پستان کے کینسر کی سرجری کے بعد

یہ کتابچہ کسی بھی ایسے فرد کے لیے ہے جس نے پستان کے کینسر کی سرجری کروائی ہے۔ اس میں یہ گفتگو کی گئی ہے کہ آپ اپنی سرجری کے بعد کس چیز کی توقع کر سکتی ہیں اور یہ آپ کو کچھ عمومی مشورہ اور معلومات دیتا ہے۔

اگر آپ کے کوئی ایسے سوالات یا تشویشات ہوں جن کا جواب اس پرچے میں نہیں دیا گیا ہے تو بلا جھجھک درج ذیل نمبروں پر کلینکل نرس اسپیشلسٹس میں سے ایک سے رابطہ کریں۔ اگر نرسیں دستیاب نہ ہوں تو جواب دینے والے فون (answer phone) پر ایک پیغام چھوڑیں۔ ٹیلیفون: 0118 322 7420
یا ای میل: breastcarenurses@royalberkshire.nhs.uk

صحتیابی کا وقت

بہت سارے لوگوں کو آپریشن سے صحتیاب ہونے میں جتنا وقت لگتا ہے اس سے حیرت ہوتی ہے۔ بیشتر لوگوں کو پہلی بار گھر جانے پر تھکا ہوا، زد پذیر اور غیر مامون ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ آپ جو سارے کام کرنا چاہتی ہیں انہیں کرنے پر قادر نہیں ہونے پر آپ مایوس بھی محسوس کر سکتی ہیں۔

کوشش کریں کہ اپنے لئے بھاری کام متعین نہ کریں۔ آرام کرنا یاد رکھیں – یہ آپ کی صحتیابی کا بڑا حصہ ہے۔ بستر پر آرام کرنا کرسی پر آرام کرنے سے زیادہ سکون بخش ہے۔ اپنی حالت کے مطابق کام کو انجام دینے کی 'رفتار' متعین کرنے اور 'ایک بار میں ایک کام' انجام دینے کی کوشش کریں۔

ایسے بھی اوقات آ سکتے ہیں جو آپ کو تن تنہا ہونے کا احساس ہو یا اپنے جذبات پر قابو پانے میں آپ کو تکلیف ہو رہی ہو۔ یہ ایک عام احساس ہے اور ایسا محسوس ہونے کا کوئی صحیح یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ ہر کوئی منفرد ہوتا ہے اور اسے اپنی صحتیابی کے دوران مختلف اوقات میں مختلف جذبات کا سامنا ہوگا۔ آپ کو جیسا محسوس ہو رہا ہے اس بارے میں اپنے اہل خانہ اور دوستوں کو بتائیں تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں۔ آپ کی بریسٹ کیئر نرس (چھاتی کی نگہداشتت سے متعلق نرس) یا اسپیشلسٹ سے گفتگو کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

شفایابی کا عمل

آپ کے آپریشن کے بعد، آپ کے پستان کے زخم پر ایک شفاف واٹر پروف چسپندہ پٹی یا اسٹیری اسٹرپس (steri-strips) (کاغذی جلد کے کلوزرس) اور آپ کے بغل کے زخم پر سفید نرم پٹی لگائی جا سکتی ہے۔ سفید پٹی کو آپ کے گھر جاتے وقت ہٹایا جا سکتا ہے۔ شفاف واٹر پروف پٹی اور اسٹیری اسٹرپس کو لگا رہنا چاہیے اور عموماً آپ کی فالو اپ اپائنٹمنٹ پر کلینک میں انہیں ہٹایا جاتا ہے۔

استعمال شدہ ٹانکے تحلیل پذیر ہوتے ہیں، لیکن موقع بموقع، ٹانکے کے سروں کو تراشنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

زخم کے آس پاس تھوڑی سی تکلیف، جھنجھناہٹ یا سنّ پن محسوس ہونا بالکل عام بات ہے۔ تیز یا چبھنے والے درد اکثر سرجری کے 7-14 دنوں کے بعد محسوس ہوتے ہیں۔ آپ کو یہ پتہ چل سکتا ہے کہ زخم کے آس پاس کی جگہ سخت اور گلٹی دار ہے؛ یہ شفایابی کے عمل کا حصہ ہے اور ختم ہو جائے گا۔

اگر آپ کو درد یا تکلیف کا احساس ہوتا ہے تو آپ تجویز کردہ خوراک پر عمل کرتے ہوئے درد کش دوائیں لے سکتی ہیں۔
اگر آپ کو شدید درد کا سامنا ہوتا ہے تو اپنے GP سے رابطہ کریں یا بریسٹ کیئر نرسز سے پوچھیں۔

ہیماٹوما

چند دنوں کے بعد، آپ کو مزید اکڑن اور تکلیف ہو سکتی ہے کیونکہ آپ اپنے بازوؤں کو زیادہ حرکت دینا شروع کرتی ہیں۔ آپ کو اپنے زخموں کے آس پاس سوجن کا پتہ چل سکتا ہے۔ خون جمع ہونے کی وجہ سے ایسا ہو سکتا ہے۔ یہ کوئی مسئلہ نہیں ہو سکتا ہے اور یہ تشویش کی کوئی وجہ نہیں ہے؛ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو جریان خون ہو رہا ہے۔ اگر آپ کو تکلیف یا تشویش لاحق ہے تو براہ کرم مشورے کے لیے بریسٹ کیئر نرس سے رابطہ کریں۔

انفیکشن

بعض معاملوں میں، زخم میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے زخم سرخ ہو جاتے ہیں نیز سوجن یا رطوبت کا اخراج بڑھ جاتا ہے تو اپنے GP کو دکھائیں کیونکہ آپ کو اینٹی بایوٹکس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

برا

ہماری تجویز ہے کہ بہاؤ والی آپ کی نلکیاں نکال دیے جانے کے بعد آپ سہارا دینے والی برا پہنیں۔ آپ یہ کام ہسپتال میں کر سکتی ہیں یا گھر جانے تک انتظار کر سکتی ہیں۔ برا پہننے سے زخم کو سہارا دینے میں مدد ملے گی اور آپ کو مزید آرام کا احساس ہوگا۔ اس مرحلے پر پرانی برا زیادہ آرام دہ ہو سکتی ہے۔

انڈر وائر والے برا سے اشتعال ہو سکتا ہے لہذا ان سے پرہیز کرنا بہترین ہے، مگر بعض اقسام میں برا کو مزید آرام دہ بنانے کے لیے متاثرہ سمت کی طرف سے تار کو کھینچ کر نکال دینا ممکن ہے۔

اسپورٹس والی برا خاص طورپر اچھی ہوتی ہیں تاوقتیکہ وہ کافی چست یا بھینچنے والی نہ ہوں۔ بھاری بھرکم پستان والی خواتین پہلے چند ہفتوں تک رات میں نرم برا پہننے کی خواہاں ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ وہ حصہ اس قدر زیادہ حساس ہے کہ برا نہیں پہنی جا سکتی ہے تو پھر کراپڈ ٹاپ یا میٹرنیٹی سلیپ برا تب تک تھوڑا سہارا فراہم کر سکتی ہے جب تک آپ دوبارہ برا کا نظم نہ کر لیں۔

لمفی گانٹھ کی سرجری

تعارف

اس سرجری کا مقصد یہ پتہ لگانا ہے کہ آیا کینسر پستان سے آگے تک پھیل گیا ہے۔ یہ کام متاثرہ پستان والی سمت سے ہی آپ کے بغل کے نیچے سے ایک یا زائد لمفی گانٹھوں کو نکال کر کیا جاتا ہے۔

