गर्भाशय कैंसर

सर्वोत्तम कैंसर देखभाल के लिए आपकी मार्गदर्शिका

इस गाइड के बारे में

बताएं जाने पर कि आपको गर्भाशय का कैंसर है या गर्भाशय कैंसर हो सकता है, यह 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।

गर्भाशय के कैंसर के बारे में अधिक जानकारी के लिए, अपनी स्थानीय Cancer Council की वेबसाइट पर कैंसर काउंसिल की अंडरस्टैंडिंग ओवेरियन कैंसर पुस्तिका देखें।

Ovarian Cancer Australia: ओवेरियन कैंसर और रोगी सहायता के बारे में अधिक जानकारी के लिए,**1300 660 334** पर ओवेरियन कैंसर सहायता नर्स को कॉल करें या **www.ovariancancer.net.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 पता लगाने के लिए जांच करनी चाहिए कि आप किस कारण से अस्वस्थ महसूस कर रहे है। वे आपसे किसी भी लक्षण के बारे में पूछेंगे, जो आपको हो सकते है जैसे आपके पेट में ब्लोटिंग होना अथवा पेट एवं ऐब्डोमन में दर्द होना, भूख नहीं लगना या खाने की इच्छा नहीं होना, जल्दी पेट भरा हुआ महसूस करना, अपने पैशाब को रोकने में सक्षम नहीं होना और अक्सर पैशाब करने की आवश्यकता होना, शामिल है।

आपके प्रारंभिक परीक्षण हो सकते हैं

पैल्विक परीक्षा। जीपी आपके पेट और योनि को देखेगा कि इसमें कोई वृद्धि या गांठ तो नही बनी है।

रेक्टल परीक्षा। गुदा और मलाशय में समस्याओं की जाँच के लिए जीपी दस्ताना पहन कर आपके निचले हिस्से में एक ऊँगली डाल कर भी जाँच कर सकते हैं। ये आपके निचले हिस्से के ठीक अंदर के हिस्से हैं।

पैल्विक अल्ट्रासाउंड। एक स्त्री रोग संबंधी सोनोग्राफर (इस प्रकार के अल्ट्रासाउंड में अनुभव युक्त स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर) आपकी योनि में एक छोटा अल्ट्रासाउंड उपकरण भीतर डालता है। साउंडवेव्ज़ का उपयोग आपके गर्भाशय(ओवरी) की पिक्चर लेने के लिए किया जाता है।

कंप्यूटेड टोमोग्राफी (सीटी) स्कैन। आपके गर्भाश्य(ओवरी) की विस्तृत पिक्चर बनाने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का उपयोग किया जाता है।

रक्त परीक्षण। आपके सामान्य स्वास्थ्य का आकलन करने और आपके शरीर में ट्यूमर मार्करों के परीक्षण के लिए रक्त का एक नमूना लिया जाता है।

प्राथमिक देखभाल के दौरान अधिक न किए जाने वाले परीक्षण

इमेज़-निर्देशित बायोप्सी। गर्भाश्य(ओवरी) की विस्तृत तस्वीर बनाने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का उपयोग किया जाता है ताकि बायोप्सी ली जा सके। बायोप्सी वह है जिसमें माइक्रोस्कोप के तहत जांच के लिए आपके गर्भाश्य(ओवरी) का एक छोटा सा नमूना लिया जाता है। विशेषज्ञ की समीक्षा के बाद ही गर्भाश्य(ओवरी) की बायोप्सी की जानी चाहिए।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल एंडोस्कोपी। कैमरे के साथ एक लचीली ट्यूब (जिसे 'एंडोस्कोप' कहा जाता है) आपकी नाक या गले के अंदर डाली जाती है। एंडोस्कोप ऑसोफेगस और पेट की छवियां लेता है। आपका विशेषज्ञ या जीपी आपको बताएगा कि इस परीक्षण की तैयारी के लिए आपको क्या करने की आवश्यकता है।

कोलोनोस्कोपी आपकी बड़ी आंत की जांच के लिए एक ट्यूब पर एक छोटा कैमरा आपके निचले हिस्से में लगाकर जांच की जाती है। आपका विशेषज्ञ या जीपी आपको बताएगा कि इस परीक्षण की तैयारी के लिए आपको क्या करने की आवश्यकता है।

रेफरल

यदि आपके जीपी को चिंता है, तो आपको अधिक परीक्षणों के लिए किसी सार्वजनिक अस्पताल या निजी प्रैक्टिस में एक विशेषज्ञ (स्त्री रोग ऑन्कोलॉजिस्ट) के पास भेजा जाएगा। स्त्री रोग संबंधी ऑन्कोलॉजिस्ट वे डॉक्टर होते हैं जो गर्भाश्य के कैंसर में उच्च प्रशिक्षित होते हैं।

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

Australian Government Cancer Australia | VICTORIA State Government | Cancer Council

समय-सीमा

आपकी विशेषज्ञ के साथ नियुक्ति रेफरल के **दो सप्ताह के भीतर** होनी 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 सकती हूँ कि मैं किसी सार्वजनिक अस्पताल में जाऊँ या निजी प्रैक्टिस में?
- क्या मैं अपने विशेषज्ञ को चुन सकती हूँ?
- मुझे इन मुलाक़ातों के लिए कितना खर्च करना होगा?

निदान और स्टेज़िंग

विशेषज्ञ यह देखने के लिए और परीक्षण करेंगे कि क्या आपको गर्भाशय का कैंसर है। यदि आपको कोई चिकित्सीय समस्या है तो काम करने की इस प्रक्रिया को निदान करना कहा जाता है।

आपके एक या कई अलग अलग परीक्षण हो सकते हैं:

पैल्विक अल्ट्रासाउंड। यदि आपने पहले से परीक्षण नही करवाया है।

रक्त परीक्षण। यदि आपका पहले कोई रक्त परीक्षण नहीं हुआ है, तो आपके शरीर में ट्यूमर मार्करों के परीक्षण के लिए रक्त का नमूना लिया जाएगा।

छाती का एक्स-रे। एक्स-रे यह देखने के लिए एक तस्वीर लेता है कि आपके फेफड़ों में कुछ गड़बड़ है या नहीं।

कंप्यूटेड टोमोग्राफी (सीटी) स्कैन। यदि आपने पहले से नही करवाया है।

पॉज़िट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी- कंप्यूटेड टोमोग्राफी (पीईटी-सीटी) स्कैन। 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।

मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेजिंग (MRI) एक स्कैन जिसमें शरीर की विस्तृत पिक्चर बनाने के लिए मैग्नेटिक फील्डों और रेडियो तरंगों का उपयोग किया जाता है।

फ्लूइड ऐस्परेशन। आपका डॉक्टर आपके पेट से द्रव या तरल पदार्थ लेने के लिए सुई का उपयोग करता है। एक माइक्रोस्कोप के तहत द्रव की जाँच की जाती है। यह ऐनिस्थेटिक के तहत किया जाता है ताकि आप इसे महसूस न कर सकें।

इमेज़-निर्देशित बायोप्सी। यदि आपने पहले से परीक्षण नही करवाया है।

ये 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 अवस्था में है। इसे **स्टेजिंग** कहा जाता है। **स्टेजिंग** आपके लिए सबसे उपयुक्त इलाज तैयार करने में मदद करती है।

समय-सीमा

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

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- गर्भाशय कैंसर 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

गर्भाशय के कैंसर के इलाज 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:

सर्जरी वह स्थान है जहां से कैंसर काटकर निकाला जाता है। यह गर्भाशय के कैंसर के लिए सबसे आम उपचार है

कीमोथेरेपी कैंसर कोशिकाओं को मारने और कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए दवाओं का उपयोग करती है। इसका उपयोग सर्जरी से पहले, सर्जरी के बाद या अकेले किया जा सकता है।

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

रेडीएशन थेरपी कैंसर कोशिकाओं को मारने और कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए एक्स-रे 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

आपकी उपचार योजना से सहमत होने के**दो सप्ताह के भीतर** (सर्जरी या कीमोथेरेपी) या **चार सप्ताह के भीतर** (विकिरण चिकित्सा) उपचार शुरू हो जाना चाहिए।

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

लिम्फोएडेमा के जोखिम

कैंसर के लिए कुछ उपचार, आमतौर पर सर्जरी, जिसमें श्रोणि जैसे लिम्फ नोड क्षेत्रों को शामिल किया जाता है, आपके लिम्फोएडेमा (शरीर के क्षेत्र की सूजन) के विकास के जोखिम को बढ़ा सकता है। आपके विशेषज्ञ को आपके साथ इस जोखिम पर चर्चा करनी चाहिए और इसे उचित रूप से प्रबंधित करने की व्यवस्था करनी चाहिए।

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

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 सकती 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 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 मुलाकातों, परीक्षणों, दवाओं, आवास, यात्रा या पार्किंग के लिए भुगतान करना पड़ सकता है।

अपने जीपी, विशेषज्ञ या निजी स्वास्थ्य बीमाकर्ता से बात करें (यदि आपके पास कोई एक है) यह समझने के लिए कि क्या कवर किया गया है और आपकी जेब से खर्च क्या 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 किया जा रहा है या सार्वजनिक प्रणाली में इलाज किया जा रहा है
- 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 सकती हूँ?
- मुझे और सहायता कहाँ से मिल सकती है?

बढ़े हुए कैंसर के साथ रहना

यदि कैंसर दोबारा हो जाता है

कभी-कभी कैंसर इलाज के बाद वापस आ सकता है। यह उसी स्थान पर वापस आ सकता है या 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 देखें **www.advancecareplanning.org.au.**

पैलीएटिव केयर

आपका विशेषक आपको पैलीएटिव केयर सर्विसिज़ के लिए भेज सकता है, लेकिन इसका मतलब जीवन के अंत तक हमेशा 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।
नवंबर 2021 में प्रकाशित।
www.cancer.org.au/OCP पर उपलब्ध डिम्बग्रंथि के कैंसर (द्वितीय संस्करण) से पीड़ित महिलाओं के लिए इष्टतम देखभाल मार्ग की जानकारी पर आधारित है।

Australian Government
Cancer Australia
VICTORIA State Government
Cancer Council