

رابطہ کمیٹی - گریڈ (پیشہ ورانہ تھراپی)

کے لیے معلومات
ماسٹیکٹومی کے بعد کے مریض

ماسٹیکٹومی کے بارے میں آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

ماسٹیکٹومی، ریڈیو تھراپی اور ادویات تمام چھاتی کے کینسر کے عام علاج ہیں۔ سرجری کے دوران ہٹائے جانے والے ٹشو میں چھاتی کا پورا یا کچھ حصہ، علاقائی لمف نوڈز اور چھوٹے اور بڑے پیڈیٹورل ٹینڈنس شامل ہوتے ہیں۔ ہٹائے جانے والے ٹشو کی حد کینسر کے پھیلاؤ کی حد پر منحصر ہے، لہذا تفصیلات کے لیے براہ کرم اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

سرجری کے بعد ممکنہ علامات

I. اوپری اعضا کی لیμφیٹک سوجن

- ◆ سوجن عام طور پر کمر، اوپری بازو، بازوؤں اور ہاتھوں میں پائی جاتی ہے، سوجن کی ڈگری ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔
- ◆ اوپری اعضا کی سوجن عام طور پر سرجری کے تقریباً چھ ہفتے بعد تک رہتی ہے، لیکن کبھی کبھار یہ سرجری کے کئی سال بعد تک بھی رہتی ہے۔
- ◆ بڑے ماسٹیکٹومی والے مریضوں اور جن لوگوں نے ریڈیو تھراپی کرائی ہے ان میں سوجن ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔
- ◆ اوپری اعضا میں سوجن کی وجوہات: ریجنل لمف نوڈس کا ہٹانا لمفیٹک فلونڈ کے بہاؤ کو روکتا ہے اور اوپری اعضا میں پانی اور جسمانی رطوبتوں کے جذب کو سست کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں سوجن ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، ریڈی ایشن تھراپی کی زیادہ مقدار اور بغل کی بار بار ریڈی ایشن سے فائبروسس (یعنی جلد کا گاڑھا ہونا اور سخت ہونا) بڑھ سکتا ہے، جس کی وجہ سے متاثرہ اعضا میں لیμφیٹک بہاؤ رک سکتا ہے، جس کے نتیجے میں لیμφیٹک فلونڈ جمع ہو سکتا ہے اور اوپری حصے میں سوجن ہو سکتی ہے۔
- ◆ اوپری اعضا کی سوجن نہ صرف ظاہری شکل کو متاثر کرتی ہے بلکہ اوپری اعضا کی نقل و حرکت کی حد کو بھی کم کرتی ہے، جس کے نتیجے میں روزمرہ کی زندگی متاثر ہوتی ہے اور یہ سیلولائٹس اور لمفنگائٹس کا باعث بن سکتی ہے۔ سوجن کی حد کو کم کرنے اور بعد میں ہونے والی پیچیدگیوں کے امکانات کو کم کرنے کے لیے ابتدائی علاج ضروری ہے۔

II سرجری کے نشانات

کچھ مریضوں کو زخم ٹھیک ہونے کے بعد سخت، موٹے، خارش والے نشانات پیدا ہوتے ہیں۔
 III سوجن اوپری اعضا کے جوڑوں کی حرکت کی رینج کو کم کرتی ہے، جس کے نتیجے میں اوپری اعضا کے پٹھوں میں تھکاوٹ اور کمزوری پیدا ہوتی ہے، جس سے طویل مدت میں کام اور روزمرہ کی زندگی متاثر ہوگی۔

IV ماسٹیکٹومی کے بعد کچھ مریض محسوس کر سکتے ہیں کہ ہٹائی گئی چھاتی ابھی بھی تھوڑی دیر کے لیے موجود ہے۔

V. اعصابی پیچیدگیاں

نیورولوجیکل پلیکسوپیتھی چھاتی کے کینسر کے مریضوں میں زیادہ عام اعصابی پیچیدگی ہے۔ چھاتی کے کینسر کے مریضوں کو بغل کے قریب عصبی ٹشو پر حملہ کرنے والے ٹیومر کے نتیجے میں اوپری اعضا میں بے حسی، غیر معمولی احساس، درد، کمزوری اور یہاں تک کہ پٹھوں کی ایٹروفی کا تجربہ ہو سکتا ہے۔

VI جلد

سینے کی دیوار کا ایپیڈرمس یا چھاتی کا وہ حصہ جس سے ریڈی ایشن موصول ہوئی ہے قدرے فائبروٹک، مائیکرو ویسکولر طور پر پھیلا ہوا ہو سکتا ہے اور جلد قدرے گہری یا ہلکی رنگت کی ہو سکتی ہے۔

VII سینے کا درد

آپ کو سوجن، پٹھوں کی سختی اور جلد کی لچک کی کمی کی وجہ سے سرجری کے بعد سینے میں ہلکا درد ہو سکتا ہے۔ تاہم، اگر سرجری کے بعد درد بڑھتا ہے یا برقرار رہتا ہے، تو آپ کو فوری طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔

VIII ماسٹیکٹومی کے بعد جسمانی وزن میں عدم توازن کی وجہ سے گردن، کندھوں اور کمر کے پٹھے آسانی سے تھک سکتے ہیں۔

پیشہ ور تھراپسٹ مندرجہ بالا علامات کا جائزہ لے گا اور مناسب علاج کا پلان فراہم کرے گا۔

بحالی کا علاج

I. چھاتی کا مصنوعی اعضا



جسم کی ظاہری شکل اور توازن کو بہتر بنانے کے لیے سرجری کے بعد اسپنج یا سلیکون سے بنے مصنوعی اعضا خریدے جاسکتے ہیں جن سے گردن، کندھوں اور کمر کے پٹھوں کے درد کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

II پریشر گارمنٹس

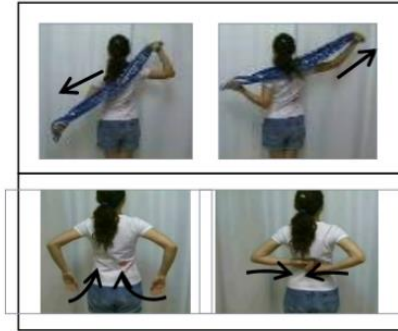
چونکہ سرجری کے بعد اوپری اعضا سوج سکتے ہیں، پیشہ ور معالج سوجن کو کم کرنے کے لیے ایک کمپریشن گارمنٹ ڈیزائن کرے گا جو سوجن کے مقام اور حد کے لحاظ سے ہے۔ مریضوں کو یہ معلوم ہو سکتا ہے کہ جب وہ پریشر گارمنٹ پہننا شروع کرتے ہیں تو سوجن بہتر ہوتی ہے یا کم ہوتی ہے، لیکن یہ بعض اوقات ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہو سکتا ہے اور پریشر گارمنٹ پہننے سے سوجن کو خراب ہونے سے صرف کم یا روکا جاسکتا ہے۔ تاہم، یہ توقع نہ کریں



کہ پریشر گارمنٹ پہننے کے بعد سوجن مکمل طور پر غائب ہو جائے گی۔ جن مریضوں کو پریشر گارمنٹ پہننے کے بعد کوئی خاص تکلیف محسوس نہیں ہوتی انہیں اسے پہننا جاری رکھنا چاہیے تاکہ سوجن کو کنٹرول اور خراب ہونے سے روکا جاسکے۔

III روزانہ کام کو برقرار رکھنے کے لیے موومنٹ ٹریننگ

روزمرہ کی زندگی کے تمام کاموں کے لیے آزادانہ اور مستقل طور پر گھومنے پھرنے کی صلاحیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ریفرنس کے لیے چند مشقیں یہ ہیں۔ مثال کے طور پر، اپنے ہاتھوں سے اونچائی سے اشیاء اٹھانا؛ ہار کی نقل کرنے کے لیے اپنی گردن کے پچھلے حصے پر ہاتھ رکھنا، شاور میں اپنی پیٹھ کو رگڑنا، زپ کھینچنا وغیرہ۔ آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اپنے پیشہ ورانہ تھراپسٹ سے مشورہ کریں تاکہ وہ آپ کے لیے بحالی کی سب سے موزوں سرگرمیاں منتخب کریں۔



IV فٹنس چھیکونگ سرگرمیاں – با ڈوان جن

فٹنس چھیکونگ کو ہمیشہ سے ایک روایتی قومی کھیل سمجھا جاتا ہے جس میں جسمانی سرگرمی، سانس لینے اور دماغی کنڈیشننگ کو اس کی اہم ورزش کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ یہ دائمی بیماریوں کے علاج اور صحت مند زندگی کو بڑھانے کے لیے مفید ہے۔ اس کے متعدد فوائد، حفاظت، استطاعت اور ممکنہ طبی فوائد کے پیش نظر، چھیکونگ طویل مدتی حالات کے حامل مریضوں کے لیے متبادل علاج کے طور پر فروغ پانے کے لائق ہے۔ با ڈوان جن، چھیکونگ سرگرمی کی ایک قسم ہے۔ اس میں مربوط سانس لینے کے ساتھ اوپری جسم اور اوپری اعضا کی نقل و حرکت کو بہت زیادہ کھینچنا شامل ہے۔

یہ حرکتیں نہ صرف جوڑوں کی لچک کو برقرار رکھتی ہیں، بلکہ نرم پٹھوں کا سخت ہونا اور باری باری آرام بھی لیمنفیک فلونڈ کے بہاؤ کو فروغ دیتی ہیں، مؤثر طریقے سے لیمنفوڈیما کو روکتی ہیں اور اس سے نجات دیتی ہیں۔

فی الحال، ہانگ کانگ میں پیشہ ورانہ تھراپی کے کچھ شعبے فٹنس اور چھیکونگ کی کلاسز (ٹرینینگ) پیش کرتے ہیں، اور پیشہ ور معالج انفرادی شرکا کی ضروریات اور جسمانی حالت کے مطابق پیشہ ورانہ مشورہ فراہم کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے برائے مہربانی اپنے پیشہ ور معالج سے رابطہ کریں۔



فٹنس چھیکونگ – با ڈوان جن

روزمرہ کی زندگی کی احتیاطی تدابیر

سرجری کے بعد دائمی لیمفوڈیما کو روکنے اور کم کرنے کے لیے، روزمرہ کی زندگی میں درج ذیل نکات پر توجہ دینا ضروری ہے۔

1. متاثرہ عضو پر تنگ لباس، براز، زیورات جیسے گھڑی یا انگلی کی انگوٹھیاں پہننے سے گریز کریں، اور متاثرہ کندھے پر ہینڈ بیگ نہ لٹکائیں کیونکہ اس سے اس حصے میں سوجن ہوسکتی ہے۔

2. متاثرہ عضو کے ساتھ بھاری چیزوں کو گھسیٹنے یا اٹھانے سے گریز کریں، کیونکہ جب آپ اپنے بازو کو زیادہ استعمال کرتے ہیں تو آپ کا کندھا اور بازو اکثر تنگ ہوجاتے ہیں، جس سے لمفیٹک نظام پر بوجھ بڑھ جاتا ہے۔

متاثرہ عضو میں انجیکشن دینے، خون نکالنے اور بلڈ پریشر کی پیمائش کرنے سے گریز کریں۔ سوئیاں آسانی سے متاثرہ عضو کی سوزش اور سوجن کا سبب بن سکتی ہیں۔ بلڈ پریشر لینے سے بازو کے ورم میں اچانک اضافہ ہوسکتا ہے۔

4. براہ راست سورج کی روشنی سے بچیں۔ سن اسکرین، چھتری کا استعمال کریں یا لمبی آستین والے کپڑے پہنیں۔ جب جلد کی سطح کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے تو خون کی نالیاں پھول جاتی ہیں، جس سے ورم کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

بھاری کام کرتے وقت دستانے پہنیں اور صفائی کے لیے طاقتور ایجنٹس کے استعمال سے گریز کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب متاثرہ عضو پر زخم ہوتا ہے تو یہ بیکٹیریل انفیکشن کے لیے حساس ہوتا ہے، جو سوزش اور سوجن کا سبب بن سکتا ہے۔

6. جلد کی سطح کو رگڑنے اور سوزش پیدا کرنے سے بچنے کے لیے جلد کو ہمیشہ نم رکھیں۔ متاثرہ عضو کی جلد عام طور پر خشک رہتی ہے، جو الیکٹرو تھراپی کا ایک ضمنی اثر ہے۔

7. مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ہوائی جہاز میں سفر کرتے وقت مناسب پریشر گارمنٹس پہنیں۔ چونکہ کبین میں ہوا کا دباؤ زمین کی نسبت قدرے کم ہوتا ہے، اور کبین کی سیٹ میں گھومنے پھرنے کی گنجائش کم ہونے کی وجہ سے نقل و حرکت کے مواقع کم ہوتے ہیں، جو آسانی سے ورم کا باعث بن سکتے ہیں۔ لہذا، مریض کے لیے پرواز کے دوران متاثرہ عضو کو حرکت دینا اور اٹھانا، یا پرواز کے دوران مناسب ورزش کو برقرار رکھنا ضروری ہے تاکہ ورم کے امکانات کو کم کیا جاسکے۔

8. مساج

مناسب مساج بھی ورم کو دور کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ مریض کو متاثرہ عضو کو اٹھانا چاہیے، مساج کرنا چاہیے اور ہاتھ کی ہتھیلی سے کندھے تک یا بغل کے نیچے تک دھکیلنا چاہیے، اور متاثرہ عضو کو سینٹری پیٹل طریقے سے (دور سے قربت تک) مساج کرنا چاہیے۔

9. تجویز کردہ سرگرمیاں

مریض تیرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں کیونکہ یہ ورم کو ختم کرنے میں مدد کے لیے بیرونی دباؤ کو بڑھا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، تیراکی سے جسم ٹھنڈا ہوتا ہے، جس کی وجہ سے خون کی شریانیں سکڑ جاتی ہیں اور شریانوں سے لمفٹک نالیوں میں مواد کے اخراج کو کم کرتی ہیں۔

اس کے علاوہ یوگا، تائی چی اور چھیکونگ بھی اچھے آپشنز ہیں۔ اس قسم کی ورزش ہلکی ہوتی ہے اور اس سے دل کی دھڑکن یا بلڈ پریشر میں اضافہ نہیں ہوتا۔ اس کے لیے پٹھوں کی وقفے وقفے سے سختی اور نرمی کی بھی ضرورت ہوتی ہے، جو باترتیب گہرائی سے سانس لینے کے ساتھ ساتھ، اوپری اعضا سے جسم کے بیچ میں لمفٹک فلوئڈ کو واپس لانے اور ہاتھ کی سوچن کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔ مریضوں کو آگاہ ہونا چاہیے کہ ورم سے بچنے اور جوڑوں کی حرکت کی حد کو برقرار رکھنے کے لیے باقاعدہ ورزش ضروری ہے۔

10. وزن اور خوراک پر کنٹرول

مریضوں کو زیادہ چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے، جسمانی وزن کو کنٹرول کرنا چاہیے اور لمفٹک نالیوں میں چربی کے جمع ہونے کو کم کرنا چاہیے۔ مریضوں کو کم چکنائی، کم نمک، زیادہ فائبر اور زیادہ پانی والی غذائیں، جیسے زیادہ پھل اور سبزیاں کھانے کا انتخاب کرنا چاہیے۔

11. اگر آپ کو درج ذیل میں سے کوئی مسئلہ درپیش ہے، تو آپ کو جلد از جلد طبی مشورہ لینا چاہیے۔

1. بازو کا سرخ ہونا اور گرمی

2. متاثرہ عضو کی غیر معمولی سختی یا سوچن