

## کیمیائی علاج (Chemotherapy) کے طریقوں کی شیٹ

علاج کے دوران آپ کو اپنے جسم کو ”سننے“ کی ضرورت ہے۔ ایسا کرنا آپ کی کیمیائی علاج سے تھوڑے ضمنی اثرات کے ساتھ بہترین نتائج حاصل کرنے میں مدد کرے گا۔ آپ کیلئے ان تمام ضمنی اثرات کے بارے میں جو آپ محسوس کرتے ہوں، کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتانا ضروری ہے۔

1. آرام... آپ اپنے آپ کو تھکا ہوا محسوس کر سکتے ہیں۔ ہر روز آرام کے لئے وقفے کریں۔ روزمرہ کی ورزش کے ساتھ اپنے پٹھوں کو مضبوط رکھیں۔ پیدل چلنا آپ کی قوت بڑھائے گا۔
2. ہر روز بہت سے مشروبات پیئیں۔ اس کا مطلب ہے ہر گھنٹے کے بعد مشروب کا ایک کپ۔ وہ مشروبات پینے کی کوشش کریں جن میں بہت سی غذائیت ہو۔ (جوس، ملک شیک، سوپ، جیلو، کھیلوں کے دوران پیئے جانے والے مشروبات)۔ ایسا کرنا آپ کے گردوں کو بہتر طور پر کام کرنے میں مدد دے گا۔ ہو سکتا ہے کہ کھانے کو آپ کا دل نہ چاہتا ہو، مگر پینا بہت ضروری ہے!
3. بہت سے پروٹین والی غذائیں کھائیں: مچھلی، مرغی، پھلیاں، پورک، اور گائے کا گوشت۔ زیادہ مقدار میں حراروں والی غذائیں کھائیں: ملک شیک، آئس کریم، چٹنیاں، کاربیشنڈ ناشتہ، یقینی بنائیں، اور ان کا استعمال زیادہ کریں۔ یہ غذائیں اس قوت کو پورا کرتی ہیں جو قوت آپ کا جسم کینسر کے خلیوں سے لڑنے میں صرف کرتا ہے۔ چکنائی والی، تلی ہوئی، اور گھی والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ آپ کا کیمیائی علاج (chemotherapy) ہونے کے بعد 2-6 ہفتے میں آپ کی بھوک واپس آجائے گی۔
4. متلی یا خرابی معدہ کیلئے، ہدایت کے مطابق متلی روکنے والی دوائی لیں۔ ہو سکتا ہے کہ بعض اوقات آپ کو کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے مزید متلی روکنے والی دوا لینا پڑے۔ 3 مرتبہ بڑا کھانا کھانے کی بجائے، تھوڑا تھوڑا کر کے، زیادہ مرتبہ کھائیں، یا سنیکس کھانے کی کوشش کریں۔ ٹھنڈا کھانا یا کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق حرارت والے کھانے کی کوشش کریں۔ پہلے گرم کھانے کی ”خوشبو“ کو دور ہو جانے دینا ایک اچھا خیال ہے۔ یہ دیکھنے کے لئے کہ کونسا کھانا بہتر ذائقہ دیتا ہے مختلف کھانے کھا کر دیکھیں۔
5. ہو سکتا ہے کہ آپ کو قبض یا پیش ہو۔ دونوں کیلئے، ڈھیر سارے مشروبات پیئیں۔ قبض کے لئے، اپنے کھانے میں فائبر کی مقدار بڑھادیں: گندم وغیرہ کی بھوسی، ثابت گندم کی روٹیاں اور سیرنیکلز سبزیاں، اور پھل۔
- پیش کے لئے، بریٹ (BRAT) غذا استعمال کریں: کیلے، چاول، سیبوں کی چٹنی، اور سکی ہوئی ڈبل روٹی۔ فائبر والی غذاؤں سے پرہیز کریں؛ ڈیری فارم کی مصنوعات جیسے کہ دودھ، پنیر یا آئس کریم؛ شراب؛ اور کیفین۔
6. کھانے کے بعد اور بستر پر جانے سے پہلے نرم برشل والے برش سے منہ کی حفاظت کی عادت ڈالیں۔ دن میں کم از کم چار مرتبہ نمک والے پانی سے غرارے کریں۔ چائے کا 1 چمچ نمک ٹونٹی کے ایک کوارٹ پانی میں ملائیں اور ہر روز نئے سرے سے ملائیں۔ اپنے منہ میں روزانہ دیکھیں کہ کوئی تبدیلیاں تو نہیں ہوں۔

7. دن میں ایک دفعہ شام کے وقت اپنا درجہ حرارت لیں۔ آپ کا کیمیائی علاج (chemotherapy) شروع ہونے کے 7-10 دنوں کے بعد خون میں تعداد کی بہت بڑی کمی ہوگی۔ اس دوران، آپ انفیکشن ہو جانے کے خطرے سے دوچار ہوتے ہیں۔ آپ کے درجہ حرارت میں زیادتی ہونے کا مطلب انفیکشن ہو سکتا ہے۔ \*نیوٹروپینیا شیٹ (Neutropenia) ملاحظہ فرمائیں\*
8. ہو سکتا ہے کہ آپ کے بال جھڑنا شروع ہو جائیں۔ اپنے بال جھڑنے سے پہلے انہیں چھوٹے کروالینا فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے وگ کے نسخے کے لئے پوچھیں۔ سرکارف، ٹوپیوں یا پگوں کا استعمال کریں۔ اپنے سر کے اوپر والی کھال کی حفاظت کیلئے سن سکرین کا استعمال کریں۔ آپ کے آخری علاج کے بعد آپ کے بال واپس اگنا شروع ہو جائیں گے۔
9. ہو سکتا ہے آپ اپنے ہاتھوں یا پیروں میں سن ہو جانے والی کیفیت، جھنجھناہٹ، یا درد محسوس کریں۔ گھر کے کام کاج، کھانا پکانے اور باغ بانی کے لئے جوتے اور دستاں پہن کر محفوظ رہیں۔ فولیٹ (folate) کے ساتھ وٹامن بی کمپلیکس لینے کے لئے آپ اپنے ڈاکٹر سے پوچھ سکتے ہیں۔
10. جنسی ملاپ اس وقت تک ٹھیک ہے جب تک کہ آپ خون کے اخراج یا انفیکشن سے محفوظ ہیں۔ بغل گیر ہونا اور ہم آغوش ہونا ہمیشہ ٹھیک ہوتے ہیں اور ان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے! خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کرتے رہیں یا اپنے ڈاکٹر سے خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں پوچھیں۔
11. بڑے بھیڑ بھاڑ والے مجموعوں اور ان لوگوں کو قریب ہو کر چھونے سے بچیں جو بیمار ہوں۔

### اگر آپ کو مندرجہ ذیل تکالیف ہوں تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں:

- ✓ آپ کی قے کو روکنے والی دوائی سے آپ کی الٹیاں نہ رک رہی ہوں۔
- ✓ پچپش روکنے والی دوائی سے دن میں 4 مرتبہ سے زیادہ پچپش نہ رک رہی ہو۔
- ✓ 3 دنوں سے زیادہ قبض ہو۔
- ✓ گلا خراب ہونا، آپکے مسوڑھوں میں درد ہونا، یا آپ کے منہ کے کسی حصے پر سفید دھبوں کا ہونا۔
- ✓ درجہ حرارت کا 100.5 فارن ہائیٹ ہو جانا، سردی لگنا، یا ایسی تھکاوٹ ہو جانا جو بڑھتی جائے۔
- ✓ بلاوجہ کوئی بھی خون نکلنا یا خراشیں... آپ کی جلد سے، مسوڑھوں سے یا لعاب دہن سے (جو آپ کھانسی کے ذریعے تھوکتے ہیں) \*تھرامبوسائٹوپینیا (Thrombocytopenia) کی شیٹ دیکھیں\*