Prostate cancer: Nepali

प्रोस्टेट क्यान्सर

यो जानकारी प्रोस्टेट क्यान्सरको कसरी रोग निदान र उपचार गरिन्छ भन्नेबारेमा हो ।

अन्डरलाइन गरिएका सबै शब्दहरूलाई अन्तिमतिर शब्द सूचीमा वर्णन गरिएका छन् । शब्द सूचीमा शब्दहरूको अंग्रेजीमा उच्चारण पनि समावेश छ ।

यदि यो जानकारीको सम्बन्धमा तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भनेर तपाईंले उपचार गराइरहनु भएको अस्पतालमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग सोध्नुहोस् ।

तपाईंले Macmillan Cancer Support लाई हप्ताको 7 दिन, बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 8 बजेसम्म नि:शुल्क फोन **0808 808 00 00** मा पनि फोन गर्न सक्नुहुन्छ । हामीसँग दोभाषेहरू उपलब्ध छन्, त्यसैले तपाईं हामीसँग आफ्नो भाषामा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ । हामीलाई फोन गर्नुभएको बेला, कृपया तपाईंले खोज्नुभएको भाषा हामीलाई अंग्रेजीमा बताउनुहोस् ।

यो जानकारी निम्न अवस्थाहरूका बारेमा हो:

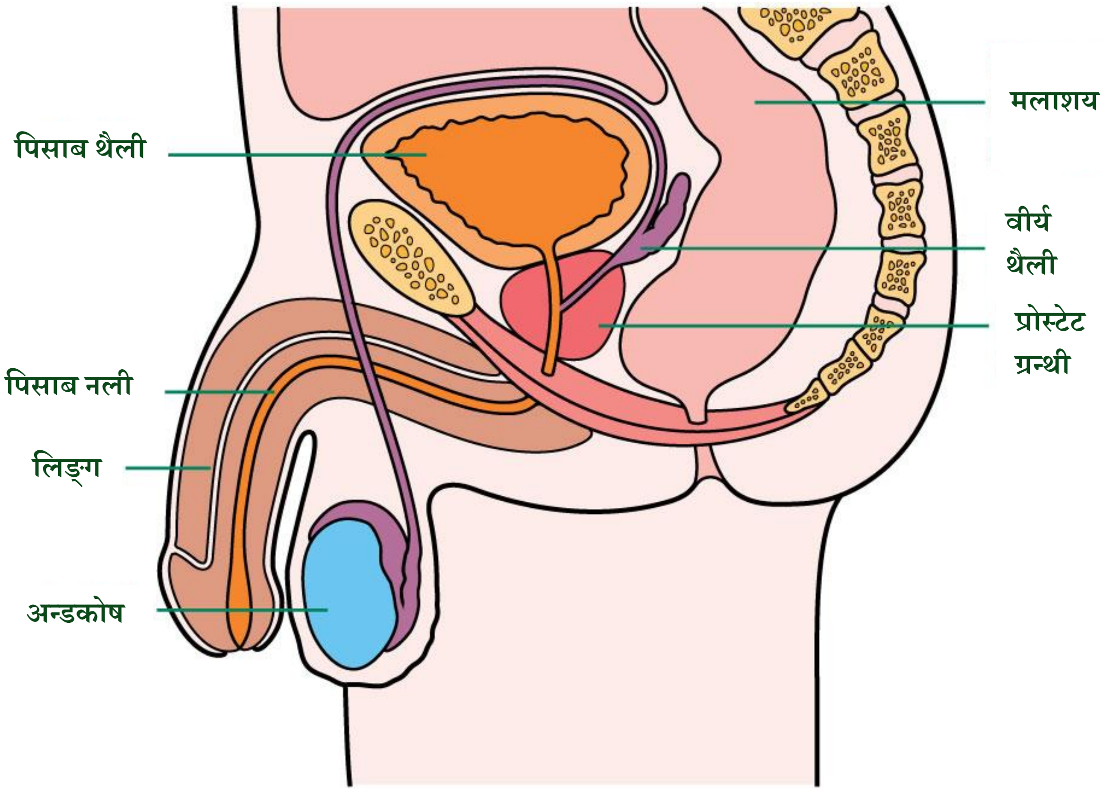
- प्रोस्टेट
- प्रोस्टेट क्यान्सर
- उपचारको योजना कसरी गरिन्छ
- आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार टोलीसँग कुरा गर्ने
- उपचारबारे सोध्नुपर्ने प्रश्नहरू
- प्रोस्टेट क्यान्सरका उपचारहरू
    - सक्रिय निगरानी
    - होसियारीपूर्वक कुर्ने
    - शल्यक्रिया
    - हाइ-इन्टेन्सिटी फोकस्ड अल्ट्रासाउण्ड (HIFU)
    - रेडियोथेरापी
    - हर्मोनल थेरापी
    - केमोथेरापी
- साइड इफेक्टहरूको सामना गर्ने
- एडभान्स प्रोस्टेट क्यान्सरको लक्षणहरूको नियन्त्रण
- फलोअप
- तपाईंका भावनाहरू
- Macmillan ले तपाईंलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छ
- शब्द सूची
- सन्दर्भ सूची तथा धन्यवाद

प्रोस्टेट

सबै मानिसहरूमा प्रोस्टेट नामक एउटा सानो ग्रन्थी हुन्छ। यसको आकार ओखरको जति हुन्छ र यो उमेर बढेसँगै बढ्छ।

प्रोस्टेटले पिसाब थैलीबाट लिङ्गसम्म पिसाब लिएर जाने नली (पिसाब नली) को पहिलो खण्डलाई घेरेको हुन्छ।

[पुरुष प्रजनन अङ्गहरूको चित्रण]



प्रोस्टेटले सेतो तरल पदार्थको निर्माण गर्छ जुन अण्डकोषहरू आउने शुक्राणुहरूसँग मिसिएर वीर्य बन्छ। वीर्यमा शुक्राणुहरू हुन्छन्।

पुरुषको सेक्स हर्मोन टेस्टोस्टेरोनले प्रोस्टेटको कार्यलाई नियन्त्रण गर्छ। यो अण्डकोषहरूमा बन्छ। टेस्टोस्टेरोनले तपाईंमा यौन चाहना ल्याउने, लिङ्ग उत्तेजित पार्ने र मांशपेशीको निर्माण गर्नेगर्छ।

प्रोस्टेटले प्रोस्टेट-स्पेसिफिक एन्टीजेन (PSA) भनिने प्रोटिनको पनि उत्पादन गर्छ। यसले वीर्यलाई थप तरल गराउन मद्दत गर्छ।

PSA को मापन रक्त परीक्षणमा गर्न सकिन्छ। अन्य जाँचहरूसँगै PSA को प्रयोग गर्दा यसले चिकित्सकलाई प्रोस्टेट क्यान्सरको रोग निदान गर्न मद्दत गर्छ।

प्रोस्टेट क्यान्सर

शरीरको सबै भागहरू ससाना कोषहरू मिलेर बनेका छन्। जब प्रोस्टेटमा भएका कोषहरू अनियन्त्रित ढङ्गबाट बढ्न थाल्छन् तब प्रोस्टेट क्यान्सर हुन्छ। यी कोषहरूले अन्तत: गाठागुठी बनाउँछन् जसलाई हामीले ट्युमर भन्छौं।

केही प्रोस्टेट क्यान्सरहरू ढिलो बढ्छन् तर अरूहरू छिटो बढ्छन्।

कहिलेकाहीं प्रोस्टेट क्यान्सरको कोषहरू प्रोस्टेटबाट बाहिर, शरीरको अन्य भागहरूमा फैलिन्छ।

प्रोस्टेट क्यान्सर सङ्क्रामक हुँदैन र अरू मानिसहरू सर्दैन।

कसलाई प्रोस्टेट क्यान्सर लाग्छ

पुरुषहरूमा उमेर बढेसँगै प्रोस्टेट क्यान्सर लाग्ने जोखिम बढ्छ यो 70 वर्षभन्दा माथिका पुरुषहरूमा बढी देखिन्छ। यो 50 वर्षभन्दा कम उमेरका पुरुषहरूमा धेरै नै कम देखिन्छ।

यो के कारणले गर्दा हुन्छ भन्नेर कुरा हामीलाई थाहा छैन। तर केही निश्चित जोखिम तत्वहरूले यो हुने सम्भावनालाई बढाउँछन्। अश्वेत जातिका पुरुषहरूलाई प्रोस्टेट क्यान्सर हुने जोखिम धेरै छ र उनीहरूलाई यो प्राय: कम उमेरमै लाग्छ।

प्रोस्टेट क्यान्सरको स्टेज तथा ग्रेडहरू

- क्यान्सरको स्टेज भनेको क्यान्सर कति ठूलो छ र यो फैलिएको छ छैन भन्नु हो।
- क्यान्सरको ग्रेड भएको क्यान्सर कति छिटो बढ्न सक्छ भन्नु हो।

प्रोस्टेट क्यान्सरलाई प्राय: यी स्टेजहरूमा विभाजित गरिन्छ:

- अर्ली (लोकलाइज्ड) प्रोस्टेट क्यान्सर – क्यान्सरका कोषहरू प्रोस्टेट भित्र मात्रै हुन्छन्
- लोकली एडभान्स्ड प्रोस्टेट क्यान्सर – क्यान्सर प्रोस्टेट वरिपरिको तन्तुहरूमा फैलिएको छ
- एडभान्स्ड (मेटास्ट्याटिक) प्रोस्टेट क्यान्सर – क्यान्सर शरीरको अन्य भागहरूमा फैलिसकेको छ, जुन प्राय: हड्डीहरूमा फैलिन्छ।

उपचारको योजना कसरी गरिन्छ

तपाईंको लागि सबैभन्दा उपयुक्त उपचारको योजना तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार टोलीले मिलेर बनाउँछन्। यो योजनाको बारेमा तपाईंका चिकित्सक वा नर्सले तपाईंसँग कुरा गर्नुहुनेछ। तपाईंको उपचार तल उल्लेख गरिएका जस्ता कारणहरू माथि भर पर्छ:

- क्यान्सरको स्टेज तथा ग्रेड
- तपाईंको उमेर तथा स्वास्थ्य स्थिति
- उपचारका फाइदाहरू र सम्भावित साइड इफेक्टहरू
- उपलब्ध उपचारहरूबारे तपाईंको विचार।

आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार टोलीसँग कुरा गर्ने

तपाईंले पाउन सक्ने उपचारहरूका बारेमा आफ्नो क्यान्सर चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंलाई आफ्नो नातेदार वा साथीसँग कुरा गर्न पनि मन लाग्न सक्छ। कहिलेकाहीं क्यान्सरको उपचारमा दुइ भिन्नै उपचारहरूले उस्तै काम गर्न सक्छ। त्यसबेला तपाईंलाई उपयुक्त हुने उपचारबारे निर्णय लिन तपाईंलाई भन्न सकिनेछ। निर्णय लिनभन्दा पहिले तपाईंले विभिन्न अवस्थाहरूबारे सोच्नुपर्ने हुन्छ, जस्तै: साइड इफेक्टहरू। तपाईंका चिकित्सक वा नर्सले तपाईंलाई यस सम्बन्धमा मद्दत गर्न सक्नेछन्।

तपाईंसँग कुरा गरिसकेपछि तपाईंले उपचारबारे बुझ्नुभयो र त्यसमा सहमत हुनुहुन्छ भनेर जनाउन एउटा फाराममा हस्ताक्षर गर्न भन्नुहुनेछ। यसलाई मञ्जुरीनामा फाराम भनिन्छ। तपाईंको सहमति बिना तपाईंलाई कुनै पनि उपचार दिइने छैन।

नेपाली तथा अंग्रेजी दुवै भाषा बोल्न सक्नेलाई आफूसँगै लैजानु राम्रो उपाय हो। तपाईंको अस्पतालले तपाईंको लागि दोभाषेको व्यवस्था गर्न सक्छ। यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, अपोइन्टभन्दा पहिले नै आफ्नो नर्सलाई यसबारे बताउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

आफ्नो उपचारबारे सोध्नुपर्ने प्रश्नहरू

- मेरो रोग निदानले के भन्छ ?
- क्यान्सरको स्टेज तथा ग्रेड कुन हो ?
- कुन-कुन उपचारहरू उपलब्ध छन् ?
- हरेक उपचारको लाभ, जोखिम तथा साइड इफेक्टहरू के-के हुन् ?
- उपचारले मेरो दैनिक जीवनलाई कसरी असर गर्नेछ ?
- मेरो भावनाको बारेमा म कोसँग कुरा गर्न सक्छु ?

प्रोस्टेट क्यान्सरका उपचारहरू

अर्ली प्रोस्टेट क्यान्सर	लोकली एडभान्स्ड प्रोस्टेट क्यान्सर	एडभान्स्ड प्रोस्टेट क्यान्सर
सक्रिय निगरानी	प्रोस्टेटमा रेडियोथेरापी	हर्मोनल थेरापी
होसियारपूर्वक कुर्ने	हर्मोनल थेरापी	केमोथेरापी
प्रोस्टेटलाई (प्रोस्टेटक्टोमी) हटाउनको लागि अप्रेशन (शल्यक्रिया)	होसियारपूर्वक कुर्ने	लक्षणहरूलाई कम गर्न रेडियोथेरापी, जस्तै: दुखाइ कम गर्न
प्रोस्टेटमा रेडियोथेरापी	कहिलेकाहीं, प्रोस्टेटलाई (प्रोस्टेटक्टोमी) हटाउनको लागि अप्रेशन (शल्यक्रिया)	एडभान्स्ड क्यान्सरको लक्षणहरूलाई सुधार गर्नको लागि अप्रेशन (शल्यक्रिया)
हर्मोनल थेरापी		लक्षणहरूको नियन्त्रण

सक्रिय निगरानी

सक्रिय निगरानी भनेको तपाईंले उपचार र यसका साइड इफेक्टहरूलाई वेवास्ता गर्न वा कुर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले क्यान्सरको उपचार त्यो बढिरहेको छ भने मात्र पाउनुहुन्छ। सक्रिय निगरानी बिस्तारै क्यान्सर बढिरहेको अर्ली क्यान्सर भएका पुरुषहरूका लागि मात्र उपयुक्त हुन्छ।

तपाईंका चिकित्सकले तपाईंलाई नियमित हेर्नुहुनेछ। उनीहरूले तपाईंको PSA (प्रोस्टेटले प्रोस्टेट-स्पेसिफिक एन्टीजेन) जाँच गर्नेछन् र तपाईंको क्यान्सर बढिरहेको छ, छैन भनेर हेर्न परीक्षण तथा स्क्यानहरू गरेर तपाईंको अनुगमन गर्नेछन्। यसमा MRI स्क्यान र सम्भावित बायोप्सी लिनु पर्न सक्छ।

यदि क्यान्सर धेरै छिटो बढ्न थाल्यो भने तपाईंका चिकित्सकले क्यान्सरलाई निको पार्नको लागि प्रयास गर्न शल्यक्रिया वा रेडियोथेरापीको लागि सल्लाह दिनुहुनेछ।

होसियारीपूर्वक कुर्ने

केही मानिसहरूले आफ्नो विशेषज्ञहरूसँग मिलेर उपचार सुरु गर्नभन्दा पहिले केही समय कुर्ने निर्णय लिन्छन्। यसलाई होसियारीपूर्वक कुर्ने भनिन्छ। तपाई रेडियोथेरापी दिन वा शल्यक्रियाको लागि त्यति ठीक हुनुहुन्न भने तपाईंलाई यस्तो गरिन सक्छ वा तपाईंले रेडियोथेरापी वा शल्यक्रिया नगर्ने भनेर छनोट गर्नुभएको छ भने यस्तो गरिन सक्छ।

