

# جیمسیٹابائن اور سیسپٹین (جی ای ایم/سی آئی ایس) بلیری ٹریکٹ کینسر کے لیے

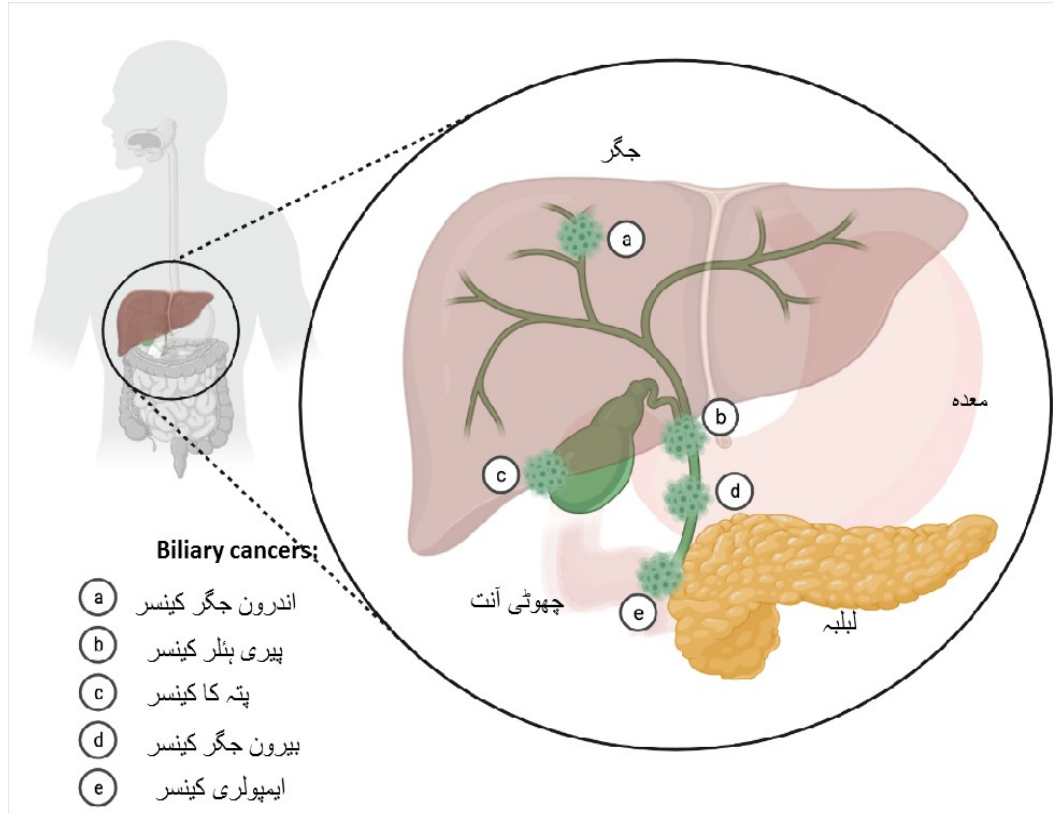
اگر آپ کے ڈاکٹر نے آپ کے کینسر کے علاج کے لیے جیمسیٹابائن اور سیسپٹین کے امتزاج کی تجویز کی ہے تو ، یہاں ان ادویات کے بارے میں کچھ اہم معلومات اور ان سے متعلق کچھ پہلو ہیں۔

## بلیری ٹریکٹ کینسر

بلیری ٹریکٹ کے کینسر ان خلیوں سے پیدا ہوتے ہیں (جنہیں کولینجیوسائٹس کہتے ہیں) جو عام طور پر بیلیری سسٹم کی پرت بناتے ہیں (جسے نیچے دی گئی تصویر میں سبز رنگ میں دکھایا گیا ہے)۔ بیلیری نلیاں چھوٹی ٹیوبیں ہیں جو پت کو جگر اور پتے سے چھوٹی آنت میں لے جاتی ہیں -

بلیری ٹریکٹ کینسر کی عام اقسام کولینجیو کارسینوما ، پتے کا کینسر اور امپولری کینسر ہیں:

- **Cholangiocarcinoma کولینجیو کارسینوما** - جسے بائل ڈکٹ کینسر بھی کہا جاتا ہے۔ اس کینسر کو تین اقسام میں درجہ بندی کیا گیا ہے ، اس پر انحصار کرتے ہوئے کہ پت کی نالیوں میں یہ کہاں پیدا ہوتا ہے۔
  1. **intrahepatic cholangiocarcinoma (اندرون جگر)** - جب کینسر جگر کے اندر کی نالیوں میں پیدا ہوتا ہے۔
  2. **perihilar cholangiocarcinoma (پیری ہیلر)** - جب یہ جگر کے بالکل باہر نالیوں میں پیدا ہوتا ہے۔
  3. **ڈسٹل/ایکسٹرا ہیپیٹک کولینجیو کارسینوما (بیرون جگر)** - جب یہ جگر سے مزید دور نالیوں میں پیدا ہوتا ہے۔
- **Gall bladder cancer پتے کا کینسر** - پتے کی پرت سے پیدا ہوتا ہے۔
- **Ampullary cancer امپولری کینسر** - پت کی نالیوں اور چھوٹی آنتوں کے درمیان والی جگہ سے پیدا ہوتا ہے۔



آپ کو یہ کتابچہ اس لیے دیا گیا ہے کہ آپ کو بلیری ٹریکٹ کینسر کی تشخیص ہوئی ہے۔ آپ کا آنکولوجسٹ آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ کو بلیری ٹریکٹ کا کونسا کینسر ہے اور یہ کتنا پھیلا ہوا ہے۔

## GEM/CIS کیا ہے؟

Gemcitabine اور cisplatin دو کیموتھراپی ادویات ہیں جو سیل کی نقل کے عمل میں مداخلت کر کے ٹیومر کے خلیوں کو مار دیتی ہیں۔ تاہم، کیونکہ وہ عام خلیوں کو بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں، وہ کچھ ضمنی اثرات پیدا کر سکتے ہیں۔ ہم gemcitabine اور cisplatin کے مجموعے کو چھوٹے

نام GEM/CIS کے ساتھ کہیں گے

GEM/CIS کیسے دی جاتی ہے؟

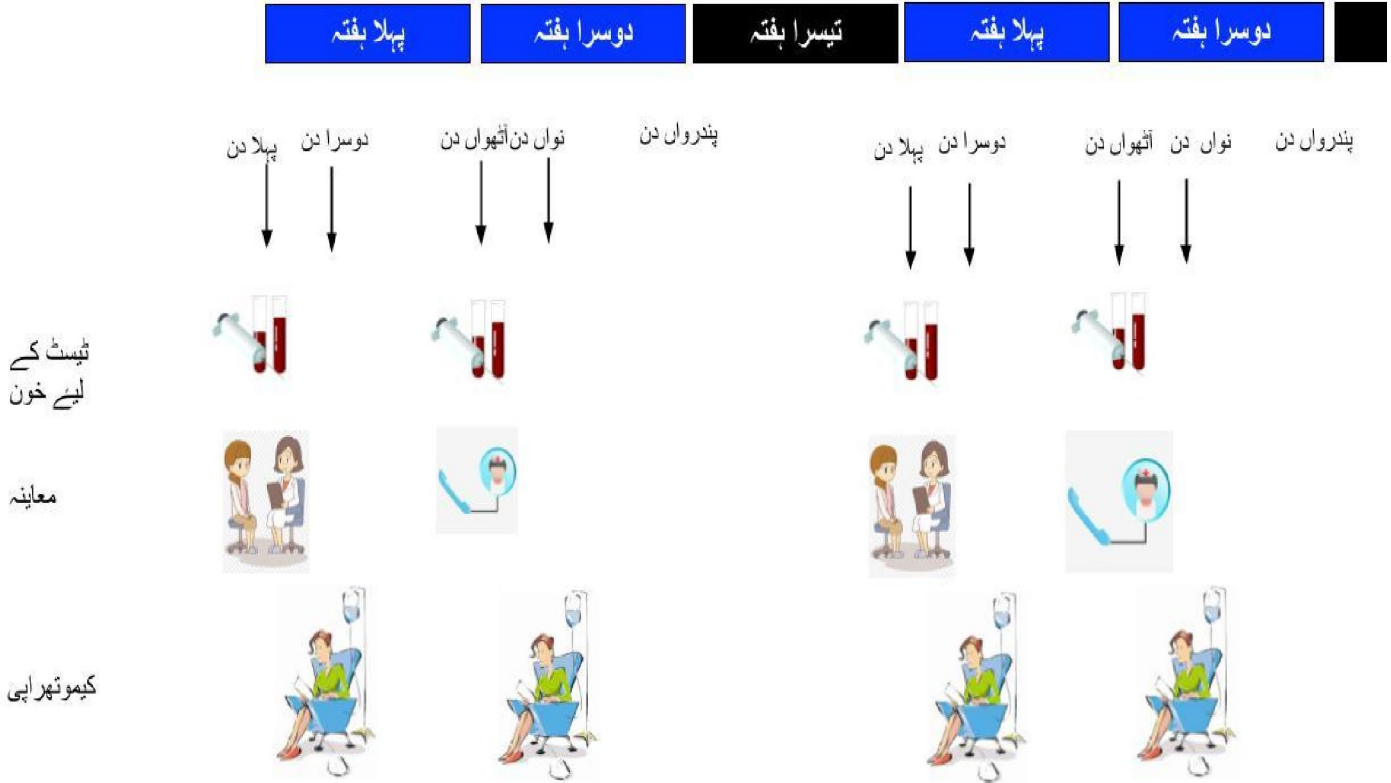
آپ کیموتھراپی یونٹ میں ہسپتال میں GEM/CIS وصول کریں گے۔ دونوں ادویات اندرونی طور پر (ایک رگ میں) ایک کینولہ یا ایک چھوٹی پتلی ٹیوب کے ذریعے لگائی جاتی ہیں، جسے ایک نرس آپکے بازو یا ہاتھ کی رگ میں ڈالے گی۔ GEM/CIS موصول ہونے کے بعد کینولہ ہٹا دیا جائے گا۔ چونکہ سیسپلٹین کچھ درد کا سبب بن سکتا ہے یا رگ کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے، اس سے بچنے کے لیے آپ کو سیسپلٹین ڈرپ سے پہلے اور بعد میں کافی مقدار میں مائع ملیں گی۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کے قد، وزن، عمر، اور عمومی صحت سمیت کئی عوامل کی بنیاد پر GEM/CIS کی صحیح خوراک کا فیصلہ کرے گا۔

### GEM/CIS علاج کا شیڈول:

اس ٹریٹمنٹ کا معیاری شیڈول تین ہفتوں کے چکر پر مشتمل ہے، جس میں ہفتے میں ایک دن کیموتھراپی، دو ہفتوں تک، اس کے بعد ایک ہفتہ آرام ہوتا ہے۔ کیموتھراپی کے ہر سیشن سے پہلے، آپ کا بلڈ ٹیسٹ ہو گا اور آپ کی آنکولوجیکل ٹیم چیک کرے گی کہ آپ کیموتھراپی سیشن کے لئے فٹ ہیں یا نہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے آخری سیشن کے بعد سے کسی بھی علامات اور مسائل کی اطلاع دیں تاکہ خوراک/شیڈول کو ایڈجسٹ کیا جا سکے۔ کیموتھراپی کے ہر چکر کے پہلے ہفتے کے پہلے دن، آپ آنکولوجی ٹیم سے جانچ اور خون کے ٹیسٹ کے لیے ہسپتال آئیں گے۔ آپ کیموتھراپی لینے کے لیے 1 یا 2 دن بعد واپس آئیں گے۔ اس موقع پر آپ ڈاکٹر سے نہیں ملیں گے جب تک کہ آپ کو کچھ مسائل پیدا نہ ہوں۔ کیموتھراپی سیشن 3 سے 4 گھنٹے تک جاری رہے گا۔ دوسرے ہفتے کے 8 ویں دن آپ کو خون کے ٹیسٹ دہرانے کی ضرورت ہوگی۔ آپ کو رات بھر ہسپتال میں رہنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

GEM/CIS سائیکل: 2 ہفتے آن، 1 ہفتہ چھٹی۔



## GEM/CIS علاج کی مدت

ڈاکٹر آپ کے ساتھ آپ کے علاج کی مدت پر تبادلہ خیال کرے گا۔ ہر GEM/CIS سائیکل 3 ہفتوں تک جاری رہے گا۔ اگر آپ علاج کو اچھی طرح برداشت کر رہے ہیں تو آپ کم از کم 3 ماہ تک کیموتھراپی حاصل کریں گے اس سے بعد ممکن ہے کہ آپ کا ڈاکٹر دوبارہ سکین کرنے کا مشورہ دے تاکہ یہ سمجھ سکے کہ کیموتھراپی کام کر رہی ہے یا نہیں۔ اگر پہلے 3 ماہ کے اسکین سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کا کینسر مستحکم ہے یا سکڑ رہا ہے تو آپ کا ڈاکٹر مزید 3 ماہ تک کیموتھراپی جاری رکھنے کا مشورہ دے سکتا ہے۔ علاج کے پہلے 6 مہینوں کے بعد آپ کا ڈاکٹر آپ سے بات کرے گا کہ آپ کو کیموتھراپی سے وقفہ لینا چاہیے یا آپ کو جاری رکھنا چاہیے۔

## GEM/CIS علاج کے مضر اثرات کیا ہیں؟

اس علاج کے معروف ضمنی اثرات ہیں، لیکن آپ کو ان میں سے کسی کا تجربہ نہیں ہو سکتا ہے۔ اسکا مطلب یہ نہیں ہے کہ علاج کام نہیں کر رہا ہے۔ ضمنی اثرات کی موجودگی یا شدت اور ادویات کی افادیت کے درمیان کوئی تعلق نہیں ہے۔

آپ کو کچھ ضمنی اثرات مل سکتے ہیں ، لیکن یہ سب آپ کے ساتھ درپیش آنے کے بہت کم امکانات ہیں۔ - یاد رکھیں کہ ضمنی اثرات عمومی طور پر مستقل نہیں ہوتے ، سوائے سیسپلائین کے ضمنی اثرات کے ۔  
تاہم ، ان کی تعداد اور شدت ایک شخص سے دوسرے میں مختلف ہوتی ہے۔

بہت سی دیگر کیموتھراپی ادویات کی طرح ، GEM/CIS کینسر کے خلیوں کو سیل ڈویژن اور پھیلاؤ کو روکنے کی صلاحیت کی وجہ سے مار دیتی ہے۔ بدقسمتی سے ، کیموتھراپی کی دوائیں کینسر کے خلیوں اور عام خلیوں کے درمیان فرق کو پہچاننے کے قابل نہیں ہیں۔ لہذا ، کیموتھراپی عام خلیوں کو بھی مار ڈالے گی جو تیزی سے تقسیم ہو رہے ہیں ، جیسے خون کے خلیات ، منہ کے خلیات ، پیٹ ، آنتوں اور دیگر جگہوں پر ، جو کچھ مختلف ضمنی اثرات کا سبب بنتا ہے۔ ایک بار علاج ختم ہونے کے بعد ، وہ عام خلیات واپس بڑھیں گے اور صحت مند ہوں گے۔

بہت سی ادویات دستیاب ہیں جو کیموتھراپی کے دوران لی جا سکتی ہیں تاکہ آپ کے کسی بھی ضمنی اثرات کو کنٹرول اور کم کیا جا سکے۔  
**GEM/CIS سے متعلق کچھ عام ضمنی اثرات۔**

**Hematotoxicity:** آپ کے خون کے خلیوں پر ضمنی اثرات بشمول

**سفید خون کے خلیوں کی کم تعداد اور انفیکشن کا خطرہ۔**

کیموتھراپی اکثر سفید خون کے خلیوں کی تعداد کو کم کرتی ہے ، جو آپ کو انفیکشن سے لڑنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر آپ کے سفید خون کے خلیوں کی تعداد بہت کم ہے (اسے نیوٹروپینیا کہا جاتا ہے) تو آپ کو انفیکشن کا خطرہ ہوسکتا ہے۔ اس وقت ، ان حالات سے بچنے کے لیے محتاط رہنا ضروری ہے جو انفیکشن کے اس خطرے کو بڑھا سکتے ہیں ، جیسے کہ ہجوم والی جگہوں پر ، نزلہ زکام والے لوگوں کے ساتھ میل جول۔

