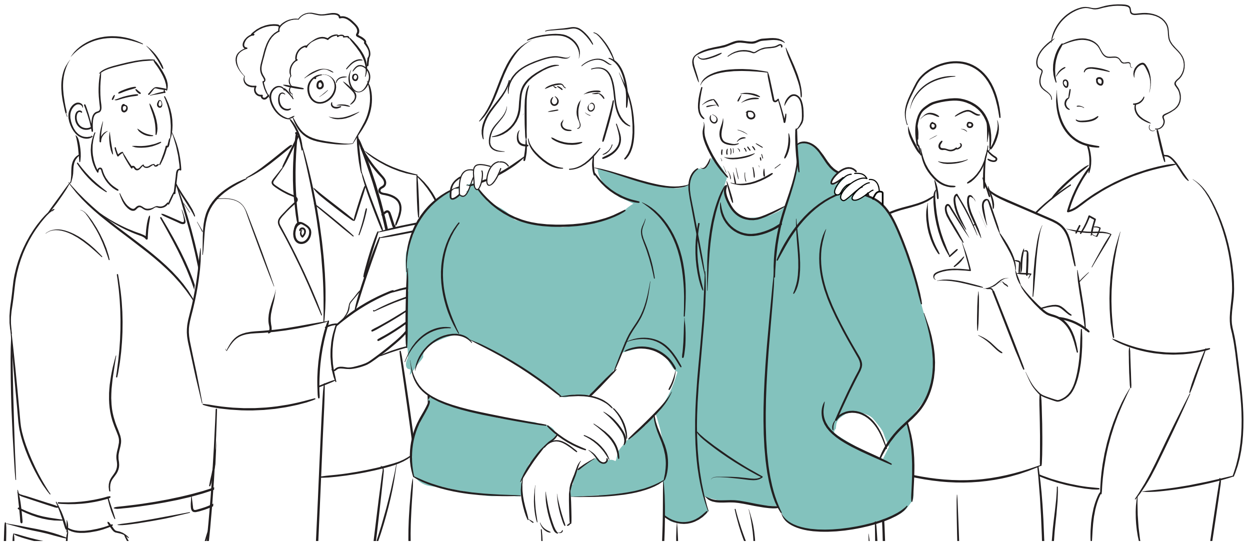
रोगियों के लिए **इम्यूनो-ऑन्कोलॉजी** मार्गदर्शिका



कैंसर इम्यूनोथेरेपी के बारे में जानकारी जो आप जानना चाहते हैं

यह मार्गदर्शिका एक शुरुआत है, जो निम्नलिखित को समझने में आपकी सहायता करती है:

- **इम्यूनोथेरेपी आपके शरीर में किस तरह काम करती है**
- **इम्यूनोथेरेपी का अनुभव आपके लिए कैसा हो सकता है**
- **आपकी संपूर्ण यात्रा के दौरान आपके लिए किस प्रकार की सहायता और आधार उपलब्ध है**

इस मार्गदर्शिका को पढ़ने के बाद, हम आशा करते हैं कि आप अधिक सहज महसूस करेंगे:

- **आपके उपचार में एक सक्रिय भूमिका निभाना**
- **आपकी देखभाल करने वाली टीम के साथ खुलकर और ईमानदारी से चर्चा करना**
- **आपके परिवार के सदस्यों को इम्यूनोथेरेपी के बारे में सही तरह समझाना**

परिचय

इम्यूनो-ऑन्कोलॉजी क्या है?

कैंसर के उपचार के लिए आपको उपलब्ध विकल्पों के बारे में पहले से ही पता होगा, जैसे सर्जरी, कीमोथेरेपी, रेडिएशन, या लक्षित थेरेपी।

विज्ञान में हुई प्रगति से, कुछ प्रकार के कैंसर का उपचार करने के अब कुछ दूसरी की पद्धतियाँ भी उपलब्ध हैं: **इम्यूनो-ऑन्कोलॉजी (आई-ओ),** इसे **कैंसर इम्यूनोथेरेपी**, या केवल **इम्यूनोथेरेपी** भी कहा जाता है।

इम्यूनोथेरेपी में 'इम्यूनो' का अर्थ आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली से है। इम्यूनोथेरेपी में ऐसी दवाइयों का उपयोग होता है जो **आपके शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने में सहायता कर सकती हैं।**

मेरी देखभाल करने वाली टीम में कौन शामिल हैं?

आपकी संपूर्ण यात्रा के दौरान आपकी देखभाल करने वाली टीम आपकी सहायता के लिए समर्पित है। इम्यूनो-ऑन्कोलॉजी के साथ आपके अनुभव के किसी भी चरण में सहायता या जानकारी के लिए आप उन पर निर्भर रह सकते हैं।

आपकी देखभाल करने वाली टीम में वे सभी प्रकार के डॉक्टर, नर्स या स्वास्थ्य सेवा कर्मचारी आते हैं, जो आपकी देखभाल से जुड़े हुए हैं। वे आपके दोस्त, परिवार और देखभालप्रदाता भी हैं।

अपने ऑन्कोलॉजिस्ट से पूछें की *आपकी* देखभाल करने वाली टीम में कौन हैं।

आपकी देखभाल करने वाली टीम में निम्नलिखित सम्मिलित हो सकते हैं:

- आपके **ऑन्कोलॉजिस्ट**, आपके **प्राथमिक देखभाल करने वाले डॉक्टर (पीसीपी)**, आपके **सर्जन**, और कोई अन्य **विशेषज्ञ** जिन्हें आप मिलते हैं
- **नर्सेस, उपचार मार्ग-निर्देशक** (कभी- कभी नर्स या रोगी मार्ग-निर्देशक कहलाते हैं), **दवाई विक्रेता**, या **आहार विशेषज्ञ**
- **सामाजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता, थेरेपिस्ट, मनोचिकित्सक, इंश्योरेंस** या **वित्तीय सलाहकार**
- **देखभालप्रदाता, मित्र, सहायक समूह**, या **आध्यात्मिक सलाहकार**
- और **कई अन्य**

इस मार्गदर्शिका में क्या है?

भाग 1:
इम्यूनो-ऑन्कोलॉजी की कहानी 4

- एक बगीचे का समरूप जो इम्यूनोथेरेपी को समझने में आपकी सहायता करेगा
- प्रतिरक्षा प्रणाली और कैंसर
- उपचार के एक विकल्प के तौर पर इम्यूनोथेरेपी
- इम्यूनोथेरेपी के संभावित प्रभाव

भाग 2:
कैंसर के दौरान आपके अनुभव 27

- उपचार के दौरान आपकी यात्रा
- कैंसर उत्तरजीविता (सर्वाइवरशिप) को समझें
- भावनात्मक स्वास्थ्य
- अपनी देखभाल करने वाली टीम के साथ बातचीत करना और अधिक जानना

इस मार्गदर्शिका में, नोट्स तैयार करने और अपने प्रश्न लिखने के लिए हमने आपको जगह दी है। **इस मार्गदर्शिका को अपने परामर्श के लिए रखें और अपॉइंटमेंट के दौरान इसे साथ लेकर आने के बारे में विचार करें।**

भाग 1:
इम्यूनो-ऑन्कोलॉजी की कहानी

भाग 1 के खंड:

एक बगीचे का समरूप जो इम्यूनोथेरेपी को समझने में आपकी सहायता करेगा 5

प्रतिरक्षा प्रणाली और कैंसर 11

उपचार के एक विकल्प के तौर पर इम्यूनोथेरेपी 15

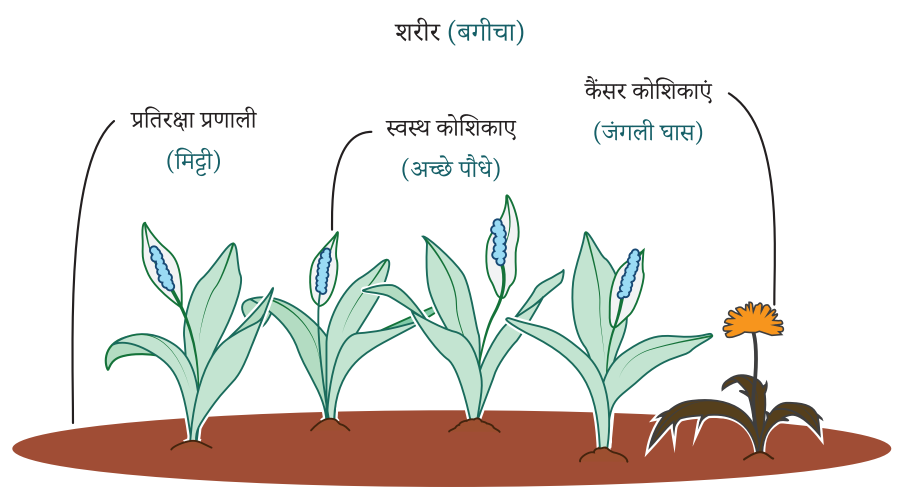
इम्यूनोथेरेपी के संभावित प्रभाव 20

एक बगीचे का समरूप जो इम्यूनोथेरेपी को समझने में आपकी सहायता करेगा

निम्नलिखित पेज इम्यूनोथेरेपी से आपको परिचय कराएंगे जो कैंसर का एक प्रकार का उपचार है। इम्यूनोथेरेपी कैसे काम करती है, और यह अन्य उपचारों से किस तरह अलग है, यह समझाने के लिए हम बगीचे के रूप में आपके शरीर की एक सादृश्यता का उपयोग करेंगे।

आगे आने वाले पृष्ठ इन प्रश्नों के उत्तर देंगे:

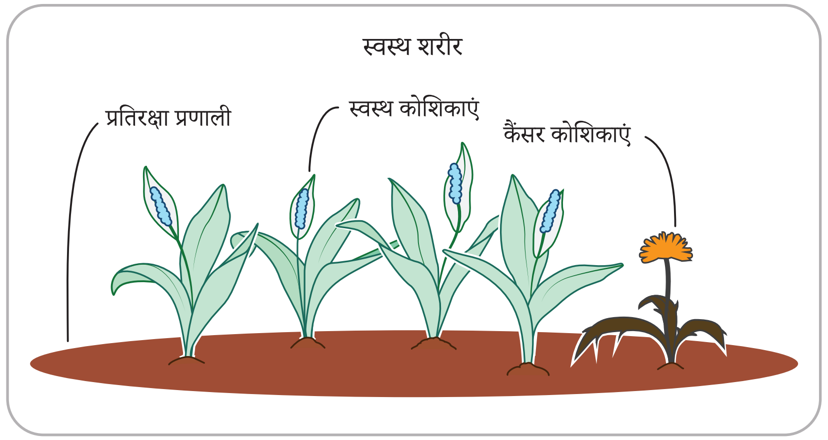
- **कैंसर से लड़ने के लिए इम्यूनोथेरेपी मेरी प्रतिरक्षा प्रणाली के साथ किस तरह काम कर सकती है?**
- **इम्यूनोथेरेपी अन्य कैंसर के उपचारों से किस तरह अलग है?**
- **बायोमार्कर टेस्ट क्या है और अन्य उपचार के विकल्पों से इसका क्या संबंध है?**



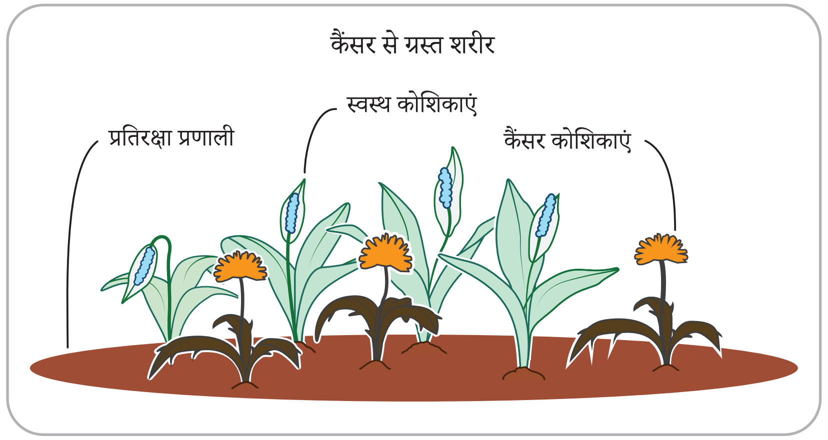
कैंसर से लड़ने के लिए इम्यूनोथेरेपी मेरी प्रतिरक्षा प्रणाली के साथ किस तरह काम कर सकती है?

इम्यूनोथेरेपी आपके शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने में सहायता कर सकती है। इस संकल्पना को समझाने के लिए यहाँ एक समरूपता दी गई है।

कल्पना करें कि आपका शरीर एक बगीचा है, जहाँ आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली यहाँ की मिट्टी है। जब आप स्वस्थ होते हैं तो मिट्टी उपजाऊ और अच्छी तरह तैयार होती है, और बगीचा हरियाली से भरा होता है। आम तौर पर, जंगली घास को अनियंत्रित रूप से बढ़ने से रोकने में मिट्टी समर्थ होती है।

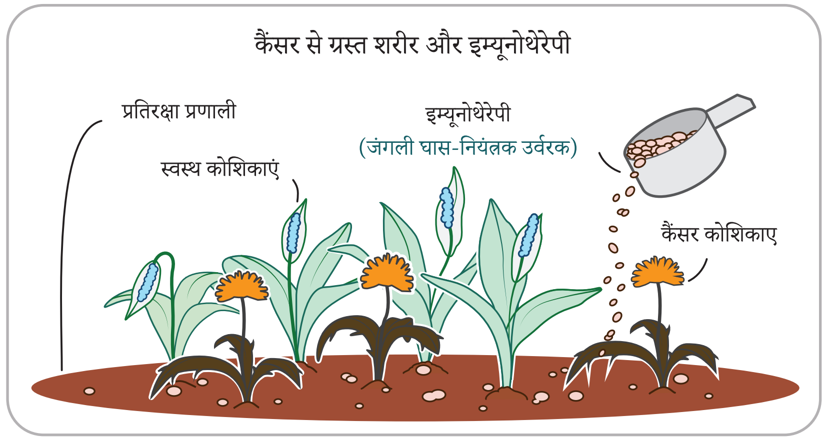


कैंसर कोशिकाएं आपके बगीचे में जंगली घास के समान होती है। कभी-कभी, मिट्टी जंगली घास को उगने और फैलने दे सकती है, और शीघ्र ही, संपूर्ण बगीचे को क्षति पहुँचती है क्योंकि आपके पौधे, जगह और पोषक तत्वों के लिए आपस में प्रतिस्पर्धा करते हैं।



भाग 1: इम्यूनो-ऑन्कोलॉजी की कहानी

इम्यूनोथेरेपी, मिट्टी में जंगली घास-नियंत्रक उर्वरक मिलाने के समान है। यह बगीचे में मौजूदा मिट्टी को समृद्ध बनाने का काम करता है।

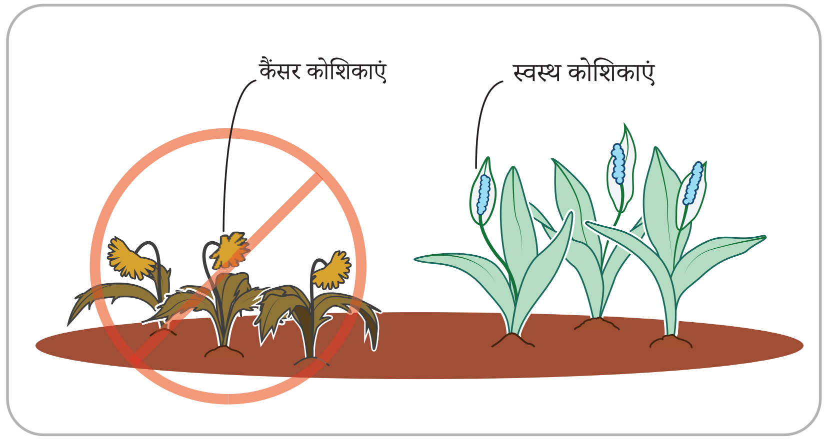


अब, जंगली घास को नियंत्रण में रखने में मिट्टी सहायता कर सकती है और बगीचे के स्वास्थ्य को बनाए रख सकती है। लेकिन बहुत अधिक उर्वरक आपके बगीचे को हानि पहुँचा सकता है।

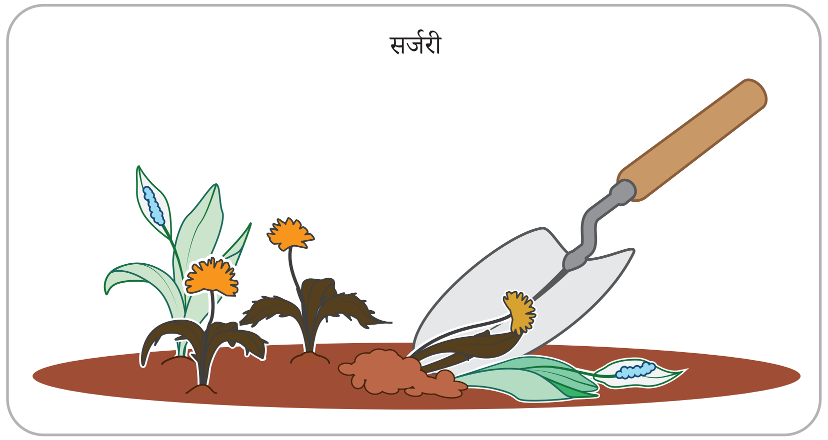
इम्यूनोथेरेपी किस तरह अन्य कैंसर के उपचारों से अलग है?

इम्यूनोथेरेपी एक अनोखी पद्धति है जो **आपके शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने में सहायता कर सकती हैं।** यह समझने के लिए कि इम्यूनोथेरेपी किस तरह कैंसर उपचार के अन्य प्रकारों से अलग है, आइए बगीचे के उदाहरण को जारी रखते हैं।

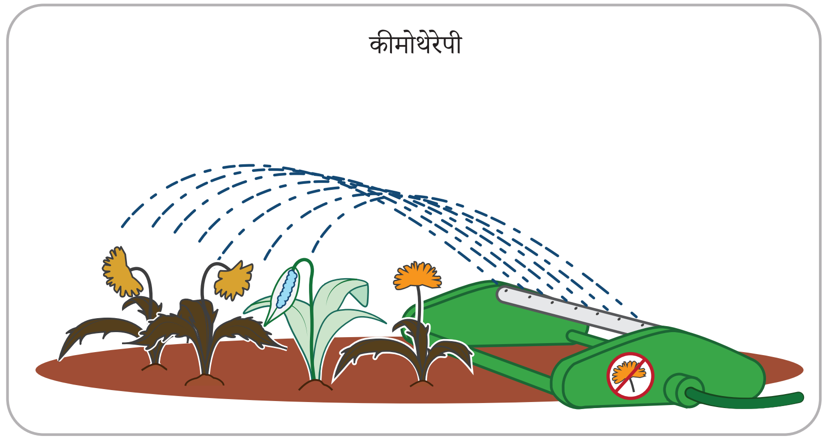
अगर आपका शरीर एक बगीचे की तरह है, तो आप और आपकी देखभाल करने वाली टीम निर्णय लेगी कि **कैसे जंगली घास** (कैंसर कोशिकाओं) **को हटाया जाए, वो भी अच्छे पौधों** (स्वस्थ कोशिकाओं) **को कम से कम क्षति पहुँचाकर।**



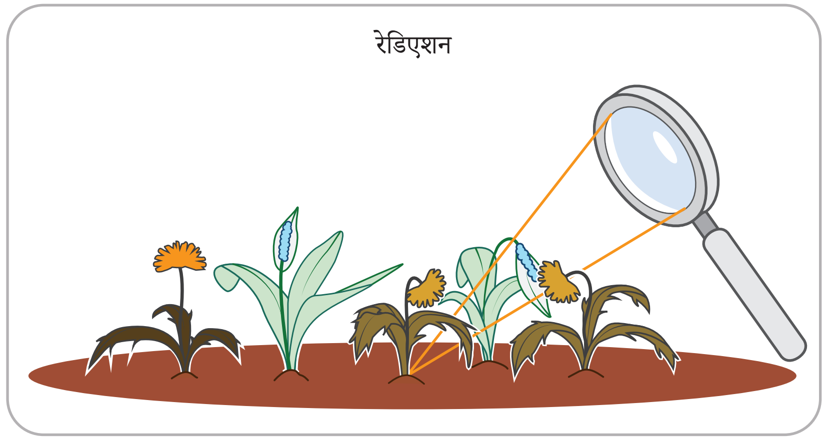
सर्जरी से जंगली घास के बड़े हिस्सों और उसके आसपास की मिट्टी हटाई जाती है, जिससे कभी-कभी कुछ अच्छे पौधों को भी क्षति होती है और कुछ जंगली घास की जड़ें पीछे छूट जाती हैं।



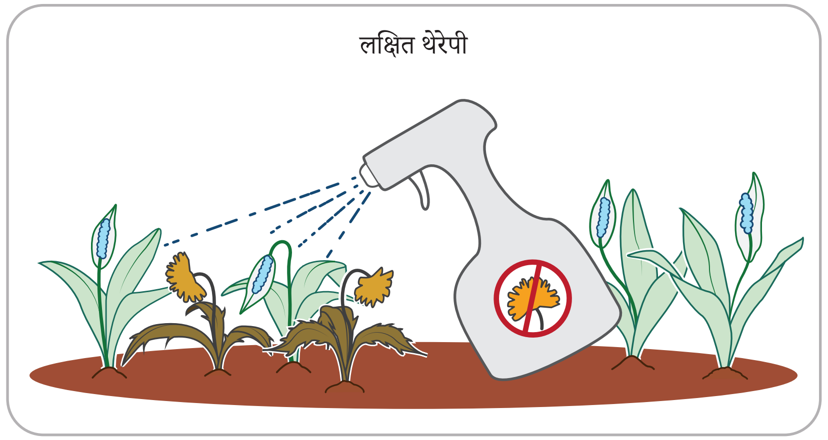
कीमोथेरेपी, संपूर्ण बगीचे पर सामान्य जंगली घास नाशक का छिड़काव करने के समान है। इस पद्धति से, संभवतः सभी जंगली घास नष्ट न हों, और हो सकता है इससे कुछ अच्छे पौधों को भी क्षति पहुँचे।



रेडिएशन ठीक वैसा ही है जैसे जंगली घास को लक्षित करने और सुखाने के लिए एक आवर्धक लेन्स (मैग्निफाइंग ग्लास) से सूर्य की शक्ति को बढ़ाया जाता है, लेकिन इस प्रक्रिया में, कुछ अच्छे पौधों को भी क्षति हो सकती है।



लक्षित थेरेपी में, जंगली घास के ऊपर सीधे तौर पर जंगली घास नाशक का छिड़काव किया जाता है। लेकिन फिर भी अच्छे पौधों को हानि हो सकती है।



जंगली घास को लक्षित करने के बजाय, **इम्यूनोथेरेपी**, मिट्टी में जंगली घास-नियंत्रक उर्वरक मिलाने के समान है। यह उर्वरक मिट्टी को समृद्ध बनाता है, जिससे की जंगली घास को नियंत्रित किया जा सके, जो बदले में आपके बगीचे के स्वास्थ्य को पहले जैसा बना देता है। लेकिन बहुत अधिक उर्वरक आपके बगीचे को हानि पहुँचा सकता है।

आपकी देखभाल करने वाली टीम से उपलब्ध उपचार विकल्पों के विभिन्न प्रकारों के बारे में **पूछें**।

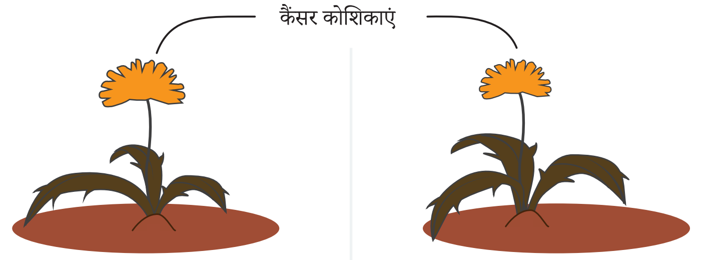
बायोमार्कर टेस्ट क्या है और मेरे अन्य उपचार के विकल्पों से इसका क्या संबंध है?

आपके कैंसर को बेहतर रुप से समझने के लिए, आपकी देखभाल करने वाली टीम आपके संपूर्ण कैंसर उपचार के दौरान कई जाँच कराने के लिए कह सकती है। इनमें से कुछ जाँचों को **बायोमार्कर टेस्ट** कहा जाता है।

कुछ विशिष्ट बायोमार्कर्स की जाँच कराने से उपचार में निर्णय लेने के मार्गदर्शन में सहायता मिलती है जिससे आपको और आपके देखभाल करने वाली टीम को जानकारी उपलब्ध होती है कि आपका शरीर **अभी उपचार** को किस प्रकार से प्रतिक्रिया दे रहा है, और **आगे किसी संभावित उपचार** को कैसे प्रतिक्रिया दे सकता है।

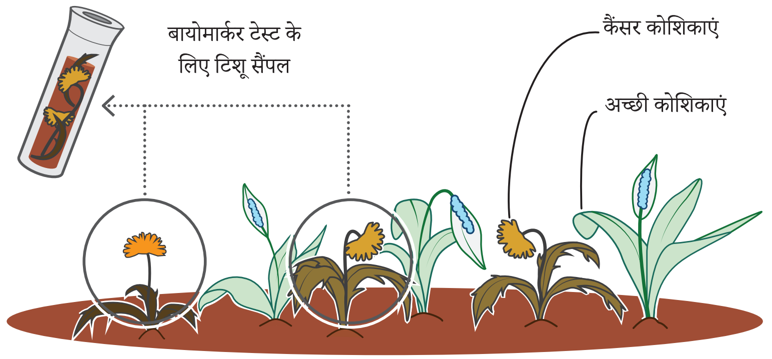
आपके कैंसर के प्रकार के आधार पर, आपकी देखभाल करने वाली टीम किसी भी कैंसर उपचार विकल्पों के बारे में बात करते समय, बायोमार्कर्स के बारे में बात कर सकती है। बायोमार्कर्स का उपयोग किस प्रकार से किया जा सकता है, यह समझने के लिए आइए बगीचे की समरूपता को जारी रखते हैं।

हर व्यक्ति के बगीचे में अलग-अलग प्रकार की जंगली घास हो सकती है। और, भले ही वो जंगली घास दिखने में एक समान लगें, लेकिन इनमें से प्रत्येक की अपनी अनोखी विशेषताएं होती हैं, जिसके कारण इन्हें निकालने के लिए बगीचे का माली भिन्न पद्धतियों का उपयोग कर सकता है।



भले ही एक समान दिखती हों, लेकिन विशेषताएं अलग होती हैं

किसी विशेष प्रकार की जंगली घास को हटाने के लिए किस पद्धति का उपयोग किया जाए, इसका निर्णय लेने का एक मार्ग है, उसका निकट से निरीक्षण करना। एक बायोमार्कर टेस्ट करना ठीक वैसा ही है, जैसे आपके बगीचे से जंगली घास के कुछ टुकड़े आप बाहर निकालते हैं, ताकि अधिक बारीकी से इसका अध्ययन किया जा सके।



जाँच के नतीजे आपको और आपकी देखभाल करने वाली टीम को आपके बगीचे की अधिक जानकारी देते हैं और जंगली घास को किस प्रकार से नियंत्रित करें, **इसके बारे में अधिक समझने में सहायता** कर सकते हैं।

संभावित कैंसर उपचार

भाग 1: इम्यूनो-ऑन्कोलॉजी की कहानी

प्रतिरक्षा प्रणाली और कैंसर

आगे आने वाले पृष्ठ इन प्रश्नों के उत्तर देंगे:

- **प्रतिरक्षा प्रणाली की क्या भूमिका होती है?**
- **कैंसर किस प्रकार प्रतिरक्षा प्रणाली को "चकमा" दे सकता है?**

कोशिका मार्गदर्शिका

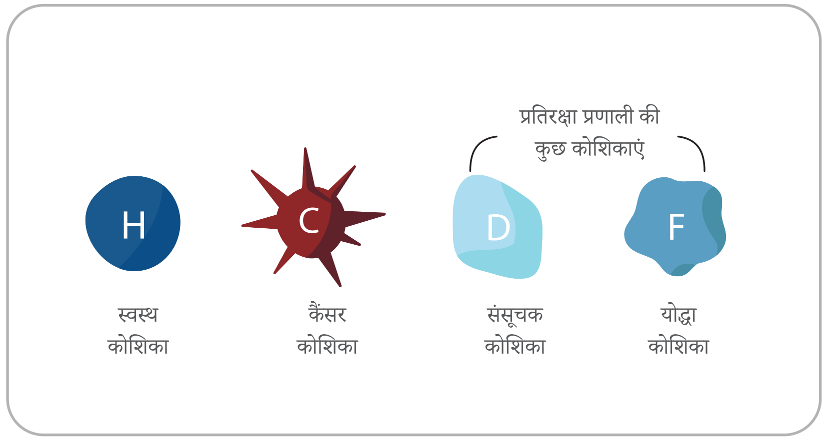
जैसे-जैसे आप आगे पढ़ेंगे, इन प्रमुख कारकों पर ध्यान दें:

प्रतिरक्षा प्रणाली की क्या भूमिका होती है?

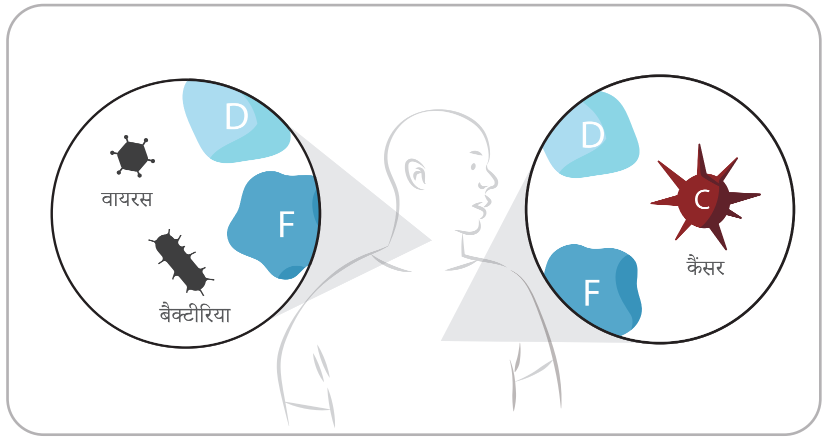
आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली स्वस्थ कोशिकाओं की संक्रमण और बीमारियों से रक्षा कर सकती है, और बीमार कोशिकाओं को अनियंत्रित रुप से बढ़ने से रोक सकती है। आइए इसे विस्तार से समझते हैं।

आम तौर पर, आपके शरीर में विभिन्न **स्वस्थ कोशिकाएं** होती हैं। कुछ मामलों में, बीमार कोशिकाएं भी हो सकती हैं जैसे कि **कैंसर कोशिकाएं।**

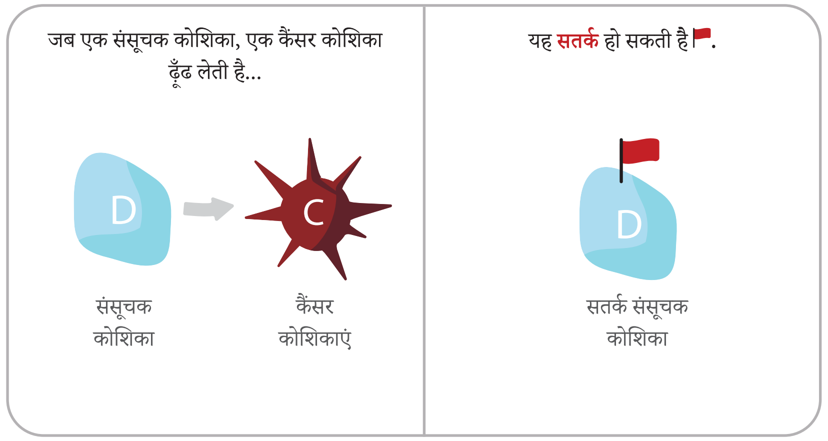
आपकी **प्रतिरक्षा प्रणाली** कई प्रकार की कोशिकाओं से बनी होती है जिसमें: **संसूचक कोशिकाएं** और **योद्धा कोशिकाएं** भी शामिल हैं।



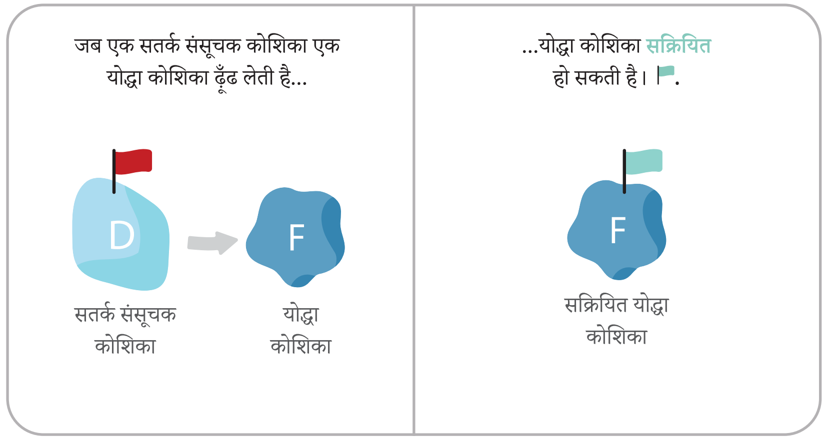
संसूचक कोशिकाएं और योद्धा कोशिकाएं आपके संपूर्ण शरीर में बाहरी ख़तरों का पता लगाने के लिए घूमती रहती हैं जैसे की, **वायरस** और **बैक्टीरिया** और साथ ही शरीर के भीतरी ख़तरों को भी जैसे की **कैंसर**।



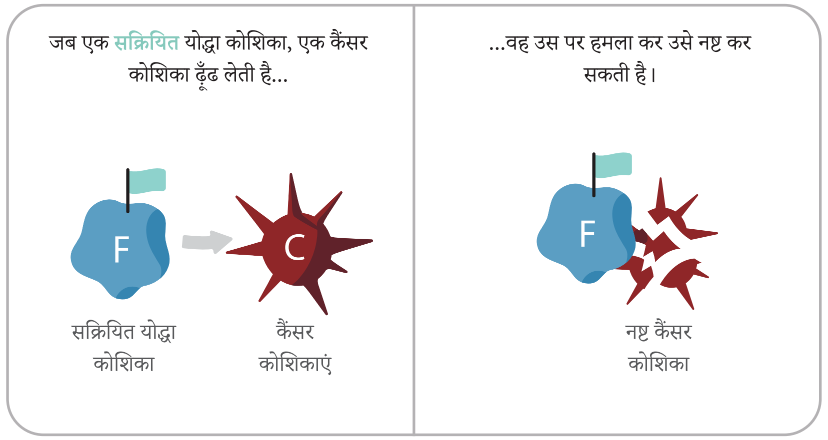
सामान्य तौर पर, जब संसूचक कोशिकाएं कैंसर कोशिकाओं जैसे ख़तरों का पता लगाती हैं, तो वे **सतर्क** हो जाती हैं।



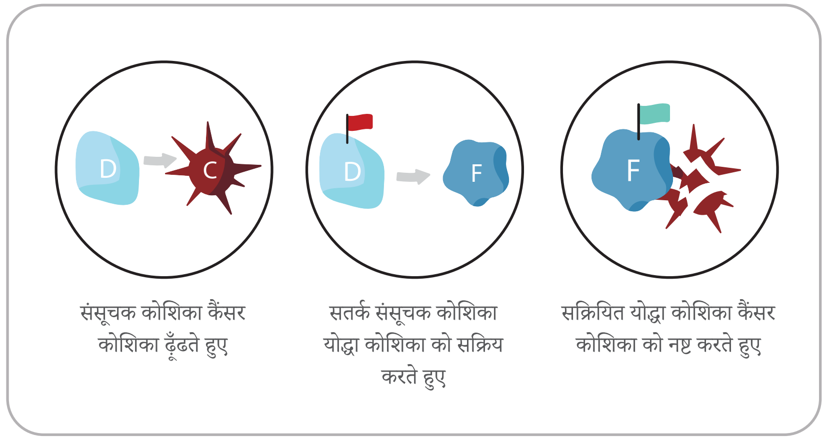
सतर्क संसूचक कोशिकाएं सहायता के लिए योद्धा कोशिकाओं के पास जाती हैं। मिलने पर, **योद्धा कोशिकाएं सक्रियित हो सकती हैं।**



इसके बाद **सक्रियित योद्धा कोशिकाएं** कैंसर कोशिकाओं का पता लगाती हैं, उन्हें ढूँढती हैं और उन पर हमला कर उन्हें नष्ट करती हैं।



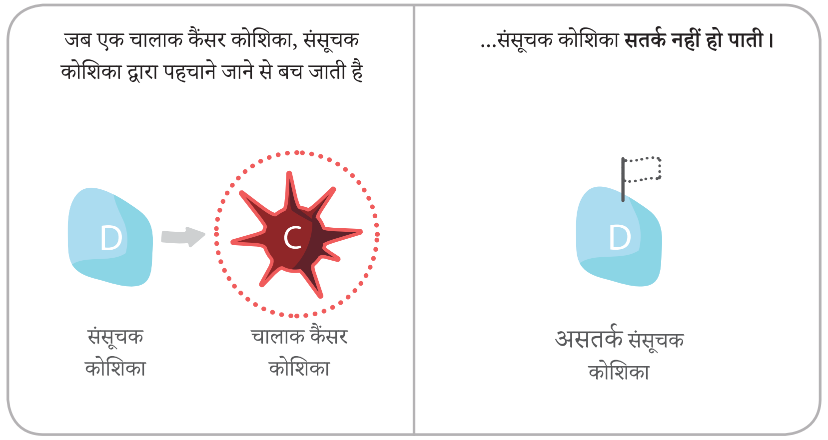
इस प्रकार की पारस्परिक क्रिया के माध्यम से प्रतिरक्षा प्रणाली आपके शरीर को स्वस्थ रखने का कार्य कर सकती है। **यह आपके शरीर में हर समय घटित होता रहता है।**



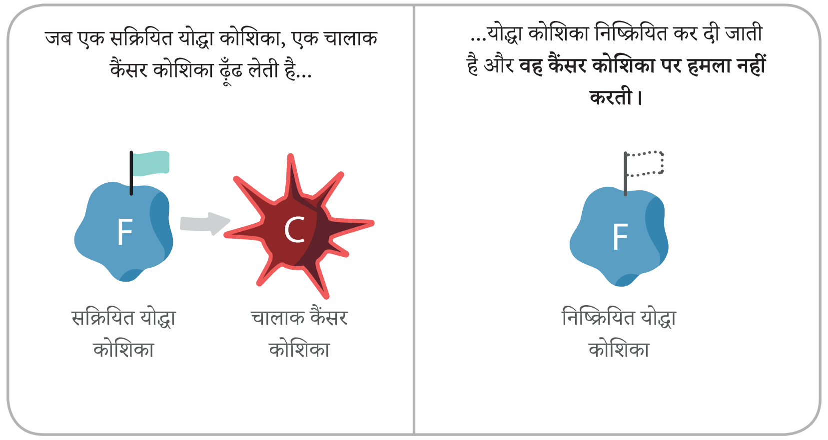
कैंसर किस प्रकार प्रतिरक्षा प्रणाली को “चकमा” दे सकता है?

कैंसर कोशिकाएं आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को चकमा दे सकती हैं। प्रतिरक्षा कोशिकाएं जिस प्रकार से कैंसर से आम तौर पर प्रतिक्रिया करती हैं, इसमें कैंसर कोशिकाएं बदलाव ला सकती हैं। आइए इसे विस्तार से समझते हैं।

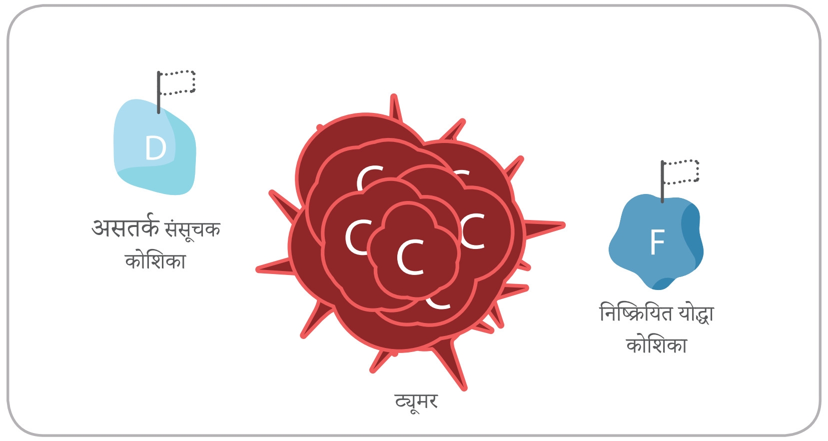
चालाक कैंसर कोशिकाएं, संसूचक कोशिकाओं द्वारा पता लगाए जाने से बच सकती हैं। ऐसा होने पर, संसूचक कोशिकाएं सतर्क नहीं हो पाती हैं।



चालाक कैंसर कोशिकाओं द्वारा **योद्धा कोशिकाओं को निष्क्रियित किया जा सकता है,** और ऐसा होने पर वे कैंसर कोशिकाओं पर हमला नहीं करतीं।



कुछ समय के बाद, वे चालाक कैंसर कोशिकाएं, जो **संसूचक कोशिकाओं से खुद को बचा लेती हैं** और **योद्धा कोशिकाओं को निष्क्रिय** कर देती हैं, ज़िंदा रहना जारी रख सकती हैं और एक ट्यूमर में विकसित हो जाती हैं।



उपचार के एक विकल्प के तौर पर इम्यूनोथेरेपी

आगे आने वाले पृष्ठ इन प्रश्नों के उत्तर देंगे:

- **कैंसर से लड़ने में इम्यूनोथेरेपी प्रतिरक्षा प्रणाली की किस प्रकार से सहायता कर सकती है?**
- **क्या हो सकता है यदि मैं अन्य कैंसर उपचार के साथ इम्यूनोथेरेपी प्राप्त करता/करती हूँ?**

कोशिका मार्गदर्शिका

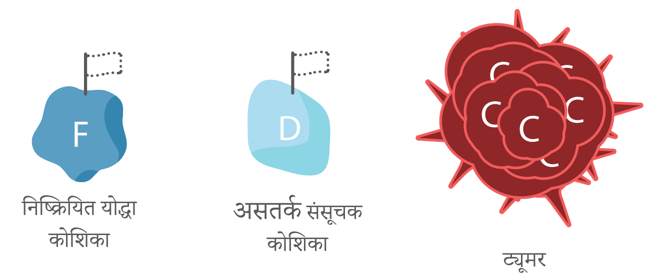
जैसे-जैसे आप आगे पढ़ेंगे, इन प्रमुख कारकों पर ध्यान दें:

कैंसर से लड़ने में इम्यूनोथेरेपी प्रतिरक्षा प्रणाली की किस तरह सहायता कर सकती है?

इम्यूनोथेरेपी के विभिन्न प्रकार होते हैं। वे सभी अलग-अलग पद्धतियों से प्रतिरक्षा प्रणाली की सहायता कर सकते हैं। आइए इसे विस्तार से समझते हैं।

चालाक कैंसर कोशिकाएं, **संसूचक कोशिकाओं से बच सकती हैं** और **योद्धा कोशिकाओं को निष्क्रिय कर सकती हैं।** ऐसा होने पर, ये कैंसर कोशिकाएं जीवित रहकर एक ट्यूमर में विकसित हो सकती हैं।

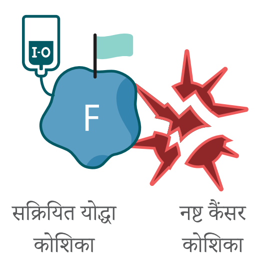
आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को **चालाक कैंसर कोशिकाओं का पता लगाने और उनपर फिर से हमला करने के लिए सहायता की आवश्यकता हो सकती है।**



यहीं इम्यूनोथेरेपी अपना काम करती है।

इम्यूनोथेरेपी आपकी **प्रतिरक्षा प्रणाली** को कैंसर कोशिकाओं से लड़ने में सहायता कर सकती है। हालांकि, इम्यूनोथेरेपी के कारण यह संभव है कि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली स्वस्थ कोशिकाओं को भी क्षति पहुँचाए।

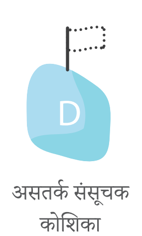
इम्यूनोथेरेपी आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर कोशिकाओं से लड़ने में सहायता कर सकती है ...



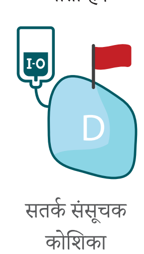
लेकिन इसके साथ ही प्रतिरक्षा प्रणाली स्वस्थ कोशिकाओं को भी क्षति पहुँचा सकती है।

कुछ इम्यूनोथेरेपियों में, संसूचक कोशिकाओं की मदद करके चालाक कैंसर कोशिकाओं को बचकर निकलने से रोका जाता है। इससे संसूचक कोशिकाएं सतर्क हो जाती हैं।

चालाक कैंसर कोशिकाएं, संसूचक कोशिकाओं द्वारा पता लगाए जाने से बच सकती हैं।



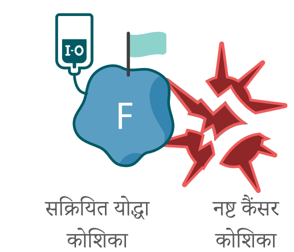
इम्यूनोथेरेपी चालाक कैंसर कोशिकाओं को संसूचक कोशिकाओं से बचकर निकलने से रोकती है, जिससे संसूचक कोशिकाएं सतर्क हो जाती हैं।



अन्य इम्यूनोथेरेपियाँ **योद्धा कोशिकाओं को** सक्रियित **बने रहने में सहायता कर सकती हैं।** सक्रियित योद्धा कोशिकाएं फिर कैंसर कोशिकाओं पर हमला कर सकती है।

चालाक कैंसर कोशिकाओं द्वारा योद्धा कोशिकाओं को निष्क्रियित किया जा सकता है।

इम्यूनोथेरेपी योद्धा कोशिकाओं को सक्रियित बने रहने में सहायता कर सकती हैं जिससे वे कैंसर कोशिकाओं पर हमला कर सकें।



यह समझने के लिए अनुसंधान किया जा रहा है कि किस प्रकार नई इम्यूनोथेरेपियाँ कैंसर से लड़ने के लिए आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली की सहायता कर सकती हैं।

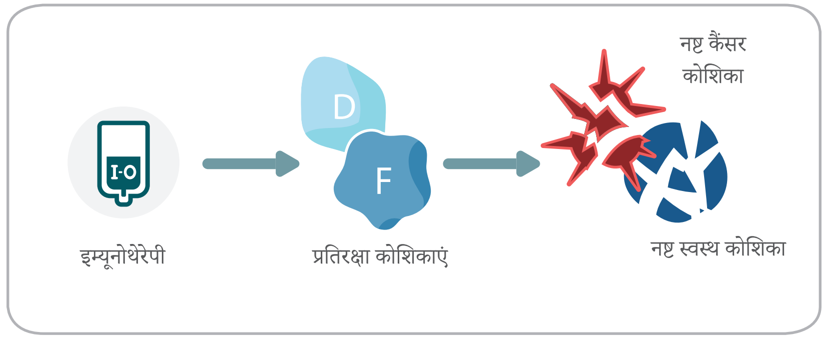
क्या हो सकता है यदि मैं अन्य कैंसर उपचार के साथ इम्यूनोथेरेपी प्राप्त करता/करती हूँ?

कैंसर से लड़ने के लिए अन्य उपचारों के साथ किस प्रकार इम्यूनोथेरेपी का उपयोग किया जा सकता है, इस पर अनुसंधान जारी है। सामान्य तौर पर, **जब आप एक से अधिक कैंसर उपचार लेते हैं, तो जोखिम और लाभ, दोनों में वृद्धि की संभावना होती है।**

इम्यूनोथेरेपी का उपयोग अन्य कैंसर उपचार के साथ भी किया जा सकता है, जैसे कीमोथेरेपी, रेडिएशन, सर्जरी, लक्षित थेरेपी, और अन्य इम्यूनोथेरेपी।

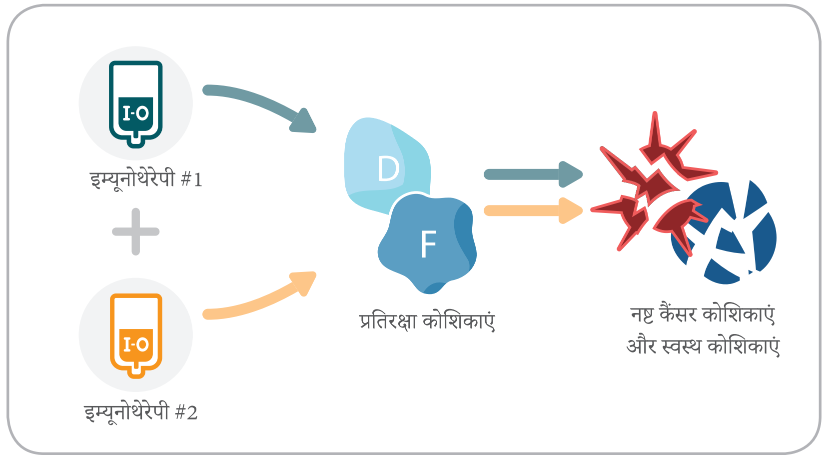
एक इम्यूनोथेरेपी:

एक प्रकार की इम्यूनोथेरेपी उपचार लेने से, कैंसर से लड़ने में आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को सहायता मिल सकती है। परंतु, साथ ही इस प्रक्रिया में स्वस्थ कोशिकाओं को क्षति भी हो सकती है।



एक साथ दो भिन्न प्रकार की इम्यूनोथेरेपियाँ:

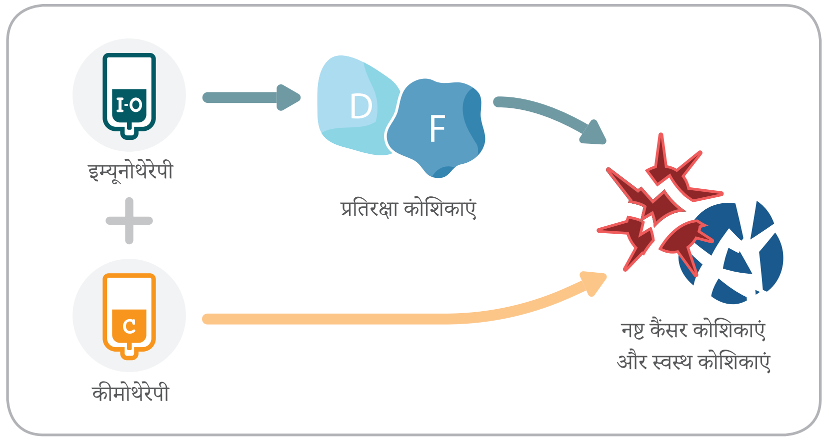
यदि आप दो भिन्न प्रकार की इम्यूनोथेरेपियाँ एक साथ लेते हैं, तो **आपकी प्रतिरक्षा कोशिकाओं द्वारा कैंसर पर हमला करने की संभावना अधिक होगी। साथ ही स्वस्थ कोशिकाओं को क्षति पहुँचने की भी अधिक संभावना होगी।**



कीमोथेरेपी के साथ इम्यूनोथेरेपी:

जब इम्यूनोथेरेपी का उपयोग किसी अन्य प्रकार के कैंसर उपचार के साथ किया जाता है, तो धारणा समान ही होती है।

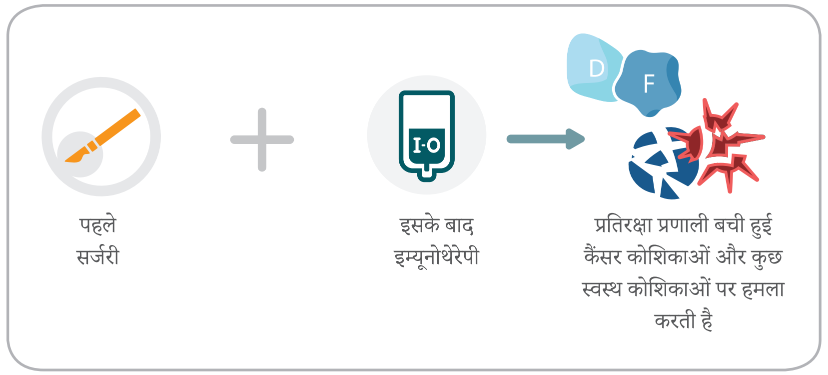
कैंसर से लड़ने की संभावना अधिक हो सकती है, लेकिन साथ ही **स्वस्थ कोशिकाओं को क्षति होने की संभावना भी बड़ी हो सकती है।**



सर्जरी के साथ इम्यूनोथेरेपी:

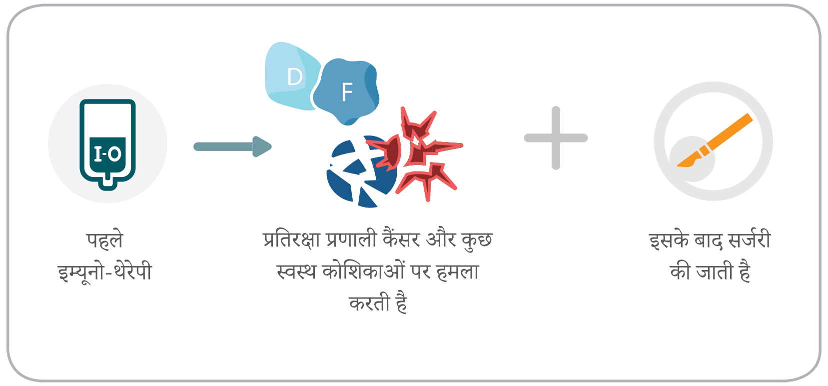
आपके डॉक्टर **इम्यूनोथेरेपी और सर्जरी एक दूसरे के तुरंत बाद करने** का सुझाव दे सकते हैं।

सर्जरी पहला उपचार हो सकता है, जिसके बाद इम्यूनोथेरेपी, जिससे की आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को सर्जरी के दौरान छूटी हुई कैंसर कोशिकाओं पर हमला करने के लिए सहायता मिल सके। आपको ये "एड्जुवेंट" थेरेपी के नाम से सुनने में आ सकता है।



इम्यूनोथेरेपी पहला उपचार **हो सकता है,** जिससे की प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर पर हमला करने की सहायता मिले और ट्यूमर छोटा हो सके। **इसके बाद सर्जरी।** आपको ये "नियो एड्जुवेंट" थेरेपी के नाम से सुनने में आ सकता है।

इम्यूनोथेरेपी उपचार के **आसपास** आपकी सर्जरी भी की जा सकती है। आपके डॉक्टर इसे "पेरीऑपरेटिव" थेरेपी का नाम दे सकते हैं।



अपनी देखभाल करने वाली टीम से सबसे उचित और उपलब्ध उपचार विकल्पों के विभिन्न प्रकारों के बारे में पूछें।

इम्यूनोथेरेपी के संभावित प्रभाव

आगे आने वाले पृष्ठ इन प्रश्नों के उत्तर देंगे:

- **इम्यूनोथेरेपी के प्रति मेरे ट्यूमर की प्रतिक्रिया कैसी होगी?**
- **इम्यूनोथेरेपी के कारण दुष्प्रभाव किस प्रकार होते हैं?**
- **इम्यूनोथेरेपी के कुछ संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं?**
- **यदि दुष्प्रभाव दिखाई दें, तो मुझे क्या करना चाहिए?**

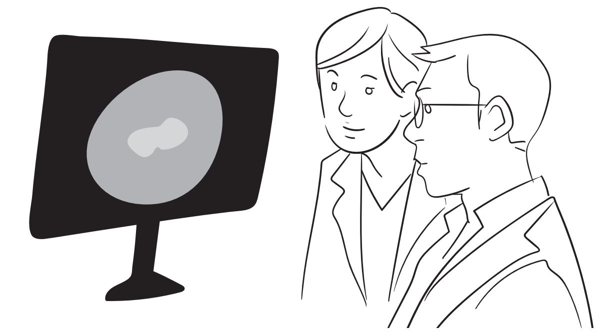
कोशिका मार्गदर्शिका

जैसे-जैसे आप आगे पढ़ेंगे, इन प्रमुख कारकों पर ध्यान दें:

इम्यूनोथेरेपी के प्रति मेरे ट्यूमर की प्रतिक्रिया कैसी होगी?

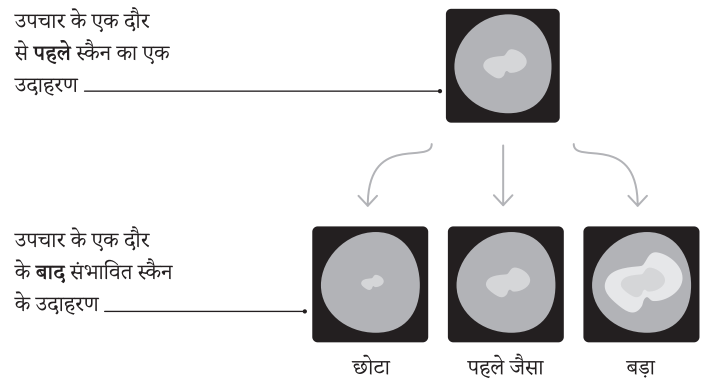
इम्यूनोथेरेपी के प्रकार और इसके प्रति आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कैसे प्रतिक्रिया करती है, इसके आधार पर इम्यूनोथेरेपी के प्रति ट्यूमर्स की प्रतिक्रिया अलग-अलग हो सकती है। कुछ लोगों के लिए, इम्यूनोथेरेपी ट्यूमर को छोटा करने में सहायता कर सकती है। वहीं दूसरों के लिए, ट्यूमर का आकार भले ही कम न हो, लेकिन इसका बढ़ना बंद हो सकता है। यह भी संभव है कि इम्यूनोथेरेपी को ट्यूमर कोई भी प्रतिक्रिया न दे।

अस्पताल या क्लिनिक में आपकी विज़िट के दौरान, आपकी प्रगति की निगरानी करने के लिए आपकी देखभाल करने वाली टीम स्कैन का उपयोग कर सकती है।



इम्यूनोथेरेपी उपचार के एक दौर के बाद, पहले की तुलना में ट्यूमर **छोटा, पहले जैसा, या बड़ा** दिख सकता है।

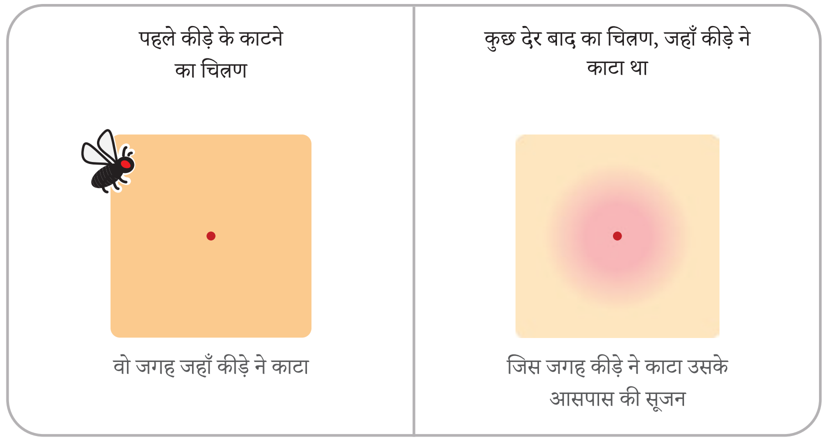
यदि आपका ट्यूमर स्कैन में बड़ा दिखाई देता है, तो इसका यह अर्थ नहीं है कि इम्यूनोथेरेपी काम नहीं कर रही है।



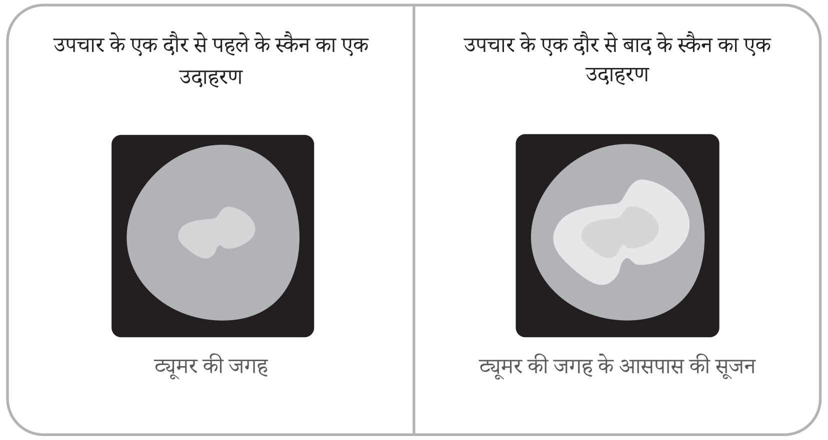
कुछ लोगों के लिए, जिनकी **सर्जरी पहले की जाती है और उसके बाद उन्हें इम्यूनोथेरेपी दी जाती है**, उनके स्कैन्स ऊपर की तस्वीरों से अलग दिख सकते हैं।

ऐसा क्यों हो सकता है, इसे समझाने के लिए यहाँ एक उदाहरण दिया गया है।

एक कीड़े के काटने के बारे में सोचें, जहाँ काटने वाली जगह के आसपास त्वचा लाल, गर्म, और सूज जाती है। यह **सूजन** का एक संकेत है, जो **काटने के कारण नहीं बल्कि ख़तरे के प्रति प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रतिक्रिया** का परिणाम है।



इसी प्रकार की अवस्था आपके स्कैन में भी दिख सकती है। यदि इम्यूनोथेरेपी काम कर रही है, तो **व्यूमर के आसपास सूजन हो सकती है** क्योंकि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली इसे घेरने का प्रयास करती है। इसके कारण स्कैन में आपका व्यूमर अधिक बड़ा दिख सकता है।



अन्य मामलों में, जब स्कैन में व्यूमर बड़ा दिखता है, तो यह संभव है कि इम्यूनोथेरेपी काम नहीं कर रही है और व्यूमर बड़ा हो रहा है। **इम्यूनोथेरेपी के प्रति हर व्यक्ति की प्रतिक्रिया अलग होती है।**

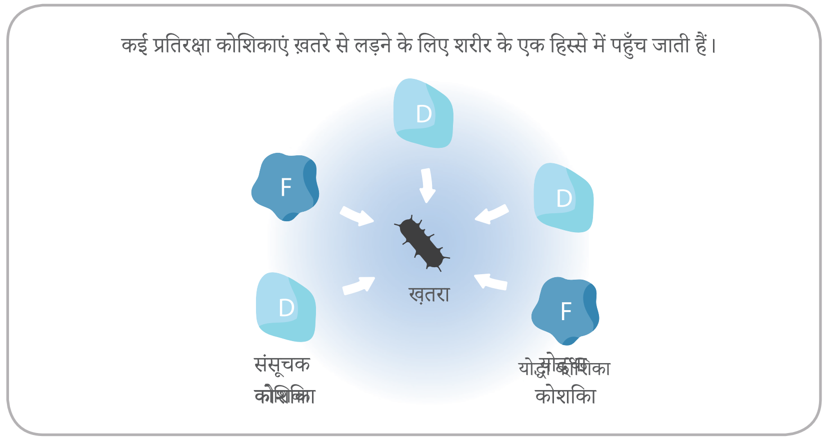
इम्यूनोथेरेपी काम कर रही है या नहीं, यह पता लगाने की स्कैन ही एकमात्र पद्धति नहीं है। **आपकी देखभाल करने वाली टीम अन्य जाँच नतीजों और आपके संपूर्ण स्वास्थ्य का भी निरीक्षण करेगी।**

भाग 1: इम्यूनो-ऑन्कोलॉजी की कहानी

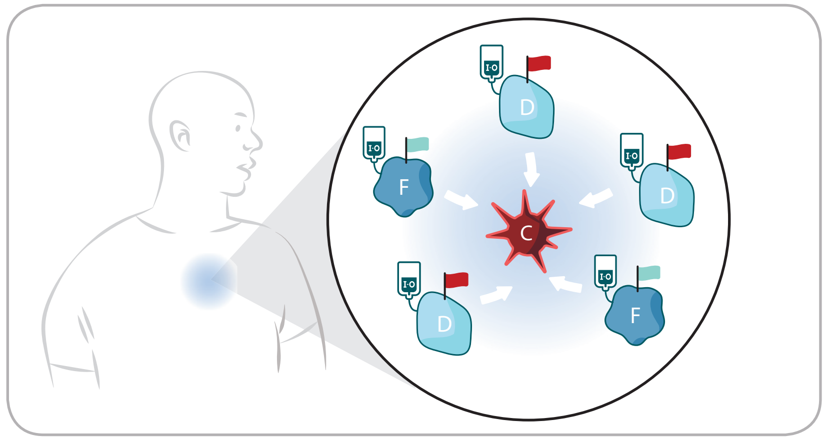
इम्यूनोथेरेपी के कारण दुष्प्रभाव किस प्रकार होते हैं?

इम्यूनोथेरेपी के कारण दुष्प्रभाव हो सकते हैं, क्योंकि **व्यूमर के क्षेत्र के बाहर भी** शरीर में इन्फ्लमेशन हो सकती है। कुछ दुष्प्रभाव गंभीर या जान-लेवा बन सकते हैं।

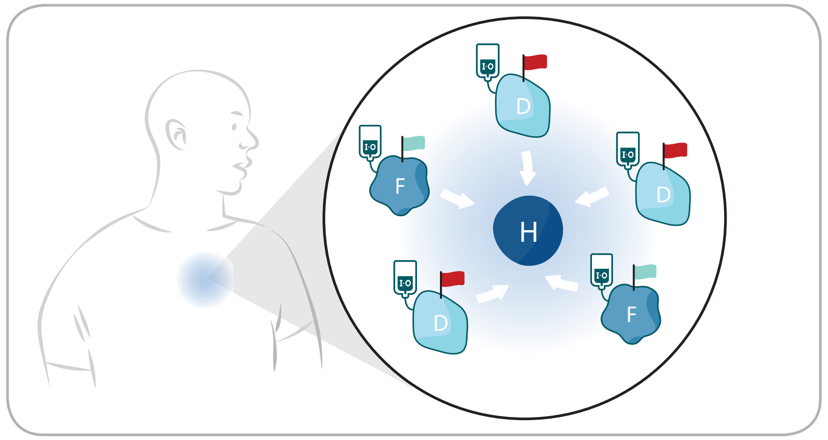
इन्फ्लमेशन तब होता है जब कई भिन्न प्रतिरक्षा कोशिकाएं ख़तरे से लड़ने के लिए शरीर के चोटग्रस्त या ख़तरे वाली जगह पर पहुँच जाती हैं।



इम्यूनोथेरेपी आपकी प्रतिरक्षा कोशिकाओं **को कैंसर कोशिकाओं से लड़ने** में सहायता कर सकती है। इसके कारण व्यूमर के आसपास इन्फ्लमेशन हो सकता है।

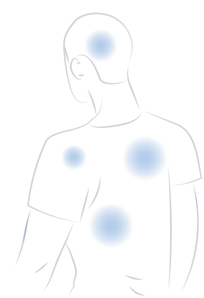


हालांकि, इम्यूनोथेरेपी के कारण यह संभव है कि आपकी प्रतिरक्षा कोशिकाएं **स्वस्थ कोशिकाओं को भी क्षति** पहुँचाए। इस कारण शरीर के स्वस्थ हिस्से के आसपास इन्फ्लमेशन हो सकती है।



इम्यूनोथेरेपी उन प्रतिरक्षा कोशिकाओं पर काम करती है, जो आपके संपूर्ण शरीर में पाई जाती हैं। यही कारण है की इन्फ्लमेशन आपके शरीर में किसी भी जगह हो सकता है। साथ ही, यह उपचार के दौरान या बाद में किसी भी समय हो सकता है।

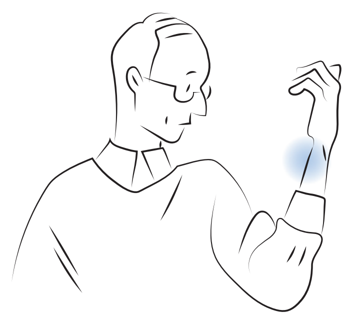
इम्यूनोथेरेपी उन प्रतिरक्षा कोशिकाओं पर काम करती है, जो आपके संपूर्ण शरीर में पाई जाती हैं। यही कारण है की इन्फ्लमेशन आपके शरीर में किसी भी जगह हो सकता है।



इन्फ्लमेशन किस प्रकार का दिखाई देता और महसूस होता है, यह निर्भर करता है कि यह शरीर में कहाँ पर है।

आप त्वचा के इन्फ्लमेशन से परिचित हो सकते हैं, जो सूजन और लालपन के रूप में दिखता है। लेकिन केवल यही लक्षण नहीं हैं। उदाहरण के लिए, फेफड़ों का इन्फ्लमेशन एक खाँसी की तरह महसूस हो सकता है।

त्वचा का इन्फ्लमेशन, सूजन और लालपन की तरह दिख सकता है।



फेफड़ों का इन्फ्लमेशन एक खाँसी की तरह महसूस हो सकता है।

इम्यूनोथेरेपी के दुष्प्रभावों का एकमात्र कारण इन्फ्लमेशन नहीं है।

इम्यूनोथेरेपी के कुछ दुष्प्रभाव गंभीर या जान-लेवा भी हो सकते हैं। कुछ दुष्प्रभाव **उपचार के दौरान या उपचार के बाद भी शुरु हो सकते हैं।**

जब आप अपनी देखभाल करने वाली टीम को आपके द्वारा अनुभव हो रहे किसी बदलाव के बारे में बताएंगे, तो उनके लिए आपको सहायता करना अधिक आसान होगा।

याद रहे, आपके शरीर में होने वाले सभी बदलावों का रिकॉर्ड रखें, भले ही आपका उपचार लंबे समय पहले ही क्यों न हुआ हो।

इम्यूनोथेरेपी के कुछ संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं?

आपकी देखभाल करने वाली टीम को बेहतर पता होगा कि आपको कौनसे दुष्प्रभावों का अनुभव हो सकता है। **अपनी देखभाल करने वाली टीम को दुष्प्रभावों की एक सूची देने के लिए कहें, ताकि जैसे ही वे सामने आएं, आप उसकी पहचान तुरंत कर सकें।**

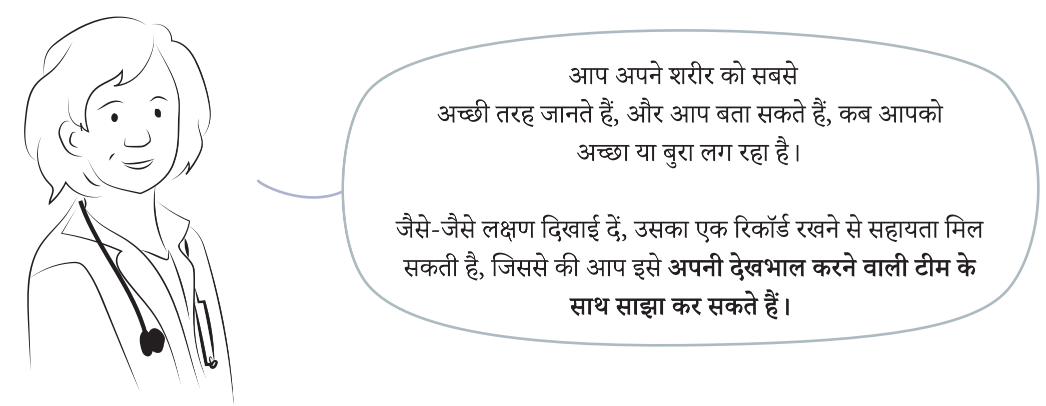
आपमें दिखाई देने वाले दुष्प्रभाव इस बात पर निर्भर करेंगे कि आपको मिल रहे उपचार का मिश्रण क्या है और किस प्रकार आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली इस पर प्रतिक्रिया करती है। इम्यूनोथेरेपी के दुष्प्रभावों के साथ प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव अलग होगा।

याद रखें, **दुष्प्रभाव इम्यूनोथेरेपी के दौरान या बाद में, किसी भी समय हो सकते हैं।** यह दुष्प्रभाव शरीर में किसी भी जगह हो सकते हैं, और कुछ गंभीर, जान-लेवा और आजीवन काल तक रह सकते हैं।

आपकी देखभाल करने वाली टीम आपकी विशिष्ट इम्यूनोथेरेपी के लिए आपको संभावित दुष्प्रभावों की एक सूची दे सकती है। अपनी देखभाल करने वाली टीम के साथ चर्चा करें कि इम्यूनोथेरेपी से जुड़े संभावित दुष्प्रभावों के बारे समझने के लिए आप किस प्रकार के संसाधनों का उपयोग कर सकते हैं।

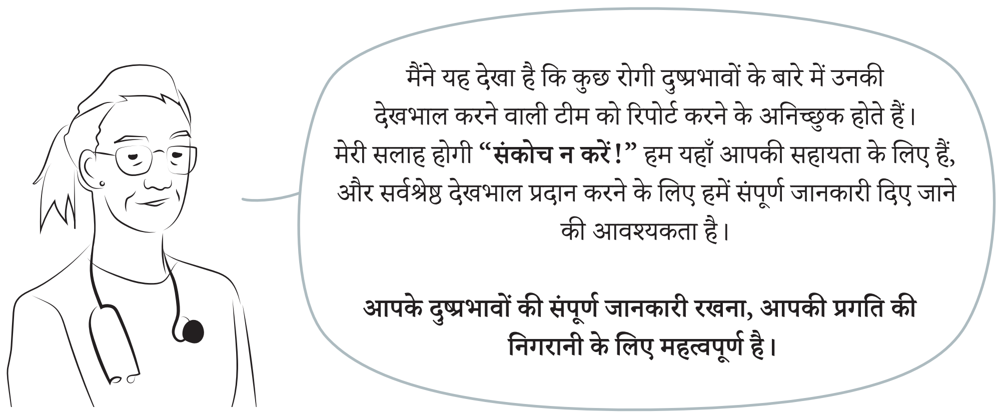
यदि दुष्प्रभाव दिखाई दें, तो मुझे क्या करना चाहिए?

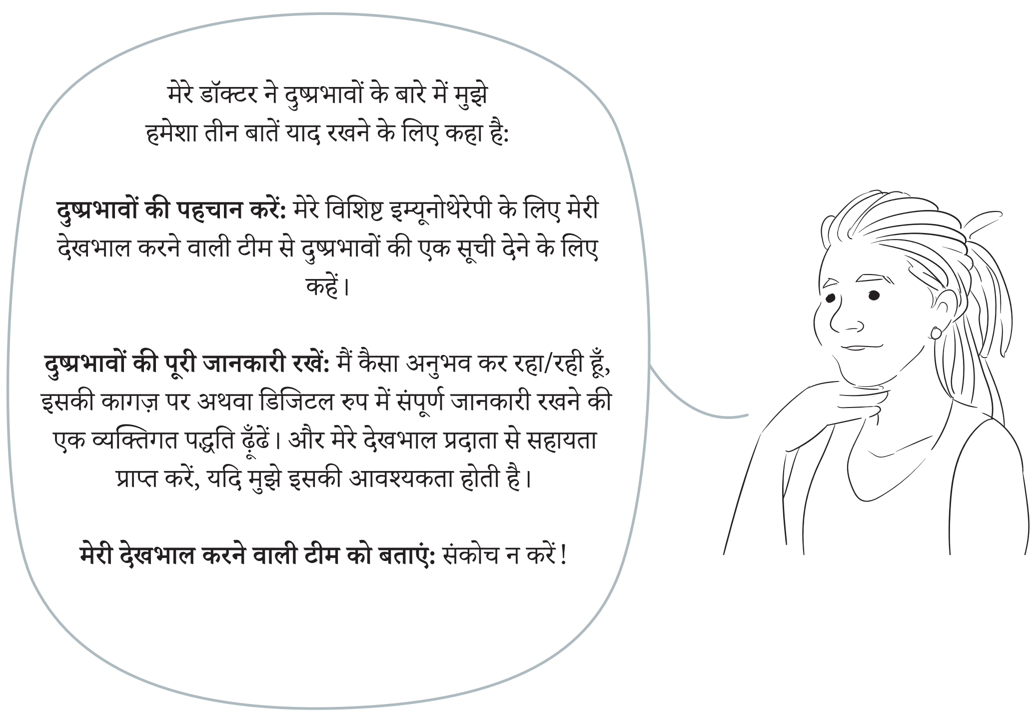
यह महत्वपूर्ण है कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इससे जुड़ी सभी जानकारी अपनी देखभाल करने वाली टीम को आप देते रहें। देखभाल करने वाली टीम को ऐसे किसी भी बदलावों के बारे में सूचित करें जो **नए, अलग,** या **बेचैन** करने वाले हों। अपने लक्षणों पर बारीकी से नज़र रखें, और यदि आपके पास देखभाल प्रदाता सहायता करने के लिए हो, तो उसे भी इसके बारे में बताएं।



अपने दुष्प्रभावों को आप कैसे पहचान सकते हैं, संपूर्ण जानकारी रख सकते हैं, और रिपोर्ट कर सकते हैं, इसके बारे में यहाँ कुछ टिप्स दिए गए हैं:

- संपूर्ण जानकारी रखने की एक पद्धति ढूँढें, जो आपके लिए सर्वश्रेष्ठ हो, जैसे कि एक डायरी
- एक इम्यूनोथेरेपी उपचार विज़िट के बाद आप कैसा महसूस करते हैं, इसे नोट करें
- अपनी देखभाल करने वाली टीम को ऐसे किसी भी बदलावों के बारे में सूचित करें जो आपको नए, अलग, या बेचैन करने वाले लगें
- **जितनी जल्दी संभव हो, अपनी देखभाल करने वाली टीम को दुष्प्रभावों के बारे में सूचित करें! इससे उन्हें आपके दुष्प्रभावों के लिए शीघ्रातिशीघ्र प्रबंध करने में सहायता हो सकती है।**





भाग 2:
कैंसर के दौरान आपके अनुभव

भाग 2 के खंड:

उपचार के दौरान आपकी यात्रा 28

कैंसर उत्तरजीविता समझना 36

भावनात्मक स्वास्थ्य 40

अपनी देखभाल करने वाली टीम के साथ बातचीत करना और अधिक जानना 44

उपचार के दौरान आपकी यात्रा

आगे आने वाले पृष्ठ उन प्रश्नों के उत्तर देंगे जो उपचार के पहले, दौरान, और बाद की आपकी यात्रा से संबंधित हैं।

उपचार से पहले:

- **इम्यूनोथेरेपी शुरु करने से पहले, विचार करने के लिए कौनसे कारक मेरे लिए महत्वपूर्ण हैं?**
- **एक विकल्प के तौर पर इम्यूनोथेरेपी के बारे में मैं कहाँ से अधिक जानकारी पा सकता/सकती हूँ?**

उपचार के दौरान:

- **मेरी इम्यूनोथेरेपी की उपचार यात्रा किस प्रकार की हो सकती है?**
- **मैं उपचार विज़िट के लिए किस प्रकार तैयारी करुँ?**
- **टेलिमेडिसिन** (चार प्रश्न सम्मिलित हैं)

उपचार के बाद:

- **मेरा उपचार पूरा हो जाने के बाद मेरी यात्रा कैसी होगी?**

इम्यूनोथेरेपी शुरु करने से पहले, विचार करने के लिए कौनसे कारक मेरे लिए महत्वपूर्ण हैं?

निम्नलिखित कुछ कारकों पर आप विचार करना चाहेंगे:

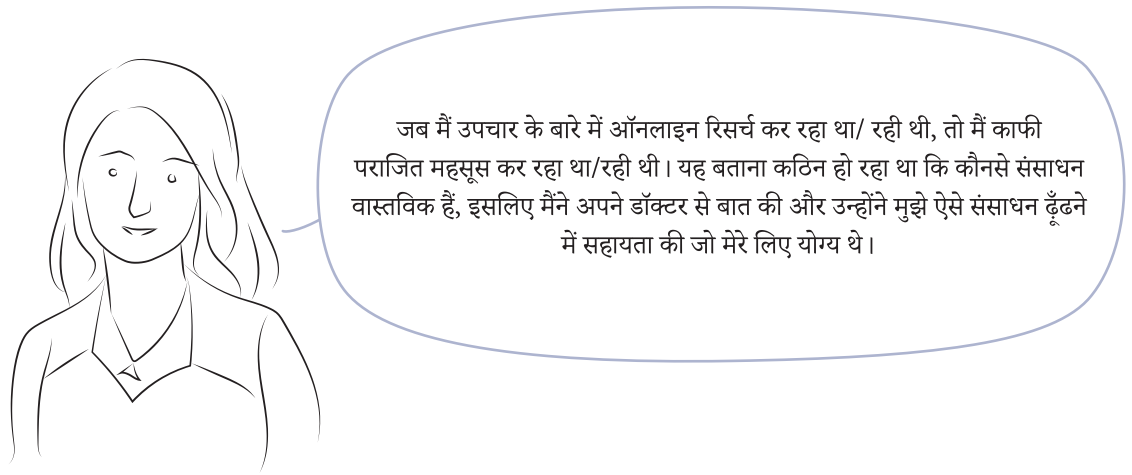
- इस संपूर्ण उपचार को पूरा करने में सहायता के लिए मुझे **मित्रों और परिवार से किस प्रकार के समर्थन** की आवश्यकता होगी?
- मेरे उपचार विज़िट के लिए मैं किस प्रकार **अस्पताल या क्लिनिक तक पहुँच सकूंगा/सकूंगी?**
- यदि आवश्यक हुआ तो क्या मैं **काम से छुट्टी** ले पाउंगा/पाउंगी?
- मैं किस प्रकार उन **गतिविधियों में हिस्सा** लेना जारी रख सकूंगा/सकूंगी जो मेरे लिए महत्वपूर्ण हैं?
- **क्या मैं इस उपचार का खर्च** उठा पाउंगा/पाउंगी?

इम्यूनोथेरेपी शुरु करने के विषय में यदि आपको कोई भी हिचकिचाहट या संकोच हो, तो आपकी देखभाल करने वाली टीम से बात करें। **जो विषय आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, उनके बारे में आपकी देखभाल करने वाली टीम के साथ एक वास्तविक एवं ईमानदार बातचीत महत्वपूर्ण है।**

एक विकल्प के तौर पर इम्यूनोथेरेपी के बारे में मैं कहाँ से अधिक जानकारी पा सकता/सकती हूँ?

आपकी देखभाल करने वाली टीम आपकी जानकारी का सर्वश्रेष्ठ स्रोत है। वे निम्नलिखित कर सकते हैं:

- **इम्यूनोथेरेपी के बारे में आपके प्रश्नों** के उत्तर देना
- **विश्वसनीय शैक्षणिक संसाधनों** का सुझाव देना



मेरी इम्यूनोथेरेपी की उपचार यात्रा किस प्रकार की हो सकती है?

इम्यूनोथेरेपी शुरु करना एक बड़ा निर्णय है, जिसे आप अपनी देखभाल करने वाली टीम के साथ मिलकर लेंगे। आपकी इम्यूनोथेरेपी की यात्रा सबसे अलग होगी। ध्यान रहे, हो सकता है इम्यूनोथेरेपी प्रत्येक व्यक्ति के लिए काम न करे।

इम्यूनोथेरेपी की यात्रा में सामान्य चरण निम्नलिखित हो सकते हैं:

1. एक उपचार के तौर पर इम्यूनोथेरेपी का विचार करना

- **इम्यूनोथेरेपी के बारे में अपने डॉक्टर से चर्चा करें,** और जानें कि किस प्रकार यह आपके अन्य कैंसर उपचार विकल्पों से अलग हो सकती है
- खर्च, यात्रा, और समय की प्रतिबद्धता जैसे महत्वपूर्ण **जीवन कारकों** के बारे में विचार करें
- क्या आप निम्नलिखित करने के लिए इच्छुक होंगे, इसका विचार करें:
  - आपके सभी दुष्प्रभावों के बारे में **अपनी देखभाल करने वाली टीम के साथ बात करना**
  - अपने स्वास्थ्य के बारे में **अपनी देखभाल करने वाली टीम को अद्यतन रखना** और जानकारी देना
  - आपके संपूर्ण इम्यूनोथेरेपी उपचार के दौरान आपकी देखभाल करने वाली टीम के साथ **एक सक्रिय साझेदार** बने रहना

यदि आप और आपके डॉक्टर यह निर्णय लेते हैं कि इम्यूनोथेरेपी आपके लिए योग्य विकल्प है, तो आप चरण 2 और 3 की ओर आगे बढ़ेंगे।

2. आपके उपचार में एक सक्रिय भूमिका निभाना

- अपने सभी इम्यूनोथेरेपी उपचार विज़िट के लिए **उपस्थित रहें**
- **आपकी देखभाल करने वाली टीम को बताएं, कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं,** इनमें वे बातें भी शामिल हैं जो नई, अलग या बेचैन करने वाली हो सकती है
- आपकी प्रगति और आपके संभाव्य दुष्प्रभावों की निगरानी के लिए **मेडिकल टेस्ट करवाते रहें**

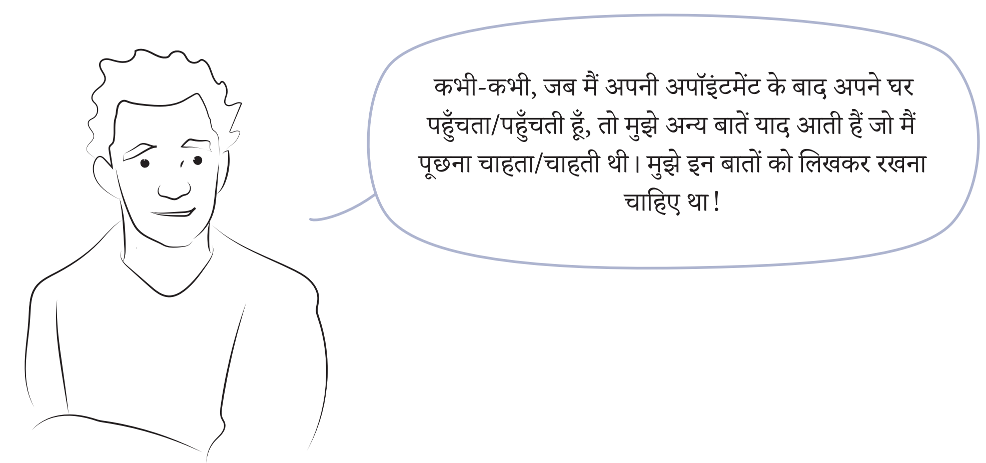
3. आपके स्वास्थ्य की निगरानी करना

- **किसी भी प्रकार के दुष्प्रभावों सहित आपके संपूर्ण स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के बारे में संपूर्ण जानकारी रखें**
- **आपको जिस प्रकार की सहायता की आवश्यकता हो सकती है,** उसके बारे में आपके आसपास के लोगों के साथ बात करें

मैं उपचार विज़िट के लिए किस प्रकार तैयारी करूँ?

आपके उपचार विज़िट पर जाने से पहले नीचे सूचीबद्ध की गई चीज़ें करने के बारे में विचार करें।

- **अपॉइंटमेंट की पुष्टि करने के लिए पहले कॉल करें।** यह पूछें, आपको **क्या लाने की आवश्यकता** पड़ सकती है, या तैयारी के लिए आपको क्या करने की आवश्यकता होगी
- विज़िट के लिए जाने और वापस लौटने के लिए **परिवहन की व्यवस्था** करें
- आपके मन में कोई भी प्रश्न हो, और कोई भी ऐसा विषय जिस पर आपकी देखभाल करने वाली टीम के साथ आप चर्चा करना चाहते हैं (जैसे कोई भी नई, अलग, या बेचैन करने वाली चीज़), **इसे लिख लें**
- एक जगह पर **अपने स्वास्थ्य संबंधित जानकारी रखें** और प्रत्येक विज़िट के दौरान इसे साथ लाएं
- आपका इम्यूनोथेरेपी उपचार इन्फ्यूज़न प्राप्त करते समय या इसके लिए प्रतीक्षा करते समय **कुछ करने के लिए लेकर आएं**
- **किसी बैक-अप को लेकर आएं**- कोई मित्र या परिवार का सदस्य जो अपॉइंटमेंट के दौरान आपके लिए एक अन्य देखने और सुनने का काम करे



टेलिमेडिसिन क्या है?

जब आप और आपके डॉक्टर एक कम्प्यूटर, टैबलेट, या स्मार्टफोन का उपयोग करते हुए एक दूसरे को देखते और बात करते हैं, तो इस पद्धति को टेलिमेडिसिन कहते हैं। इसमें आपकी देखभाल करने वाली टीम के साथ टेक्स्ट, डायरेक्ट मेसेज, या ऑनलाइन स्वास्थ्य रिकॉर्ड के माध्यम से संपर्क करना भी सम्मिलित हो सकता है।

पिछले कुछ वर्षों में विज़िट में आनेवाली बाधाओं को दूर करने के लिए टेलिमेडिसिन अधिक सामान्य पद्धति बन गई है। यह इस यात्रा के प्रत्येक चरण में उपयोगी हो सकती है, निदान होने से लेकर, संपूर्ण उपचार के दौरान, और आपकी कैंसर देखभाल पूरी करने के बाद की जाने वाली विज़िट तक।

टेलिमेडिसिन में क्या करना संभव है?

टेलिमेडिसिन विज़िट के दौरान आप उन सभी बातों को कर सकते हैं जो आप व्यक्तिगत रुप से मौजूद होने पर करते हैं, डॉक्टर या आपकी देखभाल करने वाली टीम के साथ बैठना, इसमें शारीरिक जाँच के कुछ हिस्से भी शामिल हैं।

एक टेलिमेडिसिन कॉल के दौरान आपकी देखभाल करने वाली टीम निम्नलिखित कर सकती है:

- **देखना** कि आप कैसे दिख रहे हैं, और किसी भी सूजन और लालपन को समझना
- **सुनना,** यदि आप खाँस रहे हैं या आपको सांस लेने में तकलीफ हो रही है
- आपके स्कैन्स ईमेल या कम्प्यूटर स्क्रीन पर **साझा करना**
- भावनात्मक सहारा **प्रदान** करना, और कई अन्य

आपकी देखभाल करने वाली टीम आपको सिखा सकती है कि आपके घर के उपकरणों के साथ किस प्रकार आप अपने दिल की धड़कन, ब्लड प्रेशर और तापमान ले सकते हैं। वे आपको यह भी प्रदर्शित कर सकते हैं कि शारीरिक जाँच के अन्य हिस्सों को कैसे किया जाता है।

अपनी देखभाल करने वाली टीम को बताएं कि कॉल पर आप और आपके देखभाल प्रदाता किन चीज़ों को सुविधापूर्ण पद्धति से सीख सकते हैं।

भाग 2: कैंसर के दौरान आपके अनुभव- उपचार के दौरान

टेलिमेडिसिन के कुछ लाभ क्या हैं?

टेलिमेडिसिन से आपके लिए निम्नलिखित संभव है:

- आप **अधिक सहज** महसूस कर सकते हैं जब आप अपने घर में हों
- **डॉक्टर को दिखा सकते हैं कि आप अपनी प्रतिदिन की गतिविधियों को किस प्रकार करते हैं**
- आपके **देखभाल प्रदाता, परिवार, या मित्रों** को टेलिमेडिसिन कॉल में **जोड़ सकते हैं,** भले ही वे दूर रहते हों
- **आपको कहीं भी यात्रा करने की आवश्यकता नहीं,** विशेष रुप से यदि आपकी अनेक अपॉइंटमेंट्स हों
- **बच्चों के देखभाल की चिंता नहीं,** जब अपॉइंटमेंट में माता-पिता दोनों मौजूद रहने की आवश्यकता हो
- **अत्यावश्यक चिंताओ** के लिए टेलिमेडिसिन अपॉइंटमेंट पर आपकी जाँच हो सकती है
- **शुरुआती विज़िट** के लिए टेलिमेडिसिन का उपयोग कर सकते हैं, इससे पहले की आप निर्णय लें कि कौनसा डॉक्टर आपके लिए योग्य है
- **विज़िट के बीच** आपकी देखभाल करने वाली टीम से प्रश्न कर सकते हैं
- **अपने स्कैन्स देख सकते हैं,** जैसे ही वे उपलब्ध हों
- **शारीरिक जाँच का कुछ भाग स्वयं करना सीखकर** अपनी देखभाल में अधिक सक्रिय हो सकते हैं

कई रोगियों को यह पता भी नहीं होता कि टेलिमेडिसिन उनके लिए एक विकल्प है। कुछ रोगियों को चिंता होती है कि टेक्नोलॉजी का उपयोग कैसे किया जाए, यह सीखना और जानना कठिन होगा। दूसरों को यह चिंता होती है कि शारीरिक जाँच के बिना डॉक्टर से कुछ चीज़ें छूट सकती हैं।

टेलिमेडिसिन के लाभ और हानि और आपकी किसी भी अन्य चिंता के बारे में **अपनी देखभाल करने वाली टीम से चर्चा करें।**

टेलिमेडिसिन विज़िट्स के लिए मैं किस प्रकार तैयारी करुँ?

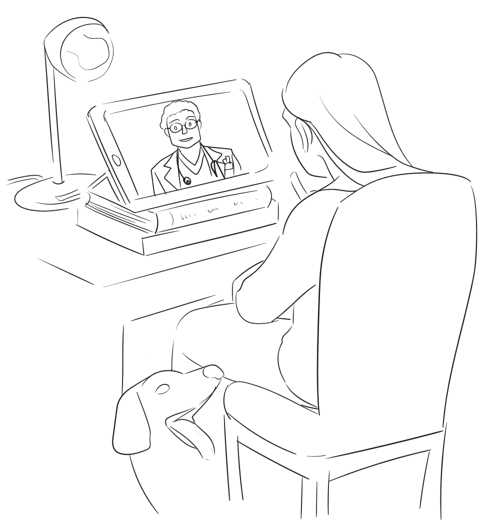
टेलिमेडिसिन विज़िट के लिए एक अच्छे सेट-अप की तैयारी करना महत्वपूर्ण है। आप जितनी बेहतर तैयारी करेंगे, आपकी टेलिमेडिसिन विज़िट उतनी ही बाधारहित पद्धति से पूरी होगी। जब आप अपने अपॉइंटमेंट की पुष्टि कर रहे हों, तो आपकी देखभाल करने वाली टीम के साथ टेलिमेडिसिन विज़िट्स की तैयारी के बारे में बात करना उपयोगी हो सकता है।

अपनी टेलिमेडिसिन विज़िट के कुछ दिन पहले नीचे सूचीबद्ध की गई चीज़ें करने के बारे में विचार करें:

- **आपकी देखभाल करने वाली टीम से पूछें कि आपको किन उपकरणों की आवश्यकता हो सकती है।** संभवतः अपनी देखभाल करने वाली टीम से आप कोई उपकरण उधार भी ले सकते हैं।
- **अपनी देखभाल करने वाली टीम से पूछें कि आपको कौनसी टेक्नोलॉजी डाउनलोड करने की आवश्यकता हो सकती है,** और टेलिमेडिसिन कॉल के लिए आपको जिस एप्लिकेशन का उपयोग करने की आवश्यकता होगी, क्या उसके साथ आपका डिवाइस काम करेगा।
- **अपनी देखभाल करने वाली टीम को एक अनुवादक को कॉल में जोड़ने की व्यवस्था** करने के लिए कहें, यदि आपको इसी आवश्यकता हो
- यदि आपके मन में **कोई प्रश्न हों,** और कोई भी ऐसा विषय जिसके बारे में आप चर्चा करना चाहते हों, **उसे लिख लें,** ताकि जब आप कॉल पर हों तो आपको उन्हें याद रखने की चिंता नहीं करनी होगी
- **आपके देखभाल प्रदाता, परिवार, या मित्रों को टेलिमेडिसिन कॉल में जोड़ने के लिए आमंत्रित करें,** भले ही वे दूर रहते हों। कुछ देखभाल प्रदाता टेक्नोलॉजी के मामले में सहायता कर सकते हैं और उन दुष्प्रभावों को दिखाने के लिए कैमरा योग्य दिशा में रख सकते हैं, जो शायद आप स्वयं न कर पाएं

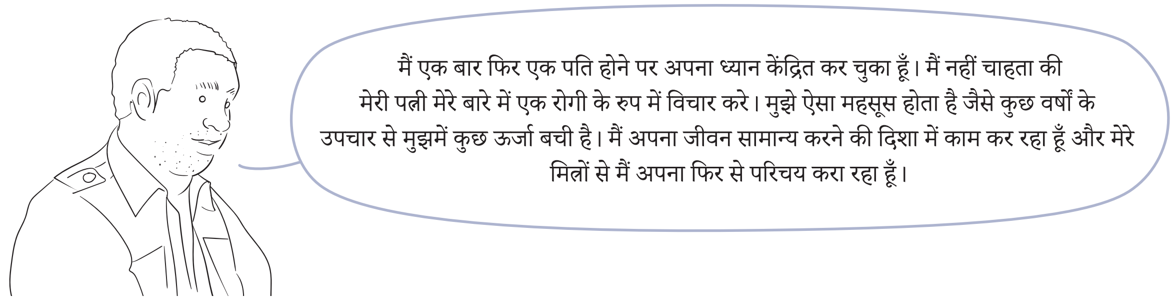
सबसे अच्छे सेट-अप के लिए, अपने घर के किसी छोटे हिस्से की पहचान करें जो शांत और निजी हो, ताकि आप आपके डॉक्टर के साथ बात करने पर ध्यान केंद्रित कर सकें। अपने घर के सेट-अप के लिए यहाँ एक उपयोगी जाँचसूची दी गई है:

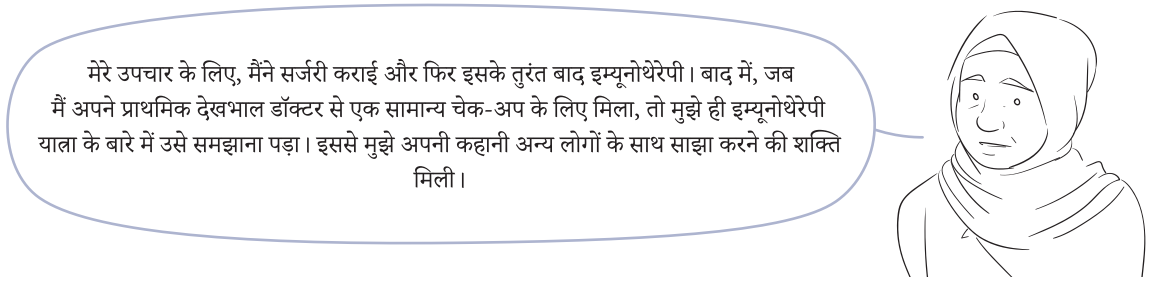
- यह **अच्छी तरह प्रकाशित क्षेत्र** में हो। आप एक फ्लैशलाइट तैयार रख सकते हैं
- **जितना संभव हो कैमरा आँख के स्तर के निकट** रखें
- कोई भी दुष्प्रभाव दिखाने के लिए **ढीले कपड़े** पहनें
- जब आप किसी **फोन या टैबलेट का उपयोग करें, तो इसे अच्छी तरह किसी किताब पर टिका कर रखें,** ताकि आपके हाथ मुक्त रहें
- आपके **प्रश्न, नोट्स और एक पेन** अपने पास रखें
- एक **स्थिर कुर्सी** पर बैठें

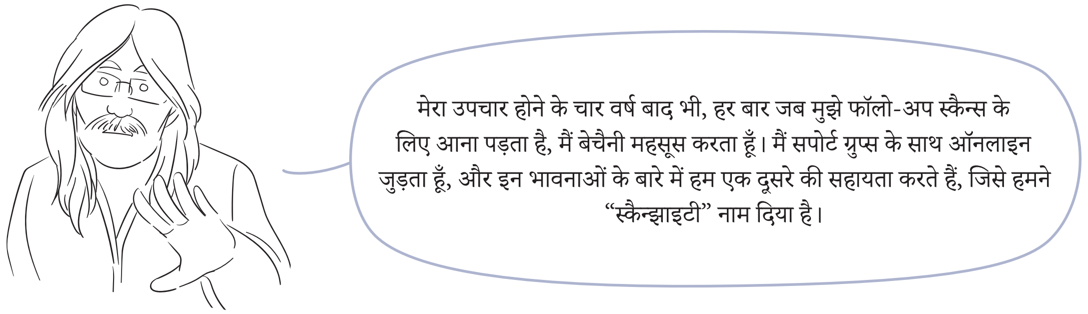


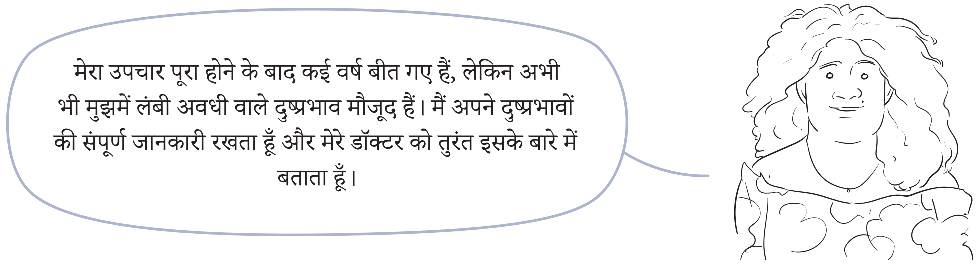
मेरा उपचार पूरा हो जाने के बाद मेरी यात्रा कैसी होगी?

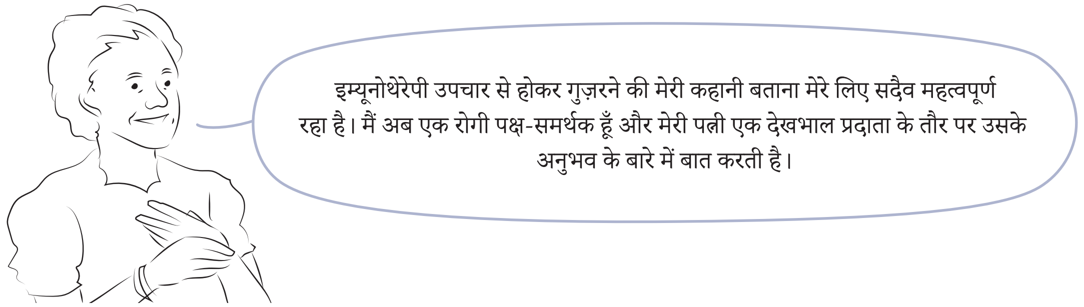
उपचार के बाद प्रत्येक व्यक्ति की यात्रा अलग होगी। यहाँ कुछ चीज़ें दी गई हैं जो आपका उपचार पूरा होने के बाद आपके लिए महत्वपूर्ण बन सकती है।











कैंसर उत्तरजीविता समझना

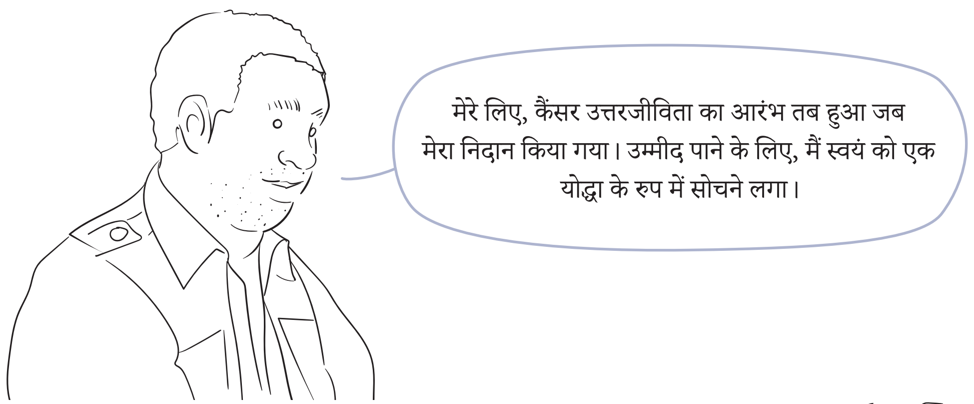
आगे आने वाले पृष्ठ इन प्रश्नों के उत्तर देंगे:

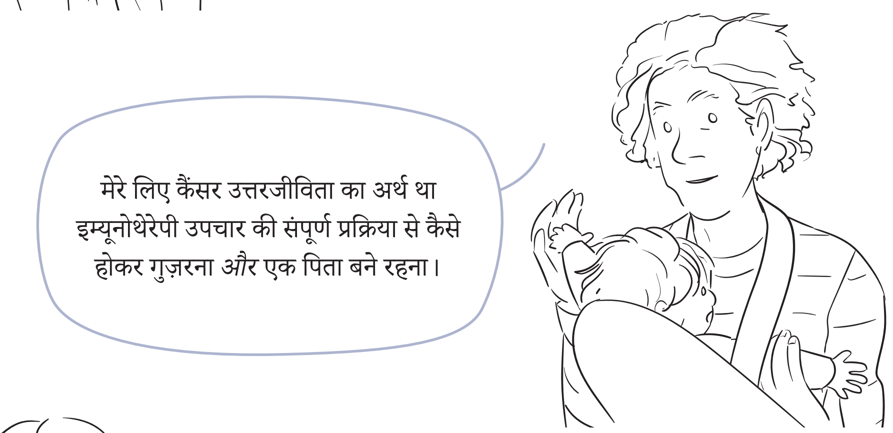
- **कैंसर उत्तरजीविता क्या है?**
- **कैंसर उत्तरजीविता के कौन से तत्त्व हैं?**
- **उत्तरजीविता देखभाल योजना क्या है?**
- **मुझे उत्तरजीविता देखभाल योजना की आवश्यकता क्यों है?**

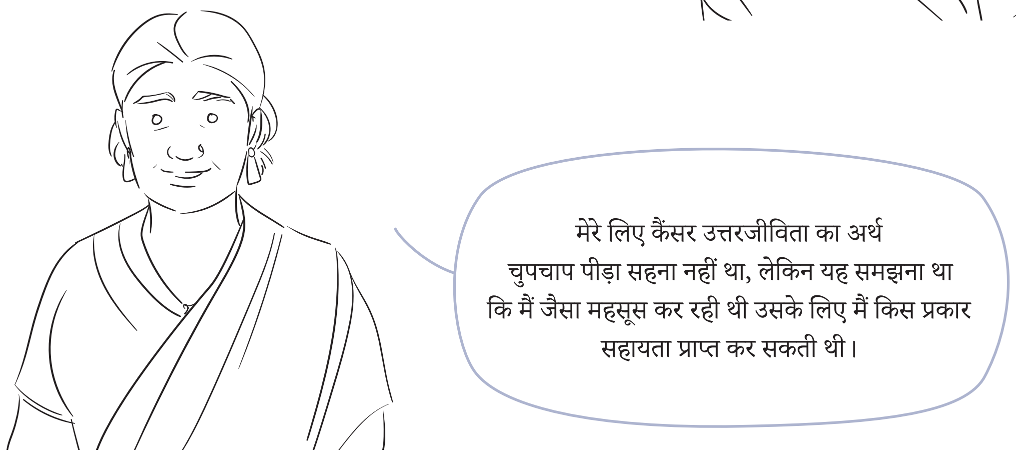
कैंसर उत्तरजीविता क्या है?

“कैंसर उत्तरजीविता” का अर्थ है **कैंसर के साथ, उसके दौरान और उसके आगे जीने की प्रक्रिया,** जो निदान से लेकर, उपचार, और फिर फॉलो-अप तक जारी रहती है। पहले की तुलना में कैंसर से पीड़ित लोग अधिक लंबी आयु जी रहे हैं और अब इनकी नई और अलग आवश्यकताएं हैं।

कैंसर के साथ जीने वाले कई लोग अब स्वयं को योद्धा और उत्तरजीवी के रुप में देखते हैं।







कैंसर उत्तरजीविता का आपके लिए क्या अर्थ हो सकता है, इसके बारे में कुछ क्षण विचार करें।

कैंसर उत्तरजीविता के क्या तत्त्व हैं?

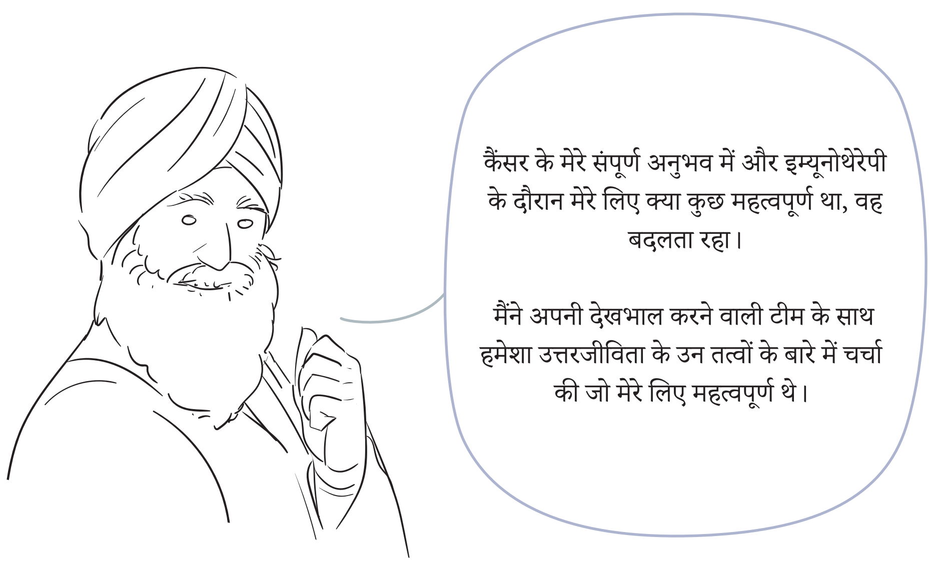
कैंसर से पीड़ित हर व्यक्ति अलग होता है और कैंसर उत्तरजीविता यात्रा के दौरान उनकी अलग-अलग आवश्यकताएं और चुनौतियां होती हैं।

कैंसर उत्तरजीविता के कई तत्त्व हो सकते हैं जो आपके जीवन में महत्वपूर्ण होते हैं। **कुछ निदान के समय आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण होंगे, जबकि अन्य का महत्व आपके उपचार के अंत में होगा।**

अपनी देखभाल करने वाली टीम के साथ कैंसर उत्तरजीविता के उन तत्त्वों के बारे में **बात करें,** जो आपके लिए अभी महत्वपूर्ण हैं।

यहाँ कुछ सामान्य तत्त्व दिए गए हैं, चर्चा की शुरुआत करने और यह जानने के लिए कि कैंसर उत्तरजीविता का आपके लिए क्या अर्थ है:

- **भावनात्मक स्वास्थ्य** और आप प्रतिदिन कैसा महसूस कर रहे हैं
- **व्यायाम** और आप कैसा आहार ले रहे हैं
- **परिवार नियोजन** और एक अभिभावक या दादा-दादी या नाना-नानी के रुप में आपकी भूमिका
- **यौन स्वास्थ्य**
- **काम** जारी रखना या काम पर लौटना
- **संबंधों** की पुन:प्राप्ति करना
- **आर्थिक नियोजन** और देखभाल का खर्च
- **आध्यात्मिक आरोग्य**
- **आपके प्राथमिक देखभाल डॉक्टर (पीसीपी)** के साथ आपके संबंधों में वृद्धि करना



उत्तरजीविता देखभाल योजना क्या है?

एक उत्तरजीविता देखभाल योजना एक ऐसा साधन है, जो आपके ऑन्कोलॉजिस्ट, प्राथमिक देखभाल डॉक्टर, और आपकी देखभाल करने वाली टीम के अन्य सदस्यों की सहायता करे, जिससे की वे आपकी मेडिकल, शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, सामाजिक, और आध्यात्मिक आवश्यकताओं के लिए सबसे अच्छी देखभाल प्रदान कर सकें, आपका उपचार पूरा हो जाने के बाद भी।

मुझे उत्तरजीविता देखभाल योजना की आवश्यकता क्यों है?

यह आपकी संपूर्ण देखभाल करने वाली टीम के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि **इससे आपके सभी देखभाल करने वाली टीम के सदस्यों को एक समग्र पद्धति से आपकी देखभाल के बारे में आपके और एक दूसरे के साथ संपर्क करने में सहायता मिलती है।** यह एक दस्तावेज़ के तौर पर भी महत्वपूर्ण है, जिसका उपयोग **आपके देखभाल प्रदाता और परिवार आपकी संपूर्ण देखभाल यात्रा के बारे में जानने के लिए कर सकते हैं,** विशेष रुप से, यदि आप स्वयं इसे समझाने में समर्थ न हों।

इम्यूनोथेरेपी उपचार के लिए उत्तरजीविता देखभाल योजना में निम्नलिखित सम्मिलित हो सकता है:

- **कैंसर उत्तरजीविता के सभी तत्व** जो आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण हैं, जिसमें सम्मिलित हैं भावनात्मक स्वास्थ्य, इंश्योरेंस, संबंधों को संभालना, यौन स्वास्थ्य, और कई अन्य
- **संपर्क जानकारी** आपकी संपूर्ण देखभाल करने वाली टीम के लिए, जिसमें आपके देखभाल प्रदाता भी शामिल हैं
- **आपकी इम्यूनोथेरेपी उपचार का विवरण** और अन्य कैंसर उपचार जो आपने प्राप्त किया हो या कर रहे हों
- किस प्रकार आपके **दुष्प्रभावों को नियंत्रित किया गया,** जिसमें वो भी शामिल है जो कारगर रहा और जो कारगर नहीं रहा
- उपचार के बाद आपका **फॉलो-अप** क्या हो सकता है

भावनात्मक स्वास्थ्य

आगे आने वाले पृष्ठ इन प्रश्नों के उत्तर देंगे:

- **मैं जैसा महसूस करता/करती हूँ, क्या यह सामान्य है?**
- **मैं इसका सामना करने के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ?**
- **मेरी भावनाओं की संपूर्ण जानकारी रखने के लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?**
- **अधिक सहारे के लिए मैं किससे बात कर सकता/सकती हूँ?**
- **मैं किस प्रकार अपना सामान्य स्वास्थ्य बनाए रख सकता/सकती हूँ?**

मैं जैसा महसूस करता/करती हूँ, क्या यह सामान्य है?

कैंसर जैसी बीमारी के साथ रहना भावनात्मक समय हो सकता है। **आपको जिस प्रकार की भावनाएं महसूस हो रही हैं, वह इस जीवन बदलने वाले अनुभव में सामान्य प्रतिक्रिया है।**

कभी-कभी, आप इन भावनाओं का अपने दम पर सामना कर सकते हैं, लेकिन अन्य समय में आपको दूसरों से सहायता लेने की इच्छा हो सकती है। याद रखें, आप केवल एक रोगी नहीं हैं, आप भी इंसान हैं। **कैंसर के विरुद्ध लड़ाई में आप अकेले नहीं हैं।**

मैं इसका सामना करने के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ?

आपका भावनात्मक, मानसिक, शारीरिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य भी समान रुप से महत्वपूर्ण है। आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसकी पहचान करना आपकी अपनी देखभाल करने की दिशा में पहला कदम है।

निम्नलिखित के बारे में हर सप्ताह चिंतन के लिए कुछ समय निकालने का विचार करें:

- आप दूसरों के साथ किस प्रकार **संबंधों** को बनाए रखे हुए हैं
- **भाव** जो आप महसूस कर रहे हैं (अच्छे या बुरे)

मेरी भावनाओं की संपूर्ण जानकारी रखने के लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

समय समय पर, आपकी स्थिति कैसी है, यह जानने के लिए नीचे दी गई आत्म-चिंतन सूची का उपयोग कर सहायता प्राप्त करें। इस पृष्ठ की आप अनेक कॉपियां बना सकते हैं।

पिछले 7 दिनों में:

मुझे चिंता महसूस हुई...
कभी नहीं . कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे डर महसूस हुआ...
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे गुस्सा महसूस हुआ...
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे असहाय महसूस हुआ...
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे दोषी महसूस हुआ..
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे बेचैन महसूस हुआ.
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे अस्वीकृत महसूस हुआ...
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे ________महसूस हुआ
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे दुख हुआ...
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे आशान्वित महसूस हुआ...
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे आशावादी महसूस हुआ...
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे ऊर्जावान महसूस हुआ..
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे खुशी महसूस हुई...
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे सशक्त महसूस हुआ...
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

मुझे कृतज्ञ महसूस हुआ...
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

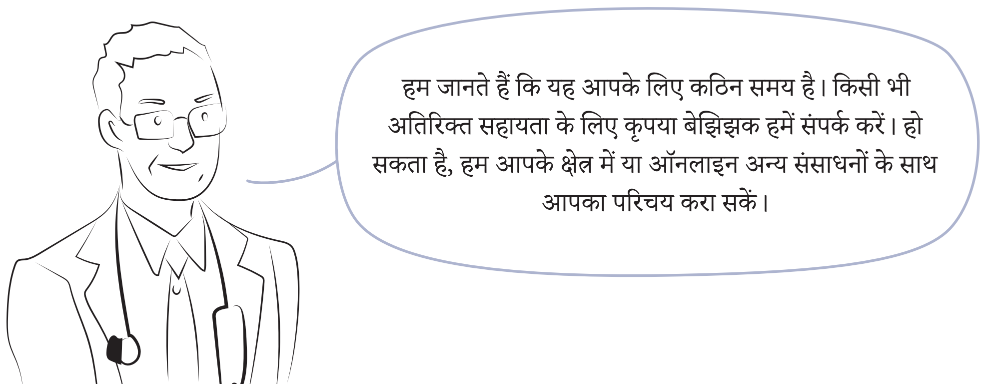
मुझे ________ महसूस हुआ
कभी नहीं कभी कभार कभी कभी बार बार सदैव

बातचीत शुरु करने के लिए **अपनी देखभाल करने वाली टीम के साथ उपरोक्त आत्म-चिंतन साझा करने के बारे में विचार करें।** अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में चर्चा करने से दूसरों को यह समझने में सहायता मिल सकती है कि वे किस प्रकार आपकी सहायता कर सकते हैं।

अधिक सहारे के लिए मैं किससे बात कर सकता/सकती हूँ?

आपके लिए यह उपयोगी हो सकता है कि आप दूसरे लोगों को अपनी यात्रा में भाग लेने दें और उनके अनुभवों और गहन अध्ययन से सीखें। **रोगियों के लिए उनके समुदाय में सक्रिय रहना, समर्थन ढूँढना और निम्नलिखित अन्य लोगों से सहायता माँगना, बहुत सामान्य है:**

- उनकी **देखभाल करने वाली टीम**
- साथी इम्यूनोथेरेपी के **रोगी**
- **समर्थन समूह** (आपके क्षेत्र में या ऑनलाइन)
- **थेरेपिस्ट, परामर्शदाता, या आध्यात्मिक अग्रणी** जैसे पेशेवर
- **मित्र और परिवार** के सदस्य



मैं किस प्रकार अपना सामान्य स्वास्थ्य बनाए रख सकता/सकती हूँ?

अपने सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए नीचे दी हुई गतिविधियाँ करने के बारे में विचार करें। कोई भी नई गतिविधि शुरु करने से पहले हमेशा अपनी देखभाल करने वाली टीम से पूछें।

- **सैर** के लिए जाना और ताज़ी हवा लेना
- **व्यायाम करना**
- **सेहतमंद आहार** का सेवन करना
- ऐसी **क्रियाकलाप करना जिससे आपको आनंद** मिले
- **आराम करना**

अपनी देखभाल करने वाली टीम के साथ बातचीत करना और अधिक जानना

आगे आने वाले पृष्ठ इन प्रश्नों के उत्तर देंगे:

- **मैं किस प्रकार अपनी देखभाल करने वाली टीम से बात करूँ?**
- **मेरी देखभाल करने वाली टीम से मैं किस प्रकार के प्रश्न पूछ सकता/सकती हूँ?**
- **अधिक सीखने के लिए वे कौनसे शब्द हैं, जो मैं देख सकता/सकती हूँ?**
- **कैंसर, इम्यूनोथेरेपी और उपलब्ध सहायता के बारे में कौनसे ऑनलाइन संसाधन मुझे अधिक जानकारी दे सकते हैं?**

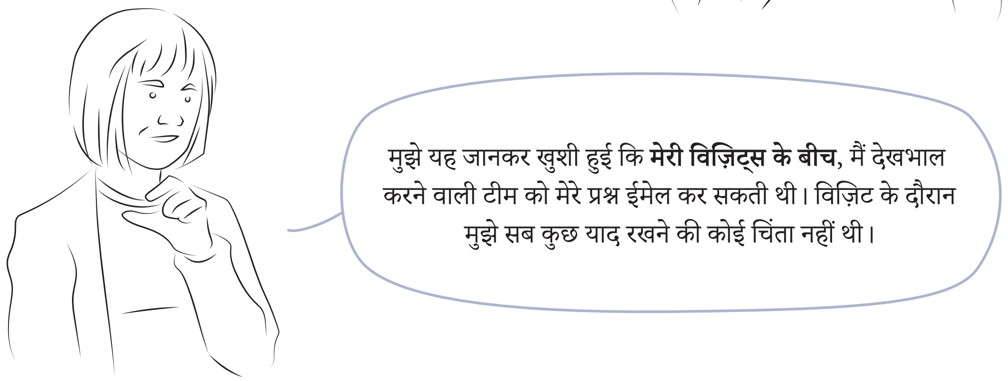
मेरी देखभाल करने वाली टीम के साथ मैं कैसे बात करूँ?

आपकी देखभाल करने वाली टीम से बात करने और प्रश्न पूछने को लेकर आपको डर महसूस हो सकता है। कभी-कभी, डॉक्टर ने क्या कहा, यह समझना, या आप क्या पूछना और किस बारे में बात करना चाहते थे, यह याद रखना भी कठिन होता है।

परंतु, **जिन बातों को लेकर आपको चिंता हो सकती है उसका समाधान करने के लिए प्रश्न पूछना एक महत्वपूर्ण पद्धति है।**

प्रश्न पूछने के बारे में कुछ टिप्स यहाँ दिए गए हैं:

- इससे **पहले** की आप अपनी देखभाल करने वाली टीम से बात करें, आप क्या पूछना चाहते हैं, उसके बारे में सोचें और उसे लिख लें
- नोट्स लिखें या पूछें कि क्या आप **विज़िट की रिकॉर्डिंग** कर सकते हैं
- यह पूछें कि क्या आपके टेलिमेडिसिन कॉल की **वीडियो या ट्रान्स्क्रिप्ट** उपलब्ध हो सकती है
- अपनी देखभाल करने वाली टीम के साथ बातचीत के दौरान **एक देखभाल प्रदाता, परिवार सदस्य, या मित्र को साथ रखें, जो एक अन्य व्यक्ति के रूप में इसे देख और सुन सकते** हैं
- यदि आपके प्रश्नों पर आपकी देखभाल करने वाली टीम के उत्तरआप समझ नहीं पाते हैं, तो उत्तर स्पष्ट करने के लिए कहें। **अधिक जानकारी पूछने में संकोच न करें!**



अपनी देखभाल करने वाली टीम से पूछें, कि यदि आपकी विज़िट के बाद आपके पास अतिरिक्त प्रश्न हों तो आप उनसे कैसे संपर्क कर सकते हैं।

मेरी देखभाल करने वाली टीम से मैं किस प्रकार के प्रश्न पूछ सकता/सकती हूँ?

आप अपनी इच्छा के अनुसार **कोई भी प्रश्न** पूछ सकते हैं। शुरु करने में आपकी सहायता के लिए, उदाहरण प्रश्नों की एक सूची यहाँ दी गई है।

इम्यूनोथेरेपी के बारे में प्रश्न	**नोट्स**
क्या इम्यूनोथेरेपी मेरे लिए योग्य है?	
क्या मेरे कैंसर के लिए स्वीकृति प्राप्त इम्यूनोथेरेपियाँ हैं?	
क्या कोई अन्य रोगी हैं जिनसे मैं उनके इम्यूनोथेरेपी से जुड़े अनुभव के बारे में बात कर सकता/सकती हूँ?	
जब मेरी इम्यूनोथेरेपी चल रही हो, तो क्या मुझे या मेरी महिला जोड़ीदार को गर्भवती होने की अनुमति होगी?	
मेरे अन्य विकल्प क्या हैं?	
यदि मेरे कैंसर के लिए कोई भी स्वीकृति प्राप्त इम्यूनोथेरेपी न हो, तो फिर क्या कोई इम्यूनोथेरेपी से जुड़ा या अन्य क्लिनिकल ट्रायल मेरे लिए उपलब्ध है?	

बायोमार्कर्स के बारे में प्रश्न	**नोट्स**
बायोमार्कर टेस्ट क्या हैं?	
मेरे कैंसर के बारे में बायोमार्कर टेस्ट हमें क्या बता सकते हैं?	

इम्यूनोथेरेपी का अन्य उपचारों के साथ उपयोग किस प्रकार किया जा सकता है, इससे संबंधित प्रश्न	**नोट्स**
क्या यह इम्यूनोथेरेपी मेरा एकमात्र उपचार होगा? यदि नहीं, तो कौनसे अन्य उपचार मेरी उपचार योजना का भाग हो सकते हैं?	
यदि मैं एक से अधिक प्रकार के उपचार प्राप्त करता/करती हूँ, तो क्या मुझे अधिक दुष्प्रभाव होंगे?	
क्या मुझे एक ही समय में उपचार दिए जाएंगे, या एक पूरा होने के बाद दूसरा?	
क्या मुझे एक से अधिक उपचार लेने के लिए अस्पताल या क्लिनिक में कई बार आना होगा, अथवा ये सभी एक ही दिन में होंगे?	
क्या मेरे सभी उपचार एक ही अस्पताल या क्लिनिक में होंगे?	
मैं कितने प्रकार के उपचार ले सकता/सकती हूँ?	
क्या मैं किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकता/सकती हूँ जिसने एक से अधिक उपचार लिए हों?	
इसके बारे में किस प्रकार का अनुसंधान किया गया है?	

खर्च के बारे में प्रश्न	**नोट्स**
इम्यूनोथेरेपी का खर्च कितना होगा?	
यदि मुझे खर्च, इंश्योरेंस कवरेज और भुगतान संबंधित प्रश्न हैं, तो मैं किनसे बात कर सकता/सकती हूँ?	

इम्यूनोथेरेपी उपचार विज़िट्स के बारे में प्रश्न

नोट्स

मेरी इम्यूनोथेरेपी उपचार विज़िट्स के लिए मुझे कितनी बार अस्पताल या क्लिनिक में आने की आवश्यकता है?

प्रत्येक विज़िट में सामान्य तौर पर कितना समय लगता है?

प्रत्येक विज़िट के दौरान क्या होता है?

मुझे इम्यूनोथेरेपी किस प्रकार दी जाएगी (उदा. एक आईवी, एक गोली)?

क्या प्रत्येक विज़िट में मेरे साथ किसी अन्य व्यक्ति को आना चाहिए?

प्रत्येक विज़िट के बाद मुझे कैसा महसूस होगा?

कामकाज के समय के बाद मैं किससे संपर्क कर सकता/सकती हूँ?

यदि मैं कहीं और जाता/जाती हूँ, तो क्या मैं दूसरे अस्पताल या क्लिनिक में इम्यूनोथेरेपी जारी रख सकता/सकती हूँ?

दुष्प्रभावों के बारे में प्रश्न

नोट्स

मुझे किस प्रकार के दुष्प्रभावों का अनुभव हो सकता है?

सामान्य तौर पर दुष्प्रभाव कब होते हैं?

यदि मुझे दुष्प्रभाव होते हैं, तो मैं किनसे बात कर सकता/सकती हूँ?

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे कब डॉक्टर को कॉल करना है और कब मुझे मेरे दुष्प्रभावों की संपूर्ण जानकारी रखनी है?

यदि मुझे ईआर डॉक्टर या अन्य किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से मिलना हो, तो मुझे मेरी इम्यूनोथेरेपी और दुष्प्रभावों के बारे में उन्हें क्या बताना होगा?

टेलिमेडिसिन के बारे में प्रश्न

नोट्स

मेरे पास कम्प्यूटर नहीं है; क्या मेरे लिए फिर भी टेलिमेडिसिन विज़िट संभव है?

टेलिमेडिसिन विज़िट्स कितने लंबे समय तक चलते हैं?

मेरे डॉक्टर किस प्रकार शारीरिक जाँच करेंगे, यदि मुझे उसकी आवश्यकता हो?

टेलिमेडिसिन विज़िट के बाद क्या कोई अन्य व्यक्तिगत तौर पर विज़िट भी होती है?

अधिक सीखने के लिए वे कौनसे शब्द हैं, जो मैं देख सकता/सकती हूँ?

इस मार्गदर्शिका के कुछ शब्दों और वाक्यांशों की सूची और उनकी परिभाषाएं नीचे दी गई हैं। इन विषयों पर अधिक ऑनलाइन जानकारी पाने के लिए आप इस सूची का उपयोग सर्च शब्दों के रुप में, अपने सपोर्ट ग्रुप से बात करने के लिए, या उनके बारे में अपनी देखभाल करने वाली टीम से पूछने के लिए कर सकते हैं।

एड्जुवेंट थेरेपी इम्यूनोथेरेपी और सर्जरी के उपचार के मिश्रण का एक प्रकार है। सर्जरी पहला उपचार हो सकता है, इसके बाद इम्यूनोथेरेपी, जिससे आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को सर्जरी के दौरान छूट गई कैंसर कोशिकाओं पर हमला करने के लिए सहायता मिल सके।

कैंसर उत्तरजीविता का अर्थ है कैंसर के साथ, उसके दौरान और उसके आगे जीने की प्रक्रिया, जो निदान से लेकर, उपचार, और फिर फॉलो-अप तक जारी रहती है।

इम्यूनो-ऑन्कोलॉजी (कभी-कभी इसे कैंसर इम्यूनोथेरेपी, या केवल इम्यूनोथेरेपी भी कहा जाता है) का अर्थ है, ऐसी दवाइयों का उपयोग करना जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने में सहायता कर सकती हैं।

प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रमण और बीमारियों के विरुद्ध आपकी स्वस्थ कोशिकाओं की रक्षा करने की आपके शरीर की पद्धति है। आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली अस्वस्थ कोशिकाओं को अनियंत्रित रुप से बढ़ने से रोकने में सहायता कर सकती है।

नियोएड्जुवेंट थेरेपी इम्यूनोथेरेपी और सर्जरी के उपचार के मिश्रण का एक प्रकार है। इम्यूनोथेरेपी पहला उपचार हो सकता है, जिससे की प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर पर हमला करने की सहायता मिले और ट्यूमर छोटा हो सके। इसके बाद सर्जरी।

पेरीऑपरेटिव थेरेपी इम्यूनोथेरेपी और सर्जरी के उपचार के मिश्रण का एक प्रकार है। इस उपचार में दो इम्यूनोथेरेपी उपचार के आसपास आपकी सर्जरी की जा सकती है। आप इम्यूनोथेरेपी के साथ शुरु कर सकते हैं, इसके बाद सर्जरी करा सकते हैं, और बाद में फिर एक बार इम्यूनोथेरेपी करा सकते हैं।

स्कैन्झाइटी का अर्थ है चिंता और परेशानी की भावना, जो आपको स्कैन कराने से पहले, दौरान या बाद में महसूस हो सकती है जो कैंसर उपचार या फॉलो-अप के दौरान आपके कैंसर की निगरानी के लिए किए जाते हैं।

सर्वाइवरशिप केयर प्लान या उत्तरजीविता देखभाल योजना एक ऐसा साधन है, जो आपके ऑन्कोलॉजिस्ट, प्राथमिक देखभाल डॉक्टर, और आपकी देखभाल करने वाली टीम के अन्य सदस्यों की सहायता करे, जिससे की वे आपकी मेडिकल, शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, सामाजिक, और आध्यात्मिक आवश्यकताओं के लिए सबसे अच्छी देखभाल प्रदान कर सकें, आपका उपचार पूरा हो जाने के बाद भी।

मेरे शब्द और वाक्यांश	मेरी परिभाषाएं

किसी भी शब्द का अर्थ अस्पष्ट होने पर, **आप कभी भी अपनी देखभाल करने वाली टीम** को इसे समझाने के लिए कह सकते हैं।

कैंसर, इम्यूनोथेरेपी और उपलब्ध सहायता के बारे में कौनसे ऑनलाइन संसाधन मुझे अधिक जानकारी दे सकते हैं?

अमेरिकन कैंसर सोसायटी
cancer.org

ब्राइट स्पॉट नेटवर्क
brightspotnetwork.org

कैंसर और करियर
cancerandcareers.org

कैंसर सपोर्ट कम्यूनिटी
cancersupportcommunity.org

कैंसर रिसर्च इंस्टीट्यूट
cancerresearch.org

कैंसरकेयर
cancercare.org

केयरिंग ब्रिज
caringbridge.org

ClinicalTrials.gov
ClinicalTrials.gov

फैमिली रीच
familyreach.org

फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन का डेटाबेस
Drugs@FDA या **accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf**

इन्स्पायर
inspire.com

स्टैंड अप टू कैंसर
standuptocancer.org

संसाधनों की यह सूची सुविधा के तौर पर उपलब्ध कराई गई है। तीसरे पक्ष की संस्था द्वारा उपलब्ध कराई गई जानकारी का ब्रिस्टल मायर्स स्क्विब अनुमोदन नहीं करता, और इसके लिए उत्तरदायी नहीं है।

मैं आगे क्या कर सकता/सकती हूँ?

- कैंसर, इम्यूनोथेरेपी और सहायता के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए **पिछले पृष्ठ पर सूचीबद्ध की गई लिंक्स पर जाने के बारे में विचार करें।**

- इस मार्गदर्शिका में दिए गए उदाहरण प्रश्नों की समीक्षा करके आप **अपनी देखभाल करने वाले टीम के साथ बातचीत करने के लिए तैयारी करने का विचार करें** और कोई अन्य प्रश्न होने पर उन्हें लिख लें।

- **आपके अपने जीवन के उन कारकों का विचार करें,** जो इम्यूनोथेरेपी प्राप्त करने के कारण प्रभावित हुए हैं, और अपने जीवन और उपचार पर अधिक नियंत्रण पाने की पद्धतियों की योजना बनाना शुरु करें।

Bristol Myers Squibb®

ONC-US-2400263 05/24
© 2024 Bristol-Myers Squibb Company.