तपाईंले आफ्नो चिकित्सक, प्राय: तपाईंका GP लाई नियमित भेट्नुहुनेछ।

यदि क्यान्सर छिटो बढिरहेको चिन्हहरू देखिएका छैनन् भने होसियारीपूर्वक कुर्नुलाई निरन्तरता दिनु नै सुरक्षित हुन्छ। यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिन थाल्यो भने सामान्यत: तपाईंका चिकित्सकले हर्मोनल थेरापी सुरु गर्ने कि भनेर तपाईंसँग कुरा गर्नुहुनेछ।

शल्यक्रिया

सबै प्रोस्टेटलाई हटाउने शल्यक्रियालाई प्रोस्टेटक्टोमी भनिन्छ। यसलाई विभिन्न तरिकाहरूले गर्न सकिन्छ। यस शल्यक्रियाको लक्ष्य भनेको सबै क्यान्सर कोषहरूबाट मुक्त हुनु हो। यो सामान्यतया क्यान्सर प्रोस्टेट ग्रन्थीभन्दा बाहिर नफैलेको अवस्थामा मात्र गरिन्छ। तपाईंका चिकित्सकले तपाईंको लागि उहाँलाई उत्तम लाग्ने शल्यक्रिया तथा यसका सम्भावित साइड इफेक्टहरूका बारेमा छलफल गर्नुहुनेछ। प्रोस्टेटको शल्यक्रिया विशेषज्ञ केन्द्रहरूमा गरिन्छ, त्यसैले तपाईंले त्यस्तो अस्पतालसम्म यात्रा गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

प्रोस्टेटक्टोमी

शल्यचिकित्सकले पेटको क्षेत्र (भुँडी) मा चिरेर, पूरै प्रोस्टेटलाई उक्त चिरिएको ठाउँबाट निकालिन्छ। कहिलेकाहीं उहाँहरूले प्रोस्टेटलाई अण्डकोष तथा मलाशय बीचको क्षेत्रमा चिरा पारिएको ठाउँबाट निकाल्नुहुन्छ।

ल्याप्रोस्कोपिक प्रोस्टेटेक्टोमी (दुरबिनबाट गरिने शल्यक्रिया)

यस प्रकारको शल्यक्रियामा, तपाईंका शल्यचिकित्सले तपाईंको पेटको क्षेत्र (भुँडी) मा चार वा पाँचवटा चिरा (हरेक करिब 1 सेमि) लगाउनुहुन्छ। उहाँहरूले त्यस्ता साना चिरिएका ठाउँहरूबाट छिराइने विशेष उपकरणहरू प्रयोग गरेर प्रोस्टेटलाई निकाल्नुहुन्छ।

रोबोटिक सहायता सहितको ल्याप्रोस्कोपिक प्रोस्टेटेक्टोमी

यो शल्यचिकित्सकले रोबोटिक हातहरूले कुनै मेसिनलाई नियन्त्रण गरेर गरिन्छ। यो एकदमै ठीक तरिकामा यताउता गर्न सक्छ।

साइड इफेक्टहरू

सम्भावित मुख्य साइड इफेक्टहरूमा निम्न पर्दछन्:

- पिसाब चुहिने समस्या (अनियन्त्रित रूपमा पिसाब चुहिने)
- लिङ्ग उत्तेजित नहुने वा उत्तेजित भइराख्नमा समस्याहरू (इरेक्टाइल डिस्फंक्सन)

शल्यक्रियापछि तपाईं बच्चा जन्माउन सक्षम हुनुहुने छैन। यदि तपाईं बच्चा जन्माउन चाहनुहुन्छ भने शल्यक्रियाभन्दा अगाडि विर्य भण्डारण गरेर राख्न सम्भव हुन सक्छ।

शल्यक्रियाका अन्य प्रकारहरू

कहिलेकाहीं एडभान्स्ड प्रोस्टेट क्यान्सर भएका पुरुषहरूको टेस्टोस्टेरोन उत्पादन गर्ने अण्डकोषको भागलाई निकाल्ने शल्यक्रिया गरिन्छ। यसलाई अर्काइडेक्टोमी भनिन्छ तर अधिकांश पुरुषहरूले यस प्रकारको शल्यक्रिया गराउनको सट्टा टेस्टोस्टेरोनको स्तरहरू घटाउने औषधिहरू रोज्ने गर्छन्।

हाइ-इन्टेन्सिटी फोकस्ड अल्ट्रासाउण्ड (HIFU)

केही अर्ली प्रोस्टेट क्यान्सरहरूलाई HIFU उपचार पद्धतिद्वारा उपचार गर्न सकिन्छ। यसले प्रोस्टेट वा सानो ठाउँमा मात्र क्यान्सरको विभिन्न क्षेत्रहरूलाई उपचार गर्न सक्छ।

चिकित्सकले तपाईंको मलाशयमा एउटा प्रोब राख्नुहुन्छ जसले उल्ट्रासाउन्डको उच्च शक्तियुक्त किरण उत्पादन गर्छ। यसले प्रभावित क्षेत्रमा ताप पुर्याउँछ र क्यान्सर कोषहरूलाई नष्ट गर्छ।

रेडियोथेरापी

रेडियोथेरापीले क्यान्सर कोषहरूलाई नष्ट गर्न उच्च शक्तियुक्त एक्स-रेको प्रयोग गर्छ। रेडियोथेरापी गराउने विभिन्न तरिकाहरू हुन्छन्। यसलाई प्राय: शरीरभन्दा बाहिरबाट मेसिनबाट दिइन्छ (एक्सटर्नल रेडियोथेरापी)। तपाईंले सामान्यतया बहिरङ बिरामीको रूपमा रेडियोथेरापी प्राप्त गर्नुहुन्छ। यसको अर्थ तपाईं उपचारको लागि अस्पताल आउनुहुन्छ र उपचारपछि सोही दिन घर फर्कनुहुन्छ।

