



गर्भाशय-ग्रीवा कैंसर के निदान के बाद



सर्वाइकल कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो गर्भाशय ग्रीवा या गर्भाशय (गर्भ) के निचले हिस्से में शुरू होता है। गर्भाशय ग्रीवा गर्भाशय के शरीर (ऊपरी भाग जहाँ भ्रूण बढ़ता है) को योनि (जन्म नहर) से जोड़ता है। यदि आपको बताया गया है कि आपको सर्वाइकल कैंसर है, तो संभवतः आपने पहले ही कोलपोस्कोपी (गर्भाशय ग्रीवा को अधिक बारीकी से देखने के लिए एक परीक्षण) और सर्वाइकल बायोप्सी (एक परीक्षण जिसमें कैंसर की जाँच के लिए कुछ ऊतक लिया जाता है) करवा लिया होगा। बायोमार्कर नामक कुछ प्रोटीन और जीन परिवर्तनों की जाँच के लिए कैंसर कोशिकाओं पर अन्य परीक्षण 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 सर्वाइकल कैंसर है, यह किस चरण में है और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

गर्भाशय-ग्रीवा कैंसर का उपचार

आपका उपचार आपके गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के प्रकार और चरण पर निर्भर करेगा। आपके उपचार के विकल्प कैंसर कोशिकाओं, आपके स्वास्थ्य और आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं पर किए गए परीक्षणों के परिणामों पर भी निर्भर करेंगे।

अधिकांश गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के इलाज के लिए सर्जरी का उपयोग किया जाता है। इसमें अक्सर गर्भाशय को निकालना शामिल होता है। गर्भाशय को निकालने की सर्जरी को हिस्टेरेक्टॉमी कहा जाता है। ट्रेकलेक्टॉमी एक अन्य प्रकार की सर्जरी है जो आपको बच्चे पैदा करने की क्षमता खोए बिना इलाज करने की अनुमति देती है। अन्य अंग भी निकाले जा सकते हैं, जैसे अंडाशय।

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 उपचार आपके मासिक धर्म में बदलाव ला सकते हैं। आपके मासिक धर्म बंद हो सकते हैं, भले ही आप रजोनिवृत्ति से गुज़री न हों। ये उपचार आपके गर्भवती होने की क्षमता को भी प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन इससे बचने के तरीके हो सकते हैं। अपने 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 गर्भाशय-ग्रीवा कैंसर है?
- मेरा गर्भाशय-ग्रीवा कैंसर किस चरण में है और इसका क्या मतलब है?
- बायोमार्कर परीक्षण के परिणाम क्या हैं?
- मेरे परीक्षा परिणामों से आपने और क्या जाना?
- क्या मुझे और अधिक परीक्षण की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे सर्जरी की ज़रूरत पड़ेगी? क्या मेरा गर्भाशय निकाला जाएगा?

उपचार से पहले और उसके दौरान क्या अपेक्षा करें

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपकी उपचार 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 प्रक्रिया से पहले, उसके दौरान और बाद में क्या अपेक्षा करनी 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, आपके स्वास्थ्य पर नज़र रखेगी और किसी भी दुष्प्रभाव से निपटने में आपकी मदद करेगी। आपका उपचार कितना कारगर है, यह देखने के लिए आपको कुछ समय पर रक्त परीक्षण, स्कैन या अन्य परीक्षण भी करवाने पड़ सकते हैं।

गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के इलाज से गुजरने वाले हर व्यक्ति को एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, आपके गर्भाशय को हटाने के दुष्प्रभाव कीमो, लक्षित दवा चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी या विकिरण उपचार के दुष्प्रभावों से अलग 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 कहाँ जाऊँ? क्या मैं खुद गाड़ी चला सकती हूँ?
- क्या मैं अपने सामान्य कार्यकलाप, जैसे काम और व्यायाम, जारी रख पाऊँगी?
- क्या उपचार के बाद मैं संतान पैदा कर पाऊँगी?

- क्या उपचार से मेरी सेक्स जीवन पर असर पड़ेगा? अगर हाँ, तो कैसे और कितने समय तक? मैं इसमें मदद के लिए 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। यह जांचने के लिए कि आपका कैंसर वापस आ गया है या नहीं, या यह जांचने के लिए कि आपके शरीर के किसी अन्य हिस्से में कोई नया कैंसर शुरू हुआ है या नहीं, आपको नियमित रूप से जांच करानी होगी।

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। उदाहरण के लिए, आपको आंत्र या मूत्राशय में परेशानी हो सकती है, यौन समस्याएं हो सकती हैं या विकिरण के कारण त्वचा में बदलाव हो सकते हैं। आपको मासिक धर्म में भी बदलाव हो सकते हैं या आप गर्भवती नहीं हो सकती हैं। अपने डॉक्टर से पूछें कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए और अगर आपको कोई समस्या है तो उन्हें बताएं।

जिन लोगों को सर्वाइकल 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 समय-सारिणी के बारे में पूछना महत्वपूर्ण है ताकि यह पता लगाया जा सके कि आपका सर्वाइकल 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 उपचार के बाद भी मुझे गर्भनिरोधन का उपयोग करना होगा?
- क्या मुझे अन्य कैंसरों का शीघ्र पता लगाने के लिए मैमोग्राम या कोलोनोस्कोपी जैसे किसी स्क्रीनिंग परीक्षण 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 हूँ?

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 आपको सर्वाइकल कैंसर की संभावना कम करने में मदद मिल सकती है। अच्छा खाना, पर्याप्त तरल पदार्थ पीना, सक्रिय रहना, स्वस्थ वजन प्राप्त करना और उसे बनाए रखना, और शराब से बचना भी आपको स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है। ये चीजें आपको नया सर्वाइकल कैंसर या अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकती हैं।

अपनी भावनाओं से निपटना

सर्वाइकल कैंसर होने पर आपको डर, उदासी 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 उदास महसूस करना ठीक है, लेकिन अगर आपको ये भावनाएँ कुछ दिनों से ज्यादा समय तक रहती हैं, 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 खाना 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।