلری لمف نوڈ ڈسیکشن کر سکتے ہیں۔

ایگزیلری لمف نوڈ ڈسیکشن

ایگزیلری لمف نوڈ ڈسیکشن سے مراد وہ عمل ہے جس میں آپ کی بغل کے زیادہ تر یا تمام لمف نوڈز کو نکال دیا جاتا ہے۔ نکالے جانے والے لمف نوڈز کی تعداد ہر مریض کے لیے مختلف ہو سکتی ہے۔

بریسٹ سیڈ لوکلائزیشن

کچھ مریضوں کو بریسٹ سیڈ لوکلائزیشن کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے۔ یہ ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں چھاتی کے غیر معمولی خلیات والی جگہ پر ایک بہت چھوٹا دھاتی بیج رکھا جاتا ہے۔ یہ دھاتی بیج سرجری کے دوران آپ کے سرجن کو خلیات تلاش کرنے میں مدد کرے گا۔ اگر آپ کی بریسٹ سیڈ لوکلائزیشن ہو رہی ہے، تو آپ کی نرس آپ کو اس طریقہ کار کے بارے میں مزید تفصیلات فراہم کریں گی۔

آپ کے لمفیٹک نظام کے متعلق

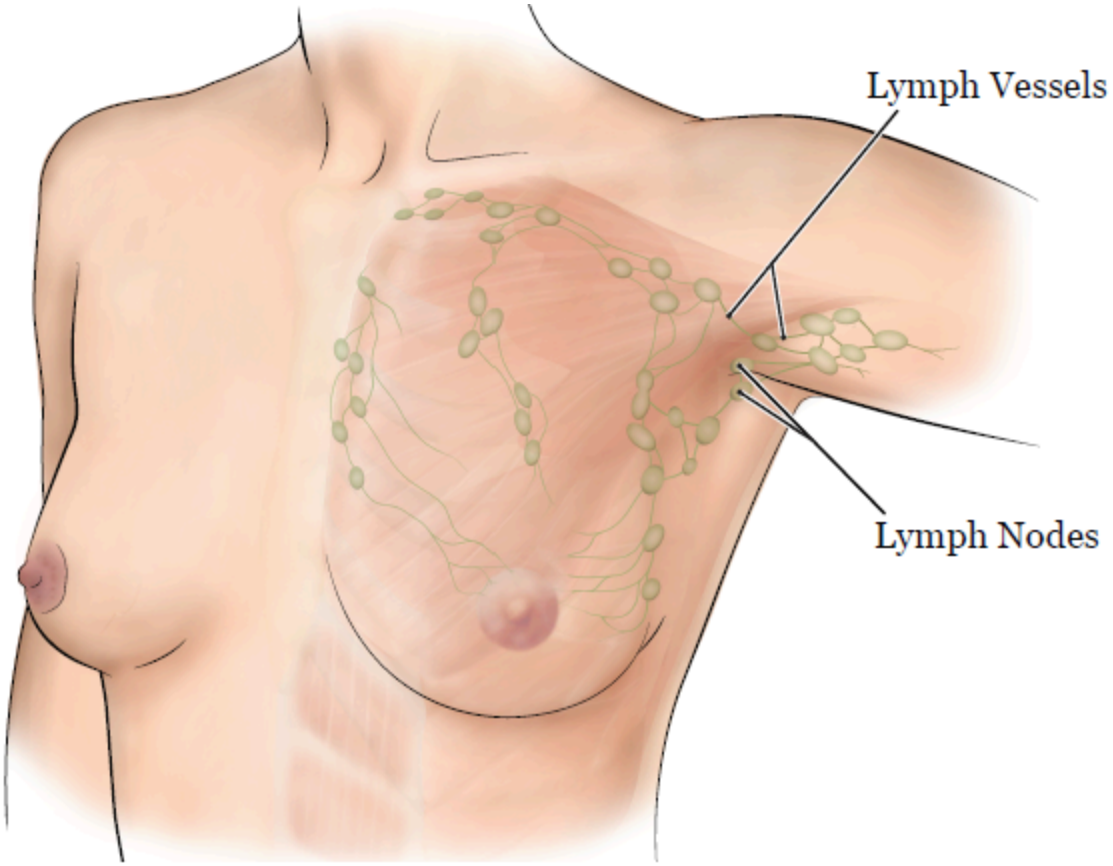
یہ سمجھنا کہ آپ کا لمفیٹک نظام کیسے کام کرتا ہے، مددگار ثابت ہو سکتا ہے، خاص طور پر اس وقت جب آپ کی سینٹینل لمف نوڈ بائیوپسی یا ایگزیلری نوڈ ڈسیکشن ہو رہا ہو۔ آپ کے لمفیٹک نظام کے بنیادی طور پر دو اہم کام ہیں:

- یہ انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ جسم کے حصوں سے رطوبت کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔

آپ کا لمفی نظام لمف نوڈز، لمفی نالیوں، اور لمفی رطوبت پر مبنی ہوتا ہے (شکل 1 اور 2 دیکھیں)۔

- **لمف نوڈز** چھوٹے لوبیا نما غدود ہوتے ہیں جو لمفی نالیوں کے ساتھ واقع ہوتے ہیں۔ آپ کے لمف نوڈز لمفی رطوبت کو فلٹر کرتے ہیں، اور جراثیم، وائرس، کینسر کے خلیات اور دیگر فاسد مادوں کو باہر نکال دیتے ہیں۔

- **لمفی نالیاں** باریک نالیاں ہوتی ہیں، بالکل خون کی نالیوں کی طرح، جو لمفی رطوبت کو لمف نوڈز تک اور وہاں سے واپس لے جاتی ہیں۔
- **لمفی رطوبت** ایک شفاف مائع ہے جو آپ کے لمفی نظام میں گردش کرتا ہے۔ یہ ایسے خلیات کو منتقل کرتی ہے جو انفیکشن اور دیگر بیماریوں سے لڑنے میں مدد دیتے ہیں۔



شکل 1۔ آپ کی چھاتی اور بغل میں موجود آپ کا لمفی نظام

آپ کی سرجری سے پہلے

یہ حصہ آپ کو اپنی سرجری کے لیے بہتر طور پر تیار ہونے میں مدد کرے گا۔ اسے اس وقت پڑھیں جب آپ کی سرجری کی تاریخ طے ہو جائے۔ جیسے جیسے آپ کی سرجری کا وقت قریب آئے، اس (معلومات) سے رہنمائی لیتے رہیں۔ اس میں سرجری کے لئے تیاری کے حوالے سے ضروری معلومات دی گئی ہیں۔

اس حصے کو پڑھتے ہوئے ، اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندگان (طبی ماہرین یا ڈاکٹرز) سے پوچھنے کے لیے اپنے سوالات لکھتے جائیں۔

سرجری کے لئے تیار ہونا

آپ کی سرجری کی تیاری کے لیے آپ اور آپ کی کیئر ٹیم (طبی عملہ) مل کر کام کریں گے۔ آپ کی حفاظت کو یقینی بنانے میں ہماری مدد کریں؛ اگر ان میں سے کسی بھی بات کا اطلاق آپ پر ہوتا ہے، تو ہمیں ضرور بتائیں خواہ آپ کو اس بارے میں مکمل یقین نہ بھی ہو۔

اس بات کو ہمیشہ یقینی بنائیں کہ آپ کے ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز (طبی ماہرین) ان تمام ادویات اور سپلیمنٹس سے پوری طرح باخبر ہوں جو آپ استعمال کر رہے ہیں۔

آپ جو ادویات اور سپلیمنٹس استعمال کرتے ہیں، ان کی بنیاد پر آپ کو سرجری سے پہلے کچھ خصوصی ہدایات پر عمل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ ان ہدایات پر عمل نہیں کرتے، تو آپ کی سرجری میں تاخیر ہو سکتی ہے یا اسے منسوخ کیا جا سکتا ہے۔

- میں کوئی بھی نسخے والی ادویات استعمال کرتا/کرتی ہوں۔ نسخے والی دوا وہ ہے جو آپ صرف کسی طبی ماہر کے نسخے سے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کی مثالوں میں شامل ہیں:
  - نگلنے والی ادویات
  - انجکشن (ٹیکے) کے ذریعے لی جانے والی ادویات۔
  - اندر لے جانے والی ادویات (سانس کے ذریعے)۔
  - وہ ادویات جو جلد پر پٹی یا کریم کی شکل میں لگائی جاتی ہیں۔
- میں بغیر نسخے کے ملنے والی کوئی بھی ادویات استعمال کرتا/کرتی ہوں، بشمول جلد پر لگانے والے پٹیاں اور کریمیں۔ بغیر نسخے کی دوائی وہ ہوتی ہے جو آپ نسخے کے بغیر خرید سکتے ہیں۔
- میں کوئی بھی غذائی سپلیمنٹس استعمال کرتا/کرتی ہوں، جیسے کہ جڑی بوٹیاں، وٹامنز، منرلز، یا قدرتی یا گھریلو ٹوٹکے۔
- میرے جسم میں پیس میکر، خودکار امپلانٹیبل کارڈیوورٹر-ڈی فبریلیٹر (AICD)، یا دل کا کوئی دوسرا آلہ لگا ہوا ہے۔
- ماضی میں مجھے اینستھیزیا (بے ہوشی کی دوا) سے متعلق کوئی مسئلہ پیش آ چکا ہے۔ اینستھیزیا وہ دوا ہے جو آپ کو سرجری یا کسی طبی طریقہ کار کے دوران سلانے (بے ہوش کرنے) کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔
- مجھے کچھ مخصوص ادویات یا ٹیریلز سے الرجی ہے، بشمول لیٹیکس (Latex)۔
- میں خون کی منتقلی (بلڈ ٹرانسفیوژن) قبول کرنے کے لیے تیار نہیں ہوں۔
- میں نشہ آور ادویات (ری کری ایشنل ڈرگز) استعمال کرتا/کرتی ہوں، جیسے کہ ماریہوانا (چرس)۔

حمل سے بچاؤ

اگر آپ کی سرجری سے پہلے حمل ٹھہرنے کا کوئی بھی امکان ہو، تو مانع حمل (حمل سے بچاؤ) کا ایسا طریقہ استعمال کرنا یقینی بنائیں جس میں ہارمونز شامل نہ ہوں۔ مثال کے طور پر، آپ کنڈوم، ڈائیافرام، یا تانبے والے آئی یو ڈی (پیراگارڈ) کا استعمال کر سکتی ہیں۔

اگر مانع حمل کے بارے میں آپ کے کچھ سوالات ہوں یا آپ اپنے لیے موزوں ترین طریقے کا انتخاب کرنے میں مدد چاہتی ہیں، تو اپنی گائناکالوجسٹ (ماہرِ امراضِ نسواں) سے بات کریں۔

فرٹیلیٹی پریزرویشن

بہت سے مریضوں کے لیے اپنے علاج کے دوران حمل نہ ٹھہرنے دینا چاہیے۔ اگر آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو کچھ عرصے کے لیے حمل سے بچنے کی ہدایت کی ہے اور آپ مستقبل میں بچے پیدا کرنا چاہتی ہیں، تو آپ اپنے انڈے فریز (محفوظ) کرنے کے بارے میں سوچ سکتی ہیں۔ مزید جاننے کے لئے *Fertility Preservation Before Cancer*

Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment) پڑھیں۔

وزن کم کرنے کے لیے GLP-1 ادویات

اگر آپ GLP-1 دوا لے رہے ہیں، تو اس کے بارے میں اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) کو بتانا اہم ہے۔ آپ کو اپنی سرجری یا پروسیجر سے پہلے کھانے پینے کی خاص ہدایات پر عمل کرنا ہوگا۔ **ان ہدایات پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ ان پر عمل نہیں کرتے تو آپ کی سرجری یا پروسیجر میں تاخیر ہو سکتی ہے یا اسے منسوخ کیا جا سکتا ہے۔**

- **اپنی سرجری یا پروسیجر سے ایک دن پہلے صاف مائع خوراک پر عمل کریں۔** کوئی بھی ٹھوس غذا نہ کھائیں۔ مزید جاننے کے لیے *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) پڑھیں۔
- **اپنی آمد کے وقت سے 8 گھنٹے پہلے پینا بند کر دیں۔** اس وقت کے بعد کچھ بھی نہ کھائیں اور نہ پییں، یہاں تک کہ صاف مائعات بھی۔ آپ اپنی ادویات کے ساتھ تھوڑے تھوڑے پانی کے گھونٹ لے سکتے ہیں۔

مزید جاننے کے لیے *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines) پڑھیں۔

یہاں GLP-1 ادویات کی چند مثالیں دی گئی ہیں۔ اور بھی ہیں، اس لیے یقینی بنائیں کہ آپ کی نگہداشت کی ٹیم ان تمام ادویات کو جانتی ہے جو آپ لیتے ہیں۔ بعض اوقات، یہ ذیابیطس یا دیگر بیماریوں کو قابو میں رکھنے میں مدد کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ بعض اوقات، یہ وزن کم کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔

• Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • Dulaglutide (Trulicity®)	• Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®) • Liraglutide (Saxenda®, Victoza®)

