Lynparza

olaparib

گولیاں
(150 ملی گرام، 100 ملی گرام)

مریض کا کتابچہ

نگہداشت صحت کے پیشہ وران کے ذریعہ ان خواتین کو دیا جائے گا جنہیں (Lynparza)لینپارزا کی گولیاں بچہ دانی کے ایڈوانسڈ کینسر کے لیے بطور مینٹننس علاج تجویز کی گئی ہیں۔[1,2]

اس رہنمائی کا مقصد پیک میں فراہم کردہ مریض کے معلوماتی پرچے کی جگہ لینا نہیں ہے۔ مزید معلومات کے لیے، براہ کرم پیکٹ کا پرچہ ملاحظہ کریں: معلومات برائے مریض جو کہ آپ کو تجویز کردہ لینپارزا کی گولیوں کی دوا کے ساتھ آئی ہیں۔

اس کتابچہ کو AstraZeneca اور MSD نے تیار کیا ہے اور انھوں نے اس کے لیے فنڈ فراہم کیے ہیں۔

اکتوبر 2023 | GB-46809

MSD AstraZeneca

ہیلو

آپ کو یہ کتابچہ کینسر کی دیکھ بھال سے متعلق آپ کی ٹیم کے ساتھ کسی بات چیت کے بعد دیا گیا ہو گا۔

اس کو یہ سمجھنے میں آپ کی مدد کے لیے تحریر کیا گیا ہے کہ آپ کو بچہ دانی کے ایڈوانسڈ کینسر کے لیے لینپارزا کیوں تجویز کی گئی ہے اور آپ اپنے علاج کی پوری مدت میں کس چیز کی توقع کریں۔

یہ کتابچہ مندرجہ ذیل پہلوؤں کا احاطہ کرے گا:

- مجھے لینپارزا کی گولیاں کیوں تجویز کی گئی ہیں۔
- مریضوں کے لیے BRCA کی تبدیلی یا HRD-پازیٹو بچہ دانی کا ایڈوانسڈ کینسر ہونے کا کیا مطلب ہوتا ہے؟
- لینپارزا کے بارے میں
- اپنی گولیاں کس طرح لیں
- ضمنی اثرات اور ان کا بندوبست
- آپ کے لیے دستیاب مدد

اس کتابچہ کا مقصد مریض کی معلومات کے کتابچہ کی جگہ لینا نہیں ہے، جس کو دھیان سے پڑھا جانا چاہیے کیوں کہ اس میں آپ کی دوا کے بارے میں اہم تفصیلات درج ہیں۔

مجھے لینپارزا کی گولیاں کیوں تجویز کی گئی ہیں؟

کیوں کہ آپ کو یا تو:

- ایک مخصوص جینیاتی تبدیلی کے ساتھ بچہ دانی کے ایک طرح کے کینسر میں مبتلا پایا گیا ہے جس نے کیموتھراپی اور بیواسیزومیب سے علاج کے ایک مجموعہ کے تئیں رسپانڈ کیا ہے۔ آپ کا علاج لینپارزا کے ساتھ بیواسیزومیب ملا کر جاری رکھا جا سکتا ہے[1]
- ایک مخصوص جینیاتی تبدیلی کے ساتھ بچہ دانی کے ایک طرح کے کینسر میں مبتلا پایا گیا ہے جس نے معیاری پلاٹینم پر مبنی کیموتھراپی سے شروعاتی علاج کے تئیں رسپانڈ کیا ہے۔[1]
- بچہ دانی کا ایک ایسا کینسر جو واپس آ گیا ہے (دوبارہ ہو گیا ہے) جس نے پلاٹینم پر مبنی کیموتھراپی سے سابقہ علاج کے تئیں رسپانڈ کیا ہے[1]

لینپارزا کے بارے میں

لینپارزا ایک دوا ہے جو بچہ دانی کے ایڈوانسڈ کینسر کی مخصوص شکلوں میں مبتلا مریضوں کو دی جاتی ہے۔ آپ یہ علاج پلاٹینم پر مبنی کیموتھراپی حاصل کرنے کے بعد ہی لے سکتی ہیں۔[2]

لینپارزا سرطانی خلیوں کو مارنے اور دو مختلف حالتوں میں سرطانی خلیوں کے نمو کو مؤخر کرنے میں معاون ہو سکتی ہے۔

- ان خواتین میں جن کے کینسر میں مخصوص جینیاتی تبدیلیاں ہوں یا
- ان خواتین میں جن کے یہاں کینسر واپس آگیا ہے (دوبارہ ہو گیا ہے)[2]

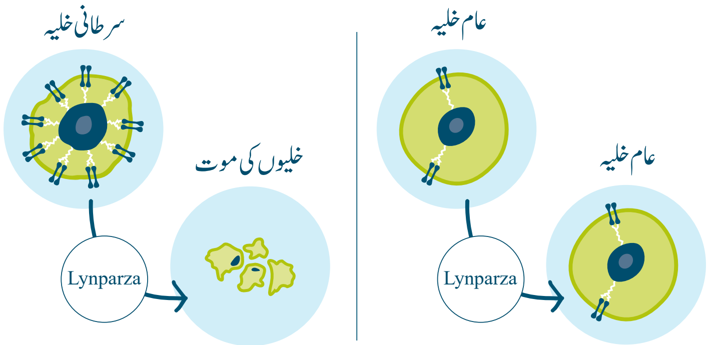
لینپارزا سرطانی خلیوں پر کس طرح کام کرتی ہے

لینپارزا میں فعال مادہ اولاپریب ہے، جو کہ کینسر کی ایک طرح کی دوا ہے جسے ایک PARP انہبٹر کہا جاتا ہے (پولی[ایڈینوسین ڈیفوسفیٹ-ریبوز] پولیمیریس انہبٹر)۔[1]

PARP انہبٹرز ان سرطانی خلیوں کو تباہ کر سکتے ہیں جو ڈی این اے کی خرابی کی مرمت کرنے میں اچھے نہیں ہیں۔ ان مخصوص سرطانی خلیوں کی شناخت درج ذیل کے ذریعہ کی جا سکتی ہے:

