मेरे PSA स्तर को क्या प्रभावित कर सकता है?

एक ‘सामान्य’ PSA स्तर सबके लिए अलग-अलग होता है। यह कई बातों पर निर्भर करता है, जिनमें शामिल हैं:

- आपकी उम्र (आपकी उम्र जितनी अधिक होगी, आपका PSA स्तर उतना ही अधिक होगा)
- आपके प्रोस्टेट का आकार (प्रोस्टेट बढ़ा हुआ होने से स्तर अधिक होते हैं)
- आपकी जाति विशेष (ethnicity)
- दवाएँ जो आप ले रहे हैं
- मूत्र संबंधी संक्रमण
- कुछ प्रकार के व्यायाम जैसे साइकिल चलाना या कठिन व्यायाम
- आपने हाल ही में कितनी समय पहले संभोग किया है या वीर्य स्खलित किया है
- गुदा संभोग या प्रोस्टेट उत्तेजना।

अन्य अवस्थाएँ जो एक ऊंचे PSA स्तर का कारण बन सकती हैं वे हैं:

बिनाइन (सौम्य) प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (Benign prostatic hyperplasia) (BPH) या बढ़ा हुआ प्रोस्टेट: यह एक सामान्य अवस्था है जो तब होती है जब प्रोस्टेट का आकार उम्र के साथ साथ बड़ा हो जाता है। यह आपकी पेशाब करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। इसका इलाज दवाओं या सर्जरी से किया जाता है।

प्रोस्टेटाइटिस (प्रोस्टेट का संक्रमण या सूजन): प्रोस्टेटाइटिस तब होता है जब प्रोस्टेट ग्रंथि सूज जाती हैन और पीड़ादायक हो जाती है। यह बहुत दर्दनाक हो सकता है और बार-बार पेशाब आने का कारण बनता है। इसका इलाज एंटीबायोटिक दवाओं, अन्य दवाओं या सर्जरी से किया जा सकता है।

बहुत ही दुर्लभ मामलों में कुछ पुरुषों को प्रोस्टेट कैंसर हो सकता है, भले ही उनके PSA जाँच का परिणाम सामान्य हो। अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें, जैसे कि:

- बार-बार या अचानक पेशाब करने की आवश्यकता महसूस होना
- पेशाब करने में कठिनाई होना (उदाहरण के लिए शुरु होने में परेशानी, या महसूस होने पर पेशाब करने में सक्षम न होना या पेशाब की धार धीमी होना)
- पेशाब करते समय बेआरामी
- मूत्र या वीर्य में रक्त का दिखना
- पीठ के निचले हिस्से, ऊपरी जांघों या कूल्हों में दर्द।

अधिक जानकारी और सहायता के लिए आप यह कर सकते हैं:

हमसे संपर्क करें: PCFA यहाँ सहायता के लिए है। हमें **1800 22 00 99** पर कॉल करें या **enquiries@pcfa.org.au** पर ईमेल करें

अधिक जानें: PCFA में प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों और उनके परिवारों के लिए साक्ष्य-आधारित स्रोतों की एक श्रृंखला है। देखें: **pcfa.org.au**

किसी सहायता समूह में शामिल हों: देश भर में सहायता समूह प्रोस्टेट कैंसर से प्रभावित पुरुषों और महिलाओं को एक साथ लाते हैं। सहायता समूह खोजने के लिए यहाँ जाएँ: **pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

ऑनलाइन समुदाय से जुड़ें: PCFA ऑस्ट्रेलिया के सबसे बड़े ऑनलाइन समूह की मेज़बानी करता है जो प्रोस्टेट कैंसर से प्रभावित लोगों को जोड़ने के लिए समर्पित है। आप इस लिंक पर ऑनलाइन समुदाय में शामिल हो सकते हैं: **onlinecommunity.pcfa.org.au**

प्रोस्टेट कैंसर के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें:

कैंसर ऑस्ट्रेलिया: www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/cancer-types/prostate-cancer

कैंसर परिषद ऑस्ट्रेलिया (Cancer Council Australia): cancer.org.au/about-cancer/types-of-cancer/prostate-cancer

स्वस्थ पुरुष एंड्रोलॉजी ऑस्ट्रेलिया (Healthy Male Andrology Australia): healthymale.org.au/mens-health/prostate-cancer

अधिक सहायता के लिए संपर्क करें:

मेन्सलाइन ऑस्ट्रेलिया: mensline.org.au

बिऑन्ड ब्लू: beyondblue.org.au

लाइफलाइन ऑस्ट्रेलिया: lifeline.org.au

Prostate Cancer Foundation of Australia (ऑस्ट्रेलिया प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन) (PCFA)

हम प्रोस्टेट कैंसर अनुसंधान, जागरूकता और सहायता के लिए ऑस्ट्रेलिया के अग्रणी समुदाय-आधारित संगठन हैं। ऑस्ट्रेलियाई आधारित प्रोस्टेट कैंसर अनुसंधान - देश के प्रमुख चैरिटी फंड के रूप में, हम ऑस्ट्रेलिया में पुरुषों की मौजूदा और भविष्य की पीढ़ियों के स्वास्थ्य की रक्षा करने और प्रोस्टेट कैंसर से प्रभावित ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों और उनके परिवारों के लिए जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए मौजूद हैं।

हमारा सपना एक ऐसा भविष्य है जहां प्रोस्टेट कैंसर से किसी भी व्यक्ति की मृत्यु नहीं होती है और ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों और उनके परिवारों को वह सहायता मिलती है जिसकी उन्हें आवश्यकता होती है।

अधिक जानकारी के लिए या दान भेंट करने के लिए, कृपया हमसे संपर्क करें:
1800 22 00 99 (टोल फ्री) या **pcfa.org.au** पर जाएँ

Prostate Cancer Foundation of Australia

आपके PSA परिणाम के बारे में

Prostate Cancer Foundation of Australia

आपके PSA परिणाम के बारे में

PSA क्या है?

प्रोस्टेट स्पेसिफिक एंटीजन (PSA) प्रोस्टेट ग्रंथि में बनने वाला प्रोटीन है। प्रोस्टेट एक अखरोट के आकार की ग्रंथि है जो मलाशय के सामने मूत्राशय के नीचे स्थित होती है। यह मूत्रमार्ग को घेरता है, लिंग के अंदर का वह मार्ग जिससे मूत्र और वीर्य गुज़रते हैं।

PSA प्रोस्टेट कोशिकाओं द्वारा निर्मित होता है और रक्त प्रवाह में प्रवेश करता है। जैसे-जैसे पुरुषों की उम्र बढ़ती है और प्रोस्टेट ग्रंथि बड़ी होती जाती है, तो उनके PSA के उत्पादन का स्तर भी बढ़ सकता है। हालांकि, PSA का बढ़ता स्तर अन्य अवस्थाओं के कारण भी हो सकता है। इन्हीं में से एक है प्रोस्टेट कैंसर। एक उच्च PSA स्तर का मतलब है कि प्रोस्टेट ग्रंथि में कुछ हो रहा है और आगे अधिक जांच की आवश्यकता हो सकती है।

PSA कैसे मापा जाता है?

PSA को एक साधारण रक्त परीक्षण के माध्यम से मापा जाता है। आमतौर पर प्रारंभिक PSA परीक्षण रक्त प्रवाह में **कुल PSA** के स्तर को मापता है।

कभी-कभी, यदि किसी व्यक्ति का PSA स्तर बढ़ा हुआ है, तो PSA के दो अलग-अलग रूपों - प्रोटीन से बंधा हुआ PSA और आज़ाद (गैर-बाध्य) PSA, के स्तरों को मापने और उनमें तुलना करने के लिए एक और रक्त परीक्षण किया जाएगा। इसे कहा जाता है **कुल के मुकाबले आज़ाद PSA** का अनुपात (free to total PSA ratio)।

कुल के मुकाबले आज़ाद PSA का अनुपात यह संकेत दे सकता है कि क्या बढ़े हुए PSA का कारण कुछ मामूली (बढ़ा हुआ प्रोस्टेट) है या कैंसर से जुड़े कोई कारण हैं।

परिणामों का क्या अर्थ है?

PSA का स्तर जो बढ़ा ही रहता है, यह बताता है कि प्रोस्टेट में कुछ चल रहा है और यह निर्धारित करने के लिए आगे के परीक्षणों की आवश्यकता है कि यह कैंसर है या कुछ और।

यदि आपका PSA स्तर 3.0 ng/ml से अधिक है, तो आपका PSA परीक्षण 1 से 3 महीने के भीतर दोहराया जाना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि कभी-कभी PSA स्तर सामान्य पर लौट आता है। आपका डॉक्टर कुल के मुकाबले आज़ाद PSA के अनुपात का परीक्षण करवाने के लिए कह सकता है। यदि PSA अभी भी ऊंचा है और कुल के मुकाबले आज़ाद PSA का अनुपात कम है, तो आपको अधिक परीक्षणों के लिए एक विशेषज्ञ (मूत्र रोग विशेषज्ञ) (urologist) के पास भेजा जा सकता है।

यदि आपके परिवार में प्रोस्टेट कैंसर का पारिवारिक इतिहास रहा है और/या आपकी उम्र 40 वर्ष से अधिक है, और यदि आपका PSA स्तर 2.0 ng/ml से ऊपर है, तो आपका डॉक्टर आगे PSA परीक्षण की सिफ़ारिश कर सकता है।

एक असाधारण PSA स्तर का मतलब यह नहीं है कि आपको प्रोस्टेट कैंसर है।

अगले कदम क्या हैं?

आपका डॉक्टर आपके लिए अगले चरणों की सिफ़ारिश करने से पहले आपके दोहराए गए PSA परीक्षण के परिणामों के साथ-साथ आपकी उम्र और पारिवारिक इतिहास पर भी विचार करेगा।

यदि आपके दोहराए गए PSA परिणाम चिंता का कारण नहीं हैं, तो अपने डॉक्टर से भविष्य में PSA परीक्षण करवाने के बारे में बात करें।

यदि आपके दोहराए गए PSA परिणाम अभी भी चिंता का संकेत देते हैं, तो आपका डॉक्टर आपको आगे की जांच के लिए मूत्र रोग विशेषज्ञ के पास भेज देगा।

मूत्र रोग विशेषज्ञ संभवतः एक **डिजिटल रेक्टल परीक्षण (DRE)** करेगा। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जहां डॉक्टर प्रोस्टेट ग्रंथि के आकार और आकृति को महसूस करने के लिए हाथों में दस्ताने पहनकर और उंगली पर चिकनाई पदार्थ लगाकर उस उंगली को मलाशय में डालता है। एक सामान्य DRE परिणाम से आवश्यक तौर पर यह साबित नहीं हो जाता कि प्रोस्टेट कैंसर नहीं हुआ है।

यदि DRE और/या आपके PSA परीक्षण प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना का संकेत देते हैं, तो अगले कदम में एक MRI स्कैन और/या मांस-तंतु (tissue) बायोप्सी शामिल हो सकते हैं।

चुंबकीय प्रतिध्वनि इमेजिंग (MRI) प्रोस्टेट के आकार का आकलन करने और किन्हीं असामान्य क्षेत्रों को देखने के लिए किया जाने वाला एक स्कैन है। MRI का उपयोग यह निर्धारित करने के लिए किया जाता है कि क्या कैंसर मौजूद है और यह प्रोस्टेट के किस हिस्से में पाया जा सकता है। इससे मूत्र रोग विशेषज्ञ (urologist) को यह तय करने में मदद मिलती है कि क्या बायोप्सी की आवश्यकता है और यह कि बायोप्सी में प्रोस्टेट के किस क्षेत्र को लक्षित करना है। MRI एक आउट पेशेंट प्रक्रिया के रूप में किया जाता है। यदि आप क्लॉस्ट्रोफोबिया से पीड़ित हैं या यदि आपमें/आप पर कोई धातु प्रत्यारोपण (metal implants), चिकित्सीय उपकरण लगे हैं या यदि आपकी जोड़ों की सर्जरी हुई है, तो इसके बारे में अपने डॉक्टर को बताएँ।

बायोप्सी एक प्रक्रिया है जहां प्रोस्टेट ग्रन्थि मांस-तंतु (tissue) के कई सारे छोटे नमूने निकालने के लिए एक सुई का उपयोग किया जाता है। नमूने जाँच के लिए प्रयोगशाला में भेजे जाते हैं। इससे पता चलेगा कि प्रोस्टेट में कोशिकाएँ घातक (कैंसरयुक्त) हैं या सौम्य (गैर-कैंसरयुक्त) हैं। बायोप्सी एकमात्र तरीका है जिससे प्रोस्टेट कैंसर के निदान की पुष्टि की जा सकती है। बायोप्सी या तो लोकल ऐनेस्थीसिया के अंतर्गत (केवल स्थानीय क्षेत्र को संवेदनाहीन करने के द्वारा) मलाशय के माध्यम से या एनेस्थेटिक के तहत पेरीनियमम (गुदा और अंडकोष के बीच का भाग) के माध्यम से की जा सकती है।

यदि बायोप्सी नैगेटिव आती है, तो संभवतः आपके सामने पेशकश रखी जाएगी कि आप अपने PSA स्तरों की नियमित निगरानी करवाएँ।

यदि आगे किए परीक्षण PSA स्तरों में वृद्धि दिखाते हैं, तो आपको एक और बायोप्सी या MRI स्कैन की आवश्यकता हो सकती है।

यदि यह प्रोस्टेट कैंसर है तो फिर क्या?

एक पॉज़िटिव बायोप्सी यह पुष्टि करने का एकमात्र तरीका है कि आपको प्रोस्टेट कैंसर है। कैंसर का **ग्रेड**, जो बायोप्सी से निर्धारित होता है, यह संकेत देता है कि कैंसर कितनी तेज़ी से बढ़ रहा है।

कैंसर की **स्टेज (चरण)** निर्धारित करने के लिए आपको और परीक्षणों की आवश्यकता हो सकती है। कैंसर का चरण इस बात को दर्शाता है कि क्या कैंसर प्रोस्टेट ग्रंथि के भीतर ही रहा है या प्रोस्टेट के बाहर आसपास के क्षेत्रों या शरीर के अन्य भागों में फैल गया है।

आपके प्रोस्टेट कैंसर का इलाज कैसे किया जाता है यह आपके PSA परिणामों, कैंसर के ग्रेड और चरण, आपके लक्षणों, आपके संपूर्ण स्वास्थ्य और आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं पर निर्भर करेगा।

यदि इसका ख़तरा कम है कि आपका प्रोस्टेट कैंसर आपको नुकसान पहुंचाएगा, तो आपको 'Active Surveillance' (सक्रिय निगरानी) की पेशकश की जा सकती है। इसमें कैंसर में किसी भी बदलाव की जाँच के लिए नियमित परीक्षण शामिल हैं। यदि कैंसर बदल जाता है, तो आपको उपचार की आवश्यकता हो सकती है।

यदि आपका कैंसर अधिक ख़तरे वाला है, तो आपको उपचार की पेशकश की जाएगी। विभिन्न उपचार अलग-अलग दुष्प्रभावों के साथ आते हैं जिनमें से कुछ में मूत्र संबंधी समस्याएँ, इरेक्शन (शिश्न खड़ा होने) और वीर्यपात की समस्याएँ, आंत्र समस्याएँ, थकान, अवसाद और तनाव शामिल हैं।

आपको अपने उपचार विकल्पों पर चर्चा करने के लिए कई अलग-अलग कैंसर विशेषज्ञों जैसे मूत्र रोग विशेषज्ञ, रेडीएशन ऑन्कोलॉजिस्ट और/या चिकित्सा ऑन्कोलॉजिस्ट से मिलने की आवश्यकता हो सकती है।

अधिक जानकारी *Prostate cancer – a guide for newly-diagnosed men (प्रोस्टेट कैंसर - नव निदान हुए पुरुषों के लिए एक गाइड)* पर पाई जा सकती है जिसे **pcfa.org.au** से डाउनलोड किया जा सकता है।

जब आप अपने डॉक्टर को मिलने जाते हैं तो अपने साथी, परिवार के किसी सदस्य या किसी करीबी दोस्त को अपने साथ ले जाना, आपके निदान और उपचार विकल्पों पर चर्चा करते समय आपके लिए मददगार हो सकता है।

सामान्य आबादी के संबंध में और मृत्यु के अन्य कारणों को ध्यान में रखते हुए, प्रोस्टेट कैंसर वाले 95% पुरुष निदान के बाद कम से कम 5 साल तक जीवित रहेंगे और प्रोस्टेट कैंसर वाले 91% पुरुष 10 साल या उससे अधिक तक जीवित रहेंगे।