आदमियों में स्तन कैंसर के निदान के बाद

American Cancer Society®

स्तन कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो स्तन (breast) में शुरू होता है। स्तन एक अंग है जो ऊपरी पसलियों और छाती की मांसपेशियों के ऊपर स्थित होता है। अगर आपको बताया गया है कि आपको स्तन कैंसर है, तो संभव है कि आप पहले ही मैमोग्राम, अन्य 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 स्तन कैंसर है, वह कौन से चरण (स्टेज) पर है, और कौन-सा उपचार आपके लिए सबसे अधिक लाभकारी हो सकता है।

स्तन कैंसर के लिए उपचार

आपका उपचार स्तन 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 स्तन कैंसर के लिए सर्जरी (ऑपरेशन) मुख्य उपचार होती है। स्तन कैंसर वाले अधिकांश पुरुषों में मास्टेक्टॉमी की जाती है, जिसमें उस तरफ के पूरे स्तन ऊतक को हटा दिया जाता है जहाँ कैंसर होता है।

कुछ पुरुषों में लम्पेक्टॉमी भी की जा सकती है। इस सर्जरी में केवल गांठ (लम्प) और उसके आसपास का थोड़ा सा हिस्सा हटाया जाता है। यह कम सामान्य है क्योंकि अधिकांश पुरुषों में स्तन ऊतक बहुत कम होता है।

अन्य उपचारों में रेडिएशन और दवाइयाँ शामिल हो सकती हैं, जैसे कीमोथेरेपी (कीमो), हार्मोन थेरेपी, टार्गेटेड थेरेपी और इम्यूनोथेरेपी। 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 स्तन कैंसर है?
- मेरे स्तन में कैंसर कहाँ पर है?
- स्तन कैंसर कौन से स्टेज पर है, और इसका क्या मतलब है?
- बायोमार्कर परीक्षण के परिणाम क्या थे?
- क्या मुझे और परीक्षण करवाने की आवश्यकता होगी?
- आपके अनुसार मेरे लिए सबसे अच्छा उपचार क्या है?
- उपचार का उद्देश्य क्या है?
- क्या उपचार में सर्जरी शामिल होगी? क्या कैंसर को पूरी तरह से हटाया जा सकता है?
- क्या मुझे अन्य प्रकार के उपचारों की भी ज़रूरत पड़ेगी?
- क्या मुझे आनुवंशिक परीक्षण करवाने की ज़रूरत होगी?

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। उदाहरण के लिए, 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। 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 जांच भी की जा सकती हैं।

हर व्यक्ति में स्तन कैंसर के उपचार के दौरान एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होते। उदाहरण के लिए, सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमोथेरेपी (कीमो), हार्मोन थेरेपी, टार्गेटेड थेरेपी, इम्यूनोथेरेपी या रेडिएशन 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 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? क्या मैं खुद गाड़ी चला सकता हूँ?
- क्या उपचार से मेरे शरीर की दिखावट और कामकाज पर कोई फर्क पड़ेगा?
- क्या उपचार मेरे यौन जीवन को प्रभावित करेगा? अगर हाँ, तो कैसे और कितने समय तक? इसमें सुधार करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?
- 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। डॉक्टर से पूछें कि क्या उम्मीद करनी चाहिए, और अगर आपको कोई समस्या हो तो उन्हें ज़रूर बताएँ।

जिन लोगों को स्तन 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 स्तन 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 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 प्रकार के कैंसर का जल्दी पता लगाने के लिए कोलोनोस्कोपी जैसी स्क्रीनिंग परीक्षण 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 हूँ?

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 चीजें कर सकते हैं। धूम्रपान न करना आपके स्तन कैंसर होने की संभावना को घटाने में मदद कर सकता है। स्वस्थ वजन बनाए रखना, संतुलित आहार लेना, नियमित शारीरिक गतिविधि करना और शराब न पीना भी आपके स्वास्थ्यप्रद वजन तक पहुंचने और स्वास्थ्यप्रद वजन को बनाए रखने में मदद कर सकता है। इन चीज़ों से आपको कोई नया स्तन कैंसर होने या अन्य प्रकार के कैंसर होने का जोखिम भी घटाने में मदद मिलती है।

अपनी भावनाओं से निपटना

स्तन 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 खुले में 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।

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

American Cancer Society®

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. 087505 Rev. 5/26

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity