



समन्वय समिति - वर्ग (व्यावसायिक थेरेपी)

पोस्ट-मास्टक्टोमी रोगियों के लिए जानकारी

मास्टक्टोमी के बारे में आपको क्या जानने की जरूरत है

मास्टक्टोमी, रेडियोथेरेपी और दवाएं स्तन कैंसर के लिए सभी सामान्य उपचार हैं। सर्जरी के दौरान हटाए गए ऊतक में स्तन का पूरा या कुछ हिस्सा, क्षेत्रीय लिम्फ नोड्स और छोटे और बड़े पेक्टोरल टेंडन शामिल होते हैं। हटाए गए ऊतक की सीमा स्तन की सीमा पर निर्भर करती है। कैंसर का प्रसार, इसलिए विवरण के लिए कृपया अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

शल्य चिकित्सा के बाद के संभावित लक्षण

1. ऊपरी अंगों की लिम्फैटिक सूजन
 - ◆ सूजन आमतौर पर पीठ, ऊपरी बांहों, अग्र-भुजाओं और हाथों में पाई जाती है, सूजन की डिग्री एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है।
 - ◆ ऊपरी छोर की सूजन आमतौर पर सर्जरी के लगभग छह सप्ताह बाद होती है, लेकिन कभी-कभी यह सर्जरी के कई साल बाद होती है।
 - ◆ बड़े मास्टक्टोमी वाले मरीजों और बड़े जिन लोगों की रेडियोथेरेपी हुई है उनमें सूजन विकसित होने की संभावना अधिक होती है।
 - ◆ ऊपरी अंगों में सूजन के कारण: क्षेत्रीय लिम्फ नोड्स को हटाने से लसीका द्रव का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है और ऊपरी अंगों में पानी और शरीर के तरल पदार्थों का अवशोषण धीमा हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप सूजन हो जाती है। इसके अलावा, विकिरण चिकित्सा की उच्च खुराक और लगातार बगल के विकिरण से फाइब्रोसिस (यानी त्वचा का मोटा होना और सख्त होना) बढ़ सकता है, जिससे प्रभावित अंग में लसीका प्रवाह अवरुद्ध हो सकता है, जिससे लसीका द्रव संचय और ऊपरी अंग में सूजन हो सकती है।
 - ◆ ऊपरी अंगों की सूजन न केवल उपस्थिति को प्रभावित करती है, बल्कि ऊपरी छोरों की गति की सीमा को भी कम कर देती है, जो बदले में दैनिक जीवन को प्रभावित करती है और सेल्युलाइटिस और लिम्फैंगिटिस का कारण बन सकती है। इसलिए, एडिमा की डिग्री को कम करने और बाद की जटिलताओं की संभावना को कम करने के लिए प्रारंभिक उपचार आवश्यक है।

2. सर्जिकल निशान
घाव ठीक होने के बाद कुछ रोगियों में कठोर, मोटे, खुजली वाले निशान विकसित हो जाते हैं।
3. सूजन ऊपरी अंगों के जोड़ों की गति की सीमा को कम कर देगी, जो बदले में ऊपरी अंगों की मांसपेशियों में थकान और कमजोरी का कारण बनेगी, जो अंततः काम और दैनिक जीवन को प्रभावित करेगी।
4. मास्टेक्टॉमी के बाद, कुछ रोगियों को लग सकता है कि हटाए गए स्तन कुछ समय के लिए बने रहते हैं।
5. न्यूरोलॉजिकल जटिलताएं
स्तन कैंसर के रोगियों में न्यूरोलॉजिकल प्लेक्सोपैथी एक अधिक सामान्य न्यूरोलॉजिकल जटिलता है। बगल (ब्रेकियल प्लेक्सस) के पास तंत्रिका ऊतक के ट्यूमर के आक्रमण के कारण स्तन कैंसर के मरीजों को ऊपरी अंग सुन्नता, पेरेस्टेसिया, दर्द, कमजोरी, या यहां तक कि मांसपेशियों में शोष का अनुभव हो सकता है।
6. स्किन(मांस)
चेस्ट वाल की एपिडर्मिस या रेडीएशन के संपर्क में आने वाली स्तन ग्रंथि का हिस्सा थोड़ा फाइब्रोटिक, सूक्ष्मवाहिकीय रूप से फैला हुआ हो सकता है, और त्वचा का रंग थोड़ा गहरा या पीला हो सकता है।
7. छाती में दर्द
सूजन, मांसपेशियों में अकड़न और त्वचा की लोच में कमी के कारण आपको सर्जरी के बाद सीने में हल्के दर्द का अनुभव हो सकता है। हालांकि, अगर सर्जरी के बाद दर्द बढ़ता है या बना रहता है, तो तुरंत चिकित्सा की मांग की जानी चाहिए।
8. मास्टेक्टॉमी के बाद शरीर के वजन में असंतुलन के कारण गर्दन, कंधे और पीठ की मांसपेशियां जल्दी थक सकती हैं।

एक व्यावसायिक चिकित्सक उपरोक्त लक्षणों का आकलन करेगा और एक उपयुक्त उपचार योजना सुझाएगा।

पुनर्वास उपचार

I. ब्रेस्ट प्रोस्थेसिस (स्तन कृत्रिम अंग)

गर्दन, कंधों और पीठ में मांसपेशियों के दर्द को कम करने में मदद करने के लिए शरीर की उपस्थिति और संतुलन में सुधार के लिए सर्जरी के बाद स्पंज या सिलिकॉन कृत्रिम अंग खरीदे जा सकते हैं।



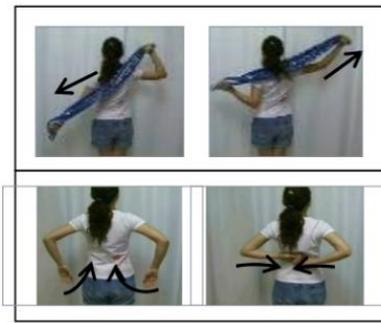
II. प्रेशर गारमेंट्स (दबाव वाले कपड़े)

क्योंकि ऊपरी अंग सर्जरी के बाद सूज सकता है, व्यावसायिक चिकित्सक स्थान और सूजन की डिग्री के आधार पर सूजन को कम करने के लिए संपीड़न स्टॉकिंग्स का चयन करेगा। मरीजों को लग सकता है कि कम्प्रेसन स्टॉकिंग्स पहनने के बाद सूजन कम या कम हो जाती है, लेकिन यह कभी-कभी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकती है, और कम्प्रेसन स्टॉकिंग्स पहनने से केवल सूजन को कम किया जा सकता है या खराब होने से रोका जा सकता है। हालांकि, कम्प्रेसन गारमेंट पहनने के बाद सूजन के पूरी तरह से चले जाने की उम्मीद न करें। जिन रोगियों को कम्प्रेसन स्टॉकिंग पहनने के बाद ज्यादा असुविधा का अनुभव नहीं होता है, उन्हें बढ़ी हुई सूजन को नियंत्रित करने और रोकने के लिए इसे पहनना जारी रखना चाहिए।



III. दैनिक कार्य को बनाए रखने के लिए व्यायाम प्रशिक्षण

दैनिक जीवन के सभी कार्यों के लिए स्वतंत्र रूप से और लगातार चलने की क्षमता की आवश्यकता होती है। यहाँ संदर्भ के लिए कुछ अभ्यास दिए गए हैं। उदाहरण के लिए, वस्तुओं को अपने हाथों से ऊँचाई से उठाना; एक हार की नकल करने के लिए अपने हाथों को अपनी गर्दन के पीछे फेंकना, शॉवर में अपनी पीठ को रगड़ना, खोलना आदि। यह अनुशंसा की जाती है कि आप अपने लिए सबसे उपयुक्त पुनर्वास गतिविधियों का चयन करने के लिए एक व्यावसायिक चिकित्सक से परामर्श करें।



IV. चीगोंग फिटनेस क्लासेस - बा डुआन जिन

फिटनेस चीगोंग को हमेशा एक पारंपरिक राष्ट्रीय खेल माना गया है, जिसका मुख्य व्यायाम शारीरिक गतिविधि, श्वास और मानसिक तैयारी का संयोजन है। यह पुरानी बीमारियों के इलाज और स्वस्थ जीवन शैली में सुधार के लिए उपयोगी है। इसके कई लाभों, सुरक्षा, उपलब्धता, और संभावित नैदानिक लाभों को देखते हुए, चीगोंग लंबे समय से बीमार रोगियों के लिए एक वैकल्पिक उपचार के रूप में प्रचारित किया जाना चाहिए। बा डुआन जिन एक प्रकार की चीगोंग गतिविधि है। इसमें ऊपरी शरीर का एक बड़ा खिंचाव और समन्वित श्वास के साथ ऊपरी अंगों की गति शामिल है।

ये गतिविधियां न केवल जोड़ों को लचीला रखती हैं, लेकिन कोमल मांसपेशियों को कसने और बारी-बारी से विश्राम भी लसीका द्रव के प्रवाह को बढ़ावा देता है, प्रभावी रूप से लिम्फोएडेमा को रोकता है और राहत देता है।

वर्तमान में, हांगकांग में कुछ व्यावसायिक थेरपी इकाइयां फिटनेस और चीगोंग कक्षाएं (प्रशिक्षण) प्रदान करती हैं, और व्यावसायिक थेरेपिस्ट व्यक्तिगत प्रतिभागियों की जरूरतों और शारीरिक स्थिति के अनुसार पेशेवर सलाह प्रदान करते हैं। अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने व्यावसायिक चिकित्सक से संपर्क करें।



चीगोंग फिटनेस क्लासेस - बा डुआन जिन

दैनिक जीवन में सावधानियां

सर्जरी के बाद क्रोनिक लिम्फोएडेमा को रोकने और कम करने के लिए दैनिक जीवन में निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

1. प्रभावित अंग पर तंग कपड़े, ब्रा, गहने जैसे घड़ी या अंगूठियां पहनने से बचें और प्रभावित कंधे पर बैग न लटकाएं क्योंकि इससे क्षेत्र में सूजन हो सकती है।
2. प्रभावित अंग के साथ भारी वस्तुओं को खींचने या उठाने से बचें, क्योंकि जब हाथ अधिक खिंचता है, तो कंधे और अग्रभाग अक्सर तनावग्रस्त हो जाते हैं, जिससे लसीका प्रणाली पर भार बढ़ जाता है।
3. प्रभावित अंग में इंजेक्शन लगाने, रक्त लेने और रक्तचाप को मापने से बचें। सुइयां आसानी से प्रभावित अंग में सूजन पैदा कर सकती हैं। रक्तचाप को मापने से हाथ में सूजन में अचानक वृद्धि हो सकती है।
4. सीधी धूप से बचें। सनस्क्रीन, एक छाते का प्रयोग करें या लंबी बाजू के कपड़े पहनें। जब त्वचा की सतह का तापमान बढ़ जाता है, तो रक्त वाहिकाएं सूज जाती हैं, जिससे सूजन की संभावना बढ़ जाती है।
5. भारी काम करते समय दस्ताने पहनें और तेज क्लीनर का इस्तेमाल करने से बचें। ऐसा इसलिए है क्योंकि अगर प्रभावित अंग पर कोई घाव है, तो यह बैक्टीरिया के संक्रमण के लिए अतिसंवेदनशील होता है, जिससे और सूजन हो सकती है।
6. त्वचा को हमेशा नम रखें ताकि त्वचा की सतह पर रगड़ न लगे और सूजन न हो। प्रभावित अंग की त्वचा आमतौर पर सूखी होती है, जो इलेक्ट्रोथेरेपी का एक साइड इफेक्ट है।
7. रोगियों को सलाह दी जाती है कि वे हवाई जहाज़ से यात्रा करते समय उचित दबाव वाले कपड़े पहनें। चूंकि केबिन में हवा का दबाव जमीन की तुलना में थोड़ा कम होता है, और क्योंकि केबिन सीट में मूवमेंट के लिए कम जगह होती है, इसलिए मूवमेंट के लिए जगह कम होती है, जिससे आसानी से सूजन हो सकती है। इसलिए, रोगी के लिए उड़ान के दौरान प्रभावित अंग को हिलाना और उठाना, या एडिमा की संभावना को कम करने के लिए उड़ान के दौरान उचित व्यायाम बनाए रखना आवश्यक है।
8. मालिश करें
एडिमा को कम करने के तरीकों में से एक उचित मालिश भी है। रोगी को प्रभावित अंग को ऊपर उठाना चाहिए, मालिश करना चाहिए और हाथ के पीछे या हाथ की हथेली से कंधे या बगल तक ऊपर की ओर धकेलना चाहिए, और प्रभावित अंग की सेंट्रिपेटल तरीके से (डिस्टल से समीपस्थ) मालिश करनी चाहिए।
9. प्रस्तावित गतिविधियां
रोगी तैरना चुन सकते हैं क्योंकि यह एडिमा को बाहर निकालने में मदद करने के लिए बाहरी दबाव बढ़ा सकता है। इसके अलावा, तैराकी का शरीर पर शीतलन प्रभाव पड़ता है, जिससे रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं और वाहिकाओं से लसीका वाहिकाओं में सामग्री की निकासी कम हो जाती है।
इसके अलावा, योगा, ताई ची और चीगोंग भी अच्छे विकल्प हैं। इस प्रकार का व्यायाम हल्का होता है और हृदय गति या रक्तचाप में वृद्धि नहीं करता है। इसमें आंतरायिक तनाव और मांसपेशियों में छूट की भी आवश्यकता होती है, जो लयबद्ध गहरी सांस लेने के साथ मिलकर लसीका द्रव को ऊपरी छोर से शरीर के केंद्र तक वापस लाने में मदद

करता है और हाथों की सूजन को रोकता है। मरीजों को पता होना चाहिए कि सूजन को रोकने और गति की संयुक्त सीमा को बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम आवश्यक है।

10. वजन नियंत्रण और पोषण

मरीजों को उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए, अपने वजन को नियंत्रित करना चाहिए और लसीका वाहिकाओं में वसा के संचय को कम करना चाहिए। मरीजों को कम वसा, कम नमक, उच्च फाइबर और उच्च पानी वाले खाद्य पदार्थ जैसे कि अधिक फल और सब्जियां खाने का विकल्प चुनना चाहिए, ।

11. अगर आपको निम्न में से कोई भी समस्या है तो आपको जल्द से जल्द अपने डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

1. बाजू में लाली और गर्मी
2. अंग में असामान्य जकड़न या सूजन