Cancer Council

क्या उम्मीद करें - प्रोस्टेट कैंसर

Hindi | हिन्दी

इलाज के प्रत्येक चरण में और इसके बाद क्या उम्मीद करें

प्रोस्टेट कैंसर

यह सूचना पत्र जानकारी देता है कि प्रोस्टेट कैंसर के आपके इलाज से पहले, इसके दौरान और इसके पश्चात आप क्या पूछ सकते हैं। और अधिक जानकारी तथा सहायता के लिए आप अपनी टीम से पूछ सकते 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. प्रोस्टेट विशिष्ट प्रतिजन परीक्षण

कुछ प्रकार के प्रोस्टेट कैंसरों का पता आपके डॉक्टर द्वारा आपके चेक-अप के समय प्रोस्टेट विशिष्ट प्रतिजन (PSA) परीक्षण कहे जाने वाले परीक्षण करके लगाया जा सकता है। यह एक आसान परीक्षण है जिसमें आपका डॉक्टर प्रोस्टेट विशिष्ट प्रतिजन के लिए आपके रक्त की जाँच करता है। यदि आपके परिवार में कोई अन्य पुरूष प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित रहा है तो आपके डॉक्टर को आपके साथ मिल कर काम करना चाहिए और इस परीक्षण को हर वर्ष करवाने के बारे में बात करनी चाहिए।

यदि आपके परिवार में किसी को प्रोस्टेट कैंसर नहीं रहा है, तो भी आप अपने डॉक्टर को चेक-अप के समय पर यह परीक्षण करने के लिए पूछ सकते हैं। आपके डॉक्टर को आपको प्रोस्टेट विशिष्ट प्रतिजन परीक्षण के खतरों और लाभों का विवरण देना चाहिए। आप अपने डॉक्टर से और अधिक जानकारी के लिए पूछ सकते हैं।

2. 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 हैं। आपका डॉक्टर आपको अपने रक्त की जाँच करवाने के लिए भेज सकता है।

आपके डॉक्टर या विशेषज्ञ 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 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 हैं और भावनात्मक रूप से स्वस्थ कैसे रहें
- अपने लिए ज़रूरी सहायता प्राप्त करने के बारे में आप किससे बात कर सकते हैं
- आप और अधिक सूचना एवं सहायता कहाँ से प्राप्त कर सकते हैं

आपका डॉक्टर प्रोस्टेट कैंसर संबंधी जाँच करने के लिए परीक्षण कर सकता है:

प्रोस्टेट विशिष्ट प्रतिजन परीक्षण (PSA परीक्षण)

डॉक्टर आपके रक्त का नमूना लेगा और यह जांच करेगा कि इसमें कितना प्रोस्टेट विशिष्ट प्रतिजन है। प्रोस्टेट विशिष्ट प्रतिजन एक प्रकार का प्रोटीन है जो प्रोस्टेट ग्रंथि में बनता है। आपके रक्त में इसकी कुछ मात्रा का होना सामान्य है। यदि इसकी मात्रा बहुत अधिक हो तो इसका अर्थ है कि कुछ ठीक नहीं है।

विमुक्त PSA और कुल PSA के अनुपात का मापन

यह एक ऐसा परीक्षण है जो आपका डॉक्टर करेगा और जिससे यह पता चलेगा कि आपका प्रोस्टेट इतना अधिक प्रोस्टेट विशिष्ट प्रतिजन क्यों बना रहा है।

हो सकता है कि आपका डॉक्टर आपको और अधिक परीक्षण कराने के लिए किसी विशेषज्ञ के पास भेजे। आपका विशेषज्ञ एक ऐसा डॉक्टर है जिसे उरोलोजिस्त (मूत्रविज्ञानी) कहते हैं। वे प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पुरूषों के साथ काम करने में प्रशिक्षित होते हैं। आपको 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 हैं। आप अपने डॉक्टर से और अधिक सूचना एवं सहायता के लिए पूछ सकते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके पास अपने लिए ज़रूरी सब कुछ है।

3. परीक्षण

आपके विशेषज्ञ को यह पता लगाने के लिए परीक्षण करने चाहिए कि क्या आप प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित हैं या नहीं। इसे रोग-निदान कहते हैं। यदि आप प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित हैं, तो परीक्षण यह बताएँगे कि कैंसर कैसे बढ़ रहा है या क्या यह फैल चुका है। इसे स्टेज़िंग कहते हैं।

आप विशेषज्ञ से पूछ 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 परीक्षण हो या अलग-अलग तरह के परीक्षण हों:

डिजिटल रेक्टल परीक्षा (DRE)

डॉक्टर दस्ताने पहनेगा और अपनी एक अंगुली आपकी गुदा में डालेगा। वह यह पता लगाने के लिए जाँच करेगा कि क्या आपके प्रोस्टेट में कोई समस्या है।

मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेज़िंग स्कैन (MRI)

एक ऐसा स्कैन जिसमें मैग्नेटिक फील्ड (चुंबकीय क्षेत्रों) और रेडियो-तरंगों का प्रयोग शरीर की विस्तृत तस्वीर बनाने के लिए किया जाता है।

कंप्यूटेड टोमोग्राफी स्कैन (CT scan)

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

बायोप्सी

आपके प्रोस्टेट का एक छोटा सा नमूना लिया जाता है ताकि माइक्रोस्कोप के नीचे इसकी जांच की जा सके।

आपके विशेषज्ञ को आपके साथ प्रोस्टेट बायोप्सी करवाने के खतरों व लाभों के बारे में बात करनी चाहिए। आप अपना विकल्प चुनने से पहले अतिरिक्त समय ले सकते हैं तथा और अधिक सूचना एवं सहायता के लिए अनुरोध कर सकते हैं।

आप अपने डॉक्टर से प्रोस्टेट कैंसर मित्र सहायता समूह का पता लगाने का अनुरोध कर सकते 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. इलाज

आपके विशेषज्ञ को टीम के साथ काम करना चाहिए। आपकी टीम में वे लोग शामिल हैं जो प्रोस्टेट कैंसर को समझते हैं।

आपकी टीम आपके परीक्षण के परिणामों की समीक्षा करेगी। उन्हें आपसे यह पूछना चाहिए कि आप क्या चाहते 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 सकती हैं कि:

- आपका क्या इलाज हो रहा है
- आपका इलाज क्यों हो रहा है
- इलाज में क्या होगा
- इलाज से क्या होगा
- इलाज कब शुरू होगा और इसमें कितना समय लगेगा
- इलाज के खतरे और लाभ
- इलाज के दौरान आप कैसा महसूस कर सकते हैं, दुष्प्रभाव, और जितना संभव हो सके, उतना ठीक महसूस करने के लिए आप क्या कर सकती हैं
- इलाज के बाद आप क्या उम्मीद कर सकते 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 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 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 हैं, या प्रयोग करना चाहते हैं, तो अपनी टीम के साथ बात करना बहुत महत्वपूर्ण है।

आप अपना विकल्प चुनने से पहले अतिरिक्त समय के लिए अनुरोध कर सकते हैं।

आप और अधिक जानकारी के लिए किसी रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट या किसी अन्य उरोलोजिस्त से भी बात कर सकते हैं। रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट कैंसर के इलाज का विशेषज्ञ भी होता है। किसी अन्य रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट या उरोलोजिस्त से बात करने का अर्थ है कि यह विकल्प चुनने से पहले आप दूसरी बार राय लेते हैं कि आपके लिए कौन सा इलाज सही रहेगा। आप अपने इलाज के बारे में विकल्प चुनने के लिए अपने लिए ज़रूरी संपूर्ण समय, सूचना एवं सहायता का अनुरोध कर सकते हैं।

आपके उपचार की विधि इस बात पर निर्भर करती है कि क्या कैंसर केवल प्रोस्टेट में है या क्या यह आपके शरीर के अन्य भागों में फैल चुका है।

हो सकता है कि आपका एक ही इलाज हो या अलग-अलग तरह के इलाज हों:

सक्रिय निगरानी वह चिकित्सा विधि है जिसमें कोई इलाज नहीं किया जाता है या फिर इलाज तुरंत नहीं किया जाता है। आपकी टीम यह पता लगाने के लिए अक्सर कैंसर की जाँच करेगी कि क्या यह बदल या बढ़ गया है।

इस विधि का प्रयोग उस परिस्थिति में किया जाता है जब आपको प्रारम्भिक प्रोस्टेट कैंसर है और कैंसर फैला न हो।

एहतियात से प्रतीक्षा करना वह चिकित्सा विधि है जिसमें कोई इलाज नहीं किया जाता है या फिर इलाज तुरंत ही नहीं किया जाता है। आपकी टीम सक्रिय निगरानी विधि के समान ही कैंसर की जाँच करेगी , पर यह जाँच उस विधि से कम बार की जाएगी।

इस विधि का प्रयोग तब किया जाता है जब आप वृद्ध हों, या आपको अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ भी हों।

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

इसका प्रयोग एण्ड्रोजन अभाव थेरेपी के साथ किया जा सकता है। इसका प्रयोग उस परिस्थिति में किया जाता है जब प्रोस्टेट कैंसर आपके शरीर के अन्य भागों में फैल चुका हो।

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

इसका प्रयोग सर्जरी के साथ या इसके बिना किया जाता है। इसका प्रयोग तब किया जाता है जब आपको प्रारम्भिक प्रोस्टेट कैंसर हो और कैंसर फैला न हो।

ब्रैकीथेरेपी एक प्रकार की रेडिएशन थेरेपी है जिसमें आपके शरीर में ट्यूमर के पास एक इम्प्लांट लगाया जाता है। इम्प्लांट रेडिएशन थेरेपी देता है।

एण्ड्रोजन अभाव थेरेपी (ADT) एक प्रकार का हॉर्मोन इलाज है। आपको गोली या इंजेक्शन के द्वारा हॉर्मोन दिए जाएँगे। ये हॉर्मोन कैंसर के बढ़ने के तरीके को बदलेंगे और इसे फैलने से रोकेंगे। आपकी टीम आपसे इस बारे में बात करेगी कि क्या आपकी एण्ड्रोजन अभाव थेरेपी के दौरान क्या होगा या क्या हो सकता है।

एण्ड्रोजन अभाव थेरेपी का प्रयोग उस परिस्थिति में किया जाता है जब आपका प्रोस्टेट कैंसर आपके शरीर के अन्य भागों में फैल चुका हो।

प्रोस्टेटेक्टमी एक सर्जरी है जिसमें प्रोस्टेट को काट कर निकाल दिया जाता है।

इस विधि का प्रयोग तब किया जाता है जब आपको प्रारम्भिक प्रोस्टेट कैंसर हो और कैंसर फैला न हो। यह किसी ऐसे सर्जन द्वारा की जानी चाहिए जिसे प्रोस्टेट सर्जरी में बहुत अनुभव प्राप्त हो।

इलाज और दुष्प्रभावों के बारे में और अधिक जानकारी आप अपने डॉक्टर से पूछ सकते 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 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 हैं।

5. अपने इलाज के पश्चात

अपने इलाज के बाद आपको महसूस होने वाले किन्हीं परिवर्तनों के बारे में आप अपनी टीम से बात कर सकते हैं। कुछ इलाज प्रोस्टेट और आंत के नजदीक नसों और मांसपेशियों को क्षति पहुँचा सकते हैं। इसका यह अर्थ हो सकता है कि आपको दुष्प्रभाव हों:

- पेशाब पर असंयम या मल-मूत्र या पादने पर नियंत्रण रखने में असक्षम होना
- उत्थानशील दोष यानि शिश्न खड़ा करने या खड़ा रख पाने में असक्षम होना
- अनुर्वरता या बच्चा पैदा करने में असक्षम होना
- संभोग में रूचि न होना

यह सुनिश्चित करने के बहुत से तरीके हैं कि आप अपने इलाज के बाद स्वस्थ महसूस करें और अपने दुष्प्रभावों पर नियंत्रण रख सकें । आप यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी टीम के साथ मिल कर यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि जब आप चाहें, आप अपनी पसंद की चीज़ें फिर से कर सकें।

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 प्रोस्टेट कैंसर 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। आपका विशेषज्ञ यह फैसला लेगा कि आपकी देखरेख का प्रबंध करने के लिए किस प्रकार का विशेषज्ञ या डॉक्टर सबसे बढ़िया है। आपकी फॉलो-अप (आगे की) योजना होनी 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 प्रोस्टेट कैंसर इलाज के बाद वापस आ सकते हैं। 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 पूछ सकते हैं।

6. 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 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 हैं और आपको स्वस्थ महसूस कराने में मदद के लिए सूचना एवं सहायता प्राप्त कर सकते 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 हैं।

आप मिलकर अग्रिम देखरेख योजना बनाने के लिए अपने डॉक्टर से बात कर सकते 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 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 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 हैं। आप अपने अस्पताल पर सामाजिक कार्यकर्ता से भी बात कर सकते हैं।

आप अपने इलाज की लागत के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकते 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 हैं या www.cancercouncil.com.au/get-support/practical-support-services **देखें**।

यदि आप प्रोस्टेट 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 हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि आपको सर्वश्रेष्ठ देखरेख मिलती है।

सूचना एवं सहायता

Cancer Council

- आप कैंसर नर्स से बात कर सकते हैं **13 11 20**
- यदि आपको दुभाषिए की ज़रूरत है **13 14 50**

प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन ऑफ ऑस्ट्रेलिया

- सूचना एवं सहायता **1800 22 00 99**
- www.prostate.org.au

Carers Australia

- देखरेखकर्ताओं के लिए सूचना एवं सहायता **1800 242 636**

Continence Foundation of Australia

- www.continence.org.au

और अधिक जानकारी के लिए देखें
www.cancerpathways.org.au

Australian Government
Cancer Australia

VICTORIA
State Government

Cancer Council