Cancer Council

क्या उम्मीद करें - मेलेनोमा (घातक अर्बुद)

Hindi | हिन्दी

इलाज के प्रत्येक चरण में और इसके बाद क्या उम्मीद करें

मेलेनोमा (घातक अर्बुद)

यह सूचना पत्र जानकारी देता है कि मेलेनोमा 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 आपको वह इलाज, जानकारी तथा मदद मिल रही है जो आपके लिए सही है।

1. डॉक्टर को दिखाने जाना

आपका डॉक्टर ऐसे धब्बों या तिलों को देखेगा जो असामान्य हों, जिनमें शीघ्रता से परिवर्तन या विकास होता है। हो सकता है कि वे डर्मोस्कोप का प्रयोग करें ताकि वे इन्हें और अधिक स्पष्टता से देख सकें। डर्मोस्कोप धब्बे या तिल का आवर्धन करेगा ताकि यह बड़ा दिखाई दे। आपके डॉक्टर को फोटोग्राफ और माप लेना चाहिए, और आपसे बात करनी चाहिए कि उन्हें दिखाने आने के अंतरालों में आपको किन चीज़ों पर नज़र रखनी चाहिए।

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 क्या होगा या क्या हो सकता है। आप और अधिक सूचना एवं सहायता के लिए कह सकते/सकती हैं।

हो सकता है कि आपका डॉक्टर यह पता लगाने के लिए धब्बे या तिल पर परीक्षण करे कि क्या यह कैंसर है या नहीं। कुछ मामलों में आपका डॉक्टर परीक्षण करवाने के लिए आपको किसी विशेषज्ञ के पास भेज सकता है (उदाहरणतः, यदि आपका धब्बा या तिल किसी असामान्य स्थान पर है)।

उच्छेदनीय बायोप्सी

धब्बे या तिल और इसके आसपास के एक छोटे क्षेत्र को काटा जाएगा, और क्षेत्र पर टांके लगाए जाएंगे।

इसे बायोप्सी कहते हैं। नमूना प्रयोगशाला भेजा जाता है ताकि वे यह पता लगा सकें कि क्या यह स्किन कैंसर है या नहीं।

ऐसा स्थानीय निश्चेतक के अधीन किया जाता है ताकि आप इसे महसूस न कर सकें।

यदि आप मेलेनोमा से पीड़ित पाए जाते हैं तो आपमें सेफ्टी मार्जिन (सुरक्षा अंतराल) का निर्माण करने के लिए आपकी एक और सर्जरी की जा सकती है। इस परिस्थिति में आपका डॉक्टर धब्बे या तिल के आसपास अतिरिक्त क्षेत्र को काटता है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि मेलेनोमा संपूर्ण रूप से निकल गया है। यदि वे इसे पूर्ण रूप से निकाल सकते हैं, तो हो सकता है कि आपको आगे और इलाज की ज़रूरत न पड़े।

यदि आपके डॉक्टर ने पहले ही आपको अधिक परीक्षणों के लिए विशेषज्ञ के पास नहीं भेजा है, तो हो सकता है कि वह अब ऐसा करें। आपका विशेषज्ञ कोई त्वचा-विशेषज्ञ या सर्जन हो सकता है। ये स्किन कैंसर से ग्रस्त लोगों के साथ काम करने में प्रशिक्षित डॉक्टर 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

यह पता लगाने के लिए विशेषज्ञ परीक्षण करेगा कि क्या आप किसी अन्य मेलेनोमा से पीड़ित हैं या क्या कैंसर आपके शरीर के अन्य भागों में फैल चुका है। परीक्षण यह दर्शाएंगे 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 ही इलाज हो या अलग-अलग तरह के इलाज हों:

विशेषज्ञ के कार्यालय में सर्जरी

कभी-कभी, आपके विशेषज्ञ को दूसरी बायोप्सी करने की ज़रूरत पड़ सकती है ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि धब्बा या तिल पूरी तरह से बाहर निकाला जा चुका है। इसे संपूर्ण उच्छेदनीय बायोप्सी कहते हैं।

सेन्टनल लिम्फ नोड बायोप्सी

रेडियोसक्रिय सामग्री की थोड़ी सी मात्रा उस क्षेत्र में इंजेक्ट की जाती है जहाँ से धब्बा या तिल काटा गया था। इससे उसके नज़दीक का लिम्फ नोड दिखेगा। लिम्फ नोड को काट कर कैंसर के लिए इसकी जाँच की जाएगी।

संपूर्ण क्षेत्रीय लिम्फाडेनेक्टमी (LND)

यदि मेलेनोमा फैल गया है, तो लिम्फ नोड्स काटे जाते हैं। इससे कैंसर के और फैलने को रोका जा सकता है।

अधिकाँश लोगों के लिए, धब्बे या तिल के निकाले जाने के बाद किसी अन्य इलाज की ज़रूरत नहीं होती है। 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।

आपके डॉक्टर या विशेषज्ञ को आपको आगे चलकर और स्किन कैंसर होने के आपके खतरे के बारे में आपसे बात करनी चाहिए। वे एक योजना बनाएँगे ताकि आप और वह मिलकर किसी मेलेनोमा और अन्य स्किन कैंसर के विकसित होने की स्थिति में उस पर नज़र रख सकें।

अपने स्किन कैंसर के खतरे को देखने के लिए www.scanyourskin.org/skin-cancer-risk-checklist **देखें**।

3. इलाज

यदि आपका मेलेनोमा किसी असामान्य स्थान पर है या फैल चुका है तो आपके विशेषज्ञ को टीम के साथ काम करना चाहिए। आपकी टीम में वे लोग शामिल हैं जो स्किन 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 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, 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:

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

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

यदि मेलेनोमा शरीर के अन्य भागों में फैल चुका है तो इसका प्रयोग किया जा सकता है। आप अपनी टीम से पूछ सकते/सकती हैं कि क्या कीमोथेरेपी आपके मेलेनोमा के लिए एक अच्छा विकल्प है या नहीं।

जैविक थेरेपी वह चिकित्सा विधि है जिसमें शरीर में ऐसी दवाएँ डाली जाती हैं जिनसे कुछ निश्चित प्रकार की कोशिकाएँ कैंसर से संघर्ष करती हैं।

लक्षित थेरेपी वह चिकित्सा विधि है जिसमें कैंसर कोशिकाओं पर धावा बोलने वाली दवाओं को शरीर में डाला जाता है।

आपके मेलेनोमा को ध्यान में रखते हुए इन थेरेपियों का प्रयोग 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 मांग 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।

आप अपने डॉक्टर से स्किन कैंसर मित्र 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।

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 मेलेनोमा का रोग-निदान करने के लिए आप पर 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। आपका विशेषज्ञ यह फैसला लेगा कि आपकी देखरेख का प्रबंध करने के लिए किस प्रकार का विशेषज्ञ या डॉक्टर सबसे सही रहेगा।

आपकी फॉलो-अप (आगे की) योजना होनी चाहिए जिसमें शामिल है:

- ऐसी निरंतर देखरेख जो आपके लिए सर्वश्रेष्ठ हो
- इलाज के किन्हीं दुष्प्रभावों की व्यवस्था करने की योजनाएँ
- आपके लिए ज़रूरी होने पर 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 मेलेनोमा 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। यह महत्त्वपूर्ण है कि आपका डॉक्टर आपको यह दिखाए कि अपनी खुद की त्वचा की जाँच कैसे करनी चाहिए।

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 और आपको स्वस्थ महसूस कराने में मदद के लिए सूचना एवं सहायता प्राप्त 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 मेलेनोमा 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**

Australian Government Cancer Australia
VICTORIA State Government
Cancer Council