Hindi | हिन्दी

क्या उम्मीद करें - ब्रेस्ट कैंसर (स्तन का कैंसर)

इलाज के प्रत्येक चरण में और इसके बाद क्या उम्मीद करें

ब्रेस्ट कैंसर (स्तन का कैंसर)

यह सूचना पत्र जानकारी देता है कि ब्रेस्ट कैंसर के आपके इलाज से पहले, इसके दौरान और इसके पश्चात आप क्या पूछ सकती हैं। और अधिक जानकारी तथा सहायता के लिए आप अपनी टीम को पूछ सकती हैं।

अपनी टीम के साथ काम करने का अर्थ है कि आपको वह इलाज, जानकारी तथा मदद मिल रही है जो आपके लिए सही है।

1. स्क्रीनिंग

कुछ प्रकार के ब्रेस्ट कैंसर का पता स्क्रीनिंग से लगता है। स्क्रीनिंग वह चिकित्सा-विधि है जिसमें आपके चेक-अप के दौरान डॉक्टर मैमोग्राफी कहे जाने वाला एक परीक्षण करता है। यह एक आसान परीक्षण है जिसमें डॉक्टर स्तनों का चित्र बनाने के लिए एक प्रकार के एक्स-रे का प्रयोग करता है। BreastScreen Australia प्रोग्राम 40 साल से अधिक की आयु की महिलाओं के लिए नि:शुल्क है।

यदि आपकी आयु 50 से 74 वर्ष की है तो आपको हर दो वर्ष बाद मैमोग्राम कराना चाहिए। आप अपने डॉक्टर से अधिक जानकारी के लिए पूछ सकती हैं या www.breastscreen.org.au

यदि आप अपने स्तन के आकार या आकृति में कोई गांठ या बदलाव महसूस करती या देखती हैं, तो अपने डॉक्टर को दिखाएँ।

2. डॉक्टर को दिखाने जाना

आपके डॉक्टर को आपको सम्भवत: महसूस होने वाले किन्हीं लक्षणों के बारे में पूछना चाहिए। डॉक्टर आपके स्तनों की जाँच या चेक-अप करेगा/करेगी और इसके परिणाम आपको भेजेगा/भेजेगी।

आपके डॉक्टर को आपके साथ काम करना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि आपके पास अपने लिए ज़रूरी सूचना एवं सहायता है। आप अपने डॉक्टर से पूछ सकती हैं कि:

- आपके शरीर में क्या हो रहा है और ऐसा होने का क्या कारण हो सकता है
- क्या होगा या हो सकता है
- आप कैसा महसूस कर रही हैं और भावनात्मक रूप से स्वस्थ कैसे रहें
- अपने लिए ज़रूरी सहायता प्राप्त करने के बारे में आप किससे बात कर सकती हैं
- आप और अधिक सूचना एवं सहायता कहाँ से प्राप्त कर सकती हैं

आपको ब्रेस्ट कैंसर है या नहीं, यह जाँचने के लिए आपका डॉक्टर आपको परीक्षण करवाने के लिए भेजेगा। आपको ये परीक्षण दो सप्ताहों के अन्दर करवा लेने चाहिएँ । परीक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

अल्ट्रासाउंड

ध्वनि तरंगों का प्रयोग स्तन का चित्र बनाने के लिए किया जाता है।

मैमोग्राफी

स्तनों का एक प्रकार का एक्स-रे। प्रत्येक स्तन का चित्र बनाने के लिए उसे दो एक्स-रे प्लेटों के बीच में दबाया जाता है। मैमोग्राफी से ऐसे बदलावों का पता चल सकता है जो इतने छोटे हैं कि इन्हें महसूस नहीं किया जा सकता है।

बायोप्सी

सुई के द्वारा आपके स्तन का एक छोटा सा नमूना लिया जाता है ताकि माइक्रोस्कोप के नीचे इसकी जाँच की जा सके।

यदि आप ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित हैं तो आपका डॉक्टर आपको विशेषज्ञ के पास और परीक्षण कराने के लिए भेजेगा। आपका विशेषज्ञ ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित लोगों के साथ काम करने में प्रशिक्षित होता है।

आपके डॉक्टर को पूर्व में आपके स्वास्थ्य से सम्बन्धित जानकारी विशेषज्ञ को देनी चाहिए, और साथ ही यह भी बताना चाहिए कि क्या आपके परिवार में कोई कैंसर से पीड़ित रह चुका है और आपके परीक्षणों के परिणाम क्या हैं।

आप अपनी विज़िट में अपने साथ परिवार के किसी सदस्य या मित्र को ला सकती हैं।

आप अपने डॉक्टर से और अधिक सूचना एवं सहायता के लिए पूछ सकती हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके पास अपने लिए ज़रूरी सब कुछ है।

3. परीक्षण

हो सकता है कि यह पता लगाने के लिए विशेषज्ञ आपके और अधिक परीक्षण करे कि कैंसर कैसे बढ़ रहा है या क्या यह फैल चुका है। इसे स्टेज़िंग कहते हैं।

आप विशेषज्ञ से पूछ सकती हैं कि:

- आपके कौन से परीक्षण होंगे
- परीक्षणों में क्या होगा
- परीक्षणों से आपको क्या पता चलेगा

आप अपने डॉक्टर से अपना संपर्क किसी ब्रेस्ट कैंसर नर्स से करवाने का अनुरोध कर सकती हैं। ब्रेस्ट कैंसर नर्स आपको शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहने में मदद देने के लिए सूचना एवं सहायता प्रदान कर सकती है।

आप ब्रेस्ट कैंसर मित्र सहायता समूह का पता लगाने का अनुरोध कर सकती हैं। यह जानना सहायक हो सकता है कि ऐसे अन्य लोग हैं जो ये समझते हैं कि आपपर क्या बीत रही है।

4. इलाज

आपके विशेषज्ञ को टीम के साथ काम करना चाहिए। आपकी टीम में वे लोग शामिल हैं जो ब्रेस्ट कैंसर को समझते हैं।

आपकी टीम आपके परीक्षण के परिणामों की समीक्षा करेगी। उन्हें आपसे यह पूछना चाहिए कि आप क्या चाहती हैं और आपकी ज़रूरत क्या है। आपको अपने इलाज के लिए सर्वश्रेष्ठ योजना बनाने के लिए मिलकर काम करना चाहिए।

आप अपनी टीम से पूछ सकती हैं कि:

- आपका क्या इलाज हो रहा है
- आपका इलाज क्यों हो रहा है
- इलाज में क्या होगा
- इलाज से क्या होगा
- इलाज कब शुरू होगा और इसमें कितना समय लगेगा
- इलाज के खतरे और लाभ
- इलाज के दौरान आप कैसा महसूस कर सकती हैं, दुष्प्रभाव, और जितना संभव हो सके, उतना ठीक महसूस करने के लिए आप क्या कर सकती हैं
- इलाज के बाद आप क्या उम्मीद कर सकती हैं

यदि आप एक युवा महिला हैं तो आपकी टीम को आपके साथ प्रजनन क्षमता के संरक्षण और भविष्य में बच्चा पैदा करने के बारे में बात करनी चाहिए। टीम समय से पहले मासिक धर्म बंद हो जाने के खतरे, या आपके मासिक धर्म की समाप्ति और हार्मोन सम्बन्धी बदलावों के बारे में सूचना एवं सहायता का पता लगाने में मदद दे सकती है। आप प्रजनन विशेषज्ञ या आनुवांशिक सलाहकार से बात कराए जाने के लिए पूछ सकती हैं ताकि आपके पास उचित विकल्प चुनने के लिए ज़रूरी संपूर्ण जानकारी उपलब्ध हो।

हो सकता है कि आपकी टीम आपको किसी क्लिनिकल ट्रायल में भाग लेने का सुझाव दे। क्लिनिकल ट्रायल का प्रयोग किसी नए इलाज का परीक्षण करने, या यह पता लगाने के लिए किया जाता है कि क्या कोई इलाज किसी दूसरी तरह के इलाज से बेहतर असर करता है या नहीं। अपने इलाज के बारे में फैसला लेने से पहले आप और अधिक समय या दूसरी राय की मांग सकती हैं।

अनुपूरक चिकित्साओं में मालिश, एक्यूपंक्चर तथा चिंतन जैसी अन्य चिकित्साएँ और साथ ही अन्य दवाएँ भी शामिल हैं जिनका सेवन आप अपने इलाज के साथ कर सकती हैं। हो सकता है कुछ चिकित्सा विधियाँ आपके इलाज में ठीक से काम न करें। इसलिए, यदि आप किन्हीं अनुपूरक चिकित्साओं का प्रयोग कर रही हैं, या प्रयोग करना चाहती हैं, तो अपनी टीम के साथ बात करना बहुत महत्वपूर्ण है।

हो सकता है कि आपका एक ही इलाज हो या अलग-अलग तरह के इलाज हों:

सर्जरी वह चिकित्सा विधि है जिसमें कैंसर को काट दिया जाता है।

स्तन को सरंक्षित रखने की सर्जरी वह चिकित्सा-विधि है जिसमें केवल कैंसर और इसके आसपास के छोटे क्षेत्र को काट कर निकाला जाता है।

मैस्टेक्टमी वह चिकित्सा-विधि है जिसमें पूरा स्तन निकाल दिया जाता है। यदि आपकी मैस्टेक्टमी होती है तो आप तुरंत ही या बाद में रिकन्स्ट्रक्टिव (पुन:निर्माण) सर्जरी करवाने का फैसला ले सकती हैं। रिकन्स्ट्रक्टिव सर्जरी वह सर्जरी है जिसमें टीम स्तन का दोबारा निर्माण करती है।

सर्जरी प्रारम्भिक ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित महिलायों के लिए सबसे आम इलाज है।

रेडिएशन थेरेपी या रेडियोथेरेपी वह चिकित्सा विधि है जिसमें कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए रेडिएशन का प्रयोग किया जाता है।

यदि आप प्रारम्भिक ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित हैं तो इसका प्रयोग सर्जरी के बाद किया जा सकता है।

कीमोथेरेपी या ड्रग थेरेपी वह चिकित्सा विधि है जिसमें कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए दवाईयों का प्रयोग किया जाता है।

इसका प्रयोग सर्जरी से पहले या बाद में किया जाता है।

लक्षित या जैविक थेरेपी वह चिकित्सा विधि है जिसमें कैंसर कोशिकाओं पर धावा बोलने वाली दवाओं को टीके द्वारा शरीर में डाला जाता है।

हार्मोन या इंडोक्राइन थेरेपी वह चिकित्सा विधि है जिसमें कैंसर को फैलने से रोकने के लिए इसके बढ़ने के तरीके को बदलने के लिए आप हार्मोन का सेवन करती हैं।

इलाज और दुष्प्रभावों के बारे में और अधिक जानकारी आप अपने डॉक्टर से पूछ सकते/सकती हैं या इसके लिए www.cancer.org.au/about-cancer/treatment **देखें**।

आपकी टीम को आपके इलाज से पहले, इसके दौरान और इसके पश्चात आपकी ज़रूरतों के बारे में आपसे बात करनी चाहिए। आप किसी भी समय सूचना एवं सहायता की मांग कर सकती हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि आपके पास अपने लिए ज़रूरी सब कुछ है। आपकी टीम आपका संपर्क अन्य सेवाओं और स्वास्थ्य पेशेवरों से स्थापित कर सकती है ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि आप शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ बनी रहती हैं।

5. अपने इलाज के पश्चात

आपके इलाज के समाप्त होने के बाद, आपकी टीम को आपको इलाज का सारांश देना चाहिए। आपके इलाज के सारांश में आपको मिले इलाज से सम्बन्धित संपूर्ण जानकारी शामिल होती है:

- आपके ब्रेस्ट कैंसर का रोग-निदान करने के लिए आप पर किए गए परीक्षण, और इन परीक्षणों के परिणाम
- आपको मिला इलाज, और आपने यह कब कराया था
- सहायता सेवाएँ और आपको मिली अन्य इलाज योजनाएँ

अब आपके इलाज के समाप्त होने के बाद आपकी टीम को आपके साथ काम करना चाहिए। आपका विशेषज्ञ यह फैसला लेगा कि आपकी देखरेख का प्रबंध करने के लिए किस प्रकार का विशेषज्ञ या डॉक्टर सबसे उत्तम रहेगा।

आपकी फॉलो-अप (आगे की) योजना होनी चाहिए जिसमें शामिल हैं:

- फॉलो-अप जो आपके लिए सर्वश्रेष्ठ है
- इलाज के किन्हीं दुष्प्रभावों की व्यवस्था करने की योजनाएँ
- यदि आपको लगता है कि आपका कैंसर वापस आ गया है या बिगड़ गया है, तो शीघ्र मदद कैसे लें

आपका डॉक्टर आपके साथ काम करेगा और निम्नलिखित के बारे में बात करेगा:

- शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहने के लिए और अधिक सूचना एवं सहायता का पता लगाना, और आपके लिए ज़रूरी चीज़ों को प्राप्त करना
- वे लक्षण और संकेत कौन से हैं जिनपर नज़र रखनी चाहिए और जिनका अर्थ यह हो सकता है कि कैंसर वापस आ रहा है
- रोकथाम और स्वस्थ रहन-सहन

कभी-कभी ब्रेस्ट कैंसर इलाज के बाद वापस आ सकता है । आम-तौर पर इसका पता फॉलो-अप विज़िट (अगली मुलाकातों) में, या आपके द्वारा किन्हीं लक्षणों के वापस उभरने पर लगता है। नियमित जाँच करवाना महत्त्वपूर्ण है। यदि आप कुछ भिन्न देखें तो अपने डॉक्टर के पास जाएँ। आप अपने डॉक्टर से चेक-अप और सूचना एवं सहायता के लिए पूछ सकती हैं और यह पूछ सकती हैं कि आप अपने स्तनों की जाँच स्वयं कैसे कर सकती हैं।

6. कैंसर के साथ जीवन व्यतीत करना

दुष्प्रभाव

कुछ लोगों में अपने इलाज के दौरान और इसके पश्चात दुष्प्रभाव आते हैं। दुष्प्रभाव आपके शरीर द्वारा आपको मिलने वाले इलाज पर की जाने वाली प्रतिक्रिया है। ये सामान्य होते हैं, परन्तु इनके कारण आप अस्वस्थ महसूस कर सकती हैं। हो सकता है कि आपको तुरंत ही दुष्प्रभाव हों, बिल्कुल भी न हों या अपना इलाज कराने के महीनों बाद हों।

आप अपने दुष्प्रभावों के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकती हैं और आपको स्वस्थ महसूस कराने में मदद के लिए सूचना एवं सहायता प्राप्त कर सकती हैं या www.cancervic.org.au/about-cancer/survivors/long-term-side-effects **देखें**।

अग्रिम देखरेख योजना

अग्रिम देखरेख योजना बनाने के लिए आपकी टीम आपके साथ काम कर सकती है। अग्रिम देखरेख योजना आपकी इच्छाओं को तय करने और यह सुनिश्चित करने का तरीका है कि यह कोई यह जानता है कि भविष्य की चिकित्सीय देखरेख में आप क्या चाहती हैं।

आप मिलकर अग्रिम देखरेख योजना बनाने के लिए अपने डॉक्टर से बात कर सकती हैं या www.advancecareplanning.org.au **देखें**।

प्रशामक देखरेख

प्रशामक देखरेख का प्रयोग आपके इलाज के अलग-अलग चरणों में आपको स्वस्थ महसूस कराने में मदद देने के लिए किया जाता है।

प्रशामक देखरेख दर्द से राहत दिलाने, आपके लक्षणों को कम करने और जीवन-शैली को बेहतर बनाने में मदद दे सकती है।

आप अपने लिए सर्वश्रेष्ठ प्रशामक देखरेख के प्रकार के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकती हैं या www.palliativecare.org.au **देखें**।

लागत

आपके कैंसर के प्रत्येक चरण में खर्चे शामिल हैं, इसमें इलाज, आवास एवं यात्रा शामिल है। यदि आप प्राइवेट हेल्थ सेवा में इलाज करा रही हैं तो भले ही आपने प्राइवेट हेल्थ इंश्योरेंस ले रखी हो पर आपको खर्च उठाना पड़ सकता है।

यदि सम्भवत: आपके होने वाले प्रत्येक इलाज की लागत के बारे में आपके सवाल हैं तो आप अपनी टीम या अपने प्राइवेट हेल्थ इंश्योरर (बीमा-कर्ता) से बात कर सकती हैं। आप अपने अस्पताल पर सामाजिक कार्यकर्ता से भी बात कर सकती हैं।

आप अपने इलाज की लागत के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकती हैं या www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/living-cancer/dealing-practical-aspects-cancer/costs-treatment **देखें**।

आप आवास और यात्रा की लागत के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकती हैं या www.cancercouncil.com.au/get-support/practical-support-services **देखें**।

यदि आप ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित हैं तो बहुत सी बातों पर सोच-विचार करने की ज़रूरत होती है।

बहुत सूचना एवं सहायता भी उपलब्ध है। यह महत्वपूर्ण है कि आप वे कदम उठाएँ जो आपके लिए सही हैं। आप अपनी टीम के साथ काम कर सकती हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि आपको सर्वश्रेष्ठ देखरेख मिलती है।

सूचना एवं सहायता

Breast Cancer Network Australia

- सूचना एवं सहायता **1800 500 258**
- www.bcna.org.au

Cancer Council

- आप कैंसर नर्स से बात कर सकती हैं **13 11 20**
- यदि आपको दुभाषिए की ज़रूरत है **13 14 50**

Carers Australia

- देखरेखकर्ताओं के लिए सूचना एवं सहायता **1800 242 636**

Australian Government
Cancer Australia
VICTORIA State Government
Cancer Council