



फेफड़ों का कैंसर का पता चलने के बाद

यदि आपको बताया गया है कि आपको फेफड़ों का कैंसर है, तो संभव है कि पहले ही आपका एक्स-रे, दूसरे स्कैन और बायोप्सी (एक जाँच जिसमें कैंसर की जांच के लिए कुछ ऊतक लिए जाते हैं) हो चुके हैं। कुछ प्रोटीन और जीन बदलावों की जाँच के लिए कैंसर कोशिकाओं पर अन्य जाँच किए गए होंगे। कैंसर फैल गया है या नहीं यह पता लगाने के लिए आपके और स्कैन या अन्य प्रक्रियाएं भी हो चुकी हो सकती हैं। ये परीक्षण आपके चिकित्सक को यह जानने में सहायता करते हैं कि आपको किस प्रकार का फेफड़ों का कैंसर है, यह किस चरण में है और कौन सा उपचार मददगार हो सकता है।

फेफड़ों के कैंसर के उपचार के कई तरीके हैं, जिनमें सर्जरी, रेडिएशन और कीमो, योजनाबद्ध दवा चिकित्सा या इम्यूनोथेरेपी जैसी दवाएं शामिल हैं। कई बार एक से अधिक तरह के उपचार की आवश्यकता होती है। उपचार ज्यादातर आपके फेफड़ों के कैंसर के प्रकार और चरण जैसी चीजों पर निर्भर करता है। आपके उपचार के विकल्प कैंसर कोशिकाओं पर जाँच के नतीजों, आपकी स्वास्थ्य समस्याओं और आपकी व्यक्तिगत चुनाव पर भी निर्भर करते हैं। आपके डॉक्टर आपको यह तय करने में मदद करेंगे कि आपके लिए कौन से उपचार सबसे ठीक हैं।

निम्न प्रश्नों को अवश्य पूछें:

- मुझे किस प्रकार का फेफड़ों का कैंसर है?
- मेरा फेफड़ों का कैंसर किस चरण में है और इसका क्या मतलब है?
- आपने मेरे जाँच के नतीजों से मेरे फेफड़ों का कैंसर के बारे में और क्या जाना?
- क्या मुझे और जाँच कराने की आवश्यकता होगी?
- आपके अनुसार मेरे फेफड़ों का कैंसर के लिए कौन से उपचार सबसे ठीक हैं?
- उपचार के संभावित साइड-इफेक्ट क्या हैं?

उपचार के दौरान की अपेक्षाएँ

आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको आपकी उपचार की योजना के बारे में बताएगी। आपको जिस प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, उसके आधार पर इस टीम में विभिन्न डॉक्टर, नर्स और अन्य स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारी शामिल हो सकते हैं। यदि आपको रेडिएशन चिकित्सा की आवश्यकता है, तो आप यह जानने के लिए अपने रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट के साथ काम करेंगे कि रेडिएशन उपचार से पहले, दौरान और बाद में क्या अपेक्षाएँ हैं। अगर आपको अन्य प्रकार के उपचार की आवश्यकता है, आपके डॉक्टर या

कैंसर देखभाल टीम यह बताएँगे कि यह कैसे किया जाता है, आपको इसके लिए तैयार होने में मदद करेंगे, आप उपचार के दौरान कैसे हैं इसका ट्रैक रखेंगे और किसी भी दुष्प्रभाव में आपकी सहायता करेंगे। आपका उपचार कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है, यह देखने के लिए वे आपका निश्चित समय पर रक्त परीक्षण, एक्स-रे या स्कैन भी करवा सकते हैं।

फेफड़ों के कैंसर के उपचार से गुजरने वाले सभी लोगों के दुष्प्रभाव एक जैसे नहीं होंगे। उदाहरण के लिए, सर्जरी के दुष्प्रभाव कीमो, हार्मोन थेरेपी, योजनाबद्ध चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी या रेडिएशन उपचार के दुष्प्रभाव से अलग होते हैं। एक ही उपचार पाने वाले लोगों के दुष्प्रभाव अलग-अलग हो सकते हैं।

निम्न प्रश्नों को अवश्य पूछें:

- मेरे उपचार के लिए क्या विकल्प हैं? आपको मेरे लिए सबसे ठीक क्या लगता है और क्यों?
- उपचार का लक्ष्य क्या है?
- मुझे कौन से दुष्प्रभाव हो सकते हैं और मैं उनके बारे में क्या कर सकता/सकती हूँ?
- हमें कैसे पता चलेगा कि उपचार असर कर रहा है?
- मेरा कितनी बार उपचार होगा और यह कितने समय तक चलेगा?
- मुझे उपचार के लिए कहाँ जाना होगा और क्या मैं खुद गाड़ी चला सकता/सकती हूँ?
- क्या मैं अपनी सामान्य गतिविधियाँ, जैसे काम, व्यायाम जारी रख पाऊँगा/पाऊँगी?

उपचार के बाद की अपेक्षाएँ

उपचार के बाद, आपकी कैंसर देखभाल टीम आपको किसी भी दुष्प्रभाव से निपटने में मदद करेगी। यह जाँचने के लिए कि आपका कैंसर कहीं वापस तो नहीं आ गया है या इसकी जाँच के लिए कि आपके शरीर के किसी अन्य हिस्से में कहीं कोई नया कैंसर तो नहीं शुरू हुआ है, आपके नियमित परीक्षण भी होंगे।

कुछ लोगों के लिए कैंसर पूरी तरह से दूर नहीं हो सकता है। वे उपचार लेना जारी रख सकते हैं और इसे देखने के लिए अभी भी परीक्षणों की आवश्यकता होगी कि यह उपचार कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है।

यदि आपको ऐसे दुष्प्रभाव हैं जो उपचार के बाद दूर नहीं होते हैं या कोई नया लक्षण दिखाई देता है तो अपने चिकित्सक या कैंसर देखभाल टीम के किसी व्यक्ति को बताना सुनिश्चित करें।

उपचार के बाद आपके शरीर में होने वाले बदलावों का सामना करने में भी आपको मुश्किल हो सकती है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आपका फेफड़ों का पहले की तरह काम नहीं करे। यदि सांस लेने में तकलीफ आपके द्वारा किए जा सकने वाले कार्यों को सीमित करे, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से पुछें कि क्या पल्मोनरी रिहैबिलिटेशन या पल्मोनरी चिकित्सा इसमें मदद कर सकती है।

भले ही अगर आपने उपचार पूरा कर लिया है और आप ठीक महसूस कर रहे/रही हैं, फिर भी अपनी कैंसर देखभाल टीम से फॉलो अप जाँचों के नियमित कार्यक्रम के बारे में पूछना अहम है ताकि यह जाँचा जा सके कि कहीं फेफड़ों का कैंसर वापस तो नहीं आ गया है।

निम्न प्रश्नों को अवश्य पूछें:

- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कितनी बार मिलने की आवश्यकता है?
- मुझे यह देखने के लिए क्या कैंसर फिर से आ गया है या मेरे उपचार से होने वाली समस्याओं की जाँच करने के लिए जाँचों की आवश्यकता होगी?
- क्या मुझे अन्य आम कैंसर का जल्द पता लगाने के लिए मैमोग्रैम या कोलोनोस्कोपी जैसे किसी स्क्रीनिंग जाँच की आवश्यकता है?
- क्या मुझे उपचार के बाद फॉलो अप योजना की आवश्यकता है?
- क्या उपचार के कोई देर से या लंबे समय तक चलने वाले दुष्प्रभाव हैं जिन पर मुझे ध्यान देना चाहिए?
- क्या आपको लगता है कि पल्मोनरी बहाली या पल्मोनरी चिकित्सा मेरी मदद कर सकती है?

कैंसर की जानकारी, रोज़मर्रा की मदद और सहायता के लिए अमेरिकन कैंसर सोसाइटी को **1-800-227-2345** पर कॉल करें या हमतक ऑनलाइन [cancer.org/lungcancer](https://www.cancer.org/lungcancer) के माध्यम से पहुँचें।
जब आपको हमारी आवश्यकता हो हम यहाँ उपलब्ध हैं।



cancer.org | 1.800.227.2345

- मुझे अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब और कैसे संपर्क करना चाहिए?
- उपचार के बाद मुझे अपने मेडिकल रिकॉर्ड कहाँ मिल सकते हैं?

स्वस्थ रहने के लिए

फेफड़ों का कैंसर के उपचार के दौरान और उसके बाद में खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप कुछ चीज़ें कर सकते/ती हैं। धूम्रपान छोड़ने से फेफड़ों के कैंसर से पीड़ित कुछ लोगों को लंबे समय तक जीने में सहायता मिल सकती है। अच्छा खाना, सक्रिय रहना, संतुलित वजन हासिल करना और उसी वज़न पर बने रहना और शराब से परहेज करना आपकी मदद कर सकता है। इनमें से कुछ चीज़ें आपके नए फेफड़ों का कैंसर या अन्य कैंसर होने के जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकती हैं।

अन्य प्रकार के कैंसर की जाँच और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जाँच कराते रहना याद रखें। अपने लिए उपयुक्त स्क्रीनिंग और जाँच की योजना के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

अपनी भावनाओं से निपटना

फेफड़ों का कैंसर होने से आपको डर, उदासी या घबराहट महसूस हो सकती है। भले आप धूम्रपान करते/ती हैं या नहीं, आप फेफड़ों के कैंसर के लिए दोषी या लोगो के द्वारा खुद को ऐसा आँका गया महसूस कर सकते/ती हैं। इन भावनाओं का होना सामान्य है और इनसे निपटने में आपकी मदद करने के कई तरीके हैं।

- अपनी भावनाओं से खुद निपटने की कोशिश न करें। अपनी भावनाओं के बारे में बात करें, चाहे वे कुछ भी हों।
- कभी-कभार उदासी या निराश महसूस करना ठीक है, लेकिन अगर आपको ये भावनाएँ कुछ दिनों से अधिक समय से हैं तो अपने कैंसर देखभाल टीम को बताएं।
- अगर आपका डॉक्टर कहते हैं कि यह ठीक है, तो ऐसी चीज़ें करें जो आपको पसंद हों, जैसे मूवी जाना, डिनर के लिए जाना, बाहर समय बिताना या किसी खेल आयोजन में जाना।
- खाना पकाने और सफाई जैसे कार्यों में मदद करें।

आप मित्रों, परिवार या धार्मिक गुरुओं या समूह से मिलना चाह सकते/ती हैं। कुछ लोगों को उन दूसरे लोगों के साथ बात करने में मदद मिलती है जो इन चीज़ों से गुजरे हैं। एक सहायता समूह इसकी पेशकश कर सकता है। अन्य लोगों को काउंसिलिंग लेने से मदद मिल सकती है। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे/रही हैं। वे आपको उचित सहायता प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं।



HINDI
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080815-Rev. 8/22

bbb.org/charity