67

जब कॅन्सर दुबारा लौटता है
(वेन कॅन्सर रीकर्स)

अनुवादक :
विनायक अनंत वाकणकर, मुंबई.

जासकॅप

जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स, मुंबई, भारत.

जासकॅप

जीत एसोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स

C/o. अभय भगत एंड कंपनी, ऑफिस नं. ४, शिल्पा,
७वां रस्ता, प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व),
मुम्बई–४०० ०५५. भारत.

दूरभाष : ९१–२२–२६१८२७७१, २६१८१६६४, २६१६०००७
फैक्स : ९१–२२–२६१८६१६२
ई–मेल : bja@vsnl.com / pkrjascap@gmail.com

''जासकॅप'' एक सेवाभावी संस्था है जो कॅन्सर के बारे में विस्तृत जानकारी उपलब्ध करती है, जो मरीज एवं उसके परिवार को बीमारी एवं चिकित्सा समझने सहायता देती है ताकी वो इस बीमारी के साथ मुकाबला कर सकें।

सोसायटीज पंजीयन (रजिस्ट्रेशन) कानून १८६० क्र. ७३३९/७९६६ जी.बी.बी.एसडी मुंबई एवं बॉम्बे पब्लीक ट्रस्ट ॲक्ट १९५० क्र. १८७५१ (मुंबई) तहत पंजीकृत (रजिस्टर्ड)। 'जासकॅप' को दिये गये अनुदान, आयकर अधिनियम ८०जी(१) के अंतर्गत आयकर से वंचित है। इनकम टैक्स ॲक्ट १९६१ वाईड सर्टिफिकेट क्र. डीआएटी(ई)बीसी/८०जी/१३८३/९६–९७ दिनांक २८–०२–९७ जो बाद में रीन्यू किया है।

संपर्क : **श्री प्रभाकर के. राव** या **श्रीमती नीरा प्र. राव**

- अनुदान मूल्य रु. १५/–
- नॅशनल कॅन्सर इन्स्टीट्यूट / नॅशनल इन्स्टीट्यूट्स ऑफ हेल्थ (एन् आय एच प्रकाशन, संशोधित अगस्त २००५)।
- यह पुस्तिका ''वेन कॅन्सर रीकर्स'' जो अंग्रेजी भाषा में कॅन्सर बॅकअप द्वारा प्रकाशित है उसका हिन्दी अनुवाद उनकी अनुमती से उपलब्ध किया है।
- 'जासकॅप' उनकी अनुमती का साभार ऋणनिर्देश करती है।

जब कॅन्सर दुबारा लौटता है

यह पुस्तिका आपके या आपका कोई निकटतम व्यक्ति जिसका कॅन्सर दुबारा लौटकर वापिस पीड़ा देने लगा है उनके लिए है।

यदि आप मरीज है तो शायद आपके डॉक्टर या नर्स यह पुस्तिका आपके साथ पढ़ना चाहेंगे और ऐसे परिच्छेदों पर चिन्ह लगाना चाहेंगे जो आपके लिए महत्त्वपूर्ण हो। आप नीचे दिए जगह पर ऐसे संपर्कों की नोंध रखिए जो आपके त्वरीत काम में आ सके।

विशेषज्ञ–नर्स–सम्पर्क का नाम

.....

.....

अस्पताल:

.....

.....

.....

फोन : .....

उपचार .....

.....

.....

परिवार का डॉक्टर

.....

.....

सर्जन (शल्यक) का पता

.....

.....

.....

अपेक्षित हो तो दे सकते हैं–

आपका नाम .....

पता .....

.....

अनुक्रम

पृष्ठ क्रमांक

इस पुस्तिका के बारे में ३

परिचय ४

कॅन्सर दुबारा लौटा है इसका निदान होनेके बाद ५

कॅन्सर दुबारा क्यों लौटता है ६

स्वयंको संभालना देखभाल तथा चिकित्सा ७

कॅन्सर किस जगहपर दुबारा लौटना संभव है ८

चिकित्सा के विकल्प ९

दुबारा लौटे हुए कॅन्सर की निदान पद्धती १२

चिकित्सा पद्धतीयां १८

कॅन्सर की नई चिकित्साएं २७

आप स्वयंको किस प्रकार मदद कर सकते है ३०

शब्दकोश ४०

लाभदायक संस्थाएं – सूचि ४५

जासकॅप प्रकाशन – सूचि ४६

प्रश्न जो आप अपने डॉक्टर / सर्जन से पूछना चाहते हो ४८

इस पुस्तिका के बारे में

जब किसी भी व्यक्ति को डॉक्टर यह बताते है कि वह कैन्सर से पीड़ित है, तो उस व्यक्ति को बहुत बड़ा आघात पहुंचता है।

''कैन्सर'' यह शब्द सुनतेही इन्सान घबरा जाता है। ऐसे समय इन्सान को निराश न होते हुए कैन्सर के साथ लड़ाई करने को तैयार हो जाने में ही फायदा है। पिछले कई वर्षों से इस पीड़ा से आदमी किस तरह मुक्त हो, इस विषय पर वैज्ञानिकों के निरंतर प्रयास जारी हैं। इन्हीं अथक परिश्रमों के फलस्वरूप आज यह बीमारी काफी हद तक नियंत्रण में आ गई है। अगर उचित समय पर निदान हो तो उचित इलाज तथा चिकित्सा द्वारा इस बीमारी को काबू में रखना आज संभव हो गया है। इस विषय में स्वयं मरीज को तथा उसके परिवार के सदस्यों तथा मित्रों को अधिक से अधिक जानकारी हासिल करनी चाहिये। बिमारी की सही–सही जानकारी प्राप्त होने से मरीज को एक नैतिक बल मिलता है।

''कैन्सर'' क्या है... वह किस कारण से होता है.... उसे पहचानने के क्या तरीके हैं.... उसपर कौनसा इलाज प्रभावशाली है... तथा कौनसी चिकित्सा व्यवहार में लानी चाहिये.... चिकित्सा के दुष्परिणाम क्या हैं.... इस तरह के कई प्रश्न रूग्ण तथा परिवारवालों के मन में आते हैं। इन सब प्रश्नों के लिये डॉक्टरों के पास समय की कमी होने की वजह से, वे रूग्ण को तथा परिवारवालों को उनके जवाब नहीं दे पाते। ऐसी स्थिति में बीमारी के बारे में उचित जानकारी देनेवाली किताबें ही यह कमी पूरी कर सकती है।

इसी उद्देश्य से इंग्लैंड की "cancerbackup" (कैन्सर बैकअप) नामक संस्था कार्यरत है। सामान्य लोगों को अलग–अलग किस्म के कैन्सर की जानकारी देनेवाली कई पुस्तिकाएँ इस संस्था द्वारा प्रकाशित की गई हैं, जो विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा लिखी गई हैं।

कैन्सर के कारण अपने सुपुत्र सत्यजीत की मृत्युके बाद, उस आघात का दुःख हल्का करने के प्रयास में, मुंबई–स्थित श्री प्रभाकर राव तथा श्रीमती नीरा राव ने ''जासकैप'' (जीत असोसिएशन फोर सपोर्ट टु कैन्सर पेशेन्ट्स) के नाम से इस संस्था की स्थापना की। सामान्य लोगों को इस भयानक बीमारी की पूरी जानकारी उपलब्ध हो, इस उद्देश्य से ''जासकैप'' ने "cancerbackup" की सभी पुस्तिकाओं का अनुवाद हिन्दी तथा अन्य भारतीय भाषाओं में करने की अनुमति cancerbackup से प्राप्त की है।

कई अन्य पुस्तिकाएँ 'कैन्सर बँकअप' की पुस्तिकाओं पर आधरित नहीं हैं, जैसे कि यह मुंह, नाक और गर्दन के कैन्सर की पुस्तिका जो 'द कैन्सर कौन्सिल, व्हिक्टोरिया, ऑस्ट्रेनिया' पर आधरित है। इसी तरह कई अन्य पुस्तिकाएँ अलग–अलग संस्थाओं के प्रकाशन पर अधारित है।

हिन्दी अनुवाद का प्रयास कुछ सज्जन मित्रों ने अपने उम्रभर के अनुभव, तथा ज्ञान और अब समय देकर, सरल हिन्दी भाषा में किया है। इसमें राव परिवार के मित्र तथा ''जासकैप'' के आधारस्तंभ श्री विनायक अनंत वाकणकर नाम अग्रणी रहेगा। पिछले ६

वर्षों में उन्होंने ७७ से अधिक cancerbackup की पुस्तिकाओं का भाषांतर (अनुवाद) किया है। इसी तरह कई अन्य हितचिंतकों ने अलग–अलग रूप से इस संस्था में अपनी सेवाएँ अर्पित की हैं।

प्रस्तुत पुस्तिका में शरीर के कैन्सर–पीड़ित विशिष्ट अंगों का पूर्ण विवरण दिया गया है। कैन्सर का निदान होनेपर जो अलग–अलग परीक्षण (जाँच) करने पड़ते हैं, इनकी जानकारी भी उपलब्ध है। संभाव्य चिकित्सा/इलाज, मरीज की मानसिक अवस्था एवं इस अवस्था से बाहर निकलने के प्रयास, तथा परिवार के लोग एवं मित्रगण किस तरह सहायता कर सकते हैं, इन सभी के बारे में विवेचन है।

यह छोटी सी किताब पढ़ने के बाद अगर आप कुछ उचित सूचना देना चाहेंगे तो हमें जरूर लिखिए। आपकी सूचनाओं पर हम अवश्य विचार करेंगे।

परिचय

हर कॅन्सर मरीज के मनमें हरदम एक आशंका होती है क्या मेरे कॅन्सर का दुबारा लौटने का संभव है? यदि लौटता है तो भी, प्रायः सभी मरीजों की भावना होती है ''यह परिस्थिति मेरे ही बारेमें फिर से क्यूं?''

आघात वापिस लौटता है। भय भी पैदा होता है– अपने परिजन तथा मित्रों से किस मुंह से कहूं, दुबारा चिकित्साएं या अब संभवतः मृत्यु। गुस्सा तो रहता ही है। आपको फिरसे बताया गया है कि आप कॅन्सर से पीड़ित है। आपको मनमें भावना होगी कि आपने सबकुछ भुगतने के बाद अभी भी कुछ बाकी है? ऐसा प्रश्न जिसका उत्तर आपको मिल नहीं पाया है वह ''क्या उपचार इस बार सफल होंगे?''

यद्यपि आपकी वहीं भावनाएं, जब पहलीबार आपके कॅन्सर का निदान हुआ था, वापिस उभरकर आएंगी, परंतु अब उनमें एक फर्क होगा। आप इन हालातों से एकबार गुजर चुके है, आप कॅन्सर तथा उसकी चिकित्साओं का मुकाबला कर चुके है, तथा आपके जीवनमें उनके कारण होते हुए बदलावों से भी आप परिचित है। आप जानते है कि वैद्यकीय (मेडिकल) तथा भावनिक सहारा आपके लिए सदैव उपलब्ध है। कॅन्सर से दुबारा सामना करना काफी कठिन है, परंतु आपको पता है आपको इस संघर्ष में किस प्रकार जवाब देना है।

यह पुस्तिका है 'जब कॅन्सर दुबारा लौटा है' इस संबंधमें– इसका निदान, चिकित्सा, तथा मुकाबला करने की सलाह, उसी प्रकार कहां से मदद मिलने का प्रावधान है। पुस्तिका के अंतमें दी गई शब्दावली, कुछ संज्ञाएं जिन्हें आप पढ़ेंगे या आप अपने स्वास्थ समूह (ट्रिटमेंट टीम) के साथ बातचीत के दौरान सुनेंगे, उनकी सूचि दी गई है तथा उनका विवरण / अर्थ।

आप जैसे–जैसे इस पुस्तिका को पढ़ेंगे, याद रखें १०० से अधिक प्रकार के **कॅन्सर** है। प्रत्येक अलग–अलग प्रकार का है और प्रत्येक व्यक्तिपर एकही चिकित्सा का अलग–अलग प्रभाव होता है। कोई भी पुस्तिका प्रत्येक व्यक्ति के प्रत्येक परिस्थिति पर जानकारी नहीं दे सकती। इस कारण इस पुस्तिका में दी गई जानकारी सर्वसाधारण है, इसमें दी गई कुछ जानकारी आपसे मिलती–जुलती होगी। परंतु फिर भी कईं लोगों ने ऐसे परिस्थिति का मुकाबला अपने ही ढंगसे इसी पद्धति से निकाला है। संभव है उनके अनुभव का आपको फायदा होगा।

कईं लोग जिनका कॅन्सर दुबारा लौटकर आया है वह आपको बताएंगे कि आपके बीमारी की तथा उसकी चिकित्सा की अधिक जानकारी रखने से आपको आपकी देखभाल करने में अधिक सहाय्य मिलता है। अपनी चिकित्सा के संबंध में सकारात्मक दृष्टिकोण रखने से आपको अपनी भावनाओं पर उसी प्रकार शारिरीक प्रक्रियाओं पर नियंत्रण रखने में अधिक सहाय्य मिलती है। अपनी ताकद तथा निकटतम व्यक्तियों के सहारे से तथाअन्य स्त्रोतों की मदद से आपको दुबारा मुकाबला करने की शक्ति मिलती है।

ऐसे कुछ स्त्रोतों की सूचि आप ''कॅन्सर संबंधी जानकारी मिलने के अन्य स्त्रोत'' विभाग में पाएंगे। इनमें से कईं नॅशनल कॅन्सर इन्स्टीट्यूट के कॅन्सर जानकारी सर्विस या अमेरिकन कॅन्सर सोसायटी द्वारा उपलब्ध है।

कॅन्सर दुबारा लौटा है ये निदान होने के बाद

संभव है आपने पहले सोचा भी होगा की मेरा कॅन्सर दुबारा लौट सकता है। अब आप सोचते होंगे ''मैं अभी तक काफी भुगत चुका हूँ, फिर मेरे ही लिए ये क्यों हो रहा है?''

आपको काफी सद्मा पहुँचा होगा, आपको गुस्सा, दुःख तथा भय ये भावनाएं भी परेशान कर सकती है। किंतु पहले से अब एक चीज आपके पास है, वो है– अनुभव। कॅन्सर से आप पहले मुकाबला कर चुके है। आप को पता है कि आपको क्या हो सकता है और उनसे आप क्या आशा कर सकते है।

सोचिए की चिकित्साओं में, आपके पहले कॅन्सर पीड़ा के समय के बाद अब काफी तरक्की हुई होगी। नई दवाईयां या उपचार पद्धती अब संभव होगी, जिससे आपके उपचारों से अब आपको अधिक सहायता मिले और उपचारों से उभरनेवाले दुष्परिणामों से मुकाबला करने अधिक सुविधाएँ प्राप्त हो सकेगी। वास्तव में इन दिनों कॅन्सर अक्सर एक चिरकाल पीड़ा देनेवाली बीमारी समझी जाती है, और लोग इससे कई वर्षोंतक मुकाबला करते है।

''जब मुझे पता चला की मेरा कॅन्सर दुबारा लौटा है, मैं बिलकुल सुन्न हो गया। पहले तो समाचार पर विश्वास करना ही कठीन था। कुछ हफ्तों बाद, मेरे पास कौनसे विकल्प है इनके बारे में मैं सोचने लगा। इसके बाद मुझे अपने पर थोड़ा नियंत्रण मिला।''

कॅन्सर दुबारा क्यों लौटता है?

कॅन्सर दुबारा लौटने का मतलब होता है जब उससे पीड़ा मुक्ति हो चुकी है तथा उससे सुधार हो रहा है यह भावना होनेके बाद कॅन्सर फिरसे अपना रूप प्रकट करता है। यह दुबारा लौटना काफी हफ्तों बाद, काफी महिनों बाद या कुछ या कईं सालों बाद होना संभव है।

दुबारा लौटे हुए कॅन्सर की शुरूआत होती है ऐसे कॅन्सर कोशों से जो आपके प्राथमिक कॅन्सर के समय चिकित्सा में नष्ट नहीं हुई थी। आपकी पहली चिकित्सा की गई थी जिसका उद्देश्य था प्राथमिक कॅन्सर के कोशों को नष्ट करना, तथा ऐसी कॅन्सर कोशों को भी नष्ट करना जो भटक कर शरीर की किसी अन्य अंगमें विस्थापित हो गई हो। कभी–कभी चाहे किसी भी चिकित्सा का उपयोग किया गया हो– कुछ कॅन्सर कोश अल्प संख्यामें जीवित रह जाती है तथा उन्हें कुछ समय की आवश्यकता होती है कुछ और अधिक संख्या में बढ़कर एक ट्यूमर के रूपमें प्रगट होने के लिए जो आकार में बढ़कर पहचाना जा सकता है।

कॅन्सर दुबारा लौटना या एक नए कॅन्सर की शुरूआत होना एकही चीज नहीं है, फिर दुबारा लौटा हुआ कॅन्सर शरीर के अन्य अंगमें क्यों न हो। दुबारा लौटे हुए कॅन्सर की कोश वैसीही होती है जैसी प्राथमिक कॅन्सर की थी– कोई फरक नहीं पड़ता वह दुबारा किस जगह पैदा हुई है। जैसे यदि आपको गुदाशय (कोलन) का था और अब वह यकृतमें (लीवर) दुबारा लौटकर आया है, उसे यकृत का कॅन्सर नहीं कहा जा सकता है, यह तो गुदाशय के कॅन्सर कोश भटककर / फैलकर यकृतमें प्रवेश कर चुकी है, परंतु है तो वहीं

गुदाशय का कॅन्सर। (यह कॅन्सर कोशों का फैलकर शरीर के किसी अन्य अंगमें प्रगट होने को कहते है **'मेटॅस्टेसिस'**) यह ध्यानमें रखना महत्त्वपूर्ण है कारण अलग–अलग कॅन्सरों की अलग–अलग चिकित्साएं होती है।

यद्यपि यह संभव है कि आपके प्राथमिक कॅन्सर से कोई भी संबंध न रखनेवाला एक बिल्कुल नया कॅन्सर अब पैदा हुआ है, परंतु ऐसी परिस्थिति बहुत ही अपवाद जनक होती है ज्यादातर होता है दुबारा लौटा हुआ कॅन्सर।

स्वयं को संभालना देखभाल तथा चिकित्सा

दुबारा लौटा कॅन्सर आपके जीवन के प्रत्येक पहलूपर असर कर सकता है। आप कमजोरी महसूस कर सकते है और आपका शरीर पर नियंत्रण कम हो सकता है। किन्तु आपको ऐसा महसूस करने की आवश्यकता नहीं है। आप खुदकी देखभाल कर सकेंगे तथा अपने निर्णय ले सकेंगे। आप अपने स्वास्थ की देखभाल करनेवाले समूह के सदस्यों के साथ तथा परिजनों के साथ अपने निर्णय के बारे में वार्तालाप कर सकेंगे। इससे आपको सहायता मिलेगी और समाधान प्राप्त होगा।

आपके स्वास्थ की देखभाल करनेवाले समूह से बातचीत

कई लोगों के स्वास्थ की देखभाल करनेवाला एक समूह (ग्रुप) रहता है, जो एकसाथ मिलकर सहायता प्रदान करते है। इस समूह में डॉक्टर, नर्सेस, आहारतज्ञ (डाएटीशियन), कॅन्सर संबंधित सामाजिक कार्यकर्ता (ऑन्कॉलॉजी सोशल वर्कर्स) या अन्य विशेषज्ञ रहते है। कुछ मरीजों को अपने चिकित्सा विकल्पों के बारेमें या उनसे उभरनेवाले परिणामों के बारे में बातचीत करना पसंद नहीं होता। उनकी सोचमें डॉक्टरों को सवाल करना पसंद नहीं होता। परंतु ये सत्य नहीं है। अधिकांश डॉक्टरों को उनके मरीजों ने अपनी देखभाल में सहभाग करना ठीक लगता है। उन्हें उनके मरीज अपने स्वास्थ के बारे में उनसे बातचीत करना अच्छा लगता है।

नीचे कुछ मुद्दे दिए है, जिनपर आप आपके स्वास्थकी देखभाल करने वाले समूह के साथ बातचीत करना चाहेंगे।

- **दर्द या अन्य संकेत** – आप जो महसूस कर रहे है उसके बारे में इमानदारी से चर्चा करे। दर्द होनेपर डॉक्टर को बताए कहां दर्द हो रहा है। उन्हें बताए की क्या होनेपर आपका दर्द कम हो सकता है।

- **आपस में बातचीत** – कुछ लोग अपनी देखभाल के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त करना चाहते है, तो अन्य कुछ मरीज कम से कम जानकारी चाहते है। तो कुछ कॅन्सर पीड़ित व्यक्ति प्रत्येक निर्णय उनके परिवार सदस्यों द्वारा लेना चाहते है। आप क्या चाहते है? निर्णय ले आप क्या चाहते है। निश्चित करे आप क्या जानना चाहते है और

कितना विस्तृत और कब आपकी जानकारी की इच्छा पूरी हो चुकी है। मनमें ठहराए आपको आरामदायक क्या होगा। इसके पश्चात् ही, डॉक्टर से तथा परिजनों को इसके बारे में बयान करे। उन्हें पूछे की आपकी इच्छा वे समझ गए है।

- **परिवार की इच्छा** – परिवार के कुछ व्यक्तिओं की दृष्टी से कॅन्सर की देखभाल करना कठिन होता है। वे जानना नहीं चाहते की कॅन्सर कितना विकसित हो चुका है। आपके परिजनों को पूछिए की वे कॅन्सर अवस्था के बारे में कितनी जानकारी चाहते है। और फिर ये चीज डॉक्टर तथा नर्सेस को बताए। जितना हो सके उतने जल्दी ये चीज करे। इससे आपके परिजनों के बीच में विवाद कम हो सके।

आपके स्वास्थ की देखभाल करनेवाले समूह के साथ बातचीत करने के सुझाव

- आपके जरूरतों के, आशंकाओं और भय के बारे में निःसंकोच होकर बातचीत करे। अगर उनकी बाते समझमें न आए तो सीधे उनसे बात दोहराने और विवरण करने कहे।
- डॉक्टरने दिए हुए कागज, परिक्षणों के नतीजे, आपकी नोटबुक तथा फाईल बातचीत करते समय साथ में रखे, उसी प्रकार प्रत्येक भेटी की नोंध करे, आपने सेवन किए हुए औषधों की सुची भी साथ रखे जिससे जब कभी आवश्यकता हो आप संदर्भ ले सके। काफी पीड़ितों को इससे मदद मिलती है, जब वे किसी नए डॉक्टर से पहलीबार भेंट कर रहे है।
- डॉक्टर से मिलने के पहले आपके सवालों की लिखित सूची तैयार करे।
- परिवार के किसी सदस्य या दोस्त को डॉक्टर से भेंट करते समय साथ में रखे। वे प्रश्न पूछते समय आपकी सहायता कर सकेंगे। तथा उनकी बाते ठीक समझ सकेंगे, कारण ये एक संवेदनात्मक क्षण होता है, जिस समय आपको डॉक्टरों की बाते पूरी समझना कठिन होता है। बातों की टिप्पणी भी करते रहे।
- डॉक्टर की इजाजत होनेपर बातचीत की टेप भी रेकॉर्ड करे।
- डॉक्टर से पूछे की वे गाऊन न पहने तो ठीक होगा? कुछ मरीजों को गाऊन पहनकर बातचीत करना थोड़ा कठिन होता है।

कॅन्सर किस जगह दुबारा लौटना संभव है?

प्रत्येक कॅन्सर पेशी जो ट्यूमर से अलग होकर किसी दुसरी जगह पहुंचकर वहां विकसित नहीं हो सकती। अधिकांश ऐसे कोशों को शरीर की स्वाभाविक प्रतिकार शक्ति या दी गई

चिकित्सा उन्हें नष्ट कर देती है। हर कॅन्सर के स्वभाव के अनुसार उनके दुबारा लौटने की शक्ति अलग–अलग होती है उसी प्रकार उन्हें विकसित होने की अन्य जगह होती है।

दुबारा लौटे हुए कॅन्सरों का वर्गीकरण उनकी अवस्थापन (लोकेशन) की जगह से किया जाता है: स्थानिक (लोकल), प्रादेशिक (रिजनल), या दूरस्थ (डिस्टंट)।

- स्थानिक दुबारा लौटना याने कॅन्सर फिरसे प्राथमिक जगह के काफी करीब पैदा होना। जैसे यदि किसी महिला पर मॅस्टेक्टोमी की गई है उसे बादमें दुबारा स्थानिक स्तन का कॅन्सर होने की संभावना है उसी जगह जहां शल्यक्रिया संपन्न की गई थी। स्थानिक वर्गीकरण का यह भी अर्थ होता है कि कॅन्सर का कोई भी अंदाजा पासके लसिका (लिम्फ) नोड्स या अन्य कोशस्तरों (टिश्यू) पर नहीं है।

- प्रादेशिक दुबारा लौटे हुए कॅन्सर का संबंध होता है एक नए ट्यूमर की पैदाईशी प्राथमिक कॅन्सर के करीब के जगहों के लसिका नोड्स या कोशस्तरों में तथा शरीर के दूरस्थ अंगों में कॅन्सर कहीं भी प्रकट होने का सबूत नहीं है। किसी व्यक्ति जिसके हाथ से मेलॅनोमा निकाल दिया गया था उसका मिसाल के तौरपर कॅन्सर, हाथों के नीचे को, बघल की, लसिका नोड्स में दुबारा लौटना हुआ है।

- दुबारा लौटे हुए कॅन्सर की 'दूरस्थ' वर्गमें प्राथमिक कॅन्सर कोश शरीर के कहीं दूरके अंगमें मेटॅस्टेटिक पद्धति से प्रकट हुई है। जैसे किसी व्यक्ति को यदि प्राथमिक रूपमें पुरःस्थ (प्रॉस्टेट) ग्रंथीयों में कॅन्सर की पीड़ा थी तो दुबारा लौटे हुए कॅन्सर का स्थान किसी हड्डीयों में होना संभव है। इसका मतलब यह नहीं कि इस व्यक्ति को हड्डीयों का कॅन्सर है बल्कि उसे पुरःस्थ ग्रंथीयों के कॅन्सर की पीड़ा फैलकर अब हड्डीयों में प्रसारित हो चुकी है।

चिकित्सा के विकल्प

दुबारा लौटे हुए कॅन्सर की चिकित्सा के लिए कई विकल्प उपलब्ध होते है। चिकित्सा कुछ हदतक कॅन्सर के प्रकार पर तथा पूर्व कॅन्सर पर कौनसी चिकित्सा प्रदान हुई है इसपर निर्भर होती है। इस पर भी निर्भर होता है कि क्या आपका कॅन्सर दुबारा लौटा है, जैसे:–

- स्थानिक (लोकल) उभरा कॅन्सर के लिए सर्वोत्तम उपचार शल्यक्रिया (सर्जरी) या रेडिएशन (विकिरण) चिकित्सा होती है। मतलब डॉक्टर ट्यूमर को शरीर से हटा देते है या विकिरणों से उसे नष्ट करते है।

- दूर के अंगमें कॅन्सर लौटने पर रसायन चिकित्सा (कीमोथेरपी) या जैविक (बायोलॉजिकल) चिकित्सा का उपयोग होता है।

महत्वपूर्ण है कि आप डॉक्टर को सभी वैकल्पिक चिकित्साओं के बारे में विचारणा करे। शायद आप किसी दूसरे डॉक्टर का अभिप्राय जानना पसंद करेंगे। तथा आप पूछना चाहेंगे की कोई चिकित्सालयीन परीक्षण (क्लिनिकल ट्रायल) का उपयोग हो पाएगा।

क्या मैंने किसी अन्य डॉक्टर का चिकित्सासंबंधी अभिप्राय लेना ठीक होगा?

कुछ मरीजों की सोचमें किसी अन्य डॉक्टर का अभिप्राय लेने से अभी के डॉक्टर नाराज हो जाएंगे। अक्सर वास्तव में इससे बिल्कुल उलटी परीस्थिती होती है। अधिकांश डॉक्टर दूसरे अभिप्राय के पक्ष में होते है। और काफी बीमा कंपनीयाँ उनका खर्चा देनेके लिए राजी होती है।

जब आप दूसरे डॉक्टर का अभिप्राय लेंगे, दूसरे डॉक्टर पहले डॉक्टर को चिकित्सा के अपनी मंजूरी देंगे, या फिर वे कुछ अन्य सुझाव देंगे। कुछ भी हो, आपको अधिक जानकारी प्राप्त होगी तथा शायद आप और आश्वस्तता महसूस करेंगे। आप आपके निर्णय पर और अधिक विश्वास करेंगे की आपने अन्य विकल्पों के बारे में भी सोचा है।

अन्य सहाय्यक तथा वैकल्पिक चिकित्साएँ

ये सहाय्यक तथा वैकल्पिक चिकित्साएँ (कॉम्प्लीमेन्ट्री ॲन्ड अल्टर्नेटिव मेडीसिन्स–CAM) कुछ पीड़ितों के लिए मदद करती है, तथा ऐसी कुछ CAM चिकित्साएँ काफी सुरक्षित होती है जैसे अक्यूपंक्चर, प्रतिमांकन (ईमेजरी), विश्राम लेनेके तकनीक, सम्मोहन (हिप्नोसिस), बायोफीडबँक, संदेश चिकित्सा (मॅसेज थेरपी)। किन्तु आपने आपके कॅन्सर पीड़ामुक्ति हेतू विभिन्न प्रकार के आहार, विटॅमिन्स तथा जड़ीबुटीयों के बारे में पढ़ा होगा। परंतु इन किसीका अवलंबन करने पूर्व या कोई भी नई चिकित्सा शुरू करने पूर्व आपके स्वास्थकी देखभाल करनेवाले समूह से बातचीत करे कारणः–

- कुछ CAM चिकिस्ताएँ वास्तव में गुणकारी है इसका सबूत नहीं होता तथा कुछ चिकित्साएँ हकीगत में आपको नुकसान पहुँचा सकती है।
- आपके स्वास्थ पर खतरे की प्रक्रिया हो सकती है, या CAM चिकित्सा के कारण डॉक्टर जो आपको दवाईयाँ दे रहे है उनपर असर हो सकता है।
- एक नैसर्गिक वस्तु का मतलब वो सुरक्षित ही है ऐसा नहीं होता।

आपकी इच्छा प्रगट करे

जब कॅन्सर दुबारा लौटता है चिकित्सा के लक्ष्यों में बदलाव होगा या पहले कॅन्सर पीड़ा के समानही होंगे। परंतु अधिकतर मरीजों को ये लौटे हुए कॅन्सर आघात का **निदान** होनेपर अपनी इच्छाए प्रगट करने की आवश्यकता लगती है। यद्यपि इसके बारे में सोचना कठिन होता है, और इन विषयपर बाते करना तो और भी कठिन, फिर भी इन हालात में

आप आगे भविष्य में क्या करना होगा इसपर कुछ निर्णय लेना चाहेंगे, यदी, स्वयंके मनसे भी विचार करना कठिन होनेपर।

हर पीड़ित व्यक्ति ने अपना इच्छापत्र बनाना चाहिए और अपने प्रिय व्यक्तिओं आपके पश्चात् क्या उन्हें क्या बहाल करना है। ये एक बहुत महत्वपूर्ण चीज है जो आपने करना चाहिए और किसी विश्वसनीय व्यक्तिको आपके स्वास्थ संबंधी निर्णय लेनेकी जवाबदारी सौंपना चाहिए। आप ये अधिकार एक न्यायिक पत्रद्वारा बना सकते है, जिसे पूर्व सूचनाएँ (ॲडव्हान्स डायरेक्टीव) कहा जाता है। इन लिखित पत्रों द्वारा अपने परिवार के व्यक्तियों को तथा डॉक्टरों को बिना बोले आपकी इच्छा बता सकते है। इस पत्रद्वारा उन्हें पता लगता है कि आपकी चिकित्सा किसी प्रकार होनी चाहिए। इन पत्रों में आपका न्यायिक इच्छापत्र तथा **स्वास्थ के विषय में न्यायिक उत्तराधिकारी व्यक्ति** (ड्यूरेबल पॉवर ऑफ अटर्नी फॉर हेल्थ केयर) का अधिकार होगा।

ऐसी पूर्व सूचना देनेका अर्थ ये नहीं होता की आपने सब चीजों का त्याग किया है। ऐसे कागजात बनाने से प्रस्तुत होता है कि आपका खुदपर पूर्ण नियंत्रण है और सभी लोगों को सूचित कर रहे है कि आपकी क्या इच्छा है जिनका उन्होंने पालन करना चाहिए। इससे आप भविष्य में क्या होगा इसकी चिन्ता कम करने में मदद होगी और आप हररोज आपका जीवन पूर्णतः जी सकेंगे।

ऐसी चिजों के बारे में बातचीत करना कठिन काम होता है। किन्तु इससे परिजनों को पता चलता है की आप क्या चाहते है और उन्हें आपसे इस विषय पर बातचीत करने की आवश्यकता नहीं होती। आपको भी मनशांति प्राप्त होती है। इन महत्वपूर्ण मुद्दों पर आप खुद निर्णय ले रहे है ना की अपने प्रियतम व्यक्तिओं को उलझने में डाल रहे है।

इस पूर्व सूचना पत्र की कॉपीज बनाकर अपने परिजनों से तथा स्वास्थ की देखभाल करनेवाले समूह और अस्पताल के स्वास्थ रिकॉर्ड विभाग में वितरीत करे।

संक्षेप में कानूनी (लीगल) पत्रिकाएँ

पूर्व सूचनाएँ

- जीवित अवस्था में इच्छापत्र जिससे आपके स्वास्थ की देखभाल करनेवाले समूह के लोगों को पता चले की देखभाल किस प्रकार हो जब आप बोलनेपर असमर्थ हो जाए।
- आपके **स्वास्थ के विषय में कानूनी उत्तराधिकारी व्यक्ति** का नाम देने से आपके स्वास्थ के बारे में वह व्यक्ति सब निर्णय ले सकेगा यदी स्वाथ्य के कारण आप ऐसे निर्णय लेने में असमर्थ होनेपर। इस व्यक्ति को **स्वास्थ अधिकारी** (हेल्थ केअर प्रॉक्सि) कहा जाता है।

अन्य कानूनी पत्रिकाए जो पूर्व सूचनाओं में सम्मिलित नहीं है

- आपका **इच्छापत्र** (विल) जो बताता है कि आप अपना पैसा तथा जायदाद आपके उत्तराधिकारीयों में (हेयर्स) किस तरह बाँटना चाहते है उत्तराधिकारी अक्सर आपके परिवार के व्यक्ति होते जो आपके पश्चात् जीवित रहते है। (आप किसी अन्य व्यक्तियों को भी अपने इच्छापत्र में उत्तराधिकारी बना सकते है।
- कोई ट्रस्ट ऐसे व्यक्तिको नियुक्त जो आपका आर्थिक कारोबार आपके लिए संभाले।
- **न्यायिक उत्तराधिकारी (पॉवर ऑफ अटोर्नी)** ऐसे किसी व्यक्तिको नियुक्त करता है जो आप निर्णय लेने में असमर्थ होनेपर वह व्यक्ति आर्थिक व्यवहार के निर्णय ले।

नोंध करेः– ऊपर दिए गए कागजात बनाते समय किसी वकील की जरूरत नहीं होती, किन्तु एक नोटरी की आवश्यकता होती है। प्रत्येक देशों के ऐसे पूर्व सूचनाएँ तैयर करनेके अलग–अलग कानून होते है। अपने वकील से या सामाजिक कार्यकर्ता से इन कानूनों के बारे में जानकारी प्राप्त करे)।

दुबारा लौटे हुए कॅन्सर की निदान पद्धती

- शारीरिक परीक्षण (फिजिकल एक्झाम)
- प्रयोगशाला परीक्षण (लॅबोरेटरी टेस्ट)
- प्रतिमांकन (इमेजिन्ग)
- एक्स–रे
- सी टी स्कॅन
- एम् आर आय्
- न्यूक्लियर स्कॅन (अणु केन्द्रीय)
- अल्ट्रासोनोग्राफी (अतिसूक्ष्म ध्वनिलहरी)
- बायोप्सी

गए कईं महिनों में या वर्षों में संभवतः आपके कईं परीक्षण किए जा चुके होंगे। अधिकांश आपके डॉक्टरों ने आपसे आपके शरीर में आनेवाले बदलावों पर नजर रखने कहा होगा तथा कोई असाधारण लक्षण पैदा होनेपर उन्हें तुरंत सूचित करने कहा होगा ऐसे लक्षणों में आप देख पाएंगे शरीर के वजन में फर्क होना, रक्तास्राव या दर्द (इन फर्कों का हर समय निष्कर्ष नहीं होता कि आपका कॅन्सर दुबारा लौट रहा है) या फिर आपके डॉक्टरों को परीक्षण के दौरान कुछ इशारे मिले है कि 'आपका स्वास्थ ठीक नहीं है।'

दोनोंही समय, कुछ विशेष परीक्षण तथा पद्धतीयों से यह पता लगाने का प्रयास करते है कि समस्या का मूल कहा है तथा उसके लिए उचित चिकित्सा कौन–सी होगी, जिससे शायद आपके भूतपूर्व अनुभवों से आप परिचित होंगे, कृपया डॉक्टरों को उनके प्रश्नों का सही जवाब देकर मदद कीजिए:

- क्या पाए गए लक्षण कॅन्सर के कारण है या कुछ आरोग्यसंबंधी अन्य समस्या के कारण है?
- यदि कॅन्सर है तो क्या वह दुबारा लौटा हुआ है या कोई नए प्रकार का है?
- क्या कॅन्सर एक से अधिक अंगमें फैल चुका है?

कुछ प्रकार के कॅन्सर दुबारा शरीर के विशेष भागमें दुबारा लौटना संभव होता है, इस कारण आपके डॉक्टर सर्वप्रथम इन भागों का परीक्षण करना पसंद करेंगे। शारीरिक परीक्षण तथा अन्य जांचों के समय पाए गए जानकारी की सहाय्यता से डॉक्टर सही निदान करने में कामियाब होते है। यदि आपका कॅन्सर दुबारा लौटा है, तो सही निदान पहला कदम होता है जिससे सर्वोत्तम चिकित्सा का निर्णय लेने में सहाय्यता मिलती है जिससे बीमारी नियंत्रण में रखी जा सकती है।

शरीर स्वास्थ परीक्षण (फिजिकल एक्झाम्स)

आपके नियमित परीक्षण जिनमें अंतर्गत है आपकी कोई गांठ पैदा होने की भावना, सूजन वगैरा इनके अलावा आपके डॉक्टर आपके मलाशय, पेट, मूत्राशय, सांस की नलिका तथा अन्य अंगों का जहां कॅन्सर दुबारा लौटना संभव है, उनका शरीर के अंदर से परीक्षण करना पसंद करेंगे। विशेष प्रकार के अवजारों का उपयोग होगा इन शरीर के अलग–अलग अंगों का निरीक्षण करने। इन प्रायः सभी अवजारों के नामों का अंत 'स्कोप' में होता है। जैसे 'ब्रान्कोस्कोप' एक उपकरण होता है जिसका उपयोग श्वसननलिका तथा फेफड़ों के परीक्षण के लिए किया जाता है। कुछ समय डॉक्टर एक छोटा–सा नमूना बायोप्सी परीक्षण के लिए भी इस स्कोप की सहाय्यता से निकाल सकते है जिसका परीक्षण बादमें माईक्रोस्कोप के नीचे होगा।

प्रयोगशाला परीक्षण (लॅबॉरेटरी टेस्ट्स)

दुबारा लौटे हुए कॅन्सर के लिए कईं प्रयोगशाला परीक्षण संपन्न किए जा सकते है, एक सही–सही निदान करने के लिए। जैसे रक्त के परीक्षण हेतू, रक्त के नमूने लिए जाएंगे जिनमें **ट्यूमर सूचक (मार्कर)** के सहाय्यता से उनके स्तर का मापांकन करना संभव होता है जैसे कार्सिनोएम्ब्रायोनिक एन्टिजेन जिसमें बदलाव होता है जब कॅन्सर दुबारा लौटता है।

अन्य परीक्षण, जैसे **फिकल ऑकल्ट ब्लड टेस्ट** जिसमें दस्तके रंग के बदलाव की जांच की जाती है जिससे पता चलता है आंतरिक रक्तास्राव होनेपर, जो काफी अल्पमात्रा में होने से आंखों से परीक्षा करनेपर पकड़ा नहीं जा सकता है। यदि इस जांचमें रक्त पाया जाता है तो लगातार एक्स–रे परीक्षण या कोई अन्य परीक्षण किए जाते है यह पहचानने के लिए कि यह रक्तस्राव कॅन्सर के कारण है या किसी अन्य समस्या के कारण।

यह तो केवल प्रयोगशाला परीक्षण के कुछ उदाहरण है जिनका जिक्र कॅन्सर निदान के लिए किया जाता है तथा किसी अन्य स्वास्थ समस्याओं के लिए। आपके डॉक्टर चुनेंगे कौन–से परीक्षण आपके लिए उचित होंगे।

प्रतिमांकन (ईमेजिन्ग)

संभावित कॅन्सर की अधिक जानकारी हासिल करने के लिए कि कॅन्सर किस जगह स्थित है तथा उसका आकार क्या है, एक्स–रे, कॉम्प्यूटेड टमोग्राफी (सी टी) स्कॅन्स, मॅग्नेटिक रेझोनन्स इमेजिंग (एम् आर आय्), न्यूक्लिअर स्कॅनिंग, या अल्ट्रासोनोग्राफी। यह परीक्षण अधिकतर आपके डॉक्टर के यहां नहीं पर किसी दूसरी जगह किए जाते है।

इन परीक्षणों में विकिरणों का, संगणकों का, लोहचुंबकों का या किसी अन्य अत्याधुनिक मशीनों का उपयोग होता है। यदि आपको इनके बारेमें कुछ सवाल है कि उनका उपयोग किस तरह होता है, उनसे लाभ या हानि संभव है क्या, या इन प्रक्रिया के दौरान आपने कौन–सी अपेक्षाएं रखनी चाहिए, तो निःसंकोच अपने डॉक्टर से या नर्स से या कार्यकर्मी से प्रक्रिया दौरान अपनी आशंकाओं के बारेमें बात करे। संभव है परीक्षण के पहले आप इन यंत्रों को देख पाएंगे तथा जांच किस प्रकार होती है यह भी अवलोकन कर सकेंगे। अधिकतर सी टी तथा (एम् आर आय् मशीनों में आपको एक संकुचित जगह में रहना पड़ता है, कभी–कभी एक घण्टे या अधिक समय के लिए। यह मशीनें काफी आवाज भी करती है। यदि आप इस संकुचित जगह में अस्वस्थ होते है तो इसकी चर्चा परीक्षण के पूर्व अपने डॉक्टर से करें। सी टी या एम् आर आय् के कार्यकर्ता भी आपको कुछ सुझाव देंगे।

एक्स–रे

ट्यूमर्स एक साधारण एक्स–रे छायाचित्र से भी देखे जा सकते है। अन्य परीक्षणों में भी एक्स–रे का तथा बेरीयम घोल (सोल्यूशन) का, किसी रंग या फिर हवा का उपयोग एक सूक्ष्म छायाचित्र निकालने के लिए किया जाता है, पेट, गुर्दे, मलाशय आदि अंग जो एक्स–रे छायाचित्र में स्पष्ट दिखाई नहीं देते है उनके छायांकन के लिए। ऐसे परीक्षण का उदाहरण होगा जिसे 'लोअर जी आय् सेरीज' (बेरीयम घोल का एनिमा देने के बाद गॅस्ट्रोइन्टेस्टाईनल ट्रॅक्ट का एक्स–रे लिया जाता है। बेरीयम एक सफेद रंग का खडियां (चॉक) जैसा धातु होता है, जो आंतों तथा मलाशय की रूपरेखाओं को एक्स–रे चित्रमें रेखांकित करता है।

सी टी स्कॅन (जिसे **सी ए टी स्कॅन** भी कहा जाता है, कॉम्प्यूटेड एक्शीअल टमोग्राफी)।

इस सी टी स्कॅन में, कईं कोनों से एक्स–रे चित्र लिए जाते है जिनके समन्वय से एक कापक्रम (क्रॉस सेक्शन) चित्र एक संगणक के सहाय्यता से किया जाता है। सी टी स्कॅन एक अधिक स्पष्ट विस्तृत चित्र प्रदान करता है, एक साधारण एक्स–रे चित्र के तुलनामें। कुछ शरीर के अंगों का तथा अधिकतर यकृत तथा दिमाग के पेशीस्तरों का (टिश्यूज) छायांकन करने इसका उपयोग अधिक होता है। कुछ परिस्थितियों में एक विशेष रंग सुई द्वारा नसमें प्रवेश करवाने से छायाचित्र अधिक साफ, स्वच्छ तथा स्पष्ट दिखाई देता है।

एम् आर आय्

एक्स–रे की जगह 'एम् आर आय्' में रेडियो लहरें तथा शक्तिशाली चुंबक का उपयोग शरीर के अंदर के भागों का स्पष्ट चित्र निकालने के लिए किया जाता है। सी टी स्कॅन जैसे ही 'एम् आर आय्' छायांकन में संगणक का उपयोग चित्रों का मिश्रण करने किया जाता है जिससे केवल एकही चित्र पूर्णरूप से दिखाई देता है। इस चित्रमें शरीर के अंग, स्नायू (मसल्स), रक्त नलिकाएं तथा शरीर के अन्य अंग जो अन्य उपकरणों से दिखना मुष्किल होता है सभी का छायांकन होता है। 'एम् आर आय्' छायांकन के लिए आपको बिल्कुल निश्चल अवस्थामें मशीन के एक सुरूंग जैसे पोकलीमें लेटे रहना होगा। आपके कानमें हेडफोन लगा दिए जाएंगे कारण मशीन काफी शोर करता है।

न्यूक्लिअर स्कॅन

न्यूक्लिअर स्कॅनों का अधिकतर उपयोग होता है शरीर के अंदर के भागों का परीक्षण करने। एक विशेष पदार्थ आपको निगलने के लिए दिया जाता है अथवा सुई द्वारा आपके रक्तप्रवाह में प्रवेश करवाया जाता है। इस पदार्थ में बिल्कुल अल्प मात्रामें किरणोत्सर्गता (रेडियो ॲक्टिविटी) रहती है, जैसे कि छाती का एक्स–रे लेते समय उपयोग में लाई जाती है, जिस कारण शरीर के अंदर उसका अस्तित्व दिखाई दे। एक मशीन जिसे 'स्कॅनर' कहते है वह छायांकन करता है जहां वह विशेष पदार्थ बैठा हुआ दिखाई देता है। छायाचित्र में कॅन्सर दिखाई देता है ऐसे स्वरूप में जहां उसके आसपास की पेशीस्तरों से वह ज्यादा या कम किरणोत्सर्गी हो।

अल्ट्रासोनोग्राफी

अल्ट्रासोनोग्राफी दौरान एक माइक्रोफोन (ध्वनिग्राहक) जैसे वस्तू का उपयोग किया जाता है जो ध्वनि लहरें पैदा करता है जो शरीर के अंदर की अंगों से परावर्तित होती है जैसे दिमाग या फेफड़ों जैसे अंगसे। एक संगणक इन परावर्तित प्रतिध्वनियों को एक छायाचित्र में बदल देता है जिसे 'सोनोग्राफ' कहते है। यह छायाचित्र एक टी.वी. जैसे परदेपर दिखाई देते है। अलग–अलग सघनता (डेन्सिटी) के पेशीस्तर छायाचित्र में अलग–अलग दिखाई

देते है कारण वह ध्वनी लहरों को परावर्तित (रिफ्लेक्ट) भिन्न–भिन्न प्रकार से करते है। उदाहरणार्थ, स्तनपर स्थित ढेले का मतलब होता है एक तरल पदार्थ से भरा हुआ फोड़ा या दुबारा लौटा हुआ कॅन्सर इनका फर्क एक सोनोग्राम से पहचाना जा सकता है।

बायोप्सी

बायोप्सी का मतलब होता है दूषित भाग से निकाला हुआ पेशीस्तर का नमूना जो बादमें मायक्रोस्कोप के नीचे परीक्षण से सही निदान कर सकता है। यद्यपि शरीर के असाधारण भाग का चयन स्वास्थ परीक्षण में होना संभव है या फिर प्रतिमांकन में, केवल बायोप्सी ही सिद्ध कर सकती है कि पेशीस्तरों में कॅन्सर पेशीयां स्थित है।

कुछ कॅन्सरों बाबद जब डॉक्टरों को आशंकाएं होती है तब वे दूषित भागसे सुई द्वारा कुछ तरल पदार्थ का नमूना निकालते है तथा पेशीस्तरों का नमूना भी (नीड्ल बायोप्सी)। एक शल्यक्रिया द्वारा की गई बायोप्सी के समय स्थानिक बधिरता या सर्वांगिण बेहोषी (लोकल या जनरल अनेस्थेशिया) का उपयोग होता है जब या तो समूचा ट्यूमर या फिर उसका एक टुकड़ा परीक्षण के लिए निकाला जाना संभव है।

- चिकित्सा पद्धतियां
- शल्यक्रिया (सर्जरी)
- किरणोपचार (रेडियो थेरपी)
- रसायनोपचार (कीमो थेरपी)
- अंग द्रवोपचार (हार्मोन थेरपी)
- जैविक उपचार (बायोलॉजिकल थेरपी)
- अस्थिमज्जा प्रत्यारोपण (बोनमॅरो ट्रान्सप्लॉन्ट)
- पूरक चिकित्सा (सपोर्टिव थेरपी)
- न्यूट्रीशनल सपोर्ट (पूरक आहार)
- दर्द नियंत्रण (पेन मॅनेजमेन्ट)

प्राथमिक कॅन्सर के समय जिन पहलुओं को चिकित्सा योजना बनाते समय विचाराधीन किया गया या उन्हीं में से कईं पहलुओंपर इस समय भी दुबारा लौटे हुए कॅन्सर की चिकित्सा में ध्यान दिया जाएगा। इनमें से कुछ पहलु होना संभव है ट्यूमर का स्थान, प्रकार तथा आकार, आपका स्वास्थ और आपको पहले दिए गए उपचार।

आपके डॉक्टर आपसे शल्यक्रिया, किरणोपचार (रेडियोथेरपी), रसायनोपचार (कीमोथेरपी) या इनकी मिश्रित चिकित्सा का सुझाव आपको देंगे। कुछ प्रकार के कॅन्सर्स, जैसे स्तन के

तथा गर्भाशय आदि के होनेपर डॉक्टर हार्मोन थेरपी की सलाह दे सकते है। अन्य परिस्थिति में जैविक उपचार पद्धति (बायोलॉजिकल थेरपी) का विचार भी किया जाना संभव है। इन प्रकारों की चिकित्साओं की नीचे चर्चा की गई है।

किसी भी चिकित्सा योजना के लिए आप और आपके डॉक्टर सम्मति देने के पहले आपने यह समझा लेना चाहिए कि यही चिकित्सा अन्य चिकित्साओं को छोड़कर क्यूं लेने की सलाह दी जा रही है। आपके डॉक्टर से चिकित्सा के उद्देश्य संबंधी, पद्धति के बारेमें और उससे पैदा होनेवाले अतिरिक्त परिणामों के बारेमें चर्चा करें। सुझाई गई चिकित्सा तथाअन्य चिकित्सा की तुलना करें। ऐसा करने से उससे मिलनेवाले लाभ, हानि, खतरे, दुष्प्रभाव और जीवनपर होनेवाले परिणामों पर विचार करें। सूचनाः यदि आपपर किरणोपचार या रसायनोपचार संपन्न होना संभव है तो, आपके डॉक्टर से दवाई लेने के पहले, ऐसी भी मामूली दवाई जिसके खरीदने में डॉक्टर के पर्ची की जरूरत नहीं है जैसे सिरदर्द या खांसी की दवाईयां, उनसे मंजूरी लेना अच्छा होगा। कारण इनमें से कुछ दवाईयां आपके अन्य चिकित्सा पर प्रभाव करती है।

जैसे कि अन्य महत्त्वपूर्ण मेडिकल निर्णयों पर आप एक और वैद्यकीय सलाह किसी दूसरे डॉक्टर की, इस दुबारा लौटे हुए कॅन्सर चिकित्सा समय लेना होशियारी होगी। कुछ बीमा (इन्श्योरेन्स) कंपनीयां किसी दूसरे डॉक्टर की सलाह लेना पसंद करती है, वे इस दूसरे डॉक्टरकी सलाह लेने के खर्च आप मांगने पर मंजूरी भी करती है। इस दूसरे डॉक्टर की सलाह लेने के लिए आपके ही डॉक्टर को विनंती करनेपर वे ही कोई दूसरे स्थानिक डॉक्टर की व्यवस्था मेडिकल समाज को, या पासवाले दूसरे अस्पताल को या मेडिकल कॉलेज में विचारणा करके करवा सकते है। कॅन्सर जानकारी केन्द्र (कॅन्सर इन्फरमेशन सेंटर–१–८००–४ सी ए एन सी ई आर) भी आपको चिकित्सा सुविधाओं के बारेमें तथा अन्य कॅन्सर केन्द्रों बाबद उसी प्रकार उन्होंने चलाए हुए कार्यक्रमों के बारेमें जो नॅशनल कॅन्सर इंन्स्टीट्यूट (एन् सी आय) द्वारा संचालित है, उनकी जानकारी दे सकते है।

आप अपने चिकित्सा में सक्रिय हिस्सा ले सकते है, सवाल पूछकर और अपनी भावनाओं को प्रकट करके। सवाल/प्रश्न जो अधिकतर मरीज पूछते है उन्हें इस पूरे विभागमें अंतर्गत किया गया है, आप अपने सवालों को इनमें सम्मिलित कर सकते है जब आप अपने डॉक्टर, नर्स से, सामाजिक कार्यकर्ता या किसी अन्य सदस्यों को जो आपके स्वास्थ समूह का सदस्य है उससे चर्चा कर रहे हो। आपके कुटुंबीय सदस्य तथा अन्य निकटतम व्यक्तियों के मनमें भी कुछ सवाल रहेंगे।

आपको सिफारिश की गई चिकित्सा के बारेमें सवालः

- इस चिकित्सा का उद्देश्य क्या है? क्या इससे पीड़ा मुक्ति होगी, या फिर इससे ट्यूमर सिकुड़ जाएगा और लक्षणों की परेशानी में कमी होगी केवल थोड़े समय के लिए?

- यह चिकित्सा मेरे लिए सर्वोत्तम होगी ऐसा आप क्यूं सोचते है?
- क्या मुझे हुए कॅन्सर प्रकार के लिए यह एक मानक चिकित्सा है?
- क्या अन्य चिकित्साएं भी उपलब्ध है? वे कौन–सी है?
- क्या मैं चिकित्सालयीन परीक्षण में भाग लेने योग्य हूं?
- चिकित्सा लेने सर्वोत्तम जगह कहां होगी?
- चिकित्सा से मैंने किन लाभों की अपेक्षा करनी चाहिए?
- क्या इस चिकित्सा के कुछ अतिरिक्त परिणाम है? वै कौनसे है? क्या ये परिणाम अस्थाई या कायम रूप के है?
- इन अतिरिक्त परिणामों का इलाज संभव है, या उनपर काबू पाया जा सकता है?
- चिकित्सा कितनी सुरक्षित है? खतरे कौन–से हो सकते है?
- चिकित्सा काम कर रही है इसका मुझे पता किस तरह होगा?
- क्या मुझे अस्पताल में भर्ती होना पड़ेगा?
- यदि मैं चिकित्सा लेने से इन्कार करूंगा तो मुझे क्या होगा?
- क्या मैं काम पर पूरे समय काम कर पाऊंगा या घर पर मुझे मदद लगेगी?
- मेरे कुटुंबियों को चिकित्सा के बारेमें क्या जानने की आवश्यकता है? क्या वे सहाय्य कर पाएंगे?
- इस चिकित्सा पर मुझे कितने समय रहना पड़ेगा?
- चिकित्सा में कितना खर्चा आएगा?
- मेरे पहलेवाली चिकित्सा की तुलना में, इसमें कितना साधर्म्य या फर्क है?

इस विभाग के बचे हुए भागमें सबसे सामान्य तथा कुछ नई चिकित्साओं की, जिनपर अध्ययन चालू है और कुछ ऐसी भी चिकित्साएं जिनसे आप परिचित नहीं है, उनका विवरण किया गया है।

शल्यक्रिया (सर्जरी)

शल्यक्रिया एक स्थानिक चिकित्सा होती है, कॅन्सर को निकाल देने के लिए तथा संभवतः समीप के पेशीस्तर (टिश्यूज) तथा लसिका (लिम्फ) नोड्स भी निकालने के लिए। जब कॅन्सर निदान होता है तब शल्यक्रिया का उपयोग सर्वप्रथम उपचार के लिए किया जाता है, परंतु दुबारा लौटे हुए कॅन्सर उपचार में इसे कम समय उपयोग किया जाता है। यदि दुबारा लौटा हुआ कॅन्सर केवल एकही जगह या काफी थोड़े जगहों पर जैसे त्वचापर या फिर फेफड़ों में, यकृतमें (लीवर), हड्डीयों में, दिमाग (ब्रेन में) या लसिका नोड्स पर ही है

तो आपके डॉक्टर शल्यक्रिया की सलाह देना संभव हो सकता है। शल्यक्रिया आपकी दर्द तथा अन्य लाक्षणिक परेशानीयां कम करने के लिए भी की जा सकती है। काफी अन्य अंगों पर दुबारा लौटे हुए कॅन्सरों पर अन्य प्रकार की चिकित्सा जैसे किरणोपचार, रसायनोपचार, जैविक चिकित्सा (बायोलॉजिकल थेरपी) या इनके संमिश्रित उपचार किए जानेपर काफी प्रभावशाली साबित हो चुके है। जब कॅन्सर वजन संभालने वाले हड्डीयों में, जैसे की पांव में, दुबारा लौटता है तब ऐसे उभरते ट्यूमर के कारण हड्डीमें फ्रॅक्चर होना भी संभव है। ऐसी अवस्थामें डॉक्टर इन हड्डीयों को मजबूती दिलाने के लिए शल्यक्रिया की सलाह दे सकते है ताकि हड्डी में टूटने का डर ना रहे। इस प्रक्रिया से दर्द से भी बचाव होगा तथा मरीज कार्यशील भी रहे, जबतक किसी अन्य प्रकार की चिकित्सा प्रभावशाली ना हुए जो कॅन्सर पर काबू पा सके।

शल्यक्रिया के बारेमें पूछने की प्रश्नावली:

- बेहोष करने के लिए कौन–से प्रकार का उपयोग होगा?
- शल्यक्रिया के पश्चात् मैंने किस प्रकार के अतिरिक्त परिणामों की अपेक्षा करना चाहिए?
- इन अतिरिक्त परिणामों को किस प्रकार नियंत्रित या ठीक किया जाएगा?
- शल्यक्रिया के बाद कितने समय तक मुझे मेरी हालचालों को सीमित रखना पड़ेगा?
- क्या यह शल्यक्रिया का उद्देश्य कॅन्सर से पीड़ा मुक्ति के लिए है (क्यूरेटिव्ह–निर्मूलक) या फिर मेरे कुछ लक्षणों से राहत मिलने के लिए (पॅलिएटिव्ह–शितलादाई) है?

किरणोपचार (रेडियोथेरपी)

इसे कभी–कभी विकिरण चिकित्सा भी कहा जाता है जिस उपचार में उच्च ऊर्जा की विकिरणों की (जिन की शक्ति छाती के एक्स–रे की तुलनामें दस हजार बार अधिक होती है) पूंज का केन्द्रीकरण कॅन्सर की जगह पर किया जाता है जिसके कारण कॅन्सर पेशीयों का विभाजन तथा उत्पादन को बंद किया जाता है। कभी–कभी किरणोपचार शल्यक्रिया के पहले कॅन्सर ट्यूमर को सिकुड़ने के लिए किए जाते है। शल्यक्रिया के पश्चात् के किरणोपचार का उद्देश्य होता शल्यक्रिया में बच गए कॅन्सर पेशीयों का विकसन बंद करने के लिए। कुछ परिस्थितियों में डॉक्टर किरणोपचार तथा कॅन्सर विरोधी रसायन दोनों का उपयोग करते है, शल्यक्रिया के अलावा या उसके साथ, कॅन्सर को नष्ट करने तथा दुबारा न लौटे इस उद्देश्य से।

'किरणोपचार', कॅन्सर पेशीयां तथा सामान्य पेशीयां दोनोंपर ही प्रभाव करती है। कुछ विशेष संधानों के उपयोग का उद्देश्य होता है जहांतक संभव है विकिरण सीधे ट्यूमर तथा शरीर के दूषित अंग पर ही केन्द्रीत हो। शल्यक्रिया के समान किरणोपचार भी एक स्थानिक चिकित्सा है; जो केवल दूषित भागों के पेशीयों पर ही असर करती है। छोटे–छोटे बिंदू जिन्हें गोंदे हुए चिन्ह कहते है उन्हें त्वचापर चिन्हांकित किया जाता है जिसे किरणोपचार कर्मी को मदद मिलती है हर समय विकिरण किस जगह वह केन्द्रीत करें। अन्य प्रकार कि किरणोपचार पद्धती में एक अल्प प्रमाण में किरणोत्सर्गी पदार्थ शरीर के अंदर अंतर्स्थित (इम्प्लान्ट) पद्धति से रख कर किया जाता है। इसे आंतरिक (इन्टरनल) किरणोपचार कहते है।

'किरणोपचार' कॅन्सर उपचार के लिए एक सामान्य पद्धति है। कॅन्सर का प्रकार, उसका स्थान, **स्तर** (बिमारी की तीव्रता) प्रारंभिक किरणोपचार तथा अन्य पहलू निर्णायक रहते है कि आपको यह चिकित्सा उचित होगी कि नहीं। ऐसे अंग जहां किरणोपचार उपयुक्त होते है वह है दिमाग (ब्रेन), फेफड़े (लंग) तथा हड्डीयां। जब सामान्य पेशीयों पर किरणोपचार का प्रभाव होता है तब अधिकतर पेशीयां ठीक हो जाती है।

यद्यपि, किरणोपचार के कारण अतिरिक्त परिणाम पैदा होते है, प्रायः सबी, मामूली से होते है। जैसे थकान, त्वचापर प्रभाव, जैसे लाल रंग का हो जाना या त्वचा सूखी होना काफी सामान्य है। आप पर इनका क्या असर होगा यह निर्भर करता है आपके शरीर के किस जगह पर उपचार किए जा रहे है तथा किरणोपचार का स्तर कितना है। यह अतिरिक्त परिणाम चिकित्सा के कुछ हफ्तों बाद ही गायब हो जाते है, कुछ परिणाम अवश्य थोड़े अधिक काल के लिए रहते है। 'जासकॅप' पुस्तिका ''किरणोपचार'' आपकी इस संबंध में कई सवालों का जवाब देती है। आपको पुस्तिका भेजने में हमें प्रसन्नता होगी।

किरणोपचार के बारेमें पूछने के सवाल :

- इस चिकित्सा से मैंने किन लाभों की अपेक्षा करना चाहिए?
- मुझे किस प्रकार के किरणोपचार दिए जाएंगे?
- चिकित्सा कितनी लम्बी चलेगी? मुझे कितने सर्गों की जरूरत है? कितनी बार?
- क्या मैं दिनके कुछ विशेष समय पर चिकित्सा ले पाऊंगा?
- कुछ कारणवश अगर चिकित्सा सर्ग चुक गया तो?
- चिकित्सा में कौन–से खतरे है?
- किन अतिरिक्त परिणामों की अपेक्षा मैंने करना चाहिए? उनके लिए मैंने क्या करना चाहिए? सामान्यतः उनकी अवधि कितनी होगी?
- मुझे चिकित्सा कौन देगा? वो कहां दी जाती है?

- क्या मुझे कुछ विशेष आहार लेना पड़ेगा?
- क्या मेरी हालचालों पर कुछ बंधन रहेगा?
- क्या काम से मुझे छुट्टी लेनी होगी या घर पर कुछ मदद लगेगी?

रसायनोपचार (कीमोथेरपी)

कॅन्सर निरोधक रासायनिक दवाईयों का उपयोग कॅन्सर नष्ट करने के चिकित्सा को 'रसायनोपचार' कहा जाता है। इस प्रक्रिया में एकही दवाई या फिर एक से अधिक दवाईयों का मिश्रण होना संभव है। केवल 'रसायनोपचार' या उसके साथ 'किरणोपचार', 'शल्यक्रिया' या 'जैविक चिकित्सा' का उपयोग भी होना संभव है।

कॅन्सर प्रतिकार की दवाईयां मुंह से या सुई से किसी रक्तवाहिनी में या स्नायूओं में दी जा सकती है। यह दवाईयां शरीर के प्रायः सभी अंगों में पहुंचकर कॅन्सर पेशीयों को नष्ट कर सकती है (इसे प्रणालिक चिकित्सा– 'सिस्टेमिक ट्रिटमेंट' कहा जाता है)। रसायनोपचार कईं प्रकार के दुबारा लौटे हुए कॅन्सर जिनका कईं अंगों में फैलाव हो चुका है उनके लिए एक प्राथमिक चिकित्सा होती है।

'रसायनोपचार' शरीर के किसी भी विकसित पेशीयों पर सामान्य या कॅन्सर पेशीयों पर तुरंत प्रभाव करने में सफल होती है। सामान्य पेशीयां जो सबसे अधिक प्रभावित होती है वह होती है रक्त पैदा करनेवाली पेशीयां– जो अस्थिमज्जा में रहती है, मुंह के आच्छादन में (लायनिंग) स्थापित, पाचन प्रणाली के नलिका में, प्रजोत्पादन प्रणाली और बाल उपजनेवाले फोलिकल्स। यह भी होता है कि कईं सामान्य पेशीयां खुदको पुनर्स्थापित कर सकती है।

प्रत्येक व्यक्ति की रसायनोपचार प्रति अलग–अलग प्रतिक्रियाएं होती है। कुछ लोगों पर इसके काफी अल्प या कुछ भी अतिरिक्त परिणाम नहीं होते; अन्य लोग कहते है कि उनकी अपेक्षा से परिणाम काफी सौम्य हुए है; कुछ और अन्य लोगों को परिणामों के कारण बड़ी कठिन परिस्थिति से गुजरना पड़ा था। आपके डॉक्टर, नर्स या फार्मसिस्ट से इन अतिरिक्त परिणामों के बारेमें पूछिए, जो कॅन्सर निरोधक दवाईयां आपको लेनेकी सलाह दी गई है उनके बारेमें। हालांकि अधिकतर अतिरिक्त परिणाम चिकित्सा दौरान या उसके बाद गायब हो जाते है, परंतु कुछ मरीजों पर इन रसायनोपचार दवाईयों के कारण पैदा होनेवाली थकान का प्रभाव काफी दिनोंतक चालू रहता है।

'जासकॅप' या एन् सी आय् पुस्तिका ''रसायनोपचार'' इस प्रकार की कॅन्सर चिकित्सा के बारेमें अधिक जानकारी देती है।

हार्मोन थेरपी

इस थेरपी को 'एन्डोक्राईन थेरपी' (अंतर्स्रावी चिकित्सा) भी कहा जाता है। इस उपचार से हार्मोन के पैदाईशी पर रोक लगाई जाती है या उनकी कार्यशैली बदली जाती है। कुछ

कॅन्सर इन शरीर में पैदा होनेवाले हार्मोन्स का उपयोग खुदके विकसन के लिए करते है। हार्मोन थेरपी के कारण इन कॅन्सरों को जो कुछ प्रकार की हार्मोन का उपयोग खुदकी पोषण के लिए उपयोग करते है उन हार्मोनों पर प्रतिबंध लगाया जाता है। 'रसायनोपचार' की तरह हार्मोन थेरपी की दवाईयों का मुंह से सेवन किया जा सकता है या फिर सुई द्वारा प्रणाली चिकित्सा के जैसा ही दिया जाता है। कभी–कभी शरीर के ऐसे अंग जो यह हॉर्मोन पैदा करते है उन अंगों को शल्यक्रिया द्वारा निकाल देने की सलाह भी दी जाती है। 'किरणोपचार' तथा रसायनोपचारों के कारण भी शरीर के ऐसे हार्मोन पैदाईशी पर प्रतिबंध लगाया जा सकता है जिन हार्मोनों का उपयोग कॅन्सर पेशीयां विकसन में होता है।

हार्मोन थेरपी का अधिकतर उपयोग स्तन, गर्भाशय तथा पुरःस्थ ग्रंथी (प्रॉस्टेट) के कॅन्सर उपचार के लिए किया जाता है। इस चिकित्सा का उपयोग मेलॅनोमा तथा कुछ प्रकार के ल्यूकेमियां इत्यादि पर करने के अध्ययन चालू है। इस चिकित्सा के कारण कईं प्रकार के अतिरिक्त परिणाम पैदा होना संभव है, निर्भर होता है किस प्रकार की दवाईयों का या शल्यक्रिया का उपयोग किया है। मरीज को खाद्यान्न प्रति घृणा (नॉशिया), सूजन, वजन बढ़ना आदि हो सकता है। स्तन कॅन्सर से पीड़ित मरीज जो ॲन्टी–एस्ट्रोजन दवाई टेमोक्सिफेन सेवन कर रही है उन्हें रजोनिवृत्ती (मेनोपॉज) का आभास होना संभव है।

रसायनोपचार तथा हार्मोन चिकित्सा के बारेमें पूछने के सवालः

- इन दवाईयों से आप मुझपर किन परिणामों की अपेक्षा कर रहे है?
- मुझे कौन–सी दवाईयां दी जाएगी? वैसेही हर दवाई किस प्रकार से दी जाएगी?
- चिकित्सा कहा दी जाएगी?
- चिकित्सा कितने सर्गों में दी जाएगी, कितना समय लगेगा?
- यदि कारणवश मेरे एक सर्ग में खण्ड पड़ गया तो क्या होगा?
- कौनसे खतरे होना संभव है?
- कौनसे अतिरिक्त परिणाम होना संभव है? मैं उनके बारेमें क्या कर सकता हूं? परिणाम सामान्यतः कितने समयतक रहेंगे?
- क्या मुझे कुछ विशेष आहार लेना पड़ेगा या खानपान पर कुछ बंधन रहेंगे?
- क्या चिकित्सा दौरान मैं कुछ अन्य दवाईयां ले सकूंगा?
- क्या चिकित्सा दौरान मैं शराब जैसे पेय पदार्थ सेवन कर सकूंगा?
- क्या मेरी इच्छा न होनेपर मेरी चिकित्सा में देरी की जा सकती है?
- क्या मुझे काम से छुट्टी लेनी होगी या घरकाम में मदद की जरूरत होगी?

जैविक चिकित्सा (बायोलॉजिकल थेरपी)

इस चिकित्सा को 'इम्यूनो थेरपी' (प्रतिकार चिकित्सा) या 'बायोथेरपी' भी कहा जाता है जो एक कॅन्सर चिकित्सा की नई आशादायक चिकित्सा उभर सकती है। इसमें दोनों नैसर्गिक तथा मानवनिर्मित पदार्थों का उपयोग होता है, जिन्हें 'बायोलॉजिकल रिस्पॉन्स मॉडिफायर्स' (बी आर एम्स्) कहा जाता है, जो शरीर की नैसर्गिक प्रतिकार प्रणाली (इम्यून सिस्टिम) को वर्धित करती है जिससे कॅन्सर की पीड़ा से प्रतिकार करने में तथा अतिरिक्त परिणामों के परेशानी को कम करने में सहाय्यता होती है। संशोधक, अध्ययन कर रहे है किस प्रकार बायोलॉजिकल चिकित्सा तथा 'बी आर एम्स्' किस कॅन्सरों से लड़ने में सर्वाधिक मददगार हो सकती है। कॅन्सर चिकित्सा के उपयोग में आनेवाले 'बी आर एम्स्' में अंतर्गत है 'इन्टरफेरॉन्स', 'इन्टरल्युकिन्स', 'ट्यूमर नेक्रोसिस फॅक्टर', 'कॉलोनी–स्टिम्यूलेटिंग फॅक्टर्स', 'मोनोक्लोनल अन्टीबॉडिज' तथा 'कॅन्सर वॅक्सीन्स्'।

बायोलॉजिकल चिकित्सा के बारेमें पूछने के सवाल :

- सही–सही किस प्रकार की चिकित्सा मुझे लेनी पड़ेगी? वह कैसी दी जाती है?
- क्या इस प्रकार की चिकित्सा, मैं जिस प्रकार की कॅन्सर से पीड़ित हूं उसपर प्रभावशाली होने के सबूत है?
- क्या मुझे मेरा आहार बदलना पड़ेगा?
- क्या काम से मुझे छुट्टी लेनी होगी, या घरकाम में मदद लगेगी?
- किस प्रकार के अतिरिक्त परिणामों की अपेक्षा करनी चाहिए? उनके लिए क्या करना होगा? कितने अर्सेतक वह रहेंगे?
- चिकित्सा के लिए मुझे कहां जाना पड़ेगा?
- कौनसे डॉक्टर मेरे चिकित्सा के जिम्मेदार होंगे?
- चिकित्सा कितने दिन चलेगी?
- क्या मुझे अस्पताल में भर्ती होना पड़ेगा?
- चिकित्सा में कितना खर्चा आएगा? क्या मेरी इन्शोरन्स कंपनी यह खर्चो का बोझा उठायेगी?

अस्थिमज्जा प्रत्यर्पण (बोनमॅरो ट्रान्सप्लांटेशन)

कुछ प्रकार के कॅन्सर तथा उनकी चिकित्सा के कारण अस्थिमज्जा (बोनमॅरो) को हानी पहुंचती है या वह पूरी नष्ट होना संभव रहता है, अस्थिमज्जा यानि हड्डीयों के अंदर भरा हुआ मुलायम स्पॉन्जी पदार्थ। कुछ परिस्थितियों में तीव्र मात्रामें किरणोपचार या रसायनोपचार देना कॅन्सर चिकित्सामें आवश्यक हो जाता है। इन तीव्र चिकित्साओं के कारण अस्थिमज्जा

नष्ट हो जाती है, अस्थिमज्जा का मुख्य काम होता है रक्त कोशों को उत्पादन करना। 'बोनमॅरो ट्रान्सप्लान्टेशन' (बी एम् टी) एक प्रक्रिया है जो हानी पहुंचे हुए या नष्ट हो चुके हुए मज्जा को एक नए स्वस्थ मज्जा से प्रत्यर्पण करना। इस 'बी एम् टी' दौरान एक स्वस्थ अस्थिमज्जा किसी हड्डी से सुई द्वारा चूंसकर निकाली जाती है। मरीज को बादमें यह स्वस्थ मज्जा सुई द्वारा उसके रक्त वाहिनी में प्रवेश करवाई जाती है। ऐसे रक्तकोश जिनका पुनरूज्जीवन होना मुनासिब है तथा जो फिर से अन्य सभी कोशों को सामान्य रक्तकोशों में बदल देने की ताकद रखती है उनसे अस्थिमज्जा प्रत्यर्पण कार्यरत होता है। ऐसे कोशों को 'स्तंभ कोश' (स्टेम सेल्स) कहा जाता है। इन कोशों को एक मशीन की सहाय्यता से रक्त से अलग किया जाकर, संग्रहित किया जाता है और चिकित्सा के बाद एकबार फिरसे मरीज की प्रणाली में लौटा दिया जाता है।

'बी एम् टी' को तीन श्रेणीयों में बांटा जाता है, निर्भर करता है किस स्रोत से मज्जा लाई गई है : मरीज की खुदकी (ऑटोलॉगस् प्रत्यर्पण), मरीज के एकरूप जुड़वां भाई (सिन्जेनिक प्रत्यर्पण) या कोई अन्य व्यक्ति (ॲलोजेनिक प्रत्यर्पण)। मरीज को प्रत्यर्पण देने के पहले कईं पहलुओं को विचाराधीन किया जाता है। जिनमें अंतर्गत है किस प्रकार का कॅन्सर है तथा मज्जा बहाल करने के लिए कौनसा दाता उपलब्ध है (कृपया 'जासकॅप' पुस्तिका तथा 'एन् सी आय' प्रकाशित अनुसंधान रिपोर्ट 'स्तंभपेशी तथा अस्थिमज्जा प्रत्यर्पण' देखिए, जो जासकॅप या 'सी आय् एस्' से उपलब्ध है)।

अस्थिमज्जा प्रत्यर्पण (बोनमॅरो ट्रान्सप्लान्ट) के विषय में पूछने के सवाल:

- 'बी एम् टी' मेरे लिए क्यों उचित है?
- क्या 'बी एम् टी' के कारण मेरी उम्र बढ़ेगी या फिर जीवन गुणवत्ता में सुधार होगा?
- क्या मेरी स्वयं की मज्जा का उपयोग संभव है, या फिर मुझे किसी अन्य व्यक्ति की मज्जा लेनी पड़ेगी?
- इस प्रक्रिया में कौनसे खतरे संभव है?
- कौनसे अतिरिक्त परिणामों की अपेक्षा मैंने करनी चाहिए? उनके बारेमें मुझे क्या करना होगा? परिणाम सामान्यत: कितने समयतक रहेंगे?
- क्या मुझे विशेष आहार लेनेकी जरूरत होगी?
- क्या मेरे चलने–फिरनेपर कोई बंधन रहेगा?
- क्या मुझे कामसे छुट्टी लेनी होगी या घरपर मदद लगेगी?
- चिकित्सा के लिए मुझे कहां जाना पड़ेगा?
- कौनसे डॉक्टर मेरी देखभाल के लिए जबाबदार रहेंगे?

- क्या मुझे अस्पताल में भर्ती होना पड़ेगा?
- चिकित्सा के लिए क्या खर्चा आएगा? क्या मेरी इन्श्युरन्स कंपनी यह खर्चा देगी?

सहाय्यक चिकित्सा

जब आप पर प्राथमिक कॅन्सर के समय उपचार किए गए होंगे तब आपपर प्राकृतिक चिकित्सा की गई होगी या आपको किसी मानसोपचार सलाहकार (साइकॉलॉजिकल काउन्सेलर), या किसी सेवाभावी कार्यकर्ता की मदद की जरूरत पड़ी होगी। अब आप उसी प्रकार के मदद की जरूरत एकबार फिर महसूस करेंगे। अन्य प्रकार की दो सहाय्यक चिकित्सा आपको अब महत्त्वपूर्ण होंगी एक तो सहाय्यक आहार की तथा दूसरी दर्द नियंत्रण की। (अधिक जानकारी के लिए चिकित्सा के विकल्प देखे)।

सहाय्यक आहार

पौष्टिक आहार को आपकी चिकित्सा में प्राधान्य होगा। 'किरणोपचार' तथा 'रसायनोपचार' सामान्य पेशीयों को तथा कॅन्सर पेशीयों को नष्ट कर देते है। इन सामान्य पेशीयों को पुनर्जिवित करने पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है। अध्ययन बताते है कि जो मरीज अच्छा खासा आहार सेवन करते है, वे कॅन्सर से तथा चिकित्सा से मुकाबला करने में अधिक सफल होते है। चिकित्सा के दौरान आहार नियंत्रित करने / कम खाने की सलाह नहीं दी जाती कारण उससे शरीर को पर्याप्त ऊर्जा (कॅलरीज) प्राप्त नहीं होती। अपने आहार की योजना अपने डॉक्टर या आहारतज्ञ (डायटिशियन) से या दोनों से करना उचित होगा।

अच्छा खान–पान माने ऐसे पदार्थों का सेवन करना जिनमें प्रथिन (प्रोटीन), ऊर्जा (कॅलरीज्) तथा अन्य पौष्टिक (न्यूट्रिअंटस्) वस्तुएं है जिनसे आप अपना शरीर सामान्य अवस्थामें रखने में कामियाब हो। कॅन्सर चिकित्सा के कारण यदि आपको खानेमें या पाचन करने में समस्या हो, तो आपको पूरक पौष्टिक पदार्थो की जरूरत होगी या फिर आप थोड़ा–थोड़ा आहार थोड़े–थोड़े समय के बाद पूरे दिन करते रहे बनिस्वत की बड़ी मात्रामें आहार अपने नाश्ते के दोपहर के या रात के भोजन समय करे।

आप एक स्वास्थपूर्ण आहार के बारेमें सुझाव 'जासकॅप' पुस्तिका ''कॅन्सर रोगीका आहार'' तथा एन् सी आय् पुस्तिका 'ईटिंग हिन्टस् फॉर कॅन्सर पेशन्टस्', 'कीमोथेरपी ॲन्ड यू' तथा 'रेडियोथेरपी एन्ड यू' जो एन् सी आय से उपलब्ध है उनमें पाएंगे, जिनमें इन चिकित्साओं से संलग्न आहार समस्याओं की विस्तृत चर्चा की गई है।

यदि पर्याप्त आहार लेने के बाद भी तथा कोशिश करने पर भी आपके शरीर का सामान्य वजन कायम रखने में आपको समस्या होगी, तो अस्पताल के आहारतज्ञ से चर्चा करना ना भूलें। आहार की तीव्र समस्या होने पर विशेष चिकित्सा अस्पताल में या घर पर दी जा सकती है।

दर्द नियंत्रण

कॅन्सर की पीड़ा से दर्द होना कोई जरूरी नहीं है परंतु यदि दर्द से परेशानी होती है तो उससे छुटकारा या नियंत्रण पाया जा सकता है, इसके कईं मार्ग उपलब्ध है। कॅन्सर के कारण पैदा होनेवाला दर्द नष्ट किया जा सकता है या उसपर नियंत्रण पाया जा सकता है। **आपकी देखभाल करनेवाले समूहपर आपका पूरा अधिकार है, कि आप उन्हें अपने दर्दको बयान करें तथा उन्हें दर्दको जितना उनसे हो सके उतना कम कराने या उससे निर्मूलन करने का आग्रह करें।**

दर्द को काबूमें लाने का सर्वोत्तम तरीका होता है उसके मूलका पता लगा कर। जब यह सिद्ध हो जाता है कि ट्यूमर ही सीधा दर्द का कारण है, तो कभी–कभी दर्द के उपचार के लिए ट्यूमर को नष्ट कर सकते है या फिर उसके आहार को छोटा करके। यह उद्दिष्ट साध्य करने के लिए आपके डॉक्टर या तो आपको 'शल्यक्रिया' की, या फिर 'किरणोपचार' अथवा 'रसायनोपचार' की सलाह देंगे। यदि ट्यूमर को निकाल डालना या उसका आकार छोटा करना संभव नहीं है तो, या अगर दर्द का कारण ज्ञात नहीं है तो दर्द कम करने के उपचारों का उपयोग होता है।

अधिकतर वेदनाओं पर नियंत्रण पाया जा सकता है मुंह से सेवन करने की दवाईयों से। आपके डॉक्टर आपसे ऐसी दवाईयां लेने की सलाह देंगे जिसको बाजार से खरीद करने के लिए डॉक्टर के पर्ची की जरूरी नहीं होगी (नॉन प्रिस्क्रिपशन) जो दवाईयां सौम्य दर्दोंपर लागू होती है, जब दर्द मध्यम या असहनीय हो तो डॉक्टर आपको पर्ची (प्रिस्क्रिपशन) भी लिखकर देना संभव होगा। कईं मरीज दर्द निवारक दवाईयां लेनेसे इन्कार करते है, उन्हें डर लगता है कहीं उन्हें इन दवाईयों से नशे की आदत न हो जाय। कॅन्सर चिकित्सा में अधिकांश ऐसा नहीं होता। यदि आपको इसके बारेमें डर है तो आपके डॉक्टर या नर्स से चर्चा करें। दर्दपर काफी असरदार नियंत्रण पाया जा सकता है जब दवाईयां नियमित रूपसे सेवन की जाएं, तथा दर्द शुरू होनेकी प्रारंभ से ही। **आपके डॉक्टर या नर्स से शिकायत करें यदि आपको दी जा रही दवांईयों से आपके दर्दपर असर नहीं होता होगा तो।**

जब आप 'दर्द' के बारेमें डॉक्टर से शिकायत कर रहे है, तब हो सके उतना दर्द का स्पष्ट विवरण करे। आपको सर्वोत्तम दवाई की सलाह देने के लिए आपके डॉक्टर निम्नांकित जानकारी चाहेंगे।

- आपका दर्द सही–सही किस जगह पर है? क्या दर्द एक जगह से दूसरी जगह बदलता है?
- दर्द की संवेदना किस प्रकार की है (मामूली, तीखी, जलन देनेवाली इ.)?
- दर्द कितनी बार होता है?

- दर्द कितने समयतक रहता है?
- क्या दिन के कुछ विशेष समयपर दर्द शुरू होता है? (सुबह, दोपहर या शाम के समय)?
- क्या कुछ शरीर की विशेष अवस्थामें (लेटे हुए है, बैठे है, भोजन कर रहे है इ.) दर्द कम होता है या और बढ़ जाता है?

दर्द निवारण की नार्कोटिक (नशीली) दवाईयों से नींद की झपकी आनेका प्रभाव होता है, जो कुछ दिनों बाद लुप्त हो जाता है। इन प्रकार की दवाईयों से कब्ज की परेशानी भी होती है। इसके लिए आपके डॉक्टर इन दवाईयों के साथ कोई पाचक चूर्ण या दस्त पतले होने की दवाईयां लेने की सलाह देंगे।

जब आप भय या चिंता महसूस कर रहे है तब दर्द असहनीय होगा, ऐसे समय आप शिथिल होन के व्यायाम तथा विपश्यना (मेडिटेशन) करने से दर्दसे राहत पा सकेंगे। इन कार्यक्रमों में सामान्यतः लम्बी गहरी सांस तथा मनकी एकाग्रता का उपयोग होता है और इन्हें प्रायः किसी भी जगह किया जा सकता है।

आजकल दर्दनिवारण के लिए अवैद्यकीय (नॉन मेडिकल) तरीकों के अधिक उपयोग पर ध्यान दिया जा रहा है। सम्मोहन (हिप्नोसिस), तथा **बायोफीडबॅक** से कईं लोग जो काफी अधिक बिमार उन्हें इन उपचारों से फायदा हुआ है। यदि आप इन कार्यक्रमों की शिक्षा लेना चाहते है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से विनंती करे कि आपको कोई स्वास्थ व्यावहारिक विशेषज्ञ, जो स्वयं एक प्रशिक्षित मार्गदर्शक है वह आपको इन तरीकों को सिखाएं। 'दर्द–नियंत्रण' से संबंधित तीन पुस्तिकाएं– **दर्द नियंत्रण के बारेमें सावल–जवाब (क्वेसचन्स् ॲन्ड ॲनसर्स अबाऊट पेन कंट्रोल), कॅन्सर के कारण होनेवाले दर्द नियंत्रण कैसे करना (अबाऊट पेन कंट्रोल, मॅनेजिंग कॅन्सर पेन) तथा कॅन्सर दर्द से राहत पाना (गेटिंग रीलिफ फ्रॉम कॅन्सर पेन)** 'एन् सी आय' के पास तथा 'सी आय एस' (कॅन्सर इन्फरमेशन सर्विस) के पास उपलब्ध है उसी प्रकार 'जासकॅप' के पास ''अच्छा महसूस करना– सुधार की ओर– कॅन्सर के दर्द एवं लक्षणोंपर नियंत्रण'' यह पुस्तिका है, हमें संपर्क करें।

नई कॅन्सर चिकित्साएं

- चिकित्सालयीन परीक्षण (क्लिनिकल ट्रायल्स)
- असाधारण कॅन्सर चिकित्साएं (अन्कनवेनशनल कॅन्सर ट्रीटमेन्ट्स)

चिकित्सालयीन परीक्षण

इन परीक्षणों का अर्थ होता है किसी भी नई चिकित्सा उपचार का वैज्ञानिक पद्धती से उसके सफलता की जांच करना। इन नई चिकित्साओं की प्राथमिक जांच जानवरों पर हो चुकी है जिसमें कुछ सफलता देखी गई है जिससे मनुष्यों पर जांच करने अब प्रोत्साहन प्राप्त हुआ है। डॉक्टर इस नए चिकित्सा का परीक्षण कॅन्सर मरीजों की सहाय्यता से करते है जो मरीज इन परीक्षणों में भाग लेते है।

ऐसे मरीज जो इन चिकित्सालयीन परीक्षणों में हिस्सा लेते है उन्हें सफल चिकित्सा का सर्वप्रथम लाभ मिलता है। वे विज्ञान जगत को इन परीक्षणों में हिस्सा लेकर एक अनमोल अनुदान देते है कारण इस परीक्षण के नतीजों से कईं अन्य मरीजों को लाभ मिलता है। मरीज इन परीक्षणों में भाग लेते है केवल स्वेच्छा से, तथा वे इन परीक्षणों से बाहर भी जब चाहे तब निकल सकते है। इन परीक्षणों बाबद अधिक जानकारी कॅन्सर इन्फरमेशन द्वारा प्राप्त कर सकते है। 'एन् सी आय्' पुस्तिका ''टेकिंग पार्ट इन कॅन्सर ट्रिटमेन्ट स्टडीज : वॉट पेशन्ट्स नीड टू नो'' उसी प्रकार जासकॅप पुस्तिका ''चिकित्सालयीन परीक्षण– जानकारी'' भी अधिक जानकारी देती है।

हालमें, कॅन्सर चिकित्सालयीन परीक्षणों में कईं नई चिकित्साओं को परखा जा रहा है, यह चिकित्साएं भविष्य में मानक चिकित्सा के रूपमें परिवर्तित होना संभव है।

चिकित्सालयीन परीक्षणों के बारेमें पूछने के सवाल :

- मेरे कॅन्सर से संबंधित, वर्तमान में कौनसे परीक्षण चल रहे है?
- इन परीक्षणों का उद्देश्य क्या है?
- इन परीक्षणों को किन्होंने स्पॉन्सर किया है?
- परीक्षणों के नतीजों पर उसी प्रकार मरीज के सुरक्षापर किस प्रकार नजर रखी जा रही है?
- परीक्षणों से प्राप्त जानकारी किसे सुपूर्द की जाएगी?
- इस चिकित्सा से मुझे क्या लाभ होने की उम्मीद रखनी चाहिए?
- क्या वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध है कि चिकित्सा से मदद मिलने की संभावना है?
- कौनसे खतरे पैदा होने की ज्ञात संभावना है?
- कौनसे संभावित अतिरिक्त परिणाम होंगे?
- क्या नई चिकित्सा मुझे कोई दूसरे डॉक्टर देंगे?
- क्या चिकित्सा का खर्च मेरी इन्शोरेन्स कंपनी मंजूर करेगी?
- क्या चिकित्सा लेने के लिए मुझे सफर करना पड़ेगा? यदि 'हां', तो अंदाजन कितनी बार?

असाधारण कॅन्सर चिकित्साएं (अन्कन्वेनशनल् कॅ चि)

यह चिकित्साएं ऐसी होती है जिन्हें वैज्ञानिक परीक्षणों में सफलता के प्रमाण प्राप्त नहीं हुए है। आपने भी ऐसे असाधारण चिकित्साओं के बारेमें सुना होगा जैसे आहार के कुछ पदार्थ, जैविक तत्त्व (विटामिन्स), तथा कुछ प्राकृतिक जड़ी बुटियां वगैरा।

कुछ प्राप्त संकेतों की मदद से आप जान सकेंगे कि नई चिकित्सा की राह एक चिकित्सालयीन परीक्षण है या कोई असाधारण पद्धती है। इनके बाबद देखने का एक तरीका हगा कि इन चिकित्सा के नतीजों को किस प्रकार सूचित किया जा रहा है, प्रथम किसी वैद्यकीय (मेडिकल) या वैज्ञानिक पत्रिका में या किसी वैज्ञानिक कॉन्फरन्स में तथा बादमें टी.वी. पर या खबरपत्रिका में या किसी मासिक पत्रिकामें जन साधारण को सूचित करने हेतू। हालमें, कईं चिकित्सालयीन परीक्षणों की जानकारी 'इंटरनेट' पर भी उपलब्ध होती है। असाधारण पद्धतीयों की जानकारी सामान्यतः मरीजों से प्राप्त होती है, जिनमें वैज्ञानिक मूलाधार बाबद अन्भिज्ञता होती है, तथा चिकित्सा बाबद विस्तृत जानकारी गुप्त रखी जाना संभव होता है। काफी बड़ी–बड़ी सफलताओं का, तथा कम से कम अतिरिक्त परिणामों का खासकर विकसित कॅन्सर उपचार के लिए दावा किया जाता है। असाधारण चिकित्साओं के उपयोग से हानी पहुंचने का संभव होता है। उनसे कईंबार खतरेवाली प्रतिक्रिया होनेका, तथा सर्वमान्य सफल चिकित्सा के कार्यक्रम में देरी या कठीनाई पैदा करने का डर होता है। किसी मान्यताप्राप्त चिकित्सा के प्रभावों पर भी उनका असर हो सकता है जिसके कॅन्सर पर जो नियंत्रण हो रहा है या आंशिक रोगमुक्ति मिल रही है उनमें भी बाधाएं आना संभव है। यदि आप किसी असाधारण पद्धती का उपचार करवाने वाले हो तो आपके डॉक्टर से चर्चा करें। ऐसी कंपनीयां जो अपने फायदे के लिए रोगमुक्ति दिलवाने का दावा करती है तथा जिनके पास उनकी दवाई के बारेमें कोई वैज्ञानिक सबूतों का प्रमाण नहीं है, उनसे जरा सावधान रहिए।

आप जैसे–जैसे अपनी बिमारी की चिकित्साओं के विकल्प के बारेमें सोच रहे है, कृपया निम्नलिखित सुझाए गए सवालों पर सावधानी से विचार करें:–

असाधारण चिकित्सा के बारेमें पूछने के सवाल :

- इस चिकित्सा से मुझे किन फायदों की अपेक्षा रखनी चाहिए।
- सहाय्यता देने के काबिल है ऐसे कोई ठोस वैज्ञानिक सबूत उपलब्ध है?
- अभीतक कितने मरीजों को यह चिकित्सा दी गई है?
- कितने मरीजों को इससे फायदे हुए है? क्या इनमें से किसी भी एक से मैं बातचीत कर सकता हूं?
- क्या अन्य संशोधकों को इसी पद्धतीनुसार ऐसे ही नतीजे मिले है?
- संभावित किस प्रकार के खतरे हो सकते है?