अर्ली वा लोकली एडभान्स्ड प्रोस्टेट क्यान्सर भएका केही पुरुषहरूलाई शरीर भित्रैबाट दिइने रेडियोथेरापी दिइन्छ (इन्टर्नल रेडियोथेरापी)। चिकित्सकहरू यसलाई **ब्र्याकिथेरापी** भन्छन्। यसलाई दिइने 2 वटा तरिकाहरू छन्:

- साना रेडियोएक्टिभ सिडहरूलाई प्रोस्टेटमा राखिन्छ र तिनीहरू त्यहाँ स्थायी रूपमा रहन्छन्
- प्रोस्टेटमा राखिने पातला ट्युबहरू तय गरिएको समयको लागि ट्युबहरूमा रेडियोएक्टिभ सामग्री पठाउने मेसिनसँग जोडिएका हुन्छन्।

यदि क्यान्सरले हड्डीहरू दुख्ने जस्ता लक्षणहरू गराइरहेको छ भने एडभान्स्ड प्रोस्टेट क्यान्सर भएका पुरुषहरूले रेडियोथेरापी गराउन सक्छन्।

साइड इफेक्टहरू

- उपचार गरिएको क्षेत्रको छाला रातो वा तपाईंको छाला कालो भएमा अझ कालो हुन सक्छ।
- तपाईंले धेरैपटक वा एक्कासी पिसाब फेर्न जान पर्ने हुन सक्छ।
- तपाईंलाई पखाला लाग्न सक्छ।
- रेडियोथेरापीपछि 2 देखि 5 वर्षसम्म तपाईंलाई लिङ्ग उत्तेजित नहुने समस्याहरू पनि हुन सक्छ।

हर्मोनल थेरापी

टेस्टोस्टेरोन हर्मोनले प्रोस्टेट क्यान्सरलाई बढाउँछ। हर्मोनल थेरापीहरूले या त टेस्टोस्टेरोनको स्तरहरूलाई घटाउँछ वा टेस्टोस्टेरोनलाई छेक्छ। तिनीहरूलाई ट्याब्लेट वा इन्जेक्सनको रूपमा दिन सकिन्छ।

सामान्यतया तपाईंले रेडियोथेरापी अघि वा पछि हर्मोनल थेरापी प्राप्त गर्नुहुन्छ। यसले रेडियोथेरापीलाई राम्रोसँग काम गर्न दिन्छ। रेडियोथेरापीपछि क्यान्सर फर्कने जोखिमलाई कम गर्नको लागि केही पुरुषहरूले यसलाई 2 देखि 3 वर्षसम्म लिइराख्नुपर्ने हुन सक्छ।

केही पुरुषहरूका लागि हर्मोनल थेरापी नै मुख्य उपचार हुन सक्छ।

यदि तपाईंले होसियारीपूर्वक कुरिरहनु भइरहेको हुनुहुन्छ र क्यान्सरले लक्षणहरू देखाइराहेको छ भने तपाईंले सामान्यतया हर्मोनल थेरापी सुरु गर्नुहुन्छ।

एडभान्स्ड प्रोस्टेट क्यान्सर भएका पुरुषहरूका लागि हर्मोनल थेरापी नै मुख्य उपचार हुन्छ। यसले:

- क्यान्सरलाई खुम्चाउन सक्छ
- यसको वृद्धिको गतिलाई कम गर्न सक्छ
- क्यान्सरका लक्षणहरूलाई कम गर्न सक्छ।

साइड इफेक्टहरू
निम्न पर्न सक्छन्:

- चिटचिट हुने तथा पसिना आउने
- यौन समस्याहरू
- थकाइ लाग्ने
- तौल बढ्ने
- हड्डी खिइँदै जाने

केमोथेरापी

केमोथेरापीले क्यान्सर कोषहरूलाई नष्ट गर्न क्यान्सर विरूद्धको औषधिहरूको प्रयोग गर्छ। यसलाई शरीरको अन्य भागहरूमा फैलिएको प्रोस्टेट क्यान्सरलाई उपचार गर्न मात्र प्रयोग गरिन्छ। यसलाई या त हर्मोनल थेरापीसँगै वा हर्मोनल थेरापीपछि दिन सकिन्छ।

नर्सले तपाईंलाई केमोथेरापी औषधिहरू शिरामा (नसाको माध्यमबाट) दिनुहुनेछ। तपाईंले यसलाई केमोथेरापी दिवा क्लिनिकमा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

केमोथेरापी औषधिहरूले साइड इफेक्टहरू गराउन सक्छन् जसले तपाईंलाई बिसञ्चो भएको महसुस गराउँछ।

भिन्न औषधिहरूले भिन्न साइड इफेक्टहरू गराउन सक्छन्। यसमा निम्न पर्दछन्:

- सङ्क्रमण हुने सम्भावना बढी हुने
- थकित महसुस गर्ने
- बिसञ्चो महसुस गर्ने वा बिसन्चो हुने
- मुखमा घाउ खटिरा आउने
- कपाल झर्ने।

तपाईंका चिकित्सकले तपाईंलाई हुन सक्ने साइड इफेक्टहरू र तिनीहरूलाई कसरी व्यवस्थित गर्ने बारेमा तपाईंसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। अधिकांश साइड इफेक्टहरूलाई औषधिहरूबाट नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। केमोथेरापी सकिएपछि अधिकांश साइड इफेक्टहरू आफैं हराउने गर्छन्।

साइड इफेक्टहरूको सामना गर्ने

प्रोस्टेट क्यान्सरका उपचारहरूले केही कठिन तथा गाह्रो गराउने साइड इफेक्टहरू गराउन सक्छन्। तपाईंका चिकित्सकले तपाईंलाई हुन सक्ने सम्भावना भएका साइड इफेक्टहरूका बारेमा वर्णन गर्नुहुनेछ। हरेकलाई यी सबै साइड इफेक्टहरू हुँदैन। यो तपाईंले गराउनुभएको उपचारमा निर्भर गर्छ।

यिनीहरूलाई व्यवस्थित गर्न सकिने विभिन्न तरिकाहरू छन्। साइड इफेक्टहरूका बारेमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग सधैं कुरा गर्नुहोस्।

यौन समस्याहरू – तपाईंलाई यौन सम्पर्क राख्ने इच्छा नहुन सक्छ वा लिङ्ग उत्तेजित हुँदै नहुने वा उत्तेजित रहिरहनमा समस्या हुनसक्छ। यसलाई इरेक्टाइल डिस्फंक्सन (ED) भनिन्छ। तपाईंका चिकित्सक वा नर्सले तपाईंलाई सल्लाह दिन सक्नुहुन्छ। ED मा मद्दत गर्न सक्ने औषधि तथा अन्य उपचारहरू रहेका छन्।

पिसाब थैलीका समस्याहरू – तपाईंले बारम्बार पिसाब फेर्न जान पर्ने हुन सक्छ वा तपाईंलाई पिसाब चुहिने समस्या (आफैं चुहिने) हुन सक्छ। यस समस्याको सामना गर्न विभिन्न तरिकाहरू छन्। तपाईंका चिकित्सक वा नर्सले तपाईंलाई सल्लाह दिन सक्नुहुन्छ। उहाँहरूले नियन्त्रण गर्न नसक्ने समस्या व्यवस्थित गर्नको लागि तपाईंलाई विशेषज्ञ समक्ष रेफर गर्न सक्नुहुन्छ।

चिटचिट हुने तथा पसिना आउने – तपाईंको शरीरलाई उपचारको बानी पर्दै जाँदा तिनीहरू कम हुन सक्छन्। हर्मोनल थेरापी सहितको उपचार समाप्त भएको 3 देखि 6 महिनासम्म तिनीहरू सामान्यतया पूर्ण रूपमा रोकिन्छन्।

स्तन सुन्निने वा छाम्दा पीडा हुने – खास हर्मोनल थेरापीका औषधिहरूले यो गराउन सक्छन्। यो रोक्नकालागि केही पुरुषहरूलाई उपचारभन्दा अगाडि कम-मात्राका रेडियोथेरापी उनीहरूको छातीमा दिइन्छ। स्तन सुन्निन कम गर्नकालागि टेमोक्सीफेन नाम भएको हर्मोनल औषधि पनि दिन सकिन्छ।

थकाइ लाग्ने र निदाउनमा कठिनाइ – चिटचिट हुँदा यसले निदाउनमा कठिनाइ गराउन सक्छ। नियमित शारीरिक क्रियाकलापले थकाइ लाग्ने समस्यालाई कम गर्नमा मद्दत गर्न सक्छ।

मुडमा परिवर्तनहरू हुने – तपाईंसँग नजिक रहनुभएको कसैसँग वा परामर्शदातासँग कुरा गर्दा मद्दत हुन सक्छ।

तौल बढ्ने (विशेषगरी मध्यतिर) र मांसपेशीको बलमा कमी आउने – नियमित शारीरिक क्रियाकलाप र स्वस्थ, सन्तुलित आहारले यसलाई व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

हड्डी खिइँदै जाने (अस्टीयोपोरोसिस) – यो लामो समयसम्म हर्मोनल उपचार गराउँदा हुने सम्भावना बढी हुन्छ। हिड्ने, नाच्ने, हाइकिङ वा हल्का वेट-लिफ्टिङ जस्ता नियमित व्यायामहरूले तपाईंको हड्डीलाई स्वस्थ राख्नमा मद्दत गर्न सक्छन्।

एडभान्स्ड प्रोस्टेट क्यान्सरको लक्षणहरूको नियन्त्रण

यदि क्यान्सर एडभान्स्ड छ भने तपाईंलाई हुन सक्ने कुनै पनि लक्षणहरूलाई नियन्त्रण गर्ने विभिन्न तरिकाहरू हुन्छन्। यी लक्षणहरूमा मद्दत गर्नको लागि तपाईंका चिकित्सकले विभिन्न औषधिहरू दिन सक्नुहुन्छ। यदि लक्षणहरूमा सुधार आएन भने आफ्नो चिकित्सकलाई बताउनुहोस्।

Macmillan ट्वाइलेट कार्ड

यदि घरबाहिर हुँदा तपाईंलाई तत्कालै शौचालय प्रयोग गर्नुपर्ने आवश्यक भएमा तपाईंले नि:शुल्क Macmillan ट्वाइलेट कार्ड बोक्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले यसलाई पसल, कार्यालय तथा क्याफेहरू जस्ता ठाउँहरूमा देखाउन सक्नुहुन्छ। हामीलाई आशा छ कि यसले तपाईंलाई शौचालयमा पहुँच बनाउन मद्दत गर्छ तर यसले सबै ठाउँहरूमा काम नगर्न सक्छ।

तपाईंले उक्त कार्ड हाम्रो Macmillan को सहायता लाइनलाई 0808 808 00 00 मा फोन गरेर प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईंले यसलाई हाम्रो वेबसाइट be.macmillan.org.uk मा अर्डर गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको शौचालयहरूलाई पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तिनीहरू कहिलेकाहीं साँचो लगाएर राखिएका हुन्छन्। तपाईंले तिनीहरूको साँचो केही स्वास्थ्य च्यारिटीहरू तथा केही स्थानीय काउन्सिलहरूबाट खरिद गर्न सक्नुहुन्छ।

फलोअप

तपाईंको उपचार सकिएपछि तपाईंले नियमित चेकजाँच तथा परीक्षणहरू गराउनुपर्नेछ। तिनीहरू धेरै वर्षहरूसम्म चल्न सक्नेछन् तर समयको क्रमसँगै तिनीहरू कम हुँदै जान्छन्।

तपाईंका भावनाहरू

तपाईंलाई क्यान्सर भएको छ भनेर तपाईंलाई जानकारी गराइँदा तपाईं भावविह्वल हुन सक्नुहुन्छ र तपाईंमा विभिन्न भावनाहरू आउन सक्छन्। महसुस गर्ने तरिका सही वा गलत भन्ने हुँदैन। आफ्नो भावनाहरूलाई सम्हाल्नको लागि विभिन्न तरिकाहरू रहेका छन्। मिल्ने साथी वा नातेदारसँग कुरा गर्दा मद्दत हुन सक्छ। तपाईंका चिकित्सक वा नर्सले पनि मद्दत गर्न सक्छन्।

Macmillan ले तपाईंलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छ

Macmillan तपाईं र तपाईंको परिवारलाई मद्दत गर्न उपस्थित छ। तपाईंले यहाँबाट सहयोग पाउन सक्नुहुन्छ:

- **Macmillan को सहायता लाइन (Support Line 0808 808 00 00)**। हामीसँग दोभाषेहरू उपलब्ध छन्, त्यसैले तपाईं हामीसँग आफ्नो भाषामा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले चाहेको भाषा हामीलाई अंग्रेजीमा भनिदिए पुग्छ। हामी चिकित्सकीय प्रश्नहरूको जवाफ दिन, आर्थिक सहायताबारे जानकारी दिन वा तपाईंका भावनाहरूका बारेमा कुरा गर्न सक्छौं। फोन लाइन हप्ताको 7 दिन बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 8 बजेसम्म खुल्ला रहन्छ।

- **Macmillan को वेबसाइट (macmillan.org.uk)**। हाम्रो साइटमा अंग्रेजी भाषामा क्यान्सर र क्यान्सरसँग कसरी जिउने भन्नेबारेमा धेरै जानकारी छ। अन्य भाषाहरूमा थप जानकारी **macmillan.org.uk/translations मा रहेको छ।**

- **जानकारी तथा सहायता सेवा (Information and support services)**। जानकारी तथा सहायता सेवामा तपाईं सहायता विशेषज्ञसँग कुरा गर्न र लिखित जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो नजिकको सेन्टर पत्ता लगाउन **macmillan.org.uk/informationcentres** मा जानुहोस् वा हामीलाई फोन गर्नुहोस्। तपाईंको अस्पतालमा सेन्टर हुन सक्छ।

- **स्थानीय सहयोग समूहहरू (Local support groups)** – सहयोग समूहमा तपाईं क्यान्सरबाट पीडित अन्य मानिसहरूसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो नजिकको समूह पत्ता लगाउन **macmillan.org.uk/supportgroups** मा जानुहोस् वा हामीलाई फोन गर्नुहोस्।

- **Macmillan अनलाइन कम्युनिटी (Macmillan Online Community)** – तपाईं क्यान्सरबाट पीडित अन्य मानिसहरूसँग अनलाइनमा यहाँ कुरा गर्न सक्नुहुन्छ: **macmillan.org.uk/community**

शब्द सूची

शब्द (लक्षित भाषा)	अंग्रेजीमा	अंग्रेजीमा कसरी भन्ने (अंग्रेजी शब्दको नेपालीमा उच्चारण)	शब्दार्थ
कोषहरू	Cells	सेल्स	कोषहरू शरीरका साना इकाइहरू हुन् जसबाट हाम्रो शरीरका अङ्ग तथा तन्तुहरू बन्दछन्।
केमोथेरापी	Chemotherapy	केमोथेरापी	क्यान्सर कोषहरूलाई मार्न औषधिहरू प्रयोग गर्ने क्यान्सरको उपचार।
मञ्जुरी	Consent	कन्सेन्ट	केही कुराको लागि अनुमति दिने वा केही कुरा गर्नको लागि सहमत हुने।
पखाला	Diarrhoea	डाइरिया	तपाईंको दिशा गिलो वा पानी जस्तो बग्ने हुन्छ। तपाईंलाई नियमित भन्दा बढी पटक वा तत्काल शौचालय प्रयोग गर्न आवश्यक हुन सक्छ। तपाईंको पेट पनि दुख्न सक्छ।
हर्मोनल थेरापी	Hormonal therapy	हर्मोनल थेरापी	शरीरमा रहेका हर्मोनहरूलाई प्रभावित गरेर काम गर्ने क्यान्सरको उपचार।
हर्मोन	Hormone	हर्मोन	अङ्गहरूले कसरी काम गर्नुपर्छ भनेर नियन्त्रण गर्ने शरीरले उत्पादन गर्ने वस्तु विभिन्न प्रकारहरूका हर्मोनहरू हुन्छन्।
प्रोटिन	Protein	प्रोटिन	हाम्रो शरीरलाई बढ्न, काम गर्न र आफैंलाई ठीक पार्न मद्दत गर्ने वस्तु।
रेडियोथेरापी	Radiotherapy	रेडियोथेरापी	क्यान्सरको उपचार विधि जसमा क्यान्सरका कोषहरूलाई मार्न एक्स-रेहरू जस्ता उच्च-शक्तिका किरणहरूको प्रयोग गरिन्छ।
ट्युमर	Tumour	ट्युमर	यो असामान्य तरिकाबाट बढ्दै गइरहेको कोषहरूको समूह हो। असामान्य कोषहरू गुणा हुँदै जान्छन् र गाठागुठी बनाउँछन्।

सन्दर्भ सूची तथा धन्यवाद

यो जानकारीको लेखन तथा सम्पादन Macmillan Cancer Support को Cancer Information Development टिमद्वारा गरिएको हो। यसलाई अनुवाद गर्ने कम्पनीद्वारा नेपाली भाषामा अनुवाद गरिएको हो।

संलग्न जानकारी Macmillan का पुस्तिकाहरूमा आधारित छन्। **अर्ली प्रोस्टेट क्यान्सरलाई बुझ्ने (Understanding early prostate cancer)**, **लोकली एडभान्स्ड प्रोस्टेट क्यान्सरलाई बुझ्ने (Understanding locally advanced prostate cancer)** र **एडभान्स्ड प्रोस्टेट क्यान्सरलाई बुझ्ने (Understanding advanced prostate cancer)** । हामीले तपाईंलाई यसका प्रतिहरू पठाउन सक्छौं तर पूरै पुस्तिकाहरू अंग्रेजी भाषामा मात्र उपलब्ध छन्।

यस जानकारीलाई सम्बन्धित विशेषज्ञहरूबाट समीक्षा गरिएको छ र हाम्रो वरिष्ठ मेडिकल सम्पादकहरू Dr Jim Barber, Consultant Clinical Oncologist र Dr Lisa Pickering, Consultant Medical Oncologist द्वारा अनुमोदन गरिएको छ।

यहाँहरूलाई धन्यवाद छ: Dr Alison Birtle, Consultant Clinical Oncologist; Jane Booker, Macmillan Urology Nurse Specialist; Mr Christian Brown, Consultant Urological Surgeon; Sharon Clovis, Prostate Nurse Specialist; Gill Davis, Specialist UrologyNurse; Louise Dawson, Macmillan Uro-oncology Clinical Nurse Specialist;Ben Hearnden, Prostate Nurse Specialist; Mr Graham Hollins, Consultant Urological Surgeon; Dr Duncan McLaren, Consultant Clinical Oncologist; र Professor JonathanWaxman, Professor of Oncology ।

यो जानकारीलाई समीक्षा गर्नुहुने क्यान्सरबाट पीडित व्यक्तिहरूलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छौं। हाम्रो सबै जानकारी हाल उपलब्ध सकेसम्मको राम्रो प्रमाणमा आधारित छ। हामीले प्रयोग गरेको स्रोतको बारेमा थप जानकारीको लागि, कृपया हामीलाई **bookletfeedback@macmillan.org.uk** मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

MAC15138_Nepali

विषयवस्तु समिक्षा गरिएको: अक्टोबर 2018
अर्को पटक समीक्षा गरिने: 2021

हामीले उपलब्ध गराएको जानकारी सही छ भनेर सुनिश्चित गर्न हामीले सक्दो प्रयास गर्छौं तर यसलाई नियमित रुपमा परिवर्तनशील चिकित्सा अनुसन्धानको हालको आवस्थाको रुपमा चित्रित गरेर भर पर्नु हुँदैन। तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुपर्छ। Macmillian ले यो जानकारी वा हामीले लिंक गरेको वेबसाइटहरूमा भएको जानकारी जस्ता तेस्रो-पक्ष जानकारीको कुनै गल्तिले गर्दा हुन सक्ने कुनै हानि वा नोक्सानीको जिम्मेवारी स्वीकार गर्दैन।

© Macmillan Cancer Support 2018। इङ्गल्याण्ड तथा वेल्स (261017), स्कटल्याण्ड (SC039907) र आइल अफ म्यान (Isle of Man) (604) मा दर्ता भएको परोपकार संस्था। दर्ता भएको कार्यालय: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ

तपाईंलाई यो जानकारी उपयोगी लाग्यो होला भन्ने आशा हामीले गरेका छौं। यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू भएमा हामीले तपाईंलाई टेलिफोनमार्फत तपाईंकै भाषामा जानकारी तथा सहयोग दिन सक्छौं। हाम्रा सेवाहरू नि:शुल्क छन्। हामीलाई 0808 808 00 00 मा (हप्ताको 7 दिन बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 8 बजेसम्म) फोन गर्नुहोस् र आफूले चाहेको भाषा यो हो भनेर अंग्रेजीमा बताउनुहोस्।