Cancer Council

क्या उम्मीद करें - हेड और नेक कैंसर (सिर और गर्दन के कैंसर)

Hindi | हिन्दी

इलाज के प्रत्येक चरण में और इसके बाद क्या उम्मीद करें

हेड और नेक कैंसर (सिर और गर्दन के कैंसर)

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

अपनी टीम के साथ काम करने का अर्थ है कि आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं 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 रहे/रही हैं। वे आपसे आपको अनुभव होने वाले किन्हीं लक्षणों के बारे में पूछ सकते हैं (उदाहरणत: आपकी गर्दन में कोई गाँठ होना या निगलने में परेशानी महसूस करना)।

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 सकते/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 रहे/रही हैं और भावनात्मक रूप से स्वस्थ कैसे रहें
- अपने लिए ज़रूरी सहायता प्राप्त करने के बारे में आप किससे बात कर सकते/सकती हैं
- आप और अधिक सूचना एवं सहायता कहाँ से प्राप्त कर सकते/सकती हैं

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

ब्लड टेस्ट (रक्त जाँच)

डॉक्टर आपके रक्त का नमूना लेगा। वे इसकी जांच करेंगे ताकि यह पता लगाया जाए कि क्या आपका शरीर ठीक से काम कर रहा है या नहीं।

अल्ट्रासाउंड-निदेशित फाइन नीडल एस्परेशन सम्बन्धी कोशिका-विज्ञान

ध्वनि तरंगों का प्रयोग घाव का चित्र बनाने के लिए किया जाता है। विशेषज्ञ इस चित्र का प्रयोग करके घाव में सुईयाँ डालकर नमूने इकट्ठे करने के लिए करता है। नमूनों की जांच माइक्रोस्कोप के नीचे की जाती है। ऐसा निश्चेतक के अधीन किया जाता है ताकि आप कुछ महसूस न कर सकें।

यदि आपके डॉक्टर को लगता है कि यह कैंसर हो सकता है तो हो सकता है कि वह आपको विशेषज्ञ के पास और परीक्षण कराने के लिए भेजें। आपका विशेषज्ञ हेड और नेक कैंसर से पीड़ित लोगों के साथ काम करने में प्रशिक्षित होता है।

आपको 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 परीक्षण के परिणाम क्या हैं।

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

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

2. परीक्षण

हो सकता है कि यह पता लगाने के लिए विशेषज्ञ आपके और अधिक परीक्षण करे कि क्या आपको नेक या हेड कैंसर है। इसे रोग-निदान कहते हैं। यदि आपको कैंसर से पीड़ित पाया जाता है, तो परीक्षण यह बताएँगे कि कैंसर कैसे बढ़ रहा है या क्या यह फैल चुका है। इसे स्टेज़िंग कहते हैं।

आप विशेषज्ञ से पूछ सकते/सकती हैं कि:

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

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

एंडोस्कोपी

ट्यूब जिस पर कैमरा लगा होता है, उसे सिर और गर्दन की तस्वीर बनाने के लिए नाक या गले में डाला जाता है।

मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेज़िंग स्कैन (MRI)

एक ऐसा स्कैन जिसमें मैग्नेटिक फील्ड (चुंबकीय क्षेत्रों) और रेडियो-तरंगों का प्रयोग शरीर की विस्तृत तस्वीर बनाने के लिए किया जाता है।

पोजीट्रान एमिशन टोमोग्राफी स्कैन (PET)

रेडियो-सक्रिय सामग्री की छोटी मात्रा सुई के द्वारा डाली जाती है और आपके पूरे शरीर का स्कैन यह पता लगाने के लिए किया जाता है कि कैंसर कहाँ पर है।

कंप्यूटेड टोमोग्राफी स्कैन (CT scan)

सिर और गर्दन की विस्तृत तस्वीर बनाने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का प्रयोग किया जाता है।

उच्छेदनीय बायोप्सी

गांठ और इसके आसपास के एक छोटे क्षेत्र को काटा जाएगा, और क्षेत्र पर टांके लगाए जाएंगे। इसे बायोप्सी कहते हैं। नमूना प्रयोगशाला में भेजा जाता है ताकि वे यह पता लगा सकें कि क्या यह हेड या नेक कैंसर है या नहीं। ऐसा स्थानीय निश्चेतक के अधीन किया जाता है ताकि आप इसे महसूस न कर सकें।

आप अपने डॉक्टर से कैंसर पियर सप्पोर्ट ग्रुप (सहायता समूह) का पता लगाने का अनुरोध कर सकते/सकती हैं। यह जानना सहायक हो सकता है कि ऐसे अन्य लोग हैं जो ये समझते हैं कि आपपर 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 हेड तथा नेक कैंसर को समझते हैं।

आपकी टीम आपके परीक्षण के परिणामों की समीक्षा करेगी। उन्हें आपसे यह पूछना चाहिए कि आप क्या चाहते/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 सकते/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 सकते/सकती हैं, दुष्प्रभाव, और जितना संभव हो सके, उतना ठीक महसूस करने के लिए आप क्या कर सकते/सकती हैं
- इलाज के बाद आप क्या उम्मीद कर सकते/सकती हैं

आपकी टीम को आपका संपर्क डाइटीशियन (आहार-विशेषज्ञ) और स्पीच पैथॉलॉजिस्ट से स्थापित करना चाहिए। डाइटीशियन आपको ऐसे खाद्य-पदार्थों से सम्बन्धित सूचना एवं सहायता दे सकता है जिनका सेवन आप अपने इलाज के दौरान और इसके पश्चात कर सकते/सकती हैं।

यदि इलाज के दुष्प्रभाव के कारण आपको बोलने या निगलने सम्बन्धी समस्याएँ हैं तो स्पीच पैथॉलॉजिस्ट आपकी स्पीच (वाक-शक्ति) या आपके बात करने के तरीके का परीक्षण करेगा।

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 सकते/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 सकते/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 रहे/रही हैं, या प्रयोग करना चाहते/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 कर निकाल दिया जाता है।

यह हेड एवं नेक कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए सबसे आम इलाज है। इसे किसी ऐसे सर्जन द्वारा किया जाना चाहिए जिसे हेड एवं नेक सर्जरी में बहुत अनुभव प्राप्त हो।

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। यदि सर्जरी अच्छा विकल्प नहीं है तो उस परिस्थिति में भी इसका प्रयोग किया जा सकता है। कीमोथेरेपी का प्रयोग अकेले, या रेडिएशन थेरेपी के साथ किया जा सकता है।

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

हेड तथा नेक कैंसर से पीड़ित अधिकाँश लोगों के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यदि सर्जरी अच्छा विकल्प नहीं है तो उस परिस्थिति में भी इसका प्रयोग किया जाता है। रेडिएशन थेरेपी का प्रयोग अकेले, या कीमोथेरेपी के साथ किया जा सकता है।

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 माँग कर सकते/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 बने रहते/रहती हैं।

4. 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 हेड या नेक 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। आपको तथा आपके डॉक्टर को फॉलो-अप (आगे की) योजना बनानी चाहिए 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 हेड या नेक कैंसर इलाज के बाद फिर से हो सकता है । आम-तौर पर इसका पता फॉलो-अप विज़िट (अगली मुलाकातों) में, या आपके द्वारा किन्हीं लक्षणों के दोबारा उभरने पर लगता है।

नियमित जांच करवाना 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 सकते/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 सकते/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 सकते/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 चाहते/चाहती हैं।

आप मिलकर अग्रिम देखरेख योजना बनाने के लिए अपने डॉक्टर से बात कर सकते/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 सकते/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 रहे/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 सकते/सकती हैं। आप अपने अस्पताल पर सामाजिक कार्यकर्ता से भी बात कर सकते/सकती हैं।

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

यदि आप हेड या नेक 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 सकते/सकती हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि आपको सर्वश्रेष्ठ देखरेख मिलती है।

सूचना एवं सहायता

Cancer Council

- आप कैंसर नर्स से बात कर सकते/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**

और अधिक जानकारी के लिए देखें
www.cancerpathways.org.au

Australian Government
Cancer Australia

VICTORIA State Government

Cancer Council