हॉजकिन और डिफ्यूज लार्ज बी-सेल लिम्फोमास

सर्वोत्तम कैंसर देखभाल के लिए आपकी मार्गदर्शिका

इस गाइड के बारे में

बताया जाना कि आपको हॉजकिन या डिफ्यूस लार्ज बी-सेल लिंफोमा है या हॉजकिन या लार्ज बी-सेल लिंफोमा हो सकता है यह आपके लिए 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 लिए Cancer Council को **13 11 20** पर कॉल करें या **www.cancer.org.au** पर जाएं।

हॉजकिन लिंफोमा के बारे में अधिक जानकारी के लिए कैंसर काउंसिल की अंडरस्टैंडिंग हॉजकिन लिंफोमा बुकलेट देखें और डिफ्यूज लार्ज बी-सेल लिंफोमा के बारे में अधिक जानकारी के लिए कैंसर काउंसिल की अंडरस्टैंडिंग नॉन-हॉजकिन लिंफोमा बुकलेट देखें।

Leukaemia Foundation: जानकारी और सहायता के लिए, **1800 620 420** पर कॉल करें या **www.leukaemia.org.au** पर जाएं।

Lymphoma Australia: जानकारी और सहायता के लिए, **1800 953 081** पर कॉल करें या **www.lymphoma.org.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

आपके सामान्य चिकित्सक (जीपी) को यह जानने के लिए जाँच करनी चाहिए कि क्या वे यह पता लगा सकते हैं कि आपको क्या अस्वस्थ कर रहा है। वे आपसे आपके किसी भी लक्षण के बारे में पूछेंगे। उदाहरण के लिए, आपके शरीर में कोई गांठ या वृद्धि हो सकती है।

आपका जीपी यह देखने का निर्णय ले सकता है कि प्रतीक्षा करें और देखें कि गांठ या वृद्धि क्या करती है। आप **छह सप्ताह के भीतर** फिर से अपने जीपी के पास जाएंगे।

आपके प्रारंभिक परीक्षण हो सकते हैं

रक्त परीक्षण। आपके सामान्य स्वास्थ्य का आकलन करने के लिए आपके रक्त का एक नमूना लिया जाता है।

अल्ट्रासाउंड। साउंडवेव्ज़ का उपयोग शरीर के अंदर की पिक्चर लेने के लिए किया जाता है।

एक्स-रे। एक एक्स-रे आपके शरीर के उस हिस्से की तस्वीर लेता है यह देखने के लिए कि कहीं कुछ गड़बड़ तो नहीं है।

कंप्यूटेड टोमोग्राफी (सीटी) स्कैन। शरीर की विस्तृत पिक्चर लेने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का उपयोग किया जाता है।

एक्सिशन बायोप्सी। एक माइक्रोस्कोप के तहत जांच के लिए गांठ या वृद्धि 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 विशेषज्ञ (हेमेटोलॉजिस्ट) के पास भेजा जाएगा। हेमेटोलॉजिस्ट वे डॉक्टर होते हैं जो लिम्फोमा और रक्त को प्रभावित करने वाली अन्य स्थितियों में अत्यधिक प्रशिक्षित होते हैं।

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

समय-सीमा

आपके जीपी को, हॉजकिन या डिफ्यूज लार्ज बी-सेल लिंफोमा होने की संभावना होने पर **72 घंटों के भीतर** या आपके परीक्षा परिणाम बहुत अधिक चिंताजनक नहीं होने पर **चार सप्ताह के भीतर आपको** हेमेटोलॉजिस्ट के पास रेफर करना 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 सकता/ती हूँ कि मैं किसी सार्वजनिक अस्पताल में जाऊँ या निजी प्रैक्टिस में?
- क्या मैं अपने हेमेटोलॉजिस्ट को चुन सकता/ती हूँ?
- मुझे इन मुलाक़ातों के लिए कितना खर्च करना होगा?

Australian Government Cancer Australia
VICTORIA State Government
Cancer Council

निदान और स्टेज़िंग

विशेषज्ञ यह देखने के लिए और परीक्षण करेंगे कि क्या आपको हॉजकिन या डिफ्यूज़ लार्ज़ बी-सेल लिंफोमा है। यदि आपको कोई चिकित्सीय समस्या है तो काम करने की इस प्रक्रिया को निदान करना कहा जाता है।

यदि आपको हॉजकिन या डिफ्यूज़ लार्ज बी-सेल लिंफोमा है, तो यह परीक्षण विशेषज्ञ को कैंसर के बारे में अधिक जानकारी देंगे जैसे कि यह आपके शरीर में वास्तव में कहाँ है, क्या यह बढ़ रहा है या क्या यह फैल गया है और यह किस चरण में है। इसे **स्टेजिंग** कहा जाता है। **स्टेजिंग** आपके लिए सबसे उपयुक्त इलाज तैयार करने में मदद करती है।

आपके एक या कई अलग अलग परीक्षण हो सकते है:

एक्सिशनबायोप्सी यदि आपने पहले से परीक्षण नही करवाया है।

बोन मैरो बायोप्सी। डॉक्टर आपके कूल्हे की हड्डी में एक लंबी, पतली सुई डालेंगे। बोन मैरो ऊतक का एक नमूना लिया जाएगा। इसे आमतौर पर एक सुन्न करने वाली दवाई लगा कर किया जाता है ताकि आपको दर्द महसूस न हो।

