

इलाज के प्रत्येक चरण में और इसके बाद क्या उम्मीद करें

होजकिन लिंफोमा तथा डिफ्यूज़ बी-सैल लिंफोमा

यह सूचना पत्र जानकारी देता है कि लिंफोमा 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। उदाहरणतः, हो सकता है कि आपको गाँठ या कोई सूजन 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 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

आपका डॉक्टर यह देखनेकी प्रतीक्षा कर सकता है कि गाँठ या सूजन क्या करती है। आप चार से छः सप्ताह बाद फिर से अपने डॉक्टर के पास जाएँगे/जाएँगी।

आपका डॉक्टर लिंफोमा की जाँच करने के लिए परीक्षण कर सकता है:

अल्ट्रासाउंड

आपके शरीर के भीतर की तस्वीर बनाने के लिए ध्वनि तरंगों का प्रयोग किया जाता है।

बायोप्सी

आपकी गाँठ या सूजन का छोटा नमूना लिया जाता है ताकि माइक्रोस्कोप के नीचे इसकी जांच की जा सके।

कंप्यूटेड टोमोग्राफी स्कैन (CT स्कैन)

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

हो सकता है कि आपका डॉक्टर आपको और अधिक परीक्षण कराने के लिए किसी विशेषज्ञ के पास भेजे। आपका विशेषज्ञ लिंफोमा 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 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 आप लिंफोमा से पीड़ित हैं। इसे रोग-निदान कहते हैं। यदि आपको लिंफोमा से पीड़ित पाया जाता है, तो परीक्षण यह दर्शाएगा 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:

बायोप्सी

गाँठ या सूजन का छोटा नमूना लिया जाता है ताकि माइक्रोस्कोप के नीचे इसकी जांच की जा सके।

यदि आपकी पहले बायोप्सी नहीं हुई है तो इसे अब किया जाएगा।

पोजीट्रान एमिशन टोमोग्राफी स्कैन (PET)

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

आप अपने डॉक्टर से कैंसर पियर सपोर्ट ग्रुप (सहायता समूह) का पता लगाने का अनुरोध कर सकते/सकती हैं। यह जानना सहायक हो सकता है कि ऐसे अन्य लोग हैं जो यह 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 लिंफोमा 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 में 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

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, एक्वूपंचर 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:

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

यह लिंफोमा का सबसे सामान्य इलाज है।

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

इसे कीमोथेरेपी के साथ प्रयोग किया जा सकता है।

ऑटोलॉग्स स्टेम सेल ट्रांसप्लांट या बोन मेरो (अस्थि मज्जा) ट्रांसप्लांट वह चिकित्सा-विधि है जिसमें कीमोथेरेपी करने से पहले आपका कुछ रक्त निकाला जाता है। स्टेम सेल (मूल कोशिकाएँ) कहे जाने वाले सेल इस रक्त में से निकाले जाते हैं। स्टेम सेल ऐसी कोशिकाएँ हैं जो नई स्वस्थ कोशिकाओं का निर्माण करने में शरीर की मदद करती हैं। आपकी कीमोथेरेपी समाप्त होने पर, संग्रहण किए गए स्टेम सेल को वापस आपके रक्त में डाल दिया जाता है।

हो सकता है कि अपने लिंफोमा का इलाज करवाने के लिए आपको बहुत अधिक कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी की ज़रूरत पड़े। इसे उच्च खुराक कहते हैं। उच्च खुराक आपके कुछ बोन मेरो और स्टेम सेल को खत्म कर सकती है। यह इलाज का दुष्प्रभाव है। आपको इन कोशिकाओं की ज़रूरत रक्त का निर्माण करने के लिए होती है। अपने बोन मेरो और स्टेम सेल को वापस पाने के लिए या यदि यह आपका पहला लिंफोमा नहीं है तो उस परिस्थिति में, आपका ऑटोलॉग्स स्टेम सेल ट्रांसप्लांट किया जा सकता है।

आपका एलोजेनिक स्टेम सेल ट्रांसप्लांट किया जा सकता है। इस परिस्थिति में कीमोथेरेपी के बाद आपमें किसी अन्य व्यक्ति के स्टेम सेल डाले जाएँगे। ऐसा बहुत कम होता 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 लिंफोमा 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 लिंफोमा 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 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 सम्भवतः 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 लिंफोमा 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**

Leukaemia Foundation

- सूचना एवं सहायता **1800 620 420**
- www.leukaemia.org.au

Carers Australia

- देखरेखकर्ताओं के लिए सूचना एवं सहायता
1800 242 636

