



Ontario Health
Cancer Care Ontario

متلی اور الٹی کا نظم کرنے کا طریقہ

مریض کے لیے یہ رہنما کتابچہ درج ذیل کے بارے میں جاننے
میں آپ کی مدد کرے گا:

- متلی اور الٹی کیا ہیں؟
- آپ کو کینسر ہونے پر متلی اور الٹی کی وجوہات
- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے کب بات کریں
- اگر آپ کو متلی اور الٹی ہو تو کیا کریں
- مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں

یہ رہنما کتابچہ کینسر کے علاج سے پہلے، اس کے دوران یا اس کے بعد متلی اور الٹی کے شکار
بالغوں اور ان کی فیملی، دوستوں یا نگہداشت فراہم کنندگان کے لیے ہے۔ یہ آپ کی نگہداشت
صحت کی ٹیم کی جانب سے مشورے کا بدل نہیں ہے۔

متلی اور الٹی کیا ہیں؟

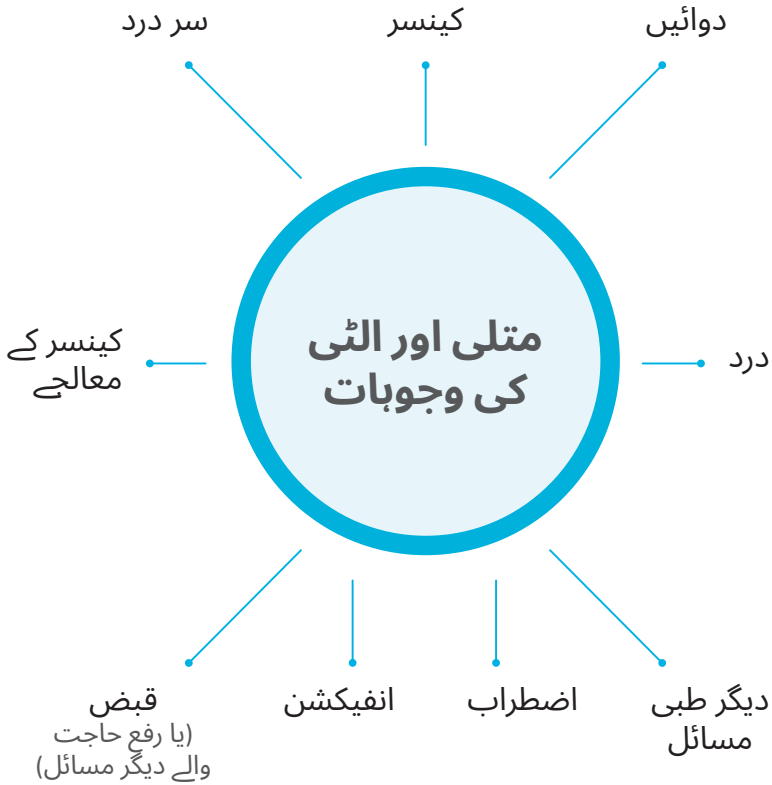
متلی اور الٹی پریشان کن علامات ہیں جو آپ کے بہبود پر بڑا اثر ڈال سکتی ہیں۔ وہ ہمیشہ تو نہیں، لیکن اکثر ایک ساتھ پیش آتی ہیں۔

- **متلی** ایک گڑبڑ یا متلی آور پیٹ ہوتا ہے جو آپ کو قے (الٹی) کرنے جیسا احساس دلا سکتا ہے۔ متلی کی وجہ سے آپ کے منہ میں مزید رال (تھوک) بن سکتی ہے، سرد اور/یا نم جلد، دل کی تیز دھڑکن ہو سکتی ہے یا سر گرانی محسوس ہو سکتی ہے۔
- **الٹی** آپ کے منہ کے ذریعہ آپ کے پیٹ میں موجود غذا یا مائع "قے کر دینا" ہے۔ باہر آنے کے لیے آپ کے پیٹ میں کچھ نہیں ہونے پر الٹی کرنے کو ڈرائی بیوز یا ابکائی آنا کہتے ہیں

آپ کو کینسر ہونے پر متلی اور الٹی کی وجوہات

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کے ساتھ کام کر کے آپ کی متلی اور الٹی کی وجوہات کا پتہ لگائے گی تاکہ اس کا علاج کیا جا سکے۔

آپ کو متلی اور الٹی کیوں ہو سکتی ہے اس کی کچھ مثالیں درج ذیل ہیں:



حفاظتی نوٹ: اگر آپ کو سر درد اور شدید متلی اور الٹی ہو تو، اسی وقت اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے کب بات کریں

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھیں کہ آیا آپ کے علاج کی وجہ سے متلی اور الٹی ہو سکتی ہے اور اسے روکنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں۔
اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کو بتائیں اگر:

- آپ کو کوئی متلی یا الٹی ہوئی ہے
- متلی یا الٹی کو روکنے یا کنٹرول کرنے کی آپ کی دوا کارگر نہیں ہو رہی ہے

**ذیل میں درج علامات کو اسی وقت علاج درکار ہو سکتا ہے۔
اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں یا ہنگامی مدد حاصل کریں اگر:**

- آپ کسی مائع، غذا یا دوا کو 24 گھنٹے تک ہضم کرنے پر قادر نہیں ہیں
- آپ کمزور، غنودہ یا الجھن زدہ ہیں
- آپ کو شدید سر درد ہے
- آپ خون یا گہرے مائع کی قے کرتے ہیں جو کافی کے رسوب جیسا نظر آتا ہے
- آپ ابکائی یا الٹی ہونے پر درد محسوس کرتے ہیں
- 24 گھنٹے میں معمول سے کم پاخانہ کرتے ہیں
- قبض زدہ ہیں (پاخانہ نہیں کر سکتے)
- کبھی بھی بخار ہے (منہ سے لیا گیا درجہ حرارت 38.3°C یا 100.9°F) سے اوپر یا کم از کم ایک گھنٹے تک 38.0°C یا 100.4°F سے اوپر ہو

متلی اور الٹی کا نظم کرنا

متلی شروع ہو جانے کے بعد اس کا علاج کرنے کے بجائے دوا سے اس کو روکنا آسان تر ہوتا ہے۔

متلی اور الٹی کا علاج کرنے سے معالجے کے دوران آپ کا استحکام برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس سیکشن میں درج معلومات وہ باتیں بتاتی ہیں جو آپ اور آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کی متلی کا نظم کرنے کے لیے کر سکتی ہے۔

متلی کی اپنی دوا لیں

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کی متلی کنٹرول کرنے میں مدد کے لیے دوا تجویز کر سکتی ہے۔ ہمیشہ اپنی متلی کی دوا اسی وقت اور اسی طرح لیں جیسا آپ کے ڈاکٹر یا نرس نے آپ کو بتایا ہے۔ متلی کی اپنی دوا کے بارے میں اگر آپ کے سوالات ہوں تو اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

متلی کی دوا لینے کے 2 عام طریقے ہیں:

1. متلی کو روکنے اور کنٹرول کرنے کے لیے مقررہ شیڈول پر، چاہے جب آپ کو متلی نہ ہو، اور/یا
2. حسب ضرورت جب آپ متلی زدہ محسوس کرنا شروع کریں۔ آپ کا ڈاکٹر اسے 'راحت رساں دوا' کہہ سکتا ہے۔ اسے ہمہ وقت اپنے ساتھ رکھیں مبادا آپ کو اس کی ضرورت پڑ جائے

یاد رکھیں:

- متلی کی بیشتر دواؤں کو کام کرنا شروع کرنے میں 30 - 60 منٹ لگتے ہیں
- اگر آپ کی دوا متلی یا الٹی کو نہیں روکتی ہے تو اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں
- اپنی دوا کی بوتل پر واضح طور پر نشان لگائیں تاکہ جب آپ کو متلی کی دوا کی ضرورت پڑے تو اسے جلدی اور آسانی سے تلاش کر سکیں

ادویاتی بہنگ (میری جوانا)

