स्तन कैंसर का पता चलने के बाद

यदि आपको बताया गया है कि आपको स्तन कैंसर है, तो संभव है कि पहले ही आपका मैमोग्राम, दूसरे स्कैन और बायोप्सी (एक जाँच जिसमें कैंसर की जांच के लिए कुछ ऊतक लिए जाते हैं) हो चुके हैं। कुछ प्रोटीन और जीन बदलावों की जाँच के लिए कैंसर कोशिकाओं पर अन्य जाँच किए गए होंगे। कैंसर फैल गया है या नहीं इसका पता लगाने के लिए आपके और स्कैन या अन्य प्रक्रियाएं भी हो चुकी हो सकती हैं। ये परीक्षण आपके डॉक्टर को यह जानने में सहायता करते हैं कि आपको किस प्रकार का स्तन कैंसर है, यह किस चरण में है और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

स्तन कैंसर के उपचार के कई तरीके हैं, जिनमें सर्जरी, रेडिएशन और कीमो, हार्मोन थेरेपी, योजनाबद्ध दवा चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी जैसी दवाएं शामिल हैं। कई बार एक से अधिक तरह के उपचार की आवश्यकता होती है। उपचार ज्यादातर आपके स्तन कैंसर के प्रकार और अवस्था पर निर्भर करता है। आपके उपचार के विकल्प कैंसर कोशिकाओं पर जाँच के नतीजों, आपकी स्वास्थ्य समस्याओं, आपका मासिक धर्म बंद हो चुका है या नहीं और आपकी व्यक्तिगत चुनाव पर भी निर्भर करते हैं।

यह जानना अहम होता है कि कुछ उपचार मासिक धर्म में बदलाव का कारण बन सकते हैं और आपके लिए गर्भवती होना मुश्किल बना सकते हैं। आपका उपचार शुरू होने से पहले इस बारे में बात करके, आपके डॉक्टर यह तय करने में आपकी मदद कर सकते हैं कि आपके लिए कौन से उपचार सबसे ठीक हैं और बच्चे पैदा करने की आपकी क्षमता को बचाने के लिए क्या किया जा सकता है।

निम्न प्रश्नों को अवश्य पूछें:

- मुझे किस प्रकार का स्तन कैंसर है?
- मेरा स्तन कैंसर किस चरण में है और इसका क्या मतलब है?
- आपने मेरे जाँच के नतीजों से मेरे स्तन कैंसर के बारे में और क्या जाना है?
- क्या मुझे और परीक्षण कराने की आवश्यकता होगी?
- मेरे स्तन कैंसर के लिए कौन से उपचार आपको सबसे ठीक लगते हैं?
- उपचार के संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं?
- क्या उपचार से बच्चे पैदा करने की मेरी क्षमता प्रभावित होगी? क्या इस चीज में कुछ मदद कर सकता है?

उपचार के दौरान की अपेक्षाएँ

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको आपकी उपचार की योजना के बारे में बताएगी। आपको जिस प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, उसके आधार पर इस टीम में विभिन्न डॉक्टर, नर्स और अन्य स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारी शामिल हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपको अपनी प्रजनन क्षमता को बचाने में मदद करने के लिए एक प्रक्रिया की आवश्यकता है, तो कुछ विशेषज्ञ आपको यह समझने में मदद करेंगे कि क्या उम्मीद की जाए। या अगर आपको सर्जरी की आवश्यकता है, तो आप यह जानने के लिए अपने सर्जन के साथ काम करेंगे कि ऑपरेशन से पहले और बाद में आपसे क्या अपेक्षाएँ हैं। यदि आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता है तो आपके डॉक्टर या कैंसर देखभाल टीम यह बताएँगे कि यह कैसे किया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेंगे, आप उपचार के दौरान कैसे हैं इसका ट्रैक रखेंगे और किसी भी दुष्प्रभाव में आपकी सहायता करेंगे। आपका उपचार कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है, यह देखने के लिए वे आपका निश्चित समय पर रक्त परीक्षण, एक्स-रे या स्कैन भी करवा सकते हैं।

स्तन कैंसर के उपचार से गुजरने वाले सभी लोगों के दुष्प्रभाव एक जैसे नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, हार्मोन थेरेपी, योजनाबद्ध चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी या रेडिएशन उपचार के दुष्प्रभाव से अलग होते हैं। एक ही उपचार पाने वाले लोगों के दुष्प्रभाव अलग-अलग हो सकते हैं। यह जानना भी अहम है कि क्या आपको उपचार के दौरान जन्म नियंत्रण का उपयोग करने की आवश्यकता है।

निम्न प्रश्नों को अवश्य पूछें:

- मेरे उपचार के लिए क्या विकल्प हैं? आपको मेरे लिए सबसे ठीक क्या लगता है और क्यों?
- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- मुझे कौन से दुष्प्रभाव हो सकते हैं और मैं उनके बारे में क्या कर सकती हूँ?
- हमें कैसे पता चलेगा कि उपचार असर कर रहा है?
- मेरा कितनी बार उपचार होगा और यह कितने समय तक चलेगा?
- मुझे उपचार के लिए कहाँ जाना होगा और क्या मैं खुद गाड़ी चला सकती हूँ?
- क्या मैं अपनी सामान्य गतिविधियां, जैसे काम, व्यायाम और सेक्स करना जारी रख पाऊंगी?
- क्या मुझे उपचार के दौरान जन्म नियंत्रण का उपयोग करने की आवश्यकता है?

उपचार के बाद की अपेक्षाएँ

उपचार के बाद, आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको किसी भी दुष्प्रभाव से निपटने में मदद करेगी। यह जाँचने के लिए कि आपका कैंसर कहीं वापस तो नहीं आ गया है या इसकी जाँच के लिए कि आपके शरीर के किसी अन्य हिस्से में कोई नया कैंसर तो नहीं शुरू हुआ है, आपके नियमित परीक्षण भी होंगे।

कुछ लोगों के लिए कैंसर पूरी तरह से दूर नहीं हो सकता है। वे उपचार लेना जारी रख सकते हैं और यह देखने के लिए अभी भी परीक्षणों की आवश्यकता होगी कि यह उपचार कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है।

यदि आपको ऐसे दुष्प्रभाव हैं जो उपचार के बाद दूर नहीं होते हैं या कोई नया लक्षण दिखाई देता है तो अपने चिकित्सक या कैंसर देखभाल टीम के किसी व्यक्ति को बताना सुनिश्चित करें ।

उपचार के बाद आपके शरीर में होने वाले बदलावों का सामना करने में भी आपको मुश्किल हो सकती है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आपने सर्जरी के बाद अपने स्तन का पूरा या कुछ हिस्सा खो दिया हो या रेडिएशन से आपकी त्वचा में बदलाव आया हो। यदि यह एक चिंता का विषय है, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से इस बारे में बात करें कि इससे निपटने में आपकी सहायता के लिए कौन से विकल्प मौजूद हैं।

आपके मासिक धर्म में भी बदलाव भी हो सकते हैं, आप गर्भवती होने में अक्षम हो सकती हैं या सर्जरी से निशान पड़ सकते हैं। अपनी कैंसर देखभाल टीम से इस बारे में बात करें कि आप कब गर्भवती होने की कोशिश कर सकती हैं। यदि आपकी अपनी प्रजनन क्षमता को बनाए रखने में मदद करने के लिए कोई प्रक्रिया हुई है, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से जन्म नियंत्रण का उपयोग करने और परिवार नियोजन में सहायता प्राप्त करने की आवश्यकता के बारे में बात करें।

यह जानना अहम है कि रजोनिवृत्ति के लक्षणों में मदद करने के लिए हार्मोन प्रतिस्थापन थेरेपी लेना अक्सर उन महिलाओं के लिए सुरक्षित नहीं होता है जिन्हें स्तन कैंसर हुआ हो। यदि आप रजोनिवृत्ति के लक्षणों से परेशान हैं, तो राहत पाने के तरीकों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

भले ही अगर आपने उपचार पूरा कर लिया है और आप ठीक महसूस कर रही हैं, तो भी अपनी कैंसर देखभाल टीम से फॉलो अप परीक्षणों के नियमित कार्यक्रम के बारे में पूछना अहम है ताकि यह जाँचा जा सके कि स्तन कैंसर कहीं वापस तो नहीं आ गया है।

निम्न प्रश्नों को अवश्य पूछें:

- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कितनी बार मिलने की आवश्यकता है?
- क्या मुझे यह देखने के लिए क्या कैंसर कहीं फिर से तो हो गया है या मेरे उपचार से होने वाली समस्याओं की जाँच के लिए जाँचों की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे अन्य आम कैंसर का जल्द पता लगाने के लिए कोलोनोस्कोपी जैसे किसी स्क्रीनिंग जाँच की आवश्यकता है?
- क्या मुझे उपचार के बाद फॉलो अप योजना की आवश्यकता है?
- क्या मुझे उपचार के बाद जन्म नियंत्रण का इस्तेमाल करने की आवश्यकता है?
- मुझे कैसे और कब पता चलेगा कि मेरा उपचार हो जाने के बाद मैं अभी भी गर्भवती हो सकती हूं या नहीं?
- क्या उपचार से कोई देर से या लंबे समय तक चलने वाले दुष्प्रभाव हैं जिन पर मुझे ध्यान देना चाहिए?
- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब और कैसे संपर्क करना चाहिए?
- उपचार के बाद मुझे अपने मेडिकल रिकॉर्ड कहाँ मिल सकते हैं?

स्वस्थ रहने के लिए

स्तन कैंसर के उपचार के दौरान और उसके बाद में खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप कुछ चीज़ें कर सकती हैं। अच्छा खाना, सक्रिय रहना, संतुलित वजन हासिल करना और उसी वजन पर बने रहना, धूम्रपान न करना और शराब से परहेज़ करना आपकी मदद कर सकता है। इनमें से कुछ चीज़ें आपके नए स्तन कैंसर या अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकती हैं।

अन्य प्रकार के कैंसर की जाँच और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जाँच कराते रहना याद रखें। अपने लिए उपयुक्त स्क्रीनिंग और जाँच की योजना के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें ।.

अपनी भावनाओं से निपटना

स्तन कैंसर होने से आपको डर, उदासी या घबराहट महसूस हो सकती है। उपचार के बाद आपको अपनी प्रजनन क्षमता में बदलाव और आपके शरीर में होने वाले बदलावों का सामना करने में भी मुश्किल हो सकती है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि कीमो के बाद आपके बाल झड़ गए हों या सर्जरी के बाद आपने अपने स्तन का एक हिस्सा या उसे पूरा गंवा दिया हो। इन भावनाओं का होना सामान्य है और इनसे निपटने में आपकी मदद करने के कई तरीके हैं।

- अपनी भावनाओं से खुद निपटने की कोशिश न करें। अपनी भावनाओं के बारे में बात करें, चाहे वे जैसी भी हों।
- कभी कभार उदासी या निराश महसूस करना ठीक है, लेकिन अगर आपको ये भावनाएँ कुछ दिनों से अधिक समय से हैं तो अपने कैंसर देखभाल टीम को बताएं ।
- अगर आपका डॉक्टर कहते हैं कि यह ठीक है, तो ऐसी चीज़ें करें जो आपको पसंद हों, जैसे मूवी जाना, डिनर के लिए जाना, बाहर समय बिताना या किसी खेल आयोजन में जाना।
- खाना पकाने और सफाई जैसे कार्यों में मदद करें।

आप मित्रों, परिजनों या धार्मिक गुरुओं या समूह से मिलना चाह सकती हैं। कुछ लोगों को उन दूसरे लोगों के साथ बात करने में मदद मिलती है जो इन चीजों से गुजरे हैं। एक सहायता समूह इसकी पेशकश कर सकता है। कई लोगों को सलाह लेने से मदद मिल सकती है। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रही हैं। वे आपको उचित सहायता प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं।

कैंसर की जानकारी, रोज़मर्रा की मदद और सहायता के लिए अमेरिकन कैंसर सोसाइटी को **1-800-227-2345** पर कॉल करें या हमारे तक ऑनलाइन **cancer.org/breastcancer** के माध्यम से पहुँचें। जब आपको हमारी आवश्यकता हो हम यहाँ उपलब्ध रहते हैं।

HINDI
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080814-Rev. 8/22

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity