

नॉन-हॉजकिन लिंफोमा (NHL)

NHL से पीड़ित लोगों और
उनके सहायता नेटवर्क के
लिए मार्गदर्शिका

The content
of this book is
translated into
Hindi

**Leukaemia
Foundation®**



आपको और आपके सहायक लोगों को नॉन-हॉजकिन लिंफोमा (NHL) के बारे में और अधिक जानकारी प्रदान करने के लिए यह पुस्तक लिखी गई है।

इस पुस्तिका में विषय-वस्तु, उपयोगी संसाधनों और शब्दावली की सूची प्रदान की गई है। आपके डॉक्टर या नर्स द्वारा आपके अन्य प्रश्नों के उत्तर दिए जा सकते हैं। आप हमारे रक्त कैंसर सहायता समन्वयकों को 1800 620 420 पर कॉल भी कर सकते हैं।

आप कई स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों से मिलेंगे जो आपको सर्वोत्तम उपलब्ध उपचार प्रदान करने के लिए टीम के रूप में कार्य करते हैं। आपको अपनी पूरी उपचार प्रक्रिया के दौरान किसी GP से नियमित रूप से मिलने की आवश्यकता होगी। इस पुस्तिका में हमारे द्वारा जब भी 'आपकी उपचार टीम' का वर्णन किया जाता है तो इसका तात्पर्य आमतौर पर आपके हेमेटोलॉजिस्ट और हेमेटोलॉजी नर्स से होता है।

इस पुस्तिका में उपचार संबंधी कुछ जानकारी प्रदान की गई है, लेकिन इसमें किसी विशिष्ट उपचार के लिए सलाह नहीं दी गई है। आपको अपने हेमेटोलॉजिस्ट से अपनी परिस्थितियों और उपचार विकल्पों पर चर्चा अवश्य करनी चाहिए।

ल्यूकेमिया फाउंडेशन पूरे ऑस्ट्रेलिया में देश के पारंपरिक मालिकों और भूमि, समुद्र और समुदाय से उनके निरंतर जुड़ाव को मान्यता प्रदान करता है। हम उनके भूतपूर्व, वर्तमान और उभरते बुजुर्गों के प्रति अपना सम्मान प्रकट करते हैं।

[ल्यूकेमिया फाउंडेशन](#) आपको आपके रक्त कैंसर के बारे में अतिरिक्त सहायता और नवीनतम जानकारी प्रदान कर सकता है।



एबोरिजिनल और टोरेस स्टेट आइलैंडर रोगियों और उनके परिवारों के लिए पुस्तिकाएँ हमारी [वेबसाइट](#) पर प्राप्त की जा सकती हैं।

व्यावहारिक और भावनात्मक जानकारी और संसाधनों के लिए [ल्यूकेमिया फाउंडेशन ऑनलाइन सहायता सेवा](#) पर जाएँ।



विषय-वस्तु

संक्षेप में NHL 6

NHL के बारे में	6
NHL किसे होता है?	7
किसी अन्य विशेषज्ञ से राय लेना	8
इसके लक्षण क्या हैं?	8

रक्त के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी 9

रक्त क्या है?	9
रक्त कहाँ और कैसे बनता है?	10
लिंफैटिक तंत्र के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी	12
लिंफोमा के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी	13

NHL के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी 14

NHL क्या है?	14
NHL के उपप्रकार	15
NHL कैसे विकसित होता है?	16
NHL के कारण	17
NHL की पहचान कैसे की जाती है?	21
लिंफ नोड बायोप्सी	22
रोग की विभिन्न स्टेज	23
स्टेजिंग परीक्षण (टेस्ट)	25
इमेजिंग परीक्षण	29
बहुविषयक टीम मीटिंग	30

इससे क्या होता है? 31

पहचान के बाद	31
नस के माध्यम से उपचार	32
उपचार के उद्देश्य और प्रतिक्रियाएँ	33
श्रेणी के अनुसार उपचार	35
सहायक देखभाल	36
ब्लड काउंट में बदलाव होना	39
स्टेम सेल प्रत्यारोपण	49
रेडिएशन चिकित्सा (रेडियोथेरेपी)	51
सर्जरी	53
क्लीनिकल परीक्षण	53
पूरक उपचार	54
थकान से निपटना	55
प्रजनन क्षमता संबंधी निर्णय	57

व्यावहारिक मामले 58

स्वास्थ्य प्रणाली का संचालन करना	58
नई सामान्य बात - यह क्या है?	61
आहार और पोषण	62
शारीरिक गतिविधि	63
मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक स्वास्थ्य	64
रिश्ते, देखभालकर्ता, परिवार और मित्र	65
कार्य, आर्थिक और कानूनी मामले	67
सहायता माँगना	68
कानूनी मामले	69

और अधिक जानकारी और सहायता 71

शब्दावली	72
उपयोगी वेबसाइटें	75
प्रश्न निर्माता	75

संक्षेप में NHL

NHL के बारे में

NHL का अर्थ लिम्फैटिक तंत्र के कैंसर के समूह से है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली की सफ़ेद रक्त कोशिकाओं का कैंसर है जिसे लिम्फोसाइट्स (B-कोशिकाओं, T-कोशिकाओं और कोशिकाओं का प्राकृतिक विनाशक) कहा जाता है। NHL से एकल लिम्फ नोड या लिम्फो नोड्स के समूह प्रभावित हो सकते हैं। यह शरीर के लिम्फैटिक टिश्यू वाले अन्य भागों जैसे तिल्ली, लिवर या अस्थि मज्जा को भी प्रभावित कर सकता है।

NHL के लक्षणों में निम्न शामिल हैं:

- थकान
- वजन घटना
- रात में पसीना आना
- संक्रमण के प्रति संवेदनशीलता
- पूरे शरीर में खुजली होना
- सूजे हुए लिम्फ नोडस
- बड़े हुए अंग (जैसे तिल्ली)



NHL की पहचान निम्न से की जाती है:

- रक्त परिक्षण
- लिम्फ नोड बायोप्सी
- स्कैन
- अस्थि मज्जा (बोन मैरो) बायोप्सी

उपचार में निरीक्षण, कीमोथेरेपी, इम्यूनोथेरेपी और रेडियोथेरेपी शामिल हैं। कुछ लोगों को स्टेम सेल प्रत्यारोपण करवाना पड़ता है। NHL के लिए उपचार लगातार विकसित किये जा रहे हैं, क्लीनिकल परीक्षण के हिस्से के रूप में नए उपचार भी प्रस्तुत किये जा सकते हैं।

अधिकांश मामलों में, हम यह नहीं जानते कि NHL किस कारण से हुआ है। आमतौर पर सफ़ेद रक्त कोशिकाओं के आनुवंशिक पदार्थ में एक या एक से अधिक उत्परिवर्तन (परिवर्तन) होते हैं, जिन्हें लिम्फोसाइट्स कहा जाता है। इसके कुछ ज्ञात जोखिम कारक हैं। NHL को रोकने का कोई तरीका नहीं है और यह आपको किसी अन्य पीड़ित व्यक्ति से नहीं हो सकता।

NHL किसे होता है?



6600

प्रत्येक वर्ष पहचान किये गए
ऑस्ट्रेलियाई लोगों में



78%

औसतन आयु 60 वर्ष से
अधिक



68

पहचान के समय औसत
आयु

किसी अन्य विशेषज्ञ से राय लेना

यदि आप अपने रोग की पहचान या उपचार के बारे में अनिश्चित हैं, तो आप किसी भी अन्य स्वतंत्र डॉक्टर से राय लेने का अधिकार रखते हैं। आप यह उसी अस्पताल या क्लिनिक में या किसी अलग स्थान पर प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप भाव-विह्वल महसूस करते हैं, तो आप ल्यूकेमिया फाउंडेशन में किसी व्यक्ति, अपने GP, या किसी परामर्शदाता से बात कर लाभ उठा सकते हैं।

आपको, आपके परिवार और मित्रों को रक्त कैंसर के अनुभव में मदद प्रदान करने के लिए 'सर्वोत्तम रूप से कैंसर देखभाल के लिए आपकी मार्गदर्शिका' संसाधन उपलब्ध है। प्रत्येक प्रकार के रक्त कैंसर के लिए विशिष्ट मार्गदर्शिकाएँ हैं।

सर्वश्रेष्ठ कैंसर देखभाल मार्गदर्शिकाओं को cancer.org.au पर प्राप्त करें



इसके लक्षण क्या हैं?

आपके हेमेटोलॉजिस्ट द्वारा आपके रोग के संभावित कोर्स और परिणाम के बारे में पूर्वानुमान लगाया जाएगा। आपके परिणामों को निर्धारित करने के लिए अंतर्राष्ट्रीय रोगसूचक सूचकांक कैलकुलेटर का उपयोग किया जा सकता है।

आपके रोग का पूर्वानुमान करते समय आपका हेमेटोलॉजिस्ट कई कारकों को ध्यान में रखेगा। **इनमें निम्न शामिल हैं:**

NHL का
उपप्रकार

लिंफ नोड्स की
संख्या और स्थान

स्टेज

आपका
सामान्य
स्वास्थ्य

आपकी
आयु

समान विशेषताओं वाले कई रोगियों से औसत पूर्वानुमान लिया जाता है। वे व्यक्तिगत रोगियों के लिए परिणामों का पूर्वानुमान करने में सीमित होते हैं।

रक्त के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी

रक्त क्या है?

रक्त ऑक्सीजन, पोषक तत्व और अपशिष्ट उत्पादों के साथ हृदय और रक्त वाहिकाओं से गुजरता है। यह कोशिकाओं और प्लाज्मा से बना होता है। प्लाज्मा रक्त का पीला द्रवीय भाग है जो आपके शरीर में रक्त कोशिकाओं और अन्य पदार्थों को ले जाता है। रक्त कोशिकाओं के मुख्य प्रकार में लाल और सफेद कोशिकाएँ हैं। प्लेटलेट्स को रक्त कोशिकाओं के समान ही माना जाता है, लेकिन वे रक्त कोशिकाओं के खंड होते हैं।



लाल रक्त कोशिकाएँ

लाल रक्त कोशिकाओं (जिन्हें एरिथ्रोसाइट्स या RBC भी कहा जाता है) में हीमोग्लोबिन (Hb) होता है, जो रक्त को लाल रंग देता है और फेफड़ों से ऑक्सीजन को शरीर के सभी भागों तक पहुँचाता है। आपके रक्त की कुल मात्रा में अधिकांश (40-45%) लाल रक्त कोशिकाएँ होती हैं। वे शरीर में ऊर्जा उत्पादन के लिए ऑक्सीजन एक स्थान से दूसरे स्थान तक ले जाती हैं।



सफेद रक्त कोशिकाएँ

सफेद रक्त कोशिकाओं के पाँच प्रकार होते हैं, इसे ल्यूकोसाइट्स या WBC भी कहा जाता है। वे प्रतिरक्षा प्रणाली का भाग होती हैं। सफेद रक्त कोशिकाएँ हमें संक्रमण से बचाने और उससे लड़ने में मदद प्रदान करती हैं।



प्लेटलेट्स

प्लेटलेट्स, जिन्हें थ्रोम्बोसाइट्स भी कहा जाता है, कोशिकाओं के छोटे खंड होते हैं। रक्तस्राव के दौरान रक्त को इकट्ठा जमाने में मदद करने के लिए वे आपस में चिपक जाते हैं, इस प्रक्रिया को रक्त स्कंदन कहा जाता है।

रक्त कहाँ और कैसे बनता है?

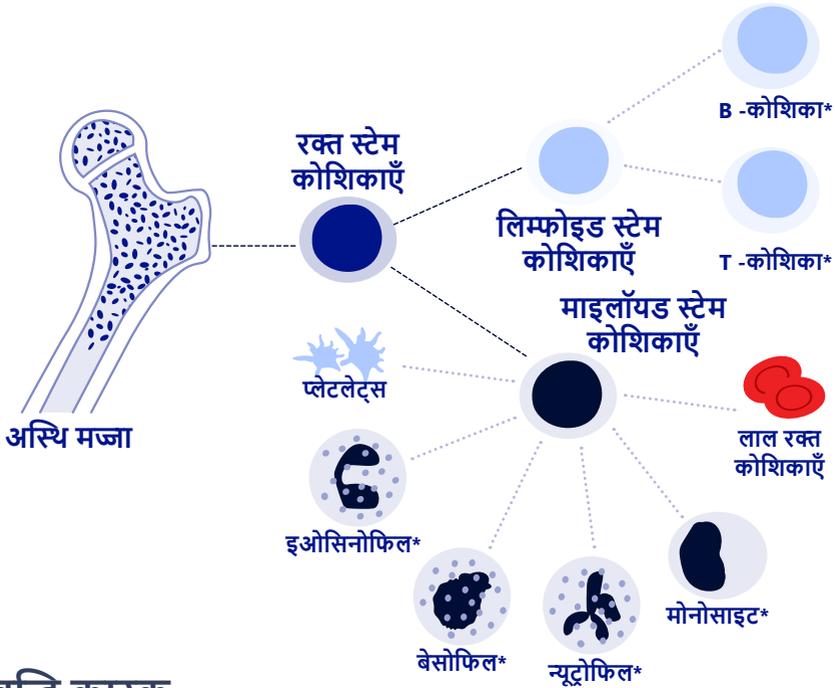
अस्थि मज्जा

कुछ हड्डियों के बीच में स्पंजी टिश्यू को अस्थि मज्जा कहा जाता है। अधिकांश रक्त कोशिकाएँ आपकी अस्थि मज्जा में बनती हैं। इस प्रक्रिया को हेमोपोइजिस कहा जाता है।

बच्चों में, हेमोपोइजिस की प्रक्रिया लंबी हड्डियों जैसे कि जांघ की हड्डी (फीमर) में होती है। वयस्कों में, यह ज्यादातर रीढ़ (कशेरुक), कूल्हों, पसलियों, खोपड़ी और ब्रेस्टबोन (स्टर्नम) में होता है। कूल्हे के पिछले भाग (इलियाक क्रेस्ट) में अस्थि मज्जा बायोप्सी की जा सकती है।

रक्त उत्पादन को किसी फैमिली ट्री की तरह देखें। इसके सबसे ऊपरी हिस्से पर रक्त स्टेम कोशिकाएँ होती हैं, जो रक्त बनाने वाली सबसे छोटी (सबसे अपरिपक्व) कोशिकाएँ होती हैं। वे अपने जैसी और नई कोशिकाएँ बना सकती हैं।

प्रोजेनिटर कोशिकाएँ दो प्रकार की होती हैं जो इस फैमिली ट्री को विभाजित करती हैं: लिम्फोइड कोशिकाएँ और माइलॉयड कोशिकाएँ। इसके निचले हिस्से में लाल रक्त कोशिकाएँ, सफ़ेद रक्त कोशिकाएँ* और प्लेटलेट्स होते हैं।



वृद्धि कारक

सभी सामान्य रक्त कोशिकाएँ कम समय तक ही जीवित रहती हैं:



लाल रक्त कोशिकाएँ 80-100 दिन तक



न्यूट्रोफिल 8-14 दिन तक



प्लेटलेट्स 4-5 दिन तक

फिर वे नष्ट हो जाती हैं और उनका स्थान अस्थि मज्जा से विकसित नई कोशिकाएँ ले लेती हैं। इसका अर्थ यह है कि आपकी अस्थि मज्जा पूरे जीवनकाल में बहुत व्यस्त रहती है।

आपके रक्त में मौजूदा रसायन, जिन्हें वृद्धि कारक भी कहा जाता है, वे रक्त कोशिका निर्माण को नियंत्रित करते हैं। अस्थि मज्जा में रक्त स्टेम कोशिकाएँ विभिन्न वृद्धि कारकों के परिणामस्वरूप अलग-अलग रक्त कोशिकाओं में परिवर्तित होती हैं।

कुछ वृद्धि कारक प्रयोगशाला में भी बनाए जा सकते हैं (संश्लेषित) और लोगों को रक्त विकारों के इलाज में मदद के लिए दिए जा सकते हैं।

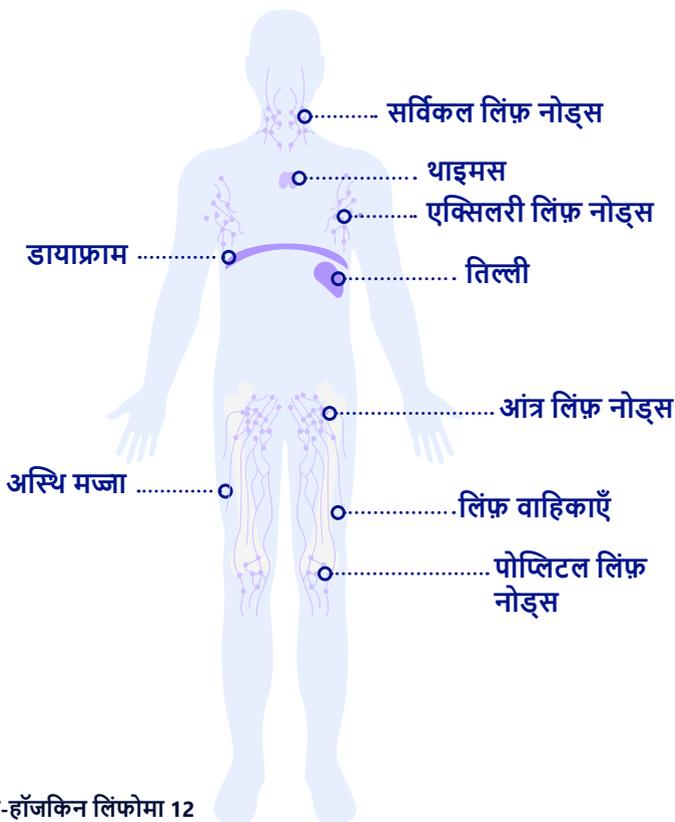
लिंफैटिक तंत्र के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी

लिंफैटिक तंत्र द्वारा आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली में विभिन्न भूमिकाएँ निभाई जाती हैं और यह हमारे शरीर को संक्रमण और बीमारी से बचाने में मदद प्रदान करता है। यह छोटी नलियों का नेटवर्क है जिसे लिंफैटिक वाहिकाएँ कहा जाता है। ये लिंफ को शरीर के चारों ओर ले जाती हैं। यह आपके शरीर के टिश्यू में रक्त वाहिकाओं से रिसने वाले लिंफ द्रव को भी बाहर निकालता है और उसे वापस रक्त में पहुँचाता है।

लिंफैटिक तंत्र निम्न से बना होता है:

- लिंफैटिक वाहिकाएँ
- लिंफ नोड्स (जिन्हें लिंफ ग्रंथि भी कहा जाता है)
- सफ़ेद रक्त कोशिकाएँ (लिंफोसाइट्स)

लिंफ नोड्स छोटे फिल्टर होते हैं। वे लिंफ द्रव से बैक्टीरिया को छानते हैं। लिंफ नोड्स के अंदर लिंफोसाइट्स (सफ़ेद रक्त कोशिकाएँ) बैक्टीरिया पर हमला करती हैं और उन्हें नष्ट कर देती हैं। आपकी गर्दन, बगल और कमर के क्षेत्र में लिंफ नोड्स के समूह होते हैं। आपकी छाती और पेट में लिंफैटिक पथ के साथ भी कुछ मौजूद होते हैं।



लिंफैटिक टिश्यू निम्न में भी पाया जाता है:

- तिल्ली (पेट के बाईं ओर मौजूद अंग)
- थाइमस (स्तन की हड्डी के पीछे मौजूद ग्रंथि)
- टॉन्सिल और एडेनोइड (गले में मौजूद ग्रंथियाँ)
- अस्थि मज्जा
- पेट और आंत
- त्वचा

लिंफोमा के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी

लिंफोमा लिंफैटिक तंत्र में विकसित होने वाला कैंसर का समूह है। **लिंफोमा के दो मुख्य प्रकार हैं:**

- नॉन-हॉजकिन लिंफोमा
- हॉजकिन लिंफोमा

NHL के 80 से अधिक उपप्रकार और हॉजकिन लिंफोमा के पांच उपप्रकार हैं। लिंफोमा उपप्रकारों को बनाने वाले कारकों को विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा परिभाषित किया गया है।

NHL के कई उपप्रकार हैं, इसलिए आपके अनुभव और अपेक्षाएँ दूसरों से विभिन्न हो सकते हैं। रोग का पूर्वानुमान और उपचार निर्धारित करने के लिए सही उपप्रकार की पहचान करना बहुत महत्वपूर्ण है।



NHL के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी

NHL क्या है?

NHL लिम्फोसाइटों (B-कोशिकाओं, T-कोशिकाओं और NK कोशिकाओं) के कैंसर का समूह है। NHL से एकल लिंफ़ नोड या लिंफ़ो नोडस के समूह प्रभावित हो सकते हैं। यह शरीर के किसी अन्य भाग में भी हो सकता है जहाँ लिंफैटिक टिश्यू मौजूद होता है, जैसे तिल्ली, लिवर या अस्थि मज्जा। अग्रिम चरणों में, लिंफैटिक तंत्र और रक्त के माध्यम से NHL शरीर के लगभग किसी भी भाग में फैल सकता है।

NHL के उपप्रकार

NHL के कई प्रकारों को दो समूहों में विभाजित किया जाता है:

B-कोशिका लिंफोमा

(विकासशील B-कोशिकाओं को प्रभावित करते हैं)

T-कोशिका लिंफोमा

(विकासशील T-कोशिकाओं को प्रभावित करते हैं)

NHL को उसके बढ़ने की गति से भी परिभाषित किया जाता है।

निम्न-श्रेणी या इंडोलेंट लिंफोमा धीमी गति से बढ़ते हैं और कई वर्षों में धीरे-धीरे बढ़ सकते हैं। निम्न-श्रेणी लिंफोमा से पीड़ित लोगों में लक्षण नहीं हो सकते हैं और उन्हें उपचार की भी आवश्यकता नहीं हो सकती है।

मध्यम-श्रेणी और उच्च-श्रेणी लिंफोमा आमतौर पर आक्रामक होते हैं और तेजी से बढ़ते हैं। इनके गंभीर लक्षण हो सकते हैं, और आमतौर पर इसके लिए शीघ्र ही उपचार की आवश्यकता होती है।

NHL के सामान्य प्रकार

धीमी गति से बढ़ने वाला (इंडोलेंट/निम्न श्रेणी)

क्यूटेनियस T-सेल लिंफोमा (CTCL)
निम्न श्रेणी फॉलिक्युलर लिंफोमा (FL)
मार्जिनल ज़ोन B-सेल लिंफोमा (MZL)
वाल्डेनस्टॉम मैक्रोग्लोबुलिनेमिया (WM)
लघु लिंफोसाइटिक लिंफोमा (SLL)
इंडोलेंट मेंटल सेल लिंफोमा (iMCL)
म्यूकोसा-संबंधी लिंफोइड टिशू (MALT) लिंफोमा

आक्रामक (मध्यवर्ती/उच्च श्रेणी)

एनाप्लास्टिक लार्ज-सेल लिंफोमा (ALCL)
बर्किट लिंफोमा
डिफ्यूज लार्ज B-सेल लिंफोमा (DLBCL)
लिंफोब्लास्टिक लिंफोमा
पेरिफेरल T-सेल लिंफोमा
ब्लास्टिक मेंटल सेल लिंफोमा

आप NHL के उपप्रकारों के बारे में, हमारी [वेबसाइट](#) पर और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।



WHO द्वारा उपप्रकारों को परिभाषित (वर्गीकृत) करने के लिए विशिष्ट प्रणाली का प्रयोग किया जाता है।

- वर्गीकरण निम्न के आधार पर किया जाता है:
- कौन सी कोशिका मूल रूप से प्रभावित कोशिका है: B-कोशिकाएँ, T-कोशिकाएँ या NK कोशिकाएँ
- लिंफोमा कोशिका माइक्रोस्कोप से कैसी दिखती है
- आपके शरीर में लिंफोमा कोशिकाएँ कहाँ पाई जाती हैं
- कोई आनुवंशिक या क्रोमोज़ोम समस्याएँ (असामान्यताएँ)

आपके रोग के उपप्रकार और आपके लिए सही उपचार के बारे में आपके हेमटोलॉजिस्ट द्वारा WHO प्रणाली का प्रयोग किया जाएगा।

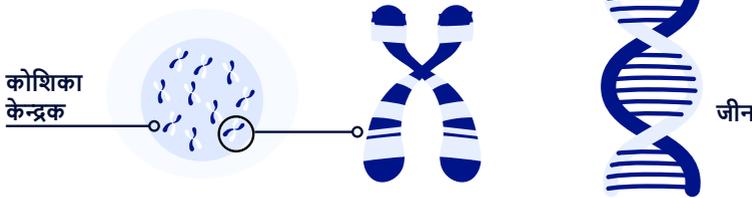
NHL कैसे विकसित होता है?

लिंफैटिक तंत्र में लिंफोसाइट्स नामक सफ़ेद रक्त कोशिकाओं के विकास से लिंफोमा शुरू होता है। लिंफोसाइट्स के तीन प्रकार हैं B-लिम्फोसाइट्स (B-कोशिकाएँ), T-लिम्फोसाइट्स (T-कोशिकाएँ), और प्राकृतिक विनाशक कोशिकाएँ (NK कोशिकाएँ)।

इन कोशिकाओं में कैंसर संबंधी परिवर्तन हुआ है। वे असामान्य रूप से बढ़कर और विभाजित होकर ट्यूमर बनाते हैं।

ट्यूमर कैंसर कोशिकाओं का संग्रह है। वे लिंफ़ नोड्स और शरीर के अन्य भागों में सूजन पैदा करते हैं। कैंसर संबंधी लिंफोसाइट्स (जिन्हें लिंफोमा कोशिकाएँ कहा जाता है) सामान्य लिंफोसाइट्स के इर्द-गिर्द जमा हो जाते हैं। फिर प्रतिरक्षा प्रणाली कमज़ोर हो जाती है और ठीक से काम नहीं कर पाती। लिंफोसाइट्स अस्थि मज्जा में भी जमा हो सकते हैं और इसे सामान्य रक्त कोशिकाओं का विकास करने से रोक सकते हैं।

कोशिकाओं द्वारा अपने कार्य करने के ढंग को कोडित निर्देशों के द्वारा नियंत्रित किया जाता है। कोशिकाओं के अंदर क्रोमोज़ोम होते हैं जो डीऑक्सीराइबोन्यूक्लिक एसिड (DNA) के लंबे धागे होते हैं। कोशिका के निर्देशों से युक्त प्रत्येक DNA को जीन कहा जाता है। कोशिकाओं के भीतर आनुवंशिक परिवर्तनों (जिसे उत्परिवर्तन कहा जाता है) के परिणामस्वरूप लिंफोसाइट्स लिंफोमा कोशिका बन जाते हैं।



कोशिका

कोशिका की प्रक्रियाओं को कोशिका केन्द्रक द्वारा नियंत्रित किया जाता है।

क्रोमोज़ोम

क्रोमोज़ोम धागे समान संरचनाएँ होती हैं जो DNA से बनी होती हैं और ये हिस्टोन नामक प्रोटीन के चारों ओर कसकर लिपटी होती हैं।

DNA

आमतौर पर सभी जीवित जीवों में क्रोमोज़ोम के मुख्य भाग के रूप में स्व-प्रतिकृति पदार्थ डीऑक्सीराइबोन्यूक्लिक एसिड मौजूद होता है। यह आनुवंशिक जानकारी का वाहक है।

NHL के कारण

अधिकांश मामलों में, NHL का कोई विशिष्ट कारण नहीं होता है। कोशिकाओं में जीन उत्परिवर्तन हर समय होता रहता है। स्वस्थ कोशिकाओं द्वारा इन्हें शरीर में समस्याएँ पैदा करने से रोका जाता है। NHL के कारण जीन और क्रोमोज़ोम में भी परिवर्तन होते हैं। इस बारे में वास्तव में कोई जानकारी उपलब्ध नहीं है कि कोई विशेष व्यक्ति, किसी विशिष्ट समय पर, किसी विशेष प्रकार के NHL से ही प्रभावित क्यों होता है। ऐसी कुछ चीजें (जोखिम कारक) होती हैं जो किसी व्यक्ति में NHL विकसित होने के जोखिम को बढ़ाती हैं।

NHL के ज्ञात जोखिम कारक

वायरस:

एपस्टीन-बार वायरस (ग्रंथीय बुखार का कारण बनता है)
T-कोशिका लिंफोट्रोपिक वायरस (HTLV-1)
ह्यूमन इम्यूनोडेफिशिएंसी वायरस (HIV)
हेपेटाइटिस C

कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली: जिसमें प्रत्यारोपण के बाद प्रतिरक्षा को दबाने के लिए प्रयोग की गई दवाएँ शामिल हैं।

स्व-प्रतिरक्षी रोग:

रुमेटॉइड गठिया (RA)
सिस्टमिक ल्यूपस एरिथेमेटोसस (SLE)
शोग्रेन रोग

दीर्घकालिक बैक्टीरियल संक्रमण:

हेलिकोबैक्टर पाइलोरी
क्लैमाइडोफिला सिटासी
कैम्पिलोबैक्टर जेजुनी
कोक्सिएला बर्नेटी
बोरेलिया बर्गडॉरफ़ेरी

कुछ पर्यावरणीय रसायनों के उच्च स्तरीय संपर्क में आना, विशेष रूप से बेंजीन और पेट्रोलियम उत्पाद।

NHL से पीड़ित कोई करीबी रिश्तेदार: किसी करीबी पारिवारिक सदस्य (माता-पिता या भाई-बहन) का NHL से पीड़ित होना।

रेडिएशन जोखिम: पहले प्रयोग की गई रेडिएशन चिकित्सा, या पर्यावरणीय रेडिएशन के उच्च स्तरीय संपर्क में आकस्मिक रूप से आना।

टेक्सचरड स्तन प्रत्यारोपण: कुछ ऐसी महिलाएँ जो 'टेक्सचरड' स्तन प्रत्यारोपण की प्रक्रिया से गुजरी हों, उन्हें स्तन प्रत्यारोपण से संबंधित एनाप्लास्टिक बड़ी कोशिका लिंफोमा (BIA-ALCL) हो सकता है।

आहार सेवन: माँस और वसा युक्त उच्च आहार।

NHL के लक्षण

NHL से पीड़ित कुछ लोगों में कोई लक्षण नहीं होते। इनके बारे में नियमित रक्त परीक्षण या स्कैन के दौरान पता चल सकता है।

आपको सामान्य लक्षण हो सकते हैं, जैसे:

- थकान (अत्यधिक थकान जो आराम करने से भी दूर न होती)
- बिना किसी कारण के वजन कम होना
- भूख न लगना
- बुखार
- रात में पसीना आना
- पूरे शरीर में खुजली होना जो ठीक नहीं होती
- त्वचा पर लाल चकत्ते

B लक्षण: कभी-कभार रात में बहुत ज़्यादा पसीना आना, बुखार होना और छह महीने में आपके शारीरिक वज़न में 10% से ज़्यादा की कमी होना, इन सब लक्षणों को 'B लक्षण' कहा जाता है। इनकी मौजूदगी से आपके लिंफोमा की पहचान और स्टेज के बारे में जानकारी मिल सकती है।



कभी-कभार लिंफोमा शरीर के गहरे हिस्सों में लिंफ नोड्स या टिश्यू में शुरू होता है। यदि आपको यह है, तो:

- **पेट (उदर);** आपको पेट में दर्द या सूजन महसूस हो सकती है।
- **तिल्ली;** आपको पेट में दर्द हो सकता है और थोड़ा सा खाने के बाद ही पेट भरा हुआ महसूस हो सकता है।
- **कमर;** आपके पैरों में सूजन हो सकती है।
- **छाती;** आपको खांसी हो सकती है और साँस लेने में कठिनाई हो सकती है।
- **मस्तिष्क;** आपको स्ट्रोक जैसे लक्षण हो सकते हैं।

सूजे हुए लिंफ नोड्स

आपको अपनी बगलों में, अपनी गर्दन के दोनों ओर और/या अपनी कमर में छोटी, सख्त गांठें महसूस हो सकती हैं। आपकी छाती और पेट में आंतरिक लिंफ नोड्स हो सकते हैं। उनमें सूजन हो सकती है लेकिन उन्हें केवल स्कैन से ही देखा जा सकता है।

बढ़ी हुई तिल्ली और/या लिवर

आपके पेट (उदर) के ऊपरी बाईं ओर आपकी पसलियों के पास स्थित अंग को तिल्ली कहा जाता है। इसमें लिंफैटिक टिश्यू होता है। जब तिल्ली में सूजन होती है (बढ़ जाती है), तो इसे स्प्लेनोमेगाली कहा जाता है। स्प्लेनोमेगाली के कारण पेट भरा हुआ, पेट के ऊपरी बाईं ओर असहजता या दर्द महसूस होता है। स्प्लेनोमेगाली से पीड़ित लोगों को अक्सर थोड़ा खाना खाने के बाद ही पेट भरा हुआ महसूस होता है।

आपके पेट के ऊपरी दाईं ओर आपकी पसलियों के पास स्थित अंग को लिवर कहा जाता है। लिवर में लिंफैटिक वाहिकाएँ और नोड्स होते हैं। लिंफोमा के कारण लिवर में सूजन हो सकती है, इसे हेपेटोमेगाली कहा जाता है। हेपेटोमेगाली के लक्षण भी स्प्लेनोमेगाली के समान ही होते हैं। लेकिन ये लक्षण आपके पेट के ऊपरी दाईं ओर होते हैं।

ब्लड काउंट में कमी होना

ब्लड काउंट सामान्य सीमा से कम होने के परिणामस्वरूप, NHL के कई लक्षण दिखाई देते हैं। अस्थि मज्जा के इर्द-गिर्द लिंफोमा कोशिकाएँ जमा होने पर, यह पर्याप्त स्वस्थ कोशिकाओं का निर्माण नहीं कर सकती है।

आपके शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं, सफेद रक्त कोशिकाओं, प्लेटलेट्स या इन सभी कोशिकाओं की कमी हो सकती है।

शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की कमी से एनीमिया होता है। लाल रक्त कोशिकाएँ आपके शरीर में एक स्थान से दूसरे स्थान तक ऑक्सीजन ले जाने के लिए महत्वपूर्ण होती हैं। आपको न्यूट्रोपेनिया हो सकता है, जिसमें न्यूट्रोफिल में कमी हो जाती है। न्यूट्रोफिल ऐसी सफेद रक्त कोशिका होती है जो संक्रमण से लड़ने और उसे रोकने में मदद प्रदान करती है। प्लेटलेट काउंट की कमी से थ्रोम्बोसाइटोपेनिया होता है। प्लेटलेट्स रक्तस्राव को नियंत्रित करने और घावों को ठीक करने में मदद प्रदान करते हैं। सभी रक्त कोशिका प्रकारों में कमी होने पर पैनसाइटोपेनिया होता है।

एनीमिया

कारण

RBC या Hb का कम होना

आप इनमें से कुछ महसूस कर सकते हैं

थकान, कमजोरी, त्वचा का पीला पड़ना, सांस लेने में तकलीफ, टाँगों में भारीपन, ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल का सामना करना, चक्कर आना, दिल की धड़कन का तेज़ या अनियमित होना।

न्यूट्रोपेनिया

कारण

WBC का कम होना (न्यूट्रोफिल)

आप इनमें से कुछ महसूस कर सकते हैं

छाती या त्वचा के संक्रमण, बुखार, कंपकंपी, ठंड लगना, निम्न रक्तचाप, मुँह में छाले जैसे गंभीर संक्रमण का बार-बार होना।

हाइपोगैमाग्लोबुलिनेमिया

कारण

एंटीबॉडी की कमी

आप इनमें से कुछ महसूस कर सकते हैं

अधिक बार या गंभीर संक्रमण का होना जैसे छाती या आंत का संक्रमण, बुखार, संक्रमण से उबरने में कठिनाई।

थ्रोम्बोसाइटोपेनिया

कारण

प्लेटलेट्स का कम होना

आप इनमें से कुछ महसूस कर सकते हैं

आसानी से जखम बनना और खून बहना जैसे कि नाक से खून बहना, कटने पर खून का बहते रहना, खून की खांसी, पेटाचिया - त्वचा के नीचे छोटे लाल धब्बे जो अक्सर पैरों से होना शुरू होते हैं।

पैन्सीटोपेनिया

कारण

तीनों रक्त कोशिका प्रकारों की कमी होना

आप इनमें से कुछ महसूस कर सकते हैं

तीनों स्थितियों के लक्षणों का मिश्रण महसूस होना

NHL की पहचान कैसे की जाती है?

आपका डॉक्टर आपके लक्षणों पर चर्चा करेगा, आपके रक्त, स्कैन और बायोप्सी के परिणामों को जाँचेगा। NHL के कुछ लक्षण कई अन्य स्थितियों के समान ही होते हैं। लिंफोमा का पता लगाने के लिए आपको कई परीक्षणों की आवश्यकता होती है।

चिकित्सीय पृष्ठभूमि और शारीरिक परीक्षण

आपकी उपचार टीम आपकी संपूर्ण चिकित्सीय पृष्ठभूमि के बारे में पूछेगी:

- पिछली और वर्तमान बीमारियाँ
- स्वास्थ्य समस्याएँ
- संक्रमण
- जखम होना और रक्तस्राव
- ऐसी किसी भी दवा की जानकारी जो आप ले चुके हैं, ले रहे हैं या लेने वाले हैं। इसमें प्रीस्क्राइब्ड और ओवर-द-काउंटर दवाएँ भी शामिल हैं।
- अपने सामान्य स्वास्थ्य और NHL के किसी भी लक्षण (जैसे आपके पेट, छाती, गर्दन, बगल और कमर में सूजी हुई ग्रंथियाँ/ सूजन) की जाँच करने के लिए शारीरिक परीक्षण करें।

पूर्ण ब्लड काउंट

आपको बहुत आसान सा रक्त परीक्षण करवाने के लिए कहा जाएगा जिसे पूर्ण ब्लड काउंट (FBC) कहा जाता है। इस परीक्षण से रक्त प्रसार में लाल रक्त कोशिकाओं, सफेद रक्त कोशिकाओं और प्लेटलेट्स की संख्या को जाँचा जाता है। आपकी उपचार टीम आपको रेफरल प्रदान करेगी और आपको यह बताएगी कि इसे आपको कहाँ से करवाना है। वे आपको यह भी बताएँगे कि यदि आपको रक्त परीक्षण से पहले कुछ निश्चित समय के लिए उपवास (कुछ खाना या पीना नहीं) की आवश्यकता है या नहीं। किसी पैथोलॉजिस्ट (रक्त विशेषज्ञ) द्वारा माइक्रोस्कोप के माध्यम से रक्त कोशिकाओं को जाँचा जाएगा।

रक्त रसायन परीक्षण

रक्त रसायन परीक्षण द्वारा आपके शरीर में विभिन्न रसायनों के स्तर को जाँचा जाता है। ये रक्त परीक्षण अक्सर आपके FBC परीक्षण के साथ ही किए जाएँगे।

कुछ रक्त परीक्षणों में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- हेपेटाइटिस और HIV परीक्षण: कैंसर या इसके कुछ उपचारों के कारण हेपेटाइटिस B फिर से सक्रिय हो सकता है। HIV और हेपेटाइटिस C के कारण आपका उपचार प्रभावित हो सकता है।
- एंटीबॉडी परीक्षण: NHL के प्रकार और आपके द्वारा प्राप्त उपचारों के आधार पर, आपके शरीर में एंटीबॉडी का स्तर निम्न या उच्च हो सकता है। एंटीबॉडी के कम स्तर के परिणामस्वरूप आपके संक्रमण का जोखिम अधिक हो सकता है।

परीक्षित पदार्थ	यह क्या दर्शाता है
क्रिएटिनिन	किडनी का कार्य
इलेक्ट्रोलाइट्स	किडनी का कार्य
रक्त यूरिया नाइट्रोजन (BUN)	किडनी का कार्य
कैल्शियम	हड्डियों की क्षति
लैक्टेट डिहाइड्रोजेनेज (LDH)	रक्त कोशिका का क्षतिग्रस्त होना
बीटा-2 माइक्रोग्लोब्युलिन	शरीर में लिंफोमा का स्तर

लिंफ नोड बायोप्सी

लिंफ नोड का कुछ भाग या पूरा भाग निकालने की प्रक्रिया को लिंफ नोड बायोप्सी कहा जाता है। यह प्रक्रिया अस्पताल के डे सर्जरी या रेडियोलॉजी (इमेजिंग) विभाग में की जाती है। बायोप्सी के स्थान के आधार पर स्थानीय एनेस्थेटिक द्वारा हल्की बेहोश करने की दवा या सामान्य एनेस्थेटिक दिया जाएगा।

कोर बायोप्सी में सुई से सैपल लिया जाता है, इसमें लगभग 30 मिनट का समय लगता है। एक्सिसनल बायोप्सी में छोटे ऑपरेशन के माध्यम से लिंफ नोड का कुछ या पूरा भाग निकाल दिया जाता है। शरीर में लिंफ नोड या कुछ मामलों में प्रभावित टिश्यू के आधार पर एनेस्थेटिक का प्रकार निर्धारित किया जाता है।

आपकी उपचार टीम आपको बायोप्सी के लिए आवश्यक तैयारी के बारे में बताएगी। यदि आपको बेहोश करने की दवा या एनेस्थेटिक दिए जाने की आवश्यकता है, तो आपको कुछ समय के लिए बिना खाने-पीने (कुछ भी खाना या पीना नहीं) रहना पड़ सकता है। आप उसी दिन घर वापस जा सकते हैं, लेकिन आपको गाड़ी नहीं चलानी चाहिए, इसलिए घर जाने के लिए पहले से ही परिवहन की व्यवस्था करें।

आपके लिंफ नोड सैपल को प्रयोगशाला में भेजा जाता है। किसी विशेषज्ञ डॉक्टर (पैथोलॉजिस्ट) द्वारा नोड कोशिकाओं को माइक्रोस्कोप के नीचे जाँच जाएगा। बायोप्सी पर कई अन्य परीक्षण किए जा सकते हैं। इनमें उत्परिवर्तनों की जाँच करना और लेजर विश्लेषक ('प्लो साइटोमेट्री') के साथ लिंफोसाइट की जाँच करना भी शामिल है। आपको बायोप्सी के शुरूआती नतीजों को प्राप्त करने के लिए कई दिन या सप्ताह तक इंतज़ार करना पड़ सकता है।

कुछ मामलों में, ऐसा हो सकता है कि बायोप्सी से लिंफोमा और/या इसके उपप्रकार के बारे में जानने के लिए पर्याप्त जानकारी प्राप्त न हो। ऐसे में आपको दोबारा बायोप्सी करवाने की ज़रूरत पड़ सकती है। यह किसी अन्य स्थान पर की जा सकती है या फिर लिंफ नोड का बड़ा सैपल लिया जा सकता है। रोग की सही रूप से पहचान के लिए बायोप्सी के दौरान पर्याप्त टिश्यू प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। इससे उपचार का सर्वोत्तम तरीका निर्धारित करने में मदद प्राप्त होती है।

रोग की विभिन्न स्टेज

आपकी लिंफोमा स्टेज इस पर निर्भर करती है कि आपके शरीर में बीमारी किस स्थान पर है। आपके शरीर में लिंफोमा से प्रभावित क्षेत्रों की संख्या से स्टेज निर्धारित की जाती है। इससे उपचार की योजना बनाने और रोग को पहचानने में मदद मिलती है।

NHL की चार स्टेज हैं:

स्टेज 1 और 2 - लिंफोमा शरीर के एक या दो क्षेत्रों तक सीमित होता है। इसे लिंफोमा की शुरूआती स्टेज कहा जाता है।

स्टेज 3 और 4 में, शरीर में रोग ज्यादा फैल जाता है। यह लिंफोमा की अग्रिम स्टेज है।

लिंफोमा के स्टेज

स्टेज 1 लिंफोमा

लिंफोमा केवल एक लिंफ नोड क्षेत्र, या एक अंग जैसे थाइमस, या लिंफैटिक तंत्र के बाहर किसी एक अंग के क्षेत्र में होता है।

स्टेज 2 लिंफोमा

लिंफोमा डायफ्राम* के ऊपर या नीचे दो या इससे अधिक लिंफ नोड क्षेत्रों को प्रभावित करता है या किसी लिंफ नोड क्षेत्र से पास के अंग में फैलता है।

चरण 3 - 4 लिंफोमा

लिंफोमा डायफ्राम* के दोनों तरफ लिंफ नोड क्षेत्रों में होता है (स्टेज 3), या कैसर लिंफ नोड्स से आगे पूरे शरीर में फैल जाता है (स्टेज 4)।

*आपके पेट और छाती को विभाजित करती हुई बड़ी माँसपेशी को डायफ्राम कहा जाता है।

A, B, E या bulky (बल्की-बड़े आकार का)?

आपके लिंफोमा का वर्णन करने के लिए, आपकी उपचार टीम द्वारा A, B, E और bulky जैसे शब्दों का प्रयोग किया जा सकता है।

A

यदि आपको कोई लक्षण नहीं है तो लिंफोमा स्टेज के साथ 'A' का प्रयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए, स्टेज 2A.

यदि आपको बुखार, रात में पसीना आना और बिना किसी कारण के वजन कम होने जैसे लक्षण हैं, तो आपकी लिंफोमा स्टेज के साथ 'B' का प्रयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए, स्टेज 2B.

B

E

जब लिंफोमा लिंफ नोड्स के बाहर किसी क्षेत्र या अंग में फैल जाता है तो 'E' का प्रयोग किया जाता है जो एक्स्ट्रानोडल के बारे में बताता है। उदाहरण के लिए, स्टेज 4E. यदि एक्स्ट्रानोडल स्थान तिल्ली है, तो 'S' का प्रयोग किया जा सकता है।

Bulky (बड़े आकार का)

यदि लिंफोमा बड़े व्यास वाले क्षेत्र में फैला होता है तो 'bulky' शब्द का प्रयोग किया जाता है। 'bulky' को विभिन्न तरीकों से परिभाषित किया जा सकता है, लेकिन इसका व्यास 5.5 सेमी - 10 सेमी तक होता है। कभी-कभार ऐसे बड़े रोग के लिए 'X' का प्रयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए, स्टेज 3X.

स्टेजिंग परीक्षण (टेस्ट)

अस्थि मज्जा (बोन मैरो) बायोप्सी

आपकी उपचार टीम यह देखने के लिए कि लिंफोमा आपके अस्थि मज्जा में मौजूद है या नहीं, आपसे अस्थि मज्जा बायोप्सी के लिए अनुरोध कर सकती है। यह प्रक्रिया या तो अस्पताल में, आपके हेमेटोलॉजिस्ट के कमरे में, डे-प्रोसीजर यूनिट या किसी आउटपैशेंट क्लिनिक में की जाती है। यह उचित है कि आप अपने साथ किसी सहायक व्यक्ति को लेकर आएं। यदि आपको बाद में गाड़ी चलाने से मना किया जाता है तो वे आपको आपके घर तक पहुँचने में मदद प्रदान कर सकते हैं।

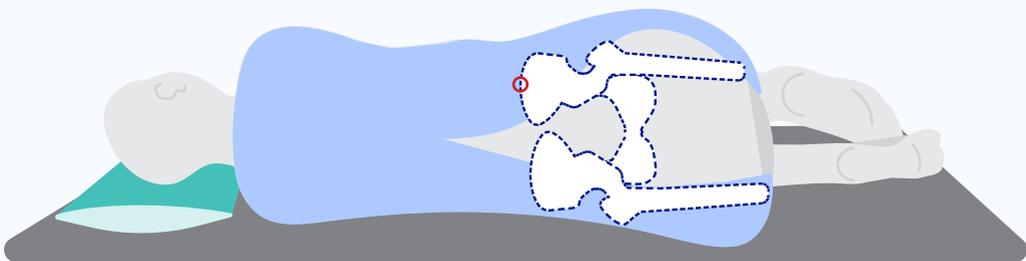
अस्थि मज्जा बायोप्सी में क्या होता है?

अस्थि मज्जा बायोप्सी में कूले के पीछे (इलियाक क्रेस्ट) से सुई द्वारा अस्थि मज्जा तक पहुँचा जाता है। इस क्षेत्र में हड्डी आमतौर पर त्वचा के करीब होती है और यहाँ पर आसानी से पहुँचा जा सकता है। यहाँ से थोड़ी सी द्रवीय अस्थि मज्जा (एस्पिरेट) प्राप्त की जाती है और उसे स्लाइड और रक्त नलियों में रखा जाता है। इस प्राप्त द्रवीय अस्थि मज्जा को जाँच और अन्य विशेष परीक्षणों के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है। आमतौर पर अस्थि मज्जा (ट्रेफिन) का छोटा खंड भी लिया जाता है और इसकी जाँच प्रयोगशाला में की जाती है।

क्या अस्थि मज्जा बायोप्सी दर्दनाक होती है?

अस्थि मज्जा बायोप्सी से असहजता और/या पीड़ा महसूस हो सकती है। शरीर के इस हिस्से को प्रक्रिया शुरू करने से पहले त्वचा और हड्डी में लोकल एनेस्थेटिक इंजेक्शन द्वारा सुन्न किया जाता है। आपको साँस के माध्यम से दर्द निवारक दवा भी दी जा सकती है। कभी-कभी पीड़ा को नियंत्रित करने के लिए नस के माध्यम से बेहोश करने की छोटी खुराक दिए जाने की आवश्यकता हो सकती है। इसे अस्पताल में किया जाता है, जहाँ आपकी स्थिति पर पूरी निगरानी रखी जाती है।

अस्थि मज्जा को रीढ़ की हड्डी से नहीं, बल्कि कूले की हड्डी के पिछले भाग से लिया जाता है।



इसके बाद आपको क्या करना चाहिए

आपको पूरे दिन आराम करना चाहिए। यदि आपको बेहोश करने की दवा दी गई है, तो आपको 24 घंटे तक कार चलाने या काम करने की अनुमति नहीं दी जाएगी, इसलिए आपको घर वापस जाने के लिए किसी अन्य की आवश्यकता होगी। यदि आप किसी भी प्रकार की कोई दर्द या असहजता महसूस करते हैं, तो निर्देशित खुराक के अनुसार पैरासिटामोल लें। प्रक्रिया होने के 24 घंटे बाद तक ड्रेसिंग अपने स्थान या आपकी उपचार टीम के सलाह के अनुसार ही रहनी चाहिए। आपको अस्थि मज्जा बायोप्सी के परिणाम प्राप्त करने के लिए कई दिनों तक इंतजार करना पड़ सकता है।

विशेष परीक्षण

आपके हेमेटोलॉजिस्ट द्वारा आपकी बायोप्सी पर अतिरिक्त परीक्षण करने के लिए अनुरोध किया जा सकता है। इन परीक्षणों द्वारा आपके हेमेटोलॉजिस्ट को आपके उपचार विकल्पों पर काम करने में मदद मिलती है।

साइटोजेनेटिक परीक्षण

साइटोजेनेटिक परीक्षण अस्थि मज्जा पर आनुवंशिक रूप से किए जाने वाले परीक्षण होते हैं। इनके परिणामों से आपकी कोशिकाओं की आनुवंशिक संरचना के बारे में जानकारी मिलती है। ये परीक्षण आपके अस्थि मज्जा कोशिकाओं के क्रोमोज़ोम (DNA) की संरचना को जाँचते हैं। इससे किसी जीन उत्परिवर्तन के होने या न होने के बारे में पता चलता है। इन परिणामों से आपके हेमेटोलॉजिस्ट को आपके NHL के प्रकार और आपकी उपचार योजना बनाने में मदद मिलती है।

फ्लो साइटोमेट्री

फ्लो साइटोमेट्री द्वारा कोशिका की सतह पर प्रोटीन को खोजा जाता है। हज़ारों कोशिकाओं पर डाई (रंग) लगाई जाती है। इससे कोशिकाओं के प्रकार और असामान्य कोशिकाओं की संख्या का पता लगाने में मदद मिलती है।

फ्लो साइटोमेट्री में कोशिका की सतह पर प्रोटीन खोजने के लिए लेजर का प्रयोग किया जाता है। हर प्रकार की रक्त कोशिका में अपना विशिष्ट प्रोटीन समूह होता है, जिसे इम्यूनोफेनोटाइप कहा जाता है। फ्लो साइटोमेट्री में, हज़ारों कोशिकाओं पर डाई लगाई जाती है। इससे इम्यूनोफेनोटाइप और असामान्य कोशिकाओं की संख्या का पता लगाने में मदद मिलती है। इम्यूनोफेनोटाइप से विभिन्न प्रकार के NHL के बीच अंतर पता करने में मदद प्राप्त हो सकती है जो अन्यथा माइक्रोस्कोप के नीचे एक ही जैसे दिखते हैं।

FISH

फ्लोरोसेंट इन-सीटू हाइब्रिडाइजेशन (या FISH) विशिष्ट साइटोजेनेटिक परीक्षण है। इसमें डाई का प्रयोग करते हुए क्रोमोज़ोम के कुछ हिस्सों को उजागर किया जाता है ताकि यह जाँचा जा सके कि वे असामान्य हैं या नहीं।

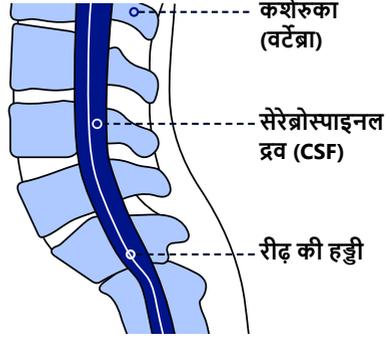
आणविक परीक्षण

पॉलीमरेज़ चेन रिएक्शन (PCR) या नेक्स्ट जेनरेशन सीक्वेंसिंग (NGS) जैसे आणविक आनुवंशिक परीक्षणों द्वारा सीधे आनुवंशिक अनुक्रम/कोड को जाँचा जाता है और इससे आपके हेमेटोलॉजिस्ट को आपके NHL के प्रकार के बारे में जानने में मदद मिलती है। इन परीक्षण परिणामों में कुछ सप्ताह लग सकते हैं।

- **पॉलीमरेज़ चेन रिएक्शन (PCR)** - जिसे क्वांटिटेटिव रिवर्स ट्रांसक्रिप्टेस PCR (QPCR) भी कहा जाता है। इन परीक्षणों द्वारा ज्ञात/विशिष्ट जीन उत्परिवर्तन/अनुक्रम को खोजने के लिए DNA का आकलन किया जाता है। यह अक्सर साइटोजेनेटिक्स/FISH के साथ ही किया जाता है। उपचार शुरू होने के बाद आपकी स्थिति पर नज़र रखने के लिए इस परीक्षण का प्रयोग किया जाता है।
- **अगली पीढ़ी का अनुक्रमण (NGS)** - यह एक ही समय में विभिन्न सैपल में कई जीन उत्परिवर्तनों को खोजता है। इसके द्वारा अज्ञात उत्परिवर्तन/अनुक्रमों के बारे में पता लगाया जा सकता है। यह अक्सर साइटोजेनेटिक्स/FISH के साथ ही किया जाता है।

लम्बर पंचर

मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के इर्दगिर्द सेरेब्रोस्पाइनल द्रव (CSF) होता है जो इन्हें सुरक्षा प्रदान करता है। कभी-कभार NHL का फैलाव CSF तक हो सकता है। यदि लक्षणों से यह पता लगता है कि लिंफोमा कोशिकाएँ आपके CSF में फैल गई हैं, तो आपको CSF का सैपल लेने की प्रक्रिया की आवश्यकता होगी। इसे लम्बर पंचर या स्पाइनल टैप कहा जाता है।



लम्बर पंचर के दौरान:

- 1 आप या तो अपने घुटनों को अपनी छाती की ओर करते हुए एक तरफ लेटेंगे या तकिए की मदद से मेज पर झुककर बैठेंगे (इससे रीढ़ की हड्डियों की फैलावट में मदद मिलती है)।
- 2 आपको बिल्कुल स्थिर रहने के लिए कहा जाएगा और आपकी पीठ को एंटीसेप्टिक से अच्छी तरह से साफ किया जाएगा।
- 3 आपकी पीठ के निचले हिस्से में थोड़ी मात्रा में लोकल एनेस्थेटिक का इंजेक्शन लगाया जाएगा।
- 4 जब स्थान सुन्न हो जाता है, तो आपकी पीठ में एक और सुई डाली जाएगी। इसे त्वचा के माध्यम से CSF तक पहुँचने के लिए आपकी रीढ़ की हड्डियों के बीच डाला जाता है।

5

सैपल ट्यूब में CSF की थोड़ी मात्रा एकत्रित की जाएगी।

6

सुई बाहर निकाल ली जाती है और इंजेक्शन वाली जगह पर ड्रेसिंग लगा दी जाएगी।

लम्बर पंचर के बाद:

- सिरदर्द से बचने के लिए आपको प्रक्रिया के बाद एक घंटे या इससे अधिक समय तक सीधे लेटने के लिए कहा जा सकता है।
- आपको दिन के बाकी समय आराम करने की कोशिश करनी चाहिए।
- ऐसा हो सकता है कि आपको कोई दर्द महसूस न हो, लेकिन अगर दर्द हो, तो डॉक्टर की सलाह के अनुसार पैरासिटामोल लें।
- आप परीक्षण के 24 घंटे बाद या अपनी उपचार टीम के निर्देशानुसार ड्रेसिंग हटा सकते हैं और स्नान कर सकते हैं।
- द्रव की जाँच करने और लिंफोमा कोशिकाओं या रक्त की उपस्थिति का पता लगाने के लिए CSF को प्रयोगशाला में भेज दिया जाता है।

यदि CSF में NHL कोशिकाओं की उपस्थिति पाई जाती है, तो आपको CSF में सीधे दवा/कीमोथेरेपी दी जा सकती है। इसे इंट्राथेकल कीमो कहा जाता है। इस प्रक्रिया को उपरोक्त वर्णित लंबर पंचर के माध्यम से किया जाता है। हालाँकि, CSF सैपल लेने के बाद, दवा/कीमो को उसी सुई के माध्यम से लगाया जाता है और फिर सुई को हटा दिया जाता है।

HLA परीक्षण

ह्यूमन ल्यूकोसाइट एंटीजन (HLA) परीक्षण को टिश्यू टाइपिंग या हिस्टोकोम्पैटिबिलिटी परीक्षण भी कहा जाता है। इसमें यह देखा जाता है कि व्यक्ति को कौन से HLA जीन विरासत में मिले हैं। लिंफोमा के लिए डोनर से स्टेम सेल प्रत्यारोपण (एलोजेनिक स्टेम सेल प्रत्यारोपण) करना असामान्य उपचार है। हालाँकि, यदि आप एलोजेनिक स्टेम सेल प्रत्यारोपण के लिए पात्र हैं, तो आपके डॉक्टर द्वारा HLA परीक्षण का अनुरोध किया जाएगा। इसकी तुलना संभावित डोनर के HLA प्रकार से की जाएगी ताकि यह देखा जा सके कि वे मेल खाते हैं या नहीं। NHL से पीड़ित लोगों के लिए ऑटोलॉग्स स्टेम सेल प्रत्यारोपण (अपने स्वयं के स्टेम सेल का उपयोग करना) अधिक आम है और इसके लिए HLA परीक्षण की आवश्यकता नहीं होती है।

आप स्टेम सेल प्रत्यारोपण के बारे में इस पुस्तिका में या हमारी पुस्तिका, [‘एलोजेनिक स्टेम सेल ट्रांसप्लांट’](#) से और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।



इमेजिंग परीक्षण

कंप्यूटेड टोमोग्राफी (CT) स्कैन, मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग (MRI) और पॉज़िट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी (PET) स्कैन से पता चलता है कि आपके शरीर में NHL कहाँ पर उपस्थित हैं। ये इमेजिंग परीक्षण रेडियोलॉजी विभाग में किए जाते हैं और आप उसी दिन घर वापस जा सकते हैं। आपको प्रत्येक स्कैन की तैयारी के बारे में विस्तृत निर्देश दिए जाएंगे।

CT स्कैन

CT स्कैन में आपके शरीर के अंदर के विस्तृत चित्र बनाने के लिए एक्स-रे और कंप्यूटर का प्रयोग किया जाता है। वे टिशू के घनत्व (मोटाई) में छोटे-छोटे बदलावों का पता लगा सकते हैं। CT स्कैन से यह निर्धारित किया जा सकता है कि शरीर के कौन से हिस्से NHL से प्रभावित हैं। आपको कंट्रास्ट नामक डार्क डी जा सकती है, जिसे आपके स्कैन से पहले आपको पेय के रूप में या नसों के माध्यम से दिया जाता है। स्कैन के दौरान आप किसी गद्देदार मेज पर सपाट और स्थिर लेटते हैं जो CT मशीन के माध्यम से धीरे-धीरे हिलता है। जैसे-जैसे कंट्रास्ट आपके शरीर में एक स्थान से दूसरे स्थान की ओर बढ़ता है, CT स्कैनर द्वारा चित्र लिए जाते हैं।

PET स्कैन

PET ऐसा इमेजिंग परीक्षण है जो आपके टिशू और अंगों के मेटाबोलिक कार्यों को दर्शाता है। यह सामान्य और असामान्य दोनों तरह के कार्यों को दर्शा सकता है। इससे शुरुआती स्टेज में ही बीमारी का पता लगाने में मदद मिलती है। PET स्कैन द्वारा आपके NHL के स्टेज को आपके लक्षणों और बायोप्सी परिणामों के साथ सहसंबंधित करने में मदद मिलती है।

PET स्कैन से पहले, आपको रेडियोएक्टिव पदार्थ की कम मात्रा में सुरक्षित खुराक दी जाएगी। इसे रेडियोटेसर कहा जाता है, यह ग्लूकोज से जुड़ा होता है और इंजेक्शन के रूप में दिया जाता है। रेडियोटेसर इंजेक्शन आपको नसों के माध्यम से दिया जाता है। आपके अंगों और टिशू द्वारा रेडियोटेसर को अवशोषित किए जाने तक आप लगभग एक घंटे तक कुर्सी पर बैठे रहेंगे। आपके शरीर में बीमार कोशिकाएँ स्वस्थ कोशिकाओं की तुलना में रेडियोटेसर को ज़्यादा अवशोषित करती हैं। इन्हें 'हॉट स्पॉट' कहा जाता है। स्कैन के दौरान, आप गद्देदार टेबल पर सपाट लेटते हैं जो PET स्कैनर के अंदर और बाहर सरकता है। PET स्कैनर द्वारा 'हॉट स्पॉट' का पता लगाया जाता है और यह प्रभावित टिशू का चित्र देता है। आपको उपचार के दौरान और बाद में PET स्कैन करवाना होगा।

MRI स्कैन

मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग (MRI) में 3डी चित्र बनाने के लिए बहुत मजबूत चुंबक का प्रयोग किया जाता है। रीढ़ की हड्डी और मस्तिष्क जैसे शरीर के अंगों को देखने के लिए यह विशेष रूप से उपयोगी है। MRI स्कैन में कभी-कभार CT स्कैन की तुलना में नरम टिशू को अधिक स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। यह NHL का स्पष्ट चित्र प्रदान कर सकता है। MRI से पहले, आपकी नसों के माध्यम से डार्क (कंट्रास्ट) का इंजेक्शन दिया जा सकता है। इससे आपके कोमल टिशूओं को स्पष्ट रूप से दिखाई देने में मदद मिलती है। स्कैनर बहुत तेज़ आवाज़ करता है, इसलिए आपको अपनी सुनने की क्षमता की सुरक्षा के लिए हेडफोन पहनना होगा।

हृदय परीक्षण

NHL की कुछ दवाओं से हृदय संबंधी समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। उपचार शुरू करने से पहले, आपको इकोकार्डियोग्राम या हृदय स्कैन करवाना पड़ सकता है। इस परीक्षण में आपके हृदय की तस्वीरें ली जाती हैं ताकि यह पता लगाया जा सके कि यह रक्त को कितनी अच्छी तरह से पंप करता है।

अन्य परीक्षण

रोग की पहचान होने और उपचार के दौरान आपको और अधिक रक्त परीक्षण और इमेजिंग परीक्षण (एक्स-रे, स्कैन और/या हृदय परीक्षण) की आवश्यकता हो सकती है। आपके परीक्षण आपके NHL लक्षणों और उपप्रकार पर निर्भर करेंगे। इन परीक्षणों में निम्न शामिल हो सकते हैं:

आपके पहले रक्त परीक्षण और अस्थि मज्जा परीक्षण के परिणामों से आपकी बीमारी और सामान्य स्वास्थ्य की आधार रेखा के बारे में पता चलता है। आपकी प्रगति के बारे में जानने के लिए आपकी उपचार टीम अन्य परीक्षण परिणामों की तुलना आपकी इस आधार रेखा से कर सकती है।

एंडोस्कोपी, जो आपके ऊपरी (गैस्ट्रोस्कोपी) या निचले (कोलोनोस्कोपी) गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट की जाँच करती है।

अंडकोष (टेस्टिकल) में गांठ से पीड़ित पुरुषों के लिए टेस्टिकल अल्ट्रासाउंड।

बहुविषयक टीम मीटिंग

आपके परीक्षण के परिणाम उपलब्ध होने पर, आपका मामला बहुविषयक टीम मीटिंग (MDT) में प्रस्तुत किया जा सकता है।

MDT मीटिंग में आम तौर पर निम्न शामिल होते हैं:

- हेमेटोलॉजिस्ट
- रेडियोलॉजिस्ट (इमेजिंग विशेषज्ञ)
- रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट (रेडियोथेरेपी विशेषज्ञ)
- पैथोलॉजिस्ट

पैथोलॉजिस्ट द्वारा NHL की सही पहचान के लिए बायोप्सी की समीक्षा की जाती है। दोबारा बायोप्सी का अनुरोध किया जा सकता है या मौजूदा बायोप्सी पर आगे के परीक्षणों का आदेश दिया जा सकता है। रेडियोलॉजिस्ट द्वारा स्टेज को स्पष्ट रूप से बताने के लिए इमेजिंग स्कैन की समीक्षा की जाएगी। सारी जानकारी की जाँच की जाएगी। हेमेटोलॉजिस्ट और रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट द्वारा सबसे सही उपचार योजना के लिए सुझाव दिया जाएगा। यह प्रक्रिया रोग की पहचान और स्टेजिंग के सही होने को सुनिश्चित करती है।

आपके मामले पर कई विशेषज्ञों द्वारा किए गए विचार-विमर्श से अप-टू-डेट उपचार अनुशंसाएँ सुनिश्चित की जाती हैं। उपचार प्रतिक्रिया या पुनरावर्तन की जाँच के लिए मामलों को फिर से प्रस्तुत किया जा सकता है।

इससे क्या होता है?

पहचान के बाद

अपने परीक्षण परिणामों की समीक्षा के बाद आप अपने हेमेटोलॉजिस्ट से मिलेंगे। आपकी NHL की पहचान, उपप्रकार और उपचार योजना पर चर्चा की जाएगी। किसी भी प्रकार का डर, भ्रम या दुख महसूस करना स्वाभाविक है। आपको बहुत सारी जानकारी दी जाएगी; यह आपके लिए बहुत भाव विह्वल हो सकती है। आप अपने लक्षणों के बारे में बताए जाने पर राहत और आश्वस्त महसूस कर सकते हैं। यदि आपको और अधिक जानकारी और कुछ लिखित जानकारी की आवश्यकता है, तो अपने हेमेटोलॉजिस्ट से इस बारे में पूछें। अपने साथ किसी अन्य व्यक्ति को अपने अपॉइंटमेंट पर लाना मददगार होता है। नोट्स लेने और स्पष्टीकरण के लिए प्रश्न पूछने वाला कोई अन्य व्यक्ति साथ में होना मददगार होता है।

नस के माध्यम से उपचार

कई NHL उपचार सीधे नस के माध्यम से (नाडी के माध्यम से, IV) दिए जाते हैं। आपकी भुजाओं की परिधीय नसों या आपकी छाती की केंद्रीय नस के माध्यम से आपके रक्तप्रवाह तक पहुँचा जा सकता है। कुछ दवा केवल केंद्रीय नस में लाइन के माध्यम से ही दी जा सकती हैं। उपचार शुरू करने से पहले आपकी उपचार टीम आपके साथ नस के माध्यम से उपचार पर चर्चा करेगी।

परिधीय रूप से नस द्वारा कैनुला का उपयोग

कैनुला छोटी, पतली प्लास्टिक ट्यूब होती है जिसके अंदर एक पतली सुई होती है। कैनुला को नर्स द्वारा आपकी नस में डाला जाता है, फिर अंदर की सुई को हटा दिया जाता है ताकि नस में केवल पतली प्लास्टिक ट्यूब ही रह जाए। आमतौर पर, कैनुला को आपकी बाँह के निचले हिस्से या हाथ के पिछले हिस्से में डाला जाता है। कैनुला को ड्रेसिंग की मदद से इसकी जगह पर टिकाया जाता है। आपकी दवा कैनुला से जुड़ी नसों के माध्यम से दी जाती है। ये लाइनें अक्सर एक पंप से जुड़ी होती हैं। कैनुला डालने से असुविधा हो सकती है, लेकिन एक बार लग जाने के बाद आपको कोई दर्द नहीं होना चाहिए। यह कुछ दिनों तक अंदर रह सकता है या आपके उपचार के बाद इसे हटाया जा सकता है।

परिधीय रूप से डाला गया केंद्रीय कैथेटर (PICC)

PICC लंबी, पतली सिलिकॉन ट्यूब होती है। इसका उपयोग किसी विशेषज्ञ नर्स, डॉक्टर या रेडियोलॉजिस्ट द्वारा आउटपैशेंट विभाग में किया जाता है। PICC की नोक को आपकी बाँह के ऊपरी हिस्से की नस में डाला जाता है, और फिर इसे आपकी छाती की बड़ी नस में डाला जाता है। PICC का दूसरा सिरा आपकी बाँह के ऊपरी हिस्से की त्वचा के ऊपर दिखाई देता है। एक, दो या तीन ट्यूब (लुमेन) दिखाई दे सकती हैं। दवा लुमेन के माध्यम से दी जाती है। PICC को ड्रेसिंग के माध्यम से सुरक्षित रखा जाता है। PICC दो साल तक अंदर रह सकती है। कभी-कभार PICC को सेंट्रल वेनस एक्सेस डिवाइस (CVAD) कहा जाता है।

पोर्ट

पोर्ट एक ऐसा उपकरण है जो केंद्रीय नस तक पहुँच (CVAD) प्रदान करने के लिए प्रयोग किया जाता है और इसे सर्जरी के द्वारा आपकी छाती के ऊपरी हिस्से की त्वचा में प्रत्यारोपित किया जाता है। यह छोटे गुंबद के आकार का होता है जिसके बीच में सिलिकॉन पैड होता है, यह एक ट्यूब (कैथेटर) से जुड़ा होता है। कैथेटर की नोक को बड़ी नस में डाला जाता है और यह ठीक हृदय के ऊपर होती है। आप अपनी त्वचा के नीचे पोर्ट को महसूस कर सकते हैं लेकिन इसमें कोई भी बाहरी ट्यूब नहीं होती है। आपकी नर्स सिलिकॉन पैड में छोटी सुई के माध्यम से पोर्ट तक पहुँच प्राप्ति करेगी, इसे ड्रेसिंग के साथ अपनी जगह पर टिकाया जाता है। उपचार के बाद, सुई को हर सात दिन बदला जाता है या आपके घर वापस जाने से पहले इसे निकाल दिया जाता है। पोर्ट कई वर्षों तक लगे रह सकते हैं। पोर्ट को इन्फ्यूसापोर्ट या पोर्टकैथ भी कहा जाता है।

अन्य सेंट्रल लाइन

सेंट्रल लाइन लंबी, पतली सिलिकॉन ट्यूब होती है। यह CVAD का एक प्रकार है। सेंट्रल लाइन के विभिन्न प्रकार हैं, हिकमैन® लाइन, सेंट्रल वेनस कैथेटर (CVC)। ट्यूब की नोक को आपके हृदय के ऊपर बड़ी नस में डाला जाता है। दूसरा सिरा आपकी छाती से बाहर आता है और इसमें एक, दो या तीन ट्यूब (जिन्हें लुमेन कहा जाता है) होती हैं। इसे ड्रेसिंग के माध्यम से सुरक्षित रखा जाता है। दवा लुमेन के माध्यम से दी जाती है। सेंट्रल लाइन कई वर्षों तक लगी रह सकती है।

उपचार के उद्देश्य और प्रतिक्रियाएँ

उपचार के दौरान और उसके बाद, आपकी प्रगति की जाँच के लिए आपकी उपचार टीम आपको रक्त परीक्षण और स्कैन का आदेश देगी।

उपचार का मुख्य लक्ष्य रोग का इलाज करना है।

इलाज का अर्थ लिंफोमा को नष्ट करना और कई वर्षों के बाद भी फिर से इसके न होने से है।

पूर्ण प्रतिक्रिया/रिमिशन का अर्थ सफल उपचार होता है। इसका अर्थ यह है कि लिंफोमा का बड़ा भाग नष्ट किया जा चुका है और उपलब्ध परीक्षणों से इसके बारे में पता नहीं लगाया जा सकता। प्रत्येक व्यक्ति के लिए रिमिशन अवधि विभिन्न होती है। लिंफोमा लंबे समय के बाद भी वापस हो सकता है।

आंशिक प्रतिक्रिया/रिमिशन का अर्थ उस स्थिति से है, जहाँ उपचार के बाद लिंफोमा अपने मूल आकार से आधे से भी कम रह जाता है। शरीर में कुछ बीमारी रह जाती है।

स्थिर बीमारी का अर्थ उस स्थिति से है, जहाँ लिंफोमा स्थिर होता है और उपचार से न तो बेहतर और न ही बदतर होता है।

प्रतिरोधी या रिफ्रैक्टरी रोग का अर्थ उस स्थिति से है जहाँ लिंफोमा उपचार के प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं करता है।

पुनरावर्तन का अर्थ उस स्थिति से है जहाँ लिंफोमा रिमिशन के बाद वापस हो जाता है। आपको और अधिक उपचार और दूसरी रिमिशन की आवश्यकता हो सकती है।

रोग का बढ़ना का अर्थ उपचार के दौरान या उपचार के बिना लिंफोमा के अधिक होने से है।

उपचार संबंधी सुझाव

आपकी उपचार टीम द्वारा आपको उपचार, उनके लाभ और संभावित दुष्प्रभावों के बारे में बताया जाएगा। आपके द्वारा विकल्पों को देखे जाने के बाद, वे आपको उपचार के लिए सहमति प्रदान करने के लिए सहमति पत्र पर हस्ताक्षर करने के लिए कहेंगे।

आपके हेमेटोलॉजिस्ट द्वारा निम्न के आधार पर उपचार के लिए सलाह दी जाएगी:

आपके शरीर के कौन से अंग प्रभावित होते हैं

आपके NHL का प्रकार

आपकी NHL की स्टेज

आपके रोग का पूर्वानुमान

आपकी प्राथमिकताएँ

आपकी आयु

आपका सामान्य स्वास्थ्य

रक्त परीक्षण के परिणाम

NHL के लिए कुछ प्रकार के उपचार उपलब्ध हैं। आपकी उपचार योजना में इनमें से एक या एक से अधिक शामिल हो सकते हैं:



सक्रिय अवलोकन/निगरानी ('देखना और प्रतीक्षा करना') में नियमित जाँच की जाती है, लेकिन इसमें कोई उपचार शामिल नहीं होता।

सहायक देखभाल कुछ उपप्रकारों के लिए NHL के लक्षणों को नियंत्रित करती है।



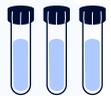
मानक दवा उपचार और लक्षित उपचार जैसे किमोथेरेपी और इम्यूनोथेरेपी।

रेडिएशन थेरेपी



स्टेम सेल प्रत्यारोपण इसमें अस्थि मज्जा कोशिकाओं को नई, स्वस्थ कोशिकाओं से बदला जाता है।

क्लीनिकल परीक्षण



श्रेणी के अनुसार उपचार

निष्क्रिय लिंफोमा (निम्न-श्रेणी)

कई निम्न-श्रेणी लिंफोमा को बढ़ने में वर्षों लग जाते हैं, वे कुछ ही (यदि कोई हो) लक्षण पैदा करते हैं, और उन्हें तुरंत उपचार की आवश्यकता नहीं होती है। लिंफोमा और सामान्य स्वास्थ्य की निगरानी के लिए आपको नियमित जाँच की आवश्यकता होगी। यदि लिंफोमा से कुछ लिंफ नोड्स ही (स्टेज 1 या 2) प्रभावित होते हैं, तो आपको केवल रेडियोथेरेपी दी जा सकती है। यदि निम्न-श्रेणी का लिंफोमा शरीर में अधिक फैल जाता है, तो आपके हेमेटोलॉजिस्ट द्वारा निम्नलिखित बातों पर विचार किया जाएगा:

- शरीर में लिंफोमा कहाँ तक फैल गया है
- लिंफोमा का आकार कितना बड़ा है
- क्या आपको कोई लक्षण हैं
- आपका सामान्य स्वास्थ्य

आपको कीमोथेरेपी (या तो टैबलेट के रूप में या नस के माध्यम से) और/या इम्यूनोथेरेपी दी जा सकती है। ऐसा हो सकता है कि आपको दोनों उपचार एक साथ दिए जाएँ; 'कीमो-इम्यूनोथेरेपी'। कभी-कभार कीमोथेरेपी बंद होने के बाद भी इम्यूनोथेरेपी के साथ उपचार जारी रहता है। इसे संधारण उपचार कहा जाता है। कभी-कभार निम्न-श्रेणी लिंफोमा समय के साथ अधिक आक्रामक या उच्च-श्रेणी लिंफोमा में विकसित हो जाता है। इसे रूपांतरित लिंफोमा कहा जाता है और आमतौर पर इसे उच्च-श्रेणी लिंफोमा के रूप में प्रबंधित किया जाता है।

मध्यवर्ती-श्रेणी और उच्च-श्रेणी लिंफोमा

मध्यवर्ती -श्रेणी और उच्च -श्रेणी लिंफोमा तेजी से बढ़ते हैं और शुरुआत में ही उपचार की आवश्यकता होती है। अधिकांश लोगों को कीमोथेरेपी और इम्यूनोथेरेपी की आवश्यकता होगी।

पुनरावर्तन या रिफ्रैक्टरी (प्रतिरोधी) लिंफोमा

बीमारी का फिर से होना या उभरना आपके लिए बेहद दुखभरा हो सकता है। यदि आपकी बीमारी फिर से उभरती है, तो आमतौर पर इसे नियंत्रण में लाने के तरीके होते हैं।

इसके लिए अधिक कीमोथेरेपी और/या इम्यूनोथेरेपी; कीमोथेरेपी और/या इम्यूनोथेरेपी को बदलना; या अधिक गहन या उच्च खुराक वाली कीमोथेरेपी, और इसके बाद स्टेम सेल प्रत्यारोपण की आवश्यकता हो सकती है।

शीघ्रता से बढ़ते हुए पुनरावर्तन या रिफ्रैक्टरी लिंफोमा का उपचार गैर-कीमोथेरेपी या 'नवीन' चिकित्सा के साथ किया जा सकता है जिसे विशेष (या 'लक्षित') रूप से आपके लिंफोमा के लिए डिज़ाइन किया गया हो। 'नवीन लक्षित' उपचार फार्मास्यूटिकल बेनिफिट्स स्कीम (PBS) या क्लिनिकल ट्रायल के हिस्से के रूप में उपलब्ध हो सकते हैं। यदि आगे के उपचार या क्लिनिकल ट्रायल विकल्प के रूप में उपलब्ध नहीं है, तो उपचार का लक्ष्य बदल सकता है। आपके हेमेटोलॉजिस्ट द्वारा आपको सबसे अच्छे विकल्पों के बारे में बताया जाएगा।

देखना और प्रतीक्षा करना: केवल सक्रिय अवलोकन

निष्क्रिय (धीमी गति से बढ़ने वाला, निम्न-श्रेणी) लिंफोमा से पीड़ित बहुत लोगों को कोई लक्षण नहीं होते हैं, उन्हें उपचार शुरू करने की आवश्यकता नहीं है। आपके हेमेटोलॉजिस्ट द्वारा नियमित जाँच की सलाह प्रदान की जा सकती है। रक्त परीक्षणों के माध्यम से आपके NHL की जाँच करते हुए आपका GP आपके फॉलोअप में सक्रिय भूमिका निभा सकता है। आपके ब्लड काउन्ट, लक्षण या सामान्य स्वास्थ्य में बदलाव के आधार पर आपकी फॉलोअप समय-सीमा निर्भर करती है। इसे 'देखना और प्रतीक्षा करना' कहा जाता है।

सहायक देखभाल

सहायक देखभाल का उद्देश्य आपके NHL के लक्षणों को कम करना है। इसमें भावनात्मक और सामाजिक समर्थन शामिल होता है। इसका उद्देश्य आपके NHL के लक्षणों को कम करना है, लेकिन इससे रोग का उपचार नहीं होता है।

रक्त ट्रांसफ्यूजन

अपने हीमोग्लोबिन की जाँच के लिए आपको नियमित रूप से रक्त परीक्षण करवाना होगा। आपका हीमोग्लोबिन पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुँचाता है। यदि आपके हीमोग्लोबिन का स्तर कम है और आप थकान, कमज़ोरी, साँस फूलना और चक्कर आना जैसी समस्याओं से जूझते हैं, तो ऐसे में आपको एनीमिया हो सकता है। लाल रक्त कोशिका

ट्रांसफ्यूजन की आवश्यकता के बारे में आपकी उपचार टीम द्वारा आकलन किया जाएगा। आमतौर पर किसी नर्स द्वारा आउट पेशेंट विभाग में ट्रांसफ्यूजन किया जाता है। नर्स आपके CVAD का उपयोग करेगी या आपकी बाँह या हाथ की नस में कैनुला डालेगी। रक्त के प्रत्येक बैग को ट्रांसफ्यूज़ करने में 60-120 मिनट का समय लगेगा।

प्लेटलेट ट्रांसफ्यूजन

यदि आपको कम प्लेटलेट्स (थ्रोम्बोसाइटोपेनिया) के लक्षण हैं, तो आपको प्लेटलेट ट्रांसफ्यूजन की आवश्यकता हो सकती है। यह लाल रक्त कोशिका ट्रांसफ्यूजन के समान ही है, लेकिन आपको इसमें प्लेटलेट्स बैग दिया जाएगा। प्लेटलेट ट्रांसफ्यूजन में आमतौर पर 30 मिनट का समय लगता है। आपके रक्त स्कंदन को बढ़ाने के लिए कुछ मौखिक दवाएँ उपलब्ध हैं, ये आपकी उपचार टीम द्वारा प्रिस्क्राइब की जा सकती हैं।

वृद्धि कारक

वृद्धि कारक का अर्थ आपके रक्त में मौजूद उन रसायनों से है जो अस्थि मज्जा को विभिन्न प्रकार की रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करने में मदद करते हैं। कुछ वृद्धि कारकों को प्रयोगशाला में उत्पन्न किया जा सकता है। इनका उपयोग रक्त काउन्ट को बढ़ाने के लिए किया जाता है।

न्यूट्रोफिल ऐसी सफ़ेद रक्त कोशिकाएँ हैं जो संक्रमण से लड़ने में मदद प्रदान करती हैं। ग्रैनुलोसाइट कॉलॉनी उत्तेजक कारक (G-CSF) नामक वृद्धि कारक से अस्थि मज्जा को अधिक न्यूट्रोफिल का उत्पादन करने में मदद मिलती है। आमतौर पर कीमोथेरेपी करवाने वाले लोगों को G-CSF दिया जाता है। वृद्धि कारक आमतौर पर त्वचा में (त्वचा के नीचे) इंजेक्शन के रूप में दिए जाते हैं। किसी परिवार के सदस्य या मित्र को इंजेक्शन लगाने के ढंग के बारे में सिखाया जा सकता है। यदि आप चाहें तो स्थानीय चिकित्सा केंद्र या आउट पेशेंट विभाग में भी इंजेक्शन लगवा सकते हैं।

कुछ लोगों को G-CSF का उपयोग करते समय फ्लू जैसे निम्न लक्षण अनुभव होते हैं:

- हड्डियों में हल्के से लेकर गंभीर रूप में दर्द
- बुखार और ठंड लगना
- सिरदर्द

एंटीबायोटिक्स

जब आपकी सफ़ेद रक्त कोशिकाएँ कम हो जाती हैं तो आपको संक्रमण होने का अधिक जोखिम होता है। यदि आपमें संक्रमण के संकेत या लक्षण विकसित होते हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आपका उपचार यथाशीघ्र किया जाए। आपकी उपचार टीम एंटीबायोटिक्स, आमतौर पर नस के माध्यम (IV) से देना निर्धारित करेगी। जब तक संक्रमण ठीक नहीं हो जाता और आपकी सफ़ेद रक्त कोशिकाओं में वृद्धि नहीं हो जाती, तब तक आपको एंटीबायोटिक्स लेना जारी रखना होगा।

एंटीमाइक्रोबीअल, एंटीफंगल और एंटीवायरल दवाएँ

जब आप कीमो शुरू करते हैं तो आपको एंटीमाइक्रोबीअल, एंटीफंगल और/या एंटीवायरल दवाएँ दी जा सकती हैं। यदि आपके शरीर में कुछ विशिष्ट कोशिकाओं की कमी है, तो फंगल या वायरल संक्रमण होने का जोखिम अधिक होता है। संक्रमण को रोकने के लिए निम्न दवाएँ ली जाएँगी। इन्हें प्रोफिलैक्सिस कहा जाता है, या इन्हें प्रोफिलैक्टिक्स के रूप में भी जाना जाता है। वे आम तौर पर टैबलेट के रूप में होंगी, और आपकी उपचार टीम आपको बताएगी कि आपको उन्हें कितनी बार और कितने समय तक लेना है।

वैक्सीन

NHL से पीड़ित लोगों के लिए वैक्सीन महत्वपूर्ण हैं क्योंकि उनमें संक्रमण का जोखिम अधिक होता है। वैक्सीन से संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है। निष्क्रिय वैक्सीन सबसे सुरक्षित होती हैं और आपको किसी भी प्रकार की लाइव वैक्सीन नहीं लगवानी चाहिए। वैक्सीन लगवाने के सही समय के बारे में आपको अपनी उपचार टीम से पता करना चाहिए।

मानक दवा उपचार

आपकी उपचार टीम द्वारा 'देखभाल के मानक' या 'मानक उपचार' शब्द का उपयोग किया जा सकता है। इसका प्रयोग आमतौर पर चिकित्सा विशेषज्ञ किसी निश्चित प्रकार के रोग के उपचार के लिए करते हैं।

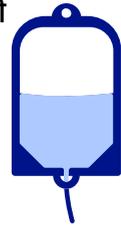


कीमोथेरेपी

कीमोथेरेपी (कीमो) साइटोटॉक्सिक या 'कोशिका नाशक' दवा है जिसका उपयोग कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने के लिए किया जाता है। यह कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करते हुए या उन्हें विभाजित, दोहराने और प्रजनन से रोकते हुए असर दिखाती हैं। कीमो से सामान्य कोशिकाओं को नुकसान होता है, लेकिन ये कोशिकाएँ ठीक और स्वस्थ हो सकती हैं। कीमो रोग का इलाज करता है और इसे अक्सर रोग संशोधन उपचार कहा जाता है। कीमो को टैबलेट, इंजेक्शन या नस के माध्यम से (IV) ड्रिप के रूप में दिया जा सकता है। NHL के प्रकार के आधार पर कीमो का प्रकार निर्भर करता है। एक ही समय में एक से अधिक कीमो लेना आम बात है। कुछ लोग इम्यूनोथेरेपी, सर्जरी या रेडिएशन थेरेपी जैसी अन्य थेरेपी के साथ भी कीमो लेते हैं। आप कीमो की टैबलेट घर पर ले सकते हैं, या आप किसी आउटपैशेंट वार्ड/क्लिनिक में इंजेक्शन या IV कीमो ले सकते हैं, या अस्पताल में इनपैशेंट के रूप में भी इसे प्राप्त कर सकते हैं। कीमो उपचार दिनों के चक्रों में दिया जाता है। इसका अर्थ यह है कि आपका उपचार कुछ निश्चित दिनों तक किया जाएगा, और फिर उसके बाद कुछ निश्चित आराम के दिन होंगे। कीमोथेरेपी या कैंसर के उपचार के आधार पर उपचार के दिनों और चक्रों की संख्या विभिन्न हो सकती है।

आपके हेमेटोलॉजिस्ट द्वारा निम्न के आधार पर कीमो के लिए सलाह दी जाएगी:

- आपके NHL का प्रकार
- आपका संपूर्ण स्वास्थ्य
- आपकी आयु
- आपकी प्राथमिकताएँ



कीमोथेरेपी के दुष्प्रभाव

कीमोथेरेपी तेजी से बढ़ने वाली कोशिकाओं को नष्ट कर देती है, जैसे NHL उत्पन्न करने वाली कोशिकाएँ। इससे तेज़ी से बढ़ने वाली सामान्य कोशिकाओं जैसे कि बालों की कोशिकाओं और मुँह, आंत और अस्थि मज्जा की कोशिकाओं को भी नुकसान होता है। सामान्य कोशिकाओं को नुकसान होने के कारण आपको कीमो के दुष्प्रभावों का सामना करना पड़ता है। कीमो के दुष्प्रभाव हर व्यक्ति के लिए विभिन्न हो सकते हैं। ऐसा हो सकता है कि आप किसी भी दुष्प्रभाव का सामना नहीं करते हैं या एक या अधिक का सामना करते हैं, और ये समय के साथ बदल भी सकते हैं। आपकी उपचार टीम द्वारा आपके दुष्प्रभावों को प्रबंधित करने में मदद के लिए दवाएँ और सुझाव प्रदान किए जाएँगे।

आपको प्रभावित करने वाले दुष्प्रभाव और उनकी गंभीरता निम्न पर निर्भर करती है:

- आपके NHL का प्रकार
- आपको किस प्रकार की कीमोथेरेपी दी जा रही है
- आपका संपूर्ण स्वास्थ्य और भलाई

आप कीमो के दुष्प्रभावों और उनके प्रबंधन के बारे में और अधिक जानकारी हमारी [वेबसाइट](#) पर प्राप्त कर सकते हैं।



ब्लड काँउन्ट में बदलाव होना

आपके अस्थि मज्जा की पर्याप्त रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करने की क्षमता को भी कीमी प्रभावित करता है। आमतौर पर उपचार के एक सप्ताह के अंदर ही, आपकी लाल रक्त कोशिकाएँ, सफेद रक्त कोशिकाएँ और प्लेटलेट्स की संख्या कम हो जाती है। आपके कीमी के अगले चक्र से पहले उनकी संख्या में वृद्धि हो जानी चाहिए।

लाल रक्त कोशिकाओं की कमी से एनीमिया होता है। आपको थकान, साँस फूलना और शरीर का पीला पड़ना जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। चिंता न करें और किसी भी प्रकार की व्याकुलता होने पर अपनी उपचार टीम से संपर्क करें। आपको ट्रांसफ्यूजन की आवश्यकता हो सकती है।

यदि आपके प्लेटलेट्स कम हो जाते हैं तो आपको जल्दी से जखम बनने और अधिक खून बहने की समस्या हो सकती है। जब आपकी सफेद रक्त कोशिकाएँ कम हो जाती हैं तो आपको संक्रमण होने का अधिक जोखिम होता है। संक्रमण के लक्षण दिखाई देने पर यथाशीघ्र अपनी उपचार टीम की सलाह का पालन करना महत्वपूर्ण है।

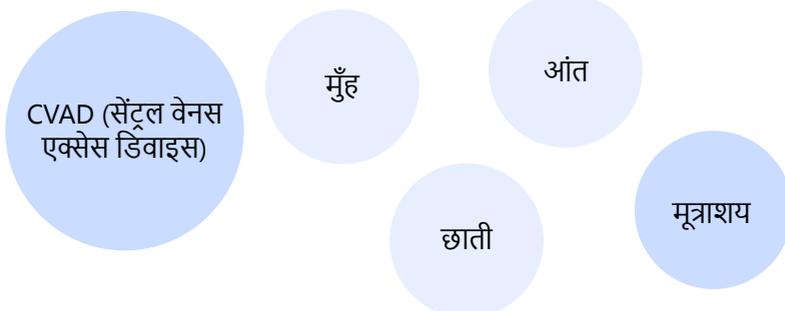
संक्रमण का जोखिम

सफेद कोशिकाओं (न्यूट्रोफिल) की कमी से संक्रमण होने का जोखिम अधिक हो जाता है। जिस व्यक्ति में न्यूट्रोफिल की कमी होती है, उसे न्यूट्रोपेनिक कहा जाता है। न्यूट्रोफिल की संख्या जितनी कम होगी और यह जितनी अधिक देर तक कम रहती है, संक्रमण होने की संभावना उतनी ही अधिक बढ़ जाती है। यदि न्यूट्रोपेनिक होने के दौरान आपको बुखार (आपके शरीर के तापमान में वृद्धि) होता है, तो आपको 'फेब्राइल न्यूट्रोपेनिया' है।

यह महत्वपूर्ण है कि निम्न मामलों में आप अपनी उपचार टीम द्वारा प्रदान की गई सलाह का पालन करें:

- बुखार होना
- गर्मी, ठंड या कंपकंपी महसूस महसूस करना
- खांसी, दर्द या पीड़ा होना

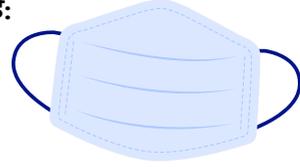
संक्रमण कहीं भी हो सकता है, लेकिन आमतौर पर संक्रमण निम्न स्थानों पर होता है:



संक्रमण के कारणों में बैक्टीरिया, वायरस और फंगल शामिल हैं। आपको निवारक एंटीबायोटिक्स, एंटी-वायरल और एंटी-फंगल दवाएँ दी जा सकती हैं।

संक्रमण को रोकने के लिए आप निम्न कर सकते हैं:

- नियमित रूप से हाथ धोना।
- रोज़ नहाना।
- नियमित रूप से मुँह की देखभाल करना।
- सर्दी, जुकाम और अन्य वायरस से पीड़ित लोगों के संपर्क में आने से बचें।
- चिकन पॉक्स, खसरा या अन्य वायरस से पीड़ित लोगों और उनके नज़दीकी संपर्क से बचें।
- पोलियो जैसे लाइव टीके लगवा चुके लोगों के संपर्क में आने से बचें।
- भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- मास्क पहनें।
- मिट्टी और खाद के संपर्क में आने से बचें।
- जानवरों को छूने के बाद अपने हाथ धोएँ।
- अपनी उपचार टीम के साथ वैक्सीनेशन पर चर्चा करें।



आप संक्रमण की रोकथाम के बारे में और अधिक जानकारी हमारी [वेबसाइट](#) पर प्राप्त कर सकते हैं।



बीमार महसूस करना - मतली और उल्टी

सामान्य दुष्प्रभावों में मतली (बीमार महसूस करना) और उल्टी शामिल हैं। यदि आपको दवा लेने के बावजूद भी मिचली महसूस होती है, तो अपने उपचार दल से संपर्क करें ताकि आपका खाना-पीना जारी रखने के लिए इसे नियंत्रित किया जा सके। यदि आप खाना खाने में मुश्किल का सामना कर रहे हैं, सामान्य से कम खा रहे हैं और/या आपका वजन कम हो रहा है, तो अपने उपचार दल से इस बारे में बात करें। वे आहार विशेषज्ञ से सलाह प्राप्त करने के लिए आपके मिलने की व्यवस्था कर सकते हैं।

स्वाद और गंध की क्षमता

स्वाद और गंध की क्षमता में बदलाव के कारण आप अपनी पसंद के खाने और पेय पदार्थों का आनंद नहीं उठा सकते हैं। आपके मुँह में धातु जैसा स्वाद रह सकता है। आपका उपचार समाप्त होने पर ये बदलाव भी दूर हो जाएँगे।



मुँह की समस्याएँ - म्यूकोसाइटिस

आपके मुँह या गले में दर्द, या अल्सर हो सकते हैं। इसे म्यूकोसाइटिस कहते हैं। किसी अल्कोहल-मुक्त माउथवॉश, नमकीन पानी या सोडियम बाइकार्बोनेट युक्त पानी का उपयोग करते हुए अपने मुँह को साफ रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

आंत्र परिवर्तन

कीमो आपके आंत्र की परत को नुकसान पहुँचा सकता है, इससे ऐंठन, गैस, सूजन और/या दस्त हो सकता है। आपको मदद के लिए दवा दी जाएगी। यदि आप दस्त, कब्ज़ (मल त्याग करते समय दर्द या कठिनाई), और बवासीर की समस्या महसूस करते हैं तो इस बारे में अपनी उपचार टीम को बताएँ। आप अपनी उपचार टीम से खाने के विकल्पों के बारे में सुझाव प्राप्त कर सकते हैं।



आप आहार और पोषण के बारे में और अधिक जानकारी इस पुस्तिका में और हमारी [वेबसाइट](#) पर प्राप्त कर सकते हैं।



आराम करने के बावजूद भी थकावट और कमज़ोरी (थकान) महसूस करना

कीमो के बाद ज्यादातर लोग थकावट महसूस करते हैं। यदि आप अक्सर व्यस्त रहना पसंद करते हैं तो यह आपके लिए निराशाजनक हो सकता है।

आप थकान को प्रबंधित करने के तरीके के बारे में और अधिक जानकारी इस पुस्तिका में और हमारी [वेबसाइट](#) पर प्राप्त कर सकते हैं।



मस्तिष्क पर कीमो के दुष्प्रभाव (कीमो ब्रेन)

आपको ध्यान केंद्रित करने में ('फॉगी ब्रेन') या चीजों को याद रखने में मुश्किल का सामना करना पड़ सकता है। उपचार समाप्त होने के बाद ठीक होने में एक साल तक का समय लग सकता है। मस्तिष्क पर कीमो के दुष्प्रभावों से बचने में मदद के लिए कोई दवा नहीं है और कुछ मामलों में परिवर्तन स्थायी हो सकते हैं। आप चीजों को याद रखने के लिए कुछ तरीके अपना सकते हैं, जैसे उन्हें लिखना। इस बारे में अपने सहायता नेटवर्क से भी बात करें, ताकि उन्हें घटित हो रही चीजों की जानकारी मिल सके।



हड्डी, जोड़ या माँसपेशियों में दर्द और पीड़ा

कीमो के दौरान आपको माँसपेशियों में दर्द, सिरदर्द, पीठ दर्द, जोड़ों में दर्द और/या सूजन महसूस हो सकती है। अपनी उपचार टीम को अपने दर्द के बारे में बताएँ, वे आपको इस बारे में सलाह देंगे कि आपको कौन सी दवाएँ लेनी चाहिए। आपके दर्द को नियंत्रित करना महत्वपूर्ण है ताकि आप दैनिक गतिविधियाँ कर सकें।

बालों का झड़ना (एलोपेसिया) और पतला होना

अपने बालों को खोने का विचार भयानक है। कीमो के आम दुष्प्रभावों में बालों का पतला होना या झड़ना शामिल है। आपके सिर के बाल, भौहें और पलकें झड़ सकती हैं, लेकिन यह अस्थायी होता है। उपचार शुरू करने के कुछ सप्ताह बाद ही बाल झड़ना शुरू हो जाते हैं और उपचार समाप्त होने के तीन से छह महीने बाद वापस आने लगते हैं। ऐसा हो सकता है कि आपके बाल झड़ने के कारण आपको अपनी खोपड़ी में खुजली और/या कोमलता महसूस हो, लेकिन यह समस्या समय के साथ दूर हो जाएगी। यदि आप चाहे तो किसी बढ़िया रैप, पगड़ी, विग और छोटी टोपी का प्रयोग कर सकते हैं। आपकी नर्स आपको यह बता सकती है कि आप उन्हें कहाँ से प्राप्त कर सकते हैं।



हाथों और पैरों की उंगलियों में झुनझुनी या सुन्नता (पेरिफेरल न्यूरोपैथी) महसूस करना

कुछ कीमो दवाएँ आपकी नसों को भी प्रभावित कर सकती हैं, आमतौर पर ऐसा आपके हाथों या पैरों की नसों में होता है। इसे पेरिफेरल न्यूरोपैथी कहा जाता है। उपचार के दौरान किसी भी समय लक्षण शुरू हो सकते हैं। ऐसे में बटन लगाना या चीजों को पकड़ना भी मुश्किल हो सकता है। यदि आपको अपनी हाथों या पैरों की उंगलियों में झुनझुनी, सुन्नता, जलन या चुभन महसूस हो तो अपनी उपचार टीम को इस बारे में बताएँ।

सूर्य के प्रति संवेदनशीलता

कुछ कीमो दवाएँ आपको सनबर्न के प्रति अधिक संवेदनशील बनाती हैं। आप बाहर तो जा सकते हैं, लेकिन आपको सीधे धूप के संपर्क में आने से बचना चाहिए। यदि संभव हो तो छाया में रहें, धूप से बचने वाले कपड़े पहनें और सनस्क्रीन लगाएँ।



ट्यूमर लाइसिस सिंड्रोम

जब कीमो बड़ी मात्रा में लिंफोमा कोशिकाओं को नष्ट कर देता है, तो कोशिकाएँ टूट जाती हैं और अपनी सामग्री को रक्त में छोड़ देती हैं। इससे दिल की धड़कन अनियमित हो सकती है और किडनी पर दबाव पड़ता है, जो इन पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने की कोशिश करते हैं। ट्यूमर लाइसिस सिंड्रोम चिकित्सीय आपातकालीन स्थिति है। यह कीमो के इंडक्शन (पहले चरण) के दौरान हो सकती है। आपको इसे रोकने में मदद करने के लिए तरल पदार्थ और दवाइयाँ दी जाएँगी।

समय से पहले रजोनिवृत्ति

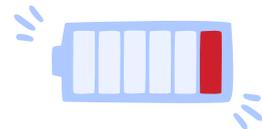
कुछ कैंसर उपचार के परिणामस्वरूप अंडाशय (ओवरी) की कार्य पद्धति भी प्रभावित हो सकती है। इससे बांझपन हो सकता है और रजोनिवृत्ति की शुरुआत अपेक्षित समय से पहले, कम उम्र में भी हो सकती है। इस स्थिति में रजोनिवृत्ति अचानक से शुरू हो सकती है और यह परेशान करने वाली हो सकती है। हार्मोन में बदलाव आने से रजोनिवृत्ति के कई निम्न लक्षण हो सकते हैं:



- मासिक धर्म में बदलाव
- गर्मी लगना
- पसीना आना
- रूखी त्वचा
- योनि में सूखापन और खुजली
- सिरदर्द
- दर्द और पीड़ा
- यौन इच्छा में कमी
- चिंता और तनाव के लक्षण

अपने मासिक धर्म में होने वाले किसी भी बदलाव पर अपने उपचार दल के साथ बात करना महत्वपूर्ण है। लक्षणों के प्रबंधन के लिए वे आपको गाइनकालजिस्ट (स्त्री रोग विशेषज्ञ) या किसी क्लिनिक के पास भेज सकते हैं।

“दर्द को नियंत्रित करना – यह एकाग्रता और ऊर्जा को प्रभावित करता है।”
रक्त कैंसर से पीड़ित लोगों द्वारा मुख्य सुझाव



कीमो के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए सुझाव

लाल रक्त कोशिकाओं की कमी (एनीमिया)

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

आपको रक्त ट्रांसफ्यूज़न या अनुशंसित सप्लीमेंट दिए जा सकते हैं।

प्लेटलेट्स का कम होना

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

- हड्डी युक्त मीट या आलू के चिप्स जैसी नुकीली चीज़ें खाने से बचें।
- किसी घाव या चोट से स्वयं का ध्यान रखें।
- मुलायम टूथब्रश का प्रयोग करें।
- इलेक्ट्रिक रेजर का प्रयोग करें।
- बगीचे में दस्ताने और बंद जूते पहन कर जाएँ।

सफ़ेद रक्त कोशिकाओं में कमी (न्यूट्रोफिल) - संक्रमण का जोखिम

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

- अपने हाथों को नियमित रूप से धोएँ।
- अपने चेहरे को छूने से बचें।
- प्रयोग में आने वाली सतहों और वस्तुओं को साफ रखें।
- वैक्सीनेशन के बारे में अपनी उपचार टीम से बात करें।
- भीड़-भाड़ से बचें।
- बीमार और संक्रामक रोगों (सर्दी, फ्लू, चिकन पॉक्स) से पीड़ित लोगों के संपर्क में आने से बचें।
- उचित रूप से तैयार और ताज़ा पका हुआ खाना ही खाएँ।
- पालतू जानवरों का मल साफ़ न करें।
- बगीचे में दस्ताने पहन कर जाएँ।
- सार्वजनिक पूल, झील या नदियों का प्रयोग न करें।

बीमार महसूस करना - मतली और उल्टी

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

- दिन में अधिक बार थोड़ा-थोड़ा करके खाना खाएँ।
- जेली जैसे ठंडे या ठंडे खाद्य पदार्थ खाएँ।
- किसी और से अपने लिए खाना बनवाएँ।
- जिंजर ऐल या सोडा पानी पिँएँ।
- तेज़ गंध से बचें।
- आपको मदद के लिए दवा दी जाएगी।

स्वाद में बदलाव

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

- मीठी खाने की चीज़ों में चीनी थोड़ी ज़्यादा डालें।
- नमकीन खाने की चीज़ों में नमक थोड़ा ज़्यादा डालें।
- धातु जैसा स्वाद लगने पर अपना मुँह पानी से साफ करें।

मुँह की समस्याएँ - म्यूकोसाइटिस

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

- मुलायम टूथब्रश और सौम्य टूथपेस्ट का प्रयोग करें।
- हर बार खाना खाने के बाद ब्रश करें।
- नमकीन पानी, सोडियम बाइकार्बोनेट युक्त पानी या किसी अल्कोहल-मुक्त माउथवॉश का प्रयोग करें।
- फ्लॉस का प्रयोग जारी रखें, लेकिन यदि आपके मसूड़ों से खून आए तो इसे बंद कर दें।

आंत्र परिवर्तन

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

- द्रवीय पदार्थ अधिक मात्रा में लें।
- अपनी उपचार टीम से आहार संबंधी सलाह प्राप्त करें।
- कब्ज़ की समस्या होने पर ज़्यादा ज़ोर न लगाएँ।
- बवासीर की समस्या होने पर उस पर ज़ोर न डालें, अपनी उपचार टीम को इस बारे में बताएँ, आपको मदद के लिए दवा दी जाएगी।

थकान

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

- इस पुस्तिका का पृष्ठ 55 देखें।
- आवश्यकता होने पर आराम करें या झपकी लें।
- नियमित रूप से हल्का व्यायाम करें।

हड्डी, जोड़ या माँसपेशियों में दर्द और पीड़ा

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

- अपनी उपचार टीम द्वारा बताई गई दवा लें।
- अपने दर्द, दर्द के स्थान का ध्यान रखें और यह देखें कि दर्द निवारक दवा कितना असर कर रही है।
- द्रवीय पदार्थ अधिक मात्रा में लें।
- स्वस्थ आहार और व्यायाम के माध्यम से हड्डियों को मजबूत बनाएँ।
- आवश्यकता होने पर आराम करें।
- साँस लेने और विश्राम संबंधी तकनीकें।
- आवश्यकता होने पर हैडरेल और वॉकर जैसे सहायक उपकरणों का प्रयोग करें।

मस्तिष्क पर कीमो के दुष्प्रभाव (कीमो ब्रेन)

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

- चीजों को लिखने के लिए नोटबुक या नोट्स ऐप का प्रयोग करें।
- अपने फार्मासिस्ट से अपनी दवाएँ वेबस्टर पैक करने के लिए कहें।
- नियमित रूप से हल्का व्यायाम करें।
- सामाजिक मेलजोल बनाए रखना – अपने प्रियजनों को इस बारे में बताएँ कि क्या हो रहा है/आप क्या अनुभव कर रहे हैं।

बालों का झड़ना और पतला होना

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

- अपने परिवार और मित्रों को तैयार करना।
- किसी मुलायम हेयरब्रश और सौम्य बेबी शैम्पू का प्रयोग करें।
- अपने बालों को तौलिए से धीरे से सुखाएँ।
- जब आप कीमोथेरेपी शुरू करें तो अपने बालों को छोटा करवा लें या शेव करवा लें।
- इलेक्ट्रिक शेवर का प्रयोग करें
- गर्म उपकरणों या रसायनों का प्रयोग करने से बचें - अपने बालों पर रंग या ब्लो ड्राई न करें।
- अपने स्कैल्प पर सनस्क्रीन लगाएँ।

सूर्य के प्रति संवेदनशीलता

आपको किस चीज़ से मदद मिल सकती है

- धूप में या बाहर जाते समय पूरी बाजू के कपड़े और पैट पहनें।
- अपनी आँखों और स्कैल्प की सुरक्षा के लिए धूप का चश्मा और हैट या छोटी टोपी पहनें।
- अपनी नर्स से पूछें कि कौन सी सनस्क्रीन का प्रयोग आपके लिए सही रहेगा।
- दिन में उच्च UV समय के दौरान धूप में जाने से बचें।

कॉर्टिकोस्टेराॅइड्स

उपचार के दौरान आपको कॉर्टिकोस्टेराॅइड्स या स्टेराॅयड नामक दवाएँ दी जाएँगी। सामान्य रूप से दी जाने वाले स्टेराॅयड में प्रेडनिसोलोन और डेक्सामेथासोन शामिल हैं। इन्हें टैबलेट और/या नस के माध्यम से (IV) दिया जा सकता है। ये निम्न में मदद प्रदान कर सकते हैं:

- कुछ कीमो कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करते हैं
- मतली और उल्टी को रोकते/उपचार करते हैं
- कुछ कीमो दवाओं से एलर्जी की प्रतिक्रिया के जोखिम को कम करते हैं

नींद न आना

सुबह नाश्ते के बाद लें।

पेट खराब होना

भोजन या दूध के साथ लें।

ब्लड शुगर का उच्च स्तर

डायबिटीज रोगियों को अधिक जाँच की आवश्यकता होती है और उन्हें इंसुलिन को समायोजित करने के बारे में अपनी उपचार टीम से बात करनी चाहिए।

मूड में बदलाव

अपनी उपचार टीम से आपको किसी परामर्शदाता के पास भेजने के लिए कहें।

भूख अधिक लगना और वजन बढ़ना

अपनी उपचार टीम से आपको किसी आहार विशेषज्ञ के पास भेजने के लिए कहें।

द्रव जमा होने के कारण सूजन

सूजन पर नज़र रखें और यदि यह बढ़ जाए तो अपनी उपचार टीम को बताएँ।

लक्षित चिकित्सा (टार्गेटेड थेरेपी)

लक्षित चिकित्सा में रक्त कैंसर कोशिकाओं के अंदर उत्परिवर्तन/परिवर्तनों को सीधे तौर पर लक्षित किया जाता है। इससे रक्त कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि में कमी होती है या उनकी नष्ट होने की दर बढ़ जाती है। इस प्रकार के उपचार से कीमो की तुलना में सामान्य कोशिकाओं को कम नुकसान होता है। लक्षित चिकित्सा अकेले या कीमो के साथ भी दी जा सकती है। लक्षित चिकित्सा का प्रयोग अत्यधिक विशिष्ट परिस्थितियों में किया जाता है और यह महंगी होती है। कुछ मामलों में वे केवल क्लीनिकल परीक्षण के लिए ही उपलब्ध हो सकती है। ये उपचार जटिल होते हैं, और आपका डॉक्टर आपके लिए उपलब्ध सर्वोत्तम विकल्पों पर चर्चा करेगा।

लक्षित चिकित्सा के दुष्प्रभाव कीमो के दुष्प्रभावों से विभिन्न होते हैं। यदि आप एक से अधिक प्रकार की दवाएँ ले रहे हैं, तो आप अलग-अलग समय पर विभिन्न दुष्प्रभावों से प्रभावित हो सकते हैं। आपकी उपचार टीम आपसे इस बारे में बात करेगी कि आपको इस संबंध में क्या उम्मीद करनी चाहिए।

इम्यूनोथेरेपी

इम्यूनोथेरेपी को कभी-कभार बायोलॉजिक चिकित्सा भी कहा जाता है। यह कैंसर का ऐसा उपचार है जिसमें रक्त कैंसर कोशिकाओं से लड़ने के लिए आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली के हिस्से का प्रयोग किया जाता है। इम्यूनोथेरेपी को मौखिक रूप से या नसों के माध्यम से दिया जा सकता है। इम्यूनोथेरेपी को अक्सर कीमो के साथ दिया जाता है। इम्यूनोथेरेपी के दुष्प्रभाव कीमो के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं।

इम्यूनोथेरेपी के कुछ सामान्य दुष्प्रभावों में निम्न शामिल हैं:

- आँखों में सूजन, जिससे आँखें में सूखापन और जलन पैदा होती है
- जोड़ों में दर्द
- त्वचाशोथ (डर्मेटाइटिस), जिससे त्वचा पर चकत्ते और खुजली होती है
- थकान
- वजन कम होना या बढ़ना
- दस्त, पेट में दर्द और सूजन

आपकी उपचार टीम आपसे इस बारे में बात करेगी कि आपको किस चीज़ के लिए तैयार रहना चाहिए।

मोनोक्लोनल एंटीबॉडी

मोनोक्लोनल एंटीबॉडी एक प्रकार की इम्यूनोथेरेपी है। ये विशिष्ट कैंसर कोशिकाओं से जुड़ती हैं और फिर आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को इन कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए कहती हैं। वे कैंसर को बढ़ाने वाली कोशिकाओं की वृद्धि को भी धीमा कर देती हैं। मोनोक्लोनल एंटीबॉडी ऐसे लोगों को दी जा सकती है जिन्हें कीमो के दुष्प्रभावों के कारण कुछ कीमो उपचार प्रदान नहीं किए जा सकते हैं। इन्हें कीमोथेरेपी या अन्य लक्षित उपचारों के साथ दिया जा सकता है। मोनोक्लोनल एंटीबॉडी के दुष्प्रभाव कीमो के दुष्प्रभावों से अलग होते हैं। यदि आप एक से अधिक प्रकार की दवाएँ ले रहे हैं, तो आप अलग-अलग समय पर विभिन्न दुष्प्रभावों से प्रभावित हो सकते हैं। आपकी उपचार टीम आपसे इस बारे में बात करेगी कि आपको इस संबंध में क्या उम्मीद करनी चाहिए।

आप हमारी [वेबसाइट](#) पर सक्रिय उपचार विकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।



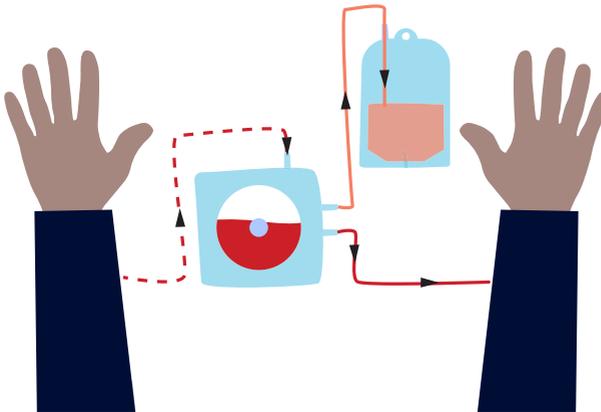
स्टेम सेल प्रत्यारोपण

स्टेम सेल प्रत्यारोपण ऐसी प्रक्रिया है जिसमें उच्च खुराक वाली कीमोथेरेपी और/या रेडियोथेरेपी के बाद आपके स्टेम सेल को नए स्टेम सेल से बदल दिया जाता है। इसका उद्देश्य आपके अस्थि मज्जा में मौजूद स्टेम सेल और आपके शरीर में मौजूद किसी भी बीमारी को नष्ट करना है। फिर स्टेम सेल को स्वस्थ स्टेम सेल से बदल दिया जाता है। स्टेम सेल प्रत्यारोपण, अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण और हेमोपोइटिक सेल प्रत्यारोपण (HCT) एक ही प्रक्रिया के बारे में बताते हैं।

यदि रक्त कैंसर की अवस्था बिगड़ जाती है या यह उपचार से ठीक नहीं होता है, या रक्त कैंसर के प्रकार के दोबारा से होने की जानकारी होती है, तो स्टेम सेल प्रत्यारोपण किया जा सकता है। यह उपचार हर किसी के लिए उपलब्ध नहीं है क्योंकि इसके बहुत गंभीर दुष्प्रभाव हैं, जिसमें मृत्यु का जोखिम भी शामिल होता है।

ऑटोलॉग्स स्टेम सेल प्रत्यारोपण

ऑटोलॉग्स स्टेम सेल प्रत्यारोपण का उपयोग आमतौर पर लिंफोमा के लिए किया जाता है। ऑटोलॉग्स स्टेम सेल प्रत्यारोपण में, बीमारी की न्यूनतम अवस्था के समय आपके अपने स्टेम सेल एकत्रित किए जाते हैं। स्टेम सेल को या तो एफेरेसिस मशीन का उपयोग करके परिधीय रक्त स्टेम सेल संग्रह के माध्यम से या अस्थि मज्जा से एकत्रित किया जाता है। ये एकत्रित किये गए स्टेम सेल संग्रहीत किए जाते हैं और उच्च खुराक कीमोथेरेपी प्राप्त करने के बाद आपको वापस दिए जाते हैं। स्टेम सेल अस्थि मज्जा तक जाते हैं और आपके रक्त और प्रतिरक्षा प्रणाली को दोबारा से स्थापित करना शुरू करते हैं।



एफेरेसिस मशीन

एलोजेनिक (डोनर) स्टेम सेल प्रत्यारोपण

एलोजेनिक प्रत्यारोपण में प्रत्यारोपित स्टेम सेल किसी डोनर से लिए जाते हैं। आमतौर पर, आपके भाई या बहन जिनमें आपके जैसे ही टिश्यू पाए जाते हैं। रक्त परीक्षण से इस बारे में जानकारी प्राप्त हो सकती है कि यदि वे एक ही प्रकार के टिश्यू HLA मिलान डोनर हैं या नहीं। स्टेम सेल किसी ऐसे स्वयंसेवक डोनर से भी लिए जा सकते हैं जो आपसे संबंधित नहीं है लेकिन HLA से मेल खाता है।

एलोजेनिक स्टेम सेल प्रत्यारोपण में, दान की गई स्टेम कोशिकाओं से नई प्रतिरक्षा प्रणाली बनती है। उच्च खुराक कीमो के बाद बची हुई रक्त कैंसर कोशिकाओं को नई प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा नष्ट कर दिया जाता है। दान की गई स्वस्थ स्टेम कोशिकाओं से आपके शरीर में रक्त का पुनर्निर्माण भी होता है।

स्टेम सेल प्रत्यारोपण के दुष्प्रभावों में निम्न शामिल हैं:

- ब्लड कॉउन्ट का कम होना।
- इसके सभी दुष्प्रभाव कीमो के समान ही हैं लेकिन ये अधिक गंभीर होते हैं।
- एलोजेनिक प्रत्यारोपण के लिए ग्राफ्ट-बनाम-होस्ट रोग (GvHD), जहां नई प्रतिरक्षा प्रणाली सामान्य कोशिकाओं पर हमला करती है।

स्टेम सेल प्रत्यारोपण के बाद ये दुष्प्रभाव वर्षों तक रह सकते हैं।

आप GvHD के बारे में और अधिक जानकारी हमारी [वेबसाइट](#) पर प्राप्त कर सकते हैं।



आप स्टेम सेल प्रत्यारोपण के बारे में और अधिक जानकारी हमारी पुस्तिकाओं '[ऑटोलॉग्स स्टेम सेल ट्रांसप्लांट](#)' और '[एलोजेनिक स्टेम सेल ट्रांसप्लांट](#)' और हमारी [वेबसाइट](#) पर प्राप्त कर सकते हैं।



ऑटोलॉग्स स्टेम सेल
ट्रांसप्लांट पुस्तिका



स्टेम सेल प्रत्यारोपण



एलोजेनिक स्टेम सेल
ट्रांसप्लांट पुस्तिका

काइमेरिक एंटीजन रिसेप्टर (CAR) T-सेल थेरेपी

CAR T-सेल थेरेपी एक प्रकार की इम्यूनोथेरेपी और जीन थेरेपी है। इसमें आपकी कुछ सामान्य T-कोशिकाओं (प्रतिरक्षा कोशिकाओं) की आनुवंशिक संरचना को बदला जाता है। ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि वे लिम्फोमा कोशिकाओं की सतह पर प्रोटीन की पहचान कर सकें और उन्हें नष्ट करने की कोशिश करें। एफेरेसिस नामक प्रक्रिया के द्वारा आपके रक्त से T-कोशिकाएँ प्राप्त की जाती हैं। एफेरेसिस द्वारा रक्त से सामान्य T-कोशिकाओं को एकत्रित किया जाता है, और फिर इनके जीन को बदलने के लिए इन्हें विशेष प्रयोगशाला में भेजा जाता है। आनुवंशिक रूप से संशोधित T-कोशिकाओं की सतह पर 'काइमेरिक एंटीजन रिसेप्टर्स' (CAR) मौजूद होते हैं। परिवर्तित T-कोशिकाओं को काइमेरिक एंटीजन रिसेप्टर (CAR) T-कोशिकाएँ कहा जाता है। फिर उन्हें कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए IV इन्फ्यूजन के माध्यम से पीड़ित व्यक्ति को दिया जाता है।

आप CAR-T कोशिका थेरेपी के बारे में और अधिक जानकारी हमारी [वेबसाइट](#) पर प्राप्त कर सकते हैं।



रेडिएशन चिकित्सा (रेडियोथेरेपी)

रेडिएशन चिकित्सा में कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए उच्च ऊर्जा एक्स-रे का प्रयोग किया जाता है और इसे रेडियोथेरेपी भी कहा जाता है। रेडियोथेरेपी स्थानीय चिकित्सा है क्योंकि यह केवल उपचार वाले क्षेत्र में ही कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करती है।

NHL के एकल क्षेत्रों के उपचार के लिए भी रेडियोथेरेपी का प्रयोग किया जा सकता है। रेडियोथेरेपी का उपयोग कीमो-इम्यूनोथेरेपी को 'बल्क' या अतिरिक्त नोडल साइट पर 'समेकित' करने के लिए भी किया जाता है।

कुछ ऐसे लोग जिनमें NHL के कारण नर्वस सिस्टम प्रभावित हुआ हो, उन्हें उनके ट्यूमर के स्थान के आधार पर रेडिएशन थेरेपी की आवश्यकता हो सकती है। आमतौर पर, पहले इंटरथेकल कीमो प्रयास किया जाता है।

शुरू करने से पहले

आप रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट (रेडियोथेरेपी से लोगों का इलाज करने वाला विशेषज्ञ) से मिलेंगे, उपचार के विकल्पों और लक्ष्यों पर चर्चा की जाएगी, और आपकी शारीरिक जाँच भी हो सकती है। इसके बाद आपका सिमुलेशन सेशन होगा। इसमें रेडियोथेरेपी उपचार के लिए आपको स्कैन कर आपकी स्थिति का निर्धारण किया जाएगा।

इन स्कैन के द्वारा आपके लिए रेडिएशन की डोज़ तय की जाएगी। आपकी त्वचा पर एक बिंदु गोदा जा सकता है, जो उपचार के लिए मार्गदर्शन प्रदान करता है।

उपचार के दौरान

आमतौर पर प्रति उपचार 15-30 मिनट का समय लगता है। इस समय मुख्य रूप से उपचार टीम आपको उपचार के लिए तैयार करती है। तैयारी होने के बाद आप उपचार कक्ष में अकेले होंगे। आपकी उपचार टीम आपको सुन और देख सकेगी। यदि आपको बेचैनी महसूस होती है तो आप संगीत सुनना पसंद कर सकते हैं।

आपके हृदय और फेफड़ों जैसे महत्वपूर्ण भागों को सुरक्षा प्रदान की जाएगी, ताकि वे उपचार से प्रभावित न हों। आप उसी स्थिति में होंगे जैसे आप सिमुलेशन के दौरान थे। उपचार करने के लिए रेडिएशन मशीन आपके चारों ओर आवाज़ करती हुई घूमती है। रेडिएशन बीम केवल कुछ मिनट के लिए चलाई जाती है। पूरे उपचार के दौरान स्थिर रहना ज़रूरी है। उपचार के दौरान आपको कुछ भी दिखाई या महसूस नहीं होता है और यह दर्द रहित होता है। आपको रेडियोथेरेपी के एक या दो छोटे उपचार या लंबा कोर्स दिया जा सकता है। लंबे कोर्स आमतौर पर छोटी डोज़ के साथ दिए जाते हैं, जिन्हें फ्रैक्शन कहा जाता है। उपचार आमतौर पर कई सप्ताह तक साप्ताहिक दिनों में, सोमवार से शुक्रवार तक होता है।

दुष्प्रभाव

रेडिएशन थेरेपी के दुष्प्रभाव हर व्यक्ति में विभिन्न होते हैं और ये उपचारित क्षेत्र पर निर्भर करते हैं। कुछ दुष्प्रभाव अल्पकालिक होते हैं, और कुछ उपचार के बाद भी हो सकते हैं।

दुष्प्रभावों में निम्न शामिल हैं:

- थकान - अत्यधिक थकान जो आराम करने से भी दूर नहीं होती। आप इस बारे में अधिक जानकारी पृष्ठ 55 पर प्राप्त कर सकते हैं।
- त्वचा में बदलाव - आपके उपचारित क्षेत्र की त्वचा लाल, शुष्क, गर्म या पीड़ादायक हो सकती है। धूप से बचें। आपके उपचार के समाप्त होने के तुरंत बाद त्वचा में ज्यादा गंभीर बदलाव होते हैं। रेडियोथेरेपी समाप्त होने के चार से छह सप्ताह बाद वे आमतौर पर ठीक होने लगते हैं।
- मुंह में दर्द या खराश।
- बीमार महसूस करना (मतली और/या उल्टी)।
- आंत्र परिवर्तन - गैस, दस्त, सूजन, ऐंठन।
- बालों का झड़ना - केवल रेडिएशन प्राप्त क्षेत्र में।

रेडियोथेरेपी फॉलो-अप

रेडियोथेरेपी का कोर्स खत्म होने के बाद, आपको स्कैन करवाना पड़ सकता है। फिर आप अपने रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट से मिलेंगे और इस बारे में चर्चा करेंगे कि आपका उपचार कैसा रहा।

सर्जरी

सेंट्रल लाइन या पोर्ट डालने के लिए आपकी डे सर्जरी होगी। रोग की पहचान के उद्देश्य के साथ बायोप्सी प्राप्त करने के लिए सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

क्लिनिकल परीक्षण

क्लिनिकल परीक्षणों या शोध अध्ययनों द्वारा नए उपचारों की जाँच की जाती है। आपके हेमेटोलॉजिस्ट द्वारा आपको क्लिनिकल परीक्षण में शामिल होने का सुझाव दिया जा सकता है। क्लिनिकल परीक्षणों के परिणाम से नए या संयोजन उपचार की तुलना मौजूदा उपचारों से की जाती है। परिणाम नए उपचार के किसी भी दुष्प्रभाव के बारे में भी जानकारी प्रदान करते हैं। बहुत से क्लिनिकल परीक्षण अनियमित रूप से किये जाते हैं। इसका अर्थ है कि कुछ रोगियों को नया उपचार और अन्य को मौजूदा उपचार प्राप्त होता है। क्लिनिकल परीक्षण उपचारों को बेहतर बनाने के ढंग के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करते हैं। ऑस्ट्रेलिया में कुछ नैदानिक परीक्षण ऐसे महंगे नए उपचारों तक पहुँच प्रदान कर सकते हैं जो फार्मास्युटिकल बेनिफिट्स स्कीम (PBS) पर उपलब्ध नहीं होते हैं।

क्लिनिकल परीक्षण के लिए आपको निम्न को समझने की आवश्यकता होगी:

परीक्षण के जोखिम और लाभ।

आपका उपचार वर्तमान उपचार की तुलना में कैसे भिन्न होगा।

परीक्षण में भाग लेने का निर्णय लेने से पहले अपने सभी प्रश्नों के बारे में पूछें।

क्लिनिकल परीक्षण में भाग लेने के लिए अपनी सूचित सहमति प्रदान करें।

क्लिनिकल परीक्षण अस्पतालों और क्लिनिकों के माध्यम से चलाए जाते हैं। क्लिनिकल परीक्षण नर्स आपकी उपचार टीम का हिस्सा होगी।

क्लिनिकल परीक्षण में भागीदारी पूरी तरह से स्वैच्छिक है।

आप निम्न वेबसाइटों पर वर्तमान क्लिनिकल परीक्षण को खोज सकते हैं।

ऑस्ट्रेलियाई कैंसर ट्रायल (Australian Cancer Trials): australiancancertrials.gov.au

ANZ क्लिनिकल ट्रायल रजिस्ट्री (ANZ Clinical Trials Registry): anzctr.org.au

क्लिनट्रायल रेफर (ClinTrial Refer): clintrialrefer.org



पूरक उपचार

पूरक और वैकल्पिक दवाएँ मानक चिकित्सा उपचार नहीं होती हैं। कुछ लोगों को ऐसा लगता है कि इनके प्रयोग से दुष्प्रभावों और लक्षणों को कम करने में मदद मिलती है। किसी भी पूरक या वैकल्पिक उपचार से रक्त कैंसर का उपचार नहीं किया जा सकता। अपनी उपचार टीम को इस बारे में जानकारी प्रदान करें कि आप कौन सी पूरक या वैकल्पिक दवाएँ लेने की योजना बना रहे हैं।

और अधिक जानकारी के लिए, [Cancer Australia](#) (कैंसर ऑस्ट्रेलिया) पर जाएँ।



“ध्यान लगाएँ” और “साँस लेने की तकनीक का प्रयोग करें।”
रक्त कैंसर से पीड़ित लोगों द्वारा मुख्य सुझाव

अपने आप को स्थिर और शांत करने के लिए माइंड फूल मोमेंट ([A mindful moment](#)) को देखें।



थकान से निपटना

रक्त कैंसर का उपचार करवाने वाले कई लोगों को थकान महसूस होती है। इसे कैंसर से संबंधित थकान (CRF) कहा जाता है। इसे उन लोगों को समझाना मुश्किल हो सकता है जिन्होंने इसे महसूस नहीं किया है। यह थकान से कहीं ज़्यादा है, यह सामान्य दैनिक जीवन की थकान से विभिन्न होता है, और अक्सर नींद या आराम करने से ठीक नहीं होता। आप थकान महसूस करेंगे, लेकिन इसके साथ ही आप कमज़ोर और नींद, उनींदापन, बेसब्र या भ्रमित भी महसूस कर सकते हैं। जब आपमें कुछ करने की हिम्मत नहीं होती है, तो यह आपके लिए मुश्किल से भरा वक़्त हो सकता है, हालाँकि, अधिकतर लोग उपचार समाप्त होने के बाद थकान में सुधार महसूस करते हैं।

“कैंसर से संबंधित थकान (CRF) थका हुआ महसूस करने से विभिन्न है”
रक्त कैंसर से पीड़ित लोगों द्वारा मुख्य सुझाव

थकान से निपटने के लिए सुझाव

थकान आपके रक्त कैंसर या उपचार के दुष्प्रभावों में से एक है। आपके संपूर्ण उपचार और देखभाल का महत्वपूर्ण हिस्सा थकान से निपटना है। इसके बारे में अपनी उपचार टीम से बात करना सुनिश्चित करें, वे आपको नींद प्रबंधन में विशेषज्ञता रखने वाले मनोवैज्ञानिक के लिए रेफ़रल का सुझाव दे सकते हैं। अपने देखभाकर्ताओं और सहायक लोगों को यह बताना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि आप कैसा महसूस करते हैं। आपको उन्हें अपनी प्राथमिकताओं के बारे में बताना होगा और यह चर्चा करनी होगी कि वे किस प्रकार से आपकी मदद कर सकते हैं।

थकान से निपटने के सुझावों में निम्न शामिल हैं:

दिन में थकान महसूस होने पर एक घंटे तक झपकी लेना

सकारात्मक नींद की दिनचर्या

अच्छे से खाना

बहुत सारा पानी पीना

नियमित रूप से मध्यम व्यायाम या गतिविधि

नींद से पहले विश्राम तकनीक का प्रयोग करना

देर रात में कंप्यूटर जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के प्रयोग से बचना

“अपनी शारीरिक/संज्ञानात्मक/भावनात्मक/सामाजिक सीमाओं को पहचानें।”

रक्त कैंसर से पीड़ित लोगों द्वारा मुख्य सुझाव

जब आप अपनी थकान से निपटने का प्रबंध कर रहे होते हैं, तो आप यह लिख सकते हैं कि दिन के किस समय आप सबसे अधिक ऊर्जावान और सबसे अधिक थकान महसूस करते हैं। इससे आपको अपने लिए दिनचर्या बनाने और अपनी ऊर्जा को प्राथमिकता देने में मदद मिलेगी। गेम खेलें, संगीत सुनें या बजाएँ, किताबें पढ़ें, मित्रों और परिवार के साथ समय बिताएँ। इन चीज़ों को करना मुश्किल लग सकता है, लेकिन ये आपका ध्यान थकावट से हटाने में मदद करेंगी।

“अपने कार्यात्मक समय के बारे में जानें और उस समय अपने महत्वपूर्ण कार्य करें।”

रक्त कैंसर से पीड़ित लोगों द्वारा मुख्य सुझाव

और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारे ऑनलाइन [‘कैंसर से संबंधित थकान’](#) लर्निंग मॉड्यूल या वेबसाइट पर जाएँ।



प्रजनन क्षमता संबंधी निर्णय

कुछ प्रकार के उपचार आपकी प्रजनन क्षमता, गर्भधारण करने की क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं। उपचार शुरू करने से पहले, अपनी भविष्य की प्रजनन क्षमता के बारे में उपचार टीम से बात करना महत्वपूर्ण है। यदि आप बच्चा पैदा करने की योजना बना रहे हैं, तो आप निम्न कुछ कदम उठा सकते हैं।

निम्नलिखित के बारे में जानना सुनिश्चित करें:

- प्रजनन क्षमता को संरक्षित करने की प्रक्रियाएँ
- प्रजनन उपचार के जोखिम और दुष्प्रभाव
- सफलता दर
- इसमें शामिल कोई भी लागत

ये सभी कारक विभिन्न व्यक्तियों पर विभिन्न प्रभाव डालते हैं, इसलिए अपने लिए सही जानकारी और सलाह अवश्य प्राप्त करें।

पुरुषों के लिए

कीमो आपके शुक्राणु उत्पादन को समाप्त या कम कर सकता है। यह आपके शुक्राणु की गतिशीलता को कम कर सकता है। यह अस्थायी या स्थायी भी हो सकता है। यह हार्मोन टेस्टोस्टेरोन को भी प्रभावित करता है।

अपनी प्रजनन क्षमता को बनाए रखने का सबसे अच्छा तरीका उपचार से पहले सीमन सैंपल को फ्रीज करना है, जिसमें शुक्राणु होते हैं। इसे शुक्राणु क्रायोप्रीजर्वेशन कहा जाता है।

महिलाओं के लिए

कीमोथेरेपी से आपके उपलब्ध अंडों (ओवा) में कमी हो सकती है और इससे आपके हार्मोन भी प्रभावित हो सकते हैं।

महिलाओं के लिए प्रजनन क्रायोप्रीजर्वेशन (फ्रीजिंग) के कई विकल्प उपलब्ध हैं। अंडे और भ्रूण को फ्रीज करना सामान्य बात है, ओवेरियन टिश्यू को फ्रीज करना कम सामान्य है। ऐसा हो सकता है कि कुछ युवा महिलाओं और उनके परिवारों के लिए कैंसर उपचार से पहले प्रजनन विकल्पों को अपनाना संभव न हो।

भविष्य में अपनी प्रजनन क्षमता के बारे में चर्चा करने का अवसर मिलना महत्वपूर्ण है।



फर्टिलिटी सोसाइटी ऑफ ऑस्ट्रेलिया (Fertility Society of Australia):
fertilitysociety.com.au

व्यावहारिक मामले

स्वास्थ्य प्रणाली का संचालन करना

आस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य प्रणाली विशाल, जटिल और तनावपूर्ण प्रतीत हो सकती है, विशेषकर यदि आप रक्त कैंसर से पीड़ित हों। हमारी स्वास्थ्य प्रणाली के कार्य करने के ढंग और अपनी देखभाल में शामिल मुख्य लोगों के बारे में जानने से प्रणाली का प्रयोग करना आसान हो सकता है।

आपकी स्वास्थ्य टीम में शामिल मुख्य लोग

हेमाटोलॉजिस्ट – रक्त कैंसर सहित रक्त रोगों में प्रशिक्षित विशेषज्ञ डॉक्टर, जो आपको देखभाल प्रदान करने वाले डॉक्टरों की टीम का नेतृत्व करता है।

रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट – रेडियोथेरेपी के प्रयोग से कैंसर का उपचार करने में विशेषज्ञ डॉक्टर।

कैंसर देखभाल समन्वयक (CCC)/कैंसर नर्स सलाहकार (CNC) – कैंसर विशेषज्ञ नर्स जो रोगी की देखभाल का समन्वय करती हैं और आवश्यकता होने पर सहयोगी स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए रेफरल प्रदान करती हैं।

कैंसर नर्स – आउटपैशेंट क्लिनिक या कैंसर वार्ड में आपको सहायता, प्रशिक्षित और कीमती उपचार प्रदान करने वाली नर्स।

ऑक्स्यूपेशनल थैरेपिस्ट – विभिन्न तकनीकों और उपकरणों के प्रयोग से आपके जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखने या बेहतर बनाने में मदद प्रदान करने वाला स्वास्थ्य पेशेवर। ऑक्स्यूपेशनल थैरेपिस्ट द्वारा दैनिक जीवन, सामुदायिक भागीदारी और व्यावसायिक गतिविधियों के लिए आवश्यक निपुणता को विकसित करने, दोबारा स्थापित करने, सुधारने और/या बनाए रखने में सहायता प्रदान की जाती है।

उपशामक देखभाल चिकित्सक – घातक बीमारियों और दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थितियों से ग्रस्त लोगों के लक्षणों को नियंत्रित करने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद प्रदान करने के लिए विशेषज्ञ डॉक्टर।

फार्मासिस्ट – दवाइयाँ (ड्रग्स) तैयार करने, वितरित करने, और आपकी निर्धारित दवा के दुष्प्रभावों का प्रबंधन करने के तरीके के बारे में आपकी जानकारी को समर्थन प्रदान करता है।

मान्यता प्राप्त प्रैक्टिसिंग आहार विशेषज्ञ – निरंतर प्रशिक्षण और शिक्षा के साथ विश्वविद्यालय-योग्य पेशेवर जो आपको रोग से उबरने और आपके आहार का प्रबंधन करने में मदद प्रदान करता है। आहार विशेषज्ञ आपको आपके स्वास्थ्य और भलाई में मदद करने के लिए व्यक्तिगत सहायता प्रदान करते हैं। वे विशेषज्ञ पोषण और आहार संबंधी मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, पोषण संबंधी स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सलाह देते हैं, और शरीर पर पोषण के प्रभाव को जानने में मदद प्रदान करते हैं।

सामाजिक कार्यकर्ता – भावनात्मक समर्थन, परामर्श और व्यावहारिक और आर्थिक मामलों के बारे में सलाह प्रदान करने के लिए विशेषज्ञ स्वास्थ्य पेशेवर।

फिजियोथेरेपिस्ट/व्यायाम फिजियोलॉजिस्ट – शारीरिक साधनों के माध्यम से रोगियों के उपचार और पुनर्वास में मदद प्रदान करने के लिए विशेषज्ञ स्वास्थ्य पेशेवर।

मनोवैज्ञानिक – भावनात्मक समर्थन देने और चिंता, परेशानी और अवसाद जैसे मुश्किलों का सामना करने में मदद प्रदान करने के लिए विशेषज्ञ स्वास्थ्य पेशेवर।

अपने महत्वपूर्ण संपर्क विवरण रिकॉर्ड करें

	संपर्क नाम	फ़ोन नंबर और/या ईमेल	टिप्पणियाँ
आपातकालीन			
GP			
हेमेटोलॉजिस्ट			
CNC/CCC			
कीमो डे यूनिट			
फार्मासिस्ट			
आहार विशेषज्ञ			
सामाजिक कार्यकर्ता			
मनोवैज्ञानिक			
ऑक्यूपेशनल थैरेपिस्ट			
फ़िज़ियोथेरेपिस्ट			

आप कैंसर रोगी के रूप में स्वास्थ्य सेवा प्रणाली और स्वास्थ्य पेशेवरों के बारे में और अधिक जानकारी [यहाँ](#) प्राप्त कर सकते हैं।



नई सामान्य बात - यह क्या है?

रक्त कैंसर की पहचान होने पर जिंदगी पहले जैसी नहीं रहती। बार-बार अपॉइंटमेंट और नियमित फॉलो-अप थकावट भरा और तनावपूर्ण हो सकता है। आपकी और आपके आस-पास के लोगों की जिंदगी हर रोज़ बदली हुई लगती है। जो चीज़ें पहले महत्वपूर्ण होती थीं, अब वे उतनी महत्वपूर्ण नहीं लगती। जो चीज़ें पहले महत्वपूर्ण नहीं होती थीं, उनकी प्राथमिकता अब अधिक लगती है।

संक्षेप में, अपने रक्त कैंसर के साथ जीना, यथासंभव अच्छा जीवन बनाने और बनाए रखना 'नई सामान्य बात' लगती है। आप निम्न बदलावों का सामना करते हैं:

- शारीरिक/मानसिक/आध्यात्मिक
- भावनात्मक/संबंध/पहचान/लैंगिकता
- आर्थिक, काम करने की क्षमता/दोबारा क्रियात्मक होना

जानकारी और सहायता प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। कैंसर का सामना करते हुए चुनौतियों से निपटने में सहायता स्वीकार करना हमेशा आसान नहीं होता है। इस सहायता से आप रक्त कैंसर के साथ रहते हुए भी उच्च गुणवत्ता वाला जीवन व्यतीत कर सकते हैं। यह याद रखना भी महत्वपूर्ण है कि रक्त कैंसर की पहचान और इसके उपचार से निपटना बड़ा जीवन परिवर्तन है और प्रत्येक व्यक्ति इसका सामना विभिन्न तरीके से करता है।

आप हमारी [वेबसाइट](#) पर रक्त कैंसर के साथ सही रूप से जीवन व्यतीत करने के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।



हमारे ऑनलाइन लर्निंग मॉड्यूल पर जाएँ, ['नई सामान्य बात को अपनाना'](#) पर और अधिक जानकारी प्राप्त करें।



शारीरिक छवि

ऐसा हो सकता है कि आप हमेशा कैंसर के मरीज़ की तरह न दिखें। आपकी शारीरिक बनावट में सुधार हो सकता है। इस बीच, स्वयं को अच्छा लगने वाले कार्य करें। इसमें मित्रों के साथ समय बिताना, नियमित व्यायाम करना और आराम करना शामिल हो सकता है।

अच्छा दिखें...बेहतर महसूस करें (Look Good...Feel Better) कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए निशुल्क सामुदायिक सेवा है। कार्यक्रम का उद्देश्य कैंसर उपचार के शारीरिक छवि से संबंधित दुष्प्रभावों का निपटान करना है। आप उनकी वेबसाइट gfb.org.au पर जा सकते हैं या **1800 650 960** पर कॉल कर सकते हैं।

आहार और पोषण

वजन कम होने या कुपोषण से आपके जीवन की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। कमज़ोरी, थकान, दर्द और अच्छे से न सोना जैसे लक्षणों की वजह से भूख न लगना और वजन कम हो सकता है।

शरीर की बदलती मेटाबॉलिक माँगों के अनुसार आपको उच्च ऊर्जा वाले आहार लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। कमी उपचार के दौरान आप अपने पोषण को प्रभावित करने वाली जटिलताओं का सामना कर सकते हैं। आप अपने उपचार के हिस्से के रूप में कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स नामक दवाएँ ले सकते हैं। भूख बढ़ाने और द्रव प्रतिधारण (एडिमा) स्टैरॉयड के माध्यम से वजन बढ़ाया जा सकता है।

कैंसर उपचार प्राप्त करने वाले लोगों के लिए सामान्य पोषण संबंधी सलाह:

स्वस्थ वजन बनाए रखें। कई लोगों के लिए, इसका मतलब हर दिन पर्याप्त कैलोरी के सेवन से अपने वजन को कम होने से रोकना हो सकता है। जिन लोगों का वजन अधिक है, उनके लिए इसका मतलब वजन कम करना हो सकता है, इस बारे में अपनी उपचार टीम से सलाह लें।

आवश्यक पोषक तत्व लें। इनमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज और पानी शामिल हैं।

आप आउटपैशेंट के रूप में अस्पताल के आहार विशेषज्ञ से मिलने के लिए अपॉइंटमेंट ले सकते हैं या यदि आप इनपैशेंट हैं तो किसी से मिलने के लिए कह सकते हैं। आपकी उपचार टीम आपको आहार विशेषज्ञ के पास भेज सकती है। सामुदायिक आहार विशेषज्ञ भी उपलब्ध हैं। यदि यह आपके निजी स्वास्थ्य बीमा से कवर नहीं होता है, तो आपका GP देखभाल योजना के माध्यम से इसकी व्यवस्था कर सकता है।



आप हमारी [वेबसाइट](#) पर उचित रूप से खाना खाने के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।



“अच्छा खाएँ” और “हर दिन खाना पकाये बिना पोषित रहने के लिए किसी भोजन सेवा का उपयोग करें।”

रक्त कैंसर से पीड़ित लोगों द्वारा मुख्य सुझाव

“समय के साथ-साथ कौशल निर्माण और इसके अभ्यास की आवश्यकता होती है – एक साथ कई कार्य करना/चलना/यात्रा करना/काम-काज।”

रक्त कैंसर से पीड़ित लोगों द्वारा मुख्य सुझाव

शारीरिक गतिविधि

कार्यक्षमता में शारीरिक और/या मनोवैज्ञानिक रूप से कमी महसूस करना आम बात है। इसे डीकंडीशनिंग कहा जाता है। कैंसर होने का अर्थ यह बिल्कुल नहीं है कि आप शारीरिक रूप से कोई गतिविधि नहीं कर सकते। यथासंभव निष्क्रियता और गतिहीन व्यवहार से बचने का प्रयास करें।

शारीरिक गतिविधि के क्या लाभ हैं?

इस बात के प्रबल सबूत मिले हैं कि व्यायाम और शारीरिक गतिविधि से कैंसर पीड़ित लोग निम्न परिणामों में सुधार प्राप्त करते हैं:

संज्ञानात्मक और हृदय संबंधी कार्य

दर्द

स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता

मनोवैज्ञानिक परेशानी

चिंता और अवसाद

कैंसर से संबंधित थकान

हड्डियों का स्वास्थ्य

“कुछ न करने से कुछ करना बेहतर है”
रक्त कैंसर से पीड़ित लोगों द्वारा मुख्य सुझाव

किसी भी व्यक्ति की दैनिक जीवन की गतिविधियों के अनुसार व्यायाम को तय किया जा सकता है। किसी भी प्रकार का व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपनी उपचार टीम से इस बारे में बात करें। यह देख लें कि ऐसा करना आपके लिए सुरक्षित है या नहीं और कौन आपको मदद प्रदान कर सकता है।

कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए व्यायाम के बारे में जानकारी
क्लिनिकल ऑन्कोलॉजी सोसाइटी ऑफ़ ऑस्ट्रेलिया (COSA)
पर प्राप्त की जा सकती है cosa.org.au



पुरानी बीमारी से पीड़ित वृद्ध लोगों के लिए व्यायाम करने के बारे में विशिष्ट जानकारी और स्वस्थ भोजन के बारे में कुछ सलाह ऑस्ट्रेलियाई सरकार से प्राप्त की जा सकती है।
[स्वास्थ्य चुनें, सक्रिय रहें - वृद्ध ऑस्ट्रेलियाई लोगों के लिए शारीरिक गतिविधि मार्गदर्शिका।](#)



मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक स्वास्थ्य

आपका भावनात्मक स्वास्थ्य आपकी भलाई के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। रक्त कैंसर के लिए उपचार करवा रहे बहुत से लोग कई तरह की भावनाओं का अनुभव करते हैं। उदास, परेशान या चिंतित महसूस करना सामान्य प्रतिक्रिया है। कैंसर से पीड़ित होते हुए दुखी महसूस करना सामान्य प्रतिक्रिया है, यह अपने भविष्य के बारे में चिंता करने समान है। **भावनाएँ चुनौतीपूर्ण हो सकती हैं और इसमें निम्न शामिल हो सकता है:**

- चिंता
- दुख
- अपराध बोध
- अनिश्चितता
- क्रोध
- आध्यात्मिक रूप से परेशानी
- भय
- अकेलापन या अलगाव महसूस करना

उपचार, उसकी सफलता और दुष्प्रभावों के बारे में चिंता करने से आपका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। आपके शारीरिक, जीवनशैली और पारिवारिक क्रियाओं में आए परिवर्तन भी आपकी भलाई को प्रभावित कर सकते हैं। अपनी उपचार टीम से मदद प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। उनके और/या आपके GP द्वारा आपको किसी ऐसे व्यक्ति के पास भेजा जा सकता है जो आपको मदद प्रदान कर सकते हैं, जैसे कि **रक्त कैंसर के लिए विशेषज्ञ मनोवैज्ञानिक।**

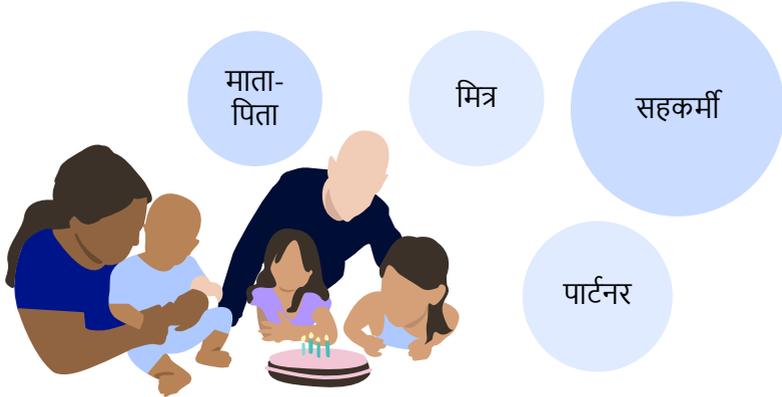
ल्यूकेमिया फाउंडेशन के रक्त कैंसर सहायता समन्वयक भी आपकी भावनाओं को समझने में आपको मदद प्रदान कर सकते हैं और आपको यह बता सकते हैं कि आप अपने स्थानीय क्षेत्र में कहाँ से सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

leukaemia.org.au पर जाँया 1800 620 420 पर कॉल करें।



रिश्ते, देखभालकर्ता, परिवार और मित्र

रक्त कैंसर का उपचार आपकी निम्न भूमिका को प्रभावित कर सकता है:



आप और आपके जीवन में शामिल लोग इसका सामना विभिन्न रूपों में करेंगे। अपने परिवार और मित्रों के साथ खुलकर बातचीत करें। परिवार, बच्चों, मित्रों और देखभालकर्ताओं के साथ प्रभावी रूप से बातचीत करना महत्वपूर्ण है। यदि आप उन्हें अपनी चाहतों और आवश्यकताओं के बारे में स्पष्ट रूप से बताते हैं तो वे आपको उचित रूप से मदद प्रदान कर सकते हैं। आप मिलकर टीम के रूप में काम कर सकते हैं और समस्याओं से निपट सकते हैं। सहायता और जानकारी प्रदान करने के लिए कई संसाधन और संगठन हैं।

ल्यूकेमिया फाउंडेशन के रक्त कैंसर सहायता समन्वयक आपको, आपके देखभालकर्ता या परिवार को यह जानने में मदद कर सकते हैं कि विभिन्न मुद्दों पर कौन आपकी मदद कर सकता है और आप उनसे कैसे संपर्क कर सकते हैं (1800 620 420 या support@leukaemia.org.au)

देखभालकर्ताओं के लिए जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारे ऑनलाइन [देखभालकर्ता लर्निंग मॉड्यूल](#) पर जाएँ।



केयरर ऑस्ट्रेलिया (Carers Australia): carersaustralia.com.au

केयरर गेटवे (ऑस्ट्रेलियाई सरकार)(Carer Gateway (Australian Government)): carergateway.gov.au

कैंटीन (Canteen): canteen.org.au

रेडकाइट (Redkite): redkite.org.au

Relationships Australia (रिलेशनशिप ऑस्ट्रेलिया): relationships.org.au

लैंगिकता और यौन गतिविधि

आपके उपचार का अनुभव इस बात को भी प्रभावित करेगा कि आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं। बालों का झड़ना, त्वचा में बदलाव, वजन बढ़ना या वजन कम होना और थकान जैसी चीज़ें आपके शारीरिक आकर्षण में बाधा डाल सकते हैं। आप कामेच्छा में भी कमी का अनुभव कर सकते हैं, जो आपके शरीर की यौन इच्छा या कामना को दर्शाती है। चीज़ों को 'सामान्य' होने में कुछ समय लग सकता है। इच्छा होने पर सेक्स करना सुरक्षित है, लेकिन आपको कुछ सावधानियों का प्रयोग करने की आवश्यकता होंगी। आमतौर पर यह सलाह दी जाती है कि आप या आपका पार्टनर उपचार के कुछ समय बाद तक गर्भवती न हों। प्राप्त उपचार विकासशील बच्चे को नुकसान पहुँचा सकते हैं। आपको गर्भनिरोधक के लिए किसी उपयुक्त तरीके का प्रयोग करना होगा। कंडोम (शुक्राणुनाशक जेल के साथ) उचित रूप से गर्भनिरोधक संरक्षण प्रदान करते हैं। ये संक्रमण या जलन से भी संरक्षण प्रदान करते हैं।

यदि आप कीमोथेरेपी या इम्यूनोथेरेपी करवा रहे हैं तो अपने पार्टनर की सुरक्षा के लिए हमेशा बैरियर प्रोटेक्शन/कंडोम का प्रयोग करें।

आपके पार्टनर को भी यह डर हो सकता है कि सेक्स से आपको नुकसान न हो। ऐसा तब तक होने की संभावना नहीं है, जब तक आपका पार्टनर संक्रमण से मुक्त और सेक्स सौम्य ढंग से होता है। आपकी प्लेटलेट काउंट कम होने पर, इस पर ध्यान देना और अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। यदि आपको योनि में सूखापन और जलन महसूस होती है तो लुब्रिकेंट का प्रयोग मददगार हो सकता है।

यदि यौन गतिविधि और गर्भनिरोधक के बारे में आपके कोई प्रश्न या चिंता है तो अपनी उपचार टीम से इस बारे में बात करें। आप लैंगिकता विशेषज्ञ डॉक्टर या स्वास्थ्य पेशेवर से मिलने की माँग कर सकते हैं।

रक्त कैसर की पहचान के दौरान और बाद में यौन स्वास्थ्य के बारे में और अधिक जानकारी [यहाँ](#) प्राप्त करें।



“रिश्तों में भावनात्मक थकान पर ध्यान दें – अपेक्षा/ सामाजिक प्रतिबद्धता/देखभाल के घंटों को समायोजित करें”
रक्त कैसर से पीड़ित लोगों द्वारा मुख्य सुझाव



कार्य, आर्थिक और कानूनी मामले

आर्थिक स्थिति

रक्त कैंसर से पीड़ित लोग अक्सर उपचार के दौरान उनकी आर्थिक स्थिति पर नकारात्मक प्रभाव की बात करते हैं। यात्रा, बच्चों की देखभाल और अपॉइंटमेंट के लिए काम से छुट्टी लेने जैसी चीजों के कारण मासिक खर्चा बढ़ सकता है।

आपके या आपके देखभालकर्ता के काम बंद करने, या स्थायी रूप से या अस्थायी रूप से काम के घंटे कम करने के कारण आपकी घरेलू आय कम हो सकती है।

अपनी मौजूदा आर्थिक स्थिति पर ध्यान देना

पहले कदम के रूप में "अपनी मौजूदा आर्थिक स्थिति" पर नज़र डालना महत्वपूर्ण है। सबसे पहले इस बारे में आकलन करें कि आप कितनी आय की उम्मीद कर सकते हैं या आपके पास कौन से आर्थिक संसाधन उपलब्ध हैं।

आपकी संभावनाओं में निम्न शामिल हो सकता है:

क्या आप या आपका पार्टनर पार्ट-टाइम कार्य करने में सक्षम हैं?

क्या आपके पास बीमारी की छुट्टी या लंबी सेवा की छुट्टी है?

क्या आपके पास स्टैंड-अलोन पॉलिसी के रूप में या जीवन बीमा पॉलिसी के हिस्से के रूप में, या सुपरएनुएशन पॉलिसी के माध्यम से आय सुरक्षा या आघात बीमा उपलब्ध है?

क्या आपके पास बैंक में पैसा है या आप कोई ऋण प्राप्त कर सकते हैं?

दूसरे कदम के रूप में अपने भविष्य के तत्काल खर्चों पर नज़र डालना महत्वपूर्ण है। यदि आपके पास कोई संक्षिप्त बजट नहीं है तो इसे बनाएँ।

और अधिक जानकारी के लिए हमारी [वेबसाइट](#) पर जाएँ।



सहायता माँगना

बजट बनाने के बारे में किसी भी प्रकार की आर्थिक सलाह और अपने लिए उपलब्ध आर्थिक सहायता के बारे में कई स्रोतों से जाना जा सकता है।

ल्यूकेमिया फाउंडेशन के रक्त कैंसर सहायता समन्वयक आपको सही दिशा में मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं (1800 620 420 या support@leukaemia.org.au)।

आप निम्न कुछ अन्य मुख्य विकल्पों पर विचार कर सकते हैं:

सेंटरलिंग (Centrelink)

यदि आपको लगता है कि आपकी आय कम हो जाएगी, तो आपको सबसे पहले सेंटरलिंग से संपर्क करना चाहिए। जितनी जल्दी आप आवेदन करेंगे, उतनी ही जल्दी राहत भुगतान प्राप्त कर सकेंगे। यदि आपको बाद में नौकरी पर वापस लौटना है, तो यह आपके लाभ के आधार को प्रभावित करेगा। केयरर भुगतान या केयरर भत्ते के लिए अपने पार्टनर की पात्रता के बारे में पूछताछ करना सुनिश्चित करें।

सेंटरलिंग ऑनलाइन अकाउंट (निर्देशों के लिए myGov के माध्यम से साइन इन करें): centrelink.gov.au

आर्थिक संस्थान

यदि आपको लगता है कि आप आर्थिक कठिनाई का सामना करेंगे, तो आपको यथाशीघ्र संगठनों को इस बारे में बताना चाहिए। बीमारी के कारण आर्थिक कठिनाई का सामना कर रहे उपभोक्ताओं के लिए बैंकों और अन्य वित्तीय संगठनों द्वारा विशेष व्यवस्था की गई है।

मदद के अन्य स्रोत

अपनी आर्थिक परिस्थितियों के बारे में किसी सामाजिक कार्यकर्ता या अपने निजी बीमाकर्ता से चर्चा करें। वे भुगतान स्थगित करने के तरीकों के बारे में सलाह प्रदान कर सकते हैं।

- कई प्रदाताओं के पास कठिनाई में सहायता प्रदान करने के लिए कार्यक्रम उपलब्ध होते हैं (जैसे ऊर्जा प्रदाता)।
- राज्य सरकारों के पास कठिनाई में सहायता प्रदान करने के लिए कार्यक्रम उपलब्ध होते हैं।
- आपातकालीन भुगतान में सहायता के लिए आप अपने सुपरएनुएशन फंड से कुछ पैसे प्राप्त कर सकते हैं।

यह जांच करना न भूलें कि यदि आपके सुपरएनुएशन में आय प्रतिस्थापन बीमा है या नहीं। यदि आप निश्चित नहीं हैं, तो उनकी हेल्पलाइन पर कॉल करें।

और अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ:

मनी स्मार्ट (Money smart): moneysmart.gov.au

राष्ट्रीय ऋण हेल्पलाइन (National Debt Helpline): ndh.org.au

या फोन 1800 007 007

काम पर वापस लौटना

यह आपका व्यक्तिगत निर्णय होगा कि आप काम पर कब वापस लौटना चाहते हैं। यह आपके स्वास्थ्य, काम के प्रकार और आपकी व्यक्तिगत और आर्थिक परिस्थितियों पर निर्भर करता है।

काम पर वापस लौटते हुए कुछ लोग पार्ट-टाइम काम करना चाह सकते हैं, और फिर धीरे धीरे अपने काम के घंटे बढ़ा सकते हैं। काम पर वापस लौटने की समय-सीमा जानने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

“अपने कार्यस्थल के लिए योजना बनाएँ”
रक्त कैंसर से पीड़ित लोगों द्वारा मुख्य सुझाव

काम पर लौटने या अध्ययन करने के बारे में और अधिक जानकारी के लिए हमारी [वेबसाइट](#) पर जाएँ।



हमारे ऑनलाइन लर्निंग मॉड्यूल, '[काम पर वापस लौटना](#)' के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें।

कानूनी मामले

यह जानकारी केवल रक्त कैंसर से पीड़ित लोगों या उनके देखभालकर्ताओं पर ही लागू नहीं होती है, बल्कि समुदाय के सभी लोगों पर लागू होती है। अपने कामों को व्यवस्थित करने के लिए सबसे उचित समय तब होता है जब आप आपका स्वास्थ्य अच्छा होता है। निम्न कुछ सबसे आम कानूनी दस्तावेज़ दिए गए हैं जो आपके पास होने चाहिए और जहाँ से आपको मदद मिल सकती है।

स्थायी पावर ऑफ़ अटॉर्नी/स्थायी संरक्षक

ऐसी परिस्थितियाँ हो सकती हैं जब कोई व्यक्ति निर्णय लेने की क्षमता खो देता है। आप किसी विश्वसनीय व्यक्ति को अपनी ओर से निर्णय लेने की अनुमति प्रदान करने के लिए कानूनी दस्तावेज़ पर हस्ताक्षर कर सकते हैं।

स्थायी पावर ऑफ़ अटॉर्नी (EPOA) ऐसा दस्तावेज़ जो आपके विश्वसनीय व्यक्ति को आपकी ओर से दस्तावेज़ों पर हस्ताक्षर करने की शक्ति प्रदान करता है। वे व्यक्तिगत और प्रशासनिक निर्णय भी ले सकते हैं, और यदि आप चाहें तो आपके लिए आर्थिक निर्णय भी ले सकते हैं।

स्थायी संरक्षक (EG) ऐसा विश्वसनीय व्यक्ति जो आपकी ओर से आपके स्वास्थ्य के लिए चिकित्सा उपचार, देखभाल और सुरक्षा निर्णय ले सकता है (भले ही यह निर्णय आपकी इच्छा के विरुद्ध हों)।

स्थायी संरक्षक (EG) के लिए अन्य कानूनी दस्तावेज की आवश्यकता होती है।

और अधिक जानकारी के लिए, ऑस्ट्रेलियाई संरक्षकता और प्रशासन परिषद (Australian Guardianship and Administration Council) की वेबसाइट agac.org.au पर जाएं।

वसीयत

अपनी वसीयत बनाते समय विशेषज्ञ कानूनी सलाह लेना बहुत महत्वपूर्ण है। यदि वैध वसीयत बनाए बिना आपकी मृत्यु हो जाती है तो आपकी संपत्ति की स्थिति निर्वसीयत हो जाती है। निर्वसीयतता कानून द्वारा यह निर्धारित किया जाता है कि वसीयत न होने की स्थिति में संपत्ति किस प्रकार से वितरित की जाएगी। यह प्रक्रिया बहुत विशिष्ट है और ऐसा भी हो सकता है कि यह आपकी व्यक्तिगत इच्छाओं को न दर्शाये। आपको यह निर्धारित करना होगा कि आपकी मृत्यु की स्थिति में आपके आश्रितों के लिए कौन जिम्मेदार होगा। भले ही आपके मामले बहुत आसान हों और आपके निकटतम परिवार को ही आपकी संपत्ति मिलनी हो, फिर भी आपको वसीयत बनाने की आवश्यकता है। यदि आपके पास पहले से ही वसीयत है, तो आपको यह देखना चाहिए कि क्या यह अभी भी चालू है।

अग्रिम स्वास्थ्य निर्देश (Advance Health Directive)

इस दस्तावेज़ द्वारा चिकित्सा उपचारों के बारे में आपकी इच्छाओं के बारे में बताया जाता है। यह उन सब चीज़ों के बारे में बताता है जिन्हें आप किसी गंभीर बीमारी या दुर्घटना की स्थिति में प्राप्त करना चाहते हैं या प्राप्त नहीं करना चाहते हैं। हालाँकि यह लंबा होता है, लेकिन इसे पूरा करना आसान है क्योंकि इसमें कई वैकल्पिक प्रश्न शामिल होते हैं। इसमें ऐसे अनुभाग भी हैं जहाँ आप अपनी टिप्पणियाँ दे सकते हैं। हालाँकि यह फॉर्म आप स्वयं भी भर सकते हैं, लेकिन आप अपने परिवार के साथ इस पर चर्चा कर चाह सकते हैं।

इस फॉर्म पर डॉक्टर द्वारा हस्ताक्षर किये जाने की आवश्यकता है ताकि यह प्रमाणित किया जा सके कि आप इस दस्तावेज़ को समझते हैं।

एडवांस केयर प्लानिंग ऑस्ट्रेलिया (Advance Care Planning Australia):

advancecareplanning.org.au या 1300 208 582 पर फ़ोन करें

सहायता प्राप्त करना

कानूनी मामलों में सहायता कई स्रोतों जैसे वकील, ट्रस्टी कंपनियाँ, आपके राज्य में पब्लिक ट्रस्टी और ऑस्ट्रेलियाई संरक्षकता और प्रशासन परिषद से उपलब्ध हो सकती हैं।

अपने व्यक्तिगत मामलों को व्यवस्थित करने के बारे में और अधिक जानकारी, हमारी वेबसाइट से प्राप्त करें।



और हमारे ऑनलाइन लर्निंग मॉड्यूल, '[आर्थिक और कानूनी मामले](#)' को देखें।



और अधिक
जानकारी
और
सहायता

शब्दावली

परिभाषाओं में वर्णित **बोल्ड** शब्दों को इस शब्दावली में भी परिभाषित किया गया है।

एनीमिया – रक्त में लाल रक्त कोशिकाओं का सामान्य से कम होना। इससे थकान, शरीर का पीला पड़ना और कभी-कभी साँस लेने में तकलीफ होती है।

आधार रेखा – किसी स्थिति का प्रारंभिक माप, जिसे समय के साथ आए बदलावों के साथ तुलना करने में प्रयोग किया जाता है।

ब्लास्ट कोशिकाएँ – अपरिपक्व रक्त कोशिकाएँ जो मुख्य रूप से अस्थि मज्जा में कम संख्या में पाई जाती हैं।

अस्थि मज्जा – अधिकांश हड्डियों के केंद्र में नरम, स्पंज जैसा टिश्यू। इसमें रक्त कोशिकाओं का निर्माण करने वाली स्टेम कोशिकाएँ होती हैं।

अस्थि मज्जा बायोप्सी – जिसे अस्थि मज्जा एस्पिरेट और ट्रेफ़िन या BMAT भी कहा जाता है। अस्थि मज्जा से छोटा सैंपल लेना। इसे पैथोलॉजिस्ट द्वारा माइक्रोस्कोप के नीचे जाँचने के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है।

बायोथेरेपी – उपचार का एक प्रकार जिसमें रोग के उपचार के लिए जीवित जीवों से बने पदार्थों का प्रयोग किया जाता है। ये पदार्थ शरीर में स्वाभाविक रूप से उत्पन्न हो सकते हैं या प्रयोगशाला में बनाए जा सकते हैं।

अस्थि मज्जा एस्पिरेट – ऐसी प्रक्रिया जिसमें अस्थि मज्जा द्रव का सैंपल लिया जाता है।

अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण – जिसे स्टेम सेल प्रत्यारोपण भी कहा जाता है। रोगी की क्षतिग्रस्त स्टेम कोशिकाओं को स्वस्थ स्टेम कोशिकाओं से बदलने की प्रक्रिया। स्वस्थ स्टेम कोशिकाएँ रोगी या किसी डोनर की अस्थि मज्जा से हो सकती हैं। इसके तीन प्रकार हैं: ऑटोलॉग्स (इसमें रोगी के उपचार से पहले उसकी अस्थिमज्जा से एकत्रित स्टेम कोशिकाओं का प्रयोग किया जाता है), एलोजेनिक (इसमें किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा दान की गई स्टेम कोशिकाओं का प्रयोग किया जाता है जो समरूपी जुड़वा नहीं है), या सिनजेनिक (समरूपी जुड़वा द्वारा दान की गई स्टेम कोशिकाओं का प्रयोग करना)।

अस्थि मज्जा ट्रेफ़िन – अस्थि मज्जा टिश्यू का सैंपल।

कैंसर – ऐसी बीमारियाँ जहाँ शरीर की कुछ कोशिकाएँ दोषपूर्ण हो जाती हैं, अनियंत्रित रूप से बढ़ती हैं, अपने आस-पास के क्षेत्र पर आक्रमण कर उन्हें नुकसान पहुँचा सकती हैं, और शरीर के अन्य भागों में भी फैलकर और अधिक नुकसान पहुँचा सकती हैं।

कीमोथेरेपी – कैंसर के उपचार के लिए दवाओं का प्रयोग।

क्रोमोज़ोम – कोशिका का आनुवंशिक जानकारी वाला भाग।

रक्त स्कंदन – रक्त का द्रव से ठोस में बदलने की प्रक्रिया। इसे रक्त जमाव भी कहते हैं। प्लेटलेट्स रक्त स्कंदन में मदद करते हैं।

साइटोजेनेटिक परीक्षण – क्रोमोज़ोम की संरचना का अध्ययन। ये परीक्षण रक्त और अस्थि मज्जा के सैंपल पर किए जाते हैं। परिणामों से रोग की पहचान और सबसे उपयुक्त उपचार प्राप्त करने में मदद मिलती है।

साइटोपेनिया – जब रक्त में एक प्रकार की रक्त कोशिका की संख्या सामान्य से कम हो जाती है।

डिस्प्लेसिया – इसे डिस्प्लास्टिक कोशिकाओं के नाम से भी जाना जाता है। माइक्रोस्कोप के नीचे देखी गई सामान्य कोशिकाओं के आकार, आकृति और व्यवस्था में परिवर्तन।

एरिथ्रोसाइट्स – इसे लाल रक्त कोशिकाओं के नाम से भी जाना जाता है। अस्थि मज्जा में बनने वाली एक प्रकार की रक्त कोशिका और जो रक्त में पाई जाती है। इन कोशिकाओं का रंग हीमोग्लोबिन के कारण लाल होता है।

पूर्ण ब्लड काउन्ट – इसे FBC या संपूर्ण ब्लड काउन्ट भी कहा जाता है। कोशिकाओं की संख्या और प्रकार, और रक्त में हीमोग्लोबिन और हेमटोक्रिट को जाँचने के लिए नियमित रक्त परीक्षण।

वृद्धि कारक – कोशिका विभाजन और कोशिका अस्तित्व को नियंत्रित करने वाले प्रोटीन। इनमें से कुछ प्रयोगशाला में बनाए जाते हैं और उपचार के रूप में प्रयोग किए जाते हैं, जैसे कि G-CSF।

हेमेटोक्रिट – रक्त की वह मात्रा जो लाल रक्त कोशिकाओं से बनी होती है।

हेमाटोलॉजिस्ट – रक्त विकारों के निदान और उपचार के लिए विशेषज्ञ डॉक्टर।

हीमोग्लोबिन – लाल रक्त कोशिकाओं के अंदर मौजूद प्रोटीन जो पूरे शरीर में ऑक्सीजन ले जाता है।

हेमोपोइजिस – नई रक्त कोशिकाओं का निर्माण।

प्रतिरक्षा प्रणाली – संक्रमण और बीमारी के विरुद्ध शरीर की रक्षा प्रणाली।

इम्यूनोथेरेपी – इसे कभी-कभार जैविक चिकित्सा भी कहा जाता है, इसमें कैंसर से लड़ने के लिए व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा कर उपचार किया जाता है।

ल्यूकोसाइट्स – जिन्हें सफ़ेद रक्त कोशिकाएँ भी कहा जाता है जो अस्थि मज्जा में बनती हैं और रक्त और लिंफ़ टिशू में पाई जाती हैं। वे शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद प्रदान करती हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली का हिस्सा होती हैं। प्रकार: ग्रैनुलोसाइट्स (न्यूट्रोफिल, ईसिनोफिल और बेसोफिल), मोनोसाइट्स और लिम्फोसाइट्स (T- कोशिकाएँ और B-कोशिकाएँ)।

मेगाकेरियोसाइट्स – अस्थि मज्जा की बहुत बड़ी कोशिकाएँ जिनके टूटने पर प्लेटलेट्स बनते हैं।

उत्परिवर्तन – 'सामान्य' DNA (सभी कोशिकाओं के निर्माण खंड) में हानिकारक बदलाव।

न्यूट्रोपेनिया – रक्त में न्यूट्रोफिल सामान्य से कम होना। इससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

न्यूट्रोफिल्स – सबसे आम प्रकार की सफ़ेद रक्त कोशिका। वे संक्रमण से लड़ने में मदद प्रदान करती हैं।

पैन्सीटोपेनिया – जब रक्त में सभी रक्त कोशिकाओं और प्लेटलेट्स की संख्या सामान्य से कम होती है।

पैथोलॉजी – रोगों की प्रकृति और उनके कारण को समझने के लिए रोग अध्ययन। इस क्षेत्र के विशेषज्ञ को पैथोलॉजिस्ट कहा जाता है। कैंसर में, हिस्टोपैथोलॉजी/हिस्टोलॉजी में माइक्रोस्कोप के नीचे टिशू की जाँच की जाती है। हेमेटोपैथोलॉजी में रक्त और लिंफ़ टिशू जाँचा जाता है।

पेटेचिया – रक्तस्राव के कारण त्वचा के नीचे छोटे, उभरे हुए, गोल लाल रंग के धब्बे।

प्लेटलेट्स – इन्हें थ्रोम्बोसाइट्स भी कहा जाता है। रक्त और तिल्ली में पाए जाने वाले कोशिकाओं के छोटे खंड (मेगाकेरियोसाइट्स)। वे रक्तस्राव को कम या रोकने के लिए रक्त-जमाव (रक्त- स्कंदन) बनाने और घावों को ठीक करने में मदद प्रदान करते हैं।

रोग का पूर्वानुमान – किसी बीमारी के संभावित कोर्स और परिणाम का अनुमान।

पुरपुरा – त्वचा के नीचे रक्तस्राव और जख्म बनना।

रेडियोथेरेपी (रेडिएशन चिकित्सा) – इसमें कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने या विभाजित होने से रोकने के लिए एक्स-रे, गामा किरणों, न्यूट्रॉन, प्रोटॉन और अन्य स्रोतों से उच्च-ऊर्जा रेडिएशन का प्रयोग करते हुए उन्हें नष्ट या क्षतिग्रस्त किया जाता है।

लाल रक्त कोशिकाएँ – इन्हें एरिथ्रोसाइट्स या RBC भी कहा जाता है। अस्थि मज्जा में बनने वाली एक प्रकार की रक्त कोशिका और जो रक्त में पाई जाती है। इन कोशिकाओं का रंग हीमोग्लोबिन के कारण लाल होता है।

पुनरावर्तन – कुछ समय तक ठीक होने के बाद मूल बीमारी का वापस आना।

रिमिशन – जहाँ कैंसर के संकेत और लक्षण कम हो जाते हैं या गायब हो जाते हैं। रिमिशन आंशिक (कुछ या कई लक्षणों में कमी) या पूर्ण (सभी लक्षणों का गायब हो जाना) हो सकता है। रिमिशन का अर्थ उपचार नहीं होता है। पूर्ण रिमिशन के बावजूद भी कैंसर कोशिकाएँ शरीर में उपस्थित हो सकती हैं।

रिगर – जिसे कंपकंपी भी कहा जाता है। तेज बुखार के साथ ठंड, कंपकंपी या कंपन महसूस करना और शरीर का पीला पड़ना। संक्रमण का लक्षण।

स्टेम कोशिकाएँ – युवा (अपरिपक्व) रक्त कोशिकाएँ जो एक से अधिक प्रकार की कोशिकाओं में विकसित हो सकती हैं। अस्थि मज्जा स्टेम कोशिकाएँ बढ़ती हैं और लाल रक्त कोशिकाओं, सफ़ेद रक्त कोशिकाओं और प्लेटलेट्स का उत्पादन करती हैं।

स्टेम सेल प्रत्यारोपण – इसे SCT या अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण भी कहा जाता है। रोगी की क्षतिग्रस्त स्टेम कोशिकाओं को स्वस्थ स्टेम कोशिकाओं से बदलने की प्रक्रिया। स्वस्थ स्टेम कोशिकाएँ रोगी या किसी डोनर की अस्थि मज्जा से हो सकती हैं। इसके तीन प्रकार हैं: ऑटोलॉग्स (इसमें रोगी के उपचार से पहले उसकी अस्थिमज्जा से एकत्रित स्टेम कोशिकाओं का प्रयोग किया जाता है), एलोजेनिक (इसमें किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा दान की गई स्टेम कोशिकाओं का प्रयोग किया जाता है जो समरूपी जुड़वा नहीं है), या सिनजेनिक (समरूपी जुड़वा द्वारा दान की गई स्टेम कोशिकाओं का प्रयोग करना)।

थ्रोम्बोसाइट्स – इन्हें प्लेटलेट्स भी कहा जाता है। रक्त और तिल्ली में पाए जाने वाले कोशिकाओं के छोटे खंड (मेगाकेरियोसाइट्स)। वे रक्तस्राव को कम या रोकने के लिए रक्त-जमाव (रक्त- स्कंदन) बनाने और घावों को ठीक करने में मदद प्रदान करते हैं।

थ्रोम्बोसाइटोपेनिया – रक्त में प्लेटलेट्स सामान्य से कम होना। इससे ज़ख्म और रक्तस्राव होता है।

सफ़ेद रक्त कोशिकाएँ – इन्हें ल्यूकोसाइट्स या WBC भी कहा जाता है। रक्त कोशिकाएँ अस्थि मज्जा में बनती हैं और रक्त और लिंफ़ टिशू में पाई जाती हैं। वे शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद प्रदान करती हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली का हिस्सा होती हैं। प्रकार: ग्रैनुलोसाइट्स (न्यूट्रोफिल, ईसिनोफिल और बेसोफिल), मोनोसाइट्स और लिम्फोसाइट्स (T- कोशिकाएँ और B-कोशिकाएँ)।

उपयोगी वेबसाइटें



[ल्यूकेमिया फाउंडेशन](#)



[ऑस्ट्रेलियाई कैंसर परीक्षण](#)



[eviQ कैंसर ट्रीटमेंट्स ऑनलाइन](#)



[फार्मास्युटिकल बेनिफिट्स योजना](#)



[लिंफोमा ऑस्ट्रेलिया](#)



[ClinTrial रेफ़र](#)

प्रश्न निर्माता

मेरे मुख्य संपर्क कौन होंगे?

मैं उन्हें कैसे सबसे अच्छे तरीके से संपर्क कर सकता/सकती हूँ?

मैं संक्रमण से बचने के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ?

क्या मैं फ्लू वैक्सीन और अन्य वैक्सीन लगवा सकता/सकती हूँ?

क्या मेरे लिए सप्लीमेंट और/या विटामिन लेना सुरक्षित है?

क्या मैं सामान्य रूप से खा सकता/सकती हूँ?

क्या मुझे किसी चीज़ का परहेज़ करना चाहिए या मुझे कोई विशेष आहार लेना चाहिए?

क्या मैं व्यायाम कर सकता/सकती हूँ और मुझे व्यायाम कितनी बार और कौन सा करना चाहिए?

क्या मेरे NHL के प्रकार के लिए कोई क्लीनिकल परीक्षण हैं और क्या मैं इसके लिए पात्र हूँ?

क्या इस उपचार से मेरा यौन जीवन प्रभावित होगा?

यदि हाँ, तो कैसे और कितने समय तक?

क्या मेरा यह उपचार मुझे रजोनिवृत्ति की ओर ले जाएगा?

मैं या मेरे प्रियजनों को कोई अन्य सहायता कहाँ से प्राप्त हो सकती है?

ल्यूकेमिया फाउंडेशन द्वारा इस जानकारी के विकास में सहायता प्रदान करने वाले सभी लोगों का आभार व्यक्त किया जाता है: ऑस्ट्रेलिया के विभिन्न राज्यों और क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व करने वाले ल्यूकेमिया फाउंडेशन रक्त कैंसर सहायता समन्वयक, नर्सिंग स्टाफ, क्लीनिकल हेमेटोलॉजिस्ट, और अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण चिकित्सक।

ल्यूकेमिया फाउंडेशन द्वारा फीडबैक को महत्व दिया जाता है। यदि आप सुझाव देना चाहते हैं या इस पुस्तिका के प्रयोग के अपने अनुभव के बारे में हमें बताना चाहते हैं, तो कृपया हमसे संपर्क करें।

ईमेल: info@leukaemia.org.au

फ़ोन: 1800 620 420