



जब आपको पता चलता है कि आपको स्तन कैंसर है, तो कैंसर के निदान, उपचार, ज़रूरी सहायता और भावनात्मक प्रभाव से जुड़े आपके मन में कई सवाल उठ सकते हैं। यहां दी गई जानकारी से आपको काफी मदद मिल सकती है।

स्तन कैंसर को समझना

हर साल 3,000 से अधिक महिलाओं और कुछ पुरुषों के स्तन कैंसर का निदान किया जाता है। यदि यह जल्दी पता लग जाए कि आपको स्तन कैंसर है, तो आपके बचने की संभावना अधिक होती है। ज्यादातर लोगों के स्तन कैंसर के कारणों का पता नहीं चल पाता है। स्तन कैंसर स्तन ऊतक कोशिकाओं की एक बीमारी है। स्तन के ऊतक में निचली कांख (एक्जिला) प्रभावित होती है, जिसमें लिम्फ नोड्स (ग्रंथियां) होती हैं। स्तन में परिवर्तन स्तन कैंसर के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं और इसकी डॉक्टर या जीपी (जनरल प्रैक्टिशनर) द्वारा जांच करानी चाहिए।

The lymph nodes near the breasts

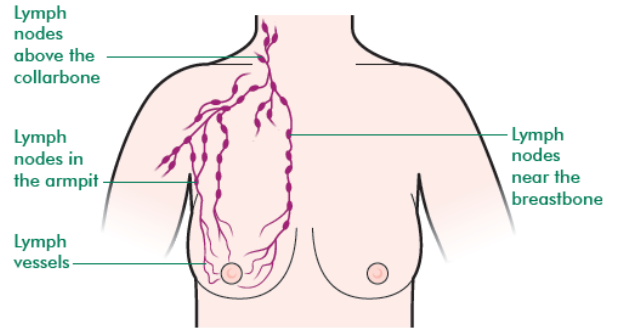


Image: Macmillan Cancer Support UK

स्तन कैंसर की जांच

यदि आपके डॉक्टर या जीपी (जनरल प्रैक्टिशनर) को लगता है कि आपके लक्षण स्तन कैंसर के हो सकते हैं, तो वे आपको (मैमोग्राम या अल्ट्रासाउंड) परीक्षण करवाने की सलाह देंगे या आपको सीधे स्तन कैंसर विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं।

बायोप्सी से आपके स्तन से ऊतक का एक छोटा सा नमूना यह देखने के लिए निकाला जाता है कि उसमें कैंसर कोशिकाएं मौजूद हैं या नहीं। यदि आपकी बायोप्सी से यह पता चलता है कि आपको स्तन कैंसर है, तो कुछ टेस्ट या स्कैन किए जाते हैं। स्तन कैंसर के दो मुख्य प्रकार हैं: डक्टल कार्सिनोमा इन सीटू (डीसीआईएस) और इनवेसिव ब्रेस्ट कैंसर।

स्टेजिंग और ग्रेडिंग

जब आपके स्तन कैंसर का पता चल जाता है, तो आप अपनी उपचार टीम को अपने कैंसर के स्टेज या ग्रेड के बारे में बात करते हुए सुन सकते हैं। आपके स्तन कैंसर के स्टेज और ग्रेड को जानना ज़रूरी है क्योंकि यह आपकी उपचार टीम को आपके लिए सबसे अच्छा उपचार तय करने में मदद करता है।

कैंसर का स्टेज कैंसर की साइज के बारे में बताता है, इससे यह जानने में मदद मिलती है कि यह आपके शरीर के अन्य हिस्सों में कितना फैल चुका है। ग्रेडिंग यह बताती है कि आपकी कैंसर कोशिकाएँ कैसी दिखती हैं।



इलाज का निर्णय लेना

आपको सुझाए जाने वाले उपचार के विकल्प आपके कैंसर के बारे में उपलब्ध सभी जानकारी पर आधारित होंगे।

- जब आपके स्तन कैंसर का पता चल जाता है, तो विभिन्न स्वास्थ्य पेशेवरों की एक टीम द्वारा आपकी देखभाल की जाएगी।
- उन प्रश्नों के बारे में सोचें जिनका उत्तर आप देना चाहते हैं और उपचार दल के पास जाते समय अपने साथ एक सहायक व्यक्ति को ले जाएं।
- आप अपने कैंसर के डॉक्टर या जीपी से किसी अन्य कैंसर चिकित्सक के पास रेफर करने के लिए कह सकते हैं क्योंकि अगर आप उनसे राय लेना चाहते हैं तो आप इसके हकदार हैं।