لمفی گانٹھ کی بایوپسی اور چیرپھاڑ کے دو اہم مقاصد ہوتے ہیں۔ یہ پستان کے اس کینسر کو ہٹاتا ہے جو بغل (گوشہ) میں پھیل گیا ہو۔ اور یہ آپ کے سرجن کو یہ جان کر آپ کے کینسر کی درجہ بندی کرنے دیتا ہے کہ کینسر کہاں تک پھیل گیا ہے۔

سرجری کے بعد

لمفی غدود کی سرجری کے بعد آپ کو کئی ایک طرح کی حساسیتوں کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ بغل کے نیچے سنّ پن اور دکھن کافی عام ہے۔ آپ کا اوپری بازو لمس کے تئیں حساس ہو سکتا ہے۔ یہ حساسیتیں آپریشن کے دوران بازو میں چھوٹے اعصاب کو پہنچنے والے ناگزیر نقصان کے سبب ہوتی ہیں۔ وہ ٹھیک ہو جائیں گی اور ان کی مرمت ہو جائے گی لیکن اس میں کئی ہفتے یا مہینے بھی لگ جاتے ہیں۔

موقع بموقع، سادہ معالجوں کے باوجود بازو کے نیچے درد اور ناگوار حساسیتیں موجود رہ سکتی ہیں۔ اگر ایسا معاملہ ہو تو آپ کو اپنے GP، بریسٹ کیئر نرس سے رابطہ کرنا چاہیے یا اپنے پستان کے کینسر کی فالو اپ اپائنٹمنٹ میں اس کا تذکرہ کرنا چاہیے۔ اگر یہ خاص طور پر پریشان کن ہو اور معالجہ کے تئیں ردعمل نہیں کرتا ہو تو پھر درد سے متعلق اسپیشلسٹ اور/یا فزیوتھراپسٹ کے پاس بھیجنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

بازو اکثر شام کے اوقات میں، جب آپ تھکی ہوتی ہیں، زیادہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اپنے بازو کو تکیے پر سہارا دینے سے اکثر مدد ملتی ہے اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو درد کش دوائیں یاد سے لیں۔ ڈی اوڈورینٹ استعمال کرنے سے پہلے اپنا زخم پوری طرح مندمل ہونے تک انتظار کریں؛ رول آن ڈی اوڈورینٹ اسپرے سے بہتر ہوتے ہیں۔

سیروما

سیروما آپ کی بغل میں یا اس کے آس پاس مائع کا ایک جماؤ ہوتا ہے۔ آپ کو نظر آ سکتا ہے کہ آپ کی بغل یا پستان سوجے ہوئے یا سخت اور بد رنگ ہو گئے ہیں۔ اگر سوجن اتنی بڑی ہو جاتی ہے کہ اس کی وجہ سے اس حصے میں درد ہوتا ہے یا سختی آ جاتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ مائع کو نکالنے کی ضرورت ہے۔

ہسپتال میں منگل کو صرف 2.30-3.30 بجے دوپہر اور جمعہ کو 9.30-10.30 بجے صبح کے درمیان سیروما کلینک دستیاب ہے۔ کلینک برکشائر کینسر سنٹر میں لگتی ہے، اپائنٹمنٹ ضروری نہیں ہے۔ اگر آپ کو سیروما کلینک کے اوقات کار کے علاوہ مائع جمع ہونے سے مسائل کا سامنا ہوتا ہے تو مزید مشورے کے لیے آپ کو اپنی بریسٹ کیئر نرس سے (پیر تا جمعہ 8 بجے صبح تا 4 بجے شام، سرکاری تعطیلات کو چھوڑ کر) یا ان کے علاوہ اوقات میں آپ کو اس وارڈ سے رابطہ کرنا چاہیے جہاں آپ نے سرجری کروائی تھی۔

ویسٹ برکشائر کمیونٹی ہاسپٹل میں سروس فراہم کی گئی ہے اور کلینک کے اوقات کے سلسلے میں مزید معلومات کے لیے مریضوں کو 01635 273475 پر کال کرنی چاہیے۔

