

चिकित्सा समाप्त होने के बाद

अनुवर्ती चिकित्सा (फॉलो-अप)

आपकी चिकित्सा समाप्त होने के बाद आपको नियमित रूप से परीक्षण करवाने होंगे और साल में एक बार मॅमोग्राम करवाना होगा। आपको शुरु में कुछ महिनो के अंतराल से डॉक्टर से मिलने का समय दिया जाएगा, बाद में आपको साल में एक ही बार परिक्षणों के लिये जाना होगा।

कैन्सर के रोगी को सबसे ज्यादा डर कैन्सर के लौटने का होता है। नियमित जाँच कराने से ऐसी किसी संभावना पर नजर रखी जा सकती है और लक्षण दिखाई देने पर तुरंत ही उनका इलाज हो सकता है ताकि वे नियंत्रण के बाहर न जाएँ।

अनुवर्ती परीक्षणों के लिये डॉक्टर से मुलाकात के समय, यदि आपको कोई समस्या या चिंता सता रही हो तो, उस विषय में अपने डॉक्टर से बात अवश्य करें। किन्तु इन निश्चित मुलाकातों के समय के बीच में भी यदि आपको कोई चिंताजनक लक्षण दिखाई दें तो बीच में भी आप डॉक्टर से मिलने का समय मांग सकते हैं, उसके लिये अगली मुलाकात तक इंतजार करने की जरूरत नहीं है। ऐसे लक्षण जो चेतावनी रूप हो सकते हैं और जिनका खास ध्यान रखना है वे हैं – हड्डियों में नया ही शुरु हुआ दर्द, कमर के निचले भाग में दर्द, उसी स्तन में या दूसरे स्तन में या कांख/बगल में महसूस होती कोई नई गाँठ, आँखों का पीलापन, भूख का नलगना, पेट के निचले भाग का फूलना, पेट के ऊपरी भाग में दर्द (जो कैन्सर के यकृत तक फैल जाने का चिन्ह हो सकता है), नई शुरु हुई सूखी खाँसी, थोड़ा सा भी काम करने पर सांस फूलना/चढ़ना जो पहले नहीं था।

कभी कभी कुछ महिलाओं को नियमित रूप से बुलाने की जगह डॉक्टर उनको किन चीजों का ध्यान रखना है यह बता देते हैं और चेतावनी चिन्हों के दिखाई देने पर अपने कैन्सर विशेषज्ञ से मिलने की सलाह देते हैं।

स्तनों के प्रति सावधानी

हालांकि आपको साल में या डेढ़ साल में एक बार मॅमोग्राम करवाना होगा, किन्तु फिर भी इस बात के प्रति सचेत रहना अच्छा रहेगा कि आप के लिये अब सामान्य क्या है। आपका इलाज किया गया स्तन दूसरे स्तन के मुकाबले अलग दिखेगा और महसूस भी होगा जिसका आधार आपको दिये गए इलाज पर होगा।

आपके डॉक्टर आपको बता सकेंगे कि आपको किस बात की अपेक्षा रखनी चाहिये और किन बातों की तरफ सचेत रहना चाहिये। आपके दूसरे स्तन में किन परिवर्तनों के प्रति आपको सचेत रहना है यह जान लेना भी महत्वपूर्ण है। हर महीने एक बार आत्म-परीक्षण

कर लेना अच्छा रहेगा। इससे आपके स्तन में होने वाले छोटे से छोटे परिवर्तन को आप तुरंत पहचान पाएँगे।

अगर डॉक्टर के साथ निश्चित मुलाकातों के बीच में भी आपको कोई असामान्यता नजर आएतो तुरंत ही आपके कैंसर विशेषज्ञ को सूचित करें।

यौन संबंध और प्रजनन क्षमता

यह विभाग कैंसर के इलाज के आपके यौन जीवन पर होने वाले प्रभाव के विषय में है। इसमें गर्भ-निरोध, भविष्य में गर्भ-धारण करने और आपकी प्रजनन क्षमता के विषय में भी जानकारी है।

यौन-संबंध

स्तन कैंसर और उसके इलाज के दुष्परिणाम आपके यौन संबंधों को और आपकी अपने स्त्री होने की भावना को प्रभावित करते हैं।

इलाज खत्म होने के बाद स्थिति में सुधार आता है, हालांकि कुछ महिलाओं में इसमें देर लगती है।

आपको और आपके साथी को कुछ सामंजस्य बिटाने की जरूरत पड़ सकती है। आपमें असुरक्षा की भावना आ सकती है और चिंता हो सकती है कि आपको साथी का आपके प्रति आकर्षण खत्म न हो जाए।

इस विषय में आपके साथी से खुल कर बात करना अच्छा रहेगा।

यदि आप संभोग में असुविधा महसूस कर रहे हों तो भी चुंबन, आलिंगन, मालिश से आप आपके साथी के प्रति अपने प्यार को दिखा सकते हैं। आप और आपका साथी जब तक यौन संबंधों के लिये अपने आप को तैयार नहीं कर पाते तब तक आप प्रतीक्षा कर सकते हैं, इसके लिये कोई भी समय सही या गलत नहीं होता।

आपका साथी भी आपको समझकर आपको विश्वास दिला सकता है और आपकी अन्य तरीकों से सहायता कर सकता है। आप डॉक्टर से भी इस विषय पर बात कर सकते हैं। कई बार यौन चिकित्सक की सलाह भी सहायक होती है।

गर्भ-निरोध

आपके डॉक्टर आपको सलाह देंगे कि आप ऐसा कोई गर्भ-निरोधक का उपयोग न करें जो हार्मोन से बने हों या हार्मोन मुक्त करते हों, जैसे गर्भ-निरोधक गोली या कॉइल। ऐसी कॉइल जो हार्मोन न छोड़ती हों या कन्डोम आपके लिये ज्यादा उपयुक्त होगा। आपके डॉक्टर आपको इस विषय में ज्यादा जानकारी देंगे।

गर्भावस्था

कैन्सर के बाद एक परिवार का साथ होना बहुत महत्वपूर्ण होता है। जिन महिलाओं की आयु 35 वर्ष से कम की होती है, उन्हें कैन्सर के इलाज के बाद भी गर्भधारण करने में कोई समस्या नहीं होती।

डॉक्टर प्रायः महिलाओं को कैन्सर का इलाज खत्म होने के बाद दो साल तक इन्तजार करने की सलाह देते हैं, क्योंकि इसी समय के दौरान ही स्तन कैन्सर के पुनरागमन की संभावना होती है। इसके अलावा इस दौरान महिला को खोई हुई शक्ति को पुनः प्राप्त करने का समय मिल जाता है। संशोधनों से देखा गया है कि स्तन कैन्सर के बाद गर्भधारण करने से कैन्सर के पुनरागमन का खतरा नहीं बढ़ता। अगर आप गर्भधारण के बारे में सोच रहे हों तो अपने डॉक्टर से बात करना अच्छा रहेगा।

प्रजनन-क्षमता पर प्रभाव

स्तन कैन्सर के कुछ इलाज आपकी प्रजनन क्षमता को प्रभावित करते हैं। रसायन चिकित्सा से समय से पूर्व रजोनिवृत्ति हो सकती है, खास तौर पर उन महिलाओं में जिनकी आयु रजोनिवृत्ति की आयु के पास है। किन्तु कम आयु की महिलाओं में इलाज के समाप्त होने पर माहवारी फिर से शुरू हो सकती है।

अपनी प्रजनन क्षमता के विषय में अपने कैन्सर विशेषज्ञ से इलाज शुरू करने से पहले बात करना बहुत महत्वपूर्ण है। कभी-कभी आपका इलाज शुरू करने से पहले आपके अंडाशयों में से अंडे को निकाल लेना संभव होता है। इस अंडे को आपके साथी के बीज से फलित करके भविष्य के लिये सुरक्षित रखना संभव होता है। जिनके साथी न हों वे महिलाएँ भी अपने अंडे को सुरक्षित रखवा सकती हैं।

बांझपन के साथ जीना बहुत कठिन हो सकता है चाहे आपके पहले से संतान हो या न हो। कुछ महिलाओं को एक व्यावसायिक सलाहकार से बात करने से सहायता मिलती है। यदि आपको ऐसे किसी विशेषज्ञ की जरूरत महसूस होती है तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें वे आपके लिये ऐसी मुलाकत की व्यवस्था कर देंगे।

चिकित्सा के बाद के प्रभाव

चिकित्सा समाप्त होने के बाद पुनः स्वास्थ्य लाभ करने में समय लगता है, किन्तु कुछ जानकारियाँ और सलाह सहायक हो सकती हैं।

चिकित्सा समाप्त हो जाने के बाद आप अपने पहले की दिनचर्या में लौटने के लिये उत्सुक होंगे, किन्तु अब भी आप कुछ दुष्परिणामों से और कुछ जटिल भावनाओं से जूझ रहे हो सकते हैं। इन सबसे उबरने में महीनों का समय गुजर जाता है। अतः अपने आप पर बहुत

अधिक दबाव डालकर काम करने की जरूरत नहीं है। कैंसर के बाद के जीवन के विषय में हमारे पास अधिक जानकारी उपलब्ध है।

लिम्फोएडिमा

कांख/बगल में से लसिका ग्रंथियों को निकालने के लिये की गई शल्यक्रिया या लसिका ग्रंथियों में ली गई विकिरण चिकित्सा के बाद बाँह में आने वाली सूजन को लिम्फोएडिमा कहते हैं। यह स्थिति चिकित्सा समाप्ति के महीनों या वर्षों के बाद भी उभर सकती है।

यदि आपकी केवल सेन्टीनेल लिम्फ नोड बायोप्सी की गई हो तो आपको लिम्फोएडिमा का खतरा कम होता है। जिन महिलाओं की सभी या थोड़ी सी लसिका ग्रंथियाँ निकाल दी गई हों उन्हें इसका खतरा ज्यादा होता है।

कांख/बगल की शल्यक्रिया और विकिरण दोनों लेने से लिम्फोएडिमा का खतरा बढ़ जाता है।

आप लिम्फोएडिमा के खतरे को कम करने के लिये आपको बाँह और हथेलियों की और उस पर की त्वचा की देखभाल करना महत्वपूर्ण है। इसके लिये नीचे कुछ सूचनाएँ दी गई हैं:-

- अपनी त्वचा को साफ रखें और उस पर कोई बिना सुगन्धवाली क्रीम या तेल लगाकर उसे आर्द्र और अच्छी स्थिति में रखें।
- छोटी-छोटी खरोंचें और चीरों को तुरंत धोकर उस पर एन्टीसेप्टिक क्रीम लगाकर ढंक दें।
- यदि किसी खरोंच या चीरे के आसपास आपको संक्रमण के लक्षण, जैसे लाली या सूजन, दिखाई दे तो तुरंत अपने पारिवारिक डॉक्टर को दिखा दें।
- सुईयों को टालें (ब्लड टेस्ट, इन्जेक्शन, ड्रिप या एक्युपंक्चर आदि) और जिस कांख/बगल का इलाज हुआ हो उस तरफ वाली बाँह को रक्तचाप की जाँच के लिये आगे न करें।
- जब भी आप घर का काम कर रहे हों या बागबानी कर रहे हों या पालतू पशुओं के आसपास हों, दस्ताने पहनें और पूरी बाँहवाली पोषाक पहनें।
- नाखून काटने के लिये नेल क्लिपर्स का इस्तेमाल करें और क्यूटिकल्स को पीछे न धकेलें, उन पर क्रीम लगाएँ।
- कांख/बगल के बाल निकालने के लिये इलेक्ट्रिक रेझर का इस्तेमाल करें।

- धूप में बाहर निकलते समय अपने आपको अच्छी तरह से ढकें और कम से कम 30 SPF वाली सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।
- ऑपरेशन के समय सिखाई गई बाँहों के व्यायाम को नियमित रूप से करें। स्तन कैंसर का इलाज करने वाले प्रत्येक अस्पताल में एक फिजियोथेरेपिस्ट और एक ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट होता है जो आपको लिम्फोएडिमा—रोधक व्यायाम सिखाते हैं जिसके कारण आपके लसिका द्रव का प्रवाह बनाया रखा जा सकता है और लिम्फोएडिमा को कम किया जा सकता है।

यदि आपको आपकी बाँह, हाथ या छाती में सूजन दिखाई दे तो अपने डॉक्टर या नर्स से उसकी जाँच अवश्य करा लें। लिम्फोएडिमा का निदान जितनी जल्दी होता है उतनी ही सफलता से उसका इलाज किया जा सकता है।

समय से पूर्व रजोनिवृत्ति और उसके लक्षण

स्तन कैंसर की कुछ दवाओं से समयपूर्व या अस्थायी रजोनिवृत्ति हो सकती है। हार्मोनल थेरेपी के दुष्परिणाम रजोनिवृत्ति के लक्षणों जैसे ही होते हैं।

आपके लक्षणों में निम्न लक्षण भी शामिल हो सकते हैं:-

- अचानक बहुत तेज गर्मी लगना और पसीना आना
- योनि में सूखापन
- बारबार पेशाब लगना
- अनिद्रा
- भावनात्मक प्रभाव

इन लक्षणों का सामना करने के कुछ आसान तरीके हैं। इनमें से आपके लिये कौन से अधिक उपयुक्त हैं यह निर्भर करेगा आपके लक्षणों के प्रकार और तीव्रता, आपकी अपनी पसंद और प्रत्येक तरीके से होने वाले लाभ और उसमें निहित खतरे, आदि पर।

अचानक बहुत तेज गर्मी लगना और पसीना आना

यह रजोनिवृत्ति का सबसे ज्यादा सामान्य लक्षण है। इसका सही कारण तो पता नहीं है किन्तु माना जाता है कि शरीर में एस्ट्रोजेन के गिरते हुए स्तर के कारण तापमान का नियंत्रण प्रभावित होता है। गर्मी के ये हमले हल्के से बहुत तीव्र हो सकते हैं। कभी-कभी केवल चेहरे के भाग में थोड़ी गर्मी का अहसास होता है और कभी रात में पसीने से तरबतर होकर नींद खुल जाती है।

गर्मी के ये हमले प्रायः 4-5 मिनट तक रहते हैं। इसके दौरान आपको आपके चेहरे, गर्दन और छाती में अचानक बहुत ज्यादा गर्मी लगती है और आपको अत्यधिक पसीना आता है। कुछ महिलाओं के हृदय की धड़कन भी तेज हो जाती है।

अगर आप पर ये हमले रात को होते हैं तो आपकी नीद में विघ्न पड़ सकता है, खास तौर पर यदि पसीने के कारण आपको अपने कपड़े और चादर बदलने की जरूरत महसूस हो तो।

इन हमलों को पूर्ण रूप से बंद करना कठिन होता है, किन्तु उनकी निरन्तरता और तीव्रता को घटाया जा सकता है। नीचे दिये गए तरीकों के संयोजन से गर्मी के हमलों को कम किया जा सकता है:-

गर्मी के हमलों की प्रेरक स्थितियों को पहचानें

कुछ स्थितियां गर्मी के हमलों की प्रेरक होती हैं, जैसे बहुत गरम वातावरण, चाय या कॉफी पीना या शराब पीना, मसालेदार भोजन करना आदि। आप पर होने वाले इन हमलों का रिकॉर्ड रखने से आपके मामलों में कौन सी स्थितियाँ इन हमलों का कारण बनती हैं यह आप पहचान पाएंगे और उन स्थितियों को टाल सकेंगे।

यदि आपके मामले में ऐसे स्पष्ट प्रेरक न भी हों तो भी इन हमलों का रिकॉर्ड रखने से यह पता चल सकेगा कि दिया जानेवाला इलाज कितना काम कर रहा है।

कुछ व्यावहारिक सूचनाएँ

गर्मी व तमतमाहट (Hot Flashes) हॉट फ्लशेस को कम करने के लिए बहुत से व्यवहारिक परामर्श उपलब्ध हैं। यह निम्नलिखित हैं:-

- प्राकृतिक धागों से बने वस्त्र पहनें, साथ ही वस्त्रों के एक से ज्यादा स्तर पहनें ताकि जरूरत पड़ने पर ऊपर के स्तर को निकाला जा सके।
- एक से ज्यादा सूती चादरें बिछाएं ताकि पसीने से भीगने पर ऊपर की चादर निकाल सकें।
- कमरे के तापमान को ठंडा रखें और पंखे का इस्तेमाल करें।
- गरम पेयों की जगह ठंडे पेय लें।
- किसी पूरक चिकित्सा, जैसे प्राणायाम, योग आदि, का सहारा लें।

