Cancer Council

क्या उम्मीद करें - एंडोमेट्रियल कैंसर (अन्तर्गर्भाशयकला कैंसर)

Hindi | हिन्दी

इलाज के प्रत्येक चरण में और इसके बाद क्या उम्मीद करें

एंडोमेट्रियल कैंसर (अन्तर्गर्भाशयकला कैंसर)

यह सूचना पत्र जानकारी देता है कि एंडोमेट्रियल 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. डॉक्टर को दिखाने जाना

डॉक्टर को यह देखने के लिए जांच करनी चाहिए कि क्या वह पता लगा सकते हैं कि आप अस्वस्थ क्यों महसूस कर रही हैं। वे आपसे आपको अनुभव होने वाले किन्हीं लक्षणों के बारे में पूछ सकते हैं (उदाहरणतः हो सकता है कि आपकी योनि से रक्तस्त्राव हो रहा हो या आपकी श्रोणि या पेट के निचले भाग में दर्द हो)।

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

श्रोणि की जांच

आपका डॉक्टर किसी सूजन या गाँठ की जाँच करने के लिए आपकी आंत और योनि का अवलोकन करेगा।

पैप टेस्ट या सर्वाइकल स्मीयर

आपकी योनि की दीवारों को अलग-अलग करने के लिए आपका डॉक्टर स्पेक्ट्रम कहे जाने वाले यंत्र का प्रयोग करेगा। वह आपके गर्भाशय और योनि से कोशिकाओं का नमूना लेगा। इन कोशिकाओं को प्रयोगशाला भेजा जाता है ताकि माइक्रोस्कोप के नीचे इनकी जाँच की जा सके।

ट्रांसवेजाइनल (अंतर-योनिक) अल्ट्रासाउंड

आपका डॉक्टर आपकी योनि में एक छोटे अल्ट्रासाउंड टूल का प्रयोग करता है। आपके गर्भाशय का चित्र बनाने के लिए ध्वनि तरंगों का प्रयोग किया जाता है। इसे किसी ऐसे डॉक्टर द्वारा किया जाना चाहिए जिसे इस प्रकार के अल्ट्रासाउंड करने में अनुभव प्राप्त हो।

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

आपके परीक्षण परिणाम चार सप्ताह में वापस आएँगे। हो सकता है कि आपका डॉक्टर आपको और अधिक परीक्षण करवाने के लिए किसी विशेषज्ञ के पास भेजे। आपका विशेषज्ञ एंडोमेट्रियल कैंसर से पीड़ित महिलायों 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।

2. परीक्षण

विशेषज्ञ और अधिक परीक्षण कर सकता है ताकि यह पता लगाया जाए कि क्या आप एंडोमेट्रियल कैंसर से पीड़ित हैं या नहीं। इसे रोग-निदान कहते हैं। यदि आप एंडोमेट्रियल कैंसर से पीड़ित हैं तो परीक्षण यह दर्शाएंगे कि कैंसर कैसे बढ़ रहा है या 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

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

ट्रांसवजाइनल (अंतर-योनिक) अल्ट्रासाउंड

यदि आपका पहले यह अल्ट्रासाउंड न हुआ हो।

ब्लड टेस्ट (रक्त जाँच)

विशेषज्ञ आपके रक्त का नमूना लेगा। वे यह जाँच करने के लिए इसका परीक्षण करेंगे कि क्या आपका शरीर ठीक से काम कर रहा है या नहीं।

आपके अन्य परीक्षण हो सकते हैं। ये सभी परीक्षण दो सप्ताह के अन्दर करवाए जाने चाहिएँ ।

आप अपने डॉक्टर से 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 आप पर क्या बीत रही है।

आपके मित्र और आपका परिवार देखरेखकर्ताओं के किसी सहायता समूह से बात कर सकते हैं।

3. इलाज

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

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।

यह एंडोमेट्रियल कैंसर के लिए सबसे आम इलाज है। आपकी सर्जरी किसी ऐसे विशेषज्ञ द्वारा की जानी चाहिए जिसे एंडोमेट्रियल कैंसर की सर्जरी करने में अनुभव प्राप्त हो।

रेडिएशन थेरेपी या रेडियोथेरेपी वह चिकित्सा विधि है जिसमें कैंसर को समाप्त या नष्ट करने के लिए एक्स-रे से आने वाली विकिरणों का प्रयोग किया जाता है।

ब्रेकीथेरेपी रेडिएशन थेरेपी का ही एक प्रकार है जिसमें आपके शरीर में ट्यूमर के नज़दीक एक इम्प्लांट (प्रत्यारोपण) लगाया जाता है। इम्प्लांट रेडिएशन थेरेपी देगा।

रेडिएशन थेरेपी का प्रयोग अकेले या सर्जरी के साथ 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 अकेले या रेडिएशन थेरेपी के साथ किया जा सकता है।

हार्मोन इलाज वह चिकित्सा विधि है जिसमें आप अपने शरीर को किसी निश्चित प्रकार के हार्मोन बनाने से रोकने या अपने शरीर में हार्मोन को काम करने से रोकने के लिए दवाओं का सेवन करती हैं। ऐसा करने से कैंसर की कोशिकाओं को बढ़ने से रोका जाता है।

यदि आप एक युवा महिला हैं और आप भविष्य में बच्चा पैदा करना चाहती हैं तो इस विधि का प्रयोग किया जा सकता है। इससे आपके रोग के लक्षणों से राहत में भी मदद मिल सकती है।

इलाज और दुष्प्रभावों के बारे में और अधिक जानकारी आप अपने डॉक्टर से पूछ 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।

4. अपने इलाज के पश्चात

अपने इलाज के बाद आपके हार्मोन में हुए किन्हीं बदलावों के बारे में आपको अपनी टीम से बात करनी चाहिए। कुछ प्रकार के इलाज के परिणाम स्वरूप हो सकता है कि आपकी रजोनिवृत्ति समय से पहले हो जाए या आपके मासिक धर्म बंद हो जाएँ । लेकिन इसके दुष्प्रभाव हो सकते हैं। उदाहरणत: आपको रात में पसीना आ सकता है, अचानक बहुत गर्मी लग सकती है या संभोग में आपकी अरूचि हो सकती है।

आपके इलाज के बाद आप स्वस्थ महसूस करें, यह सुनिश्चित करने और आपके दुष्प्रभावों का असर कम करने के बहुत से तरीके हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए आप अपनी टीम के साथ मिल कर काम कर सकती हैं कि जैसे ही आप तैयार हों आप वापस वह काम कर सकती हैं जिन्हें करना आपको अच्छा लगता है।

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 एंडोमेट्रियल कैंसर का रोग-निदान करने के लिए आपपर 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। आपके या आपके डॉक्टर के पास फॉलो-अप (आगे की) योजना होगी जिसमें शामिल है:

- 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 एंडोमेट्रियल 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 लगाया जाता है। नियमित जांच करना महत्वपूर्ण है। यदि आप कुछ भिन्न देखें तो अपने डॉक्टर के पास जाएँ। आप अपने डॉक्टर से चेक-अप और सूचना एवं सहायता के लिए कह सकती हैं।

5. 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 एंडोमेट्रियल 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

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**