

کینسر دے علاج دے تہاڈی دوران مدد کرنا

ایہہ کتابچہ تہاڈی مدد کرے گا کہ تسی اپنے علاج بارے سوچ سکو تے تہانوں اوہ معلومات مہیا کرے گا جیہڑی تہاڈے لئی ایس ویلے فعال رہن، چنگا کھان پین تے چنگا محسوس کرن وچ مددگار ثابت ہووے گی۔

علاج دے دوران فعال رہنا

علاج دے دوران فعال رہنا تہاڈی تندرستی تے نقل و حرکت دی صلاحیت نوں برقرار رکھن وچ مدد کردا اے جیہڑی علاج شروع ہون توں پہلے سی - ایہہ ایس گل بارے نئیں کہ تسی علاج شروع ہون توں پہلاں ورگی فٹنس حاصل کرو۔ یاد رکھو:

- اپنے علاج دے دوران فعال رہنا تے کچھ ورزش کرنا بالکل محفوظ اے۔
- ہو سکدا اے تسی اوہناں سرگرمیوں وچ حصہ نہ لے سکو جیہڑی علاج شروع ہون توں پہلاں کردے سی، یا تہانوں حوصلہ رکھنا اوکھا لگ سکدا اے۔ ایس طرح محسوس کرنا عام گل اے۔
- اپنی رفتار دے مطابق آگے ودھدے رہو۔
- ہر طرح دی حرکت چنگی اے تے ایہہ تہاڈی تیزی نال صحت یابی وچ مدد کرے گی۔
- جسمانی سرگرمی صرف ورزش ای نئیں اے۔ کوئی وی سرگرمی جیس وچ تہاڈا جسم تھوڑا گرم ہو جائے تے سانس تھوڑی تیز ہو جاوے پر تسی گل وات وی جاری رکھ سکدے ہو، اوہ مددگار ہووے گی۔

علاج دے دوران تہاڈی خیر و عافیت

علاج توں پہلے تے دوران مختلف جذبات محسوس کرنا بالکل عام گل اے۔ دباؤ جیا محسوس کرنا عام اے۔ کینسر دا علاج اکثر بوبیت ساری اپائنٹمنٹس نال ہوندا اے کہ روزمرہ زندگی نال نبڑنا پیندا اے تے ایہہ زندگی وچ وڈی رکاوٹ پیدا کردا اے۔

تسی اپنے علاج بارے یا علاج توں بعد کیداں محسوس کرو گے، ایس بارے فکرمند ہو سکدے او، تے بدترین صورت حال دے بارے سوچنا وی عام گل اے۔ تسی اداسی، رونا یا حوصلہ شکنی محسوس کر سکدے او، یا علاج توں گزرن تے غصہ محسوس کر سکدے او۔

تسی ایہہ جذبات کچھ وقت لئی شدت نال محسوس کر سکدے او، یا فیر ایس طرح کہ اک ویلے وچ ای کئی جذبات محسوس ہو سکدے نیں۔ ایس دے علاوہ، تسی ایہہ محسوس کر سکدے او کہ تہاڈی حساسیت تھوڑی گھٹ گئی اے جدو تسی جو ہو رہا اے تے جو آگے ہونا اے، اوہ سمجھن دی کوشش کرو گے۔

اپنے آپ نوں یاد دلاؤ

- گجھ دن تسی اپنے آپ نوں بہتر محسوس کر سکدے او، تے گجھ دن نئیں۔
- ایہہ سارے تجربے عام نیں تے ہر بندے لئی مختلف ہو سکدے نیں۔

ایس دوران اپنے آپ نال نرمی تے مہربانی رکھنا ضروری اے، اپنے آپ نوں اوہ سکون تے دیکھ بھال دینا جیہڑی تسی ہوراں نال کردے او۔ جو وی جذبات سامنے آون اوہناں نوں تسلیم کرو تے سوچو کہ ایہہ اوکھا ویلا گزارن لئی تہانوں کپڑی شیواں دی لوڑ اے۔

سرجری

ہر سرجری وکھری ہوندی اے تے ہر بندے دا تجربہ الگ ہوندا اے۔ اپنی سرجری توں پہلاں، تہاڈی کلینیکل ٹیم نال اک اپائنٹمنٹ ہووے گی جتھے تسی ہر گل بات کرو گے۔

اپنی سرجری توں بعد، یاد رکھو:

- تسی سرجری توں چھیتی توں چھیتی حرکت شروع کر سکدے او۔
- سرجری دے بعد تہانوں درد ہو سکدا اے، جیس نوں کنٹرول کرن لئی تہانوں دوائی دتی جاوے گی۔
- گھر وچ، اوہ ورزشاں جاری رکھو جیہڑی تہانوں دیتیاں گئیاں نیں۔
- اپنی سرگرمی نوں آہستہ آہستہ ودھاؤ۔ شروع وچ اپنے روزمرہ دے کماں آتے دھیان دو، جیویں نہانا، کپڑے پانا تے گھر وچ نقل و حرکت کرنا، ایس توں بعد چہل قدمی تے ہلکی ورزش دے لئی باہر نکلنا شروع کرو۔

- جے تھانوں PICC یا Hickman لائن لگی اے، تے تیرنا نئیں اے، رابطہ آلے کھیل نہ کھیلو تے بازو دی سخت ورزش توں بچو، کیوں کہ ایناں توں ایہہ لائن متاثر ہو سکدی اے۔

سرجری توں بعد اپنے جسم نوں صحت یابی وچ مدد دین لئی متوازن خوراک کھانا ضروری اے۔ ہر کھانے نال پروٹین دا حصہ کھان دی کوشش کرو (گوشت، مچھلی، انڈے، یا دالاں وغیرہ)۔

جے تھادی بھوک تھوڑی اے، تے دن وچ تین چھوٹے کھانے تے درمیان وچ 2-3 سنیکس یا غذائیت آلے مشروبات (جیویں پاٹ جاگلیٹ، ملک شیک) لین دی کوشش کرو۔

فرج، فریزر یا الماری وچ آسان تیار کھانے رکھنا فائدہ مند اے۔

کیمو تھراپی

جے تسی کر سکدے او، تے کیمو تھراپی دے دوران فعال رہنا اک چنگی گل اے۔ یاد رکھو:

- تھادّا امیون سسٹم کمزور ہو جاندا اے، ایس لئی اونہاں جگہاں توں بچو جتھوں تھانوں کوئی ہور بیماری لگ سکدی اے۔
- اپنے روزمرہ دے کماں اتے دھیان دو، جیویں کہ نہانا تے کپڑے پانا۔ جے تسی ایناں نال آرام دہ محسوس کر دے او، تے فیر چہل قدمی لئی جان یا ہلکی پھلکی ورزش کرن دا سوچو۔
- جدوں ہو سکے اپنے گھر آلی ورزش دا پروگرام استعمال کرو۔

کیمو تھراپی تھادی خوراک نوں متاثر کر سکدی اے۔ ایہہ ضمنی اثرات پیدا کر سکدی اے، جیویں متلی، دست، قبض، ذائقے وچ تبدیلی، خوشبو بدل جانا یا منہ دا درد۔ جے تھانوں ایہہ علامات ہوں، تے اپنے ڈاکٹر یا نرس نوں دسنا ضروری اے۔ مدد دستیاب اے۔

ریڈیو تھراپی

ریڈیو تھراپی کئی ضمنی اثرات پیدا کر سکدی اے، جیویں جلد وچ خارش، تھکن، یا معدہ تے آنتاں دے مسئلے۔

جے تسی کر سکو تے ریڈیو تھراپی دے دوران فعال رہنا اک چنگی گل اے، تے یاد رکھو:

- ریڈیو تھراپی دوران تیرنا نئیں اے، کیوں کہ کلورین توں جلد اتے خارش ہو سکدی اے۔
- اپنے روزمرہ دے کماں اتے دھیان دو، جیویں کہ نہانا تے کپڑے پانا۔ جے تسی ایناں نال آرام دہ محسوس کر دے او، تے فیر چہل قدمی لئی جان یا ہلکی پھلکی ورزش کرن دا سوچو۔
- جدوں ہو سکے اپنے گھر آلی ورزش دا پروگرام استعمال کرو۔ ریڈیو تھراپی

دے دوران صحت مند کھانیاں دی تجاویز:

- آسانی توں تیار ہون آلے کھانے کھانا شروع کرو
- کھانے دا منصوبہ پہلے توں بنا لو
- دوستاں، خاندان یا پڑوسیاں توں کھانے تیار کرن یا پکاؤن وچ مدد لوؤ
- تھوڑا تھوڑا کر کے کی واری کھاؤ دن وچ تین چھوٹے کھانے تے درمیان وچ سنیکس یا غذائیت آلے مشروبات لین دی کوشش کرو
- اوہ کھانیاں وچ ودھ مکھن، تیل، کریم، پنیر یا شوگر شامل کرو جو تسی کھا سکدے او

جے تھانوں ایہہ علامات نہیں جیہڑیاں کھان پین تے اثر انداز ہو رہیاں نہیں، تے کسی نال گل کرو۔ مدد دستیاب اے۔

امیونو تھراپی

امیونو تھراپی کئی ضمنی اثرات پیدا کر سکدی اے، جیویں متلی، تھکن یا جوڑاں وچ درد۔

جے تسی کر سکیے او، تے امیونو تھراپی دے دوران فعال ریٹنا اک چنگی گل اے، تے یاد رکھو:

- اپنے روزمرہ دے کماں اتے دھیان دو، جیویں کہ نہانا تے کپڑے پانا۔ جے تسی ایناں نال آرام دہ محسوس کر دے او، تے فیر چہل قدمی لئی جان یا ہلکی پھلکی ورزش کرن دا سوچو۔
- جدوں ہو سکے اپنے گھر آلی ورزش دا پروگرام استعمال کرو۔ امیونو تھراپی

دے دوران صحت مند کھانیاں دی تجاویز:

- دن وچ چھوٹے چھوٹے کھانے کی واری کر کے کھاؤ
- سنیکس اپنے قریب رکھو
- تھادی بھوک بدل سکی اے چنگے دن دا فائدہ اٹھاؤ تے اوہ کھانے کھاؤ جیہڑے تھانوں پسندیدہ نیں

تھاڈا علاج

ہون سوچو کہ تھاڈا علاج کس قسم دا اے تے ایہہ تھاڈے اتے کیداں اثر انداز ہو سکدا اے۔ اپنے آپ تون سوال کرو، جیویں:

- تھاڈے خیال وچ علاج دے دوران کیہڑی شے سب تون اوکھی ہو سکی اے؟
- تیاری لئی تسی کی کر سکیے او؟
- کون تھاڈی مدد کر سکدا اے؟

ایس دے بعد کی ہونا؟

ٹیم تھاڈے علاج دے دوران تھاڈی مدد کرے گی تے علاج ختم ہون تون بعد تھاڈے نال ملاقات کرے گی تے دوبارہ تھاڈی حالت دا جائزہ لوے گی تے ویکھے گی کہ تھاڈی طبیعت ٹھیک اے۔