

# چهاتی کے بنیادی سرطان کا علاج

BREAST  
CANCER  
NOW The research  
& care charity



# مشمولات

4	تuarف
6	چھاتی کا سرطان کیا ہے؟
8	علاج کا مقصد
8	علاج کے بارے میں فیصلہ
16	چھاتی کے بنیادی سرطان کا علاج
32	فللاح و بہبود اور عملی معاونت
34	علاج کا اختتام
36	مزید معاونت

## تعریف

اگر آپ کو چھاتی کے بنیادی سرطان کی تشخیص ہوئی ہے تو یہ کتابچہ ان علاجوں کی وضاحت کرتا ہے جو آپ کو پیش کیے جا سکتے ہیں (صفحہ 7 دیکھیں)۔

اگر آپ کو ڈکٹل کارسینوما ان سیٹو (ڈی سی آئی ایس) کی تشخیص ہوئی ہے تو آپ کو اس کتابچہ میں بہت سی متعلقہ معلومات مل سکتی ہیں۔ تاہم، آپ معلومات کے لئے بمارا ڈکٹل کارسینوما ان سیٹو (ڈی سی آئی ایس) کتابچہ پڑھ سکتے ہیں جو آپ کی صورتحال کے لئے مخصوص ہے۔

آپ کا علاج کرنے والی ٹیم آپ کے لئے بہترین علاج کا فیصلہ کرنے وقت بہت سے مختلف عوامل پر غور کرے گی۔

بم نے اس سارے کتابچے میں 'آپ کے ڈاکٹروں' یا 'آپ کا علاج کرنے والی ٹیم' کا حوالہ دیا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ تجویزی کتابی ہے کہ چھاتی کے سرطان کا علاج مختلف ماہرین کے ذریعہ سرانجام دیا جائے جو کئی شعبوں کی یعنی ملٹی ڈسپلنری ٹیم کے طور پر مل کر کام کرنے ہیں (صفحہ 9 دیکھیں)۔

آپ کو اپنی علاج کرنے والی ٹیم کے ساتھ اپنے علاج پر تبادلہ خیال کرنے اور کوئی بھی سوال پوچھنے کے موقع ملنے چاہئیں۔

این اپنے ایس کے مریضوں کو چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نرس تک رسائی حاصل ہوتی ہے، جو علاج کرنے والی ٹیم کی رکن ہوتی ہے۔ زیادہ تر نجی اسپیتالوں میں چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نرسیں بھی ہوتی ہیں۔

چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نرس کو چھاتی کے سرطان کی تشخیص ہونے والے کسی بھی شخص کو معلومات اور مدد دینے کی تربیت دی جاتی ہے، اور وہ پورے علاج کے دوران اور اس کے بعد آپ کے اہم رابطوں میں سے ایک ہوگی۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کی چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نرس کون ہے اور ان سے کیسے رابطہ کیا جائے۔

اگرچہ ہم نے اس کتابچے میں 'خواتین' کا حوالہ دیا ہے، لیکن زیادہ تر معلومات ان مردouں پر بھی لاگو ہوتی ہیں جن میں چھاتی کے سرطان کی تشخیص ہوئی ہے۔

## مزید معلومات کہان سے تلاش کریں

یہ کتابچہ چھاتی کے سرطان کے مختلف علاجات کا خلاصہ مہیا کرتا ہے۔ آپ علاج کی مختلف اقسام میں سے پر ایک کے بارے میں مزید تفصیلی معلومات حاصل کر سکتے ہیں، بشمول ضمیمی اثرات، بماری دیگر اشاعتوں میں یا بماری ویب سائٹ [breastcancernow.org](http://breastcancernow.org) پر آپ بماری ہیلپ لائن 0808 800 6000 اشاعتوں کا حوالہ دیا ہے، جو آپ کو پڑھنے میں مفید لگ سکتی ہیں۔

ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ اس کتابچے کو بمارے ایک اور کتابچے کے ساتھ استعمال کریں جس کا نام ہے چھاتی کے سرطان کی تشخیص ہوئی ہے: اب کیا پوچھا؟ یہ کچھ جذباتی مسائل کو دیکھتا ہے جو تشخیص کے بعد ابتدائی بیفتون اور مہینوں میں پیدا ہو سکتے ہیں۔

## چھاتی کا سرطان کیا ہے؟

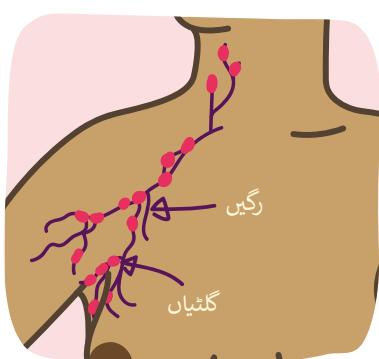
چھاتی کا سرطان اس وقت شروع ہوتا ہے جب چھاتی میں خلیات تقسیم ہونا شروع ہو جائے ہیں اور غیر معمولی اور بے قابو طریقے سے نشوونما پاتھ ہیں۔

چھاتی کا ابتدائی سرطان چھاتی کا سرطان ہے جو چھاتی یا بازو کے نیچے لمف نودز (غدد) سے آگئے نہیں بھیلا ہوتا ہے۔

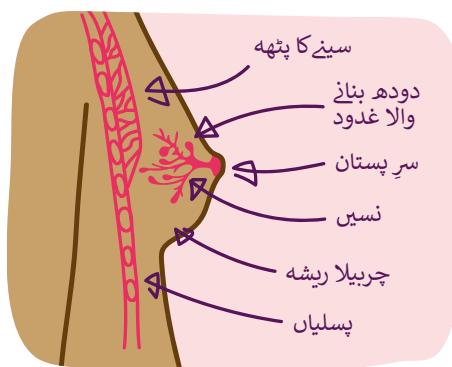
### چھاتیاں اور لمف نودز یعنی گلتیاں

چھاتیاں لو بیولز (دودھ پیدا کرنے والے غدد) اور نالیوں (نپل تک دودھ لے جانے والی نالیوں) سے بنی ہوئی ہیں۔ یہ ٹشو سے گھرے ہوئے ہوتے ہیں جو چھاتیاں کو ان کے سائز اور شکل دیتے ہیں۔

چھاتیوں میں پتلی نالیوں کا ایک نیٹ ورک ہوتا ہے جسے لمف ویسلز کہا جاتا ہے۔ یہ بازو کے نیچے لمف نودز (غدد) سے جڑے ہوتے ہیں۔



لمفی گلتیاں



چھاتی

## چھاتی کے بنیادی سرطان کی اقسام

چھاتی کے سرطان کی کئی مختلف اقسام ہیں۔

چھاتی کے سرطان کی تشخیص مختلف مراحل میں کی جاسکتی ہے، یہ مختلف شرحون پر بڑھتا ہے اور مختلف خصائص پر مبنی ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ لوگوں کی صورتحال کے حساب سے ان کے مختلف علاج ہوتے ہیں۔

چھاتی کا سرطان غیر متجاوز (جسے 'ان سیٹو' بھی کہا جاتا ہے) یا متجاوز پوسکتا ہے۔

زیادہ تر چھاتی کے سرطان متجاوز ہوتے ہیں۔ متجاوز چھاتی کا سرطان جسم کے دیگر حصوں میں پہلے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ سرطان جسم کے کسی دوسرے حصے میں پہلی گیا ہے یا پہلی جائے گا، صرف یہ کہ اس بات کا امکان ہے۔ علاج کا مقصد ایسا ہونے کے خطرے کو کم کرنا ہے۔

غیر متجاوز چھاتی کے سرطان نے ابھی تک چھاتی کے اندر یا جسم کے کسی اور حصے میں پہلے کی صلاحیت پیدا نہیں کی ہے۔

breastcancernow.org پر چھاتی کے سرطان کی اقسام کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں یا اپنے مرض کے نتائج کو سمجھنے کے لئے ہمارا کتابچہ پڑھیں۔

### تشخیص کی جا رہی ہے

یہ بتائے جائے پر کہ آپ کو چھاتی کا سرطان یہیہ عمل خوف، صدمہ اور بے اعتمانی سے لے کر غصہ، گناہ اور اداسی تک بہت سے جذبات کا سبب بن سکتا ہے۔

اسے محسوس کرنے کا کوئی صحیح یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ اگر آپ اداس یا بے چیزی محسوس کرنے ہیں، تو آپ اپنی چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نرس یا جی پی سے بات کرسکتے ہیں جو اس میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

ہمارا کتابچہ چھاتی کے سرطان کی تشخیص: اب کیا ہوگا؟ چھاتی کے سرطان کی تشخیص اور اس کے علاج کا سامنا کرنے والے کسی بھی شخص کے لئے ہے۔

## علاج کا مقصد

متجاوز چھاتی کے سرطان کے علاج کا مقصد چھاتی میں موجود تمام سرطان اور بازو کے نیچے کسی بھی متاثرہ لمف نوڈز کو دور کرنا ہے۔ اسے مقامی کنٹرول کہا جاتا ہے۔

سرجری اور ریڈیو تھریپی مقامی کنٹرول کے لیے علاج ہے۔

دیگر علاج کا مقصد کینسر کے کسی بھی خلیات کو تباہ کرنا ہے جو بہلے ہی خون یا لمفیٹک نظام کے ذریع چھاتی سے جسم میں پہیل چک ہوں، اور مستقبل میں جسم کے دیگر حصوں کو متاثر کرنے والے سرطان کے خطرے کو کم کرنا ہے۔ اسے سسٹئیمک ٹریٹمنٹ یعنی نظامی علاج کہا جاتا ہے۔

کیمیو تھریپی، پارمون تھریپی اور ٹارگٹڈ تھریپی سسٹئیمک علاج کی اقسام ہیں۔

آپ کو ان علاجوں کے امتزاج کی سفارش کی جاسکتی ہے جو آپ کے سرطان کی انفرادی خصوصیات اور آپ کی عمومی صحت پر منحصر ہے۔

## علاج کے بارے میں فیصلے

آپ کا علاج کرنے والی ثیم آپ کے لئے بہترین علاج کا فیصلہ کرتے وقت بہت سے مختلف عوامل پر غور کرے گی۔ ان میں آپ کے سرطان کی مخصوص خصوصیات کے ساتھ ساتھ آپ کی عمر اور آپ کی عمومی صحت بھی شامل ہے۔

بانیوپسی سے یا سرجری کے دوران نکال جانے والے چھاتی کے ٹشوک کئی مختلف ٹیسٹ کیے جائیں گے۔ یہ ٹیسٹ ایسیں ہیں کیونکہ یہ فیصلہ کرنے میں مدد کرتے ہیں کہ کس طرح کا علاج آپ کے لئے بہترین کام کرے گا۔

مندرجہ ذیل عوامل اثر ڈالتے ہیں کہ کون سے علاج کی سفارش کی جاتی ہے:

- چھاتی کے سرطان کا سائز
- چھاتی میں سرطان کہاں ہے
- کیا چھاتی کا ایک سے زیادہ علاقہ متاثر ہے
- چھاتی کے سرطان کی قسم
- سرطان کا درجہ
- کیا سرطان بازو کے نیچے لمفی غدد یعنی نوڈز میں پہیل گیا ہے

- لمف نوڈز کے اندر سرطان کے رقبے کا سائز، اور کتنے لمف نوڈز شامل ہیں
- آیا کہ لمف کی نالیوں یا خون کی نالیوں میں سرطان کے خلیات ہیں
- کیا آپ کی چھاتی کے سرطان کا ایسٹروجن ریسیپٹر مثبت ہے
- کیا آپ کی چھاتی کا سرطان ایج ای آر 2 مثبت ہے

چھاتی کے ٹشو پر کیئے گئے ٹیسٹ کے ساتھ ساتھ بعض اوقات آپ کے جسم کے ٹیسٹ کی بھی ضرورت ہوتی ہے، جیسے ایکسرے، اسکین اور خون کے ٹیسٹ۔ یہ آپ کے علاج کی ٹیم کو مزید معلومات تلاش کرنے اور آپ کے لئے بہترین علاج کی منصوبہ بنندی کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

چھاتی کے سرطان کی خصوصیات اور آپ کے ٹیسٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لئے، ہمارا کتابچہ اپنے پیتاہالوجی نتائج کو سمجھنا ملاحظہ کریں۔

## آپ کے علاج کی ٹیم اور علاج کے اختیارات پر تبادلہ خیال

چھاتی کے سرطان میں مبتلا افراد کی دیکھ بھال صحت کے پیشہ ور مہمیں کی ایک ٹیم کرتی ہے، ہر ایک کی اپنی مہارت ہوتی ہے۔ اسے ملنی ڈسپلنری ٹیم (ایم ڈی ٹی) کے نام سے جانا جاتا ہے۔

وہ ملنی ڈسپلنری ٹیم میتنگ (ایم ڈی ٹی ایم) میں آپ کی دیکھ بھال پر تبادلہ خیال کرنے کے لئے باقاعدگی سے ملاقات کریں گے۔ ٹیم میں شامل ہوں گے:

- چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نرنس
- کیموتھریپی نرنس (کیموتھریپی کی دوائیں دینے کی تربیت یافتہ)
- کلینیکل آنکولوچسٹ (ایک ڈاکٹر جو صرف ریڈیو تھریپی یا ریڈیو تھریپی اور سرطان کی دواؤں سے سرطان کے علاج میں مہارت رکھتا ہے)
- میڈیکل آنکولوچسٹ (ایک ڈاکٹر جو سرطان کی دواؤں میں مہارت رکھتا ہے)
- پیتاہالوجسٹ (ایک ڈاکٹر جو بائیوسپی یا سرجری کے دوران نکالنے کے ٹشو اور خلیوں کا معائنہ کرتا ہے)
- ریڈیولوچسٹ (ایک ڈاکٹر جو بیماری کی تشخیص اور علاج کے لئے ایکسرے، التراساؤنڈ اور اسکین کے استعمال میں مہارت رکھتا ہے)
- ریسرج نرنس (جو کلینیکل ٹرائلز میں حصہ لینے کے اختیار پر تبادلہ خیال کر سکتی ہے)
- جراح
- معالج ریڈیو گرافر (ریڈیو تھریپی شعائیں دینے کی تربیت یافتہ)

یہ سفارش کی جاتی ہے کہ این ایج ایس کے چھاتی کے سرطان کے تمام مريضوں کے پاس ایک نامزد چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نرس پوسٹر وہ چاہئے ہیں۔ زیادہ تر نجی اسپتالوں میں چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نرسیں ہیں۔ آپ کی نرس آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دینے کی کوشش کرے گی اور آپ کے سپتال کے علاج کے دوران اور بعد میں مدد کی پیشکش کرے گی۔ اس عہدے کو بعض اوقات 'کلیدی کارکن' بھی کہا جاتا ہے۔

درج ذیل کی طرف سے آپ کا علاج یا دیکھ بھال بھی پوسٹر کی ہے:

- زرخیزی کے مابر
- جینیٹیسٹ میں ڈاکٹر جو جینیٹر کے علم میں مہارت رکھتا ہے
- آنکوپلاسٹک سرجن (پلاستک سرجری میں مخصوص تربیت کے ساتھ چھاتی کے سرطان کا سرجن) یا پلاستک سرجن
- دوا ساز
- فزیو تھریاپسٹ
- پروس تھیسیس (مصنوعی چھاتی کی شکل) فٹر، کبھی کبھی اپلائنس افسر کہا جاتا ہے
- مابر نسیمات
- وگ قفتر یا بالوں کے جھڑنے سے متعلقہ مشیر

مختلف اقسام کی معافی خدمات بھی دستیاب پوسٹر کی ہے۔ یہ مختلف علاج میں مختلف پوچھنے میں ممکن ہے آپ کو درج ذیل کے بارے میں جانے میں دلچسپی پوچھنے۔

- مشاورت
- تکمیلی علاج
- مقامی معافون گروپ
- غذائی معلومات
- جسمانی سرگرمی سے متعلقہ پروگرامز

آپ کی چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نرس آپ کو بتا سکتی ہے کہ آپ کلیے کیا دستیاب ہے۔

### اپنے علاج کی ٹیم کے ساتھ اپنے علاج پر تبادلہ خیال کرنا

جب آپ کے علاج کی ٹیم کے پاس ٹیسٹ سے تمام معلومات ہوں گی، تو وہ آپ کے ساتھ آپ کے علاج کی اقسام پر تبادلہ خیال کریں گے اور علاج کا منصوبہ تیار کریں گے۔

آپ کے علاج کا منصوبہ تبدیل پوسٹر کے اگر آپ کی چھاتی کے سرطان کے بارے میں مزید معلومات دستیاب ہو جاتی ہیں (جیسے آپریشن کے دوران چھاتی کے نکال گئے ٹشو پر کیے گئے ٹیسٹوں کے نتائج)۔

آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ اپنے علاج کے بارے میں فیصلوں میں کتنی زیادہ ، یا کتنی کم شمولیت چاہتے ہیں۔

کچھ لوگ اپنے چھاتی کے سرطان کے بارے میں وہ سب کچھ جانتا چاہتے ہیں جو وہ جان سکتے ہیں تاکہ اپنے علاج سے متعلقہ اختیارات یعنی چائسزینڈ میں مکمل طور پر شامل ہوں۔ دوسرے لوگ اس بارے میں اچھی طرح آگاہ ہونا چاہیں گے کہ کیا ہو رہا ہے، لیکن علاج کے متعلق فیصلوں کو اپنی معالج ٹیم پر چھوڑنا پسند کرتے ہیں۔ کچھ لوگ جتنا ممکن ہو کم جانتا چاہ سکتے ہیں۔ آپ اپنے علاج کے کسی بھی مرحلے پر کتنی شمولیت چاہتے ہیں اس بارے میں اپنا ذہن تبدیل کر سکتے ہیں۔

آپ جس بھی سطح کی شمولیت چاہتے ہیں، آپ کو فوری طور پر علاج میں لے جانے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ آپ کچھ دن علاج کے کسی بھی انتخاب کے بارے میں سوچنے میں گزار سکتے ہیں جو آپ کو پیش کیے گئے ہیں اس سے پہلے کہ آپ فیصلہ کریں کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔

اینے علاج کے بارے میں سوچنے کے لئے تھوڑا سا وقت لینے سے نتائج میں فرق ڈلنے کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ لیکن اگر آپ کو چیزوں کے بارے میں سوچنے کا موقع ملا ہے تو آپ اس پر زیادہ قابو پا سکتے ہیں۔

### وہ سوالات جو ممکن ہے آپ پوچھنا چاہیں

آپ نہ شاید کچھ سوالات پوچھنے ہوں گے اور آپ کو اپنی ضرورت کے مطابق زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنے میں شرم محسوس نہیں کرنی چاہئے۔ آپ کے علاج کی ٹیم آپ کی سمجھہ میں نہ آذ والی کسی بھی چیز کی وضاحت کر سکتی ہے۔

سوالات میں شامل ہو سکتا ہے:

- یہ میرے لیے بہترین علاج کیوں ہے؟
- کیا کوئی اور آپشنز یعنی اختیارات ہیں؟
- کیا کوئی کلینیکل ٹرائلریز ہیں جن میں میں حصہ لے سکتی ہوں؟
- علاج کب شروع ہوگا؟
- مجھے علاج کے لیے کہاں جانا پڑے گا؟
- میرے علاج میں کتنا وقت لگے گا؟
- ممکنہ ضمیمنی اثرات کیا ہیں؟
- علاج میری روزمرہ کی زندگی کو کس طرح متاثر کرے گا؟
- کیا علاج میری بچے پیدا کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرے گا؟
- میری بیماری کی پیش بینی (اندازہ) کیا ہے؟

## فیصلہ کرنا

آپ کے پاس علاج کے مختلف اختیارات ہو سکتے ہیں، اور آپ کا ڈاکٹر آپ کو آپکے علاج کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لئے کہہ سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو یہ سیدھا لگتا ہے، جبکہ دوسروں کے لئے یہ بہت مشکل یا تشویشناک ہو سکتا ہے۔

اگر آپ سے اپنے علاج کے بارے میں کوئی فیصلہ کرنے کے لیے کہا جاتا ہے، تو یہ سمجھنا ضروری ہے کہ آپ سے فیصلہ کرنے کے لیے کیوں کہا جا رہا ہے اور آپ کے پاس آپ کی مرضی کے بارے میں سوالات پوچھنے کا موقع ہے۔

آپ کے علاج کی ٹیم فیصلہ کرنے میں مدد کے لئے مندرجہ ذیل آلات میں سے کچھ کا استعمال کر سکتی ہے۔

### نوٹنگھم پروگنوسٹک انڈیکس (این پی آئی)

نوٹنگھم پروگنوسٹک انڈیکس (این پی آئی) ایک اسکورنگ نظام ہے جو آپ کو اچھی، اعتدال پسند یا بڑی تشخیص کے زمرے میں رکھتا ہے۔

پروگنوسیس (پیش گوئی) کسی بیماری کے ممکنہ عرصہ اور نتائج کا تخمینہ ہے، جیسا کہ اس کے واپس آنے کا امکان (دوبارہ ہونا) اور اس شخص کی متوقع عمر۔

### (predict.nhs.uk) پری ڈکٹ

پری ڈکٹ ایک آن لائن فیصلہ سازی کا آہ ہے۔ یہ آپ اور آپ کی چھاتی کے سرطان کے بارے میں معلومات کی بنیاد پر سرجی کے بعد کیمیوتھریپی، بارمون تھرپی اور نارگٹڈ تھرپی کے فائدے کا تخمینہ لگاتا ہے۔ یہ سب کے لئے موزوں نہیں ہے، لیکن آپ کا ڈاکٹر یا چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نریں آپ کو بتا سکتی ہیں کہ آیا یہ آپ کے لئے مفید ہو سکتا ہے۔

جنیومک اسیس (جنینیاٹ جانج پریتال) (جنین ایکسپریشن پروفائلنگ یا جین اسیز بھی کہا جاتا ہے) یہ چھاتی کے سرطان میں پائی جانے والی جینز کے گروپوں کو پرکھتی ہے۔ وہ یہ شناخت کرنے میں مدد کرتے ہیں کہ کیمیوتھریپی سے کس کو فائدہ پہنچنے کا سب سے زیادہ امکان ہے اور سرطان کے واپس آنے کا کتنا امکان ہے (تکرار)۔

جینومک ایسے ٹیسٹ کی مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- انڈو پری ڈکٹ
- آنکوٹائپ ڈی ایکس
- پروسیگنا

جینومک اسیز پر ایک کے لئے موزون نہیں ہیں۔

مزید معلومات کے لئے ہمارا اپنی پیتهاوجی کے نتائج کو سمجھنا نامی کتابچہ دیکھیں۔

## کم عمر خواتین کے علاج کے فیصلے

وہ خواتین جو چھاتی کے سرطان کی تشخیص ہونے پر مینوبیانیعی ماہسواری کے رک جانے تک نہیں پہنچی ہیں انہیں اکثر اضافی خدشات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ زرخیزی، نئے تعلقات اور خاندانی زندگی پر علاج کے اثرات پر غیر یقینی صورتحال علاج کے فیصلوں کو متاثر کر سکتی ہے۔

ہمارے کم عمر خواتین میں چھاتی کا سرطان اور فریٹیلیٹی، حمل اور چھاتی کا سرطان کتابچوں میں کم عمر خواتین کے لیے مزید معلومات حاصل کریں۔

## دوسرے ماہر سے رائے طلب کرنا

کچھ لوگ اپنی تشخیص اور علاج کے بارے میں دوسری رائے مانگنے پر غور کرتے ہیں۔ یہ آپ کے علاج کی ٹیم کے ذریعے کیا جاسکتا ہے۔

دوسری رائے آپ کو دی جانے والی پہلی رائے سے ممکن ہے مختلف نہ ہو اور جو وقت لیا گیا ہے اس کی وجہ سے آپ کے علاج میں قدرتے تاخیر ہوسکتی ہے۔ مختصر تاخیر سے علاج کے نتائج پر اثر نہیں پڑتا جائیں۔

## علاج سے انکار کرنا

اکثر اوقات لوگ کچھ یا تمام سفارش کردہ علاج نہ کروانے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ اس کی مختلف وجوبات ہوسکتی ہیں۔

کچھ لوگوں کے بہت سخت ذات، مذببی یا ثقافتی عقائد ہوتے ہیں جو انہیں طبی علاج سے انکار کروانے کا باعث بنتے ہیں۔

دوسرے خاندان کے کسی فرد یا دوست کے تجربے سے متاثر ہوسکتے ہیں۔ سرطان اور اس کے علاج کے بارے میں لوگوں کے تجربات بہت مختلف ہوتے ہیں اور یہ اس بات سے بھی متاثر ہوتے ہیں کہ کینسر ان کے جسم میں کھاں ہے اور ان کا علاج کتنا عرصہ پہلے ہوا تھا۔

لوگ علاج سے خوفزدہ ہوسکتے ہیں یا شک میں مبتلا ہوسکتے ہیں کہ کسی خاص علاج سے انہیں فائدہ ہوگا۔ کچھ محسوس کر سکتے ہیں کہ کچھ علاج ان کے معیار زندگی کو متاثر کریں گے، یا وہ اپنی زندگی یا اپنے خاندانوں میں ممکنہ رکاوٹ کو قبول کرنے کو تیار نہیں ہوتے ہیں۔

علاج نہ کرانے کا انتخاب کرنا ایک بہت ذاتی اور بعض اوقات مشکل فیصلہ ہوتا ہے۔ آپ کے آس پاس کے لوگوں کی بھی آپ کے فیصلے کے بارے میں رائے ہونے کا امکان ہے۔

یہاں تک کہ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ پیش کیے جائے والے علاج میں سے ایک یا زیادہ کو قبول نہیں کرنا چاہتے ہیں، تو اس پر غور کریں۔ حتیٰ فیصلہ کرنے سے پہلے زیادہ سے زیادہ معلومات اکٹھی کریں۔ مدد جاری رکھنے کے لئے اپنی علاج کی ٹیم کے ساتھ رابطہ میں رہنے کے بارے میں بھی سوچیں۔

آپ اپنے جی پی کے ساتھ اپنے فیصلے پر بھی بات کرسکتے ہیں۔

## طبی آزمائشیں

آپ کو طبی آزمائش میں حصہ لینے کے لئے کہا جاسکتا ہے۔

طبی آزمائشیں تحقیقی مطالعات ہیں جن کا مقصد مريضوں کے علاج اور دیکھ بھال کو بہتر بنانا ہے۔

ان کا استعمال نئی ادویات یا دیگر علاج جیسے سرجری کی اقسام، ریڈیو تھریپی کی مختلف خوارکوں اور علاج کے درمیان فرق کی جانچ کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ہر تین بہفتون کے بعد دو بہفتے بعد دوائیوں کا مجموعہ دینا۔

آپ کو آپ کی اجازت کے بغیر اور آپ کی باخبر رضامندی کے بغیر آزمائش یعنی ٹرائل میں داخل نہیں کیا جائے گا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آزمائش کے مقصد کو مکمل طور پر سمجھنا ہے، آپ کو اس کے لئے موزوں کیوں سمجھا جاتا ہے اور اس کا آپ کے لئے کیا مطلب ہوگا۔

آپ کو تفصیلی تحریری معلومات اور کافی وقت دیا جانا چاہیے تاکہ آپ اپنے اختیارات پر ریسیج نرس اور اپنے علاج کی ثیم کے ساتھ تبادلہ خیال کر سکیں۔

اگر آپ کو طبی آزمائش / کلینیکل ٹرائل میں حصہ لینے کے لئے کہا گیا ہے اور آپ ایسا نہ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ پہلے کی طرح علاج اور دیکھ بھال حاصل کرنا جاری رکھیں گی۔

کلینیکل ٹرائلز کے بارے میں عمومی معلومات کے لیے بماری ویب سائٹ [breastcancernow.org/clinical-trials](http://breastcancernow.org/clinical-trials) دیکھیں یا موجودہ برطانیہ کے ٹرائلز کی فہرست کے لیے [cancerresearch.org.uk](http://cancerresearch.org.uk) ملاحظہ کریں۔

## چھاتی کے بنیادی سرطان کا علاج

بنیادی چھاتی کے سرطان کے علاج کا مقصد سرطان نکالنا اور اس کے واپس آنے یا جسم کے دیگر حصوں میں پھیلنے کے خطرے کو کم کرنا ہے۔

آپ کے مندرجہ ذیل میں سے ایک یا زیادہ علاج کیے جا سکتے ہیں، ضروری نہیں کہ نیچے دی گئی ترتیب میں:

- جراحی یعنی سرجری
- کیمیو تھریپی
- ریڈیو تھریپی (شعائی علاج)
- پارمون (اینڈو کرائن) تھریپی
- ٹارگٹڈ (حیاتیاتی) تھریپی
- بسفاسفونیس

آپ کے علاج کی ٹیم آپ کے مخصوص علاج کی وجوہات کی وضاحت کرے گی، لیکن اگر آپ کا کوئی سوال ہے تو پوچھنے سے نہ ڈریں۔

اگر آپ کو جو علاج پیش کیا جاتا ہے وہ آپ کے جانے والے یا ملنے والے دیگر لوگوں سے مختلف ہے تو فکر نہ کریں۔ ہر ایک کا علاج ان کی انفرادی صورتحال کے مطابق ہوتا ہے۔ علاج کے ضمنی اثرات کے انتظام کے بارے میں بھی آپ کو مشورہ دیا جائے گا۔

آپ کو مختلف علاج کے لئے مختلف ہسپتالوں میں جانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، ریڈیو تھریپی خدمات تمام ہسپتالوں میں دستیاب نہیں ہیں، لہذا آپ کو جہاں آپ کی سرجری ہوئی تھی اس سے کسی مختلف ہسپتال میں جانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

## سرجری

سرجری عام طور پر چھاتی کے بنیادی سرطان میں مبتلا افراد کا پہلا علاج ہوتا ہے۔

اس کا مقصد عمومی بریست ٹشو کیارڈر (مارجن) کے ساتھ کینسیریعنی سرطان کونکالناہوتا ہے۔ یہ چھاتی میں سرطان کے واپس آنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ جسمی مقامی تکرار کیا جاتا ہے۔ اور اسے جسم میں کہیں اور پہلئے سے روکنے کی کوشش کرنے کے لئے کیا جاتا ہے۔

اگر سرجری آپ کا پہلا علاج ہے تو، قومی ریننمائی میں کہا گیا ہے کہ آپ کو یہ آپ کے مابراہ کے اس سے اتفاق کرنے کے 31 دنوں کے اندر مہیا کیا جانا چاہیے۔

سرجن کا مقصد کینسر کی موثر ترین سرجری کے ساتھ ساتھ بہترین کاسمینٹک نتیجہ کو یقینی بنانا ہوگا۔

بعض اوقات چھاتی کے متجاوز سرطان میں مبتلا افراد کو سرجری سے پہلے کیمتوہرپی، ٹارگٹڈ (حیاتیانی) تھرپی یا پارمون تھرپی کی پیشکش کی جاسکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ سرجری کم وسیع ہے۔

چھاتی کی سرجری کی دو اہم اقسام ہیں:

- چھاتی کے تحفظ کی سرجری، جسے وائیڈ لوکل ایکسیژن یا لومپکٹومی بھی کہا جاتا ہے، اس کے ارد گرد عام چھاتی کے ٹشو کی سرحد (حاشیہ) کے ساتھ سرطان کے خاتمه کرنے کا نام ہے۔
- ماسٹیکٹومی نپل (چوسخ) ایریا سمیت تمام چھاتی کے ٹشو کو پٹانے کے عمل کا نام ہے۔

آپ کے لیے تجویز کردہ سرجری کی قسم سرطان کی قسم و سائز، یہ چھاتی میں کہاں ہے اور آیا چھاتی کا ایک سے زیادہ حصہ متاثر ہوا ہے پر منحصر ہے۔ یہ آپ کی چھاتی کے سائز پر بھی منحصر ہوگا۔

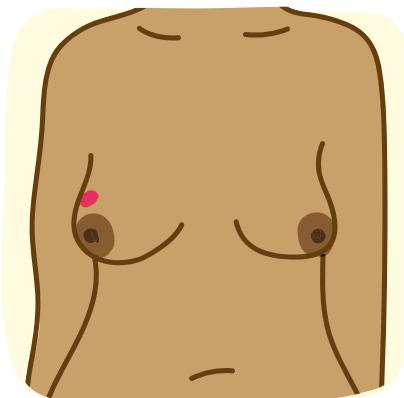
آپ کے علاج کی ٹیم وضاحت کرے گی کہ وہ کیوں سوچتے ہیں کہ ایک خاص آپریشن آپ کے لئے بہترین ہے۔

آپ کی چھاتی کے ٹشو کے ساتھ کچھ یا تمام لمف نودز بھی نکال جا سکتے ہیں۔ (صفحہ 21 دیکھیں)۔

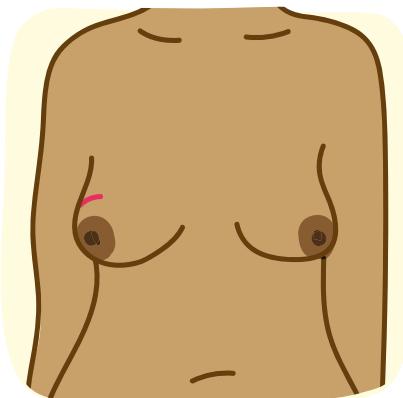
## چھاتی کے تحفظ کی سرجری

یہ وہ جگہ ہے جہاں سرطان کو عام، صحت مند چھاتی کے ٹشو کی سرحد (مارجن) کے ساتھ نکلا جاتا ہے۔

چھاتی کے تحفظ کی سرجری کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ سرطان کو مکمل طور پر نکال دیا گیا ہے۔



چھاتی میں سرطان کی پوزیشن



چھاتی کے آپریشن کے بعد داغ کی پوزیشن کی مثال

لوگوں کے لئے آنکوپلاسٹک سرجری کرنا زیادہ عام ہے۔ اس میں چھاتی کے سرطان کی سرجری کو پلاسٹک سرجری کی تکنیک کے ساتھ جوڑا گیا ہے، اور اس کا مطلب ہے کہ اس بات کا امکان کم ہے کہ آپ چھاتی کے درمیان ایک ڈینٹ یا بہت بڑا فرق محسوس کریں گے۔ مزید معلومات کے لئے ہمارا چھاتی کی تعمیر نو کا کتابچہ دیکھیں۔

یہ ضروری ہے کہ سرطان کو اس کے ارد گرد صحت مند چھاتی کے ٹشو کے ساتھ پیٹا دیا جائے تاکہ سرطان کے خلیات کے پیچھے رہ جانے کے خطرے کو کم کیا جاسکے۔

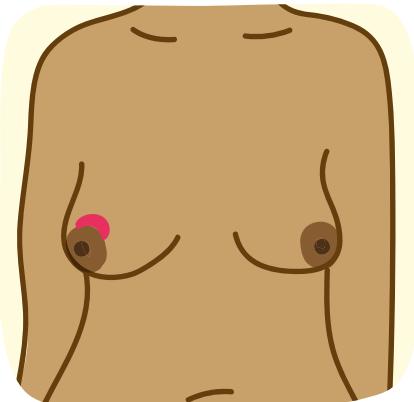
سرجری کے دوران پیٹائے گئے چھاتی کے ٹشو کا سرطان کے ارد گرد مارجن چیک کرنے کے لیے ٹیسٹ کیا جائے گا۔ اگر مارجن کے کناروں پر کینسر کے خلیات ہیں، تو آپ کو مزید ٹشو کو پیٹائے کے لئے مزید سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو ماستیکٹومی کی ضرورت پڑ سکتی ہے اس بات کو یقینی بنانے کیلئے کہ تمام سرطان کو پیٹا دیا گیا ہے۔

## ماستیکٹومی

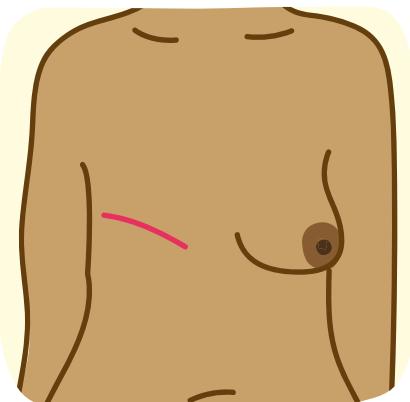
ایک سادہ ماستیکٹومی جلد اور نپل کے علاقے سمیت تمام چھاتی کے ٹشو کو پہنچانے کے عمل کا نام ہے۔

ماستیکٹومی کی سفارش کب کی جاسکتی ہے اس کی مثالوں میں شامل ہیں:

- جب سرطان چھاتی کے ایک بڑے حصے پر پھیلا ہو تو ابھی
- جب چھاتی میں سرطان کا ایک سیز زیادہ علاقہ ہو
- اگر آپ کو سوزش والی چھاتی کے سرطان کی تشخیص ہوئی ہے



چھاتی میں سرطان کی بوزیشن



ماستیکٹومی کے بعد داغ کی بوزیشن کی مثال

اگر آپ کا سرجن ماستیکٹومی کی سفارش کرتا ہے تو انہیں اس کی وجہ بتانا چاہئے۔ ماستیکٹومی کروانا آپ کی ذاتی ترجیح ہو سکتی ہے، چھاتی کے تحفظ کی سرجی ایک اختیار ہو۔

اگر آپ ماستیکٹومی کروانے جا رہے ہیں، تو آپ کو عام طور پر چھاتی کی تعمیر نو کا اختیار دیا جائے گا۔  
(صفحة 24 دیکھیں)۔

اگر آپ چھاتی کی تعمیر نو کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ اسے ماستیکٹومی کے ساتھ ہی حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو آپ کا بریسٹ سرجن ماستیکٹومی کی دیگر اقسام پر تبادلہ خیال کر سکتا ہے:

- جلد کو بچانے والا ماستیکٹومی - چھاتی کی زیادہ تر جلد کو پہنچانے بغیر چھاتی اور نپل کے حصے کو پہنچانے کا عمل
- نپل سے بچنے والا ماستیکٹومی - چھاتی کے تمام ٹشو کو پہنچانا، چھاتی کے اوپری حصے اور نپل کے حصے کو پہنچانے بغیر

## کون سا آپریشن؟

کچھ لوگوں کو چھاتی کے تحفظ کی سرجری اور ماستیکٹومی کے درمیان انتخاب کی پیشکش کی جائے گے۔

طویل مدت بقا اور مقامی تکرار کی شرح چھاتی کے تحفظ کی سرجری کے لیے ایک جیسی ہوتی ہے جس کے بعد ریڈیو تھریپی ہوتی ہے جیسا کہ ماستیکٹومی کے لیے۔ مقامی تکرار یعنی لوکل ریکرننس چھاتی کا سرطان ہے جو سینے / چھاتی کے علاقے میں یا اصل جگہ یا داغ کے قریب جلد میں واپس آیا ہے۔

آپ کو اپنی چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نرس کے ساتھ اپنے اختیارات کے بارے میں بات کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

کچھ خواتین جو ماستیکٹومی کروا رہی ہیں وہ سوچتی ہیں کہ کیا انہیں اپنی غیر متاثرہ چھاتی کو بھی پہنوا دینا چاہئے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ یہ عام طور پر ضروری نہیں یا اس کی سفارش نہیں کی جاتی ہے، جب تک کہ کسی کو دوسرا طرف بنیادی چھاتی کا سرطان ہوئے کہ زیادہ خطرہ نہ ہو۔ اگر انہیں تبدیل شدہ جین ورثے میں ملا ہے یا چھاتی کے سرطان کی مضبوط خاندانی تاریخ ہے تو ایسا ہوسکتا ہے۔

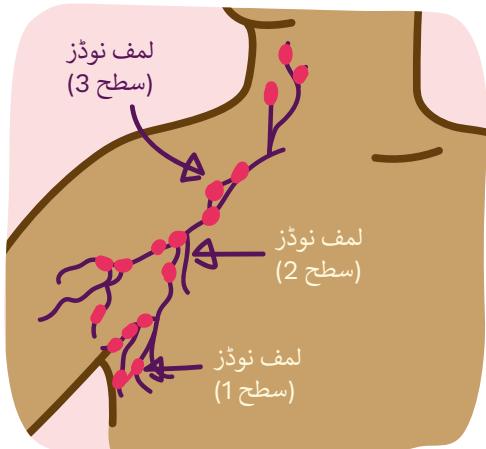
بہت سی خواتین دوسرے چھاتی میں نئے بنیادی سرطان کے پیدا ہوئے کے خطرے کو زیادہ سمجھتی ہیں یا غلطی سے یہ مانتی ہیں کہ چھاتی کا سرطان ایک چھاتی سے دوسرا چھاتی میں پہیل سکتا ہے۔ اپنے سرجن کے ساتھ اپنی انفرادی صورتحال پر تبادلہ خیال کرنا ضروری ہے۔

ہمارا کتابچہ آپ کا آپریشن اور صحت یا پی اس بارے میں معلومات پر مشتمل ہے کہ آپ کے ہسپیت میں داخل ہوئے پہلے، آپ کے قیام کے دوران، جب آپ گھر واپس آئے ہیں اور سرجری سے صحت یا بہوئے کے دوران کیا توقع رکھ سکتے ہیں۔

## لمف نوڈز کی سرجری

چھاتی میں پتلی ٹیوبوں کا ایک نیٹ ورک ہوتا ہے جسے لمف ویسل کہا جاتا ہے۔ یہ بازو (ایکسیلا) کے نیچے لمف نوڈز (غددود) سے جڑے ہوئے ہیں۔

لمف نوڈز کو تین سطحوں میں ترتیب دیا گیا ہے: 1، 2 اور 3 جیسا کہ ذیل میں واضح کیا گیا ہے۔ ہر سطح پر نوڈز کا صحیح محل وقوع اور تعداد ہر شخص میں مختلف ہوگی۔



اگر آپ کو چھاتی کا متباہز سرطان ہے، تو آپ کے علاج کی تیم یہ جانچنا چاہیے گی کہ بازو کے نیچے بغل میں سے کسی میں سرطان کے خلیات موجود ہیں یا نہیں۔ اس سے انہیں یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آیا آپ کسی اضافی علاج سے فائدہ اٹھائیں گی یا نہیں۔

عام طور پر، بازو کے نیچے کا الٹراساؤنڈ اسکین سرجری سے پہلے کیا جاتا ہے تاکہ لمف نوڈز کا جائزہ لیا جاسکے۔

- اگر یہ غیر معمولی نظر آتا ہے، تو آپ کو ایک فائن نیڈل اسیائریشن (ایف این اے) یا ایک کور بائیوپسی کی ضرورت ہوگی کہ آیا کینسر لمف نوڈز میں پھیل گیا ہے۔
- ایف این اے - مائیکرواسکوپ کے نیچے دیکھنے کے لئے خلیوں کا نمونہ لینے کے لئے باریک سوئی اور سرنج کا استعمال کرنا
- کور بائیوپسی - چھاتی کے ٹشو کا نمونہ لینے کے لئے کھوکھلی سوئی کا استعمال کرنا۔ نمونہ مائیکرواسکوپ کے نیچے دیکھنے کے لئے لیبارٹری بھیجا جائے گا

اگر ایف این اے یا کور بائیوپسی سے پتہ چلتا ہے کہ سرطان لمف نوڈز (بغل کی گلٹیاں) میں پھیل گیا ہے، تو آپ کو عام طور پر اپنے تمام لمف نوڈز پہنچ کی سفارش کی جائے گی (المف نوڈ کلیننس)۔ یہ آپ کی چھاتی کی سرجری کے ساتھ ہی کیا جائے گا اور اسے ایکسلری کلیننس کے طور پر جانا جاتا ہے۔

ابھی حال ہی میں اگر تین لمف نوڈز یا اس سے کم میں سرطان ہے، تو کچھ ہسپتال سرجری سے پہلے کیمودئریپی پیش کر سکتے ہیں۔ یہ لمف نوڈز کی تعداد، جنہیں پہنچ کی ضرورت ہے، کو کم کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ اسے ٹارگٹ ایکسلری ڈائی سیکشن کہا جاتا ہے۔

**سینٹی نیل لمف نوڈ بائیوپسی [سرطان کے خلیات کی موجودگی کا تعین کرنے کے لیے کیا جائے والا آپریشن]**

سینٹی نیل لمف نوڈ بائیوپسی کا استعمال کیا جاتا ہے اگر سرجری سے پہلے ٹیسٹ میں سرطان کے خلیوں پر مشتمل لمف نوڈز کا کوئی ثبوت نہیں ملتا۔

یہ اس بات کی شناخت کرتا ہے کہ آیا سینٹی نیل لمف نوڈ (پہلا لمف نوڈ یا نوڈ جس میں سرطان کے خلیات کے پھیلنے کا امکان سب سے زیادہ ہوتا ہے) سرطان کے خلیوں سے صاف ہے۔ ایک سے زیادہ سینٹی نیل لمف نوڈ پو سکتے ہیں۔

سینٹی نیل لمف نوڈ بائیوپسی عام طور پر آپ کے سرطان کی سرجری کے ساتھ ہی کی جاتی ہے لیکن اس سے پہلے کی جاسکتی ہے۔

تابکار مواد کی ایک چھوٹی سی مقدار (ریڈیو آئیسوٹوپ) اور کبھی کبھی ایک رنگ کا ٹیکہ سرطان یا نیل کے ارد گرد کے علاقے میں لگایا جاتا ہے تاکہ سینٹی نیل لمف نوڈ کی شناخت کی جا سکے۔ ایک بار پہنچ کے بعد، سینٹی نیل نوڈ کا مائیکرو اسکوپ کے نیچے معاونہ کیا جاتا ہے تاکہ یہ دیکھا جاسکے کہ آیا اس میں سرطان کے کوئی خلیات ہیں یا نہیں۔

جیسے بی رنگ آپ کے جسم سے نکلتا ہے، آپ کو پروسیجر کے بعد ایک یا دو دن تک اپنے پیشاب اور جسم کے دیگر سیالوں کا رنگ نیلا سبز نظر آسکتا ہے۔ بائیوپسی کی جگہ کے ارد گرد کے جلد کو نیلے سبز رنگ کا داغ بھی لگ سکتا ہے۔ کبھی کبھار اس رنگ کو غائب ہونے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کا رنگ پر رد عمل ہوسکتا ہے لیکن یہ بہت کم ہوتا ہے اور اس کا آسانی سے علاج کیا جاسکتا ہے۔

اگر سینٹی نیل نوڈ میں سرطان کے خلیات نہیں ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ دیگر نوڈز بھی صاف ہیں، لہذا مزید کو پہنچ کی ضرورت نہیں ہوگی۔

اگر نتائج سے پتہ چلتا ہے کہ سینیٹ نیل نوڈ میں سرطان کے خلیات ہیں، اس بات پر منحصر ہے کہ کتنا سرطان پایا جاتا ہے تو آپ کو یہ تجویز کیا جاسکتا ہے:

- باقی لمف نوڈز میں سے کچھ یا تمام کو پہنچ لئے مزید سرجری
- بازو کے نیچے کی ریڈیو تھریپی
- جب تک آپ چھاتی کی ریڈیو تھریپی کرا رہے ہیں اور کیمیوتھریپی یا پارموون تھریپی کا علاج کر رہے ہیں بازو کے نیچے کا مزید علاج نہیں کیا جاتا۔

اگر آپ اپنی سرجری سے پہلے کیمیوتھریپی کرا رہے ہیں، تو آپ کا مابر آپ کو کیمیوتھریپی شروع کرنے سے پہلے سینیٹ نیل لمف نوڈ بائیوپسی کروانے کے لیے کہہ سکتا ہے۔ اس سے کیمیوتھریپی کے بعد بازو کے نیچے کے مزید علاج کی منصوبہ بندی میں مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ کے پاس ڈی سی آئی ایس ہے، تو آپ کو صرف ایک سینیٹ نیل لمف نوڈ بائیوپسی کی ضرورت ہوگی اگر آپ ماسٹیکٹووی کرا رہے ہیں، یا اگر آپ کو چھاتی کے سرطان ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

### سرجری کے دوران لمف نوڈز کا جائزہ لینا

کچھ ہسپتالوں میں چھاتی کی سرجری کے دوران سینیٹنل لمف نوڈ کا جائزہ لینے کا نتظام ہے۔ اگر ایسا ہے تو پہنچ گئے نوڈ کو ایک پیٹھاوجست دیکھیں گا، جو اس کے بعد آپریشن کے دوران سرجن کو نتیجہ بنائے گا۔

استعمال ہونے والے سب سے عام ٹیسٹ کو ون سٹیپ نیوکلیک ایسڈ ایمپلی فی کیشن (او ایس این اے) کہا جاتا ہے۔

اگر سینیٹ نیل نوڈ میں سرطان کے خلیات پوچھ ہیں تو سرجن مزید لمف نوڈ پہنچ سکتا ہے۔

سرجری کے دوران لمف نوڈز کا جائزہ لینا دوسرا آپریشن سے بچ سکتا ہے۔

### لمفوڈیما [اطویل مدتی بیماری جو جسم کے تشویز میں سوچن کا باعث بنی ہے]

اگر آپ کے لمف نوڈ پہنچ گئے ہیں تو آپ کو لمفوڈیما ہونے کا خطرہ بوسکتا ہے۔ لمفوڈیما بازو، ہاتھ یا چھاتی / سینے کے علاقے کی سوچن ہے جو جسم کی سطح کے تشویز میں لمف سیال کے جمع ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔

مزید جانے کے لیے ہمارا لمفوڈیما کے خطرے کو کم کرنا نامی کتابچہ دیکھیں۔

## چھاتی کی تعمیر نو

چھاتی کی تعمیر نو سرجری کا استعمال کرنے ہوئے چھاتی کی ایک نئی شکل، یا شبابت کی تخلیق ہے۔ یہ ماسٹیکٹومی یا چھاتی کے تحفظ کی سرجری کے بعد کیا جاسکتا ہے۔

آپ چھاتی کے سرطان کی سرجری (فوری تعمیر نو) یا مہینوں یا سالوں بعد (تعمیر نو میں تاخیر) کے ساتھ ہی تعمیر نو کروا سکتے ہیں۔

چھاتی کی تعمیر نو میں بعض اوقات آپ کو ممکنہ بہترین نتیجہ دینے کے لئے کئی آپریشن شامل ہوتے ہیں۔

نئی چھاتی کی شکل آپ کے جسم کے دوسرے حصے سے ایک امپلانٹ، ٹشو، یا دونوں کے امتراج کا استعمال کرنے ہوئے بنائی جا سکتی ہے۔

دوبارہ تعمیر شدہ چھاتیاں جن میں نپل نہیں ہوتے ہیں ان میں سرجری یا ٹیٹیونگ کے ذریعے نئے نپل بنائے جاسکتے ہیں۔ دیگر تکنیک جیسے تھری ڈی ٹیٹو ایک نپل کی شکل پیدا کر سکتے ہیں۔ مصنوعی طور پر چپکے والے نپل بھی دستیاب ہیں۔

چھاتی کی تعمیر نو کے لئے عام طور پر مختلف اقسام دستیاب ہوتی ہیں اور آپ کی چھاتی کے سرجن اور چھاتی کی دیکھ بھال کرنے والی نرس وضاحت کرے گی کہ کون سا آپ کے لئے بہترین ہے۔ اگر آپ فیصلہ کرنے کے لیے دباؤ محسوس کیے بغیر ان اختیارات پر غور کرنے کے لیے کچھ وقت نکال سکتے ہیں۔ تو یہ مددگار ہوتا ہے۔ کیا کرنا ہے اس کا فیصلہ کرنے میں اعتماد محسوس کرنے سے پہلے آپ کو اپنی علاج کی ٹیم کے ساتھ ایک سے زیادہ باریات چیت کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

زیادہ تر خواتین جن کا ماسٹیکٹومی ہوا ہے، اور کچھ جنبوں نے چھاتی کے تحفظ کی سرجری کروائی ہے، یا تو فوری یا تاخیر سے چھاتی کی تعمیر نو کرا سکتی ہیں۔

کچھ لوگوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ دیگر موجودہ طبی حالات کی وجہ سے چھاتی کی تعمیر نو نہ کرائیں جو سرجری کے بعد مسائل اور پیچیدگیوں کے خطرے میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

اگر یہ امکان ہے کہ آپ کو ریڈیو تھریپی کی ضرورت ہوگی تو اس سے چھاتی کی تعمیر نو کے اختیارات اور وقت متاثر ہو سکتا ہے۔

ہر وہ شخص جس نے چھاتی کی سرجری کروائی ہے اس کی تعمیر نہ نہیں ہوتی ہے۔ کچھ خواتین مختلف وجوبات کی بنا پر چھاتی کی تعمیر نونہ کرنے کا فیصلہ کرتی ہیں۔ تعمیر نو کے بارے میں آپ جو بھی فیصلہ کرتی ہیں وہ اس بات پر مبتنی ہونا چاہئے کہ آیا یہ آپ کے لئے صحیح ہے یا نہیں۔

چھاتی کی تعمیر نو سے چھاتی کے سرطان کے واپس آنے کے امکانات میں اضافہ نہیں ہوگا۔

ہمارا چھاتی کی تعمیر نو کتابچہ ان خواتین کے لیے ہے جو سرجری کے بعد چھاتی کی تعمیر نو پر غور کر رہی ہیں۔ یہ تعمیر نو کی مختلف اقسام کی وضاحت کرتا ہے، اور ان وجوبات کی وضاحت کرتا ہے جن کی وجہ سے خواتین اس کو حاصل کرنا چاہتی ہیں یا نہیں۔

## کیموتھرابی

کیموتھرابی سرطان مخالف دواؤں کا استعمال کرنے ہوئے سرطان کے خلیوں کو تباہ کر دیتی ہے۔

چھاتی کے سرطان کے واپس آنے یا پہلیئے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے کیموتھرابی کی جاتی ہے۔

چھاتی کے سرطان کے علاج کے لئے کیموتھرابی کی مختلف اقسام کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ انہیں مختلف طریقوں سے اور مختلف مجموعوں میں دیا جاسکتا ہے۔

آپ کے علاج کی ٹیم فیصلہ کرے گی کہ کیموتھرابی کی سفارش کی جائے یا نہیں اس کا انحصار اس بات پر ہے:

- آپ کے چھاتی کے سرطان کا سائز
- کیا لمف نودز متاثر ہوئے ہیں
- آپ کے سرطان کا درجہ
- ایسٹروجن ریسیپٹر (ای آر) اور ایچ ای آر 2 کی حیثیت
- اگر ایسا کیا جاتا ہے تو جینومک ایسی ٹیسٹ کا نتیجہ

ہمارا کتابچہ اپنے پیتها لو جی کے نتائج کو سمجھنا ان کی مزید تفصیل سے وضاحت کرتا ہے۔

آپریشن کے بعد، آپ کے ڈاکٹر صفحہ 12 پر بیان کردہ فیصلہ کرنے والے آلات میں سے کوئی ایک استعمال کرسکتے ہیں یہ فیصلہ کرنے کی خاطر آیا کہ کیموتھرابی آپ کے لیے مناسب ہے۔

## یہ کب دی جاتی ہے؟

کیمتوہرپی سرجری کے بعد اور ریڈیو تھریپی سے پہلے دی جاسکتی ہے۔ یہ ضمیخی (اضافی) یعنی ایڈجووینٹ کیمتوہرپی کے نام سے جانی جاتی ہے۔ اس کا مقصد سلطان کے واپس آنے کے خطرے کو کم کرنا ہے، سلطان کے کسی بھی خلیے کو تباہ کرنا جو چھاتی سے آپ کے جسم کے دیگر حصوں میں پہلے سکتے ہیں۔

اگر آپ سرجری کے بعد کیمتوہرپی کرا رہے ہیں، تو یہ عام طور پر سرجری کے چند بہفتون بعد شروع ہو گئے تاکہ آپ کے جسم کو صحت یاب ہوئے کا وقت مل سکے۔

سرجری سے پہلے کیمتوہرپی بھی دی جاسکتی ہے۔ اسے پرائمری یا نیو ایڈجووینٹ کیمتوہرپی کہا جاتا ہے۔ اس کا مقصد سلطان کی نشوونما کو سست کرنا یا سرجری سے پہلے چھاتی کے بڑے سلطان کو سکیٹنا ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ چھاتی کے تحفظ کی سرجری ایک آپشن ہے، بجائے اس کے کہ ماسٹیکٹو می ہو۔

سرجری سے پہلے اور بعد میں کیمتوہرپی دینے کے بارے میں بھی تحقیق کی گئی ہے، اور کچھ لوگوں کے لئے اس پر غور کیا جاسکتا ہے۔

## یہ کیسے دی جاتی ہے؟

کیمتوہرپی کی زیادہ تر دوائیں بنیادی چھاتی کے سلطان کے لئے ایک رگ (نس کے ذریعے) میں دی جاتی ہیں۔ تاہم، کچھ منہ کے ذریعے گولیوں یا کیپسول کے طور پر لی جا سکتیں ہیں (منہ کے ذریعے)۔

کیمتوہرپی ہوئے سے آپ کی زرخیزی متاثر ہو سکتی ہے۔ اگر یہ آپ کے لئے اہم ہے تو علاج شروع کرنے سے پہلے اپنی تیم کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کریں۔ آپ بماریے زرخیزی، حمل اور چھاتی کا سلطان کتابچے میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔

آپ بماریے چھاتی کے سلطان کے لیے کیمتوہرپی کتابچے میں کیمتوہرپی کے ضمیخی اثرات سمیت مزید تفصیلی معلومات پڑھ سکتے ہیں۔

ایک بار جب آپ کو پتہ چل جائے کہ آپ کو کون سی کیمتوہرپی دی جا رہی ہے، تو آپ کیمتوہرپی کی مخصوص دواؤں کے بارے میں بماری معلومات بھی پڑھ سکتے ہیں۔

## ریڈیو تھراپی

ریڈیو تھراپی کسی بھی سلطان کے خلیات کو تباہ کرنے کے لئے احتیاط سے پیمائش کردا اور کنٹرول کردا بلند توانائی پر مبنی شعاؤں کا استعمال کرتی ہے جو ممکن ہے سرجری کے بعد چھاتی اور آس پاس کے علاقے میں پیچھے رہ گئے ہوں۔ ممکن ہے آپ نے اس کے بارے میں ضمیم یعنی ایڈجوینٹ (اضافی) تھراپی کے نام سے سنابو۔

### کون سی جگہوں کا علاج کیا جاتا ہے؟

اگر آپ نے چھاتی کے تحفظ کی سرجری کروائی ہے، تو ممکن ہے آپ کو درج ذیل چیزیں تجویز کی گئی ہوں:

- اس طرف باقی چھاتی کے ٹشو کے لئے ریڈیو تھراپی (بوری چھاتی کی تابکاری)
- اس حصے میں ریڈیو تھراپی جہاں چھاتی کا سلطان تھا (جزوی چھاتی کی تابکاری)

پر وہ شخص جس کی چھاتی کے تحفظ کی سرجری ہے اسے ریڈیو تھراپی کی ضرورت نہیں ہوگی۔

بعض اوقات آپ کا مابہر اس حصے میں اضافی ریڈیو تھراپی دینے کی سفارش کر سکتا ہے جہاں چھاتی کے متجاوز سلطان کو پہتا دیا گیا تھا۔

ماستیکٹوں کے بعد سینے کی دیوار سے ریڈیو تھراپی کی سفارش کی جاسکتی ہے۔ اس کا زیادہ امکان ہے اگر سلطان کے خلیات بازو کے نیچے لمف نوڈز میں پائی جاتی ہیں یا اگر چھاتی کے سلطان پر مبہی ایک بڑا علاقوہ پایا جاتا ہے۔

ریڈیو تھراپی سرجری کے بعد جائے یا سینیٹی نیل لمف نوڈ بائیوپسی کے بعد بازو کے نیچے لمف نوڈز کو دی جا سکتی ہے، (صفحہ 22 ملاحظہ کریں)۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ریڈیو تھراپی بازو کے نیچے لمف نوڈز کے علاج میں اتنی بھی مؤثر ہوسکتی ہے جتنی کہ انہیں سرجری کے ذیع بیٹانا۔ ایسا لگتا ہے کہ ریڈیو تھراپی سرجری کے مقابلے میں کم ضمیم اثرات سے واپسٹہ ہے۔ تابم ریڈیو تھراپی براہ کے لیے موزوں نہیں ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ بازو کے نیچے سرجری یا ریڈیو تھراپی آپ کے لئے سب سے موزوں علاج ہے۔

ریڈیو تھریپی آپ کی گردن کے نچلے حصے جس طرف آپ نے اپنی سرجری کروائی ہے اس طرف آپ کی کالریون (بنسلی) کے ارد گرد پرموجود لمف نوڈز کی تجویز کی جا سکتی ہے، - ریڈیو تھریپی میں سینے کی بڈی (اسٹرنم) کے دونوں طرف چھاتی کے درمیان نوڈز بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ اسے انٹرنل میری چین کہا جاتا ہے۔ کیا آپ کو ان دیگر علاقوں میں ریڈیو تھریپی کی ضرورت ہے اس کا انحصار آپ کے سرطان کے درجہ اور سائز پر ہے، اور آیا کہ بازو کے نیچے لمف نوڈز میں سرطان کے خلیات موجود ہیں۔

### یہ کب دی جاتی ہے؟

چھاتی کے بنیادی سرطان کے لئے ریڈیو تھریپی سرجری کے بعد دی جاتی ہے۔

اگر آپ سرجری کے بعد کیمتو تھریپی کرا رہے ہیں تو ریڈیو تھریپی عام طور پر کیمتو تھریپی ختم ہونے کے بعد دی جاتی ہے۔

آپ کو عام طور پر ایک سیے تین ہفتوں تک روزانہ ایک بیرونی مریض کے طور پر ریڈیو تھریپی دی جائے گی، جس کا مطلب ہے کہ آپ کو رات بھر پسپتال میں رینے کی ضرورت نہیں ہے۔

ریڈیو تھریپی عام طور پر سرجری یا کیمتو تھریپی کے چند ہفتوں بعد شروع ہوگی۔ تابم، کچھ لوگوں کو طبی وجودیات کی وجہ سے یا اپائٹمنٹ کے انتظار میں تھوڑا انتظار کرنا پڑتا ہے۔

تحقیق ریڈیو تھریپی دینے کے مختلف یا نئے طریقوں پر غور کر رہی ہے۔ اس میں انٹرا آپریٹو ریڈیو تھریپی (جہاں سرجری کے دوران ایک خوراک میں ریڈیو تھریپی دی جاتی ہے) اور کم وقت میں ریڈیو تھریپی دینا شامل ہے۔

مزید تفصیلی معلومات کے لیے ہمارا بنیادی چھاتی کے سرطان کے لیے ریڈیو تھریپی کتابچہ دیکھیں۔

### پارمون (اینڈوکرائیں) تھریپی

کچھ چھاتی کے سرطان جسم میں ایسٹروجن کا استعمال کرتے ہیں تاکہ انہیں بڑھنے میں مدد ملے۔ ان کو ایسٹروجن ریسپیئر مثبت یا ای آر+ چھاتی کے سرطان کے طور پر جانا جاتا ہے۔

پارمون تھریپیز چھاتی کے سرطان کے خلیوں پر ایسٹروجن کے اثر کو بند کرتی ہیں یا روکتی ہیں۔ مختلف پارمون تھریپی کی دوائیں مختلف طریقوں سے ایسا کرتی ہیں۔

پارمون تھریپی صرف اسی صورت میں تجویز کی جائے گی جب آپ کا چھاتی کا سرطان ای آر+ ہو۔

متجاوز جہاتی کے سرطان کی جانچ یہ دیکھنے کے لئے کی جاتی ہے کہ آیا وہ باقیویسی یا سرجری کے بعد ٹشو کا استعمال کرتے ہوئے ای آر + ہیں۔ اگر آپ کا سرطان ای آر + ہے، تو آپ کا مابراہم آپ کے ساتھ بات چیت کرے گا کہ وہ کون سی پارموں تھریپی سب سے زیادہ مناسب سمجھتے ہیں۔

اگر آپ کے چھاتی کا سرطان ایسٹروجن کے ذریعہ متھرک نہیں ہوتا ہے تو اسے ایسٹروجن ریسپیٹر نیگیٹو (-ER) کہا جاتا ہے، اور پارموں تھریپی فائدہ مند نہیں ہوگی۔

### پارموں تھریپی کی اقسام

چھاتی کے سرطان کے پارموں کے علاج کی مثالوں میں شامل ہیں:

- ٹھوموکسیفین
- انسٹروزول
- لیٹرزوزول
- ایکسی میسٹین
- گوسیریلن

دی جانے والی پارموں تھریپی کی قسم کا انحصار متعدد عوامل پر پوگا، جیسا کہ کیا آپ مینوپاٹھی یعنی حمل بند ہوئے کے عمل سے گزرے ہیں۔

آپ کے علاج کی تیم اس بات پر بھی غور کرے گی کہ کیا آپ کو آسٹیوپوروسس (بڈیوں کا بتلا ہوئے) کا خطرہ زیادہ تو نہیں۔ کچھ پارموں تھریپیز مستقبل میں آسٹیوپوروسس ہوئے کا خطرہ بڑھاتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے پہمای آسٹیوپوروسس اور چھاتی کے کینسر کی معلومات [breastcancernow.org](http://breastcancernow.org) پر دیکھیں۔

### یہ کب دی جاتی ہے؟

پارموں تھریپی عام طور پر سرجری کے بعد (اور کیمتو تھریپی، اگر آپ یہ کراپی ہیں) چھاتی کے سرطان کے واپس آنے یا جسم میں کھین اور پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے شروع کی جاتی ہے۔

آپ کو یہ ریڈیو تھریپی کے ساتھ ہی دی جا سکتی ہے یا آپ کا ڈاکٹر پارموں تھریپی شروع کرنے سے پہلے آپ کو ریڈیو تھریپی ختم کرنے کا انتظار کرنے کا مشورہ دے سکتا ہے۔

پارموں تھریپی کئی سالوں تک لی جاتی ہے۔ کچھ لوگوں میں ایک بھی دوا ہوتی ہے، جبکہ دوسروں کو مشورہ دیا جاسکتا ہے کہ وہ پہلے چند سالوں کے لئے ایک قسم لیں اور پھر دوسری قسم کی طرف منتقل پوجائیں۔

بعض اوقات پارموں تھراپی سرجری سے پہلے دی جاتی ہے (جسے پرائمری یا نو ایڈجووینٹ پارموں ٹریمنٹ کہا جاتا ہے)۔ یہ سرجری سے پہلے سلطان کے سائز کو کم کرنے کے لئے کیا جاسکتا ہے۔ اگر کوئی کسی وجہ سے سرجری کرانے کے قابل نہیں ہے تو اس کی پارموں تھراپی کی پیشکش نہیں کر جائے گی، جب تک کہ آپ چھاتی کی تحفظ کی سرجری کے بعد ریڈیو تھراپی نہ کر لیں۔

ہمارے پاس بنیادی چھاتی کے سرطان میں استعمال ہونے والے تمام مختلف پارموں علاج پر انفرادی کتابچے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے بمیں 6000 800 0808 پر کال کریں یا [breastcancernow.org](http://breastcancernow.org) ملاحظہ کریں۔

## ثارگٹڈ یعنی بدف (حیاتیاتی) علاج

ثارگٹڈ تھراپیز دواؤں کا ایک گروپ ہے جو سرطان کی نشوونما اور پھیلاوہ کو روکتا ہے۔ وہ ان خلیوں میں اس عمل کو نشانہ بناتے ہیں اور مداخلت کرتے ہیں جو سرطان کو بڑھنے میں مدد کرتے ہیں۔ آپ کو جس قسم کی ثارگٹڈ تھراپی دی گئی ہے اس کا انحصار آپ کے چھاتی کے سرطان کی خصوصیات پر ہوگا۔

سب سے زیادہ استعمال ہونے والے ثارگٹڈ تھراپیز ایچ ای آر 2 مثبت چھاتی کے سرطان والے لوگوں کے لئے ہیں۔ ایچ ای آر 2 ایک بروئین ہے جو سرطان کے خلیوں کو بڑھنے میں مدد کرتے ہے۔ ایچ ای آر 2 مثبت چھاتی کے سرطان کے لئے ثارگٹڈ تھراپیز کی مثالوں میں ٹریاستوزومب، پریوزومب اور نیرائینیک شامل ہیں۔

اگر آپ کا سرطان ایچ ای آر 2 منفی پایا جاتا ہے، تو ایچ ای آر 2 مثبت چھاتی سرطان کے لئے دی گئی ثارگٹڈ تھراپیز کا کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔

## انہیں کب دیا جاتا ہے؟

ثارگٹڈ تھراپیز عام طور پر سرجری کے بعد ہوتی ہیں (اور کیمیو تھراپی، اگر آپ اسے لے رہے ہیں) تاکہ چھاتی کے سرطان کے واپس آنے یا جسم میں کہیں اور پھیلنے کے خطرے کو کم کیا جائے۔

بعض اوقات سرجری سے پہلے ثارگٹڈ تھراپیز دی جاتی ہے۔

مختلف قسم کی ثارگٹڈ تھراپیز کے بارے میں معلومات کے لیے، [breastcancernow.org/targeted-therapy](http://breastcancernow.org/targeted-therapy) دیکھیں

## بسفاسفونیٹس

بسفاسفونیٹس دواؤں کا ایک گروپ ہے جو پوسٹ مینوبازل یعنی ماہیواری کا اختتام سے بعد کی خواتین میں چھاتی کے سرطان کے پھیلنے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ ان کا استعمال اس بات سے قطع نظر کیا جاسکتا ہے کہ مینوباز قدرتی طور پر یا چھاتی کے سرطان کے علاج کی وجہ سے پہوا تھا۔

بسفاسفونیٹس پڈیوں کے نقصان کو سست کر سکتے ہیں یا روک سکتے ہیں۔ یہ اکثر ان لوگوں کو دیئے جاتے ہیں جن کو آسٹیوپوروسس (پڈیوں کا پتلہ بہونا) ہوتا ہے یا ان کا خطرہ ہوتا ہے۔

بسفاسفونیٹس کو گولی کے طور پر یا رگ میں (نس کے ذریعہ) دیا جاسکتا ہے۔

آپ کے علاج کی تیم آپ کو بتا سکتی ہے کہ کیا بسفاسفونیٹس آپ کے لئے موزوں ہوں گے۔

### انہیں کب دیا جاتا ہے؟

بسفاسفونیٹس عام طور پر دی جاتی ہیں اگر آپ نے مینوباز کرایا ہے اور چھاتی کے متباہز سرطان کا علاج کرایا گیا ہے جو بازو کے نیچے لمف نوڈز میں پھیل گیا ہے۔ بعض اوقات اگر آپ پوسٹ مینوبازل ہیں اور آپ کو چھاتی کا متباہز سرطان ہے جو لمف نوڈز میں نہیں پھیلا ہے تو انہیں دیا جاتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے بمارے بسفاسفونیٹس دواؤں کے کتابچے زولڈرونک ایسڈ اور سوڈیم کلوڈرونیٹ دیکھیں۔

## فلاح و بہبود اور عملی معاونت

### جذباتی بہبود

چھاتی کے سلطان کی تشخیص کے بعد، آپ معمول سے زیادہ دباو یا بے چینی محسوس کرسکتے ہیں۔ علاج کے بارے میں فیصلے کرنا بھاری محسوس پوسکتا ہے اور آپ مستقبل کے بارے میں غیر یقینی محسوس کرسکتے ہیں۔

آپ کی مدد کرنے کے لیے امدادی خدمات دستیاب ہیں، مزید معلومات کے لیے صفحہ 36 ملاحظہ کریں۔

### خوارک

چھاتی کے سلطان کے کچھ علاج کے ضمی اثرات پوسکتے ہیں جو آپ کے کھاڑے پینے کے طریقے کو متاثر کرسکتے ہیں۔ لیکن صحت مند کھانے سے آپ کی توانائی کی سطح اور عمومی تدرستی میں فرق پڑ سکتا ہے۔

بمارے غذا اور چھاتی کا سلطان کتابچے میں علاج کے دوران صحت مند کھانے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔

### جسمانی سرگرمی

چھاتی کے سلطان کے علاج کے دوران جسمانی طور پر متھرک رینا مشکل ہوسکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کے ضمی اثرات ہوں اور آپ بیمار محسوس کر دیے ہوں۔ لیکن یہ علاج کے کچھ ضمی اثرات کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور چھاتی کے سلطان کے واپس آنے کے خطرے کو کم کرسکتا ہے۔

اگر آپ کے علاج کے حصے کے طور پر آپ کی سرجری ہوتی ہے تو، بمارے چھاتی کے سلطان کی سرجری کے بعد کی مشقیں کتابچے میں کندھے اور بازو کی مشقیں شامل ہیں جو آپ کو آپریشن سے پہلے کی حرکت اور کام کو دوبارہ حاصل کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔

مزید معلومات کے لیے بماری ورزش اور چھاتی کے سلطان کی معلومات پر دیکھیں [breastcancernow.org](http://breastcancernow.org)

## تكميلي علاج

چھاتي کے سرطان میں مبتلا کچھ لوگ اپنے روایتی طبی علاج کے ساتھ ساتھ تكميلي علاج کا استعمال کرتے ہیں۔

ابنی چھاتي کی دیکھ بھال کرنے والی نسیں یا ڈاکٹر کو کسی بھی تكميلي علاج کے بارے میں بتائیں جو آپ یہ جانبچنے کے لئے استعمال کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں کہ وہ آپ کے کسی بھی علاج کو متاثر نہیں کریں گے۔ اس میں جڑی بولیوں اور وٹامن سپلیمنٹس شامل ہیں۔

مزید معلومات کے لیے [breastcancernow.org](http://breastcancernow.org) پر ہماری تكميلي علاج کی معلومات دیکھیں

## کام اور مالیاتی امور

بہت سے لوگ اپنے کام اور مالی صورتحال پر چھاتي کے سرطان کے اثرات کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں۔

جس کسی کو چھاتي کا سرطان ہے یا ہوا ہے اسے معذور قرار دیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کام پر اور بھرتی کے عمل کے دوران امتیازی سلوک سے محفوظ ہیں۔

آپ کچھ فوائد اور اضافی معاونت کے حقدار بھی ہو سکتے ہیں۔ کچھ ہسپتال ویلفیئر اینڈ بینیفیشنس سروس فراہم کرتے ہیں۔

مالی مدد، فوائد اور کام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ [breastcancernow.org](http://breastcancernow.org) دیکھیں

## علاج کا اختتام

چھاتی کے سرطان کے بعد آگے بڑھنے کا ہر ایک کا تجربہ مختلف ہے۔ آپ کو جسمانی اور جذباتی طور پر کیسا محسوس ہوتا ہے، کسی دوسرے شخص سے بہت مختلف ہو سکتا ہے جس کی تشخیص اور علاج اسی طرح کا ہوا ہو۔

