स्तन कैंसर

सर्वोत्तम कैंसर देखभाल के लिए आपकी मार्गदर्शिका

इस गाइड के बारे में

कहा जा रहा है कि आपको स्तन कैंसर है या स्तन कैंसर हो सकता है, यह असहयनीय हो सकता है। शीघ्र ही बहुत कुछ घट सकता है, और आपके पास बहुत सारे प्रश्न हो सकते हैं। यह संसाधन आपको और आपके परिवार और दोस्तों को इस सब से निकलने में आपका मार्गदर्शन करके आपकी सहायता कर सकता है।

सूचना और सहायता

Cancer Council: जानकारी और सहायता के लिए, किसी अनुभवी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करने के Cancer Council परिषद को **13 11 20** पर कॉल करें या **www.cancer.org.au** पर जाएं।

स्तन कैंसर के बारे में अधिक जानकारी के लिए, अपनी स्थानीय Cancer Council की वेबसाइट पर कैंसर काउंसिल अंडरस्टैंडिंग ब्रेस्ट कैंसर पुस्तिका देखें।

Breast Cancer Network Australia: स्तन कैंसर और रोगी सहायता के बारे में अधिक जानकारी के लिए **www.bcna.org.au** पर जाएं।

McGrath Foundation ब्रेस्ट केयर नर्स खोजने के लिए **www.mcgrathfoundation.com.au** पर जाएं।

Translating and Interpreting Service (TIS - अनुवाद और दुभाषिया सेवा): यदि आपको अनुवादक की आवश्यकता है, तो टीआईएस को 13 14 50 पर कॉल करें या **www.tisnational.gov.au.** पर जाएं।

प्रारंभिक परीक्षण और रेफरल

लक्षण

कभी-कभी स्तन कैंसर वाले लोगों में कोई लक्षण नहीं होते हैं।

कभी-कभी 50-74 वर्ष की आयु की महिलाओं में नियमित स्तन जांच (मैमोग्राम) के माध्यम से स्तन कैंसर का पता लगाया जाता है।

स्तन कैंसर के लक्षणों में स्तन के आकार या आकार में बदलाव, एक नई गांठ या सूजन, लाली, मोटा होना या त्वचा फीकी होना, असामान्य स्तन दर्द जो दूर नहीं होता है, या आपके निपल्स में परिवर्तन होना जैसे रिसाव , लाली और अंदर धसना।

आपका सामान्य चिकित्सक (जीपी) गांठों की जांच के लिए आपकी कांख की जांच करेगा।

आपके प्रारंभिक परीक्षण हो सकते हैं

शारीरिक परीक्षा। आपका जीपी आपके स्तनों के रंगरूप, बनावट और आकार की जांच करेगा।

मैमोग्राम। स्तनों का एक प्रकार का एक्स-रे। प्रत्येक स्तन का चित्र लेने के लिए दो एक्स-रे प्लेटों के बीच स्तन को दबाया जाता है। एक मैमोग्राम उन परिवर्तनों को दिखा सकता है जो महसूस करने के लिए बहुत छोटे हैं।

अल्ट्रासाउंड। ध्वनि तरंगों का उपयोग स्तनों और/या बगलों की तस्वीर बनाने के लिए किया जाता है।

बायोप्सी। माइक्रोस्कोप के तहत जांच करने के लिए सुई का उपयोग करके स्तन ऊतक का एक छोटा सा नमूना लिया जाता है।

रेफरल

यदि आपके जीपी को कोई चिंता है, तो आपको अधिक परीक्षणों के लिए किसी सार्वजनिक अस्पताल या निजी प्रैक्टिस में स्तन कैंसर विशेषज्ञ के पास भेजा जाएगा। स्तन कैंसर विशेषज्ञ वे डॉक्टर होते हैं जो स्तन कैंसर में उच्च प्रशिक्षित होते हैं।

ब्रेस्ट सर्जन **www.breastsurganz.org** पर मिल सकते हैं।

आप अपनी मुलाकातों में परिवार के किसी सदस्य या मित्र को अपने साथ ला सकते हैं।

समय-सीमा

आपकी विशेषज्ञ नियुक्ति रेफरल के **दो सप्ताह के भीतर** होनी चाहिए।

यदि आपको इस समय के भीतर अपॉइंटमेंट नहीं मिल पाता है, तो अपने जीपी से संपर्क करें।

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- क्या मैं यह चुन सकती हूँ कि मैं किसी सार्वजनिक अस्पताल में जाऊँ या निजी प्रैक्टिस में?
- क्या मैं अपने विशेषज्ञ को चुन सकती हूँ?
- मुझे इन मुलाक़ातों के लिए कितना खर्च करना होगा?

Australian Government Cancer Australia
VICTORIA State Government
Cancer Council

निदान और स्टेज़िंग

यदि आपको स्तन कैंसर है (आपका **निदान** किया गया है) या कैंसर का संदेह है तो विशेषज्ञ निम्नलिखित परीक्षण कर सकता है। यदि आपके इनमें से एक या कुछ परीक्षण पहले ही हो चुके हैं, तो विशेषज्ञ उन्हें फिर से कर सकता है।

आपके एक या कई अलग अलग परीक्षण हो सकते है:

मैमोग्राम।

अल्ट्रासाउंड।

बायोप्सी।

मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेजिंग (MRI) एक स्कैन जहां एक शक्तिशाली मैग्नैटिक और रेडियो तरंगों का उपयोग स्तन की विस्तृत पिक्चर बनाने के लिए किया जाता है और स्तन कैंसर वाली कुछ महिलाओं के लिए उपयोगी हो सकता है।

स्टेजिंग तब होती है जब विशेषज्ञ यह देखने के लिए अधिक परीक्षण करता है कि आपके शरीर में कैंसर वास्तव में कहां है, क्या यह बढ़ रहा है या क्या यह फैल गया है और यह किस चरण में है। प्रारंभिक स्तन कैंसर वाले अधिकांश लोगों के लिए नियमित स्टेजिंग की सिफारिश नहीं की जाती है।

समय-सीमा

आपके परीक्षण होने के **दो सप्ताह के भीतर** परिणाम उपलब्ध होने चाहिए।

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- स्तन कैंसर क्या है?
- मेरी कौन सी जाँचें होंगी?
- परीक्षणों/मुलाकातों की लागत कितनी होगी?
- मेरा इलाज कहाँ होना चाहिए? क्या मेरे पास कोई विकल्प है?
- मेरा कैंसर किस ग्रेड का है?
- मेरे लिए कौन सी सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं?
- मैं ब्रेस्ट केयर नर्स तक कैसे पहुंच सकती हूं?

उपचार

स्तन कैंसर के इलाज के कई तरीके हैं। आपका विशेषज्ञ आपके उपचार के विकल्पों के बारे में आपसे बात करेगा।

विशेषज्ञों की एक टीम द्वारा आपका इलाज किया जाएगा, और सर्वोत्तम परिणामों के लिए आपको एक से अधिक प्रकार के उपचारों की आवश्यकता हो सकती है। आपके इलाज की योजना बनाने के लिए टीम आपके और आपके परिवार या देखभालकर्ता के साथ मिल कर काम करेगी।

आपका कोई एक उपचार या कई उपचारों का मिश्रण हो सकता है:

सर्जरी वह स्थान है जहां से कैंसर काटकर निकाला जाता है। प्रारम्भिक स्तन कैंसर वाले लोगों के लिए सर्जरी लगभग हमेशा की जाती है।

ब्रेस्ट-कंजर्विंग सर्जरी वह होती है जिसमें केवल कैंसर और उसके आसपास के एक छोटे से क्षेत्र को काट दिया जाता है। इसे व्यापक स्थानीय छांटना या आंशिक मास्टक्टोमी के रूप में भी जाना जा सकता है।

यदि गांठ को महसूस नहीं किया जा सकता है, तो आपकी सर्जरी के दिन या उससे पहले रेडियोलॉजी में अल्ट्रासाउंड या मैमोग्राम द्वारा एक गाइड वायर या अन्य मार्कर स्तन में डाला जाता है, ताकि सर्जन को स्तन कैंसर का पता लगाने में मदद मिल सके यदि यह बहुत छोटा है। एक लोकल ऐनेस्थेटिक को पहले स्तन में इंजेक्ट किया जाता है ताकि आपको दर्द महसूस न हो। यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह सही स्थान पर है, आपकी सर्जरी से पहले मैमोग्राम द्वारा इसकी जाँच की जाएगी।

मास्टेक्टॉमी वह जहाँ से स्तन को हटा दिया जाता है। यदि आपकी मास्टेक्टॉमी हुई है, या बिल्कुल नहीं हुई है, आप आमतौर पर पुनर्निर्माण सर्जरी को उसी समय या बाद में करवाना चुन सकती हैं। पुनर्निर्माण सर्जरी वह सर्जरी है जहां एक सर्जन स्तन का पुनर्निर्माण करता है।

लिम्फ नोड्स की सर्जरी। आपके बगल में कुछ लिम्फ नोड्स को भी हटाया जा सकता है। इसे सेंन्टीनल लिम्फ नोड बायोप्सी या एक्सिलरी क्लीयरेंस कहा जाता है। इससे पता चलता है कि क्या कैंसर बगल में लिम्फ नोड्स में फैल गया है और उपचार के फैसले में मदद करता है।

कीमोथेरेपी कैंसर कोशिकाओं को मारने और कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए दवाओं का उपयोग करती है। इसका उपयोग सर्जरी से पहले या बाद में किया जा सकता है।

टार्गेटिड थेरेपी कैंसर कोशिकाओं की विशिष्ट विशेषताओं पर हमला करने और कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए दवाओं का उपयोग करती है।

एंडोक्राइन थेरेपी एक प्रकार की हार्मोन थेरेपी है। यह आपके शरीर को कुछ हार्मोन बनाने से रोकता है या आपके शरीर में हार्मोन के काम करने के तरीके को रोकता है। यह आकार को कम करने और कैंसर के प्रसार को धीमा करने में मदद करती है। आप हार्मोन थेरेपी 5 साल और कभी-कभी अधिक समय तक ले सकती है।

रेडिएशन थैरेपी किसी भी कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए एक्स-रे का उपयोग करती है जो सर्जरी के बाद स्तन और/या ऐक्सिल (बगल) में रह जाते हैं। प्रारंभिक स्तन कैंसर वाले लोगों के लिए, स्तन संरक्षण सर्जरी के बाद लगभग हमेशा रेडिएशन थैरेपी की सिफारिश की जाती है। मास्टेक्टॉमी के बाद कभी-कभी रेडियोथेरेपी की सिफारिश की जाती है।

अधिक जानकारी के लिए देखें
www.cancer.org.au/cancer-information/treatment.

सहायक देखभाल (उपचार या सेवाएं जो कैंसर से जूझते समय आपकी सहायता करती हैं) भी उपलब्ध हैं।

समय-सीमा

कीमोथेरेपी आपकी उपचार योजना से सहमत होने के **चार सप्ताह के भीतर** शुरू हो जानी चाहिए, यदि यह आपका प्रथम उपचार है।

सर्जरी आपकी उपचार योजना से सहमत होने के **पांच सप्ताह के भीतर शुरू** हो जानी चाहिए, यदि यह आपका प्रथम उपचार है।

आप अपने जीपी से दूसरी राय के लिए किसी अन्य विशेषज्ञ के पास रेफ़रल देने के लिए कह सकते हैं।

लिम्फोएडेमा के जोखिम

कैंसर के लिए कुछ उपचार, आमतौर पर सर्जरी, जिसमें स्तन या बगल में लिम्फ नोड्स शामिल होते हैं, आपके लिम्फोएडेमा (शरीर के क्षेत्र की सूजन) के विकास के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।
आपके विशेषज्ञ को आपके साथ इस जोखिम पर चर्चा करनी चाहिए और इसे उचित रूप से प्रबंधित करने की व्यवस्था करनी चाहिए।

क्लिनिकल परीक्षण

आपको क्लिनिकल परीक्षण में भाग लेने के लिए कहा जा सकता है। क्लिनिकल परीक्षणों का उपयोग यह पता लगाने के लिए किया जाता है कि क्या नए उपचार सुरक्षित हैं और वर्तमान उपचारों की तुलना में बेहतर काम करते हैं। क्लिनिकल परीक्षणों के कारण, कैंसर से पीड़ित बहुत से लोग अब बेहतर जीवन स्तर के साथ लंबा जीवन जी रहे हैं।

अधिक जानकारी के लिए देखें **www.australiancancertrials.gov.au.**

पूरक उपचार

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से किसी भी पूरक उपचार (जिसमे विटामिन जैसे आहार पूरक शामिल हैं) के बारे में बात करें जो आप उपयोग करती हैं या उपयोग करना करती हैं। हो सकता है कि विटामिन जैसी कोई आम चीज आपके उपचार के साथ अच्छी तरह से काम न करे।

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- आप किस उपचार की सलाह देते हैं?
- मुझे इलाज के लिए कहाँ जाना होगा?
- इलाज पर कितना खर्च आएगा और कितना खर्चा मुझे स्वयं वहन करना होगा?
- उपचार के दौरान और बाद में मुझे कौन सी गतिविधियाँ/व्यायाम से मदद मिलेगी?
- क्या मैं अभी भी काम कर सकती हूँ?
- यह उपचार मेरे दैनिक जीवन को कैसे प्रभावित करेगा?
- मेरी टीम में कौन से लोग हैं और मेरा मुख्य संपर्क व्यक्ति कौन है?
- उपचार से मुझे क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं?
- अगर मैं अस्वस्थ महसूस कर रही हूँ या मेरे कोई प्रश्न हों तो मैं किससे संपर्क करूँ?
- क्या इलाज से बच्चा पैदा करने की मेरी क्षमता प्रभावित होगी?

लागत के बारे में निर्णय

आपको कुछ मुलाकातों, परीक्षणों, दवाओं, आवास, यात्रा या पार्किंग के लिए भुगतान करना पड़ सकता है।

आप अपने जीपी, विशेषज्ञ या निजी स्वास्थ्य बीमाकर्ता से बात करें (यदि कोई है तो) यह समझने के लिए कि क्या कवर किया गया है और आपकी जेब से क्या खर्चा हो सकता है।

यदि लागतों को लेकर आपकी कोई चिंता है, तो अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम या किसी सामाजिक कार्यकर्ता से इस बारे में बात करें:

- बल्क-बिल किया जा रहा है या सार्वजनिक प्रणाली में इलाज किया जा रहा है
- उपचार के दौरान आवास में मदद
- आपके उपचार का संभावित वित्तीय प्रभाव

वित्तीय सहायता के बारे में स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करने के लिए आप कैंसर काउंसिल को **13 11 20** पर कॉल कर सकते हैं।

लागतों के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें
www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance
तथा
www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment.

स्वास्थ्य लाभ

कैंसर के उपचार से शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन आ सकते हैं।

अनुवर्ती देखभाल योजना

आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम आपके और आपके जीपी के लिए एक योजना तैयार करने के लिए आपके साथ मिल कर काम करेगी। यह योजना बताएगी:

- उपचार के बाद आपके संपर्क के लिए मुख्य व्यक्ति कौन है
- आपको कितनी बार चेक-अप करवाना चाहिए और इसमें कौन से परीक्षण शामिल होंगे
- उपचार के दुष्प्रभावों को समझना और उनसे निपटना
- यदि आपको लगता है कि कैंसर दोबारा हो गया है या बढ़ गया है, तो जल्द सहायता कैसे प्राप्त करें।
- भविष्य में स्तन कैंसर के अपने जोखिम को कैसे कम करें।

बहुत से लोगों को चिंता होती है कि कैंसर वापस आ जाएगा। आपकी विशेषज्ञ और स्वास्थ्य देखभाल टीम आपकी आवश्यकताओं के बारे में आपसे बात करेगी और आपको अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों और सामुदायिक सहायता सेवाओं के लिए भेज सकती है।

अन्य जानकारी जो आपको मिल सकती है:

- यदि दोबारा से कैंसर हो जाता है तो उसका पता लगाने के संकेत और लक्षण
- उपचार के लम्बे समय बाद में होने वाले प्रभाव और वे विशेषज्ञ जिनके पास आपको जाने की आवश्यकता पड़ सकती है
- स्वस्थ जीवनशैली का चुनाव कैसे करें ताकि आप ठीक हो सकें और स्वस्थ रह पाएँ।

अधिक जानकारी के लिए www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment पर जाएं।

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- अगर मैं अस्वस्थ महसूस करती हूँ तो मुझे किससे संपर्क करना चाहिए?
- मैं यथासंभव स्वस्थ रहने के लिए क्या कर सकती हूँ?
- मुझे और सहायता कहाँ से मिल सकती है?

बढ़े हुए कैंसर के साथ रहना

यदि कैंसर दोबारा हो जाता है

कभी-कभी कैंसर इलाज के बाद वापस आ सकता है। यह उसी स्थान पर वापस आ सकता है या आपके शरीर में कहीं अलग दिखाई दे सकता है।

यदि कैंसर दोबारा होता है, तो आपको उसी विशेषज्ञ के पास या अस्पताल में भेजा जा सकता है जहाँ आपका पहले इलाज किया गया था, या फिर किसी अन्य विशेषज्ञ के पास भेजा जा सकता है।

उपचार इस बात पर निर्भर करेगा कि कैंसर कितना अधिक फ़ैल गया है, यह कितनी तेजी से बढ़ रहा है और आप किन लक्षणों का अनुभव कर रहे/ही हैं।

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- कैंसर कहाँ पर है और क्या यह फैल गया है?
- मेरे इलाज के लिए क्या विकल्प हैं?
- इस बात की क्या संभावना है कि उपचार इस बार काम करेगा?
- क्या कोई क्लिनिकल परीक्षण उपलब्ध है?
- मुझे और कहाँ से सहायता मिल सकती है?

अग्रिम देखभाल योजना

आपका जीपी या स्वास्थ्य सेवा टीम आप से, आपके परिवार और देखभालकर्ता से आपके भविष्य के उपचार और चिकित्सा आवश्यकताओं के बारे में बात कर सकते है।

अग्रिम देखभाल निर्देश

इसे कभी-कभी जीवन की वसीयत (लिविंग विल) भी कहा जाता है, यह एक अग्रिम देखभाल निर्देश एक कानूनी रूप से बाध्यकारी दस्तावेज है जिसे आप अपने परिवार और स्वास्थ्य सेवा टीम को उस उपचार और देखभाल के बारे में बताने के लिए तैयार करते हैं जो आप चाहते हैं कि आपको दिया जाए या आपको न दिया जाए, यदि आप स्वयं उन निर्णयों को लेने के लिए अस्वस्थ हो जाते हैं। अधिक जानकारी के लिए देखें www.advancecareplanning.org.au.

पैलीएटिव केयर

आपका विशेषक आपको पैलीएटिव केयर सर्विसिज़ के लिए भेज सकता है, लेकिन इसका मतलब जीवन के अंत तक हमेशा की देखभाल नहीं होता है। आजकल लोगों को यदि कैंसर है या उनका कैंसर वापस आ जाता है तो इन सेवाओं के लिए काफ़ी पहले भेजा जा सकता है। पैलीएटिव केयर आपको यथासंभव अच्छा जीवन जीने में मदद कर सकती है जिसमे दर्द व लक्षणों को प्रबंधित करना शामिल है। यह देखभाल घर पर, अस्पताल में या आपके द्वारा चुने गए किसी अन्य स्थान पर हो सकती है।

अपने जीपी या विशेषज्ञ से बात करें या www.palliativecare.org.au पर जाएं।

उपचार के निर्णय लेना

आप इलाज बिल्कुल भी न करवाने का निर्णय ले सकते हैं , या केवल दर्द और परेशानी को कम करने के लिए कुछ उपचार ले सकते हैं। हो सकता है कि आप अपने निर्णय के बारे में अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम, जीपी, परिवार और देखभालकर्ता के साथ विचार विमर्श करना चाहें। अधिक जानकारी के लिए देखें www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment.

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- मेरे लक्षणों को कम करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?
- अगर मेरा परिवार और मित्र घर पर मेरी देखभाल करते हैं तो मुझे क्या अतिरिक्त सहायता मिल सकती है?
- क्या आप मेरे परिवार से बात करने में मेरी मदद कर सकते हैं कि क्या हो रहा है?
- मेरे परिवार या देखभालकर्ता के लिए क्या सहायता उपलब्ध है?
- क्या मुझे सामुदायिक सहायता सेवा के लिए भेजा जा सकता है?

अस्वीकरण (डिस्क्लेमर): हमेशा अपने चिकित्सक से उन मामलों के बारे में परामर्श करें जो आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इस मार्गदर्शिका का उद्देश्य एक सामान्य परिचय देना है और यह पेशेवर चिकित्सा, कानूनी या वित्तीय सलाह का विकल्प नहीं है। चिकित्सा और अनुसंधान समुदायों द्वारा कैंसर के बारे में जानकारी में लगातार सुधार और संशोधन किया जा रहा है। जबकि प्रकाशन के समय सटीकता सुनिश्चित करने के लिए सभी सावधानी बरती जाती है, कैंसर काउंसिल ऑस्ट्रेलिया और इसके सदस्य ऊपर दी गई जानकारी के उपयोग या निर्भरता से होने वाली किसी भी चोट, हानि या क्षति के लिए किसी भी दायित्व से परे हैं।
नवंबर 2021 में प्रकाशित।
यह संसाधन www.cancer.org.au/OCP पर उपलब्ध स्तन कैंसर (द्वितीय संस्करण) से पीड़ित लोगों के लिए इष्टतम देखभाल मार्ग की जानकारी पर आधारित है।

Australian Government Cancer Australia
VICTORIA State Government
Cancer Council