

## ریڈیو تھراپی

یہ معلومات ریڈیو تھراپی کے متعلق ہے۔

کوئی بھی الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔  
الفاظ کی فہرست میں یہ بھی شامل ہے کہ ان الفاظ کو انگریزی میں کیسے بولنا ہے۔

کینسر میں مبتلا کئی لوگوں کو ریڈیو تھراپی ان کے علاج کے ایک جزو کے طور پر ملے گی۔ ریڈیو تھراپی  
مختلف اقسام کی ہوتی ہیں۔ ہم اس معلومات میں بنیادی اقسام کی وضاحت کریں گے۔

کچھ لوگوں کو دیگر علاجوں کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے مثلاً کیموتھراپی یا سرجری۔ ہمارے پاس ان علاجوں  
کے متعلق معلومات اردو میں بھی موجود ہے۔

اگر آپ کے ان معلومات کے متعلق مزید کوئی سوالات ہیں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا  
نرس سے پوچھیں۔

آپ ہفتہ کے 7 دن صبح 8 - شام 8 بجے تک فری فون **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ  
(Macmillan Cancer Support) لائن پر بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ  
ہمارے ساتھ اپنی مادری زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو برائے مہربانی ہمیں انگریزی  
میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے۔

کینسر کے بارے میں اردو میں مزید معلومات [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دستیاب ہیں

### یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- ریڈیو تھراپی کیا ہے؟
- ریڈیو تھراپی کیوں دی جاتی ہے؟
- آپ کی ریڈیو تھراپی کی ٹیم
- اپنے علاج کو سمجھنا
- ریڈیو تھراپی کہاں دی جاتی ہے؟
- اپنے علاج کی منصوبہ بندی کرنا
- ریڈیو تھراپی کی اقسام
- ریڈیو تھراپی کے ضمنی اثرات
- طویل مدتی ضمنی اثرات
- میک ملن (Macmillan) کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- آپ کی زبان میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

## ریڈیو تھراپی کیا ہے؟

ریڈیو تھراپی میں کینسر کے علاج کے لیے بلند توانائی کی حامل شعائیں استعمال کی جاتی ہیں جنہیں ریڈیئیشن کہا جاتا ہے۔ جس جگہ پر ریڈیو تھراپی دی جاتی ہے وہاں پر کینسر کے خلیات تباہ کر دیے جاتے ہیں۔ اس سے معمول کے خلیے بھی متاثر ہو سکتے ہیں، لیکن یہ اکثر علاج ختم ہونے کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

## ریڈیو تھراپی کیوں دی جاتی ہے؟

کئی لوگوں کو ریڈیو تھراپی ان کے علاج کے ایک جزو کے طور پر ملے گی۔ ریڈیو تھراپی مختلف وجوہات پر دی جاتی ہے۔

### کینسر کا علاج کرنے کے لیے

ریڈیو تھراپی کچھ اقسام کے کینسر کا علاج کرنے کی کوشش کے لیے دی جا سکتی ہے۔ اسے اکیلے یا کینسر کے دیگر علاجوں مثلاً کیموتھراپی کے ساتھ ملا کر بھی دیا جا سکتا ہے۔ یہ سرجری سے پہلے یا بعد میں دی جا سکتی ہے۔ سرجری سے پہلے، یہ گلٹی کو چھوٹا کر سکتی ہے۔ سرجری کے بعد، یہ بچ جانے والے کینسر کے خلیات کو تباہ کرنے میں مدد دے گی۔

### کینسر کی علامات میں مدد دینا

اگر کینسر کا علاج ممکن نہ ہو، تو آپ کینسر کی علامات کو کنٹرول کرنے میں مدد کے لیے ریڈیو تھراپی کروا سکتے ہیں۔ اسے معاون ریڈیو تھراپی کہا جاتا ہے۔

## آپ کی ریڈیو تھراپی کی ٹیم

### کنسلٹنٹ کلینیکل آنکالوجسٹ

یہ وہ ڈاکٹر ہوتا ہے جو ریڈیو تھراپی سے کینسر کا علاج کرتا ہے۔ یہ آپ کے علاج کی منصوبہ بندی میں مدد کرتے ہیں۔ آپ کی ان سے ملاقات آپ کے علاج سے پہلے، علاج کے دوران اور بعد میں بھی ہو سکتی ہے۔ آپ اپنی ایوانٹمنٹس کے درمیان بھی ان سے ملنے کا کہہ سکتے ہیں۔

### ریڈیوگرافرز

ریڈیوگرافرز کی ٹیم آپ کے علاجوں کی منصوبہ بندی میں مدد کرتی ہے اور آپ کو ریڈیو تھراپی دیتی ہے۔ وہ آپ کو ممکنہ ضمنی اثرات یا آپ کے تفکرات کے بارے میں بھی مدد دیتے ہیں۔

### کلینیکل نرس اسپیشلسٹس

بہت سے کینسر مراکز میں اسپیشلسٹ کینسر نرسیں موجود ہوتی ہیں۔ انہیں بعض اوقات کلینیکل نرس اسپیشلسٹ (CNS) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ وہ نرسیں ہوتی ہیں جو آپ کے کینسر کی قسم میں مہارت رکھتی ہیں۔ آپ اپنے خدشات کے بارے میں بھی ان سے بات کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کے علاج کے دوران اور بعد میں بھی آپ کو معاونت اور معلومات فراہم کر سکتی ہیں۔ وہ کسی بھی ضمنی اثر کی دیکھ بھال کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

### آپ کا کلیدی کارکن

آپ کا کلیدی کارکن وہ شخص ہوتا ہے جس کے ساتھ آپ مزید معلومات یا معاونت کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔ عام طور پر ایک ریڈیوگرافر یا آپ کی ٹیم کی ایک اسپیشلسٹ نرس آپ کی کلیدی کارکن ہوتی ہے۔ اگر آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ آپ کا کلیدی کارکن کون ہے، تو اگلی ایوانٹمنٹ پر کسی سے پوچھ لیں۔

## اپنے علاج کو سمجھنا

آپ کا علاج شروع کرنے سے پہلے، آپ کا ڈاکٹر، نرس یا ریڈیوگرافر درج ذیل کے بارے میں وضاحت کریں گے:

- آپ کو اس کی کیوں ضرورت ہے
- آپ کو یہ کتنی بار لینی پڑے گی
- ممکنہ ضمنی اثرات
- آپ علاج کے بعد کیسا محسوس کریں گے۔

آپ کو اس وقت تک کوئی علاج نہیں دیا جانا چاہیے تاوقتیکہ آپ یہ نہ سمجھ لیں کہ وہ آپ کو کیوں دیا جا رہا ہے اور آپ اس سے کیسا محسوس کر سکیں گے۔ کوئی بھی علاج شروع ہونے سے پہلے، آپ سے اس کی اجازت مانگی جائے گی۔ اسے رضامندی لینا کہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ علاج کروانے پر رضامند ہیں اور یہ کہ آپ کو اس کے ممکنہ ضمنی اثرات بھی معلوم ہیں۔

یہ اچھا رہے گا کہ آپ کسی ایسے شخص کو اپنے ہمراہ لے جائیں جو انگریزی اور آپ کی اپنی زبان بول سکتا ہو۔ بعض اوقات ہسپتال بھی آپ کو ترجمان فراہم کر دیتی ہے۔ عام طور پر انہیں اس کا بندوبست پیشگی کرنا پڑتا ہے۔ لہذا اگر آپ کو ترجمان کی ضرورت ہو، تو ہسپتال کو اپنی ابوائٹمنٹ سے پہلے بتائیں۔

## ریڈیو تھراپی کہاں دی جاتی ہے؟

ریڈیو تھراپی ہسپتال میں دی جاتی ہے۔ آپ کا علاج اکثر دن کے مریض کے طور پر کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ علاج کے بعد گھر جا سکتے ہیں اور آپ کو رات کو رہنا نہیں پڑے گا۔ ریڈیو تھراپی کی کچھ اقسام میں، شائد آپ کو ہسپتال میں کچھ دنوں کے لیے رکنا پڑے۔

اگر آپ ٹھیک نہ ہوں یا آپ کو کیموتھراپی دی جا رہی ہو، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو ہسپتال میں داخل کر لیا جائے۔ اس صورت میں، آپ وارڈ سے روزانہ ریڈیو تھراپی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں گے۔ اگر آپ کو ریڈیو تھراپی کے علاج کے لیے ہسپتال تک طویل سفر کرنا پڑتا ہو، تو آپ اسے ایک داخل مریض کے طور پر بھی لے سکتے ہیں۔

## اپنے علاج کی منصوبہ بندی کرنا

آپ کا علاج شروع کرنے سے پہلے اس کی منصوبہ بندی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ریڈیو تھراپی کا منصوبہ ہر شخص کے لیے محتاط طریقے سے بنایا جاتا ہے۔ یہ یقینی بنانے کے لیے ضروری ہے کہ علاج صحیح طرح سے کام کرے اور اس کے علاوہ یہ کم از کم ضمنی اثرات کا سبب بنے۔ آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے 1 سے زیادہ وزٹس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کی ریڈیو تھراپی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ کیا توقع کی جانی چاہیے۔

### اسکینز

آپ کو اپنا علاج شروع کرنے سے پہلے 1 یا زیادہ اسکین کرانے کی ضرورت پڑے گی۔ یہ آپ کی ٹیم کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے گا کہ آپ کو کتنی ریڈیو تھراپی کی ضرورت ہے۔ اس کی مدد سے وہ درست طور پر فیصلہ کر سکیں گے کہ آپ کو ریڈیو تھراپی کہاں دی جائے۔

اسکین کرنے سے پہلے، آپ کو ہسپتال کا گاؤن پہننے کا کہا جا سکتا ہے۔ ٹیم کا کوئی شخص آپ کی ورید میں ڈانی کا ایک ٹیکہ بھی لگا سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے اسکین کی تصویر صاف آتی ہے۔

## مولڈ یا ماسک

آپ کو ریڈیو تھراپی کے لیے ایک مولڈ یا ماسک کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو، تو آپ کی ریڈیو تھراپی ٹیم آپ کے لیے بندوبست کرے گی۔ مولڈ یا ماسک آپ کو پرسکون اور درست حالت میں رکھنا ہے۔ مولڈ ٹانگ، ہاتھ یا جسم کے دیگر اعضاء کے لیے ہوتے ہیں۔ جبکہ ماسک سر یا گردن کے لیے ہوتے ہیں۔

مولڈ یا ماسک ایک ریشہ دار پلاسٹک سے بنتے ہیں۔ یہ مضبوطی سے فٹ آتا ہے مگر تنگ نہیں کرتا۔ آپ اس کو صرف مختصر اوقات کے لیے پہنتے ہیں۔ آپ اس کو تب پہنیں گے:

- جب آپ کے علاج کا منصوبہ بنایا جا رہا ہو
- جب آپ کا علاج ہو رہا ہو۔

جب آپ نے ماسک پہنا ہو، تو آپ نارمل طریقے سے سانس لے سکتے ہیں۔

## ریڈیو تھراپی کا ماسک



## جلد پر نشانات

آپ کی ریڈیو تھراپی ٹیم کا کوئی شخص آپ کی جلد پر چھوٹے اور پختہ نشانات بنا سکتا ہے۔ یہ نشانات ریڈیو تھراپی دینے والی جگہوں کی درست نشاندہی کریں گے۔ یہ نشانات ٹیٹو بنانے کے طریقے سے بنائے جاتے ہیں۔ یہ نشانات صرف آپ کی اجازت سے ہی بنائے جائیں گے۔ اگر آپ اس کے حوالے سے پریشان ہوں یا علاج کی جگہ پر آپ کا پہلے سے ہی کوئی ٹیٹو بنا ہوا ہو، تو اپنے ریڈیو گرافر کو بتائیں۔

## تولیدی صلاحیت

ریڈیو تھراپی آپ کی حاملہ ہونے یا باپ بننے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہے۔ کئی لوگوں کے لیے اس سے نمٹنا مشکل ہو گا۔ اگر اس بارے میں آپ پریشان ہوں تو، علاج سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ آپ کیا توقع رکھیں، اور آپ کی اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت کی حفاظت کے طریقے بتا سکتے ہیں۔ کسی کونسلر یا مذہبی رہنما سے بات کرنا بھی مددگار ہو سکتا ہے۔

## مانع حمل

آپ کا ڈاکٹر آپ کو یہ بھی کہہ سکتا ہے کہ آپ حاملہ نہ ہوں یا بچے کے باپ نہ بنیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ریڈیو تھراپی نشوونما پانے والے زچہ کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ ریڈیو تھراپی کے دوران اور اس کے بعد چند ماہ تک مانع حمل تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ اس بارے میں پریشان ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

## ریڈیو تھراپی کی اقسام

ریڈیو تھراپی مختلف اقسام کی ہوتی ہیں:

- **بیرونی ریڈیو تھراپی** – ریڈیو تھراپی مشین کے ذریعے جسم کے بیرونی حصے پر دی جاتی ہے۔
- **اندرونی ریڈیو تھراپی** – جب ایک ریڈیو ایکٹو مواد آپ کے جسم میں ڈالا جاتا ہے۔ اندرونی ریڈیو تھراپی کی دو اقسام ہوتی ہیں: یعنی بریکی تھراپی اور ریڈیو آئسوٹوپ تھراپی۔

آپ کو ریڈیو تھراپی کیسے دی جائے گی، اس کا انحصار اس بات پر ہوگا کہ آپ کا کینسر جسم میں کہاں پر موجود ہے اور کینسر کی قسم کون سی ہے۔ کینسر کی بعض اقسام کا علاج اندرونی اور بیرونی، دونوں اقسام کی ریڈیو تھراپی کے ساتھ کیا جاتا ہے

اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ وہ وضاحت کریں کہ آپ کون سی قسم لے رہے ہیں، تاکہ آپ اس معلومات کے درست حصوں کو پڑھ سکیں۔

## بیرونی بیم والی ریڈیو تھراپی

اس میں ریڈیو تھراپی مشین کے ذریعے ریڈیو تھراپی جسم کے بیرونی حصے پر دی جاتی ہے۔ آپ کو عام طور پر ایک دن میں ریڈیو تھراپی کی 1 نشست دی جاتی ہے، اکثر آرام کے ساتھ ویک اینڈ پر۔ بعض ہسپتال اختتام ہفتہ پر بھی علاج کرتے ہیں اور آرام کا وقت دوران ہفتہ دیا جاتا ہے۔

آپ کے علاجوں کی تعداد کا انحصار کینسر کی قسم اور سائز پر منحصر ہو گا۔

علاج میں روزانہ صرف چند منٹ لگتے ہیں، مگر ہسپتال عملہ مصروف ہونے کی صورت میں ہو سکتا ہے کہ آپ کو علاج کے لیے انتظار بھی کرنا پڑے۔ انتظار کے دوران کچھ نہ کچھ کرنا بہتر رہتا ہے، مثلاً کچھ پڑھنا یا موسیقی سنا۔

آپ کے پہلے علاج سے پہلے، ریڈیو تھراپی ٹیم آپ کو تفصیل سے بتائے گی کہ کیا ہو گا۔ وہ آپ کو ہسپتال کا گاؤن پہننے کو بھی کہہ سکتے ہیں۔ علاج لینے کے بارے میں پریشان محسوس کرنا ایک معمول کی بات ہے۔ لیکن جیسے جیسے آپ کو اپنی ریڈیو تھراپی ٹیم اور کیا ہو گا کے متعلق پتہ چلتا ہے، تو یہ آسان ہوتا جاتا ہے۔

علاج کے لیے آپ کو درست پوزیشن میں لانے کے لیے ہو سکتا ہے کچھ وقت لگے۔ آپ کو پھر بالکل ساکن لیٹنا پڑے گا۔ ریڈیو گرافر روشنیوں کو مدہم کر دیں گے۔ اس کے بعد وہ علاج کے دوران کمرے سے باہر چلے جائیں گے۔ ریڈیو تھراپی سے کوئی زخم نہیں ہوتا اور ریڈیو تھراپی کی مشین عام طور پر آپ کے جسم کو نہیں چھوتی۔

بعض مریضوں کو بیرونی بیم والی ریڈیو تھراپی دی جاتی ہے



ریڈیوگرافر آپ کو دوسرے کمرے کی کھڑکی سے یا بذریعہ ٹیلیویژن دیکھتے رہیں گے۔ ان کے علاوہ دیگر کوئی شخص آپ کو نہیں دیکھ سکے گا۔ عام طور پر ایک انٹراکام بھی ہوتا ہے، لہذا اگر آپ کو اپنے علاج کے دوران ضرورت ہو تو آپ ان سے بات کر سکتے ہیں۔

مشین آپ کے جسم کے گرد گھوم سکتی ہے تاکہ آپ کو کئی مختلف سمتوں سے علاج فراہم کیا جائے۔ علاج ختم ہونے پر، ریڈیوگرافر کمرے میں واپس آ جائیں گے اور آپ کو مشین سے اٹھانے میں مدد فراہم کریں گے۔

اس علاج سے آپ ریڈیو ایکٹو نہیں بن جائیں گے۔ علاج کے بعد آپ کا دیگر لوگوں، بشمول بچوں کے ساتھ رہنا محفوظ ہو گا۔

### بریکی تھراپی

بریکی تھراپی ایک قسم کی ریڈیو تھراپی ہوتی ہے، جو جسم کے اندر دی جاتی ہے۔ یہ بنیادی طور پر پروسٹیٹ، گردن رحم اور بچہ دانی کے کینسر کے علاج کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم آپ کو آپ کے علاج کی وضاحت دے گی۔ اس میں بریکی تھراپی یا دیگر علاج جیسے کیموتھراپی، ہارمونل تھراپی یا ہدفی تھراپی سے پہلے یا بعد میں دی جانے والی بیرونی بیم ریڈیو تھراپی بھی شامل ہو سکتی ہے۔

بریکی تھراپی ایسے تابکار ذرائع کا استعمال کرتی ہے، جو آپ کے جسم میں کینسر کے قریب رکھے جاتے ہیں۔ یہ رکھنے کے دوران ہو سکتا ہے کہ آپ عمومی بیہوشی کی وجہ سے خوابیدہ ہوں۔ یا ہو سکتا ہے کہ آپ کو دافع درد ٹیکے لگائے جائیں۔

آپ اپنا علاج کروانے کے بعد اسی دن اپنے گھر جا سکتے ہیں یا آپ کو ہسپتال میں بھی رکھا جا سکتا ہے۔ اس کا انحصار آپ کو دی جانے والی بریکی تھراپی پر ہوتا ہے۔ ہسپتال میں آپ کے علاج کے دوران جب آپ کو ریڈیوتھراپی دی جا رہی ہوتی ہے، تو کچھ وقت کے لیے آپ علاج کے کمرے میں اکیلے ہی موجود ہو سکتے ہیں۔ دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے ایسا کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو اس سے کوئی پریشانی ہوتی ہو، تو اپنی ٹیم کو بتائیں تاکہ وہ آپ کی مدد کریں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ کا علاج کتنے وقت تک چلے گا۔

جیسے ہی آپ کے جسم سے تابکاری کا ذریعہ ہٹا دیا جاتا ہے، تو اس کے بعد آپ کے ارد گرد لوگوں کو کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔ آپ میں تابکاری موجود نہیں ہوتی۔

بریکی تھراپی کی بعض اقسام میں، تابکاری کا ذریعہ جسم سے نہیں نکالا جاتا۔ دوسرے کئی لوگوں کے پاس رہنا آپ کے لیے محفوظ رہتا ہے۔ آپ کی ٹیم آپ کو کہہ سکتی ہے کہ آپ بچوں اور حاملہ خواتین کے قریب نہ جائیں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ کو کتنے عرصہ کے لیے ایسا کرنا پڑے گا۔

آپ کی ٹیم علاج کے بارے میں آپ کو معلومات دے گی، جو آپ ہر وقت اپنے پاس رکھیں گے۔

### ریڈیو آکٹو تھراپی

یہ تھراپی ایک قسم کی ریڈیو تھراپی ہوتی ہے، جو جسم کے اندر دی جاتی ہے۔ آپ کو ایک ریڈیو ایکٹو مائع دیا جاتا ہے:

- بذریعہ منہ مشروب یا کیپسولوں کی صورت میں
- کسی ورید میں بذریعہ ٹیکہ

کینسر کے خلیات عام خلیوں سے زیادہ مائع جذب کرتے ہیں۔ یہ کینسر کے خلیوں کو تباہ کرتا ہے۔

علاج کے بعد آپ کے جسم کے مائع ہلکے سے ریڈیو ایکٹو بن جاتے ہیں۔ یہ بتدریج عمومی حالت میں آ جائیں گے۔ آپ کی ٹیم آپ کو ٹائیلٹ کے استعمال اور گر جانے والے جسمانی مواد کو محفوظ طریقے سے صاف کرنے کے بارے میں ہدایات دے گی۔ وہ آپ کو یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ آپ بچوں اور حاملہ خواتین کے زیادہ قریب نہ جائیں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ کو کتنے عرصہ کے لیے ایسا کرنا پڑے گا۔

اگر آپ کو اپنے علاج کے لیے ہسپتال میں رہنے کی ضرورت ہوئی، تو آپ کو ہر وقت اپنے کمرے میں تنہا رہنے کا کہا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو اس سے کوئی پریشانی ہوتی ہو، تو اپنی ٹیم کو بتائیں تاکہ وہ آپ کی مدد کریں۔

### ریڈیوتھراپی کے ضمنی اثرات

ریڈیو تھراپی ہر کسی کو مختلف طریقے سے متاثر کرتی ہے۔ بعض لوگوں پر بہت کم جبکہ دیگر پر زیادہ ضمنی اثرات مرتب ہو تے ہیں۔ ہم یہاں نہایت عمومی نوعیت کے ضمنی اثرات کا ذکر کرتے ہیں۔ اس کا امکان نہیں ہے کہ آپ کو یہ سب کچھ ہو۔

آپ کے علاج سے پہلے، آپ کی ریڈیوتھراپی ٹیم آپ کو متاثر کر سکنے والے ضمنی اثرات کے بارے میں آپ سے بات کرے گی۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں، تو ان سے پوچھیں۔ اگر علاج کے دوران آپ کو کوئی ضمنی اثرات محسوس ہوں، تو اپنی ٹیم کو بتائیں۔ وہ آپ کو مدد کے لیے کچھ مشورہ یا ادویات دے سکتے ہیں۔ اگر گھر پر آپ کو کوئی تکلیف محسوس ہو، تو ہسپتال میں کال کریں۔

### تھکن

دوران علاج اور اس کے ختم ہونے کے بعد کچھ ہفتوں یا مہینوں تک ہو سکتا ہے کہ آپ کو بہت زیادہ تھکن محسوس ہو۔ ہر روز ہسپتال کو جانے سے آپ کو زیادہ تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔ اپنے آپ کو آرام دینے کی کوشش کریں۔

اگر ہو سکے تو روزانہ کچھ ہلکی ورزش کرنا بھی اہم ہوتا ہے۔ تھوڑا پیدل چلنا آپ کو زیادہ توانائی فراہم کر سکتا ہے۔

## متلی محسوس کرنا

کینسر کے علاج سے آپ متلی محسوس کر سکتے ہیں یا الٹی کر سکتے ہیں۔ پیٹ یا دماغ کے نزدیکی حصوں کے علاج کی صورت میں اس کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ آپ کے علاج کی ٹیم آپ کو متلی میں افاقہ کے لیے کوئی دوا دے سکتی ہے۔

## کھانا اور پینا

کبھی کبھار آپ شائد کھانا نہ کھانا چاہیں۔ اگر ایسا ہو تو، بھاری کھانے کی بجائے ہلکے اسنیکس لینے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو کھانے پینے میں کوئی مسئلہ درپیش ہو، تو آپ کو اپنی ریڈیوتھراپی ٹیم کو بتانا چاہیے۔ وہ آپ کو مشورہ دیں گے۔

## اپنی جلد کا خیال رکھنا

علاج والی جگہ پر درج ذیل مسائل ہو سکتے ہیں:

- سرخی
- گاڑھا رنگ
- خراش یا خارش۔

اگر آپ کی جلد پر اس طرح کی تبدیلیاں نمودار ہوں، تو اپنی ریڈیوتھراپی ٹیم کو فوراً بتائیں۔ وہ آپ کو مشورہ اور علاج دے سکتے ہیں۔

ذیل میں چند ایسے مشورے ہیں جو مدد دے سکتے ہیں:

- قدرتی ریشوں سے بنے ہوئے ڈھیلے کپڑے پہنیں، مثلاً سوتی کپڑے
- صابن اور پانی سے اپنی جلد کو نرمی سے دھوئیں اور اسے ہلکی تھپکیوں سے خشک ہونے دیں
- جلد کو رگڑیں نہیں
- زیادہ گرم چیزیں مثلاً ہیٹنگ پیڈ نہ لگائیں
- کولنگ پیڈ بھی استعمال نہ کریں، ماسوائے یہ کہ آپ کی ٹیم آپ کو ایسا کرنے کو کہتی ہے
- پانی لگا کر شیو نہ کریں
- بال صفا کریمیں یا مصنوعات استعمال نہ کریں، بشمول موم اور لیزر سے علاج
- اگر آپ اپنی جلد پر مونسچرانرز یا ڈیوڈرینٹس استعمال کرنا چاہتے ہوں، تو اپنی ریڈیوتھراپی ٹیم سے پوچھیں
- جلد کو دھوپ سے بچائیں۔

## بال جھڑنا

آپ کے جسم کے صرف اس حصے سے بال جھڑتے ہیں جہاں پر علاج ہوتا ہے۔ بال جھڑنے سے بعض لوگ پریشان ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اس بارے میں پریشان ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔

علاج کے بعد آپ کے بال عام طو پر دوبارہ اگ آتے ہیں۔ بعض اوقات یہ مختلف رنگ یا ساخت میں دوبارہ اگتے ہیں۔ آپ کو دی جانے والی ریڈیو تھراپی کی مقدار کے لحاظ سے، انہیں دوبارہ واپس آنے میں کئی مہینے بھی لگ سکتے ہیں۔



## آپ کے خون کے اندر تبدیلیاں

بعض اوقات ریڈیوتھراپی کی وجہ سے آپ کے خون کے معمول کے خلیات میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ آپ کے خون کے خلیات کی تعداد چیک کرنے کے لیے، آپ کی ریڈیوتھراپی ٹیم آپ کے خون کے ٹیسٹ کروا سکتی ہے۔ اگر خون کے مخصوص خلیات کی تعداد کافی کم ہو جائے، تو بعض لوگوں کو اس کے علاج کے لیے ادویات دی جاتی ہیں۔

اگر آپ کا خون رستا ہو یا جاری ہو جاتا ہو اور آپ کو وجہ معلوم نہ ہو، تو ہمیشہ اپنی ٹیم کو بتائیں۔ اس میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ناک سے خون بہنا
- مسوڑوں سے خون بہنا
- جلد پر موجود سرخ یا جامنی دھبے جو دھپڑ جیسے لگتے ہوں
- ماہواری کا زیادہ ہونا
- آپ کے پیشاب یا پاخانے میں خون آنا

آپ کو اپنی ریڈیوتھراپی ٹیم سے فوراً رابطہ کرنا چاہیے، اگر:

- آپ کا جسمانی درجہ حرارت  $37.5^{\circ}\text{C}$  ( $99.5^{\circ}\text{F}$ ) سے زیادہ یا  $36^{\circ}\text{C}$  ( $96.8^{\circ}\text{F}$ ) سے کم ہو
- آپ کی طبیعت اچانک خراب ہو جائے، خواہ آپ کا درجہ حرارت ٹھیک ہی کیوں نہ ہو
- آپ میں انفیکشن کی علامات ظاہر ہوں - ان میں درج ذیل شامل ہیں:
  - کپکپی اور تذبذب محسوس کرنا
  - گلا خراب ہونا
  - کھانسی
  - سانس کا پھولنا
  - پیچش
  - بار بار پیشاب آنا یا پیشاب کرنے میں تکلیف محسوس ہونا۔

## پیچش

اگر آپ کا علاج آپ کی پیٹھ کے نزدیک ہو رہا ہے تو پاخانے کا نرم ہو جانا یا پیچش ہونا معمول کی بات ہے۔ آپ کو معمول سے بڑھ کر کثرت کے ساتھ بیت الخلاء جانے کی حاجت محسوس ہو سکتی ہے۔ کثرت سے مائعات پینا ضروری ہوتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو بتا سکتی ہے کہ آپ کے لیے کیا چیز پینا بہترین ہو گا۔ اگر آپ کو پیچش ہوں یا پیٹ (معدہ) میں درد ہو، تو ہسپتال کے عملے کو بتائیں۔ افاقے کے لیے وہ آپ کو گولیاں دے سکتے ہیں۔

## پیشاب کرنے میں مسائل

مٹانے کے قریبی حصوں کا علاج ضمنی اثرات کا موجب بن سکتا ہے، مثلاً:

- پیشاب کی حاجت معمول سے زیادہ ہونا
  - رات کو پیشاب کی ضرورت ہونا
  - جب آپ پیشاب کرتے ہیں، تو جلن کا احساس ہونا (پیشاب کے انفیکشن کی طرح)
  - ایسا احساس ہونا کہ جب آپ کو پیشاب کرنے کی ضرورت ہو، تو آپ انتظار نہ کر سکتے ہوں
  - پیشاب میں خون آتا ہو۔
  - تھوڑی مقدار میں پیشاب رسنا (غیر ارادی)
- اگر علاج کے دوران یا بعد میں آپ کو کوئی ضمنی اثرات محسوس ہوں، تو ہمیشہ اپنی ریڈیوتھراپی ٹیم کو بتائیں۔ زیادہ مقدار میں مائعات پینا معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

درج ذیل صورتوں میں فوراً اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں

- آپ کی علامات بدتر ہو جائیں
- آپ کو تیز بخار ہو
- آپ کو محسوس ہو کہ آپ پیشاب نہیں کر پا رہے۔

پراسٹیٹ یا آلہ تناسل کے کینسر کی ریڈیوتھراپی میں بعض اوقات پیشاب کا اخراج مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر ایسا ہو، تو آپ کو مدد کے لیے ادویات کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ یا ہو سکتا ہے کہ آپ کے مٹانہ میں مختصر وقت کے لیے ایک ٹیوب (کیٹھیٹر) ڈال دی جائے۔

### منہ کا ترش ہو جانا

اگر آپ کے سر یا گردن کا علاج ہو رہا ہو تو، آپ کا منہ دکھنا شروع ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ چبانا مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ دورانِ علاج آپ اپنے منہ کی دیکھ بھال کریں۔ ایسا کرنے کے لیے آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی۔ درج ذیل سے پرہیز مفید ہو سکتی ہے:

- سگریٹ نوشی
- شراب نوشی
- بہت گرم کھانا۔

اگر آپ کے منہ میں زخم بن جائیں یا دکھن پیدا ہو جائے، تو ڈاکٹر یا نرس کو بتانا ضروری ہوتا ہے۔ وہ آپ کو آفاقہ کے لیے ماؤتھ واش اور پین کِلرز دے سکتے ہیں۔

### طویل مدتی ضمنی اثرات

ریڈیو تھراپی کا منصوبہ احتیاط سے بنایا جاتا ہے اور علاج زیادہ سے زیادہ حد تک مؤثر ہوتے جا رہے ہیں۔ یہ آپ کی ٹیم کو کینسر کا علاج کرنے کے قابل بناتا ہے، جب کہ جسم کے دوسرے حصوں کو ممکنہ حد تک کم نقصان پہنچاتا ہے۔

مگر پھر بھی درج ذیل اثرات کے خطرات کا امکان رہتا ہے:

- آپ علاج کے بعد بھی ٹھیک نہ ہوں – ان کو طویل مدتی ضمنی اثرات کہا جاتا ہے
  - اثرات کچھ مہینوں یا سالوں کے بعد شروع ہوں – ان کو تاخیری اثرات کہا جاتا ہے۔
- اگر آپ دوسرے علاج، مثلاً کیموتھراپی بھی کروا رہے ہوں، تو یہ خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔

اس سے پہلے کہ آپ کینسر کے کسی علاج کا فیصلہ کریں، آپ کی ٹیم آپ کو ان ضمنی اثرات کے مرتب ہونے کے خطرے کی وضاحت کرے گی۔

### اپنے لیے درست نگہداشت اور معاونت حاصل کرنا

اگر آپ کو کینسر ہو اور انگریزی نہ بولتے ہوں، تو آپ فکر مند ہو سکتے ہیں کہ اس سے آپ کے کینسر کے علاج اور نگہداشت پر اثر پڑے گا۔ مگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو آپ کو ایسی نگہداشت، معاونت اور معلومات فراہم کرنی چاہیں، جن سے آپ کی ضروریات پوری ہوتی ہوں۔

ہم جانتے ہیں کہ بعض اوقات لوگوں کو درست معاونت حاصل کرنے میں زیادہ مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ مثلاً، اگر آپ کام کرتے ہوں یا آپ کا خاندان ہو تو ہسپتال کی اپوائنٹمنٹس پر جانے کے لیے وقت نکالنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو پیسوں اور نقل و حمل کے اخراجات کے متعلق بھی پریشانیاں ہو سکتی ہیں۔ یہ تمام چیزیں دباؤ کی وجہ اور نمٹنے میں مشکل ہو سکتی ہیں۔

مگر مدد دستیاب ہے۔ ہماری معاونت کے لیے مفت لائن **0808 808 00 00** آپ کی زبان میں آپ کی صورتحال کے متعلق مشورہ فراہم کر سکتی ہے۔ آپ نرسوں، مالیاتی رہنماؤں، بہبود کے حقوق کے مشیران اور کام میں معاونت کے مشیران سے بات کر سکتے/سکتی ہیں۔

ہم کینسر کے حامل افراد کو میک ملن گرانٹس (Macmillan Grants) بھی فراہم کرتے ہیں۔ یہ ایک مرتبہ کی ادائیگیاں ہوتی ہیں، جنہیں ہسپتال میں پارکنگ، سفری اخراجات، بچوں کی نگہداشت یا گھر گرم کرنے کے بلز کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

## میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) میں، ہم جانتے ہیں کہ کینسر کی تشخیص کیسے ہر چیز کو متاثر کر سکتی ہے اور اسی لیے ہم آپ کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔

### میک ملن سپورٹ لائن (Macmillan Support Line)

ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے/چاہتی ہیں، ہمیں صرف انگریزی میں اس کا نام بتائیں۔ ہم طبی سوالات میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، مالیاتی معاونت کے متعلق معلومات دے سکتے ہیں یا اگر آپ کو بات کرنے کے لیے کوئی شخص چاہیے ہو، تو سننے کے لیے موجود ہو سکتے ہیں۔ مفت، زازدارانہ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔ ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

### ویب چیٹ

آپ ہمیں یہ لکھ کر ایک ویب چیٹ پیغام بھیج سکتے ہیں کہ آپ کو ایک ترجمان درکار ہے۔ ہمیں انگریزی میں اس زبان کا نام بتائیں، جو آپ کو ضرورت ہو اور ہم آپ کے ساتھ رابطہ کرنے کے لیے کسی شخص کا انتظام کر لیں گے۔ ہم سے بات کریں' کے بٹن پر کلک کریں، جو پوری ویب سائٹ کے صفحات پر نظر آتا ہے۔ یا [macmillan.org.uk/talktous](http://macmillan.org.uk/talktous) پر جائیں۔

### میک ملن (Macmillan) ویب سائٹ

ہماری ویب سائٹ پر کینسر سے متعلق کافی ساری معلومات موجود ہیں۔ دیگر زبانوں میں بھی مزید معلومات [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر موجود ہیں

ہم آپ کے لیے ترجموں کا انتظام بھی کر سکتے ہیں۔ ہمیں ای میل کریں: [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) اور بتائیں کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔

### معلوماتی سینٹر

ہمارے معلوماتی اور معاونتی سینٹرز ہسپتالوں، لائبریریز اور موبائل سینٹرز میں مبنی ہیں۔ اپنی ضرورت کی معلومات حاصل کرنے اور کسی سے بالمشافہ بات کرنے کے لیے ایک میں تشریف لے آئیں۔ اپنا قریب ترین مرکز [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) پر تلاش کریں یا ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

### مقامی مدد کے گروپ

آپ مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے/سکتی ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہوں۔ اپنے علاقے میں مدد کے گروپس کے متعلق مزید جاننے کے لیے [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ملاحظہ کریں یا ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

### میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی

آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) پر آن لائن بھی بات کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ دن یا رات کے کسی بھی وقت اس تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے تجربات شیئر کر سکتے ہیں، سوالات پوچھ سکتے ہیں یا صرف لوگوں کی پوسٹس بھی پڑھ سکتے ہیں۔

## الفاظ کی فہرست

| لفظ<br>اردو | انگریزی میں | انگریزی میں کیسے<br>کہیں (انگریزی کے لفظ<br>کی نقلِ حرفی) | معنی<br>انگریزی میں   |
|-------------|-------------|---|---|
| اسکین       | Scan        | سکین  | جب ڈاکٹر آپ کے جسم کے اندر کی<br>تصاویر لیتے ہیں۔   |
| اندام نہانی | Vagina      | ویجاننا   | جسم میں موجود ایک داخلی راستہ۔ اندام<br>نہانی کا داخلی راستہ ٹانگوں کے درمیان<br>ہوتا ہے۔<br>رحم کی گردن، اندام نہانی کے اوپر<br>موجود ہوتی ہے، جو پھر بچہ دانی میں<br>جاتی ہے۔ جن لوگوں میں اندام نہانی<br>موجود ہوتی ہے ان میں خواتین، ٹرانس<br>مین اور بوقت پیدائش بطور مؤنث<br>تفویض کردہ جنس کے حامل لوگ شامل<br>ہیں |
| بچہ دانی    | Womb        | وومب  | یہ جسم میں پیٹ کے نچلے حصے میں<br>موجود ایک گول عضو ہے۔ جب آپ<br>حاملہ ہوتی ہیں، تو یہاں پر بچہ نشوونما<br>پاتا ہے۔ جن لوگوں میں گردن رحم<br>موجود ہوتی ہے ان میں خواتین، ٹرانس<br>مین اور پیدائش کے وقت بطور مؤنث<br>تفویض کردہ جنس کے حامل لوگ شامل<br>ہیں  |
| بینائن      | Benign      | بینائن  | جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں<br>کینسر نہ ہو اور جسم کے کسی بھی<br>دوسرے حصے میں نہ پھیل سکتا ہو۔  |
| پراسٹیٹ     | Prostate    | پروسٹیٹ   | جسم میں موجود ایک چھوٹا سا گلینڈ۔ یہ<br>مٹانے کے نزدیک ہوتا ہے۔ جن لوگوں<br>میں پروسٹیٹ موجود ہوتا ہے ان میں<br>مرد، ٹرانس وومین اور بوقت پیدائش<br>بطور مذکر تفویض کردہ جنس کے حامل<br>لوگ شامل ہیں۔   |
| پیچش        | Diarrhoea   | ڈائریا  | جب آپ کو نرم یا پانی والا پاخانہ آئے۔<br>آپ کو معمول سے زیادہ یا فوری طور<br>پر ٹوائلٹ استعمال کرنے کی ضرورت<br>ہو سکتی ہے۔ آپ کو پیٹ میں درد ہو<br>سکتی ہے۔  |
| پیٹرو       | Pelvis      | پیلوس   | آپ کے کولہوں کے درمیان اور زیر<br>ناف جگہ   |

|             |                  |              |   |
|-------------|------------------|--------------|---|
| خلیے        | Cells            | سیلز         | یہ چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔   |
| رحم کی گردن | Cervix           | سروکس        | رحم کی گردن <u>بچہ دانی</u> کا داخلی راستہ ہوتا ہے۔ یہ جسم کے اندرونی حصے میں <u>اندام نہانی</u> کے اوپر موجود ہوتی ہے۔ جن لوگوں میں گردن رحم موجود ہوتی ہے ان میں خواتین، ٹرانس مین اور پیدائش کے وقت بطور مؤنث تفویض کردہ جنس کے حامل لوگ شامل ہیں۔ |
| ریڈیو ایکٹو | Radioactive      | ریڈیو ایکٹو  | اگر کوئی چیز ریڈیو ایکٹو ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ اس میں سے تابکاری نکلتی ہے۔  |
| سرجری       | Surgery          | سرجری        | آپریشن کروانا۔  |
| شفا یافتہ   | Cured            | کیورڈ        | جب جسم میں کوئی کینسر کے خلیے نہ بچے ہوں۔   |
| ضمنی اثرات  | Side effects     | سائیڈ افیکٹس | کینسر کے علاج کے غیر مطلوبہ اثرات۔ مثلاً، بالوں کا گرنا، جی متلانا یا تھکاوٹ محسوس کرنا۔ زیادہ تر ضمنی اثرات علاج کے اختتام کے بعد ختم ہو جاتے ہیں۔   |
| کیموتھراپی  | Chemotherapy     | کیموتھراپی   | کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔  |
| گلتی        | Tumour           | ٹیومر        | خلیوں کا ایک ایسا گروہ، جو غیر معمولی طریقے سے بڑھ رہا ہو۔ یہ غیر معمولی خلیات بڑھنا جاری رکھتے ہیں اور ایک گلتی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔   |
| لمفاوی نظام | Lymphatic system | لمفیٹک سسٹم  | پورے جسم میں وریدوں اور غدودوں کا جال جو کہ انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔  |
| مانع حمل    | Contraception    | کنسیپشن      | ایسی ادویات یا ڈیوائسز، جو حمل کو روکتی ہیں۔  |
| میلگنیٹ     | Malignant        | میلگنیٹ      | جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر موجود ہوتا ہے اور یہ جسم میں پھیل سکتا ہے۔   |

## اردو زبان میں مزید معلومات

ہمارے پاس درج ذیل موضوعات کے متعلق آپ کی زبان میں معلومات موجود ہیں:

| کینسر کی اقسام  | کینسر کا مقابلہ کرنا  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• چھاتی کا کینسر</li> <li>• گردن رحم کا کینسر</li> <li>• بڑی آنت کا کینسر</li> <li>• پھیپھڑوں کا کینسر</li> <li>• پراسٹیٹ کینسر</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• کینسر اور کورونا وائرس</li> <li>• اگر آپ کو کینسر ہے تو فوائد کے لیے دعویٰ کرنا</li> <li>• کھانے پینے کے مسائل اور کینسر</li> <li>• زندگی کا اختتام</li> <li>• صحت بخش غذا</li> <li>• اگر آپ کو کینسر ہے تو آپ کے لئے اخراجات میں مدد</li> <li>• اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے – ایک فوری رہنماء کتابچہ</li> <li>• کینسر کے علاج کے مضر اثرات</li> <li>• تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر</li> <li>• آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں</li> </ul> |
| <p><b>علاج</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کیموتھراپی</li> <li>• ریڈیو تھراپی</li> <li>• سرجری</li> </ul>  |   |

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو زبان میں ترجمہ ایک ترجمہ کرنے والی کمپنی نے کیا ہے۔

اس حقائق نامہ میں موجود معلومات، میک ملن کے کتابچہ ریڈیو تھراپی کو سمجھنا پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

اس مواد پر متعلقہ ماہرین نے نظر ثانی کی ہے اور یہ ہمارے سینئر میڈیکل ایڈیٹر ڈیوڈ گلیگن، کنسلٹنٹ کلینیکل آنکالوجسٹ کی طرف سے منظر شدہ ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس معلومات پر نظر ثانی کی ہے۔

ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین شواہد کی بنیاد پر ہیں۔  
پر رابطہ کریں [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) مزید جاننے کے لیے ہم سے

MAC12465\_Urdu

مواد پر نظر ثانی: اگست 2022

اگلی منصوبہ بند نظر ثانی: اگست 2025

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ ہم جو معلومات فراہم کرتے ہیں، وہ درست اور تازہ ترین ہوں، لیکن اس پر ماہرانہ پیشہ ورانہ مشورے، جو آپ کی صورتحال کے مطابق دیے جاتے ہیں، کے متبادل کے طور پر انحصار نہیں کرنا چاہیے۔ جہاں تک قانون اجازت دیتا ہے، میک ملن

(Macmillan) اس اشاعت یا اس میں شامل کی گئی یا حوالہ دی گئی تیسرے فریق کی ویب سائٹس پر موجود کسی بھی معلومات کے استعمال کے حوالے سے کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتی۔

© Macmillan Cancer Support 2022، انگلینڈ اینڈ ویلز (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604) میں رجسٹرڈ  
چیریٹی۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔ ضمانت کے تحت ایک لمیٹڈ کمپنی، برطانیہ اور ویلز میں رجسٹر شدہ کمپنی نمبر 2400969۔ آئل آف  
مین کمپنی نمبر 4694F۔ رجسٹرڈ دفتر: VAT -Albert Embankment, London SE1 7UQ 89 نمبر: 668265007



## Radiotherapy

This information is about radiotherapy.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end.

The word list also includes how to say the words in English.

Many people with cancer will have radiotherapy as part of their treatment. There are different types of radiotherapy. We explain the main types in this information.

Some people will also need other treatments, such as chemotherapy or surgery. We also have information in your language about these treatments.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in your language at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

### **This information is about:**

- What is radiotherapy?
- Why is radiotherapy given?
- Your radiotherapy team
- Understanding your treatment
- Where is radiotherapy given?
- Planning your treatment
- Types of radiotherapy
- Side effects of radiotherapy
- Late and long-term side effects
- How Macmillan can help
- Word list
- More information in your language
- References and thanks



## What is radiotherapy?

Radiotherapy uses high-energy rays called radiation to treat cancer. It destroys cancer cells in the area where the radiotherapy is given. It can damage normal cells too, but they usually recover after treatment finishes.

## Why is radiotherapy given?

Many people have radiotherapy as part of their cancer treatment. Radiotherapy is given for different reasons.

### To cure the cancer

Radiotherapy can be given to try to cure some types of cancer. It may be given on its own or with other cancer treatments such as chemotherapy. It may be given before or after surgery. Before surgery it may make the tumour smaller. After surgery, it can help destroy any cancer cells left behind.

### To help with cancer symptoms

If curing the cancer is not possible, you may have radiotherapy to help control the symptoms of the cancer. This is called palliative radiotherapy.

## Your radiotherapy team

### Consultant clinical oncologist

This is a doctor who treats cancer with radiotherapy. They help plan your treatment. You may see them before, during and after your treatment. You can also ask to see them between appointments.

### Radiographers

The team of radiographers help to plan your treatments and give you the radiotherapy. They also give you advice about any side effects or worries that you may have.

### Clinical nurse specialists

Many cancer centres have specialist cancer nurses. They are sometimes called a clinical nurse specialist (CNS). They are nurses who are experts in the type of cancer you have. You can talk to them about any concerns you have. They can give you support and information during and after your treatment. They can also help you manage any side effects.

### Your key worker

Your key worker is the person to contact if you need more information or support. Usually, one radiographer or specialist nurse in your team is your key worker. If you are not sure who your key worker is, ask someone at your next appointment.

## Understanding your treatment

Before you have treatment, your doctor, nurse or radiographer will explain:

- why you need it
- how often you will have it
- the possible side effects
- how you may feel after the treatment.

No treatment should be given unless you understand why you are having it and how you may feel. You will be asked to give your permission before you have any treatment. This is called consent. It shows that you agree to treatment and understand its possible side effects.

It is a good idea to take someone with you who speaks your language and English. Sometimes the hospital can provide an interpreter for you. They usually need to arrange this in advance. So if you need an interpreter, tell the hospital before the appointment.

## Where is radiotherapy given?

Radiotherapy is given in hospital. You usually have your treatment as a day patient. This means you can go home after the treatment and you do not need to stay overnight. With some types of radiotherapy, you may need to stay in hospital for a few days.

If you are unwell or also having chemotherapy, you may need to stay in hospital as an inpatient. In this case, you will go to the radiotherapy department each day from the ward. If you have to travel a long way to the hospital for radiotherapy treatment you may have it as an inpatient.

## Planning your treatment

Before you start your treatment, it needs to be planned. Radiotherapy is planned carefully for each person. This is to make sure the treatment works as well as it can and causes as few side effects as possible. Planning your treatment may take more than 1 visit. Your radiotherapy team will tell you what to expect.

### Scans

You will have 1 or more scans before you start treatment. This helps your team decide how much radiotherapy you need. It also helps them plan exactly where to give the radiotherapy.

Before a scan, you may be asked to change into a hospital gown. Someone from the team may also give you an injection of dye into a vein. This helps get a clear picture from the scan.

## **Moulds and masks**

You may need a mould or radiotherapy mask for your treatment. If you need one, your radiotherapy team will make it for you. A mould or mask helps you stay still and in the correct position. Moulds are for a leg, arm, or other body part. Masks are for the head or neck.

A mould or mask is made of a plastic mesh. It fits tightly but it should not be uncomfortable. You only wear it for short periods of time. You would wear it:

- when your treatment is being planned
- when you have your treatment.

You can breathe normally while you are wearing a mask.

## **A radiotherapy mask**



## **Marks on the skin**

Someone from your radiotherapy team may make small, permanent marks on your skin. The marks show exactly where to give the radiotherapy. The marks are made in the same way as a tattoo. These marks will only be made with your permission. If you are worried about them or already have a tattoo in the treatment area, tell your radiographer.

## **Fertility**

Radiotherapy can affect your ability to get pregnant or make someone pregnant. Many people find this difficult to deal with. If you are worried about this, talk to your doctor or nurse before treatment starts. They can tell you what to expect and about ways to protect your fertility. Speaking to a counsellor or religious leader may also be helpful.

## **Contraception**

Your doctor may advise you not to become pregnant or make someone pregnant. This is because radiotherapy may harm a developing baby. It is important to use contraception during and for a few months after radiotherapy. You can talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

## **Types of radiotherapy**

There are different types of radiotherapy:

- **External radiotherapy** – given from outside the body by a radiotherapy machine.
- **Internal radiotherapy** – when a radioactive material is put into your body. There are two types of internal radiotherapy: brachytherapy and radioisotope therapy.

How you have radiotherapy will depend on where the cancer is in the body and the type of cancer. Some cancers are treated with both external and internal radiotherapy

Ask your doctor to explain which type you are having, so you can read the right parts of this information.

### **External beam radiotherapy**

This is when radiotherapy is given from outside the body using a radiotherapy machine. You usually have 1 session of radiotherapy a day, often with a rest at the weekends. Some hospitals give treatment at the weekends too, with a rest during the week instead.

How many treatments you have will depend on the type and size of the cancer.

Treatment only takes a few minutes each day, but you may need to wait for your treatment if the hospital is busy. It can help to do something while you wait, like read or listen to music.

Before your first treatment, the radiotherapy team will explain what will happen. They may ask you to change into a hospital gown. It is normal to feel worried about having treatment. But it usually gets easier as you get to know your radiotherapy team and what happens.

It may take a little while to get you in the correct position for treatment. You will need to lie very still. The radiographers will dim the lights. Then they will leave the room while the treatment happens. Having radiotherapy does not hurt and the radiotherapy machine does not usually touch you.

### **Someone having external beam radiotherapy**



The radiographers will watch you from the next room, either through a window or on a screen. No one else will be able to see you. There is usually an intercom, so you can talk to them if you need to during your treatment.

The machine may move around your body to give the treatment from different directions. Once the treatment is over, the radiographers will come back into the room and help you down from the machine.

This treatment will not make you radioactive. It is safe for you to be with other people, including children, after your treatment.

### **Brachytherapy**

Brachytherapy is a type of radiotherapy given inside the body. It is mainly used to treat cancers in the prostate, cervix and womb. Your healthcare team will explain your treatment plan. This may also involve external beam radiotherapy before or after brachytherapy or other treatments such as chemotherapy, hormonal therapy or targeted therapy.

Brachytherapy uses radioactive sources that are placed in your body near the cancer. You may be asleep under a general anaesthetic when it is put in. Or you may have painkiller injections.

You may have your treatment and go home on the same day or you may stay in hospital. This depends on the type of brachytherapy you have. During your treatment in hospital you may be alone in the treatment room for some time while the radiotherapy is given. This is to protect others from the treatment. Tell your team if you are worried about this so they can help. They will explain how long your treatment will take.

As soon as the source is removed from your body, there is no risk to people around you. You are not radioactive.

For some types of brachytherapy, the source is not removed. It is safe for you to be around most other people. Your team may ask you to avoid close contact with children or people who are pregnant. They will tell you how long you need to do this.

Your team will give you information about your treatment to carry with you at all times.

### **Radioisotope therapy**

This is a type of radiotherapy given inside the body. You have a radioactive liquid:

- by mouth as a drink or capsules
- as an injection into a vein.

