

निम्न-श्रेणी के लिम्फोमा

सर्वोत्तम कैंसर देखभाल के लिए आपकी मार्गदर्शिका



इस मार्गदर्शिका के बारे में

बताएं जाने पर कि आपको निम्न-श्रेणी का लिम्फोमा है या हो सकता है, यह असहनीय हो सकता है। बहुत कुछ जल्दी हो सकता है, और आपके मन में कई सवाल हो सकते हैं। यह संसाधन इस अनुभव में से गुज़रने के लिए आपका, आपके परिवार और दोस्तों का मार्गदर्शन करने में मदद कर सकता है। कई प्रकार के निम्न-श्रेणी के लिम्फोमा होते हैं (जिन्हें निष्क्रिय भी कहा जाता है)। यह मार्गदर्शिका फलिक्यलर लिम्फोमा, सीमांत क्षेत्र लिम्फोमा और मेंटल सेल लिम्फोमा को कवर करती है।

जानकारी और सहायता

निम्न-श्रेणी के लिम्फोमा के बारे में अधिक जानकारी के लिए, Leukaemia Foundation की वेबसाइट www.leukaemia.org.au/lymphoma पर जाएं।

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

Leukaemia Foundation: किसी अनुभवी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने के लिए जो आपको रोग-विशेष जानकारी प्रदान कर सकता है, प्रश्नों का उत्तर दे सकता है, चिंताओं के माध्यम से बात कर सकता है और आपको रक्त कैंसर सहायता समूहों से जोड़ सकता है **1800 620 420** पर कॉल करें या www.leukaemia.org.au पर जाएं। यह टीम व्यावहारिक चिंताओं जैसे उपचार के करीब आवास, अपॉइंटमेंट पर जाने के लिए परिवहन और वित्तीय सहायता में भी मदद कर सकती है। टीम

Lymphoma Australia: लिम्फोमा और क्रोनिक लिम्फोसाइटिक ल्यूकेमिया के लिए शिक्षा, समर्थन और वकालत के लिए **1800 953 081** पर कॉल करें या www.lymphoma.org.au पर जाएं। Lymphoma Australia की नर्स रोगियों और उनके परिवारों को उनके निदान और उपचार विकल्पों को समझने में मदद कर सकती हैं, लिम्फोमा यात्रा को नेविगेट कर सकती हैं और रोगियों को अन्य सहायता नेटवर्क से जोड़ सकती हैं।

निम्न-श्रेणी के लिम्फोमा के लिए इष्टतम देखभाल पथ के 'Resource' (संसाधन) अनुभाग में अधिक जानकारी उपलब्ध है। www.cancer.org.au/OCP।

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

प्रारंभिक परीक्षण और रेफरल

लक्षण

आपका सामान्य चिकित्सक (जीपी) या अन्य प्राथमिक देखभाल चिकित्सक यह देखने के लिए जांच करेंगे कि क्या वे यह पता लगा सकते हैं कि आपको क्या अस्वस्थ कर रहा है। वे आपको होने वाले लक्षणों के बारे में पूछेंगे जैसे कि बड़े हुए लिम्फ नोड्स, बुखार, रात में पसीना आना, अस्पष्टीकृत वजन घटना या बार-बार संक्रमण।

आपके प्रारंभिक परीक्षण हो सकते हैं

रक्त परीक्षण। आपके रक्त का एक नमूना एकत्र किया जाता है और परीक्षण के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है।

अल्ट्रासाउंड। ध्वनि तरंगों का उपयोग आपके शरीर के अंदर की तस्वीर बनाने के लिए किया जाता है। आपका डॉक्टर किसी भी बड़े हुए लिम्फ नोड्स के अल्ट्रासाउंड का अनुरोध कर सकता है।

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

कंप्यूटेड टोमोग्राफी (CT) स्कैन। शरीर का विस्तृत चित्र बनाने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का उपयोग किया जाता है।

एक्सिशन बायोप्सी। गांठ या वृद्धि का एक छोटा सा नमूना माइक्रोस्कोप के तहत जांच के लिए लिया जाता है। बायोप्सी लिम्फोमा का निदान करने के लिए की जाती है और यह निर्धारित करने में सहायता करती है कि आपको किस प्रकार का निम्न-श्रेणी का लिम्फोमा हो सकता है। कूपिक लिम्फोमा, मार्जिनल जोन लिम्फोमा और अन्य सहित कई प्रकार के निम्न-श्रेणी के लिम्फोमा हैं।

रेफरल

यदि आपके जीपी को लगता है कि आपको निम्न-श्रेणी का लिम्फोमा हो सकता है, तो आपको अधिक परीक्षणों के लिए किसी सार्वजनिक अस्पताल या निजी प्रैक्टिस में हेमेटोलॉजिस्ट या चिकित्सा ऑन्कोलॉजिस्ट (विशेषज्ञ) के पास भेजा जाएगा। हेमेटोलॉजिस्ट वे डॉक्टर होते हैं जो रक्त और अस्थि मज्जा को प्रभावित करने वाली स्थितियों में उच्च प्रशिक्षित होते हैं।



आपके परिवार के किसी सदस्य, देखभालकर्ता या मित्र का आपके साथ अपॉइंटमेंटों में शामिल होना मदद कर सकता है।



अपने डॉक्टर को बताएं कि किसी विशेषज्ञ में आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है (उदाहरण के लिए कि वे लिम्फोमा, लागत, स्थान, बेडसाइड तरीके, विशेषज्ञता के विशेषज्ञ हैं)।



समय-सीमा

आपकी विशेषज्ञ नियुक्ति का समय आपके जीपी द्वारा किए गए परीक्षणों के प्रारंभिक परिणामों पर निर्भर करेगा। निम्न-श्रेणी के लिंफोमा वाले कुछ लोगों के लिए तत्काल अपॉइंटमेंट की आवश्यकता होती है, लेकिन कई अन्य लोगों के लिए **चार सप्ताह के भीतर** अपॉइंटमेंट उपयुक्त होता है।

यदि आपको इन समय-सीमाओं के भीतर अपॉइंटमेंट नहीं मिल पाता है, तो अपने GP से संपर्क करें।



अपने जीपी से जानकारी और समर्थन के विश्वसनीय स्रोतों की सिफारिश करने के लिए कहें - आप इन्हें अपने परिवार और दोस्तों के साथ भी साझा कर सकते/ती हैं।



अपने जीपी/विशेषज्ञ से बात करें कि आपके रक्त कैंसर के उपचार के दौरान आपको होने वाली अन्य स्वास्थ्य स्थितियों का प्रबंधन कैसे करें और उन्हें बताएं यदि आपको कोई चिंता है।



वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- जब मैं किसी विशेषज्ञ से मिलने के लिए अपनी अपॉइंटमेंट की प्रतीक्षा कर रहा/रही हूँ, तो क्या ऐसे कोई लक्षण हैं जिन पर मुझे ध्यान देना चाहिए?
- क्या मैं अपने विशेषज्ञ को चुन सकती हूँ?
- कौन-सी भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं और मैं उन तक कैसे पहुँच सकता/ती हूँ?
- क्या मैं चुन सकता/ती हूँ कि मैं किसी सार्वजनिक या निजी अस्पताल में जाऊँ?
- सार्वजनिक बनाम निजी प्रणाली में उपचार किए जाने में क्या अंतर हैं?



अपने जीपी और विशेषज्ञों के साथ उपचार विवरण और अपॉइंटमेंटों के बारे में डायरी में लिख कर या डिजिटल रिकॉर्ड रखना एक अच्छा विचार है। आप अपनी अपॉइंटमेंटों को रिकॉर्ड करने की अनुमति मांग सकते हैं। प्रश्नों की एक सूची लाने और एक लिखित उपचार योजना के लिए पूछना भी सहायक होता है।



नए संकेतों और लक्षणों को नज़रअंदाज़ न करें। अपने जीपी या विशेषज्ञ को सचेत करें। स्वयं पर भरोसा रखें। लगातार दृढ़ रहना ठीक है।

परीक्षण, उपचार और देखभाल तक पहुँचने के लिए यात्रा करनी

आपको किसी विशेषज्ञ को देखने के लिए सफर करना पड़ सकता है, परीक्षण या उपचार तक पहुँचना पड़ सकता है, खासकर यदि आप ग्रामीण या क्षेत्रीय क्षेत्र में रहते/ती हैं। कुछ मामलों में आपको लंबे समय तक घर छोड़ना पड़ सकता है। आवास और परिवहन सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं और उपचार के दौरान आपके साथ परिवार का समर्थन करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक हित

रक्त कैंसर का निदान आपके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। रोगी सहायता संगठन, आपका जीपी या कोई अन्य स्वास्थ्य पेशेवर (जैसे एक मनोवैज्ञानिक या सामाजिक कार्यकर्ता) आपके निदान को संसाधित करने और सामना करने के लिए रणनीति विकसित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं। यदि आवश्यक हो तो वे मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजना तक पहुँच करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

निदान, मंचन और उपचार योजना

हेमेटोलॉजिस्ट/विशेषज्ञ यह देखने के लिए और परीक्षण करेंगे कि क्या आपके पास निम्न-श्रेणी का लिंफोमा है, यह जांचने के लिए कि यह कितना उग्र है और आपके लिए सर्वोत्तम उपचार निर्धारित करने में मदद करने के लिए।

आपके एक या कई अलग अलग परीक्षण हो सकते हैं:

- **लिम्फ नोड बायोप्सी।** डॉक्टर आपके लिम्फ नोड से टिशू का नमूना लेंगे। यह आमतौर पर स्थानीय संवेदनाहारी के साथ किया जाता है। नमूना जांच के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है।
- **अस्थि मज्जा बायोप्सी।** अस्थि मज्जा का एक छोटा सा नमूना आपके कूल्हे/श्रोणि की हड्डी के पीछे से स्थानीय संवेदनाहारी के तहत और, कुछ मामलों में, हल्के बेहोश करने की क्रिया के तहत लिया जाता है। नमूनों को जांच के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है ताकि यह देखा जा सके कि कहीं कैंसर का पता लगाया जा सकता है या नहीं और कुछ मामलों में आगे विशेष परीक्षण के लिए भेजा जाता है।
- **पॉज़िट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी (PET) और/या कंप्यूटेड टोमोग्राफी (CT) स्कैन।** शरीर का विस्तृत चित्र बनाने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का उपयोग किया जाता है। रेडियो-लेबल्ड ग्लूकोज की एक छोटी मात्रा को इंजेक्ट किया जाता है और आपके पूरे शरीर को यह दिखाने के लिए स्कैन किया जाता है कि कैंसर कहाँ है।

आपका विशेषज्ञ संदिग्ध लिंफोमा के प्रकार के आधार पर अन्य इमेजिंग परीक्षणों का सुझाव दे सकता है।



समय-सीमा

आपको परिणाम आम तौर पर **दो सप्ताह के भीतर** वापस मिल जाने चाहिए।



वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- निम्न-श्रेणी का लिंफोमा क्या है और मुझे इसके बारे में और जानकारी कहाँ मिल सकती है?
- मुझे किन परीक्षणों की आवश्यकता होगी और क्यों?
- क्या मेरी अनुवर्ती अपॉइंटमेंट आमने-सामने या टेली/वीडियो स्वास्थ्य या इनके संयोजन द्वारा होंगी?
- मेरा पूर्वानुमान क्या है?
- अपॉइंटमेंट और टेस्ट की लागत कितनी होगी और मुझे खुद को कितना भुगतान करना होगा?
- क्या मैं चुन सकता/ती हूँ कि मेरा इलाज कहाँ कहाँ किया जाए?
- क्या मुझे तुरंत इलाज शुरू करने की आवश्यकता होगी?
- इलाज कब तक चलेगा?
- क्या मैं अपने लिए उपलब्ध उपचार का प्रकार चुन सकता/ती हूँ?
- क्या ऐसी कोई जानकारी है जिसे मैं अपने परिवार या दोस्तों के साथ साझा कर सकता/ती हूँ?
- मेरे लिए कौन सी सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं?

उपचार

आपका विशेषज्ञ निम्न-श्रेणी के लिंफोमा के लिए आपके उपचार विकल्पों के बारे में आपसे बात करेगा। विशेषज्ञों की एक टीम द्वारा आपका इलाज किया जा सकता है, और सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए आपको एक से अधिक प्रकार के उपचार 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 डॉक्टर उपचार शुरू करने से पहले आपके निम्न-श्रेणी के लिंफोमा की निगरानी के लिए 'वेट एंड वॉच' दृष्टिकोण की भी सिफारिश कर सकता है।

आपके पास इनमें से एक या इन उपचारों का संयोजन हो सकता है:

- **कीमोथेरेपी।** दवाओं का उपयोग कैंसर कोशिकाओं को मारने और कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए किया जाता है।
- **लक्षित चिकित्सा।** यह कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए कैंसर कोशिकाओं की विशिष्ट विशेषताओं पर हमला करने के लिए दवाओं का उपयोग करता है।
- **इम्यूनोथेरेपी।** यह एक प्रकार का कैंसर उपचार है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने में मदद करता है।
- **विकिरण उपचार।** यह कैंसर कोशिकाओं को मारने और कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए एक्स-रे का उपयोग करता है। इसका उपयोग बड़े/अवरोधक लिम्फ नोड्स या तिल्ली के बढ़ने के इलाज के लिए किया जा सकता है।

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

सहायक देखभाल (उपचार या सेवाएं जो आपको कैंसर के अनुभव से गुज़रने से सहायता करती हैं) भी उपलब्ध हैं, अक्सर एक बहु-विषयक टीम के माध्यम से वितरित की जाती हैं जिसमें नर्स, फार्मासिस्ट, मनोवैज्ञानिक, फिजियोथेरेपिस्ट और आहार विशेषज्ञ शामिल हो सकते हैं।



समय-सीमा

आपके निम्न-श्रेणी के लिंफोमा को सक्रिय उपचार के बिना निकट अवलोकन की अवधि द्वारा प्रबंधित किया जा सकता है। इसे 'वॉच एंड वेट' के नाम से जाना जाता है। आपके लक्षणों और परीक्षण के परिणामों पर नज़र रखकर, आपका विशेषज्ञ यह निर्धारित करेगा कि सक्रिय उपचार की आवश्यकता कब/यदि है। एक बार सक्रिय उपचार का निर्णय लेने के बाद, इसे आम तौर पर **दो से चार सप्ताह के भीतर** शुरू कर देना चाहिए।

क्लिनिकल परीक्षण

आपका विशेषज्ञ नैदानिक परीक्षण में भाग लेने की सिफारिश कर सकता है (या आप पूछ सकते हैं कि क्या आप किसी नैदानिक परीक्षण के लिए योग्य हैं)। नैदानिक परीक्षण अक्सर आशाजनक नए उपचारों तक पहुंच प्रदान करते हैं जो अभी तक आम जनता के लिए उपलब्ध नहीं 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 या <https://anzchog.org/clinical-trials-research/clinical-trial-initiatives/> पर जाएं, या Australian New Zealand Clinical Trials Registry (ऑस्ट्रेलियन न्यूजीलैंड क्लिनिकल ट्रायल रजिस्ट्री) www.anzctr.org.au खोजें।

पूरक उपचार और अन्य दवाएं

किसी भी आहार पूरक, विटामिन, हर्बल उपचार और अन्य दवाओं के बारे में अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें जो आप उपयोग करते हैं या उपयोग करना चाहते हैं, जिसमें नुस्खे और ओवर-द-काउंटर दवाएं (जैसे पैरासिटामोल या इबुप्रोफेन) शामिल हैं। हो सकता है कि कुछ दवाएं और पूरक उपचार आपके उपचार के साथ अच्छी तरह से काम न करें।

प्रजनन क्षमता और यौन स्वास्थ्य

रक्त कैंसर और रक्त कैंसर के उपचार से प्रजनन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। यह उम्र, रक्त कैंसर के प्रकार और प्राप्त उपचार पर निर्भर करेगा। यदि यह प्रासंगिक है, तो उपचार से पहले, उपचार के दौरान और बाद में गर्भनिरोधक के बारे में अपनी उपचार टीम से सलाह लें। उपचार के दौरान बच्चे पैदा करने और उपचार शुरू करने से पहले प्रजनन विशेषज्ञ के पास रेफरल और प्रजनन संरक्षण के विकल्पों की आवश्यकता पर चर्चा करें। निदान और उपचार आपके यौन जीवन या समग्र यौन स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। सहायता के लिए और, यदि आवश्यक हो, परामर्श सेवाओं के लिए, Leukaemia Foundation से 1800 620 420 पर संपर्क करें या www.leukaemia.org.au पर जाएं और इसमें 'Relationships and sex' (रिलेशनशिप एंड सेक्स) टाइप करें।



आप अपने उपचार विकल्पों के बारे में सोचने के लिए और समय मांग सकते हैं।



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



वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- आप किस उपचार की सलाह देते हैं और क्यों?
- क्या कोई विकल्प हैं?
- अगर मेरे पास इलाज नहीं है तो क्या होगा?
- मुझे कब तक उपचार पर रहने की आवश्यकता होगी?
- 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 कोई विशिष्ट आहार है जिसका मुझे पालन करना चाहिए या उपचार के दौरान खाने या पीने से बचना चाहिए?
- उपचार मेरे दैनिक जीवन को कैसे प्रभावित करेगा और क्या मैं अब भी काम कर सकता/ती हूँ?
- मेरी उपचार टीम में कौन है और यदि मेरे कोई प्रश्न हैं या अस्वस्थ महसूस करते हैं तो मुख्य संपर्क व्यक्ति कौन है?
- उपचार से मुझे क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं और मुझे उनका प्रबंधन कैसे करना चाहिए?
- क्या उपचार से बच्चे पैदा करने की मेरी क्षमता प्रभावित होगी और यदि हां, तो मुझे किन विकल्पों पर विचार करना चाहिए?



लागत के बारे में निर्णय

आपको कुछ अपॉइंटमेंट, 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।

अगर आपको लागतों के बारे में चिंता है, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम या 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 और/या परिवहन में सहायता
- आपके इलाज और वित्तीय सहायता योजनाओं के संभावित वित्तीय प्रभाव तक आप पहुंच सकते हैं
- आपका उपचार आपके काम करने की क्षमता को कैसे प्रभावित कर सकता है।

लागतों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, 13 11 20 पर Cancer Council को कॉल करें या www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance पर जाएं। आप Leukaemia Foundation से 1800 620 420 पर भी संपर्क कर सकते हैं या www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/practical-support-services पर जा सकते हैं।

सक्रिय उपचार से संक्रमण

प्रारंभिक उपचार के बाद आप खुद को 'ब्लड कैंसर सर्वाइवर' के बजाय 'लिंफोमा के साथ रहने' के रूप में देख सकते हैं, क्योंकि आपको अपने जीवनकाल में उपचार के कई कोर्सों की आवश्यकता हो सकती है। उत्तरजीविता देखभाल में आम तौर पर पुनरावृत्ति या माध्यमिक कैंसर और उपचार से जटिलताओं की निगरानी के लिए आपके विशेषज्ञ के साथ निकट अनुवर्ती कार्रवाई शामिल है।

उत्तरजीविता देखभाल योजना

आपका विशेषज्ञ और स्वास्थ्य देखभाल टीम आपके और आपके जीपी के लिए योजना बनाने के लिए आपके साथ काम करेगी। यह योजना बताएगी:

- प्रारंभिक उपचार के बाद आपका मुख्य संपर्क व्यक्ति कौन है
- आपको कितनी बार चेक-अप करवाना चाहिए और इसमें कौन से परीक्षण शामिल होंगे
- उपचार के संभावित दुष्प्रभावों को समझना और उनसे निपटना
- अगर आपको लगता है कि रक्त कैंसर वापस आ गया है या बदतर है तो जल्दी से सहायता कैसे प्राप्त करें
- अपने संपूर्ण स्वास्थ्य और हितों की देखभाल कैसे करें
- आपके लिए कौन सी स्वास्थ्य देखभाल और सामुदायिक सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं और उन तक कैसे पहुँचें।

बहुत से लोग चिंता करते हैं कि उनका रक्त 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। आपको मिलने वाली अन्य जानकारी इस बारे में हो सकती है:

- उन्हें देखने के लिए संकेत और लक्षण
- उपचार के दुष्प्रभाव और विशेषज्ञ जिन्हें आपको देखने की आवश्यकता हो 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 कर रहा/रही 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?

अवशिष्ट या पुनरावर्ती रोग के साथ रहना

ज्यादातर मामलों में, निम्न-श्रेणी के लिम्फोमा को सर्वोत्तम प्रारंभिक उपचार के साथ भी ठीक नहीं किया जा सकता है। लेकिन बीमारी और बीमारी से संबंधित लक्षणों को नियंत्रित करके लंबे समय तक जीवित रहना अक्सर निम्न-श्रेणी के लिम्फोमा के मामलों में होता है। निम्न-श्रेणी लिम्फोमा वाले कई रोगी उम्र बढ़ने से संबंधित अन्य कारणों से मर जाते हैं। यह जानना महत्वपूर्ण है कि दोबारा बीमारी विकसित होने का मतलब यह नहीं है कि आपको तत्काल उपचार की आवश्यकता होगी। यदि आपके लक्षण नहीं हैं, तो आपका डॉक्टर इसके बजाय 'वेट एंड वॉच' की सिफारिश कर सकता है।

यदि आपको उपचार की आवश्यकता है, तो विकल्प रोग की विशेषताओं, इसे पहले कैसे प्रबंधित किया गया और आपकी वर्तमान प्राथमिकताओं पर निर्भर करेगा।

विकल्पों में इनमें से एक या अधिक शामिल हो सकते हैं:

- लक्षित चिकित्सा
- कीमोड्रम्योनोथेरेपी
- नैदानिक परीक्षण में भाग लेना जहां आप नए उपचार अज़मा सकते हैं
- स्टेम सेल प्रत्यारोपण।



वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- रक्त कैंसर कहाँ 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?
- क्या वित्तीय, व्यावहारिक या भावनात्मक समर्थन उपलब्ध 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 हैं।

अग्रिम देखभाल निर्देश

अग्रिम देखभाल निर्देश, जिसे कभी-कभी जीवित वसीयत के रूप में जाना जाता है, एक कानूनी रूप से बाध्यकारी दस्तावेज है जिसे आप अपने परिवार और चिकित्सा टीम को उस उपचार और देखभाल के बारे में बताने के लिए तैयार करते हैं जो आप चाहते हैं या नहीं चाहते हैं यदि आप स्वयं उन निर्णयों को लेने के लिए अस्वस्थ हो जाते हैं। अधिक जानकारी के लिए देखें www.advancecareplanning.org.au।

लक्षण और पैलीएटिव देखभाल प्रबंधन

पैलीएटिव देखभाल आपको जीने में मदद कर सकती है और साथ ही आप दर्द और लक्षणों के प्रबंधन, मनोसामाजिक समर्थन और देखभाल के लक्ष्यों की पहचान करने में सहायता भी शामिल कर सकते/ती हैं। यह देखभाल घर पर, अस्पताल में या आपके द्वारा चुने गए किसी अन्य स्थान पर हो सकती है। आपका विशेषक आपको पैलीएटिव केयर सर्विसिज़ के लिए भेज सकता है, लेकिन इसका हमेशा मतलब जीवन के अंत की देखभाल नहीं होता है। यदि वे रक्त कैंसर के साथ जी रहे हैं या यदि उनका रक्त कैंसर वापस आता है तो आज के समय में लोगों को इन सेवाओं के लिए बहुत पहले भेजा जा सकता है।

अपने जीपी या हेमेटोलॉजिस्ट/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। आप अपने इलाज के बारे में हमेशा अपना विचार बदल सकते/ती हैं। 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 क्या किया जा सकता है?
- यदि मेरे परिवार और मित्र घर पर मेरी देखभाल करते हैं तो उन्हें 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 किस्म की सावधानी का उपयोग किया जाता है, Leukaemia Foundation और इसके सदस्य ऊपर दी गई जानकारी के उपयोग या निर्भरता से होने वाली किसी भी चोट, हानि या क्षति के लिए सभी दायित्वों से मुक्त हैं।

जुलाई 2022 में प्रकाशित।

यह संसाधन www.cancer.org.au/OCP पर उपलब्ध निम्न-श्रेणी के लिम्फोमास (प्रथम संस्करण) वाले लोगों के लिए इष्टतम देखभाल मार्ग की जानकारी पर आधारित है।