



आशा

आनंद

आगे बढ़ते रहना

पूर्ति-12 आगे बढ़ना : ब्रेस्ट कैंसर के साथ और दूर रहने वाले लोगों के लिए

ब्रेस्ट कैंसर का इलाज शारीरिक रूप-रंग में परिवर्तन का कारण बन सकता है। सर्जरी के बाद हो सकता है कि आपके शरीर पर कुछ निशान दिखाई देने लगें, बाल या तो बहुत कम हो जाएँ या पूरी तरह खत्म हो जाएँ, बहुत ज़्यादा थकान के साथ ही काम करने की क्षमता आदि में भी कमी आ सकती है। इन शारीरिक परेशानियों के कारण अक्सर लोगों के आत्मविश्वास में भी कमी आ जाती है।

लेकिन आपको इस बात को ध्यान में रखना होगा कि आपके लिए दुनिया यहीं नहीं खत्म हो जाती है। अधिकतर कैंसर के साइड इफ़ेक्ट्स अस्थायी होते हैं। उम्मीद कभी नहीं छोडनी चाहिए, समय के साथ आप भी अच्छा महसूस करने लगेंगी।

सर्जरी के बाद अपने शरीर में आने वाले परिवर्तनों को स्वीकार करें

अधिकतर महिलाओं के ब्रेस्ट कैंसर के उपचार के रूप में सबसे पहला कदम सर्जरी करवाना होता है। इस प्रक्रिया में एक या दोनों ब्रेस्ट को निकाल दिया जाता है। इस सर्जरी के बाद छाती में सूजन आ जाती है और दिखाई देने वाले खरोंच जैसे निशान बन जाते हैं। लेकिन समय के साथ ये निशान भी कम होने लगते हैं।



कुछ महिलाएं ब्रेस्ट के निकाल देने के बाद यह सोच कर संतुष्ट हो जाती हैं कि अब उनके कैंसर का इलाज हो गया है। लेकिन कुछ ऐसी भी होती हैं जो ऐसा नहीं कर पाती हैं।



एक ब्रेस्ट के खोने को स्वीकार करना कुछ महिलाओं के लिए बहुत कठिन होता है। इस प्रक्रिया में उन्हें अपने अंदर नारीत्व की कमी का एहसास होता है और उनके आत्मसम्मान में भी कमी जैसा महसूस होता है। इसके अतिरिक्त एक ब्रेस्ट के खोने से वो बहुत ज्यादा अपने में संकोच महसूस करने लगती हैं। इसलिए वो आलिंगन, शारीरिक निकटता और सामाजिक मेलजोल आदि से भी संकोच महसूस करने लगती हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि ऐसा करने से सबको उनकी एक ब्रेस्ट के खोने का पता चल जाएगा।

आप अपने शरीर में हुए परिवर्तन का, डट कर और मन से सामना करें और उस वास्तविकता को स्वीकार करें जो सर्जरी के कारण उत्पन्न हुई है। आप रोज़ पूरे लंबे शीशे के सामने स्वयं को बिना कपड़ों को देख सकती हैं। शुरू में आपको पहली बार ऐसा देखकर थोड़ा अजीब लग सकता है, लेकिन फिर नियमित रूप से देखने पर, मन में उठने वाली बैचेनी और असहजता की भावना में कमी धीरे-धीरे कमी आ जाएगी। आप अपने निशानों को पहले स्वयं और



फिर अपने पति को भी छूने के लिए कह सकती हैं। यह छोटे-छोटे निकटता के पल आपके आत्मविश्वास को बढ़ाने में सफल होंगे और आप अपने पति की निकटता को फिर से महसूस कर सकेंगी।

कुछ महिलाएं लंबे समय तक अपने शारीरिक बनावट को लेकर असहज महसूस कर सकती हैं। अपने मनोवैज्ञानिक कैंसर विशेषज्ञ से नियमित सत्र में भाग लेने से आपके तनाव और असहजता की भावना में कमी आ सकती है। हर व्यक्ति का उबरने का समय अलग-अलग होता है। आप पूरी तरह से स्वास्थ्य लाभ के लिए अपने आप को पूरा समय दें।



USING BREAST RECONSTRUCTION OR PROSTHESIS ब्रेस्ट का पुनःनिर्माण या कृत्रिम ब्रेस्ट

ब्रेस्ट कैंसर सर्जरी के बाद अधिकतम महिलाएं अपना पहले जैसे रंग-रूप को वापस पाना चाहती हैं।

कुछ महिलाओं को लगता है कि ब्रेस्ट पुनर्चना सर्जरी से उनका खोया विश्वास मिल जाएगा और जीवन जीने के ढंग में भी बदलाव आ जाएगा। इसीलिए अनेक महिलाएं सर्जरी के तुरंत बाद ब्रेस्ट पुनर्चना का निश्चय कर लेती हैं। ब्रेस्ट पुनर्चना में शरीर के किसी अन्य भाग से स्वस्थ टिश्यू लेकर छाती में ब्रेस्ट की रचना का निर्माण किया जाता है। ब्रेस्ट पुनर्चना में केवल ब्रेस्ट का आकार वापस आता है लेकिन इसमें आपको ब्रेस्ट जैसा एहसास नहीं वापस आ सकता है।



दूसरे विकल्प के रूप में कृत्रिम ब्रेस्ट लगवाना है। कृत्रिम ब्रेस्ट एक प्रकार की कृत्रिम ब्रेस्ट का आकार होता है जिसे थैलिनुमा ब्रेसरी के सहारे से ब्रेस्ट वाली उस जगह में ब्रेस्ट कप में फिट आ जाती है, जो स्तनोच्छेदन के कारण ब्रेस्ट के निकाल देने पर उत्पन्न हो जाती है। **कृत्रिम ब्रेस्ट के विकल्प का प्रयोग करने से ब्रेस्ट पुनर्चना के विकल्प का बाद में प्रयोग किया जा सकता है।**

पूति, आरना बायोमेडिकल प्रोडक्ट का सर्वश्रेष्ठ प्रोडक्ट है जो सबसे अच्छी कृत्रिम ब्रेस्ट को बड़ी आसान कीमत पर उपलब्ध करवाते हैं। पूति को बहुत प्यार और विश्वास, आत्मसम्मान और नारीत्व को पुनः प्राप्त करने के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए ब्रेस्ट कैंसर से उबरने वाली महिलाओं के लिए बनाया गया है। अधिक जानने के लिए आप हमें यहाँ संपर्क करें info@aarnabiomed.in.

ब्रेस्ट पुनर्चना या कृत्रिम में किसी एक विकल्प का चयन करने का निर्णय पूरी तरह आपका निजी है और आप इसमें से किसी का चयन अपनी मर्ज़ी से कर सकती हैं।



दूसरे कठिन पलों से गुजरना

समय के साथ जब आप स्वास्थ्य लाभ करने लगती हैं तब आपको ब्रेस्ट कैंसर के अन्य साइड इफ़ेक्ट्स के साथ भी सामना करना होगा:

मैनोपौस के लक्षण – ब्रेस्ट कैंसर के उपचार से महिला हार्मोन का उत्पादन प्रभावित हो जाता है या फिर उनका उत्पादन बिलकुल बंद हो जाता है।



इससे मैनोपौस के लक्षण जैसे हॉट फ्लैश, रात को पसीना आना, योनि का सूखापन और दर्द आदि शुरू हो सकते हैं। ऐसे में कोल्ड पैक से आपको तुरंत फायदा हो सकता है।

बालों का नुकसान- कैंसर के उपचार के बाद बाल पूरी तरह से झाड़ सकते हैं। लेकिन अधिकतर महिलाओं के उपचार के बाद झड़े बाल फिर से वापस आ जाते हैं। तब तक आप अपने लिए एक अच्छे विग, स्कार्फ या अन्य किसी प्रकार के बालों के स्थान पर प्रयोग की जाने वाली चीज़ को सिर को धूप से बचाने के लिए का इस्तेमाल कर सकती हैं।

वज़न का बढ़ना – ब्रेस्ट कैंसर के उपचार के बाद शारीरिक वजन विशेषकर कमर के पास का वजन बढ़ जाता है। वजन बढ़ जाने से शारीरिक रंग रूप में भी परिवर्तन आ जाता है। इससे आत्म-विश्वास में कमी आ जाती है। सर्जरी के बाद किए जाने वाले साधारण व्यायाम से समय के साथ न केवल आपके विश्वास को बढ़ा सकते हैं बल्कि आपके शरीर को मजबूती भी मिल सकेगी। ब्रेस्ट कैंसर के बाद किए जाने वाले व्यायाम के बारे में अधिक जानने के लिए यहाँ पढ़ें:

www.aarnabiomed.in/exercises-after-undergoing-breast-cancer-surgery/

उपचार के बाद होने वाली शरीर में होने वाली थकान कुछ महीनों तक रहती है। ब्रेस्ट कैंसर के बाद पोषणकारी डाइट और नियमित व्यायाम से आप जल्द ही इन सबसे सामना करने में आसानी हो जाएगी।

समय के साथ आपके घाव और निशान भर जाएँगे और आप जल्दी ही अपने शारीरिक रंग रूप की भी अभ्यस्त हो जाएंगी और आप दोबारा जिंदगी को सामान्य रूप से शुरू कर सकेंगे।

यदि आपको मदद की जरूरत महसूस होती है तब आप किसी काउन्सलर या किसी विश्वसनीय ब्रेस्ट कैंसर सर्वाइवर सपोर्ट ग्रुप से मदद ले सकती हैं। जब आप पूरी तरह से स्वास्थ्य लाभ कर लें तब अपने शरीर में आने वाले बदलाव को एक डायरी में नियमित रूप से नोट कर सकती हैं। इससे न केवल आपके विश्वास में वृद्धि होगी बल्कि आप किसी अन्य ब्रेस्ट कैंसर सर्वाइवर महिला/ग्रुप के साथ अपनी प्रेरणादायक कहानी के रूप में शेयर भी कर सकती हैं।

लेखिका : प्रत्योशा मजूमदार