प्रोस्टेट कैंसर का पता चलने के बाद

अगर आपको बताया गया है कि आपको प्रोस्टेट कैंसर है, तो संभव है कि पहले ही आपका एक PSA रक्त परीक्षण और प्रोस्टेट बायोप्सी (ऐसी जाँच जिसमें कैंसर की जांच के लिए कुछ ऊतक लिए जाते हैं) हो चुके हैं। जब प्रोस्टेट बायोप्सी पर कैंसर पाया जाता है तो ट्यूमर के ग्रेड का पता लगाने के लिए कैंसर कोशिकाओं को देखा जाता है। इसे ग्लीसन स्कोर या ग्रेड ग्रुप कहा जाता है और यह इस बात का माप है कि कैंसर के बढ़ने की संभावना कितनी जल्दी है। कैंसर कोशिकाओं पर अन्य जाँच भी किए गए होंगे। कैंसर फैल गया है या नहीं, यह जानने के लिए आपके और स्कैन भी हो सकते हैं। यदि कैंसर नहीं फैला है तो आपको बताया जा सकता है कि ऐसा होने के लिए आप एक खास जोखिम समूह में हैं।

प्रोस्टेट कैंसर के अलग-अलग चरणों, ग्रेड और जोखिम समूहों के लिए उपचार बहुत अलग हो सकते हैं। प्रोस्टेट कैंसर का हमेशा तुरंत उपचार करने की आवश्यकता नहीं होती है। यदि यह जल्दी पहचान लिया गया है और उस तरह का है जो धीरे-धीरे बढ़ता है तो आपके डॉक्टर उपचार के बजाय इसपर नज़र रखने , सतर्क रहकर इंतजार या सक्रिय निगरानी का सुझाव दे सकते हैं, जिसका अर्थ है कि यह देखने के लिए कि क्या कैंसर बढ़ रहा है या समस्याएं पैदा कर रहा है, आपकी नियमित रूप से जाँच की जाएगी। ऐसा होने पर आपका उपचार किया सकता है।

यदि जरूरी हो तो प्रोस्टेट कैंसर के उपचार के कई तरीके हैं, जिनमें सर्जरी, रेडिएशन और कीमो, हार्मोन थेरेपी, योजनाबद्ध दवा चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी जैसी दवाएं शामिल हैं। कई बार एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है। यदि आपका कैंसर हड्डियों में फैल गया है तो कुछ उपचार और भी दिए जा सकते हैं। आपके उपचार के विकल्प आपके कैंसर के प्रकार और अवस्था, कैंसर कोशिकाओं पर परीक्षण के नतीजों, आपकी स्वास्थ्य समस्याओं, आपकी उम्र और आपकी व्यक्तिगत पसंद पर भी निर्भर करते हैं।

यह जानना अहम है कि कुछ उपचार आपको नपुंसक (इरेक्शन प्राप्त करने में अक्षम) बना सकते हैं और मूत्राशय पर आपके नियंत्रण को प्रभावित कर सकते हैं। यदि आप अभी भी बच्चे पैदा करना चाहते हैं तो उपचार आपकी प्रजनन क्षमता (किसी को गर्भवती कर सकने की क्षमता) को भी प्रभावित कर सकता है। अपना उपचार शुरू होने से पहले इस बारे में बात कर आपके डॉक्टर यह तय करने में आपकी मदद कर सकते हैं कि कौन से उपचार आपके लिए सबसे उचित हैं और आपकी प्रजनन क्षमता को बचाने के लिए क्या किया जा सकता है।

निम्न प्रश्नों को अवश्य पूछें:

- मेरा प्रोस्टेट कैंसर कितनी तेजी से बढ़ने की संभावना है?
- मेरा प्रोस्टेट कैंसर किस चरण में है और इसका क्या मतलब है?
- आपने मेरे परीक्षण परिणामों से मेरे प्रोस्टेट कैंसर के बारे में और क्या जाना है?
- क्या मुझे और जाँच कराने की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे तुरंत उपचार की आवश्यकता है?
- अगर हम इंतज़ार करने का फैसला करते हैं तो आगे क्या होगा?
- यदि हम उपचार कराने का निर्णय लेते हैं तो आपको कौन सा उपचार सबसे ठीक लगता है?
- उपचार के संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं?
- क्या उपचार से मेरी प्रजनन क्षमता प्रभावित होगी? क्या ऐसा कुछ है जो इसमें मदद कर सकता है?

