स्तन कैंसर

युवा महीलाएँ

पश्चिमी दुनिया जहाँ स्तन कैंसर 60 वर्ष की आयु के बाद एक आम समस्या है उसके विपरीत भारत में स्तन कैंसर के अधिकतम मामले 25-50 वर्ष की आयु के बीच पाए जाते हैं, लगभग दो दशक पहले! हमारे पास वास्तव में इस बारे में कोई आँकड़ें नहीं हैं कि भारत में स्तन कैंसर से पीड़ित युवा महिलाओं की वास्तविक संख्या कितनी है।

युवा अवस्था में स्तन कैंसर होना एक बहुत बड़ा झटका हो सकता है और यह बहुत ही दुखदायी अनुभव हो सकता है। युवा लोगों के मन में शायद ही यह बात कभी आई हो कि उन्हें स्तन कैंसर हो सकता है क्योंकि यह आम धारणा है कि स्तन कैंसर बुजुर्ग लोगों को होता है।

बहुत सी भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। हो सकता है कि व्यक्ति को निदान पर भरोसा करना बहुत मुश्किल लगे और अक्सर महीलाएँ पूछती हैं कि क्या यह वास्तव में सही है।

काउंसिलिंग का महत्व

कैंसर सिर्फ शरीर को प्रभावित नहीं करता है। यह मन, शरीर और आत्मा को भी प्रभावित करता है। सिर्फ शारीरिक रूप से उपचार करने से कैंसर का इलाज पूरा नहीं होता। कैंसर की पहचान अपने रास्ते में अनेक समस्याएँ छोड़ जाती है, विशेषकर युवा महीलाओं में। निदान और उपचार के बाद अक्सर शारीरिक, वित्तीय और भावनात्मक मुश्किलें बनी रहती हैं। इसलिए, स्तन कैंसर की देखभाल के लिए काउंसिलिंग एक अत्यंत महत्वपूर्ण घटक है क्योंकि मरीज और उनके परिवार के सदस्य बेहतर रूप से सूचित, बेहतर रूप से तैयार रहते है और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अपने उपचार के विभिन्न चरणों के दौरान वे अधिक नियंत्रित महसूस करती हैं।

काउंसिलिंग में एक संवेदनशील और मददगार वातावरण में विशेषज्ञ द्वारा निदान और उपचार के विभिन्न विकल्पों के बारे में चर्चा की जाती है। समान रूप से, काउंसिलिंग सत्र के दौरान पर्याप्त मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक समर्थन प्रदान किया जाता है, जो स्तन कैंसर से पीड़ित मरीज और उसके परिवार के सदस्यों की व्यक्तिगत आवश्यकताओं का ध्यान रखता है।

स्तन कैंसर से पीड़ित महीलाओं में, पूछे जाने के लिए बहुत से प्रश्न होते हैं और उन सभी का अच्छी तरह से उत्तर देना महत्वपूर्ण है।

निदान किए जाने के समय से लेकर पूरे उपचार के दौरान और "कैंसर' नामक दुख के बावजूद भी, मरीज को अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि इस रोग से लड़ने के लिए आप अपने अंदर साहस, दृढ़ संकल्प और दृढ़ता का विकास करें क्योंकि कैंसर से जंग जितने में "आंतरिक शक्ति' बहुत महत्वपूर्ण होती है।

वे कौन से संभावित प्रश्न हैं जो व्यक्ति विशेषज्ञ से पूछना चाह सकता है?

व्यक्ति को उपचार के विभिन्न विकल्पों के बारे में विशेषज्ञ से निसंकोच प्रश्न पूछने चाहिए। इनमें निम्न शामिल हो सकते हैं

मेरे लिए सबसे अच्छा इलाज क्या है?

क्या कोई विकल्प हैं?

संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं?

क्या कोई लघु अवधि और दीर्घ अवधि जटिलताएँ हैं?

ये उपचार दैनिक जीवन को किस प्रकार प्रभावित करेंगे?

यह विशेषज्ञ की जिम्मेदारी है कि वह पूछे गए प्रश्नों का बिना जल्दबाजी के और सरल तथा समझने में आसान भाषा में उत्तर दे।

निदान का सामना करना

अन्य लोगों से बातचीत करना

कैंसर के निदान के बारे में अन्य लोगों से बात करना बहुत मुश्किल हो सकता है। हालांकि, शुरूआत में इसके बारे में बात करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यदि व्यक्ति खुलकर बताता है तो आसपास के लोगों के लिए मदद और समर्थन देना आसान हो सकता है। हाल ही में जिस महीला में कैंसर की पहचान की गई है, यदि उसके बच्चे हैं तो उन्हें क्या बताना है इस बात का निर्णय लेना सबसे कठिन चुनौती हो सकती है। बच्चे संभवतः सबसे खराब की कल्पना कर सकते हैं, इसलिए यथार्थवादी होने के साथ-साथ अपको आश्वस्त करने वाला भी होना चाहिए। बच्चों से बात करने का एकमात्र सही तरीकी कोई भी नहीं है। यह उनकी आयु और पारिवारिक स्थिति पर निर्भर करता है।

तनाव

विभिन्न प्रकार की स्वयं-सहायता तकनीके हैं जिनकी सलाह एक प्रशिक्षित काउंसलर द्वारा दी जानी चाहिए। तनाव मुक्त रहने के लिए तकनीकें जैसे कि ध्यान, नियमित शारीरिक व्यायाम तनाव के स्तर को कम करने में सहायता करते हैं।

गर्भावस्था के दौरान स्तन कैंसर का निदान

कुछ महीलाओं में गर्भावस्था के दौरान या जन्म देने के तुरंत बाद स्तन कैंसर की पहचान की जाती है व सबसे सुखी समय एकदम से सबसे दर्दनाक हो जाता है। इस बात का कोई निश्चित प्रमाण नहीं है कि गर्भावस्था के दौरान होने वाला स्तन कैंसर अन्य समय पर होने वाले स्तन कैंसर की तुलना में अधिक आक्रामक होता है। गर्भावस्था के दुरान स्तन में कैंसर का पता लगाने में मुश्किल होने के कारण कुछ महीलाओं में इसका पता लगाने में देरी हो सकती है। गर्भवती महीला को दिए जाने वाला उपचार स्तन कैंसर की अवस्था और गर्भावस्था की त्रेमासिक जब कैंसर का निदान किया गया था पर निर्भर करता है। उपचार करने वाली टीम के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह मरीज के देखभाल कर रही प्रसूति-विज्ञानी से संपर्क बनाए रखे। स्तन कैंसर के लिए किए जाने वाले बहुत से उपचार गर्भावस्था के दौरान दिए जा सकते हैं। कुछ परिस्थितियों में, गर्भपात कराना आवश्यक हो सकता है।

क्या मैं फिर से गर्भवती बन सकती हूँ?

प्रजनन संबंधी समस्याएं

स्तन कैंसर का उपचार करने के दौरान किए जाने वाले कुछ उपचारों का प्रजनन क्षमता पर प्रभाव पड़ सकता है। महिलाएँ जिनका हाल ही में निदान किया गया है वे अपने चिकित्सक के साथ संभवतः प्रजनन संबंधी मुद्दा न उठाएँ क्योंकि वे निदान द्वारा अभिभूत होंगी या वे इस बात से अवगत नहीं होंगी कि कैंसर का उपचार प्रजनन क्षमात को क्षीण कर सकता है या हो सकता है कि वे बच्चा न चाह्ती हों। यदि किसी महीला ने अपना परिवार नहीं शुरू किया है या पूर्ण नहीं किया है, तो उस महीला के लिए अपनी प्रजनन क्षमता को संरक्षित करना एक प्राथमिकता हो सकती है और मरीज का उपचार करने वाले चिकित्सकों कि यह जिम्मेदारी है कि वे इस बारे में मरीज को और उसके साथी को बताएँ और स्तन कैंसर का उपचार प्रारंभ करने से पहले महीला को किसी प्रजनन विशेषज्ञ से सलाह लेने के लिए कहें।

भ्रूण या कुछ मामलों में अंडों को फ्रीज करने के बाद प्रजनन संबंधी उपचार लेना संभव हो सकता है ताकि स्तन कैंसर का इलाज पूरा हो जाने के बाद भविष्य में उनका उपयोग किया जा सके।

एक सामान्य निर्देश के रूप में, उपचार के बाद गर्भवती बनने से पहले दो से तीन साल तक इंतजार करने की सलाह दी जाती है। ऐसा करने की सलाह इसलिए दी जाती है ताकि शरीर को आरोग्य प्राप्ति के लिए समय मिल सके और इसलिए भी क्योंकि निदान के प्रथम दो-तीन साल में कैंसर के लौट आने का जोखिम बहुत अधिक होता है। इतने समय तक इंतजार करना सभी के लिए उचित नहीं होता है। सलाह महीला दर महीला भिन्न हो सकती है और स्तन कैंसर का निदान किए जाने के बाद परिवार नियोजन करने से पहले विशेषज्ञ की सलाह लेना आवश्यक होता है।

गर्भनिरोधक

गर्भनिरोधक का उपयोग करने पर विचार करना महत्वपूर्ण है। हार्मोनल गर्भनिरोधक जैसे कि दवाओं का सेवन करने की आमतौर पर उन महिलाओं को सलाह नहीं दी जाती है जिन्हें कभी स्तन कैंसर हुआ था क्योंकि गर्भनिरोधक दवाओं में मौजूद हार्मोन स्तन कैंसर को पुनः उत्पन्न होने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। अवरोधक विधि जैसे कि कंडोम का उपयोग करना सबसे बेहतर विकल्प है।

शारीरिक छवि

स्तन कैंसर के लिए दिए जाने वाले उपचर के कारण कभी-कभी शरीर की छवि बदल जाती है। बहुत हद तक आत्म विश्वास कम हो जाता है और व्यक्ति सार्वजनिक स्थानों पर जाने पर संकोची महसूस कर सकत है। यहाँ तक की बहुत सी साधारण चीजें जैसे कि कपड़े की दुकानों और स्वीमिंग पूल में कपड़े बदलने वाले स्थान का उपयोग करना भी एक समस्या हो सकती है। इस मुश्किल की घड़ी में सलाह और समर्थन देने के लिए काउंसिलिंग अत्यंत महत्वपूर्ण है।

रजोनिवृत्ति के दुष्प्रभाव

स्तन कैंसर के लिए किए जाने वाले कुछ इलाज के कारण दुष्प्रभाव हो सकते हैं जो आमतौर पर रजोनिवृत्ति से संबंधित होते हैं। कीमोथेरेपी और कई हार्मोनल दवाएँ जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती हैं। महीला कुछ लक्षणों जैसे कि चेहरे पर लालिमा, बालों के झड़ना, रात को पसीना आना, योनि में सूखापन, थकान, दुर्बल एकाग्रता और मिजाज में परिवर्तन आना का अनुभव कर सकती है। व्यक्ति किस प्रकार महसूस करता है उस पर इनका बहुत अधिक प्रभाव पड़ सकता है। किसी विशेषज्ञ से बात करना महत्वपूर्ण है और प्रारंभ में ही किसी स्त्री रोग विशेषज्ञ से महीला को मिल लेने के लिए कहने से कुछ समस्याओं को हल करने में मदद मिल सकती है।

बालों का झड़ना

स्तन कैंसर के इलाज में बालों का झड़ना सबसे कष्टप्रद होता है। इस समस्या के बारे में पहले से बताना और उपचार शुरू करने से पहले विग पहनाने से भी आत्म-विश्वास को पुनः स्थपित करने में बहुत अधिक मदद मिलती है। कुछ महिलाएँ उपचार शुरू कराने से पहले तिरूपती जाकर गंजा होना पसंद करती हैं। मेरे एक मरीज ने कहा था कि वह "गंजी और सुंदर है' यह बहुत अच्छी मनोवृत्ति, जो मुझे उस 23 साल की महीला के लिए कहना चाहिए - यह सब अच्छी काउंसिलिंग के प्रभाव और परिणाम हैं, अपने मन को तैयार करने से व्यक्ति आधा युद्ध जीत जाता है

स्तन का पुन: निर्माण

स्तन कैंसर की सर्जरी कराने से यह संभावना होती है कि स्तन का आकार प्रभावित हो जाए। कुछ महिलाएँ जिन्हें मैस्टेक्टॉमी (दोनों स्तनों और निपल को निकालना) की सलाह दी जाती है उन्हें उन महीलाओं की तुलना में अधिक कठिनाई होती है जिन्हें स्तन संरक्षण सर्जरी की सलाह दी गई है। सभी महीलाओं को पुनः निर्माण के विकल्पों के संदर्भ में परामर्श दिया जाना चाहिए, स्पष्ट रूप से मुखाकृति की अनुपस्थिति जिससे भारत की अधिकांश महिलाएँ मैस्टेक्टॉमी कराने के दौरान गुजरती हैं। पुनः निर्माण इलाज का महत्वपूर्ण भाग हो स्कता है जो भावनात्मक पुनर्प्राप्ति और सुख दिलाने में मदद करता है और उपचार करने वाले चिकित्सकों को काउंसिलिंग के दौरान इस कारक को ध्यान में रखना चाहिए। स्तन का पुनः निर्माण करने की योजना बनाने के दौरन साथी के विचारों और विकल्पों का भी ध्यान रखा जाना चाहिए।

लैंगिकता

महिलाएँ पाती हैं कि उपचार के दौरान और उसके बाद उनकी सेक्स लाइफ में बहुत अधिक परिवर्तन आता है। बहुत सी महिलाएँ यौन संबंधों के बारे में असुरक्षित महसूस करती हैं। सर्जरी और रेडियोथेरेपी के बाद स्तन/छाती की दीवारों में दर्द/सुन्नता और पीड़ा अंतरंगता को सीमित कर सकती हैं। दूसरी ओर, कीमोथेरेपी कामेच्छा को कम कर सकती है। योनि में सूखापन एक अन्य मुख्य समस्या है। कीमोथेरेपी में दी जाने वाली दवाओं के प्रभावों के कारण समय से पहले रजोनिवृत्ति और बांझपन भी कामुकता को प्रभावित करता है।

साथियों को आपस में बात करने से और स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह लेने से हो सकता है कि कुछ प्रायोगिक समाधान मिल जाए।

अधिकांश महिलाएँ पाती हैं कि उनके साथी अस्थायी तौर पर उनके साथ यौन संबंध बनाने में रूचि खो सकते हैं। इससे निपटना विशेषकर उस समय बहुत मुश्किल कार्य होता है जब मरीज को सभी से आश्वासन के आवश्यकता होती है। इन परिस्थितियों में काउंसिलिंग अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।

आहार

स्वस्थ्य भोजन करने के बारे में सलाह देना महत्वपूर्न रूप से मदद कर सकता है। नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करने के अनेक लाभ हैं जिनके द्वारा उपचार से होने वाले कुछ दुष्प्रभावों में राहत मिल सकती है, विशेष रूप से सर्जरी के बाद कंधे और बाँहों की गतिविधि में।

फिर से उत्पन्न होने के जोखिम का अधिक आकलन करना और उस पर बहुत अधिक प्रतिक्रिया करने का मैं "एंजेलीना जोली' प्रभाव के रूप में संदर्भित करूँगा

कुछ युवा महिलाएँ जिन्हें स्तन कैंसर है वे इस बात का अधिक अनुमान लगाती हैं कि उन्हें दूसरे स्तन जो स्वस्थ्य है उसमें भी कैंसर हो जाएगा द कभी-कभी यह भावना उन्हें दूसरे स्तन को निकलवाने के लिए भी प्रेरित करती है।

इस बात क प्रमाण होने के बाद भी कि (कोंट्रालेटरल प्रोफायलेटिक मैस्टेक्टॉमी) प्रक्रिया उत्तरजीविता में सुधार नहीं करती है, इसके बावजूद भी इस प्रक्रिया को कराने का अनुरोध करने के लिए महिलाओं की संख्या में लगातार वृद्धि हो रही है, जिसकी एंजेलीना जोली की द्विपक्षीय प्रोफायलेटिक मैस्टेक्टॉमी किए जाने के बाद अधिक मांग हो रही है जिसे इस बात को ध्यान में रख कर किया गया था कि पारिवारिक इतिहास के कारण उनमें स्तन कैंसर के लौट आने का उच्च जोखिम था।

जोखिम के बारे में चिकित्सक द्वारा सरल और समझने में आसान भाषा में बताया जाना चाहिए। महिलाओं को यह आश्वासन देने के लिए बेहतर संचार की आवश्यकता है कि दूसरे स्तन की प्रोफायलेटिक मैस्टेक्टॉमी कराने से कोई लाभ नहीं होगा।

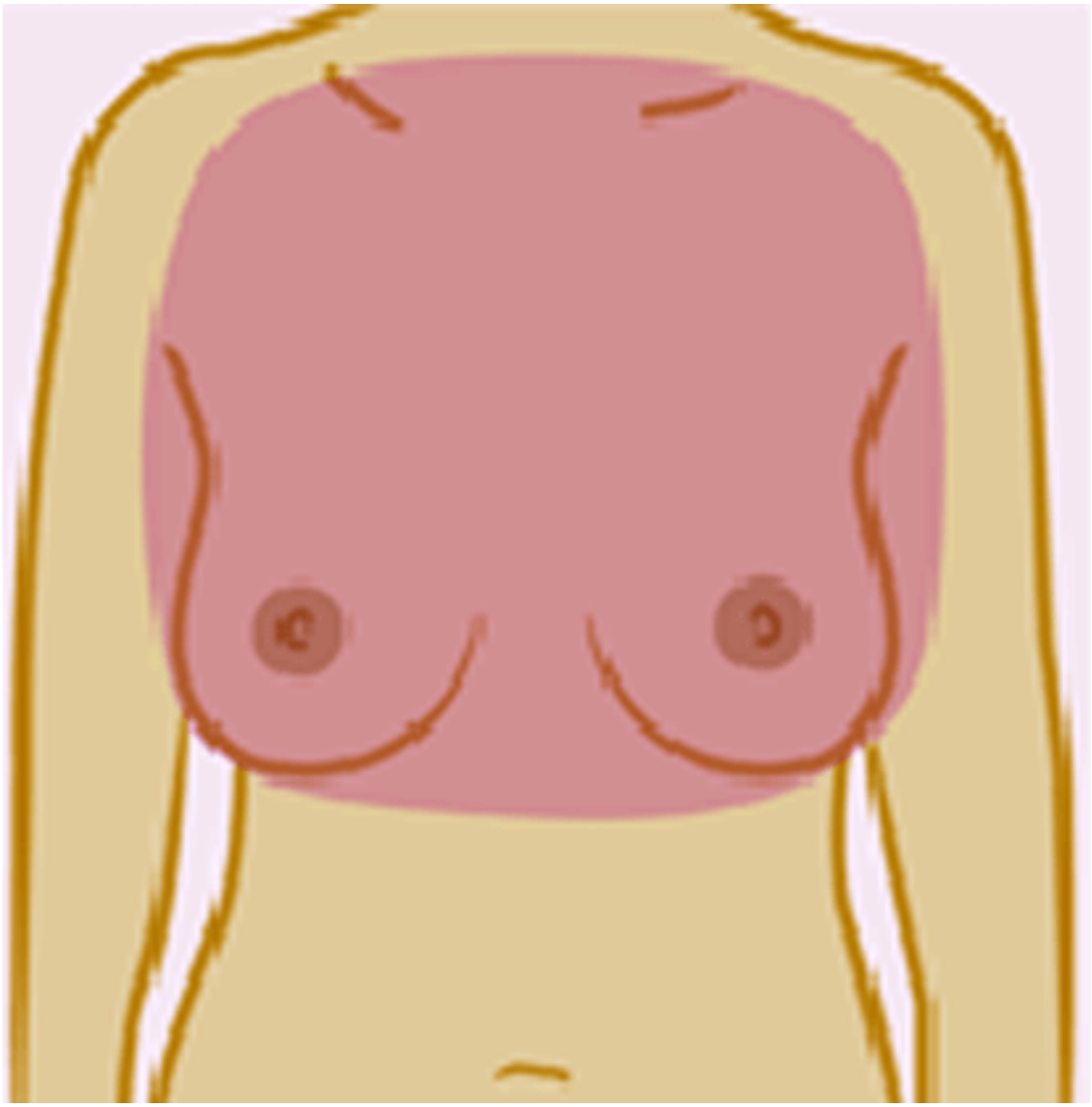
क्या कैंसर पुनः हो सकता है?

युवा महिलाएँ जिनमें स्तन कैंसर की पहचान की गई है उनमें यह प्रश्न अत्यधिक चिंताजनक हो सकता है क्योंकि वे अभी भी बहुत युवा हैं। प्रदान किए जाने वाले उपचार का उद्देश्य यह है कि कैंसर को पुन: उत्पन्न होने से रोका जा सके। यदि प्रारंभिक अवस्था में इसकी पहचान कर ली जाए तो अधिकांश लोगों में यह पुनः नहीं होगा। हालंकि, कुछ लोगों में यह लौट कर आ सकता है। मैं अपने मरीजों को सकारात्मक होने के लिए कहता हूँ और उसी दिशा में उन्हें परामर्श देता हूँ। मेरा हमेशा मानना है कि काउंसिलिंग 50 उपचार होती है। अनिच्छुक मन उपचार का प्रभावी रूप से सामना नहीं कर पाएगा। मरीज जो अपने उपचार के दौरान और उसके बाद सकारात्मक हैं उनमें किए जाने वाले उपचार के लाभों को वर्णित नहीं किया जा सकता।

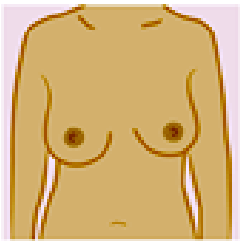
अंत में...

इलाज पूर्ण हो जाने के बाद 'स्तन जागरूक' होना महत्वपूर्ण है

परिवर्तनों के लिए अपने स्तनों के सभी भाग, अपनी कांख और अपनी हंसली तक के सभी हिस्से जाँचें।

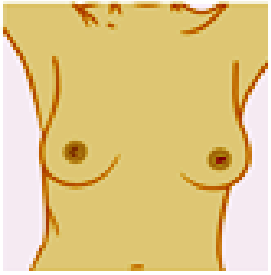


- आकार में परिवर्तन - यह हो सकता है कि एक स्तन स्पष्ट रूप से बड़ा या छोटा हो जाए



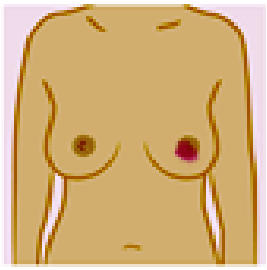
सौजन्यः स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

- वक्षाग्र उलटा (अंदर की ओर) हो गया है या उसकी स्थिति या आकार बदल गया है



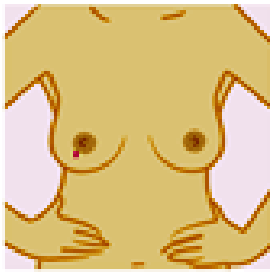
सौजन्यः स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

- वक्षाग्र पर या उसके चारों ओर चकत्ते



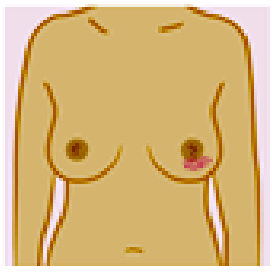
सौजन्यः स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

- एक या दोनों वक्षाग्र से स्राव



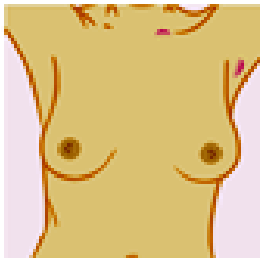
सौजन्यः स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

- त्वचा का सिकुड़ना या गड्ढे पड़ना



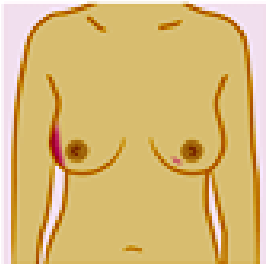
सौजन्यः स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

- आपकी कांख के नीचे या आपकी हंसली के चारों ओर सूजन (जहाँ लसिका ग्रंथियाँ होती हैं)



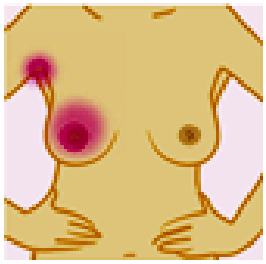
सौजन्यः स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

- आपके स्तन में गांठ या उसका मोटा होना जो स्तन के अन्य ऊत्तकों से भिन्न महसूस होते हों



सौजन्यः स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

- आपके स्थन के एक भाग में या आपकी कांख में निरंतर दर्द



सौजन्यः स्तन कैंसर केयर, ब्रिटेन

एक प्रकार की दवा की खुराक सबके लिए उपयुक्त नहीं होती है। प्रत्येक महीला अधिकांश युवा महिलाएँ जिनमें स्तन कैंसर की पहचान की जाती है उनके साथ निपटने के लिए बहुत अधिक मुद्दे होते हैं। अत्यधिक काउंसिलिंग के साथ लचीला आवश्यकता अनुसार बनाया गया दृष्टिकोण युवा महिलाओं को इस उपचार का सामना करने में सहायता करेगा और उपचार के बाद उन्हें वापस अपना जीवन जीने में सहायता करेगा।