چونکہ آپ کے سفید خلیوں کی تعداد آپ کے کیموتھراپی کے ہر چکر کے ساتویں اور دسویں دن کے درمیان سب سے کم ہونے کا امکان ہے ، ان دنوں میں انفیکشن کے خطرے سے بچنا خاص طور پر ضروری ہے۔

سفید خلیوں میں کمی خون کے ایک اہم معائنوں میں سے ایک ہے جو آپ کا ڈاکٹر کیموتھراپی کی اگلی خوراک وصول کرنے سے پہلے کرے گا تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ سفید خون کے خلیوں کی تعداد آپ کو انفیکشن سے بچانے کے لیے کافی ہے جب آپ کیموتھراپی حاصل کرتے ہیں۔

سفید خلیوں کی تعداد عام طور پر آپ کے اگلے علاج سے پہلے معمول پر آجائے گی۔ بعض اوقات یہ ہوسکتا ہے کہ ان کی تعداد بہت کم ہو جس سے آپ طے شدہ علاج نہ لے سکیں اور آپ کا ڈاکٹر آپ کے علاج میں تھوڑی دیر کے لیے تاخیر کرے گا جب تک کہ سیل کاؤنٹ معمول پر نہ آجائے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ انفیکشن کی علامات اور علامات سے آگاہ ہوں ، اور اگر آپ کو مندرجہ ذیل مینسے کوئی ظاہر ہو تو آپ کو اپنے ہسپتال میں ہیڈ لائن سے رابطہ کرنا چاہیے۔ پیراسیٹامول استعمال کرنے کے باوجود آپ کے جسم کا درجہ حرارت (38° 4.100) F ° سے بڑھ جاتا ہے۔

- آپ اچانک کانپتے ہیں یا بیمار محسوس کرتے ہیں۔  
- آپ کو گلے کی سوزش ، کھانسی ، اسہال ، پیشاب میں جلن ہے۔

### سرخ خون کے خلیات کی کم تعداد۔

کیموتھراپی سرخ خون کے خلیوں کی تعداد کو کم کر سکتی ہے۔ سرخ خون کے خلیوں کا سب سے اہم کردار آپ کے جسم کے ہر حصے میں آکسیجن لے جانا ہے۔ اگر سرخ خون کے خلیوں کی تعداد بہت کم ہے (اسے انیمیا کہا جاتا ہے) تو آپ تھکاوٹ اور سانس کی دشواری محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی خون کی کمی شدید ہے تو آپ کو خون کی ضرورت ہوگی۔

### پلیٹلیٹس کی کم تعداد اور چوٹ یا خون بہنے کا خطرہ۔

کیموتھراپی پلیٹلیٹس کی تعداد کو کم کر سکتی ہے۔ خون کے جمنے میں مدد کے لیے پلیٹلیٹس مفید ہیں۔ اگر آپ کے پلیٹ لیٹس کی تعداد بہت کم ہے (جسے تھرومبوسائٹوپینیا کہا جاتا ہے) آپ کیموتھراپی نہیں حاصل کر سکتے اور آپ کا ڈاکٹر آپ کے علاج میں تھوڑی دیر کے لیے تاخیر کرے گا جب تک کہ پلیٹلیٹس کی گنتی بہتر نہ ہو جائے۔

اگر آپ کو کوئی زخم ہے یا خون بہہ رہا ہے ، جیسے ناک سے خون ، مسوڑھوں سے خون ، جلد پر چھوٹے سرخ یا جامنی رنگ کے دھبے ، براہ کرم اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں۔

**فلو جیسی علامات:** آپ ان کا تجربہ کیموتھراپی علاج کے دوران یا کچھ دیر بعد کر سکتے ہیں:

- اچانک گرم ، سرد یا کپکپی محسوس کرنا۔
- بخار
- سر درد۔
- پٹھوں میں درد
- تھکاوٹ۔

**متلی:** بعض اوقات قے کو انجیکشن اور گولیوں کے ذریعے اچھی طرح کنٹرول کیا جاتا ہے۔ آپ علاج کے بعد چند گھنٹوں سے چند دنوں تک اس کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ متلی سے بچنے والی ادویات لینا ضروری ہے کیونکہ قے شروع ہونے کے بعد اس کا علاج کرنے کی بجائے اسے پیشگی روکنا آسان ہے۔ اگر آپ دن میں ایک سے زیادہ مرتبہ قے یا متلی محسوس کر رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے فوری رابطہ کریں۔

**تھکاوٹ:** ایک بہت عام ضمنی اثر ، جو علاج کے دوران بڑھ سکتا ہے۔

**گردوں کو نقصان:** یہ علاج گردوں کیلئے نقصانده ہوسکتاہے خاص طور پر اگر آپ کو پہلے سے گردوں میں خرابی ہو۔ GEM/CIS ٹریٹمنٹ سے پہلے آپ کے خون کے ٹیسٹ ہوں گے تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ آپ کے گردے کتنے اچھے طریقے سے کام کر رہے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ سے بات کرے گا اور وہ آپ کے لیے کیموتھراپی کی بہترین خوراک کا فیصلہ کرے گا تاکہ گردے کو مزید نقصان پہنچنے سے بچایا جاسکے۔ علاج کے دوران بہت زیادہ پانی پینا ضروری ہے۔ آپ کی نرس آپ سے پوچھ سکتی ہے کہ آپ کتنا پانی پیتے ہیں اور کتنا پیشاب کرتے ہیں اس کا ریکارڈ رکھا جاسکے۔ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں اگر آپ پیشاب میں کوئی تبدیلی محسوس کرتے ہیں، مثال کے طور پر خون کی موجودگی۔

**سننے کی تبدیلیاں (اوٹوٹوکسیٹی):** آپ کو اپنے کانوں میں گھنٹی بجنے والی آواز محسوس ہو سکتی ہے، جسے ٹنائٹس کہتے ہیں۔ ایک بار علاج ختم ہونے کے بعد یہ خود بخود بہتر ہو جاتا ہے۔ شاذ و نادر ہی، یہ علاج ختم ہونے کے بعد طویل عرصے تک جاری رہ سکتا ہے۔ اگر آپ اپنی سماعت میں کوئی تبدیلی محسوس کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

**خون جمنا:** اگر آپ کی ٹانگیں سوجی ہوئی ہیں یا سرخ ہیں یا اگر آپ کو سانس کی تکلیف ہو رہی ہے، تو ہیلپ لائن سے رابطہ کریں۔

### GEM/CIS سے متعلق کچھ کم عام ضمنی اثرات۔

الرجک رد عمل: بعض اوقات دوران کیموتھراپی الرجی ہوسکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس کو فوری طور پر بتائیں اگر آپ کو ان میں سے کوئی اچانک علامات ہیں:

- خارش
- سانس میں کمی
- چہرے کی لالی یا سوجن۔
- گرمی محسوس کرنا
- چکر آنا
- بار بار پیشاب گزرنے کی ضرورت ہونا

### انگلیوں اور انگلیوں میں بے حسی یا سنسناہٹ ((peripheral neuropathy): سسیسپلیٹن

پرمبنی کیموتھراپی ہاتھوں یا پیروں میں بے حسی، سنسناہٹ یا درد کی وجہ سے اعصاب کو متاثر کرسکتی ہے۔ انگلیوں اور پاؤں کی انگلیوں میں بے حسی یا سنسناہٹ سے کچھ کام کرنا مشکل ہوسکتا ہے جیسے کہ جوتوں کے تسمے باندھنا یا بٹن لگانا۔ یہ مسئلہ کچھ دنوں یا ہفتوں میں شروع ہو سکتا ہے

اور چند ماہ تک جاری رہ سکتا ہے۔ شاذ و نادر ہی ، بے حسی مستقل ہو سکتی ہے۔ آپ ان علامات کو کم کرنے میں مدد کے لیے مخصوص تجاویز ذیل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

**کم بھوک:** اگر آپ ایک یا دو دن زیادہ نہیں کھاتے تو پریشان نہ ہوں۔ آپ کا ذائقہ بھی بدل سکتا ہے۔

**اسہال:** اگر آپ کو 24 گھنٹوں میں 4 یا اس سے زیادہ مرتبہ ڈھیلا پاخانہ آئے تو آپ کو اپنی ٹیم سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے۔ کا ڈاکٹر آپ کو اسہال روکنے کی گولیاں دے گا۔ کھوئے ہوئے سیالوں کی بحالی کے لیے کافی مقدار میں پانی پینا یاد رکھیں۔ اگر آپ کو اسہال ہے تو آپ کو کم فائبر والی خوراک کھانی چاہیے اور کچے پھل ، پھلوں کا رس ، اناج اور سبزیوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کافی ، دودھ کی مصنوعات اور زیادہ چکنائی والی کھانوں سے بچنا بھی مدد کر سکتا ہے۔

**کیموتھیراپی کا اخراج (رساو):** دوران کیموسیشن، کیموتھیراپی رگ سے باہر لیک ہو کر آس پاس کے ٹشو کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اپنی نرس کو فوری طور پر بتائیں اگر آپ کو رگ کے گرد کوئی درد ، لالی یا سوجن ہے۔

**قبض:** زیادہ فائبر والی خوراکیں (سبزیاں ، پھل ، اسپنچول کا چھلکا) اور کم از کم 2 لیٹر پانی پینا آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو دو/تین دن سے زیادہ عرصہ تک قبض رہتی ہے تو آپ کو جلاب کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

**منہ کے زخم اور السر:** آپ کو ہمیشہ کھانے کے بعد اپنے دانت برش کرنے چاہئیں تاکہ جراثیم بڑھنے سے بچ سکیں۔ منہ کے زخموں کو روکنے کے لیے نرم برش استعمال کریں اور دن میں تین بار 1/2 سے 1 چائے کا چمچ بیکنگ سوڈا پانی میں ملا کر کلیاں کریں۔ تیزابیت والے کھانے جیسے سنترہ ، لیموں اور انگور سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔ اگر آپ کو منہ میں زخم ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں ، کیونکہ وہ منہ کے زخموں کا علاج کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

**غنودگی:** کیموتھیراپی بہت نیند (غنودگی) اور تھکاوٹ کا باعث بن سکتی ہے۔ اگر آپ کو بہت نیند آتی ہے تو گاڑی نہ چلائیں یا مشینری نہ چلائیں۔

**سر درد:** اگر ایسا ہوتا ہے تو ، آپ پیراسیٹامول جیسے درد کش ادویات لے سکتے ہیں۔

**سونے میں دشواری:** اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ نیند کی گولیاں لے سکتے ہیں۔  
**بالوں کا گرنا:** آپ کے بال پتلے ہو سکتے ہیں ، لیکن اس بات کا امکان نہیں ہے کہ آپ اپنے بال ہمیشہ کے لیے کھو دیں گے۔



**جلد کی تبدیلیاں:** آپ کی جلد خشک ہو سکتی ہے یا خارش ہو سکتی ہے۔  
**سوچن:** آپکا وزن بڑھ سکتا ہے اور آپ کے چہرے یا ٹخنوں یا ٹانگوں میں سوجن آ سکتی ہے۔ آپ کے پیروں کو کھن پر رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کا علاج ختم ہونے کے بعد سوجن بہتر ہو جائے گی۔ اپنے ڈاکٹر کو کسی بھی ضمنی اثرات سے آگاہ کرنا یقینی بنائیں علامات پر قابو پانے کے لیے مفید دوائیں ہیں، جو ضمنی اثرات کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

## کیا میں اپنی تمام معمول کی دوائیں لیتا رہوں؟

جی ہاں ، آپ کو اپنی تمام معمول کی ادویات لیتے رہنا ہوگا۔ براہ کرم اپنی آنکولوجی ٹیم کو ان تمام ادویات کی اطلاع دیں جو آپ لے رہے ہیں ، تاکہ وہ مشورہ دے سکیں۔

## کیا میں فلو کی ویکسینیشن کروا سکتا ہوں؟

جی ہاں ، یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اپنی کیموتھراپی شروع کرنے سے پہلے فلو کی ویکسینیشن کروائیں۔ اگر آپ نے پہلے ہی اپنی کیموتھراپی شروع کر رکھی ہے تو ، براہ کرم اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں جو ویکسینیشن کے بہترین وقت کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

## علاج کے دوران تجاویز۔

- کافی مقدار میں سیال پئیں (کم از کم 2 لیٹر فی دن) اور اپنے گردوں کی حفاظت کریں۔
  - اچھی غذائیت کو برقرار رکھیں۔ بار بار تھوڑا تھوڑا کھانا کھانے سے متلی کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کو چکنائی یا تلے ہوئے کھانوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ متلی کم کرنے کی دوائیں لے سکتے ہیں۔
  - دھوپ میں جانے سے گریز کریں۔ ایس پی ایف 15 (یا اس سے زیادہ) سن بلاک اور حفاظتی لباس پہنیں۔
  - نیند پوری کریں۔
- بے حسی اور سنسنا ہٹ کو روکنے یا کم کرنے کے لیے:
- درجہ حرارت میں اچانک تبدیلیوں سے اپنے ہاتھوں یا پیروں کو بچائیں۔ جب آپ سردیوں میں سیر کے لیے جاتے ہیں تو دستانے استعمال کریں۔ منجمد کھانے پینے کو ہاتھ نہ لگائیں۔ کھانا پکاتے وقت تندور کے دستانے اور باغبانی کرتے وقت حفاظتی دستانے استعمال کریں۔
  - اپنے ہاتھوں اور پیروں کو گرم رکھیں ، اچھے اور نرم ، حفاظتی جوتے پہنیں۔
  - گرم پانی استعمال کرتے وقت احتیاط کریں کیونکہ آپ محسوس نہیں کر سکتے کہ یہ کتنا گرم ہے اور خود کو جلا سکتے ہیں۔
  - اپنے ناخن کاٹتے وقت احتیاط کریں۔
  - دن میں کم از کم دو بار اپنی جلد کو موئسچرائز کریں۔

وہ ادویات گھر پر رکھیں جن کی آپ کو علامات پر قابو پانے میں مدد کی ضرورت ہو۔

آپ کو غنودگی یا چکر آسکتا ہے ڈرائیونگ یا ان کاموں سے گریز کریں جن میں چوکسی کی ضرورت ہوتی ہے -  
بال مونڈنے کے لئے الیکٹرک اسٹرا اور نرم دانتوں کا برش استعمال کریں۔ کیموتھراپی شروع کرنے سے پہلے ، اپنے ڈاکٹر کو کسی بھی ادویات کے بارے میں بتائیں جو آپ لے رہے ہیں۔ بعض اوقات ضمنی اثرات آپ کی ادویات سے متعلق ہو سکتے ہیں نہ کہ کیموتھراپی سے۔  
اگر آپ کے علامات شدید ہیں یا 24 گھنٹوں کے بعد بہتر نہیں ہوتے ہیں تو ہسپتال سے رابطہ کرنے میں ہچکچاہٹ نہ کریں۔

خون کے جمنے کی علامات پر دھیان دیں: درد ، لالی ، بازو یا ٹانگ کی سوجن ، سانس لینے یا سینے میں درد۔ اگر آپ کو ان علامات میں سے کوئی علامت ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ کیموتھراپی کرتے وقت اپنے ڈاکٹر کی منظوری کے بغیر کسی بھی قسم کی ویکسینیشن نہ لیں۔

- اگر آپ کو حمل کا شبہ ہے یا اس علاج کو شروع کرنے سے پہلے آپ حاملہ ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں -

- کیموتھراپی کے دوران حاملہ ہونے سے گریز کریں۔

- کیموتھراپی کے دوران بچے کو دودھ نہ پلائیں۔

- **ہسپتال سے کب رابطہ کیا جائے؟**

اگر آپ کے علامات شدید ہیں یا 24 گھنٹوں کے بعد بہتر نہیں ہوتے ہیں تو ہسپتال سے رابطہ کرنے میں ہچکچاہٹ نہ کریں۔

ہسپتال کا ہنگامی رابطہ نمبر اپنے ڈاکٹر سے لیں۔

**میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟**

اگر آپ اس شعبے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ بلیری ٹریکٹ کینسر کے لیے ESMO ویب سائٹ ملاحظہ کر سکتے ہیں۔ آپ ذیل میں متعلقہ لنک تلاش کر سکتے ہیں:

<https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/biliary-tract-cancer>

<https://ammf.org.uk/cholangiocarcinoma/>