उपचार के दौरान की अपेक्षाएँ

अगर आपने उपचार कराने का फैसला लिया है तो आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको आपकी उपचार की योजना के बारे में बताएगी। आपको जिस प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, उसके आधार पर इस टीम में विभिन्न डॉक्टर, नर्स और अन्य स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारी शामिल हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप प्रोस्टेटक्टोमी (प्रोस्टेट को हटाने के लिए सर्जरी) या रेडिएशन चिकित्सा करवा रहे हैं, तो आपकी कैंसर टीम आपको यह जानने में मदद करेगी कि उपचार से पहले, इसके दौरान और बाद में क्या करना है। यदि आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, आपके डॉक्टर या कैंसर देखभाल टीम यह बताएँगे कि यह कैसे किया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेंगे, आप कैसे कर रहे हैं इस पर नज़र रखेंगे और किसी भी दुष्प्रभाव में आपकी सहायता करेंगे। आपका उपचार कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है, यह देखने के लिए वे आपका निश्चित समय पर रक्त परीक्षण, एक्स-रे या स्कैन भी करवा सकते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर के उपचार से गुजरने वाले सभी लोगों के दुष्प्रभाव एक जैसे नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, हार्मोन थेरेपी, योजनाबद्ध चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी या रेडिएशन उपचार के दुष्प्रभाव से अलग होते हैं। एक ही उपचार पाने वाले लोगों के दुष्प्रभाव अलग-अलग हो सकते हैं। यह जानना भी अहम है कि क्या आपको उपचार के दौरान जन्म नियंत्रण का उपयोग करने की आवश्यकता है।

निम्न प्रश्नों को अवश्य पूछें:

- मेरे उपचार के लिए क्या विकल्प हैं? आपको मेरे लिए सबसे ठीक क्या लगता है और क्यों?
- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- मुझे कौन से दुष्प्रभाव हो सकते हैं और मैं उनके बारे में क्या कर सकता/ती हूँ?
- हमें कैसे पता चलेगा कि उपचार असर कर रहा है?
- मेरा कितनी बार उपचार होगा और यह कितने समय तक चलेगा?
- मुझे उपचार के लिए कहाँ जाना होगा और क्या मैं खुद गाड़ी चला सकता/ती हूँ?
- क्या मैं अपनी सामान्य गतिविधियां, जैसे काम, व्यायाम और सेक्स करना जारी रख पाऊंगा/गी?
- क्या मुझे उपचार के दौरान जन्म नियंत्रण का उपयोग करने की आवश्यकता है?

उपचार के बाद की अपेक्षाएँ

उपचार के बाद, आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको किसी भी दुष्प्रभाव से निपटने में मदद करेगी। यह जाँचने के लिए कि आपका कैंसर कहीं फिर से तो नहीं आ गया है या इसकी जाँच के लिए कि आपके शरीर के किसी अन्य हिस्से में कहीं कोई नया कैंसर तो नहीं शुरू हुआ है, आपके नियमित परीक्षण भी होंगे।

कुछ लोगों के लिए कैंसर पूरी तरह से दूर नहीं हो सकता है। वे उपचार लेना जारी रख सकते हैं और यह देखने के लिए अभी भी परीक्षणों की आवश्यकता होगी कि यह उपचार कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है।

यदि आपको ऐसे दुष्प्रभाव हैं जो उपचार के बाद दूर नहीं होते हैं या कोई नया लक्षण दिखाई देता है तो अपने चिकित्सक या कैंसर देखभाल टीम के किसी व्यक्ति को बताना सुनिश्चित करें ।

उपचार के बाद आपके शरीर में होने वाले बदलावों का सामना करने में भी आपको मुश्किल हो सकती है। आपको आंत्र, मूत्राशय या यौन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं या आपको सर्जरी के निशान हो सकते हैं या विकिरण या कीमो से त्वचा में परिवर्तन हो सकता है। यदि यह एक चिंता का विषय है, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से इस बारे में बात करें कि इससे निपटने में आपकी सहायता के लिए कौन से विकल्प मौजूद हैं।

यदि आपके उपचार के कारण आपकी यौन क्षमता चली गई है, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से उन दवाओं के बारे में बात करें जो यौन परामर्श, जन्म नियंत्रण का उपयोग करने की आवश्यकता और परिवार नियोजन में सहायता प्राप्त करने में मदद कर सकती हैं ।

भले ही अगर आपने उपचार पूरा कर लिया है और आप ठीक महसूस कर रहे/रही हैं, तो भी अपनी कैंसर देखभाल टीम से फॉलो अप परीक्षणों के नियमित कार्यक्रम के बारे में पूछना अहम है ताकि यह जाँचा जा सके कि प्रोस्टेट कैंसर कहीं वापस तो नहीं आ गया है।

निम्न प्रश्नों को अवश्य पूछें:

- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कितनी बार मिलने की आवश्यकता है?
- क्या मुझे उपचार के बाद फॉलो अप योजना की आवश्यकता है?
- क्या मुझे यह देखने के लिए क्या कैंसर फिर से आ गया है या मेरे उपचार से होने वाली समस्याओं की जाँच करने के लिए जाँचों की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे अन्य आम कैंसर का जल्द पता लगाने के लिए कोलोनोस्कोपी जैसे किसी स्क्रीनिंग जाँच की आवश्यकता है?

- क्या उपचार से कोई देर से या लंबे समय तक चलने वाले दुष्प्रभाव हैं जिन पर मुझे ध्यान देना चाहिए?
- क्या मुझे उपचार के बाद जन्म नियंत्रण का इस्तेमाल करने की आवश्यकता है?
- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब और कैसे संपर्क करना चाहिए?
- उपचार के बाद मुझे अपने मेडिकल रिकॉर्ड कहाँ मिल सकते हैं?

स्वस्थ रहने के लिए

स्तन कैंसर के उपचार के दौरान और उसके बाद में खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप कुछ चीजें कर सकते/सकती हैं। अच्छी तरह से खाना, सक्रिय रहना, संतुलित वजन हासिल करना और उसी वजन पर बने रहना, धूम्रपान न करना और शराब से परहेज करना आपकी मदद कर सकता है। इनमें से कुछ चीजें आपके नए प्रोस्टेट कैंसर या अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकती हैं।

अन्य प्रकार के कैंसर की जाँच और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जाँच कराते रहना याद रखें। अपने लिए उपयुक्त स्क्रीनिंग और जाँच की योजना के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें ।

अपनी भावनाओं से निपटना

प्रोस्टेट कैंसर होने से आपको डर, उदासी या घबराहट महसूस हो सकती है। उपचार के बाद आपको अपनी यौन क्रिया, मूत्राशय नियंत्रण में बदलाव और आपके शरीर में होने वाले बदलावों का सामना करने में भी मुश्किल हो सकती है। इन भावनाओं का होना सामान्य है और इनसे निपटने में आपकी मदद करने के कई तरीके हैं।

- अपनी भावनाओं से खुद निपटने की कोशिश न करें। अपनी भावनाओं के बारे में बात करें, चाहे वे जैसी भी हों।
- कभी कभार उदासी या निराश महसूस करना ठीक है, लेकिन अगर आपको ये भावनाएँ कुछ दिनों से अधिक समय से हैं तो अपने कैंसर देखभाल टीम को बताएं ।
- अगर आपका डॉक्टर कहते हैं कि यह ठीक है, तो ऐसी चीज़ें करें जो आपको पसंद हों, जैसे मूवी जाना, डिनर के लिए जाना, बाहर समय बिताना या किसी खेल आयोजन में जाना।
- खाना पकाने और सफाई जैसे कार्यों में मदद करें।

आप मित्रों, परिजनों या धार्मिक गुरुओं या समूह से मिलना चाह सकती हैं। कुछ लोगों को उन दूसरे लोगों के साथ बात करने में मदद मिलती है जो इन चीजों से गुजरे हैं। एक सहायता समूह इसकी पेशकश कर सकता है। कई लोगों को सलाह लेने से मदद मिल सकती है। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। वे आपको उचित सहायता प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं।

कैंसर की जानकारी, रोज़मर्रा की मदद और सहायता के लिए अमेरिकन कैंसर सोसाइटी को **1-800-227-2345** पर कॉल करें या हमतक ऑनलाइन **cancer.org/prostatecancer** के माध्यम से पहुँचें। जब आपको हमारी आवश्यकता हो हम यहाँ उपलब्ध हैं।

HINDI
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080818-Rev. 8/22
BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity