कैंसर (कर्क रोग) क्या ह?
मरीज़ वा परिवारजनों के लिए एक मार्गदर्शिका
What is cancer?
A guide for patients and families

कैंसर क्या ह?

कैंसर शरीर के किसी भी अ में शुरू हो सकता ह। जब कोशिका बेकाबू होकर सामान्य कोशिकाओ से ज़्यादा बढ़ जाती हैं तो कैंसर होता ह। इस वजह शरीर के लिए सामान्य रूप से कार्य करना मुश्किल हो जाता ह।

बहुत लोगों में कैंसर का इलाज बहुत अच्छी तरह से हो जाता ह। वास्तविकता में आज, पहले से ज़्यादा लोग, कैंसर के इलाज के बाद एक भरपूर ज़ि गी जीते हैं।

यहा हम बताए गे कि कैंसर क्या ह और उसका इलाज किस तरह से होना चाहिए।

कैंसर से जुड़े मूल तत्व

कैंसर कोई एक तरह की बिमारी नही ह।

कैंसर कई प्रकार के होते हैं। ये कोई एक बिमारी नही ह। कैंसर की बिमारी कही भी शुरू हो सकती ह। फेफड़ों में, छाती में, मलाशय में, यहा तक की रक्त में भी। सभी कैंसर कई तरह से एक ज गे होते हैं लेकिन उनके बढ़ने वा फ लने का ढ़ा एक दूसरे से फ़र्क होता ह।

कैंसर में क्या समानता होती ह?

हमारे शरीर में हर कोशिका का कुछ खास काम होता ह। सामान्य कोशिका विधीपूर्वक विभाजित हो जाती हैं। घिस जाने वा टूट जाने पर वे मर जाती हैं, और नई कोशिकाए उनकी जगह ले लेती हैं। कैंसर तब होता ह जब ये कोशिकाए बेकाबू होकर बढ़ने लगती हैं। कैंसर कोशिकाए अपने आप बढ़ती जाती हैं, और नई कोशिकाओ को जन्म देती रहती हैं। वे सामान्य कोशिकाओ को दबा देती हैं, और उनसे ज़्यादा बढ़ जाती हैं। फिर शरीर के उस अग में जहा कैंसर शुरू होता ह, तकलीफ़ शुरू होती जाती ह।

कैंसर की कोशिका शरीर के अन्य अगों में भी फल सकती ह। उदाहरण के तौर पर, कैंसर कोशिकाए फेफड़ों से निकल कर हड्िओ में पहुचकर पनप सकती ह। जब कैंसर की कोशिका फलती हैं तो उसे, स्थानान्तरण (मेटास्टेसिस) कहते हैं। जब फेफड़ों का कैंसर हड्िओ में जाकर फल जाता ह तो, उसे तब भी फेफड़ों का कैंसर ही कहते हैं। ौक्टरों को, हड्िओ में पहुची कैंसर कोशिका वसी ही लगती ह जसी की फेफड़ों की कोशिका। यह तब तक हड्िओ का कैंसर नही कहलाता जब तक ये स्वय हड्िओ में शुरू नही हुआ हो।

कैंसर किस तरह एक दूसरे से भिन्न होते हैं?

कुछ कैंसर बहुत जल्दी बढ़ते वा फलते हैं। कुछ बहुत धीरे बढ़ते हैं। हर कैंसर में इलाज का असर फ़र्क होता ह। कुछ कैंसर का सबसे बेहतर इलाज औपरेशन से ही होता ह, और दूसरे कैंसर कीमोथेरेपी नाम के इलाज से ठीक किये जाते ह। कई बारी बेहतर परिणाम के लिए दो या दो से ज़्यादा इलाज का इस्तेमाल करा जाता ह। जब किसी को कैंसर होता ह तो ौक्टर ये पता करना चाहते हैं कि उनको किस प्रकार का कैंसर ह। लोगों को कैंसर के लिए उस इलाज की आवश्यकता होती ह जो उनके कैंसर के लिए बना हो।

गाठ (ट्यूमर) क्या होती ह?

