# प्रोस्टेट कैंसर के लिए ऐक्टिव सर्वेलन्स (सक्रिय निगरानी)

## को समझना

प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों, उनके पार्टनरों (सहजीवियों) और उनके परिवारों के लिए एक गाइड (मार्गदर्शिका)

Prostate Cancer Foundation of Australia

# प्रोस्टेट कैंसर के लिए ऐक्टिव सर्वैलन्स (सक्रिय निगरानी) को समझना

01

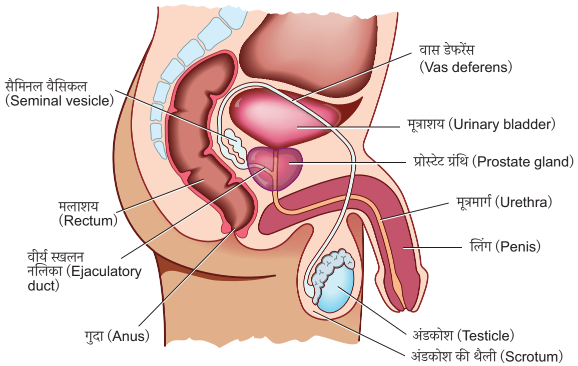
## प्रोस्टेट क्या होता है?

प्रोस्टेट एक छोटी ग्रंथि है जो पुरुषों में मूत्राशय के नीचे और मलाशय के सामने स्थित होती है। यह मूत्रमार्ग का घेराव करता है, मूत्राशय (ब्लैडर) से निकलने वाला वह मार्ग, जो पुरुष लिंग के माध्यम से बाहर की ओर जाता है, जिसके माध्यम से मूत्र और वीर्य शरीर से बाहर निकलते हैं। प्रोस्टेट ग्रंथि (ग्लैन्ड) पुरुष प्रजनन प्रणाली का एक हिस्सा है (चित्र देखें)।

वह तरल पदार्थ जिससे वीर्य बनाता है, उसका कुछ हिस्सा प्रोस्टेट बनाता है, जो शुक्राणुओं को समृद्ध और संरक्षित करता है। प्रोस्टेट को बढ़ने और विकसित होने के लिए पुरुष हार्मोन टेस्टोस्टेरोन की आवश्यकता होती है। टेस्टोस्टेरोन अंडकोष द्वारा बनाया जाता है।

प्रोस्टेट ग्रंथि का आकार तकरीबन एक अखरोट के समान होता है और पुरुषों की उम्र के अनुरूप इसका आकार बढ़ना सामान्य बात है। कभी-कभी यह समस्याएँ पैदा कर सकता है, जैसे कि पेशाब करने में कठिनाई।

**पुरुष प्रजनन प्रणाली**




प्रोस्टेट कैंसर तब होता है जब प्रोस्टेट में असामान्य कोशिकाएं (cells) विकसित हो जाती हैं। इन कोशिकाओं में गुणा होते जाने की क्षमता होती है, और संभवतः प्रोस्टेट से भी परे तक फैल जाती हैं। कैंसर जो कि प्रोस्टेट तक ही सीमित रहते हैं, **स्थानीय** प्रोस्टेट कैंसर कहलाते हैं। यदि कैंसर, प्रोस्टेट के पास वाले मांस-तंतुओं (tissues) में या पेल्विक लिम्फ नोड्स में फैल जाता है, तो इसे **स्थानीय रूप से उन्नत** (locally advanced) प्रोस्टेट कैंसर कहा जाता है। कभी-कभी यह अन्य अंगों, लिम्फ नोड्स (पेल्विस के बाहर) और हड्डियों सहित, शरीर के अन्य भागों में फैल सकता है। इसे **उन्नत या मेटास्टेटिक** प्रोस्टेट कैंसर कहा जाता है। हालांकि, अधिकांश प्रोस्टेट कैंसर बहुत धीरे-धीरे बढ़ते हैं और लगभग 95% पुरुष निदान के बाद कम से कम 5 साल तक जीवित रहते हैं, खासकर अगर निदान, स्थानीय प्रोस्टेट कैंसर का हुआ हो।




1. परिचय....4
   प्रोस्टेट कैंसर का आपका अनुभव....4
2. ऐक्टिव सर्वैलन्स (सक्रिय निगरानी) क्या है?....5
   ऐक्टिव सर्वैलन्स कौन करवा सकता है?....6
   ऐक्टिव सर्वैलन्स के लाभ....6
   ऐक्टिव सर्वैलन्स के संभावित दुष्प्रभाव....6
   विचार करने योग्य बातें....6
3. ऐक्टिव सर्वैलन्स करवाने का निर्णय लेना....7
4. ऐक्टिव सर्वैलन्स में क्या शामिल है?....8
   PSA (पीएसए) परीक्षण....8
   डिजिटल रेक्टल परीक्षा (DRE)....8
   MRI स्कैन....9
   बायोप्सी....9
   मोलीक्यूलर परीक्षण....9
   जैविक मार्कर (बाइओलाजिकल मार्कर्स)....9
5. ऐक्टिव सर्वैलन्स के स्थान पर उपचार किसे शुरु करवाना चाहिए?....10
6. ऐक्टिव सर्वैलन्स में अपना ख्याल रखना....11
7. अधिक जानकारी और सहायता कहाँ से प्राप्त करें....13
8. स्रोत....14
9. शब्दकोष....15
10. अपने परीक्षा परिणामों पर नज़र रखना....16
11. टिप्पणियाँ....18

# प्रोस्टेट कैंसर के लिए ऐक्टिव सर्वैलन्स (सक्रिय निगरानी) को समझना

01

## 1. परिचय

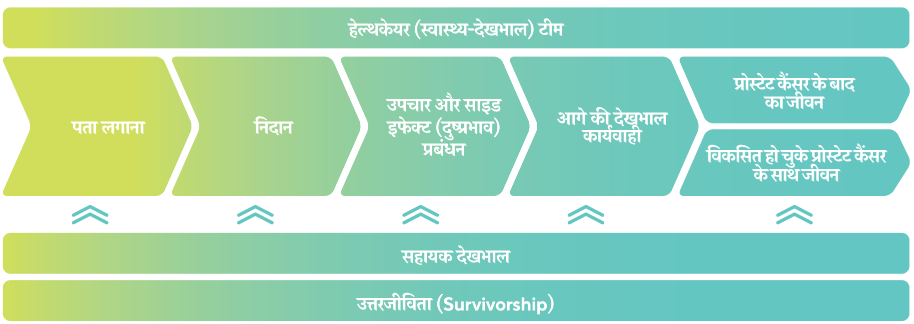
**यह पुस्तिका उन पुरुषों के लिए है जिन्होंने प्रोस्टेट कैंसर के लिए ऐक्टिव सर्वैलन्स प्रबंधन करने का निर्णय ले लिया है। इसकी संरचना उन पुरुषों के लिए भी की गई है जो अपने उपचार विकल्प पर निर्णय लेने की प्रक्रिया में हैं, यदि आपके विशेषज्ञ ने यह सिफारिश की है कि सक्रिय निगरानी एक उपयुक्त विकल्प है। इस पुस्तिका को पढ़ना आपके जीवन के महत्वपूर्ण लोगों, जैसे आपके साथी, परिवार और दोस्तों के लिए मददगार हो सकता है। इसमें सक्रिय निगरानी और इसमें क्या शामिल होता है, इन बातों के बारे में जानकारी है।**

## कैंसर का आपका अनुभव

प्रोस्टेट कैंसर के निदान की सूचना मिलने के बाद, आपके द्वारा विभिन्न विशेषज्ञ स्वास्थ्य पेशेवरों को मिलना एक आम बात है जो एक स्वास्थ्य-देखभाल टीम के रूप में एक साथ काम करते हैं (इन्हें कभी-कभी एक बहु-विषयक (multidisciplinary) टीम कहा जाता है)। इस टीम में स्वास्थ्य पेशेवर शामिल होते हैं जो आपके कैंसर का निदान करने, आपके कैंसर का इलाज करने, आपके लक्षणों और दुष्प्रभावों का प्रबंधन करने और आपके कैंसर के अनुभव के दौरान आपकी भावनाओं या चिंताओं में आपकी सहायता करते हैं।

कैंसर का अनुभव सभी के लिए समान नहीं होता है, यहां तक कि उन लोगों के लिए भी नहीं, जिन्हें समान प्रकार का कैंसर होता है। आपके प्रोस्टेट कैंसर और कोई भी अन्य बुनियादी स्वास्थ्य परिस्थितियों के ग्रेड (कैंसर की आक्रामकता) और स्टेज (यह कितना फैल चुका है) के आधार पर, आपका अनुभव किसी और के अनुभव से काफी भिन्न हो सकता है।

**आपका प्रोस्टेट कैंसर का अनुभव**




जैसा कि ऊपर दिए गए चित्र से पता चलता है, भिन्न-भिन्न चरणों में कैंसर के अनुभव के बारे में सोचना उपयोगी हो सकता है, इन चरणों में शामिल हैं: इसके बारे में पता लगना, इसका निदान, उपचार, आगे की देखभाल कार्यवाही और या तो कैंसर के बाद का जीवन या विकसित हो चुके प्रोस्टेट कैंसर के साथ जीना। प्रत्येक चरण पर एक एक कर के ग़ौर करें ताकि आप एक सम्भवत: अभिभूत करने वाली परिस्थिति को छोटे, अधिक प्रबंधनीय हिस्सों में बाँट सकें।

जिस क्षण से प्रोस्टेट कैंसर का पता चलता है, आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम उत्तरजीविता पर ध्यान केंद्रित करेगी - कैंसर के साथ आपके जीवन व्यतीत करते समय और उसके भी बाद, आपके स्वास्थ्य और भलाई का हर पहलू। उत्तरजीविता में आपका परिवार और प्रियजन भी शामिल हैं।



## 2. सक्रिय निगरानी (Active Surveillance) क्या है?

कम जोखिम और कुछ मध्यवर्ती जोखिम वाले प्रोस्टेट कैंसरों से ग्रस्त पुरुषों के लिए सक्रिय निगरानी उपचार का एक विकल्प है। इसमें एक कार्यक्रम का पालन करना शामिल होता है जिसमें आपके कैंसर में होने वाले किसी भी प्रकार के बदलाव के ऊपर निगरानी रखी जाती है।

सक्रिय निगरानी का उद्देश्य होता है कि अनावश्यक तत्काल उपचार से बचा जा सके और यदि भविष्य में आवश्यक हो तो उपचार शुरू करने के लिए सबसे अच्छा समय खोजा जा सके।

यदि आप सक्रिय निगरानी करवाते हैं, तो यह देखने के लिए आपके कैंसर की बारीकी से निगरानी की जाती है कि कहीं बीमारी के बढ़ने के कोई लक्षण या संकेत तो नहीं हैं। इन संकेतों में शामिल हो सकते हैं:

