

# केन्सर के उपचार के बाद का सफर

केन्सर का उपचार पूरा करना रोगी के लिए तनावपूर्ण अथवा उत्तेजना-भरा या दोनों स्थितियों के साथ हो सकता है। आप उपचार पूरा होने पर राहत महसूस करेंगे, फिर भी केन्सर के पुनः लौट आने की चिंता न करना बहुत कठिन होता है। जिन्हें केन्सर हो चुका है, उनमें यह एक बहुत सामान्य चिंता होती है।



सी.बी.सी.सी. - यू.एस.ए. से प्राप्त पायनिंग अनुदान से इस उपयोगी सामग्री को आंशिक रूप से तैयार करना संभव हुआ है।

उपचार पूरा होने के वर्षों तक आपको डॉक्टर के पास जांच करवाने की आवश्यकता होगी। इन मुलाकातों में शारीरिक और खून की जांचें की जा सकती हैं जो यह बताने में सहायता देते हैं कि क्या केन्सर वापस आ गया है। यदि ऐसा कोई भी संकेत मिलता है कि केन्सर वापस आ गया है, तो कुछ अन्य जांच, जैसे छाती का एक्स-रे और और सी.टी. या एम.आर.आई. स्कैन कराने की भी आवश्यकता हो सकती है।

लगभग किसी भी केन्सर के उपचार के प्रतिकूल प्रभाव हो सकते हैं। कुछ प्रतिकूल प्रभाव कुछ हफ्तों से कुछ महीनों में समाप्त हो जाएंगे, किंतु कुछ अन्य अधिक समय तक बने रहते हैं। अपने डॉक्टर को ऐसे किसी भी लक्षण अथवा प्रतिकूल प्रभाव के बारे में अवश्य बताएं जो आपको परेशान करते हैं ताकि वह इनमें आपकी सहायता कर सके।

## एक नए डॉक्टर को दिखाना

केन्सर के निदान और उपचार के कुछ समय पश्चात आप स्वयं को नए डॉक्टर के क्लिनिक/ ऑउटडोर में पाएं। आप अपने नए डॉक्टर को अपने केन्सर की पूरी जानकारी देना चाहेंगे। सुनिश्चित कर लें कि यह सूचना तब आपके पास उपलब्ध है, और अपने सभी मेडिकल रिकॉर्डों की प्रतिलिपियां (Copies) आपने अपने लिए भी रख ली हैं।

- बायोप्सी अथवा सर्जरी की आपकी पैथोलॉजी रिपोर्ट की प्रतिलिपि
- यदि आपकी सर्जरी हुई है, तो आपकी आपरेशन रिपोर्ट की प्रतिलिपि

India Cancer Initiative

Distributed by



- यदि आप अस्पताल में भर्ती रहे, तो डिस्चार्ज टिकट (Discharge Ticket / Summary) की एक प्रतिलिपि जो रोगियों को घर भेजते समय प्रत्येक डॉक्टर को तैयार करनी होती है।
- यदि आपको रेडिएशन दिया गया था तो रेडिएशन की मात्रा व शरीर के जिस भाग में इसे दिया गया था, उसकी पूरी रिपोर्ट।
- यदि आपको कीमोथैरेपी दी गई थी तो रेडिएशन की मात्रा व शरीर के जिस भाग में इसे दिया गया था, उसकी पूरी रिपोर्ट।
- यदि आपको कीमोथैरेपी दी गई थी तो आपकी दवाइयां, उनकी मात्राएं और आपने उन्हें कब-कब लिया था, उसकी सूची।
- वर्तमान में दिए जाने वाली सभी दवाइयों की सूची।

## उपचार के दौरान एवं उसके पश्चात जीवनशैली में परिवर्तन

केन्सर होना और उसका उपचार आपका काफी समय ले सकता है। लेकिन यह अपने जीवन को नए तरीकों से देखने का समय भी हो सकता है। संभवतः आप सोच रहे हों कि अपने स्वास्थ्य में लंबे समय तक के लिए सुधार किस प्रकार किया जाए। कुछ लोग ऐसा सोचना केन्सर के उपचार के दौरान ही प्रारंभ कर देते हैं।

## स्वस्थ विकल्प चुनना

बधाई हो! आपने एक कठिन व थकाऊ उपचार से गुजर चुके हैं और आप इसमें सफल भी हो गए हैं। शायद आप अनुभव करें कि कुछ लोग यह इंगित करते हैं कि आप पहले कितना धूम्रपान करते थे, अत्यधिक शराब पीते थे, बिना सोचे-समझे खाते थे अथवा नियमित व्यायाम नहीं करते थे। आपको यह खीझ भरा लग सकता है और आप एक हीनता का भाव भी अनुभव कर सकते हैं। यदि आप स्वयं को इसका सामना करने हेतु तैयार कर लें, तो आप इसे हंसी में उड़ा सकेंगे। इसी के साथ, पूर्व में जी गई किसी भी खराब जीवनशैली को पुनः अपनाना एक नासमझी होगी। यहां आपको उस अमूल्य जीवन को बचाए रखने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं, जिसको पुनः पाने के लिए आपने और आपके परिवार व मित्रों ने बहुत मेहनत करी और केन्सर पर एक शानदार विजय पाई।

## स्वस्थ भोजन

केन्सर के उपचार के दौरान एवं उसके पश्चात सही भोजन करना मुश्किल हो सकता है। उदाहरण के लिए उपचार से आपकी चखने की (इन्द्रिय) क्षमता में बदलाव आ सकता है। आपका पेट गड़बड़ रह सकता है। हो सकता है कि आपको खाने की इच्छा न हो। आपका वजन भी कम हो सकता है विशेषकर जब आप ऐसा बिल्कुल नहीं चाहते हों। दूसरी ओर, अन्य लोगों का वजन बिना कुछ अतिरिक्त खाने पर भी बढ़ सकता है। यह भी परेशान कर सकता है।

यदि उपचार के दौरान आपका वजन कम हो रहा है या आपको स्वाद संबंधी समस्याएं हो रही हैं, तब भी भोजन को पूरा खाने की कोशिश करें, और यह जानें कि ये समस्याएं ठीक होती जाएंगी। आप अपने डॉक्टर अथवा नर्स से, आहार-विशेषज्ञ से परामर्श के लिए पूछें जो आपको इलाज के कुछ प्रतिकूल प्रभावों से निपटने के सुझाव दे सकता हो। प्रत्येक 2 से 3 घंटे में थोड़ा-थोड़ा खाना आपके लिए मददगार हो सकता है।

उपचार के पश्चात खान-पान की स्वस्थ आदतें अपनाना, आपके लिए सबसे अच्छा होगा। रोजाना सब्जी और फलों की 5 अथवा अधिक सर्विंग खाने की कोशिश करें। मैदा अथवा चीनी के स्थान पर साबुत अनाज से बने भोजन का चयन करें। अधिक वसा वाले मांस का सेवन सीमित करने की कोशिश करें। संसाधित (तले-भुने) मीट जैसे सासेज, सलामी और बेकन की मात्रा भी कम करें। यदि आप शराब का सेवन करते हैं तो अपने को एक दिन में अधिक से अधिक 1 अथवा 2 पैग तक

सीमित करें, और नियमित रूप से कुछ व्यायाम करना न भूलें। स्वस्थ भोजन और नियमित व्यायाम से आपको एक स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद मिलेगी और यह आपको अधिक ऊर्जा भी देंगे।

## आराम, थकान, कार्य और व्यायाम

केन्सर के इलाज के दौरान लोगों में थकान एक बहुत सामान्य लक्षण है। यह थकान वैसी नहीं होती जैसी आपको किसी एक व्यस्त दिन के अंत में होती है। यह 'हड्डियों के टूटने का-सा' अहसास देती है जो कि आराम करने से ठीक नहीं होता है। कुछ लोगों में, यह थकान उपचार के बाद के लंबे समय तक बनी रहती है और उन्हें सक्रिय नहीं बनने देती है।

सक्रिय रहने से, यद्यपि, आपकी थकान कम हो सकती है। कई अध्ययन दर्शाते हैं कि जो रोगी एक व्यायाम कार्यक्रम की नियमित पालना करते हैं, वे अधिक अच्छा अनुभव करते हैं; और थकान का भी अधिक अच्छे तरीके से सामना कर पाते हैं।

यदि आप बीमार हैं और उपचार के दौरान आपको बिस्तर पर आराम की आवश्यकता है, ऐसी स्थिति में अपनी फिटनेस, सहनक्षमता और मांसपेशियों की शक्ति में कुछ कमी अनुभव करना एक सामान्य बात है। फिजिकल थेरेपी से आपको अपनी मांसपेशियों को मजबूत बनाने में सहायता मिलेगी, जिससे आपको थकान का सामना करने में सहायता मिल सकती है। यह निराशा के अनुभव से निपटने में भी सहायक हो सकती है जो कभी-कभी आपके अत्यधिक थका होने के साथ आ जाती है।

आपका व्यायाम का कार्यक्रम आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप होना चाहिए। एक बुजुर्ग व्यक्ति, जो कभी अधिक सक्रिय न रहा हो, वह उतना व्यायाम नहीं कर सकता है जितना कि एक 20 वर्ष का युवक कर सकता है। यदि आप कुछ वर्षों से सक्रिय नहीं रहे हैं, लेकिन फिर भी ऐसा कर सकता है, तो आप कुछ छोटी दूरियों तक पैदल चलने के साथ इसकी शुरुआत करने का विचार करें।

इसे शुरू करने से पूर्व अपने डॉक्टर अथवा नर्स से पूछें। उन्हें अपनी योजनाओं के बारे में बताएं और किसी व्यक्ति को ढूँढें जो आपके साथ व्यायाम करे ताकि आप इन्हें अकेले न कर रहे हों। नए व्यायाम कार्यक्रम को शुरू करते समय परिवार अथवा मित्रों को शामिल करने से आपको समर्थन की वह अतिरिक्त शक्ति मिल जाएगी जो आपको तब एक निरंतरता देगी जब आपमें व्यायाम करने का उत्साह बिल्कुल भी न हो। हालांकि, यदि आप काफी थके हुए हों तो आपको यह अवश्य सुनिश्चित करना होगा कि आप को कुछ आराम मिल पाए। कुछ लोग जिन्हें पूरा दिन काम करने अथवा अपने घर और परिवार की देखभाल करने की आदत होती है, उनके लिए आराम करना कठिन होता है। परंतु, आवश्यकता के अनुसार आराम कर पाना उचित होता है।

व्यायाम से आपके स्वास्थ्य में सुधार आ सकता है।

- यह आपके हृदय और रक्त संचार में सुधार लाता है।
- यह आपकी मांसपेशियों को मजबूत करता है।
- आपकी चिंता और निराशा में कमी लाता है।
- आपको स्वयं के बारे में अच्छा अनुभव कराने में सहायक होता है।

और हम यह जानते हैं कि व्यायाम की कुछ केन्सरों की रोकथाम में भी एक भूमिका होती है। अमेरिकन केन्सर सोसाइटी के अनुसार वयस्कों को सप्ताह में 5 अथवा अधिक दिन, 30 मिनट अथवा उससे अधिक समय के लिए कुछ प्रकार की शारीरिक गतिविधियों में भाग लेना चाहिए। बच्चों व युवाओं को सप्ताह में कम से कम 5 दिन या अधिक दिन, और 1 दिन में कम से कम 60 मिनट की शारीरिक गतिविधि करने का प्रयास करना चाहिए।

## आपके भावनात्मक स्वास्थ्य के बारे में

जब आपका उपचार पूरा हो जाएगा, तब हो सकता है कि आप स्वयं को पहले से अधिक भावनात्मक होता पाएंगे। ऐसा बहुत से लोगों के साथ होता है। आप उपचार के दौरान इतना कुछ सहन कर रहे होते हैं कि तब आप अपना ध्यान केवल उपचार से निपट पाने पर ही केन्द्रित कर पाते हैं।

जब आपको महसूस हो कि आप अपनी स्वयं की मृत्यु अथवा अपने केन्सर का अपने परिवार पर प्रभाव के बारे सोच रहे हैं तब आप अपनी पत्नी/ पति अथवा साथी (पार्टनर) के साथ अपने संबंधों पर विचार करना भी प्रारंभ कर सकते हैं।

यह वह समय होता है जब आपको ताकत और आराम कर पाने के लिए कुछ लोगों की आवश्यकता होती है। आपको यह समर्थन परिवार, मित्रों, केन्सर समर्थक समूहों, धार्मिक समूहों, ऑनलाइन समर्थन समूहों अथवा परामर्शदाताओं से मिल सकता है।

लगभग हर व्यक्ति जो केन्सर से पीड़ित रहा हो, कुछ प्रकार की सहायता पा कर अच्छा अनुभव कर सकता है। आपके लिए सबसे अच्छा क्या है, यह आप पर निर्भर करता है। कुछ लोग समूहों में, और कुछ लोग अनौपचारिक गोष्ठियों, जैसे धार्मिक स्थानों में, बातचीत करके सुरक्षित अनुभव करते हैं। कुछ अन्य किसी निकटतम मित्र या परामर्शदाता से बातचीत करके अधिक शांति का अनुभव करें। आपकी शक्ति अथवा आश्रय का स्रोत, जो भी हो, यह सुनिश्चित कर लें कि आपके पास अपनी चिंताओं के समाधान पाने के लिए कोई व्यक्ति/ स्थान/ स्रोत है।

केन्सर उपचार की यात्रा अत्यधिक अकेलेपन की हो सकती है। परंतु, आपको इसे अकेले तय करने की जरूरत नहीं है। यदि आप अपने मित्रों एवं परिवार को इसमें शामिल नहीं करते हैं तो वे भी अपने को बंधा हुआ पाएं। उन्हें इसमें जुड़ने दें- और उन व्यक्तियों को भी जो कि आपके विचार से आपको सहायता दे पाएं।

आप इस तथ्य को नहीं बदल सकते हैं कि आपको केन्सर हुआ था। आप जो बदल सकते हैं वह यह है कि आप शेष जीवन किस प्रकार व्यतीत करेंगे – यथासंभव स्वस्थ विकल्पों और भावनाओं को चुनकर।

अधिक जानकारी हेतु, कृपया [www.cancer.org](http://www.cancer.org) देखें।