थायरॉइड कैंसर के निदान के बाद

American Cancer Society®

थायरॉयड कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो थायरॉयड ग्रंथि में शुरू होता है। थायरॉयड आपके गले के सामने की गांठ के नीचे होता है जिसे एडम्स एप्पल कहा जाता है। यह हार्मोन बनाता है जो हृदय गति, रक्तचाप, शरीर के तापमान और वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है। अगर आपको बताया गया है कि आपको थायरॉयड कैंसर है, तो संभवतः आपने पहले ही रक्त परीक्षण, स्कैन और 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। 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 थायरॉयड कैंसर है, यह किस चरण में है और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

थायरॉइड कैंसर का उपचार

आपका उपचार थायरॉयड 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।

थायरॉयड कैंसर से पीड़ित ज़्यादातर लोगों को किसी न किसी तरह की सर्जरी करवानी पड़ती है। ट्यूमर को निकालने के लिए सर्जरी की जाती है। ज़्यादातर मामलों में यह आपके थायरॉयड का कुछ हिस्सा या पूरा हिस्सा होता है। इसे थायरॉयडेक्टॉमी कहते हैं। कभी-कभी गर्दन के क्षेत्र में लिम्फ नोड्स को भी हटा दिया जाता है।

कुछ प्रकार के थायरॉयड कैंसर के लिए एक अन्य उपचार रेडियोधर्मी आयोडीन थेरेपी है। अन्य उपचारों में विकिरण, कीमो, लक्षित चिकित्सा और हार्मोन थेरेपी शामिल हैं। कभी-कभी, एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है। आपका डॉक्टर आपको यह तय करने में मदद करेगा कि आपके लिए कौन सा उपचार सबसे अच्छा है।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे किस प्रकार का थायरॉयड कैंसर है?
- थायरॉयड 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 है?
- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- क्या मुझे सर्जरी करवानी होगी? क्या ट्यूमर को पूरी तरह से हटाया जा सकता है?
- क्या थायरॉयड का कुछ हिस्सा या पूरा हिस्सा हटाया जाएगा?
- क्या मुझे थायरॉयड की दवा लेनी शुरू करनी 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, यदि आपको सर्जरी की आवश्यकता होती है, तो आप एक सर्जन के साथ मिलकर यह जानेंगे कि सर्जरी से पहले, सर्जरी के दौरान और सर्जरी के बाद क्या अपेक्षा की जा सकती है।यदि आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता 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 से निपटने में आपकी मदद करेगी। आपका उपचार कितना कारगर है, यह देखने के लिए आपको कुछ निश्चित समय पर परीक्षण भी करवाने पड़ सकते हैं।

थायरॉइड कैंसर के इलाज से गुजरने वाले हर व्यक्ति पर एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति की सर्जरी हो सकती है। सर्जरी के दुष्प्रभाव रेडिएशन, कीमो या लक्षित थेरेपी के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं। और एक ही उपचार प्राप्त करने वाले लोगों पर अलग-अलग दुष्प्रभाव 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 मैं उपचार के बाद बच्चे पैदा कर 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 करंगे। आपके थायरॉयड की जाँच के लिए आपको नियमित रूप से रक्त परीक्षण करवाना होगा। आपको यह जाँचने के लिए भी परीक्षण करवाना होगा कि आपका कैंसर वापस तो नहीं आया है या कहीं शरीर के किसी अन्य हिस्से में नया कैंसर तो शुरू नहीं हो गया है।

उपचार के बाद आपके शरीर में कुछ बदलाव हो सकते हैं। अगर आप ट्यूमर और थायरॉयड को हटाने के लिए सर्जरी करवाते हैं, तो आपकी गर्दन पर निशान रह जाएगा। सर्जरी और अन्य उपचार आपके थायरॉयड के काम करने के तरीके को बदल सकते हैं। यह आपके शरीर को अलग-अलग तरीकों से प्रभावित कर सकता है। डॉक्टर से ज़रूर पूछें कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए और अगर आपको कोई समस्या है तो उन्हें बताएँ।

जिन लोगों को थायरॉयड कैंसर हो चुका 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, 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 थायरॉयड कैंसर वापस आया है या नहीं।

कई थायरॉयड कैंसर ठीक हो सकते हैं। लेकिन कुछ लोगों के लिए, कैंसर पूरी तरह से ठीक नहीं हो सकता है। उन्हें उपचार 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 थायरॉयड के दवाओं की ज़रूरत है और कितने समय तक?
- क्या मुझे यह देखने के लिए परीक्षण की ज़रूरत होगी कि मेरा कैंसर वापस आ गया है या नहीं, या मेरे उपचार से कोई समस्या तो नहीं हुई है?
- क्या मुझे अन्य कैंसर का जल्द पता लगाने के लिए मैमोग्राम या कोलोनोस्कोपी जैसी किसी स्क्रीनिंग जांच की ज़रूरत है?
- क्या उपचार के बाद कोई कुछ दिन बाद उभरने वाले या दीर्घकालिक दुष्प्रभाव 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। अपने थायरॉयड की कार्यप्रणाली जानने के लिए रक्त परीक्षण कराते रहना महत्वपूर्ण है। स्वस्थ वजन प्राप्त करना और उसे बनाए रखना, अच्छा खाना, सक्रिय रहना, धूम्रपान न करना और शराब से बचना भी आपको स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है और अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम कर सकता है।

कुछ स्थितियाँ जो किसी व्यक्ति में थायरॉयड 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

थायरॉइड कैंसर होने पर 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 मायूस 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 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 **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी ज़रूरत हो, हम आपकी मदद के लिए मौजूद हैं।

American Cancer Society®

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. HIN083906 Rev. 5/25