Memorial Sloan Kettering Cancer Center

مریض اور نگراں کے لیے تعلیم

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

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

## ریڈی ایشن تھراپی کے بارے میں

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

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

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

## بیرونی بیم ریڈی ایشن تھراپی کے بارے میں

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

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

- ☐ آپ کی چھاتی۔
- ☐ آپ کے سینے کی وال۔
- ☐ آپ کی کالر ہڈی کے قریب لمف نوڈز۔

- ☐ آپ کے بازو کے نیچے لمف نوڈز۔
- ☐ آپ کے اسٹیرنم (چھاتی کی ہڈی) کے قریب لمف نوڈز

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

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

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

- اپنے اپائنٹمنٹس کے لیے وقت پر پہنچنا۔
- سوالات پوچھنا اور آپ کے خدشات پر بات کرنا۔
- ہمیں یہ بتانا کہ آپ کو ضمنی اثرات کب ہوئے تھے۔
- اگر آپ کو درد ہو رہا ہے تو ہمیں بتانا۔
- درج ذیل امور کے ذریعے گھر پر اپنا خیال رکھنا:
  - اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے چھوڑ دینا MSK کے پاس ماہرین ہیں جو کہ مدد کر سکتے ہیں۔ ہمارے تمباکو کے علاج کے پروگرام کے بارے میں مزید جاننے کے لیے 212-610-0507 پر کال کریں۔ آپ پروگرام کے بارے میں اپنے نرس سے بھی پوچھ سکتے ہیں۔
  - ہماری ہدایات کی بنیاد پر اپنی جلد کی دیکھ بھال کریں۔
  - ہماری ہدایات کی بنیاد پر مشروبات پینا۔
  - ہماری تجویز کردہ غذائیں اور مشروبات لینا یا ان سے پرہیز کرنا۔
  - اپنا وزن برقرار رکھنا۔

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

## بناوٹی عمل

اپنی ریڈی ایشن کے معالجات شروع ہونے سے پہلے آپ علاج کی منصوبہ بندی کا ایک دستورالعمل حاصل کریں گے جسے بناوٹی عمل کہتے ہیں۔ اپنے بناوٹی عمل کے دوران آپ کوئی ریڈی ایشن حاصل نہیں کریں گے۔

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

- آپ کے علاج کے مقام کا تعین کرنے کے لیے۔
- یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کو ریڈی ایشن کی درست خوراک (مقدار) ملے۔

- ریڈی ایشن کی اُس مقدار کو محدود کرنا جو آپ کے قریبی ٹشوز میں داخل ہوتی ہے۔

آپ کے بناوٹی عمل میں 60 سے 90 منٹ لگیں گے۔

## درد کشا دوا

اپنے بناوٹی عمل کے دوران آپ 30 تا 60 منٹس تک ایک ہی پوزیشن میں لیٹیں گے۔ وقت کے اصل دورانیے کا انحصار آپ کے ریڈی ایشن معالجے کے منصوبے پر ہے۔ اگر آپ کو ساکت لیٹے رہنے سے غیر آرام دہ محسوس ہوتا ہے تو ہمیں بتائیں۔ آپ اپوائنٹمنٹ سے 1 گھنٹہ پہلے اوور دی کاؤنٹر درد کی دوا یا اپنی معمول کی درد کی دوا بھی لے سکتے ہیں۔

## یا پہننا چاہیئے

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

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

## ڈیوائسز کو اپنی جِلد سے ہٹائیں

آپ اپنی جِلد پر مخصوص آلات پہن سکتے ہیں۔ آپ کے بناوٹی عمل یا علاج سے پہلے، آلے کے کچھ مارکرز آپ کو اپنی درج ذیل چیزیں اتارنے کی تجویز دیتے ہیں:

- مسلسل گلوکوز مانیٹر (CGM)
- انسولین پمپ

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

جب آلہ لگایا ہوا نہ ہو، تو ممکن ہے آپ کو یقین نہ ہو کہ اپنی گلوکوز (بلڈ شوگر) کو کیسے منظم کیا جائے۔ اگر ایسا ہو، تو اپنے اپائنٹمنٹ سے پہلے، اُس معالج سے بات کریں جو آپ کی ذیابیطس کے حوالے سے نگہداشت کرتا ہے۔

## جب آپ پہنچیں گے تو کیا توقع کریں۔

آپ کے پہنچنے پر آپ کی ریڈی ایشن تھراپی ٹیم کا ایک رکن آپ کو چیک کرے گا۔ وہ آپ کو آپ کے نام اور تاریخ پیدائش کے ساتھ ایک شناخت (ID) کلائی پر پٹی دیں گے۔ آپ کی اپوائنٹمنٹ کے دوران، عملے کے بہت سے اراکین آپ کی شناختی کلائی کی پٹی چیک کریں گے اور آپ سے آپ کا نام اور تاریخ پیدائش کہنے اور املا کرنے کو کہیں گے۔ یہ آپ کے تحفظ کے لیے ہے۔ ممکن ہے کہ اسی یا اس سے ملتے جلتے نام کے لوگ بھی اُس دن نگہداشت پا رہے ہوں۔

آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس یہ جائزہ لیں گے کہ مصنوعی طبی عمل کے دوران کس چیز کی توقع رکھی جائے۔ اگر آپ نے پہلے ہی رضامندی کے فارم پر دستخط نہیں کیے ہیں، تو وہ آپ کے ساتھ مل کر یہ فارم دیکھیں گے۔ وہ آپ کے کسی

بھی سوال کا جواب دیں گے اور آپ کے دستخط طلب کریں گے۔

## آپ کے بناوٹی عمل کے دوران

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

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

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

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

آپ کے بناوٹی عمل کے دوران آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس کمرے میں آتے جاتے رہیں گے۔ کوئی آپ کو ہر وقت دیکھنے اور سننے کا اہل ہوگا۔ آپ کو اپنے ریڈی ایشن تھراپسٹس کام کے دوران ایک دوسرے سے باتیں کرتے ہوئے سنائی دیں گے۔ وہ آپ کو بھی یہ بتائیں گے کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔

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

### پوزیشن اپنانا

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

### ڈیپ انسپائریشن بریتھ ہولڈ (DIBH)

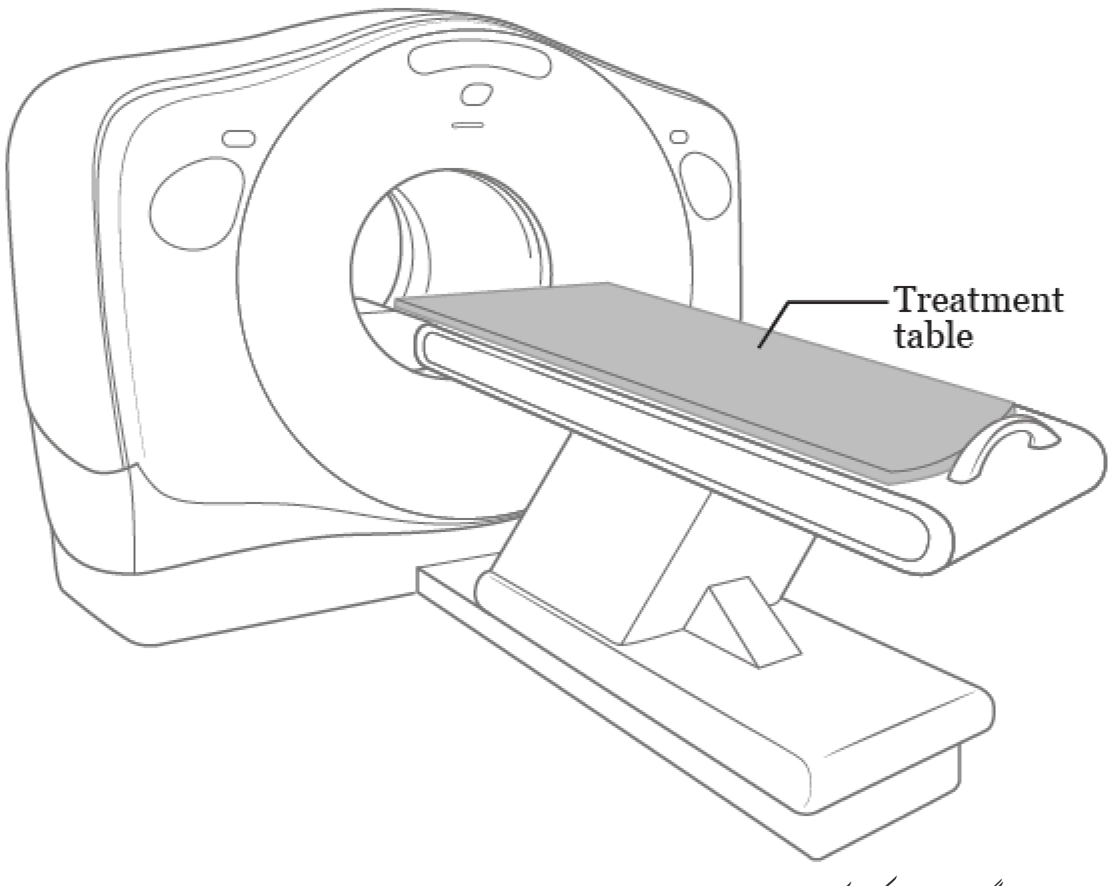
آپ کے بانوٹی عمل یا معالجے کے دوران آپ کے ایڈی ایشن تھراپسٹس آپ سے 15 تا 20 سیکنڈز کے لئے سانس روکنے کا کہہ سکتے ہیں۔ خواہ وہ آپ کے معالجے کے منصوبے اور آپ کی جسمانی ساخت پر انحصار کرتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت ہوگی تو آپ کی نگہداشت کی ٹیم آپ کو آگاہ کرے گی۔

