Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ

Understanding Treatment for Breast Cancer

A guide for women

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

Cover photographs: © Getty Images

ਵਿਸ਼ੇ-ਸੂਚੀ

2 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

3 ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ

4 ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

6 ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

7 ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਰਜਰੀ

7 ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ

8 ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ

10 ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ

11 ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ – ਅਮਲੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ

11 ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

12 ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ

13 ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

13 ਸੋਜ਼ਸ

14 ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ

17 ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜ

18 ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ

19 ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ

20 ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ

21 ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ

23 ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ

24 ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ (ਬਰੈੱਸਟ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ) ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣਾ (ਰੀਕੌਨਸਟਰੱਕਸ਼ਨ)

24 ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ (ਬਰੈੱਸਟ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ)

26 ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣਾ (ਰੀਕੌਨਸਟਰੱਕਸ਼ਨ)

32 ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ – ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

32 ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

34 ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

38 ਸਵੈ-ਅਕਸ

39 ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ-ਨੇੜਤਾ

40 ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਮਦਨ

41 ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

41 ਪੈਰਵੀ-ਸੰਭਾਲ

42 ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

43 ਨਵਾਂ "ਆਮ"

44 ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

44 ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

45 ਸੁਝਾਏ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਮਿਲ ਰਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਥੱਲੇ ਦੱਬੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿਨ ਅਜਿਹੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਝੱਲਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸੇ ਗਏ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਸਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ

ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲੱਖਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੈੱਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ, ਫੇਫੜੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ। ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿਚਲੇ ਜੀਨ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ, ਹੋਰ ਸੈੱਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਸੈੱਲ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿਚ ਘਾਲਾ-ਮਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਨੋਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਨੋਖੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ, ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਸਟਮ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਗਿਲਟੀਆਂ (ਲੰਪਸ) ਜਾਂ ਰਸੌਲੀਆਂ (ਟਿਊਮਰਜ਼) ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਸੌਲੀਆਂ ਮਾਮੂਲੀ (ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ) ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ (ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਮੂਲੀ ਰਸੌਲੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਰਸੌਲੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਟਾਸਟੇਸਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਘਾਤਕ ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ (ਲਸੀਕਾ ਗਿਲ੍ਹਟੀਆਂ) ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈਣਾ ਹੈ ਪਰ ਕੈਂਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਰਸੌਲੀਆਂ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਉਪਰ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਘੇਰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਹੰਸ ਤੱਕ ਅਤੇ ਕੱਛ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

© Canadian Cancer Society 2006

ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ – ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਂਬਰ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫਿਕਰ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਮ ਦੇ ਉਸ ਮੈਂਬਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ ਜਿਹੜਾ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਰਜਨ	ਸਰਜਨ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਇਓਪਸੀਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸੈੱਲ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਸਰਜੀਕਲ ਓਨਕੌਲੌਜਿਸਟ	ਇਕ ਸਰਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਰਸੌਲੀਆਂ ਕੱਢ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਖਾਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੌਲੌਜਿਸਟ	ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਓਨਕੌਲੌਜਿਸਟ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ	ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੌਲੌਜਿਸਟ	ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੌਲੌਜਿਸਟ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਓਨਕੌਲੌਜੀ ਨਰਸ	ਓਨਕੌਲੌਜੀ ਨਰਸ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਓਨਕੌਲੌਜੀ ਨਰਸਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਓਨਕੌਲੌਜੀ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚ।

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ	ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ)	ਓਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸਨੇ ਕਲਿਨੀਕਲ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦਾ ਇਹ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ	ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦਾ ਇਹ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ	ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਾਗਾਂ ਜਾਂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਏ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ	ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੈਂਬਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲੱਗੇ, ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਡਾਕਟਰ, ਕਲਿਨਿਕ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਨਾ ਜਾਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜੁਆਬ ਛੇਤੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੈੱਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਏਗੀ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਭਵ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਵਿਉਂਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮ ਹਾਲਤ
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਤ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ)

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ’ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਟੇਜ – ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਟੇਜ (ਅਵਸਥਾ) ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਆਪਣੀ ਮੁਢਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਗਰੇਡ – ਰਸੌਲੀ ਦਾ ਗਰੇਡ ਇਸ ਚੀਜ਼ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਥੱਲੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰੇਡ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਸਾਧਾਰਣ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੰਡ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਸਟੈਟਸ – ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਸਟੈਟਸ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਲਈ ਰਿਸੈਪਟਰ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਹਾਰਮੋਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸੈਪਟਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੈੱਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸੈਪਟਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨ ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰਿਸੈਪਟਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ *ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ-ਪੌਜ਼ਟਿਵ (ਈ ਆਰ+)* ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਿਸੈਪਟਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ *ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ-ਨੈੱਗਟਿਵ (ਈ ਆਰ-)* ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਰਜਰੀ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਸੌਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ (ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ ਕੱਢਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢਣਾ)
- ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ (ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ)

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਵੇਗੀ।

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ (ਬਰੈੱਸਟ-ਕਨਜ਼ਰਵਿੰਗ ਸਰਜਰੀ) ਵਿਚ ਰਸੌਲੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕੁਝ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਨੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਵੀ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲੰਪੈਕਟੋਮੀ
- ਵਾਈਡ ਲੋਕਲ ਐਕਸਿਜ਼ਨ
- ਪਾਰਸ਼ਲ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ
- ਸੈੱਗਮੈਂਟਲ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ
- ਕੁਆਡਰਾਨਟੈਕਟੋਮੀ

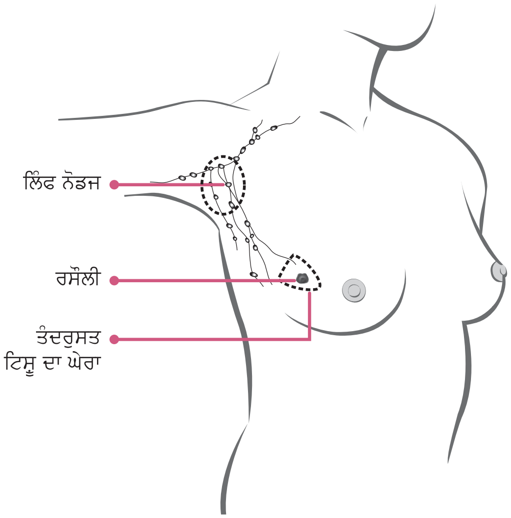
ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਿਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਰਲਦੀਆਂ-ਜੁਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਇੰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਛਾਤੀ ਕੱਢੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਲੰਪੈਕਟੋਮੀ ਵਿਚ, ਸਿਰਫ ਰਸੌਲੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਟਿਸ਼ੂ ਹੀ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਕੁਆਡਰਾਨਟੈਕਟੋਮੀ ਵਿਚ ਰਸੌਲੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਕ-ਚੌਥਾਈ ਟਿਸ਼ੂ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਸ਼ਬਦ ਲੰਪੈਕਟੋਮੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਆਈ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਟਿਸ਼ੂ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸੌਲੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਰਸੌਲੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੰਨੀ ਛੋਟੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਇਕ ਘੇਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ



ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ ਕੱਢੀ ਜਾਵੇ ਜੇ:

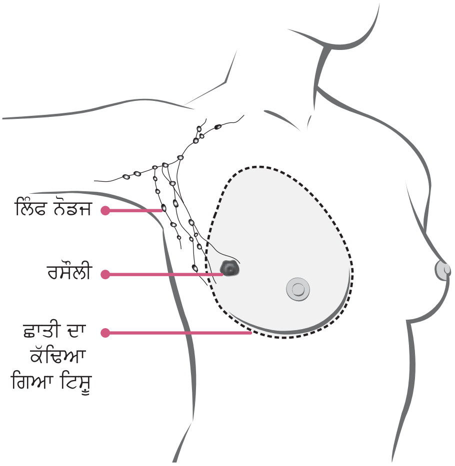
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਫੀ ਵੱਡੀ ਹੈ।
- ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸੌਲੀ ਦੁਆਲੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਘੇਰਾ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ:

ਟੋਟਲ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ

ਟੋਟਲ (ਮੁਕੰਮਲ) ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ, ਡੋਡੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚਮੜੀ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਸੀਨੇ ਵਿਚਲੇ ਪੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

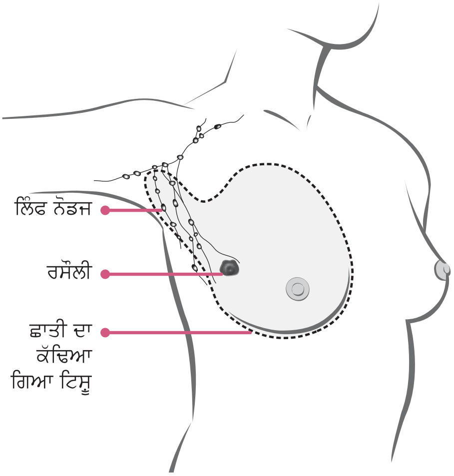
ਇਸ ਨੂੰ *ਸਿੰਪਲ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ* ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਮੌਡੀਫਾਇਡ ਰੈਡੀਕਲ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ

ਮੌਡੀਫਾਇਡ ਰੈਡੀਕਲ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ, ਡੋਡੀ, ਕੁਝ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕੱਛ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕੁਝ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਛਾਤੀ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੀਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਜਿਸ ਨੂੰ *ਰੈਡੀਕਲ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ* ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ, ਡੋਡੀ, ਚਮੜੀ, ਕੱਛ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼, ਕੁਝ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਸੀਨੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਹੁਣ ਘੱਟ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

© Canadian Cancer Society 2006

ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ

ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੂ ਤਰਲਾਂ, ਅਸਾਧਾਰਣ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਕਾਰਨ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਛਾਂ, ਚੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਧੌਣ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

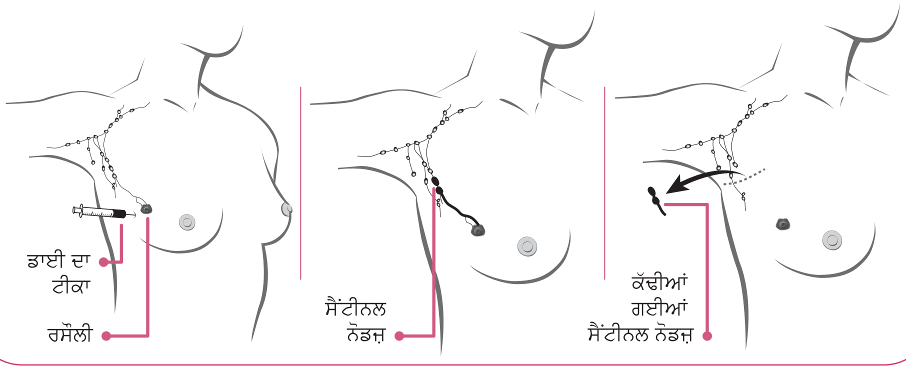
ਐਗਜ਼ਿਲਰੀ ਡਿਸੈੱਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬਾਂਹ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਚੀਰਾ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਕੱਟ ਲਾ ਕੇ ਕਈ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਥੱਲੇ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੈਂਟੀਨਲ *ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਬਾਇਓਪਸੀ* ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰਜਨ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਡਾਈ ਜਾਂ ਰੇਡਿਓਐਕਟਿਵ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਡਾਈ ਜਾਂ ਰੇਡਿਓਐਕਟਿਵ ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫੜਦੇ ਹਨ (*ਸੈਂਟੀਨਲ ਨੋਡਜ਼*) ਉਹ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਚੂਸਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਨ ਨੀਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਰੇਡਿਓਐਕਟਿਵ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਨੋਡਜ਼ ਨੂੰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨੋਡਜ਼ ਦੀ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਥੱਲੇ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਕੈਂਸਰ ਲੱਭ ਪਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾ ਲੱਭੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੈਂਟੀਨਲ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਬਾਇਓਪਸੀ ਦਾ ਇਕ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਐਗਜ਼ਿਲਰੀ ਡਿਸੈੱਕਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੈਂਟੀਨਲ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਖੋਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਇਹ ਬਾਇਓਪਸੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸੈਂਟੀਨਲ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਬਾਇਓਪਸੀ



ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ – ਅਮਲੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ

ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਨੇਮਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੋਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ *ਚੀਰੇ* ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਲਿੰਫ ਤਰਲ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰੇਨਜ਼ (ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ) ਪਾਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਟੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਾਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਚੀਜ਼ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਅਜੇ ਵੀ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜ਼ਖਮ ਦੁਆਲੇ ਨੀਲ ਪੈਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜ਼ਖਮ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ:

- ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ, ਦੁਰਗੰਧ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ-ਰੋਕੂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਸੈਂਟ ਵਾਲੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ-ਸਾਮੱਗਰੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ) ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਉਪਰ ਭਾਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਯਾਰਡ ਦਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕੰਮ, ਘਰ ਦਾ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।

ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਖਮ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਕੱਢੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿਚ ਵੀ ਕੁਝ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਹ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਧਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪਜਾਮੇ, ਨਾਈਟਗਾਊਨ, ਸਾਈਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਟੀਸ਼ਰਟਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈੱਟਵਸ਼ਰਟਾਂ)।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬਰਾ ਪਹਿਨੋ ਜਿਹੜੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਢਿੱਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬਰਾ ਪਾਉ। ਉਹ ਆਮ ਬਰਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਰਾ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪਾਇਆ ਐਕਸਟੈਂਡਰ ਬਰਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਕਸਟੈਂਡਰਜ਼ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਸਟੋਰਾਂ, ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਬੂਟੀਕਸ ਜਾਂ ਖਾਸ ਬਰਾ ਸ਼ੌਪਾਂ ਅਤੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸ਼ੌਪਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਸੌਂਵੋ। ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇਕ ਛੋਟਾ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘਟੇਗਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਸਰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੁਖਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤਾਂ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਵਿਚ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਹੋਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ)
- ਜੋੜਾਂ ਵਿਚਲੀ ਆਕੜ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਧੌਣ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਦਰਦ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਮੁਤਾਬਕ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਕੱਢੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵਿਚ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਵਦੇਨਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿਚ ਦੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਏਧਰ ਉਧਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ:

- ਸੰਵੇਦਨਾ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਥਾਂ ਸੁੱਤੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਦੁਖ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਲਣ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੋਜ਼ਸ਼

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੋਜ ਪੈਣਾ ਇਕ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੋਜ਼ਸ਼ਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ, ਸੀਨੇ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਨਾ ਘਿਸੜਣ ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਉਣ।
- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਨਿਕਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

! ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜ਼ਖਮ ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਲਾਲੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ
- ਜ਼ਖਮ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਜਿਹੜੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ
- ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਇਕ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲਿੰਫ ਤਰਲ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਜ਼ਸ਼ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ, ਛਾਤੀ, ਕੱਛ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਵਿਚਲੀ ਉਸ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਕੱਢੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਵਿਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਸੈਂਟੀਨਲ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ ਬਾਇਓਪਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਦਾ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ’ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣਾ

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਬਾਂਹ ਦਾ ਫੁੱਲੀ ਹੋਈ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਆਕੜ
- ਹੱਥ, ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਚ ਕਮੀ
- ਗਹਿਣਿਆਂ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੜੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਦਾ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਈ
- ਕਮੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ
- ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜੋ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦੋਨਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਮਿਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਇਕ ਤੰਗ ਪੀਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ’ਤੇ ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਇਲਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਲਸ਼ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਊਮੈਟਿਕ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਪੰਪ ਵਰਤਣਾ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਇਹ ਇਲਾਜ ਹਰ ਇਕ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿੰਗੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜੇ ਇਹ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ:

- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਖਾਸ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਪਾਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਕੂਲੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਾਟਣ ਤੋਂ ਬਚੇਗੀ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
  - ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਉਪਰ ਚੀਰਾ ਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸੇਕ ਨਾਲ ਸੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਐਂਟੀਬਾਇਓਐਟਿਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
  - ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਾਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ।
  - ਕੀੜੇ ਮਕੌੜਿਆਂ ਦੇ ਡੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਭਜਾਊ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਾਉ।
  - ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵੇਲੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਮਾਸ ਨਾ ਕੱਟੋ। ਮਾਸ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ।
  - ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
  - ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣ, ਜਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਵਰਤੋ।
  - ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਗਲੱਵ (ਦਸਤਾਨੇ) ਪਾਉ।
  - ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣੇ ਹੋਣ, ਢਿੱਲੇ ਗਲੱਵ ਪਾਉ।
  - ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਿਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਪਿੰਨਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਉਪਰ ਦਰਜ਼ੀ ਵਾਲੀ ਅੰਗੂਠੀ ਪਾਉ।

- ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਲਿਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸੂਟਕੇਸ, ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕਸਰਤ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰੋ ਪਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਅਕੜਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚੀਂ ਤਰਲ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਠੀਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਰਮੋਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਾਰਮੋਨ ਕਰੀਮਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਭੀੜੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਘੜੀਆਂ ਦੇ ਪਟੇ, ਵੰਗਾਂ ਅਤੇ ਮੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰਾ ਦੀਆਂ ਤੰਗ ਜਾਂ ਭੀੜੀਆਂ ਵੱਧਰੀਆਂ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਤਰਲ ਵਗ ਜਾਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੌਨਿਆਂ, ਸਟੀਮ ਬਾਥਾਂ ਅਤੇ ਹੌਟ ਟੱਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਗਰਮੀ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਫਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਲੀਵ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜ

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂ *ਸਹਾਇਕ* ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰਸੌਲੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਰਲ ਕੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਸੌਲੀ ਨੂੰ ਸੁੰਗੇੜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ

ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ’ਤੇ ਅਸਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਟਾਈਮ-ਟੇਬਲ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੈੱਲਾਂ ’ਤੇ ਅਸਰ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਪ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋ ਜਾਣ ’ਤੇ ਇਹ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ **1 888 939-3333** ’ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਸਾਨੂੰ info@cancer.ca ’ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।
- www.cancer.ca ’ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਐਕਸਰੇ, ਗਾਮਾ ਰੇਅਜ਼, ਇਲੈਕਟਰੌਨਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (*ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ*) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। *ਐਕਸਟਰਨਲ ਬੀਮ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ* ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ (ਬਰੈੱਸਟ-ਕਨਜ਼ਰਵਿੰਗ ਸਰਜਰੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਬਚੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰਸੌਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਕਸਟਰਨਲ ਬੀਮ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿਚ, ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਰਾਹੀਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕੋਨਾਂ ਤੋਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਛਾਤੀ, ਸੀਨੇ, ਕੱਛ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਇਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸੁਸਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੁੱਜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੁਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਖਾਜ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਕ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਵਲ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਡੋਡੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਹੇਠਲਾ ਵਲ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਛਾਤੀ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਸਖਤ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੰਭਵ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ, ਦੁੱਗਣੇ-ਚੌਗਣੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਕ ਸੁਮੇਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚ ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਲਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡੋਜ਼ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੀਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਣਾ ਇਕ ਆਮ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਝੜਦੇ। ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੁੱਖਣਾ ਸਾਰੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਓਵਰੀਜ਼ (ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ) ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਨੇਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਟ ਫਲੈਸ਼ਿਜ਼ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣਾ। ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੰਭੋਗ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਡੋਜ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ-ਰੋਕੂ (ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ) ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਵੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਧ ਰਹੇ ਭਰੂਣ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਬਾਂਝਪਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਡੋਜ਼ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ’ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਇਕ ਹਾਰਮੋਨ ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ *ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ-ਪੌਜ਼ਟਿਵ* ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਰਿਸੈਪਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨ ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵਸੀਲਾ ਓਵਰੀਜ਼ (ਅੰਡਕੋਸ਼) ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਕੇ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਲੋਂ ਰਿਸੈਪਟਰ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ’ਤੇ ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਐਂਟੀਇਸਟਰੋਜਿਨਜ਼**, ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕਾ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਟੈਮੋਐਕਸੀਫਿਨ)
- **ਅਰੋਮਾਟੇਸ ਇਨਹਿਬਟਰਜ਼**, ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸਟਰੋਜਿਨ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਲੈਟਰੋਜ਼ੋਲ)
- **ਓਵਰੀਅਨ ਇਲਾਜ**, ਜਿਵੇਂ ਓਵਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਓਵਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਗੋਸਰੇਲਿਨ)

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਰਤੀ ਗਈ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ। ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਕਲੌਟ (ਗਤਲੇ) ਬਣਨ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਅਨੇਮੀ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਹੌਟ ਫਲੈਸ਼ਿਜ਼, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਓਵਰੀਆਂ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਓਵਰੀਆਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਇਸਟਰੋਜਿਨਜ਼ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਵੀ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ’ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੰਡੋਮ ਜਾਂ ਡਾਇਆਫਰਾਮਜ਼)।

ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ

ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਸਨਅਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਅਜੇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟਰਾਸਟੂਜ਼ੁਮਾਬ (ਬਰਾਂਡ ਨਾਂ: ਹਰਸੈਪਟਿਨ) ਇਕ ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿਚ ਐੱਚ ਈ ਆਰ 2 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰਸੌਲੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟਰਾਸਟੂਜ਼ੁਮਾਬ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵੰਡ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਧਣ ਦੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ

ਟਰਾਸਟੂਜ਼ੂਮਾਬ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਪਾਲਾ ਲੱਗਣਾ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ ਹੋਣਾ, ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਮਰਨਾ। ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਧੱਫੜ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕਲਿਨੀਕਲ ਟਰਾਇਲਜ਼ ਬਾਰੇ ਇਕ ਨੋਟ

ਕਲਿਨੀਕਲ ਟਰਾਇਲ (ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਰਬਾ), ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦੀ, ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ, ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਨਵੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ, ਕਲਿਨੀਕਲ ਟਰਾਇਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਲਿਨੀਕਲ ਟਰਾਇਲ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਲਿਨੀਕਲ ਟਰਾਇਲ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਟਰਾਇਲ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਰੀਸਰਚ ਸੈਂਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਟਰਾਇਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਲਿਨੀਕਲ ਟਰਾਇਲਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਟਰਾਇਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ 1 888 939-3333 ’ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਸਾਨੂੰ info@cis.cancer.ca ’ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cancer.ca ’ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਰੀਸਰਚ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ “ਹਾਓ ਟੂ ਫਾਇੰਡ ਕਲਿਨੀਕਲ ਟਰਾਇਲਜ਼” ਦੇਖੋ।

ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ

ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਰਤਾਂ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਬਦਲਵਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਮੰਤਵ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਵਾਇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ *ਨਾਲ ਨਾਲ* ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਇਲਾਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਉ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜਾਂ *ਦੀ ਥਾਂ* **ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਟੈੱਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋਏ।

ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ’ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ:

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਸੰਭਵ ਰੀਐਕਸ਼ਨ (ਸੋਜ਼ਸ਼, ਛਪਾਕੀ ਨਿਕਲਣਾ, ਸਾਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਆਉਣਾ)

ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ (ਬਰੈੱਸਟ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ) ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣਾ (ਰੀਕੌਨਸਟਰੱਕਸ਼ਨ)

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ – ਜੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੈ – ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਰਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਮੇਚ ਖਾਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫਰਮਾ ਵਰਤ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੱਢੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ (ਬਰੈੱਸਟ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ)

ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ:

ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ

ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ ਇਕ ਨਰਮ, ਹਲਕਾ ਫਰਮਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਿੰਨ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀ ਬਰਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਭਾਵੇਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਦੁੱਖਦੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਹ ਪਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਾਉਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪਾਰਸ਼ਲ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਅਲੋਪ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਸ਼ਲ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੇਪਰ ਜਾਂ ਸ਼ੈੱਲ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਸ਼ਕਲਾਂ, ਅਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਬਰਾ ਜਾਂ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਬਰਾ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਬਰਾ ਵਿਚ ਇਕ ਜੇਬ ਸੀਤੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ

ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਆਮ ਛਾਤੀ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਉਤਨੇ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ, ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬਰਾ ਨੂੰ ਉਪਰ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੂੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਨੇ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਆਮ ਬਰਾ ਜਾਂ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਬਰਾ ਵਿਚ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ ਦਾ ਖਰਚਾ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਪ੍ਰੌਸਥੀਸਿਸ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਸ ਤੋਂ ਫਿੱਟ ਕਰਵਾਉ ਜਿਸ ਕੋਲ ਨਕਲੀ ਛਾਤੀਆਂ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਹੈ।
- ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ, ਟਿਕਾਊ ਬਰਾ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਫਰਮੇ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਟੌਪ ਜਾਂ ਸਵੈਟਰ ਪਾਉ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।
- ਫਰਮੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਮੇਲੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਸਾਰੇ ਕੋਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਬਰਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਥੱਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਰਮੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਫਰਮਾ ਵਧੀਆ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੀਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੂਪ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਏਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ ਤਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਫਰਮੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰਨ ਲਈ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਸਵਿਮਸੂਟ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਫਰਮੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਵਿਮਸੂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਸਟਾਇਲਾਂ ਅਤੇ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ – ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖ ਲਈ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹੀ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਫਰਮਾ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਰਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣਾ (ਰੀਕੌਨਸਟਰੱਕਸ਼ਨ)

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣਾ (ਰੀਕੌਨਸਟਰੱਕਸ਼ਨ), ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਸਰਜਰੀ ਹੈ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਚੋਣ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵੀਂ ਦਿੱਖ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਈ ਹੋਈ ਛਾਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀ ਛਾਤੀ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਉਤਨੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਕੈਂਸਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਵਕਤ ਹੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਫਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਯੋਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡੋਡੀ (ਨਿੱਪਲ) ਅਤੇ ਐਰੀਓਲਾ (ਡੋਡੀ ਦੁਆਲੇ ਰੰਗਦਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਘੇਰਾ) ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਖੁਣਾਈ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

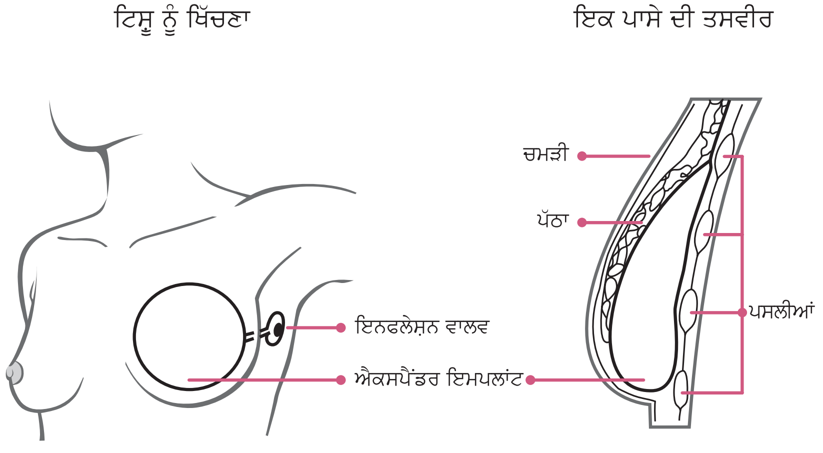
- ਇਮਪਲਾਂਟਸ
- ਟਿਸ਼ੂ ਫਲੈਪ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਵੀਂ ਛਾਤੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਰੈੱਸਟ ਇਮਪਲਾਂਟਸ

ਸੱਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਇਮਪਲਾਂਟ, ਸੇਲੀਨ (ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ) ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਇਕ ਤਹਿ ਜਾਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਜੈੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸੀਨੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਮਪਲਾਂਟ ਨੂੰ ਇਕ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸੀਨੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਸਖਤ ਅਤੇ ਪੱਧਰੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮਪਲਾਂਟ ਦੇ **ਟਿਸ਼ੂ-ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ** ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਇਕ *ਐਕਸਪੈਂਡਰ ਇਮਪਲਾਂਟ* - ਇਕ ਗੁਬਾਰੇ ਵਰਗਾ ਇਕ ਛੋਟੇ ਵਾਲਵ ਵਾਲਾ ਖਾਲੀ ਬੈਗ- ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸੀਨੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਚਾੜ੍ਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੀ ਸੂਈ ਨਾਲ ਸੇਲੀਨ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ੈੱਲ (ਤਹਿ) ਦੇ ਵਾਲਵ ਵਿਚ ਟੀਕਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਬਰੈੱਸਟ ਇਮਪਲਾਂਟ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਕਸਪੈਂਡਰ ਇਮਪਲਾਂਟ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਨੈਂਟ (ਪੱਕੇ) ਇਮਪਲਾਂਟ ਨੂੰ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਐਕਸਪੈਂਡਰ ਇਮਪਲਾਂਟ ਨੂੰ ਹੀ ਆਖਰੀ ਇਮਪਲਾਂਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



© Canadian Cancer Society 2006

ਇਮਪਲਾਂਟ ਤਰੀਕਾ ਇਕ ਸੌਖੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਾਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

ਬਰੈੱਸਟ ਇਮਪਲਾਂਟਸ ਦੀਆਂ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਇਹ ਹਨ:

- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਇਮਪਲਾਂਟ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਖਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਮਪਲਾਂਟ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾਗ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਤਰਾ ਲੀਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਾਟਣ ਦਾ ਹੈ

ਟਿਸ਼ੂ ਫਲੈਪ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਟਿਸ਼ੂ ਫਲੈਪ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਢਿੱਡ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚਮੜੀ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪੱਠੇ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟਿਸ਼ੂ ਫਲੈਪ ਤਕਨੀਕਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਟਰੈਮ ਫਲੈਪ (ਟ੍ਰਾਂਸਵਰਸ ਰੈਕਟਸ ਅਬਡੋਮੀਨਿਸ ਮਸਲ ਫਲੈਪ)
- ਲੈਟਸ ਫਲੈਪ (ਲੈਟੀਸੀਮਸ ਡੋਰਸੀ ਮਸਲ ਫਲੈਪ)
- ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ
- ਡੀਇਪ ਫਲੈਪ (ਡੀਪ ਇਨਫੀਰੀਅਰ ਐਪੀਗਾਸਟਰਿਕ ਆਰਟਰੀ ਪ੍ਰਫੋਰੇਟਰ ਫਲੈਪ)

ਟਰੈਮ ਫਲੈਪ

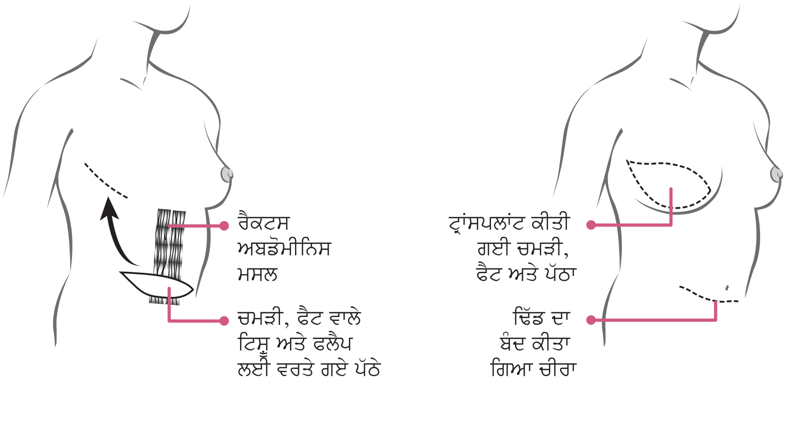
ਛਾਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚਮੜੀ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ (ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਸਮੇਤ) ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲਿਉਂ ਦੀ ਸੀਨੇ ਤੱਕ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਅਸਰ ਟੱਮੀ ਟੱਕ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਛਾਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਟਿਸ਼ੂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਮਪਲਾਂਟ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟਰੈਮ ਫਲੈਪ ਦੀਆਂ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦੇ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਲੀਡਿੰਗ
- ਜਿੱਥੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤਰਲ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ
- ਇਮਪਲਾਂਟ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲੋਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
- ਢਿੱਡ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਪਾਸਾ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ
- ਜੇ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਇਸ ਥਾਂ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਬਚੇਗਾ।

ਟਰੈਮ ਫਲੈਪ



ਲੈਟਸ ਫਲੈਪ

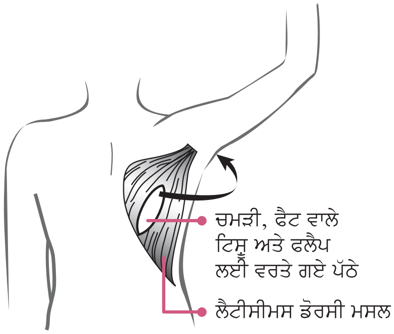
ਛਾਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚਮੜੀ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ (ਖੂਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਸਮੇਤ) ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲਿਉਂ ਦੀ ਲਿਜਾ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਔਰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਇਮਪਲਾਂਟ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਛਾਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਟਿਸ਼ੂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਮਪਲਾਂਟ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿਖਾਵਟ ਵਾਲੀ ਛਾਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

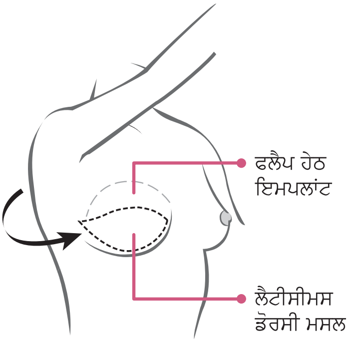
ਲੈਟਸ ਫਲੈਪ ਦੀਆਂ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦੇ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਲੀਡਿੰਗ
- ਜਿੱਥੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਥਾਂ ’ਤੇ ਤਰਲ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ
- ਪਿੱਠ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਚਮੜੀ, ਛਾਤੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਮਪਲਾਂਟ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲੋਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
- ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤਾਕਤ
- ਜੇ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਇਸ ਥਾਂ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਬਚੇਗਾ।

ਲੈਟਸ ਫਲੈਪ



ਪਿੱਠ



ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ

ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ

ਛਾਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਢਿੱਡ ਜਾਂ ਪੁੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ) ਚਮੜੀ, ਫੈਟ, ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਨੇ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਹੇਠ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਵਿਚ ਫਲੈਪ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਕੇ ਜੋੜਣ ਲਈ ਮਾਇਕਰੋਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਫਲੈਪ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਠਾ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਕੇ ਛੇਤੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫ੍ਰੀ ਫਲੈਪ ਤਕਨੀਕ ਦੀਆਂ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ, ਫਲੈਪ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਨ। ਜਿੱਥੋਂ ਫਲੈਪ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾਗ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਡੀਇਪ ਫਲੈਪ

ਛਾਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚੋਂ ਚਮੜੀ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸੀਨੇ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਹੇਠ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਵਿਚ ਫਲੈਪ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਕੇ ਜੋੜਣ ਲਈ ਮਾਇਕਰੋਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡੀਇਪ ਫਲੈਪ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪੱਠਾ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਕੇ ਛੇਤੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡੀਇਪ ਫਲੈਪ ਤਕਨੀਕ ਦੀਆਂ ਸੰਭਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ, ਫਲੈਪ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਨ। ਜਿੱਥੋਂ ਫਲੈਪ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾਗ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

© Canadian Cancer Society 2006

ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ – ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ, ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ, ਨਿਰਾਸ, ਉਦਾਸ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਬੇਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰੀ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸੋਗ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਫਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਥਕੇਂਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਅਤੇ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਦੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਦੇਵੋਗੇ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗੇ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:

- **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ** 1 888 939-3333 **’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**
- **ਸਾਨੂੰ** info@cis.cancer.ca **’ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।**
- www.cancer.ca **’ਤੇ ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਸੁਪੋਰਟ/ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।**

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਦੋਸਤਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਉਹ ਵੀ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਗੇ, ਜਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਿੱਝ ਸਕਦੇ ਹੋਏ ਉਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਆਸ ਅਰਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੇਮ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਗਲਤ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੰਬੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੈਰਮਹਿਫੂਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਰਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਚਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਟੀਨਏਜਰਜ਼) ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੇ ਉਸ ਪੜਾ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਾਤਾ ਤੋੜਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ, ਗਲਤ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨਾ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਫੇਰਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣਾ (ਪਰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ), ਜਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦਵਾਉਣਾ।

ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੁਝ ਆਜ਼ਾਦੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਰਨਾ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਅੱਲ੍ਹੜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅੱਲ੍ਹੜ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਗੁੱਸੇ, ਅਪਰਾਧ-ਭਾਵਨਾ, ਜਾਂ ਦੁਖ ਵਰਗੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾ ਹੋਵੇ – ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਮੂਡੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੜਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਵਾਨ ਧੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧੇਗੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ ਅਤੇ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਆਮ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਣਾਉ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਆਪਣੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਮਲਿੰਗੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੁਝ ਖਾਸ ਫਿਕਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਇਸ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਦਦਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਇਕ ਔਰਤ ਹੋਣ ਨਾਤੇ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਵਲੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਰਲ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਔਖੇ ਵੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਝੱਲਿਆ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋਗੇ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ "ਮਰੀਜ਼" ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਮਨ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਮੰਗੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ "ਕੈਂਸਰ-ਮੁਕਤ" ਮਾਹੌਲ ਦਿਉ – ਉਹ ਮਾਹੌਲ ਜਿੱਥੇ ਕੈਂਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਲ ਕੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ।

ਨਵੇਂ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸਾਥੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੰਗਲ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸਬੰਧ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡੇਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਝ ਹੈ।

ਕਈਆਂ ਲਈ ਡੇਟਿੰਗ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਤੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ, ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਨਵੇਂ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੇਚ ਕਿਵੇਂ ਆਉਣਗੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਨਵਾਂ ਸਾਥੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਕ ਹੋਰ ਤਜਰਬੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਜਾਂ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਬੰਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ – ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੇਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਡੇਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਡੇਟ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਮਿਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੇਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੋ (ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)। ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਾਰੀਆਂ ਡੇਟਾਂ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ।

ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਣਾਉ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੌਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋਕ ਹਰ ਹਾਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਚੱਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਜੱਜ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਸਬੰਧਾਂ ’ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਡੇਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਪਲਾਂ ਤੱਕ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਵੁਕ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਅਕਸ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਅਕਸ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਤਾਕਤ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਛੱਡਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਘਟਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਅਕਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨਾ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਣਾਉ, ਥਕੇਂਵੇਂ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੌਖੀ ਰੈਸਪੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕੁਝ ਆਜ਼ਾਦੀ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਂਸਰ ਕੁਝ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਸੀ।

ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਅਣ-ਅਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਇਕ ਔਰਤ, ਇਕ ਮਾਂ ਜਾਂ ਇਕ ਸਾਥੀ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਅਕਸ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕਤਾ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਵੈ-ਅਕਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਿਰਫ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਬਣਵਾਉਣਾ।

ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ-ਨੇੜਤਾ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਚੇਤਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਗ ਪੈਣੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ, ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਘਟਣਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।
- ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਦ ਕਿ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੁਖ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਵਦੇਨਾ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਕਸ ਲਈ ਮੂਡ ਨਾ ਬਣੇ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਦੀ ਤਮੰਨਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭੋਗ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਉਤੇਜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ)।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਥਕੇਂਵੇਂ ਜਾਂ ਤਣਾਉ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਆਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੌਂਸਲਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਾਮੁਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਛੂਹਣਾ, ਹੱਥ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਲਾਡ ਲਿਡਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਾਮੁਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਰਲ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਮਦਨ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵਰਗਾ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ, ਹਿਊਮਨ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼ ਮੈਨੇਜਰ, ਨਿੱਜੀ ਅਫਸਰ, ਯੂਨੀਅਨ ਜਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਲੀਵ ਆਫ ਐਬਸੈਂਸ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕੀ ਹਨ।

ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਮਤਲਬ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਆਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਖਰਚੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨਾਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਇਕ ਪਹਿਲਾ ਚੰਗਾ ਕਦਮ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਕਿਹੜੇ ਖਰਚੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਰਾਹੀਂ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ। ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਵਿਚਲੇ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਭੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬੈਂਕ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟ ਮੈਨੇਜਰ, ਨਿੱਜੀ ਫਾਇਨੈਂਸ਼ੀਅਲ ਪਲੈਨਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਜਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਪੈਰਵੀ-ਸੰਭਾਲ

ਪੈਰਵੀ-ਸੰਭਾਲ (ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਕੇਅਰ) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਰਵੀ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਟਲ, ਮੌਡੀਫਾਈਡ ਰੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਰੈਡੀਕਲ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਛਾਤੀ ਲਈ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰਵੀ-ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਨਵਿਆਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਡਾਕਟਰੀ ਹਿਸਟਰੀ: ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਫੇਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਵਿਚ ਆਕੜ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਸੋਜ਼ਸ਼।

ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ: ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਮੈਸਟੈਕਟੋਮੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ), ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛ ਅਤੇ ਹੰਸ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼, ਸੀਨੇ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵੀ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਆਮ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- ਦਰਦ
- ਖੰਘ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀ
- ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਦਾਗ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭੁੱਖ ਮਰਨਾ
- ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ

- ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਠਰਨ
- ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਸੋਜ਼ਸ਼
- ਧੌਣ, ਕੱਛਾਂ ਜਾਂ ਚੱਡਿਆਂ ਵਿਚ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ
- ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ।

ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਰਲਵੀਂਆਂ-ਮਿਲਵੀਂਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਮੁੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ’ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਡਰ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਫੇਰੀਆਂ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਣ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਸਕੋ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈ ਸਕੋ।

ਨਵਾਂ "ਆਮ"

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ "ਆਮ" ਕੀ ਹੈ? ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਨੇਮਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਹੀ ਮਾਅਨਿਆਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਅਮਲੀ ਮਸਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਵੇਂ ਪਰਹੇਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਅਸਲੀਅਤਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਪਦਾਰਥਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਘਟ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਗਲਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਸਲਾ ਉਸ ਆਮ ਵੱਲ ਪਰਤਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਦੀ ਰਹੇ ਹੋ ਸਗੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਹੁਣ "ਆਮ" ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਧਰੇ ਹੋ – ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ "ਆਮ" ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ – ਸੱਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਸਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਵਿਚਲੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿਚ ਟਰੇਂਡ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਦੇ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ
- ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ
- ਨਕਲੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਸਵੈ-ਅਕਸ
- ਕਾਮੁਕਤਾ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ
- ਵਿੱਗ ਅਤੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਮਸਲੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਲਿਖਤਾਂ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਸਾਡੀ ਇਹ ਲਿਖਤ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਇਸ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਸਾਡੀ ਇਹ ਲਿਖਤ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਇਸ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਸਾਡੀ ਇਹ ਲਿਖਤ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ: ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਸਾਡੀ ਇਹ ਲਿਖਤ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੌਰਾਨ ਅਮਲੀ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਲਿਖਤਾਂ ਕਿਤਾਬੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cancer.ca 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜੋ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਿਆ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਟਰੇਂਡ ਵਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਸਾਨੂੰ 1 888 939-3333 'ਤੇ ਮੁਫਤ (ਟੌਲ ਫਰੀ) ਫੋਨ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ)।
- ਸਾਨੂੰ info@cis.cancer.ca 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ।
- www.cancer.ca 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ।

ਸੁਝਾਏ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ
www.bccancer.bc.ca/PPI/TypesofCancer/Breast/Etiology.htm

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਰੈੱਸਟ ਕੈਂਸਰ ਨੈੱਟਵਰਕ
www.cbcn.ca

ਵਿੱਲੋ ਬਰੈੱਸਟ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਐਂਡ ਰੀਸੋਰਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
www.willow.org

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/breast/

ਅਮੈਰੇਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ
www.cancer.org

ਇਹ ਦੇਖੋ: Learn about breast cancer
All about breast cancer
Breast cancer in men

ਯੰਗ ਸਰਵਾਈਵਲ ਕੁਲੀਸ਼ਨ
www.youngsurvival.org

© Canadian Cancer Society 2006

ਕੈਂਸਰਬੈਕਅੱਪ
www.cancerbacup.org.uk/Cancertype/Breast/Treatment/Types

ਲੁੱਕ ਗੁੱਡ, ਫੀਲ ਬੈਟਰ ਕੈਨੇਡਾ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ
www.lgfb.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ
www.lymphovenous-canada.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਆਫਿਸ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ
565 West 10th Avenue
Vancouver, BC V5Z 4J4
(604) 872-4400
1 800 663-2524
inquiries@bc.cancer.ca

ਅਲਬਰਟਾ/ਨੌਰਥ ਵੈਸਟ ਟੈਰਾਟਰੀ
2424 4th Street SW, Suite 200
Calgary, AB T2S 2T4
(403) 228-4487
info@cancer.ab.ca

ਸਸਕੈਚਵਨ
1910 McIntyre Street
Regina, SK S4P 2R3
(306) 790-5822
ccssk@sk.cancer.ca

ਮੈਨੀਟੋਬਾ
193 Sherbrook Street
Winnipeg, MB R3C 2B7
(204) 774-7483
info@mb.cancer.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ
1639 Yonge Street
Toronto, ON M4T 2W6
(416) 488-5400

ਕਿਊਬਿਕ
5151, boul l'Assomption
Montreal, QC H1T 4A9
(514) 255-5151
webmestre@quebec.cancer.ca

ਨਿਊ ਬਰੰਨਜ਼ਵਿਕ
PO Box 2089
133 Prince William Street
Saint John, NB E2L 3T5
(506) 634-6272
ccsnb@nb.cancer.ca

ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ
5826 South Street, Suite 1
Halifax, NS B3H 1S6
(902) 423-6183
ccs.ns@ns.cancer.ca

ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ
1 Rochford Street, Suite 1
Charlottetown, PE C1A 9L2
(902) 566-4007
info@pei.cancer.ca

ਨਿਊਫਾਉਂਡਲੈਂਡ ਅਤੇ ਲੈਬਰਾਡੋਰ
Viking Bldg, 2nd Floor
136 Crosbie Road
St. John's, NL A1B 3K3
(709) 753-6520
ccs@nl.cancer.ca

ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕੈਂਸਰ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: ***ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ: ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਕ ਗਾਈਡ*** ਕਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 2006.

© Canadian Cancer Society 2006 | Translated July 2006 | 311-937P