कई कैंसर गाठ के रूप में शुरू होते हैं, जिन्हें रसौली या फोड़ा कहा जाता ह। मगर सभी गाठे कैंसर नही होती। ौक्टर गाठ के एक हिस्से को निकाल कर देखते हैं और पता लगाते हैं कि उसमें कैंसर ह या नही। जिस गाठ में कैंसर नही होता उसे हानिकारक और गभीर नही समझते। गाठे जिनमें कैंसर होता ह, वो हानिकारक कहलाती हैं।

कुछ कैंसर ऐसे होते हैं जिनमें गाठ नही होती, जैसे कि ल्यूकीमिआ (रक्त का कैंसर)। ये रक्त की कोशिका में या शरीर की कोशिका में जन्म लेती हैं।

“आपको जब बताया जाता है कि आपको कैंसर है, तो आपके शरीर में भय की लहर दौड़ जाती है। शुरू में आपके लिए और कुछ भी सोच पाना बहुत मुश्किल होता है सिवाए रोग के लक्षण के बारे में। सवेरे उठते ही यही सबसे पहला ख्याल आपके दिमाग में आता है। उन सभी लोगों को जिन्हें कैंसर है, मैं बताना चाहती हूं कि, कैंसर ठीक हो जाता है। अगर आप अपने कैंसर के बारे में बात करेंगे तो आप अपनी भावनाओं वा जज़्बे का सामना अच्छी तरह से कर पाएंगे। याद रखें, कि इसमें परेशान होना एक साधारण बात है।“

____ लोरेस, कैंसर विजेता

कैंसर कौन से चरण में है?

डॉक्टर को ये जानने की भी ज़रूरत है कि अगर कैंसर फैला है तो कहा तक फैला है, जहा से वो पहले शुरू हुआ था। इसको कैंसर का एक चरण कहा जाता है। आपने कई लोगों को ये कहते हुए सुना होगा कि उनका कैंसर पहला चरण, या दूसरे चरण पर है। जब डॉक्टर को ये पता चल जाता है कि कैंसर कौन से चरण में है, तो ये निर्णय लेना आसान हो जाता है कि कौन सा इलाज सबसे बेहतर होगा।

हर तरह के कैंसर के लिए एक खास तरह की जाच होती है जिससे पता चल जाता है कि कैंसर किस चरण में है। एक रूल के तौर पर, निचला स्तर (जैसे की पहले या दूसरे चरण) का मतलब होता है कि कैंसर बहुत ज़्यादा नही फैला है। उच्च नम्बर (जैसे की तीसरा या चौथा चरण) का मतलब होता है कि कैंसर फैल चुका है। चौथा चरण सबसे ऊचा स्तर समझा जाता है।

अपने डॉक्टर से पूछें कि आपका कैंसर कौन से चरण में है, और उसका क्या मतलब है।

कैंसर का इलाज कैसे किया जाता है?

कैंसर का सबसे साधारण इलाज औपरेशन (शल्यचिकित्सा), कीमोथेरेपी (रसायन-चिकित्सा), और रेडिएशन (विकिरण चिकित्सा) होता है। औपरेशन का इस्तेमाल कैंसर को निकालने के लिए किया जाता है। डॉक्टर औपरेशन के द्वारा शरीर के कैंसर ग्रस्त अग के कुछ भाग को, या फिर उसे पूरी तौर से निकाल सकते हैं। स्तन कैंसर में, कुछ भाग (या पूरे) स्तन को निकाला जा

सकता ह। प्रौस्टेट कैंसर में, प्रौस्टेट की ग्रंथि को निकाला जा सकता ह। हर प्रकार के कैंसर के लिए औपरेशन का इस्तेमाल नही किया जाता ह। उदाहरण के तौर पर, रक्त कैंसर जैसे ल्यूकीमीया को दवाइयों से ठीक करा जाता ह।

कीमो (कीमोथेरेपी संक्षिप्त में) का इस्तेमाल कैंसर की कोशिका को मारने वा उसकी बढ़ौतरी को धीमा करने के लिए किया जाता ह। कुछ कीमो आईवी के द्वारा दी जाती ह (नाड़ी में सूईं के द्वारा), और कुछ गोली के रूप में निगलने के लिए दी जाती ह। क्यूंकी कीमो की दवाई पूरे शरीर में पहुंचती ह, इसलिये वो कैंसर के फैलाव को रोकने में मदद करती ह।

रेडिएशन का इस्तेमाल भी कैंसर की कोशिकाओं को मारने वा उसको बढ़ने से रोकने के लिये किया जाता ह। इसका इस्तेमाल अकेले या औपरेशन वा कीमो के साथ भी किया जा सकता ह। रेडिएशन एक्स-रे के जैसे होता ह। कई बारी इसका बीज कैंसर के अंदर रेडिएशन देकर किया जाता ह।

"मेरे को जिस चीज़ से मदद मिली वो ये कि मैंने समय लेकर पूरी तस्वीर को देखने के लिये एक कदम पीछे लिया। अपने सवालों के जवाब मिलने से मुझे निर्णय बनाने में मदद मिली। मैंने वो किया जो मुझे करना था और करने की ज़रूरत थी। मैंने वो किया जिससे मुझे आराम मिला, ना की वो जो औरों ने मुझे बताया जो मुझे करना चाहिए।"

---- केविन, कैंसर विजेता

मेरे लिये कौन सा इलाज सब से बेहतर ह?

आपका कैंसर का इलाज इस बात पर निर्भर करता ह कि आपके लिये कौन सा इलाज सबसे बेहतर ह। कुछ कैंसर औपरेशन करने से अच्छे हो जाते हैं, दूसरे कीमो वा रेडिएशन से ठीक होते हैं। आपका कैंसर किस प्रकार का ह ये जानना आपका पहला कदम होता ह और ये कि आपको कौन से इलाज से सबसे ज़्यादा फ़ायदा होगा। आपके डौक्टर को कैंसर के चरण का पता होने से वो जान सकते हैं कि आपके लिये सबसे अच्छा इलाज कौन सा रहेगा। तीसरे या चौथे चरण के कैंसर का वही इलाज बेहतर होगा जो पूरे शरीर के लिये किया जाए, जैसे की कीमो।

आपकी सेहत वा जो चिकित्सा आप पसंद करेंगे, आपके कैंसर के इलाज का निर्णय लेने में किरदार निभायेगा। हर तरह का इलाज आपके कैंसर के लिये ठीक नही सो ये पूछें की आपके पास क्या विकल्प हैं। इलाज के दुष्प्रभाव भी होते हैं, तो ये ज़रूर पूछें की हर इलाज में आपको क्या उम्मीद रखनी चाहिए।

सवाल पूछने से घबराइये नही। ये आपका अधिकार ह□कि आप जान सकें कि कौन सा इलाज आप के लिये बेहतर ह□और उनसे होने वाले दुष्प्रभाव क्या हो सकते हैं।

यह मेरे साथ क्यू□हुआ?

कैंसर से ग्रस्त लोग कई बार पूछते हैं, "मैंने क्या गलत किया?" या "मैं ही क्यू□" □ौक्टरों को पूरी तौर से अभी यह मालूम नही□ह□कि कैंसर क्यू□होता ह। जब □ौक्टर कोई कारण बताने में असमर्थ होते हैं, तो आप अपने आप कोई भी कारण ढूढने की कोशिश करने लगते हैं, कि ऐसा क्यू□हुआ।

कई लोग ऐसा सोचना शुरू कर देते हैं कि या तो उन्होंने कुछ नही□किया, या फिर उन्होंने पहले ज़रूर कोई गल्ती की होगी जिसकी सज़ा उनको मिल रही ह। कई लोग सोचते हैं कि उन्होंने ऐसा क्या किया जिससे उन्हें कैंसर हो गया।

अगर आपको ऐसा महसूस हो रहा ह□तो आप अकेले नही□हैं। इस प्रकार की सोच वा विचार कैंसर ग्रस्त लोगों के लिये आम बात ह। आपको ये जानने की आवश्यकता ह□कि आपने पहले कोई भी ऐसी गल्ती नही□की ह□जिसकी सज़ा आपको मिल रही ह। अपने पर आरोप मत लगाए□ और ये ढूढने की कोशिश ना करें कि आप कैंसर को किस तरह से रोक सकते थे। कैंसर आपकी गल्ती नही□ह□ और ऐसा कोई भी रास्ता नही□ह□जिससे आप को पता चल सके की आपको कैंसर क्यू□हुआ। बल्कि, आप इस पर ध्यान दें कि आप अपनी देख भाल क□से अच्छी तरह से कर सकते हैं। आपकी अमरीका की कैंसर सोसाइटी आपको कैंसर वा कैंसर के इलाज के बारे में और भी अच्छी तरह से बता सकती ह। 1-800-227-2345 पर रात हो या दिन किसी भी समय कौल करें।

कैंसर के बारे में अपने प्रियजनों से किस तरह से बात करें?

कैंसर के बारे में बात करना अपने आप में बहुत मुश्किल होता ह□ यहा□तक की अपने प्रियजनो से बात करना। जब पता चलता ह□कि आपको कैंसर ह□तो बहुत अजीब भावनाए□मन में उठने लगती हैं, ज□से की उदासी, गुस्सा, और □र। कई बार यह जानना मुश्किल हो जाता ह□कि आप क□सा महसूस कर रहे हैं, ये तो और भी दूर की बात ह□कि किसी दूसरे से उसकी बात करें।

आपके प्रियजनों को भी आपसे कैंसर के बारे में बात करने में बड़ी मुश्किल हो सकती ह॥ उनके लिये ये बहुत मुश्किल होता ह॰कि आप से किस तरह बात करें जिससे आपकी मदद हो वा आपको अच्छा लगे।

यहा॰पर कुछ सलाह दी गई हैं जिनसे आपको वा आपके प्रियजन को कैंसर का सामना करने में मदद मिलेगी।

- अपने परिवार वालों वा दोस्तों को जितनी जल्दी आप ठीक महसूस करें, अपने कैंसर के लिये बताए॥ कभी ना कभी तो उन सभी को पता चलेगा की आपको कैंसर ह॥ अगर उन्हें इसका पता आपसे नही॰चलेगा तो उनको चोट लग सकती ह॰ या उन्हें ये लगेगा कि उनकी कोई खास ज़रूरत नही॥
- जब आप उनसे बात करें तो ये बताए॰कि आपको किस तरह का कैंसर ह॰ और उसका इलाज किस तरह का होगा। उन्हें इस बात को बताए॰कि कोई भी इसे छूत की तरह पकड़ नही॰सकता।
- अपने परिवार वालों और अपने दोस्तों को अपनी मदद करने दीजीये, और उन्हें बताए॰की आप को किस तरह की मदद चाहिए। अगर आपको ॰ॉक्टर की क्लिनीक या हस्पताल जाने के लिए मोटर की सवारी चाहिए तो उनको बताए॥ अगर आपको घर के किसी काम में मदद चाहिए तो उन्हें इस बारे में भी ज़रूर बताए॥ हो सकता ह॰कई बारी आपको यह ना पता हो कि आपको क॰सी मदद की ज़रूरत ह॥ यह भी ठीक ह॰ बस उनको ये बताए॰ कि अभी आपको पता नही॰ह॰ जब आपको समझ आ जायेगा, तो आप उन्हें बता देंगी।
- जो आपके सबसे करीबी लोग हैं उन्हें बताए॰कि आप क॰सा महसूस कर रहे हैं। यह काम आसान नही॰होगा मगर ज़रूरत के समय में आपको मदद दिलाने में बहुत आवश्यक होगा। अगर आपको अपनी भावनाओ॰को व्यक्त करने में परेशानी होती ह॰तो आप कोई प्रोत्साहन समूह या मानसिक स्वास्थय सलाहकार की मदद लें।
- अगर आपके परिवारवाले या दोस्त आपसे कहें कि, “खुश रहो”, मगर आप खुश नही॰ महसूस कर रहे हैं, तो आप उनको कह सकते हैं, कि वे सिर्फ़ आपकी सुनें। कई बार ये ज़रूरी होगा कि आप बिना किसी रोक टोक या सलाह के अपनी बात को कह सकें।
- अगर कई लोगों को नही॰अच्छा लगता आप अपने बारे में बताए॰तो आप बुरा मत मानिये। आप उनसे बात करें जो आपकी बात सुनने के लिये तय्यार हों।
- आप वो काम नही॰कर पायेंगे जो आप कैंसर होने से पहले कर सकते थे। अगर ये सच ह॰ तो आप अपने परिवार वालों वा दोस्तों के इस बारे में बताए॥

- यह बहुत ज़रूरी ह□कि आपके परिवार वाले और आपके दोस्त वो काम करते रहें जो वे आपके कैंसर होने से पहले करते थे। उन्हें किसी भी तरह से अपने को मुजरिम नही□ समझना चाहिए।
- अगर आप उदास और दुखी महसूस कर रहे हैं तो अपने □ौक्टर, नर्स या धार्मिक ली□र से बात करें। आप अमरीकन कैंसर सोसाइटी को भी इस नम्बर 1-800-227-2345 पर कौल कर सकते हैं।

"जब आप पहली बार ज़ोर से कहते हैं, 'मेरे को कैंसर ह□ वो पहली बार सबसे मुश्किल होता ह॥ जितना ज़्यादा आप इसे कहेंगे उतना ज़्यादा आपके लिये इन शब्दों को बोलना आसान हो जायेगा। जितना ज़्यादा अपने स्तन कैंसर के बारे में मैंने बात करी उतना ज़्यादा मेरे ये लिये स्वीकार करना आसान हो गया जो मेरे साथ हो रहा था। मुझे यह बड़ा अजीब लगता था कि कई बार मैं उन लोगों को दिलासा देती थी जिन्हें मैं अपने कैंसर के लिये बताती थी।"

----हेलेन, कैंसर विजेता

कैंसर के शब्द जो आप सुन सकते हैं।

ये वो शब्द हैं जो आप अपनी स्वास्थय सेवा टीम से सुन सकते हैं।

मामूली (बिनाइन): एक गाठ जिसमें कैंसर नही□ह॥

बाईऔप्सी: टिशू के एक भाग को लेकर देखना कि उसमें कैंसर की कोशिका हैं कि नही॥

कैंसर (कर्करोग): वो शब्द जो सौ से भी ज़्यादा बिमारिओ□के बारे में बताता ह□ जिसमें कोशिका बेकाबू होकर बढ़ने लगती हैं, वा वो गाठ जिसमें कैंसर पाया जाता ह॥

कीमोथेरेपी: वो दवाइया□जो बिमारी का इलाज करने में इस्तेमाल करी जाती ह॥ कैंसर के इलाज में इस्तेमाल होने वाला शब्द, इसे "कीमो" भी कहा जाता ह॥

मलिगनेंन्ट: (प्राणघातक) जब इसमें कैंसर पाया जाता ह॥

मेटास्टेसिस/मेटास्टासाइज़□: (स्थानान्तरण/रूप-परिवर्तन) कैंसर कोशिकाओ□का शरीर के दूसरे भागों में लसीका प्रणाली रक्तप्रवाह के द्वारा फ॥लना।

औनकौलिजिस्ट: □ौक्टर जो कैंसर का इलाज करते हैं।

रे□िएशन थेरेपी: कैंसर के इलाज के लिये उच्च ऊर्जा किरण का इस्तेमाल, जै॥ की एक्स-रे

:

:

/ ?

- - -

www.cancer.org

Language: Hindi

Last Medical Review: 12/8/2015
Last Revised: 12/8/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org