



# मुँह और गले के कैंसर के निदान के बाद



मुँह में शुरू होने वाले कैंसर को मौखिक कैंसर या मौखिक गुहा कैंसर कहा जाता है। गले के मध्य भाग (ग्रसनी) में शुरू होने वाले कैंसर को ऑरोफरीन्जियल कैंसर कहा जाता है। मौखिक गुहा और ऑरोफरीनक्स आपको सांस लेने, बात करने, खाने, चबाने और निगलने में मदद करते हैं। अगर आपको बताया गया है कि आपको इनमें से कोई कैंसर है, तो संभवतः आपने पहले ही जांच, एक्स-रे और स्कैन और बायोप्सी (एक परीक्षण जिसमें कैंसर की जांच के लिए कुछ ऊतक लिया जाता है) करवा ली होगी। बायोमार्कर नामक कुछ प्रोटीन और जीन परिवर्तनों की जांच के लिए कैंसर कोशिकाओं पर अन्य परीक्षण किए गए होंगे। कैंसर फैल गया है या नहीं, यह जानने के लिए आपको अन्य प्रक्रियाएं भी करवानी पड़ सकती हैं। ये परीक्षण आपके डॉक्टर को यह जानने में मदद करते हैं कि आपको किस प्रकार का कैंसर है, यह किस चरण में है और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

## मुँह और गले के कैंसर का उपचार

आपका उपचार आपके 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।

सर्जरी अक्सर इन कैंसर के लिए पहला उपचार है। यह कैंसर और उसके आस-पास के स्वस्थ ऊतक के किनारे को हटाने के लिए किया जा सकता है। कभी-कभी, अगर जीभ, गले, स्वर यंत्र या जबड़े की हड्डी के सभी या कुछ हिस्से को हटाने की आवश्यकता होती है, तो सर्जरी अधिक जटिल होती है। यदि आवश्यक हो, तो कुछ दांत भी निकाले जा सकते हैं। सर्जरी का उपयोग गर्दन के क्षेत्र में लिम्फ नोड्स को निकालने के लिए भी किया जा सकता है ताकि पता लगाया जा सके कि कैंसर उनमें फैला है या नहीं।

इन प्रकार के कैंसर के लिए अन्य उपचारों में विकिरण, कीमो, लक्षित चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी शामिल हो सकते हैं। कई बार, एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है। मुँह या गले के कैंसर के लक्षणों को रोकने या राहत देने में मदद करने के लिए कई उपचारों का उपयोग किया जा सकता है। कभी-कभी, उन्हें अन्य उपचारों के साथ दिया जाता है। आपका डॉक्टर आपको यह तय करने में मदद करेगा कि आपके लिए कौन से उपचार सबसे अच्छे हैं।

## यह अवश्य पूछें:

- मुझे किस प्रकार का कैंसर है?
- कैंसर किस चरण में है, और इसका क्या मतलब है?
- क्या मेरे कैंसर का मानव पेपिलोमावायरस (एचपीवी) के लिए परीक्षण किया गया है?
- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- आपको क्या लगता है कि मेरे लिए कौन सा उपचार सबसे अच्छा है?
- क्या मुझे सर्जरी की आवश्यकता होगी? यदि हाँ, तो कितनी?
- सर्जरी के बाद मैं कैसा दिखूँगा?
- क्या सर्जरी के बाद मुझे बोलने या खाने में समस्या होगी?
- क्या मुझे अन्य प्रकार के उपचार की भी आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे उपचार से पहले दंत चिकित्सक को दिखाना चाहिए?

## 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 सेवा कर्मी शामिल हो सकते हैं, जो आपके लिए आवश्यक उपचार के प्रकार पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, अगर आपको सर्जरी की ज़रूरत है, तो आपके सर्जन आपको बताएंगे कि यह कैसे किया जाएगा और क्या हटाया जाएगा। वे सर्जरी के बाद आपको आवश्यक किसी भी विशेष उपकरण या थेरेपी की योजना बनाने के लिए आपके साथ काम करेंगे। अगर आपको अन्य प्रकार के उपचार की ज़रूरत 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 में आपकी मदद करेगी। यह देखने के लिए कि आपका उपचार कितना अच्छा काम कर रहा है, आपको कुछ समय पर अन्य परीक्षण भी करवाने पड़ सकते हैं। अगर आपको दाँत या खाने की समस्या होने की उम्मीद है, तो आपकी देखभाल टीम बताएगी कि मदद के लिए क्या किया जा सकता है।

मुँह और गले के कैंसर के इलाज से गुजरने वाले हर व्यक्ति को एक जैसे साइड इफेक्ट नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, विकिरण चिकित्सा से जलन के कारण किसी व्यक्ति को खाने या निगलने में परेशानी हो सकती है। कभी-कभी, यदि एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है, तो दुष्प्रभाव बदतर हो जाते हैं। और एक ही उपचार प्राप्त करने वाले लोगों को अलग-अलग साइड इफेक्ट हो सकते हैं।

## यह अवश्य पूछें:

- 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 या नहीं?
- मुझे कितनी बार उपचार करवाना होगा? यह कितने समय तक चलेगा?
- मैं उपचार करवाने के लिए कहाँ जाऊँगा? क्या मैं खुद गाड़ी चला सकता हूँ?
- अगर मुझे खाने और निगलने में परेशानी होती है, तो क्या किया जा सकता है?

- क्या मैं अपनी सामान्य गतिविधियाँ, जैसे काम और व्यायाम करना जारी रख पाऊँगा?
- क्या कोई नैदानिक परीक्षण है जो मेरे लिए सही हो सकता है?

## 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 के डॉक्टर आपके परिवार या प्राथमिक देखभाल चिकित्सक के साथ मिलकर उपचार से होने वाले दुष्प्रभावों को प्रबंधित करने और आपके सामान्य स्वास्थ्य की जाँच करने में मदद करेगा।

आपको यह जाँचने के लिए नियमित रूप से जाँच करानी होगी कि आपका कैंसर वापस आ गया है या आपके शरीर के किसी दूसरे हिस्से में कोई नया कैंसर शुरू हो गया है।

सर्जरी और अन्य उपचार के बाद आपको अपने शरीर में होने वाले बदलावों का सामना करना पड़ सकता है। वे आपके खाने, चबाने या निगलने के तरीके को बदल सकते हैं, जो आपके शरीर को अलग-अलग तरीकों से प्रभावित कर सकते हैं। डॉक्टर से ज़रूर पूछें कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए, और अगर आपको कोई समस्या है तो उन्हें बताएं। अगर आपको खाने और पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त करने में समस्या हो रही है, तो आप उपचार से ठीक होने तक दंत चिकित्सक या आहार विशेषज्ञ के साथ मिलना जारी रख सकते हैं।

जिन लोगों को मुँह या गले का कैंसर हो चुका है, उन्हें दोबारा कैंसर 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 कैंसर वापस तो नहीं आया 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।

## यह अवश्य पूछें:

- मुझे अपने उपचार सारांश और अनुवर्ती योजना की प्रति कहाँ से मिलेगी?
- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कितनी बार मिलना होगा?
- मुझे उनसे कब और कैसे संपर्क करना चाहिए?
- क्या मुझे यह देखने के लिए परीक्षण की आवश्यकता होगी कि मेरा कैंसर वापस आ गया है या नहीं, या मेरे उपचार से कोई समस्या तो नहीं हुई है?

- क्या मुझे अन्य कैंसरों का जल्द पता लगाने के लिए मैमोग्राम या कोलोनोस्कोपी जैसी किसी स्क्रीनिंग जांच की आवश्यकता है?
- क्या उपचार के कारण कोई कोई कुछ दिन बाद उभरने वाले या दीर्घकालिक दुष्प्रभाव होते हैं, जिन पर मुझे नज़र रखनी चाहिए?
- उपचार के बाद मैं अपने मेडिकल रिकॉर्ड कहाँ पा सकता 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 करना और शराब न पीना कैंसर के बिगड़ने या वापस आने की संभावना को कम करने में मदद करने के तरीके हैं। स्वस्थ वजन प्राप्त करना और उसे बनाए रखना तथा स्वस्थ आहार खाना कुछ लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आप नियुक्ति ले रहे हैं, और अपने कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि आपका वजन या खाने की क्षमता में बदलाव होता है या नहीं। सक्रिय रहना भी आपको स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है और अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम कर सकता है।

## अपनी भावनाओं से निपटना

मुँह और गले का 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 कुछ तरीके हैं

- अपनी भावनाओं से अकेले निपटने की कोशिश न करें। चाहे वे कुछ भी हों, उनके बारे में बात करें।
- कभी-कभी उदास या निरास महसूस करना ठीक है, लेकिन अगर आपको ये भावनाएँ कुछ दिनों से ज़्यादा समय तक रहती हैं, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ।
- अगर आपका डॉक्टर कहता है कि यह ठीक है, तो अपनी पसंद की चीजें करना जारी रखें, जैसे बाहर समय बिताना, फ़िल्म या खेल कार्यक्रम में जाना या खाना खाने के लिए बाहर जाना।
- खाना पकाने और सफ़ाई जैसे कामों में मदद लें।

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](https://cancer.org/hindi) पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी ज़रूरत हो, हम आपकी मदद के लिए मौजूद हैं।