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

## امیجنگ اسکینز

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

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




شکل 1۔ امیجنگ مشین کی ایک مثال

## جِلد پر نشانات (ٹیٹوز) لگانا

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

اگر آپ کو ٹیٹوز چاہئیں، تو آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس نشانات بنانے کے لیے ایک جراثیم کش (صاف) سوئی اور سیاہی کا ایک قطرہ استعمال کریں گے۔ ہر ٹیٹو بناتے ہوئے پن سی چبھتی ہوئی محسوس ہوگی۔ یہ پِن کے سرے سے زیادہ بڑے نہیں ہوں گے۔

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

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

## آپ کے ریڈی ایشن معالجات کا نظام الاوقات بنانا

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

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

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

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

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

## علاج کی منصوبہ بندی

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

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

## ریڈی ایشن تھراپی کے دوران وٹامنز اور غذائی سپلیمنٹس

وٹامنز، معدنیات اور جڑی بوٹی کی نباتاتی (پودوں پر مبنی) سپلیمنٹس، غذائی سپلیمنٹس کی مثالیں ہیں۔

اپنی ریڈی ایشن تھراپی کے دوران ملٹی وٹامن لینا ٹھیک ہے۔ اپنی معالجاتی ٹیم کے کسی فرد سے بات کیے بغیر کوئی دوسرے غذائی سپلیمنٹس نہ لیں۔

اینٹی آکسیڈنٹ سپلیمنٹس سے گریز کریں، جیسے کہ:

| | |
|---|---|
| • وٹامن اے<br>• وٹامن سی<br>• وٹامن ای | • کوئنزائم Q10 (CoQ10)<br>• سیلینیئم<br>• مچھلی کا تیل |

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

## جلد کی دیکھ بھال

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

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

## ریڈی ایشن علاج کے اپائنٹمنٹس

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

## سیٹ اپ کا طریقہ کار

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

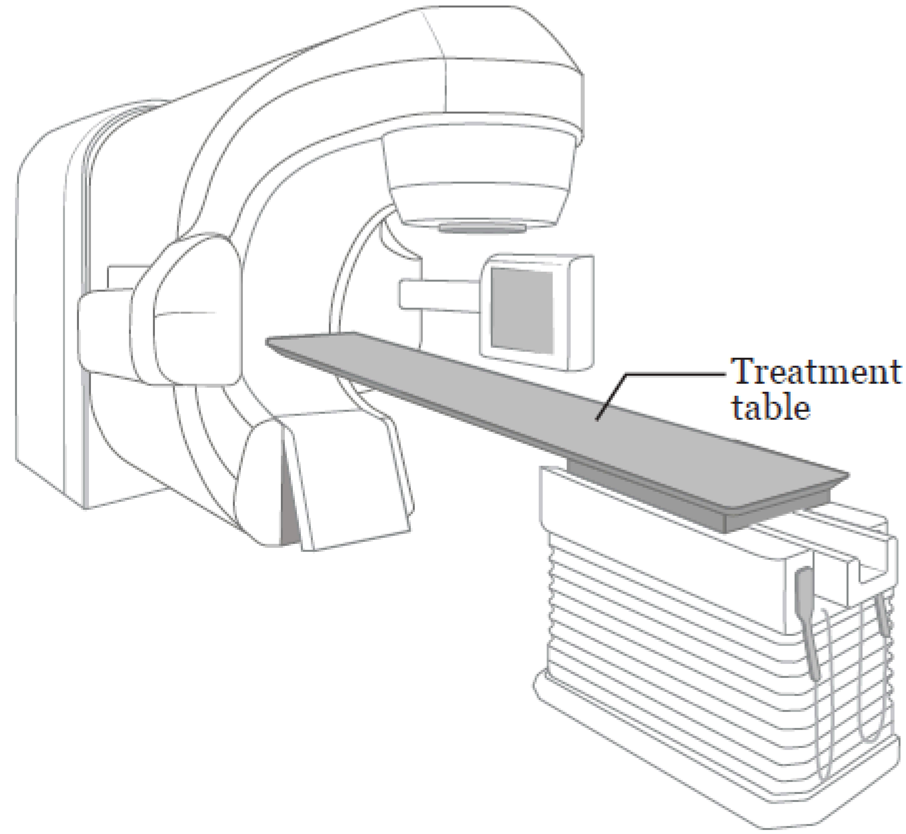
آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس آپ کو اُس روم میں لائیں گے جہاں روزانہ آپ کے ریڈی ایشن علاج ہوا کریں گے۔ وہ آپ کو میز پر اُسی پوزیشن میں لیٹنے میں مدد دیں گے (دیکھیں شکل 2) جس پوزیشن میں آپ اپنے بناوٹی عمل کے دوران لیٹے تھے۔

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

## آپ کے ریڈی ایشن معالجات کے دوران

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

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




شکل 2۔ ریڈی ایشن کے علاج کی مشین کی ایک مثال

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

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

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

## بُوسٹس کے بارے میں

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

## آپ کے بُوسٹ اپائنٹمنٹ کے دوران

آپ کے بُوسٹ سے پہلے، آپ کا ریڈی ایشن تھراپسٹ بُوسٹ کے مقام کی نشاندہی کے لیے فیلٹ کی نوک کے مارکر سے آپ کی جِلد پر نشان لگائے گا۔ ایسی شرٹ پہنیں جس پر دھبے لگنے سے آپ فکر مند نہ ہوں۔ مارکر کا رنگ آپ کے کپڑوں پر دھبے لگا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، جِلد پر لگائے جانے والے یہ نشانات مستقل یا پکے نہیں ہوتے۔ اپنا علاج ختم ہونے تک انہیں دھو کر صاف نہ کریں۔

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

## اسٹیٹس چیک کرنے کے وزٹس

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

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

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

## ہفتہ وار ای میلز

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

*Communicating With Your Care Team: When to Call or Use MSK MyChart* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymsk) اور *How to Take Pictures of Your Skin for Your Healthcare Provider* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider) پڑھنا مددگار ہو گا۔

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

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

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

اپنی ریڈی ایشن تھراپی کے دوران اور بعد اپنے مضر اثرات کے حل میں مدد کے لیے اس سیلشن میں دی گئی گائیڈلائنز پر عمل کریں۔

## جِلد اور بالوں کے ری ایکشنز

آپ کی ریڈی ایشن تھراپی کے دوران علاج کے مقام پر آپ کی جِلد اور بالوں میں تبدیلی آجائے گی۔ یہ معمول کی بات ہے۔

- آپ کی جِلد گلابی، سرخ، سانولی ہو سکتی ہے یا یوں لگ سکتا ہے جیسے دھوپ میں جھلسی ہوئی ہے۔ آپ کی بغل کے نیچے اور چھاتی کی جِلد، آپ کی کالرہڈی کے اوپر کی جِلد، اور علاج کے مقام کے دیگر حصوں کی دھوپ میں رہنے والی جِلد میں پھپھولے ہو سکتے ہیں اور جِلد خشک ہو کر اکھڑ سکتی ہے۔
- آپ کی جِلد بہت حساس اور خارش زدہ ہو سکتی ہے۔
- آپ کو ریشز ہو سکتے ہیں، خصوصاً آپ کی جِلد کے اُس حصے میں جو دھوپ میں کھلا رہتا ہو۔ اگر ریڈی ایشن تھراپی کے دوران کبھی بھی آپ کو ریشز ہوں تو اپنی ریڈی ایشن تھراپی کی ٹیم کے فرد کو بتائیں۔ ریشز بعض اوقات انفیکشن کی علامت ہوتے ہیں۔
- آپ کے علاج کردہ پہلو میں آپ کے بغل میں موجود کچھ یا تمام بال ختم ہو سکتے ہیں۔ یہ آپ کی ریڈی ایشن تھراپی ختم ہونے کے 2 سے 4 ماہ بعد عموماً دوبارہ اُگ جاتے ہیں۔

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

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

## جلد کی دیکھ بھال کے رہنما خطوط

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

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

- نیم گرم پانی اور ہلکا بغیر خوشبو والا صابن جیسا کہ Neutrogena، ®Basis، baby soap، ®Dove یا ®Cetaphil استعمال کرتے ہوئے روزانہ غسل کریں یا شاور لیں۔ اپنی جلد کو اچھی طرح دھوئیں اور نرم تولیے کی مدد سے اسے خشک کریں۔

- آپ علاج والی جگہ کی سلامت جلد (کٹی پھٹی نہ ہو) پر ڈیوڈرینٹ استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی جلد پر جلن ہوتی ہے تو اس کا استعمال بند کر دیں۔
- دھوتے وقت، علاج والی جگہ کی جلد کے ساتھ نرمی کریں۔ اپنی جلد پر مردار خلیے ہٹانے کا عمل مت کریں۔
- علاج سے قبل بنوائے گئے ٹیٹو نشانات مستقل ہوتے ہیں اور مت دھوئیں۔ علاج کے دوران آپ کو دوسرے نشانات لگ سکتے ہیں، جیسا کہ علاج والی جگہ کی جامنی نوک والے مارکر کے ساتھ آوٹ لائن لگائیں۔ جب آپ کے ریڈی ایشن تھراپسٹس کہیں کہ یہ ٹھیک ہے تو آپ ان نشانات کو نمکیاتی تیل کے ساتھ ہٹا سکتے ہیں۔
- ہر روز 2 مرتبہ علاج کے مقام پر 0.1% ٹرائی ایمسینولون کریم کی پتلی تہہ لگائیں۔ جب تک آپ پتلی تہہ لگاتے ہیں تو آپ کو اپنے ریڈی ایشن معالجات کے دوران کریم اتارنے کی ضرورت نہیں۔اپنی ریڈی ایشن تھراپی ختم ہونے کے 2 ہفتے بعد تک ہر روز 2 مرتبہ 0.1% ٹرائی ایمسینولون کریم کا استعمال جاری رکھیں۔
- **علاج والے مقام کی جلد پر الکوحل یا الکوحل پیڈز کا استعمال مت کریں۔**

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

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

## چھاتی میں بے آرامی یا سوجن

متاثرہ جانب کی آپ کی چھاتی، خاص طور پر آپ کے نپل میں کچھ نرماہٹ ہو سکتی ہے۔ آپ کی چھاتی میں اضافی سیال بھی پیدا ہو سکتا ہے جس کے باعث تیز چبھنے والے احساسات ہو سکتے ہیں۔ آپ کی چھاتی یا سینہ بھاری یا سوجا ہوا

محسوس ہو سکتا ہے۔ متاثرہ جانب والے آپ کے کندھے میں بھی سختی محسوس ہو سکتی ہے۔

آپ کی ریڈی ایشن تھراپی کے پہلے چند دنوں کے اندر یہ احساسات شروع ہو سکتے ہیں۔ آپ کی ریڈی ایشن تھراپی ختم ہونے کے بعد کئی مہینوں تک یہ جاری رہ سکتا ہے۔ اس بے آرامی کو کم کرنے میں آپ کی مدد کے لئے ذیل میں تجاویز ہیں۔