آپ علامات اور ضمنی اثرات کا علاج کرنے میں مدد کے لیے بہنگ کی مختلف شکلیں آزمانے کے بارے میں متجسس ہو سکتے ہیں۔ کچھ شکلیں کیموتھراپی سے ہونے والی متلی اور الٹی میں مدد کر سکتی ہیں۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں کہ آیا بہنگ سے آپ کی متلی اور الٹی میں مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ کو قے ہو تو کیا کریں

متلی کی اپنی دوا لیں

اگر آپ متلی کی اپنی شیڈول شدہ خوراکوں کے بیچ قے کرتے ہیں:

- اسی وقت اپنی 'راحت رساں' متلی کی دوا اپنے ڈاکٹر، نرس، یا فارماسسٹ کی ہدایت کے مطابق لیں
- دوا کارگر ہونا شروع ہونے کے لیے 30-60 منٹ انتظار کریں
- شیڈول شدہ متلی کی دوا کی اپنی اگلی خوراک معمول کے وقت پر لیں

آہستہ آہستہ پینا اور کھانا شروع کریں۔

شفاف مائع جیسے جوس، شفاف یخنی، جیل-O، میٹھی گولیوں، پانی یا فلیٹ سوڈا جیسے ادرک کا رس (پاپ جس میں اب بلبلے نہ ہوں) سے شروع کریں۔ ایک بار جب آپ قے کیے بغیر مائعات پی لے جائیں تو، اپنی خوراک میں پھر سے ٹھوس غذائیں شامل کرنا شروع کریں۔ نرم اور آسانی سے ہضم ہونے والی غذاؤں جیسے سیریل، ٹوسٹ، چاول، پاستہ یا خستہ سے شروع کریں۔

اپنا منہ صاف کریں

قے کرنے کے بعد اپنے دانتوں پر برش کریں یا گھر کا بنا ہوا ماؤتھ واش استعمال کریں۔ ماؤتھ واش کو نگلیں نہیں۔ اپنے منہ میں کلی کرنے کے بعد اسے تھوک دیں۔

گھر کا بنا ہوا ماؤتھ واپش

ایک ساتھ ملائیں:

- 1 چائے کا چمچہ (5 ملی لیٹر) نمک
- 1 چائے کا چمچہ (5 ملی لیٹر) کھانے کا سوڈا
- 4 کپ (1 لیٹر) نیم گرم پانی

حسب ضرورت اپنا منہ صاف کرنے کے لیے کلی کریں اور تھوک دیں۔

متلی اور التی آپ کو ذائقے اور بو کے تئیں زیادہ حساس بنا سکتے ہیں

اگر آپ کے منہ کا ذائقہ خراب ہو گیا ہے:

- اپنا منہ صاف رکھیں۔ اپنے دانتوں اور زبان پر آہستگی سے برش کریں۔ اگر آپ کے منہ میں چھالے ہوں تو اس کی جگہ اپنے منہ میں کلی کرنے کے لیے گھر کا بنا ہوا ماؤتھ واپش استعمال کریں
- سخت قندیان، لیموں کے قطرے، پودینہ، یا چیونگم چوسیں
- اگر آپ کے منہ میں چھالے نہ ہوں تو، ترش ذائقے جیسے سنترے اور لیموں خراب ذائقے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے منہ میں چھالے ہوں تو ترشی سے پرہیز کریں

اگر غذا یا مشروبات کی بو سے آپ کو پریشانی ہوتی ہے:

- مائعات کی بو سے بچنے کے لیے ڈھکن والے سفری مگ سے انہیں پیئیں
- سرد یا کمرے کے درجہ حرارت پر رکھی غذا کھائیں
- کمرے میں غذا کی بو سے نجات پانے کے لیے کھڑی کھولیں یا پنکھا استعمال کریں
- کسی اور سے کھانا بنانے یا تیار شدہ کھانے خریدنے کو کہیں
- کچھ تازہ ہوا لیں

