



ग्रासनली कैंसर के निदान के बाद



ग्रासनली या एसोफैजियल कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो एसोफैगस में शुरू होता है। आपकी ग्रासनली एक नरम नली होती है जो मुंह को पेट से जोड़ती है। अगर आपको बताया गया है कि आपको एसोफैगस कैंसर है, तो संभवतः आपने पहले ही टेस्ट, एक्स-रे और स्कैन, और बायोप्सी (एक ऐसा टेस्ट 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 एसोफैगस कैंसर है, यह किस चरण में है और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

ग्रासनली कैंसर का उपचार

आपका उपचार ग्रासनली 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।

अगर कैंसर छोटा है और फैला नहीं है, तो उसे निकालने के लिए सर्जरी की जा सकती है। कभी-कभी, ग्रासनली के पूरे या उसके हिस्से को हटाने के लिए सर्जरी की जा सकती है। इसे एसोफैजेक्टॉमी कहा जाता है। अगर पूरी ग्रासनली को हटा दिया जाता है, तो इस सर्जरी से ठीक होने में अधिक समय लग सकता है।

कभी-कभी, कैंसर के इलाज के लिए स्कोप या एंडोस्कोपी का उपयोग किया जाता है। ग्रासनली कैंसर के अन्य उपचारों में विकिरण, कीमो, लक्षित चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी शामिल हो सकते हैं। आपको एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता हो सकती है। ग्रासनली 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 पछें:

- मुझे किस प्रकार का ग्रासनली कैंसर है?
- ग्रासनली कैंसर किस चरण में है, और इसका क्या मतलब है?
- मेरे परीक्षण के परिणामों से आपने और क्या सीखा है?
- क्या मुझे और परीक्षण करवाने की ज़रूरत होगी?
- आपको क्या लगता है कि मेरे लिए कौन सा उपचार सबसे अच्छा है?
- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- क्या मुझे सर्जरी की ज़रूरत होगी? क्या ट्यूमर को पूरी तरह से हटाया जा सकता है?
- क्या मेरी ग्रासनली को हटाने की ज़रूरत है? अगर हाँ, तो कितना हिस्सा?
- क्या मैं सर्जरी के बाद सामान्य रूप से खा पाऊँगा, चबा पाऊँगा और निगल पाऊँगा? अगर नहीं, तो मदद के लिए क्या किया जा सकता है?

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 अन्नप्रणाली का कितना हिस्सा निकालना होगा, सर्जरी के बाद क्या होने की उम्मीद है और क्या आपके खाने-पीने के तरीके में बदलाव हो सकता है। अगर आपको दूसरे तरह के उपचार की ज़रूरत है, तो आपकी कैंसर देखभाल टीम बताएगी कि यह कैसे दिया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेगी, आपकी सेहत पर नज़र रखेगी और किसी भी तरह के दुष्प्रभाव में आपकी मदद करेगी। यह देखने के लिए कि आपका उपचार कितना कारगर है, आपको कुछ समय पर रक्त परीक्षण, स्कैन या अन्य परीक्षण भी करवाने पड़ सकते हैं।

ग्रासनली कैंसर के इलाज से गुजरने वाले हर व्यक्ति को एक जैसे साइड इफेक्ट नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति की ग्रासनली का कुछ हिस्सा या पूरा हिस्सा निकाल दिया जा सकता है। अगर ऐसा होता है, तो फीडिंग ट्यूब की ज़रूरत पड़ सकती है। इस सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, रेडिएशन या लक्षित थेरेपी के दुष्प्रभाव से अलग हैं। और एक ही तरह का इलाज करवाने वाले लोगों को अलग-अलग दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

यह अवश्य पछें:

- 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 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।

उपचार के बाद आपको अपने शरीर में कुछ बदलावों का सामना करना पड़ सकता है। सर्जरी और अन्य उपचारों से आपके अन्नप्रणाली के काम करने के तरीके में बदलाव आ सकता है। इससे यह भी बदल सकता है कि आप कैसे और क्या खा सकते हैं और क्या पी सकते हैं। डॉक्टर से ज़रूर पूछें कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए और अगर आपको कोई समस्या है तो उन्हें बताएँ।

जिन लोगों को ग्रासनली कैंसर हो चुका है, उन्हें दोबारा 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 ग्रासनली 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 आ गया 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 जल्द पता लगाने के लिए मैमोग्राम या कोलोनोस्कोपी जैसे किसी स्क्रीनिंग परीक्षण की आवश्यकता है?

- क्या उपचार के बाद 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 चीज़ें कर सकते हैं। धूम्रपान न करना और शराब न पीना एसोफेगस कैंसर के खराब होने या वापस आने की संभावनाओं को कम करने में मदद करने के तरीके हैं। यदि आप उपचार के बाद निगल नहीं पाते हैं या निगलने में परेशानी होती है, तो स्वस्थ वजन बनाए रखना और अच्छा खाना एक समस्या 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। सक्रिय रहना भी आपको स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है और अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम कर सकता है।

अपनी भावनाओं से निपटना

एसोफेगस 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 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 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।