



लिम्फोमा निदान के बाद



लिम्फोमा वह कैंसर है जो लिम्फ नोड्स और लसीका प्रणाली की अन्य कोशिकाओं में शुरू होता है (यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली का एक हिस्सा है)। यह मुख्य रूप से सफेद रक्त कोशिकाओं को प्रभावित करता है, जो संक्रमणों और बीमारियों के खिलाफ शरीर की पहली रक्षा कवच होती हैं। यदि आपको बताया गया है कि आपको लिम्फोमा है, तो आपने संभवतः पहले ही स्कैन, एक्स-रे, रक्त परीक्षण और बायोप्सी (कैंसर की जांच के लिए ऊतक या अस्थि मज्जा का नमूना लेना) करवा लिया होगा। कैंसर कोशिकाओं पर कुछ प्रोटीन और जीन परिवर्तनों की जांच के लिए अन्य परीक्षण भी किए गए होंगे। यह जानने के लिए अन्य प्रक्रियाएँ भी हो सकती हैं कि क्या कैंसर फैल चुका है। ये परीक्षण आपके डॉक्टर को यह जानने में मदद करते हैं कि आपके पास किस प्रकार का लिम्फोमा है, यह किस चरण में है, और कौन सा उपचार सहायक हो सकता है।

लिम्फोमा के प्रकार

लिम्फोमा के दो मुख्य प्रकार होते हैं। प्रत्येक प्रकार विभिन्न प्रकार की सफेद रक्त कोशिकाओं को प्रभावित करता है। उनके उपचार भी अलग-अलग होते हैं।

- **नॉन-हॉजकिन लिम्फोमा (NHL):** सबसे आम
- **हॉजकिन लिम्फोमा (HL):** थोड़ा कम आम

आपका उपचार (और वह उपचार कैसे काम करता है) आपके लिम्फोमा के प्रकार और चरण पर निर्भर करेगा। आपके उपचार के विकल्प आपके स्वास्थ्य और व्यक्तिगत प्राथमिकताओं पर भी निर्भर करेंगे। आपका डॉक्टर आपको आपके लिम्फोमा के प्रकार के बारे में अधिक जानकारी दे सकता है।

लिम्फोमा का उपचार

लिम्फोमा का इलाज करने के कई तरीके हैं। अक्सर एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है।

नॉन-हॉजकिन लिम्फोमा

कुछ धीमी गति से बढ़ने वाले ट्यूमर देखे जा सकते हैं, और तुरंत उपचार शुरू करने की आवश्यकता नहीं हो सकती।

कभी-कभी ट्यूमर को हटाने के लिए सर्जरी की जा सकती है। सर्जरी के बाद (या यदि सर्जरी सुरक्षित नहीं है तो) उपचार में कीमो, इम्यूनोथेरेपी और विकिरण के साथ या उसके बिना, लक्षित थेरेपी शामिल हो सकती है। स्टेम सेल प्रत्यारोपण एक अन्य विकल्प हो सकता है।

हॉजकिन लिम्फोमा

हॉजकिन लिम्फोमा का अक्सर रेडिएशन और दवाओं जैसे कि कीमो के साथ उपचार किया जाता है। कभी-कभी इम्यूनोथेरेपी या स्टेम सेल भी दिए जाते हैं।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे किस प्रकार का लिम्फोमा है?
- मेरे शरीर में लिम्फोमा कहाँ है?
- मेरे लिम्फोमा का चरण क्या है और इसका क्या मतलब है?
- मेरे परीक्षण परिणामों से आपने और क्या जाना है?
- क्या मुझे और परीक्षणों की आवश्यकता होगी?
- मेरे उपचार के विकल्प क्या हैं? आपके अनुसार मेरे लिए सबसे अच्छा विकल्प क्या है और क्यों?
- उपचार का उद्देश्य क्या है?
- क्या मेरे प्रकार के लिम्फोमा के लिए क्लिनिकल परीक्षण उपलब्ध हैं?

उपचार के 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 रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट के साथ मिलकर काम करेंगे। वे आपको बताएंगे कि विकिरण उपचार से पहले, उसके दौरान और उसके बाद क्या अपेक्षा करनी है। अन्य प्रकार के उपचार की स्थिति में, आपकी कैंसर देखभाल टीम यह बताएगी कि उपचार कैसे दिया जाएगा, इसके लिए आपको कैसे तैयार होना चाहिए, आपकी प्रगति को ट्रैक करेंगे, और किसी भी दुष्प्रभाव से निपटने में आपकी सहायता करेंगे। यह देखने के लिए कि उपचार कितना प्रभावी है, समय-समय पर रक्त परीक्षण, स्कैन या अन्य परीक्षण किए जा सकते हैं।

लिम्फोमा के उपचार के दौरान सभी लोगों को समान दुष्प्रभाव नहीं होते। उदाहरण के लिए, कीमो के दुष्प्रभाव विकिरण के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं। और एक ही उपचार प्राप्त कर रहे लोगों में भी अलग-अलग दुष्प्रभाव हो सकते हैं। हालाँकि, लिम्फोमा का उपचार प्राप्त कर रहे कई लोगों में संक्रमण का उच्च जोखिम होता है, क्योंकि प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। आपको संक्रमण पैदा करने वाले कीटाणुओं से बचने के लिए अतिरिक्त सावधानी बरतने की सलाह दी जा सकती है, जैसे भीड़ से दूर रहना या चेहरे को ढकना।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं और मैं उनके बारे में क्या कर सकता हूँ?
- 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?

उपचार के बाद क्या अपेक्षा करें

उपचार के बाद, अपने कैंसर के डॉक्टर से उपचार सारांश और अनुवर्ती योजना के लिए पूछें। इसे उत्तरजीविता देखभाल योजना कहा जाता है। आपका कैंसर डॉक्टर आपके प्राथमिक देखभाल चिकित्सक के साथ मिलकर आपके सामान्य स्वास्थ्य की जांच करेगा और उपचार से होने वाले दुष्प्रभावों को प्रबंधित करने में आपकी मदद करेगा। यह जांचने के लिए कि आपका लिम्फोमा वापस आया है या नहीं, या यह जांचने के लिए कि आपके शरीर के किसी अन्य हिस्से में कोई नया कैंसर शुरू हुआ है या नहीं, आपको नियमित रूप से जांच करानी होगी।

कुछ लोगों के लिए, लिम्फोमा 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 लिम्फोमा हुआ है, उनके पुनः होने का जोखिम होता है या कुछ अन्य प्रकार के कैंसर का खतरा होता है। उपचार समाप्त करने के बाद भी, नियमित अनुवर्ती परीक्षण की अनुसूची के बारे में पूछना महत्वपूर्ण है ताकि यह देखा जा सके कि लिम्फोमा वापस तो नहीं आया है।

यह अवश्य पूछें:

- मैं अपने उपचार सारांश और अनुवर्ती योजना की प्रति कहां से प्राप्त कर सकता हूँ?
- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कितनी बार मिलना चाहिए?
- मुझे उनसे संपर्क कब और कैसे करना चाहिए?
- क्या मुझे यह देखने के लिए परीक्षण की आवश्यकता होगी कि क्या मेरा लिम्फोमा वापस आ गया है, या मेरे उपचार से कोई समस्या आई है?
- क्या मुझे अन्य कैंसर का पता लगाने के लिए मैमोग्राफी या कोलोनोस्कोपी जैसे स्क्रीनिंग परीक्षणों की आवश्यकता होगी?
- क्या कोई ऐसे थोड़ी देर से या लंबे समय तक चलने वाले दुष्प्रभाव हैं जिनके लिए मुझे सावधान रहना चाहिए?
- उपचार के बाद मैं अपने चिकित्सा रिकॉर्ड कहां पा सकता हूँ?



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।

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 चीजों की जा सकती हैं। धूम्रपान नहीं करना लिम्फोमा के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। स्वस्थ वजन बनाए रखना, अच्छी तरह से खाना, और सक्रिय रहना आपके स्वास्थ्य को बनाए रखने और नए लिम्फोमा या अन्य कैंसर के जोखिम को कम करने में सहायक हो सकता है।

अपनी भावनाओं का सामना करना

लिम्फोमा 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 ठीक 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।