क्या उम्मीद करें - ओवेरियन कैंसर (अण्डाशयी कैंसर)

Cancer Council

Hindi | हिन्दी

इलाज के प्रत्येक चरण में और इसके बाद क्या उम्मीद करें

ओवेरियन कैंसर (अण्डाशयी कैंसर)

यह सूचना पत्र जानकारी देता है कि ओवेरियन कैंसर के आपके इलाज से पहले, इसके दौरान और इसके पश्चात आप क्या पूछ सकती हैं। और अधिक जानकारी तथा सहायता के लिए आप अपनी टीम से पूछ सकती हैं।

अपनी टीम के साथ काम करने का अर्थ है कि आपको वह इलाज, जानकारी तथा मदद मिल रही है जो आपके लिए सही है।

1. डॉक्टर को दिखाने जाना

डॉक्टर को यह देखने के लिए जांच करनी चाहिए कि क्या वह पता लगा सकते हैं कि आप अस्वस्थ क्यों महसूस कर रही हैं। वे आपसे आपको अनुभव होने वाले किन्हीं लक्षणों के बारे में पूछ सकते हैं, उदाहरणत:

- पेट में भारीपन, आंत या पेट के क्षेत्र में पीड़ा जो कि दूर न हो
- भूख न लगना या खाना खाने की इच्छा न होना
- पेशाब रोक न पाना

आपके डॉक्टर या विशेषज्ञ को आपके साथ काम करना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि आपके पास अपने लिए ज़रूरी सूचना एवं सहायता है। आप अपने डॉक्टर से पूछ सकती हैं कि:

- आपके शरीर में क्या हो रहा है और ऐसा होने का क्या कारण हो सकता है
- क्या होगा या हो सकता है
- आप कैसा महसूस कर रही हैं और भावनात्मक रूप से स्वस्थ कैसे रहें
- अपने लिए ज़रूरी सहायता प्राप्त करने के बारे में आप किससे बात कर सकती हैं
- आप और अधिक सूचना एवं सहायता कहाँ से प्राप्त कर सकती हैं

हो सकता है कि आपका एक ही परीक्षण हो या अलग-अलग तरह के परीक्षण हों:

श्रोणि की जांच

आपका डॉक्टर किसी सूजन या गाँठ की जाँच करने के लिए आपके पेट और योनि का अवलोकन करेगा।

ब्लड टेस्ट (रक्त जाँच)

डॉक्टर आपके रक्त का नमूना लेगा। वे इसकी जांच करेंगे ताकि यह पता लगाया जाए कि क्या आपका शरीर ठीक से काम कर रहा है या नहीं।

कंप्यूटेड टोमोग्राफी स्कैन (CT scan)

अंडाशयों की विस्तृत तस्वीर बनाने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का प्रयोग किया जाता है।

ट्रांसवेजाइनल (अंतर-योनिक) अल्ट्रासाउंड

डॉक्टर आपकी योनि में एक छोटे अल्ट्रासाउंड टूल का प्रयोग करता है। आपके अण्डाशय का चित्र बनाने के लिए ध्वनि तरंगों का प्रयोग किया जाता है।

आपके परीक्षण परिणाम एक सप्ताह में आ जाएँगे। हो सकता है कि आपका डॉक्टर आपको और अधिक परीक्षण करवाने के लिए किसी विशेषज्ञ के पास भेजे। आपको दो सप्ताहों के भीतर विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए। आपका विशेषज्ञ ओवेरियन कैंसर से पीड़ित महिलाओं के साथ काम करने में प्रशिक्षित होता है। आपके डॉक्टर को पूर्व में आपके स्वास्थ्य से सम्बन्धित जानकारी विशेषज्ञ को देनी चाहिए, और साथ ही यह भी बताना चाहिए कि क्या आपके परिवार में कोई कैंसर से पीड़ित रह चुका है और आपके परीक्षणों के परिणाम क्या हैं।

आप अपनी विज़िट में अपने साथ परिवार के किसी सदस्य या मित्र को ला सकती हैं।

आप अपने डॉक्टर से और अधिक सूचना एवं सहायता के लिए पूछ सकती हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके पास अपने लिए ज़रूरी सब कुछ है।

2. परीक्षण

हो सकता है कि यह पता लगाने के लिए कि क्या आप ओवेरियन कैंसर से पीड़ित हैं या नहीं, विशेषज्ञ और अधिक परीक्षण करे। इसे रोग-निदान कहते हैं। यदि आप ओवेरियन कैंसर से पीड़ित हैं, तो परीक्षण यह दर्शाएंगे कि कैंसर कैसे बढ़ रहा है या क्या यह फैल चुका है। इसे स्टेज़िंग कहते हैं।

आप विशेषज्ञ से पूछ सकती हैं कि:

- आपके कौन से परीक्षण होंगे
- परीक्षणों में क्या होगा
- परीक्षणों से आपको क्या पता चलेगा

हो सकता है कि आपका एक ही परीक्षण हो या अलग-अलग तरह के परीक्षण हों:

मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेज़िंग स्कैन (MRI)

एक ऐसा स्कैन जिसमें मैग्नेटिक क्षेत्र और रेडियो तरंगों का प्रयोग शरीर का विस्तृत चित्र बनाने के लिए किया जाता है।

कंप्यूटेड टोमोग्राफी (CT scan) निदेशित बायोप्सी

अंडाशय की विस्तृत तस्वीर बनाने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का प्रयोग किया जाता है। इस तस्वीर का प्रयोग बायोप्सी करने में मदद के लिए किया जाता है। बायोप्सी वह चिकित्सा विधि है जिसमें आपके अण्डाशय का छोटा सा नमूना निकालकर माइक्रोस्कोप के नीचे उसकी जाँच की जाती है।

छिद्र के द्वारा द्रव निकालना

आपका डॉक्टर आपके अण्डाशय से द्रव या तरल पदार्थ लेने के लिए सुई का प्रयोग करता है। इसे स्थानीय निश्चेतक के तहत किया जाता है ताकि आप इसे महसूस न कर सकें।

यदि आप इपीथिलियल ओवेरियन कैंसर (उपकला अण्डाशय कैंसर) से पीड़ित पाई जाती हैं और आपकी आयु 70 वर्ष से कम है तो आपकी टीम आनुवांशिक परीक्षण के लिए आपका संपर्क किसी पारिवारिक कैंसर केन्द्र के साथ करवा देगी। इस परीक्षण से आपको यह पता चल सकता है कि क्या आपमें कोई ऐसा वंशाणु है जिसके कारण आपके ओवेरियन कैंसर से पीड़ित होने की संभावना अधिक है। यह पता होने पर आप और आपके परिवार की दूसरी महिलाएँ यह पता लगाने का चुनाव कर सकती हैं कि क्या उनमें भी यह वंशाणु है या नहीं।

आप अपने डॉक्टर से कैंसर मित्र सहायता समूह का पता लगाने का अनुरोध कर सकती हैं। यह जानना सहायक हो सकता है कि ऐसे अन्य लोग हैं जो ये समझते हैं कि आपपर क्या बीत रही है। आपके मित्र और आपका परिवार देखरेखकर्ताओं के किसी सहायता समूह से बात कर सकते हैं।

3. इलाज

आपके विशेषज्ञ को टीम के साथ काम करना चाहिए। आपकी टीम में वे लोग शामिल हैं जो ओवेरियन कैंसर को समझते हैं।

आपकी टीम आपके परीक्षण के परिणामों की समीक्षा करेगी। उन्हें आपसे यह पूछना चाहिए कि आप क्या चाहती हैं और आपकी ज़रूरत क्या है। आपको अपने इलाज के लिए सर्वश्रेष्ठ योजना बनाने के लिए मिलकर काम करना चाहिए।

आप अपनी टीम से पूछ सकती हैं कि:

- आपका क्या इलाज हो रहा है
- आपका इलाज क्यों हो रहा है
- इलाज में क्या होगा
- इलाज से क्या होगा
- इलाज कब शुरू होगा और इसमें कितना समय लगेगा
- इलाज के खतरे और लाभ
- इलाज के दौरान आप कैसा महसूस कर सकती हैं, दुष्प्रभाव, और जितना संभव हो सके, उतना ठीक महसूस करने के लिए आप क्या कर सकती हैं
- इलाज के बाद आप क्या उम्मीद कर सकती हैं

आपकी टीम को आपके साथ प्रजनन क्षमता के संरक्षण के विकल्प के बारे में बात करनी चाहिए। प्रजनन क्षमता के संरक्षण का अर्थ यह है कि यदि आप चाहें तो आप बच्चा पैदा करने में समर्थ हों। आपकी टीम को आपको समय से पहले मासिक धर्म की समाप्ति और हॉर्मोनल परिवर्तन के खतरे के बारे में जानकारी देनी चाहिए। कभी-कभी आपके इलाज के कारण आपके मासिक धर्म रुक सकते हैं।

अपने इलाज के बारे में फैसला करने से पहले आप दूसरी राय लेने या और समय दिए जाने का अनुरोध कर सकती हैं।

आपकी टीम आपका संपर्क प्रजनन विशेषज्ञ या आनुवांशिक सलाहकार के साथ करवा सकती है ताकि आपके पास अपना विकल्प चुनने के लिए ज़रूरी संपूर्ण जानकारी हो।

हो सकता है कि आपकी टीम आपको किसी क्लिनिकल ट्रायल में भाग लेने का सुझाव दे। क्लिनिकल ट्रायल का प्रयोग किसी नए इलाज का परीक्षण करने, या यह पता लगाने के लिए किया जाता है कि क्या कोई इलाज किसी दूसरी तरह के इलाज से बेहतर असर करता है या नहीं। अपने इलाज के बारे में फैसला लेने से पहले आप और अधिक समय या दूसरी राय की मांग सकती हैं।

अनुपूरक चिकित्साओं में मालिश, एक्यूपंक्चर तथा चिंतन जैसी अन्य चिकित्साएँ और साथ ही अन्य दवाएँ भी शामिल हैं जिनका सेवन आप अपने इलाज के साथ कर सकती हैं।

हो सकता है कुछ चिकित्सा विधियाँ आपके इलाज में ठीक से काम न करें। इसलिए, यदि आप किन्हीं अनुपूरक चिकित्साओं का प्रयोग कर रही हैं, या प्रयोग करना चाहती हैं, तो अपनी टीम के साथ बात करना बहुत महत्वपूर्ण है।

हो सकता है कि आपका एक ही इलाज हो या अलग-अलग तरह के इलाज हों:

सर्जरी वह चिकित्सा विधि है जिसमें कैंसर को काट दिया जाता है।

यह ओवेरियन कैंसर का सबसे आम इलाज है। आपकी सर्जरी किसी ऐसे स्त्री रोग ऑन्कोलॉजिस्ट द्वारा की जानी चाहिए जो बहुत अनुभवी हो और जो बहुत सी ओवेरियन कैंसर की सर्जरियाँ करता हो।

रेडिएशन थेरेपी या रेडियोथेरेपी वह चिकित्सा विधि है जिसमें कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए रेडिएशन का प्रयोग किया जाता है।

आपके ओवेरियन कैंसर की किस्म के आधार के अनुसार इसका प्रयोग किया जा सकता है।

कीमोथेरेपी या ड्रग थेरेपी वह चिकित्सा विधि है जिसमें कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए दवाईयों का प्रयोग किया जाता है।

लक्षित थेरेपी वह चिकित्सा विधि है जिसमें आपके शरीर में ऐसी दवाएँ डाली जाती हैं जो कैंसर की कोशिकाओं पर धावा बोलती हैं।

इनका प्रयोग इलाज से पहले या इसके पश्चात अथवा सर्जरी के एक अच्छे विकल्प न होने की स्थिति में किया जा सकता है।

इलाज और दुष्प्रभावों के बारे में और अधिक जानकारी आप अपने डॉक्टर से पूछ सकती हैं या इसके लिए www.cancer.org.au/about-cancer/treatment **देखें**।

आपकी टीम को आपके इलाज से पहले, इसके दौरान और इसके पश्चात आपकी ज़रूरतों के बारे में आपसे बात करनी चाहिए। आप किसी भी समय सूचना एवं सहायता की मांग कर सकती हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि आपके पास अपने लिए ज़रूरी सब कुछ है। आपकी टीम आपका संपर्क अन्य सेवाओं और स्वास्थ्य पेशेवरों से स्थापित कर सकती है ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि आप शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ बने रहती हैं।

4. अपने इलाज के पश्चात

आप अपनी टीम के साथ आपके इलाज के बाद आपमें होने वाले किन्हीं परिवर्तनों के बारे में बात कर सकती हैं। कुछ प्रकार के इलाज के परिणामस्वरूप आपके हॉर्मोन में बदलाव होगा। कुछ प्रकार के इलाज के परिणामस्वरूप आपको समय से पहले रजोनिवृत्ति हो सकती है।

इसका यह अर्थ यह है कि आपको इलाज़ के कारण दुष्प्रभाव हो सकते हैं, उदाहरणत:

- रात को पसीना आना
- अचानक गर्मी लगना या एकदम से बहुत गर्मी और फिर सर्दी लगना
- संभोग करने में रूचि न होना

यह सुनिश्चित करने के बहुत से तरीके हैं कि आप अपने इलाज के बाद स्वस्थ महसूस करें और अपने दुष्प्रभावों को काबू में रखें।

आपके इलाज के समाप्त होने के बाद, आपकी टीम को आपको इलाज का सारांश देना चाहिए। आपके इलाज के सारांश में आपको मिले इलाज से सम्बन्धित संपूर्ण जानकारी शामिल होती है:

- आपके ओवेरियन कैंसर का रोग-निदान करने के लिए आपपर किए गए परीक्षण, और इन परीक्षणों के परिणाम
- आपको मिला इलाज, और आपने यह कब कराया था
- सहायता सेवाएँ और आपको मिली अन्य इलाज योजनाएँ

आपको व आपके डॉक्टर को फॉलो-अप (आगे की) योजना मिलनी चाहिए जिसमें शामिल है:

- फॉलो-अप जो आपके लिए सर्वश्रेष्ठ है
- इलाज के किन्हीं दुष्प्रभावों की व्यवस्था करने की योजनाएँ
- यदि आपको लगता है कि आपका कैंसर वापस आ गया है या बिगड़ गया है, तो शीघ्र मदद कैसे लें

आपका डॉक्टर आपके साथ काम करेगा और निम्नलिखित के बारे में बात करेगा:

- शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहने के लिए और अधिक सूचना एवं सहायता का पता लगाना, और आपके लिए ज़रूरी चीज़ों को प्राप्त करना
- वे लक्षण और संकेत कौन से हैं जिनपर नज़र रखनी चाहिए और जिनका अर्थ यह हो सकता है कि कैंसर वापस आ रहा है
- रोकथाम और स्वस्थ रहन-सहन

कभी-कभी ओवेरियन कैंसर इलाज के बाद वापस आ सकता है। आम-तौर पर इसका पता फॉलो-अप विज़िट (अगली मुलाकातों) में, या आपके द्वारा किन्हीं लक्षणों के वापस उभरने पर लगाया जाता है।

नियमित जांच करना महत्वपूर्ण है। यदि आप कुछ भिन्न देखें तो अपने डॉक्टर के पास जाएँ।

