05

''हड्डीओं में फैले हुए कॅन्सर'' की जानकारी

अनुवादक :
श्री. विनायक अनंत वाकणकर, मुंबई.

जासकॅप

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

जासकॅप

जीत एसोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स

अखण्ड ज्योती, क्रमांक १, तीसरी मंजिल, आठवाँ रास्ता,
सांताक्रूज (पूर्व), मुंबई–४०० ०५५.
टेलिफोन : ६१८ २७७१, ६१८ १६६४
फॅक्स : ९१–२२–६१८ ६१६२
E-mail - jascap@vsnl.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 अॅक्ट १९५० क्र. १८७५१ (मुंबई) तहत पंजीकृत (रजिस्टर्ड)। 'जासकॅप' को दिये गये अनुदान, आयकर अधिनियम ८०जी(१) के अंतर्गत आयकर से वंचित है। इनकम टैक्स अॅक्ट 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. १०/–
- © बॅकअप १९९६
- यह पुस्तिका ''अंडरस्टेन्डींग सेकन्डरी बोन कॅन्सर'' जो अंग्रेजी भाषा में कॅन्सर बॅकअप द्वारा प्रकाशित है उसका हिन्दी अनुवाद उनकी अनुमती से उपलब्ध किया है।
- 'जासकॅप' उनकी अनुमती का साभार ऋणनिर्देश करता है।

''हड्डीओं में फैले हुए कॅन्सर'' की जानकारी

यह पुस्तिका आपके एवं यदि आपकी कोई निकटतम व्यक्ति जो हड्डीयों के फैले हुए कॅन्सर से पीड़ित है उनके लिये है।

इसे कॅन्सर के डॉक्टर, विशेषज्ञ, नर्सेस एवं मरीजों ने लिखा एवं चेक किया है। सभी साथ में सम्मिलित होने से, उनका इस प्रकार के कॅन्सर बाबत एक विचार हुआ है, वैसे ही उसके निदान, व्यवस्थापन एवं इसके महत्वपूर्ण पहलूओं से कैसे जीवन संघर्ष करना इस बाबत सर्वानुमती हुई है।

यदि आप पेशन्ट है तो शायद आपके डॉक्टर एवं नर्स इस पुस्तिका को आपके साथ पढ़कर विचार–विमर्श करने बाद आपके लिये जो खास महत्वपूर्ण बाते है, उनपर आपके ध्यान आकर्षण के लिये निशानी लगाना चाहेंगे। आप निम्मांकित जानकारी आपके जरूरी काम के लिये तैयार रखें।

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 ५

हड्डीयों का फैला हुआ कॅन्सर क्या है? ६

हड्डीयां/अस्थि ५

हड्डीयों का फैला हुआ कॅन्सर किन कारणों से होता है? ६

संकेत एवं लक्षण ७

परीक्षण (जांच) ७

चिकित्सा पद्धती १०

किरणोपचार (रेडीयोथेरपी) १०

हार्मोन चिकित्सा १२

रसायनोपचार (किमोथेरपी) १२

शल्यक्रिया (सर्जरी) १३

बिसफॉस्फोनेट्स १३

दर्द पर उपचार १४

तीव्र कॅल्सिरक्तता पर उपचार १५

कमजोर हड्डीयों पर उपचार १६

बाद की देखभाल १६

आपकी भावनाएं १७

यदि आप मित्र या रिश्तेदार है तो आपको क्या करना चाहिये? २१

लाभदायक संस्थाएं–सूची २५

जासकॅप प्रकाशने–सूची २६

आशंकायें जो आप अपने डॉक्टर से पूछना चाहेंगे। २८

इस पुस्तिका के बारे में

जब किसी भी व्यक्ति को डॉक्टर यह बतलाते है की वह कॅन्सर से पीड़ित है, तो उस व्यक्ति को बहुत बड़ा आघात पहुंचता है, ईतनाही नहीं मात्र ऐसा शंका से ही मन व्याकुल होता है।

'कॅन्सर' इस शब्द को भी यदि आपके मन में जगह नहीं दी तो भी केवल कॅन्सर यह शब्द आप तक कहीं ना कहीं से पहुंचही जाता है। इस समय आप निराश न होकर कॅन्सर के साथ लड़ाई करने तैयार हो जाने में ही फायदा है। बीते कई वर्षों से कॅन्सर की पीड़ा से आदमी कैसा मुक्त हो इस पर वैज्ञानिकों के निरंतर प्रयास चल रहे है। इन अथक प्रयासों के फलस्वरूप आज कॅन्सर काफी हद तक नियंत्रण में पाया गया है।

ठीक समय पर कॅन्सर पता चले तो योग्य चिकित्सा एवं योग्य आहार के द्वारा आज कॅन्सर काबू में रखना संभव हुआ है। इस बारे में यदि स्वयं मरीज को ही अगर ज्यादा जानकारी मिलना उपयुक्त होगा, वैसेही मरीज के परिवार के लोग, मित्र–परिवार इन्हें भी ज्यादा जानकारी मिलना पर्याप्त होता है। वे मरीज को अधिक ज्यादा आधार दे सकते है। मरीज को ऐसे आधार की बहुत आवश्यकता होती है। वह उसका एक नैतिक आधार बनता है।

कॅन्सर क्या है.... वह किस कारण से होता है... उसकी जानपहचान कैसी करना चाहिये... उस पर प्रभावी चिकित्सा कौन–सी है.... कौन–सी चिकित्सा का व्यवहार में उपयोग करना... चिकित्सा के दुष्परिणाम कौन–से.... इस प्रकार के कई प्रश्न मरीज / परिवार के सदस्यों के मन में आते है। इन सभी प्रश्नों के लिये डॉक्टर के पास समय की कमी के कारण कई बार उत्तर बहुत त्रोटक मिलते है। ऐसी उत्तरों से मरीज / परिवार के लोगों का पूर्ण समाधान नहीं होता। ऐसे समय बीमारी के बारे में अधिक जानकारी देने वाले ग्रंथ / पुस्तिकाही अपने शिक्षक होते है।

इस असुविधा को ही दूर करने का कार्य इंग्लैंड की बॅकअप (ब्रिटिश असोसिएशन ऑफ कॅन्सर युनाईटेड पेशन्ट्स) संस्था कर रही है। जनसामान्य लोगों को कॅन्सर की जानकारी एवं अलग–अलग किस्म के कॅन्सरों की बावन पुस्तिकाएं इस संस्था द्वारा प्रकाशित है जो उनके विशेषज्ञ डॉक्टरों ने लिखी है।

कॅन्सर के कारण (लिम्फोमा) अपना सुपुत्र सत्यजित के मरणोउपरांत, उस वियोग का दु:ख हलका करने की प्रयास में श्री प्रभाकर एवं श्रीमती नीरा राव इन्होंने 'जासकॅप' (जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स – JASCAP) इस संस्था की स्थापना की। सामान्य लोगों को कॅन्सर विषय में जानकारी उपलब्ध करवाने हेतू जासकॅप ने बॅकअप के पुस्तिकाओं का अनुवाद करने का अनुमोदन बॅकअप से प्राप्त किया है।

हिंदी अनुवाद का प्रयास सरल हिंदोस्तानी में जानकारी देने के उद्देश से, कुछ सज्जन मित्रों ने अपने उम्र का अनुभव, ज्ञान एवं समय दे कर किया है। प्रस्तुत पुस्तिका में कॅन्सर पीड़ित खास शरीर के पुर्जो अवयवों संबंधी विवरण अंतर्भूत है। वैसे ही कॅन्सर की अधिक जानकारी के कार्यवश जो अलग–अलग परीक्षाएं करनी पड़ती है और अंत में संभाव्य चिकित्सा, मरीज की मनोवस्था, इस मनोवैज्ञानिक दबाव से बाहर आने के लिये करने का प्रयत्न, मरीज/परिवार/मित्र इनकी जानकारी भी अंतर्गत है।

पुस्तिका पढ़ने उपरान्त यदि आप कोई सूचना देना चाहते हो तो अवश्य लिखे हम उन सूचनाओं को विचाराधीन करेंगे।

परिचय

यह पुस्तिका ऐसे लोगों के लिये लिखी गई है जिन्हें फैले हुए (सेकन्डरी) हड्डी के कॅन्सर की पीड़ा है। इसका उद्देश्य इस बीमारी के लोगों को ज्यादा जानकारी उपलब्ध करवाना, की ये क्या बीमारी है और उसकी चिकित्सा कैसी की जाती है, जिस कारण उन्हें सहाय्यता मिलें। पुस्तिका में कुछ शारीरिक एवं मन के भावनाओं की भी चर्चा अंतर्गत है जिनकी सहाय्यता से आप बीमारी का मुकाबला कर सकें। इस बीमारी की समस्याओं के बारे में मरीजों से बातचीत करके जो अनुभव हमको हुए है वो इस पुस्तिका में देकर हम आशा करते है कि आपकी समस्याएं भी थोड़ी हलकी होगी। आपको चिकित्सा के बारे में जानकारी की जरूरत होगी, इस पुस्तिका में ऐसे ज्ञात चिकित्साओं की सूचीबद्ध जानकारी भी प्राप्त हो सकती है। आप आपके भावनाओं बाबत संदेहीत हो सकते है, हमने यहां कुछ भावनाओं बाबत जो कई सामान्य लोगों के मन में आती है उनका विवरण किया है, जो आपको लाभदायक हो सकती है एवं आपकी भावनाओं से निकलनेवाली आशंकाओं का समाधान कर सकती है। आपको लगेगा मानो आपका जीवन आपके काबू से निकल गया है, हम आशा करते है यहां दी हुई जानकारी आपको निर्णय लेने में मदद करेगी, जिससे आप आपके बीमारी के साथ आपके इच्छानुसार जीवन बीता सकेंगे।

इस पुस्तिका के अंत में आप कुछ लाभदायक संस्थाओं की एवं जासकॅप प्रकाशनों की सूची पायेंगे, जो आपके काम आयेगी।

हड्डीयों का फैला हुआ कॅन्सर क्या है?

एक घातक (मॅलिग्नंट) ट्यूमर करोड़ों कॅन्सर पेशीयों से बनता है। इनमें से कुछ पेशीयां टूट कर बाहर निकलती है और प्राथमिक जगह से, या प्राथमिक कॅन्सर से छूट कर, शरीर के अन्य किसी जगह उपजता है एवं एक नई कॅन्सर की गांठ बनाता है। इसे ''मेटास्टेसिस या फैला हुआ कॅन्सर'' कहते है।

सबसे सामान्य कॅन्सर जो हड्डीयों में फैलते है वह है स्तन के, फेफड़ों के, गुर्दे के, थाईरॉईड के और पुरस्थग्रंथी (प्रोस्टेस) के। जिन लोगों को फैला हुआ कॅन्सर होता है उन्हें पता चल जाता है कि वे प्राथमिक कॅन्सर के शिकार है, यद्यपि संजोग में कभी–कभी फैला हुआ कॅन्सर पहले और प्राथमिक कॅन्सर का शोध बाद में लगता है।

फैले हुए हड्डीयों के कॅन्सर की चिकित्सा निर्भर रहती है प्राथमिक कॅन्सर के निदान पर। कारण कॅन्सर पेशीयां जो हड्डी में विकसित हो रही है वह आरंभ में किसी प्राथमिक ट्यूमर से ही आई होती है। मिसाल की तौर पर प्रोस्टेट में उपजा हुआ कॅन्सर वहां से टूट कर रक्त प्रवाह में भ्रमण करके किसी हड्डी में जाकर बढ़ेगा और विकसित होगा एवं नई कॅन्सर पेशीयां बनाना शुरूवात करता है।

फैला हुआ हड्डी का कॅन्सर गलती से प्राथमिक हड्डी के कॅन्सर के साथ नहीं समजना चाहिये जहां वो कॅन्सर बैठा हुआ है।

प्राथमिक हड्डी का कॅन्सर बिलकुल अलग प्रकार का कॅन्सर होता है वैसे ही उसकी चिकित्सा भी अलग प्रकार से होती है। 'जासकॅप' प्रकाशन की ''हड्डीयों का प्राथमिक कॅन्सर'' इस बारे में अधिक जानकारी देता है, हमें आपको ये पुस्तिका भेजने में आनंद होगा।

हड्डीयां – अस्थि

मानव शरीर २०० से अधिक अलग–अलग आकार की एवं आकृति की हड्डीयों से बना हुआ है। हर हड्डी में एक घना कवच बाहर से बना हुआ रहता है, अंदर एक स्पंज जैसी वस्तू होती है। अंदर में अस्थिमज्जा (बोन मॅरो) रहती है, जो रक्त पेशीयों को जन्म देती है।

हड्डी एक जीवित पेशीस्तर समूह (टिश्यू) है, जिनमें कॅल्शियम और अन्य प्रकारके प्रथिन (प्रोटीन) होते है, जो हड्डी को मजबूत और ठोस बनाता है। इनमें जीवित पेशीयां भी रहती है, जो निरंतर विभाजित होती रहती है और पुराने हड्डी को नये हड्डीयों से पुनर्निमाण करती है जिस कारण हड्डी शक्तीशाली रहती है। हड्डीयों के जोड़ पर कार्टीलेज का आवरण होता है। कार्टिलेज एक मजबूत लचिला पदार्थ होता है मानो जैसे ग्रीजल। कारण की कार्टिलेज हड्डी से काफी लचीला होता है वो हड्डी को जोड़ के अंदर आसानी से इधर–उधर हलचल कर सकती है, वे जोड़ में तकिये समान मुलायम आधार भी पैदा करती है, जिस कारण हड्डी के जोड़ को धक्का नहीं पहुँचता और वे एक–दूसरे पे रगड़ते नहीं है।

हड्डीयों के काफी महत्वपूर्ण कार्य होते है। हड्डीयों का शरीर का ढांचा शरीर को काफी मजबूत सहारा एवं जोड़ मशीन के पूर्जे जैसे लीवरों की हलचल कर सकती है, जिस कारण पूरा शरीर की हलचल संभव है। हड्डीयां शरीर के नाजूक अंगों का संरक्षण करती है जैसे पसलीयों का पिंजरा हृदय और फेफड़ों को संरक्षित रखता है। हड्डीयां शरीर के कुछ आवश्यक धातुंओं का संग्रह करती है जैसे खासकर कॅल्शियम।

यद्यपि हड्डीयों का फैला हुआ कॅन्सर शरीर के किसी भी हड्डी में पाया जा सकता है, सामान्यतः रीड की हड्डी, पसलियां, कुल्हें, खोपड़ी एवं हाथ पैर के हड्डीयों के उपरी भाग में अधिकतर पाया जाता है।

हड्डीयों का फैला हुआ कॅन्सर किन कारणों से होता है?

फैले हुए हड्डीयों के कॅन्सर का कारण शरीर में कहीं तो भी उत्पन्न हुआ प्राथमिक कॅन्सर।

संकेत एवं लक्षण

सबसे सामान्य लक्षण इस प्रकार के कॅन्सर के, यानि जिस भाग में ये उपजा है उस भाग में दर्द महसूस करना। दर्द थोड़ा ही हो सकता है, परंतु लगातार, एवं रात के समय में अत्याधिक जब स्नायू आराम करते है। कभी–कभी सूजन एवं पीड़ित भाग मुलायम हो जाता है।

यदि किसी समय हड्डी कॅन्सर के कारण कमजोर हो जाती है, तो वो उसमें दरार (फ्रॅक्चर) पड़ सकती है, बगैर किसी दुर्घटना बिना टूट भी सकती है। इसे पॅथॉलॉजिकल फ्रॅक्चर (विकृतीजन्य अस्थिभंग) कहां जाता है।

यदि फैला हुआ हड्डीयों का कॅन्सर आपके रीड की हड्डी को (साईन) दूषित करता है, वो वहां की नसों पर दबाव डाल सकता है। इसके कारण ऐसे लक्षण जैसे दर्द, स्नायूओं में कमजोरी, कभी–कभी हाथ–पैरों में बधिरता भी निर्माण हो सकती है।

यदि ये फैले हुए हड्डीयों के कॅन्सर पेशीयों के कारण हड्डीयां प्रभावित हुई है, उनमें समाया हुआ कॅल्शियम वहां से निकल कर खून में जा सकता है। इस अवस्था को हायपर कॅल्शेमियां कहते है। इस अवस्था में कमजोरी, नॉशिया, कब्ज, प्यास लगना एवं हर समय संदेह होना ऐसे लक्षण दिखाई देते है। परंतु कई बार हाईपर कॅल्शेमियां दृष्टीपत होता है जब साधारण रक्त परीक्षा की जा रही हो, अन्य लक्षण दिखाई देने के पहले (देखिये हायपर कॅल्शिमियां के उपचार)।

परीक्षण (जांच)

आपके डॉक्टर को यदि संदेह हुआ कि आपका कॅन्सर अन्य हड्डीयों में काफी फैल गया है, तो वो आपके लिये काफी परीक्षणों की व्यवस्था करेंगे। एक रक्त परीक्षण, आपकी साधारण स्वास्थ कैसा है ये जानने के लिये, शायद छाती का एक्स–रे, जानने के लिये कि कॅन्सर आपके फेफड़ों में तो फैला नहीं है। अन्य परीक्षण ऐसे–

हड्डीयों का एक्स–रे

ये एक बहुतही सरल एक्स–रे है जो हड्डीयों में कोई बदलाव हुआ हो तो जानने के लिये। इसमें यदि फैला हुआ हड्डीयों का कॅन्सर हो तो पता लगता है।

हड्डीयों का स्कॅन

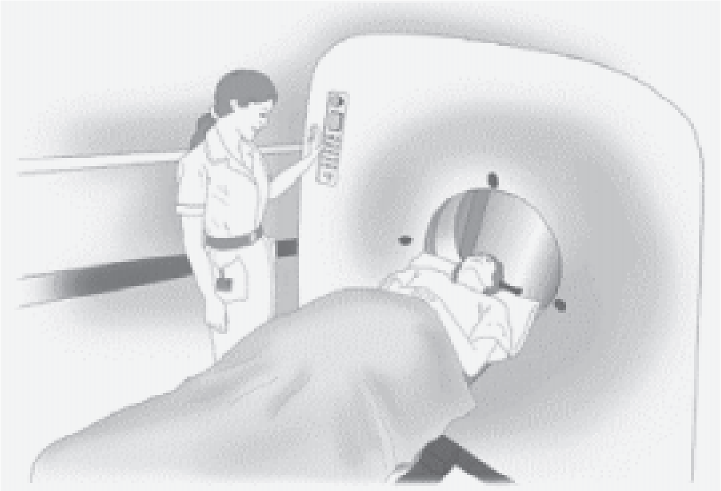
ये जरा साधे एक्स–रे से ज्यादा उत्तेजक, विस्तृत परीक्षण है, जिसमें अस्वाभाविक हड्डीयों के भाग साफ दिखाई देते है। परंतु सब समय ये सही नहीं होता यदि वह हड्डी का अस्वाभाविक भाग कॅन्सर के कारण है या किसी अन्य कारण जैसे अर्थरायटिस। इस

जांच के लिये बहुत थोड़ा हलका–सा रेडीयोधर्मी पदार्थ आपके हाथ के नस में इन्जेक्शन द्वारा दिया जाता है। अस्वाभाविक हड्डीयों के भाग ये रेडीयोधर्मी पदार्थ, अन्य सामान्य भागों से, ज्यादा शोषण करता है, जिस कारण स्कॅनर में ये भाग अधिक चमकिले दिखाई देते है। इन्जेक्सन लेने के पश्चात् आपको २–३ घंटे प्रतिक्षा करनी पड़ती है जब स्कॅन लिया जाता है इस कारण आप साथ में समय बिताने कुछ पढ़ने के लिये कुछ पुस्तक वगैरे रखें। रेडीयोसक्रियता का स्तर (लेवल ऑफ रेडीयोॲक्टीविटी) जो इस जांच में उपयोग में लाया जाता वो काफी कम होने से कोई क्षति पहुंचाता नहीं है।

यदि फैले हुए कॅन्सर का प्राथमिक कॅन्सर के पहले पता चलता है तो आपके डॉक्टर सबसे अधिक संभावित प्राथमिक कॅन्सर की जगह खोजने का प्रयत्न करेंगे। जैसे मिसाल में आपके छाती या स्तन (एक मॅमोग्राफी द्वारा), पुरस्थग्रंथी – प्रोस्टेट (जांच किया जाता है रक्त परीक्षण से की कोई ट्यूमर मार्कर जिसे पीएसअे कहा जाता है (प्रोस्टेट स्पेसिफिक एनटीजेन) और मलाशय परीक्षण) या फेफड़ों का (एक छाती का एक्स–रे लेकर)। आपका सीटी स्कॅन एम् आर आय स्कॅन या बायोप्सी (नीचे देखिये) भी की जा सकती है, सिर्फ ये जाननने की प्राथमिक कॅन्सर शरीर में किस जगह है।

** सीटी या सीएटी स्कॅन

सीटी स्कॅन (छायांकन) एक काफी आधुनिक प्रगत प्रकार का एक्स–रे है जहां एक कतार से काफी चित्र शरीर के अंदरूनी भाग के लिये जाते है जो एक संगणक (कम्प्यूटर) में भर्ती किये जाते है, जो आखिरी में आपके शरीर के अंदर का बहुत ही विस्तृत (डीटेल) चित्रण परदें पर या फिल्म पर बताता है।



* चुंबकीय अनुगुंजन प्रतिमांकन (मॅगनेटिक रेझोनन्स ईमेजिंग एम् आर आय स्कॅन)

ये स्कॅन सीटी स्कॅन जैसा ही रहता है परंतु एक्स–रे की जगह चुंबकीय अनुगुंजन तत्व का उपयोग होता है, जिससे आपके शरीर के अंदर के भागों का मानो काटे हुए हिस्सों का एकिकरण किया जाता है। जांच के दौरान आपको बिलकुल स्थिर अवस्था में मशीन के पलंग पर लेटना पड़ता है, आप एक धातु के लंब गोल (सिलीन्डर) में लेटे रहेंगे जो दोनों छोर पर खुला होता है।

आपको सुवर्ण छोड़कर अन्य सभी धातुओं से बने हुए जेवरात एवं वस्तुओं शरीर से निकालनी पड़ेगी, डॉक्टर आपसे पूछेंगे कि आपको हृदय का ''पेस मेकर'' या धातु का कोई नकली अंग (प्रोस्थेसिस) है क्या? परीक्षण करीब एक घंटे तक होगा, यद्यपि जांच बिलकुल वेदनारहित है, परंतु लंब गोल के अंदर दीर्घकाल लेटे रहने से घुटनसी होती है, किसी मित्र को साथ में रखियें, शायद डॉक्टर कोई हल्की नींद की गोली देने से कहेंगे जो जांच के पहले आपको दी जा सकती है। मशीन आवाज काफी करता है उससे भी थोड़ी अस्वस्थता आ सकती है।

कभी–कभी एक परीक्षण जिसे बायोप्सी कहते है, निदान के लिये जरूरी होती है। बायोप्सी निम्नलिखित कोई भी पद्धती से की जा सकती है।

* सुई की बायोप्सी

इस जांच में आपके हड्डी का नमूना लिया जाता है। इस नमूने का परीक्षण किया जाता है, यह जानने के लिये कि कहीं उसमें कॅन्सर पेशीयां तो नहीं है? जांच के लिये समय बहुत लगता नहीं है और ये संभवतः बाहरी मरीज कक्ष (आऊट पेशन्ट वॉर्ड) में किया जा सकता है। यदि नमूना आपके पीठ से लिया जाता है, तो शायद आपको रातभर अस्पताल में रहना पड़ेगा।

नमूना लेने के पहले आपको स्थानिक बधिरीकरण (लोकल अनेस्थेशिया) किया जायेगा, यदि आप काफी उत्तेजित है तो आपको हल्कीसी नींद की दवाई भी दी जा सकती है।

परीक्षण के लिये एक सुई आपके त्वचा से होते हुए हड्डी में घुसवायेंगे और एक हड्डी का छोटा–सा टुकड़ा जांच के लिये लिया जायेगा, जिसे सूक्ष्मदर्शिका के (मायक्रोस्कोप) नीचे परखा जायेगा। परीक्षण का ये भाग थोड़ा दर्द/वेदनाकारक हो सकता है। परीक्षण उपरान्त दर्दनाशक दवाईयां लेने से वेदना कम करने में सहाय्यक हो सकती है। इस जांच के बाद कुछ दिनों तक थोड़ी परेशानी हो सकती है। आपको परीक्षण के परिणाम ज्ञात होने के लिये एक दो हफ्ते रूकना पड़ेगा।

*खुली बायोप्सी

आपको बेहोश करके (जनरल अनेस्थेशिया) हड्डी का एक छोटासा टुकड़ा काट कर परीक्षण के लिये निकाला जायेगा। निकाली हुई हड्डी काफी ठोस व कठीन होती है उसे मायक्रोस्कोप के नीचे परीक्षण के लिये मुलायम बनाना पड़ता है। ये मुलायम बनाने की क्रिया काफी दिन लेती है, इस कारण परीक्षण के नतीजे जानने के लिये आपको एक हफ्ते का इन्तजार करना पड़ेगा। आपके डॉक्टर एवं अन्य विशेषज्ञ आपके सभी परीक्षणों के नतीजों का अवलोकन करने के पश्चात् ही निर्णायक निदान कर सकेंगे। इसमें कुछ दिनों की अवधि लग सकती है। आपके लिये ये प्रतिक्षा समय काफी चिन्ताजनक हो सकता है, परंतु ये आवश्यक है कि निदान अचूक हो। आपको इस दौरान रिश्तेदारों का, मित्रों का सहारा काफी मदद दे सकता है।

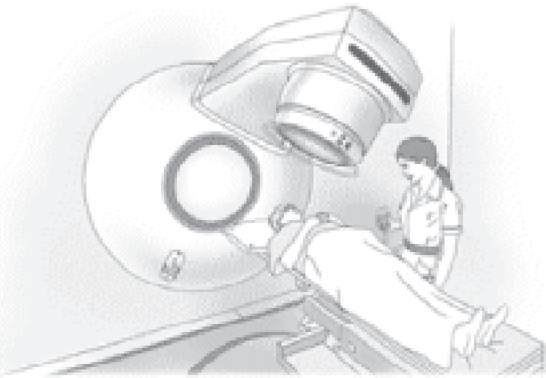
चिकित्सा पद्धति

फैले हुए हड्डीयों के कॅन्सर की चिकित्सा का उद्देश्य होता है लक्षणों को कम करना एवं आपको आराम दिलाना, एवं जो भी कॅन्सर है उसे निकाल देना, यदि संभव हो तो। इन सभी लक्षणों को कांबू में रखने के लिये मुख्य चिकित्साएं होती है किरणोपचार (रेडीयोथेरपी) रसायनोपचार (किमोथेरपी) और हार्मोन थेरपी जो दी जाती है, दबे हुए कॅन्सर के लिये। और किस प्रकार की चिकित्सा देना है ये निर्भर करता है आपका प्राथमिक कॅन्सर किस जगह शुरूवात हुआ है। इसका कारण है कि फैले हुई हड्डी की कॅन्सर पेशीयां आरंभ में प्राथमिक कॅन्सर का जहां उद्‌भव हुआ था वहां से आयी है और ये कॅन्सर पेशीयां उसी प्राथमिक पेशीयों के समान होने के कारण उसी तरह के इलाज से प्रभावित होती है जैसे के प्राथमिक कॅन्सर पेशीयां।

किरणोपचार (रेडीयोथेरपी)

किरणोपचार में उच्च दर्जा के किरणों का कॅन्सर पैशीयां नष्ट करने किया जाता है। यह एक सबसे सामान्य चिकित्सा फैले हुए हड्डी के कॅन्सर के लिये है और काफी प्रभावशाली भी है, जो इस बीमारी के लक्षणों– जैसे दर्द जो इस जाति के कॅन्सर के कारण होता है, से आराम दिलाती है।

किरणोपचार अलग–अलग पद्धती से दिया जाता है। जो निर्भर करता है आपके डॉक्टर एवं किरणोपचार विभाग पर जिस अस्पताल में आपकी चिकित्सा हो रही है। कई बार केवल एक ही किरणोपचार का खुराक (डोज) दिया जाता है। जिससे आपको केवल एक ही बार अस्पताल जाना पड़ता है। अन्य किरणोपचार कर्मी ये खुराक कई चरणों में विभाजित करते है। इसे विभाजित सत्र (फ्रॅक्शनेटेड कोर्स) कहते है। आपके किरणोपचार कर्मी किसी भी पद्धती से चिकित्सा करें वे आपके साथ पहले चर्चा करेंगे और आपका शंका समाधान करेंगे।



किरणोपचार साधारणतः किसी खास जगह पर दर्द कम करने या सूजन करने दी जायेगी। परंतु यदि स्कॅन बताता है कि बीमारी किसी खास जगह से दुसरी जगह फैल चुकी है तो किरणोपचार काफी विस्तीर्ण भाग में दिया जा सकता है। इसे अर्ध शरीर (हेमी बॉडी) इर्रॅडियेशन, माने आधे शरीर को किरणोपचार कहां जायेगा।

रेडीयोआयसोटोप्स

एक इन्जेक्शन द्वारा दिया गया रेडीयोआईसोटोप जो हड्डी शोषण करती है, ये और एक तरीके की तकनिक किसी समय फैले हुए हड्डी के कॅन्सर के उपचार में उपयोग करते है। केवल फैले हुए हड्डी के कॅन्सर जो कुछ विशेष प्रकार के होते है, इन उपचारों के लायक होते है। जैसे स्तन एवं प्रोस्टेट ग्रंथीयों के फैले हुए हड्डीयों में जा बसे कॅन्सरों को खासकर एक स्ट्रॉनशीअम८९ का इन्जेक्शन देते है, उधर कंठस्थ ग्रंथीयों (थायरॉईड) के फैले हुए कॅन्सर के उपचार के लिये आयोडिन १३१ का इन्जेक्शन उपचार के लिये देते है। कम मात्रा में दिखाई देने वाले ट्यूमर्स पर भी आयोडिन १३१ अन्य वस्तुओं से संलग्न करवाकर आक्रमण करवाते है।

ऐसे चिकित्साओं का फायदा होता है कि शरीर की सभी हड्डीयां जिनमें कॅन्सर फैला हुआ है, उन्हें चिकित्सा मिलती है। रेडीयोआयसोटोप रक्त प्रवाह के साथ सफर करता है, जो हड्डीयों तक पहुंच कर वहां किरणोपचार का अंश, जो भाग कॅन्सर पेशीयों द्वारा प्रभावित है, वहां सुपूर्द करता है।

स्ट्रॉनशिअम८९ के इलाज में केवल एक ही इन्जेक्शन का खुराक आपके नस में दिया जाता है। कॅन्सर पेशीयों द्वारा निर्माण किये गये दर्द से आराम साधारणतः इन्जेक्शन देने के १० से २० दिनों बाद मिलता है। प्रायः सभी मरीजों में दर्द से पाये हुए आराम की अवधी काफी महिनों तक रहती है। ये चिकित्सा सामान्यतः एक बाहरी मरीज जैसी दी जाती है, कभी–कभी ये चिकित्सा दुबारा भी दी जाती है, अगर दर्द फिर से होने लगे।

चिकित्सा पूर्ण होने पर मरीज से बिलकुल धोखा नहीं रहता उससे अन्य लोग, बच्चें भी बिलकुल सुरक्षित रहते है। यद्यपि मरीज का खून एवं पेशाब अल्प मात्रा में रेडीयोॲक्टीव (किरणोत्सारी) हो सकती है। करीब ७ दिनों तक ये प्रभाव रह सकता है, थोड़ा ख्याल रखें।

आयोडिन१३१ चिकित्सा जो थाईरॉईड (कंठस्थ ग्रंथी) को उपचार के उपयोग में आती है, ये आयोडिन एक कैप्सुल द्वारा दिया जाता है (या कभी थोड़े से द्रवरूप घूंट द्वारा)। यदि आयोडिन किसी अन्य पदार्थ के साथ संलग्न किया जाता है, तब वो आपके नसों में (इन्ट्रावेनस) इन्जेक्शन या ड्रीप द्वारा करीब १ घंटे तक की अवधि में दिया जाता है। जो किरणोत्सारी (रेडीयोॲक्टीविटी) आयोडिन में १३१ होती है, उसकी आस्ते–आस्ते क्षति होती है, जिस कारण मरीज को अस्पताल में रहना जरूरी होता है जब तक किरणोत्सारी सुरक्षित स्तर तक नहीं पहुंचती की मरीज दुसरे लोगों के साथ रह सकें। ये समय २ दिन से हो सकता है, २ हफ्तों का हो। जब तक आप अस्पताल में है, आपको मिलने आने वाले लोगों पर समय की पाबंदी होगी, एवं गर्भवती औरतें व बच्चें आपसे भेंट नहीं कर सकते। किरणोपचार कोई भी खराब असर शरीर पर नहीं करता।

हार्मोन चिकित्सा

हार्मोन ऐसे तत्व होते है, जो शरीर में स्वाभाविक तरीके से उपजते है और सामान्य पेशीयों कि विकास और कार्यप्रणाली पर नियंत्रण रखती है। खास उपचार जैसे स्तनों के कॅन्सर का विकास, वैसे ही पु:रस्थ (प्रोस्टेट) ग्रंथीयों के कॅन्सर का विकास – हार्मोन द्वारा नियंत्रण में रखा जा सकता है। इसी कारण उनका उपयोग फैले हुए हड्डी के कॅन्सर, जो प्रथम स्तनों में या पु:रस्थ ग्रंथीयों में उत्पन्न हुए है, वहां किया जाता है। हार्मोन चिकित्सा टिकियां जैसी चिजों से की जाती है या कभी इन्जेक्शन द्वारा भी। इस चिकित्सा में कभी अन्य परिणाम (साईड इफेक्ट्स) भी संभव है। जैसे गरमी के झटके, पसीना छूटना आदि। यद्यपि ये परिणाम काफी मामूली कई लोगों के लिये होते है, कभी–कभी वे तापदायक भी हो सकते है।

आपको 'जासकॅप' द्वारा प्रकाशित ''स्तन का फैला हुआ कॅन्सर'' एवं ''पु:रस्थ ग्रंथीयों का कॅन्सर'' पुस्तिका पढ़ने से ज्यादा सहाय्यक होगी वैसे ही हार्मोन चिकित्सा बाबत ज्यादा जानकारी मिलेगी। 'जासकॅप' आपको कोई विशेष हार्मोन दवाई के बारे में अधिक जानकारी भी उपलब्ध करवा सकता है।

रसायनोपचार (किमोथेरपी)

इस चिकित्सा में विशेष कॅन्सर विरोधी (सायटोटॉक्सीक) दवाईयों का उपयोग होता है, जो कॅन्सर पेशीयों को नष्ट करती है। ये कार्यरत पेशीयों की उत्पत्ती में बाधा डालकर करती है।

ये औषधियां सामान्यतः आंतरनसीय (इन्ट्रावेनस) पद्धति (आपकी नसों में सुई देकर) से दी जाती है। रसायनोपचार क्रमवार पद्धति से कईं क्रमों से दी जाती है, प्रत्येक क्रम (कोर्स) थोड़े घंटों से थोड़े दिनों का हो सकता है। इसके बाद आराम कुछ हफ्तों का जिस दौरान आपका शरीर यदि कोई अन्य परिणाम हो तो उन पर कांबू पाकर सुधार की ओर बढ़ता है। आपको कितने चिकित्सा क्रम देना है इसकी योजना पहले से ही की जाती है, परंतु इनमें कुछ बदल भी हो सकता है, निर्भर करता है आपकी चिकित्सा कॅन्सर पर कितना प्रभाव डाल रही है।

रसायनोपचार करना या नहीं और किस प्रकार की औषधियों का उपयोग करना निर्भर होता है कि क्या कॅन्सर की शुरूआत शरीर में ही हुई है। मिसाल की तौर पर जैसे आपको स्तन का कॅन्सर हुआ है और वो फैलकर आपके हड्डीयों में घुस गया है, तो आपको रसायनोपचार स्तन के कॅन्सर के दिये जायेंगे।

आपकी चिकित्सा एक बाहरी मरीज विभाग में की जायेगी। कभी–कभी एक थोड़े समय के लिये शायद आपको अस्पताल में भर्ती होना आवश्यक होगा। रसायनोपचार अधिकतर अन्य परिणामों से परेशानी करती है, ये निर्भर होता है आपको कौनसी दवाईयां दी जा रही है। 'जासकॅप' प्रकाशित पुस्तिका ''रसायनोपचार'' अधिक विस्तृत जानकारी देती है इन संभावित अन्य परिणामों के विषय में वैसे ही कुछ विशेष औषधियों की सत्यान्वेषण पर्चीयां (फॅक्टशिट्स) भी 'जासकॅप' के पास उपलब्ध है।

शल्यक्रिया (सर्जरी)

कभी–कभी यदि एक्स–रे से पता चलता है कि हड्डीयां कॅन्सर के कारण काफी कमजोर हो गई है और टूट भी सकती है तो एक लोहे का सलीया या पीन हड्डी के अंदर डाली जा सकती है, ताकि हड्डी अधिक मजबूत हों। आप पर ये शल्यक्रिया की जायेगी या नहीं निर्भर करता है आपके शरीर के किस हड्डी में फैला हुआ कॅन्सर है। जैसे पसलीयों में फैले हुए कॅन्सर पर कभी भी शल्यक्रिया नहीं की जाती है, जबकि हाथ या पैरों की हड्डीयों में हो सकती है।

यदि हड्डी शल्यक्रिया के पहले ही टूट जाती है, तो शल्यक्रिया करके हड्डी में लोहे का सलीया डालना संभव है। एक लोहे की पट्टी, हड्डी के बाहर, उसे और मजबूत करने के लिये बिठाना भी संभव है। किरणोपचार शल्यक्रिया के पहले या बाद में कॅन्सर पेशीयों को नष्ट करने जिससे हड्डी खुदबखुद ठीक हो सकती है (देखिये कमजोर हड्डी की चिकित्सा)।

बिसफॉस्फोनेट्स

हड्डीयों में दो तरह की पेशीयां पाई जाती है– ऑस्टीयोक्लास्ट और ऑस्टीयोब्लास्ट। ऑस्टीयोक्लास्ट पेशीयां पुरानी हड्डीयों को नष्ट करती है, तो उधर ऑस्टीयोब्लास्ट पेशीयां

नये धातू हड्डीयों पर इकट्ठा करती है और नई हड्डीयां बनाती है। जो कॅन्सर पेशीयां फैलकर हड्डी में प्रवेश करती है वे ऐसे रसायन निर्माण करती है, जो उपर बताई गई दो पेशीयों के कार्य को प्रभावित कर सामान्य संतुलन को बिघाड़ती है। इस कारण सामान्यतः हड्डीयों में ऑस्टीयोक्लास्ट के अधिक कार्यरत होने से छिद्र निर्माण होते है।

बिसफॉस्फोनेट्स ऐसी दवाईयां है, जो ऑस्टीयोक्लास्ट पेशीयों के कार्यक्रम पर निर्बंध डालती है। सही देखा जाय तो ये दवाईयां कॅन्सर चिकित्सा के लिये नहीं है, परंतु वे हड्डीयों के विनाशीकरण को कम करती है। दवाई आंतरनसीय पद्धती से बाहरी मरीज कक्ष में हर ४–६ हफ्ते दी जा सकती है। ये दवाई मुंह से भी टिकियां द्वारा सेवन की जा सकती है, परंतु ये खाली पेट, खाने के एक घंटे पहले लेना पड़ती है, जिससे पेट में गड़बड़ी हो सकती है। बिसफॉस्फोनेट दवाई टिकियां या नस में सुई किसी भी तरह से सेवन करने से हड्डी टूटने की संभावना कम करती है।

ये दवाई साधारणतः हड्डी में बढ़ते कॅल्शियम स्तर पर रोक लगाने के लिये उपयोग में लाते है (देखिये हाईपर कॅल्शेमियां पर उपचार) और हड्डीयों में दर्द होने पर भी।

दर्दपर उपचार

दर्द एक बहुत ही सामान्य लक्षण हड्डीयों में फैले हुए कॅन्सर का है एवं इस पर उपचार ये कैसे कम किया जाय एवं आपको आराम मिलें इस पर केन्द्रीत होते है। दर्द भिन्न–भिन्न प्रकार के होते है, जिनके लिये उपचार भी अलग तरह के होते है। कई जात की दर्दनाशक औषधियां उपलब्ध है जो काफी असरदार होती है जो वैसे ही उपयोग में लाई जाती है अथवा किरणोपचार के साथ। चिकित्सा कर्मी दर्द नियंत्रण के बारे में आपसे चर्चा करेंगे, एवं ये महत्वपूर्ण है कि आप उनको बतायें कि दवाईयां ठीक काम कर रही है या नहीं। आपको शायद कुछ अलग–अलग प्रकार की दर्दनाशक दवाईयां आप पर कोशिश करना पड़ेगी, यह जानने के लिये कि आप पर कौनसी ज्यादा असरकारक है। कभी ये भी आवश्यक हो सकता है कि आप दर्दनाशक दवाईयों का मिश्रण कोशिश करें, यह जानने के लिये कि आपके लिये सही संतुलन कौनसा है, जो आपके दर्द नियंत्रण करता है। कई बार दर्दनाशक चिकित्सा दौरान सिर्फ कभी–कभी जरूरी होते है। जैसे किरणोपचार से फैले हुए हड्डीयों के कॅन्सर के दर्द को नियंत्रण करने में २ या ३ हफ्ते लग सकते है, बस इसी समय आपको दर्दनाशक दवाईयां लेना आवश्यक होगा।

आपको शायद अन्य दवाईयां भी, जैसे बिसफोस्फोनेटस्, भी दर्दनिवारक के लिये दी जा सकती है। दाह (आग) बुझाने के (ॲन्टी इन्फ्लेमेटरी) लिये भी दवाईयां दी जा सकती है, जिनसे वेदना कम हो सकती है।

अगर आपको नींद न आने की शिकायत हो तो आपके डॉक्टर आपको वे भी दवा दे सकते है। अन्य सामान्य तरीके आपको आराम एवं दर्द से छुटकारा मिलने के लिये भी दिये जा

सकते है, जैसे खास तनाव दूर करने के लिये बनाये गये ध्वनी टेप भी सुनाये जाते है। आपके पीड़ित भाग को गरम चीज से सेकना, हल्कीसी मालिश एवं गरम पानी में दुखनेवाले भाग को लम्बे समय तक डुबो रखना आदि उपचार भी दिये जा सकते है।

यदि किसी समय आपकी वेदना पर नियंत्रण करना कठीन होता है तो आपके डॉक्टर या नर्स को तुरन्त सूचित करें और उन्हें कहें कि किसी वेदनानिवारक विशेषज्ञ से आपकी भेंट करवायें। ये विशेषज्ञ डॉक्टर ऐसे दर्द के विषय में माहिर होते है। आपको शायद 'जासकॅप' प्रकाशित पुस्तिका ''अच्छा महसूस करना, दर्द और कॅन्सर के अन्य लक्षणों पर नियंत्रण'' पढ़ने से लाभ हो सकता है।

अभी नये किस्म की दवाईयों का शोध करने, जो दर्द पर विजय पा सकते है, इन पर अनुसंधान जारी है, जो खासकर हड्डीयों के फैले हुए कैन्सर पर उपयुक्त हो।

तीव्र कॅल्शिरक्तता पर उपचार

यदि आपको हड्डीयों के फैले हुए कॅन्सर की पीड़ा है तो उसके कारण कॅल्शियम दूषित के फैले हुए हड्डी के बाहर आकर खून में मिल जाता है। कॅल्शियम का स्तर रक्त में बढ़ जाता है, जिसे तीव्र कॅल्शिरक्तता (हायपर कॅल्शेमियां) कहते है, जिससे आपको नॉशिया और ठीक न लगना हो सकता है। आपको थोड़े दिनों के लिये चिकित्सा करवाने अस्पताल रहना पड़ सकता है।

आपके डॉक्टर आपसे काफी मात्रा में द्रव पदार्थ सेवन करने को कहेंगे। शायद आपको आंतरनसीय (इन्ट्रावेनस) द्रवरूप पदार्थों का ड्रीप भी हाथ की नस में दिया जा सकता है। इससे आपके रक्त की तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ेगी, जिससे आपके गुर्दो (किड़नी) द्वारा रक्त में से कॅल्शियम शोषण करने में मदद मिलेगी, जो पेशाब द्वारा शरीर के बाहर निकाल दी जायेगी। आपके डॉक्टर आपको ऐसी दवाईयां देंगे जिससे ये कार्यक्रम अधिक तेज हो सकें।

आप चंद ही दिनों में ठीक हो जायेंगे। ये कार्यक्रम कई बार पुनः पुनः दोहराया जा सकता है।

बिसफॉस्फोनेटस्

बिसफॉस्फोनेटस् ऐसी दवाईयां होती है जो रक्तांतर्गत कॅल्शियम की मात्रा कम कर सकती है। वे ड्रीप प्रणाली द्वारा कुछ घंटों तक आपको जरूरत हो तो दी जा सकती है।

बिसफॉस्फोनेटस् टिकियों में भी उपलब्ध है और रक्त में कॅल्शियम का सामान्य स्तर रखने उपयोग में लाई जाती है।

कमजोर हड्डीयों पर उपचार

हड्डीयों में फैले हुए कॅन्सर के कारण कभी–कभी हर वक्त नहीं, हड्डी कमजोर हो जाती है। यगि इस कॅन्सर के कारण कोई वजन झेलनेवाली हड्डी जैसे पैर की हड्डी, कमजोर हो जाय तो वो टूटने का खतरा हो सकता है। ऐसे समय ये टूटने से बचाने के लिये आपको ऑपरेशन की जरूरत होगी।

ऑपरेशन सामान्य बेहोशी/जनरल अनेस्थेशिया) में किया जायेगा। डॉक्टर एक धातू की पीन या तो धातू का ताला लगाने वाला खीला (एक खीला जिसके दोनों ही छोर पर स्क्रू है) कमजोर हड्डी के मध्य में फिट करेंगे तथा शायद एक धातू की पट्टी भी हड्डी पर स्क्रू कर देंगे। इससे हड्डी मजबूत होकर ठीक तौर से पकड़ लेती है और टूटने का डर खतम हो जाता है। पीन या खीला और पट्टी हमेशा के लिये स्थाई रूप से रहेगी और हड्डी की सुरक्षा करेगी। ये ऑपरेशन खासकर पैरों के लम्बे हड्डीयों पर उपयोग में लाते है। अन्य हड्डीयों पर इसे करना संभव नहीं होता।

कभी–कभी हड्डीयों के फैले हुए कॅन्सर के कारण कमजोर हुई हड्डी में दरार (क्रॅक) या फ्रॅक्चर होने का संभव होता है। यदि ऐसा हो तो उपर निर्देशित ऑपरेशन किया जा सकता है और हड्डी को मजबूत किया जा सकता है।

ऑपरेशन के बाद आपको संपूर्ण ठीक होने के लिये अस्पताल में दो हफ्तों तक रहना पड़ेगा, परंतु सामान्यतः लोग ऑपरेशन के बाद दो दिनों में ही चल सकते है। भौतिकोपचारतज्ञ (फिजियोथिरेपिस्ट) आपको पैर को कुछ व्यायाम का सुझाव देंगे ताकि आप पैर ठीक तौर से मोड़ सकें या हिला सकें।

आपके ऑपरेशन पश्चात् शायद आपको किरणोपचार दिया जा सकता है। यदि डॉक्टरों को आशंका हो की कुछ कॅन्सर पेशीयां उस भाग में बच गई है।

रीड की हड्डी (स्पाईन) एक दूसरे भाग है जहां हड्डी का फैला हुआ कॅन्सर अत्याधिक पाया जाता है। इस भाग के इलाज के लिये किरणोपचार चिकित्सा या कभी–कभी शल्यक्रिया का उपयोग होता है।

बाद की देखभाल

आपकी चिकित्सा पूर्ण होने के बाद आपकी नियमित जांच की जायेगी। इन जांचों में आपके पारिवारीक डॉक्टर भी हिस्सा ले सकते है अस्पताल के डॉक्टरों के साथ। अधिक जाँच की जा सकती है एवं आपकी ये चिकित्सा का मध्यबिंदु आपके लक्षणों को कांबू में रखना होगा। यदि आपको दो ऐसी जाचों के बीच में कुछ परेशानियां होगी तो तुरन्त आप अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

अगर आपको आपके घर कुछ समस्याओं से मुकाबला करने में समस्या आती है तो आपके पारिवारीक डॉक्टर या सामाजिक कार्यकर्ता इसे सुलझाने में आपकी मदद कर सकते है। 'जासकॅप' द्वारा प्रकाशित पुस्तिका ''घर पर मुकाबला'' आपको भेजने में हमें आनंद होगा।

आपकी भावनायें

जब आपको पता चलता है कि आपका कॅन्सर हड्डीयों में फैल चुका है तो इस कारण आपको अलग–अलग संवेदनाएं होंगी। पहले धक्के के बाद, एक सामान्य प्रतिक्रिया होती है सोचने की। ये बिलकुल अन्याय है... मैंने क्या किया है कि ये सजा मुझे मिल रही है? ये सरासर अन्याय है, खासकर जब आपने खुद को तंदुरूस्त रखने की कोशिश की होगी, जबसे आपका प्राथमिक कॅन्सर का पता चला होगा। ये स्वाभाविक है कि आपको गुस्सा आता है। आपको शायद ये सुनकर थोड़ा ठीक लग सकता है कि किसी को भी आज तक पता नहीं चल पाया है कि कुछ कॅन्सर क्यों फैलते है, परंतु निश्चिंत रहीये, आपने कुछ भी ऐसा नहीं किया है जिस कारण कॅन्सर फैल गया है।

हड्डी में फैले हुए कॅन्सर के कारण एवं नजदीक के लोगों के जीवन में काफी अनिश्चितता निर्माण होती है, ये आपको सुलझाने के लिये इस बीमारी की सबसे कठीन समस्या हो सकती है, और भी ज्यादा यदि आप अपने सुदूर भविष्य की योजना बनाना चाहते है तो। ये तो अधिक तनावपूर्ण होगा यदि आपको बच्चे हो तो, खासकर बच्चे छोटे हो, कारण आप उनके भविष्य के बारे में भी विचार करते होंगे। इस अनिश्चितता के तनाव को हल्का करने का प्रयत्न में मदद हो सकती है, यदि आप केवल प्रत्येक दिन के ही बारे में सोचें। कुछ लोगों ने कहा है यदि आप ''वर्तमान में कैसे जीना'' यही भावना अपनायेंगे तो उन्हें पता लगा है कि प्राय: हरदिन आप ज्यादा हांसिल कर सकेंगे बनिस्वत की लम्बी योजना बनाने का विचार करके।

भविष्य की अनिश्चितता के बारे में विचार कर आप गहरी चिन्ता में पड़ेंगे कि आपके साथीदार एवं कुटुंब का क्या होगा। अब जब आपका कॅन्सर फैल चुका है, उनकी भावना आपके बारे में क्या होगी इनसे आप व्याकुल होंगे, शायद ये सोचकर कि आपके बगैर वे भविष्य से कैसे मुकाबला कर पायेंगे। अधिकतर ये मुष्कीले दुसरे से बोलना कठीन होता है। कभी–कभी तो ऐसा लगेगा जैसे आपका परिवार आपसे दूर जा रहा है, जैसे वे आपसे वे छुपाकर कह रहे है कि वे सब ठीक है एवं जो कुछ हो रहा है फिर भी वे अपना सामान्य जीवन जी रहे है।

ऐसे व्यवहार के काफी कारण है। आपका परिवार, घर का वातावरण जितना सामान्य हो सकें उतना सामान्य रखना चाहेगा, आपको भरोसा दिलाने, या तो उन्हें परेशानी हो सकती है कि यदि वे आपको उनके भविष्य की चिन्ता को विदीत करें तो मानो वे आपको किसी

जात का अधिक कष्ट दे रहे है। दुर्भाग्यवश ऐसी चिन्ताजनक भावनाओं से इन्कार करने से मानो एक शान्तता की दीवार बनाना होगा, जिसे तोड़ना काफी कठीन हो सकता है। इसके कारण आपस में दोषारोपण, चीड़ जैसी भावनाएं और उभरती है, जिससे एक–दूसरे के मन में संदेह निर्माण हो सकता है कि सामनेवाला क्या सोच रहा है।

ऐसे संभ्रम की परिस्थिती से बाहर निकलने का केवल एक ही उपाय है, वो याने आपस में वार्तालाप करते रहना, उस समय कितना भी कठीन लगे तो भी। विचार और संवेदनाओं बाबत बातचीत करना एक काफी अस्वस्थता का अनुभव – काफी परिवारों में सदस्य एक–दूसरे से खुली बात नहीं करते – हो सकता है परंतु उसी समय वह एक सुखद अनुभव भी हो सकता है और एक–दूसरे की बीच जो दरार बनी है वो एक घनिष्ट संबंध से भरी जा सकती है। 'जासकॅप' के पास एक पुस्तिका है– ''कौन कभी समझ सकेगा? आपके कॅन्सर के बारे में चर्चा'' हम आपको भेज सकते है।

हमारे पास और एक पुस्तिका है– ''जब शब्दों को सोचना पड़ता है'' ये दोनोंही पुस्तिका खास मित्रों एवं कुटुंबियों के लिये, जिनके घर पर कॅन्सर पीड़ित व्यक्ती है, उनके लिये लिखी गई है। इनमें चर्चा है ऐसे लोगों के समस्याओं की जब वे कॅन्सर के बारे में आलाप करते है, इन पुस्तिकाओं में इस समस्या को सुलझाने के कुछ सुझाव दिये है।

फिर भी यदि सदैव अपनी भावनाओं को खुले आम प्रगट करते रहने से आप पर और कुटुंबियों पर काफी मानसिक तनाव निर्माण हो सकता है, तो आप किसी बाहर की व्यक्ति से या शिक्षित सलाहकार को ऐसी भावनाएं सुनाए जो आप घर पर व्यक्त नहीं करते। बोझ हल्का हो जायेगा, यदि आप किसी समदु:खी समूह के साथ बातचीत करें क्योंकि वे आपकी मजबूरी समझ सकते है।

यद्यपि ऐसे भावनिक 'खुलेआम' बातचीत से आपको जरूर फायदा होगा। फिर भी कभी–कभी आपको खुदको अपने विचारों पर पकड़ लाने के लिये समय की जरूरत होगी। सोचिये भी मत कि आप स्वार्थी है और आप अपने में ही घुल गये है। थोड़े समय बाहर रहकर अपनी भावनिक समस्याओं को हल्का करना बहुत ही स्वाभाविक है। ये विचार भी अच्छे है कि आपके निकटतम किसी व्यक्ती को आप घुटन कम करने के लिये अपनी कुछ भावनाएं बतायें। इससे ये भी लाभ होगा कि उन्हें आपने अपने विश्वास में लिया है ये आत्मीयता महसूस होगी और आप इसे कबूल करते है कि वे आपके बारे में चिन्तीत है। उन्हें विश्वासपूर्वक बताईये कि आप उनसे जरूर बातचीत करेंगे जब कभी आप तैयार हों।

ये अनिश्चितता एवं क्रोध का मूल है ''भय''– मानो या न मानो – की आपकी मृत्यु समीप है। कोई भी डॉक्टर हड्डी के फैले हुये कॅन्सर निदान के बाद ये निश्चित रूप से नहीं बता सकता कि आप कितने दिन जीवित रहने वाले है। चिकित्सा सफल होगी, जिससे आपका कॅन्सर नियंत्रण में रखा जायेगा कई वर्षों तक। कई हड्डीयों में फैले हुए कॅन्सर के मरीजों का जीवन इस कॅन्सर से बहुत ही कम प्रभावित होता है मानो जैसे किसी दुसरी साधारण

लम्बी बीमारी है, जो समय–समय पर कुछ समस्याएं जरूर निर्माण करती है परंतु आप ऐसी छोटी–मोटी अड़चनों से झुंजकर जीवन चालू रखते है।

कारण कि आपकी उम्र कितने दिन होगी इसका सही–सही अंदाजा नहीं हो सकता है, आप केवल इतनाही इशारा मान सकते है कि हड्डीयों में फैले हुए कॅन्सर के कारण आपकी आयु थोड़ी कम होगी, तुलना में यदि आपको ये फैले हुए कॅन्सर की बीमारी नहीं होती तो। ये बोलना तो आसान है परंतु अनुभवना बड़ा कठीन–नामुमकिन है। आप पर इसकी प्रतिक्रिया कैसी होती है निर्भर करता है, कई व्यक्तिगत पहलूओं पर, जिसमें अंतर्गत है आपका अध्यात्मिक विश्वास, आपकी आशा, आपका भय, आपके पूर्व अनुभव एवं आपके संबंध।

काफी लोग है जो इस समय आपकी सहाय्यता कर सकते है। कई लोगों के मित्र एवं परिजन उनका साथ देंगे। अपने मृत्यु के भय के बारे में आपके बिलकुल समीप के व्यक्ती के साथ बातचीत करते समय काफी धैर्य लगता है। इस विषय में कोई सही या गलत तरीका नहीं है और कोई ये सोच भी नहीं सकेगा कि आपमें कमी कहां है। यद्यपि इस विषय के बारे में अपने प्रिय व्यक्तियों के साथ बातचीत करना काफी संगीन होगा एवं आपको शक्तीहीनता का आभास होगा परंतु उससे आपस में ज्यादा समझौता एवं उन्हें एक उनकी बात कहने का मौका मिलेगा, जिसे वे ढूंढ रहे थे कि आपको किस प्रकार की मदद वे कर सकें।

अगर आपका परिवार आपके साथ नहीं है तो आप किसी अन्य व्यक्तियों को सहारे की अपेक्षा करेंगे। एक कॅन्सर सलाहकार, एक कॅन्सर मरीजों के भावनिक समस्याओं के विशेषज्ञ, कोई धार्मिक व्यक्ति इस समय के लिये अच्छे स्त्रोत है जो आपको मदद कर सकते है। उनका आध्यात्मिक विश्वास किसी भी पंथ का हो। आपके डॉक्टर नर्स, सामाजिक कार्यकर्ता एवं अन्य लोग जो आपके चिकित्सा समूह में है वे आपको मदद देने सदैव तत्पर रहेंगे, परंतु उन्हें इस बात का पता नहीं लगेगा कि आपको किस तरह के मदद की जरूरत है। आपको उन्हें ठीक शब्दों में बताना पड़ेगा कि वे आपके साथ बैठ के थोड़ा समय बिताये। व्यावसायिक मदद लेना आपको कोई पराजय की भावना न होने दें, ये तो बताता है कि आप बड़े सकारात्मक विचारों के हो जिससे आपके स्वास्थ पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा। आपको क्या हो रहा है इसके बारे में अच्छा सोचना और काम सदैव करते रहना इसमें ही भलाई है।

पैदल चलना, पानी में तैरना या योगासन करना आदि अच्छा होगा, परंतु आशंका होने पर डॉक्टर से चर्चा करें। कई लोग है इस तरह का व्यायाम करने से उन्हें अच्छा लगता है, शारीरिक एवं भावनिक दोनों ही। आराम के तरीके जैसे गहरी सांस लेना, मालिश आदि तनाव कम करने में मदद करते है। रिलॅक्सेशन के सुनने के टेप घर पर लाकर सुनना या इस विषय की कोई पुस्तक पढ़ने से भी लाभ होगा।

ऐसा भी समय आ सकता है जब ये सब करने के बावजूद आपको लगता है कि आप इससे मुकाबला करने में असमर्थ है। शायद आपके डॉक्टर से बातचीत करने से फायदा हो सकता है। उन्हें आपके लिये नींद की गोली देने की विनंती करें। दवाईयां अल्प समय के लिये मदद कर सकती है परंतु दीर्घकाल के लिये आपको अपने बलबुते पर आंतरिक ताकद बढ़ाकर संघर्ष करना पड़ेगा।

हर कोई की प्रतिक्रिया थोड़ी अलग होगी जब उसे बताया जायेगा कि उसे हड्डीयों में फैला हुए कॅन्सर की पीड़ा है। कोई भी दो व्यक्तीयों की एक समान भावनाएं नहीं हो सकती या अनुभव एक ही जैसा नहीं हो सकता। कॅन्सर की पीड़ा को कहते है ये एक भावनिक रोलर कोस्टर पर की सवारी है – कभी आपको हदसे ज्यादा व्याकुलता होगी तो अन्य समय आपको काफी आशादायी हर्षवर्धक एवं सक्रीयता की अनुभूती होगी।

इस तरह की प्रक्रिया कुछ भी सही या गलत नहीं है। आपके परिजन एवं मित्रगण और बीमारी से सम्बंधित व्यावसायिक व्यक्तियों को आप सहाय्यता के लिये बुला सकते है, परंतु सबसे महत्वपूर्ण आपकी, 'आपको क्या सही है' इस बारे में सोच।

आपको जैसे–जैसे परिस्थिती से मुकाबला करने से समय मिलेगा आपको दूसरे सीढ़ी के अड़चनों को मुंह देने के लिये तैयार होना पड़ेगा, जैसे आपके साथीदार, रिश्तेदार एवं मित्रों की प्रतिक्रिया। आपको डर लगेगा कि वे क्या कहेंगे या क्या सोचेंगे और क्या आप इन सबसे मुकाबला करने में कामयाब होंगे?

यद्यपि ऐसा डर वास्तव में एक सत्य है, परंतु उसको कोई भी आधार नहीं है। आप इस तरफ आपका ध्यान आकर्षित करें कि जो लोग आपसे प्यार करते है उसका कारण आप उनसे कुछ रिश्ता रखते है। आपके स्वभाव के पूरे गुण आपका हाथ या पैर कटने से लुप्त नहीं होते। आप पूरे खुले दिल से आपके डर के बारे में कि ''क्या वे आपका त्याग करेंगे'' बातचीत करें। यदि आप उनको मौका दें तो वे आपको विश्वास दिलायेंगे कि आपको चाहते है, आपसे प्यार करते है।

ऐसे डर से उभरना आसान नहीं है, जब आप दूसरे लोगों के सामने जाकर आप अंग विच्छेदन पश्चात् कैसे दिखते है। जैसे–जैसे आप और आपके निकटतम व्यक्ति आपके दिखावे से अभ्यस्त हो जायेंगे, आपका आत्मविश्वास और बढ़ेगा, किस तरह से अनजाने की प्रतिक्रियाओं से मुकाबला करने का। कुछ व्यक्ति ऑपरेशन बाद जितने जल्दी हो सके तुरन्त बाहर जाना चाहते है जो उन्हें सहायताजनक लगता है। परंतु यह महत्वपूर्ण है कि थोड़ा समय जाने दें जब तक आप अपने अपाहिजता से पूर्ण परिचित न हो पाये और काम करने में सफल हो पायें। आप शायद पहले किसी साथीदार को अपने साथ रखना पसंद करेंगे, जो आपको मौलिक सहाय्यता दें सकें। आप देखेंगे कि दूसरे लोग आपके टूटे हुए अंग पर ध्यान नहीं देते, खासकर यदि आप कोई नकली हाथ या पैर लगाये हो तो।

संभोग से इन्कार, आपके साथीदार द्वारा नापंसदी का डर, चाहे आपकी उम्र कितनी भी हो, एक ऐसी भावना है जो काफी कटे हुए अंग के लोगों में रहती है। सौंदर्यहीन दिखना, अपने कटे अंग के शरीर से शर्मनाक होना ये संवेदनायें आपको ऐसी भावनायें देगी कि आप संभोग के लिये आकर्षक दिखते ही नहीं। इतना ही नहीं, आपकी अभी की साथीदार भी ऐसा सोचेगी ऐसा आप सोचेंगे। नये साथीदार को मिलना अवश्य एक चुनौती होगी। 'जासकॅप' की पुस्तिका ''कॅन्सर और संभोग'' शायद आपको सहाय्यता देगी।

नापसंदी का डर, हास्यास्पद अवहेलना या चोट पहुंचना ये इतने जोरदार हो सकते है कि आपको आत्मविश्वास की सबसे अधिक जरूरत इनसे मुकाबला करने में लगेगी। एक सत्य की आपके अंग का विच्छेदन हुआ है, परंतु आपको फिर से जीवन मिला है, इसका मतलब ही आपका अंग विच्छेदन निर्णय सचमुच में काफी धैर्यशील निर्णय था। दूसरे जब आपको बधाई देंगे तो उनसे घबराईये नहीं या उन्हें धुतकारीये नहीं कि वे करूणा बता रहे है। शायद आप अपने पोषाख से कुछ प्रयोग करना चाहे, या केश रचना से जो आपको आत्मसन्मान बढ़ाने में सहाय्यता दें।

काफी लोग किसी निकटतम व्यक्ति से गहराई में जाकर अपने भावनाओं बाबत बातचीत करना चाहेंगे, जिससे उनको भावनिक मदद मिल सकें। ऐसी चर्चा किसी दूर के परामर्शक से भी सहाय्यता दें सकती है। सामाजिक सलाहकार समूह भी आपको भावनिक सलाह या आपके मन में आनेवाले नकारात्मक विचारों को कम करने में एवं आप अकेले ही इस अवस्था से मुकाबला कैसे करें, इनमें सहाय्यता दें सकते है।

यदि आप मित्र या रिश्तेदार हैं तो आपको क्या करना चाहिये?

कुछ परिवार कॅन्सर के बारे में बात करने या अपनी भावनाओं को बांटने में कठिनाई का अनुभव करते है। ऐसे में सबसे उचित यह है कि वे रोगी के समक्ष यह प्रकट करें कि सब ठीक है। बहुत अच्छा है। स्वयं को बिल्कुल सामान्य रखें। शायद यह आपको इसलिए करना पड़ेगा क्योंकि आप कॅन्सर के रोगी को परेशान नहीं करना चाहते या आपको लगता है कि यदि आपने रोगी के सामने उसके रोग के प्रति डर दिखा दिया तो वह परेशान हो जायेगा। यदि इस प्रकार की दृढ़भावनाएं आप में नहीं होगी तो रोगी से बात करना और भी कठिन हो जाता हैं और इससे जो व्यक्ति कॅन्सरग्रस्त है वह बिल्कुल अकेला पड़ जाता है।

कॅन्सर का रोगी जो कुछ और जैसे भी कहना चाहता है उसका पति और रिश्तेदार और दोस्त सभी लोग बहुत ध्यान से सुनकर उसकी सहायता करें। उसकी बीमारी के बारे में बात करने में बहुत जल्दबाजी मत कीजिए। कॅन्सर का रोगी जब भी बातचीत करने को तैयार हो तो केवल मात्र उसकी बात ध्यान से सुनते रहना ही उसके लिये काफी है। जब आप रोगी से कॅन्सर के बारे में बात करते हैं और उसे इस पर विजय पाने की सलाह देते हैं तो आपके लिये यह बहुत कठिन कार्य होता है। 'जासकॅप' (JASCAP)

ने एक पुस्तिका प्रकाशित की है जिसमें ऐसे वाक्य हैं जो आपको बात करने में सहायक सिद्ध होगी।

बच्चों से बातचीत

यदि आप कठिन कॅन्सर से ग्रस्त हैं तो इसके बारे में आप अपने बच्चों से कैसे बात करें यह निश्चित करें। उनकी उम्र के अनुसार उन्हें कितना कुछ बताना है अर्थात व जितने बड़े हैं उसी के अनुसार आपको बात बतानी होगी। बहुत छोटे उम्र के बच्चे तत्काल घटना से चिन्तित हो जाते हैं। वे बीमारी के बारे में नहीं समझते। वे केवल सामान्य सी बात जानना चाहते हैं कि उनके रिश्तेदारों व मित्रों को अस्पताल क्यों जाना पड़ता है। क्या उनकी माँ या पिता अस्वस्थ है? कुछ बड़े बच्चे रोगी व निरोगी पेशिओं (Cells) के बारे में विस्तार से समझ सकते हैं। सभी बच्चों को बार–बार यह समझाना पड़ेगा कि आपकी बीमारी का कारण वे बच्चे नहीं है। बच्चे कहें या न कहें किन्तु कई बार उन्हें ऐसा अनुभव होता है कि आपकी बीमारी में कहीं उनका भी दोष हैं और वे लम्बे समय तक अपने को दोषी मानते हैं। दस वर्ष या इससे अधिक उम्र के बच्चे आसानी से रोगी की इस जटिल स्थिति को समझ लेते हैं।

किशोर बच्चों को इस परिस्थितियों से प्रतिकार करना विशेष रूप से कठिन होता है। क्योंकि उन्हें यह महसूस होता है कि उन्हें जबरदस्ती परिवार की इस परिस्थितियों से पीछे रखा जा रहा है। जबकि लड़कियां अपनी माँ की बीमारी से परेशान रहती है कि कहीं रोग और न बढ़ जाये।

एक खुला व ईमानदार तरीका ही बच्चों को सही मार्गदर्शन देता है। उनका डर सुनिये और उनके व्यवहार में आपको कोई परिवर्तन दिखाई देता है तो उस पर ध्यान दीजिए। इससे वे अपने विचार व भावनाओं को आपके सामने व्यक्त कर सकेंगे। यह अच्छा है कि इसकी शुरूआत उन्हें रोग के बारे में छोटी–छोटी बातें बता कर करीये और धीरे–धीरे अपनी बीमारी की वास्तविक स्थिति के बारे में बतायें। यहाँ तक कि बहुत छोटे–छोटे बच्चों में भी इतना ज्ञान होता है कि उनका परिवार किसी कठिन परिस्थिति से गुजर रहा है। इसलिए जो कुछ हो रहा है उसके लिये बच्चों को अन्धेरे में मत रखिये। जो कुछ हो सकता है उसके प्रति उनका डर वास्तविकता से अधिक अधिक बुरा है। 'जासकॅप' (JASCAP) ने एक पुस्तिका प्रस्तुत की है, (What do I tell the Children) यह कॅन्सर रोगी माता पिता के लिये एक मार्गदर्शिका है। हमें इसे आपके पास भेजन में प्रसन्नता होगी।

आप क्या कर सकते है?

जब किसी को पहली बार यह कहा जाता है कि आपको कॅन्सर है तो वह स्वयं को बहुत ही असहाय महसूस करता है। उन्हें लगता है कि वे स्वयं को अस्पताल और डॉक्टर के

सुपुर्द करने के अलावा और कुछ नहीं कर सकते। किन्तु ऐसा नहीं है। ऐसे समय में आप और आपका परिवार बहुत कुछ कर सकता है।

अपनी बीमारी को समझिए

यदि आप और आपका परिवार इस बिमारी को और इसके इलाज को समझता है तो आप इस परिस्थिति की कठिनता पर विजय प्राप्त करने के लिये सही रूप से तैयार होंगे। इस तरह से जो कुछ आपको देखना या सहना है, उसके बारे में सोच सकते हैं, विचार कर सकते हैं।

इस रोग के अकारण डर से बचाव के लिये आपको विश्वसनीय माध्यम से आवश्यक सूचनाएं प्राप्त करनी चाहिये। आपकी सूचना आपके अपने डॉक्टर से जाननी चाहिए। जो आपके पूर्व रोग के इतिहास (Medical background) से परिचित हों। जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है कि डॉक्टर के पास जाने से पूर्व प्रश्नों की एक सूची तैयार कर लें। अपने साथ अपने किसी पारिवारिक व्यक्ति या मित्रों को साथ रखें ताकि वह आपको उसके बारे में याद दिलाता रहे, जो डॉक्टर से जानना चाहते हैं, लेकिन आप जल्दी भूल जाते हैं। सूचना का एक अन्य माध्यम इस पुस्तिका के अन्त में दिया गया है। स्थान पूर्ति की जगह आप अपने प्रश्न भरें ताकि आप डॉक्टर या नर्स को दिखा सकें।

व्यावहारिक और सकारात्मक बातें

इस समय आप इस लायक भी नहीं रहते कि सच्चाई का सामना करने के लिये कुछ सोच सकें।

लेकिन जैसे ही आप स्वयं को ठीक अनुभव करने लगते हैं, आप स्वयं में संकल्प कर लेते हैं। जीवन के सामान्य उद्देश्यों को सामने रखकर स्वयं में विश्वास जागृत होने लगता है। धीरे–धीरे और एक बार में केवल एक–एक बात पर ध्यान दे कर आगे बढ़िये।

कई लोग अपनी बीमारी पर विजय प्राप्त करने की बात करते हैं। यह एक स्वस्थ प्रतिक्रिया है। यह आप तभी कर सकते हैं जब आप अपनी बीमारी से संतुलन स्थापित करें। ऐसा करने का एक आसान तरीका है कि आप सन्तुलित और विटामिन युक्त भोजन लेते रहें। दूसरा रास्ता है कि आप तनाव दूर करने की पद्धति सीखें। जिसे दृश्यचित्र (audiotape) द्वारा आप घर पर ही सीख सकती हैं। 'जासकॅप' (JASCAP) के पास पुस्तिका है ''कॅन्सर और कॉम्पलीमैन्ट्री थेरपीज'' तथा ''कॅन्सर रोगी का आहार'' जिसे आपको भेज कर हमें प्रसन्नता होगी।

कुछ व्यक्तियों को नियमित व्यायाम करने से सहायता मिलती है। व्यायाम करने की व्यवस्था इस पर निर्भर करती है कि आप कितना श्रम कर सकते है और कितनी आपको

आदत है और आप कितना स्वस्थ अनुभव करते हैं। धीरे–धीरे जीवन के वास्तविक उद्देश्यों के साथ स्वंय को जोड़िये।

यदि बदला हुआ भोजन और व्यायाम आपका शरीर स्वीकार नहीं करता है तो आपको यह सब नहीं करना चाहिए। केवल वहीं करिये जिसे आपका मन व शरीर स्वीकार करता है। कुछ लोग अपनी दिनचर्या पहले जैसा सामान्य रखने में अधिक प्रसन्नता का अनुभव करते है। कुछ लोग अपनी रुचि का समय निकालने के लिये छुट्टियों पर जाना पसन्द करते है।

मददगार कौन

याद रखने कि सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि ऐसे बहुत से व्यक्ति हैं जो आपकी और आपके परिवारजनों की सहायता करने को तत्पर हैं। अक्सर उन व्यक्यिों से बात करना अधिक आसान होता है जो आपकी बीमारी से प्रत्यक्षरूप से (Directly) सम्बन्धित नहीं है। एक सलाहकार से बात करना भी आपके लिये सहायक सिद्ध होगा जो कि विशेष रूप से आपकी बात सुनने के लिये प्रशिक्षित किये गये हैं।

कई व्यक्ति इस स्थिति में धर्म में अधिक रूचि लेते हैं। स्थानीय अधिकारी, अस्पताल पुरोहित (Chaplain) एवं धार्मिक व्यक्तियों से बात करना उनके लिये सहायक सिद्ध होता है।

कुछ अस्पताल की विशेष संवेदनात्मक सेवायें (emotional services) होती है। जिसमें प्रशिक्षित कार्यकर्त्ता होते हैं। कई नर्सों को भी वार्ड में व्यावहारिक सलाह देने के साथ ही सलाहकार (Counselling) के रूप में भी प्रशिक्षित किया जाता है।।अस्पताल के सामाजिक कार्यकर्ता भी कई प्रकार से आपकी सहायता करने को तत्पर रहते हैं। जैसे सामाजिक सेवा की जानकारी देना। साथ ही आपकी बीमारी की जो समस्यायें हैं उनके बारे में जानकारी देना। सामाजिक कार्यकर्ता आपकी बामीरी के समय व बाद में बच्चों की देखभाल करने के प्रबन्ध में भी आपकी सहायता करते हैं।

किन्तु कुछ ऐसे व्यक्ति हैं जो सलाह और सहायता से अधिक चाहते हैं। उन पर कॅन्सर के होने का असर उन्हें तनावग्रस्त या निराश कर देता है और उन्हें सहाय्य और उत्तेजना जैसी मानसिक दशा घेर लेती है। इस प्रकार की कठिन भावात्मक स्थितियों के प्रतिकार के लिये अस्पताल में कई विशेषज्ञ सुलभ रहते हैं। अस्पताल के सलाहकार (Consultant) या सामान्य डॉक्टर से आप बात करें। वे आपको कॅन्सर रोगी तथा परिजनों की भावनात्मक समस्याओं को सुलझाने वाले विशेषज्ञ डॉक्टर के पास सलाह के लिये भेज देंगे।

लाभदायक संस्थाएँ – सूचि

जासकॅप, जीत असोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्टस्

अखण्ड ज्योती नं. १, तीसरी मंजिल, ८वाँ रास्ता, सांताक्रूज (पूर्व), मुंबई–४०० ०५५.
टेलिफोन : २६१८२७७१, २६१८१६६४
फॅक्स : ९१–२२–२६१८६१६२ और २६११६७३६
फॅक्स : jascap@vsnl.com
ई–मेल : bja@vsnl.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

युनिट नं. २, चंद्रगुप्त इस्टेट, न्यू लिंक रोड, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई–४०० ०५३.
फोन : २६७३ ६४७७ और २६७३ ६४७८
फैक्स : २६७३ ६४७९
ई–मेल : sadhnachoudhury@yahoo.co.in

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 – पुर:स्थ 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)
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 यकृत के कॅन्सर की जानकारी
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
६६ युईंग परिवार के ट्यूमरों की जानकारी
६७ जब कॅन्सर दुबारा लौटता है

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 उपयोगी 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 दान (डोनेशन) ''जासकॅप'' के हित में मुंबई में भुगतान योग्य चैक अथवा डीडी द्वारा भेजें।

''जासकॅप''

जीत एसोसिएशन फॉर सपोर्ट टू कॅन्सर पेशन्ट्स

अखण्ड ज्योति नं. १, ३रा माला,
८वां रोड, सांताक्रुज (पूर्व),
मुम्बई–४०० ०५५.
भारत.

दूरभाष	:	९१–२२–२६१८२७७१, २६१८१६६४
फैक्स	:	९१–२२–२६१८६१६२ / २६११६७३६
ई–मेल	:	jascap@vsnl.com bja@vsnl.com
अहमदाबाद	:	श्री डी. के. गोस्वामी, ए–९, सरिता अपार्टमेंट, हाइकोर्ट जजों के बंगलों के पास, बोडक देव, अहमदाबाद–३८० ०५४. दूरभाष : ९१–७९–५५६१ ४२८७ 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