



कोलोरेक्टल कैंसर के निदान के बाद



कोलोरेक्टल कैंसर बृहदान्त्र या मलाशय में शुरू होता है, जो आपके पाचन तंत्र का हिस्सा हैं। पाचन के दौरान, आपका बृहदान्त्र पानी को अवशोषित करता है और बिना पचे भोजन को ठोस अपशिष्ट (मल) में बदल देता है। वहां से, मल मलाशय में तब तक जमा रहता है जब तक कि यह मल त्याग के दौरान आपके शरीर से बाहर नहीं निकल जाता। अगर आपको बताया गया है कि आपको कोलोरेक्टल कैंसर है, तो संभवतः आपने पहले ही कोलोноस्कोपी, अन्य स्कैन और बायोप्सी (एक परीक्षण जिसमें कैंसर की जांच के लिए कुछ ऊतक लिया जाता है) करवा ली होगी। इसके अलावा, कैंसर कोशिकाओं पर कुछ प्रोटीन और जीन परिवर्तनों की जांच के लिए अन्य परीक्षण किए गए होंगे, जिन्हें बायोमार्कर कहा जाता है। कैंसर फैल गया है या नहीं, यह जानने के लिए आपको अन्य प्रक्रियाएं भी करवानी पड़ सकती हैं। ये परीक्षण आपके डॉक्टर को यह समझने में मदद करते हैं कि आपको किस प्रकार का कोलोरेक्टल कैंसर है, इसका स्टेज क्या है, और कौन सा उपचार सबसे उपयुक्त होगा।

कोलोरेक्टल कैंसर के उपचार

आपका उपचार कोलोरेक्टल कैंसर के प्रकार और चरण पर निर्भर करेगा। कैंसर कोशिकाओं पर किए गए परीक्षणों के परिणाम, आपकी स्वास्थ्य स्थिति और आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताएं भी आपकी उपचार योजना को प्रभावित करेंगी।

अधिकांश कोलोरेक्टल कैंसर के लिए सर्जरी का उपयोग किया जाता है। इसमें कैंसर को और कुछ सामान्य कोलन या रेक्टम को हटा दिया जाता है। कोलन के पूरे या कुछ हिस्से को हटाने की सर्जरी को कोलेक्टोमी कहा जाता है और पूरे मलाशय को हटाने की सर्जरी को प्रोक्टेक्टोमी कहा जाता है।

कुछ मामलों में, सर्जरी के बाद, यदि बड़ी या छोटी आंत (बॉविल) सही से काम नहीं कर रही हो, तो एक ऑस्टोमी (कोलॉस्टोमी या इलीओस्टोमी) की आवश्यकता हो सकती है। ऑस्टोमी पेट में एक छेद होता है जो मल को शरीर से बाहर निकलने देता है। कुछ लोगों को कुछ महीनों (अस्थायी) के लिए ऑस्टोमी की आवश्यकता होती है, जबकि अन्य को जीवन भर (स्थायी) इसकी आवश्यकता हो सकती है।

अन्य उपचारों में रेडिएशन और दवाएं जैसे कीमोथेरेपी, लक्षित दवा चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी शामिल हो सकते हैं। कई मामलों में, एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है। आपका डॉक्टर यह तय करने में आपकी मदद करेगा कि कौन से उपचार आपके लिए सबसे अच्छे हैं।

यह अवश्य पूछें:

- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- मुझे किस प्रकार का कोलोरेक्टल कैंसर है?
- मेरा कोलोरेक्टल कैंसर किस चरण में है, और इसका क्या मतलब है?
- बायोमार्कर परीक्षण के परिणाम क्या थे?
- मेरे टेस्ट के नतीजों से आपको और क्या पता चला? क्या मुझे और टेस्ट करवाने की ज़रूरत होगी?
- क्या मुझे सर्जरी की ज़रूरत होगी? क्या कैंसर को पूरी तरह से हटाया जा सकता है?
- क्या मुझे ऑस्टोमी की ज़रूरत होगी? मुझे इसकी ज़रूरत कब तक होगी? मैं इसकी देखभाल कैसे करूंगा?
- यदि मेरी ऑस्टोमी अस्थायी है, तो इसे कब हटाया जाएगा (रद्द किया जाएगा), और इसे कौन हटाएगा?
- क्या मुझे आनुवंशिक परीक्षण की आवश्यकता है?

उपचार से पहले और दौरान क्या अपेक्षा करें

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको आपकी उपचार योजना के बारे में बताएगी। यह टीम आपके उपचार के प्रकार के आधार पर विभिन्न डॉक्टरों, नर्सों और अन्य स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों को शामिल कर सकती है। यदि आपको सर्जरी की आवश्यकता है, तो आप अपने सर्जन के साथ मिलकर यह जानेंगे कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए। यदि आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, तो आपका डॉक्टर या 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 से निपटने में आपकी मदद करेगी। आपका उपचार कितना कारगर है, यह देखने के लिए आपको कुछ निश्चित समय पर परीक्षण भी करवाने पड़ सकते हैं।

उपचार से गुजरने वाले सभी लोगों के साइड इफ़ेक्ट एक जैसे नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, सर्जरी के साइड इफ़ेक्ट कीमो, लक्षित दवा उपचार, इम्यूनोथेरेपी या विकिरण उपचार के साइड इफ़ेक्ट से अलग होते हैं। और एक ही उपचार प्राप्त करने वाले लोगों के साइड इफ़ेक्ट अलग-अलग हो सकते हैं।

यह पूछना न भूलें:

- मेरे उपचार के विकल्प क्या हैं? आपके अनुसार मेरे लिए सबसे अच्छा क्या है और क्यों?
- क्या मेरे कैंसर के लिए कोई नैदानिक परीक्षण हैं?
- मुझे कौन से दुष्प्रभाव हो सकते हैं, और मैं उनके बारे में क्या कर सकता हूँ?
- हमें कैसे पता चलेगा कि उपचार काम कर रहा है?
- मुझे कितनी बार इलाज करवाना होगा? यह कितने समय तक चलेगा?
- मुझे उपचार के लिए कहां जाना होगा? क्या मैं खुद गाड़ी चला सकता हूँ?
- क्या मैं अपने सामान्य कार्य जैसे काम और व्यायाम करना जारी रख सकूंगा?
- क्या उपचार मेरे यौन जीवन को प्रभावित करेगा? कैसे और कितने समय तक? मैं इसे बेहतर बनाने के लिए क्या कर सकता हूँ?

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 का डॉक्टर आपके परिवार या प्राथमिक देखभाल वाले डॉक्टर के साथ काम करेगा ताकि उपचार के दुष्प्रभावों का प्रबंधन किया जा सके और आपकी सामान्य स्वास्थ्य स्थिति की जांच की जा सके। आपको यह जांचने के लिए नियमित रूप से परीक्षण करवाना होगा कि आपका कैंसर वापस आ गया है या आपके शरीर के किसी अन्य हिस्से में कोई नया कैंसर शुरू हो गया है।

कुछ लोगों के लिए, कैंसर पूरी तरह से दूर नहीं हो सकता। उन्हें उपचार जारी रखना होगा, और यह देखने के लिए परीक्षण की आवश्यकता होगी कि यह कितना अच्छा काम कर रहा है।

उपचार के बाद, आप अपने शरीर में बदलाव का सामना कर सकते हैं। सर्जरी और अन्य उपचार आपके आंतों के कार्य करने के तरीके को बदल सकते हैं। आपको यौन समस्याएं हो सकती हैं। अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या अपेक्षा करनी चाहिए और अगर आपको कोई समस्या हो तो उन्हें बताएं।

कोलोरेक्टल कैंसर वाले लोगों में इसे दोबारा होने या शरीर के अन्य भागों में कुछ अन्य प्रकार के कैंसर होने का खतरा होता है। भले ही आप उपचार समाप्त करने के बाद ठीक महसूस करें, यह महत्वपूर्ण है कि अपने कैंसर देखभाल टीम से नियमित परीक्षण कराने की योजना के बारे में पूछें ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपका कैंसर वापस नहीं आया है।

यह अवश्य पूछें:

- मुझे अपने उपचार सारांश और अनुवर्ती योजना की प्रति कहां से मिलेगी?
- मुझे कितनी बार अपनी कैंसर देखभाल टीम से मिलने की आवश्यकता होगी?
- मुझे उन्हें कब और कैसे संपर्क करना चाहिए?
- क्या मुझे यह देखने के लिए परीक्षणों की आवश्यकता होगी कि कैंसर वापस आया है या उपचार से कोई समस्या हुई है?
- क्या मुझे अन्य कैंसरों का शीघ्र पता लगाने के लिए मैमोग्राम जैसे किसी स्क्रीनिंग परीक्षण की आवश्यकता है?
- क्या उपचार के कोई दीर्घकालिक या लंबे समय तक प्रभाव हैं जिन पर मुझे ध्यान देना चाहिए?
- अगर मेरे पास ऑस्टोमी है तो कौन मेरी मदद कर सकता है?
- मेरे मेडिकल रिकॉर्ड कहां मिल सकते 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 उसके बाद खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं। धूम्रपान न करना एक और कैंसर होने की संभावना को कम करने में मदद कर सकता है। स्वस्थ वजन बनाए रखना, अच्छा खाना, सक्रिय रहना, और शराब से बचना भी आपको स्वस्थ रहने और एक नया कोलोरेक्टल कैंसर या अन्य प्रकार के कैंसर होने के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं।

अपनी भावनाओं का प्रबंधन

कोलोरेक्टल कैंसर होना आपको डरा, उदास, या चिंतित महसूस करा सकता है। ये भावनाएं सामान्य हैं, और उनसे निपटने के तरीके हैं।

- अपनी भावनाओं से अकेले न निपटें। कोई भी भावनाएं हों, उनके बारे में बात करें।
- कभी-कभी उदास या निराश महसूस करना ठीक है, लेकिन अगर ये भावनाएं कुछ दिनों से अधिक समय तक बनी रहती हैं, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं।
- यदि आपका डॉक्टर कहता है कि यह ठीक है, तो वे काम करें जो आपको पसंद हैं, जैसे बाहर समय बिताना, किसी फिल्म या खेल कार्यक्रम में जाना, या बाहर खाना खाने जाना।
- खाना पकाने या सफाई जैसे कामों में मदद प्राप्त करें।

आप दोस्तों, परिवार, या धार्मिक गुरुओं या समूहों से जुड़ना चाह सकते हैं। काउंसलिंग भी मदद कर सकती है। कुछ लोगों को ऐसे लोगों से बात करना मददगार लगता है जो ऐसी ही परिस्थितियों से गुज़रे हैं। एक सहायता समूह ऐसा कर सकता है। एक सहायता समूह वह प्रदान कर सकता है। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे वे आपको सही सहायता पाने 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।