प्रोस्टेट कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना

जीवन की बेहतर गुणवत्ता के लिए आहार, व्यायाम और अपनी भावनात्मक भलाई के प्रबंधन के लिए एक मार्गदर्शिका

Prostate Cancer Foundation of Australia

कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना

08

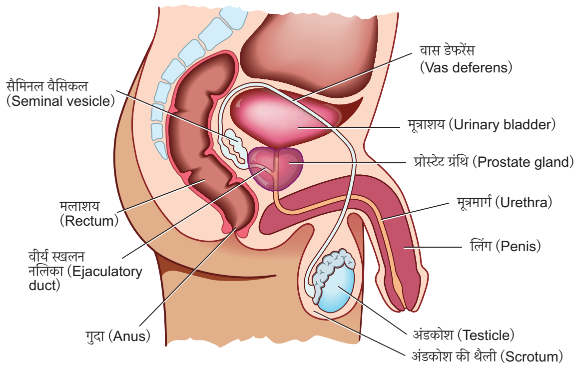
प्रोस्टेट कैंसर क्या है?

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
आपका कैंसर का अनुभव 4
2. प्रोस्टेट कैंसर के अनुभव के दौरान उठने वाली भावनाएँ 5
निदान के बाद आपकी भावनाएँ 6
उपचार के दौरान आपकी भावनाएँ 6
उपचार के बाद आपकी भावनाएँ 6
आपकी भावनाएँ यदि कैंसर विकसित (एडवांस्ड) हो गया है 7
3. सामना करने की रणनीतियाँ 8
क्या करें और क्या न करें 9
कौन मदद कर सकता है 10
4. व्यायाम से मदद कैसे मिल सकती है 11
उपचार से पहले किए जाने वाले व्यायाम 11
उपचार के दौरान किए जाने वाले व्यायाम 11
उपचार के बाद किए जाने वाले व्यायाम 12
शुरूआत करना 12
व्यायाम दवा (Exercise medicine) 12
5. आहार और पोषण कैसे मदद कर सकता है 13
अनपेक्षित रूप से वजन घटना 13
स्वस्थ आहार प्राप्त करने के लिए युक्तियाँ 14
6. परेशानी के लिए की जाने वाली जाँच (स्क्रीनिंग) 15
अपनी परेशानी के स्तर को मापें 15
7. जब यह उदास महसूस करने से कुछ अधिक हो 16
चिंता 16
डिप्रेशन (अवसाद) 16
8. सहायता प्राप्त करना 18
9. अधिक जानकारी और सहायता कहाँ से प्राप्त करें 20
10. स्रोत 21
11. शब्दावली 22
12. टिप्पणियाँ 25

प्रोस्टेट

कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना

08

1. परिचय

यह पुस्तिका आपको कुछ ऐसी भावनात्मक और शारीरिक चुनौतियों से निपटने में मदद करने के लिए है जिनका अनुभव प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पुरुष कर सकते हैं। यह आपकी मानसिक और भावनात्मक सकुशलता में सहायता देने और व्यायाम और आपको स्वस्थ आहार विकल्पों के माध्यम से अपनी देखभाल करने में आपकी मदद करने के लिए जानकारी प्रदान करती है।

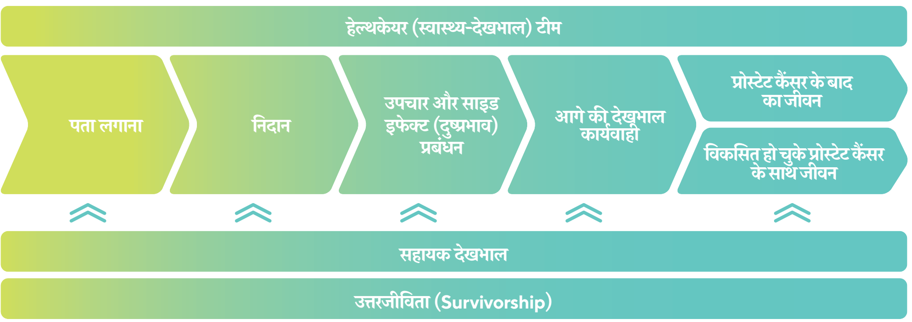
आपको यह पुस्तिका उपयोगी लगेगी चाहे आपको अभी-अभी प्रोस्टेट कैंसर हुआ हो, आपका इलाज चल रहा हो या आपने इलाज पूरा करवा लिया हो। आप इस पुस्तिका में दी गई जानकारी का उपयोग अपने डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ चर्चा करने के लिए कर सकते हैं।

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. प्रोस्टेट कैंसर के अनुभव के दौरान उठने वाली भावनाएँ

आपके प्रोस्टेट कैंसर के अनुभव में कुछ अहम समय ऐसे होते हैं जब आप अधिक भावनात्मक या तनावग्रस्त महसूस कर सकते हैं।

आपको अधिक सहायता की आवश्यकता हो सकती है:

- जब पहली बार आपका निदान किया जाता है
- जब आप उपचार के बारे में निर्णय ले रहे होते हैं
- उपचार के दौरान - खासकर यदि आप इरेक्टाइल डिसफंक्शन (शिश्न खड़ा न होने की समस्या) और इनकॉन्टिनेंस (असंयमिता) जैसे दुष्प्रभावों का अनुभव कर रहे हों
- उपचार के बाद
- प्रोस्टेट विशिष्ट एंटीजन (PSA) परीक्षण सहित आगे की (फॉलो-अप) नियुक्तियों के दौरान
- यदि आपका प्रोस्टेट कैंसर वापस आ जाता है।

प्रोस्टेट

कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना

08

निदान के बाद आपकी भावनाएँ

कैंसर का निदान होना आपके द्वारा अनुभव की जाने वाली सबसे तनावपूर्ण घटनाओं में से एक हो सकता है। प्रोस्टेट कैंसर का निदान (इसके होने का पता लगना) एक वास्तविक झटके के रूप में आ सकता है क्योंकि संभव है कि आपको कोई लक्षण या संकेत नहीं थे कि कुछ गलत था। यह समय बहुत ही भावुक कर देने वाला हो सकता है।

आप चिंतित हो सकते हैं क्योंकि आपने परिवार के किसी सदस्य या किसी मित्र के अनुभव देखे हैं जिन्हें कैंसर था। आपको गुस्सा आ सकता है या आप सोच सकते हैं यह अनुचित है कि अब आपके साथ ऐसा हुआ है। या आप अपने पार्टनर (साथी) या परिवार के लिए दुखी महसूस कर सकते हैं।

ये सभी भावनाएँ सामान्य हैं। प्रतिक्रिया व्यक्त करने या महसूस करने का कोई सही या ग़लत तरीका नहीं है - प्रत्येक व्यक्ति का प्रबंधन करने का अपना व्यक्तिगत तरीका होगा।

कुछ लोग देखते हैं कि वे समय के साथ-साथ बेहतर महसूस करते हैं। लेकिन अन्य लोग इतने अभिभूत हो सकते हैं कि ऐसा लगता है कि वे नियंत्रण खो रहे हैं, या उनकी नकारात्मक भावनाएँ दूर ही नहीं होती हैं।

यदि आपको लगता है कि आपकी भावनाएँ आपके दैनिक जीवन में हस्तक्षेप कर रही हैं, तो सहायता उपलब्ध है। अपने उपचार विशेषज्ञ, नर्स, जीपी को बताएँ या सहायता के लिए PCFA को **1800 22 00 99** पर फ़ोन करें।

उपचार के दौरान आपकी भावनाएँ

जबकि आपके निदान से पड़ने वाले भावनात्मक प्रभाव के साथ आप जीना सीख ही रहे होते हैं, आपको कई अलग-अलग उपचार विकल्पों में से किसी एक विकल्प का चुनाव करने का कठिन सामना करना पड़ सकता है। यह आपके कैंसर के अनुभव का एक बहुत ही चुनौतीपूर्ण चरण हो सकता है, और इसी समय आपको सबसे अधिक सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

कैंसर का उपचार शारीरिक रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है और यह आपके जीवन को कुछ समय के लिए प्रभावित करेगा। आप इलाज की लागत, रोज़गार के प्रबंधन और इलाज से आपके परिवार पर कैसे असर पड़ता है, इन बातों के बारे में तनाव महसूस कर सकते हैं।

याद रखें, जब आप कैंसर का इलाज करा रहे हों तो सामान्य से अधिक भावनात्मक महसूस करना एक आम बात है। आप जितना अधिक उदासीन महसूस करेंगे, उपचार का सामना करना उतना ही कठिन होगा। इसलिए यदि आप भावनात्मक रूप से संघर्ष कर रहे हैं तो अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम को बताना महत्वपूर्ण है। आप जितना बेहतर महसूस करेंगे, परिणाम आपके और आपके करीबी लोगों के लिए उतने ही बेहतर होंगे।

उपचार के बाद आपकी भावनाएँ

कुछ पुरुष पाते हैं कि उपचार समाप्त होने के बाद भी वे निराश और भावनात्मक महसूस करते हैं। आपके जीवन में प्राथमिकताएँ बदल गई हैं, ऐसा महसूस करना एक सामान्य बात है। आप इस बारे में भी बहुत चिंतित महसूस कर सकते हैं कि कैंसर वापस आ सकता है।

कुछ पुरुष देखते हैं कि प्रोस्टेट कैंसर का सामना करने से उन्हें आगे चल कर अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने में समस्याएँ हो सकती हैं, इस हद तक कि उनकी सामान्य दैनिक गतिविधियों को जारी रखना मुश्किल हो जाता है या वे शारीरिक रूप से अस्वस्थ हो जाते हैं।

आपकी भावनाएँ यदि कैंसर विकसित (एडवांस्ड) हो गया है

यदि उपचार योजना के अनुसार नहीं होता है, या यदि कैंसर वापस आ जाता है तो यह बहुत चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

यदि आपका प्रोस्टेट कैंसर विकसित (एडवांस्ड) हो गया है, तो लक्षण और उपचार आपको सामान्य से अधिक उदास और भावनात्मक महसूस करवा सकते हैं। आप बेजान और अस्वस्थ महसूस कर सकते हैं। हो सकता है कि आपके कुछ दिन अच्छे हों और कुछ दिन बुरे हों। अपना समय लें और अपने आप को अत्यधिक सकारात्मक होने के लिए मजबूर न करें - महसूस करने का कोई सही या ग़लत तरीका नहीं है।

यदि आपके अधिकतर दिन उदासीनता भरे चल रहे हैं और आपकी भावनाएँ आपके दैनिक जीवन को प्रभावित कर रही हैं, तो सहायता उपलब्ध है। आप एक पेशेवर परामर्शदाता, अपने चिकित्सक या अपने प्रोस्टेट कैंसर विशेषज्ञ नर्स से बात कर सकते हैं।

अधिक जानकारी *Understanding advanced prostate cancer* (*विकसित हो चुके प्रोस्टेट कैंसर को समझना*) पर पाई जा सकती है जिसे **pcfa.org.au** से डाउनलोड किया जा सकता है।

कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना

2. सामना करने की रणनीतियाँ

हो सकता है कि आपके पास पहले से ही कठिन परिस्थितियों या निर्णयों से निपटने के तरीके हों जो आपके लिए अतीत में काम कर चुके हैं।

उदाहरण के लिए, कुछ पुरुष उन लोगों के साथ समस्याओं के बारे में बात कर सकते हैं जिन पर वे भरोसा करते हैं जैसे कि उनका पार्टनर (साथी) या करीबी दोस्त। दूसरे लोग किसी अप्रिय विचार या स्थिति से अपना ध्यान भटकाने की कोशिश करते हैं। वे शायद इसके जवाब में मुस्कराने की और उसे सहन करने की कोशिश करेंगे, उस पर हँसेंगे, या कुछ मामलों में, वे इसका सामना करने के प्रयास के रूप में ड्रग्स या अल्कोहल (नशीले-पदार्थों या शराब) की ओर रुख कर सकते हैं।

अतीत में कौन सी बातें आपके लिए कारगर रही हैं, इस बात को समझने से आपको उन चुनौतियों से निपटने में मदद मिल सकती है जो कैंसर निदान के साथ आ सकती हैं।

कुछ रणनीतियाँ हैं जिनका उपयोग आप मदद के लिए कर सकते हैं:

अपना ख़्याल रखें: सक्रिय रहें और स्वस्थ रूप से खाएँ और पिएँ, भले ही आपका मन न हो। आप अपनी देखभाल जितनी बेहतर करेंगे और अपने शरीर को मज़बूत रखेंगे, उतने ही बेहतर तरीके से आप अपने प्रोस्टेट कैंसर के अनुभव के दौरान भावनात्मक और शारीरिक चुनौतियों का सामना करेंगे।

अच्छा खाएँ: ऊर्जा के लिए और उपचार के दौरान आपकी सहायता के लिए आपको कई प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। ऐसा पाया गया है कि एक स्वस्थ, संतुलित आहार प्रोस्टेट कैंसर के दौरान बेहतर परिणाम दर्शाता है। आहार और पोषण के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 13 देखें।

व्यायाम: नियमित व्यायाम थकान और थकी-मांदी हालत से बचाव में मदद कर सकता है, आपका मूड अच्छा कर सकता है और आपको सोने में मदद कर सकता है। आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से ख़ास आपके लिए तैयार किए गए एक व्यायाम कार्यक्रम के बारे में बात कर सकते हैं और यह कि व्यायाम का कौन सा स्तर आपके लिए उचित है। व्यायाम के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 11 देखें।

बात करें: अपनी भावनाओं या प्रतिक्रियाओं को अवरुद्ध न करें, क्योंकि इससे और भी अधिक चिंता या निराशा हो सकती है। किसी करीबी के साथ अपनी भावनाओं पर चर्चा करने से आपको अपनी स्थिति का सामना करने और समझने में मदद मिल सकती है। यदि आप अपने परिवार या दोस्तों से अपने कैंसर के बारे में बात करने में सहज महसूस नहीं करते हैं, तो आप एक हेल्पलाइन पर कॉल कर सकते हैं, एक सहायता समूह में शामिल हो सकते हैं, या बात करने के लिए एक पेशेवर परामर्शदाता ढूँढ सकते हैं। सहायता प्राप्त करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, पृष्ठ 18 देखें।

समय निकालें: जहां भी संभव हो कैंसर से बाहर कुछ समय निकालें। अपने लिए कुछ सुखद करें, जैसे आराम करना, बाहर टहलने जाना, स्नान करना या मालिश करवाना। यदि आपको सही लगे, तो अपनी सामाजिक गतिविधियों और उन शौकों को बनाए रखने का प्रयास करें जिनका आनंद आप पहले लिया करते थे। अपने दोस्तों के आस-पास रहने और सामाजिक जीवन जीने से आपको कुछ समय के लिए अपनी चिंताओं को भूलने में मदद मिल सकती है।

आराम और रीलैक्स (विराम) करें: आराम उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि व्यायाम, विशेष रूप से उपचार के दौरान और उसके ठीक बाद में। रिलैक्सेशन एक्सरसाइज या मेडिटेशन (आराम महसूस करने वाले व्यायाम या ध्यान-साधना) जैसी तकनीकें तनाव का प्रबंधन करने में आपकी सहायता कर सकती हैं। रिलैक्सेशन एक्सरसाइज या तकनीकों के बारे में जानकारी के लिए अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें।

सोना: भावनात्मक और शारीरिक दोनों रूप से प्रोस्टेट कैंसर से निपटने में आपकी मदद करने के लिए पर्याप्त नींद लेना बहुत महत्वपूर्ण है। दर्द, दुष्प्रभाव या चिंता होने पर सोने में कठिनाई हो सकती है। हो सकता है कि आप उतना व्यायाम न कर रहे हों जितना आप करते थे, इससे भी नींद में कठिनाई हो सकती है। आप सोने के समय की एक नियमित रूटीन बना कर, प्रत्येक रात लगभग एक ही समय पर सोने के लिए जा कर, यह सुनिश्चित करके कि आपका कमरा ठंडा, अंधकारमय और शांत है, और शाम को शराब, कैफीन और अत्याधिक भोजन खाने से परहेज़ कर के अपनी नींद में सुधार कर सकते हैं।

शराब, सिगरेट और नशीली दवाओं से बचें: तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने में मदद करने के लिए कुछ पुरुष शराब, सिगरेट या ड्रग्स (नशीले-पदार्थों) की ओर रुख कर सकते हैं। ये आपको थोड़ी देर के लिए राहत दे सकते हैं, लेकिन ये आपको शारीरिक रूप से भी नुकसान पहुंचा सकते हैं और आपके कैंसर के इलाज के काम करने की क्षमता को भी प्रभावित कर सकते हैं। यदि आप ऐसा पाते हैं कि आप शराब, सिगरेट या नशीली दवाओं पर निर्भर होने लगे हैं, तो पेशेवर सहायता के लिए अपनी स्वास्थ्य टीम में से किसी को बताना महत्वपूर्ण है।

अपने प्रोस्टेट कैंसर के बारे में अवगत रहें: बहुत से पुरुष ऐसे होते हैं जिन्हें यदि अपनी स्थिति की समझ और ज्ञान हो, तो वे अपने आप को अधिक नियंत्रण में महसूस करते हैं और उन्हें चीज़ों का प्रबंधन करने में सक्षम होने में आसानी होती है। शुरुआत करने के लिए प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन ऑफ़ ऑस्ट्रेलिया वेबसाइट एक बेहतरीन जगह है: **pcfa.org.au**

चीज़ों को व्यवस्थित ढंग से करें: व्यवस्थित ढंग से चीज़ों को करने से आपको अधिक स्पष्ट रूप से सोचने और अभिभूत कर देने वाली भावनाओं से बचने में सहायता मिल सकती है। एक डायरी रखें, अपनी नियुक्तियों से नोट्स बनाएँ और ख़ुद से शोध करें।

अपने व्यावहारिक मामलों को सुलझाएँ: यदि आप अपने पैसों, रिश्तों या रोज़गार को लेकर चिंतित हैं, तो एक योजना बनाएँ और जल्दी ही सलाह लें। आपके पैसों के प्रबंधन के बारे में अधिक सुझाव पृष्ठ 18 पर हैं।

पूरक (complementary) उपचारों का उपयोग करें: रीलैक्स (विश्राम) करने से, ध्यान-साधना, योग और सलाहकार सेवाओं जैसी चीज़ें आपको मज़बूत और यह महसूस करने में मदद करने के लिए उपयोगी होती हैं कि नियंत्रण आपके हाथों में है।

सहायता मांगें: अपनी चिंताओं पर खुलकर चर्चा करना आपके कैंसर अनुभव को अधिक प्रबंधन योग्य बना सकता है। सहायता मांगने के बारे में अधिक सुझाव पृष्ठ 18 पर हैं।

क्या करें और क्या न करें

क्या करें
- स्वस्थ भोजन करें और भरपूर व्यायाम करें
- पर्याप्त नींद लें
- विश्राम तकनीकें या ध्यान-साधना करनी सीखें
- परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएँ
- प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह में शामिल हो जाएँ

क्या न करें
- अपनी समस्याओं से बचना
- स्वयं पर आरोप लगाना
- ख़ुद को बेहतर महसूस कराने के लिए शराब, सिगरेट या नशीले पदार्थों का उपयोग करना
- जुआ खेलना
- अत्यधिक खाना

हालाँकि, ऐसा हो सकता है कि कभी-कभी आपकी सामान्य रणनीतियाँ आपको कैंसर की सभी चुनौतियों से निपटने में मदद नहीं कर पाएंगी। यदि ऐसा होता है, तो पेशेवर मदद लेना एक अच्छा विचार है।

कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना

कौन मदद कर सकता है?

शुरुआत करने के लिए आपका जीपी अच्छा स्रोत हो सकता है क्योंकि वे आपको और आपकी व्यक्तिगत स्थिति को जानते हैं। आपका जीपी सहायता और जानकारी प्रदान कर सकता है और आपको अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों के पास भेज सकता है जिनमें शामिल हैं:

मान्यता प्राप्त व्यायाम फिज़ियोलॉजिस्ट: ऐलाईड हैल्थ (स्वास्थ्य-देखभाल से जुड़े) स्वास्थ्य पेशेवर जो आपके कैंसर उपचार के हिस्से के रूप में एक व्यक्तिगत और सुरक्षित व्यायाम योजना निर्धारित करने में माहिर होते हैं।

Dietitian (आहार विशेषज्ञ): उपचार से पहले, उपचार के दौरान और बाद में और जिस समय आप ठीक हो रहे होते हैं, ये आपके लिए खाने-पीने की एक सबसे बढ़िया योजना की सिफ़ारिश करते हैं।

फ़िज़ियोथेरेपिस्ट: ये शरीर की गति और क्रियाशीलता में माहिर होते हैं और सामान्य शारीरिक गतिविधियों और 'पेलविक फ्लोर ट्रेनिंग' (पेडू की मांसपेशीयों का प्रशिक्षण) को फिर से शुरु करने के बारे में सलाह देते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर विशेषज्ञ नर्स: एक नर्स जिसने प्रोस्टेट कैंसर के सभी चरणों में उपचार, सहारा और सहायता प्रदान करने के लिए विशेष प्रशिक्षण प्राप्त किया है।

मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक या काउन्सलर (परामर्शदाता): ये निर्णय लेने, समस्याओं के समाधान और मनो-सामाजिक मुद्दों से निपटने के लिए रणनीति प्रदान करते हैं, जिसमें भावनात्मक और व्यावहारिक सहायता प्रदान करना और तनाव और अवसाद का प्रबंधन करना भी शामिल है।

सेक्स थेरेपिस्ट (सेक्स चिकित्सक): ये अंतरंगता या कामुकता (intimacy और sexuality) के मुद्दों और रिश्तों संबंधी चिंताओं से जूझ रहे लोगों या दंपतिओं को सेक्स थेरेपी और आपसी रिशतों से संबंधित परामर्श प्रदान करते हैं।

समाज सेवक: सहायता सेवाओं तथा शारीरिक, सामाजिक और आर्थिक रूप से घर में कठिनाईयों का सामना करने और आपकी कार्यशीलता से जुड़े मुद्दों पर आपको सलाह देते हैं।

आप **www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group** पर जा कर अपना नज़दीकी प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह ढूँढ सकते हैं या **onlinecommunity.pcfa.org.au** पर हमारे ऑनलाइन समुदाय में शामिल हो सकते हैं।

4. व्यायाम से मदद कैसे मिल सकती है

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने बल्कि उसे सुधारने के लिए भी, शारीरिक गतिविधि का बहुत महत्व है। यदि हर दिन नहीं तो अधिकांश दिन आपको कुछ न कुछ शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए।

व्यायाम एक नियोजित, संरचना वाली शारीरिक गतिविधि है। यह विशिष्ट स्वास्थ्य मुद्दों से जुड़ी चिंताओं को दूर करने और हृदय रोग, स्ट्रोक, मधुमेह (डायबिटीज़), उच्च रक्तचाप और कैंसर जैसी पुरानी चलती आ रही बीमारियों को होने से रोकने में सहायक होती है।

इस बात के व्यापक प्रमाण हैं कि प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों के लिए लक्षित व्यायाम बहुत फायदेमंद और सुरक्षित होते हैं। यहाँ तक कि, वर्तमान ऑस्ट्रेलियाई सिफारिशें कहती हैं कि सभी पुरुषों को प्रत्येक सप्ताह कुछ न कुछ व्यायाम करना चाहिए, फिर चाहे उनका प्रोस्टेट कैंसर किसी भी चरण पर हो या चाहे वे कठिन उपचारों से गुज़र रहे हों।

व्यायाम को अब एक दवा के रूप में मान्यता दी गई है क्योंकि यह प्रोस्टेट कैंसर के प्राथमिक उपचारों से पहले, उनके दौरान और उनके बाद, आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का एक शक्तिशाली तरीका है।

उपचार से पहले किए जाने वाले व्यायाम

अपने शरीर को सर्जरी, कीमोथेरेपी या रेडीएशन थेरेपी के लिए तैयार करने के लिए एक व्यायाम कार्यक्रम को पूरा करना बहुत महत्वपूर्ण है।

उदाहरण के लिए, प्रोस्टेट कैंसर की सर्जरी के लिए पुरुष अक्सर 6 से 10 सप्ताह तक प्रतीक्षा करते हैं। यह कड़ी परिस्थितियों से सँभलने के आपके सामर्थ्य को बढ़ाने, आपके फिटनेस स्तर को बढ़ाने, और यदि आपका वज़न ज़रूरत से अधिक है, तो संभवतः आपके शरीर की चर्बी को कम करने के लिए किसी ख़ास व्यायाम कार्यक्रम में शामिल होने का एक आदर्श समय है। इसके परिणामस्वरूप सर्जरी से बेहतर परिणाम मिलेंगे और स्वास्थ्यलाभ बहुत तेज़ी से प्राप्त होगा।

उपचार के दौरान किए जाने वाले व्यायाम

हार्मोन थेरेपी या एंड्रोजन डेप्रिवेशन थेरेपी (ADT) के दुष्प्रभावों को कम करने में व्यायाम को बहुत प्रभावशाली पाया गया है। यह महत्वपूर्ण है कि आप वज़न बढ़ने और हृदय और मैटाबौलिक (शरीर के भीतर रासायनिक क्रियाओं से संबंधित) रोग के ख़तरे को बढ़ाने वाले दुष्प्रभावों को मिटाने के लिए पूरी हार्मोन थेरेपी के दौरान व्यायाम करें। व्यायाम से मांसपेशियों और हड्डियों के घनत्व, शक्ति और भौतिक कार्यक्षमता में सुधार होगा। यह हार्मोन थेरेपी के कुछ मनोवैज्ञानिक दुष्प्रभावों को भी लाभ पहुँचाएगा।

रेडीएशन या कीमोथेरेपी के दौरान, दुष्प्रभावों की गंभीरता, ख़ास तौर से थकान, को कम करने के लिए व्यायाम की सिफ़ारिश की जाती है। उभरते हुए प्रमाण दिखाते हैं कि रेडीएशन या कीमोथेरेपी की एक ख़ुराक प्राप्त करने से ठीक पहले किया गया व्यायाम, वास्तव में उपचार को अधिक प्रभावी बना सकता है।

कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना

उपचार के बाद किए जाने वाले व्यायाम

यह सिद्ध हो चुका है कि व्यायाम कैंसर के उपचार के बाद रीहैबिलीटेशन (बहाली) में मदद करता है। यह मांसपेशियों के आकार और उनकी ताकत का निर्माण करता है, आपको कार्यक्षमता को फिर से हासिल करने में मदद करता है, हृदय और फेफड़ों की क्षमता में सुधार करता है, थकान को कम करता है और जीवन की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाता है। इसकी बहुत अधिक संभावना है कि नियमित व्यायाम करने से कैंसर के वापस आने का ख़तरा कम होगा और यह आपके भीतर अन्य ऐसी क्रानिक (लंबी चलने वाली) बीमारियों को विकसित होने से रोकेगा जो अक्सर कैंसर के उपचार के बाद देर से होने वाले दुष्प्रभाव के रूप में सामने आती हैं।

शुरुआत करना

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि गतिहीन होने (लंबे समय तक बैठे रहने) से बचें। ऐसा इसलिए है क्योंकि गतिहीन रहने से कैंसर पर काबू पाने की आपकी क्षमता कम हो जाती है, ऐसा करने से उपचार के दुष्प्रभाव अधिक गंभीर हो जाते हैं और इसके परिणामस्वरूप शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य खराब हो जाता है।

थोड़ी सी शारीरिक गतिविधि करना, कुछ भी न करने से बेहतर है; और अधिक गतिविधि करना थोड़ी सी गतिविधि करने से बेहतर है। इस शारीरिक गतिविधि में गोल्फ खेलना और बाउलिंग जैसे खेल शामिल हो सकते हैं - वास्तव में, शरीर की कोई भी गति जो आपके हृदय की गति को बढ़ाती है, जिससे आप तेज़ और गहरी साँस लेते हैं, और जो आपकी मांसपेशियों को ज़बरन सिकोड़ती है।

हालांकि, सर्वोत्तम परिणाम के लिए यह महत्वपूर्ण है कि अपने कैंसर को प्रबंधित करने के लिए दवा के रूप में नियमित व्यायाम का उपयोग करें।

व्यायाम दवा (Exercise medicine)

व्यायाम दवा विशेष रूप से उन स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान करने के लिए निर्धारित की जा सकती है जो आपके लिए सबसे बड़ी समस्याएँ पैदा कर रही हैं। सामान्य तौर पर, इसमें कार्डियोरेस्पिरेटरी व्यायाम (उदाहरण के लिए, तेज़ चलना, जॉगिंग करना, साइकिल चलाना या तैराकी) के साथ-साथ प्रतिरोधक व्यायाम (उदाहरण के लिए, वज़न उठाना और शारीरिक वज़न से जुड़े व्यायाम) का संयोजन शामिल होगा।

यदि आप अपेक्षाकृत रूप से स्वस्थ हैं, तो आपको निम्न करने का लक्ष्य रखना चाहिए:

- प्रत्येक सप्ताह 70 से 150 मिनट तक मध्यम स्तरीय से ज़ोरदार व्यायाम करना
- प्रति सप्ताह कम से कम 2 प्रतिरोधक प्रशिक्षण सत्र (resistance training sessions) करना।

यदि आप बीमारी और/या उपचार संबंधी समस्याओं का सामना कर रहे हैं, तो हो सकता है कि आपको समस्याओं के उपचार के लिए अधिक लक्षित व्यायाम निर्देशों की आवश्यकता होगी। इस मामले में यह अनुशंसा की जाती है कि आप एक मान्यता प्राप्त व्यायाम फिज़ियोलॉजिस्ट (AEP) से परामर्श लें, जो आपके स्वास्थ्य और फिटनेस का आकलन करेगा/गी और फिर एक लक्षित व्यायाम कार्यक्रम निर्धारित करेगा/गी जो सुरक्षित है और आपके लिए सर्वोत्तम परिणाम दिखाएगा।

आप **www.essa.org.au/find-aep** वेबसाइट के माध्यम से अपने स्थानीय क्षेत्र में किसी AEP को ढूंढ सकते हैं और स्पेशिएलिटी (विशेषता) के लिए "कैंसर" का चयन करें।

AEP के साथ परामर्श की लागत के पूरे या कुछ भाग का भुगतान मेडिकेयर कर सकता है। इसमें जीपी को अपनी "पुरानी बीमारी प्रबंधन योजना (chronic disease management plan)" में किसी AEP को किया गया रैफ़रल सम्मिलित करवाना शामिल है।

व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने के लिए कुछ अन्य अच्छे संसाधनों में शामिल हैं:

- एक्सरसाइज़ इज़ मेडिसिन ऑस्ट्रेलिया जो इस वेबसाइट पर उपलब्ध है **www.exerciseismedicine.com.au**
- **www.exerciseismedicine.com.au/wpcontent/uploads/2018/06/Tips-for-starting-an-exercise-program_2016-1.pdf** पर व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने के लिए कुछ टिप्स (सुझाव)
- मेरी व्यायाम दवा जो इस वेबसाइट पर उपलब्ध है **www.myexercisemedicine.net**

5. आहार और पोषण कैसे मदद कर सकता है

हर दिन स्वस्थ भोजन खाने से कैंसर का विकास होने के ख़तरे को कम किया जा सकता है और इसके परिणामस्वरूप प्रोस्टेट कैंसर के उपचार से बेहतर परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।

स्वस्थ, संतुलित आहार के लिए:

- पौधों और साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थों का सेवन अधिक करें
- माँस को मध्यम मात्रा में खाएँ
- प्रासेस्ड माँस खाना सीमित कर दें
- मीठे पेय सीमित कर दें
- शराब सीमित कर दें
- ताज़ा भोजन जिसे आप स्वयं खरीदते या उगाते हैं, उसका उपयोग करते हुए घर पर ही खाना पकाएँ।

एक स्वस्थ, संतुलित आहार आपके शरीर को आवश्यक विटामिन और खनिज (मिनेरल्स) प्रदान करता है। जब शारीरिक गतिविधि के साथ किया जाए, तो एक स्वस्थ आहार स्वस्थ वज़न बनाए रखने में आपकी सहायता कर सकता है। इस बात के पुख्ता सबूत मौजूद हैं कि स्वस्थ वज़न बनाए रखने से प्रोस्टेट कैंसर सहित, अन्य कैंसरों का ख़तरा कम हो जाता है।

अनपेक्षित रूप से वज़न घटना

प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के दौरान अपने वज़न की निगरानी करना महत्वपूर्ण है क्योंकि हो सकता है आपको भूख कम लगेगी और आपका वज़न अनपेक्षित रूप से कम हो सकता है। यदि आप अपना वज़न कम कर रहे हैं, तो अपने आहार में पौष्टिक, उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ और स्वस्थ फैट (वसा) शामिल करने का प्रयास करें, और दिन में थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन, बार-बार लें (3 मुख्य मीलज़ [आहार] और 3 स्नैक्स [अल्पाहार])। उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ खाने और शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से भी मांसपेशियों को बनाए रखने में मदद मिलेगी, जो आपकी बढ़ती उम्र के साथ-साथ आपके लिए महत्वपूर्ण है।

यदि आप उपचार के ऐसे दुष्प्रभावों का अनुभव कर रहे हैं जो आपकी भूख को प्रभावित करते हैं, जैसे कि मतली, उल्टी, दस्त, कब्ज़, स्वाद में बदलाव या वज़न का कम होना, तो अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें।

अनपेक्षित रूप से वज़न घटने पर खाने वाले पदार्थों में शामिल हैं:

- बिना नमकीन वाले नट्स और बीज
- एवोकाडो
- दाल और फलियां (बेक्ड बीन्स, छोले, राजमा)
- दही, पनीर और दूध
- स्मूदी और मिल्कशेक
- हुम्मुस (hummus)
- नट बटर (पीनट बटर, कैशू (काजू) बटर, आदि)
- अंडे
- आलिव ऑइल
- पॉल्ट्री/मछली/लाल माँस।

कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना

स्वस्थ, संतुलित आहार प्राप्त करने के लिए युक्तियाँ

- दाल, छोले या राजमा की एक कैन डालकर कैसरोल (casseroles), सूप और पास्ता व्यंजनों की गुणवत्ता को बढ़ाएँ।
- प्रतिदिन मुट्ठी भर मिश्रित, नमक-रहित नट्स खाएँ (उदाहरण के लिए, बादाम, अखरोट, ब्राज़ील नट्स)।
- आलिव ऑइल के एक छिड़काव के साथ नट्स और बीजों को शकरकंद, कद्दू और शिमला मिर्च के साथ भूनें।
- कटी हुई सब्ज़ियों को मध्य सुबह या दोपहर के नाश्ते के लिए पैक कर लें (उदाहरण के लिए, गाजर, खीरा, सेलेरी (celery), शिमला मिर्च, स्नो पीज़)।
- प्रतिदिन 2 सर्व फल खाएँ।
- स्वाद और विविधता के लिए ऊपर से तले हुए मशरूम और शिमला मिर्च के साथ हुमुस डालें।
- एशियन वेजी (शाकाहारी) डिश बनाने के लिए टोफू (tofu) और टेम्पेह (tempeh) को स्टर फ्राई करें।
- बेक्ड बीन्स, टमाटर, मशरूम, अंडा और होलग्रेन टोस्ट के साथ पकाये गए नाश्ते का आनंद लें।
- मल्टीग्रेन या होलमील ब्रेड, पास्ता और ब्रेकफास्ट सीरीअल खाएँ।
- प्राकृतिक दही (natural yoghurt) के ऊपर अपने पसंदीदा फल (ताज़ा, जमे हुए या प्राकृतिक रस में डिब्बाबंद), होलग्रेन सीरीअल और/या नट्स डाल कर खाएँ।
- साहसी बनें। ब्राउन राइस, बॅकव्हीट, क्विनोआ, फ्रीकेह (freekeh), बार्ले (barley) जैसे नए अनाज आज़माएँ।
- चीनी वाले मीठे पेय (सॉफ्ट ड्रिंक्स और फलों के रस) से परहेज़ करें।
- पानी पीएँ।
- प्रासेस्ड खाद्य पदार्थों (फास्ट फूड) के स्थान पर घर के पके हुए भोजन का सेवन करें।
- विटामिन या खनिज सप्लिमेंट्स (आपूर्ति करती ख़ुराक) लेने से पहले अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी सदस्य से सलाह लें।

आपके कैंसर के चरण और उपचार के आधार पर आपकी पोषण संबंधी ज़रूरतें बदल सकती हैं।
एक मान्यता प्राप्त अभ्यास आहार विशेषज्ञ (APD) आहार के बारे में व्यक्तिगत सलाह प्रदान कर सकता है।
आप डाइटिशियन ऑस्ट्रेलिया की वेबसाइट **www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd** पर किसी आहार विशेषज्ञ का पता लगा सकते हैं

6. परेशानी के लिए की जाने वाली जाँच (स्क्रीनिंग)

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम का काम होता है - भावनात्मक और शारीरिक रूप से आपकी देखभाल करना। आपकी कैंसर यात्रा के चरणों के दौरान, आपसे पूछा जा सकता है कि आप और आपका पार्टनर (साथी), यदि कोई है तो, भावनात्मक रूप से चीज़ों का सामना कैसे कर रहे हैं।

कभी-कभी आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसका वर्णन शब्दों में करना मुश्किल हो सकता है। आपकी परेशानी के स्तर को मापने के तरीके मौजूद हैं, जैसे कि प्रोस्टेट कैंसर डिस्ट्रेस स्क्रीन। इसमें आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम का एक सदस्य, जैसे प्रोस्टेट कैंसर विशेषज्ञ नर्स, आपसे इस बारे में बात करता/ती है जैसे कि आप चीज़ों का सामना कैसे कर रहे हैं, कोई भी समस्याएँ जिनका आप सामना कर रहे हैं, और आपकी परेशानी के स्तर के बारे में प्रश्न पूछना।

आपके द्वारा दी गई जानकारी से आपको और आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम को उन क्षेत्रों की पहचान करने में सहायता मिल सकती है कि आपको किस बारे में सहायता और समर्थन की आवश्यकता हो सकती है।

अपनी परेशानी के स्तर को मापें

यदि इनमें से कोई भी समस्या आपको परेशान कर रही हैं तो अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें:

व्यावहारिक समस्याएँ	उपचार से संबंधित समस्याएँ
कामकाज	उपचार को समझना
वित्तीय/बीमा	कोई फ़ैसला लेना
	मेरी बीमारी के बारे में जानकारी

पारिवारिक समस्याएँ	शारीरिक समस्याएँ
जीवनसाथी	दर्द
बच्चे	थकान
भावनात्मक समस्याएँ	कामुक्ता
डिप्रेशन (अवसाद)	मूत्र
भविष्य के बारे में अनिश्चितता	आंतें
घबराहट	हॉट फ्लशिज़ (शरीर का ऊपरी हिस्सा गरम महसूस होना)
उदासी	वज़न बढ़ना
चिंता	वज़न घटना
सामान्य गतिविधियों में रुचि का कम या खत्म होना	मांसपेशियों में/को होने वाली हानि
	स्मृति/एकाग्रता
	सोना

डिस्ट्रेस स्क्रीनिंग फॉर्म को **www.prostate.org.au/media/458256/ Prostate_Cancer_Distress_Form.pdf** से डाउनलोड किया जा सकता है।. इस फॉर्म को भरना और अपने डॉक्टर, नर्स, मनोवैज्ञानिक या परामर्शदाता से चर्चा करने के लिए इसे अपने साथ ले जाना आपके लिए मददगार हो सकता है।

7. जब यह उदास महसूस करने से कुछ अधिक हो

कभी-कभी नकारात्मक भावनाएँ आपके सामान्य दैनिक जीवन में हस्तक्षेप करना शुरू कर सकती हैं। यदि ऐसा 2 सप्ताह से अधिक समय तक होता है, तो आपको चिंता या अवसाद (डिप्रेशन) हो सकता है। ये ऐसी मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ हैं जो उपचार के शारीरिक दुष्प्रभावों से निपटना अधिक कठिन बना देती हैं।

चिंता

जब आपका सामना तनाव या ख़तरे के साथ होता है तो आपको आने वाले विचारों, भावनाओं और होने वाली शारीरिक प्रतिक्रिओं को चिंता (Anxiety) कहा जाता है।

चिंता के कुछ लक्षणों में शामिल हैं:

- पैनिक अटैक
- तेज़ गति से दिल का धड़कना
- कसी हुई छाती
- तेज़-तेज़ साँस लेना
- बेचैनी
- कांपना या थरथराना
- अत्यधिक चिंता करना
- उन स्थितियों से दूर-दूर रहना जो आपको चिंतित महसूस कराती हैं
- एकाग्रता या नींद में कठिनाई।

डिप्रेशन (अवसाद)

लंबे समय से उदास, मूडी (चिड़चिड़े) या निराश महसूस करना डिप्रेशन कहलाता है। बाकी समुदाय की तुलना में प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों के अंदर डिप्रेशन की दर अधिक है। अवसाद के कुछ लक्षणों में शामिल हैं:

- हमेशा निराश मूड में रहना - उदास, दुखी, कुंठित या क्रोधित
- उन सामान्य गतिविधियों में कोई दिलचस्पी न रह जाना जिनका आप पहले आनंद लिया करते थे
- अभिभूत होना
- शराब या सिडेटिव (शामक दवाओं) पर निर्भर हो जाना
- ध्यान केंद्रित करने में सक्षम न होना
- निर्णय लेने में सक्षम न होना
- परिवार और दोस्तों से दूरियाँ बना लेना
- सोने और खाने में कठिनाई आना।

चिंता और डिप्रेशन (अवसाद) आमतौर पर अपने आप दूर नहीं होते हैं। लेकिन बहुत प्रभावी उपचार उपलब्ध हैं। उपचार करवाना फायदेमंद है क्योंकि समय के साथ-साथ लक्षण ख़राब हो सकते हैं।

चिंता और डिप्रेशन (अवसाद) के उपचार में शामिल हैं:

- **थेरेपी:** यह एक मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता या अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से प्राप्त की जा सकती है। इसमें आपकी भावनाओं से निपटने के लिए बात करना और रणनीति विकसित करना शामिल है।
- **सामना करने की रणनीतियाँ:** यदि आपको चिंता या अवसाद है, तो आराम करना या ध्यान-साधना करना सीखना एक बड़ा बदलाव ला सकता है। आप इसे घर पर किसी ऑनलाइन टूल की मदद से कर सकते हैं। आप ऑस्ट्रेलियाई सरकार की हेड टू हेल्थ (Head to Health) वेबसाइट पर मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों की एक सूची प्राप्त कर सकते हैं **www.headtohealth.gov.au**
- **दवाएँ:** यदि आपकी चिंता या अवसाद मध्यम या गंभीर है, तो आपका/की डॉक्टर आपको अवसाद-रोधी दवा लिख सकता/ती है। यह बहुत प्रभावी हो सकती है, लेकिन इसे काम करने में 4 से 6 सप्ताह लग सकते हैं और कभी-कभी इसके दुष्प्रभाव भी होते हैं। आप इनके बारे में अपने डॉक्टर से चर्चा कर सकते हैं।

यदि आपको चिंता या अवसाद के लिए सहायता प्राप्त करने के बारे में सलाह की आवश्यकता है तो अपने डॉक्टर से बात करें या हमें **1800 22 00 99** पर फ़ोन करें।

8. सहायता प्राप्त करना

हर पुरुष के प्रोस्टेट कैंसर से निपटने के अलग-अलग तरीके होंगे और उन्हें अलग-अलग स्तरों के समर्थन की आवश्यकता होगी। यहाँ आपके लिए उपलब्ध कुछ सहायता विकल्प दिए गए हैं।

व्यक्तिगत समर्थन
आपके पार्टनर (साथी), परिवार के सदस्यों, किसी मित्र या प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह से मिलने वाला समर्थन आपको प्रोस्टेट कैंसर की चुनौतियों से निपटने में मदद कर सकता है।

अगर आप परिवार और दोस्तों के साथ अपनी भावनाओं के बारे में बात नहीं करना चाहते हैं, तो भी वे व्यावहारिक तरीकों से आपकी मदद कर सकते हैं। वे आपको अपना साथ दे सकते हैं, आपके साथ मस्ती कर सकते हैं, या व्यायाम करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

पेशेवर समर्थन
आपके लिए पेशेवर सहायता कई रूपों में उपलब्ध है। पहला कदम है अपने GP (जी.पी.) या अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के किसी सदस्य से बात करना। यदि आपको लगता है कि किसी से बात करने या कुछ अतिरिक्त सहायता प्राप्त करने से आपको लाभ होगा, तो वे आपको सही व्यक्ति के पास भेज सकते हैं।

वित्तीय समर्थन
कैंसर के वित्तीय परिणाम हो सकते हैं, जैसे कि कुछ विशिष्ट उपचारों की लागत, या काम से छुट्टी लेने की लागत, जिससे आय में कमी आ सकती है।

यदि आपको कोई बीमारी, चोट या विकलांगता है जिसका अर्थ है कि आप काम नहीं कर सकते हैं, या केवल सीमित मात्रा में ही काम कर सकते हैं, तो सेंटरलिंक आपकी सहायता के लिए भुगतान और सेवाएँ प्रदान करती है। अधिक जानकारी के लिए, सर्विसेज़ ऑस्ट्रेलिया की वेबसाइट देखें: **www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability**

प्रोस्टेट कैंसर के निदान और उपचार के लिए उपयोग की जाने वाली प्रक्रियाओं और परीक्षणों की कुछ लागतों को मेडिकेयर कवर करता है, लेकिन कुछ खर्चे आपको स्वयं उठाने पड़ सकते हैं। आपका डॉक्टर या आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम का कोई सदस्य आपके सवालों का जवाब दे सकता है कि क्यों आपको कुछ प्रक्रियाओं और परीक्षणों की आवश्यकता है, और उनका संभावित वित्तीय ढाँचा क्या होगा।

मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर को देखने की कुछ लागतों को भी कवर करता है। अधिक जानकारी के लिए, सर्विसेज़ ऑस्ट्रेलिया की वेबसाइट **www.servicesaustralia.gov.au/individuals/ subjects/whats-covered-medicare/mental-health-care-and-medicare** पर जाएँ

प्रोस्टेट कैंसर जैसी क्रानिक (लंबी चलने वाली) अवस्था वाले लोग ऐलाईड हैल्थ (स्वास्थ्य-देखभाल) सेवाओं के लिए मेडिकेयर लाभों का दावा करने के पात्र हो सकते हैं। पहला कदम है कि अपने लिए एक प्रबंधन योजना लिखने के बारे में अपने जीपी से बात करें। (यह वेबसाइट देखें: **www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare-chronicdisease-pdf-infosheet)**

प्रत्येक राज्य और राज्य-क्षेत्र में उन रोगियों की सहायता के लिए सरकार द्वारा वित्त पोषित एक योजना होती है, जिन्हें किसी विशेषज्ञ के हाथों ऐसे उपचार को प्राप्त करने के लिए लंबी दूरी की यात्रा करनी पड़ती है, जो उनके स्थानीय क्षेत्र में उपलब्ध नहीं है। इन्हें पेशेंट असिस्टेड ट्रैवल स्कीम (PATS) कहा जाता है और यह आपके और आपके साथ आने वाले किसी व्यक्ति के लिए यात्रा और आवास लागत में सहायता करेगी। आप अपने स्थानीय PATS का पता healthdirect वेबसाइट पर लगा सकते हैं **www.healthdirect.gov.au/travelling-to-your-healthcare-appointment**

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी सदस्य, जैसे कि सामाजिक कार्यकर्ता, से बात करें कि कौन सी वित्तीय और व्यावहारिक सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं।

'सहायता सेवाएँ और अन्य संसाधन' अनुभाग में सूचीबद्ध कुछ संगठन आपको वित्तीय सहायता के बारे में अधिक जानकारी प्रदान कर सकते हैं।

सहायता समूह

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आप अकेले नहीं हैं - पूरे ऑस्ट्रेलिया में स्थापित प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह मौजूद हैं। आप ऐसे पुरुषों और उनके जीवनसाथियों से सहारा और सलाह प्राप्त कर सकते हैं जो आप जैसी ही स्थिति में रह चुके हैं और यह सामना करने का एक शक्तिशाली तरीका प्रदान करता है।

एक सहायता समूह का हिस्सा बनने से आपको निम्नलिखित अनुभव करने में मदद मिल सकती है:

- अपनेपन की भावना
- समुदाय की भावना
- ऐसा महसूस करना कि आप अकेले नहीं हैं
- स्वीकृत और समर्थित महसूस करना
- समानुभूति (हमदर्दी)
- यह अहसास कि आपको समझा जा रहा है
- ऐसा महसूस करना जैसे कि आपकी देखभाल की जा रही है
- आपके डर या भावनाओं को व्यक्त करने के लिए सुरक्षित महसूस करना।

इस वेबसाइट पर अपने आस-पास प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह खोजें **www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

जीवनसाथियों, परिवारों और प्रियजनों के लिए समर्थन

यदि आपका कोई पार्टनर (साथी) है, तो वे भी इस बात को लेकर चिंतित हो सकते हैं कि प्रोस्टेट कैंसर आप दोनों के जीवन को कैसे प्रभावित करेगा। इरेक्टाइल डिसफंक्शन और इनकॉन्टिनेंस (मल-मूत्र को नियंत्रित करने में असमर्थता) जैसे उपचारों से होने वाले दुष्प्रभाव आपके रिश्ते को प्रभावित कर सकते हैं। आप और आपका पार्टनर (साथी) अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ इन व्यक्तिगत मुद्दों पर चर्चा कर सकते हैं।

अधिक जानकारी *Understanding prostate cancer for partners and families* (*जीवनसाथियों और परिवार के के लिए प्रोस्टेट कैंसर को समझना*) पर पाई जा सकती है जिसे **pcfa.org.au** से डाउनलोड किया जा सकता है।

9. अधिक जानकारी और सहायता कहाँ से प्राप्त करें

PROSTATE CANCER FOUNDATION OF AUSTRALIA (ऑस्ट्रेलिया प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन) (PCFA)
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (नि:शुल्क कॉल)
ईमेल: enquiries@pcfa.org.au
www.prostate.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

कैंसर परिषद ऑस्ट्रेलिया: पेशेवर टेलीफोन और ऑनलाइन सहायता, सूचना और रैफ़रल सेवा।
13 11 20
www.cancer.org.au

देखभालकर्ता गेटवे: उन लोगों के लिए सहायता जो अन्य लोगों की देखभाल कर रहे हैं।
1800 422 737
www.careergateway.gov.au

कॉन्टिनेंस फाउंडेशन ऑफ ऑस्ट्रेलिया: मूत्राशय और आंत्र स्वास्थ्य और सहायता प्राप्ति के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं
राष्ट्रीय इनकॉन्टिनेंस सहायता लाइन: 1800 33 00 66
ईमेल: info@continence.org.au
www.continence.org.au

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

व्यायाम और खेल विज्ञान ऑस्ट्रेलिया (ESSA): एक मान्यता प्राप्त व्यायाम physiologist (देह 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 13 11(24 घंटे संचालन करने वाली सेवा)
www.lifeline.org.au

10. स्रोत

Australian Government Department of Health: Welcome to the healthy weight guide. **www.healthyweight.health.gov.au/wps/portal/Home/home/!ut/p/a1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfGjzOl9jFxdDY1MDD3dzbycDTzNLfwsfP2AAsbGQAWRQAUGOICjASH94fpRYCXO7o4eJuY-QD0mFkYGni5OHi7mlr4GBp5mUAV4rCjIjTDIdFRUBADr1DFv/dl5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/**

Beyond Blue **www.beyondblue.org.au**

Cancer Council Australia. Emotions and Cancer 2020 **www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/UC-pub-Emotions-and-Cancer-2019.pdf**

Crawford-Williams F, March S, Goodwin BC, *et al*. Interventions for prostate cancer survivorship: A systematic review of reviews. 2018 J Psychooncology 27(10):2339-2348.

Exercise is Medicine Australia factsheet. 2014 **www.prostate.org.au/media/770546/2014-Prostate-Cancer-and-Exercise-BRIEF.pdf**

Galvão DA, Taaffe DR, Spry N, *et al*. Exercise Preserves Physical Function in Prostate Cancer Patients with Bone Metastases. 2018 Med Sci Sports Exerc. 50(3):393-399.

Jakimowicz S, Levett-Jones T and Chambers SK. Distress Screening for Men with Prostate Cancer. 2020 Semin Oncol Nurs 36(4):151041.

PCFA. A psychosocial care model for men with prostate cancer. 2019 **www.prostate.org.au/media/789912/uts-impacct-caremodelmenwithprostatecanceronline.pdf**

PCFA. Which diet and lifestyle changes to fight cancer are supported by science. 2019 **www.prostate.org.au/news-media/news/which-diet-and-lifestyle-changes-to-fight-prostate-cancer-are-supported-by-science**

कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना

11. शब्दकोष

Abdomen (पेट) - शरीर का वह भाग जिसमें पेट, आंत, लिवर (जिगर), मूत्राशय और गुर्दे शामिल हैं। पेट पसलियों और कूल्हों के बीच स्थित होता है।

विकसित हो चुका प्रोस्टेट (एडवांस्ड) कैंसर - प्रोस्टेट कैंसर जो आसपास के मांस-तंतुओं या शरीर के अन्य हिस्सों जैसे लिम्फ नोड्स, हड्डियों या अन्य अंगों में फैल गया हो।

एण्ड्रोजन अभाव चिकित्सा (ADT) - शरीर में टेस्टोस्टेरोन के प्रभाव को कम करने वाली दवाओं से किया जाने वाला उपचार। इसे हार्मोन थेरेपी के रूप में भी जाना जाता है।

Bladder (मूत्राशय) - पेल्विस (पेडू) में एक अंग जो मूत्र को जमा करता है।

Cancer nurse coordinator (कैंसर नर्स संयोजक) - एक विशेषज्ञ नर्स जो कैंसर उपचारों में आपका और आपके परिवार का मार्गदर्शन करता/ती है और अन्य देखभाल प्रदाताओं के साथ संपर्क करता/करती है।

Carer (देखभालकर्ता) - ऐसा व्यक्ति जो किसी बीमारी या अपंगता जैसे कि कैंसर में किसी की सहायता करता/ती हो।

कीमोथेरपी - कैंसर कोशिकाओं के विकास को मारने या धीमा करने के लिए किया जाने वाला दवाओं का उपयोग।

कब्ज़ - मल त्याग (मल) जो बहुत कम होते हैं और/या मुश्किल से निकलते हैं।

Diarrhoea (दस्त) - बहुत बार, बार-बार मल त्याग करना।

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

Erectile dysfunction (नपुंसकता) - घुसाने के लिए आवश्यक पर्याप्त इरेक्शन या तो हो नहीं पाना या उसे बनाए न रख पाना। इसे नपुंसकता के नाम से भी जाना जाता है।

Fertility (प्रजनन क्षमता) - बच्चे पैदा करने की क्षमता।

सामान्य चिकित्सक (जीपी) - एक पारिवारिक चिकित्सक। यदि आप बीमार हों तो सबसे पहले आप अपने जीपी को दिखाते हैं। वे आपको अन्य चिकित्सा विशेषज्ञों के पास भेज सकते हैं।

Grade (ग्रेड) - एक स्कोर जो भविष्यवाणी करता है कि ट्यूमर के कितनी जल्दी बढ़ने की संभावना है।

Hormone (हार्मोन) - एक पदार्थ जो आपके शरीर के काम करने के तरीके को प्रभावित करता है। कुछ हार्मोन विकास को नियंत्रित करते हैं, अन्य प्रजनन को नियंत्रित करते हैं।

Hormone therapy (हार्मोन थेरेपी) - शरीर में टेस्टोस्टेरोन के प्रभाव को कम करने वाली दवाओं से किया जाने वाला उपचार। इसे एंड्रोजन डेप्रिवेशन थेरेपी (ADT) के रूप में भी जाना जाता है।

Incontinence (इनकॉन्टिनेंस) - मूत्र या मल को रोकने या नियंत्रित करने में असमर्थता।

Intravenous (इंट्रावेनस) – किसी एक नस में डालना। एक इंट्रावेनस ड्रिप दवा को सीधे एक नस में डालती है।

Metastatic prostate cancer (मेटास्टेटिक प्रोस्टेट कैंसर) - प्रोस्टेट कैंसर जो प्रोस्टेट ग्रंथि से फैल गया हो और शरीर के अन्य भागों में बढ़ने लग गया हो।

Occupational therapist (व्यावसायिक चिकित्सक) - एक ऐलाईड हैल्थ (स्वास्थ्य-देखभाल से जुड़ा) पेशेवर जो आपको रोज़मर्रा के कार्यों को प्रबंधित करने में मदद कर सकता/ती है।

Oncologist (ऑन्कोलॉजिस्ट) - एक डॉक्टर जो विभिन्न दवाओं और उपचारों के साथ कैंसर का इलाज करने में माहिर है।

Pathologist (पैथॉलोजिस्ट) - एक स्वास्थ्य पेशेवर जो बीमारियों का अध्ययन उनकी प्रकृति और कारण को समझने के लिए करता है। पैथोलॉजिस्ट कैंसर और अन्य बीमारियों के निदान के लिए माइक्रोस्कोप के तहत मांस-तंतुओं (tissues) की जाँच करते हैं।

PBS – फार्मास्युटिकल लाभ योजना: एक सरकारी योजना जो आस्ट्रेलियाई लोगों के लिए दवाओं की लागत पर सब्सिडी देती है।

Physiotherapist (फ़िज़ियोथेरेपिस्ट) - एक ऐलाईड हैल्थ (स्वास्थ) पेशेवर जो शरीर की गति और क्रियाशीलता में माहिर है और सामान्य शारीरिक गतिविधियों को फिर से शुरू करने के बारे में सलाह देता/देती है।

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 और सैमिनल वैसिकल (Seminal vesicle) को निकालने के लिए किया जाने वाला एक ऑपरेशन ।

रेडीएशन थेरपी (रेडिओथेरपी) - 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।

समाज सेवक - एक प्रशिक्षित पेशेवर जो आपको चुनौतियों का सामना करने में मदद कर सकता/ती है और सुनिश्चित करता/ती है कि आपके साथ उचित व्यवहार किया जा रहा है।

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

कैंसर के साथ स्वास्थ्य और कल्याण को समझना

Stereotactic radiation therapy (स्टीरियोटैक्टिक रेडीएशन थेरपी) - रेडीएशन थेरपी किरणों को त्रि-आयामी स्थान में सटीक रूप से स्थापित करने की एक तकनीक।

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।

सहायक देखभाल - शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक, वित्तीय और आध्यात्मिक्ता सहित विभिन्न दृष्टिकोणों से कैंसर से पीड़ित लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना।

सर्जरी (शल्य चिकित्सा) - उपचार जिसमें एक ऑपरेशन शामिल है।

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

Testosterone (टेस्टोस्टेरोन) - प्रमुख पुरुष हार्मोन, जो अंडकोष द्वारा निर्मित होता है।

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

Urologist (यूरोलोजिस्ट) - एक सर्जन जो किडनी, मूत्राशय, प्रोस्टेट और प्रजनन अंगों समेत मूत्र प्रणाली से संबंधित समस्याओं वाले लोगों का इलाज करता/ती है।

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।

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 (ऑस्ट्रेलिया 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: PCFA13465_Hindi_Jun_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