اپنی طاقت برقرار رکھنے کے لیے اپنی سکت کی حد تک زیادہ سے زیادہ کھائیں اور پیئیں

- ہر 2 سے 3 گھنٹے پر تھوڑا کھانا کھائیں۔ بھوک متلی کو بدتر بنا سکتی ہے
- چھوٹی پلیٹ استعمال کریں تاکہ آپ کو زیادہ کھانا کھانے کا دباؤ ہونے کا احساس نہ ہو
- کم از کم 6 سے 8 کپ بغیر شیرینی والی مائعات روزانہ پیئیں (الا یہ کہ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم نے آپ کو مائعات محدود کرنے کہا ہو)۔ اگر آپ کو پینا مشکل معلوم پڑتا ہو تو برف کے ٹکڑے، میٹھی گولیاں یا منجمد پھل چوسیں
- کم از کم 30 منٹ کے وقفے سے کھائیں اور پیئیں تاکہ آپ ٹھوس غذا کی جگہ مائعات سے شکم سیر نہ ہو جائیں
- کھانے کے بعد 30-60 منٹ تک نہ لیٹیں
- کھانے کے دوران وقت لگائیں

ایک ماہر تغذیہ کینسر کے علاج پر رہنے کے دوران اچھی طرح کھانے اور پینے کے طریقے پتہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے کسی رجسٹرڈ ماہر تغذیہ کے پاس بھیجنے کو کہیں آپ رجسٹرڈ ماہر تغذیہ سے مفت میں بات کرنے کے لیے unlockfood.ca کو ملاحظہ کر سکتے ہیں یا 1-866-797-0000 پر کال بھی کر سکتے ہیں۔

سکون بخش سرگرمیاں انجام دیں

آپ کو متلی ہونے پر حصول تسکین والی سرگرمیاں اپنے ذہن اور جسم کے مزید زیر قابو محسوس کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

اس قسم کی سرگرمیاں حصول تسکین میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- گہری سانس لینے کی مشقیں
- کھلی کھڑکی کے ذریعہ تازہ ہوا حاصل کرنا یا پنکھا استعمال کرنا
- جو لطیف ہلکی ہوا کے مدنظر کم پر سیٹ ہو
- TV یا فلم دیکھنا
- موسیقی سننا
- ارتقا پذیر عضلات کی حصول تسکین (جسم میں موجود عضلات کو گہری تسکین دینا تاکہ کھنچاؤ اور تناؤ خارج ہو)

تکمیلی تھراپیز آزمائیں

تکمیلی تھراپیز وہ تھراپی ہیں جنہیں آپ علامات یا ضمنی اثرات میں مدد کے لیے کینسر کے اپنے باقاعدہ معالجوں کے ساتھ آزما سکتے ہیں۔

آپ اپنی متلی میں مدد کے لیے ان تھراپیز کو آزمانے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں:

- اکیوپنکچر (متلی اور دیگر علامات میں راحت پہنچانے کے لیے آپ کے جسم کے مختلف مقامات پر باریک سوئیاں رکھی جاتی ہیں)
- اکیوپریشر (متلی اور دیگر علامات میں راحت پہنچانے کے لیے آپ کے جسم کے مختلف مقامات پر دباؤ ڈالا جاتا ہے)
- زیر رہنمائی تخیل پردازی (خود کو ایک پرسکون اور سکون بخش جگہ میں تخیل کرنا)

تکمیلی تھراپیز شروع کرنے سے پہلے ہمیشہ اپنی نگہداشت
صحت کی ٹیم سے بات کریں۔

تکمیلی تھراپیز کے بارے میں جاننے کے لیے، درج ذیل سے
بات کریں:

- آپ کا فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر
- سوشل ورکر، پیشہ ور صلاح کار یا روحانی نگہداشت فراہم
کنندہ
- تکمیلی تھراپی کا مصدقہ یا رجسٹرڈ فراہم کنندہ جسے آپ
آزمائنا چاہیں گے

دوستوں اور فیملی سے مدد حاصل کریں

یومیہ کاموں میں مدد حاصل کرنا اور زیر نگہداشت محسوس کرنا اس
وقت اہم ہے جب آپ ٹھیک محسوس نہیں کر رہے ہوں۔ آپ کے دوست،
فیملی اور آپ کی کمیونٹی کے ممبرز قابو پانے میں آپ کی مدد کرنے لائق
چیزیں کرنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں۔ مدد طلب کرنے سے ڈریں نہیں۔

**ذیل میں کچھ ایسی چیزیں ہیں جن میں دوست اور فیملی آپ
کی مدد کر سکتے ہیں:**

- کریانہ سامان کی خریداری
- پکانا اور کھانے تیار کرنا
- گھریلو کام

آن لائن امدادی گروپوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے،
کینیڈین کینسر سوسائٹی کی پیئر سپورٹ سروس چیک کریں۔
cancer.ca/support پر جائیں

کلیدی نکات

- متلی شروع ہو جانے پر اس کا علاج کرنے کے بجائے اسے روکنا آسان تر ہوتا ہے
- ہمیشہ اپنی متلی کی دوا (دوائیں) ویسے ہی لیں جیسے آپ کے ڈاکٹر یا نرس نے آپ کو بتایا ہے
- اپنی طاقت برقرار رکھنے کے لیے جو کچھ کھا اور پی سکتے ہیں کھائیں اور پئیں
- اپنی متلی میں مدد کے لیے حصول تسکین کی سرگرمیاں اور تکمیلی تھراپی آزمائیں
- جب آپ کو ضرورت پڑے تو دوستوں، فیملی اور اپنی کمیونٹی سے مدد حاصل کریں

آپ کو ہنگامی مدد درکار ہونے کا وقت جانیں۔ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں اور اس رہنما کتابچہ کے صفحہ 4 پر ہنگامی علامات کی فہرست کا جائزہ لیں۔

مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں

دیگر علامات کا نظم کرنے میں مدد کے لیے مریض کے رہنما کتابچہ کے لیے براہ کرم cancercare.on.ca/symptoms ملاحظہ کریں

کینیڈین کینسر سوسائٹی معلومات کا ایک بھروسہ مند وسیلہ ہے۔ انہیں cancer.ca پر ملاحظہ کریں یا 1-888-939-3333 پر فون کریں

اپنی متلی اور الٹی کا نظم کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھیں:

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھیں کہ اگر آپ کو ایسا محسوس ہو کہ آپ کی علامات کو فوری طبی توجہ درکار ہے تو آپ کو کس سے رابطہ کرنا چاہیے۔

اس رہنما کتابچہ میں درج سفارشات شائع شدہ شہادت اور ماہرین کے اتفاق رائے پر مبنی ہیں۔

مریض کے لیے یہ رہنما کتابچہ متلی اور الٹی کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کے لیے طبی ماہرین اور مریضوں کے باہمی تعاون سے اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو) کے ذریعے تیار کیا گیا تھا۔ اسے صرف معلومات کے لیے استعمال کیا جائے اور یہ طبی مشورے کا بدل نہیں ہے۔ یہ رہنما کتابچہ متلی اور الٹی کا نظم کرنے کے بارے میں دستیاب تمام معلومات پر مشتمل نہیں ہے۔ اگر آپ کے سوالات یا تشویشات ہوں تو ہمیشہ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھیں۔ اس رہنما کتابچہ میں درج معلومات سے اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو) اور آپ کے بیچ معالج اور مریض کا رشتہ تخلیق نہیں ہوتا ہے۔

اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو) تمام متن اور گرافک تصاویر سمیت تمام کاپی رائٹ، تجارتی نشانات اور اس رہنما کتابچہ میں موجود دیگر تمام حقوق برقرار رکھتا ہے۔ اس وسیلے کا کوئی بھی حصہ کینسر کیئر اونٹاریو کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر، ذاتی استعمال کو چھوڑ کر، کسی بھی شکل میں یا کسی بھی ذریعے سے استعمال، دوبارہ پیش، یا تقسیم نہیں کیا جا سکتا، اس کی ترسیل یا "عکس بندی" نہیں کی جا سکتی۔

یہ معلومات قابل رسائی فارمیٹ میں درکار ہیں؟

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

اپ ڈیٹ شدہ فروری 2021