आप अपने डॉक्टर से चेक-अप और सूचना एवं सहायता के लिए कह सकती हैं।

5. कैंसर के साथ जीवन व्यतीत करना

दुष्प्रभाव

कुछ लोगों में अपने इलाज के दौरान और इसके पश्चात दुष्प्रभाव आते हैं। दुष्प्रभाव आपके शरीर द्वारा आपको मिलने वाले इलाज पर की जाने वाली प्रतिक्रिया है। ये सामान्य होते हैं, परन्तु इनके कारण आप अस्वस्थ महसूस कर सकती हैं। हो सकता है कि आपको तुरंत ही दुष्प्रभाव हों, बिल्कुल भी न हों या अपना इलाज कराने के महीनों बाद हों।

आप अपने दुष्प्रभावों के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकती हैं और आपको स्वस्थ महसूस कराने में मदद के लिए सूचना एवं सहायता प्राप्त कर सकती हैं या www.cancervic.org.au/about-cancer/survivors/long-term-side-effects **देखें**।

अग्रिम देखरेख योजना

अग्रिम देखरेख योजना बनाने के लिए आपकी टीम आपके साथ काम कर सकती है। अग्रिम देखरेख योजना आपकी इच्छाओं को तय करने और यह सुनिश्चित करने का तरीका है कि यह कोई यह जानता है कि भविष्य की चिकित्सीय देखरेख में आप क्या चाहती हैं।

आप मिलकर अग्रिम देखरेख योजना बनाने के लिए अपने डॉक्टर से बात कर चाहती हैं या www.advancecareplanning.org.au **देखें**।

प्रशामक देखरेख

प्रशामक देखरेख का प्रयोग आपके इलाज के अलग-अलग चरणों में आपको स्वस्थ महसूस कराने में मदद देने के लिए किया जाता है। प्रशामक देखरेख दर्द से राहत दिलाने, आपके लक्षणों को कम करने और जीवन-शैली को बेहतर बनाने में मदद दे सकती है।

आप अपने लिए सर्वश्रेष्ठ प्रशामक देखरेख के प्रकार के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकती हैं या www.palliativecare.org.au **देखें**।

लागत

आपके कैंसर के प्रत्येक चरण में खर्चे शामिल हैं, इसमें इलाज, आवास एवं यात्रा शामिल है। यदि आप प्राइवेट हेल्थ सेवा में इलाज करा रही हैं तो भले ही आपने प्राइवेट हेल्थ इंश्योरेंस ले रखी हो पर आपको खर्च उठाना पड़ सकता है।

यदि सम्भवत: आपके होने वाले प्रत्येक इलाज की लागत के बारे में आपके सवाल हैं तो आप अपनी टीम या अपने प्राइवेट हेल्थ इंश्योरर (बीमा-कर्ता) से बात कर सकती हैं। आप अपने अस्पताल पर सामाजिक कार्यकर्ता से भी बात कर सकती हैं।

आप अपने इलाज की लागत के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकती हैं या www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/living-cancer/dealing-practical-aspects-cancer/costs-treatment **देखें**।

आप आवास और यात्रा की लागत के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकती हैं या www.cancercouncil.com.au/get-support/practical-support-services **देखें**।

यदि आप ओवेरियन कैंसर से पीड़ित हैं तो बहुत सी बातों पर सोच-विचार करने की ज़रूरत होती है। बहुत सूचना एवं सहायता भी उपलब्ध है। यह महत्वपूर्ण है कि आप वे कदम उठाएँ जो आपके लिए सही हैं। आप अपनी टीम के साथ काम कर सकती हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि आपको सर्वश्रेष्ठ देखरेख मिलती है।

सूचना एवं सहायता

Cancer Council

- आप कैंसर नर्स से बात कर सकती हैं **13 11 20**
- यदि आपको दुभाषिए की ज़रूरत है **13 14 50**

Ovarian Cancer Australia

- सूचना एवं सहायता
  1300 660 334
- www.ovariancancer.net.au

Carers Australia

- देखरेखकर्ताओं के लिए सूचना एवं सहायता
  1800 242 636

और अधिक जानकारी के लिए देखें
www.cancerpathways.org.au

Australian Government
Cancer Australia

VICTORIA State Government

Cancer Council