- किस प्रकार के अतिरिक्त परिणाम संभावित हो सकते है?
- पूरी चिकित्सा का अंदाजन कितना खर्चा आएगा?
- क्या मेरी इन्शोरेन्स कंपनी इस खर्चे के लिए सम्मती देगी?
- क्या उपचारों के लिए मुझे सफर करनी पड़ेगी? साधारण कितनी बार?

खुद की मदद किस प्रकार कर सकते है ?

- जानकारी संग्रहित करना
- अपनी चिकित्सा में भाग लेना
- अपनी भावनाओं पर काबू पाना
- नौकरी तथा बिमा योजना के मामले

जब आप प्राथमिक कॅन्सर के हादसे से गुजर रहे थे, तब आपको याद होगा जिन भय तथा आशंकाओं ने जब आपके जीवनमें प्रवेश किया था वह था ''किसी अनजान का भय''। आप एकबार फिरसे मदद कर सकते है जानकारी हासिल करके, बड़े होशियारी से तत्परता से अपने चिकित्सा समूह में सम्मिलित होकर तथा आपकी भावनाओं पर काबू पाने के लिए सहारा खोजकर।

जानकारी संग्रहित करना

आपको क्या हो रहा है इस बारेमें अधिक से अधिक सीखिए। अगर आपको कोई आशंकाएं है तो अपने डॉक्टर, नर्स या स्वास्थ समूह के अन्य व्यक्ति से पूछिए। आप जहा से दवाई खरीदते है उस केमिस्ट से भी आपके दवाईयों के बारेमें बाते करके जानकारी ले सकते है। अगर जवाब आपकी समझमें नहीं आया हो तो उनसे दुबारा पूछिए।

कुछ मरीज चिकित्सा के विकल्प में अपने डॉक्टर से बात करने में हिचकिचाते है। उन्हें शायद संदेह रहता है कि चिकित्सा के बारेमें डॉक्टर से पूछना डॉक्टर को पसंद नहीं आएगा। परंतु, अधिकतर डॉक्टरों का विश्वास होता है कि जानकार मरीज एक सबसे अच्छा मरीज होता है। वे समझते है कि चिकित्सा से मुकाबला करना आसान होता है जब मरीज को अधिक से अधिक जानकारी हो, और वे मरीज को प्रोत्साहन देते है जब कभी मरीज अपनी आशंकाओं की उनसे चर्चा करना आरंभ करता है।

नीचे दिए है कुछ विचार जिनसे मरीजों को मदद मिली है:

- अपनी संभावित चिकित्सा तथा उससे संबंधित प्रश्नों की लिखित सूचि तैयार कीजिए। जब आप डॉक्टर से मिलेंगे, इस सूचिको साथ रखिए, ताकि आप कुछ पूछने के प्रश्न भूल न जाए (आप इस पुस्तिका के साथ रखे जिनमें कुछ संभावित प्रश्न नमूद किए गए है तथा उनके उत्तरों की नोंध के लिए जगह छोड़ी गई है)।

- इस भेंट के समय किसी मित्र या रिश्तेदार को साथमें रखिए। यह समय एक भावनिक उलझनों का होता है जिस कारण पूरी चर्चा के दौरान आप ध्यान प्रश्नोंपर केन्द्रीत नहीं कर पाएंगे। दूसरे किसी व्यक्ति को डॉक्टर के जवाबों की नोंध करने कहे जिससे आप अपनी याद को दोहरा सकेंगे कि आपने किस प्रकार की चर्चा की थी। या फिर एक टेपरेकॉर्डर का भी उपयोग करे, नोंध करने से यह बेहतर होगा।
- आपकी जरूरतों, अपेक्षाओं, आशंकाओं तथा इच्छाओं के बारेमें डॉक्टर से साफ–साफ बातें करें जिसे एक मदद मिलने की सलाह मिले। ना समझनेपर डॉक्टर को दोहराने या अनजान शब्दों का अर्थ पूछने का संकोच ना करे।

अपनी चिकित्सा में सम्मिलित होना

अपनी चिकित्सा में सक्रिय रूप से भाग लेनेसे आपको अपनी रोगमुक्ति तथा सुधारपर विश्वास होने लगेगा। आप अपने चिकित्सा में कईं प्रकार से सम्मिलित हो सकते है। एक प्रकार होगा अपने स्वास्थ के बारेमें अपने डॉक्टर की सलाह का पूरा पालन करना जैसे यदि कोई विशेष आहार की सिफारिश की गई है।

दूसरा प्रकार होगा अपने डॉक्टर से संपर्क रखना। उन्हें सही–सही बताना आप कैसे महसूस कर रहे है, कोई नई समस्या उपस्थित होनेपर, जितने गहराई से हो सके उसका सही इजहार करे। कभी भी कुछ असाधारण लक्षण महसूस करने पर डॉक्टर को बयान करने में हिचकिचाए नहीं, पूछिए, 'ऐसी हालतमें मुझे क्या करना चाहिए'। यद्यपि काफी स्वास्थ संबंधित संकेत तथा लक्षण आपके नजर में महत्त्वपूर्ण नहीं होंगे, परंतु उनके कारण डॉक्टर को मौल्यवान जानकारी मिलना संभव है। ध्यानमें रखिए किस प्रकार के संकेतों पर आपने नजर रखना चाहिए, वे दिखाई देनेपर तुरंत अपने डॉक्टर को सूचित करें।

अपना ख्याल करें। अपनी ताकद कायम रखने के लिए नीचे दी गई कुछ चीजों पर ध्यान रखे–

- **अच्छा आहार लीजिए।** कॅन्सर मरीजों के लिए पौष्टिक आहार बाबद सलाह लीजिए। यह आहार संबंधी सूचनाएं सामान्य तंदुरूस्त आहार से अलग हो सकती है (देखिए एन् सी आय् पुस्तिका ''इटिंग हिन्ट्स फॉर कॅन्सर पेशन्ट्स'' – सी आय् एस् से उपलब्ध, या 'जासकॅप' पुस्तिका ''कॅन्सर रोगीका आहार'')। पहचानिए आपको भूख सबसे अधिक किस समय लगती है उसी समय अच्छा आहार सेवन करें।
- **अधिक आराम करे :** चिकित्सा दौरान आपके शरीर को काफी ऊर्जा (एनर्जी) की जरूरत होती है। रातमें ज्यादा देर सोये, और पूरे दिन जब कभी झपकी लेनेकी इच्छा हो तब थोड़ी झपकी लीजिए।

- **कार्यप्रणाली के साथ समायोजन करे।** सदैव सक्रीय रहे, परंतु खुदसे बहुत ज्यादा अपेक्षा न करें। जरूरी होनेपर अपने कामका दूसरों के साथ बंटवारा करे। यदि आपके उत्साह की मर्यादा कम है, तो केवल अपने महत्त्वपूर्ण काम करे। अन्य कामोंपर बंधन लगाएं। डॉक्टर से वार्तालाप करें यदि आपको कोई विशेष काम करना हो तो।

अपनी भावनाओं पर काबू पाना

कॅन्सर का निदान होनेपर, पहलीबार या कॅन्सर दुबारा लौटनेपर, हर मरीज को अपने तंदुरूस्ती के बारेमें एक हादसा पहुंचता है। कुछ मरीजों को आघात एवं अविश्वास होता है जब पता चलता है कि कॅन्सर दुबारा लौटा है। कईं लोग कॅन्सर के बारेमें अपने पहले अनुभवों को पीछे छोड़ चुके होते है, और जब उन्हें फिर एकबार कॅन्सर के निदान का पता चलता है तब एक पहले समय जैसाही नहीं, उससे कईं गुना ज्यादा, जबरदस्त ठेस पहुंचती है। दूसरे लोगों को आश्चर्य नहीं होता, कारण उन्हें कईं समय से यह अपेक्षित था।

दुबारा फिरसे कॅन्सर चिकित्सा आरंभ होने के कारण आपके शरीर एवं मनोबल पर एक बड़ी अपेक्षा निर्माण हो जाती है। आपके कार्य एवं दृष्टीकोण में फरक पड़ता है। याद रखे कि पहले एकबार भी आपने इस परिस्थिति का मुकाबला किया था। आपकी चिकित्सा की लक्ष्य को नजरमें रखते हुए आप अपने मनोबल को चिकित्सा दौरान दृढ़ रख सकते है। जैसे–जैसे आप चिकित्सा से गुजरेंगे, निश्चित रूपसे आप खुदके बारेमें किसी दिन अच्छा महसूस करेंगे तुलनामें अन्य दिनों से। जब एक खराब दिन आएगा तो भूलिए नहीं कि कुछ दिन अच्छे भी थे और अधिक अच्छे दिन भी आएंगे। आज उदास लगने का मतलब होता कि आनेवाला कल भी उसी तरह होगा, या फिर आप बिमारी से हार कबूल कर रहे है। ऐसे समय अपना ध्यान किसी दूसरी तरफ लगाए, जैसे कोई किताब पढ़ना, कोई दिलचस्प बातों में मन रिझाना, या अपने घर के बगीचे के पौधों को नई प्रकार से सजाने की योजना बनाना। कुछ लोग कहते है कि कोई भी दूसरी बातों में मन रिझाने से मदद मिलती है जैसे कोई नई जगह पर सैर के लिए निकल पड़ना, किसी मित्रको भेंट देना या किसी को टेलीफोन करना।

परंतु कभी–कभी आप पर भय, आशंका, क्रोध या उदासीनता की छाया पड़ती है जिस कारण आप रोना चाहेंगे। कोई बात नहीं है इसमें। ये सभी बड़ी सामान्य भावनाएं होती है जब कोई भी एक कठीन समस्या से जैसे कॅन्सर, मुकाबला कर रहा हो। निःसंकोच ऐसी भावनाएं उभरने पर उन्हें प्रकट करें। इनमें से कोई भी प्रतिक्रियाएं में गलत नहीं है और उनको बाहर निकालने से आपको उनसे झुंजने में मदद ही होगी।

आपकी चिकित्सा के दौरान आपको अपने निकटतम व्यक्तियों पर निर्भर रहना होगा, पहले–पहले यह कठीन लगेगा। आप कोई भी मदद लेना नहीं चाहेंगे, और कुछ व्यक्तियों

को इसे देनेमें तकलीफ भी होगी। कईं लोगों को कॅन्सर समझमें ही नहीं आता, तो अन्य कोई आपके बिमारी से डरते है। और भी दूसरे लोगों को डर लगता है कि कहीं उनकी बातों से आपके मन का संतुलन ना बिगड़े, यदि गलती से वे कहीं कोई गलत बात बोल बैठे तो। बात की शुरूआत आपने करनी चाहिए। खुलकर अपनी बिमारी, चिकित्सा, जरूरतों तथा भावनाओं के बारेमें लोगों से बात करे। एकबार लोगों को पता हो जाए कि आप इन विषयोंपर बात करते है तो वे खुलकर उनकी इच्छानुसार बात करेंगे तथा मदद के लिए तैयार होंगे। आपकी भावनाओं में हिस्सा लेकर, आप तथा आपके प्रिय व्यक्ति एक–दूसरे को ऐसे कठीन समय में अधिक मदद कर सकेंगे। एक 'एन् सी आय्' पुस्तिका ''टेकिंग टाईम'' तथा 'जासकॅप' प्रकाशन ''शब्दों का अकाल'', कॅन्सर मरीज तथा उनके परिजनों को बातचीत करने में मदद देती है।

कभी–कभी कुटुंब के व्यक्तियों के अलावा किसी अन्य व्यक्ति या मित्र से बातें करने में सुविधा हो सकती है। डॉक्टर, नर्स या कोई सामाजिक कार्यकर्ता से या किसी अध्यात्मिक व्यक्ति से बातें करने की कोशिश कीजिए। आप किसी प्रशिक्षित मार्गदर्शक से वार्तालाप करना चाहेंगे जो कॅन्सर मरीजों से बातचीत करना जानता हो, उनकी भावनाओं को समझ पाता हो। ऐसे मार्गदर्शक कॅन्सर रोगी की समस्याओं से भलीभांति परिचित होते है, जो ऐसे गंभीर बिमार व्यक्तियों के खासकर होती है और उन समस्याओं से किस तरह मुकाबला करना संभव है जैसे अन्य लोगों ने सफलता से किया है इसका भी उन्हें अनुभव होता है। यदि आप को ऐसा लगता है कि ऐसे व्यावहारिक मार्गदर्शक से बातचीत करने से आपको लाभ होगा, तो अपने डॉक्टर या नर्स से ऐसे मार्गदर्शक से भेंट करवा देने की विनंती करे वे किसी ऑन्कॉलॉजी विभाग से संबंधित सामाजिक कार्यकर्ता या किसी मानसोपचारतज्ञ (सायकॉलॉजिस्ट) से संपर्क करवा देंगे।

काफी मरीजों का अनुभव है कि अस्पताल से समर्थन प्राप्त सहाय्यक समूहों से, जहां वह अपने जैसे पीड़ाग्रस्त अन्य मरीजों से बातचीत कर सकते है, खुलकर अपने भावनाओं को प्रगट कर सकते है, वहां से उन्हें अधिक मदद प्राप्त होती है। आपका अस्पताल तथा अमेरिकन कॅन्सर जानकारी केन्द्र तथा अमेरिकन कॅन्सर सोसायटी आपको अमेरिका में आपके आसपास की इलाकों के ऐसे सहाय्यता समूहों की अधिक जानकारी दे सकते है।

अपने जीवन में यह बारबार आनेवाले बदलाव के कारण आपके मनमें तनाव पैदा होना काफी स्वाभाविक है, फिर भी सदैव मानसिक तनाव रहने के कारण आपके शरीर स्वास्थ को हानि पहुंचा सकता है जिसे आप महसूस करेंगे जैसे आप अब काबू रखने में असमर्थ है। आप सभी तनावों से छुटकारा नहीं पा सकेंगे, परंतु आपने उन्हें सीमित रखने की चेष्टा करनी चाहिए। विश्राम तथा शिथिलता अपनाने की पद्धतियों से आप अपने बिमारी से मुकाबला अधिक सरलता से कर सकेंगे। लयबद्ध सांस लेना, प्रतिमा पर लक्ष्य केन्द्रीत करना, तथा तनाव से ध्यान भंग करना आदि पद्धतियों को आसानी से सीखा जा सकता है, तथा जरूरत पड़नेपर आपने इनका इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। यदि आपको इनमें

दिलचस्पी है तो आपके डॉक्टर से या नर्स से ऐसे कोई व्यक्ति से परिचय करवा देने का आग्रह करें जो आपको यह पद्धतियां सीखा सके। आपके करीब के ग्रंथ संग्रहालय तथा पुस्तक विक्रेताओं के पास भी ऐसी किताबों का संग्रह होना संभव है जो तनाव से मुक्त होने की पद्धतियों से संबंधित हो।

नौकरी तथा इन्श्योरेन्स के मामले

अगर आप नौकरी कर रहे हो तो आप जल्द से जल्द काम पर लौटना चाहेंगे। आप अपने चिकित्सा दौरान भी हो सके तो काम करना चाहेंगे। यह निर्भर होगा आपपर किस प्रकार की चिकित्सा हो रही है तथा उसके क्या अतिरिक्त परिणाम है।

कभी–कभी कॅन्सर मरीजों के देखने में आता है कि उनपर नौकरी के कालमें अलग प्रकार से, (उनकी चिकित्सा के कारण) व्यवहार किया जा रहा है। यदि ऐसा हो रहा हो तो आप अपने अधिकार के बारेमें सावधान रहे। हो सकता है आपके मालिक किसी कानून का उल्लंघन कर रहे हो जो कानून आपके अधिकारों की रक्षा कर रहा है जिसे अनुचित व्यवहार (अन्फेअर प्रक्टिस) कहा जा सकता है।

यद्यपि अमेरिका में करीब–करीब १० लाख लोगों से नौकरी के दौरान पृथक भेद (डिस्क्रिमिनेशन) किया जाता है तो यह व्यवहार गैरकानूनी है। अमेरिका में विकलांगों के कानून को सन् १९९२ में असरदार किया गया, जिसमें सरकारी तथा निजी नौकरीयों में पृथक भेद करना एक गुनाह है, जब एक काबिलियत प्राप्त व्यक्ति विकलांग या उसका इतिहास होने के कारण उससे ऐसा व्यवहार किया जा रहा हो तो। अमेरिकी गणराज्य का १९७३ का पुनर्वसन कानून सूचित करता है कि गणराज्य या निजी कंपनीयों के नौकर जिन्हें गणराज्य से वित्तिय सहाय्य मिल रहा है वे विकलांग व्यक्तियों के (जिनमें कॅन्सर मरीज भी सम्मिलित है) साथ पृथक भेद नहीं कर सकते। गणराज्य के अलावा आप अपने प्रदेश के राज्य के कानून के कारण भी सुरक्षित है। कानूनी अधिकारों के बारेमें अधिक जानकारी हासिल करें जिनमें ''समान अवसर'' के बारेमें कहा गया है, किसी स्थानिक नौकरी संस्था से (एम्प्लायमेंट एक्सचेंज) संपर्क करे।

आपको अपने इन्श्योरेन्स के अधिकारों बाबद भी पूरी जानकारी प्राप्त करनी चाहिए, केवल एक कॅन्सर मरीज के नाते नहीं परंतु एक कंपनी के नौकर होने के नाते। कृपया अपनी स्वास्थ इन्श्योरेन्स पॉलिसी को ठीक पढ़िए। कोई प्रश्न होनेपर अपने राज्य के इन्श्योरेन्स कमिशन या खाते से संपर्क करें। यह विभाग तय करता है किस प्रकार की पॉलिसी आपको लेनी चाहिए तथा किस समय उसके रेट बढ़ाए जाते है। सेवाभावी कार्यकर्ता तथा आपकी अस्पताल के वित्तिय मार्गदर्शक भी इसके बारेमें जानकारी देनेमें सहाय्यता करेंगे।

यदि आपको अपने अधिकारों संबंधी जानकारी मिलने में कोई कठीनाई हो, या यदि आपको अपने नौकरी के मामलों बाबद कोई कठीनाई हो तो कृपया नॅशनल कोईलिशन

फॉर कॅन्सर सरवायवरशिप से (३०१) ६५०–८८६८ पर संपर्क करें। वे आपको आपके स्थानिक एजन्सियों से संपर्क करवाएंगे जो आपसे मुलाकात करेंगे, कोई कॅन्सर पीड़ामुक्त व्यक्तिको कुछ अपने अधिकारों बाबद समस्या होनेपर। आप कॅन्सर पीड़ामुक्त मरीज के बारेमें व्यावहारिक जानकारी ''फेसिंग फारवर्ड : कॅन्सर पीड़ामुक्त मरीजों के लिए मार्गदर्शिका'' नामक पुस्तिका से भी प्राप्त कर सकेंगे जो उपलब्ध है (विना मूल्य) सी आय् एस् के पास (१–८००–४–कॅन्सर)।

यदि आप काम पर लौटने की अवस्थामें नहीं है, तो आप आपको विकलांग व्यक्तियों से संबंधित विकल्प जानना चाहेंगे। सोशल सिक्युरीटी काबिल विकलांग के लिए कुछ योजनाओं का सुझाव देती है (अमेरिका में निःशुल्क नंबर है १–८००–७७२–१२१३)। आप जिस जगह नौकरी कर रहे है उनके पास भी संभवतः कुछ योजनाएं होंगी।

कॅन्सर चिकित्सा पश्चात् लक्ष्य नियोजन

कॅन्सर चिकित्सा में आपकी काफी समय तथा शरीर की उर्जा का ऱ्हास होगा। इन कारणों से आपके मनका संतुलन रखने के हेतू हरदिन आपको कोई उद्देश्य या लक्ष्य नियोजित करना होगा, जैसेकी:–

- शारिरीक व्यायाम/कसरत
- पहले सोचे हुए करनेके कामों को पूरा करना
- टेलीफोन पर बातचीत
- किसी दोस्त के साथ दोपहर का खाना लेना
- किसी किताब का एक विभाग पढ़ना या कोई पहेलिया सुलझाना
- संगीत सुनना या विश्राम टेप सुनना

कई कॅन्सर पीड़ित व्यक्ति दीर्घकालीन लक्ष्य का नियोजन करते है। उनकी विचारों से कुछ खास लक्ष्य ठहराने से उन्हें ठीक लगता है। हो सकता है कोई जश्न हो, किसी बच्चे का जन्मदिन हो, कोई विवाह हो, परीक्षा देनी हो या छुट्टी मनाने बाहर गांव जाना हो। परंतु ऐसा कोई दीर्घकालीन लक्ष्य ठहराने के पहले वास्तव में आप किस प्रकार ये लक्ष्य पूरा कर सकेंगे इसके बारे में सोचे और परियोजना बनाए।

याद रखे, की ये महत्वपूर्ण है कि आप लक्ष्यों में बदलाव भी ला सकते है। संभव है आपके शरीर का उत्साह कम हो जानेपर आप अपने लक्ष्य में परिवर्तन कर सकेंगे। अगर कॅन्सर कोई नई चुनौती देनेपर आपको अपने लक्ष्य में परिवर्तन करना होगा। आपका लक्ष्य कुछ भी हो देखे की आपका समय बिताते समय आप आनंद महसूस कर रहे है।

परिवार और मित्रगण

आपका कॅन्सर दुबारा लौटा है ये समाचार सुनकर आपके परिवार के लोगों को समीकरण करने में थोड़े समय की आवश्यकता होगी। परिवार के लोगों को तथा मित्रगणों को अहसास होने दो की:–

- वे आपके लिए उपस्थित।
- वे आपकी बात सुन रहे है, न की आपकी समस्याएँ सुलझा रहे है।
- आपके वे बिल्कुल साथमें है।

आपको मदद करने से उनकी भावनाओं की तीव्रता कम होती है। आपके ध्यान में रहे की दुबारा कॅन्सर लौटने की समस्या से हर कोई मुकाबला नहीं कर सकता। कभी–कभी कोई परिवार का सदस्य या कोई मित्र सोच नहीं सकता की दुबारा लौटे कॅन्सर से आपकी पीड़ामुक्ति संभव है। कभी–कभी कुछ लोगों को समझ में नहीं आता की आप क्या कह रहे है या वे आपकी सहाय्यता किस प्रकार कर सकते है। इन कारणों से आपस के रिश्तों में बदलाव आ सकता है, किन्तु इसका कारण आप नहीं है। कारण है कि वे खुद उनकी भावनाओं या दर्दको समझ नहीं पा रहे है। अगर आपको संभव है तो आपके परिजनों को याद दिलाए की आप पहले जैसे है और हमेशा वैसे ही रहेंगे। उन्हें समझाए की वे आपको कोई भी सवाल पूछ सकते है और उनकी भावनाएँ आपके सामने प्रकट कर सकते है। कभी–कभी उनको बताइए की उनकी उपस्थिति ही आपके लिए आनंदमय है।

अगर आप अपने कॅन्सर के बारे में बात करना पसंद नहीं करते है तो इसकी जानकारी परिजनों को दे। अपने परिजनों के साथ कुछ मुद्दों पर बातचीत करना कठिन होता है। ऐसी समस्या में आप आपके स्वास्थ की देखभाल करनेवाले कोई सदस्य से या किसी प्रशिक्षित सलाहगार से बातचीत करे। या फिर आप किसी कॅन्सर पीड़ित समूह में सहभागी होकर किसी आम समस्या पर अपनी परेशानी बाँट सकते है।

परिवार के साथ भेंटी

कुछ परिवारों में एक–दूसरों की आवश्यकताओं पर बातचीत करना कठिन होता है, तो अन्य कुछ परिवार एक–दूसरे के साथ मिल जुलकर रह नहीं सकते। अगर आप अपने विचार परिवार सदस्यों को बताना पसंद नहीं करते है, तो आपके स्वास्थ की देखभाल करनेवाले समूह के किसी सदस्य से मदद मांगे। आप किसी सेवाभावी संस्था के सदस्य से या किसी व्यावहारिक व्यक्ति से परिवार के मिटींग में उपस्थित रहने के लिए कहे। इससे परिवार के लोगों को पता चले की वे अपने विचार प्रगट कर सकते है। ये एक अच्छा अवसर होगा जब आपका परिवार आपके स्वास्थ की देखभाल करनेवाले समूह से मंथन कर अपनी समस्याएँ सुलझा सकेगा तथा लक्ष्य ठहरा सकेगा। यद्यपि यह सच है कि ऐसी

बाते करना काफी कठिन होता है, परंतु अध्ययनों द्वारा पता चला है कि सभी के लिए समस्या पर खुली बातचीत करने से कॅन्सर की देखभाल करना सुलभ होता है।

आपके निकटतम व्यक्ति

दूसरे किसी व्यक्ति से बातचीत करना आसान होता है, तुलना में किसी निकटतम व्यक्ति से। निकट के व्यक्ति से बातचीत करते समय नीचे कुछ सुझाव हैः–

पति या पत्नी या जीवनसाथी

- आपकी बीमारी के पूर्व आपके जो संबंध थे उन्हें कायम रखने की कोशिश करे।
- आपस में बातचीत करे। आपके लिए या पति और पत्नी को बातचीत करना कठिन होगा, ऐसा होनेपर किसी सलाहकार या सामाजिक कार्यकर्ता से पति–पत्नी दोनों एकसाथ बैठकर बातचीत करे।
- अपनी आवश्यकताओं को वास्तवता की रूप में देखे। आपका जीवनसाथी भी शायद खुदको आपकी बीमारी के लिए दोषी मानता होगा। शायद वे दोषी मानते होंगे की वे आपसे दूर रहने के कारण ये समस्या पैदा हुई है। इस तनाव का कारण भूमिका में बदलाव भी हो सकता है।
- थोड़े समय के लिए एक–दूसरे से दूर रहिए। आपके जीवनसाथी को उनकी निजी आवश्यकताएँ उन्हें ही पूरी करने दे। अगर इन आवश्यकताओं पर विचार नहीं होगा तो आपके जीवनसाथी में कम उर्जा होगी, और वह आपकी सहाय्यता कर नहीं सकेगा। याद रखे, बीमारी के पूर्व आप दोनों २४ घन्टे साथ नहीं रहते थे।
- शारीरिक बदलाव तथा भावनिक परेशानियों के कारण यौन संबंधों पर असर पड़ सकता है। खुली बातचीत इस समस्या की चाभी है। किन्तु अगर यौन समस्या पर आपस में बातचीत नहीं कर सकते तो किसी इस विषय से संबंधित सलाहकार से बातचीत करे। आवश्यकता होनेपर किसी की मदद या सलाह लेने में हिचकिचाए नहीं।

बच्चे

ऐसे समय में अपने बच्चों पर विश्वास करना काफी महत्वपूर्ण होता है। कोई भी चीज असाधारण होनेपर बच्चों का तुरन्त पता लगता है। इसी कारण कॅन्सर के बारे में खुला होकर उनके साथ बातचीत करे। बच्चों को चिन्ता होती है की उनकी कुछ गलती के कारण कॅन्सर पीड़ा पैदा हुई है। उन्हें भय लगता है कि अब उनकी कोई देखभाल नहीं करेगा। उन्हें महसूस होगा की अब आप उनके साथ उतना समय नहीं बिताते जितना बीमारी से पहले बिताते थे। यद्यपि आप उनके इन विचारों से उन्हें दूर नहीं रख सकते, फिर भी आप उन्हें इन भावनाओं से मुकाबला करने में तैयार कर सकते है। कोशिश करेः–

बच्चों को सच सच बताइए कि आप बीमार है और डॉक्टर आपको ठीक करने उपचार कर रहे है।

- उन्हें कहे की उनकी कोई भी गलती नहीं है जिसके कारण आप बीमार हो गए है।
- उन्हें आश्वस्त कीजिए की आप उनसे बहुत प्यार करते है।
- उन्हें अपने विचार प्रगट करने प्रोत्साहित करे।
- उन्हें कहे की अस्वस्थ होना, गुस्सा होना या भयभीत होना ठीक ही होता है।
- इनसे बाते करते समय आप बिल्कुल साफ और सरल भाषा में बातचीत करे, बच्चे काफी अल्प समय के लिए किसी भी बातपर एकाग्र हो सकते है इस कारण बातचीत अल्प समय में दोहराए एवं केन्द्रीत करे। ऐसे शब्दों का उपयोग करे जो वे समझ सके।
- उन्हें ये भी भरोसा दे की उनकी ठीक देखभाल होगी और उन्हें ठीक प्यार मिलेगा।
- उन्हें बताए की उन्होंने सवाल पूछना ठीक है। आप जितना हो सके उतना सवालों का इमानदारी से जवाब देंगे। सच तो ये होता है कि ऐसे बच्चे जिन्हें सच बताया नहीं जाता वे बच्चे बीमारी के बारे में अधिक भयभीत होते है। वे अक्सर उसके जीवन में बदलाब आने के लिए अटकलों पर विश्वास करते है।

युवान बच्चे

युवान बच्चों में (१३ से १८ उम्र के) भी कुछ भावनाएँ छोटे बच्चों के समान होती है। उन्हें भी बीमारी के बारे में सत्य जानने की इच्छा होती है। इससे वे भी बगैर कोई कारण खुदपर दबाव या खुदको अपराधी नहीं मानते। परंतु सावधान रहे वे इस विषय पर बातचीत करना चाहते है या नहीं। वे परिस्थिति से मुकाबला करने के लिए गुस्सा हो सकते है या किसी उलझन में फंस सकते है, कुछ बच्चे तो समस्या को स्वीकार ही नहीं करते। कोशिश करे:–

- उनको काफी मौका दीजिए जो वे चाहते है। ये महत्वपूर्ण है यदी आप उनपर निर्भर होना चाहते है की वे आपको तथा परिवार को अधिक मदद दे।
- उन्हें उनकी भावनाओं से अकेले या दोस्तों के साथ सामना करने कुछ समय दे।
- उन्हें बताए की वे पाठशाला में जाते रहे तथा खेलकूद और मनोरंजन करते रहे।

अगर आपको कॅन्सर के बारे में समझाना कठिन होनेपर, आपके सामाजिक कार्यकर्ता, डॉक्टर, सहाय्यक समूह, मनोवैज्ञानिक या सलाहकार की मदद ले।

प्रौढ बच्चे

आपका कॅन्सर दुबारा लौटने के पश्चात् आपके प्रौढ बच्चों के साथ के संबंधों में बदलाव आना संभव है। आपको उनपर ज्यादा निर्भर होना होगा। और आपको उनसे सहायता

मांगना कठिन होगा, कारण अब तक आप उन्हें सहाय्यता देते होंगे ना की उनसे सहाय्यता लेते होंगे।

प्रौढ बच्चों को उनकी खुदकी समस्याएँ होती है। शायद वे अपनी खुदकी जीवनमर्यादा के बारे में सोचते होंगे। वे भी खुदको अपराधी मानते होंगे कारण उनपर निर्भर होंगे उनके माता–पिता, बच्चे और उनकी व्यवसाय और नौकर। कुछ बच्चे काफी दूर वास्तव्य करते होंगे या उनके अपने कामकाज। उन्हें दुःख होगा की वे आपके साथ पर्याप्त समय नहीं रह सकते। अक्सर मदद होगी यदीः–

- निर्णय लेते समय आप बच्चों का भी सहयोग ले।
- आपके महत्वपूर्ण मुद्दोंपर उन्हें भी सहभाग लेने दे। जैसे चिकित्सा के विकल्प भविष्य की योजनाएँ या ऐसे कार्य जो आप करना चाहते है।
- अगर वे आपके साथ नहीं रहते, तो उनके संपर्क में सदैव रहे और उन्हें प्रगती बताते रहे।
- आपका ज्यादा से ज्यादा समय उनके साथ बिताए और आपकी भावनाएँ बांटे।

अपने प्रौढ बच्चों के साथ संपर्क करने का प्रयास करे। उनसे आपकी भावनाएँ, लक्ष्य, इच्छा आदी साफ–साफ बताए, जिससे भविष्य में कोई परेशानी पैदा न हो। जैसे माता–पिता अपने बच्चों का सदैव भला चाहते है उसी प्रकार वो भी माता–पिता का। वे चाहते है कि आपको जरूरते प्यार से अधिक से अधिक मात्रा में पूरी हो। आपके बच्चे आपको दुःखी देखना नहीं चाहते है।

जीवन का अर्थ समझने का प्रयास

जीवन के अलग–अलग मोड पर, स्वाभाविक है कि लोग अपने जीवन का अर्थ/ उद्देश जानना चाहते हो। और दुबारा लौटे कॅन्सर से पीड़ित कई लोग उसे समझना महत्वपूर्ण मानते है। वे जानना चाहते है कि जीवन का उद्देश क्या है। वे अपना जीवन किस प्रकार व्यतीत हुआ है इसपर रोशनी डालना चाहते है। कुछ पीड़ित शांति की खोज में रहते है या दूसरों के साथ जुड़ना चाहते है तो कुछ लोग खुदको या अन्य व्यक्ति की गलतियों को माफ कर देना चाहते है। अन्य कुछ लोग अपने सवालों के जवाब धर्म या अध्यात्म के जरिए ढुंढना चाहते है।

अध्यात्म का मतलब अलग–अलग लोगों को अलग–अलग होता है। ये एक काफी व्यक्ति विशेष का मामला है। प्रत्येक के विभिन्न विश्वास जीवन के बारे में होते है। कुछ लोग धर्म या विश्वास की माध्यम से खोजना चाहते है। तो अन्य कुछ लोग शिक्षा या सामाजिक कार्य द्वारा। तो कुछ लोग अन्य किसी मार्ग से। कॅन्सर से पीड़ित होने के कारण आपकी सोच आपकी विश्वास की ओर मोड़ लेगी– या भगवान की और या फिर पुनर्जन्म में या जीवित

वस्तुओं की संबंधों पर। इनसे आपको शांति की संवेदना का अहसास हो सकता है, कई सवालों के जवाब या दोनों ही प्राप्त हो सकते है।

आपने इन सब मुद्दों के बारे में काफी विचार किया होगा। फिर भी और गहराई में सोचने पर आपको समाधान होगा इन सबका वास्तव में जीवन में इनकी क्या अहमियत है। आप सब ये बाते आपके किसी निकट के व्यक्ति या किसी धर्म से जुड़े, या अध्यात्मिक व्यक्ति या किसी सलाहकार से कर सकेंगे। किसी पत्रिका में लेख लिखकर या पढ़कर भी इनका अर्थ आपके समझ में आ सकता है जिससे आपको संतोष होगा। आपको मानसचिंतन या ध्यानधारणा से भी मदद प्राप्त हो सकेगी।

कई लोगों को पता चलता है कि कॅन्सर पीड़ा के कारण उनके मूल्यांकन में फरक हो चुका है। ऐसी चीजें जो आपकी है और ऐसे काम जो आप प्रति दिन कर रहे है उनका अब महत्व कम हो चुका है। अब आप अपना ज्यादा समय प्रियतम व्यक्तिओं के साथ या अन्य लोगों को सहायता करने में व्यतीत कर रहे है। आप अब अपना समय अधिकांश बाहर बिताना चाहेंगे या कुछ नया काम करना चाहेंगे।

जीवन के बारे में पुनर्विचार करने का समय

ये आपके जीवन का काफी कठिन समय होगा। कॅन्सर से पीड़ित होना ये एक कठिन अवस्था होती है, खासकर जब आपका कॅन्सर दुबारा लौटा है। आपने इस पीड़ा से एकबार मुकाबला किया था और अब दुबारा इस पीड़ा से मुकाबला करना होगा। किन्तु अब आपके पास मुकाबला करने का अनुभव है।

इस अनुभव का अब फायदा ले। याद करे पहले आपने मुकाबला करते समय क्या किया था, सोचिए अब इसमें कुछ बदलाव किया जाना संभव है। इस प्रकार पुनः प्रक्षेपण करने पर शायद आपको नई शक्ति मिले। और ये नई शक्ति आपको हर रोज आते हफ्तों में और महीनों में मदद करेगी।

शब्दकोश

निम्नांकित बड़े अक्षरों में दिए गए शब्द इस पुस्तिका ''जब कॅन्सर दुबारा लौटता है'' में आपकी दृष्टीमें आएंगे। यह शब्द आप अपने देखभाल करनेवाले 'स्वास्थ समूह' के सदस्यों के मुंह से भी सुनेंगे। कोई भी शब्द का अर्थ न समझनेपर (बिना हिचकिचाते) उन्हें उसका अर्थ पूछें।

बायोफीडबॅक

एक ऐसा तकनीक जिससे शरीर के कईं अंगों के प्रणाली की जैसे हृदय का रक्तदाब वगैरे की जानकारी संग्रहित की जाती है जिससे उन्हें नियंत्रित किया जा सकता है।

बायोलॉजिकल थेरपी

ऐसी चिकित्सा जो शरीर के प्रतिकार प्रणाली (इम्यून सिस्टीम) का उपयोग करके कॅन्सर से मुकाबला करने या कुछ कॅन्सर उपचारों द्वारा पैदा होनेवाले अतिरिक्त परिणामों पर काबू कर सके। इसे 'इम्यूनोथेरपी' (प्रतिकार चिकित्सा) भी कहा जाता है।

बायोप्सी

किसी पेशीस्तर (टिश्यू) का शरीर से नमूना निकालना, जिसका बादमें मायक्रोस्कोप के नीचे कॅन्सर पेशीयों के लिए परीक्षण किया जाता है।

बोनमॅरो ट्रान्सप्लान्टेशन (प्रत्यर्पण)

एक कार्यप्रणाली जिसमें कॅन्सर चिकित्सा दौरान किरणोपचार या काफी उग्र रसायनों के इस्तेमाल से रसायनोपचार में अस्थिनलियों के अंदर स्थित बोनमॅरो (अस्थिमज्जा) को डॉक्टरों द्वारा प्रत्यर्पण किया जाता है। यह नया प्रत्यर्पण करने का मॅरो (मज्जा) मरीज के शरीर से ही चिकित्सापूर्व निकाली जाएगी (ऑटोलोगस) या फिर एक समान जुड़वे भाई के शरीर से (सिन्जेनिटिक) या किसी अन्य व्यक्ति से मिलती–जुलती मज्जा (ॲलोजेनिक)।

कॅन्सर

एक बिमारी का नाम जिसमें असाधारण पेशीयां पैदा होती है जिनका अनिर्बन्धित विभाजन होते रहता है। यह कॅन्सर पेशीयां आसपास के पेशीस्तरों पर आक्रमण कर सकती है तथा शरीर के अन्य अंगों में रक्तप्रवाह या लसिका प्रणाली (लिम्फॅटिक सिस्टिम) के साथ फैल सकती है।

कीमोथेरपी (रसायनोपचार)

कॅन्सर निरोधक रसायनों से की जानेवाली चिकित्सा।

क्लिनिकल ट्रायल्स

बड़ी सावधानी से योजित संशोधन परीक्षण जिसमें मरीज भी हिस्सा लेते है और जिसे इन्स्टिट्यूशनल रिव्यू बोर्ड द्वारा मान्यता प्राप्त है। हर परीक्षण की योजना कुछ विशेष वैज्ञानिक सवालों के जबाब पाने के लिए की जाती है तथा कॅन्सर के पीड़ा से मुक्ति पाने के लिए या पीड़ा का प्रभाव कम करने के लिए नए चिकित्साओं की तुलनात्मक जांच करने के लिए यह परीक्षण होता है।

सी टी (एक संक्षिप्त संबोधन – कॉम्प्यूटर टमोग्राफी के लिए) स्कॅन

शरीर के अंदर के किसी विशेष अंग के अलग–अलग कोणों से जुड़े हुए एक्स–रे की सहाय्यता से लगातार विस्तृत छायाचित्रण करके एक संगणक पर दृश्यांकन करना। इसे कम्प्युटेड ॲक्सिएल टमोग्राफी (सी ए टी) स्कॅन भी कहा जाता है।

फिकल ऑकल्ट ब्लड टेस्ट

एक परीक्षण जिसमें दस्तमें छिपे हुए रक्त की खोज की जाती है।

गॅस्ट्रोइन्टेस्टाईनल ट्रॅक्ट

शरीर के पचनक्रिया का मार्ग, जहा शरीर आहार के पदार्थों का पाचन करके उनसे अनावश्यक चीजें एक कचरे के रूपमें निकाल देता है। इसमें अंतर्गत होती है खाद्यान्न नलिका (ईसोफेगस), पेट, यकृत (लीवर), बड़ी तथा छोटी आंत और मलाशय।

हार्मोन थेरपी

ऐसी चिकित्सा जिसमें कॅन्सर पेशीयों को विकसन के लिए जिन हार्मोन्स की जरूरत होती है, उन हार्मोन्स को पेशीयों को मिलने में बाधा उत्पन्न करना।

हार्मोन्स

शरीर की ग्रंथीयों पैदा किए हुए ऐसे रसायन जो रक्तप्रवाह में मिलकर शरीर में भ्रमण करते है। हार्मोन्स नियंत्रण करते है कुछ प्रकार की पेशीयों की एवं अंगों की कार्यप्रणाली को।

इन्स्टिट्यूशन रिव्ह्यू बोर्ड (आय् आर बी)

एक वैज्ञानिक, डॉक्टर्स, पाद्री (क्लर्जी) और उपभोक्ताओं का समूह हर स्वास्थ केन्द्रों में जहां क्लिनिकल (चिकित्सालयीन) ट्रायल्स कार्यान्वित होते है। 'आय् आर बी' ज् की योजना होती है मरीज के अधिकारों की रक्षा करना जो मरीज इन परीक्षणों में हिस्सा ले रहे है। उनको ही इन चिकित्सालयीन परीक्षणों की योजनाओं को अनुमती देने का अधिकार होता है, ऐसे सभी परीक्षणों को, जिन्हें गणराज्य की तरफसे आर्थिक सहाय्यता दी जाती है। वे निश्चित करते है कि योजना ठीक तरह बनाई गई है, जिसमें कोई फालतू खतरे नहीं है तथा परीक्षण में हिस्सा लेनेवाले प्रत्याशी सुरक्षित है।

लोकल ट्रिटमेन्ट

ऐसी चिकित्सा जिसमें केवल उन्हीं कॅन्सर पेशीयों पर प्रभाव पड़ेगा जिस अंगमें उपचार किए जा रहे है।

लिम्फ नोड्स (लसिका पर्व)

छोटे बटले के फली के दाने जैसे आकार के इन्द्रीय जो लसिका प्रणाली (लिम्फॅटिक सिस्टीम) के नहर मार्गमें बसे हुए रहते है। कोई विषाणू (बॅक्ट्रीया) या कॅन्सर पेशी जो यह लसिका प्रवाह में घुस जाती है वह इन लसिका पर्वमें अटक जानेसे वहां पाई जाती है, इन पर्वों को 'लसिक ग्रंथीयां' भी कहा जाता है।

मेटास्टेसिस

कॅन्सर पेशीयों का फैलाव– शरीर के एक अंगसे दूसरे अंगमें होना। ऐसी पेशीयां जो 'मेटास्टाईज्ड' हो गई है वे हुबहु अपने प्राथमिक ट्यूमर जैसीही होती है।

एम् आर आय्

एक संक्षिप्त संबोधन– 'मॅग्नेटिक रेझोनन्स इमेजिंग' के लिए। एक प्रक्रिया जिसमें एक शक्तिशाली चुंबक एक संगणक को जोड़ा जाता है, जिसके उपयोग से शरीर की आंतरिक भागों के छायांकन लेना संभव होता है।

न्यूक्लिअर स्कॅन्स्

ऐसे किरणोत्सर्गी 'लेबल' लगाए हुए पदार्थों को शरीर में निगलने के बाद या उनकी सुई रक्त वाहिनी में लगाने के बाद जब शरीर के आंतरिक भागको छायांकन किया जाता है।

रेडिएशन थेरपी (किरणोपचार – विकिरण चिकित्सा)

ऐसी चिकित्सा जिसमें उच्च ऊर्जा के विकिरणों का उपयोग कॅन्सर पेशीयों को नष्ट करने किया जाता है।

रिकरन्स

कॅन्सर की पीड़ा से मुक्त होने बाद, कॅन्सर का दुबारा लौटना।

रेमिशन

कॅन्सर के संकेत तथा लक्षणों से मुक्ति पाना। जब यह होता है तब बिमारी को 'इन् रेमिशन' कहा जाता है। यह रेमिशन (सुधार) 'अस्थाई' या 'कायम' के हो सकते है।

स्टेज (स्तर)

कॅन्सर का स्तर, खासकर जब बिमारी प्राथमिक जगह से फैलकर शरीर के अन्य अंगों में प्रवेश करती है। अलग–अलग प्रकार के कॅन्सरों की अलग–अलग स्तर मापने की पद्धतियां होती है।

सर्जरी

शल्यक्रिया।

सिस्टेमिक थेरपी

एक ऐसी चिकित्सा जिससे रक्तप्रवाह में सम्मिलित होकर उपचार शरीर की हर पेशी तक पहुंचाना तथा उसपर प्रभाव डालना संभव है।

ट्यूमर

एक असाधारण कोशस्तरों (टिश्यूज) की गांठ।

ट्यूमर मार्कर

रक्त या शरीर के अन्य कोई द्रवमें मिला हुआ पदार्थ जो सूचित करें कि व्यक्ति को कॅन्सर की पीड़ा है।

अल्ट्रासोनोग्राफी

एक परीक्षण, जिसमें ध्वनिलहरें (जिन्हें 'अल्ट्रासाऊन्ड' कहा जाता है) पेशीस्तरों से परिवर्तित होकर अनुगुंजन पैदा करती है जिसे संगणक के मदद से एक छायाचित्र में (सोनोग्राम) बताया जाता है।

अन्कन्वेन्शनल कॅन्सर ट्रिटमेन्ट्स

एक पहुंचने का मार्ग जिसमें ऐसे पदार्थ तथा पद्धतियों का कॅन्सर निर्मूलन के लिए प्रभावी उपयोग करना, जिन्हें कोई वैज्ञानिक पद्धतियों से, जैसे कि सुनियोजित चिकित्सालयीन पद्धती से, परखा गया नहीं है।

एक्स–रे

उच्च ऊर्जा के विकिरण, जिनको अल्प मात्रामें रोग निदान के लिए तथा उच्च मात्रामें कॅन्सर निर्मूलन के लिए उपयोग में लाया जाता है।

जासकॅप, जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्टस्

C/o. अभय भगत एंड कंपनी, ऑफिस नं. ४, शिल्पा, ७वां रस्ता, प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व), मुम्बई–४०० ०५५. भारत.

दूरभाष : ९१–२२–२६१८२७७१, २६१८१६६४, २६१६०००७
फैक्स : ९१–२२–२६१८६१६२
ई–मेल : bja@vsnl.com / pkrjascap@gmail.com

कॅन्सर पेशन्टस् एड असोसिएशन

किंग जॉर्ज V मेमोरियल, डॉ. ई मोझेस रोड, महालक्ष्मी, मुंबई ४०० ०११.
फोन : २४९७५४६२, २४९२८७७५, २४९२४०००
फैक्स : २४९७३५९९

वी केअर फाऊन्डेशन

१३२, मेकर टॉवर, 'ए' कफ परेड, मुंबई–४०० ००५.
फोन : २२१८४४५७
फैक्स : २२१८४४५७
ई–मेल : vcare@hotmail.com / vgupta@powersurfer.net
वेबसाईट : www.vcareonline.org

'जाकॅफ' (JACAF)

ए–११२, संजय बिल्डिंग नं. ५, मित्तल इंडस्ट्रीयल इस्टेट,
अंधेरी–कुर्ला रोड, अंधेरी (पूर्व), मुंबई–४०० ०५९.
दूरध्वनी : २८५६ ००८०, २६९३ ०२९४
फैक्स : ०२२–२८५६ ००८३

इंडियन कॅन्सर सोसायटी

नेशनल मुख्यालय, लेडी रतन टाटा मेडिकल रिसर्च सेंटर,
एम. कर्वे रोड, कूपरेज, मुंबई–४०० ०२१.
फोन : २२०२९९४१/४२

श्रद्धा फाउंडेशन

६१८, लक्ष्मी प्लाझा, न्यू लिंक रोड, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई–४०० ०५३.
फोन : २६३१ २६४९
फैक्स : ४००० ३३६६
ई–मेल : shraddha4cancer@yahoo.co.in

''जासकॅप'' प्रकाशन

१ एक्यूट लिम्फो ब्लास्टिक ल्युकेमिया
२ एक्यूट माइलोब्लास्टिक ल्युकेमिया
३ ब्लॅडर (मूत्राशय)
४ बोन कॅन्सर – प्राइमरी (अस्थि कॅन्सर प्राथमिक)
५ बोन कॅन्सर – सैकण्डरी (अस्थि कॅन्सर फैला हुआ)
६ ब्रेन ट्यूमर (मस्तिष्क की गांठ)
७ ब्रैस्ट–प्राईमरी (स्तन–प्राथमिक)
८ ब्रैस्ट–सैकण्डरी (स्तन–फैला हुआ)
९ सर्वीकल स्मीयर्स
१० सर्विक्स
११ क्रॉनिक लिम्फोसाइटिक ल्युकेमिया
१२ क्रॉनिक मायलॉइड ल्युकेमिया
१३ कोलन एण्ड रैक्टम
१४ हॉजकिन्स डिसीज
१५ कापोसीज सार्कोमा
१६ किडनी – गुर्दा
१७ लॅरिन्क्स – स्वरयंत्र
१८ लीवर – यकृत
१९ लंग (फेंफड़े–फुफ्फुस)
२० लिम्फोडीमा
२१ मॅलिग्नंट मेलानोमा
२२ सिर तथा गर्दन
२३ मायलोमा
२४ नॉन हॉजकिन्स लिम्फोमा
२५ अन्ननलिका
२६ ओवरी – गर्भाशय
२७ पँक्रियाज – स्वादुपिंड
२८ प्रोस्टैट – पुरःस्थ ग्रंथी
२९ स्किन (त्वचा)
३० सॉफ्ट् टिस्यू सार्कोमा
३१ स्टमक – जठर
३२ टैस्टीज – वृषण
३३ थायरॉयड – कठस्थग्रंथी
३४ यूटरस – गर्भाशय
३५ वल्वा – ग्रीवा
३६ अस्थीमज्जा एवं स्तंभ पेशी प्रत्यारोपण
३७ रसायनोपचार (कीमोथेरपी)
३८ किरणोपचार (रेडियोथेरपी)
३८–A रेडियो आयोडिनथेरपी
३९ चिकित्सकीय परीक्षणों की जानकारी
४० स्तन की पुनर्रचना
४१ बाल झड़ने से मुकाबला
४२ कॅन्सर रोगीका आहार
४३ यौन एवं कॅन्सर
४४ कौन कभी समझ सकता है?
४५ मैं बच्चों को क्या कहूं? कॅन्सर से प्रभावित अभिभावक (माता–पिता) के लिये मार्गदर्शिका
४६ कॅन्सर और पूरक चिकित्सायें
४७ घर में सामंजस्य : किसी विकसित कॅन्सर रोगी की देखभाल
४८ विकसित कॅन्सर की चुनौती से मुकाबला
४९ अच्छा महसूस करना–सुधार की ओर कॅन्सर के दर्द एवं अन्य लक्षणों पर नियंत्रण
५० समझने समझाने में शब्दों का अकाल कॅन्सर के मरीज़ से कैसे बातें करें?
५१ अब क्या? कॅन्सर के बाद जीवन से समायोजन
५३ आपको कॅन्सर के बारे में क्या जानना चाहिये
५५ पित्ताशय के कॅन्सर की जानकारी (गॉलब्लॅडर का कॅन्सर)
५६ बच्चों के विल्म्स तथा अन्य प्रकार के किडनी के ट्यूमर्स तथा उनके चिकित्सा की जानकारी
६० आंखों के दृष्टीपटल के प्रकोप का कॅन्सर–जानकारी (रॅटिनोब्लास्टोमा)
६६ युईंग परिवार के ट्यूमरों की जानकारी
६७ जब कॅन्सर दुबारा लौटता है
६८ कॅन्सर के भावनिक परिणाम
७० रक्तका मायलोडिस्प्लास्टिक संलक्षण
७९ कॅन्सर के बारे में
८५ बच्चों का न्यूरोब्लास्टोमा
९४ नॅसोफॅरिंजियल कॅन्सर

टिप्पणियाँ

आप अपने डॉक्टर / सर्जन से क्या पूछना चाहते है?

आप ये प्रश्न पत्रिका डॉक्टर के पास जाने पूर्व तैयार रखें, ताकि उनके सामने भूल न जाये एवं उनके जवाब संक्षिप्त में नोट करें।

१.....

उत्तर .....

.....

२.....

उत्तर .....

.....

३.....

उत्तर .....

.....

४.....

उत्तर .....

.....

५.....

उत्तर .....

.....

६.....

उत्तर .....

.....

जासकॅप : हमें आपकी मदद की जरूरत है

हमें आशा है, आपको यह पुस्तिका उपयुक्त लगी होगी। अन्य मरीजों व उनके परिजनों की मदद के लिए हम अपने ''रोगी सूचना केन्द्र'' का कई प्रकार से विस्तार करना चाहते हैं और इसकी जरूरत भी है। हमारा ''ट्रस्ट'' स्वैच्छिक दान पर निर्भर है। कृपया अपना अनुदान (डोनेशन) ''जासकॅप'' के हित में मुंबई में भुगतान योग्य चैक अथवा डीडी द्वारा भेजें।

पाठक कृपया नोट करे

यह 'जासकॅप' पुस्तिका या तथ्य–पत्र (फॅक्टशीट) स्वास्थ या आरोग्यसंबंधी कोई भी वैद्यकीय / मेडीकल या व्यावसायिक (प्रोफेशनल) सुझाव या सलाह प्रेषित नहीं करती। इसका उद्देश्य केवल पीड़ासंबंधी जानकारी देना ही है। इसमें प्रस्तुत की गई जानकारी किसी भी प्रकार की व्यावसायिक देखभाल करने के लिए नहीं दी गई है। इसमें प्रस्तुत जानकारी या सुझाव बिमारी की चिकित्सा या रोग–निदान करने में उपयुक्त नहीं है। आपको स्वास्थ्य / बिमारी / रोग संबंधी जो भी समस्या हो, आप सीधे अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

स्वर्गीय परमपूज्य पिता श्री मख्खनलालजी टिबरेवाल,
ममतामयी माँ भागीरथीदेवी टिबरेवाल और स्वर्गीय रवि जगदीशप्रसाद
की

–: पुण्य स्मृति में :–

❇ गुजरात डायस्टफ इन्डस्ट्रीज प्रा.ली.
बी–२१५, पॉप्युलर सेन्टर,
सेटेलाईट रोड,
अहमदाबाद – ३८० ०१५.

❇ पी. ओ. नूआं
जिला – झुंझुनु (राजस्थान)

सादर सप्रेम :–
श्री जगदीशप्रसाद टिबरेवाल
श्री संतकुमार टिबरेवाल
श्री बाबुलाल टिबरेवाल
श्री हरिप्रसाद टिबरेवाल
श्री श्यामसुन्दर टिबरेवाल

''जासकॅप''

जीत एसोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स

C/o. अभय भगत एंड कंपनी,
ऑफिस नं. ४, शिल्पा, ७वां रस्ता,
प्रभात कॉलनी, सांताक्रुज (पूर्व),
मुम्बई–४०० ०५५.
भारत.

दूरभाष : ९१–२२–२६१८२७७१, २६१८१६६४, २६१६०००७
फैक्स : ९१–२२–२६१८६१६२
ई–मेल : bja@vsnl.com
pkrjascap@gmail.com

अहमदाबाद : श्री डी. के. गोस्वामी,
१००२, ''लाभ'', शुकन टॉवर,
हाइकोर्ट जजों के बंगलों के पास,
अहमदाबाद–३८० ०१५.
मोबाईल : ९३२७०१०५२९
ई–मेल : dkgoswamy@sify.com

बंगलौर : श्रीमती सुप्रिया गोपी,
''क्षितिज'', ४५५, १ला क्रॉस,
एच्.ए.एल्. ३रा स्टेज,
बंगलौर–५६० ०७५.
दूरभाष : ९१–८०–५२८०३०९, २५२६ ५९३६
ई–मेल : gopikris@bgl.vsnl.net.in

हैदराबाद : श्रीमती सुचिता दिनकर,
डॉ. एम्. दिनकर
जी–४, ''स्टर्लिंग एलीगान्झा''
स्ट्रीट क्र. ५, नेहरूनगर,
सिकन्दराबाद–५०० ०२६.
दूरभाष : ९१–४०–२७८० ७२९५
ई–मेल : jitika@satyam.net.in