स्तन कैंसर के निदान के बाद

American Cancer Society®

स्तन कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो स्तन में शुरू होता है। स्तन एक अंग है जो ऊपरी पसलियों और छाती की मांसपेशियों के ऊपर स्थित होता है। महिलाओं में, स्तन नवजात शिशुओं और शिशुओं को दूध पिलाने के लिए दूध बनाता है और वितरित करता है। अगर आपको बताया गया है कि आपको स्तन कैंसर है, तो संभवतः आपने पहले ही मैमोग्राम, अन्य स्कैन और बायोप्सी (एक परीक्षण जो कैंसर की जाँच के लिए कुछ ऊतक लेता है) करवा लिया होगा। अन्य परीक्षण कैंसर कोशिकाओं पर कुछ प्रोटीन और बायोमार्कर नामक जीन परिवर्तनों की जांच करने के लिए किए गए होंगे। कैंसर फैल गया है या नहीं, यह जानने के लिए आपको अन्य प्रक्रियाएँ भी करवानी पड़ सकती हैं। ये परीक्षण आपके डॉक्टर को यह जानने में मदद करते हैं कि आपको किस प्रकार का स्तन कैंसर है, यह किस चरण में है और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

स्तन कैंसर का उपचार

आपका उपचार आपके स्तन कैंसर के प्रकार और चरण पर निर्भर करेगा। आपके उपचार के विकल्प कैंसर कोशिकाओं पर किए गए परीक्षणों के परिणामों, आपके स्वास्थ्य, यदि आप रजोनिवृत्ति से गुज़र चुकी हैं, और आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं पर भी निर्भर करेंगे।

सर्जरी अधिकांश प्रकार के स्तन कैंसर के लिए मुख्य उपचार है। इसमें सामान्य स्तन के एक हिस्से के साथ कैंसर को हटाना शामिल है। स्तन के एक हिस्से को हटाने की सर्जरी को लम्पेक्टॉमी कहा जाता है। पूरे स्तन को हटाने की सर्जरी को मास्टेक्टॉमी कहा जाता है।

अन्य उपचार में विकिरण और कीमो, हार्मोन थेरेपी, लक्षित दवा चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी जैसी दवाएं शामिल हो सकती 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 अच्छा है।

कुछ उपचारों से मासिक धर्म में बदलाव हो सकता है। आपके मासिक धर्म बंद हो सकते हैं, भले ही आप रजोनिवृत्ति से गुज़री न हों। ये उपचार आपके गर्भवती होने की क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन इससे बचने के तरीके हो सकते हैं। उपचार शुरू होने से पहले अपने डॉक्टर से बात करना ज़रूरी है। वे आपको यह समझने में मदद कर सकते हैं कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए।

यह अवश्य पूछें:

- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- मुझे किस प्रकार का स्तन कैंसर है?
- मेरा स्तन कैंसर किस चरण में है और इसका क्या मतलब है?
- बायोमार्कर परीक्षण के परिणाम क्या थे?
- मेरे परीक्षा परिणामों से आपने और क्या जाना?
- क्या मुझे और अधिक परीक्षण की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे सर्जरी की ज़रूरत होगी? क्या कैंसर को पूरी तरह से हटाया जा सकता है?
- क्या मुझे आनुवंशिक परीक्षण की आवश्यकता है?

उपचार से पहले और उसके दौरान क्या अपेक्षा करें

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपके उपचार की योजना के बारे में बताएगी। इस टीम में अलग-अलग डॉक्टर, नर्स और अन्य स्वास्थ्य सेवा कर्मी शामिल हो सकते हैं, जो आपके लिए आवश्यक उपचार के प्रकार पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, यदि आपको सर्जरी की आवश्यकता है, तो आप एक सर्जन के साथ मिलकर काम करेंगे। वे आपको बताएंगे कि सर्जरी से पहले, उसके दौरान और उसके बाद क्या होने की उम्मीद है। यदि आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, तो आपकी कैंसर देखभाल टीम बताएगी कि यह कैसे दिया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेगी, आप कैसे कर रहे हैं, इस पर नज़र रखेगी और किसी भी दुष्प्रभाव में आपकी मदद करेगी। यह देखने के लिए कि आपका उपचार कितना अच्छा काम कर रहा है, आपको कुछ समय पर रक्त परीक्षण, एक्स-रे या स्कैन भी करवा सकते हैं।

स्तन कैंसर के इलाज से गुजरने वाले हर व्यक्ति को एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, हार्मोन थेरेपी, लक्षित दवा चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी या विकिरण उपचार के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं। और एक ही उपचार प्राप्त करने वाले लोगों को अलग-अलग दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

यह अवश्य पूछें:

- मेरे उपचार के क्या विकल्प हैं? आपके अनुसार मेरे लिए सबसे अच्छा क्या है और क्यों?
- क्या मेरे प्रकार के कैंसर के लिए कोई क्लिनिकल परीक्षण उपलब्ध हैं?
- मुझे क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं और मैं उनके बारे में क्या कर सकती हूँ?
- हमें कैसे पता चलेगा कि उपचार काम कर रहा है?
- मुझे कितनी बार इलाज करवाना होगा? यह कितने समय तक चलेगा?
- मैं इलाज के लिए कहां जाऊं? क्या मैं खुद गाड़ी चला सकती हूं?
- क्या मैं अपने सामान्य कार्यकलाप, जैसे काम और व्यायाम, जारी रख पाऊँगी?
- क्या उपचार के बाद मैं बच्चे पैदा कर पाऊंगी?
- क्या उपचार से मेरी सेक्स लाइफ़ पर असर पड़ेगा? अगर हाँ, तो कैसे और कितने समय तक?
- इसमें मदद के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

उपचार के बाद क्या अपेक्षा करें

उपचार के बाद, अपने कैंसर के डॉक्टर से उपचार सारांश और अनुवर्ती योजना के लिए पूछें। इसे उत्तरजीविता देखभाल योजना कहा जाता है। आपके कैंसर का डॉक्टर आपके परिवार या प्राथमिक देखभाल चिकित्सक के साथ मिलकर उपचार से होने वाले दुष्प्रभावों को प्रबंधित करने और आपके सामान्य स्वास्थ्य की जांच करने में मदद करेगा। आपको यह जांचने के लिए नियमित रूप से परीक्षण करवाना होगा कि आपका कैंसर वापस तो नहीं आया है, या यह जांचने के लिए कि आपके शरीर के किसी दूसरे हिस्से में कोई नया कैंसर तो नहीं शुरू हो गया है।

कुछ लोगों के लिए, कैंसर पूरी तरह से खत्म नहीं हो सकता है। उन्हें इलाज जारी रखना पड़ सकता है, और यह देखने के लिए अभी भी परीक्षण की आवश्यकता होगी कि यह कितना अच्छा काम कर रहा है।

उपचार के बाद आपके शरीर में कुछ बदलाव हो सकते हैं। सर्जरी के बाद आपका पूरा या आंशिक स्तन नष्ट हो सकता है या रेडिएशन के कारण आपकी त्वचा में बदलाव हो सकता है। अगर सर्जरी के दौरान आपके लिम्फ नोड्स हटा दिए गए या रेडिएशन के कारण क्षतिग्रस्त हो गए तो आपके हाथ या बांह में सूजन आने का खतरा हो सकता है। उपचार के परिणामस्वरूप आपके यौन जीवन में बदलाव हो सकते हैं। अपने डॉक्टर से यह पूछना महत्वपूर्ण है कि क्या उम्मीद करनी चाहिए और उन्हें बताएं यदि आपके पास कोई समस्या हो।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि रजोनिवृत्ति के लक्षणों से निपटने के लिए हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी लेना अक्सर उन महिलाओं के लिए सुरक्षित नहीं होता है जिन्हें स्तन कैंसर हुआ है। यदि आप रजोनिवृत्ति के लक्षणों से परेशान हैं, तो राहत पाने के तरीकों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

जिन लोगों को स्तन कैंसर हो चुका है, उन्हें दोबारा होने या कुछ अन्य प्रकार के कैंसर होने का जोखिम रहता है। भले ही आप उपचार समाप्त करने के बाद ठीक महसूस करें, लेकिन अपने कैंसर देखभाल दल से नियमित रूप से अनुवर्ती परीक्षणों के लिए शेड्यूल के बारे में पूछना महत्वपूर्ण है ताकि यह पता लगाया जा सके कि आपका स्तन कैंसर वापस आया है या नहीं।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे अपने उपचार सारांश और अनुवर्ती योजना की प्रति कहां से मिलेगी?
- मुझे कितनी बार अपनी कैंसर देखभाल टीम से मिलने की आवश्यकता होगी?
- मुझे उनसे कब और कैसे संपर्क करना चाहिए?
- क्या मुझे यह देखने के लिए परीक्षण की आवश्यकता होगी कि क्या मेरा कैंसर वापस आ गया है, या मेरे उपचार से कोई समस्या तो नहीं आई है?
- क्या मुझे अन्य कैंसरों का शीघ्र पता लगाने के लिए कोलोनोस्कोपी जैसी किसी स्क्रीनिंग जांच की आवश्यकता है?
- क्या उपचार के बाद कोई देर से या दीर्घकालिक दुष्प्रभाव होते हैं जिन पर मुझे नजर रखनी चाहिए?
- उपचार के बाद मैं अपना मेडिकल रिकॉर्ड कहां पा सकती हूं?

स्वस्थ रहना

यदि उपचार के कोई दुष्प्रभाव दूर नहीं होते हैं या आपको कोई नया लक्षण दिखाई देता है, तो अपने डॉक्टर या कैंसर देखभाल टीम को अवश्य बताएं।

उपचार के दौरान और उसके बाद खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं। धूम्रपान न करने से स्तन कैंसर की संभावना कम हो सकती है। स्वस्थ वजन प्राप्त करना और उसे बनाए रखना, अच्छा खाना, पर्याप्त तरल पदार्थ पीना, सक्रिय रहना और शराब से बचना भी आपको स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है। ये चीजें आपको नया स्तन कैंसर या अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकती हैं।

अपनी भावनाओं से निपटना

स्तन कैंसर होने पर आपको डर, दुख या घबराहट महसूस हो सकती है। ऐसी भावनाएँ होना सामान्य है, और इनसे निपटने में आपकी मदद करने के तरीके हैं।

- अपनी भावनाओं से अकेले निपटने की कोशिश न करें। अपनी भावनाओं के बारे में बात करें, चाहे वे कुछ भी हों।
- कभी-कभी उदास या निराश महसूस करना ठीक है, लेकिन यदि ये भावनाएं आपको कुछ दिनों से अधिक समय तक महसूस हों तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं।
- यदि आपका डॉक्टर कहता है कि यह ठीक है, तो वे काम करें जो आपको पसंद हैं, जैसे बाहर समय बिताना, किसी फिल्म या खेल कार्यक्रम में जाना, या बाहर खाना खाने जाना।
- खाना पकाने और सफाई जैसे कार्यों में सहायता प्राप्त करें।

आप अपने दोस्तों, परिवार या धार्मिक गुरुओं या समूहों से संपर्क करना चाह सकते हैं। काउंसलिंग भी मददगार हो सकती है। कुछ लोगों को ऐसे लोगों से बात करना मददगार लगता है जो ऐसी ही परिस्थितियों से गुज़रे हैं। एक सहायता समूह ऐसा कर सकता है। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। वे आपको सही सहायता पाने में मदद कर सकते हैं।

अधिक जानकारी और सहायता के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसाइटी की वेबसाइट cancer.org/hindi पर जाएं या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी ज़रूरत हो, हम आपकी मदद के लिए मौजूद हैं।

American Cancer Society®

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. HIN083506 Rev. 3/25

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity