सर्वाइकल कैंसर का पता चलने के बाद

यदि आपको बताया गया है कि आपको सर्वाइकल कैंसर है, तो संभव है कि पहले ही आपके कोल्पोस्कोपी (सर्विक्स पर अधिक बारीकी से देखने के लिए एक परीक्षण) और एक सर्वाइकल बायोप्सी (ऐसी जाँच जिसमें कैंसर की जांच के लिए कुछ ऊतक लगते हैं) हो चुके हैं। कुछ प्रोटीन और जीन परिवर्तनों की जाँच के लिए कैंसर कोशिकाओं पर अन्य परीक्षण किए गए होंगे। कैंसर फैल गया है या नहीं यह पता लगाने के लिए आपके पास स्कैन या अन्य प्रक्रियाएं भी हो सकती हैं। ये परीक्षण आपके चिकित्सक को यह जानने में मदद करते हैं कि आपको किस प्रकार का सर्वाइकल कैंसर है, यह किस अवस्था में है और किस उपचार से मदद मिल सकती है।

सर्वाइकल कैंसर के उपचार के कई तरीके हैं, जिनमें सर्जरी, रेडिएशन और कीमो, योजनाबद्ध दवा चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी जैसी दवाएं शामिल हैं। कई बार एक से अधिक तरह के उपचार की आवश्यकता होती है। उपचार ज्यादातर आपके सर्वाइकल कैंसर के प्रकार और अवस्था पर निर्भर करता है। आपके उपचार के विकल्प कैंसर कोशिकाओं पर जाँच के नतीजों, आपकी स्वास्थ्य समस्याओं, आपकी उम्र, आप बच्चे पैदा करना चाहती हैं या नहीं और आपकी व्यक्तिगत चुनाव पर भी निर्भर करते हैं।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि कुछ उपचार आपके लिए बच्चे पैदा करना कठिन बना सकते हैं। इस बारे में अपना उपचार शुरू होने से पहले, जल्दी बात करने से आपके चिकित्सक यह तय करने में आपकी मदद कर सकते हैं कि कौन से उपचार आपके लिए सबसे उचित हैं और बच्चे पैदा करने की आपकी क्षमता को बचाने के लिए क्या किया जा सकता है।

निम्न प्रश्नों को जरूर पूछें:

- मुझे किस तरह का सर्वाइकल कैंसर है?
- मेरा सर्वाइकल कैंसर किस चरण में है और इसका क्या मतलब है?
- आपने मेरे जाँच के नतीजों से मेरे सर्वाइकल कैंसर के बारे में और क्या जाना?
- क्या मुझे और जाँच कराने की आवश्यकता होगी?
- मेरे सर्वाइकल कैंसर के लिए आपको कौन से उपचार सबसे ठीक लगते हैं?
- उपचार से संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं?
- क्या उपचार से मेरे बच्चे होने की संभावना प्रभावित होगी? क्या ऐसा कुछ है जो इसमें मदद कर सकता है?

उपचार के दौरान की अपेक्षाएँ

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको आपकी उपचार की योजना के बारे में बताएगी। आपको जिस प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, उसके आधार पर इस टीम में विभिन्न चिकित्सक, नर्स और अन्य स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारी शामिल हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपको बच्चे पैदा करने की अपनी क्षमता को बचाने में सहायता के लिए एक प्रक्रिया की आवश्यकता है, तो कुछ विशेषज्ञ आपको यह समझने में मदद करेंगे कि क्या अपेक्षाएँ हैं। या अगर आपको रेडिएशन चिकित्सा की आवश्यकता है, तो आप यह जानने के लिए अपने रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट के साथ काम करेंगे कि रेडिएशन से पहले, इसके दौरान और बाद में क्या अपेक्षाएँ हैं। अगर आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, आपके चिकित्सक या कैंसर देखभाल टीम यह बताएँगे कि यह कैसे किया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेंगे, आप उपचार के दौरान कैसे हैं इसका ट्रैक रखेंगे और किसी भी दुष्प्रभाव में आपकी सहायता करेंगे। आपका उपचार कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है, यह देखने के लिए वे

आपका निश्चित समय पर रक्त परीक्षण, एक्स-रे या स्कैन भी करवा सकते/सकती हैं।

सर्वाइकल कैंसर के उपचार से गुजरने वाले सभी लोगों के दुष्प्रभाव एक जैसे नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, योजनाबद्ध चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी या रेडिएशन उपचार के दुष्प्रभाव से अलग होते हैं। एक ही उपचार पाने वाले लोगों के दुष्प्रभाव अलग-अलग हो सकते हैं। यह जानना भी अहम है कि क्या आपको उपचार के दौरान जन्म नियंत्रण का उपयोग करने की आवश्यकता है।

निम्न प्रश्नों को जरूर पूछें:

- मेरे उपचार के लिए क्या विकल्प हैं? आपको मेरे लिए सबसे ठीक क्या लगता है और क्यों?
- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- मुझे कौन से दुष्प्रभाव हो सकते हैं और मैं उनके बारे में क्या कर सकता/सकती हूँ?
- हमें कैसे पता चलेगा कि उपचार असर कर रहा है?
- मेरा कितनी बार उपचार होगा और यह कितने समय तक चलेगा?
- मुझे उपचार के लिए कहाँ जाना होगा और क्या मैं खुद गाड़ी चला सकता/सकती हूँ?
- क्या मैं अपनी सामान्य गतिविधियां, जैसे काम, व्यायाम, सेक्स करना जारी रख पाऊंगा/पाऊंगी?
- क्या मुझे उपचार के दौरान जन्म नियंत्रण का उपयोग करने की आवश्यकता है?

उपचार के बाद की अपेक्षाएँ

उपचार के बाद, आपकी कैंसर देखभाल टीम आपकी किसी भी मौजूदा दुष्प्रभाव से निपटने में मदद करेगी। यह जाँचने के लिए कि कहीं आपका कैंसर वापस तो नहीं आ गया है या इसकी जाँच के लिए कि कहीं आपके शरीर के किसी अन्य हिस्से में कोई नया कैंसर तो नहीं शुरू हुआ है, आपके नियमित परीक्षण भी होंगे।

कुछ लोगों के लिए कैंसर पूरी तरह से दूर नहीं हो सकता है। वे उपचार लेना जारी रख सकते हैं और यह देखने के लिए अभी भी परीक्षणों की आवश्यकता होगी कि यह उपचार कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है।

यदि आपको ऐसे दुष्प्रभाव हैं जो उपचार के बाद दूर नहीं होते हैं या कोई नया लक्षण दिखाई देता है तो अपने चिकित्सक या कैंसर देखभाल टीम के किसी व्यक्ति को बताना सुनिश्चित करें ।

उपचार के बाद आपके शरीर में होने वाले परिवर्तनों को झेलने में भी आपको कठिनाई हो सकती है। उदाहरण के लिए, आपको अपने आंत्र या मूत्राशय में दिक्कत हो सकती है, यौन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं या रेडिएशन से त्वचा में बदलाव हो सकता है। अगर यह एक चिंता का विषय है तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से इस बारे में बात करें कि इससे निपटने में आपकी सहायता के लिए कौन से विकल्प मौजूद हैं।

आपके मासिक धर्म में भी बदलाव भी हो सकते हैं, आप गर्भवती होने में अक्षम हो सकती हैं या सर्जरी से निशान पड़ सकते हैं। अपनी कैंसर देखभाल टीम से इस बारे में बात करें कि आप कब गर्भवती होने की कोशिश कर सकती हैं। यदि आपकी अपनी प्रजनन क्षमता को बनाए रखने में मदद करने के लिए कोई प्रक्रिया हुई है तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से जन्म नियंत्रण का उपयोग करने और परिवार नियोजन में सहायता प्राप्त करने की जरूरतों के बारे में बात करें।

भले ही अगर आपने उपचार पूरा कर लिया है और आप ठीक महसूस कर रहे/ही हैं, फिर भी अपनी कैंसर देखभाल टीम से यह देखने के लिए कि कहीं आपका सर्वाइकल कैंसर वापस तो नहीं आ गया है फॉलो अप जाँचों के नियमित कार्यक्रम के बारे में पूछना अहम है।

निम्न प्रश्नों को जरूर पूछें:

- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कितनी बार मिलने की आवश्यकता है?
- क्या मुझे उपचार के बाद फॉलो अप योजना की आवश्यकता है?
- मुझे यह देखने के लिए क्या कैंसर फिर से आ गया है या मेरे उपचार से होने वाली समस्याओं की जाँच करने के लिए जाँचों की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे उपचार के बाद जन्म नियंत्रण का उपयोग करने की आवश्यकता है?
- मुझे कैसे और कब पता चलेगा कि मेरे उपचार के बाद भी मेरे बच्चे हो सकते हैं?
- क्या मुझे अन्य आम कैंसर का जल्द पता लगाने के लिए मैमोग्रैम या कोलोनोस्कोपी जैसे किसी स्क्रीनिंग जाँच की आवश्यकता है?
- क्या उपचार के कोई देर से या लंबे समय तक चलने वाले दुष्प्रभाव हैं जिन पर मुझे ध्यान देना चाहिए?
- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब और कैसे संपर्क करना चाहिए?
- उपचार के बाद मुझे अपने मेडिकल रिकॉर्ड कहाँ मिल सकते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए

सर्वाइकल कैंसर के उपचार के दौरान और उसके बाद में खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप कुछ चीज़ें कर सकते/ती हैं। अच्छा खाना, सक्रिय रहना, संतुलित वजन हासिल करना और उसी वजन पर बने रहना,धूम्रपान नहीं करना और शराब से परहेज करना आपकी मदद कर सकता है। इनमें से कुछ चीज़ें आपके नए सर्वाइकल कैंसर या अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकती हैं।

अन्य प्रकार के कैंसर की जाँच और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जाँच कराते रहना याद रखें। अपने लिए उपयुक्त स्क्रीनिंग और जाँच की योजना के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें ।

अपनी भावनाओं से निपटना

सर्वाइकल कैंसर होने से आपको डर, उदासी या घबराहट महसूस हो सकती है। उपचार के बाद आपके बच्चे पैदा करने की क्षमता में होने वाले बदलाव और शरीर में होने वाले परिवर्तनों का सामना करने में भी आपको कठिनाई हो सकती है। इन भावनाओं का होना सामान्य है और इनसे निपटने में आपकी मदद करने के कई तरीके हैं।

- अपनी भावनाओं से खुद निपटने की कोशिश न करें। अपनी भावनाओं के बारे में बात करें, चाहे वे जैसी भी हों।
- कभी कभार उदासी या निराश महसूस करना ठीक है, लेकिन अगर आपको ये भावनाएँ कुछ दिनों से अधिक समय से हैं तो अपने कैंसर देखभाल टीम को बताएं ।
- अगर आपका चिकित्सक कहते हैं कि यह ठीक है, तो ऐसी चीज़ें करें जो आपको पसंद हों, जैसे मूवी जाना, डिनर के लिए जाना या बाहर समय बिताना ।
- खाना पकाने और सफाई जैसे कार्यों में मदद करें।

आप मित्रों, परिवार या धार्मिक गुरुओं या समूह से मिलना चाह सकते/ती हैं। कुछ लोगों को उन दूसरे लोगों के साथ बात करने में मदद मिलती है जो इन चीजों से गुजरे हैं। एक सहायता समूह इसकी पेशकश कर सकता है। अन्य लोगों को काउंसिलिंग लेने से मदद मिल सकती है। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे/रही हैं। वे आपको उचित सहायता प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं।

कैंसर की जानकारी, रोज़मर्रा की मदद और सहायता के लिए अमेरिकन कैंसर सोसाइटी को **1-800-227-2345** पर कॉल करें या हमतक ऑनलाइन **cancer.org/cervicalcancer** के माध्यम से पहुँचें।
जब आपको हमारी आवश्यकता हो हम यहाँ उपलब्ध हैं।

HINDI
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080817-Rev. 8/22

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity