कोलोरेक्टल कैंसर का पता चलने के बाद

यदि आपको बताया गया है कि आपको कोलन या गुदा का कैंसर है, तो संभव है कि पहले ही आपके कोलोनोस्कोपी, दूसरे स्कैन और बायोप्सी (एक जाँच जिसमें कैंसर की जांच के लिए कुछ ऊतक लिए जाते हैं) हो चुके हैं। कुछ प्रोटीन और जीन बदलावों की जाँच के लिए कैंसर कोशिकाओं पर अन्य परीक्षण किए गए होंगे। कैंसर फैल गया है या नहीं यह पता लगाने के लिए आपके और स्कैन या अन्य प्रक्रियाएं भी हो चुकी हो सकती हैं। ये परीक्षण आपके चिकित्सक को यह जानने में मदद करते हैं कि आपको किस प्रकार का कोलोरेक्टल कैंसर है और इसके साथ ही यह आपके कोलन या गुदा में कहाँ है, यह किस चरण में है और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

कोलोरेक्टल कैंसर के उपचार के कई तरीके हैं, जिनमें सर्जरी, रेडिएशन और कीमो, योजनाबद्ध दवा चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी जैसी दवाएं शामिल हैं। कई बार एक से अधिक तरह के उपचार की आवश्यकता होती है। उपचार ज्यादातर आपके कोलोरेक्टल कैंसर के प्रकार और चरण और कोलोरेक्टल कैंसर की जगह जैसी चीजों पर निर्भर करता है। आपके उपचार के विकल्प कैंसर कोशिकाओं पर जाँच के नतीजों, आपकी स्वास्थ्य समस्याओं और आपकी व्यक्तिगत चुनाव पर भी निर्भर करते हैं। आपके चिकित्सक आपको यह तय करने में मदद करेंगे कि आपके लिए कौन से उपचार सबसे ठीक हैं।

निम्न प्रश्नों को आवश्यक पूछें:

- मुझे किस प्रकार का कोलोरेक्टल कैंसर है?
- मेरा कोलोरेक्टल कैंसर किस चरण में है और इसका क्या मतलब है?
- आपने मेरे जाँच के नतीजों से मेरे कोलोरेक्टल कैंसर के बारे में और क्या जाना?
- क्या मुझे और जाँच कराने की आवश्यकता होगी?
- आपके अनुसार मेरे कोलोरेक्टल कैंसर के लिए कौन से उपचार सबसे ठीक हैं?
- उपचार के संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं?

उपचार के दौरान की अपेक्षाएँ

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको आपकी उपचार की योजना के बारे में बताएगी। आपको जिस प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, उसके आधार पर इस टीम में विभिन्न चिकित्सक, नर्स और अन्य स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारी शामिल हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, कोलोरेक्टल कैंसर वाले अधिकतर लोगों को सर्जरी की आवश्यकता होगी। अगर आपकी सर्जरी होती है तो आप यह जानने के लिए अपने सर्जन और कैंसर देखभाल टीम के साथ काम करेंगे कि ऑपरेशन से पहले और बाद में क्या अपेक्षाएँ हैं। सर्जरी के बाद कुछ लोग जिनकी बड़ी या छोटी इंटेस्टाइन (आंत्र) ठीक से काम नहीं कर रही है, उन्हें ओस्टोमी (कोलोस्टॉमी या इलियोस्टॉमी) की आवश्यकता होगी। एक ओस्टोमी पेट में एक जगह खोलना है जिससे मल शरीर से बाहर निकलता है। कुछ लोगों को कई महीनों (अस्थायी) के लिए ओस्टोमी की आवश्यकता होती है, जबकि अन्य को अपने बाकी जीवन (स्थायी) के लिए ओस्टोमी की आवश्यकता होती है। यदि आपको ओस्टोमी की आवश्यकता पड़ती है तो विशेष रूप से प्रशिक्षित स्वास्थ्य देखभाल कर्मी आपको इसकी देखभाल करना सिखाएंगे। वे आपको जरूरी आपूर्ति प्राप्त करने में भी मदद करेंगे।

अगर आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, आपके चिकित्सक या कैंसर देखभाल टीम यह बताएँगे कि यह कैसे किया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेंगे, आप कैसे कर रहे हैं इसका ट्रैक रखेंगे और किसी भी दुष्प्रभाव में आपकी सहायता करेंगे। आपका

उपचार कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है, यह देखने के लिए वे आपका निश्चित समय पर रक्त परीक्षण, एक्स-रे या स्कैन भी करवा सकते हैं।

कोलोरेक्टल कैंसर के उपचार से गुजरने वाले सभी लोगों के दुष्प्रभाव एक जैसे नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, योजनाबद्ध चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी या रेडिएशन उपचार के दुष्प्रभाव से अलग होते हैं। एक ही उपचार पाने वाले लोगों के दुष्प्रभाव अलग-अलग हो सकते हैं।

निम्न प्रश्नों को आवश्यक पूछें:

- मेरे उपचार के लिए क्या विकल्प हैं? आपको मेरे लिए सबसे ठीक क्या लगता है और क्यों?
- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- मुझे कौन से दुष्प्रभाव हो सकते हैं और मैं उनके बारे में क्या कर सकता/सकती हूँ?
- क्या उपचार मेरी आंतों के काम करने की प्रणाली को बदल देगी?
- क्या मुझे कोलोस्टॉमी या इलियोस्टॉमी की आवश्यकता होगी? मुझे कब तक इसकी आवश्यकता पड़ेगी?
- अगर मुझे ओस्टोमी की ज़रूरत है, तो मुझे इसकी देखभाल करना कौन सिखाएगा?
- यदि मेरा कोलोस्टॉमी या इलियोस्टॉमी अस्थायी है, तो इसे कब बदला जाएगा (हटाया जाएगा) और कौन इसे बदलेगा?
- हमें कैसे पता चलेगा कि उपचार असर कर रहा है?
- मेरा कितनी बार उपचार होगा और यह कितने समय तक चलेगा?
- मुझे उपचार के लिए कहाँ जाना होगा और क्या मैं खुद गाड़ी चला सकता/सकती हूँ?
- क्या मैं अपनी सामान्य गतिविधियां, जैसे काम, व्यायाम सेक्स करना जारी रख पाऊंगा/पाऊंगी?

उपचार के बाद की अपेक्षाएँ

उपचार के बाद, आपकी कैंसर देखभाल टीम आपकी किसी भी मौजूदा दुष्प्रभाव से निपटने में मदद करेगी। यह जाँचने के लिए कि आपका कैंसर कहीं वापस तो नहीं आ गया है या इसकी जाँच के लिए कि कहीं आपके शरीर के किसी अन्य हिस्से में कहीं कोई नया कैंसर तो नहीं शुरू हुआ है, आपके नियमित परीक्षण भी होंगे।

कुछ लोगों के लिए कैंसर पूरी तरह से दूर नहीं हो सकता है। वे उपचार लेना जारी रख सकते हैं और यह देखने के लिए अभी भी परीक्षणों की आवश्यकता होगी कि यह उपचार कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है।

यदि आपको ऐसे दुष्प्रभाव हैं जो उपचार के बाद दूर नहीं होते हैं या कोई नया लक्षण दिखाई देता है तो अपने चिकित्सक या कैंसर देखभाल टीम के किसी व्यक्ति को बताना सुनिश्चित करें ।

उपचार के बाद आपके शरीर में होने वाले परिवर्तनों का सामना करने में भी आपको कठिनाई हो सकती है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आपकी आंत पहले की तरह काम न करें। अगर आपकी कोलोस्टॉमी या इलियोस्टॉमी हुई है तो पता करें कि आप इससे निपटने के लिए क्या कर सकते हैं। कुछ लोग जिनकी कोलोरेक्टल कैंसर के लिए कुछ प्रकार की सर्जरी होती है, उन्हें यौन समस्याएं भी हो सकती हैं। अपनी किसी भी समस्या का सामना कैसे करें, इस बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।

भले ही अगर आपने उपचार पूरा कर लिया है और आप ठीक महसूस कर रहे/रही हैं, फिर भी अपनी कैंसर देखभाल टीम से फॉलो अप जाँचों के नियमित कार्यक्रम के बारे में पूछना अहम है। ये परीक्षण यह देखने के लिए जाँच करते हैं कि क्या आपको नए पॉलीप्स हैं या कहीं आपका कोलोरेक्टल कैंसर वापस तो नहीं आ गया है।

निम्न प्रश्नों को आवश्यक पूछें:

- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कितनी बार मिलने की आवश्यकता है?
- मुझे यह देखने के लिए क्या कैंसर फिर से आ गया है या मेरे उपचार से होने वाली समस्याओं की जाँच करने के लिए जाँचों की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे अन्य आम कैंसर का जल्द पता लगाने के लिए मैमोग्रैम या कोलोनोस्कोपी जैसे किसी स्क्रीनिंग जाँच की आवश्यकता है?
- क्या मुझे उपचार के बाद फॉलो अप योजना की आवश्यकता है?
- क्या उपचार के कोई देर से या लंबे समय तक चलने वाले दुष्प्रभाव हैं जिन पर मुझे ध्यान देना चाहिए?
- मेरे ओस्टोमी के बारे में मेरे किसी भी प्रश्न के लिए मेरी सहायता कौन कर सकता है?
- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब और कैसे संपर्क करना चाहिए?
- उपचार के बाद मुझे अपने मेडिकल रिकॉर्ड कहाँ मिल सकते हैं?

स्वस्थ रहने के लिए

कोलोरेक्टल कैंसर के उपचार के दौरान और उसके बाद में खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप कुछ चीज़ें कर सकते/ती हैं। अच्छा खाना, सक्रिय रहना, संतुलित वजन हासिल करना और उसी वजन पर बने रहना,धूम्रपान नहीं करना और शराब से परहेज करना आपकी मदद कर सकता है। इनमें से कुछ चीज़ें आपके नए कोलोरेक्टल कैंसर या अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकती हैं।

अन्य प्रकार के कैंसर की जाँच और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जाँच कराते रहना याद रखें। अपने लिए उपयुक्त स्क्रीनिंग और जाँच की योजना के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें ।

अपनी भावनाओं से निपटना

कोलोरेक्टल कैंसर होने से आपको डर, उदासी या घबराहट महसूस हो सकती है। उपचार के बाद आपके शरीर में होने वाले परिवर्तनों का सामना करने में भी आपको कठिनाई हो सकती है। इन भावनाओं का होना सामान्य है और इनसे निपटने में आपकी मदद करने के कई तरीके हैं।

- अपनी भावनाओं से खुद निपटने की कोशिश न करें। अपनी भावनाओं के बारे में बात करें, चाहे वे जैसी भी हों।
- कभी कभार उदासी या निराश महसूस करना ठीक है, लेकिन अगर आपको ये भावनाएँ कुछ दिनों से अधिक समय से हैं तो अपने कैंसर देखभाल टीम को बताएं ।
- अगर आपका चिकित्सक कहते हैं कि यह ठीक है, तो ऐसी चीज़ें करें जो आपको पसंद हों, जैसे मूवी जाना, डिनर के लिए जाना, बाहर समय बिताना या किसी खेल आयोजन में जाना।
- खाना पकाने और सफाई जैसे कार्यों में मदद करें।

आप मित्रों, परिवार या धार्मिक गुरुओं या समूह से मिलना चाह सकते/सकती हैं। कुछ लोगों को उन दूसरे लोगों के साथ बात करने में मदद मिलती है जो इन चीजों से गुज़रे हैं। एक सहायता समूह इसकी पेशकश कर सकता है। अन्य लोगों को काउंसिलिंग लेने से मदद मिल सकती है। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे/रही हैं। वे आपको उचित सहायता प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं।

कैंसर की जानकारी, रोज़मर्रा की मदद और सहायता के लिए अमेरिकन कैंसर सोसाइटी को **1-800-227-2345** पर कॉल करें या हमतक ऑनलाइन **cancer.org/coloncancer** के माध्यम से पहुँचें। जब आपको हमारी आवश्यकता हो हम यहाँ उपलब्ध हैं।

HINDI
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080816-Rev. 8/22
BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity