



# त्वचा कैंसर निदान के बाद



अगर आपको बताया गया है कि आपको त्वचा कैंसर है, तो संभवतः आपने पहले ही जांच 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। आपको अपने त्वचा कैंसर के प्रकार के आधार पर स्कैन या परीक्षण भी करवाने पड़ सकते हैं। ये परीक्षण आपके डॉक्टर को यह जानने में मदद करते हैं कि कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

## त्वचा कैंसर के प्रकार

त्वचा कैंसर के कई प्रकार होते हैं। आपको किस प्रकार का कैंसर है, यह समझना महत्वपूर्ण है ताकि यह जान सकें कि क्या अपेक्षा की जा सकती है।

**बेसल सेल और स्कैमस सेल स्किन कैंसर त्वचा कैंसर** के 2 सबसे आम प्रकार हैं। वे आम तौर पर गंभीर नहीं होते हैं क्योंकि वे अक्सर शरीर के अन्य भागों में नहीं फैलते हैं। वे आम तौर पर उपचार के लिए अच्छी प्रतिक्रिया भी देते हैं।

- बेसल सेल त्वचा कैंसर त्वचा की निचली परत में शुरू होता है।
- स्कैमस सेल त्वचा कैंसर त्वचा की ऊपरी परत में शुरू होता है।

**मेलानोमा** त्वचा कैंसर का एक कम सामान्य प्रकार है। यह उन कोशिकाओं में शुरू होता है जो त्वचा को उसका रंग (रंगद्रव्य) देते हैं। मेलानोमा अधिक गंभीर है क्योंकि इसके शरीर के अन्य भागों में फैलने की अधिक संभावना है। मेलानोमा लगभग सभी त्वचा कैंसर से होने वाली मौतों का कारण बनता है क्योंकि यह तेज़ी से फैल सकता है।

## त्वचा कैंसर का उपचार

प्रारंभिक अवस्था में पाए जाने पर, अधिकांश त्वचा कैंसर को डॉक्टर के कार्यालय में मामूली सर्जरी से हटा दिया जा सकता है। अन्य उपचार कभी-कभी सीधे आपकी त्वचा पर लगाए जा सकते हैं। उन त्वचा कैंसर के लिए जो फैल चुके हैं, विकिरण और दवाएं जैसे कि कीमो, लक्षित दवा चिकित्सा, या इम्यूनोथेरेपी का उपयोग किया जा सकता है।

आपका उपचार आपके त्वचा कैंसर के प्रकार और चरण पर निर्भर करेगा। आपके उपचार के विकल्प कैंसर कोशिकाओं पर किए गए परीक्षणों के परिणाम, आपके स्वास्थ्य, और आपके व्यक्तिगत पसंद पर भी निर्भर करेंगे। आपका डॉक्टर आपके लिए सबसे अच्छा उपचार चुनने में मदद करेगा।

## यह अवश्य पूछें:

- उपचार का उद्देश्य क्या है?
- मुझे किस प्रकार का त्वचा कैंसर है?
- मेरे त्वचा कैंसर का चरण क्या है और इसका क्या मतलब है?

- मेरे परीक्षण परिणामों से आपने और क्या जाना है?
- क्या मुझे सर्जरी की आवश्यकता है? अगर हाँ, तो सर्जरी के बाद ये हिस्से कैसे दिखेंगे?
- क्या मुझे और परीक्षणों की आवश्यकता होगी?

## उपचार से पहले और दौरान क्या अपेक्षा करें

ज्यादातर त्वचा कैंसर का इलाज मामूली सर्जरी या त्वचा विशेषज्ञ (त्वचा चिकित्सक) द्वारा दिए जाने वाले त्वचा उपचार से किया जाता है। कुछ त्वचा कैंसर का इलाज कैंसर केंद्र में किया जाता है, खासकर अगर ज्यादा इलाज की ज़रूरत हो या अगर कैंसर आपके शरीर के दूसरे हिस्सों में फैल गया हो। आपका डॉक्टर और उनकी टीम आपके उपचार और इसे कैसे दिया जाएगा, इसके बारे में समझाएंगे। वे आपको इसके लिए तैयार करेंगे, आपकी प्रगति पर नजर रखेंगे, और किसी भी दुष्प्रभाव से निपटने में आपकी सहायता करेंगे।

त्वचा कैंसर के इलाज से गुजरने वाले हर व्यक्ति पर एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, आपकी त्वचा पर सर्जरी के जो दुष्प्रभाव होते हैं, वह कीमो, लक्षित दवा चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी या विकिरण के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं। और एक ही उपचार प्राप्त करने वाले लोगों पर अलग-अलग दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

## यह अवश्य पूछें:

- क्या मुझे सर्जरी के अलावा अन्य उपचार की आवश्यकता है?
- क्या मेरे कैंसर के प्रकार 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?
- उपचार के लिए मुझे कहां जाना होगा? क्या मैं खुद ड्राइव कर सकता हूँ?
- क्या मैं अपने सामान्य कार्यकलापों जैसे कि काम और व्यायाम को जारी रख सकूंगा?
- क्या मेरे निशान रहेंगे? क्या मैं अलग दिखूंगा या अलग महसूस करूंगा?
- क्या मुझे सूरज के संपर्क से बचने के लिए विशेष देखभाल करनी चाहिए?

## उपचार के बाद क्या अपेक्षा करें

उपचार के बाद, आपका डॉक्टर आपके ऊपर बारीकी से नज़र रखेगा। वे यह जांचने के लिए त्वचा की जांच करेंगे कि आपका कैंसर वापस आ गया है या आपके शरीर के किसी दूसरे हिस्से में कोई नया कैंसर शुरू हो गया है। वे किसी भी दुष्प्रभाव का प्रबंधन करने में भी आपकी सहायता करेंगे।

कुछ लोगों के लिए, कैंसर पूरी तरह से समाप्त नहीं हो सकता। उन्हें लगातार उपचार की आवश्यकता हो सकती है, और यह देखने के लिए परीक्षणों की आवश्यकता होगी कि उपचार कितना प्रभावी है।

उपचार के बाद आपके शरीर में कई तरह के बदलाव हो सकते हैं। कैंसर के आकार, प्रकार और स्थान के आधार पर आपकी त्वचा पर निशान या अन्य बदलाव हो सकते हैं। डॉक्टर से अपेक्षाओं के बारे में पूछना सुनिश्चित करें और यदि आपको किसी समस्या का सामना करना पड़े तो उन्हें बताएं।

जिन लोगों को त्वचा का कैंसर हुआ है, उनके पुनः होने का जोखिम अधिक होता है। उपचार समाप्त करने के बाद भी, नियमित अनुवर्ती परीक्षण की अनुसूची के बारे में पूछना महत्वपूर्ण है ताकि यह देखा जा सके कि त्वचा का कैंसर फिर से तो नहीं हुआ है।

## यह अवश्य पूछें:

- मुझे अपने उपचार सारांश की प्रति कहां मिलेगी?
- मुझे आपसे कितनी बार मिलना होगा? मुझे आपसे 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 उपचार के बाद एक अनुवर्ती योजना की आवश्यकता है?
- क्या कोई ऐसे कुछ दिन बाद आने वाले या लंबे समय तक चलने वाले दुष्प्रभाव हैं जिनके लिए मुझे सावधान रहना चाहिए?
- उपचार के बाद मैं अपने चिकित्सा रिकॉर्ड कहां पा सकता हूँ?

## स्वस्थ रहना

अगर उपचार के दौरान कोई साइड इफ़ेक्ट नहीं जाता है या आपको कोई नया लक्षण दिखाई देता है, तो अपने डॉक्टर को ज़रूर बताएं। उपचार के दौरान और उसके बाद खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप कुछ चीज़ें कर सकते हैं। बदलावों के लिए अपनी त्वचा की अक्सर जाँच करना ज़रूरी है। किसी दोस्त या परिवार के सदस्य से उन जगहों को देखने में मदद लें जिन्हें खुद से देखना मुश्किल है। अगर आपको कुछ अलग नज़र आए, तो अपने डॉक्टर को बताएं।

बाहर रहने पर अपनी त्वचा की सुरक्षा करना सुनिश्चित करें। जितना संभव हो, छाँव में रहें। सनस्क्रीन का उपयोग करें और खुली त्वचा को ढकें। जब भी आप बाहर हों तो पूरे साल ऐसा करना याद रखें। चरम शोधन बिस्तर से भी बचें। अच्छा खाना, स्वस्थ वजन बनाए रखना, धूम्रपान न करना, पर्याप्त तरल पदार्थ पीना और सक्रिय रहना भी आपकी स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है।

## अपनी भावनाओं का सामना करना

त्वचा का कैंसर होने से आपको डर, उदासी या घबराहट महसूस हो सकती है। इन भावनाओं का अनुभव करना सामान्य है और उनसे निपटने के तरीके भी हैं।

- अपनी भावनाओं से अकेले निपटने की कोशिश न करें। उनके बारे में बात करें, चाहे वे कुछ भी हों।
- यह सामान्य है कि कभी-कभी उदासी या निराशा महसूस हो, लेकिन अगर ये भावनाएं कुछ दिनों से अधिक समय तक बनी रहती हैं, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं।
- यदि आपका डॉक्टर कहे कि यह ठीक है, तो उन चीज़ों को करना जारी रखें जो आपको पसंद हैं, जैसे बाहर समय बिताना, सिनेमा या खेल आयोजन में जाना, या बाहर भोजन खाना।
- खाना पकाने और सफाई जैसे कार्यों में मदद लें।

आप अपने दोस्तों, परिवार या धार्मिक गुरुओं या समूहों से संपर्क करना चाह सकते हैं। परामर्श या सहायता समूह भी मदद कर सकता है। अपनी भावनाओं के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं। वे आपकी सही सहायता प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं।



अधिक जानकारी और सहायता के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसाइटी की वेबसाइट [cancer.org/hindi](https://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।