ल्यूकेमिया निदान के बाद

American Cancer Society®

ल्यूकेमिया रक्त कोशिकाओं का कैंसर है जो अस्थि मज्जा (हड्डियों के केंद्र में मौजूद एक स्पंजी ऊतक) में शुरू होता है। अस्थि मज्जा वह जगह है जहाँ नई रक्त कोशिकाएँ बनती हैं। यदि आपको बताया गया है कि आपको ल्यूकेमिया है, तो आपने संभवतः पहले ही रक्त परीक्षण और अस्थि मज्जा बायोप्सी (एक परीक्षण जिसमें कैंसर की जाँच के लिए कुछ ऊतक लिया जाता है) करवा लिया होगा। कैंसर कोशिकाओं पर कुछ प्रोटीन और जीन परिवर्तनों की जांच के लिए अन्य परीक्षण भी किए गए होंगे, जिन्हें बायोमार्कर कहा जाता है। आपको अन्य प्रक्रियाएँ भी करवानी पड़ सकती हैं। ये परीक्षण आपके डॉक्टर को यह जानने में मदद करते हैं कि आपके पास किस प्रकार का ल्यूकेमिया है और कौन सा उपचार आपके लिए सबसे अच्छा है।

ल्यूकेमिया के प्रकार

ल्यूकेमिया को तरल कैंसर के रूप में जाना जाता है। यह आमतौर पर अधिकांश कैंसर की तरह ठोस ट्यूमर का निर्माण नहीं करता है।

ल्यूकेमिया के कई प्रकार हैं। यह तेजी से बढ़ने वाला **(तीव्र)** या धीमी गति से बढ़ने वाला **(दीर्घकालिक)** हो सकता है। यह **मायलॉयड** रक्त कोशिकाओं या **लिंफोसाइटिक** रक्त कोशिकाओं में शुरू होता है।

ल्यूकेमिया के सबसे आम प्रकार हैं:

- तीव्र लिंफोसाइटिक ल्यूकेमिया (ALL)
- तीव्र मायलॉयड ल्यूकेमिया (AML)
- दीर्घकालिक लिंफोसाइटिक ल्यूकेमिया (CLL)
- दीर्घकालिक मायलॉयड ल्यूकेमिया (CML)
- दीर्घकालिक मायलोमोनोसाइटिक ल्यूकेमिया (CMML)

वयस्कों में मायलॉयड या लिंफोसाइटिक प्रकार का तीव्र या जीर्ण ल्यूकेमिया हो सकता है। बच्चों और किशोरों में आमतौर पर तीव्र ल्यूकेमिया होता है। कुछ ल्यूकेमिया में उपप्रकार और चरण होते हैं। यह डॉक्टरों को बताता है कि यह कितना उन्नत है और कौन सा उपचार सबसे अच्छा हो सकता है। आपका डॉक्टर आपको आपके ल्यूकेमिया के बारे में अधिक जानकारी दे सकता है।

ल्यूकेमिया का उपचार

ल्यूकेमिया के इलाज के कई तरीके हैं। आपका उपचार आपके कैंसर के प्रकार, उपप्रकार, चरण, और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं पर निर्भर करेगा।

तीव्र ल्यूकेमिया

अधिकांश तीव्र ल्यूकेमिया के प्रकार बहुत गंभीर होते हैं। उपचार को तुरंत शुरू करने की आवश्यकता होती है। यह अक्सर गहन और लंबे समय तक होता है, और आमतौर पर लगभग 2 साल तक चलता है।

उपचार आमतौर पर अंतःशिरा कीमोथेरेपी (IV कीमो) से शुरू होता है। अन्य उपचार जैसे लक्षित दवा चिकित्सा को जोड़ा जा सकता है। पहले दौर के उपचार के बाद स्टेम सेल प्रत्यारोपण का उपयोग किया जा सकता है।

बच्चों का उपचार वयस्कों से अलग हो सकता है।

दीर्घकालिक ल्यूकेमिया

सभी प्रकार के पुराना ल्यूकेमिया को तुरंत उपचार की आवश्यकता नहीं होती। यदि उपचार की आवश्यकता होती है, तो कीमो, लक्षित दवा चिकित्सा या स्टेम सेल प्रत्यारोपण की सिफारिश की जा सकती है।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे किस प्रकार का ल्यूकेमिया है?
- इसका उपप्रकार और चरण क्या है?
- इसका क्या मतलब है?
- मेरे परीक्षण परिणामों से आपने और क्या जाना है?
- क्या मुझे और परीक्षणों या बायोमार्कर परीक्षणों की आवश्यकता होगी?
- उपचार का उद्देश्य क्या है?
- मेरे उपचार के विकल्प क्या हैं? आपके अनुसार मेरे लिए सबसे अच्छा विकल्प क्या है और क्यों?
- क्या मेरे लिए स्टेम सेल प्रत्यारोपण काम करेगा?
- क्या मेरे ल्यूकेमिया प्रकार के लिए कोई क्लिनिकल परीक्षण हैं?

उपचार से पहले और दौरान क्या अपेक्षा करें

आपके ल्यूकेमिया का इलाज करने वाला डॉक्टर हेमेटोलॉजिस्ट (रक्त चिकित्सक) या ऑन्कोलॉजिस्ट (कैंसर चिकित्सक) हो सकता है। आपको जिस तरह के उपचार की ज़रूरत है, उसके आधार पर आपकी कैंसर देखभाल टीम में अलग-अलग डॉक्टर, नर्स और अन्य स्वास्थ्य सेवा कर्मी शामिल हो सकते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि आपको कीमो की आवश्यकता है, तो आप उपचार के चरणों या चक्रों से गुजरेंगे और बीच-बीच में परीक्षण और जांच होगी। आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको यह समझने में मदद करेगी कि उपचार के प्रत्येक चरण से पहले, उसके दौरान और बाद में क्या उम्मीद करनी है। वे बताएंगे कि यह कैसे दिया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेंगे, आप कैसे कर रहे हैं, इस पर नज़र रखेंगे और किसी भी दुष्प्रभाव को प्रबंधित करने में आपकी मदद करेंगे। यह देखने के लिए कि उपचार कितना प्रभावी है, आपको समय-समय पर रक्त परीक्षण, स्कैन या अन्य परीक्षण भी किए जा सकते हैं।

ल्यूकेमिया के इलाज से गुजरने वाले हर व्यक्ति पर एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होते।

उदाहरण के लिए, कीमो के दुष्प्रभाव लक्षित चिकित्सा के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं।

ल्यूकेमिया के उपचार के दौरान आपके रक्त कोशिका गणना में परिवर्तन होना आम बात है। इससे आपको संक्रमण होने की संभावना बढ़ सकती है। कभी-कभी आप बहुत कमजोर और थके हुए भी महसूस कर सकते हैं। यदि आपको उच्च-खुराक वाला कीमो दिया जा रहा है, तो इससे आपके दुष्प्रभाव और भी गंभीर हो सकते हैं।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे किस प्रकार के दुष्प्रभाव हो सकते हैं? मैं उनके बारे में क्या कर सकता हूँ? क्या आप उनके गंभीर होने की उम्मीद करते हैं?
- हमे कैसे पता चलेगा कि उपचार काम कर रहा है?
- मुझे कितनी बार उपचार प्राप्त होगा? यह कितने समय तक चलेगा?
- मेरा उपचार कहां दिया जाएगा? अगर मुझे अस्पताल में रहना पड़ेगा, तो कितने समय तक रहूंगा?
- क्या मैं अपने सामान्य कार्यकलापों को जारी रख सकूंगा?
- मुझे क्या विशेष सावधानियां बरतनी चाहिए?

उपचार के बाद क्या अपेक्षा करें

उपचार के बाद, आपका डॉक्टर आपको होने वाले किसी भी दुष्प्रभाव को प्रबंधित करने में मदद करेगा। ल्यूकेमिया कोशिकाओं की जांच के लिए आपको कई परीक्षण और जांच भी करानी होगी।

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

जिन लोगों को ल्यूकेमिया हो चुका है, उन्हें दोबारा ल्यूकेमिया होने या कुछ अन्य प्रकार के कैंसर होने का जोखिम रहता है। भले ही आप उपचार समाप्त करने के बाद ठीक महसूस करें, लेकिन यह जांचने के लिए कि आपका ल्यूकेमिया वापस तो नहीं आया है, नियमित रूप से अनुवर्ती परीक्षणों के बारे में पूछना महत्वपूर्ण है।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कितनी बार मिलना चाहिए?
- मुझे उनसे संपर्क कब और कैसे करना चाहिए?
- क्या मुझे और अधिक रक्त परीक्षणों और अस्थि मज्जा बायोप्सी की आवश्यकता होगी? मुझे कितनी बार इनकी आवश्यकता होगी?
- यह देखने के लिए कि क्या मेरा कैंसर वापस आ गया है, या मेरे उपचार से कोई समस्या उत्पन्न हुई है, क्या मुझे अन्य परीक्षणों की आवश्यकता होगी?
- क्या इसके कुछ दिन बाद आने वाले या दीर्घकालिक दुष्प्रभाव संभव हैं?
- क्या मुझे अन्य कैंसरों का शीघ्र पता लगाने के लिए स्क्रीनिंग परीक्षणों की आवश्यकता है?
- 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 बाद में स्वस्थ रहने के लिए कुछ चीजें की जा सकती हैं। इसमें अच्छी तरह से खाना, सक्रिय रहना, स्वस्थ वजन बनाए रखना और धूम्रपान न करना शामिल है। कभी-कभी आप कमजोर और थके हुए महसूस कर सकते हैं। सक्रिय रहने से मदद मिल सकती है। ल्यूकेमिया आपको संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकता है, इसलिए आपको इसके लक्षणों के बारे में सतर्क रहना होगा और बीमार लोगों से दूर रहना होगा। अपनी कैंसर देखभाल टीम से संक्रमण के लक्षणों के बारे में, तथा अपनी थकान और अन्य लक्षणों का प्रबंधन कैसे करें, इसके बारे में पूछें।

अपनी भावनाओं का सामना करना

ल्यूकेमिया होने से आपको अकेलापन, 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 खाना ।
- 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 या सहायता समूह भी मदद 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 जाएं 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. HIN082606 Rev. 1/25

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity