डिम्बग्रंथि के कैंसर के निदान के बाद

American Cancer Society®

अंडाशय में शुरू होने वाले कैंसर को डिम्बग्रंथि कैंसर कहा जाता है। अंडाशय महिलाओं में पाए जाने वाले ग्रंथियां हैं जो अंडे और हार्मोन बनाते हैं। डिम्बग्रंथि कैंसर फैलोपियन ट्यूब में भी शुरू हो सकता है जो अंडाशय को गर्भाशय (गर्भ) से जोड़ता है। अगर आपको बताया गया है कि आपको डिम्बग्रंथि का 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 डिम्बग्रंथि का कैंसर है, यह किस चरण में है और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

डिम्बग्रंथि के कैंसर का उपचार

आपका उपचार डिम्बग्रंथि के 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।

अधिकांश डिम्बग्रंथि कैंसर के इलाज के लिए सर्जरी का उपयोग किया जाता है। इसमें अक्सर अंडाशय और गर्भाशय को निकालना शामिल होता है। अंडाशय को निकालने की सर्जरी को ऊफोरेक्टॉमी कहा जाता है। गर्भाशय को निकालने की सर्जरी को हिस्टेरेक्टॉमी कहा जाता है।

डिम्बग्रंथि के कैंसर के लिए अन्य उपचार में कीमो, लक्षित चिकित्सा, हार्मोन थेरेपी और विकिरण जैसी दवाएं शामिल हो सकती हैं। आपको एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता हो सकती है। आपका डॉक्टर आपको यह तय करने में मदद करेगा कि आपके लिए कौन सा उपचार सबसे अच्छा है।

सर्जरी और कुछ अन्य उपचार आपके मासिक धर्म में बदलाव ला सकते हैं। आपके मासिक धर्म बंद हो सकते हैं, भले ही आप रजोनिवृत्ति से गुज़री न हों। ये उपचार आपके गर्भवती होने की क्षमता को भी प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन इससे बचने के तरीके हो सकते हैं। उपचार शुरू होने से पहले अपने डॉक्टर से बात करना ज़रूरी है। वे आपको यह समझने में मदद कर सकते हैं कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे किस प्रकार का डिम्बग्रंथि कैंसर है?
- डिम्बग्रंथि कैंसर किस चरण में है, और इसका क्या मतलब है?
- क्या मुझे और परीक्षण करवाने होंगे?
- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- आपको क्या लगता है कि मेरे लिए कौन सा उपचार सबसे अच्छा है?
- क्या मुझे सर्जरी की ज़रूरत होगी? क्या मेरे अंडाशय या गर्भाशय को निकाला जाएगा?

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 है, तो आप एक सर्जन के साथ मिलकर समझेंगी। वे आपको बताएंगे कि प्रक्रिया से पहले, उसके दौरान और बाद में क्या अपेक्षा करनी 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 को प्रबंधित करने में आपकी मदद करेगी। यह देखने के लिए कि आपका उपचार कितना अच्छा काम कर रहा है, आपको निश्चित समय पर परीक्षण भी करवाए जाएँगे।

डिम्बग्रंथि के कैंसर के इलाज से गुजरने वाली हर महिला को एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, किसी महिला को कैंसर के स्थान के आधार पर एक या दोनों अंडाशय निकालने के लिए सर्जरी करानी पड़ सकती है। इस सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, लक्षित चिकित्सा या हार्मोन थेरेपी के दुष्प्रभावों से अलग हैं। और एक ही उपचार प्राप्त करने वाली महिलाओं को अलग-अलग दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं, और मैं उनके बारे में क्या कर सकती हूँ?
- हमें कैसे पता चलेगा कि उपचार काम कर रहा है या नहीं?
- मुझे कितनी बार उपचार करवाना होगा? यह कितने समय तक चलेगा?
- मुझे अपना उपचार कहाँ मिलेगा? क्या मैं खुद गाड़ी चला सकती हूँ?
- क्या मैं अपनी सामान्य गतिविधियाँ, जैसे काम और व्यायाम करना जारी रख पाऊँगी?
- क्या मैं उपचार के बाद बच्चे पैदा कर पाऊँगी?
- क्या उपचार मेरे यौन जीवन को प्रभावित करेगा? यदि हाँ, तो कैसे और कितने समय तक? मैं इसमें मदद के लिए क्या कर सकती हूँ?
- 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। आपको यह जांचने के लिए नियमित रूप से परीक्षण करवाना होगा कि आपका कैंसर वापस तो नहीं आया है, या यह जांचने के लिए कि आपके शरीर के किसी दूसरे हिस्से में कोई नया कैंसर तो नहीं शुरू हो गया है।

उपचार के बाद आपके शरीर में कुछ बदलाव हो सकते हैं। अगर सर्जरी से पहले आपको मासिक धर्म होता था, तो गर्भाशय निकालने के बाद आपको मासिक धर्म बंद हो जाएगा। गर्भवती होने की आपकी क्षमता भी बदल जाएगी। उपचार से आपकी योनि भी शुष्क हो सकती है। इससे यौन संबंध के दौरान या बाद में रक्तस्राव या दर्द हो सकता है। अपने डॉक्टर से पूछें कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए और अगर आपको कोई समस्या है तो उन्हें बताएं।

जिन महिलाओं को डिम्बग्रंथि का कैंसर हो चुका है, उन्हें दोबारा डिम्बग्रंथि का कैंसर होने या कुछ अन्य प्रकार के कैंसर होने का जोखिम होता है। भले ही आप उपचार समाप्त करने के बाद ठीक महसूस करें, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी कैंसर देखभाल टीम से नियमित रूप से अनुवर्ती परीक्षणों के लिए अनुसूची के बारे में पूछें ताकि यह पता लगाया जा सके कि आपका डिम्बग्रंथि का कैंसर वापस आया है या नहीं।

कुछ महिलाओं 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 अन्य कैंसरों का जल्द पता लगाने के लिए मैमोग्राम या कोलोनोस्कोपी जैसी किसी स्क्रीनिंग जांच की आवश्यकता है?
- क्या उपचार के कारण कोई कुछ दिन बाद उनभरने वाले या दीर्घकालिक दुष्प्रभाव होते हैं, जिन पर मुझे नज़र रखनी चाहिए?
- उपचार के बाद मैं अपने मेडिकल रिकॉर्ड कहाँ पा सकती 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। स्वस्थ वजन प्राप्त करना और उसे बनाए रखना, अच्छा खाना, सक्रिय रहना और शराब से बचना भी आपको स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है और अन्य कैंसर होने का जोखिम कम कर सकता है।

अंडाशय का कैंसर परिवारों में पीढ़ी दर पीढ़ी हो सकता है। कभी-कभी यह जानने के लिए आनुवंशिक परीक्षण किया जाता है कि क्या आपको कोई ऐसा प्रकार है जो विरासत में मिला हो। यह जानने के लिए कि क्या आनुवंशिक परीक्षण आपके लिए सही है, अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।

अपनी भावनाओं से निपटना

डिम्बग्रंथि के कैंसर से आपको डर, दुख 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 निराश 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 **1-800-227-234**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. HIN084506 Rev. 5/25

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity