# पेट के कैंसर के निदान के बाद

American Cancer Society®

पेट या मेदा का कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो पेट में शुरू होता है। आपका आमाशय पेट के क्षेत्र में है और भोजन निगलने के बाद यहीं जाता है। पेट भोजन को पचाता है, पोषक तत्वों को अवशोषित करता है, और बचे हुए अपशिष्ट को कोलन (आंतों) में भेजता है। अगर आपको बताया गया है कि आपको पेट का कैंसर है, तो संभवतः आपने पहले ही टेस्ट, एक्स-रे और स्कैन, और बायोप्सी (एक ऐसा परीक्षण जिसमें कैंसर की जाँच के लिए कुछ ऊतक लिया जाता है) करवा लिया होगा। 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 पेट का कैंसर है, यह किस चरण में है, और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

## पेट के कैंसर का उपचार

आपका उपचार पेट के कैंसर के प्रकार और अवस्था 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।

पेट के कैंसर के इलाज में अक्सर सर्जरी की जाती है। कैंसर कितना बड़ा है और पेट में यह कहां है, इस पर निर्भर करते हुए आपको सर्जरी करवानी पड़ सकती है या नहीं भी। यह कैंसर और पेट के कुछ हिस्से या पूरे हिस्से को हटाने के लिए किया जा सकता है। इसे गैस्ट्रेक्टोमी कहते हैं। आस-पास के लिम्फ नोड्स को भी हटाया जा सकता है।

यदि कैंसर को हटाया नहीं जा सकता, तो लक्षणों को रोकने या राहत देने के लिए सर्जरी की जा सकती है।

पेट के कैंसर के लिए अन्य उपचार में कीमो, रेडिएशन, लक्षित दवा चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी जैसी दवाएं शामिल हो सकती हैं। अक्सर, एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है। पेट 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 पेट कैंसर है?
- मेरे पेट में कैंसर कहाँ है?
- पेट का कैंसर किस चरण में है, और इसका क्या मतलब है?
- क्या मुझे और परीक्षण करवाने होंगे?
- आपको क्या लगता है कि मेरे लिए कौन सा उपचार सबसे अच्छा रहेगा?
- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- क्या उपचार में सर्जरी शामिल होगी? क्या ट्यूमर को पूरी तरह से हटाया जा सकता है?
- क्या मेरे पेट को हटाने की ज़रूरत है? अगर हाँ, तो कितना?
- क्या मैं सर्जरी के बाद सामान्य रूप से खाना खा पाऊँगा? अगर नहीं, तो मदद के लिए क्या किया जा सकता है?
- क्या मुझे अन्य प्रकार के उपचार की भी ज़रूरत होगी?

## 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 आपकी देखभाल टीम आपको बताएगी कि आपके पेट का कितना हिस्सा हटाया जाएगा, सर्जरी के बाद क्या होने की उम्मीद है और क्या आपके खाने का तरीका बदल सकता है। यदि आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है, तो आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको यह बताएगी कि वह उपचार कैसे दिया जाएगा, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेगी, आपकी स्थिति की निगरानी करेगी, और किसी भी दुष्प्रभाव से निपटने में आपकी सहायता करेगी। आपका उपचार कितना कारगर है, यह देखने के लिए आपको कुछ समय पर रक्त परीक्षण, स्कैन या अन्य परीक्षण भी करवाने पड़ सकते हैं।

पेट के कैंसर के इलाज से गुजरने वाले हर व्यक्ति पर एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति को कैंसर को हटाने के लिए सर्जरी करवानी पड़ सकती है। सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, रेडिएशन या लक्षित दवा उपचार के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं। और एक ही उपचार प्राप्त करने वाले लोगों पर अलग-अलग दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

पेट के कैंसर (और इसके उपचार) के कारण अक्सर खाने-पीने और पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त करने में समस्या हो सकती है। कुछ लोगों को फीडिंग ट्यूब की आवश्यकता हो सकती है। ट्यूब की आवश्यकता थोड़े या लंबे समय के लिए हो सकती है।

## 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?
- अगर मुझे फीडिंग ट्यूब की ज़रूरत है, तो मुझे इसकी कितनी देर तक ज़रूरत होगी?
- क्या कोई निश्चित आहार है जिसका मुझे पालन करना चाहिए?
- 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 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 आपके शरीर के किसी अन्य हिस्से में कोई नया कैंसर शुरू हो गया है, आपको नियमित रूप से जांच करानी होगी।

उपचार के बाद आपके शरीर में कुछ बदलाव हो सकते हैं। सर्जरी और अन्य उपचार आपके पेट के काम करने के तरीके को बदल सकते हैं। इससे आपके खाने-पीने के तरीके और तरीके में बदलाव आ सकता है। डॉक्टर से ज़रूर पूछें कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए

जिन लोगों को पेट 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 अनुसूची के बारे में पूछना महत्वपूर्ण है ताकि यह पता लगाया जा सके कि आपका पेट कैंसर 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 यह देखने के लिए परीक्षण की आवश्यकता होगी कि मेरा कैंसर वापस आया है या नहीं, या मेरे उपचार से कोई समस्या तो नहीं हुई है?
- क्या मुझे उपचार के बाद विशेष आहार की आवश्यकता 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 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 पेट के कैंसर के बढ़ने या वापस आने की संभावनाओं को कम करने में मदद करने के तरीके हैं। पेट के कैंसर से पीड़ित कई लोगों को अपने जीवन के बाकी समय में खाने और भोजन को अवशोषित करने में समस्या होती है। आपको एक विशेष आहार का पालन करने या फीडिंग ट्यूब लगाने की आवश्यकता हो सकती है। आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ मिलकर यह जान सकते हैं कि आपको आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है। स्वस्थ वजन बनाए रखना, स्वस्थ भोजन खाना और सक्रिय रहना भी आपको स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है और अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम कर सकता है।

कुछ ऐसी स्थितियाँ जो किसी व्यक्ति में पेट के कैंसर का जोखिम बढ़ाती हैं, वे परिवारों में पीढ़ी दर पीढ़ी चल सकती हैं। कभी-कभी यह जानने के लिए आनुवंशिक परीक्षण किया जाता है कि क्या आपको कोई ऐसा प्रकार है जो विरासत में मिला हो सकता है। यह पता लगाने के लिए कि क्या आनुवंशिक परीक्षण आपके लिए सही है, अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।

## अपनी भावनाओं से निपटना

पेट के कैंसर से आपको डर, उदासी या घबराहट महसूस हो सकती 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। 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 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 खेलकूद के 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 पर जाएँ या हमें **1-800-227-234**5 पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी ज़रूरत हो, हम आपकी मदद के लिए मौजूद हैं।

American Cancer Society®

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. HIN084206 Rev. 5/25

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity