

प्रोस्टेट कैंसर

सर्वोत्तम कैंसर देखभाल के लिए आपकी मार्गदर्शिका



इस गाइड के बारे में

बताए जाने पर कि आपको प्रोस्टेट कैंसर है या प्रोस्टेट कैंसर हो सकता है, यह आपके लिए असह्यनीय 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।

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

Prostate Cancer Foundation of Australia: प्रोस्टेट कैंसर और रोगी सहायता के बारे में जानकारी के लिए www.prostate.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

प्रोस्टेट कैंसर वाले अधिकांश लोगों में इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर का संदेह उन पुरुषों में हो सकता है जिनका रक्त परीक्षण (पीएसए परीक्षण देखें) और असामान्य परिणाम दिखाते हैं।

ऐसा आम नहीं है, प्रोस्टेट कैंसर का संदेह आपके लक्षणों जैसे हड्डियों में दर्द, पेशाब करने में समस्या या पैंसों में कमजोरी के दिखने के कारण हो सकता है।

आपके प्रारंभिक परीक्षण हो सकते हैं

प्रोस्टेट-विशिष्ट एंटीजन परीक्षण (पीएसए परीक्षण)। डॉक्टर आपके खून का नमूना लेंगे और जांच करेंगे कि उसमें कितना पीएसए है। पीएसए प्रोस्टेट ग्रंथि में बनने वाला प्रोटीन है। आपके रक्त में कुछ पीएसए होना सामान्य है। बहुत ज्यादा पीएसए का मतलब कुछ खराबी हो सकती है।

फ्री-टोटल पीएसए अनुपात का मापन। यह एक अतिरिक्त परीक्षण है जिसे आपका जीपी यह देखने के लिए करने पर विचार कर सकता है कि प्रोस्टेट कैंसर के कारण उच्च पीएसए संख्या होने की क्या संभावना है।

रेफरल

यदि आपके सामान्य चिकित्सक (जीपी) को चिंता है, तो आपको अधिक परीक्षणों के लिए किसी सार्वजनिक अस्पताल या निजी प्रैक्टिस में विशेषज्ञ (मूत्र रोग विशेषज्ञ) के पास भेजा जाएगा। यूरोलॉजिस्ट वे डॉक्टर होते हैं जो प्रोस्टेट कैंसर में उच्च प्रशिक्षित होते हैं।



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



समय-सीमा

यदि आपको कैंसर जैसे लक्षण और असामान्य पीएसए परीक्षण परिणाम हैं तो आपकी विशेषज्ञ नियुक्ति तत्काल होनी चाहिए।

यदि आपके कैंसर जैसे लक्षण नहीं हैं लेकिन आपका जीपी आपके बार-बार पीएसए परीक्षण के परिणामों के बारे में चिंतित है, तो आपकी विशेषज्ञ नियुक्ति आपके जीपी रेफरल के चार सप्ताह के भीतर होनी चाहिए।

यदि आपको इस समय के भीतर अपॉइंटमेंट नहीं मिल पाती है, तो अपने जीपी से संपर्क करें।



वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- क्या मैं यह चुन सकता हूँ कि मैं किसी सार्वजनिक अस्पताल में जाऊँ या निजी प्रैक्टिस में?
- क्या मैं अपने विशेषज्ञ को चुन सकता हूँ?
- मुझे इन मुलाकातों के लिए कितना खर्च करना होगा?

निदान और स्टेजिंग

विशेषज्ञ यह देखने के लिए और परीक्षण करेंगे कि क्या आपको प्रोस्टेट 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:

शारीरिक जाँच। प्रोस्टेट में समस्याओं की जांच करने के लिए आपका डॉक्टर आपके नीचे (मलद्वार) में ग्लव पहनकर उंगली डालेगा। मलद्वार आपके नीचे का हिस्सा है।

मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेजिंग (MRI) एक स्कैन जहाँ एक शक्तिशाली मैग्नेट और रेडियो तरंगों का उपयोग प्रोस्टेट ग्रंथि की विस्तृत तस्वीर बनाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग यह देखने के लिए किया जाता है कि क्या कुछ असामान्य है जो प्रोस्टेट में कैंसर को लक्षित कर सकता है।

बायोप्सी। माइक्रोस्कोप के तहत जांच के लिए आपके प्रोस्टेट के छोटे कर्णों के नमूने लिए जाते हैं। प्रोस्टेट बायोप्सी कराने के लाभों और जोखिमों के बारे में आपके विशेषज्ञ को आपसे बात करनी चाहिए।

यदि कैंसर का निदान किया जाता है, तो विशेषज्ञ यह देखने के लिए और परीक्षण कर सकता है कि क्या कैंसर बढ़ रहा है, क्या यह फैल गया है और यह किस स्तर पर है। इसे **स्टेजिंग** कहा जाता है। **स्टेजिंग** आपके लिए सबसे उपयुक्त इलाज तैयार करने में मदद करती है। इस्तेमाल किए गए परीक्षण कैंसर के प्रकार पर आधारित हो सकते हैं:

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

न्यूक्लियर-मेडिसिन स्कैन / बोन स्कैन। रेडीओएक्टिव सामग्री की एक छोटी मात्रा को कैंसर युक्त हड्डी वाले क्षेत्रों में इंजेक्ट किया जाता है और स्कैन किया जाता है।

पॉज़िट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी (पीईटी) स्कैन।

रेडीओएक्टिव 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।



समय-सीमा

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



वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- प्रोस्टेट 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

प्रोस्टेट 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।

कई प्रोस्टेट कैंसर धीमी गति से बढ़ रहे होते हैं, इसलिए कभी-कभी आपका विशेषज्ञ आपको तुरंत इलाज न कराने की सलाह देगा:

सक्रिय निगरानी वह है जहाँ विशेषज्ञ का मानना है कि इसके बढ़ने और फैलने का कम जोखिम है, लेकिन यह देखने के लिए कि क्या यह समय के साथ बदलता है, कैंसर की सावधानीपूर्वक निगरानी करता है। कोई उपचार सीधे नहीं किया जाता है, लेकिन कैंसर में परिवर्तन या वृद्धि देखने के लिए नियमित जांच की जाती है। यदि कैंसर बदलता है या बढ़ता है तो उपचार करवाने की सिफारिश की जा सकती है।

सतर्क प्रतीक्षा इसमें भी कोई उपचार नहीं दिया जाता है या उपचार सीधे नहीं दिया जाता है। आपकी टीम सक्रिय निगरानी में कैंसर की जांच करेगी, लेकिन ऐसा अक्सर नहीं होता है। यदि आप ज्यादा उम्र के हैं, या यदि आपको अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं तो इसका उपयोग किया जाता है।

यदि उपचार की सिफारिश की जाती है तो आपका एक उपचार या उपचारों का मिश्रण हो सकता है:

प्रोस्टेटक्टोमी प्रोस्टेट को काटने के लिए की जाने वाली एक सर्जरी है। इसका उपयोग तब किया जाता है जब आपको प्रारंभिक प्रोस्टेट कैंसर हो, या कैंसर फैला न हो।

रेडीएशन थेरेपी कैंसर कोशिकाओं को मारने और कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए एक्स-रे का उपयोग करती है। इसका उपयोग एंड्रोजन डेप्रिवेशन चिकित्सा के साथ या बिना किया जाता है। इसका उपयोग तब किया जाता है जब आपको प्रारंभिक प्रोस्टेट कैंसर हो, या कैंसर फैला न हो। कुछ पुरुषों के लिए सर्जरी के बाद रेडीएशन थेरेपी का उपयोग किया जा सकता है।

ब्रेकीथेरेपी वह जगह है जहाँ कैंसर के करीब या उसके पास आपके शरीर के अंदर एक रेडियोएक्टिव इम्प्लैन्ट किया जाता है। इम्प्लैन्ट कैंसर कोशिकाओं को मारने के उद्देश्य से, पास के कैंसर को रेडिएशन भेजेगा।

यदि कैंसर प्रोस्टेट ग्रंथि के बाहर फैल गया है, तो इसके बढ़ने को कम करने के लिए विभिन्न दवाओं का उपयोग किया जा सकता है:

एंड्रोजन डेप्रिवेशन थेरेपी (एडीटी) एक प्रकार का हार्मोन उपचार है। हार्मोन थेरेपी आपके शरीर को कुछ हार्मोन बनाने से रोकती है या आपके शरीर में हार्मोन के काम करने के तरीके को अवरुद्ध कर देती है। यह आकार को कम करने और कैंसर के प्रसार को धीमा करने में मदद करती है। आपकी टीम को आपसे इस बारे में बात करनी चाहिए कि आपके ADT के दौरान क्या होगा और क्या हो सकता है।

यद्यपि एडीटी का उपयोग तभी किया जाता है जब आपका प्रोस्टेट कैंसर आपके शरीर के अन्य भागों में फैल गया हो, लेकिन कुछ लोगों में रेडीएशन थेरेपी के संयोजन में भी दिया जाता है, जिनके शरीर के अन्य भागों में कैंसर फैला न हो।

कीमोथेरेपी या ड्रग थेरेपी वह है जहां दवाओं का उपयोग कैंसर कोशिकाओं को मारने और कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग उसी समय ADT के रूप में किया जा सकता है। इसका उपयोग तब किया जाता है जब आपका प्रोस्टेट कैंसर आपके शरीर के अन्य हिस्सों में फैल गया हो।

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

यदि उपचार की सिफारिश की जाती है, तो यह निदान के **तीन महीने के भीतर** या **चार सप्ताह के भीतर** शुरू हो जाना चाहिए यदि आपके अभिप्रायपूर्ण लक्षण हैं।



आप अपने जीपी से दूसरी राय के लिए किसी अन्य विशेषज्ञ के पास रेफरल 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 या www.anzup.org.au पर जाएं।

पूरक उपचार

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से किसी भी पूरक उपचार (जिसमें 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 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 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, परीक्षाओं, 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 हूँ तो मुझे किससे संपर्क करना चाहिए?
- मैं यथासंभव स्वस्थ रहने के लिए क्या कर सकता 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 फैल गया है, यह कितनी तेजी से बढ़ रहा है और आप किन लक्षणों का अनुभव कर रहे 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 हैं।

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 विशेषज्ञ 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 जीने के साथ-साथ दर्द और लक्षणों को प्रबंधित करने में भी मदद कर सकती 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 प्रोस्टेट कैंसर (द्वितीय संस्करण) से पीड़ित लोगों के लिए इष्टतम देखभाल मार्ग की जानकारी पर आधारित है।