



इलाज के बाद आगे बढ़ना

Moving on After Treatment

इलाज खत्म हो जाने पर तनाव और उत्साह, दोनों महसूस हो सकते हैं। इलाज खत्म होने पर आपको छुटकारा महसूस होगा, पर यह भी चिंता लगी रहती है कि कहीं कैंसर वापस न आ जाए। जिन लोगों को कैंसर हो चुका है उनमें यह चिंता अक्सर देखी जाती है।

इलाज खत्म हो जाने के कई सालों बाद तक आपको डॉक्टर से जांच कराने की जरूरत बनी रहेगी। इन जांचों में शारीरिक जांचें और खून की जांचें शामिल हो सकती हैं जिनके आधार पर कैंसर की वापसी के बारे में पता चलने में मदद मिल सकती है। छाती के एक्स-रे, सीटी स्कैन तथा एमआरआई (MRIs) की जरूरत भी पड़ सकती है।

आपका डॉक्टर इन मुलाकातों पर दुष्परभावों के बारे में आपसे बात करेगा। कैंसर के प्रायः सभी इलाजों के दुष्परभाव हो सकते हैं। कुछ ऐसे होते हैं कि जिनका असर कुछ सप्ताहों या महीनों तक जारी रहता है, लेकिन कुछ ऐसे भी होते हैं जिनका असर लंबे समय तक रह सकता है। अपने डॉक्टर को आपको होने वाली किसी भी ऐसी परेशानियों के बारे में अवश्य बताएं ताकि आप अपनी जरूरत की मदद प्राप्त कर सकें।

किसी नए डॉक्टर से मुलाकात करना

कैंसर के बाद, आपको किसी नए डॉक्टर से मिलने की जरूरत पड़ सकती है। आप अपने नए डॉक्टर को अपने कैंसर और उपचार के बारे में सारी वसित्त जानकारी देना चाहेंगे। सुनिश्चित करें कि आपके पास ये सब जानकारी मौजूद हो और अपने सारे चिकित्सा रिकॉर्ड की कॉपियाँ अपने लिए रखें:

- किसी बायोप्सी (नैदानिक शल्य चिकित्सा) या सर्जरी (ऑपरेशन) की आपकी "पाथ रिपोर्ट" (विकृति रिपोर्ट) की एक प्रत
- यदि आपका ऑपरेशन हो चुका है, तो ऑपरेशन (शल्य चिकित्सा सम्बन्धी) की रिपोर्ट की प्रत
- यदि आप अस्पताल में भर्ती थे, तो घर भेजे जाने से पहले प्रत्येक डॉक्टर मरीज के लिए एक डिसिचार्ज सारांश तैयार करता है, उसकी एक प्रत
- यदि आपकी विकिरण चिकित्सा हो चुकी है, तो अपने उपचार के सार की एक प्रत
- यदि आपकी कीमो हुई थी, तो आपकी दवाइयों की एक सूची, दवाई की खुराकों और आपने उन्हें कब लिया था

• आपके एक्स-रेज़ और अन्य इमेजिंग अध्ययनों (ये अक्सर एक डीवीडी पर लिये जा सकते हैं) की प्रतियाँ भविष्य में किसी समय प्राप्त करने की कोशिश करने की बजाय इन वविरणों को उपचार के दौरान या एकदम बाद प्राप्त करना आसान हो सकता है।

इलाज के दौरान और उसके बाद जीवन शैली में परिवर्तन

कैंसर ग्रस्त होने और इसके इलाज से निपटने में आपका बहुत समय लग सकता है। पर अब शायद आपके पास अपने जीवन को एक नए तरीके से देखने का समय हो। शायद आप सोच रहे हों कि आप अपने स्वास्थ्य में सुधार कैसे ला सकते हैं। कुछ लोग तो कैंसर के इलाज के दौरान ही ऐसा करने में लग जाते हैं।

स्वस्थ विकल्पों को अपनाना।

कैंसर से पहले के अपने जीवन के बारे में सोचें। क्या आपने कुछ ऐसी चीज़ों की थीं जिन्होंने आपको कम स्वस्थ बनाया? शायद आप बहुत अधिक शराब पीते थे, या ज़रूरत से ज़्यादा खाते थे, या सगिरेट पीते थे, या नियमिती रूप से व्यायाम नहीं करते थे। शायद आप मन ही मन कुढ़ते थे, या तनाव की परस्थितियों से जल्द निपट नहीं पाते थे। यह अपने आपको दोषी ठहराने या लज्जति महसूस कराने का समय नहीं है। आप आज ही अपने जीवन में ऐसे बदलाव ला सकते हैं जिनसे आपकी बाकी की ज़िन्दगी पर अच्छा प्रभाव पड़ सकता है। इनसे आप बेहतर महसूस करेंगे और आपकी सेहत भी बेहतर हो जाएगी।

उन चीज़ों से शुरू कीजिए जो आपको सबसे अधिक परेशान करती हैं। जो चीज़ें आपके लिए करना मुश्किल हो, उनके लिए मदद प्राप्त करें। जैसे कि, अगर आप सगिरेट छोड़ना चाहते हैं और मदद चाहिए, तो हमें 1-800-227-2345 पर फोन करें।

स्वस्थ भोजन खाना

कैंसर के इलाज के दौरान और उसके बाद सही खाना खाना एक मुश्किल हो सकता है। इलाज के कारण आपके मुंह का स्वाद बदल सकता है। हो सकता है कि आपका पेट खराब रहे। हो सकता है आपको खाने की इच्छा ना हो। न चाहने पर भी वज़न कम हो सकता है। दूसरी ओर, अधिक न खाने पर भी कुछ लोगों का वज़न बढ़ सकता है। यह भी परेशान कर देने वाला हो सकता है।

अगर आपका वज़न घट गया है या मुंह का स्वाद बदलने की परेशानी है, तो खाने के मामले में आप जो कर सकें वह करें, और जान लें कि ये समस्याएं ठीक हो जाएंगी। आप चाहें तो अपने डॉक्टर या नर्स से कहें कि आप किसी आहार विशेषज्ञ से मलिना चाहते हैं जो इलाज के दुष्प्रभावों से लड़ने में आपकी मदद कर सकता है। आप पाएंगे कि जब तक आपकी तबयित बेहतर नहीं हो जाती, हर 2 या 3 घंटे पर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कुछ खाते रहना बेहतर हो सकता है।

उपचार के बाद सर्वोत्तम चीज़ों में से एक है कि स्वस्थ खाने की आदतों को अपनाएँ। हर रोज़ कम से कम 2½ कप सबजियाँ और फल खाने की कोशिश करें। परशोधति (रफाइंड) सफेद मैदा या शककर की जगह पर मोटे अनाज वाले खाद्य पदार्थ खाएं। अधिक वसा वाले मीट को सीमति करें। हॉट डॉग, डेली मीट और बेकन जैसे परषिकृत मीट की मात्रा को कम करें। अगर आप शराब पीते हैं, तो औरतों के लिए रोज़ अधिक से अधिक 1 पेग और आदमियों के लिए 2

पेग शराब तक ही पीयें। और हां, नियमति रूप से व्यायाम करना न भूलें। अच्छे आहार और नियमति व्यायाम से आपका वज़न स्वस्थ रहेगा और आप अधिक गतिशील महसूस करेंगे।

आराम, बेहद थकान, और व्यायाम

थकान का मतलब है बहुत थका हुआ महसूस करना। कैंसर वाले लोगों में थकान महसूस करना एक सामान्य लक्षण है। यह "हड्डियों में थकान" का महसूस होना आराम करने के बाद भी कम नहीं होता। कुछ लोगों के लिए इलाज के बाद काफी समय तक यह थकान बनी रहती है।

गतिशील बने रहना मुश्किल हो सकता है जबकि आप हर समय थकान महसूस करें। लेकिन गतिशील होने से आपकी थकान कम हो सकती है। अध्ययनों में दर्शाया गया है कि जो मरीज़ किसी व्यायाम प्रोग्राम का पालन करते हैं, वे बेहतर महसूस करते हैं और हालातों का बेहतर सामना भी कर पाते हैं।

अगर आप बीमार हैं और इलाज के दौरान आपको बसितर में पड़े रहना पड़ता है, तो आपकी तंदुरुस्ती, सहनशीलता और मांसपेशियों की ताकत में बेशक कुछ कमी आ सकती है। व्यायाम आपकी मांसपेशियों में ताकत बनाए रख सकता है और थकान से लड़ने में भी मदद कर सकता है। यह थकावट के कारण हुई अवसाद की भावना से लड़ने में भी आपकी मदद कर सकता है।

आपके व्यायाम प्रोग्राम को आपकी ज़रूरतों से मेल खाना चाहिए। एक ऐसे बुजुर्ग व्यक्ति ने जिसने कभी कोई खास कसरत न की हो, वह 40 वर्ष के व्यक्ति के समान कसरत नहीं कर सकता। अगर आप कई सालों से गतिशील न रहे हों पर चल-फरि सकते हैं, तो आपको थोड़ी दूर पैदल घूमने के बारे में सोचना चाहिए।

व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें। अपनी योजनाओं के बारे में उनके साथ बात करें। किसी व्यायाम मतिर को दूढ़ने की कोशिश करें ताकि आप यह इसे अकेले नहीं कर रहे हैं। व्यायाम का कोई नया प्रोग्राम शुरू करते समय परिवारजनों या मतिरों को शामिल करने से आपको और भी बढ़ावा मलि सकता है। लेकिन अगर आप बहुत थके हों, तो थोड़ा आराम करना भी ज़रूरी होता है। जनि लोगों को दनि भर काम में व्यस्त रहने या घर तथा परिवार की देखभाल करने की आदत होती है, उनके लिए आराम करना मुश्किल हो सकता है। लेकिन अपनी ज़रूरत के मुताबकि आराम करना ठीक है।

आपका भावनात्मक स्वास्थय कैसा है?

एक बार जब आपका इलाज खतम हो जाता है, तो संभव है कि आपके मन में तरह-तरह की भावनाएं उमड़ने लगे। ऐसा बहुत से लोगों के साथ होता है। हो सकता है कि इलाज के दौरान आपको इतना सब झेलना पड़ा हो कि उस समय आप अपना ध्यान केवल अपने इलाज को पूरा करने पर ही केन्द्रति कर सके हों। हो सकता है कि अब आप अपनी मृत्यु के बारे में सोचने लगे, या अपने परिवार पर आपके कैंसर के कारण पड़ने वाले असर के बारे में सोचने लगे। यह भी संभव है कि आप अपने पति-पितनी या साथी के साथ अपने रशिते के बारे में सोचने लगे।

यह वो समय है जब आपको ऐसे लोगों की ज़रूरत है जिसे आप शक्ति और सांतवना की आशा कर सकते हैं। यह सहारा आपको परिवारजनों, दोस्तों, कैंसर संबंधी समर्थन गुटों, चर्च या मंदिर के समूहों, ऑन-लाइन समर्थन समूहों, या सलाहकारों से मलि सकता है।

प्रायः हर व्यक्तिको, जो कैंसर से गुज़र चुका है, उसे किसी प्रकार के सहारे से मदद मलि सकती है। कुछ लोग समूहों में सुरक्षति महसूस करते हैं और कुछ लोग अनौपचारिकि स्थतियों में बात करना ज़्यादा पसंद करते हैं, जैसे कि किसी चर्च या मंदिर में। और कुछ लोगों को निकटतम दोस्त या किसी सलाहकार से बात करने में अधिकि आराम मलिता है। आपके लिए ताकत और दलिासा मलिने के स्रोत चाहे जो भी हों, बस इतना सुनिश्चति करें कि आप अपनी चत्ताओं और शंकाओं को कहीं व्यक्त कर सकते हैं।

कैंसर के इस सफर में आप बहुत अकेलापन महसूस कर सकते हैं। इस सफर में आपको अकेले चलने की जरूरत नहीं है। अगर आप अपने परिवारजनों और दोस्तों को इस सफर में शामिल नहीं करते, तो उन्हें लग सकता है कि आप उन्हें इसमें शामिल नहीं करना चाहते। उन्हें भी साथ आने दें - और जो आपकी मदद कर सकें उन्हें साथ चलने दीजिए। अगर आपको ठीक से मालूम न हो कि कौन आपकी मदद कर सकता है, तो हमें किसी भी समय, दिन हो या रात, **1-800-227-2345** पर फोन कीजिए।

आप इस सच को बदल नहीं सकते कि आपको कैंसर हुआ था। लेकिन आप इस बात को अवश्य बदल सकते हैं कि आप अपना बाकी का जीवन कैसे जीयेंगे।

Language: Hindi

Last Medical Review: 10/08/2014

Last Revised: 10/08/2014

2016 Copyright American Cancer Society