Cancer Council

क्या उम्मीद करें - बाउल कैंसर (आंत का कैंसर)

Hindi | हिन्दी

इलाज के प्रत्येक चरण में और इसके बाद क्या उम्मीद करें

बाउल कैंसर (आंत का कैंसर)

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

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

1. स्क्रीनिंग

स्क्रीनिंग में कुछ प्रकार के बाउल कैंसर का पता लगाया जाता है। स्क्रीनिंग वह परिस्थिति है जिसमें आप घर पर या अपने चेक-अप के समय परीक्षण कर सकते/सकती हैं, इस परीक्षण को फीकल अकल्ट ब्लड टेस्ट (FOBT) कहते हैं। यह एक आसान परीक्षण है जिसमें आपके फीकल या मल की जाँच करके यह देखा जाता है कि उसमें रक्त है या नहीं। National Bowel Cancer Screening Program (नेशनल बाउल कैंसर स्क्रीनिंग) प्रोग्राम 50 वर्ष से अधिक की आयु वाले सभी लोगों के लिए नि:शुल्क है। आपको हर दो वर्ष बाद यह परीक्षण करना चाहिए। आप डॉक्टर से और अधिक जानकारी के लिए पूछ सकते/सकती हैं।

2. 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 रहे/रही हैं। वे आपसे आपको अनुभव होने वाले किन्हीं लक्षणों के बारे में पूछ सकते हैं।

- आपके फीकल या मल में रक्त
- आपको जितनी बार शौचालय जाना पड़ता है, उसमें परिवर्तन
- आपकी आंतों या आपके पेट के क्षेत्र में दर्द
- आपके पेट के क्षेत्र में गाँठ, कठोरता या बदलाव
- जल्दी-जल्दी या बिना किसी कारण भार कम होना

आपके डॉक्टर को आपके साथ काम करना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपके पास अपने लिए ज़रूरी सूचना एवं सहायता है।

आप अपने डॉक्टर से पूछ सकते/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 रहे/रही हैं और भावनात्मक रूप से स्वस्थ कैसे रहें
- अपने लिए ज़रूरी सहायता प्राप्त करने के बारे में आप किससे बात कर सकते/सकती हैं
- आप और अधिक सूचना एवं सहायता कहाँ से प्राप्त कर सकते/सकती हैं

आपका डॉक्टर बाउल कैंसर की जांच करने के लिए परीक्षण कर सकता है।

डिजिटल रेक्टल (गुदा) परीक्षण

आपके चेक-अप के दौरान डॉक्टर यह परीक्षण कर सकता है। वे दस्ताने पहनेंगे और आपकी गुदा में अपनी एक उंगली डालेंगे। डॉक्टर जांच करके यह पता लगाएंगे कि क्या गुदा या मलाशय में कोई समस्या है। ये आपके गुदाद्वार के अंदर के भाग हैं।

ब्लड टेस्ट (रक्त जाँच)

हो सकता है कि आपके रक्त की जाँच की जाए। रक्त जाँच में डॉक्टर आपके रक्त का नमूना लेगा और आपके स्वास्थ्य की जाँच करने के लिए इसका परीक्षण करेगा। वे यह भी देखेंगे कि क्या सम्भवत: आपको स्टूल या मल के साथ रक्त आ रहा है।

हो सकता है कि आपका डॉक्टर आपको और अधिक परीक्षण कराने के लिए किसी विशेषज्ञ के पास भेजे। आपका विशेषज्ञ बाउल कैंसर से पीड़ित लोगों 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 परीक्षण के परिणाम क्या हैं।

आप विशेषज्ञ से पूछ सकते/सकती हैं कि:

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

आप अपनी विज़िट में अपने साथ परिवार के किसी सदस्य या मित्र को ला सकते/सकती हैं। आप अपने डॉक्टर से और अधिक सूचना एवं सहायता के लिए पूछ सकते/सकती हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके पास अपने लिए ज़रूरी सब कुछ है।

3. परीक्षण

विशेषज्ञ एक परीक्षण करेगा जिसे कोलोनोस्कोपी कहते हैं ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्या आप बाउल कैंसर से पीड़ित हैं या नहीं। इसे रोग-निदान कहते हैं।

कोलोनोस्कोपी

इस परीक्षण में गुदा में एक ट्यूब डाली जाती है और उस ट्यूब में एक छोटा कैमरा लगा होता है। विशेषज्ञ इसका प्रयोग आंत का पर्यवेक्षण करने के लिए करेंगे ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्या आंत में कोई खराबी है या नहीं। इसे निश्चेतक के तहत किया जाता है इसलिए आप इसे महसूस नहीं कर सकते/सकती हैं। आपका डॉक्टर या विशेषज्ञ आपसे इस बारे में बात करेंगे कि आपको कोलोनोस्कोपी कराने से पहले क्या करने की ज़रूरत है।

यदि विशेषज्ञ को लगता है कि आपको यह कैंसर नहीं है तो हो सकता है कि आपको अन्य परीक्षणों की ज़रूरत न हो।

यदि आप बाउल कैंसर से पीड़ित हैं, तो विशेषज्ञ यह पता लगाने के लिए और अधिक परीक्षण करेगा कि क्या कैंसर बढ़ रहा है या फैल चुका है। इसे स्टेज़िंग कहते हैं।

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

मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेज़िंग स्कैन (MRI)

एक ऐसा स्कैन जिसमें मैग्नेटिक फील्ड (चुंबकीय क्षेत्रों) और रेडियो-तरंगों का प्रयोग शरीर की विस्तृत तस्वीर बनाने के लिए किया जाता है।

कंप्यूटेड टोमोग्राफी स्कैन (CT स्कैन)

बाउल (आंत) की विस्तृत तस्वीर बनाने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का प्रयोग किया जाता है।

अल्ट्रासाउंड स्कैन

बाउल की तस्वीर बनाने के लिए ध्वनि तरंगों का प्रयोग किया जाता है।

आप अपने डॉक्टर से बाउल कैंसर पियर सप्पोर्ट ग्रुप (सहायता समूह) का पता लगाने का अनुरोध कर सकते/सकती हैं। यह जानना सहायक हो सकता है कि ऐसे अन्य लोग हैं जो ये समझते हैं कि आप पर क्या बीत रही है।

आपके मित्र और आपका परिवार देख-रेख कर्ताओं के किसी सहायता समूह से बात कर सकते हैं।

4. इलाज

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

आपकी टीम आपके परीक्षण के परिणामों की समीक्षा करेगी। उन्हें आपसे यह पूछना चाहिए कि आप क्या चाहते/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 सकते/सकती हैं कि:

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

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 माँग कर सकते/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 सकते/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 रहे/रही हैं, या प्रयोग करना चाहते/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 कर निकाल दिया जाता है।

यह बाउल कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए सबसे आम इलाज है।

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

यदि सर्जरी अच्छा विकल्प नहीं है तो इसका प्रयोग किया जा सकता है। यदि आपकी गुदा में रेक्टल ट्यूमर या सूजन है तो रेडिएशन थेरेपी का 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।

सर्जरी से पहले या इसके पश्चात इसका प्रयोग किया जा सकता है। कीमोथेरेपी का प्रयोग अकेले या रेडिएशन थेरेपी के साथ किया जा सकता है।

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 सकते/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 रहते/रहती हैं।

4. अपने इलाज के पश्चात

अपने इलाज के बाद शौचालय जाने या खाने-पीने में आपको कुछ परिवर्तन प्रतीत होता है, तो आप इस बारे में अपनी टीम के साथ बात कर सकते/सकती हैं। अपने इलाज के बाद परिवर्तन महसूस करना आम है। इन परिवर्तनों का यह अर्थ हो सकता है कि आपको स्टोमा (रंध्र) की ज़रूरत है। स्टोमा वह सर्जरी है जिसमें आंत से आपके शरीर के बाहर की ओर एक छोटा छेद किया जाता है। एक छोटा बैग संलग्न किया जाता है और आपका मल इस बैग में जाएगा। हो सकता है कि आपका स्टोमा कम अवधि के लिए या फिर हमेशा के लिए हो। आपकी टीम को आपका संपर्क स्टोमा थेरेपी नर्स या डाइटीशियन (आहार-विशेषज्ञ) से करवाना चाहिए। वे सर्जरी और इस बारे में आपको सूचना एवं सहायता देने में प्रशिक्षित होते हैं कि सर्जरी के बाद क्या होगा। आप अपनी टीम से और अधिक सूचना एवं सहायता के लिए कह सकते/सकती हैं।

यह सुनिश्चित करने के बहुत से तरीके हैं कि आप अपने इलाज के बाद स्वस्थ महसूस करते/करती हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए आप अपनी टीम के साथ काम कर सकते/सकती हैं कि जैसे ही आप तैयार हों आप वापस वह काम कर सकते/सकती हैं जिन्हें करना आपको अच्छा लगता है।

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 बाउल कैंसर का रोग-निदान करने के लिए आप पर 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

अब आपके इलाज के समाप्त होने के बाद आपकी टीम को आपके साथ काम करना चाहिए। आपको तथा आपके डॉक्टर को फॉलो-अप (आगे की) योजना बनानी चाहिए जिसमें शामिल हैं:

- 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 जिन पर नज़र रखनी चाहिए और जिनका अर्थ यह हो सकता है कि कैंसर वापस आ गया है
- रोकथाम और स्वस्थ रहन-सहन

कभी-कभी बाउल कैंसर इलाज के बाद दोबारा हो सकता है। आम-तौर पर इसका पता फॉलो-अप विज़िट (अगली मुलाकातों) में, या आपके द्वारा किन्हीं लक्षणों के वापस उभरने पर लगता है। नियमित जांच करवाना 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 सकते/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 सकते/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 सकते/सकती हैं और आपको ठीक महसूस कराने में मदद के लिए सूचना एवं सहायता ले सकते/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 कोई यह जानता है कि भविष्य की चिकित्सीय देखरेख में आप क्या चाहते/चाहती हैं।

आप मिलकर अग्रिम देखरेख योजना बनाने के लिए अपने डॉक्टर से बात कर सकते/सकती 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 सकते/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 रहे/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 सकते/सकती हैं। आप अपने अस्पताल के सामाजिक कार्यकर्ता से भी बात कर सकते/सकती हैं।

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

यदि आप बाउल 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 सकते/सकती हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जाए कि आपको सर्वश्रेष्ठ देखरेख मिलती है।

सूचना एवं सहायता

Cancer Council

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

Bowel Cancer Australia

- सूचना एवं सहायता: **1800 555 494**
- www.bowelcanceraustralia.org

Carers Australia

- देखरेखकर्ताओं के लिए सूचना एवं सहायता **1800 242 636**

Australian Government
Cancer Australia
VICTORIA State Government
Cancer Council