कैंसर (कर्क रोग) क्या है? मरीज़ वा परविारजनों के लएि एक मार्गदर्शकिा

What is cancer? A guide for patients and families

कैंसर क्या है?

कैंसर शरीर के कसिी भी अंग में शुरू हो सकता है। जब कोशकिा बेकाबू होकर सामान्य कोशकिाओं से ज़्यादा बढ़ जाती हैं तो कैंसर होता है। इस वजह शरीर के लएि सामान्य रूप से कार्य करना मुश्कलि हो जाता है।

बहुत लोगों में कैंसर का इलाज बहुत अच्छी तरह से हो जाता है। वास्तवकिता में आज, पहले से ज़्यादा लोग, कैंसर के इलाज के बाद एक भरपूर ज़िंदगी जीते हैं।

यहां हम बताएंगे कि कैंसर क्या है और उसका इलाज कसि तरह से होना चाहएि।

कैंसर से जुड़े मूल तत्व

कैंसर कोई एक तरह की बमिारी नहीं है।

कैंसर कई प्रकार के होते हैं। ये कोई एक बमिारी नहीं है। कैंसर की बमिारी कहीं भी शुरू हो सकती है, फेफड़ों में, छाती में, मलाशय में, यहां तक की रक्त में भी। सभी कैंसर कई तरह से एक जैसे होते हैं लेकनि उनके बढ़ने वा फैलने का ढ़ंग एक दूसरे से फर्क होता है।

कैंसर में क्या समानता होती है?

हमारे शरीर में हर कोशकिा का कुछ खास काम होता है। सामान्य कोशकिा वधिीपूर्वक वभिाजति हो जातीं हैं। घसि जाने वा टूट जाने पर वे मर जाती हैं, और नई कोशकिाएं उनकी जगह ले लेती हैं। कैंसर तब होता है जब ये कोशकिाएं

बेकाबू होकर बढ़ने लगती हैं। कैंसर कोशकिाएं अपने आप बढ़ती जाती हैं, और नई कोशकिाओं को जन्म देती रहती हैं। वे सामान्य कोशकिाओं को दबा देती हैं, और उनसे ज़्यादा बढ़ जाती हैं। फरि शरीर के उस अंग में जहां कैंसर शुरू होता है, तकलीफ़ शुरू होती जाती है।

कैंसर की कोशकिा शरीर के अन्य अंगों में भी फैल सकती है। उदाहरण के तौर पर, कैंसर कोशकिाएं फेफड़ों से नकिल कर हड्डओिं में पहुंचकर पनप सकती है। जब कैंसर की कोशकिा फैलती हैं तो उसे, स्थानान्तरण (मेटास्टेससि) कहते हैं। जब फेफड़ों का कैंसर हड्डओिं में जाकर फैल जाता है तो, उसे तब भी फेफड़ों का कैंसर ही कहते हैं। डौक्टरों को, हड्डओिं में पहुंची कैंसर कोशकिा वैसे ही लगती है जैसे की फेफड़ों की कोशकिा। यह तब तक हड्डओिं का कैंसर नहीं कहलाता जब तक ये स्वंय हड्डओिं में शुरू नहीं हुआ हो।

कैंसर कसि तरह एक दूसरे से भन्नि होते हैं?

कुछ कैंसर बहुत जल्दी बढ़ते वा फैलते हैं। कुछ बहुत धीरे बढ़ते हैं। हर कैंसर में इलाज का असर फ़र्क होता है। कुछ कैंसर का सबसे बेहतर इलाज औपरेशन से ही होता है, और दूसरे कैंसर कीमोथेरेपी नाम के इलाज से ठीक कयि जाते है। कई बारी बेहतर परणिाम के लएि दो या दो से ज़्यादा इलाज का इस्तेमाल करा जाता है। जब कसिी को कैंसर होता है तो डौक्टर ये पता करना चाहते हैं कि उनको कसि प्रकार का कैंसर है। लोगों को कैंसर के लएि उस इलाज की आवश्यकता होती है जो उनके कैंसर के लएि बना हो।

गांठ (ट्यूमर) क्या होती है?

कई कैंसर गांठ के रूप में शुरू होते हैं, जन्हिें रसौली या फोड़ा कहा जाता है। मगर सभी गांठे कैंसर नहीं होतीं। डौक्टर गांठ के एक हस्सि को नकिाल कर देखते हैं और पता लगाते हैं कि उसमें कैंसर है या नहीं। जसि गांठ में कैंसर नहीं होता उसे हानकिारक और गंभीर नहीं समझते। गांठे जनिमें कैंसर होता है, वो हानकिारक कहलाती हैं।

कुछ कैंसर ऐसे होते हैं जनिमें गांठ नहीं होती, जैसे कि ल्यूकीमआि (रक्त का कैंसर)। ये रक्त की कोशकिा में या शरीर की कोशकिा में जन्म लेती हैं।

> “आपको जब बताया जाता है कि आपको कैंसर है, तो आपके शरीर में भय की लहर दौड़ जाती है। शुरू में आपके लएि और कुछ भी सोच पाना बहुत मुश्कलि होता है सवािए रोग के लक्षण के बारे में। सवेरे उठते ही यही सबसे पहला ख्याल आपके दमिाग में आता है। उन सभी लोगों को जन्हिें कैंसर है, मैं बताना चाहती हूं कि, कैंसर ठीक हो जाता है। अगर आप अपने कैंसर के बारे में बात करेंगे तो आप अपनी भावनाओं वा जज़्बे का सामना अच्छी तरह से कर पाएंगे। याद रखें, कि इसमें परेशान होना एक साधारण बात है।“ _____ डलिोरेस, कैंसर वजिता

कैंसर कौन से चरण में है?

डौक्टर को ये जानने की भी ज़रूरत है कि अगर कैंसर फैला है तो कहां तक फैला है, जहां से वो पहले शुरू हुआ था। इसको कैंसर का एक चरण कहा जाता है। आपने कई लोगों को ये कहते हुए सुना होगा कि उनका कैंसर पहला चरण, या दूसरे चरण पर है। जब डौक्टर को ये पता चल जाता है कि कैंसर कौन से चरण में है, तो ये नर्णिय लेना आसान हो जाता है कि कौन सा इलाज सबसे बेहतर होगा।

हर तरह के कैंसर के लिए एक खास तरह की जांच होती है जिससे पता चल जाता है कि कैंसर किस चरण में है। एक रूल के तौर पर, निचला स्तर (जैसे की पहले या दूसरे चरण) का मतलब होता है कि कैंसर बहुत ज़्यादा नहीं फैला है। उच्च नंबर (जैसे की तीसरा या चौथा चरण) का मतलब होता है कि कैंसर फैल चुका है। चौथा चरण सबसे ऊंचा स्तर समझा जाता है।

अपने डौक्टर से पूछें कि आपका कैंसर कौन से चरण में है, और उसका क्या मतलब है।

कैंसर का इलाज कैसे किया जाता है?

कैंसर का सबसे साधारण इलाज औपरेशन (शल्यचिकित्सा), कीमोथेरेपी (रसायन-चिकित्सा), और रेडिएशन (विकिरण चिकित्सा) होता है। औपरेशन का इस्तेमाल कैंसर को निकालने के लिए किया जाता है। डौक्टर औपरेशन के द्वारा शरीर के कैंसर ग्रस्त अंग के कुछ भाग को, या फिर उसे पूरी तौर से निकाल सकते हैं। स्तन कैंसर में, कुछ भाग (या पूरे) स्तन को निकाला जा सकता है। प्रौस्टेट कैंसर में, प्रौस्टेट की ग्रंथि को निकाला जा सकता है। हर प्रकार के कैंसर के लिए औपरेशन का इस्तेमाल नहीं किया जाता है। उदाहरण के तौर पर, रक्त कैंसर जैसे ल्यूकीमीया को दवाइयों से ठीक करा जाता है।

कीमो (कीमोथेरेपी संक्षिप्त में) का इस्तेमाल कैंसर की कोशिका को मारने वा उसकी बढ़ौतरी को धीमा करने के लिए किया जाता है। कुछ कीमो आईवी के द्वारा दी जाती है (नाड़ी में सूईं के द्वारा), और कुछ गोली के रूप में निगलने के लिए दी जाती है। क्यूंकी कीमो की दवाई पूरे शरीर में पहुंचती है, इसलिये वो कैंसर के फैलाव को रोकने में मदद करती है।

रेडिएशन का इस्तेमाल भी कैंसर की कोशिकाओं को मारने वा उसको बढ़ने से रोकने के लिये किया जाता है। इसका इस्तेमाल अकेले या औपरेशन वा कीमो के साथ भी किया जा सकता है। रेडिएशन एक्स-रे के जैसे होता है। कई बारी इसका बीज कैंसर के अंदर रेडिएशन देकर किया जाता है।

> "मेरे को जिस चीज़ से मदद मिली वो ये कि मैने समय लेकर पूरी तस्वीर को देखने के लिये एक कदम पीछे लिया। अपने सवालों के जवाब मिलने से मुझे निर्णय बनाने में मदद मिली। मैंने वो किया जो मुझे करना था और करने की ज़रूरत थी। मैंने वो किया जिससे मुझे आराम मिला, ना की वो जो औरों ने मुझे बताया जो मुझे करना चाहिए।" _____ केवनि, कैंसर विजेता

मेरे लिये कौन सा इलाज सब से बेहतर है?

आपका कैंसर का इलाज इस बात पर निर्भर करता है कि आपके लिये कौन सा इलाज सबसे बेहतर है। कुछ कैंसर औपरेशन करने से अच्छे हो जाते हैं, दूसरे कीमो वा रेडिएशन से ठीक होते हैं। आपका कैंसर किस प्रकार का है ये जानना आपका पहला कदम होता है और ये कि आपको कौन से इलाज से सबसे ज़्यादा फ़ायदा होगा। आपके डौक्टर को कैंसर के चरण का पता होने से वो जान सकते हैं कि आपके लिये सबसे अच्छा इलाज कौन सा रहेगा। तीसरे या चौथे चरण के कैंसर का वही इलाज बेहतर होगा जो पूरे शरीर के लिये किया जाए, जैसे की कीमो।

आपकी सेहत वा जो चिकित्सा आप पसंद करेंगे, आपके कैंसर के इलाज का निर्णय लेने में किरदार निभायेगा। हर तरह का इलाज आपके कैंसर के लिये ठीक नहीं, सो ये पूछें की आपके पास क्या विकल्प हैं। इलाज के दुष्प्रभाव भी होते हैं, तो ये ज़रूर पूछें की हर इलाज में आपको क्या उम्मीद रखनी चाहिए।

सवाल पूछने से घबराइये नहीं। ये आपका अधकिार है कि आप जान सकें कि कौन सा इलाज आप के लयि बेहतर है और उनसे होने वाले दुष्प्रभाव क्या हो सकते हैं।

यह मेरे साथ क्यूं हुआ?

कैंसर से ग्रस्त लोग कई बार पूछते हैं, "मैंने क्या गलत कयिा?" या "मैं ही क्यूं?" डौक्टरों को पूरी तौर से अभी यह मालूम नहीं है कि कैंसर क्यूं होता है। जब डौक्टर कोई कारण बताने में असमर्थ होते हैं, तो आप अपने आप कोई भी कारण ढूंढने की कोशशि करने लगते हैं, कि ऐसा क्यूं हुआ।

कई लोग ऐसा सोचना शुरू कर देते हैं कि या तो उन्होंने कुछ नहीं कयिा, या फरि उन्होंने पहले ज़रूर कोई गल्ती की होगी जसिकी सज़ा उनको मलि रही है। कई लोग सोचते हैं कि उन्होंने ऐसा क्या कयिा जसिसे उन्हें कैंसर हो गया।

अगर आपको ऐसा महसूस हो रहा है तो आप अकेले नहीं हैं। इस प्रकार की सोच वा वचिार कैंसर ग्रस्त लोगों के लयि आम बात है। आपको ये जानने की आवश्यकता है कि आपने पहले कोई भी ऐसी गल्ती नहीं की है जसिकी सज़ा आपको मलि रही है। अपने पर आरोप मत लगाएं, और ये ढूंढने की कोशशि ना करें कि आप कैंसर को कसि तरह से रोक सकते थे। कैंसर आपकी गल्ती नहीं है, और ऐसा कोई भी रास्ता नहीं है जसिसे आप को पता चल सके की आपको कैंसर क्यूं हुआ। बल्कि, आप इस पर ध्यान दें कि आप अपनी देख भाल कैसे अच्छी तरह से कर सकते हैं। आपकी अमरीका की कैंसर सोसाइटी आपको कैंसर वा कैंसर के इलाज के बारे में और भी अच्छी तरह से बता सकती है। 1-800-227-2345 पर रात हो या दनि कसिी भी समय कौल करें।

कैंसर के बारे में अपने प्रयिजनों से कसि तरह से बात करें?

कैंसर के बारे में बात करना अपने आप में बहुत मुश्कलि होता है, यहां तक की अपने प्रयिजनो से बात करना। जब पता चलता है कि आपको कैंसर है तो बहुत अजीब भावनाएं मन में उठने लगती हैं, जैसे की उदासी, गुस्सा, और डर। कई बार यह जानना मुश्कलि हो जाता है कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, ये तो और भी दूर की बात है कि किसी दूसरे से उसकी बात करें।

आपके प्रयिजनों को भी आपसे कैंसर के बारे में बात करने में बड़ी मुश्कलि हो सकती है। उनके लयि ये बहुत मुश्कलि होता है कि आप से कसि तरह बात करें जसिसे आपकी मदद हो वा आपको अच्छा लगे।

यहां पर कुछ सलाह दी गई हैं जनिसे आपको वा आपके प्रयिजन को कैंसर का सामना करने में मदद मलिेगी।

- अपने परविार वालों वा दोस्तों को जतिनी जल्दी आप ठीक महसूस करें, अपने कैंसर के लयि बताएं। कभी ना कभी तो उन सभी को पता चलेगा की आपको कैंसर है। अगर उन्हें इसका पता आपसे नहीं चलेगा तो उनको चोट लग सकती है, या उन्हें ये लगेगा कि उनकी कोई खास ज़रूरत नहीं।
- जब आप उनसे बात करें तो ये बताएं कि आपको कसि तरह का कैंसर है, और उसका इलाज कसि तरह का होगा। उन्हें इस बात को बताएं कि कोई भी इसे छूत की तरह पकड़ नहीं सकता।
- अपने परविार वालों और अपने दोस्तों को अपनी मदद करने दीजीये, और उन्हें बताएं की आप को कसि तरह की मदद चाहएि। अगर आपको डौक्टर की क्लनिीक या हस्पताल जाने के लएि मोटर की सवारी चाहएि तो उनको बताएं। अगर आपको घर के कसिी काम में मदद चाहएि तो उन्हें इस बारे में भी ज़रूर बताएं। हो सकता है कई

बारी आपको यह ना पता हो कि आपको कैसी मदद की ज़रूरत है। यह भी ठीक है, बस उनको ये बताएं कि अभी आपको पता नहीं है, जब आपको समझ आ जायेगा, तो आप उन्हें बता देंगी।

- जो आपके सबसे करीबी लोग हैं उन्हें बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। यह काम आसान नहीं होगा मगर ज़रूरत के समय में आपको मदद दिलाने में बहुत आवश्यक होगा। अगर आपको अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में परेशानी होती है तो आप कोई प्रोत्साहन समूह या मानसिक स्वास्थय सलाहकार की मदद लें।
- अगर आपके परिवारवाले या दोस्त आपसे कहें कि, "खुश रहो", मगर आप खुश नहीं महसूस कर रहे हैं, तो आप उनको कह सकते हैं, कि वे सिर्फ़ आपकी सुनें। कई बार ये ज़रूरी होगा कि आप बिना किसी रोक टोक या सलाह के अपनी बात को कह सकें।
- अगर कई लोगों को नहीं अच्छा लगता आप अपने बारे में बताएं तो आप बुरा मत मानिये। आप उनसे बात करें जो आपकी बात सुनने के लिये तय्यार हों।
- आप वो काम नहीं कर पायेंगे जो आप कैंसर होने से पहले कर सकते थे। अगर ये सच है, तो आप अपने परिवार वालों वा दोस्तों के इस बारे में बताएं।
- यह बहुत ज़रूरी है कि आपके परिवार वाले और आपके दोस्त वो काम करते रहें जो वे आपके कैंसर होने से पहले करते थे। उन्हें किसी भी तरह से अपने को मुजरिम नहीं समझना चाहिए।
- अगर आप उदास और दुखी महसूस कर रहे हैं तो अपने डौक्टर, नर्स या धार्मिक लीडर से बात करें। आप अमरीकन कैंसर सोसाइटी को भी इस नंबर 1-800-227-2345 पर कौल कर सकते हैं।

  "जब आप पहली बार ज़ोर से कहते हैं, 'मेरे को कैंसर है' वो पहली बार सबसे मुश्किल होता है। जितना ज़्यादा आप इसे कहेंगे उतना ज़्यादा आपके लिये इन शब्दों को बोलना आसान हो जायेगा। जितना ज़्यादा अपने स्तन कैंसर के बारे में मैंने बात करी उतना ज़्यादा मेरे ये लिये स्वीकार करना आसान हो गया जो मेरे साथ हो रहा था। मुझे यह बड़ा अजीब लगता था कि कई बार मैं उन लोगों को दिलासा देती थी जिन्हें मैं अपने कैंसर के लिये बताती थी।" _____हेलेन, कैंसर विजेता

कैंसर के शब्द जो आप सुन सकते हैं।

ये वो शब्द हैं जो आप अपनी स्वास्थय सेवा टीम से सुन सकते हैं।

मामूली (बिनाइन): एक गांठ जिसमें कैंसर नहीं है।

बाईऔप्सी: टिशू के एक भाग को लेकर देखना कि उसमें कैंसर की कोशिका हैं कि नहीं।

कैंसर (कर्करोग): वो शब्द जो सौ से भी ज़्यादा बिमारिओं के बारे में बताता है, जिसमें कोशिका बेकाबू होकर बढ़ने लगती हैं, वा वो गांठ जिसमें कैंसर पाया जाता है।

कीमोथेरेपी: वो दवाइयां जो बिमारी का इलाज करने में इस्तेमाल करी जाती है। कैंसर के इलाज में इस्तेमाल होने वाला शब्द, इसे "कीमो" भी कहा जाता है।

मलगिनेंन्ट: (प्राणघातक) जब इसमें कैंसर पाया जाता है।

मेटास्टेसिस/मेटास्टासाइज़्ड: (स्थानान्तरण/रूप-परिवर्तन) कैंसर कोशिकाओं का शरीर के दूसरे भागों में लसीका

प्रणाली रक्तप्रवाह के द्वारा फैलना।

औनकौलजिसि्ट: डौक्टर जो कैंसर का इलाज करते हैं।

रेडएिशन थेरेपी: कैंसर के इलाज के लयि उच्च ऊर्जा करिण का इस्तेमाल, जैसे की एक्स-रे

रेमशिन (सुधार): जब कैंसर के नशिान वा आसार बलि्कुल से या थोड़े बहुत खतम हो जाते हैं।

स्टेज (चरण): वो शब्द जो बताता है कि कैंसर फैला है कि नहीं, और अगर फैला है, तो कहां तक।

मैं अपने कैंसर के बारे में और कैसे सीख सकती/सकता हूं?

यदि आपके पास कैंसर संबंधी सवाल हैं या आप अपने क्षेत्र में मदद के साधन ढूंढना चाहते हैं, तो अमरीकन कैंसर सोसाइटी के 1-800-227-2345 पर कसिी भी समय, दनि या रात में कौल कर सकते हैं। और जानकारी के लयि आप हमारी वेबसाइट www.cancer.org पर जा सकते हैं।

Language: Hindi

Last Medical Review: 10/23/2009
Last Revised: 10/23/2009

2016 Copyright American Cancer Society