



# अग्न्याशय कैंसर निदान के बाद



अग्न्याशय का कैंसर वह कैंसर है जो अग्न्याशय में शुरू होता है। अग्न्याशय आपके पेट के पीछे स्थित एक अंग है। यह भोजन पचाने में और रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में मदद करता है। यदि आपको बताया गया है कि आपको अग्न्याशय का कैंसर है, तो आपने संभवतः पहले ही स्कैन, रक्त परीक्षण और बायोप्सी (एक परीक्षण जिसमें कैंसर की जांच के लिए कुछ ऊतक लिया जाता है) करवा लिया होगा। कैंसर कोशिकाओं पर कुछ विशेष प्रोटीन और जीन परिवर्तनों की जांच के लिए अन्य परीक्षण भी किए गए होंगे, जिन्हें बायोमार्कर कहा जाता है। कैंसर फैल गया है या नहीं, यह पता लगाने के लिए आपको अन्य प्रक्रियाएं भी करवानी पड़ सकती हैं। ये परीक्षण आपके डॉक्टर को यह जानने में मदद करते हैं कि आपके पास किस प्रकार का अग्न्याशय का कैंसर है, यह किस चरण में है, और कौन सा उपचार सहायक हो सकता है।

## अग्न्याशय कैंसर का उपचार

अग्न्याशय के कैंसर के इलाज के कई तरीके हैं, जिनमें सर्जरी भी शामिल है। आपका उपचार आपके अग्न्याशय के कैंसर के प्रकार और चरण और उसके स्थान पर निर्भर करेगा। आपके उपचार के विकल्प कैंसर कोशिकाओं, आपके स्वास्थ्य और आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं पर किए गए परीक्षणों के परिणामों पर भी निर्भर करेंगे।

यदि कैंसर को सुरक्षित रूप से हटाया जा सकता है, तो आमतौर पर सर्जरी की जाती है। जब ट्यूमर को हटाया जाता है, तो कभी-कभी अग्न्याशय का एक हिस्सा भी निकालना पड़ता है। यह दुर्लभ है की पूरा अग्न्याशय निकालना पड़े। अगर कैंसर अन्य अंगों में फैल गया है, तो उन्हें भी निकालने की आवश्यकता हो सकती है।

अन्य उपचारों में एब्लेशन, विकिरण और दवाएं जैसे कि कीमो, लक्षित दवा चिकित्सा, या इम्यूनोथेरेपी भी शामिल हो सकते हैं। कई मामलों में, एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है। आपका डॉक्टर आपके लिए सबसे अच्छा उपचार चुनने में मदद करेगा।

## यह अवश्य पूछें:

- उपचार का उद्देश्य क्या है?
- मुझे किस प्रकार का अग्न्याशय कैंसर है?
- मेरे अग्न्याशय कैंसर 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?
- क्या मुझे सर्जरी की आवश्यकता होगी? क्या कैंसर को पूरी तरह से हटाया जा सकता है?

## उपचार से पहले और 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 रेडिएशन उपचार से पहले, उसके दौरान और उसके बाद क्या अपेक्षा करनी चाहिए। यदि आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, तो आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको बताएगी कि यह कैसे दिया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेंगे, आपके स्वास्थ्य पर नज़र रखेंगे और किसी भी दुष्प्रभाव को प्रबंधित करने में आपकी मदद करेंगे। आपका उपचार कितना अच्छा काम कर रहा है, यह देखने के लिए आपको कुछ समय पर रक्त परीक्षण, स्कैन या अन्य परीक्षण भी करवाने पड़ सकते हैं।

अग्न्याशय के कैंसर के उपचार के दौरान सभी लोगों को समान दुष्प्रभाव नहीं होते। उदाहरण के लिए, सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, लक्षित दवा चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी, या विकिरण के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं। और एक ही उपचार प्राप्त कर रहे लोगों में भी अलग-अलग दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

## यह अवश्य पूछें:

- क्या मुझे सर्जरी के अलावा अन्य उपचार की आवश्यकता है? मेरे लिए सबसे अच्छा विकल्प क्या है और क्यों?
- क्या मेरे कैंसर के प्रकार के लिए कोई क्लिनिकल परीक्षण हैं?
- 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

कई लोगों के लिए, अग्न्याशय का कैंसर पूरी तरह से खतम 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।

परीक्षण यह दिखा सकते हैं कि आपके लिए उपचार को बंद करना या एक कुछ समय के लिए रोकना सबसे अच्छा है। यदि ऐसा है, तो आपको नियमित रूप से टेस्ट करवाने होंगे ताकि पता चल सके कि आपका कैंसर वापस आ गया है या आपके शरीर के किसी दूसरे हिस्से में कोई नया कैंसर शुरू हो गया है।

उपचार के बाद आपके शरीर में बदलाव का सामना करना पड़ सकता है। आपके अग्न्याशय का एक हिस्सा और अन्य अंगों को हटाने की आवश्यकता हो सकती इससे आपके अग्न्याशय के काम करने का तरीका बदल सकता है। आपको भोजन पचाने या अपने रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में समस्याएं हो सकती हैं। आपको अपने रक्त शर्करा का परीक्षण करने की या इंसुलिन या अन्य दवाएं लेने की आवश्यकता हो सकती है। अपने डॉक्टर से ज़रूर पूछें कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए और क्या किसी अन्य दवा की ज़रूरत है। और अगर आपको कोई समस्या है तो अपने डॉक्टर को बताएं।

जिन लोगों को अग्न्याशय का कैंसर हुआ है, उनके पुनः होने का जोखिम होता है या कुछ अन्य प्रकार के कैंसर का खतरा होता है। भले ही आप उपचार समाप्त करने के बाद ठीक महसूस कर रहे हों, नियमित अनुवर्ती परीक्षण की अनुसूची के बारे में पूछना महत्वपूर्ण है ताकि यह देखा जा सके कि अग्न्याशय का कैंसर फिर से तो नहीं हुआ है।

## यह अवश्य पूछें:

- मुझे अपने उपचार सारांश की प्रति कहां मिलेगी?
- 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 कैंसर वापस आ गया है, या मेरे उपचार से कोई समस्या तो नहीं आई है?
- क्या मुझे अन्य कैंसर का पता लगाने के लिए स्क्रीनिंग परीक्षणों की आवश्यकता होगी, जैसे मैमोग्राफी या कोलोनोस्कोपी?
- क्या कोई ऐसे कुछ दिन बाद आने वाले या लंबे समय तक चलने वाले दुष्प्रभाव हैं जिनके लिए मुझे सावधान रहना चाहिए?
- क्या मुझे इंसुलिन लेने या विशेष आहार का पालन करने की आवश्यकता होगी?
- 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](https://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 अग्न्याशय के कैंसर के जोखिम को कम करने में सहायक हो सकता है। स्वस्थ वजन बनाए रखना, अच्छी तरह से खाना, सक्रिय रहना और शराब से बचना आपके स्वास्थ्य को बनाए रखने और नए अग्न्याशय कैंसर या अन्य कैंसर से बचाव में सहायक हो सकते हैं।

## अपनी भावनाओं का सामना करना

अग्न्याशय का 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 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।