एंडोमेट्रियल कैंसर निदान के बाद

American Cancer Society®

एंडोमेट्रियल कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो गर्भाशय की परत में शुरू होता है। इसे गर्भाशय का कैंसर भी कहा जाता है। यदि आपको बताया गया है कि आपको एंडोमेट्रियल कैंसर है, तो आपने संभवतः पहले ही परीक्षण, स्कैन और एंडोमेट्रियल बायोप्सी (एक परीक्षण जो कैंसर की जांच के लिए गर्भाशय की परत से कुछ ऊतक लेता 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 आपको किस प्रकार का एंडोमेट्रियल कैंसर है, यह किस चरण में है और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

एंडोमेट्रियल कैंसर का उपचार

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

अधिकांश प्रकार के एंडोमेट्रियल कैंसर के उपचार में सर्जरी मुख्य उपचार होती है। इसमें अक्सर गर्भाशय को निकालना शामिल होता है। गर्भाशय को हटाने की सर्जरी को हिस्टेरेक्टॉमी कहा जाता है। अन्य अंग भी निकाले जा सकते हैं, जैसे अंडाशय।

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

सर्जरी और कुछ अन्य उपचार आपके मासिक धर्म में बदलाव का कारण बन सकते हैं। आपकी मासिक धर्म बंद हो सकती है, भले ही आपने रजोनिवृत्ति नहीं की हो। ये उपचार आपके गर्भधारण की क्षमता को भी प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन इसे सुरक्षित रखने के उपाय हो सकते हैं। आपके उपचार शुरू होने से पहले अपने डॉक्टर से बात करना महत्वपूर्ण है। वे आपको यह समझने में मदद कर सकते हैं कि क्या अपेक्षा की जा सकती है।

यह अवश्य पूछें:

- उपचार का उद्देश्य क्या है?
- मुझे किस प्रकार का एंडोमेट्रियल कैंसर है?
- मेरे एंडोमेट्रियल 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 मेरा गर्भाशय निकाला जाएगा?

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 करेगी, आपके स्वास्थ्य पर नज़र रखेगी और किसी भी दुष्प्रभाव को प्रबंधित करने में आपकी मदद करेगी। 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।

एंडोमेट्रियल कैंसर के उपचार के दौरान सभी लोगों को समान दुष्प्रभाव नहीं होते। उदाहरण के लिए, गर्भाशय निकालने का दुष्प्रभाव जो होता है, वह 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 किसी और उपचार की ज़रूरत है? आपके हिसाब से मेरे लिए सबसे अच्छा क्या है और क्यों?
- क्या मेरे कैंसर के प्रकार के लिए कोई क्लिनिकल परीक्षण हैं?
- मुझे किस प्रकार के दुष्प्रभाव हो सकते हैं और उनसे कैसे निपटा जा सकता है?
- हमें कैसे पता चलेगा 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 सकती हूँ?
- क्या मैं अपने सामान्य कार्यकलापों जैसे कि काम और व्यायाम को जारी रख सकूँगी?
- क्या मैं उपचार के बाद बच्चे पैदा कर पाऊंगी?
- क्या उपचार मेरे यौन जीवन को प्रभावित करेगा? यदि हां, तो कैसे और कब तक? इसे बेहतर बनाने के लिए क्या किया जा सकता है?

उपचार के बाद क्या अपेक्षा करें

उपचार के बाद, अपने कैंसर डॉक्टर से उपचार सारांश और अनुवर्ती योजना के लिए पूछें। इसे उत्तरजीविता देखभाल योजना कहा जाता है। आपका कैंसर डॉक्टर आपके परिवार या प्राथमिक देखभाल चिकित्सक के साथ मिलकर उपचार से होने वाले दुष्प्रभावों को प्रबंधित करने और आपके सामान्य स्वास्थ्य की जाँच करने में मदद करेगा। आपको नियमित रूप से जाँच और पैल्विक परीक्षा करानी होगी 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।

कुछ लोगों के लिए, कैंसर 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।

उपचार के बाद आपके शरीर में बदलाव का सामना करना पड़ सकता है। यदि सर्जरी से पहले आपके मासिक धर्म होते थे, तो गर्भाशय निकालने के बाद यह बंद हो जाएंगे। आपकी गर्भधारण की क्षमता भी बदल जाएगी। उपचार से आपकी योनि में सूखापन हो सकता है। इससे सेक्स के दौरान या बाद में रक्तस्राव या दर्द हो सकता है। अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या अपेक्षा करें, और यदि आपको कोई समस्या हो तो उन्हें बताएं।

जिन लोगों को एंडोमेट्रियल 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 रही हों, नियमित अनुवर्ती परीक्षण की अनुसूची के बारे में पूछना महत्वपूर्ण है ताकि यह देखा जा सके कि एंडोमेट्रियल कैंसर फिर से तो नहीं हुआ है।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे अपने उपचार सारांश और अनुवर्ती योजना की प्रति कहां से 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?
- उपचार के बाद मैं अपने चिकित्सा रिकॉर्ड कहां पा सकती हूँ?

स्वस्थ रहना

अगर उपचार के दौरान कोई साइड इफ़ेक्ट नहीं जाता है या आपको कोई नया लक्षण दिखाई देता है, तो अपने डॉक्टर को ज़रूर बताएं।

उपचार के दौरान और बाद में स्वस्थ रहने के लिए कुछ चीजें की जा सकती हैं। धूम्रपान नहीं करना एंडोमेट्रियल कैंसर के जोखिम को कम करने में सहायक हो सकता है। स्वस्थ वजन बनाए रखना, अच्छी तरह से खाना, और सक्रिय रहना आपके स्वास्थ्य को बनाए रखने और नए एंडोमेट्रियल कैंसर या अन्य कैंसर के जोखिम को कम करने में सहायक हो सकता है।

अपनी भावनाओं का सामना करना

एंडोमेट्रियल 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।

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। हम आपकी आवश्यकता के समय आपके लिए हैं।

American Cancer Society®

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. HIN082606 Rev. 1/25

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity