मूत्राशय कैंसर के निदान के बाद

American Cancer Society®

मूत्राशय श्रोणि के निचले हिस्से (पेट) में स्थित एक अंग है। मूत्राशय मूत्र को संग्रहीत करता है, जो गुर्दे द्वारा बनाया जाता है। जब आप मूत्र त्याग करते हैं (पेशाब), तो मूत्राशय से मूत्र बाहर निकलता है। अगर आपको बताया गया है कि आपको मूत्राशय कैंसर है, तो आपने शायद पहले ही कुछ परीक्षण, स्कैन, एक्स-रे, मूत्र परीक्षण और बायोप्सी (एक परीक्षण जिसमें कैंसर की जांच के लिए कुछ ऊतक लिया जाता है) करवा लिया होगा। बायोमार्कर नामक कुछ प्रोटीन और जीन परिवर्तनों की जांच के लिए कैंसर कोशिकाओं पर अन्य परीक्षण किए गये हो सकते हैं। आपको यह पता लगाने के लिए अन्य प्रक्रियाएं भी करवानी पड़ सकती हैं कि क्या कैंसर मूत्राशय की दीवार में बढ़ गया है (आक्रमण कर रहा है)। ये परीक्षण आपके डॉक्टर को यह जानने में मदद करते हैं कि आपको किस प्रकार का मूत्राशय कैंसर है, यह किस चरण में है, और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

मूत्राशय कैंसर का उपचार

आपका उपचार आपके मूत्राशय कैंसर के प्रकार और चरण पर निर्भर करेगा। आपके उपचार के विकल्प भी कैंसर कोशिकाओं पर किए गए परीक्षणों के परिणाम, आपकी स्वास्थ्य स्थिति और आपके व्यक्तिगत पसंद पर निर्भर करेंगे।

अधिकांश मूत्राशय कैंसर के इलाज के लिए सर्जरी का उपयोग किया जाता है। छोटे मूत्राशय कैंसर जिन्हें फैलने का जोखिम नहीं होता, अक्सर निकाल दिए जाते हैं। बड़े मूत्राशय कैंसर के लिए, सर्जरी में ट्यूमर या पूरे मूत्राशय को निकालना शामिल हो सकता है। मूत्राशय को निकालने को सिस्टेक्टोमी कहा जाता है। सर्जरी के बाद, कुछ लोगों को मूत्र निकालने के लिए कैथेटर की आवश्यकता होती है। कभी-कभी मूत्र निकालने के लिए त्वचा में एक छेद बनाया जाता है। इसे यूरोस्टॉमी कहा जाता है।

अन्य उपचारों में विकिरण और दवाएं जैसे कि कीमोथेरेपी, लक्षित दवा चिकित्सा, या इम्यूनोथेरेपी शामिल हो सकते हैं। अक्सर एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है।

यह अवश्य पूछें:

- उपचार का उद्देश्य क्या है?
- मुझे किस प्रकार का मूत्राशय कैंसर है?
- क्या कैंसर ने मूत्राशय की मांसपेशियों की परत में प्रवेश किया है?
- मेरे मूत्राशय कैंसर का चरण क्या है और इसका क्या मतलब है?
- क्या मुझे और परीक्षणों की आवश्यकता होगी?
- क्या कैंसर को पूरी तरह से हटाया जा सकता है?
- क्या मेरा मूत्राशय निकालने की आवश्यकता है? यदि हां, तो सर्जरी के बाद मैं कैसे पेशाब करूंगा?
- यदि सर्जरी के बाद मुझे मूत्र त्यागने के लिए कैथेटर या अन्य उपकरण की आवश्यकता होगी, तो मुझे इसे कब तक रखना होगा?

उपचार से पहले और उसके दौरान क्या अपेक्षा करें

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको आपके उपचार योजना के बारे में समझाएगी। इस टीम में विभिन्न डॉक्टर, नर्स और अन्य स्वास्थ्य कर्मी शामिल हो सकते हैं, जो आपके उपचार के प्रकार पर निर्भर करेंगे। उदाहरण के लिए, अगर आपको विकिरण चिकित्सा की आवश्यकता है, तो आप एक विकिरण ऑन्कोलॉजिस्ट के साथ मिलकर यह जान सकेंगे कि विकिरण उपचार से पहले, दौरान, और उसके बाद में क्या अपेक्षा करनी चाहिए। यदि आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, तो आपका डॉक्टर या कैंसर देखभाल टीम आपको बताएगी कि यह कैसे दिया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेगी, आपकी स्थिति पर नज़र रखेगी और किसी भी दुष्प्रभाव से निपटने में आपकी मदद करेगी। आपका उपचार कितना कारगर है, यह देखने के लिए आपको कुछ समय पर रक्त परीक्षण, स्कैन या अन्य परीक्षण भी करवाने पड़ सकते हैं।

मूत्राशय कैंसर के उपचार से गुजरने वाले सभी लोगों को एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति के मूत्राशय का कुछ हिस्सा या पूरा मूत्राशय निकाल दिया जा सकता है। इस सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, लक्षित दवा चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी या विकिरण के दुष्प्रभावों से अलग हैं। और एक ही उपचार प्राप्त करने वाले लोगों को अलग-अलग दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

यह अवश्य पूछें:

- क्या मुझे सर्जरी के अलावा अन्य उपचार की आवश्यकता है? आपको क्या लगता है की मेरे लिए सबसे अच्छा विकल्प क्या है और क्यों?
- क्या मेरे कैंसर के प्रकार के लिए कोई क्लीनिकल परीक्षण हैं?
- मुझे किस प्रकार के दुष्प्रभावों का सामना करना पड़ सकता है और उनसे कैसे निपटा जा सकता है?
- हम कैसे जानेंगे कि उपचार काम कर रहा है?
- मुझे कितनी बार उपचार प्राप्त होगा?
- यह कितने समय तक चलेगा?
- उपचार के लिए मुझे कहां जाना होगा? क्या मैं खुद ड्राइव कर सकता हूँ?
- क्या मैं अपने सामान्य कार्यकलापों जैसे कि काम और व्यायाम को जारी रख सकूंगा?
- क्या उपचार मेरे यौन जीवन को प्रभावित करेगा? कैसे और कब तक? इसे बेहतर करने के लिए क्या किया जा सकता है?

उपचार के बाद क्या अपेक्षा करें

उपचार के बाद अपने कैंसर डॉक्टर से एक उपचार सारांश और फॉलो-अप योजना के लिए पूछें। इसे उत्तरजीविता देखभाल योजना कहा जाता है।आपके कैंसर डॉक्टर आपके परिवार या प्राथमिक देखभाल डॉक्टर के साथ मिलकर उपचार से उत्पन्न दुष्प्रभावों का प्रबंधन करने और आपके सामान्य स्वास्थ्य की जाँच करने में मदद करेंगे। आपके कैंसर की वापसी या शरीर के किसी अन्य भाग में नए कैंसर की जाँच के लिए नियमित परीक्षण किए जाएंगे।

उपचार के बाद आपको आपके शरीर में बदलाव का सामना करना पड़ सकता है। सर्जरी और अन्य उपचार आपके मूत्राशय और अन्य अंगों के कार्यों को बदल सकते हैं। आपको यौन समस्याएं या पेशाब करने के तरीके में बदलाव महसूस हो सकते हैं। अपने डॉक्टर से ज़रूर पूछें कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए और अगर आपको कोई समस्या है तो उन्हें बताएं।

जिन लोगों को मूत्राशय कैंसर हो चुका है, उन्हें इसके दोबारा होने का जोखिम बहुत ज़्यादा है। भले ही आप ठीक महसूस कर रहे हों, लेकिन अपने कैंसर देखभाल दल से नियमित रूप से जाँच करवाने के लिए पूछना ज़रूरी है, ताकि पता चल सके कि मूत्राशय कैंसर फिर से हुआ है या नहीं।

कुछ लोगों के लिए, कैंसर पूरी तरह से समाप्त नहीं हो सकता। उन्हें लगातार उपचार की आवश्यकता हो सकती है, और उपचार कितना प्रभावी है, यह देखने के लिए परीक्षणों की आवश्यकता फिर भी होगी।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे अपने उपचार सारांश की प्रति कहां मिलेगी?
- मुझे कितनी बार अपनी कैंसर देखभाल टीम से मिलना चाहिए?
- मुझे उनसे संपर्क कब और कैसे करना चाहिए?
- क्या मुझे अपने कैंसर की वापसी की जांच के लिए परीक्षणों की आवश्यकता होगी या अपने उपचार से होने वाली समस्याओं की जाँच के लिए परीक्षणों की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे अन्य कैंसर का पता लगाने के लिए मैमोग्राफी या कोलोनोस्कोपी जैसे जांच परीक्षणों की आवश्यकता होगी?
- क्या उपचार के बाद कोई देर से या दीर्घकालिक दुष्प्रभाव होते हैं जिन पर मुझे नजर रखनी चाहिए?
- उपचार के बाद मैं अपने चिकित्सा रिकॉर्ड कहां पा सकता हूँ?

स्वस्थ रहना

यदि उपचार के कोई दुष्प्रभाव दूर नहीं होते हैं या आपको कोई नया लक्षण दिखाई देता है, तो अपने डॉक्टर या कैंसर देखभाल टीम को अवश्य बताएं।

उपचार के दौरान और उसके बाद खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं। धूम्रपान न करने से मूत्राशय कैंसर की संभावना कम हो सकती है।

अगर आप रसायनों के आसपास काम करते हैं, तो अपने डॉक्टर से पूछें कि आपको किन रसायनों से बचना चाहिए। अच्छा खाना, पर्याप्त तरल पदार्थ पीना, सक्रिय रहना, स्वस्थ वजन प्राप्त करना और उसे बनाए रखना, और शराब से परहेज करना भी आपको स्वस्थ रहने और नए मूत्राशय कैंसर या अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

अपनी भावनाओं का सामना करना

मूत्राशय कैंसर होने से आपको डर, उदासी, या घबराहट महसूस हो सकती है। इन भावनाओं का अनुभव करना सामान्य है और उनसे निपटने के तरीके भी हैं।

- अपनी भावनाओं से अकेले निपटने की कोशिश न करें। उनके बारे में बात करें, चाहे वे कुछ भी हों।
- यह सामान्य है कि कभी-कभी उदासी या निराशा महसूस हो, लेकिन अगर ये भावनाएं कुछ दिनों से अधिक समय तक बनी रहती हैं, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं।
- यदि आपका डॉक्टर कहे कि यह ठीक है, तो उन चीजों को करना जारी रखें जो आपको पसंद हैं, जैसे बाहर समय बिताना, सिनेमा या खेल आयोजन में जाना, या बाहर भोजन करना।
- खाना पकाने और सफाई जैसे कार्यों में मदद लें।

आप अपने दोस्तों, परिवार या धार्मिक गुरुओं या समूहों से संपर्क करना चाह सकते हैं। परामर्श भी सहायक हो सकता है। कुछ लोगों को उन्हीं अनुभवों से गुज़रे हुए अन्य लोगों से बात करना सहायक लगता है। एक समर्थन समूह यह प्रदान कर सकता है। अपनी भावनाओं के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं। वे आपको सही सहायता प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं।

अधिक जानकारी और सहायता के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसाइटी की वेबसाइट cancer.org/hindi पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी ज़रूरत हो, हम आपकी मदद के लिए मौजूद हैं।

American Cancer Society®

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. HIN082406 Rev. 1/25

BBB. ACCREDITED CHARITY bbb.org/charity