- MRI या दोबारा करवाई गई बायोप्सी में कैंसर के आकार में वृद्धि दिखाई देना
- कैंसर की श्रेणी (ग्रेड) में वृद्धि होना
- PSA के स्तर में उल्लेखनीय वृद्धि होना।

अधिकांश कैंसर कभी प्रगति नहीं करते हैं तथा किसी और उपचार की आवश्यकता नहीं पड़ती है। लेकिन यदि कैंसर बढ़ता हुआ दिखाई दे, तो सर्जरी या रेडीएशन थेरपी जैसे उपचारों की सिफारिश की जा सकती है।

अब इस बात के पुख्ता सबूत मौजूद हैं कि उन पुरुषों के लिए नियमित रूप से और सावधानीपूर्वक निगरानी रखना सुरक्षित है जिन्हें कम जोखिम वाला प्रोस्टेट कैंसर हुआ है। सक्रिय निगरानी कुछ पुरुषों में कई वर्षों तक उपचार की आवश्यकता को टाल सकती है और हो सकता है कुछ पुरुषों को अपने प्रोस्टेट कैंसर के लिए सक्रिय उपचार की आवश्यकता कभी भी न पड़े।

# प्रोस्टेट कैंसर के लिए ऐक्टिव सर्वैलन्स (सक्रिय निगरानी) को समझना

01

**सक्रिय निगरानी कौन करवा सकता है?**

आपको सक्रिय निगरानी की पेशकश की जा सकती है यदि आपको कम जोखिम वाला प्रोस्टेट कैंसर है जिसे इस प्रकार परिभाषित किया जाता है:

- PSA का स्तर 10ng/ml से कम या उसके बराबर है और
- कम श्रेणी (निचले ग्रेड) का कैंसर - ग्रेड समूह 1 (ग्लीसन स्कोर 3+3=6 से कम या उसके बराबर है) और
- प्रारंभिक चरण का कैंसर जो प्रोस्टेट के भीतर ही स्थानीयकृत होता है - ट्यूमर चरण T1 या T2

मध्यवर्ती जोखिम वाले प्रोस्टेट कैंसर वाले कुछ पुरुष, जिनके अंदर ग्रेड समूह 2 रोग की थोड़ी सी मात्रा है, उन्हें भी सक्रिय निगरानी की पेशकश की जा सकती है।

प्रोस्टेट कैंसर की ग्रेडिंग, चरणों और खतरों के बारे में अधिक जानकारी Prostate cancer – a guide for newly-diagnosed men (प्रोस्टेट कैंसर - नव निदान हुए पुरुषों के लिए एक गाइड) **pcfa.org.au** से डाउनलोड की जा सकती है।

**सक्रिय निगरानी के लाभ**

- कैंसर की बारीकी से निगरानी की जाती है। नैदानिक परीक्षणों ने दिखाया है कि यह उपचार का एक बहुत ही सुरक्षित तरीका है।
- उपचार के मौलिक तरीकों (जैसे कि सर्जरी या रेडीएशन थेरपी जैसे) से जुड़े दुष्प्रभावों से बचाती है या उनके होने में देरी करती है।
- अगर निगरानी से पता चलता है कि कैंसर नहीं बढ़ रहा है या फैल नहीं रहा है, तो हो सकता है कि मौलिक उपचार की आवश्यकता संभवतः कभी भी नहीं होगी।

**सक्रिय निगरानी के संभावित दुष्प्रभाव**

- बायोप्सी से दर्द, चोट लगने और रक्तस्राव होने की थोड़ी सी संभावना रहती है।

**विचार करने योग्य बातें**

- कुछ पुरुष कैंसर के इलाज के लिए कुछ न करने के बारे में चिंता करते हैं।
- नियमित रूप से डिजिटल मलाशय की जाँच और बायोप्सी की आवश्यकता होती है।
- इसका खतरा हमेशा रहता है कि एक प्रगतिशील प्रोस्टेट कैंसर की पहचान नहीं की जा सकेगी।

**वॉचफुल वेटिंग (एहतियाती इंतज़ार)**

कभी-कभी सक्रिय निगरानी के बजाय प्रोस्टेट कैंसर प्रबंधन के लिए वॉचफुल वेटिंग का उपयोग किया जाता है।

इसकी सिफ़ारिश अक्सर अन्य स्वास्थ्य समस्याओं वाले पुरुषों और/या उन पुरुषों के लिए की जाती है जिनके जीवित रहने की उम्मीद 10 वर्ष से अधिक नहीं होती है।

वॉचफुल वेटिंग का उद्देश्य प्रोस्टेट कैंसर के उत्पन्न होने पर होने वाले लक्षणों की निगरानी और उपचार करना होता है। वॉचफुल वेटिंग में सक्रिय निगरानी की तुलना में कम परीक्षण शामिल होते हैं। यदि कैंसर बढ़ जाता है, तो पुरुषों का इलाज हार्मोन थेरेपी या एंड्रोजन डेप्रिवेशन थेरेपी से किया जाता है, न कि ऐसे उपचार के साथ जिसका उद्देश्य कैंसर को ठीक करना होता है जैसे कि सर्जरी या रेडीएशन थेरपी।



## 3. ऐक्टिव सर्वैलन्स करवाने का निर्णय लेना

पूरी तरह से जानकार होने से आपको अपने लिए Active Surveillance (सक्रिय निगरानी) के बारे में सबसे उचित निर्णय लेने में मदद मिलेगी। अपने मूत्र रोग विशेषज्ञ से कहिए कि वे आपको समझाएँ कि इसमें क्या शामिल है, इसके लाभ, जोखिम क्या हैं और यह आपके लिए एक अच्छा विकल्प क्यों है।

सहायता और जानकारी आपके जीपी, प्रोस्टेट कैंसर विशेषज्ञ नर्सें और/या प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह के सदस्यों से भी प्राप्त की जा सकती है।

अपने जीवनसाथी या परिवार के किसी सदस्य के साथ उपचार के विकल्पों पर चर्चा करना और उन्हें अपनी नियुक्तियों में साथ ले जाना भी बहुत मददगार हो सकता है।

सक्रिय निगरानी के बारे में आप अपने यूरोलॉजिस्ट (मूत्र रोग विशेषज्ञ) या अपनी स्वास्थ्य टीम के सदस्यों से जो प्रश्न पूछ सकते हैं उनमें से कुछ इस प्रकार हैं।

- मेरे कैंसर के बारे में परीक्षण हमें क्या बताते हैं?
- आप कैसे जानते हैं कि यह फैला नहीं है?
- अगर मैं तुरंत इलाज शुरु न करूँ तो क्या होगा?
- इलाज के लिए मेरे पास क्या विकल्प हैं?
- मेरे मामले में प्रत्येक विकल्प के लाभ और जोखिम क्या हैं?
- क्या ऐसे कोई अन्य कारक हैं जिन पर निर्णय लेने से पहले मुझे विचार करने की आवश्यकता है?
- क्या जोखिम है कि मेरा कैंसर बढ़ जाएगा तथा और भी अधिक हानिकारक हो जाएगा?
- उपचार में देरी करने के जोखिम क्या हैं?
- सक्रिय निगरानी का मुझ पर प्रतिदिन का क्या प्रभाव पड़ेगा?
- मुझे कितनी बार PSA परीक्षण, MRI और/या बायोप्सी करवाने की आवश्यकता होगी?
- सक्रिय निगरानी में क्या-क्या खर्चे शामिल हैं?
- मैं कब तक सक्रिय निगरानी में रहूँगा/रहूँगी?
- अगर मेरा कैंसर बढ़ने लगे तो क्या होगा?
- इसकी कितनी संभावना है कि मुझे भविष्य में सक्रिय उपचार की आवश्यकता पड़ेगी?

विभिन्न उपचार विकल्पों के बारे में अधिक जानकारी *Prostate cancer – a guide for newly-diagnosed men (प्रोस्टेट कैंसर - नव निदान हुए पुरुषों के लिए एक गाइड)* पर **pcfa.org.au** से डाउनलोड की जा सकती है।

## 4.ऐक्टिव सर्वैलन्स में क्या शामिल है?

अलग-अलग पुरुषों के लिए सक्रिय निगरानी अलग-अलग हो सकती है। आपका/की डॉक्टर आपको आपके विशिष्ट सक्रिय निगरानी के नज़र रखने के प्रोटोकॉल के बारे में सलाह देगा/देगी। अपनी नियुक्तियों (अपॉइंटमेंट्स) पर नज़र बनाए रखना महत्वपूर्ण है और आपके लिए निर्धारित नियमित परीक्षणों से न चूकना भी महत्वपूर्ण है।

सक्रिय निगरानी में शामिल होगा:

- नियमित अंतराल पर PSA परीक्षण
- नियमित अंतराल पर डिजिटल रेक्टल परीक्षा (DRE)
- नियमित अंतराल पर MRI प्रोस्टेट स्कैन
- नियमित अंतराल पर बार-बार बायोप्सी किए जाना।

यदि आपके परीक्षण के परिणाम बताते हैं कि आपका कैंसर सम्भवत: बढ़ रहा है, तो आपको कैंसर की जाँच के लिए आगे और परीक्षणों की पेशकश की जा सकती है। यदि कोई परिवर्तन पाए जाते हैं, तो आपको सक्रिय उपचार की सलाह दी जा सकती है जिसका उद्देश्य कैंसर को ठीक करना होता है।

सक्रिय निगरानी पर किया जाने वाला अध्ययन जारी है और नए साक्ष्य उपलब्ध होने के साथ-साथ प्रोटोकॉल (नियम) बदल सकते हैं। यह इस बात को प्रभावित कर सकता है कि कौन से परीक्षणों की आवश्यकता है और उन्हें कितनी बार दोहराया जाना चाहिए। जैसे-जैसे वे विकसित होते रहते हैं, नए परीक्षणों की पेशकश की जा सकती है ताकि यह अनुमान लगाया जा सके कि उपचार की आवश्यकता है या नहीं।

### PSA (पीएसए) जाँच

आपके PSA की नियमित अंतराल पर जाँच की जाएगी। आपका PSA स्तर समय के साथ ऊपर-नीचे जाएगा, भले ही आपका कैंसर न भी बढ़ रहा हो। आपका डॉक्टर सलाह देगा कि क्या आपको अपने PSA परिवर्तनों के ढंग को देखकर आगे के परीक्षणों की आवश्यकता है। बढ़ता हुआ PSA एक चिंता का विषय है और आपका/की डॉक्टर PSA की गति और दोगुना होने के समय का हिसाब लगाएगा/लगाएगी (PSA का स्तर कितनी तेजी से बढ़ रहा है और PSA को दोगुना होने में कितना समय लगेगा)।

PSA की उच्च गति और PSA के दोहरीकरण का समय संकेत कर सकता है कि आपका कैंसर बढ़ रहा है।

