प्रोस्टेट कैंसर के निदान के बाद

प्रोस्टेट कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो प्रोस्टेट में शुरू होता है। प्रोस्टेट एक ग्रंथि है जो केवल पुरुषों में पाई जाती है। यह कुछ तरल पदार्थ बनाता है जो वीर्य का हिस्सा होता है। प्रोस्टेट मूत्राशय (खोखला अंग जहाँ मूत्र संग्रहित होता है) के नीचे और मलाशय (आंत का अंतिम भाग) के सामने होता है। यदि आपको बताया गया है कि आपको प्रोस्टेट कैंसर है, तो संभवतः आपने पहले ही प्रोस्टेट-विशिष्ट एंटीजन (पी आस ए) रक्त परीक्षण और बायोप्सी (एक परीक्षण जो कैंसर की जाँच के लिए कुछ ऊतक लेता है) करवा लिया होगा। बायोमार्कर नामक कुछ प्रोटीन और जीन परिवर्तनों की जाँच के लिए कैंसर कोशिकाओं पर अन्य परीक्षण किए गए होंगे। कैंसर फैल गया है या नहीं, यह जानने के लिए आपको अन्य प्रक्रियाएँ भी करवानी पड़ सकती हैं। ये परीक्षण आपके डॉक्टर को यह जानने में मदद करते हैं कि आपको किस प्रकार का प्रोस्टेट कैंसर है, यह किस ग्रेड और चरण का है, और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर का उपचार

प्रोस्टेट कैंसर का हमेशा तुरंत इलाज करने की ज़रूरत नहीं होती। अगर इसका पता जल्दी चल जाता है और यह धीरे-धीरे बढ़ने वाला प्रकार है, तो आपका डॉक्टर निरीक्षण, सतर्क प्रतीक्षा या सक्रिय निगरानी का सुझाव दे सकता है। इसका मतलब है कि यह देखने के लिए कि कैंसर बढ़ता है या समस्याएँ पैदा करता है, आपकी नियमित रूप से जाँच की जाएगी। इस दौरान कैंसर का कोई इलाज नहीं दिया जाता है।

यदि आवश्यक हो, तो प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के कई तरीके हैं, जिनमें सर्जरी, विकिरण और कीमो, हार्मोन थेरेपी, लक्षित दवा चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी जैसी दवाएं शामिल हैं। उपचार आपके प्रोस्टेट कैंसर के प्रकार, चरण और श्रेणी, कैंसर कोशिकाओं पर परीक्षणों के परिणामों, आपके स्वास्थ्य और आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं पर निर्भर करता है। कई बार, एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता होती है।

कुछ उपचार आपको नपुंसक बना सकते हैं (इरेक्शन प्राप्त करने में असमर्थ) और आपके मूत्राशय पर नियंत्रण को प्रभावित कर सकते हैं। यदि आप अभी भी बच्चे पैदा करना चाहते हैं, तो उपचार आपकी प्रजनन क्षमता (किसी को गर्भवती करने की क्षमता) को भी प्रभावित कर सकता है, लेकिन इसे बचाने के तरीके हैं। अपने उपचार शुरू होने से पहले, अपने डॉक्टर से बात करना महत्वपूर्ण है। वे आपको यह समझने में मदद कर सकते हैं कि क्या उम्मीद करनी है।

यह अवश्य पूछें:

- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- मुझे किस प्रकार का प्रोस्टेट कैंसर है?
- मेरा प्रोस्टेट कैंसर किस चरण और ग्रेड का है, और इसका क्या मतलब है?
- बायोमार्कर परीक्षण के परिणाम क्या हैं?
- मेरे परीक्षा परिणामों से आपने और क्या जाना?
- क्या मुझे और अधिक परीक्षण की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे तुरंत इलाज की आवश्यकता है?
- यदि हम प्रतीक्षा करने का निर्णय लें तो आगे क्या होगा?
- क्या मुझे सर्जरी की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे आनुवंशिक परीक्षण की आवश्यकता है?

उपचार से पहले और उसके दौरान क्या अपेक्षा करें

यदि उपचार की आवश्यकता है, तो आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको आपकी उपचार योजना के बारे में बताएगी। इस टीम में अलग-अलग डॉक्टर, नर्स और अन्य स्वास्थ्य सेवा कर्मी शामिल हो सकते हैं, जो आपके लिए आवश्यक उपचार के प्रकार पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, यदि आप प्रोस्टेटेक्टॉमी (प्रोस्टेट को हटाने के लिए सर्जरी) करवा रहे हैं, तो आप सर्जरी से पहले, उसके दौरान और उसके बाद क्या होने की उम्मीद है, यह जानने के लिए सर्जन के साथ काम करेंगे। यदि आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, तो आपकी कैंसर देखभाल टीम बताएगी कि यह कैसे दिया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेगी, आप कैसा महसूस कर रहे हैं इस पर नज़र रखेगी और किसी भी दुष्प्रभाव में आपकी मदद करेगी। यह देखने के लिए कि आपका उपचार कितना अच्छा काम कर रहा है, आपको कुछ समय पर रक्त परीक्षण, स्कैन या अन्य परीक्षण भी करवा सकते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर के इलाज से गुजरने वाले हर व्यक्ति पर एक जैसे दुष्प्रभाव नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, हार्मोन थेरेपी, लक्षित दवा चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी या विकिरण उपचार के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं। और एक ही उपचार प्राप्त करने वाले लोगों पर अलग-अलग दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

यह अवश्य पूछें:

- मेरे उपचार के क्या विकल्प हैं? आपके अनुसार मेरे लिए सबसे अच्छा क्या है और क्यों?
- क्या मेरे प्रकार के कैंसर के लिए कोई क्लिनिकल परीक्षण उपलब्ध हैं?
- मुझे क्या 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?
- मैं इलाज के लिए कहां जाऊं? क्या मैं खुद गाड़ी चला सकता हूं?
- क्या मैं अपने सामान्य कार्यकलाप, जैसे काम और व्यायाम, जारी रख पाऊंगा?

- क्या उपचार से मेरी सेक्स जीवन प्रभावित होगी? कैसे और कितने समय तक? मैं इसमें मदद के लिए क्या कर सकता हूँ?
- क्या मुझे उपचार के दौरान किसी को गर्भवती न होने देने के लिए कुछ सावधानियां बरतनी होंगी?

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। आपके कैंसर का डॉक्टर आपके परिवार या प्राथमिक देखभाल चिकित्सक के साथ मिलकर उपचार से होने वाले दुष्प्रभावों को प्रबंधित करने और आपके सामान्य स्वास्थ्य की जांच करने में मदद करेगा। यह जांचने के लिए कि आपका कैंसर वापस आ गया 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, कैंसर पूरी तरह से खत्म नहीं हो सकता है। उन्हें इलाज जारी रखना पड़ सकता है, और यह देखने के लिए अभी भी परीक्षण की आवश्यकता होगी कि यह कितना अच्छा काम कर रहा है।

उपचार के बाद आपके शरीर में कुछ बदलाव हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, आपको आंत्र, मूत्राशय या यौन समस्याएँ हो सकती हैं। सर्जरी के कारण आपके शरीर पर निशान भी हो सकते हैं या रेडिएशन या कीमो के कारण आपकी त्वचा में बदलाव हो सकते हैं। अपने डॉक्टर से पूछें कि आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए और अगर आपको कोई समस्या है तो उन्हें बताएं।

यदि आपके उपचार के कारण आप नपुंसक हो गए हैं, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से उन दवाओं के बारे में बात करें जो मददगार हो सकती हैं, यौन परामर्श लें और परिवार नियोजन में सहायता लें।

जिन लोगों को प्रोस्टेट कैंसर हो चुका है, उन्हें दोबारा होने या कुछ अन्य प्रकार के कैंसर होने का जोखिम रहता है। भले ही आप उपचार समाप्त करने के बाद ठीक महसूस करते हों, लेकिन अपने कैंसर देखभाल दल से नियमित रूप से अनुवर्ती परीक्षणों के लिए समय-सारिणी के बारे में पूछना महत्वपूर्ण है, ताकि यह पता लगाया जा सके कि आपका प्रोस्टेट कैंसर वापस आया है या नहीं।

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 उनसे कब और कैसे संपर्क 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 कैंसरों का शीघ्र पता लगाने के लिए कोलोनोस्कोपी जैसी किसी स्क्रीनिंग जांच की आवश्यकता है?
- क्या उपचार के बाद कोई देर से या दीर्घकालिक दुष्प्रभाव होते हैं जिन पर मुझे नजर रखनी चाहिए?
- क्या मुझे उपचार के बाद किसी को गर्भवती न होने देने के लिए सावधानी बरतने की आवश्यकता है?
- उपचार के बाद मैं अपना मेडिकल रिकॉर्ड कहां पा सकता हूं?

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 करने से प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित लोगों को लंबे समय तक लिवर की बीमारी से लड़ने में मदद मिल सकती है और बीमारी के दोबारा होने की संभावना कम हो सकती है। स्वस्थ वजन प्राप्त करना और उसे बनाए रखना, अच्छा खाना, पर्याप्त तरल पदार्थ पीना और शराब से बचना आपको स्वस्थ रहने और नए प्रोस्टेट कैंसर या अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

अपनी भावनाओं से निपटना

प्रोस्टेट कैंसर होने पर आपको डर, दुख या घबराहट महसूस हो सकती है। ऐसी भावनाएँ होना सामान्य है, और इनसे निपटने में आपकी मदद करने के तरीके हैं।

- अपनी भावनाओं से अकेले निपटने की कोशिश न करें। अपनी भावनाओं के बारे में बात करें, चाहे वे कुछ भी हों।
- कभी-कभी उदास या निराश महसूस करना ठीक है, लेकिन यदि ये भावनाएं आपको कुछ दिनों से अधिक समय तक महसूस हों 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 और सफाई जैसे कार्यों में सहायता लें।

आप अपने दोस्तों, परिवार या धार्मिक गुरुओं या समूहों से संपर्क करना चाह सकते हैं। काउंसलिंग भी मददगार हो 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। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। 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।

American Cancer Society®

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. HIN083406 Rev. 3/25.

BBB ACCREDITED CHARITY bbb.org/charity