एकाधिक मायलोमा के निदान के बाद

American Cancer Society®

एकाधिक मायलोमा एक ऐसा कैंसर है जो प्लाज्मा कोशिकाओं में शुरू होता है। प्लाज्मा कोशिकाएं अस्थि मज्जा (अधिकांश हड्डियों के केंद्र में एक स्पंजी ऊतक) में पाई जाने वाली एक प्रकार की श्वेत रक्त कोशिका होती हैं। प्लाज्मा कोशिकाएं प्रतिरक्षा प्रणाली का हिस्सा होती हैं और संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं। यदि आपको बताया गया है कि आपको मल्टीपल मायलोमा है, तो संभवतः आपने पहले ही परीक्षण, एक्स-रे और स्कैन और अस्थि मज्जा बायोप्सी (एक परीक्षण जिसमें कैंसर की जांच के लिए कुछ ऊतक लिया जाता है) करवा लिया होगा। बायोमार्कर नामक कुछ प्रोटीन और जीन परिवर्तनों की जांच के लिए कैंसर कोशिकाओं पर अन्य परीक्षण किए गए होंगे। ये परीक्षण आपके डॉक्टर को यह जानने में मदद करते हैं कि एकाधिक मायलोमा किस चरण में है और कौन सा उपचार मदद कर सकता है।

एकाधिक मायलोमा का उपचार

आपका उपचार एकाधिक मायलोमा 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।

कुछ प्रकार के मायलोमा का तुरंत इलाज नहीं किया जाता है। इन्हें कम जोखिम वाला, निष्क्रिय या सुलगने वाला मायलोमा कहा जाता है। इनका पता जल्दी लग जाता है और आमतौर पर ये लक्षण पैदा नहीं करते हैं। अगर आपको इस प्रकार का मायलोमा है, तो आपको इस बात के संकेतों के लिए बारीकी से देखा जा सकता है कि यह खराब हो रहा है या नहीं।

कुछ लोगों में एकाधिक मायलोमा के ऐसे प्रकार होते हैं जो सक्रिय होते हैं या लक्षण पैदा करते हैं। इस प्रकार के एकाधिक मायलोमा से पीड़ित लगभग सभी लोगों के लिए दवाएँ ही मुख्य उपचार हैं। ज़्यादातर मामलों में, उन्हें बेहतर ढंग से काम करने के लिए 2 से 4 अलग-अलग प्रकार की दवाइयों को मिलाया जाता है।

अन्य उपचार जो दिए जा सकते हैं उनमें स्टेम सेल प्रत्यारोपण या विकिरण शामिल हैं। एकाधिक मायलोमा के लक्षणों जैसे कम रक्त गणना और संक्रमण को रोकने या राहत देने में मदद करने के लिए कई उपचारों का भी 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:

- एकाधिक मायलोमा का चरण क्या है, और इसका क्या मतलब है?
- क्या मुझे और परीक्षणों की आवश्यकता होगी?
- आपको क्या लगता है कि मेरे लिए कौन सा उपचार सबसे अच्छा है?
- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- क्या मुझे अन्य प्रकार के उपचार की भी आवश्यकता होगी?
- क्या स्टेम सेल प्रत्यारोपण मेरे लिए कारगर होगा?

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 कीमो की ज़रूरत है, तो आपको बीच-बीच में टेस्ट और चेकअप के साथ उपचार के चक्रों से गुज़रना होगा। आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको यह समझने में मदद करेगी कि प्रत्येक उपचार से पहले, उसके दौरान और उसके बाद क्या उम्मीद करनी है। वे आपको बताएंगे कि उपचार कैसे दिया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेंगे, आपकी स्थिति पर नज़र रखेंगे और किसी भी दुष्प्रभाव का प्रबंधन करने में आपकी मदद करेंगे। यह देखने के लिए कि आपका उपचार कितना अच्छा काम कर रहा है, आपको निश्चित समय पर परीक्षण भी करवाने होंगे।

एकाधिक मायलोमा के उपचार से गुजरने वाले सभी लोगों के साइड इफ़ेक्ट एक जैसे नहीं होते हैं। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति को कीमो हो सकता है। कीमो के दुष्प्रभाव विकिरण, लक्षित चिकित्सा या स्टेम सेल प्रत्यारोपण के दुष्प्रभावों से भिन्न होते हैं। और एक ही उपचार प्राप्त करने वाले लोगों के साइड इफ़ेक्ट अलग-अलग 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?
- क्या मैं अपनी सामान्य गतिविधियाँ, जैसे काम और व्यायाम करना जारी रख पाऊँगा?
- क्या मुझे स्टेम सेल ट्रांसप्लांट के बारे में सोचना चाहिए? अगर हाँ, तो कब?
- क्या कोई क्लिनिकल 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 का 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।

जिन लोगों को एकाधिक मायलोमा हुआ है, उन्हें दोबारा इसके होने या कुछ अन्य प्रकार के कैंसर होने का जोखिम रहता है। भले ही आप उपचार समाप्त करने के बाद ठीक महसूस करते हों, यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी कैंसर देखभाल टीम से अनुवर्ती रक्त और मूत्र परीक्षणों के लिए नियमित कार्यक्रम के बारे में पूछें, ताकि यह पता लगाया जा सके कि आपका एकाधिक मायलोमा वापस आया है या नहीं।

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 और रक्त परीक्षण और अस्थि मज्जा बायोप्सी की आवश्यकता होगी? मुझे कितनी बार इनकी आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे यह देखने के लिए अन्य परीक्षणों 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 जल्दी पता लगाने के लिए मैमोग्राम या कोलोनोस्कोपी जैसी किसी स्क्रीनिंग जांच की आवश्यकता है?
- क्या उपचार के कारण 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। क्योंकि एकाधिक मायलोमा और इसके उपचार से संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है, इसलिए आपको बीमार लोगों से दूर रहना चाहिए। धूम्रपान न करने से एकाधिक मायलोमा के खराब होने या वापस आने की संभावना कम हो सकती है। स्वस्थ वजन प्राप्त करना और उसे बनाए रखना, अच्छा खाना, सक्रिय रहना और शराब से बचना भी आपको स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है और अन्य कैंसर होने का जोखिम कम कर सकता है।

अपनी भावनाओं से निपटना

एकाधिक मायलोमा होने पर आप अकेलापन, डर, उदासी या घबराहट महसूस कर सकते हैं। ऐसी भावनाएँ होना सामान्य है, और इनसे निपटने में आपकी मदद करने के 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 चीज़ें 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, धार्मिक गुरुओं या समूहों से संपर्क करना चाह सकते हैं। परामर्श या सहायता समूह भी मदद कर सकते हैं। 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 जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी ज़रूरत हो, हम आपकी मदद के लिए मौजूद हैं।

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. HIN084106 Rev. 5/25

bbb.org/charity