### डिजिटल रेक्टल परीक्षा (DRE)

DRE उसे कहते हैं जब एक डॉक्टर प्रोस्टेट के आकार को महसूस करने के लिए मलाशय (पिछले निचले सुराख) में एक दस्ताना चढ़ी, चिकनी (lubricate) की गई उंगली डालता है और जाँचता है कि क्या कोई असामान्यताएँ तो नहीं हैं। कभी-कभी कैंसर को इस तरह महसूस किया जा सकता है, लेकिन हमेशा नहीं।

### MRI स्कैन

अधिकांश पुरुषों का MRI स्कैन तब होगा जब वे यह सुनिश्चित करने के लिए सक्रिय निगरानी शुरु करेंगे कि कैंसर प्रोस्टेट के बाहर तो नहीं फैल चुका है। आपका/की डॉक्टर आमतौर पर आपकी नियमित निगरानी योजना के हिस्से के रूप में MRI स्कैन दोहराने की सिफ़ारिश करेगा/करेगी, खासकर तब, यदि आपका PSA परीक्षण या DRE बदल गया हो। स्कैन कभी-कभी बायोप्सी से पहले या दोहराई जाने वाली नियमित बायोप्सी के एक विकल्प के रूप में किया जाएगा।

### बायोप्सी

रोग-निदान होने पर सभी पुरुषों को बायोप्सी की आवश्यकता होती है, यह जानने के लिए कि सक्रिय निगरानी के लिए उपयुक्त हैं या नहीं। एक बार जब आप सक्रिय निगरानी शुरु कर देते हैं, तो आपको आगे और बायोप्सीयां करवाने की आवश्यकता होगी। आपका/की डॉक्टर आपको सलाह देगा/गी कि आपको कितनी बार बायोप्सी करवानी होगी।

### मोलीक्यूलर परीक्षण

ऐसे नए परीक्षण विकसित किए जा रहे हैं जो बायोप्सी नमूनों में प्रोस्टेट कैंसर के आनुवंशिक बनावट का विश्लेषण कर सकते हैं। ये परीक्षण यह अनुमान लगाने में मदद कर सकते हैं कि कौन से कैंसर ऐसे हैं जिनके लिए उपचार करवाने की आवश्यकता होने की संभावना अधिक है और कौन से कम जोखिम वाले कैंसर हैं जिनके लिए उपचार की आवश्यकता होने का खतरा और भी कम है। इन परीक्षणों को नियमित रूप से करवाने का सुझाव अभी तो नहीं दिया जाता है, लेकिन आगे चलकर जैसे-जैसे प्रमाण उपलब्ध होते हैं तो ये सक्रिय निगरानी का एक अधिक नियमित हिस्सा बन सकते हैं।

### जैविक मार्कर (Biological markers)

जैविक मार्कर, शरीर के तरल पदार्थों जैसे रक्त, मूत्र और वीर्य में पाए जाने वाले अणु (मोलीक्यूल) होते हैं जो किसी बीमारी के लक्षण दिखा सकते हैं। कई परीक्षण विकसित किए जा रहे हैं या हाल ही में पेश किए गए हैं जो मूत्र और वीर्य में जैविक मार्करों का विश्लेषण करके प्रोस्टेट के स्वास्थ्य को मापते हैं। सक्रिय निगरानी करवा रहे पुरुषों पर निगरानी रखने के लिए इनका उपयोग किया जा सके, इसके लिए अभी पर्याप्त सबूत उपलब्ध नहीं है।

अपने प्रोस्टेट कैंसर की नियमित निगरानी रखना महत्वपूर्ण है। यदि आप यह नहीं करते हैं, तो आप इस बात का ख़तरा बढ़ा देते हैं कि आपके प्रोस्टेट कैंसर में होने वाले परिवर्तनों का पता नहीं चल पाएगा, जिससे विकसित हो चुकी बीमारी हो सकती है और दीर्घकालिक रूप में बचने की संभावना कम हो सकती है।

आप अपने परिणामों और अपनी योजना पर नज़र रखने के लिए, पृष्ठ 16 तथा 17 पर 'अनुभाग 10 अपने परीक्षा परिणामों पर नज़र रखें' तालिका का उपयोग कर सकते हैं।

## प्रोस्टेट
# कैंसर के लिए ऐक्टिव सर्वैलन्स (सक्रिय निगरानी)
## को समझना

01

## 5. ऐक्टिव सर्वैलन्स के स्थान पर उपचार किसे शुरू करवाना चाहिए?

सक्रिय निगरानी कम जोखिम वाले प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों में उपचार की आवश्यकता से बचने या उसमें देरी लाने के लिए एक सुरक्षित विकल्प के रूप में प्रमाणित हुई है। जो पुरुष सक्रिय निगरानी पर रहते हैं, उनके 10 साल तक जीने की संभावना उतनी ही होती है जितनी कि तब, यदि उन्होंने सर्जरी या रेडीएशन थेरपी के विकल्प को चुना होता।

इसमें बदलाव होता रहता है कि पुरुष कितने समय के लिए सक्रिय निगरानी कार्यक्रमों पर रहेंगे और हो सकता है कि कई पुरुषों को संभवतः कभी भी उपचार की आवश्यकता न पड़े। पुरुषों के सक्रिय निगरानी से उपचार की ओर बढ़ने के कुछ कारणों में शामिल हैं:

- कैंसर ग्रेड में वृद्धि - बायोप्सी के परिणाम बताते हैं कि ट्यूमर का ग्रेड बढ़ गया है
- कैंसर के आकार/वृद्धि में बढ़ौतरी - PSA के स्तर में वृद्धि, बायोप्सी और/या MRI स्कैन के परिणामों से निर्धारित किया जाता है
- चिंता - कुछ पुरुष बहुत चिंतित महसूस कर सकते हैं क्योंकि उन्हें डर है कि उनका कैंसर बढ़ जाएगा।

यदि आप सक्रिय निगरानी पर हैं और उपचार शुरू करने के बारे में सोच रहे हैं, तो प्रोस्टेट कैंसर और विभिन्न उपचार विकल्पों के बारे में जितना हो सके समझ लेने से आपको यह निर्णय लेने में मदद मिल सकती है कि आपके लिए कौन सा विकल्प सबसे अच्छा है। अपने डॉक्टर और/या प्रोस्टेट कैंसर विशेषज्ञ नर्स से जितनी चाहें उतनी जानकारी मांगें। अपने साथी, परिवार और/या करीबी दोस्तों के साथ अपने विकल्पों पर चर्चा करना भी मददगार हो सकता है। अपने स्थानीय प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह या PCFA के ऑनलाइन समुदाय के माध्यम से लोगों से बात करने से भी आपको निर्णय लेने में मदद मिल सकती है।

जानकारी और समर्थन के लिए, **pcfa.org.au/support** पर PCFA पर जाएँ या हमें **1800 22 00 99** पर फ़ोन करें

## 6. सक्रिय निगरानी करवाते समय अपना ख्याल रखना

### मानसिक स्वास्थ्य

यदि आपको प्रोस्टेट कैंसर है, तो सदमा, उदासी, चिंता, क्रोध, भय और निराशा जैसी भावनाएं और भावनाओं की एक विस्तृत श्रृंखला का होना सामान्य है। आप तनाव के शारीरिक प्रभावों का भी अनुभव कर सकते हैं जैसे मतली, पेट खराब होना, चिड़चिड़ापन या बेचैन महसूस करना, और सोने में परेशानी। कुछ दिन दूसरे दिनों से भी बदतर होंगे।

एक साथी या अच्छे दोस्त के साथ अपनी समस्याओं के बारे में बात करके, विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी और सलाह इकट्ठा करके, और अच्छा बने रहने पर ध्यान केंद्रित करने से मदद मिल सकती है।

यदि आप व्यथित हैं और अपनी संभाल कर पाने में कठिनाई का सामना कर रहे हैं, तो अपने GP या अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के किसी सदस्य से बात करें। आप हमारे किसी सहायता समूह, हमारे ऑनलाइन समुदाय में शामिल हो सकते हैं या **pcfa.org.au** पर हमारे संसाधन पढ़ सकते हैं।

**क्या आप व्यथित महसूस कर रहे हैं और तुरंत ही सहायता की आवश्यकता है?**

**लाइफ़लाइन को 13 11 14 पर या**
**बिऑन्ड ब्लू (Beyond Blue) को 1300 22 4636 पर फ़ोन करें।**

सूचना और सहायता प्रदान करने वाले संगठनों की सूची पृष्ठ 13 पर सूचीबद्ध है।

# प्रोस्टेट कैंसर के लिए ऐक्टिव सर्वैलन्स (सक्रिय निगरानी) को समझना

01

## शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने के लिए शारीरिक गतिविधि बहुत महत्वपूर्ण है। यदि हर दिन नहीं तो अधिकांश दिन कुछ न कुछ शारीरिक गतिविधि करना महत्वपूर्ण है।

लक्षित व्यायाम आपके प्रोस्टेट कैंसर की प्रगति को धीमा, उपचारों के दुष्प्रभावों को कम करने में मदद और आपकी बहाली में बढ़ावा कर सकते हैं। व्यायाम आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार और चिंता और अवसाद में भी मदद कर सकता है।

**व्यायाम के सबसे प्रभावी रूप हैं:**

- कार्डियोरेस्पिरेटरी व्यायाम जैसे तेज़ चलना, जॉगिंग, साइकिल चलाना और तैरना
- प्रतिरोध प्रशिक्षण अभ्यास (resistance training exercises) जैसे भार उठाना, सीढ़ी चढ़ना और उच्च तीव्रता वाले प्रतिरोध व्यायाम।

## आहार और पोषण

एक स्वस्थ, संतुलित आहार आपकी ताकत, जीवन शक्ति और सकुशलता में सुधार ला सकता है, आपको अपने कैंसर के अनुभव को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है, और उपचार से मिलने वाले परिणामों में सुधार ला सकता है।

**सर्वोत्तम आहार के लिए:**

- खूब सारे फल और सब्ज़ियां, साबुत अनाज और लीन मीट (वसामुक्त मांस), मछली, पोल्ट्री और कम चर्बी वाले डेयरी का सेवन करें
- पशु चर्बी, प्रसंस्कृत भोजन, बिस्कुट, केक और पाई, नमक और अतिरिक्त डाली गई चीनी से बचें
- खूब सारा पानी पीएं
- शराब सीमित कर दें।
- धूम्रपान बंद कर दें।

सकुशलता, आहार और व्यायाम के बारे में जानकारी *Understanding health and wellbeing with prostate cancer* (*'प्रोस्टेट कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना'*) पर **pcfa.org.au** से डाउनलोड की जा सकती है

**PCFA के ऑनलाइन समुदाय के साथ जुड़ें**

**Onlinecommunity.pcfa.org.au** एक नि:शुल्क प्रोस्टेट कैंसर संसाधन है जहां आप नवीनतम शोध ब्लॉग पढ़ सकते हैं, वीडियो देख सकते हैं और अपने अनुभव साझा करने, प्रश्न पूछने और समुदाय के अन्य सदस्यों के अनुभवों से सीखने के लिए चैट फ़ोरम देख सकते हैं।

## 7. अधिक जानकारी और सहायता कहाँ से प्राप्त करें

**प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन ऑफ ऑस्ट्रेलिया (PCFA)**
**(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (नि:शुल्क कॉल)**
**ईमेल: enquiries@pcfa.org.au**
**www.pcfa.org.au**

**Beyond Blue (बियॉन्ड ब्लू): राष्ट्रीय अवसाद से जुड़ी पहल - चिंता और अवसाद के बारे में जानकारी और सहायता प्रदान करना।**
**1300 22 46 36**
**www.beyondblue.org.au**

**Cancer Council Australia (कैंसर परिषद ऑस्ट्रेलिया):** पेशेवर टेलीफोन और ऑनलाइन सहायता, सूचना और रेफरल सेवा।
**13 11 20**
**www.cancer.org.au**

**Dietitians Australia (आहार विशेषज्ञ ऑस्ट्रेलिया):** एक मान्यता प्राप्त अभ्यासी आहार विशेषज्ञ खोजें।
**(02) 6189 1200**
**ईमेल: info@dietitiansaustralia.org.au**
**www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd**

**व्यायाम और खेल विज्ञान ऑस्ट्रेलिया (Exercise & Sport Science Australia - ESSA):** एक मान्यता प्राप्त व्यायाम exercise physiologist (व्याय्म विज्ञानी) खोजें।
**(07) 3171 3335**
**ईमेल: info@essa.org.au**
**www.essa.org.au/find-aep**

**लाइफलाइन ऑस्ट्रेलिया:** व्यक्तिगत संकट सहायता और आत्महत्या की रोकथाम।
**13 11 14 (24-hour service)**
**www.lifeline.org.au**

## 8. स्रोत

American Urological Association. Clinically localized prostate cancer: AUA/ASTRO/SUO Guideline (2017). **www.auanet.org/guidelines/prostate-cancer-clinically-localized-guideline**

Evans MA, Millar JL, Earnest A, *et al*. Active Surveillance of men with low risk prostate cancer: evidence from the Prostate Cancer Outcomes Registry–Victoria. Medical Journal of Australia, 2018 208(10):439–443. **www.mja.com.au/journal/2018/208/10/active-surveillance-men-low-risk-prostate-cancer-evidence-prostate-cancer**

Evans MA, Millar JL, Earnest A, *et al*. Active surveillance for prostate cancer: how to do it right. Cancer Network 2017. **www.cancernetwork.com/view/active-surveillance-prostate-cancer-how-do-it-right**

Klotz L. Active surveillance in intermediate-risk prostate cancer. BJU International, 2019 125(3):346–354. **www.bjui-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bju.14935**

Lepor H and Donin NM. Gleason 6 prostate cancer: Serious malignancy or toothless lion? Cancer Network, 2014. **www.cancernetwork.com/view/gleason-6-prostate-cancer-serious-malignancy-or-toothless-lion**

**National Comprehensive Cancer Network.** Prostate cancer - guidelines for patients. 2019. **www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/prostate-patient.pdf**

**Royal Australian College of General Practitioners.** Prostate cancer - Active Surveillance as a management option. **www.racgp.org.au/afp/2013/januaryfebruary/prostate-cancer**

Van den Broeck T, Van Den Bergh RCN, Briers E, *et al*. Biochemical recurrence in prostate cancer: The European Association of Urology prostate cancer guidelines panel recommendations. European Urology Focus, 2020 6(2):231–234. **www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2405456919301592**

## 9. शब्दकोष

**Dietitian (आहार विशेषज्ञ) -** एक स्वास्थ्य पेशेवर जो मानव पोषण में माहिर है।

**सामान्य चिकित्सक (जीपी) -** एक पारिवारिक चिकित्सक। आपका जीपी पहला व्यक्ति है जिसे आप देखते हैं यह देखने के लिए कि क्या आप बीमार हैं। वे आपको अन्य चिकित्सा विशेषज्ञों के पास भेज सकते हैं।

**मल्टीडिसीप्लीनेरी टीम (बहुविषयक टीम) -** कैंसर के इलाज और योजना के प्रति एक टीम विधि।

**Prostate Cancer Specialist Nurse (प्रोस्टेट कैंसर विशेषज्ञ नर्स) -** एक अनुभवी पंजीकृत नर्स जिसने प्रोस्टेट कैंसर देखभाल में विशेषज्ञ नर्स बनने के लिए अतिरिक्त प्रशिक्षण प्राप्त किया है।

**Prostate specific antigen (प्रोस्टेट विशिष्ट प्रतिजन) (PSA) -** रक्त में एक प्रोटीन जो प्रोस्टेट ग्रंथि में कोशिकाओं द्वारा निर्मित होता है। प्रोस्टेट कैंसर होने पर PSA का स्तर सामान्य से अधिक होता है।

**Psychologist (मनोविज्ञानी) -** एक स्वास्थ्य पेशेवर जो भावनात्मक, आध्यात्मिक और सामाजिक सहायता प्रदान करता/ती है।

**जीवन की गुणवत्ता -** एक व्यक्ति द्वारा अपनी स्थिति और सकुशलता का समग्र मूल्यांकन - कि क्या उनके अंदर लक्षण और दुष्प्रभाव हैं, वे कितनी अच्छी तरह कार्य कर सकते हैं, और उनके सामाजिक संपर्क और संबंध।