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

## تھکاوٹ

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

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

### تھکاوٹ سے نمٹنا

- اگر آپ کام کر رہے ہیں اور اچھا محسوس کر رہے ہیں، تو کام کرتے رہنا ٹھیک ہے۔ اگر آپ کو تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے، کم کام کرنے سے آپ کو زیادہ توانائی حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں۔ ایسی چیزوں کا انتخاب کریں جن کی آپ کو ضرورت ہو یا حقیقتا کرنا چاہتے ہیں اور انہیں اس وقت کریں جب آپ کی توانائی بہت زیادہ ہو۔ مثال کے طور پر، آپ کام پر جا سکتے ہیں لیکن گھر کا کام نہیں کرتے ہیں یا اپنے بچوں کے اسپورٹس ایونٹس دیکھتے ہیں لیکن رات کے کھانے کے لئے باہر نہیں جاتے ہیں۔
- آرام کرنے کے لئے وقت کی منصوبہ بندی کریں یا دن میں مختصر قیلولے (10 تا 15 منٹ) کریں، خاص طور پر جب آپ کو زیادہ تھکن محسوس ہو۔
  - ہر رات کم از کم 8 گھنٹے سونے کی کوشش کریں۔ یہ شاید آپ کی ریڈی ایشن تھراپی شروع ہونے سے پہلے آپ کی ضرورت سے زیادہ نیند ہو۔ آپ کو شاید یہ بھی مفید لگے:
  - رات کو جلدی سوئیں اور صبح کو دیر سے بیدار ہوں۔
- دن میں چست رہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ ورزش کرنے کے قابل ہیں، آپ واک کے لئے جا سکتے ہیں، یوگا کریں، یا بائیک چلائیں۔

- ○ بستر پر جانے سے پہلے پر سکون ہوں۔ مثال کے طور پر، کتاب پڑھیں، جگسا پزل حل کریں، موسیقی سنیں، یا پر سکون مشغلہ کریں۔
- چھوٹے موٹے کاموں اور سفر میں اپنے اہل خانہ اور دوستوں سے مدد طلب کریں۔ اپنی بیمہ کمپنی سے پتہ کریں کہ آیا وہ گھریلو دیکھ بھال کی سروسز کا احاطہ کرتے ہیں۔
- بعض افراد میں ورزش کرنے سے زیادہ توانائی آجاتی ہے۔ اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ سے پوچھیں کہ آیا آپ ہلکی پھلکی ورزش کر سکتے ہیں، جیسا کہ واک کرنا، اسٹریچ کرنا، یا یوگا۔ مزید جاننے کے لئے *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) پڑھیں۔
- زیادہ پروٹین اور کیلوریز والی خوراک کھائیں اور مشروبات پیئیں۔ مزید جاننے کے لئے *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) یا *Nutrition and Breast Cancer: Making Healthy Diet Decisions* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions) پڑھیں۔

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

## جنسی اور تولیدی صحت

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

آپ کو یہ خدشات ہوسکتے ہیں کہ کینسر اور آپ کا علاج آپ کی جنسی زندگی کو کیسے متاثر کرسکتا ہے۔ آپ تابکار نہیں ہیں۔ آپ دوسروں کو تابکاری منتقل نہیں کر سکتے۔ دوسروں کے ساتھ قریبی رابطے میں رہنا محفوظ ہے۔

آپ اپنی تابکاری تھراپی کے دوران جنسی طور پر متحرک رہ سکتے ہیں، جب تک کہ آپ کا ریڈی ایشن آنکولوجسٹ آپ کو دوسری ہدایات نہ دے۔ اگر آپ یا آپ کا ساتھی بچے پیدا کرنے کے قابل ہیں، تو آپ کو اپنی ریڈی ایشن تھراپی کے دوران حمل کو روکنے کے لیے برتھ کنٹرول (مانع حمل) کا استعمال کرنا چاہیے۔

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

## جنسی صحت کے پروگرامز

MSK جنسی صحت کے پروگرام پیش کرتا ہے۔ یہ پروگرام آپ کو ان طریقوں کو منظم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جن سے آپ کے کینسر یا کینسر کے علاج سے آپ کی جنسی صحت یا زرخیزی متاثر ہوتی ہے۔ ہمارے ماہرین آپ کی ریڈی ایشن تھراپی سے پہلے، دوران یا بعد میں جنسی صحت یا زرخیزی کے مسائل کو حل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

- ہمارے Female Sexual Medicine & Women's Health Program کے بارے میں جاننے کے لیے یا ملاقات کا وقت لینے کے لیے، 646-888-5076 پر کال کریں۔
- ہمارے Male Sexual & Reproductive Medicine Program کے بارے میں جاننے کے لیے یا ملاقات کا وقت لینے کے لیے، 646-888-6024 پر کال کریں۔
- ہمارے Cancer and Fertility Program، کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے معالج سے بات کریں۔

## جنسی صحت کے دیگر ریسورسز

کینسر کے علاج کے دوران جنسی صحت کے بارے میں مزید جاننے کے لیے *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) پڑھیں۔

امریکن کینسر سوسائٹی بھی کینسر کے علاج کے دوران جنسی صحت کے مسائل کے بارے میں معلوماتی ذرائع رکھتی ہے۔ انہیں *جنس اور کینسر کا شکار بالغ مرد* اور *جنس اور کینسر کی شکار بالغ عورت* کہتے ہیں۔ آپ www.cancer.org پر انہیں تلاش کر سکتے ہیں یا 800-227-2345 پر کال کر کے ایک نقل طلب کر سکتے ہیں۔

## جذباتی صحت

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

| | | |
|---|---|---|
| • پریشان یا نروس<br>• خوفزدہ<br>• تنہا<br>• غصہ | • ذہنی دباؤ<br>• بے بس<br>• مایوس | • بے حس<br>• غیر یقینی کا شکار<br>• فکرمند |

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

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

### اپنے احساسات کو بہتر بنانے کے طریقے

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

**ایک معاون گروپ میں شامل ہوں۔** کینسر میں مبتلا دیگر افراد سے ملاقات آپ کو اپنے احساسات سے متعلق بات کرنے اور دوسروں سے سیکھنے کا موقع دے گی۔ آپ جان سکتے ہیں کہ دیگر لوگ کیسے اپنے کینسر اور اس کے علاج کا مقابلہ کرتے ہیں اور آپ کو یاد دہانی کرواتے ہیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں۔

ہم جانتے ہیں کہ کینسر کی تمام تشخیصات اور کینسر میں مبتلا افراد ایک جیسے نہیں ہوتے۔ ہم ایسے افراد کے لیے معاون گروپس پیش کرتے ہیں جو ایک جیسی تشخیصات یا شناختیں رکھتے ہیں۔ مثلاً، آپ چھاتی کے کینسر میں مبتلا افراد یا کینسر میں مبتلا LGBTQ+ والوں کے معاون گروپ میں شامل ہوسکتے ہیں۔ MSK کے سپورٹ گروپس کے بارے میں جاننے کے لیے www.msk.org/vp وزٹ کریں۔ آپ اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ، نرس، یا سماجی کارکن سے بھی بات کرسکتے ہیں۔

**سکون اور مراقبے کو آزمائیں۔** اس قسم کی سرگرمیاں آپ کو پُرسکون اور مطمئن محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ آپ یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ اپنی پسندیدہ جگہ پر موجود ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے، سانس آہستگی سے لیں۔ ہر سانس پر توجہ دیں یا سکون آمیز میوزک یا آوازیں سنیں۔ بعض لوگوں کے لیے، عبادت مراقبے کا دوسرا طریقہ ہے۔ ہمارے انٹیگریٹیو میڈیسن اینڈ ویلنیس پرووائیڈرز کے زیرِ رہنمائی ادویات تلاش کرنے کے لیے www.msk.org/meditations وزٹ کریں۔

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

کڑے حالات سے نمٹنے کے لیے ہم سب اپنا اپنا انداز رکھتے ہیں۔ اکثر، ہم وہ کام کرتے ہیں جو ماضی میں ہمارے لیے کارگر ثابت ہوا تھا۔ مگر بعض اوقات یہ کافی نہیں ہوتا۔ ہم آپ کو ترغیب دیتے ہیں کہ آپ اپنے خدشات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر، نرس یا سماجی کارکن سے بات کریں۔

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

## اپائنٹمنٹس کو فالو اپ کریں

اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ کے پاس اپنی تمام فالو اپ اپائنٹمنٹس کے لئے آنا ضروری ہے۔ ان تقرریوں کے دوران، وہ چیک کریں گے کہ آپ اپنی ریڈی ایشن تھراپی کے بعد کیسے صحت یاب ہو رہے ہیں۔

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

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

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

اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ یا نرس کو کال کریں اگر:

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

## رابطے کی معلومات

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

ریڈی ایشن آنکولوجسٹ: ______________
فون نمبر: ______________

ریڈی ایشن نرس: ______________
فون نمبر: ______________

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

# معاون سروسز

## MSK معاون سروسز

## کونسلنگ سینٹر

www.msk.org/counseling

646-888-0200

بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ مشاورت سے ان کی مدد ہوتی ہے۔ ہمارا مشاورتی مرکز افرادِ واحد، ازدواجی جوڑوں، فیملیز اور گروپس کے لیے مشاورت پیش کرتا ہے۔ اگر آپ پریشان یا افسردہ محسوس کرتے ہیں تو ہم مدد کے لیے دوائیں بھی تجویز کر سکتے ہیں۔ اپنے معالج سے ریفرل کے لیے کہیں یا اپوائنٹمنٹ لینے کے لیے اوپر دیے گئے نمبر پر کال کریں۔

## انٹیگریٹو میڈیسن اور ویلنیس سروس

www.msk.org/integrativemedicine

ہماری انٹیگریٹو میڈیسن اور ویلنیس سروس روایتی علاج کے ساتھ ساتھ کئی معاون خدمات فراہم کرتی ہے، جن میں موسیقی کے ذریعے علاج، ذہن/جسم کی تھراپیز، رقص اور حرکت پر مبنی تھراپی، یوگا، اور ٹچ تھراپی شامل ہیں۔ ان خدمات کے لیے ملاقات کا وقت طے کرنے کے لیے 646-449-1010 پر کال کریں۔

آپ چاہیں تو انٹیگریٹو میڈیسن اور ویلنیس سروس میں موجود کسی صحت کے ماہر سے مشاورتی ملاقات کے لیے بھی وقت لے سکتے ہیں۔ وہ ایک صحت مند طرزِ زندگی کو تخلیق اور مضر اثرات کو منظم کرنے کی غرض سے ایک منصوبہ تیار کرنے کے لیے آپ کے ساتھ کام کریں گے۔ ملاقات کے لیے 646-608-8550 پر کال کریں۔

## 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 ماہرِ 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۔

## 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 پر یا گھر کے قریب کہیں آپ کے بحالی کے علاج کے پروگرام کو ڈیزائن اور مربوط کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے 646-888-1929 پر ری ہیبلیٹیشن میڈیسن (فزیٹری) کو کال 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 646-888-1900 پر ری ہیبلیٹیشن تھراپی کو کال کریں۔

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

646-888-8106

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

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

## جنسی صحت کے پروگرام

کینسر اور کینسر کے علاج آپ کی جنسی صحت، فرٹیلیٹی، یا دونوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔ MSK کے جنسی صحت کے پروگرام آپ کے علاج سے پہلے، اس کے دوران، یا بعد میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

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

## تمباکو کے علاج کا پروگرام

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

MSK کے پاس ایسے ماہرین ہیں جو سگریٹ نوشی چھوڑنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے ہماری ویب سائٹ وزٹ کریں یا اوپر دیے گئے نمبر پر کال کریں۔ آپ پروگرام کے بارے میں اپنے نرس سے بھی پوچھ سکتے ہیں۔

## ورچوئل پروگرامز

www.msk.org/vp

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

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

# ریڈی ایشن تھراپی کی معاون سروسز

### امریکن سوسائٹی فار تھیراپیٹک ریڈیولاجی اینڈ آنکولوجی

www.rtanswers.org

800-962-7876 اس ویب سائٹ پر تابکاری کے ذریعے کینسر کے علاج کے بارے میں تفصیلی معلومات موجود ہیں۔ اس میں آپ کے علاقے میں ریڈی ایشن آنکولوجسٹس سے رابطے کی معلومات بھی ہیں۔

## بیرونی معاون سروسز

ایسی بہت سی دیگر معاون سروسز بھی ہیں جو آپ کے کینسر کے علاج سے پہلے، دوران اور بعد میں آپ کو مدد دیتی ہیں۔ ان میں سے بعض معاون گروپس اور معلومات پیش کرتی ہیں، جبکہ بعض نقل و حمل، رہائش (قیام کی جگہ)، اور علاج کے اخراجات کے حوالے سے مدد دے سکتی ہیں۔

ان معاون خدمات کی فہرست کے لیے پڑھیں *External Support Services* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/external-support-services). آپ MSK کے سماجی کارکن سے بھی 212-639-7020 پر کال کر کے بات کر سکتے ہیں۔

# اپنے ریڈی ایشن آنکولوجسٹ سے پوچھے جانے والے سوالات

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

مجھے کس قسم کی ریڈی ایشن تھراپی دی جائے گی؟

مجھے کتنے ریڈی ایشن معالجات دیے جائیں گے؟

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

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

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

---

---

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

---

About Your External Beam Radiation Therapy to Your Breast or Chest Wall - Last updated on September 10, 2025
تمام حقوق Memorial Sloan Kettering Cancer Center کے زیرِ ملکیت اور محفوظ ہیں

**آخری اپ ڈیٹ شدہ**
**ستمبر 10, 2025**

Learn about our Health Information Policy.