Cancer cells take in the liquid more than normal cells do. This destroys the cancer cells.

After treatment your body fluids are slightly radioactive. This will gradually return to normal. Your team will give you instructions about using the toilet and cleaning up any spilled body fluids safely. They may ask you to avoid close contact with children or people who are pregnant. They will tell you how long you need to do this.

If you need to stay in hospital for your treatment, you may be asked to stay alone in your room all the time. Tell your team if you are worried about this so they can help.

### **Side effects of radiotherapy**

Radiotherapy affects everyone differently. Some people have very few side effects while others have more. We describe the most common side effects here. It is unlikely that you will get all of these.

Before your treatment, your radiotherapy team will talk to you about which side effects you may get. Ask them any questions you may have. Tell your team if you have any side effects during treatment. They can give you advice or medicines to help. If you feel unwell when you are at home, call the hospital.

### **Tiredness**

You may feel very tired during treatment and for weeks or months after it finishes. Travelling to hospital each day can make you even more tired. Try to allow yourself time to rest.

It is important to do some gentle exercise each day if you can. A short walk may give you more energy.

### **Feeling sick**

Treatment can make you feel sick or be sick. This is more likely if you have treatment near the tummy or the brain. Your treatment team can give you medicine to help to stop you feeling sick.

### **Eating and drinking**

Sometimes you may not want to eat. If this happens, try having regular small snacks rather than large meals. If you are having problems with eating it is important to tell your radiotherapy team. They will give you advice.

### **Looking after your skin**

The skin in the area that is treated may get:

- red
- darker
- sore or itchy.

If you have skin changes like these, tell your radiotherapy team straight away. They can give you advice and treatments.

Here are some tips that may help:

- wear loose-fitting clothes made from natural fibres, such as cotton
- wash your skin gently with soap and water and gently pat it dry
- do not rub the skin
- do not apply very hot things such as a heating pad
- do not use cooling pads unless your team tells you it is ok
- do not wet shave
- do not use hair-removing creams or products, including wax and laser treatment
- ask your radiotherapy team if you can use moisturisers or deodorants on the skin
- protect the skin from the sun.

## Hair loss

You only lose hair from the area of your body where you have treatment.. Some people feel upset about losing hair. If you are worried about it, talking to your doctor or nurse can help.

It usually grows back after treatment finishes. Sometimes it grows back a different texture or colour than before. It may take several months to grow back, depending on the dose of radiotherapy you have.

## Changes in your blood

Sometimes radiotherapy can lower the number of normal blood cells in your blood. Your radiotherapy team may arrange blood tests for you to check the number of blood cells you have. Some people need treatment if the level of certain types of blood cells is too low.

Always tell your team if you have bruising or bleeding and you do not know why. This includes:

- nosebleeds
- bleeding gums
- tiny red or purple spots on the skin that may look like a rash
- heavy periods
- blood in your pee or poo

You should also contact your radiotherapy team **straight away** if:

- your temperature goes over 37.5°C (99.5°F) or below 36°C (96.8°F)
- you suddenly feel unwell, even with a normal temperature
- you have symptoms of an infection – this can include:
  - feeling shivery and shaky
  - a sore throat
  - a cough
  - breathlessness
  - diarrhoea
  - needing to pee a lot, or discomfort when you pee.

## Diarrhoea

It is common to have loose stools (poo) or diarrhoea if you have treatment near your pelvis. You may need to use the toilet more often than usual. It is important to drink plenty of fluids. Your doctor or nurse can tell you what is best to drink. Tell the staff at the hospital if you have diarrhoea or tummy (abdominal) pain. They can give you tablets to help.



## **Problems with passing urine**

Treatment near the bladder can cause side effects such as:

- passing urine (peeing) more often than usual
- passing urine during the night
- a burning feeling when you pass urine (similar to a urine infection)
- a feeling that you are not able to wait when you need to pass urine
- blood in your urine
- leaking small amounts of urine (incontinence).

Always tell your radiotherapy team if you have any side effects during or after your treatment. Drinking more fluids may help.

Tell the doctor or nurse straight away if

- your symptoms get worse
- you have a high temperature
- you feel you cannot pass urine.

Radiotherapy for prostate or penis cancer sometimes makes it difficult to pass urine. If this happens, you may need to have medication that helps. Or you may have a tube (catheter) put into the bladder for a short time.

## **Sore mouth**

If you have treatment to your head or neck, your mouth may get sore. This may make swallowing difficult. It is important to look after your mouth during treatment. Your team will show you how to do this. It can help to avoid:

- smoking
- drinking alcohol
- very hot food.

It is important to tell the doctor or nurse if your mouth feels sore or if you have mouth ulcers. They can give you mouthwashes and painkillers to help.

## **Late and long-term side effects**

Radiotherapy is carefully planned and treatments are becoming more and more accurate. This allows your team to treat the cancer while doing as little damage as possible to other parts of the body.

But there may still be a risk you will have side effects that:

- do not get better after treatment – these are called long-term side effects
- only start months or years later – these are called late effects.

This risk may be higher if you are also having other treatments, such as chemotherapy.

Before you decide to have cancer treatment, your team will explain your risk of developing these side effects.

## Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

## How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

### Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

### Web chat

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

### Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

We can also arrange translations just for you. Email us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** to tell us what you need.

### Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us on **0808 808 00 00**.

## Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

## Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community) You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

## Word list

| In English       | Meaning  |
|------------------|--|
| Benign           | A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.  |
| Cells            | The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.  |
| Cervix           | The cervix is the entrance to the <u>womb</u> . It is inside the body at the top of the <u>vagina</u> . People who have a cervix include women, trans men and people assigned female at birth. |
| Chemotherapy     | A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.   |
| Contraception    | Drugs or devices that prevent pregnancy.   |
| Cured            | When there are no cancer cells left in the body.   |
| Diarrhoea        | When you have soft or watery poo. You might need the toilet more than usual or very urgently. You may also have tummy pain.  |
| Lymphatic system | A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.   |
| Malignant        | A lump in the body that is cancer and can spread around the body.  |
| Pelvis           | The area between your hips and below your belly button.  |
| Prostate         | A small gland inside the body. It is near the bladder. People who have a prostate include men, trans women and people assigned male at birth.  |
| Radioactive      | If something is radioactive, it means it releases radiation.   |
| Scan             | When doctors take a picture of the inside of your body.  |
| Side effects     | Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair  |

|         |  |
|---------|--|
|         | loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.   |
| Surgery | Having an operation.   |
| Tumour  | A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.   |
| Vagina  | A passageway inside the body. The entrance to the vagina is between the legs.<br>At the top of the vagina is the <u>cervix</u> , which then leads to the <u>womb</u> . People who have a vagina include women, trans men and people assigned female at birth |
| Womb    | A round organ inside the body in the lower tummy area. It is where a baby grows if you are pregnant. People who have a cervix include women, trans men and people assigned female at birth   |

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breast cancer</li> <li>• Cervical cancer</li> <li>• Large bowel cancer</li> <li>• Lung cancer</li> <li>• Prostate cancer</li> </ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chemotherapy</li> <li>• Radiotherapy</li> <li>• Surgery</li> </ul> | <p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cancer and coronavirus</li> <li>• Claiming benefits when you have cancer</li> <li>• Eating problems and cancer</li> <li>• End of life</li> <li>• Healthy eating</li> <li>• Help with costs when you have cancer</li> <li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li> <li>• Side effects of cancer treatment</li> <li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li> <li>• What you can do to help yourself</li> </ul> |
|---|---|

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into your language by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **Understanding radiotherapy**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Senior Medical Editor, David Gilligan, Consultant Clinical Oncologist.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC12465\_Urdu

Content reviewed: August 2022

Next planned review: August 2025

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2022, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. VAT no: 668265007