पॉज़िट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी --कंप्यूटेड टोमोग्राफी (पीईटी-सीटी) स्कैन। शरीर की विस्तृत पिक्चर लेने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का उपयोग किया जाता है। रेडीओऐक्टिव सामग्री की एक छोटी मात्रा को इंजेक्ट किया जाता है और आपके पूरे शरीर का स्कैन, यह देखने के लिए किया जाता है कि कैंसर कहाँ है।

लम्बर पंक्चर या स्पाइनल टैप एक डॉक्टर आपकी पीठ के निचले हिस्से में एक सुई डालेगा और थोड़ी मात्रा में तरल पदार्थ निकालेगा। इसे आमतौर पर एक सुन्न करने वाली दवाई लगा कर किया जाता है ताकि आपको दर्द महसूस न हो।

समय-सीमा

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

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- हॉजकिन या डिफ्यूज़ लार्ज बी-सेल लिंफोमा 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?

उपचार

हॉजकिन या डिफ्यूस लार्ज बी-सेल लिंफोमा का इलाज करने 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:

कीमोथेरेपी कैंसर कोशिकाओं को मारने और कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए दवाओं का उपयोग करती है।

ऑटोलॉगस स्टेम सेल ट्रांसप्लांट (एएसटीसी)। अपने हॉजकिन या डिफ्यूस लार्ज बी-सेल लिंफोमा के इलाज के लिए आपको बहुत अधिक कीमोथेरेपी या रेडिएशन चिकित्सा की आवश्यकता हो सकती है यदि यह आपके लिंफोमा का पहला एपिसोड नहीं है। इसे हाई डोज थेरेपी कहा जाता है। अधिक मात्रा की वजह से आपके कुछ अस्थि मज्जा (बोन मैरो) और स्टेम कोशिकाएँ ख़त्म हो सकती हैं। यह उपचार का एक ज्ञात दुष्प्रभाव है। रक्त बनाने के लिए आपको इन कोशिकाओं की आवश्यकता होती है। एक एएसटीसी वह जगह है जहां आपके कुछ रक्त को कीमोथेरेपी से पहले लिया जाता है। इस रक्त से स्टेम सेल नामक कोशिकाएं निकाली जाती हैं। स्टेम सेल कोशिकाएं वे होती हैं जो शरीर को नई स्वस्थ कोशिकाओं को विकसित करने में मदद करती हैं। जब आपकी कीमोथेरेपी समाप्त हो जाती है, तो एकत्र की गई स्टेम कोशिकाओं को एक ड्रिप के माध्यम से आपके रक्तप्रवाह में वापस नस में इंजेक्ट किया जाता है। आपके अस्थि मज्जा (बोन मैरो) और स्टेम कोशिकाओं को वापस पाने के लिए आपका एलो-एससीटी (allo-SCT) किया जा सकता है।

एलोजेनिक स्टेम सेल ट्रांसप्लांट (एलो-एससीटी)। एलो-एससीटी (allo-SCT) में स्टेम कोशिकाओं को एक उपयुक्त डोनर के रक्त से लिया जाता है और एक ड्रिप के माध्यम से एक नस से आपके रक्त प्रवाह में डाल दिया जाता है। यह बहुत कम आम है।

रेडीएशन थेरपी कैंसर कोशिकाओं को मारने और कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए एक्स-रे का उपयोग करती है। इसका उपयोग कीमोथेरेपी के साथ या स्टेम सेल प्रत्यारोपण से पहले किया जा सकता है।

इम्यूनोथेरेपी एक प्रकार का कैंसर उपचार है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने में मदद करता है।

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

निदान और स्टेजिंग के **दो सप्ताह के भीतर** या निदान के **24 घंटों के भीतर** उपचार शुरू हो जाना चाहिए, जहां आपके अंगों के विफल होने का तत्काल खतरा हो या जहां कैंसर तेजी से फैल रहा हो।

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

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 **www.australiancancertrials.gov.au.** देखें

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 करते/ती हैं या उपयोग करना चाहते/ती 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 सकता/ती 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 रहा/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 नियुक्तियों, 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 किए जाने के बारे में या सार्वजनिक प्रणाली में इलाज किया जा रहा हो।
- 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।

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 करता/ती हूँ तो मुझे किससे संपर्क करना चाहिए?
- मैं यथासंभव स्वस्थ रहने के लिए क्या कर सकता/ती हूँ?
- मुझे और सहायता कहाँ से मिल सकती है?

बढ़े हुए कैंसर के साथ रहना

यदि कैंसर दोबारा हो जाता है

कभी-कभी हॉजकिन या डिफ्यूज़ लार्ज बी-सेल लिंफोमा एक ही स्थान पर उपचार के बाद वापस आ सकता है या कैंसर 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 **www.advancecareplanning.org.au.** देखें

पैलीएटिव केयर

आपका विशेषज्ञ आपको पैलीएटिव केयर सेवाओं के लिए भेज सकता है, लेकिन इसका मतलब हमेशा जीवन के अंत तक 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।
नवम्बर 2021 में प्रकाशित।
यह संसाधन ऑप्टीमल केयर पाथवे फॉर पीपल विथ हॉजकिन और डिफ्यूज लार्ज बी-सेल लिम्फोमास (द्वितीय संस्करण) से प्राप्त जानकारी पर आधारित है, जो www.cancer.org.au/OCP पर उपलब्ध है।

Australian Government
Cancer Australia
VICTORIA State Government
Cancer Council