स्तन कैंसर को इलाज

स्तन कैंसर का इलाज विभिन्न तरीकों से किया जा सकता है: सर्जरी, रेडिएशन उपचार, कीमोथेरेपी, हार्मोनल थेरेपी और टारगेटेड उपचार। स्तन कैंसर के लिए कुछ उपचार से आपको बांझपन हो सकता है।

उपचार शुरू होने से पहले प्रजनन और गर्भनिरोधक के बारे में अपनी उपचार टीम से बात करें।

अगर आप किसी अन्य उपचार के बारे में सोच रहे हैं, तो अपनी उपचार टीम के साथ चर्चा करें।

सर्जरी

यदि आपके स्तन कैंसर के शुरूआती चरण का पता चल जाता है, तो कैंसर को ठीक करने के लिए आपको सर्जरी कराने की सलाह दी जाती है। कुछ लोगों से सर्जरी से पहले कीमोथेरेपी के लिए कहा जा सकता है जिससे कैंसर को सिकोडना और इसे दूर करना आसान हो जाता है। आपकी कांख में आमतौर पर एक या दो लिम्फ नोड होता है जिसे सर्जरी के समय निकाल दिया जाता है। साथ ही, आपके स्तन के कुछ या सभी ऊतकों को भी निकाल (मास्टेक्टॉमी) दिया जाता है।

स्तन कैंसर की सर्जरी के बाद

मास्टेक्टॉमी के बाद आपके स्तन को दोबारा विकसित करना संभव हो सकता है।

सर्जरी के बाद जब आप पहली बार अपने स्तन या छाती को देखते हैं, तो आप अभिभूत हो सकते हैं। सूजन और खरोंच कुछ हफ्तों में कम होने लगती है। समय के साथ निशान हल्का और फीका हो जाएगा।

कीमोथेरेपी

कीमोथेरेपी में कैंसर कोशिकाओं को मारने या उनकी वृद्धि को धीमा करने के लिए दवा का उपयोग किया जाता है। यह आपके पूरे शरीर की कोशिकाओं को प्रभावित करता है और इसका उपयोग आपके स्तन में कैंसर के वापस आने के जोखिम या आपके शरीर के अन्य अंगों में इसकी वृद्धि को कम करने के लिए किया जाता है।

कीमोथेरेपी के बारे में अधिक जानकारी:

www.cancernz.org.nz/cancer-information/treatment/chemotherapy

कीमोथेरेपी के कुछ दुष्प्रभाव जीवन के लिए घातक हो सकते हैं। अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देता है, तो आपको अपनी उपचार टीम से संपर्क करना चाहिए, या तुरंत अपने नजदीकी अस्पताल के आपातकालीन विभाग में जाना चाहिए और उन्हें बताना चाहिए कि आपका कीमोथेरेपी उपचार चल रहा है:

- बुखार 38°C से अधिक तापमान
- ठंड लगना - कांपना या हिलना, गर्म या ठंडा महसूस होना
- छाती में दर्द
- सांस लेने में तकलीफ
- एंटी-सिकनेस दवा लेने के बाद लगातार उल्टी होना
- दस्त
- मसूड़े या नाक से खून आना, या खून बहना बंद नहीं होना
- पेशाब के दौरान दर्द या जलन या पेशाब में खून आना

विकिरण उपचार

विकिरण उपचार कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने या उनकी वृद्धि को धीमा करने के लिए विकिरण किरणों का उपयोग किया जाता है। विकिरण उपचार केवल शरीर के उस हिस्से को प्रभावित करता है जो बीम के निशाने पर होता है विकिरण उपचार के बारे में अधिक जानने के लिए इसे पढ़ें: <https://cancernz.org.nz/cancer-information/treatment/radiation-treatment/>

हार्मोन उपचार (इंडोक्राइन थेरेपी)

यदि हार्मोन रिसेप्टर परीक्षण के परिणाम बताते हैं कि आपको हार्मोन रिसेप्टर पॉजिटिव कैंसर है, तो आपको हार्मोन उपचार (अंतःस्त्रावी चिकित्सा) का सुझाव दिया जाएगा। यदि आपका कैंसर हार्मोन रिसेप्टर पॉजिटिव नहीं है, तो आपको हार्मोन का इलाज कराने के लिए नहीं कहा जाएगा।

ऐसे कई उपचार हैं जो शरीर में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के स्तर को कम या अवरुद्ध करते हैं। उपचार का विकल्प आपकी उम्र पर निर्भर करता है, यदि आपका स्तन कैंसर हार्मोन रिसेप्टर्स है, और महिलाओं के लिए, यदि उन्हें रजोनिवृत्ति हो गई हो।

कुछ महिलाओं में इस उपचार के दुष्प्रभाव के कारण समय से पहले रजोनिवृत्ति हो सकती है।

अधिक जानकारी के लिए इस लिंक पर जाएं:

https://canceraustralia.gov.au/sites/default/files/publication/s/bcmc-breast-cancer-early-menopause-v2_504af03adb71c.pdf

सभी स्तन कैंसर के उपचार के दुष्प्रभाव होते हैं। अपनी उपचार टीम से इससे निपटने के तरीकों के बारे में पूछें।

HER2 पॉजिटिव ब्रेस्ट कैंसर के लिए उपचार

यदि HER2 परीक्षण से यह पता चलता है कि आपके शरीर में HER2 प्रोटीन सामान्य स्तर से ज्यादा है, तो आपके स्तन कैंसर की पहचान HER2 पॉजिटिव के रूप में की जाती है और आपको टारगेटेड उपचार का सुझाव दिया जाता है। सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला टारगेटेड उपचार है ट्रस्टुजुमाब (हर्सेप्टिन)। कुछ परिस्थितियों में पेरजेटा की पेशकश की जा सकती है, लेकिन वर्तमान में यह केवल एडवांस्ड ब्रेस्ट कैंसर के लिए ही उपयोग में लाया जाता है।



इलाज के दुष्प्रभाव

उपचार के दौरान और सर्जरी के बाद आप कई तरह के दुष्प्रभावों का अनुभव कर सकते हैं।

संक्रमण के किसी भी लक्षण का तुरंत इलाज किया जाना चाहिए।

- कैंसर से संबंधित थकान सबसे आम दुष्प्रभावों में से एक है।
- याद रखें कि आपका मानसिक स्वास्थ्य उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि आपका शारीरिक स्वास्थ्य और आपको हर तरह की सहायता उपलब्ध कराई जाएगी।
- कुछ लोगों को कुछ समय बाद सर्जरी के प्रभाव से समस्याएं होती हैं। इसमें शामिल है:

- कॉर्डिंग
- बांह में दर्द और संवेदना में परिवर्तन
- बांह या कंधे की गति में परिवर्तन
- सेरोमा (घाव के आस-पास तरल पदार्थ इकट्ठा होना)।

स्तन कैंसर के साथ बेहतर ढंग से जीना

अधिकांश लोगों में इलाज के कुछ हफ्तों बाद ही दुष्प्रभाव कम होने लगते हैं। कुछ

दुष्प्रभाव लम्बे समय तक बने रह सकते हैं।

- अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करने के लिए सकारात्मक तरीके खोजें।
- इलाज के दौरान काम करते समय आपको जो भी मदद या सहारा चाहिए, इस बारे में अपनी कंपनी में बात करें।
- जब आपको स्तन कैंसर का पता चल जाए तो उसके बाद ऐसे लोगों से मिलें और बातें करें तो इस स्थिति से गुजर रहे हैं।
- कैंसर के वापस होने का डर असामान्य नहीं है लेकिन कैंसर से पीड़ित कई लोगों का कहना है कि समय के साथ इस बात की चिंता कम महसूस होने लगती है।

अधिक जानकारी के लिए

स्तन कैंसर <https://cancernz.org.nz/cancer-information/cancer-types/breast-cancer/>

सेकेंडरी स्तन कैंसर

<https://cancernz.org.nz/assets/Uploads/Secondary-breast-cancer-web.pdf>

स्तन कैंसर के थकान से निपटना

<https://cancernz.org.nz/assets/Cancer-information/Managing-cancer-related-fatigue/IS-cancer-related-fatigue.pdf>

स्तन की सर्जरी के बाद एक्सरसाइज मदद करती है

https://www.cancer.org.au/content/about_cancer/factsheets/Breast_exercises_after_surgery_poster_July_2018.pdf

लिम्फोएडेमा होने पर

<https://cancernz.org.nz/assets/Uploads/IS-Living-withlymphoedema.pdf>

<https://cancernz.org.nz/assets/Uploads/IS-Understandinglymphoedema.pdf>