بہت سے لوگ حیران ہوئے ہیں کہ جب وہ علاج مکمل کر لیتے ہیں تو وہ کتنا جذباتی محسوس کرتے ہیں اور بہت سے لوگوں کے لیے، علاج ختم ہونے پر مدد اور معلومات کی ضرورت ختم نہیں ہوتی۔

### پیروی

اپنے پسپتال پر مبنی علاج کے اختتام پر، آپ کی نگرانی جاری رکھی جا سکتی ہے تاکہ یہ جانچا جاسکے کہ آپ کیسے صحت یاب ہو رہی ہیں۔ اسے پیروی یعنی فالو اپ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ آپ کی پیروی کس طرح کی جاتی ہے اس کا انحصار آپ کی انفرادی ضروریات اور پسپتال کے انتظامات پر ہوگا جس میں آپ کا علاج کیا گیا ہے۔ آپ کو شاید پہنچ لے گا کہ آپ کا رابطہ پہلے زیادہ ہوتا ہے، لہذا جیسے جیسے وقت گزرتا ہے، کم ہوتا جا رہا ہے۔

اگر آپ کو ملاقات کے درمیان کوئی سوال یا خدشات ہیں تو آپ کی جس طریقے سے بھی پیروی کی جائے گی آپ کو فون کرنے کے لیے ایک نام اور رابطہ نمبر (عام طور پر چھاتی کی دیکھ بھال کی نرس) دیا جائے گا۔ آپ ہمیشہ اپنے جی پی سے کسی بھی خدشات کے بارے میں بات کرسکتے ہیں۔

فالو اپ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، بیمارا کتابچہ دیکھیں  
چھاتی کے سرطان کے علاج کے بعد: اب کیا؟

## آگ بڑھنا

ہم جانتے ہیں کہ جب آپ بنیادی چھاتی کے سرطان کے لئے ہسپیتال کا علاج مکمل کرتی ہیں تو یہ ہمیشہ 'معمول پر واپس نہیں' آتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ یہاں آگ بڑھنا ہے۔ ایک محفوظ، خفیہ جگہ میں معاون، کھلی بات چیت کے ذریعے، آپ ان لوگوں سے رابطہ کریں گی جو معاملات کو سمجھتے ہیں۔ اور آپ کو وہ ٹولز ملیں گے جن کی آپ کو زیادہ بالاختیار، پ्रاعتماد اور کنٹرول میں محسوس کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنی زندگی کے ساتھ آگ بڑھنے کے لئے تیار ہیں۔

آپ آگ بڑھنے کے لیے روپرو یا آن لائن شرکت کر سکتے ہیں۔

آپ بریسٹ کینسر ناؤز موونگ فارورڈ نامی کتابجہ بھی آرڈر کر سکتے ہیں جو کورس میں شامل مضامین کو دیکھتا ہے۔

## بیکا

بیکا کے ساتھ، چھاتی کے سرطان کی معاونتی ایپ، ہم آپ کے ساتھ ہیں یہاں تک کہ جب آپ کا علاج ختم ہو جائے۔

ضمی اثرات کا سامنا کر رہے ہیں اور سوچتے ہیں کہ صحت مند طرز زندگی کیسے گزارنا ہے، یا 'نئے معقول' کے مطابق ڈھلنا مشکل ہو رہا ہے؟ بیماری مفت موبائل ایپ علاج کے بعد آگ بڑھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے موزوں حکمت عملی اور مختصر قسم کی تجویز پیش کرتی ہے۔

بیکا پر مزید معلومات حاصل کریں [breastcancernow.org/becca](http://breastcancernow.org/becca)

## مزید معاونت

اب بریسٹ کینسر آپ کی مدد کرنے کے لئے متعدد خدمات کا حامل ہے۔

### مددگار لائن

چھاتی کے سرطان کے بارے میں پریشان ہیں، یا چھاتی کی صحت کے بارے میں کوئی سوال ہے؟ بماری مابر ٹائم بماری مفت پیلپ لائن پرسنل کے لئے تیار ہے۔ **0808 800 6000** پر کال کریں (ایر سے جمعہ صبح 9 بجے سے شام 4 بجے اور ہفتہ صبح 9 بجے سے دوپہر 1 بجے تک)۔ آپ [nurse@breastcancernow.org](mailto:nurse@breastcancernow.org) پر ای میل بھی کر سکتے ہیں



### فورم

بماری آن لائن فورم کے ذریعے، ہم آپ کے ساتھ ہر قدم پر ہیں - چھاتی کے سرطان کے حقیقی تجربے کے ساتھ بیزاروں لوگوں کے بیمراہ۔ [breastcancernow.org/forum](http://breastcancernow.org/forum) پر ارد گرد دیکھیں، شیئر کریں، کوئی سوال پوچھیں یا دوسروں کی مدد کریں



### سم وَن لائیک می سروس

آپ کو کہی بھی اکیلے چھاتی کے سرطان کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ کسی ایسے شخص کو تلاش کریں جو سمجھتا ہو کہ آپ میرے جیسے کسی شخص کے ساتھ کیا گزر رہی ہے۔ **0114 263 6490** پر بماری خدمت سم وَن لائیک می پر کال کریں۔



## معتبر معلومات

قابل بھروسہ معلومات تلاش کریں جو آپ کو اپنی صورتحال کو سمجھنے کے لیے درکار ہو سکتی ہیں اور اپنی تشخیص پر قابو پالیں اور [breastcancernow.org/publications](http://breastcancernow.org/publications) پر کتابچے آرڈر کریں۔



## روبرو اور آن لائن معاونت

چھاتی کے سلطان سے متاثر ہر شخص مدد کے لئے ہم سے رجوع کر سکتا ہے۔ آپ جو بھی ہوں، اور چھاتی کے سلطان کا آپ کا تجربہ جو بھی ہو، بیماری مفت خدمات ہمیشہ آپ کے لئے موجود ہوتی ہیں۔ سارے راستے میں آپ کے ساتھ۔ مزید معلومات کے لئے [breastcancernow.org/oursupport](http://breastcancernow.org/oursupport) ملاحظہ کریں۔



## دوسروں کی مدد کرنے میں ہماری مدد کریں

بریسٹ کینسر ناؤ ایک خیراتی ادارہ ہے جو رضاکارانہ عطیات اور وصیت میں دیئے گئے تحائف پر انحصار کرتا ہے۔ اگر آپ کو یہ معلومات مددگار لگی ہیں تو براہ کرم ہماری [breastcancernow.org/give](http://breastcancernow.org/give) کے لئے اپنے دیکھ بھال اور تحقیقی کام کی معاونت کو ملاحظہ کریں۔

آپ کو کبھی بھی اکیلے چھاتی کے سرطان کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ ہماری خدمت میرے جیسا کوئی کے ذریعے کوئی ایسا شخص تلاش کریں جو سمجھتا ہو۔ ہم آپ کو ایک ایسے تربیت یافتہ رضاکار سے ملائیں گے جس کا تجربہ آپ جیسا ہو۔ وہ آپ کے سوالات کا جواب دینے، معاونت کی پیشکش کرنے یا صرف سننے کے لئے ایک فون کال یا ای میل کی دوری پر ہوں گے۔

ہمارے رضاکار 20 سے زیادہ زبانیں بولتے ہیں۔ اگر ہمارے پاس کوئی رضاکار نہیں ہے جو آپ کی زبان بولتا ہے تو ہم ترجمان کا اہتمام کرسکتے ہیں۔  
تیم کو **0114 263 6490** پر کال کریں یا **someonelikeme@breastcancernow.org**

BREAST  
CANCER  
NOW The research  
& care charity

# اس کتابچے کے بارے میں

بنیادی چھاتی کے سرطان کا علاج بریسٹ کینسر ناؤ کے طبی ماہرین نے لکھا تھا، اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد اور چھاتی کے حالات سے متاثرہ لوگوں کے ذریعہ جائزہ لیا گیا تھا۔

ان ذرائع کی مکمل فہرست کے لیے جو ہم اس پر تحقیق کرتے ہیں:  
ای میل [health-info@breastcancernow.org](mailto:health-info@breastcancernow.org)



آپ [breastcancernow.org/publications](http://breastcancernow.org/publications) سے مزید کاپیاں آرڈر یا ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں



بہم اس اشاعت پر آپ کی رائے کا خیر مقدم کرئے ہیں:  
ای میل [health-info@breastcancernow.org](mailto:health-info@breastcancernow.org)



ایک بڑے پرنٹ، بریل یا آڈیو سی ڈی ورژن کے لیے:  
ای میل [health-info@breastcancernow.org](mailto:health-info@breastcancernow.org)



**طبی دستبرداری**  
بہم اس بات کو یقینی بنانے کی پر ممکن کوشش کرنے ہیں کہ ہماری صحت کی معلومات درست اور تازہ ترین ہوں، لیکن یہ آپ کے علاج کی تیم میں پیشہ ور افراد کی معلومات اور معاونت کی جگہ نہیں لیتی۔ جہاں تک قانون کی طرف سے اجازت ہے، بریسٹ کینسر ناؤ اس اشاعت میں شامل کسی بھی معلومات، یا اس میں شامل یا اس میں حوالہ دی گئے فریق ثالث کی معلومات کے استعمال کے سلسلے میں ذمہ داری قبول نہیں کرتا ہے۔

# BREAST CANCER NOW

The research  
& care charity

بریست کینسر ناؤ پر ہم زندگی تبدیل کرنے والی دیکھ بھال کے ذریعہ اختیار یافتہ ہیں۔ ہماری بریست کیئر نرسین، ماہر تربیت یافتہ عملہ اور رضاکاران اور اعزاز یافتہ معلومات اس بات کو یقینی بناتی ہیں کہ کوئی بھی شخص جسے چھاتی کے سرطان کی تشخیص ہوئی ہو اس کو وہ مدد مل سکتی ہے جس کی انہیں ضرورت ہوتا کہ وہ ہماری سے متعلقہ جسمانی و جذباتی اثر کے پمراہ اچھے طور پر زندگی گزار سکیں۔

چھاتی کے کینسر یعنی سرطان سے متاثرہ ہر شخص کے لیے ہم یہاں موجود ہیں۔ اور ہم ہمیشہ دستیاب رہیں گے۔

چھاتی کے سرطان سے متعلقہ دیکھ بھال، مدد اور معلومات کے لیے ہمیں **0808 800 6000** پر مفت کال کریں یا ویب سائٹ **breastcancernow.org** ملاحظہ کریں



بریست کینسر ناؤ انگلینڈ (9347608) میں پذیریہ ضمانت ایک محدود کمپنی ہے اور انگلینڈ اور ولز (1160558)، اسکات لینڈ (SC045584) اور آئل آف مین (1200) میں رجسٹریڈ ایک خیریتی ادارہ ہے۔ رجسٹریڈ دفتر: پانچھویں منزل، آئی بیکس باوس، 47-42 ماننزیز، لندن EC3N 1DY۔

بریست کینسر ناؤ  
بانچویں منزل،  
آئی بیکس باوس،  
47-42 ماننزیز،  
لندن EC3N 1DY