



फेफड़े के कैंसर के निदान के बाद



फेफड़ों का कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो फेफड़ों में शुरू होता है। फेफड़े आपके सीने में पाए जाने वाले स्पंज जैसे अंगों की एक जोड़ी हैं जो शरीर से हवा को अंदर और बाहर लाते हैं। वे ऑक्सीजन लेते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड, एक अपशिष्ट उत्पाद से छुटकारा पाते हैं। अगर आपको बताया गया है कि आपको फेफड़ों का कैंसर है, तो संभवतः आपने पहले ही एक्स-रे, स्कैन और बायोप्सी (एक परीक्षण जो कैंसर की जाँच के लिए कुछ ऊतक लेता है) करवा ली होगी। 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 पता लगाने 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 फेफड़ों का कैंसर है, यह किस चरण में है और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

फेफड़ों के कैंसर का उपचार

आपका उपचार आपके फेफड़ों 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।

फेफड़ों के कैंसर के इलाज के कई तरीके हैं, जिनमें सर्जरी, रेडिएशन और कीमो, लक्षित दवा चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी जैसी दवाएँ शामिल 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।

यह अवश्य पूछें:

- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- मुझे किस प्रकार का फेफड़े का कैंसर है?
- मेरा फेफड़ों का कैंसर किस चरण में है और इसका क्या मतलब है?
- बायोमार्कर परीक्षण के परिणाम क्या थे?
- मेरे परीक्षण परिणामों से आपको मेरे फेफड़ों के कैंसर के बारे में और क्या पता चला?
- क्या मुझे और अधिक परीक्षण की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे सर्जरी की ज़रूरत होगी? क्या कैंसर को पूरी तरह से हटाया जा सकता है?

उपचार से पहले और उसके दौरान क्या अपेक्षा करें

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको आपकी उपचार योजना के बारे में बताएगी। इस टीम में अलग-अलग डॉक्टर, नर्स और अन्य स्वास्थ्य देखभाल कर्मी शामिल हो सकते हैं, जो आपके लिए आवश्यक उपचार के प्रकार पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, यदि आपको विकिरण चिकित्सा की आवश्यकता है, तो आप विकिरण ऑन्कोलॉजिस्ट के साथ मिलकर यह जान सकेंगे कि विकिरण उपचार से पहले, उसके दौरान और उसके बाद क्या अपेक्षा करनी चाहिए। 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, इस बात पर नज़र रखेगी कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, और किसी भी दुष्प्रभाव से निपटने में आपकी मदद करेगी।

यह देखने के लिए कि आपका उपचार कितना अच्छा काम कर रहा है, आपको निश्चित समय पर रक्त परीक्षण, स्कैन या अन्य परीक्षण भी करवाने पड़ सकते हैं।

फेफड़े के कैंसर के इलाज से गुजरने वाले हर व्यक्ति पर एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, लक्षित दवा चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी या विकिरण उपचार के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं। और एक ही उपचार प्राप्त करने वाले लोगों पर 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 सकता 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 जाऊँ? क्या मैं खुद गाड़ी चला सकता हूँ?
- क्या मैं अपने सामान्य कार्यकलाप, जैसे काम और व्यायाम, जारी रख पाऊँगा?

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 आपको अपने शरीर में कुछ बदलावों का सामना करना पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आपके फेफड़े पहले की तरह काम न करें। अगर सांस लेने में तकलीफ की वजह से आप कुछ नहीं कर पा रहे हैं, तो अपने कैंसर केयर टीम से पूछें कि क्या पल्मोनरी रिहैबिलिटेशन या पल्मोनरी थेरेपी से मदद मिल सकती है। अपने डॉक्टर से पूछें कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए और अगर आपको कोई समस्या है, तो उन्हें बताएं।

जिन लोगों को फेफड़े का 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 अनुसूची के बारे में पूछना महत्वपूर्ण है ताकि यह पता लगाया जा सके कि आपका फेफड़े का 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 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?
- क्या आपको लगता है कि फुफ्फुसीय पुनर्वास या फुफ्फुसीय चिकित्सा से मुझे मदद मिल सकती है?
- उपचार के बाद मैं अपना मेडिकल रिकॉर्ड कहां पा सकता 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।

फेफड़ों के कैंसर के उपचार के दौरान और उसके बाद खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं। धूम्रपान न करने से फेफड़ों के कैंसर से पीड़ित कुछ लोगों को लंबे समय तक जीने में मदद मिल सकती है। अपने घर और कार्यस्थल में दूसरे से उत्पन्न हो रहे धुएं और रेडॉन के संपर्क में आने से बचना भी महत्वपूर्ण है। यदि आप रसायनों के आसपास काम करते हैं, तो अपने डॉक्टर से पूछें कि आपको किन रसायनों से बचने की कोशिश करनी चाहिए। 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 फेफड़ों का कैंसर या अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकती हैं।

अपनी भावनाओं से निपटना

फेफड़े का कैंसर होने पर आपको डर, दुख या घबराहट महसूस हो सकती है। चाहे आपने धूम्रपान किया हो या नहीं, आपको फेफड़े के कैंसर के लिए दोषी या न्यायित महसूस हो सकता 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 भावनाएँ 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 अपनी पसंद की चीजें करना जारी रखें, जैसे बाहर समय बिताना, 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।