کوآرڈینیٹنگ کمیٹی - گریڈ (آکوپیشنل تھیریپی)

لئی جانکاری
پوسٹ-ماسٹیکٹمی مریز

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

تہانوں ماسٹیکٹومی بارے کی جانن دی لوڑ ہے

ماسٹیکٹومی، ریڈیوتھیریپی اتے دوائی چھاتی دے کینسر دے سارے آم الاج ہن۔ سرجری دے دوران ہٹائے گئے ٹشو وچّ چھاتی دا پورا جاں ہسا، کھیتری لنپھ نوڈس اتے چھوٹے اتے وڈے پیکٹورل ٹینڈن شامل ہندے ہن۔ ہٹائے گئے ٹشو دی ہدّ کینسر دے پھیلن دی ہدّ 'تے منحصر کردی ہے، اس لئی تفصیلات لئی آپنے ڈاکٹر نال سلاہ کرو۔

سمبھو پوسٹ-سرجیکل علامتاں

1. **اپرلے انگاں دی لیمفیٹک سوج**

- سوج آم تور 'تے پٹھ، اپرلیاں باہاں، باہاں اتے ہتھاں وچّ پائی جاندی ہے، سوج دی ڈگری شخص توں دوجے شخص وچّ وکھّ-وکھّ ہندی ہے۔
- اپرلے انگاں دی سوج آم تور 'تے سرجری توں چھ ہفتیاں بائد ہندی ہے، پر کدے-کدائیں اہ سرجری توں کئی سالاں بائد ہندی ہے۔
- وڈے ماسٹیکٹومی والے مریزاں اتے جنھاں نے ریڈیوتھیریپی کروائی ہے، اہناں وچّ سوج ہون دا امکان ودھّ ہندا ہے۔
- اپرلے انگاں وچّ سوج دی وجوہات: کھیتری لنپھ نوڈس نوں ہٹاؤن نال لنپھیٹک ترل دے بہاؤ نوں روکیا جاندا ہے اتے اپرلے انگاں وچّ پانی اتے جسمانی رطوبتوں دی سمائی ہولی ہو جاندی ہے، نتیجے وجوں سوج آ جاندی ہے۔ اس توں الاوا، ریڈیئیشن تھیریپی دیاں اچّ خوراکاں اتے کچھّ دی وار-وار کرناں پھائیبروسس نوں ودھا سکدیاں ہن (جویں کِ چمڑی دا سنگھنا ہونا اتے سخت ہونا)، جس نال پربھاوت انگ نوں لسیکا دے پرواہ نوں روکیا جا سکدا ہے، جس نال لنپھیٹک ترل اکٹھا ہو سکدا ہے اتے اپرلے ہسے دی سوج ہو سکدی ہے۔ انگ
- اپرلے انگاں دی سوج نا سرف دکھّ نوں پربھاوت کردی ہے سگوں اپرلے انگاں دی گتیشیلتا دی رینج نوں وی گھٹاؤندی ہے، جو بدلے وچّ روزانا جیون نوں پربھاوت کردی ہے اتے سیلولائیٹس اتے لنپھینگائیٹس دا کارن بن سکدی ہے۔ سوج دی ہدّ نوں گھٹاؤن اتے اگلیاں پیچیدگیاں دی سمبھاونا نوں گھٹّ کرن لئی اس لئی شروآتی الاج زروری ہے۔

2. **سرجیکل زخم**

زخم دے ٹھیک ہون توں بائد کجھ مریزاں نوں سخت، موٹے، خارش والے داغ پیدا ہونگے۔

3. سوج اپرلے انگاں دے جوڑاں دی گتی دی رینج نوں گھٹا دیویگی، جو بدلے وچّ اپرلے انگ دیاں ماسپیشیاں وچّ تھکاوٹ اتے کمزوری دا کارن بنیگی، لمبے سمیں وچّ کمّ اتے روزانا جیون نوں پربھاوت کریگی۔

4. ماسٹیکٹومی توں بائد، کجھ مریز مہسوس کر سکدے ہن کِ ہٹائی گئی چھاتی اجے وی تھوڑھے سمیں لئی اتھے ہے۔

5. **نیورولوجیکل پیچیدگیاں**

چھاتی دے کینسر دے مریزاں وچّ نیورولوجیکل پلیکسوپیتھی اکّ ودھیرے آم تنتو وگیانک پیچیدگی ہے۔ چھاتی دے کینسر والے مریزاں نوں کچھّ (بریچئل پلیکسس) دے نیڑے نساں دے ٹشو 'تے ہملا کرن والے ٹیومر دے نتیجے وجوں اپرلے انگاں وچّ سنّ ہونا، اسدھارن سنویدنا، درد، کمزوری اتے اتھوں تکّ کِ ماسپیشی دے ایٹروپھی دا انبھو ہو سکدا ہے۔

6. **چمڑی**

چھاتی دی کندھ دا ایپیڈرمس جاں چھاتی دا اہ ہسا جس نوں ریڈیئیشن پراپت ہویا ہے، تھوڑھا پھائیبروٹک، مائیکروویسکلر تور 'تے پھیلیا ہویا ہو سکدا ہے اتے چمڑی تھوڑی گوڑھی جاں پھکی رنگ دی ہو سکدی ہے۔

7. **چھاتی وچّ درد**

سوج، ماسپیشیاں دی کٹھورتا اتے چمڑی دی لچکتا دی گھاٹ کارن سرجری توں بائد تہانوں چھاتی

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

وچّ ہلکے درد دا انبھو ہو سکدا ہے۔ ہالانکِ، جے سرجری توں بائد درد ودھدا ہے جاں جاری رہندا ہے، تاں تہانوں ترنت ڈاکٹری سہائتا لینی چاہیدی ہے۔

8. ماسٹیکٹومی توں بائد سریر دے بھار دے استتلن کارن گردن، موڈھے اتے پٹھّ دیاں ماسپیشیاں آسانی نال تھکّ جاندیاں ہن۔

آکوپیشنل تھیریپسٹ اپروکت لچھناں دا ملانکن کریگا اتے اکّ ڈھکویں الاج یوجنا پردان کریگا.

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

مڑ وسیبا الاج

1. **چھاتی دا پروستھیسس**

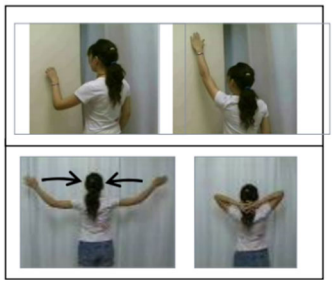
سریر دی دکھ اتے سنتلن نوں بہتر بناؤن لئی، گردن، موڈھیاں اتے پٹھ وچّ ماسپیشیاں دے درد نوں گھٹاؤن وچّ مدد کرن لئی سپنج جاں سلیکان دے بنے پروستھیسز نوں سرجری توں بائد خریدیا جا سکدا ہے۔

2. **دباء والے کپڑے**

جویں کِ سرجری توں بائد اپرلا انگ سجّ سکدا ہے، اوکیوپیشنل تھیریپسٹ سوج دی ستھتی اتے سیما دے ادھار 'تے سوج نوں گھٹاؤن لئی اکّ کمپریشن گارمینٹ تیار کریگا۔ مریزاں نوں پتا لگّ سکدا ہے کِ دباء والے کپڑے پہنن توں بائد سوج سدھر جاندی ہے جاں گھٹدی ہے، پر اہ کئی وار وئکتی توں دوجے وئکتی وچّ وکھو-وکھ ہو سکدا ہے اتے پریشر والے کپڑے پہنن نال سوج نوں ہور وگڑن توں گھٹّ جاں روکیا جا سکدا ہے۔ ہالانکِ، دباء والے کپڑے پہنن توں بائد سوج پوری تراں غائب ہون دی امید نا کرو۔ جنھاں مریزاں نوں دباء والے کپڑے پہنن توں بائد کوئی خاس بیئرامی نہیں ملدی، انھاں نوں سوج نوں نینترت کرن اتے وگڑن توں روکن لئی اسنوں پہننا جاری رکھنا چاہیدا ہے۔

3. **روزانا پھنکشن نوں کائم رکھن لئی اندولن دی سکھلائی**

روزانا جیون دے سارے کارجاں لئی ستنتر اتے نرنتر گھمن دی یوگتا دی لوڑ ہندی ہے۔ اتھے ہوالے لئی کجھ ابھیاس ہن. اداہرن لئی، آپنے ہتھاں نال اچائی توں وستوآں نوں چکنا؛ ہار دی نکل کرن لئی آپنے ہتھاں نوں آپنی گردن دے پچھلے پاسے رکھنا، شاور وچّ آپنی پٹھ نوں رگڑنا، زپ کھچنا، آدِ۔ تہانوں سلاہ دتی جاندی ہے کِ تہاڈے لئی سبھ توں ڈھکویں پنرواس گتیودھیاں دی چون کرن لئی آپنے کتامکھی تھیریپسٹ نال سلاہ کرو۔



Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

4. پھٹنیس کگونگ گتیودھیاں - با ڈوان جن

پھٹنیس کگونگ نوں ہمیشاں اکّ روائتی راشٹری کھیڈ منیا جاندا ہے جو سریرک گتیودھی، ساہ لین اتے مانسک ستھتی نوں اسدے مکھّ ابھیاس وجوں جوڑدا ہے۔ اہ پرانیاں بیماریاں دے الاج اتے سہت مند جیون نوں ودھاؤن لئی لابھدائک ہے۔ اسدے کئی لابھاں، سرکھیا، سمرتھا اتے سمبھاوی کلینکل فائدیاں دے مدینزر، کگونگ لمبے سمیں دیاں ستھتیاں والے مریزاں لئی اکّ وکلپک الاج وجوں اگے ودھن دے یوگ ہے۔ با ڈوان جن کگونگ گتیودھی دی اکّ کسم ہے۔ اس وچّ تالمیل والے ساہ دے نال سریر دے اپرلے ہسے اتے اپرلے انگاں دی ہلجل نوں بہت زیادا کھچنا شامل ہے۔

اہ ہرکتاں نا سرف جوڑاں دی لچکتا نوں برکرار رکھدیاں ہن، پر کومل ماسپیشیاں نوں کسن اتے بدلویں آرام نال وی لنپھیٹک ترل دے پرواہ نوں اتشاہت کیتا جاندا ہے، پربھاوشالی ڈھنگ نال لنپھوڈیما نوں روکدا ہے اتے راہت دندا ہے۔

ورتمان وچّ، ہانگ کانگ وچّ کجھ کتامکھی تھیریپی وبھاگ پھٹنیس اتے کگونگ وچّ کلاساں (سکھلائی) دی پیشکش کردے ہن، اتے کتامکھی تھیریپسٹ وئکتی گت بھاگیداراں دیاں زرورتاں اتے سریرک ستھتی دے انوسار پیشیور سلاہ پردان کرنگے۔ ودھیرے جانکاری لئی کرپا کرکے آپنے کتامکھی تھیریپسٹ نال سمپرک کرو۔

پھٹنیس کگونگ - با ڈوان جن

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

1. **روزانا جیون دیاں ساودھانیاں**

سرجری توں بائد پرانی لنپھوئیڈیما نوں روکن اتے گھٹاؤن لئی، روزانا جیون وچّ ہیٹھاں دتے نکتیاں ولّ دھیان دینا مہتوپورن ہے۔

1. پربھاوت انگ 'تے تنگ کپڑے، براس، گہنے جویں کِ گھڑیاں جاں انگلاں دیاں مندریاں پہنن توں پرہیز کرو، اتے پربھاوت موڈھے 'تے ہینڈبیگ نا لٹکاؤ کیونکِ اس نال کھیتر وچّ سوج ہو سکدی ہے۔

2. پربھاوت انگ دے نال بھاری وستواں نوں کھچن جاں چکن توں بچو، کیونکِ جدوں تسیں آپنی بانہ نوں بہت زیادا لگاؤندے ہو، تاں تہاڈے موڈھے اتے بانہ نوں اکسر کسیا جاندا ہے، جس نال لسیکا پرنالی 'تے بھار ودھدا ہے۔

3. پربھاوت انگ وچّ ٹیکے لگاؤن، خون کڈھن اتے بلڈّ پریشر نوں ماپن توں پرہیز کرو۔ سوئیاں آسانی نال پربھاوت انگ دی سوج اتے سوج دا کارن بن سکدیاں ہن۔ بلڈّ پریشر لین نال بانہ دی سوج وچّ اچانک وادھا ہو سکدا ہے۔

4. سدھی دھپّ توں بچو۔ سنسکرین، چھتری دی ورتوں کرو جاں لمبیاں باہاں والے کپڑے پاؤ۔ جدوں چمڑی دی ستہ دا تاپمان ودھدا ہے، تاں خون دیاں ناڑیاں سجّ جاندیاں ہن، سوج دی سمبھاونا ودھ جاندی ہے۔

سفائی ایجنٹاں دی ورتوں کرن توں بچو۔ اہ اس لئی بھاری کمّ کردے سمیں دستانے پہنو اتے مزبوت ہے کیونکِ جدوں پربھاوت انگ 'تے زخم ہندا ہے، تاں اہ بیکٹیریا دی لاگ لئی سنویدنشیل ہندا ہے، جس نال سوج اتے سوج ہو سکدی ہے۔

6. چمڑی دی ستہ نوں رگڑن اتے سوزش پیدا کرن توں بچن لئی چمڑی نوں ہمیشا نمی رکھو۔ پربھاوت انگ دی چمڑی آم تور 'تے خشک ہندی ہے، جو کِ الیکٹروتھیریپی دا اکّ ماڑا پربھاو ہے۔

7. مریزاں نوں سلاہ دتی جاندی ہے کِ اہ جہاز راہیں یاترا کردے سمیں اچت دباء والے کپڑے پہنن۔ جویں کِ کیبن وچّ ہوا دا دباء زمین دے مکابلے تھوڑھا گھٹّ ہندا ہے، اتے کیبن سیٹ وچّ ادھر-ادھر گھمن لئی گھٹّ تھاں ہندی ہے، اتھے ہلجل دے گھٹّ موکے ہندے ہن، جو آسانی نال سوج دا کارن بن سکدا ہے۔ اس لئی، اہ اجے وی زروری ہے کِ مریز نوں پھلائیٹ دوران پربھاوت انگ نوں ہلاؤنا اتے چکنا، جاں ایڈیما دی سمبھاونا نوں گھٹاؤن لئی پھلائیٹ دوران ڈھکویں کسرت بنائی رکھنا۔

8. مالش کرو

ڈھکویں مساج وی سوج نوں دور کرن دا اکّ تریکا ہے۔ مریز نوں پربھاوت انگ نوں اچا چکنا چاہیدا ہے، مساج کرنا چاہیدا ہے اتے ہتھ دی ہتھیلی توں موڈھے تکّ جاں کچھّ دے ہیٹھاں ولّ دھکنا چاہیدا ہے، اتے پربھاوت انگ نوں سینٹرپیٹل تریکے نال (دور توں نیڑے تکّ) مالش کرنا چاہیدا ہے۔

9. سجھائیاں گئیاں گتیودھیاں

مریز تیراکی دی چون کر سکدے ہن کیونکِ اہ سوج نوں باہر کڈھن وچّ مدد کرن لئی باہری دباء نوں ودھا سکدا ہے۔ اس توں الاوا، تیراکی دا سریر 'تے ٹھنڈا پربھاو پیندا ہے، جس نال خون دیاں ناڑیاں سنکچت ہو جاندیاں ہن اتے ناڑیاں توں لنپھیٹک ناڑیاں وچ سمگری دے نکاسی نوں گھٹاؤندیاں ہن۔ اس توں الاوا، یوگا، تائی چی اتے کیو گونگ وی چنگے وکلپ ہن۔ اس کسم دی کسرت کومل ہندی ہے اتے دل دی دھڑکن جاں بلڈّ پریشر نوں نہیں ودھاؤندی۔ اس نوں ماسپیشیاں دے رک-رک کے کسن اتے

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

آرام دی وی لوڑ ہندی ہے، جو کِ ڈونگھے ساہ لین دے نال، اپرلے انگاں توں سریر دے کیندر وچّ لنپھیٹک ترل نوں واپس لیاؤن اتے ہتھاں دی سوج نوں روکن وچّ مدد کردا ہے۔ مریزاں نوں سچیت ہونا چاہیدا ہے کِ ایڈیما نوں روکن اتے جوڑاں دی گتی دی رینج نوں بنائی رکھن لئی نیمت کسرت زروری ہے۔

10. بھار اتے بھوجن کنٹرول

مریزاں نوں اچّ چربی والے بھوجناں توں پرہیز کرنا چاہیدا ہے، سریر دے بھار نوں نینترت کرنا چاہیدا ہے اتے لنپھیٹک ناڑیاں وچّ چربی دے جمھاں ہون نوں گھٹاؤنا چاہیدا ہے۔ مریزاں نوں گھٹّ چربی والے، گھٹّ نمک والے، اچّ پھائیبر والے اتے زیادا پانی والے بھوجن، جویں کِ ودھیرے پھل اتے سبزیاں کھان دی چون کرنی چاہیدی ہے۔

11. جیکر تہانوں ہیٹھ لکھیاں سمسیاواں وچوں کوئی وی ہے، تاں تہانوں جنی جلدی ہو سکے ڈاکٹری سلاہ لینی چاہیدی ہے۔

1. بانہ وچّ لالی اتے گرمی
2. پربھاوت انگ دی اسدھارن کٹھورتا جاں سوج

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved