



हड्डियों के कैंसर के निदान के बाद



हड्डियों का कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो किसी हड्डी में शुरू होता है। अगर आपको बताया गया है कि आपको हड्डियों का कैंसर है, तो संभव है कि आप पहले ही कुछ रक्त परीक्षण, एक्स-रे और स्कैन, और एक बायोप्सी (एक परीक्षण जिसमें ऊतक का नमूना लेकर कैंसर की जांच की जाती है) करवा चुके हों। कैंसर कोशिकाओं पर कुछ अन्य परीक्षण भी किए जा सकते हैं, जिनमें विशेष प्रोटीन और जीन में बदलावों, जिसे बायोमार्कर कहा जाता है, की जांच की जाती है। कैंसर शरीर में फैला है या नहीं, यह जानने के लिए आपको कुछ अन्य प्रक्रियाएं भी कराई जा चुकी हो सकती हैं। ये सभी परीक्षण आपके डॉक्टर को यह समझने में मदद करते हैं कि आपको किस प्रकार का हड्डियों का कैंसर है, वह कौन से चरण (स्टेज) पर है, और कौन-सा उपचार आपके लिए सबसे अधिक लाभकारी हो सकता है।

हड्डियों के कैंसर के लिए उपचार

आपका उपचार हड्डियों के कैंसर की किस्म और उसके चरण (स्टेज) पर निर्भर करेगा। आपके उपचार के विकल्प कैंसर कोशिकाओं की जांच के परिणामों, आपकी सेहत, और आपकी व्यक्तिगत पसंद पर भी निर्भर करेंगे।

अधिकांश प्रकार के हड्डियों के कैंसर के उपचार में सर्जरी (ऑपरेशन) एक महत्वपूर्ण हिस्सा होती है। सर्जरी की किस्म आपके ट्यूमर की स्थिति और आकार पर निर्भर करती है।

हड्डियों के कैंसर को हटाने के लिए किए जाने वाले सभी ऑपरेशन जटिल होते हैं। लेकिन हाथों या पैरों की हड्डियों में होने वाले ट्यूमर को हटाना आमतौर पर उतना कठिन नहीं होता जितना कि जबड़े की हड्डी, खोपड़ी के मूल हिस्से, रीढ़ की हड्डी, या पेल्विक (कूल्हे की) हड्डी में होने वाले ट्यूमर को हटाना।

हड्डियों के कैंसर के अन्य उपचारों में रेडिएशन, कीमोथेरेपी (कीमो), टार्गेटेड थेरेपी, और इम्यूनोथेरेपी शामिल हो सकते हैं। कई मामलों में, एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है। आपका डॉक्टर आपको यह तय करने में मदद करेगा कि आपके लिए कौन-सा उपचार सबसे बेहतर है।

यह ज़रूर पूछें:

- मुझे किस प्रकार का हड्डियों का कैंसर है?
- मेरी हड्डियों में कैंसर कहाँ पर है?
- हड्डियों के कैंसर का स्टेज क्या है, और इसका क्या मतलब है?
- क्या मुझे और परीक्षण करवाने की ज़रूरत होगी?
- आपके अनुसार मेरे लिए सबसे अच्छा उपचार क्या है?
- उपचार का उद्देश्य क्या है?
- क्या उपचार में सर्जरी शामिल होगी?
- क्या मुझे अन्य प्रकार के उपचारों की भी ज़रूरत पड़ेगी?

उपचार से पहले और दौरान क्या उम्मीद करें

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको आपकी उपचार योजना समझाएगी। इस टीम में विभिन्न डॉक्टर, नर्स और अन्य स्वास्थ्यकर्मी शामिल हो सकते हैं, जो आपके उपचार की किस्म पर निर्भर करते हैं।

अगर आपको सर्जरी की ज़रूरत है, तो आप एक सर्जन के साथ काम करेंगे। वे आपको बताएंगे कि सर्जरी से पहले, उसके दौरान और बाद में क्या उम्मीद करें। वे आपको यह भी बताएंगे कि क्या आपको अपनी सर्जरी से बहाल होने के लिए किसी विशेष थेरेपी की ज़रूरत पड़ेगी।

अगर आपको अन्य प्रकार के उपचार की ज़रूरत है, तो आपकी टीम आपको बताएगी कि वे कैसे दिए जाते हैं, आपको उनके लिए तैयार करेगी, आपके स्वास्थ्य की निगरानी करेगी, और किसी भी दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट्स) में मदद करेगी। उपचार के दौरान यह देखने के लिए कि उपचार कितना प्रभावी है, समय-समय पर रक्त परीक्षण, स्कैन या अन्य जांचें भी की जा सकती हैं।

हर व्यक्ति में हड्डियों के कैंसर के उपचार के दौरान एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होते। उदाहरण के लिए, सर्जरी के दुष्प्रभाव रेडिएशन, कीमोथेरेपी (कीमो), इम्यूनोथेरेपी, या टार्गेटेड थेरेपी के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं। और एक जैसा उपचार लेने वाले लोगों में भी अलग-अलग दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

यह ज़रूर पूछें:

- मुझे कौन-कौन से दुष्प्रभाव हो सकते हैं, और उनसे निपटने के लिए मैं क्या कर सकता/ती हूँ?
- हमें कैसे पता चलेगा कि उपचार काम कर रहा है?
- मुझे यह उपचार कितनी बार मिलेगा? यह उपचार कितने समय तक चलेगा?
- मैं उपचार लेने कहाँ जाऊँगा/जाऊँगी? क्या मैं खुद गाड़ी चला सकता/सकती हूँ?
- क्या उपचार से मेरे शरीर की दिखावट और कामकाज पर कोई फर्क पड़ेगा?
- उपचार मेरे रोज़मर्रा के जीवन को कैसे प्रभावित करेगा?
- क्या कोई ऐसे नैदानिक परीक्षण हैं जो मेरे लिए उपयुक्त हो सकते हैं?

उपचार के बाद क्या अपेक्षा की जाए

उपचार पूरा होने के बाद, अपने कैंसर डॉक्टर से उपचार का सार और फॉलो-अप योजना माँगें। इसे सर्वाइवरशिप केयर प्लैन (उत्तरजीवी के लिए देखभाल योजना) कहा जाता है।

आपके कैंसर डॉक्टर आपके परिवार या प्राथमिक देखभाल डॉक्टर के साथ मिलकर उपचार के दुष्प्रभावों को संभालने और आपके समग्र स्वास्थ्य की निगरानी करने में मदद करेंगे। यह देखने के लिए कि क्या आपका कैंसर वापस आया है या शरीर के किसी अन्य हिस्से में नया कैंसर विकसित हुआ है, आपको नियमित जांच करानी होगी।

उपचार के बाद आपके शरीर में कुछ बदलाव हो सकते हैं। अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या अपेक्षा की जाए और इन बदलावों से निपटने के लिए क्या किया जा सकता है। अगर आपको कोई समस्याएँ हैं तो उन्हें बताएँ।

जिन लोगों को हड्डियों का कैंसर हुआ है, उनमें इसके दोबारा होने या अन्य प्रकार के कैंसर होने का जोखिम रहता है। भले ही उपचार के बाद आप ठीक महसूस करें, फिर भी यह ज़रूरी है कि आप अपनी कैंसर देखभाल टीम से नियमित जांच का शेड्यूल तय करें, ताकि यह पता चल सके कि क्या हड्डियों का कैंसर वापस तो नहीं आया।

कुछ लोगों में कैंसर पूरी तरह समाप्त नहीं होता। ऐसे लोगों को लगातार उपचार की आवश्यकता हो सकती है, और यह देखने के लिए जांच जारी रहती है कि उपचार कितना प्रभावी है।

यह ज़रूर पूछें:

- मैं अपने उपचार का सार और फॉलो-अप प्लैन की कॉपी कहाँ से प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?
- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कितनी बार मिलना होगा?
- मुझे उनसे कब और कैसे संपर्क करना चाहिए?
- क्या मुझे यह देखने के लिए जांच करवाने की ज़रूरत होगी कि कैंसर वापस आया है या नहीं, या उपचार से जुड़ी समस्याओं की जांच के लिए?
- क्या मुझे अन्य कैंसर का जल्दी पता लगाने के लिए मैमोग्राम या कोलोनोस्कोपी जैसी स्क्रीनिंग जांच करवाने की ज़रूरत है?
- क्या उपचार के कोई देर से या लंबे समय तक रहने वाले दुष्प्रभाव हैं जिन पर मुझे ध्यान देना चाहिए?
- उपचार के बाद मैं अपने मेडिकल रिकॉर्ड कहाँ से प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट cancer.org/hindi पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।

स्वस्थ रहना

अगर उपचार के कोई दुष्प्रभाव ठीक नहीं होते या आपको कोई नए लक्षण दिखाई देते हैं, तो अपने डॉक्टर या कैंसर देखभाल टीम को ज़रूर बताएँ।

उपचार के दौरान और बाद में खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप कई चीज़ें कर सकते हैं। स्वस्थ वजन बनाए रखना, संतुलित आहार लेना, नियमित शारीरिक गतिविधि करना और शराब न पीना भी आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकता है। इन चीज़ों से आपको कोई नया कैंसर होने का जोखिम भी घटाने में मदद मिलती है।

अपनी भावनाओं से निपटना

हड्डियों का कैंसर होने से आपको डर, उदासी या घबराहट महसूस हो सकती है। ऐसी भावनाएँ महसूस करना सामान्य हैं, और उनसे निपटने के तरीके मौजूद हैं।

- अपनी भावनाओं से अकेले निपटने की कोशिश न करें। अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर बात करें, चाहे वे कैसी भी हों।
- कभी-कभी उदास या निराश महसूस करना सामान्य है, लेकिन अगर ये भावनाएँ कुछ दिनों से अधिक समय तक बनी रहें, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को ज़रूर बताएँ।
- अगर आपके डॉक्टर अनुमति दें, तो वे काम करना जारी रखें जो आपको पसंद हैं, जैसे बाहर समय बिताना, फिल्म या खेल देखने जाना, या बाहर खाना खाने जाना।
- खाना बनाने और सफाई जैसे कामों में मदद लें।

आप अपने दोस्तों, परिवार या धार्मिक नेताओं और समूहों से भी संपर्क कर सकते हैं। काउंसलिंग (परामर्श लेना) भी मददगार हो सकती है। कुछ लोगों को उन लोगों से बात करना उपयोगी लगता है जो इसी तरह के अनुभव से गुजरे हैं। इसके लिए सपोर्ट ग्रुप एक अच्छा विकल्प हो सकता है। अपनी भावनाओं के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ। वे आपको सही तरह का सहयोग दिलाने में मदद कर सकते हैं।