

कैंसर क्या होता है?

कैंसर से प्रभावित लोगों के लिए जानकारी।

हमने इस तथ्य पत्र को आपको और आपके मित्रों तथा परिवार को कैंसर के बारे में और अधिक समझने में मदद देने के लिए तैयार किया है। आप इस बारे में भी जानेंगे कि उस परिस्थिति में क्या होता है जब आपका डॉक्टर आपको बताता है कि आपको कैंसर है।

कैंसर क्या होता है?

कैंसर कोशिकाओं का एक रोग है। कोशिकाएँ मानव शरीर की बुनियादी निर्माण खंड होती हैं। हमारा शरीर बहुत सी अलग-अलग प्रकार की कोशिकाओं से बना है जैसे कि हड्डी, त्वचा और रक्त कोशिकाएँ। शरीर हमें विकास करने, पुरानी कोशिकाओं को बदलने और चोट के घाव भरने में मदद देने के लिए लगातार नई कोशिकाओं का निर्माण करता है।

कभी-कभी यह प्रक्रिया सही ढंग से नहीं होती है, और कोशिका असामान्य बन जाती है। असामान्य कोशिका विभाजित होती रहती है, तथा और अधिक असामान्य कोशिकाओं का निर्माण करती रहती है।

असामान्य कोशिकाएँ इकट्ठी हो सकती हैं और एक गांठ बनाती हैं जिसे ट्यूमर कहते हैं। ट्यूमर दो तरह के होते हैं:

- **अच्छे** ट्यूमर कैंसर नहीं होते हैं। ये शरीर के अन्य भागों में नहीं फैलते हैं।
- **घातक** ट्यूमर कैंसर होते हैं। ये शरीर के अन्य भागों में फैल सकते हैं।

What is cancer?

Information for people affected by cancer.

We prepared this fact sheet to help you and your friends and family understand more about cancer. You will also learn what happens if your doctor tells you that you have cancer.

What is cancer?

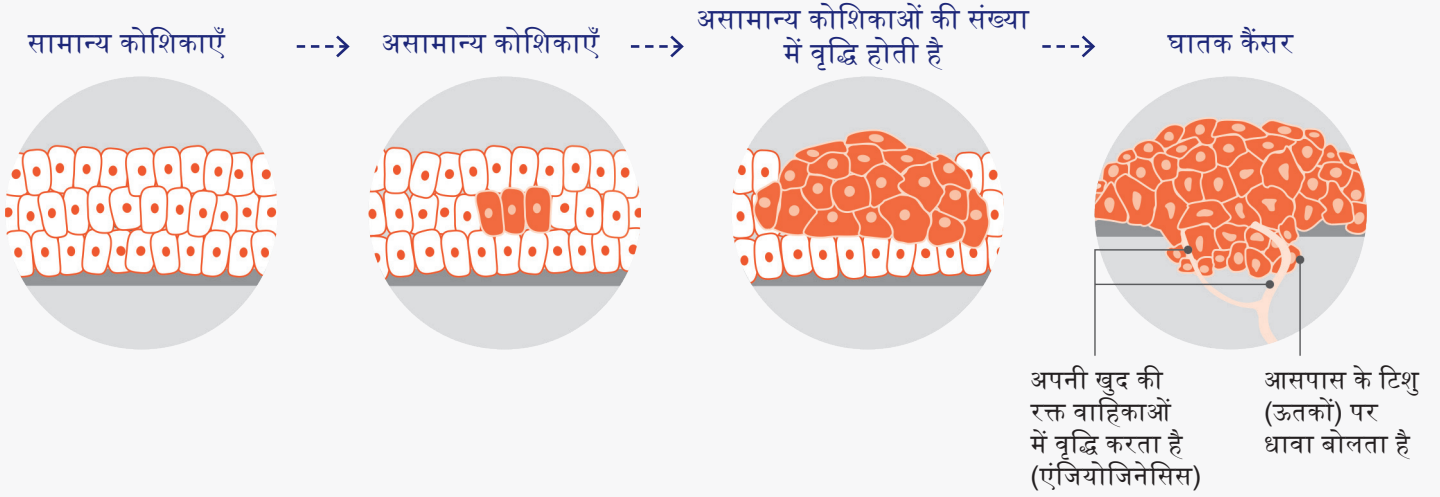
Cancer is a disease of the cells. Cells are the basic building blocks of the human body. Our body is made up of lots of different types of cells like bone, skin and blood cells. The body constantly makes new cells to help us grow, replace old cells and heal injuries.

Sometimes this process goes wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell keeps dividing, making more abnormal cells.

The abnormal cells can gather together and form a lump called a tumour. There are two kinds of tumours:

- **Benign** tumours are not cancer. They do not spread to other parts of the body.
- **Malignant** tumours are cancer. They can spread to other parts of the body.

कैंसर की शुरुआत कैसे होती है



कैंसर की शुरुआत कहाँ से हो सकती है?

क्योंकि हमारा शरीर कोशिकाओं से बना होता है, इसलिए कैंसर की शुरुआत शरीर में किसी भी स्थान से हो सकती है। कैंसर शुरू होने के कुछ आम स्थानों में शामिल हैं: त्वचा, आंत, स्तन, प्रोस्टेट (पौरुष ग्रंथि) और फेफड़े।

जिस स्थान पर कैंसर की शुरुआत सबसे पहले होती है, उसे 'प्राथमिक कैंसर' कहते हैं। कभी-कभी डॉक्टर यह पता नहीं लगा सकते हैं कि कैंसर की शुरुआत सबसे पहले कहाँ हुई। इसे 'अज्ञात प्राथमिक कैंसर' कहते हैं।

क्या कैंसर फैल सकता है?

कभी-कभी कैंसर की कोशिकाएँ शरीर के अन्य भागों में स्थानांतरित करती हैं। जब ऐसा होता है, तो आम-तौर पर हम यह कहते हैं कि कैंसर फैल गया है।

जो कैंसर फैल चुका होता है और शरीर के किसी अन्य भाग में ट्यूमर में बदल चुका होता है, उसे 'द्वितीयक कैंसर' या 'मेटास्टेसिस' कहते हैं।

Where can cancer start?

As our body is made up of cells, cancer can start anywhere in the body. Some common places for cancer to start include the skin, bowel, breasts, prostate and lungs.

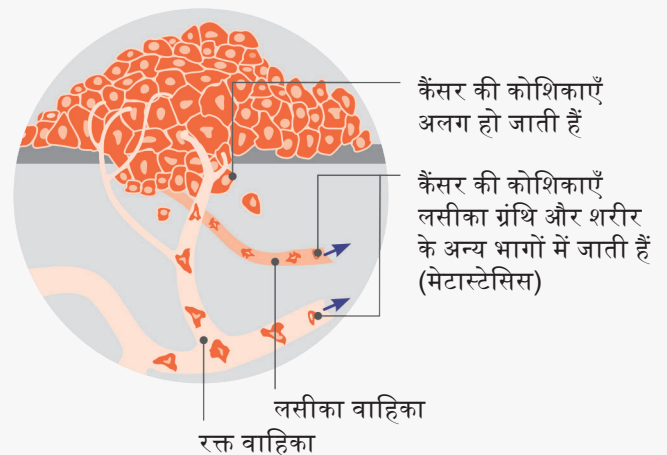
The place where the cancer first starts is called 'primary cancer'. Sometimes the doctors can't find where the cancer first started. This is called 'cancer of unknown primary'.

Can cancer spread?

Sometimes cancer cells move to other parts of the body. When this happens, we usually say that that the cancer has spread.

Cancer that has spread and developed into a tumour somewhere else in the body is called a 'secondary cancer' or 'metastasis'.

कैंसर कैसे फैलता है



आप कैंसर से कैसे ग्रस्त होते हैं?

कैंसर किसी को भी हो सकता है। कई काम कुछ लोगों को कैंसर से ग्रस्त होने के अधिक खतरे में डालते हैं:

- बूढ़े होना (कैंसर के सभी प्रकारों में से आधे से अधिक कैंसर का रोग-निदान 75 या इससे अधिक की आयु वाले लोगों में होता है)
- धूम्रपान करना
- बहुत अधिक शराब पीना
- पर्याप्त व्यायाम न करना
- स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन न खाना
- भार ज़रूरत से अधिक होना
- बहुत देर तक धूप में रहना
- पारिवारिक हिस्ट्री
- कुछ रसायन और ऐस्बेटस
- कुछ विषाणु, जैसे कि ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (जो संभोग से फैलता है)।

चोट लगने या तनाव होने से कैंसर नहीं होता है।

आप बुरे व्यक्ति हैं, इसलिए आपको कैंसर नहीं होता है और कैंसर होने का यह अर्थ नहीं है कि आप या आपके परिजन बुरे लोग हैं।

क्या आपको किसी अन्य व्यक्ति से कैंसर हो सकता है?

नहीं। कैंसर संक्रामक रोग नहीं है। लोगों को कैंसर से ग्रस्त व्यक्ति से कैंसर नहीं हो सकता है। कैंसर से ग्रस्त व्यक्ति के करीब जाना सुरक्षित है।

यदि आपको कैंसर है और आपको लगता है लोग आपके आसपास आने से डरते हैं, तो वे किसी कैंसर स्वास्थ्य व्यवसायी से बात करने के लिए 13 11 20 पर फोन कर सकते हैं और यह बात कर सकते हैं कि उन्हें किस बात की चिंता है। अपनी खुद की भाषा में जानकारी के लिए 13 14 50 पर फोन करें और Cancer Council Victoria से बात करने का निवेदन करें

कैंसर कितना आम है?

कैंसर आम है, यदि शुरुआत में ही कैंसर का पता लगा लिया जाए तो कई प्रकार के कैंसर का इलाज डॉक्टर द्वारा किया जा सकता है।

How do you get cancer?

Cancer can happen to anybody. Some things put people at a greater risk of getting cancer:

- getting older (half of all cancers are diagnosed in people aged 75 or over)
- smoking tobacco
- drinking too much alcohol
- not doing enough exercise
- eating unhealthy food
- being overweight
- too much sun
- family history
- some chemicals and asbestos
- some viruses, such as the human papillomavirus (spread by sex).

Injury or stress does not cause cancer.

Cancer is not caused by being a bad person and it does not mean that you or your family are bad people.

Can you catch cancer from someone else?

No. Cancer is not contagious. People can't catch it from someone who has it. It is safe to be near someone who has cancer.

If you have cancer and think that people are afraid to be around you, they can call 13 11 20 to speak to a cancer health professional and talk about what worries them. For information in your own language call 13 14 50 and ask to speak to Cancer Council Victoria.

How common is cancer?

Cancer is common. Many cancers can be treated by a doctor if they are found early.

कैंसर स्क्रीनिंग प्रोग्रामों में जाना महत्वपूर्ण होता है। स्तन, आंत और गर्भाशय ग्रीवा कैंसर के लिए स्क्रीनिंग (जांच) कराने से जीवन बच सकता है, क्योंकि कैंसर का पता शुरूआत में लग सकता है, जब इसका इलाज करना अधिक आसान होता है।

कैंसर का पता (रोग-निदान) कैसे लगाया जाता है?

कभी-कभी, डॉक्टर कैंसर का पता लगा पाते हैं क्योंकि व्यक्ति अस्वस्थ महसूस कर रहा है और उसे लक्षण हैं।

नियमित स्क्रीनिंग (जांच) के दौरान भी हम कैंसर का पता लगा सकते हैं। आपके स्वास्थ्य की जांच करने के टेस्ट के दौरान ऐसा हो सकता है।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपके शरीर के लिए क्या सामान्य है, और यदि आप निम्नलिखित जैसे कोई बदलाव देखते/देखती हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर को दिखाएँ:

- गांठ, सूजन या फोड़े जो ठीक न हों
- स्तन में बदलाव:
 - गांठ जैसा बनना
 - किसी क्षेत्र का अधिक मोटा हो जाना
 - चूचक से असामान्य रसाव होना
 - चूचक का अंदर की ओर मुड़ जाना
 - आकार या रंग में बदलाव
 - दर्द
- त्वचा में बदलाव: तिल जिनके आकार, आकृति या रंग में बदलाव हो, या जिनसे रक्त बहे
- खांसी जो दूर न हो
- सांस लेने में कठिनाई या आवाज बदल जाना
- बिना कोशिश किए भार कम होना
- उबकाई या उल्टी आना जो बंद न हो
- दस्त या कब्ज जो दूर न हो या जिसका कोई कारण न हो
- महिलाओं के लिए, योनि से रक्त आना जो सामान्य न हो, भले ही ये मासिक धर्म के बीच या रजोनिवृत्ति के बाद आने वाला थोड़ा-थोड़ा रक्त हो
- आपके मल या मूत्र में रक्त
- शरीर में दर्द होना जिसका कोई कारण न हो और जो दूर न हो।

इनमें से अधिकांश लक्षण सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के कारण पैदा हो सकते हैं, न कि कैंसर के कारण। आपको किन्हीं ऐसे बदलावों या लक्षणों को लेकर डॉक्टर को दिखाना चाहिए जो दूर न हों।

It is important to go to cancer screening programs. Screening for breast, bowel and cervical cancer saves lives, because cancer can be found earlier, when it is easier to treat.

How is cancer found (diagnosed)?

Sometimes, doctors find cancer because the person is feeling unwell and has symptoms.

We can also find cancer during routine screening. This is when you have a test to check your health.

It is important to know what is normal for your body, and to see your doctor straight away if you notice changes like:

- lumps, sores or ulcers that don't heal
- breast changes:
 - lumpiness
 - a thickened area
 - unusual nipple discharge
 - a nipple that turns inwards
 - a change in shape or colour
 - pain
- skin changes: moles that change shape, size or colour, or bleed
- a cough that won't go away
- finding it hard to breathe or voice changes
- losing weight without trying
- nausea or vomiting that doesn't go away
- diarrhoea or constipation that doesn't go away or you can't explain
- for women, loss of blood from the vagina that is not normal, even if it's a few spots between periods or after menopause
- blood in your poo or wee
- unexplained pain in the body that does not get better.

Many of these symptoms can be caused by common health problems, not cancer. You should see a doctor about any changes or symptoms that don't go away.

यदि मुझे कैंसर है तो क्या होता है।

बिना इलाज किए कैंसर समाप्त नहीं होगा। इलाज कैंसर के प्रकार और चरण पर निर्भर करता है (यह कितना बढ़ और फैल गया है)।

कैंसर के इलाज के सबसे प्रकार हैं:

- कीमोथेरेपी
- रेडियोथेरेपी
- सर्जरी
- इम्युनोथेरेपी।

आपका डॉक्टर विकल्पों का वर्णन करेगा। हर व्यक्ति अलग होता है; कुछ लोगों का एक से अधिक प्रकार से इलाज होगा।

यदि कैंसर का पता शुरू में ही लगा लिया जाता है, तो इसका इलाज करना आसान हो सकता है। यदि हम कैंसर का इलाज नहीं कर सकते हैं, तो यह संभव है कि आपका डॉक्टर आपको बेहतर महसूस कराने के लिए आपको एक उपचार देगा (आपके लक्षणों का नियंत्रण करके)। इन प्रकार के उपचारों के साथ, हो सकता है कि आपको कम दर्द हो और आपका जीवन बेहतर बने।

अपनी भाषा में कैंसर नर्स से बात करें

अपनी भाषा में और अधिक जानकारी और समर्थन के लिए, 13 14 50 पर फोन करें। दुभाषिए से कैंसर नर्स से बात कराने के लिए Cancer Council Victoria को 13 11 20 पर संपर्क करने के लिए कहें। प्रशिक्षित कैंसर नर्स आपकी चिंताएँ सुन सकती हैं, अतिरिक्त जानकारी दे सकती हैं और आपका संपर्क स्थानीय सेवाओं से स्थापित करा सकती हैं।

ये सेवा कैंसर से प्रभावित किसी भी व्यक्ति के लिए है, इसमें उसके परिवार, देखरेखकर्ता और मित्र शामिल हैं। यह स्थानीय कॉल की लागत पर उपलब्ध है (मोबाइल से की जाने वाली कॉल्स को छोड़कर)।

अपनी भाषा में अन्य संसाधनों की निःशुल्क प्रति के लिए निवेदन करें:

- कैंसर से ग्रस्त किसी व्यक्ति की देखरेख करना
- थकान और कैंसर
- रिकवरी (स्वास्थ्य-लाभ) की राह पर

What happens if I have cancer?

Cancer won't go away without treatment. The treatment depends on the type and stage of the cancer (how much it has grown and spread).

The most common cancer treatments are:

- chemotherapy
- radiotherapy
- surgery
- immunotherapy.

Your doctor will explain the options. Each person is different; some people have more than one type of treatment.

If the cancer is found early, it may be easier to treat. If we can't treat the cancer, it is possible that your doctor will give you a treatment to make you feel better (by controlling your symptoms). With these types of treatment, you might feel less pain and have a better life.

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call 13 14 50. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on 13 11 20 to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- Caring for someone with cancer
- Fatigue and cancer
- On the road to recovery

अभिस्वीकृतियाँ

Dry July Foundation द्वारा वित्त-पोषित।

यह जानकारी उन क्लिनिशियनों की विशेषज्ञता पर आधारित है जो इस क्षेत्र और उपभोक्ता अनुभव में काम करते हैं। इस तथ्य पत्र में शामिल जानकारी Cancer Council Australia के सूचना संसाधनों से ली गई है। इस तथ्य पत्र की इस तथ्य पत्र की समीक्षा Dr Karen Taylor, Radiation Oncologist, GenesisCare Radiation Oncology द्वारा की गई थी। Vic.; Cecilia Barling, उपभोक्ता: Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

पाठक के लिए टिप्पणी

अपने स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मामलों के बारे में हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें। यह तथ्य पत्र का उद्देश्य एक सामान्य प्रस्तावना देना है और यह व्यावसायिक चिकित्सीय, कानूनी या वित्तीय परामर्श का स्थान नहीं ले सकता है। कैंसर से सम्बन्धित जानकारी को लगातार चिकित्सीय और अनुसंधान समुदायों द्वारा अपडेट और संशोधित किया जा रहा है। हालाँकि प्रकाशन के समय सटीकता को सुनिश्चित करने के लिए हर प्रकार से ध्यान रखा गया है, Cancer Council Australia और इसके सदस्य इस तथ्य पत्र में प्रदान की गई जानकारी के प्रयोग या इसपर निर्भरता के कारण पहुँची किसी चोट, हुई किसी हानि या क्षति के लिए कोई जिम्मेदारी नहीं लेते हैं।

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation.

This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. Information for this fact sheet has been drawn from Cancer Council Australia information resources. This fact sheet was reviewed by Dr Karen Taylor, Radiation Oncologist, GenesisCare Radiation Oncology, Vic.; Cecilia Barling, consumer; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.