اپنی جلد کی دیکھ بھال کرنا

درج ذیل معلومات کا مقصد آپ کے بازو کو اچھی حالت میں رکھنا ہے۔ اس سے لمفو ایڈیما کو روکنے میں مدد ملے گی، جو اس سمت میں بازو کی سوجن ہوتی ہے جس سمت میں آپ کی سرجری ہوئی تھی۔ لمفو ایڈیما سرجری کے بعد بازو سے لمفی اخراج میں آنے والی رکاوٹ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ رکاوٹ کچھ لمفی گانٹھوں کو نکالنے یا سرجری کے بعد زخم بننے کے سبب ہو سکتی ہے۔ لمفو ایڈیما سرجری کے بعد کبھی بھی – حتی کہ سالوں بعد بھی – ہو سکتی ہے۔

آپ کے بازو کو اچھی حالت میں رکھنے میں مدد کے لیے یہ کچھ مشورہ ہے:

- اپنی جلد کی نسیج کو اچھی طرح سے نم رکھ کر اس کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ سوکھا پن جلد میں دراڑیں پیدا کر سکتا ہے، جو جراثیم کے داخل ہونے کے لیے مثالی جگہیں ہوتی ہیں۔
- چھوٹے کٹ اور خراشوں کو اچھی طرح صاف کر کے اور اس پر اینٹی سیپٹک (دافع عفونت) کریم لگا کر فوراً اس کا علاج کریں۔ اگر وہ حصہ سرخ، گرم، سوجن زدہ یا سوزشی ہو جاتا ہے تو آپ کو اپنے GP سے رابطہ کرنا چاہیے کیونکہ آپ کو اینٹی بایوٹکس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- انسیکٹ ریپیلنٹ استعمال کر کے کیڑے کے کاٹنے سے بچانے کی کوشش کریں۔
- اپنے متاثرہ بازو پر ہاتھ کو گزند پہنچنے سے روکنے کی کوشش کے تحت دھلائی یا باغبانی کرتے وقت دستانے پہنیں۔
- اپنی انگلیوں کے ناخن کاٹتے وقت احتیاط برتیں۔ سلائی والا انگشتانہ پہنیں۔
- اپنی جلد کو دھوپ زدگی سے بچائیں۔
- اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی جلد پھول یا سوج رہی ہے تو اپنی بریسٹ کیئر نرس سے رابطہ کریں۔

بعض اوقات، بازو میں لمفو ایڈیما پیدا نہیں ہوتا ہے لیکن پستان یا چھاتی کی دیوار اس مسئلے سے متاثر ہو سکتی ہے۔ زخم کے سوجن اور پھلاؤ کی ملتی جلتی علامات سختی کے احساس کے ساتھ ایک ساتھ پیدا ہو سکتی ہیں۔ ایک بار پھر بتا دیں کہ، اگر اپ کو کوئی تشویشات ہوں تو اپنی بریسٹ کیئر نرس سے رابطہ کریں۔

لمفو ایڈیما کو روکنے کے لیے کچھ کرنے اور نہیں کرنے لائق کام

- اپنے بازو کو زیادہ سے زیادہ ممکن حد تک معمول کے مطابق استعمال **کریں**۔ عضلہ کی سرگرمی آپ کے بازو کے دوران خون کو بہتر بنانے میں مدد کرے گی۔
- بھاری سامان جیسے خریداری والے تھیلے اپنے متاثرہ بازو سے **نہیں** اٹھائیں۔ نیز اپنے بازو سے مشقت طلب اعادی کام کرنے سے بچنے کی کوشش کریں۔
- اپنے متاثرہ بازو میں انجیکشنز **نہیں** لگوائیں یا فشار خون کی پیمائش نہیں کروائیں یا خون کے نمونے نہیں نکلوائیں۔

- بغل کے بالوں کو یا اپنے بازو کے اوپر کے بالوں کو ہٹاتے وقت اضافی احتیاط **برتیں**۔ الیکٹرک شیور محفوظ ترین طریقہ ہے۔
- چست فٹنگ والی برا اسٹریپس، سلیوز، گھڑیاں یا انگوٹھیاں **نہیں** پہنیں۔ یہ ساری چیزیں جلد کی اوپری سطح کے قریب کی لمفی شریانوں کے بہاؤ کی صلاحیت کو کم کرتی ہیں۔

صحت یابی کی معلومات کی کلاس

یہ سیشن اس امر کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ معمول پر واپس آ رہی ہیں اور آپ کے بازو/کندھے کی نقل و حرکت میں آپ کو جو کوئی مسائل ہو سکتے ہیں ان پر گفتگو کرنے کے لیے ہے۔ بریسٹ کیئر نرس اور لمفو ایڈیما اسپیشلسٹ فزیوتھراپسٹ حاضر رہیں گے۔ اس سیشن میں ہم لمفو ایڈیما کی روک تھام پر مزید تفصیلی گفتگو کریں گے اور آپ کو تحریری معلوماتی پرچہ دیا جائے گا۔ کلاسیں ماہانہ طور پر منگل کو دوپہر کے بعد ہوتی ہیں اور آپ کی سرجری کے لگ بھگ 8-6 ہفتے بعد کی تاریخ کے ساتھ آپ کو ایک خط موصول ہوگا۔

معمول کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کرنا

کام پر لوٹنے کے بارے میں اپنی بریسٹ کیئر نرس یا GP سے مشورہ طلب کریں۔ اس کا انحصار آپ کے ذریعہ انجام دیے جانے والے کام کی نوعیت اور آپ کی سرجری کی حد پر ہوگا۔ آپ کی واپسی سے پہلے پوری طرح سے اچھا محسوس کرنا بہتر ہے۔ پہلی بار کام پر لوٹنے پر کچھ لوگوں کو تھکا ماندہ ہونے کا احساس ہوتا ہے اور توجہ مرکوز کرنا مشکل معلوم پڑتا ہے۔

گاڑی چلانا

جب آپ صلاحیت محسوس کریں تو آپ پھر سے گاڑی چلا سکتی ہیں۔ یہ کام عموماً آپ کی سرجری کے 3-2 ہفتوں بعد ہوتا ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ تناؤ کے بغیر گیئرز اور ہینڈ بریک کا نظم کر سکتی ہیں۔ آپ کو اپنے زخموں کے تحفظ کے لیے سیٹ بیلٹ کے گرد اضافی پیڈ لگانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

جنسی تعلقات

بہت ساری خواتین پستان کی سرجری کے بعد جسمانی رشتے میں دلچسپی سے محروم ہو جاتی ہیں۔ یہ عام ہے اور عموماً عارضی ہوتا ہے۔ اگر آپ کی خواہش ہو تو بریسٹ کیئر نرسز مزید تفصیل سے اس پر گفتگو کر سکتی ہیں۔

فالو اپ اپائنٹمنٹس

آپ کی سرجری کے 20-15 دنوں بعد آپ کو عموماً ایک آؤٹ پیشنٹ والی اپائنٹمنٹ دی جائے گی۔ جراحتی ٹیم کا ایک ممبر آپ کے نتائج پر آپ سے اور آپ کی سرجری کے نتیجے پر گفتگو کرے گا۔ اگر آپ کو اپنے کینسر کے لیے مزید کوئی علاج مطلوب ہو تو کینسر کے علاج کے اسپیشلسٹ (اونکولوجسٹ) کو دکھانے کے لیے بعد کی تاریخ میں آپ کے لیے ایک اپائنٹمنٹ طے کی جائے گی۔ برکشائر کینسر سنٹر خصوصی آزمائشوں میں حصہ لیتا ہے اور اس پر آپ سے بھی گفتگو کی جا سکتی ہے۔

پستان کی پروستھیسس

اگر آپ کو اپنی سرجری کے بعد ایک مستقل پستان کی ساخت (پروستھیسس) مطلوب ہو تو آپ کو چاہیے کہ پندرہ روزہ پروستھیٹک کلینک میں اپائنٹمنٹ کا انتظام کرنے کے لیے ہسپتال سے اپنی رخصت کے لگ بھگ 6-4 ہفتوں کے بعد برکشائر کینسر سنٹر کے آؤٹ پیشنٹ ڈپارٹمنٹ سے 7888 322 0118 پر رابطہ کریں۔

بریسٹ کیئر نرسز یہ ہیں:

فیونا ایلیسن (Fiona Ellison)

وینیسا لوبو (Vanesa Lobo)

سارہ کلیور (Sarah Cleaver) 0118 322 7420 (پیر تا جمعہ 8.30 بجے صبح تا 4.30 بجے شام)

ڈینیلا کاسٹیسکیو (Daniela Costescu)

میکسائن ہیلفورڈ (Maxine Halford)

انجنا ستیاسیلن (Anjana Sathyaseelan)، امدادی کارکن

پستان کی نگہداشت سے متعلق امدادی گروپس

گروپس کی میٹنگ ہر مہینے ہوتی ہے، جس کی تفصیلات ذیل میں ہیں:

ریڈنگ سپورٹ گروپ (Reading Support Group)

پہلے پیر کو 7.30 بجے شام (براہ کرم شرکت سے پہلے معلوم کر لیں کیونکہ پروگرام کی تاریخیں بسا اوقات مختلف ہو سکتی ہیں)۔

Dunedin Hospital, 16 Bath Road Reading RG1 6NB

براہ کرم بریسٹ کیئر نرس اسپیشلسٹ (Dunedin Hospital) سے 0118 958 7676 ایکسٹینشن 4131 پر یا فیونا ایلیسن یا وینیسا لوبو، RBH کے بریسٹ کیئر نرس اسپیشلسٹ سے 0118 322 7420 پر رابطہ کریں۔

نیوبری سپورٹ گروپ (Newbury Support Group)

ہر مہینے میں مہینے کے دوسرے منگل کو میٹنگ ہوتی ہے۔

ریجنسی پارک ہوٹل تھیشم (Regency Park Hotel Thatcham) اور کبھی کبھار جمعرات کو ویسٹ برکشائر کمیونٹی ہاسپٹل میں ڈراپ ان سیشن۔

براہ کرم رابطہ کریں: ہیلن ریلف (Helen Relf)، بریسٹ کینسر کیئر والنٹیئر 01635 867619۔

نیوبری سپورٹ سیشنز (Newbury Support Sessions)

نو تشخیص شدہ مریضوں کے لیے۔ تفصیلات اپنی بریسٹ کیئر نرس سے پوچھیں۔

پیر کے روز 10.00 بجے صبح تا 12.30 بجے دوپہر

Sue Ryder Charles Clore Unit West Berkshire Community Hospital, Beenham Rd. Thatcham RG18 3AS

براہ کرم رابطہ کریں: ڈینیس کوزی (Denise Cossey)، 01635 273725۔

دیگر مفید تنظیمیں

بریسٹ کینسر کیئر (Breast Cancer Care)
0808 800 6000
www.breastcancercare.org.uk

میک میلن کینسر سپورٹ
(Macmillan Cancer Support)
0808 808 0000
پیر تا جمعہ 9 بجے صبح تا 8 بجے رات

www.macmillan.org.uk

بریک تھرو بریسٹ کینسر
(Breakthrough Breast Cancer)
www.Breakthrough.org.uk

NHS چوائسز (NHS Choices)
www.nhs.uk

NICE [نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف کلینکل ایکسیلنس] www.NICE.org.uk

یہ دستاویز درخواست کرنے پر دوسری زبانوں اور فارمیٹس میں دستیاب کرائی جا سکتی ہے۔

بریسٹ کیئر نرسز، اگست 2018
نظر ثانی شدہ: جون 2016۔ جائزہ کی تاریخ: اگست 2020