- وہ پلیٹینم کیموتھراپی کے تئیں کس طرح جوابی کارروائی کرتے ہیں[1,2]
- یہ دیکھنے کے لیے جائزہ لینا کہ آیا یہ خلیے ڈی این اے کی مرمت کی ناقص کارروائیوں کے حامل ہیں، جیسے وہ جو کہ HRD-پازیٹو ہوں یا اگر ان میں کوئی تبدیل شدہ BRCA جین ہو۔[1,2]

آپ کے علاج سے نارمل (غیر سرطانی) خلیوں کے اسی انداز میں متاثر ہونے کی توقع نہیں ہے۔[2]



مریضوں کے لیے BRCA کی تبدیلی یا HRD-پازیٹو بچہ دانی کا ایڈوانسڈ کینسر ہونے کا کیا مطلب ہوتا ہے؟

انسانی جسم میں موجود خلیے جینز کی شکل میں جینیاتی معلومات پر مشتمل ہوتے ہیں۔ جینز ڈی این اے سے بنتے ہیں جو کہ ان 'ہدایات' پر مشتمل ہوتا ہے جن کی کسی خلیے کو کام کرنے اور زندہ رہنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔[3]

جینز ان 'غلطیوں' کو اخذ کر سکتے ہیں جو کہ ہمارے خلیوں کے منقسم ہوتے وقت پیش آتی ہیں۔ بیشتر وقت روز مرہ کی یہ 'غلطیاں' خلیے کے ذریعہ درست کی جا سکتی ہیں لیکن بعض اوقات یہ خامیاں خلیوں کے سرطانی ہونے کا باعث ہو سکتی ہیں۔[3]

ہومولوگس ری کمبینیشن ڈیفیسینسی(HRD) ایک ایسی حالت کو بتلاتی کرتی ہے جس میں ڈی این اے کی خامیاں درست انداز میں ٹھیک نہیں کی جا سکتی ہیں۔[4]

- BRCA1 یا BRCA2 نامی جینز:HRD کی وجوہات میں سے ایک ہے، مگر HRD جین کی دیگر تبدیلیوں کے نتیجہ میں نیز دیگر وجوہات کے سبب بھی ہو سکتی ہے[5]
- آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو یہ معلوم کرنے کے لیے ایک جانچ کرانے کی ضرورت کی وضاحت کی ہوگی کہ آپ کے یہاں کوئی جینیاتی تبدیلی ہے جس کی وجہ سے BRCA / HRD تبدیلیاں ہو رہی ہیں۔ اس جانچ اور ایک بات چیت کی بنیاد پر، آپ کو لینپارزا تجویز کی گئی ہے[2]
- HRD یا BRCA کی جانچ کرانے کے بعد مدد اور معلومات فراہم کرنے کے لیے جینیاتی مشاورت دستیاب ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کے پاس HRD یا BRCA کی تبدیلیاں ہونے کا کیا مطلب ہے اس بارے میں مزید کوئی سوالات ہوں تو براہ کرم نگہداشت صحت سے متعلق اپنی ٹیم سے رابطہ کریں۔

HRD-پازیٹو مریضوں کے لیے

ایسی خواتین کے لیے جن کے بچہ دانی کے ایڈوانسڈ کینسر کی ابھی ابھی تشخیص ہوئی ہے، HRD-پازیٹو ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کو لینپارزا بیواسیزومیب علاج کے ساتھ ملا کر تجویز کی جا سکتی ہے۔[1,2]

ان مریضوں کے لیے جن کا BRCA تبدیل شدہ ہے

ایسی خواتین کے لیے جن کے بچہ دانی کے ایڈوانسڈ کینسر کی ابھی ابھی تشخیص ہوئی ہے، BRCA کی کوئی تبدیلی ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کو لینپارزا تنہا یا بیواسیزومیب علاج کے ساتھ ملا کر تجویز کی جا سکتی ہے۔[1,2]

اگر مجھے بچہ دانی کا ایڈوانسڈ کینسر ہو اور میرے یہاں HRD یا BRCA تبدیلی نہ ہو تو ایسی صورت میں کیا ہوگا؟

اگر آپ کی بچہ دانی کا کینسر واپس آگیا ہے، اور آپ کو اپنی پلاٹینم پر مبنی کیموتھراپی سے فائدہ پہنچا ہے تو آپ کو لینپارزا اس صورت میں بھی تجویز کی جا سکتی ہے جبکہ آپ HRD-پازیٹو نہ ہوں یا آپ کے یہاں کوئی BRCA تبدیلی نہ ہو۔

اپنی گولیاں کس طرح لیں

لینپارزا کی گولیاں منہ کے راستے لی جانے والی ایک دوا ہے جسے دن میں دو بار دو گولیوں کی شکل میں لیا جانا چاہیے۔[2]

آپ کا علاج منہ کے راستے لی جانے والی گولیوں کی شکل میں آتا ہے جس کا مطلب ہے کہ آپ جہاں کہیں جائیں اپنا علاج ساتھ لے جا سکتی ہیں۔[2]

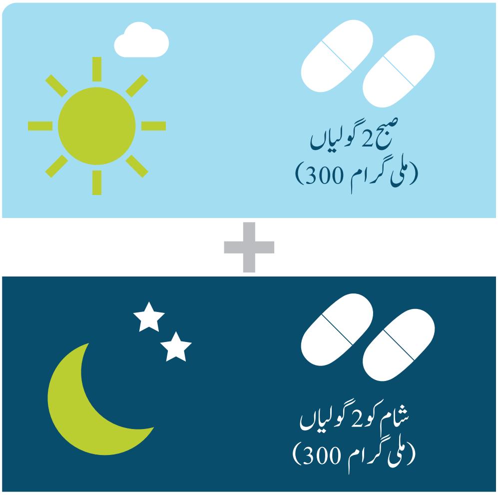
ضروری ہے کہ آپ ہر ایک دن پوری سفارش شدہ خوراک لیں۔[2]

آپ کا ڈاکٹر کچھ حالات میں کوئی مختلف خوراک تجویز کر سکتا ہے۔[1,2]

لینپارزا مونوتھراپی[2]

عام سفارش شدہ خوراک 300 ملی گرام (2 x 150 ملی گرام کی گولیاں) دن میں دو بار ہے – کل 4 گولیاں روزانہ۔ جب تک آپ کا ڈاکٹر اس کے برخلاف ہدایت نہ کرے اپنی دوا لینا جاری رکھیں۔[1,2]

آپ کا ڈاکٹر کچھ حالات میں کوئی مختلف خوراک تجویز کر سکتا ہے۔[1,2]

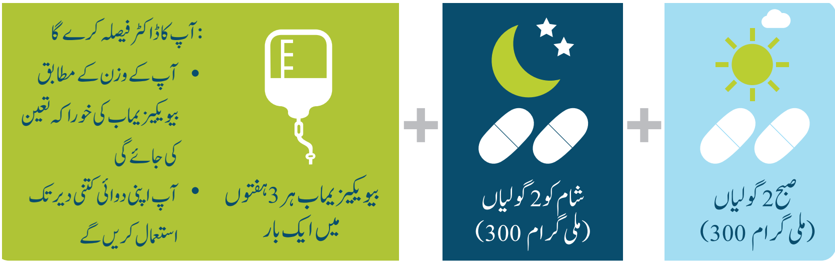


خوراکیں 12 گھنٹوں کے فاصلے سے کھانے کے ساتھ یا بغیر لیں۔
تصویریں گولیوں کے حقیقی سائز کی نمائندگی نہیں کرتی ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ آپ اپنا علاج کب تک جاری رکھیں گی۔

لینپارزا + بیواسیزومیب[1,2]

اگر بیواسیزومیب کا استعمال لینپارزا کے ساتھ ملا کر کیا جاتا ہے تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو 15 ماہ تک ہر 3 ماہ پر کسی رگ میں بیواسیزومیب کا ایک ادخال دے گا۔[2] بیواسیزومیب مختلف طرح کی کینسر مخالف تھراپی ہے۔ جب تک آپ کا ڈاکٹر اس کے برخلاف ہدایت نہ کرے اپنی دوا لینا جاری رکھیں۔[2]



خوراکیں 12 گھنٹوں کے فاصلے سے کھانے کے ساتھ یا بغیر لیں۔ تصویریں گولیوں کے حقیقی سائز کی نمائندگی نہیں کرتی ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر کچھ حالات میں کوئی مختلف خوراک تجویز کر سکتا ہے۔[1,2]

ضروری ہے کہ آپ اپنی گولیاں ٹھیک اسی طرح لیں جس طرح آپ کے ڈاکٹر نے کہا ہے:

کھانے کے ساتھ یا بغیر اپنی گولیاں سالم نگل لیں۔ تاہم ضروری ہے کہ لینپارزا کی گولیاں لینے کے دوران چکوترے کے رس پر مشتمل غذائیں نہ کھائیں پیئیں کیوں کہ یہ آپ کی دوا کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتا ہے۔[1,2]

گولیوں کو چبانے، توڑنے، گھولنے یا تقسیم کرنے سے احتراز کریں کیوں کہ اس سے یہ چیز متاثر ہو سکتی ہے کہ کتنی جلد آپ کی دوا آپ کے جسم کے ذریعہ لی جاتی ہے۔[1,2]

علاج کا ہر ایک منصوبہ منفرد ہے اور کوئی بھی سوالات جو آپ کے پاس ہو سکتے ہیں ان پر آپ کو اپنے ڈاکٹر کے ساتھ بات کرنی چاہیے۔

اگر آپ کے گردوں میں مسائل ہیں تو آپ کا ڈاکٹر آپ کے لیے کوئی مختلف خوراک تجویز کر سکتا ہے۔[1]

اگر آپ کا ڈاکٹر آپ کو کسی کمتر خوراک کی تجویز کرتا ہے تو آپ کو روزانہ نسبتاً کم گولیاں لینی پڑ سکتی ہیں یا آپ کا علاج روکا یا مختصر کیا جا سکتا ہے۔ آپ کی تخفیف شدہ خوراک 100 ملی گرام کی کسی گولی پر مشتمل ہو سکتی ہے، اور / یا آپ کو روزانہ نسبتاً کم گولیاں لینی پڑ سکتی ہیں۔[2]

اگر آپ کو کسی ضمنی اثرات کا سامنا ہوتا ہے تو آپ کو ہر گز اپنا علاج اپنے ڈاکٹر یا نرس یا فارماسسٹ سے پہلے مشورہ کیے بغیر تبدیل نہیں کرنا چاہیے۔

میں اپنی گولیاں کس طرح رکھوں؟

- اس دوا کو رکھنے کے لیے کسی خاص درجۂ حرات کی ضرورت نہیں ہے
- اس کو رطوبت سے بچانے کے لیے اصل پیکٹ میں رکھا جانا چاہیے
- کوئی بھی دوا گندے پانی یا گھریلو کچرے میں نہ پھینکیں، آپ کا فارماسسٹ کسی بھی ایسی دواؤں کو ٹھکانے لگا سکتا ہے جو اب آپ استعمال نہیں کرتی ہیں
- اس دوا کو بچوں کی نگاہ اور پہنچ سے دور رکھیں
- اس دوا کو کارٹن اور بلسٹر پر EXP کے بعد بیان کردہ تاریخ تنسیخ کے بعد استعمال نہ کریں (جو کہ اس ماہ کی آخری تاریخ کو بتلاتی ہے)[1]

قبل اس کے کہ آپ اپنی گولیاں لیں

✓ اگر آپ کوئی دوسری دوائیں لے رہی ہیں، حالیہ دنوں میں لی ہیں یا لے سکتی ہیں (بشمول ان دواؤں کے جو بغیر کسی نسخہ کے حاصل کی جاتی ہیں اور جڑی بوٹیاں) تو اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا نرس کو بتائیں۔[1]

✓ اگر آپ مباشرت کر رہی ہیں تو آپ کو اپنی دوا شروع کرنے سے پہلے، باقاعدگی سے علاج کے دوران اور آخری خوراک کے 6 ماہ بعد حمل کا ٹیسٹ کرانا چاہیے۔ اگر آپ حاملہ ہو جاتی ہیں تو براہ راست اپنے ڈاکٹر سے بات کریں[1]

لینپارزا کی گولیاں نہ لیں:[1,2]

✗ اگر آپ کو اولاپریب یا اس دوا کے کسی دیگر اجزاء کے تئیں الرجی ہے

✗ اگر آپ چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں تو (اپنی گولیاں لینا روکنے کے 1 ماہ بعد تک چھاتی سے دودھ پلانا شروع نہ کریں)

✗ اگر آپ حاملہ ہیں یا حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ مباشرت کر رہی ہیں تو شروع کرنے سے پہلے، لینے کے دوران اور لینپارزا گولیوں کی آخری خوراک کے بعد 6 ماہ تک مانع حمل کے 2 مؤثر طریقوں کا استعمال کریں۔ اگر آپ ہارمون سے متعلق مانع حمل استعمال کر رہی ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں

مزید معلومات کے لیے مریض کا معلوماتی پرچہ ملاحظہ کریں۔[1]

انتباہات اور احتیاطی تدابیر[1]

اگر آپ کو لگتا ہے کہ درج ذیل میں سے کوئی بھی آپ پر لاگو ہوتا ہے تو لینپارزا کے ساتھ علاج سے پہلے یا اس کے دوران اپنے ڈاکٹر، دوا ساز یا نرس سے بات کریں:

- اگر آپ کے خون کے خلیوں کی تعداد جانچ میں کم ہے تو یہ سرخ یا سفید خون کے خلیات کے لئے کم تعداد یا پلیٹ لیٹس کی کم تعداد ہوسکتی ہے. نشانیاں اور علامات کے بارے میں آپ کو دھیان دینا چاہیے ان میں بخار یا انفیکشن شامل کرنے کے لئے باہر، چوٹ لگنا یا خون بہنا۔
- اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری، کھانسی یا گھرگھراہٹ کی کوئی نئی یا بگڑتی ہوئی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہو۔
- اگر آپ درد کی کسی نئی یا بگڑتی ہوئی علامات کا تجربہ کرتے ہیں یا کسی انتہا میں سوجن، سانس لینے میں دشواری ، سینے میں درد ، سانس لینا جو معمول سے زیادہ تیز ہے یا دل کی دھڑکن معمول سے زیادہ تیز ہو۔

ممکنہ ضمنی اثرات[1,2]

اگر آپ درج ذیل میں سے کچھ بھی ملاحظہ کرتی ہیں تو فوراً اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں:

بہت عام (10 لوگوں میں 1 سے زیادہ کو متاثر کر سکتا ہے):

- سانس پھولنا، بہت تھکا ہوا محسوس کرنا، جلد کا رنگ پیلا پڑنا یا تیز دل کی دھڑکن – یہ خون کے سرخ خلیوں کی تعداد میں ایک طرح کی کمی (انیمیا) کی علامات ہو سکتی ہیں۔

غیر عام (100 لوگوں میں 1 تک کو متاثر کر سکتا ہے):

- الرجیاتی رد عمل (مثال کے طور پر، چھپاکی، سانس لینے یا نگلنے میں تکلیف، سرگرانی جو کہ زائد حساسیت کے رد عمل کی نشانیاں اور علامات ہیں)
- خارشی پھنسیاں یا سوجی ہوئی، سرخ جلد (ڈرمیٹائٹس)
- ہڈی کے گودے سے متعلق سنگین مسائل (میلو ڈسپلاسٹک سنڈروم یا شدید میلوئڈ لیوکیمیا)

آپ کی گولیاں لینے کے دوران کن جانچوں اور معائنوں کی ضرورت ہو گی؟

آپ کا ڈاکٹر لیناپارزا سے علاج سے پہلے اور اس کے دوران آپ کے خون کی جانچ کرے گا۔ آپ کے خون کی جانچ کی جائے گی:[1]

- علاج سے قبل
- علاج کے پہلے سال میں ہر ماہ
- علاج کے پہلے سال کے بعد باقاعدہ وقفوں پر جس کا فیصلہ آپ کا ڈاکٹر کرے گا

اس صورت میں جب کہ آپ کے خون کا شمار گر کر بہت کم ہو جاتا ہے، خون چڑھانا ضروری ہو سکتا ہے (اس میں آپ کسی عطیہ کنندہ سے خون یا خون پر مبنی مصنوعات موصول کرتی ہیں)[1]

لیناپارزا کی گولیوں کے ضمنی اثرات اور ان کا بندوبست

اگرچہ کچھ مریضوں کو ضمنی اثرات کی وجہ سے اپنی گولیاں لینا روکنا پڑ سکتا ہے، آپ کے کینسر کی دیکھ بھال کی ٹیم کے درست مشورے کے ساتھ عام طور پر ان پر قابو پایا جا سکتا ہے۔[1,2]

بہت عام (10 مریضوں میں 1 سے زیادہ کو متاثر کرتا ہے) ضمنی اثرات میں شامل ہیں:[1,2]

بیمار محسوس کرنا (متلی)

بیمار ہونا (قے کرنا)

اسہال – اگر یہ ابتر ہو جائے تو فوراً اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا نرس کو مطلع

تھکا ہوا یا کمزور محسوس کرنا (تھکاوٹ)

بدہضمی سینے میں جلن (ڈسپپسیا)

کھانے کے مزہ میں تبدیلیاں (ڈسگیوزیا)

سردرد

چکر محسوس کرنا

بھوک نہ لگنا

سانس پھولنا (ڈسپنیا)

کھانسی

بہت عام ضمنی اثرات جو خون کی جانچوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں[1,2]

- خون کے سفید خلیوں کا کم شمار (لیوکیمیا یا نیوٹروپینیا) جو انفیکشن سے لڑنے کی آپ کی صلاحیت کو کمزور کر سکتا ہے اور وہ بخار کے ساتھ وابستہ ہو سکتا ہے۔

عام (10 لوگوں میں 1 تک کو متاثر کر سکتا ہے)[1,2]

- پھنسی
- منہ کا زخم (اسٹومیٹائٹس)
- پسلیوں کے نیچے پیٹ کے حصّہ میں درد (پیٹ کے اوپری حصّہ میں درد)۔
- گہری رگ میں خون کا جمنا، عام طور پر ٹانگ میں (وینس تھرمبوسس) جو ٹانگوں میں درد یا سوجن یا پھیپھڑوں میں جمنا (پلمونری امبولزم) جیسی علامات کا سبب بن سکتا ہے جو سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد، معمول سے زیادہ تیز سانس لینے یا دل کی دھڑکن معمول سے تیز جیسی علامات کا سبب بن سکتی ہے۔

عام ضمنی اثرات جو خون کی جانچوں میں ظاہر ہو سکتے ہیں [1,2]

- خون کے سفید خلیوں کا کم شمار (ہائپوپینیا) جو انفیکشن سے لڑنے کی آپ کی صلاحیت کو کم کر سکتا ہے اور وہ بخار سے وابستہ ہو سکتا
- ہے خون میں پلیٹ لٹس کی تعداد میں کمی (تھرومبو سائٹوپینیا) – آپ درج ذیل علامات ملاحظہ کر سکتی ہیں
  - اگر آپ کو ضرر پہنچتا ہے تو معمول سے زیادہ مدت تک زخم یا جریان خون ہونا
- خون کے کریاٹینن میں بڑھوتری – اس جانچ کا استعمال اس بات کی جانچ کے لیے کیا جاتا ہے آپ کے گردے کس طرح کام کر رہے ہیں۔

غیر عام ضمنی اثرات جو خون کی جانچوں میں ظاہر ہو سکتے ہیں [1,2]

- خون کے سرخ خلیوں کے حجم میں بڑھوتری (کسی بھی علامات سے وابستہ نہیں)

شاذ و نادر (1,000 لوگوں میں 1 تک کو متاثر کر سکتا ہے)[1,2]

- چہرے میں سوجن (اینجیو ایڈیما)
- جلد کے نیچے چربیدار نسیج میں تکلیف دہ سوزش (اریتھیما نوڈوسم)

لینپارزا مشینیں چلانے اور استعمال کرنے کی آپ کی صلاحیت کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔اگر آپ اپنی دوا لیتے وقت چکر، کمزوری یا تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں تو گاڑی نہ چلائیں یا آلات یا مشینوں کا استعمال نہ کریں۔[2]

ان ضمنی اثرات میں سے کچھ کا بندوبست کیسے کریں اس بابت تجاویز اس کتابچہ کے ذیل صفحہ میں شامل کر دی گئی ہیں۔ براہ کرم نوٹ فرمالیں کہ یہ مشورہ ان ضمنی اثرات کے عام بندوبست کے لیے ہے اور یہ لینپارزا سے علاج کے ساتھ مخصوص نہیں ہے۔ اگر آپ کو پریشانی ہو یا کسی دیگر شدید علامات کا سامنا ہو تو آپ کو اپنے کینسر کی دیکھ بھال کی ٹیم سے رابطہ کرنا چاہیے۔

اگر آپ کو کوئی ضمنی اثرات ہو جاتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا نرس سے بات کریں۔ اس میں کوئی بھی ایسے ممکنہ ضمنی اثرات شامل ہیں جو پیکٹ کے پرچہ میں مذکور نہیں ہیں۔ آپ ضمنی اثرات کی اطلاع براہ راست ذیل کے پتے پر یلو کارڈ اسکیم کے ذریعہ بھی دے سکتی ہیں: www.mhra.gov.uk/yellowcard۔ ضمنی اثرات کی اطلاع دے کر، آپ اس دوا کے محفوظ ہونے سے متعلق مزید معلومات فراہم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ ضمنی اثرات کی اطلاع AstraZeneca کو اس ویب سائٹ پر جاکر بھی کی جا سکتی ہے: https://contactazmedical.astrazeneca.com۔

ضمنی اثرات کے بندوبست کے لیے مشورہ

بیمار محسوس کرنا (متلی) اور قے ہونا[6–8]

- زیادہ کثرت سے نسبتاً کم مقدار میں کھائیں
- درج ذیل کے توازن کے ساتھ سادہ غذائیں کھائیں:
  - پروٹین (مثال کے طور پر سادہ دہی یا سادہ چکن)
  - پھل اور سبزیاں (مثال کے طور پر کیلا، ڈبہ بند پھل)
  - کاربوہائیڈریٹ (مثال کے طور پر، کریکرز، پاستا، سادہ کچا چاول، ابلے آلو، سفید ٹوسٹ)
- ادرک لیں (مثال کے طور پر کسی چائے کی شکل میں)
- تلی ہوئی غذاؤں سے احتراز کریں
- تازہ دم رہنے کے لیے پانی پیئیں، یا صاف سوپ یا پھل کے رس پینے کی کوشش کریں جیسے کرین بیری کا رس (چکوترے کے رس سے اجتناب کریں)
- کھانے سے پہلے بہت زیادہ سیال پینے کی کوشش نہ کریں

اگر آپ کی علامات برقرار رہتی ہیں تو اپنے کینسر کی دیکھ بھال کی ٹیم سے رابطہ کریں

اسہال[10,11]

- کھانے کی چیزیں:
  - چھوٹی مقدار میں بکثرت ہلکی غذاؤں سے تیار کردہ کھانے کھانا، مثال کے طور پر سفید بریڈ، پاستا یا چاول، سفید مچھلی، پولٹری، اور اچھی طرح پکے ہوئے انڈے
- خوب سیال پیئیں – تازہ دم رہنا بہت ضروری ہے۔
  نیز پانی، آپ صاف سوپ، پھل کے رس (چکوترے کے رس سے اجتناب کریں) یا کیفین سے خالی پتیوں کی چائے آزما سکتی ہیں
- قابل اجتناب چیزیں: شراب، زندہ دہی، مرغن یا مسالہ دار غذائیں، کیفین اور کچے پھل یا سبزیاں

اگر دیے گئے مشورے پر عمل کرنے کے باوجود آپ کی علامات 12 گھنٹوں سے زیادہ برقرار رہتی ہیں تو آپ کو اپنے کینسر کی دیکھ بھال کی ٹیم سے رابطہ کرنا چاہیے

بھوک کی کمی[9]

- زیادہ کثرت سے نسبتاً کم مقدار میں کھائیں
- دن بھر تازہ دم رکھنے والی مشروبات کی چسکیاں لیں

انیمیا[12]

- انیمیا اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے خون میں سرخ خلیوں کا شمار ایک خاص سطح سے نیچے آجاتا ہے
- انیمیا کی کچھ علامات میں سانس پھولنا / آرام کی حالت میں بھی اپنی سانس کو پکڑنے میں پریشانی ہونا، جلد کا رنگت کا زرد ہونا، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا اور بہت تھکا ہوا محسوس کرنا۔ اگر آپ ان میں سے کسی بھی علامات کو ملاحظہ کرتی ہیں تو آپ کو فوراً اپنے ڈاکٹر کو مطلع کرنا چاہیے

اگر آپ میں انیمیا کی تشخیص ہوتی ہے تو آپ کے کینسر کی دیکھ بھال کی ٹیم آپ کو اس کے بندوبست کا طریقہ بتائے گی

تھکاوٹ کی غیر معمولی سطحیں (تھکان)[13]

- سرگرمیوں کو پورے ہفتہ پر پھیلا دیں
- اہم سرگرمیوں کا منصوبہ ان وقتوں کے لیے رکھیں جب آپ میں سب سے زیادہ توانائی ہوتی ہے
- آپ کو ایک خاص دن میں کیا کرنا ہے اس کی ترجیحات طے کریں، اور سرگرم مدتوں کو زیادہ آرام دہ مدتوں سے الگ کر لیں
- مختصر قیلولہ اور آرام کرنا معاون ہو سکتا ہے مگر انہیں کچھ سرگرمی یا ورزش سے متوازن بنانے کی کوشش کریں
- خریداری، کھانا بنانا یا صفائی ستھرائی جیسے روزمرہ کے کاموں میں دوسروں کی مدد طلب کریں
- ایک متوازن غذا کھائیں اور خوب پانی پیئیں
- ہلکی ورزش کریں، جیسے مختصر چہل قدمی
- جب تھکی ہوئی ہوں تو گاڑی نہ چلائیں یا مشینری آپریٹ نہ کریں

اگر آپ کی علامات برقرار رہتی ہیں تو اپنے کینسر کی دیکھ بھال کی ٹیم سے رابطہ کریں

اکثر پوچھے گئے سوالات

اگر میں اپنی خوراک لینا بھول جاؤں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- اگر آپ اپنی گولیاں لینا بھول جاتی ہیں تو اپنی اگلی معمول کی خوراک اس کے مقررہ وقت پر لے لیں۔
- ایک ہی وقت میں دو خوراکیں نہ لیں۔[1]

اگر میں اپنی خوراک جتنی تجویز کی گئی ہے اس سے زیادہ لے لوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- فوراً اپنے کینسر کی دیکھ بھال کی ٹیم یا قریب ترین ہسپتال سے رابطہ کریں۔

کیا میں لینپارزا کی گولیاں لینے کے دوران دیگر دوائیں / تکملے لے سکتی ہوں؟

- اپنے کینسر کی دیکھ بھال کی ٹیم کو کسی بھی دیگر ایسی دواؤں یا تکملوں کے بارے میں بتائیں جو آپ لے رہی ہیں یا جن کے لینے کا منصوبہ رکھتی ہیں، بشمول نسخہ پر ملنے والی اور بغیر نسخہ کے دستیاب دواؤں کے
- بیک وقت ایک سے زیادہ دوا لینا دیگر دواؤں کے اثر کو زوردار یا کمزور بنا سکتا ہے۔
- براہ کرم لینپارزا[1] گولیوں کے ساتھ دیگر دوائیں لینے سے متعلق مزید تفصیلی معلومات کے لیے مریض کی معلومات کا کتابچہ ملاحظہ کریں۔

کیا ایسی کوئی غذائیں اور مشروبات ہیں جو میں اپنے لینپارزا کی گولیاں لینے کے دوران لے سکتی ہوں؟

- اس علاج پر ہونے کے دوران آپ کو چکوترے کا رس نہیں پینا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ دوا کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتا ہے۔[1]

مزید معلومات کے لیے، براہ کرم پیکٹ کا پرچہ ملاحظہ کریں: معلومات برائے مریض جو کہ آپ کو تجویز کردہ لینپارزا کی گولیوں کی دوا کے ساتھ آئی ہیں۔

کینسر سے نمٹنا

بچہ دانی کے کینسر سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے۔ بایں وجوہ آپ کی تشخیص سے نمٹنے میں مدد کے لیے آپ کے آس پاس ایک مضبوط سپورٹ نیٹورک ہونا ضروری ہے۔ آپ کو گھر والوں اور دوستوں سے بات کرنا دشوار محسوس ہو سکتا ہے لیکن وہ آپ کی مدد کے لیے موجود رہنا چاہیں گے۔ آپ کسی مقامی سپورٹ سنٹر پر جانا بھی مفید پا سکتی ہیں؛ یہ آپ کو آپ کے گھر والوں اور دوستوں سے باہر کسی اور سے بات کرنے کا موقع دیتا ہے اور وہ آپ کو عملی اور مالی مشورہ فراہم کر سکتا ہے۔

معاونتی گروپس

آپ کے لیے آپ کی کینسر سے متعلق ٹیم آپ کے علاج سے متعلق معلومات کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ درج ذیل خیراتی ادارے / معاونتی گروپس ٹیلی فون پر مدد، آمنے سامنے یا ای میل سپورٹ گروپس، مریض کے مراکز، ورقچے اور وسائل فراہم کرتے ہیں:

دی ایو اپیل

0808 802 0019 (نرسوں کے ذریعہ چلائی جانے والی سپورٹ لائن)
020 7605 0100 (عام استفسارات)
eveappeal.org.uk

اویکوم

0800 008 7054 (سپورٹ لائن)
0207 299 6654 (عام استفسارات)
ovacome.org.uk

اوورین کینسر ایکشن

0207 380 1730
ovarian.org.uk
(معلوماتی ویڈیوز اور پیئر سپورٹ گروپس)

ٹارگیٹ اوورین کینسر

020 7923 5475
(نرسوں کے ذریعہ چلائی جانے والی سپورٹ لائن)
0207 923 5470 (عام استفسارات)
targetovariancancer.org.uk

کینسر ریسرچ یو کے

0808 800 4040
(نرسوں کے ذریعہ چلائی جانے والی سپورٹ لائن)
cancerchat.org.uk
معلومات برائے مریض:
cruk.org/about-cancer

یہ تنظیمیں خود مختار مریضوں کے معاونتی گروپس ہیں اور AstraZeneca اور MSD ان کی ویب سائٹوں کے مواد کے لیے جوابدہ نہیں ہیں۔ یہ تنظیمیں اس آئٹم کے فروغ میں شامل نہیں رہی ہیں۔

حوالہ جات

1. Lynparza (olaparib) - Patient Information Leaflet (PIL).
2. Lynparza (olaparib) Summary of Product Characteristics.
3. Cancer Research UK. Genes, DNA and Cancer. https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/what-is-cancer/genes-dna-and-cancer. Last accessed October, 2023.
4. Konstantinopoulos, P. A., Ceccaldi, R., Shapiro, G. I. & D'Andrea, A. D. Homologous recombination deficiency: Exploiting the fundamental vulnerability of ovarian cancer. Cancer Discov. 5, 1137–1154 (2015).
5. National Cancer Institute. BRCA Mutations: Cancer Risk & Genetic Testing. https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/genetics/brca-fact-sheet. Last accessed October, 2023.
6. Nausea and vomiting. https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/nausea-and-vomiting. Last accessed October, 2023.
7. Tips for managing eating problems. https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/eating-problems/tips-for-managing-eating-problems. Last accessed October, 2023.
8. Managing Nausea and Vomiting at Home. https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/eating-problems/nausea-and-vomiting/managing.html. Last accessed October, 2023.
9. Cancer Research UK. Other ways of controlling sickness. https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/sickness/treatment/other-ways-of-controlling-sickness. Last accessed October, 2023
10. Cancer Research UK. Tips on coping with diarrhoea. https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/bowel-problems/types/diarrhoea/tips-coping-diarrhoea. Last accessed October, 2023.
11. Bladder and bowel problems. https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/bladder-and-bowel-problems. Last accessed October, 2023.
12. Low Red Blood Cell Counts (Anemia). https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/low-blood-counts/anemia.html. Last accessed October, 2023.
13. Tiredness (fatigue). https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/tiredness. Last accessed October, 2023.

آپ کی لینپارزا ڈائری

اس ڈائری کا استعمال علاج کی کارروائی کے دوران لینپارزا کے ساتھ آپ کے تجربے کا ایک ریکارڈ رکھنے کے لیے کیا جا سکتا ہے۔

براہ کرم اپنی ڈائری کو اپنے کینسر کی دیکھ بھال کی ٹیم کے کسی ممبر کے ساتھ اپنی ہر میٹنگ میں ساتھ لائیں۔ اپنی لینپارزا ڈائری کس طرح استعمال کرنی ہے یہ جاننے کے لیے براہ کرم ذیل میں ہدایات دیکھیں۔ یہ اس بات کا پتہ رکھنے میں آپ کی مدد کرے گا کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں۔

آپ کی علامات	تھکی ہوئی یا کمزور محسوس کرنا	بد ہضمی یا دل میں جلن	اسہال	بیمار ہونا	بیمار محسوس کرنا
ری پ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ل گ ن م	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1	1 2 3 4 5
ھ د ب	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1	1 2 3 4 5
ت ا ر ع م ج	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ہ ع م ج	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			

ہمیں یہ بتانے کے لیے ایک عدد کے گرد دائرہ بنائیں کہ آج آپ کی علامات کیسی ہیں

اس بابت تحریر کریں کہ رواں ہفتہ آپ نے کیسا محسوس کیا یا کوئی بھی چیز جو آپ اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو بتانا چاہتی ہیں

نوٹس

اس ہفتہ میں ذرا بہتر محسوس کر رہی ہوں۔ بیشتر علامات میں تھوڑا سدھار آیا ہے، اس لیے میں تھوڑا زیادہ گھومنے پھرنے لائق تھی۔ باہر جا کر کسی کافی پر دوستوں سے ملاقات کرنے کے لیے میرے پاس کافی توانائی تھی جس کو میں واقعی مس کر رہی تھی۔ البتہ میرے پیٹ میں کچھ درد ضرور تھا جو کہ نیا ہے۔ ہو سکتا ہے یہ اضافی سرگرمی کی وجہ سے ہو۔ میں یقینی بناؤں گی کہ میں اپنی نرس کو اس بارے میں مطلع کروں

اپنی علامات کا پتہ رکھنا واقعی آپ کے علاج کے منصوبے کا ایک اہم جزو ہے۔ یہ آپ کی نگہداشت صحت ٹیم کو اس بابت ایک اچھا خیال فراہم کرتی ہے کہ آپ کی طبیعت کیسی ہے، اور آیا وہ جو وہ آپ کی مدد کے لیے کچھ اور بھی کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو بھی بتاتی ہے کہ چیزیں کیسے چل رہی ہیں۔ اگر آپ مذکورہ کسی بھی ضمنی اثرات کا، یا کسی اور ایسے ضمنی اثرات کا سامنا کرتی ہیں جن کے بارے میں آپ فکرمند ہیں تو اپنی نگہداشت صحت ٹیم سے رابطہ کریں۔ اس میں کوئی بھی ایسے ممکنہ ضمنی اثرات شامل ہیں جو مریض کے معلوماتی پرچہ میں مذکور نہیں ہیں۔

کوئی علامات نہیں	دیگر علامات	کھانسی	چکر محسوس کرنا	بھوک نہ لگنا	سر درد
✓			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
			1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
✓			1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	پیٹ درد				1 2 3 4 5
✓					1 2 3 4 5

اس باکس میں صحیح کے ایک نشان کے ساتھ بغیر کسی علامات والے دن کا جشن منائیں

کوئی دیگر علامات یہاں تحریر کریں

اس بابت باکس کو نشان زد کریں کہ گزشتہ ہفتہ کے مقابلہ اس ہفتہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں

اس بات کی درجہ بندی کے لیے اس اسکیل کا استعمال کریں کہ آپ کی علامات آپ کو کتنا متاثر کرتی ہیں:

1. قابل ملاحظہ
2. معمولی
3. معتدل
4. شدید
5. بہت شدید

گزشتہ ہفتے کے مقابلہ آپ بہتر یا ابتر محسوس کرتی ہیں؟

ابتر	بہتر
	✓

آپ کی لینپارزا ڈائری

ہفتہ کی شروعات ..../........../..........

آپ کی علامات	بیمار محسوس کرنا	بیمار ہونا	اسہال	بد ہضمی یا دل میں جلن	تھکی ہوئی یا کمزور محسوس کرنا
ری پ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ل گ ن م	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ھ د ب	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ت ا رع م ج	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ہ ع م ج	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ہ ت ف ہ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
را وت ا	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

نوٹس

با خبر رہیں

اس بات کو ریکارڈ کرنے کے لیے عدد کا اسکیل استعمال کریں کہ ہر ایک دن آپ کی علامات کیسی ہیں۔ اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو دکھانا معاون ہوگا تاکہ وہ جان سکیں کہ آپ کی طبیعت کیسی چل رہی ہے اور وقت کے ساتھ آپ کی علامات کس طرح تبدیل ہوتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اگر کسی نئی چیز کا سامنا کرتی ہیں تو اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو بتاتی ہیں۔

آپ کی علامات	سر درد	بھوک نہ لگنا	چکر محسوس کرنا	کھانسی	دیگر علامات	کوئی علامات نہیں
ری پ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ل گ ن م	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ھ د ب	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ت ا رع م ج	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ہ ع م ج	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
ہ ت ف ہ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
را وت ا	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		

اس بات کی درجہ بندی کے لیے اس اسکیل کا استعمال کریں کہ آپ کی علامات آپ کو کتنا متاثر کرتی ہیں:

1. قابل ملاحظہ
2. معمولی
3. معتدل
4. شدید
5. بہت شدید

گزشتہ ہفتے کے مقابلہ آپ بہتر یا ابتر محسوس کرتی ہیں؟

ابتر	بہتر

آپ کی لینپارزا ڈائری

ہفتہ کی شروعات ..../.........../..........

آپ کی علامات	بیمار محسوس کرنا	بیمار ہونا	اسہال	بد ہضمی یا دل میں جلن	تھکی ہوئی یا کمزور محسوس کرنا
ریپ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
لگنم	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ھدب	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
تارعمج	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ہعمج	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ہتف	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
اوتر	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

نوٹس

با خبر رہیں

اس بات کو ریکارڈ کرنے کے لیے عدد کا اسکیل استعمال کریں کہ ہر ایک دن آپ کی علامات کیسی ہیں۔ اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو دکھانا معاون ہوگا تاکہ وہ جان سکیں کہ آپ کی طبیعت کیسی چل رہی ہے اور وقت کے ساتھ آپ کی علامات کس طرح تبدیل ہوتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اگر کسی نئی چیز کا سامنا کرتی ہیں تو اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو بتاتی ہیں۔

سر درد	بھوک نہ لگنا	چکر محسوس کرنا	کھانسی	دیگر علامات	کوئی علامات نہیں
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		

اس بات کی درجہ بندی کے لیے اس اسکیل کا استعمال کریں کہ آپ کی علامات آپ کو کتنا متاثر کرتی ہیں:

1. قابل ملاحظہ
2. معمولی
3. معتدل
4. شدید
5. بہت شدید

گزشتہ ہفتے کے مقابلہ آپ بہتر یا ابتر محسوس کرتی ہیں؟

بہتر	ابتر

آپ کی لینپارزا ڈائری

ہفتہ کی شروعات ..../........../..........

باخبر رہیں

اس بات کو ریکارڈ کرنے کے لیے عدد کا اسکیل استعمال کریں کہ ہر ایک دن آپ کی علامات کیسی ہیں۔ اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو دکھانا معاون ہوگا تاکہ وہ جان سکیں کہ آپ کی طبیعت کیسی چل رہی ہے اور وقت کے ساتھ آپ کی علامات کس طرح تبدیل ہوتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اگر کسی نئی چیز کا سامنا کرتی ہیں تو اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو بتاتی ہیں۔

آپ کی علامات	کوئی علامات نہیں	دیگر علامات	کھانسی	چکر محسوس کرنا	بھوک نہ لگنا	سر درد	تھکی ہوئی یا کمزور محسوس کرنا	بد ہضمی یا دل میں جلن	اسہال	بیمار ہونا	بیمار محسوس کرنا
ری پ			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ل گ ن م			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ھ د ب			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ت ا ر ع م ج			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ہ ع م ج			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ہ ت ف ہ			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ر ا و ت ا			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

گزشتہ ہفتے کے مقابلہ آپ بہتر یا ابتر محسوس کرتی ہیں؟

ابتر	بہتر

اس بات کی درجہ بندی کے لیے اس اسکیل کا استعمال کریں کہ آپ کی علامات آپ کو کتنا متاثر کرتی ہیں:

1. قابل ملاحظہ
2. معمولی
3. معتدل
4. شدید
5. بہت شدید

نوٹس

آپ کی لینپارزا ڈائری

ہفتہ کی شروعات ..../........../..........

آپ کی علامات	بیمار محسوس کرنا	بیمار ہونا	اسہال	بد ہضمی یا دل میں جلن	تھکی ہوئی یا کمزور محسوس کرنا
ری پ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ل گ ن م	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ھ د ب	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ت ا ر ع م ج	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ہ ع م ج	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ہ ت ف ہ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ر ا و ت ا	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

نوٹس

باخبر رہیں

اس بات کو ریکارڈ کرنے کے لیے عدد کا اسکیل استعمال کریں کہ ہر ایک دن آپ کی علامات کیسی ہیں۔ اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو دکھانا معاون ہوگا تاکہ وہ جان سکیں کہ آپ کی طبیعت کیسی چل رہی ہے اور وقت کے ساتھ آپ کی علامات کس طرح تبدیل ہوتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اگر کسی نئی چیز کا سامنا کرتی ہیں تو اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو بتاتی ہیں۔

سر درد	بھوک نہ لگنا	چکر محسوس کرنا	کھانسی	دیگر علامات	کوئی علامات نہیں
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		

اس بات کی درجہ بندی کے لیے اس اسکیل کا استعمال کریں کہ آپ کی علامات آپ کو کتنا متاثر کرتی ہیں:

1. قابل ملاحظہ
2. معمولی
3. معتدل
4. شدید
5. بہت شدید

گزشتہ ہفتے کے مقابلہ آپ بہتر یا ابتر محسوس کرتی ہیں؟

ابتر	بہتر

MSD AstraZeneca