**Radical prostatectomy (रेडिकल प्रोस्टेटक्टोमी) -** प्रोस्टेट ग्रंथि को निकालने के लिए एक ऑपरेशन।

**Radiotherapy or radiation oncology (रेडियोथेरेपी या विकिरण ऑन्कोलॉजी) -** कैंसर कोशिकाओं को मारने या उन्हें घायल करने के लिए रेडीएशन, आमतौर पर एक्स-रे या गामा किरणों का उपयोग, ताकि वे बढ़ या गुणा न कर सकें।

**Radiation oncologist (विकिरण ऑन्कोलॉजिस्ट) -** एक डॉक्टर जो रेडीएशन चिकित्सा का उपयोग करके कैंसर का इलाज करने में माहिर है।

**दुष्प्रभाव -** किसी दवा या उपचार के अनपेक्षित प्रभाव।

**स्टेज (स्तर) -** कैंसर की सीमा और क्या रोग मूल स्थान से शरीर के अन्य भागों में फैल गया है।

**Support group (सहायता समूह) -** लोगों का एक समूह जो भावनात्मक देखभाल और चिंताओं, व्यावहारिक मदद, सूचना, मार्गदर्शन, प्रतिक्रिया और व्यक्ति के तनावपूर्ण अनुभवों और विकल्पों का मुकाबला करने में सहायता प्रदान करता है।

**उत्तरजीविता (Survivorship) -** कैंसर के निदान और उपचार के बाद, किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य और जीवन। उत्तरजीविता के मुद्दों में अनुवर्ती (फॉलो-अप) देखभाल, देरी से सामने आने वाले उपचार के प्रभाव, द्वितीयक कैंसर और जीवन की गुणवत्ता संबंधी कारक शामिल हो सकते हैं।

**Urethra (मूत्रमार्ग) -** वह ट्यूब जो मूत्र और वीर्य को लिंग के माध्यम से और शरीर के बाहर निकालती है।

**Urologist (उरोलोजिस्ट) -** एक सर्जन जो किडनी, मूत्राशय, प्रोस्टेट और प्रजनन अंगों से संबंधित समस्याओं वाले लोगों का इलाज करता है।

10. अपने परीक्षा परिणामों पर नज़र रखना।

| तिथि | PSA परिणाम | DRE परिणाम | MRI परिणाम | बायोप्सी परिणाम | योजना |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| तिथि | PSA परिणाम | DRE परिणाम | MRI परिणाम | बायोप्सी परिणाम | योजना |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## टिप्पणियाँ

आप शायद अपनी प्रगति या उपचार के बाद अपने लक्षणों के बारे में अपने प्रश्नों को रिकॉर्ड करने के लिए इस टिप्पणी अनुभाग का उपयोग करना चाहेंगे।

## PROSTATE CANCER FOUNDATION OF AUSTRALIA (ऑस्ट्रेलियाई प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन) (PCFA)

हम प्रोस्टेट कैंसर अनुसंधान, जागरूकता और सहायता के लिए ऑस्ट्रेलिया के प्रमुख 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।

**आभार**

PCFA प्रोस्टेट कैंसर के निदान के बाद जीवन व्यतीत करने वाले पुरुषों, उनके सहयोगियों और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों के सुझावों, सलाह और मार्गदर्शन को कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार करता है जिन्होंने इस पुस्तिका की सामग्री की समीक्षा करने के लिए अपना समय देकर इस पुस्तिका के विकास में मदद की।

योगदानकर्ताओं और समीक्षकों की पूरी सूची के लिए, कृपया PCFA वेबसाइट देखें: **pcfa.org.au**

परियोजना प्रबंधक और संपादक: Jacqueline Schmitt PhD

संपादक: Helen Signy

डिज़ाइन: Bloe Creative

चिकित्सीय चित्र: Marcus Cremonese

© ऑस्ट्रेलिया प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन 2020

यह कार्य कॉपीराइट के अधीन है। कॉपीराइट अधिनियम 1968 के तहत अनुमति प्राप्त किसी भी उपयोग के अलावा किसी भी भाग को ऑस्ट्रेलिया प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन की पूर्व लिखित अनुमति के बिना किसी भी प्रक्रिया द्वारा पुन: प्रस्तुत नहीं किया जा सकता है। प्रतिलिपियाँ तैयार करने और अधिकारों से संबंधित अनुरोध और पूछताछ मुख्य कार्यकारी अधिकारी, प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन ऑफ ऑस्ट्रेलिया, PO Box 499, St Leonards, NSW 1590 को संबोधित की जानी चाहिए। वेबसाइट: www.pcfa.org.au
ईमेल: ईमेल enquiries@pcfa.org.au

Brochure code: PCFA13460_Hindi_Apr_2022

**अस्वीकरण**

PCFA मान्यता प्राप्त विशेषज्ञों से सर्वश्रेष्ठ उपलब्ध साक्ष्य और सलाह के आधार पर स्रोत विकसित करता है। हालाँकि, PCFA गारंटी नहीं दे सकता है और जानकारी के नवीनतम या पूर्ण होने से जुड़ी कोई कानूनी ज़िम्मेदारी भी नहीं लेता है।

इन संसाधनों के प्रिन्ट करने योग्य संस्करण हमारी वेबसाइट **pcfa.org.au** से भी डाउनलोड किए जा सकते हैं

यदि आप अधिक जानकारी चाहते हैं, तो कृपया **PCFA** को **1800 22 00 99** पर संपर्क करें या **enquiries@pcfa.org.au** पर ईमेल करें

Prostate Cancer Foundation of Australia