شراب نوشی کے متعلق

اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز (طبی ماہرین) سے اس بارے میں بات کرنا ضروری ہے کہ آپ کتنی مقدار میں شراب پیتے ہیں۔ یہ ہمیں آپ کی دیکھ بھال کا منصوبہ تیار کرنے میں مدد کرے گی۔

اگر آپ باقاعدگی سے شراب پیتے ہیں، تو سرجری کے دوران اور اس کے بعد آپ کو مختلف مسائل کا سامنا کرنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ ان مسائل میں کثرتِ خون (بلیڈنگ)، انفیکشنز، دل کے مسائل، اور ہسپتال میں زیادہ دن تک داخل رہنا شامل ہیں۔

اگر آپ باقاعدگی سے شراب پیتے ہیں اور اسے اچانک بند کر دیتے ہیں، تو یہ دورے پڑنے (Seizures)، شدید ذہنی انتشار (Delirium)، اور موت کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر ہمیں یہ معلوم ہو کہ آپ کو ان مسائل کا خطرہ ہے، تو ہم ان سے

بچاؤ کے لیے ادویات تجویز کر سکتے ہیں۔

اپنی سرجری کو مسائل سے محفوظ رکھنے کے لیے، آپ سرجری سے پہلے درج ذیل اقدامات کر سکتے ہیں:

- اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز (طبی ماہرین) کو ایمانداری سے بتائیں کہ آپ کتنی مقدار میں شراب پیتے ہیں۔
- جیسے ہی آپ کی سرجری کی تاریخ طے پا جائے، شراب پینا بند کرنے کی کوشش کریں۔ فوراً اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) کو مطلع کریں، اگر آپ:
  - سر میں درد ہو۔
  - متلی محسوس ہونا (ایسا لگنا جیسے الٹی یا قے آنے والی ہو)۔
  - معمول سے زیادہ بے چینی (گھبراہٹ یا فکر) محسوس کرنا۔
  - نیند نہ آنا۔

یہ شراب چھوڑنے کی ابتدائی علامات ہیں اور ان کا علاج ہو سکتا ہے۔

- اگر آپ شراب نہیں چھوڑ سکتے تو اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) کو بتائیں۔
- اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے شراب پینے اور سرجری کے متعلق پوچھیں۔ ہمیشہ کی طرح، آپ کی تمام طبی معلومات کو خفیہ (پرائیویٹ) رکھا جائے گا۔

تمباکو نوشی کے متعلق

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں یا الیکٹرانک اسموکنگ ڈیوائس استعمال کرتے ہیں، تو سرجری کے دوران یا بعد میں آپ کو سانس کے مسائل ہو سکتے ہیں۔ ویپس (Vapes) اور ای-سگریٹس (e-cigarettes)، الیکٹرانک اسموکنگ ڈیوائسز کی مثالیں ہیں۔ سرجری سے چند دن پہلے بھی تمباکو نوشی روک دینے سے، سرجری کے دوران اور اس کے بعد سانس لینے کے مسائل سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں، تو آپ کے ہیلتھ کیئر کنندہ (ڈاکٹر) آپ کو ہمارے ٹوبیکو ٹریٹمنٹ پروگرام میں جانے کی تجویز دیں گے۔ آپ 0507-610-212 پر کال کر کے بھی اس پروگرام سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

سلیپ اپنیا (دوران نیند سانس کا رکنا) کے بارے میں

دوران نیند سانس کا رکنا سانس کا ایک عام مسئلہ ہے۔ اگر آپ کو دوران نیند سانس رکنے کا مسئلہ لاحق ہے، تو نیند کے دوران آپ کی سانس کچھ دیر مختصر وقفوں کے لیے رک جاتی ہے۔ اس کی سب سے عام قسم اوبسٹرکٹو سلیپ اپنیا (OSA) ہے۔ OSA (اوبسٹرکٹو سلیپ اپنیا) کی صورت میں، نیند کے دوران آپ کی سانس کی نالی مکمل طور پر بند ہو جاتی ہے۔

OSA (اوبسٹرکٹو سلیپ اپنیا) سرجری کے دوران اور بعد میں سنگین مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔ ہمیں لازمی آگاہ کریں اگر آپ سلیپ اپنیا کے مریض ہیں یا آپ کو شک ہے کہ آپ کو یہ بیماری ہو سکتی ہے۔ اگر آپ سانس لینے والا کوئی

آلہ، جیسے کہ CPAP مشین استعمال کرتے ہیں، تو اسے اپنی سرجری کے دن ساتھ لے کر آئیں۔

ایم ایس کے مائی چارٹ (MSK MyChart) استعمال کرتے ہوئے

ایم ایس کے مائی چارٹ (mskmychart.mskcc.org) ایم ایس کے (MSK) کا پیشنٹ پورٹل ہے۔ آپ اس کو اپنی کیئر ٹیم کو پیغامات بھیجنے اور ان کے جوابات پڑھنے، اپنے ٹیسٹوں کے نتائج دیکھنے، اپنی اپائنٹمنٹس کی تاریخ اور وقت جاننے، اور اس جیسی دیگر بہت سی سہولیات کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے کیئر گیور (دیکھ بھال کرنے والے فرد) کو بھی اپنا اکاؤنٹ بنانے کی دعوت دے سکتے ہیں تاکہ وہ آپ کی دیکھ بھال سے متعلق معلومات دیکھ سکیں۔

اگر آپ کا ایم ایس کے مائی چارٹ (MSK MyChart) اکاؤنٹ نہیں ہے، تو آپ mskmychart.mskcc.org پر جا کر سائن اپ (رجسٹریشن) کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی کیئر ٹیم کے کسی ممبر سے بھی کہہ سکتے ہیں کہ وہ آپ کو (اکاؤنٹ بنانے کے لیے) انویٹیشن (دعوت نامہ) بھیج دیں۔

اگر آپ کو اپنے اکاؤنٹ کے سلسلے میں کسی مدد کی ضرورت ہو، تو (MSK MyChart Help Desk) ایم ایس کے ہیلپ ڈیسک کو 646-227-2593 پر کال کریں۔ وہ پیر سے جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک (ایسٹرن ٹائم / امریکی مشرقی وقت کے مطابق) دستیاب ہیں۔

آپ کی سرجری کے 30 دن کے اندر سرجری سے پہلے کے طبی ٹیسٹ (PST)

آپ کی سرجری سے پہلے، آپ کے لیے پی ایس ٹی (PST) کی اپائنٹمنٹ کا وقت طے کیا جائے گا۔ آپ کی اپائنٹمنٹ ایک براہِ راست ملاقات ہو سکتی ہے یا ایک ویڈیو ملاقات ہو سکتی ہے۔ آپ کو اپنے سرجن کے دفتر کی طرف سے ایک یاد دہانی موصول ہوگی، جس میں اپائنٹمنٹ کی تاریخ، وقت اور جگہ کی تفصیلات شامل ہوں گی۔ MSK کی تمام لوکیشنز کی ہدایات اور پارکنگ کی معلومات کے لئے www.msk.org/parking ملاحظہ کریں۔

آپ اپنی اپائنٹمنٹ کے دن کھانا کھا سکتے ہیں اور اپنی معمول کی ادویات لے سکتے ہیں۔

اپائنٹمنٹ پر آتے وقت اپنے ساتھ یہ چیزیں لانا مددگار ہوگا:

- تمام استعمال کی جانے والی ادویات کی ایک فہرست، جس میں ڈاکٹر کے نسخے والی اور بغیر نسخے کے ملنے والی ادویات، پیچ، اور کریمیں شامل ہوں۔
- پچھلے ایک سال کے دوران ایم ایس کے (MSK) سے باہر کروائے گئے کسی بھی طبی ٹیسٹ کے نتائج، اگر وہ آپ کے پاس موجود ہوں۔ مثال کے طور پر کارڈیک اسٹریس ٹیسٹ (دل کا اسٹریس ٹیسٹ)، ایکو کارڈیوگرام (Echocardiogram)، یا کیروٹڈ ڈوپلر اسٹڈی (Carotid Doppler) کے نتائج۔
- آپ کے ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز (طبی ماہرین) کے نام اور ٹیلی فون نمبر۔

آپ کے پی ایس ٹی (PST) اپائنٹمنٹ کے دوران آپ کی ملاقات ایک ایڈوانسڈ پریکٹس پرووائیڈر (APP) سے ہوگی جو MSK کے اینستھیزیولوجی کے عملے کے ساتھ قریبی تعاون سے کام کرتے ہیں۔ یہ وہ ڈاکٹر ہوتے ہیں جنہیں سرجری یا کسی طبی طریقہ کار کے دوران اینستھیزیا دینے کی خصوصی تربیت حاصل ہوتی ہے۔

آپ کے اے پی پی (APP) آپ کے ساتھ بیٹھ کر آپ کی ماضی کی طبی اور سرجری ہسٹری کا جائزہ لیں گے۔ آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کے لیے کچھ ٹیسٹ کیے جا سکتے ہیں، جیسے کہ:

- آپ کے دل کی دھڑکن کی ترتیب کو جانچنے کے لیے ایک الیکٹرو کارڈیوگرام (EKG)۔
- چھاتی کا ایک ایکس رے (X-Ray)۔
- خون کے ٹیسٹ۔

آپ کے اے پی پی (APP) آپ کو دیگر ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز (طبی ماہرین) سے ملنے کی سفارش بھی کر سکتے ہیں۔ وہ یہ بھی کریں گے:

- آپ کے ساتھ اس بارے میں بات کریں گے کہ اپنی سرجری کی صبح کون سی ادویات لینی ہیں۔
- آپ کو آپ کی سرجری سے پہلے کھانے اور پینے کے بارے میں ہدایات دیں گے۔

آپ اپنے پروسیجر سے پہلے کی ہدایات (جیسے کہ ادویات، کھانے اور پینے سے متعلق ہدایات) اپنے MSK MyChart اکاؤنٹ میں دیکھ سکتے ہیں:

1. اپنے MSK MyChart اکاؤنٹ میں لاگ ان کریں۔ ہوم پیج پر، "Visits" (ملاقاتیں) کا انتخاب کریں۔
2. "Past" (پچھلی) یا "Past Visits" (پچھلی ملاقاتیں) کے سیکشن میں جائیں اور اپنی PST اپائنٹمنٹ تلاش کریں۔ "View After Visit Summary" (ملاقات کے بعد کا خلاصہ دیکھیں) منتخب کریں۔
3. اپنے After Visit Summary میں موجود "Preprocedure Instructions" (پروسیجر سے پہلے کی ہدایات) کے سیکشن کو پڑھیں۔

پروسیجر سے پہلے کی اِن ہدایات پر عمل کرنا انتہائی اہم ہے۔ اگر آپ اِن پر عمل نہیں کریں گے، تو آپ کی سرجری میں تاخیر ہو سکتی ہے یا اسے منسوخ کیا جا سکتا ہے۔

اپنے کیئر گیور (تیماردار) کا تعین کریں

آپ کی دیکھ بھال میں آپ کے کیئر گیور (تیماردار) کا بہت اہم کردار ہے۔ آپ کی سرجری سے پہلے، آپ اور آپ کے کیئر گیور (تیماردار) اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندگان (طبی ماہرین) سے آپ کے آپریشن کے بارے میں تفصیلات جانیں گے۔ آپ کی سرجری کے بعد، جب آپ کو ہسپتال سے فارغ کیا جائے گا تو آپ کے کیئر گیور (تیماردار) آپ کو گھر لے جائیں گے۔ وہ گھر پر آپ کو اپنی دیکھ بھال کرنے میں بھی آپ کی مدد کریں گے۔

تیمارداروں کے لیے

ان ذمہ داریوں کو سنبھالنے میں آپ کی مدد کے لیے ہم وسائل اور تعاون پیش کرتے ہیں۔
www.msk.org/caregivers پر جائیں یا مزید جاننے کے لیے *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers) پڑھیں۔

کینسر کے علاج کے مراحل سے گزرنے والے مریض کی تیمارداری کرنا اپنے اندر کئی بڑی ذمہ داریاں سمیٹے ہوئے ہے۔

ہیلتھ کیئر پروکسی (طبی نمائندگی) فارم پُر کریں

اگر آپ نے ابھی تک ہیلتھ کیئر پروکسی فارم پُر نہیں کیا ہے، تو ہمارا مشورہ ہے کہ آپ اسے اب پُر کر لیں۔ اگر آپ پہلے ہی یہ فارم پُر کر چکے ہیں یا آپ کے پاس کوئی اور ایڈوانس ڈائریکٹوز (پیشگی طبی وصیت/ہدایات) موجود ہیں، تو انہیں اپنی اگلی ملاقات پر ساتھ لائیں۔

ہیلتھ کیئر پروکسی ایک قانونی دستاویز ہے۔ اس میں یہ درج ہوتا ہے کہ اگر آپ خود بات کرنے کے قابل نہ ہوں، تو آپ کی طرف سے کون بات کرے گا۔ اس نامزد شخص کو آپ کا ہیلتھ کیئر ایجنٹ (طبی نمائندہ) کہا جاتا ہے۔

- ہیلتھ کیئر پروکسیز اور دیگر ایڈوانس ڈائریکٹوز (پیشگی طبی ہدایات) کے بارے میں جاننے کے لیے، *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) پڑھیں۔
- ہیلتھ کیئر ایجنٹ (طبی نمائندہ) بننے یا اس کی ذمہ داریوں کے بارے میں جاننے کے لیے، *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent) پڑھیں۔

اگر آپ کے پاس ہیلتھ کیئر پروکسی فارم پُر کرنے کے بارے میں کوئی سوالات ہوں، تو اپنی کیئر ٹیم کے کسی ممبر سے بات کریں۔

اپنی گھر واپسی کے لیے کسی (رشتہ دار یا دوست) کا انتظام کریں

سرجری کے بعد گھر واپسی کے لیے آپ کے ساتھ ایک ذمہ دار دیکھ بھال کرنے والے شخص کا ہونا ضروری ہے۔ ایک ذمہ دار کیئر پارٹنر وہ ہوتا ہے جو آپ کو محفوظ طریقے سے گھر پہنچنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اگر انہیں کوئی تشویش ہے تو وہ آپ کی کیئر ٹیم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ یہ انتظام اپنی سرجری کے دن سے پہلے ہی کر لیں۔

اگر آپ کو گھر لے جانے کے لیے آپ کے پاس کوئی ذمہ دار کیئر پارٹنر نہیں ہے، تو نیچے دی گئی ایجنسیوں میں سے کسی ایک کو کال کریں۔ وہ آپ کے ساتھ گھر جانے کے لیے کسی کو بھیجیں گے۔ اس سروس کے لیے ایک چارج ہے، اور آپ کو ٹرانسپورٹ فراہم کرنے کی ضرورت ہوگی۔ ٹیکسی یا کار سروس استعمال کرنا ٹھیک ہے، لیکن پھر بھی آپ کو اپنے ساتھ ایک ذمہ دار کیئر پارٹنر کی ضرورت ہے۔

نیویارک میں ایجنسیاں

VNS ہیلتھ: 8913-735-888

دیکھ بھال کرنے والے لوگ: 4649-227-877

نیو جرسی میں ایجنسیاں

دیکھ بھال کرنے والے لوگ: 4649-227-877

4% کلورہیکسائڈائن گلوکونیٹ (CHG) سلوشن والا اینٹی سیپٹک جراثیم لش مائع خریدیں، جیسے کہ ہائبی کلینز (Hibiclens®)۔

4% سی ایچ جی (CHG) سلوشن جلد کو صاف کرنے والا ایک ایسا مائع ہے جو استعمال کے بعد 24 گھنٹوں تک جراثیم کا خاتمہ کرتا ہے۔ اپنی سرجری سے پہلے اس مائع سے نہانا، سرجری کے بعد انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو گا۔ آپ ایولین ایچ لاؤڈر بریسٹ سینٹر (Evelyn H. Lauder Breast Center) سے رخصت ہونے سے پہلے یا اپنی مقامی فارمیسی (میڈیکل اسٹور) سے بغیر نسخے کے 4% سی ایچ جی (CHG) سلوشن اینٹی سیپٹک اسکن کلینزر خرید سکتی ہیں۔

325 ملی گرام ایسیٹامینوفن کی گولیاں خریدیں، جیسے کہ ٹائلینول ریگولر اسٹرینتھ (Tylenol® Regular Strength)

ایسیٹامینوفن ایک بغیر نسخے کے ملنے والی درد کی دوا ہے۔ آپ اسے اپنی سرجری کے بعد استعمال کریں گی تاکہ گھر پر درد پر قابو پانے میں مدد مل سکے۔ اسے وقت سے پہلے خرید لینا سودمند رہتا ہے۔ آپ اسے اپنی مقامی فارمیسی سے نسخے کے بغیر بھی حاصل کر سکتی ہیں۔ کوئی بھی دوا لیتے وقت ہمیشہ ڈبے پر درج ہدایات یا اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) کی بتائی ہوئی باتوں پر عمل کریں۔

آپ کی سرجری سے 7 دن پہلے ایسپرین لینے کے بارے میں اپنے طبی معالج کی ہدایات پر عمل کریں۔

ایسپرین خون بہنے کا سبب بن سکتی ہے۔ اگر آپ ایسپرین یا ایسپرین کے فارمولے والی کوئی دوا لے رہے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے آپریشن سے 7 دن پہلے اس کی مقدار بدلنی پڑے یا اسے بالکل روکنا پڑے۔ اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کی ہدایات پر عمل کریں۔ **ایسپرین لینا بند نہ کریں جب تک کہ وہ آپ کو ایسا کرنے کا نہ کہیں۔**

مزید جاننے کے لیے، *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids) پڑھیں۔

وٹامن E، ملٹی وٹامنز، ہربل علاج، اور دیگر غذائی سپلیمنٹس لینا بند کریں۔

وٹامن E، ملٹی وٹامنز، ہربل علاج، اور دیگر غذائی سپلیمنٹس خون بہنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ اپنی سرجری سے 7 دن پہلے انہیں لینا بند کر دیں۔ اگر آپ کا طبی معالج آپ کو کوئی اور ہدایات دے تو ان پر عمل کریں۔

مزید جاننے کے لیے، *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment) پڑھیں۔

آپ کی سرجری سے 2 دن پہلے نان اسٹیرائیڈل اینٹی انفلامیٹری ادویات (NSAIDs) لینا بند کریں۔

NSAIDs، جیسے کہ آئیبوپروفین(Advil® اور Motrin®اور نیپروکسن(Aleve®خون بہنے کا سبب بن سکتی ہیں۔ اپنی سرجری سے 2 دن پہلے انہیں لینا بند کر دیں۔ اگر آپ کا طبی معالج آپ کو کوئی اور ہدایات دے تو ان پر عمل کریں۔

مزید معلومات کے لیے *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil*(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids) پڑھیں۔

آپ کی سرجری سے 1 دن پہلے

اپنی سرجری (آپریشن) کا وقت ٹوٹ کریں۔

عملے کا ایک رکن آپ کی سرجری سے ایک دن پہلے دوپہر 2 بجے کے بعد آپ کو کال کرے گا۔ اگر آپ کی سرجری پیر کے دن کے لیے شیڈول ہے، تو وہ آپ کو اس سے پچھلے جمعے کو کال کریں گے۔ اگر آپ کو شام 7 بجے تک کال نہیں ملی تو 212-639-5014 پر کال کریں۔

عملے کا وہ رکن آپ کو بتائے گا کہ سرجری کے لیے آپ کو کس وقت ہسپتال پہنچنا ہے۔ وہ آپ کو اس جگہ کی بھی یاد دہانی کرائیں گے جہاں آپ کو جانا ہے۔

پارکنگ کی معلومات اور ایم ایس کے (MSK) کے تمام مقامات کے راستوں کے لیے www.msk.org/parking وزٹ کریں۔

لمفیٹک میپنگ

اگر آپ کی سینٹینل لمف نوڈ بائیوپسی (sentinel lymph node biopsy) ہونی ہے، تو ایک دن پہلے یا سرجری کی صبح آپ کی لمفیٹک میپنگ (lymphatic mapping) کا طریقہ کار انجام دیا جا سکتا ہے۔ اس عمل سے آپ کے سرجن کو سرجری کے دوران سینٹینل لمف نوڈ کو تلاش کرنے میں مدد ملے گی۔ اگر آپ کی بریسٹ سیڈ لوکلائزیشن (breast seed localization) بھی ہونی ہے، تو اس کا وقت آپ کی لمفیٹک میپنگ (lymphatic mapping) سے پہلے طے کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کی لمفیٹک میپنگ (lymphatic mapping) ہونی ہے، تو آپ کی نرس آپ کو یہ معلوماتی مواد [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjc5OTk2] دے گی۔

اگر آپ کی سرجری اسی دن ہونی ہے جس دن آپ کی میپنگ ہے، تو میپنگ مکمل ہونے کے بعد ہسپتال کا عملہ آپ کو آپریشن روم لے جائے گا۔ دیگر تمام صورتوں میں، میپنگ کے بعد آپ کو گھر جانے کی اجازت دے دی جائے گی۔

4% سی ایچ جی (CHG) محلول والے اینٹی سیپٹک اسکن کلینزر، جیسے ہِبی کلینز (Hibiclens)، سے نہائیں۔

اپنی سرجری سے ایک رات پہلے، بستر پر جانے (سونے) سے پہلے 4% CHG سلوشن اینٹی سیپٹک اسکن کلینزر سے غسل کریں۔

1. اپنے معمول کے شیمپو اور کنڈیشنر کے ساتھ اپنے بال دھوئیں۔ اپنے سر کو اچھی طرح دھوئیں۔
2. اپنے چہرے اور جنسی اعضاء (شرمگاہ) کی جگہ کو اپنے معمول کے صابن سے دھوئیں۔ اس کے بعد اپنے جسم کو نیم گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
3. CHG 4% والے سلوشن کی بوتل کھولیں۔ تھوڑا سا اپنے ہاتھ یا صاف واش کلاتھ پر انڈیلیں۔
4. شاور اسٹریم سے دور ہٹ جائیں۔ CHG %4 سلوشن اپنے جسم پر گردن سے پاؤں تک آہستہ آہستہ رگڑیں۔ اسے اپنے چہرے یا جنسی اعضاء پر لگانے سے پرہیز کریں۔
5. CHG %4 سلوشن دھونے کے لیے شاور سٹریم کے نیچے کھڑے ہو جائیں۔ گرم پانی استعمال کریں۔
6. اپنا جسم صاف تولیے سے خشک کر لیں۔

نہانے کے بعد کوئی لوشن، کریم، ڈیوڈورنٹ، میک اپ، پاؤڈر، پرفیوم یا کولون نہ لگائیں۔

کھانے کے لئے ہدایات

اہم: اگر آپ GLP-1 دوا استعمال کرتے ہیں تو ان ہدایات پر عمل نہ کریں۔ اس کی بجائے *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines) میں موجود ہدایات پر عمل کریں۔



اپنی سرجری یا پروسیجر سے ایک رات پہلے، آدھی رات (12 بجے) کے بعد کھانا کھانا بند کر دیں۔ اس میں سخت کینڈی اور گم شامل ہیں۔

آپ کے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے نے آپ کو کھانے سے رکنے کے لیے مختلف ہدایات دی ہوں گی۔ اگر ایسا ہے تو، ان کی ہدایات کی پیروی کریں۔ کچھ لوگوں کو اپنی سرجری یا پروسیجر سے پہلے زیادہ دیر تک کچھ نہ کھانے (روزہ رکھنے) کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

آپ کی سرجری کا دن
پانی پینے کی ہدایات

اہم: اگر آپ GLP-1 دوا استعمال کرتے ہیں تو ان ہدایات پر عمل نہ کریں۔ اس کی بجائے *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines) میں موجود ہدایات پر عمل کریں۔

آدھی رات کے درمیان (12 بجے رات) اور اپنی آمد کے وقت سے 2 گھنٹے پہلے، صرف نیچے دی گئی فہرست میں موجود مشروبات پئیں۔ اس کے علاوہ کچھ بھی نہ کھائیں یا پئیں۔ اپنی آمد سے 2 گھنٹے قبل پانی پینا بند کر دیں۔

- پانی۔
- سیب کا شفاف جوس، انگور کا شفاف جوس، یا کرین بیری کا شفاف جوس۔
- Gatorade یا Powerade۔
- سیاہ کافی یا سادہ چائے۔ چینی شامل کرنا ٹھیک ہے۔ اس کے علاوہ کچھ بھی شامل نہ کریں۔
  - کسی بھی قسم کے دودھ یا کریمر کی کوئی سی بھی مقدار شامل نہ کریں۔ اس میں نباتات پر مبنی دودھ اور کریمرز شمل ہیں۔
  - ذائقے دار سیرپ مت شامل کریں۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو اپنے مشروبات میں چینی کی مقدار پر توجہ دیں۔ اگر آپ شوگر فری، کم شوگر کے حامل، یا بنا شوگر شامل کئے ان مشروبات کے ورژنز شامل کرتے ہیں تو آپ کے بلڈ شوگر لیولز کو قابو میں رکھنا آسان ہو جائے گا۔

سرجری اور طریقۂ کار سے پہلے ہائیڈریٹ رہنا مددگار ہوتا ہے، اس لیے اگر پیاس لگے تو پانی پئیں۔ اپنی ضرورت سے زیادہ پانی مت پئیں۔ آپ کو اپنی سرجری یا طریقۂ کار کے دوران اندرونی (IV) مائعات دی جائیں گی۔



اپنی آمد کے وقت سے 2 گھنٹے قبل پانی پینا بند کر دیں۔ اس میں پانی شامل ہے۔

آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو پینے سے رکنے کے لیے مختلف ہدایات دی ہوں گی۔ اگر ایسا ہے تو، ان کی ہدایات کی پیروی کریں۔

ہدایات کے مطابق اپنی ادویات لیں

آپ کی کیئر ٹیم (طبی عملے) کا ایک رکن آپ کو بتائے گا کہ آپ کو اپنی سرجری کی صبح کون سی ادویات لینی ہیں۔ صرف وہی دوائیں ایک گھونٹ پانی کے ساتھ لیں۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ عام طور پر کون سی دوائیاں لیتے ہیں۔ یہ سب، کچھ یا آپ کی صبح کی کوئی بھی عام دوا ہو سکتی ہے۔

4% سی ایچ جی (CHG) محلول والے اینٹی سیپٹک اسکن کلینزر، جیسے ہِبی کلینز (Hibiclens)، سے نہائیں۔

ہسپتال روانہ ہونے سے پہلے 4% CHG سلوشن اینٹی سیپٹک اسکن کلینزر (جراثیم کش لوشن) سے غسل کریں۔ اسے بالکل اسی طرح استعمال کریں جیسے آپ نے اس سے پچھلی رات کیا تھا۔

نہانے کے بعد کوئی لوشن، کریم، ڈیوڈورنٹ، میک اپ، پاؤڈر، پرفیوم یا کولون نہ لگائیں۔

اہم باتیں

- اگر آپ کانٹیکٹ لینز استعمال کرتے ہیں تو اس کی بجائے عینک استعمال کریں۔ دیگر بیشتر معاملات میں، آپ میپنگ کا عمل مکمل ہونے کے بعد گھر جا سکتی ہیں۔
- کوئی دھات کی چیز نہ پہنیں۔ جسم پر پہنے ہوئے تمام زیورات اتار دیں، بشمول باڈی پیئرسنگ۔ سرجری کے دوران استعمال ہونے والے آلات اگر کسی دھات سے چھو جائیں، تو وہ جلنے کا سبب بن سکتے ہیں۔
- قیمتی اشیاء گھر چھوڑ کر آئیں۔
- اگر آپ کو ماہواری ہو رہی ہو تو سینیٹری پیڈ استعمال کریں ٹیمپون نہیں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو، تو ہم آپ کو ڈسپوزیبل انڈر ویئر اور پیڈ دیں گے۔

کیا کیا ساتھ لانا چاہیے

- آگے بٹنوں والی یا ڈھیلی ڈھالی قمیض۔
- سرجری کے بعد پہننے کے لیے ایک سپورٹیو برا، جیسے کہ اسپورٹس برا۔
- نیند کے دوران سانس رکنے کے عارضے کے لیے استعمال ہونے والا آلہ (جیسے کہ سی پی اے پی / CPAP مشین)، اگر آپ کے پاس موجود ہو۔
- آپ کا ہیلتھ کیئر پراکسی فارم اور دیگر پیشگی ہدایات، اگر آپ نے مکمل کر لیے ہیں تو۔
- آپ کا موبائل فون اور چارجر۔
- صرف اتنے پیسے جو آپ کو چھوٹی موٹی خریداری، جیسے کہ اخبار وغیرہ کے لیے درکار ہو سکتے ہیں۔
- آپ کی ذاتی اشیاء کو رکھنے کا ڈبہ یا کیس، اگر آپ کے پاس ایسا کچھ ہو۔ ذاتی اشیاء کی مثالوں میں عینک، سماعت کے آلات، مصنوعی دانت، مصنوعی اعضاء، وگ، اور مذہبی اشیاء شامل ہیں۔
- یہ گائیڈ۔ آپ اس کی مدد سے یہ جان سکیں گے کہ سرجری کے بعد آپ کو اپنی دیکھ بھال کس طرح کرنی ہے۔

جیسے ہی آپ اپنی سرجری کے لیے پہنچیں گے

ہسپتال کے کئی عملے کے ارکان آپ سے اپنا نام اور تاریخِ پیدائش بتانے اور ان کے ہجے (spelling) کرنے کو کہیں گے۔ یہ آپ کے تحفظ کے لیے ہے۔ ممکن ہے کہ اسی دن کسی ایسے دوسرے مریض کی بھی سرجری ہو رہی ہو جس کا نام آپ کے نام جیسا یا بالکل وہی ہو۔

جب سرجری کے لیے کپڑے تبدیل کرنے کا وقت آئے گا، تو ہم آپ کو پہننے کے لیے ہسپتال کا گاؤن، روب، اور پھسلن سے بچانے والی جرابیں دیں گے۔

نرس سے ملیں۔

سرجری سے پہلے آپ کی ملاقات ایک نرس سے ہوگی۔ انہیں بتائیں کہ آپ نے رات بارہ بجے (12 بجے) کے بعد کون سی دوا لی تھی اور کس وقت لی تھی۔ یقینی بنائیں کہ آپ اس میں ڈاکٹر کی تجویز کردہ (نسخے والی) اور عام ملنے والی (بغیر نسخے کے) ادویات، پٹیاں اور کریمیں لازمی شامل کریں۔

آپ کی نرس آپ کی کسی رگ میں، جو عام طور پر آپ کے ہاتھ یا بازو میں ہوتی ہے، ایک (IV) آئی وی لائن (کینولا) لگا سکتی ہیں۔ اگر آپ کی نرس (IV) آئی وی لائن نہیں لگاتیں، تو آپ کے اینستھیزیالوجسٹ (بے ہوشی کے ماہر ڈاکٹر) آپریشن روم میں اسے لگائیں گے۔

اینستھیزیولوجسٹ سے ملیں

سرجری سے پہلے آپ کی ملاقات اینستھیزیالوجسٹ (بے ہوشی کے ماہر ڈاکٹر) سے بھی ہوگی۔ وہ درج ذیل کام کریں گے:

- آپ کی میڈیکل ہسٹری کا جائزہ لیں گے۔
- پوچھیں گے کہ کیا آپ کو ماضی میں اینستھیزیا کے دوران یا اس کے بعد کوئی مسئلہ پیش آیا تھا۔ اس میں متلی (ایسا محسوس ہونا جیسے آپ کو الٹی آنے والی ہو) یا درد شامل ہے۔
- سرجری کے دوران آپ کے آرام اور حفاظت کے بارے میں بات کریں گے۔
- وہ آپ سے اس بات پر گفتگو کریں گے کہ آپ کو کس قسم کی بے ہوشی کی دوا دی جائے گی۔
- آپ کے بے ہوشی کی دوا سے متعلق سوالات کے جواب دیں گے۔

آپ کے سرجری والے حصے پر نشان لگانا

آپ کا نام اور تاریخِ پیدائش پوچھنے کے ساتھ ساتھ، عملے کے ارکان آپ سے یہ بھی پوچھ سکتے ہیں کہ آپ کے سرجن کا نام کیا ہے، آپ کی کون سی سرجری ہو رہی ہے، اور جسم کے کس حصے کی سرجری کی جا رہی ہے۔ آپ کے سرجن یا سرجیکل ٹیم کے ایک اور رکن مارکر کا استعمال کرتے ہوئے آپ کے جسم کے اس حصے پر نشان لگائیں گے جہاں آپریشن کیا جانا ہے۔ یہ آپ کے تحفظ کے لیے ہے۔ یہ اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کرتا ہے کہ آپ کی سرجیکل ٹیم کے تمام ارکان آپ کی سرجری کے منصوبے سے بخوبی واقف ہوں۔

سرجری کے لیے تیار ہو جائیں

سرجری کے وقت، آپ کو اپنی عینک، سننے کا آلہ، مصنوعی دانت، مصنوعی اعضاء، مصنوعی بال اور مذہبی اشیاء (جیسے تعویذ یا دھاگے) اتارنا ہوں گے۔

آپ یا تو خود چل کر آپریشن روم میں جائیں گے، یا پھر عملے کا کوئی رکن آپ کو اسٹریچر پر وہاں لے جائے گا۔ آپریٹنگ روم ٹیم کا ایک رکن آپریٹنگ بیڈ پر لیٹنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ وہ آپ کی پنڈلیوں پر کمپریشن بوٹس (دباؤ ڈالنے والے مخصوص

موزے) چڑھائیں گے۔ یہ (بوٹس) آہستہ آہستہ ہوا سے پھولتے اور پچکتے ہیں تاکہ آپ کی ٹانگوں میں خون کی گردش کو برقرار رکھنے میں مدد مل سکے۔

جیسے ہی آپ پرسکون ہو جائیں گے، آپ کے اینستھیزیالوجسٹ (بے ہوشی کے ماہر ڈاکٹر) آپ کی (IV) آئی وی لائن کے ذریعے بے ہوشی کی دوا دیں گے اور آپ گہری نیند سو جائیں گے۔ سرجری کے دوران اور بعد میں آپ کو آئی وی (IV) لائن کے ذریعے مائع جات (ڈرپ / فلوئیڈز) بھی دیے جائیں گے۔

آپ کی سرجری کے دوران

اگر آپ کی سینٹینل لمف نوڈ بائیوپسی ہو رہی ہے، تو آپ کے سرجن آپ کی نپل کے نیچے یا رسولی کے قریب نیلے رنگ کے مادے کی ایک قلیل مقدار انجیکشن کے ذریعے داخل کریں گے۔ یہ نیلا مادہ آپ کے لمف کے رطوبت کے ذریعے سینٹینل غدود تک جائے گا اور انہیں نیلے رنگ میں رنگ دے گا۔ اگر آپ کی لمفی میپنگ ہوئی ہے، تو آپ کے سرجن ایک چھوٹا سا آلہ بھی استعمال کریں گے جو اس عمل کے دوران جسم میں داخل کیے گئے مائع سے خارج ہونے والی تابکاری (ریڈیو ایکٹیویٹی) کی پیمائش کرتا ہے۔

جیسے ہی وہ سینٹینل لمف نوڈز کی جگہ کا پتہ لگا لیں گے، تو آپ کے سرجن ایک چھوٹا سا چیرا (کٹ) لگائیں گے اور انہیں (جسم سے) نکال دیں گے۔ آپ کی سرجری کے دوران ہی، وہ ان غدود کو کینسر کے خلیات کی جانچ کے لیے پیتھالوجی کے محکمے میں بھیج سکتے ہیں۔ اگر پیتھالوجسٹ کو کینسر کے خلیات نظر آتے ہیں، تو آپ کے سرجن مزید لمف غدود بھی نکال سکتے ہیں۔ اس عمل کو ایگزیلری لمف نوڈ ڈائیسیکشن (بغل کے لمف غدود کو نکالنے کا آپریشن) کہا جاتا ہے۔ اگر ضرورت پڑی، تو آپ کے سرجن اس بارے میں آپ سے مزید تفصیل سے بات کریں گے۔

چونکہ آپ کی 'سینٹینل لمف نوڈ بائیوپسی' کے دوران نیلے رنگ کا مادہ استعمال کیا گیا تھا، اس لیے آپ کی جلد، پیشاب اور پاخانے کا رنگ سرجری کے بعد 1 سے 2 دنوں تک نیلا مائل ہرا ہو سکتا ہے۔

جیسے ہی آپ کی سرجری مکمل ہوگی، آپ کے سرجن آپ کی جلد کے نیچے ٹانکے لگا کر آپ کے چیرے (کٹ) کو بند کر دیں گے۔ وہ آپ کے چیرے (کٹ) پر سٹری-سٹرپس™ (Steri-Strips - سرجیکل ٹیپ کے باریک ٹکڑے) یا ڈرما بانڈ® (Dermabond - سرجیکل گوند) بھی لگا سکتے ہیں۔ وہ آپ کے چیرے (کٹ) کو پٹی سے ڈھانپ سکتے ہیں۔

آپ کی سرجری کے بعد

اس حصے کی مدد سے آپ یہ جان سکیں گے کہ آپ کو اپنی سرجری کے بعد کیا توقع کرنی چاہیے۔ آپ جانیں گے کہ ہسپتال اور گھر، دونوں جگہوں پر اپنی سرجری کے بعد محفوظ طریقے سے صحت یاب کیسے ہونا ہے۔

اس حصے کو پڑھتے ہوئے، اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ (طبی معالج یا ڈاکٹر) سے پوچھنے کے لیے اپنے سوالات لکھتے جائیں۔

پوسٹ اینستھیزیا کیئر یونٹ (PACU) یا آپ کے ریکوری روم میں

جب آپ کی سرجری کے بعد آنکھ کھلے گی، تو آپ پی اے سی یو (PACU) یا اپنے ریکوری روم میں ہوں گے۔ ایک نرس آپ کے درجہ حرارت، نبض، بلڈ پریشر اور آکسیجن لیولز کو چیک کرتی رہے گی۔ آپ کو ناک کے نیچے لگی ایک باریک نلی کے ذریعے آکسیجن دی جا رہی ہوگی۔

نلیاں اور ڈرینز

اگر آپ کی ایگزیلری لمف نوڈ ڈائیسیکشن ہوئی ہے، تو آپ کی بغل میں لگائے گئے چیرے (کٹ) کے قریب ایک نرم کیتھیٹر (لچکدار نلی) ڈالی جائے گی جسے جیکسن-پراٹ (JP) ڈرین کہا جاتا ہے۔ یہ ڈرین آپریشن والی جگہ سے فالتو رطوبت کو باہر نکالے گا، اور ہسپتال سے فارغ (ڈسچارج) ہوتے وقت بھی یہ اپنی جگہ لگا رہے گا۔ گھر پر اس ڈرین کی دیکھ بھال میں آپ کی مدد کے لیے، آپ کی نرس آپ کو تمام معلومات دیں گی۔

درد کو سنبھالنا

ہم آپ سے اکثر آپ کے درد کے بارے میں پوچھتے رہیں گے اور ضرورت کے مطابق آپ کو دوا دیں گے۔ ہم آپ کو گھر لے جانے کے لیے بھی درد کی دوا دیں گے۔ ممکنہ ذیلی اثرات کے بارے میں اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے بات کریں۔ ان سے یہ بھی پوچھیں کہ آپ کو کب 'بغیر نسخے کے ملنے والی درد کی ادویات کا استعمال شروع کرنا چاہیے۔

پی اے سی یو (PACU) یا ریکوری روم سے رخصتی

جیسے ہی آپ مکمل ہوش میں آجائیں گے اور آپ کا درد قابو میں ہو جائے گا، آپ اپنے ذمہ دار تیماردار کے ساتھ گھر جا سکتے ہیں۔ ہسپتال سے رخصت ہونے سے پہلے، اپنے کسی ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہرین) کے ساتھ مل کر اپنے زخم کو ایک بار دیکھ لیں۔ زخم کی حالت کا علم ہونے سے آپ کو بعد میں اس میں ہونے والی کسی بھی تبدیلی کو پہچاننے میں مدد ملے گی۔

گھر پر

گھر پر اور ایم ایس کے (MSK) میں اپنی اپائنٹمنٹس کے دوران گرنے سے بچنے کے اقدامات جاننے کے لیے *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) پڑھیں۔

صحت یابی کے ریکارڈ کارڈ کو پُر کرنا

ہم یہ جاننا چاہتے ہیں کہ ہسپتال سے فارغ ہونے کے بعد آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ کی بہتر دیکھ بھال اور علاج میں مدد کے لیے، ہم آپ کے ایم ایس کے (MSK MyChart) اکاؤنٹ پر کچھ سوالات بھیجیں گے۔ ہسپتال سے فارغ ہونے کے بعد، ہم 10 دنوں تک روزانہ آپ کو یہ سوالات بھیجیں گے۔ ان سوالات کو آپ کا ریکوری ٹریکر کہا جاتا ہے۔

روزانہ آدھی رات (رات 12 بجے) سے پہلے اپنا ریکوری ٹریکر لازمی پُر کریں۔ اسے پُر کرنے میں صرف 2 سے 3 منٹ لگتے ہیں۔ ان سوالات کے جوابات سے ہمیں یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔

آپ کے جوابات کی بنیاد پر، ہم مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے آپ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات، ہم آپ سے اپنے سرجن کے آفس (دفتری نمبر) پر کال کرنے کے لیے بھی کہہ سکتے ہیں۔ اگر آپ کے ذہن میں کوئی بھی سوال ہو، تو آپ کسی بھی وقت اپنے سرجن کے آفس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

مزید جاننے کے لیے، *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker) پڑھیں۔

اپنے زخموں کی دیکھ بھال

اپنے زخم کو روزانہ دیکھیں۔ اگر آپ کو کسی بھی قسم کی سرخی یا رطوبت کا اخراج نظر آئے، تو فوری طور پر اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے رابطہ کریں۔

آپ کے زخم کو جلد کے اندرونی ٹانکوں سے بند کیا جائے گا۔ یہ ٹانکے خود بخود (جسم میں) گھل جائیں گے اور انہیں نکالنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

اگر آپ کے زخم پر سٹیری سٹرپس (طبی پٹیاں) یا ڈرما بانڈ (طبی گوند) لگا ہوا ہے، تو وہ عام طور پر خود ہی ڈھیلے ہو کر اتر جاتے ہیں یا اکھڑ جاتے ہیں۔ اگر ایسا نہ ہو، تو آپ کے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) معائنے کے لیے اگلے دورے پر انہیں خود اتار دیں گے۔ اگر 14 دن گزرنے کے بعد بھی وہ خود نہ اتریں، تو آپ انہیں خود اتار سکتے ہیں۔

آپ کی سرجری کے ایک یا دو ہفتے بعد، آپ کی بغل یا چھاتی کی اس جگہ پر جہاں سے بافتیں (ٹشوز) نکالی گئی تھیں، جلد کے نیچے رطوبت کی ایک تھیلی بن سکتی ہے۔ اسے سیروما (Seroma) کہا جاتا ہے، اور یہ بالکل بے ضرر ہوتا ہے۔ یہ حصہ نرم اور سوجا ہوا محسوس ہو سکتا ہے۔ اس حصہ پر ہلکا سا درد محسوس ہو سکتا ہے۔

سیروما (پانی کی یہ تھیلیاں) اکثر اوقات خود بخود ہی ختم ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ کو ایسا سیروما (پانی کی تھیلی) بن جائے جو بڑا ہو یا جس کی وجہ سے آپ کو تکلیف محسوس ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنے کے لیے فوری طور پر اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر کے دفتر فون کریں۔

آپ کی چھاتی میں نئی لہریں (احساسات)

جیسے آپ کا زخم بھرے گا، آپ کو اپنی چھاتی یا بازو میں چند مختلف قسم کے احساسات محسوس ہو سکتے ہیں۔ چھونے پر درد، بے حسی، اور اچانک اٹھنے والی تیز چبھن اس کی عام مثالیں ہیں۔

یہ احساسات (تبدیلیاں) عام طور پر آتے جاتے رہتے ہیں اور اکثر سرجری کے بعد پہلے چند مہینوں کے اندر ہی بہتر ہو جاتے ہیں۔ کچھ احساسات مہینوں تک، یا یہاں تک کہ 5 سال یا اس سے بھی زیادہ عرصے تک برقرار رہ سکتے ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کیونکہ اعصاب آپ کے جسم کا وہ حصہ ہیں جو سب سے آہستہ ٹھیک ہوتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ احساسات نہ تو شدید ہوتی ہیں اور نہ ہی پریشان کن۔

جیسے آپ کی شفایابی کا عمل جاری رہے گا، آپ کو اپنے زخم کی جگہ پر اسکار ٹشو (سخت گوشت یا نشان) محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ سخت محسوس ہو گا۔ یہ عام ہے، اور اگلے چند مہینوں کے دوران یہ حصہ خود بخود نرم ہو جائے گا۔

نہانا

آپ اپنی سرجری کے 24 گھنٹے بعد نہا سکتے ہیں۔ نیم گرم پانی سے نہانا سکون بخش ہوتا ہے اور اس سے تکلیف کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

جب آپ نہانے کے لیے تیار ہوں، تو اپنی برا (Bra) اور زخم کو ڈھانپنے والی کوئی بھی جالی دار پٹی اتار دیں۔ اگر آپ کے زخم پر سٹیری سٹرپس (طبی پٹیاں) یا ڈرما بانڈ (طبی گوند) لگا ہوا ہے، تو انہیں نہ اتاریں۔ صابن اور پانی سے اپنے زخم کو نرمی سے دھوئیں، اور پانی کو ان کے اوپر سے بہنے دیں۔ کسی صاف تولیے سے ان حصوں کو تھپتھپا کر خشک کریں۔

آپ اپنے زخم کو بغیر ڈھکے چھوڑ سکتے ہیں، الا یہ کہ ان سے مادہ رس رہا ہو۔ اگر زخم سے کوئی مادہ رس رہا ہو، تو اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو اس میں زیادہ آسانی یا سکون محسوس ہو، تو آپ اپنے زخم کے اوپر ایک صاف جالی دار پٹی رکھ سکتے ہیں۔

سرجری کے بعد اپنے پہلے معائنے پر ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی معالج) سے بات کرنے سے پہلے ٹب میں بیٹھ کر نہانے (ٹب باتھ)، سوئمنگ کرنے، یا ہاٹ ٹب اور سونا (Sauna) استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔ اس کے علاوہ، اپنی سرجری کی جگہ کے آس پاس کہیں بھی ڈیوڈرنٹ (باڈی اسپرے)، لوشن، پاؤڈر، یا پرفیوم استعمال کرنے سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی معالج) سے بات کریں۔

درد کو سنبھالنا

مختلف لوگوں میں درد یا تکلیف کا دورانیہ الگ الگ ہو سکتا ہے۔

گھر پر اپنے درد پر قابو پانے (سنبھالنے) کے لیے ان ہدایات پر عمل کریں۔

- اپنی دوائیں دی گئی ہدایات اور ضرورت کے مطابق لیں۔
- اگر آپ کے لیے تجویز کردہ دوا سے آپ کے درد میں افاقہ نہ ہو، تو اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے رابطہ کریں۔
- جب تک آپ درد کی تجویز کردہ دوائیں استعمال کر رہے ہوں، تب تک گاڑی چلانے اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔ درد کی کچھ تجویز کردہ دوائیں آپ پر غنودگی (بہت زیادہ نیند یا سستی) طاری کر سکتی ہیں۔ شراب اس غنودگی کو بدتر بنا سکتا ہے۔
- جیسے جیسے آپ کا زخم بھرے گا، آپ کے درد میں کمی آتی جائے گی اور آپ کو درد کی دوا کی ضرورت بھی کم پڑے گی۔ بغیر نسخے کے ملنے والی درد کش دوا جسم کے درد اور بے چینی کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوگی۔ ایسیٹامینوفن (Tylenol®) اور آئبوپروفین (Advil یا Motrin) بغیر نسخے کے ملنے والی درد کش دواؤں کی مثالیں ہیں۔
  - درد کی تجویز کردہ دوا کو بند کرنے کے لیے اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) کی ہدایات پر عمل کریں۔
  - کسی بھی دوا کی بہت زیادہ مقدار ہرگز نہ لیں۔ دوا کے پیکٹ پر لکھی ہوئی پرچی (لیبل) یا اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر کی دی گئی ہدایات کے مطابق عمل کریں۔
  - آپ جو بھی دوائیں استعمال کر رہے ہیں، ان پر لگی پرچی (لیبل) کو پڑھیں۔ اگر آپ ایسیٹامینوفن لے رہے ہیں، تو یہ آپ کے لیے انتہائی اہم ہے۔ ایسیٹامینوفن بغیر نسخے کے ملنے والی اور تجویز کردہ بہت سی دواؤں کا ایک بنیادی جزو ہے۔ اس کی بہت زیادہ مقدار آپ کے جگر کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اپنی کیئر ٹیم (طبی عملے) کے فرد سے مشورہ کیے بغیر، ایسیٹامینوفن والی ایک سے زیادہ دوا استعمال نہ کریں۔
- درد کی دوا کا مقصد آپ کو دوبارہ روزمرہ کے معمولات کی طرف لوٹنے میں مدد فراہم کرنا ہونا چاہیے۔ دوا کی صرف اتنی مقدار لیں جو آپ کو اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں اور ورزشیں آرام سے کرنے میں مدد دے۔ جیسے ہی آپ زیادہ متحرک ہونا شروع کریں گے، تو آپ کو درد کا احساس تھوڑا زیادہ ہو سکتا ہے۔

- درد کی دوا لینے کے اوقات کا باقاعدہ ریکارڈ رکھیں۔ یہ دوا لینے کے 30 سے 45 منٹ بعد بہترین طریقے سے کام کرتی ہے۔ درد کا احساس شروع ہوتے ہی دوا لے لینا، درد کے شدید ہونے کا انتظار کرنے سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔

درد کی کچھ نسخہ والی ادویات، جیسے کہ اوپیائڈز (Opioids)، قبض کا سبب بن سکتی ہیں۔ قبض سے مراد یہ ہے کہ آپ کو معمول سے کم بار پاخانہ آئے، پاخانہ خارج کرنے میں زیادہ مشکل یا سختی پیش آئے، یا یہ دونوں کیفیات ایک ساتھ ہوں۔

قبض سے بچاؤ اور اِنتظام

اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے اس بارے میں بات کریں کہ کیسے قبض سے بچنا اور انتظام کرنا ہے۔ آپ ان ہدایات پر بھی عمل کر سکتے ہیں۔

- روزانہ ایک ہی وقت پر باتھ روم جائیں۔ آپ کا جسم روزانہ اسی وقت جانے کا عادی ہو جائے گا۔ لیکن اگر آپ کو حاجت محسوس ہو، تو اسے ہرگز نہ ٹالیں۔
- کھانا کھانے کے 5 سے 15 منٹ بعد باتھ روم جانے کی کوشش کریں۔ ناشتے کے بعد باتھ روم جانے کے لیے سب سے بہترین وقت ہے۔ کیونکہ اس وقت آپ کی بڑی آنت کے قدرتی افعال (ریفلیکسز) بہت مضبوط ہوتے ہیں۔
- ورزش کریں، اگر آپ کر سکتے ہیں۔ چہل قدمی ورزش کی ایک بہترین قسم ہے جو قبض سے بچاؤ اور انتظام میں بہت مددگار ہو سکتی ہے۔
- روزانہ 8 سے 10 (8 اونس) کپ (2 لیٹر) مائع اشیاء ضرور پیئیں، اگر آپ کر سکتے ہیں۔ پینے کے لیے پانی، پھلوں کے جوس (جیسے آلو بخارے کا جوس)، سوپ اور ملک شیک کا انتخاب کریں۔ کیفین والی مائع اشیاء، جیسے کہ کافی اور سوڈا (کولڈ ڈرنکس) کا استعمال کم سے کم کریں۔ کیفین آپ کے جسم سے مائع مادوں کو نچوڑ سکتی ہے۔
- اپنی غذا میں فائبر کی مقدار کو آہستہ آہستہ بڑھا کر 25 سے 35 گرام روزانہ تک لے جائیں۔ بغیر چھلے پھل اور سبزیاں، چھلکے والے اناج اور دلیہ وغیرہ فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا اوسٹومی (ostomy) کا آپریشن ہوا ہے یا حال ہی میں آنتوں کی کوئی سرجری ہوئی ہے، تو اپنی غذا میں کسی بھی قسم کی تبدیلی سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے پوچھیں۔
- قبض کا علاج ڈاکٹر کے نسخے کے بغیر ملنے والی ادویات اور تجویز کردہ ادویات، دونوں سے کیا جا سکتا ہے۔ قبض کے لیے کوئی بھی دوا لینے سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے پوچھیں۔ اگر آپ کا اوسٹومی کا آپریشن ہوا ہے یا آنتوں کی کوئی سرجری ہوئی ہے، تو یہ آپ کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ دوا کے پیکٹ پر لکھی ہوئی پرچی (لیبل) یا اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر کی دی گئی ہدایات کے مطابق عمل کریں۔ قبض کے لئے نسخے کے بغیر ملنے والی ادویات کی چند مثالیں ہیں:
    - ڈوکوسیٹ سوڈیم (کولیس®)۔ یہ فضلہ نرم کرنے والی دوا ہے (وہ دوا جو پاخانہ لانے کا باعث بنتی ہے) جس کے چند مضر اثرات (سائیڈ ایفیکٹس) ہوتے ہیں۔ آپ قبض سے بچاؤ کے لیے اس دوا کا استعمال کر سکتے ہیں۔ اس دوا کو منرل آئل (معدنی تیل) کے ساتھ نہ لیں۔
    - پولی ایتھیلین گلائیکول (میرالیکس®)۔ یہ ایک قبض کشا دوا (لیکسیٹیو) ہے (وہ دوا جو پاخانہ لانے کا باعث بنتی ہے) جس کے چند مضر اثرات (سائیڈ ایفیکٹس) ہوتے ہیں۔ اس دوا کو 8 اونس (1 کپ) مائع (پانی) کے ساتھ لیں۔ اس دوا کو صرف اسی صورت میں لیں جب آپ کو پہلے سے قبض کی شکایت ہو۔ اس

- سینا / ثناء مکی (سینوکوٹ®)۔ یہ انتڑیوں کو متحرک کرنے والی قبض کشا دوا (اسٹیمولینٹ لیکسیٹیو) ہے، جو پیٹ میں مروڑ کا باعث بن سکتی ہے۔ اس دوا کو رات کو سوتے وقت لینا بہتر ہے۔ اس دوا کو صرف اسی صورت میں لیں جب آپ کو پہلے سے قبض کی شکایت ہو۔

اگر ان ادویات میں سے کسی بھی دوا کی وجہ سے آپ کو اسہال (پتلے یا پانی جیسے پاخانے) کی شکایت ہو جائے، تو اس کا استعمال روک دیں۔ اگر ضرورت پڑے تو آپ اس کو دوبارہ شروع کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو 2 دن سے پاخانہ نہ آیا ہو، تو اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی معالج) سے رابطہ کریں۔

جسمانی سرگرمی اور ورزش

آپ فوراً ہی اپنی زیادہ تر سرگرمیاں دوبارہ شروع کر سکتے ہیں، لیکن اپنے روزمرہ معمولات پر واپس آتے وقت اپنی رفتار کو متوازن رکھنا سب سے بہتر ہے۔ کوئی بھی سخت ورزش (جیسے کہ دوڑنا، جاگنگ کرنا، یا وزن اٹھانا) شروع کرنے سے پہلے اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے بات کریں۔

سرجری کے بعد ورزشیں

اگر آپ کی لمپیکٹومی (Lumpectomy)، سینٹینیل لمف نوڈ بائیوپسی (Sentinel lymph node biopsy)، یا ایکسیلری لمف نوڈ ڈسیکشن (Axillary lymph node dissection) ہوئی ہے، تو *Exercises After Your Lumpectomy or Axillary Lymph Node Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-axillary-lymph-node-dissection) پڑھیں۔ اس میں ایسی ورزشیں ہیں جو آپ کے بازو اور کندھے کی حرکت کو بحال کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

گاڑی چلانا (ڈرائیونگ)

آپ دوبارہ گاڑی چلانا (ڈرائیونگ) شروع کر سکتے ہیں، بشرطیکہ آپ درد کی کوئی ایسی نسخے والی دوا نہ لے رہے ہوں جس سے آپ کو غنودگی یا نیند آ سکتی ہو۔ یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کا بازو پوری طرح حرکت کرنے کے قابل ہو اور آپ بغیر کسی تکلیف کے اسٹیئرنگ وہیل (گاڑی کا اسٹیئرنگ) گھما سکتے ہوں۔

ہسپتال سے فارغ ہونے کے بعد، آپ کسی بھی وقت گاڑی میں بطور مسافر سفر کر سکتے ہیں۔

لمفیڈیما (Lymphedema) کے متعلق

بعض اوقات، لمف نوڈز کو نکالنے کی وجہ سے آپ کے لمفی نظام (لمفیٹک سسٹم) کے لیے سیال مادے کی صحیح طریقے سے نکاسی کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو لمفی مادہ اس حصے میں جمع ہو سکتا ہے جہاں سے لمف نوڈز نکالے گئے تھے۔ مادے کا یہ اضافی جماؤ سوجن کا باعث بنتا ہے جسے لمفیڈیما (Lymphedema) کہا جاتا ہے۔

لمفیڈیما آپ کے متاثرہ حصے کی جانب (یعنی جس طرف سے آپ کے لمف نوڈز نکالے گئے تھے) بازو، ہاتھ، چھاتی یا دھڑ میں پیدا ہو سکتا ہے۔

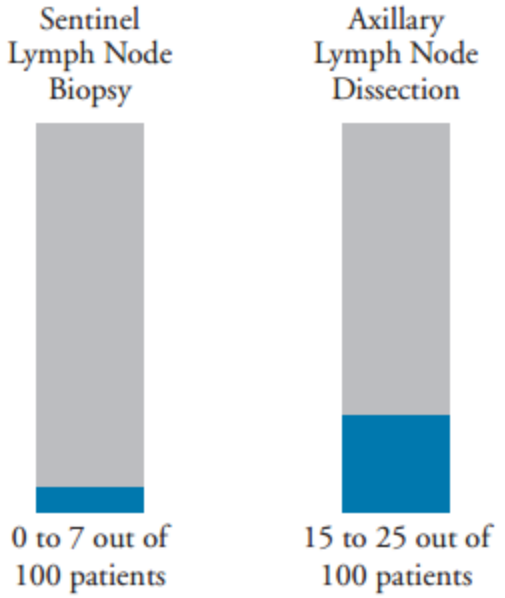
زیادہ تر لوگوں میں لمفیڈیما پیدا نہیں ہوتا، لیکن کچھ میں یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کسی بھی شخص میں لمفیڈیما پیدا ہونے کے خطرے کا اندازہ لگانا مشکل ہوتا ہے کیونکہ:

- لمفیڈیما کی تشخیص کے لیے کوئی باقاعدہ ٹیسٹ نہیں ہے۔
- لمف نوڈز کو نکالنے یا انہیں نقصان پہنچنے کے اثرات ہر شخص پر مختلف ہو سکتے ہیں۔
- لمفیڈیما سرجری کے فوراً بعد بھی پیدا ہو سکتا ہے، یا یہ سالوں بعد بھی ظاہر ہو سکتا ہے۔
- لمفیڈیما کے موجودہ کیسز علاج کے پرانے طریقوں کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں۔

آپ میں لمفیڈیما پیدا ہونے کے خطرے کا دارومدار اس بات پر ہے کہ آپ کے لمف نوڈز کس طریقے سے نکالے گئے ہیں (دیکھیے شکل 2)۔

سنٹینل لمف نوڈ بائیوپسی کے دوران، آپ کی بغل سے 1 سے لے کر چند لمف نوڈز نکالے جاتے ہیں اور کینسر کے خلیات کی جانچ کی جاتی ہے۔ سنٹینل لمف نوڈ بائیوپسی کے بعد لمفیڈیما پیدا ہونے کا خطرہ بہت کم ہوتا ہے۔ سنٹینل لمف نوڈ بائیوپسی کروانے والے ہر 100 افراد میں سے تقریباً 0 سے 7 لوگوں میں لمفیڈیما پیدا ہوتا ہے۔

ایکسیلری لمف نوڈ ڈسیکشن کے دوران، آپ کی بغل سے چند غدودوں سے کہیں زیادہ تعداد میں لمف نوڈز نکالے جاتے ہیں۔ ایسا بغل کے مزید لمف نوڈز کو نکالنے کے لیے کیا جاتا ہے جن میں کینسر کے خلیات موجود ہو سکتے ہیں۔ ایکسیلری لمف نوڈ ڈسیکشن کے بعد لمفیڈیما پیدا ہونے کا خطرہ، سنٹینل نوڈ بائیوپسی کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ ایکسیلری لمف نوڈ ڈسیکشن کروانے والے ہر 100 افراد میں سے تقریباً 15 سے 25 لوگوں میں لمفیڈیما پیدا ہو سکتا ہے۔



شکل 2۔ لمفیڈیما پیدا ہونے کا ممکنہ خطرہ

یہ یقینی طور پر جاننے کا کوئی طریقہ نہیں ہے کہ کس شخص میں لمفیڈیما پیدا ہوگی۔

لمفیڈیما پیدا ہونے کے خطرے کو کم کرنا

درج ذیل باتوں پر عمل کرنے سے آپ کو لمفیڈیما (سوجن) کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

- جسم کے وزن کو صحت مند سطح پر برقرار رکھیں یا محفوظ طریقے سے اسے حاصل کرنے کی کوشش کریں۔
- باقاعدگی سے ورزش کریں اور اپنے پٹھوں کو اسٹریچ (کھچاؤ) کریں۔ اپنے سرجن یا نرس سے بات کریں کہ آپ کے لیے کون سی ورزشیں مناسب ہیں۔
  - جب آپ دوبارہ ورزش اور جسمانی سرگرمیاں شروع کریں، تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان کی شدت میں آہستہ آہستہ اور بتدریج اضافہ کریں۔ اگر آپ کو کوئی تکلیف محسوس ہو، تو رک جائیں اور کچھ دیر آرام کریں۔ ورزش کی وجہ سے درد نہیں ہونا چاہیے۔
- اپنے ہاتھ اور بازو کو انفیکشن کے خطرے سے بچانے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے پوچھیں کہ کٹ لگنے، خراش آنے اور جل جانے کی صورت میں زخم کی بہترین دیکھ بھال کیسے کی جائے۔

اگر آپ کی سنٹینل لمف نوڈ بائیوپسی ہوئی ہے:

- خون کے نمونے لینے، ٹیکے لگانے، آئی وی (IV) لائنز پاس کرنے اور بلڈ پریشر چیک کرنے کے لیے متاثرہ بازو کا استعمال کرنا ٹھیک ہے۔ اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز (طبی ماہرین) سے کہیں کہ اگر ممکن ہو تو وہ آپ کے غیر متاثرہ بازو کا استعمال کریں۔
- اگر آپ لمفیڈیما کی کوئی بھی ابتدائی علامت محسوس کرنا شروع کریں، تو ہمیشہ اپنے غیر متاثرہ بازو کا استعمال کریں۔ اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو، تو اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے بات کریں کہ آپ کے لیے کس بازو کا استعمال سب سے زیادہ محفوظ ہے۔

اگر آپ کی ایکسیلری لمف نوڈ ڈسیکشن ہوئی ہے:

- اپنے طریقہ کار کے بعد لمفیڈیما کے خطرے کو کم کرنے کے بارے میں جاننے کے لیے *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes) پڑھیں۔

لمفیڈیما کی علامات

سرجری کے بعد معمولی سوجن ہونا عام ہے۔ یہ سوجن 6 ہفتوں تک برقرار رہ سکتی ہے۔ یہ عموماً عارضی ہوتی ہے اور بتدریج ختم ہو جائے گی۔ سرجری کے بعد آپ کو درد یا دیگر کیفیات، جیسے کہ چبھن اور جھنجھناہٹ بھی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ کیفیات عام ہیں اور لازمی نہیں کہ یہ لمفیڈیما کی علامات ہوں۔

اگر آپ کو لمفیڈیما ہونے کا خطرہ ہے، تو اپنے متاثرہ بازو، ہاتھ، چھاتی اور دھڑ میں ان علامات پر نظر رکھیں:

- بھاری پن، کسک، یا درد کا احساس
- جلد میں سختی کا احساس
- لچک میں کمی
- جلد میں تبدیلیاں، جیسے کہ کھچاؤ یا پٹنگ (دبانے کے بعد جلد پر گڑھا پڑ جانا اور اس کا برقرار رہنا)

اگر آپ میں لمفیڈیما کی کوئی بھی علامت ظاہر ہو یا آپ کو اس کا یقین نہ ہو، تو اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) سے رابطہ کریں۔

لمفیڈیما (سوجن) کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، آپ نیویارک اسٹیٹ ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کا معلوماتی کتابچہ انڈرسٹینڈنگ لمفیڈیما بھی پڑھ سکتے ہیں۔

جنسی سرگرمی

جب آپ خود کو تیار محسوس کریں، تو ازدواجی تعلقات (جنسی سرگرمی) شروع کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کے سرجری والے حصے کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ سرجری کے بعد ابتدائی ہفتوں کے دوران، سرجری والے حصے پر دباؤ ڈالنے سے

گریز کریں۔ سرجری والے حصے کے اوپر ایک چھوٹا تکیہ یا تولیہ رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا کوئی سوال ہو، تو اپنی نرس سے بات کریں۔

سرجری کے کچھ ہی عرصے بعد اپنے ساتھی کو اپنا زخم دکھانا آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سے آپ دونوں کے مابین کسی بھی قسم کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کے ساتھی کو شاید یہ فکر ہو سکتی ہے کہ آپ کے زخم کو چھونے سے آپ کو تکلیف پہنچے گی۔ انہیں بتائیں کہ آپ کے لیے کیا آرام دہ ہے اور کیا نہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو کینسر اور اس کے علاج کے باعث اپنی ظاہری شکل و صورت یا اپنی جنسی زندگی پر پڑنے والے اثرات کے حوالے سے کچھ خدشات لاحق ہو۔ اس سلسلے میں آپ کی مدد کے لیے ہمارا فی میل سیکسول میڈیسن اینڈ ویمنز ہیلتھ پروگرام (خواتین کی جنسی صحت اور علاج کا پروگرام) دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لئے، 646-888-5076 پر فون کریں۔

فالو اپ اپوائنٹمنٹ (دوبارہ معائنے کا وقت)

طبی معائنے کے لیے آپ کی دوبارہ آمد سرجری کے 1 سے 2 ہفتے بعد ہوگی۔ اس ملاقات کے دوران آپ کے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) آپ کی پیتھالوجی رپورٹ کے نتائج پر آپ سے بات چیت کریں گے۔

جذبات کو سنبھالنا

کسی سنگین بیماری کی سرجری کے بعد، یہ بالکل ممکن ہے کہ آپ کو کچھ نئے اور پریشان کن احساسات یا ذہنی تناؤ کا سامنا کرنا پڑے۔ بہت سے مریضوں کا کہنا ہے کہ وہ کسی نہ کسی وقت رونے کی کیفیت، اداسی، فکر مندی، گھبراہٹ، چڑچڑے پن یا غصے کا شکار ہوئے ہیں۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ ان میں سے کچھ احساسات یا جذبات پر قابو پانے کے قابل نہیں ہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو کسی سے جذباتی مدد حاصل کرنا ایک اچھا خیال ہے۔ آپ کا ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (طبی ماہر) آپ کو ایم ایس کے (MSK) کے کونسلنگ سینٹر سے رجوع کرنے کی سفارش کر سکتا ہے۔ آپ 646-888-0200 پر کال کر کے بھی ان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

ان پریشانیوں کا مقابلہ کرنے کا پہلا قدم یہ ہے کہ آپ اس بارے میں بات کریں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ اہل خانہ اور دوست احباب آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ ہم بھی آپ کو اطمینان، سہارا اور رہنمائی دے سکتے ہیں۔ یہ ہمیشہ ایک اچھا خیال ہوتا ہے کہ آپ ہمیں بتائیں کہ آپ، آپ کے اہل خانہ اور آپ کے دوست احباب جذباتی طور پر کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لیے بہت سے وسائل دستیاب ہیں۔ ہم یہاں آپ، آپ کے اہل خانہ اور آپ کے دوست احباب کی مدد کے لیے موجود ہیں تاکہ آپ اپنی بیماری کے جذباتی اثرات کو بہتر طریقے سے سنبھال سکیں۔ ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں، چاہے آپ ہسپتال میں ہوں یا گھر پر۔

اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ (ڈاکٹر) سے کب رابطہ کریں

اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کو کال کریں اگر:

- آپ کو 101 ڈگری فارن ہائیٹ (38.3 ڈگری سینٹی گریڈ) یا اس سے تیز بخار ہے۔
- آپ کو سانس لینے میں دشواری ہے۔

- آپ کے زخم کے اردگرد جلد معمول سے زیادہ گرم محسوس ہے۔
- آپ کو سرجری والے حصے میں زیادہ تکلیف ہے۔
- آپ کے زخم کے اردگرد سرخی بڑھ رہی ہے۔
- آپ کے زخم کے اردگرد سوجن آنا شروع ہو رہی ہے۔
- آپ کے زخم کے اردگرد سوجن بڑھتی جا رہی ہے۔
- آپ کے زخم سے رطوبت نکل رہی ہے۔

رابطے کی معلومات

اگر آپ کا کوئی سوال یا خدشہ ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ ہماری طبی ٹیم کے ایک رکن پیر سے جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک آپ کے سوالات کے جوابات دینے کے لیے دستیاب ہوں گے۔ ان اوقات کے علاوہ، آپ پیغام چھوڑ سکتے ہیں یا ایم ایس کے (MSK) کے کسی دوسرے معالج سے بات کر سکتے ہیں۔ کال پر ایک ڈاکٹر یا نرس ہمیشہ کال پر ہوں گے۔

اگر آپ کو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ (طبی ماہر) سے رابطہ کرنے کا طریقہ معلوم نہ ہو، تو 212-639-2000 پر فون کریں۔

معاون سروسز

اس حصے میں امدادی خدمات (معاون سروسز) کی ایک فہرست موجود ہے۔ یہ خدمات سرجری کے لیے تیار ہونے اور سرجری کے بعد صحت یاب ہونے کے مراحل میں آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

اس حصے کو پڑھنے ہوئے، اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندگان (طبی ماہرین یا ڈاکٹرز) سے پوچھنے کے لیے اپنے سوالات لکھتے جائیں۔

MSK معاون سروسز

داخلہ دفتر

212-639-7606

اگر ہسپتال میں داخلے سے متعلق آپ کے سوالات ہیں تو رابطہ کریں، جیسے کہ نجی کمرے کی درخواست کرنا۔

اینستھیزیا

212-639-6840

اگر آپ کو اینستھیزیا کے متعلق سوالات ہیں تو رابطہ کریں۔

عطیہ خون کا کمرہ

212-639-7643

اگر آپ خون یا پلیٹلیٹس (Platelets) کا عطیہ دینے میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو معلومات کے لیے رابطہ کریں۔

بابسٹ انٹرنیشنل سینٹر

888-675-7722

www.msk.org/international

ہم دنیا بھر سے آنے والے مریضوں کو خوش آمدید کہتے ہیں اور ان کی سہولت کے لیے متعدد خدمات فراہم کرتے ہیں۔ اگر آپ بین الاقوامی مریض ہیں، تو اپنے علاج کے انتظامات میں مدد کے لیے پر رابطہ کریں۔

کونسلنگ سینٹر

www.msk.org/counseling

646-888-0200

بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ مشاورت سے ان کی مدد ہوتی ہے۔ ہمارا کونسلنگ سینٹر انفرادی طور پر، شادی شدہ جوڑوں، خاندانوں اور گروہوں کے لئے ذہنی رہنمائی کی سہولیات فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ شدید ذہنی دباؤ یا مایوسی محسوس کر رہے ہوں، تو ہم اس سے نمٹنے کے لیے ادویات بھی تجویز کر سکتے ہیں۔ اپنی نگہداشت کی ٹیم کے کسی رکن سے ریفرل کے لیے کہیں یا ملاقات کے لیے اوپر دیے گئے نمبر پر کال کریں۔

غذائی امداد کا پروگرام

646-888-8055

ہم کینسر کے علاج کے دوران ضرورت مند افراد کو خوراک دیتے ہیں۔ مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے اپنی کیئر ٹیم (طبی عملے) کے کسی رکن سے بات کریں یا اوپر دیے گئے نمبر پر رابطہ کریں۔

روایتی و متبادل طریقہ علاج

www.msk.org/integrativemedicine

ہمارا روایتی و متبادل طریقہ علاج روایتی طبی علاج کے ساتھ ساتھ، متعدد متبادل اور معاون سہولیات فراہم کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، ہم میوزک تھراپی (موسیقی کے ذریعے علاج)، ذہن اور جسم کی ہم آہنگی کی تھراپیز، ڈانس اینڈ موومنٹ تھراپی (رقص اور جسمانی حرکات کے ذریعے علاج)، یوگا، اور ٹچ تھراپی (لمس کے ذریعے علاج) پیش کرتے ہیں۔ ان خدمات کے لیے ملاقات کا وقت طے کرنے کے لیے 646-449-1010 پر رابطہ کریں۔

آپ چاہیں تو انٹیگریٹو میڈیسن اور ویلنیس سرویس میں موجود کسی صحت کے ماہر سے مشاورتی ملاقات کے لیے بھی وقت لے 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۔ مشورے کے لیے ملاقات کا وقت طے کرنے کے لیے 646-608-8550 پر رابطہ کریں۔

ایم ایس کے (MSK) لائبریری

library.mskcc.org

آپ ہماری لائبریری کی ویب سائٹ پر جا سکتے ہیں یا ای میل کر سکتے ہیں asklibrarian@mskcc.org لائبریری کے حوالہ جاتی عملے سے بات کرنے کے لیے۔ وہ کینسر کی ایک قسم کے بارے میں مزید معلومات تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ لائبریری کے مریضوں کے تعلیمی وسائل کی گائیڈ کو بھی دیکھ سکتے ہیں۔

نیوٹریشن سروسز

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

ہماری نیوٹریشن سروس ہمارے کلینکل ڈائیٹشین نیوٹریشنسٹ میں سے ایک کے ساتھ غذائیت سے متعلق مشاورت فراہم کرتی ہے۔ آپ کا ماہر پرہیزی غذائیات آپ کی کھانے کی عادات کے بارے میں آپ سے بات کرے گا۔ وہ اس پر بھی مشورہ دے سکتا ہے کہ علاج کے دوران اور بعد میں کیا کھایا جائے۔ اپنی نگہداشت کی ٹیم کے کسی رکن سے ریفرل کے لیے کہیں یا ملاقات کے لیے اوپر دیے گئے نمبر پر کال کریں۔

مریضوں اور عوام کی تعلیم

www.msk.org/pe

تعلیمی مواد، ویڈیوز اور آن لائن پروگرامز تلاش کرنے کے لیے مریضوں اور عوام کے لیے ہماری تعلیمی ویب سائٹ پر جائیں۔

مریض کے اخراجات

646-227-3378

اگر آپ کی انشورنس کمپنی سے علاج کی پیشگی منظوری کے بارے میں آپ k سوالات ہوں تو رابطہ کریں۔ اسے پیشگی منظوری(preapproval) بھی کہا جاتا ہے۔

مریضوں کی نمائندگی کا دفتر

212-639-7202

اگر ہیلتھ کیئر پروکسی فارم کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہوں یا آپ کو اپنے علاج و دیکھ بھال کے حوالے سے کوئی خدشات ہوں، تو رابطہ کریں۔

سرجری رابطہ کار عملہ

212-639-5935

اگر آپ کی سرجری کے دوران ایم ایس کے (MSK) کی جانب سے آپ کی معلومات جاری کیے جانے کے حوالے سے آپ کا سوالات ہوں، تو رابطہ کریں۔

نجی نرسیں اور تیماردار

646-357-9272

آپ ہسپتال میں یا گھر پر اپنی دیکھ بھال کے لیے نجی نرسوں یا تیمارداروں کی خدمات کی درخواست کر سکتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے رابطہ کریں۔

بحالی کی خدمات

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 فزیشنز (بحالیٔ 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۔

- **بحالیٔ صحت کی ادویہ کے ڈاکٹرز** آپ کی نقل و حرکت اور سرگرمیوں پر اثر انداز ہونے والے مسائل کی تشخیص اور علاج کرتے ہیں۔ وہ، MSK میں یا گھر سے قریب کسی اور جگہ، آپ کا بحالیٔ صحت کا تھراپی پروگرام تشکیل دینے اور مربوط کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے، ریہابلیٹیشن میڈیسن (فزیاٹری) سے، اس 1900-888-646 پر رابطہ کریں۔
- اگر آپ کو روزمرہ معمول کی سرگرمیاں انجام دینے میں مشکل پیش آ رہی ہو تو **OT** آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ مثلاً، وہ روزمرہ کاموں کو آسان بنانے کے لیے ٹولز کی تجاویز دے سکتا ہے۔ **PT** قوت اور لچک پذیری پیدا کرنے میں مدد کے لیے آپ کو ورزشیں سکھا سکتا ہے۔ مزید جاننے کے لیے 1900-888-646 پر ری ہیبلیٹیشن تھراپی کو 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۔ دی آر ایل اے سی (RLAC) پروگرام ان مریضوں اور ان کے اہل خانہ کے لیے ہے جن کا علاج مکمل 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۔

- ہماری فی میل سیکسول میڈیسن اینڈ ویمنز ہیلتھ پروگرام خواتین کی جنسی صحت کے مسائل، جیسے کہ وقت سے پہلے مینوپاز (ایام خاص کا مستقل بند ہونا) یا اولاد کی پیدائش میں دشواری جیسے مسائل کے حل میں مدد کر سکتا ہے۔ اپنی MSK کیئر ٹیم کے کسی رکن سے ریفرل طلب کریں یا مزید جاننے کے لیے 5076-888-646 پر کال کریں۔
- ہمارا مردوں کی جنسی اور تولیدی صحت کا پروگرام جنسی صحت کے مسائل، جیسے کہ ایستادگی میں خرابی یا تناؤ کی کمی (Erectile Dysfunction - ED) کے حل میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ اپنی نگہداشت کی ٹیم کے کسی رکن سے ریفرل کے لیے پوچھیں یا مزید جاننے کے لیے 6024-888-646 پر کال کریں۔

سماجی بہبود

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

سماجی کارکن مریضوں، ان کے اہل خانہ اور دوستوں کو ان عام مسائل سے نمٹنے میں مدد کرتے ہیں جن کا سامنا کینسر کے مریضوں کو کرنا پڑتا ہے۔ وہ آپ کے پورے علاج کے دوران انفرادی کونسلنگ اور حمایتی گروپس کی سہولت فراہم کرتے ہیں۔ وہ بچوں اور خاندان کے دیگر ارکان کے ساتھ بات چیت کرنے میں بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

ہمارے سوشل ورکرز آپ کو مقامی سماجی اداروں اور پروگراموں کی طرف رجوع کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنے بلوں کی ادائیگی میں مشکلات کا سامنا ہے، تو ان کے پاس مالیاتی وسائل کے بارے میں بھی معلومات موجود ہیں۔ مزید جاننے کے لیے اوپر دیے گئے نمبر پر رابطہ کریں۔

روحانی دیکھ بھال

212-639-5982

ہمارے چیپلنز (روحانی مشیر) آپ کی بات سننے، خاندان کے ارکان کو حوصلہ دینے اور دعا کرنے کے لیے ہر وقت دستیاب ہیں۔ وہ مقامی مذہبی رہنماؤں یا مذہبی گروپوں سے رابطہ کر سکتے ہیں، یا محض ایک دلی ہمدرد اور روحانی سہارے کے طور پر آپ کے ساتھ موجود رہ سکتے ہیں۔ کوئی بھی روحانی سہارے کے لیے درخواست کر سکتا ہے۔ آپ کا کوئی مذہبی عقیدہ ہونا (مذہب سے تعلق) ضروری نہیں ہے۔

ایم ایس کے (MSK) کا بین المذاہب عبادت خانہ، میموریل ہسپتال کی مرکزی لابی کے قریب واقع ہے۔ یہ دن کے 24 گھنٹے کھلا رہتا ہے۔ کسی بھی ہنگامی صورتحال میں، 212-639-2000 پر رابطہ کریں۔ ڈیوٹی پر موجود روحانی مشیر سے بات کرانے کا کہیں۔

تمباکو نوشی ترک کرنے کا علاجی پروگرام

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

اگر آپ تمباکو نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں، تو ایم ایس کے (MSK) کے پاس ایسے ماہرین موجود ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔. مزید جاننے کے لیے رابطہ کریں۔

آن لائن پروگرام

www.msk.org/vp

ہم 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۔ ہمارے آن لائن پروگراموں کے بارے میں مزید جاننے یا رجسٹریشن (اندراج) کے لیے ہماری ویب سائٹ پر جائیں۔

بیرونی معاون سروسز

ایکسیس-اے-رائڈ

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

نیویارک سٹی میں، ایم ٹی اے (MTA) ان معذور افراد کے لیے ایک مشترکہ گاڑی اور دہلیز تک کی سفری سروس پیش کرتا ہے جو عام پبلک بس یا سب وے استعمال کرنے سے قاصر ہیں۔

ایئر چیریٹی نیٹ ورک
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
طبی مراکز تک سفر کی سہولت فراہم کرتا ہے۔

امریکن کینسر سوسائٹی (ACS)
www.cancer.org
800-(ACS-2345 (800-227-2345
مختلف قسم کی معلومات اور خدمات فراہم کرتا ہے، بشمول ہوپ لاج کی سہولت، جو کینسر کے علاج کے دوران مریضوں اور ان کے تیمارداروں کے لیے ٹھہرنے کی ایک بالکل مفت جگہ ہے۔

کینسر اینڈ کیریئرز
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
کینسر کا شکار ملازمین کے لیے تعلیمی معلومات، عملی ٹولز اور مختلف پروگرامز کا ایک وسیلہ۔

کینسر کیئر

www.cancercare.org
800-813-4673
275 سیونتھ ایونیو (ویسٹ 25 ویں اور 26 ویں اسٹریٹس کے درمیان)، نیویارک، NY 10001
کونسلنگ، سپورٹ گروپس، تعلیمی ورکشاپس، معلوماتی لٹریچر اور مالی امداد فراہم کرتا ہے۔

کینسر سپورٹ کمیونٹی
www.cancersupportcommunity.org
متاثرہ افراد کو اخلاقی مدد اور تعلیم فراہم کرتی ہے۔

کیئر گیور ایکشن نیٹ ورک
www.caregiveraction.org
800-896-3650
وہ لوگ جو دائمی بیماری یا معذوری کے شکار اپنے پیاروں کی دیکھ بھال کرتے ہیں ان کے لیے تعلیمی معلومات اور مدد فراہم کرتا ہے۔

کارپوریٹ اینجل نیٹ ورک
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313

ملک بھر میں مفت فضائی سفر کی سہولت فراہم کرتا ہے، جس کے لیے کے نجی طیاروں کی خالی نشستوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔.

اچھے دن
www.mygooddays.org
877-968-7233
علاج کے دوران کو-پیمنٹس (Copayments) کی ادائیگی کے لیے مالی امداد فراہم کرتا ہے۔ مریضوں کے لیے ضروری ہے کہ ان کے پاس طبی انشورنس ہو، وہ آمدنی کے طے شدہ معیار پر پورا اترتے ہوں، اور انہیں ایسی دوا تجویز کی گئی ہو جو گڈڈیز فارمولری کا حصہ ہو۔

ہیلتھ ویل فاؤنڈیشن
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
مخصوص ادویات اور تھراپیز کی کو-پیمنٹس (Copayments)، ہیلتھ کیئر پریمیمز (Premiums) اور ڈڈکٹیبلز (Deductibles) کی ادائیگی کے لیے مالی امداد فراہم کرتا ہے۔

جوز ہاؤس
www.joeshouse.org
877-563-7468
کینسر کے مریضوں اور ان کے اہل خانہ کے علاج کے مراکز کے قریب رہائش گاہوں کی فہرست فراہم کرتا ہے۔

ایل جی بی ٹی کینسر پروجیکٹ
www.lgbtcancer.com
ایل جی بی ٹی (LGBT) کمیونٹی کے لیے مدد اور وکالت فراہم کرتا ہے، بشمول آن لائن سپورٹ گروپس اور ایل جی بی ٹی فرینڈلی کلینیکل ٹرائلز کا ڈیٹا بیس۔

لِو اسٹرانگ فرٹائلٹی
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
کینسر کے ان مریضوں اور اس بیماری کو شکست دینے والے افراد کو افزائشِ نسل سے متعلق معلومات اور امداد فراہم کرتا ہے جن کے طبی علاج کی وجہ سے بانجھ پن کے خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔.

لوک گُڈ فیل بیٹر پروگرام
www.lookgoodfeelbetter.org
LOOK (800-395-5665)-800-395
یہ پروگرام ایسی تعلیمی ورکشاپس پیش کرتا ہے تا کہ آپ وہ طریقے سیکھ سکتے جو آپ کی ظاہری شکل و صورت کے بارے

میں آپ کے اعتماد کو بحال کرنے میں مددگار ثابت ہوں۔ مزید معلومات حاصل کرنے یا کسی ورکشاپ میں رجسٹریشن (اندراج) کے لیے، اوپر دیے گئے نمبر پر رابطہ کریں یا پروگرام کی ویب سائٹ پر جائیں۔

نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ

www.cancer.gov

CANCER (800-422-6237)-800-4

نیشنل کونسل آن ایجنگ

www.benefitscheckup.org

معمر افراد (بزرگ شہریوں) کے لیے معلومات اور وسائل فراہم کرتا ہے۔ بینیفٹس چیک اپ (BenefitsCheckUp®) نامی ایک مفت آن لائن ٹول فراہم کرتا ہے، جو آپ کو ادویات کی خریداری میں مدد دینے والے پروگراموں سے جوڑتا ہے، بشمول میڈیکیئر کا ایکسٹرا ہیلپ پروگرام۔

نیشنل ایل جی بی ٹی کینسر نیٹ ورک کینسر سے صحت یاب

افراد اور اس بیماری کے خطرے سے دوچار لوگوں کے لیے تعلیم، تربیت اور وکالت فراہم کرتا ہے۔

نیڈی میڈز

www.needymeds.org

برانڈڈ اور جینرک دونوں اقسام کی ادویات کے لیے پیشنٹ اسسٹنس پروگرامز کی فہرست فراہم کرتا ہے۔

نیویارک آر ایکس

www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm

نیویارک اسٹیٹ میں پبلک سیکٹر کے اہل ملازمین اور ریٹائرڈ افراد کو ادویات کے حصول کے لیے انشورنس فوائد فراہم کرتا ہے۔

پیشنٹ ایکسیس نیٹ ورک (PAN) فاؤنڈیشن

www.panfoundation.org

866-316-7263

انشورنس یافتہ مریضوں کو کو-پیمنٹس کی ادائیگی میں مالی مدد فراہم کرتی ہے۔

پیشنٹ ایڈووکیٹ فاؤنڈیشن

www.patientadvocate.org

800-532-5274

علاج تک رسائی، مالی امداد، انشورنس کے معاملات میں رہنمائی، ملازمت برقرار رکھنے میں مدد، اور انشورنس کی کمی کا شکار افراد کے لیے قومی وسائل کی ڈائریکٹری (National Underinsured Resource Directory) تک رسائی فراہم کرتا ہے۔

ریڈ ڈور کمیونٹی (سابقہ نام گلڈاز کلب)
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
ایک ایسی جگہ ہے جہاں کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے والے باہمی روابط، تعلیمی ورکشاپس، معلوماتی لیکچرز اور سماجی سرگرمیوں کے ذریعے معاشرتی اور جذباتی مدد حاصل کرتے ہیں۔

آر ایکس ہوپ ان لوگوں کی مدد ک

رتا ہے جو ادویات کے اخراجات برداشت کرنے میں دشواری کا سامنا کرتے ہیں۔

ٹرائیج کینسر
www.triagecancer.org
کینسر کے مریضوں اور ان کے تیمارداروں کے لیے قانونی، طبی اور مالیاتی معلومات اور وسائل فراہم کرتا ہے۔

تعلیمی وسائل

اس حصے میں تعلیمی وسائل کی فہرست دی گئی ہے جن کا ذکر اس گائیڈ میں کیا گیا ہے۔ یہ وسائل آپ کو سرجری کی تیاری کرنے اور سرجری کے بعد صحت یاب ہونے میں مدد فراہم کریں گے۔

ان وسائل کا مطالعہ کرتے ہوئے، وہ سوالات لکھتے جائیں جو آپ اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ (معالج) سے پوچھنا چاہتے ہیں۔

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- آپ کے لمفیٹک میپنگ کے طریقہ کار کے بارے میں (www.mskcc.org/ur/cancer-care/patient-education/about-lymphatic-mapping-procedure)
- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-

drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)

- *Exercises After Your Lumpectomy or Axillary Lymph Node Procedure* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercises-after-your-axillary-lymph-node-dissection)
- *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)
- *Herbal Remedies and Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- لمفیڈیما کو سمجھنا
- *What You Can Do to Avoid Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

اگر آپ کا کوئی سوال یا خدشہ ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ آپ کی نگہداشتی ٹیم کا ایک رکن پیر سے جمعہ ان اوقات کے مطابق جواب دے گا صبح 9 بجے سے شام 5 بجے 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 اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے رابطہ کرنے کا طریقہ معلوم نہ ہو، تو 212-639-2000 پر کال کریں۔

مزید وسائل کے لیے، www.mskcc.org/pe پر جا کر ہماری ورچوئل لائبریری تلاش کریں۔

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