यदि यह लक्षण आपको बहुत ज्यादा परेशान कर रहे हों तो अपने डॉक्टर से सलाह लें।

योनि में सूखापन

एस्ट्रोजेन के कम हो गए स्तर के कारण योनि में सूखापन और खुजली होती है, जिसके कारण यौन संबंध बनाने में तकलीफ होती है। यौन संबंध बनाने के दौरान हार्मोन रहित क्रीम लगाने से या जल आधारित आर्द्रता बढ़ाने वाली क्रीम लगाने से सहायता मिलती है।

आपके डॉक्टर आपको बता सकेंगे कि कौन से उत्पाद आपके लिये उपयुक्त हैं। आपके इलाज पर आपके डॉक्टर को नियमित रूप से नजर रखनी होगी, साथ ही आपको अगर कोई नए लक्षण दिखाई दें तो डॉक्टर को बताना आपकी जिम्मेदारी होगी। कुछ क्रीम कोन्डोम और डायफ्राम को नुकसान पहुँचाते हैं अतः आपको गर्भनिरोध का कोई अन्य विकल्प इस्तेमाल करना पड़ सकता है।

योनि के सूखेपन के लिये हार्मोन आधारित चिकित्सा

कुछ प्रकार के इलाज में कुछ मात्रा में एस्ट्रोजेन शामिल होता है। स्तन कैंसर के पश्चात एस्ट्रोजेन वाले उत्पाद इस्तेमाल करने के दीर्घकालीन खतरे क्या हो सकते हैं यह अज्ञात है। किन्तु कुछ विशेषज्ञ मानते हैं कि एस्ट्रोजेन की बहुत थोड़ी मात्रा कुछ दिनों के लिये देने में बहुत खतरा नहीं है अतः वे आपको ऐसी चिकित्सा कुछ समय के लिये दे सकते हैं।

यौन संबंधों में अरुचि

यह भी रजोनिवृत्ति का एक सामान्य लक्षण है। हार्मोनल रिप्लेसमेंट थेरेपी इसके लिये बहुत अच्छा इलाज है किन्तु जिन्हें स्तन कैंसर हो चुका हो ऐसी महिलाओं के लिये इसे योग्य नहीं समझा जाता। यौन संबंधों में अरुचि का कारण कैंसर और उसके इलाज से जूझना भी हो सकता है।

इसके अलावा रजोनिवृत्ति के अन्य लक्षण जैसे गर्मी के हमले और योनि में सूखापन भी यौन संबंधों में अरुचि का कारण बन सकते हैं। उनका इलाज करने से समस्या का हल मिल सकता है। अपने डॉक्टर या नर्स से इस विषय में बात करें, क्योंकि वे प्रायः इसके लिये इलाज बता सकते हैं या आपको किसी यौन रोग विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं। हमारी यौन संबंधों पर पुस्तिका ज्यादा जानकारी दे सकती है।

बारबार पेशाब लगना

आपको बारबार पेशाब लग सकता है, या मूत्रमार्ग में संक्रमण भी हो सकता है।

जरूरी है कि, मूत्राशय को स्वस्थ रखने के लिये, रोज पर्याप्त मात्रा में द्रव पदार्थों का सेवन करें (कम से कम डेढ़ लीटर)। यदि आप पर्याप्त मात्रा में द्रव पदार्थ नहीं लेते तो आपका मूत्र गाढ़ा होकर आपके मूत्राशय में समस्या पैदा करता है।

यदि आपको पेशाब के लीक होने की समस्या हो तो नियमित रूप से श्रोणिप्रदेश के व्यायाम करने से लाभ होता है। इन व्यायामों से श्रोणिप्रदेश की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और मूत्र पर नियंत्रण रखने में आसानी होती है। आपके नर्स या डॉक्टर आपको यह व्यायाम सिखाएँगे।

यदि आपको मूत्रमार्ग के संक्रमण के लक्षण दिखाई दें तो तुरंत अपने डॉक्टर से बात करें। इसके लक्षण हैं – गाढ़ा या बदबूदार पेशाब आना, मूत्रत्याग करते समय दर्द या जलन, मूत्रत्याग के बाद पेट के निचले भाग में दर्द (मूत्राशय में सूजन का लक्षण) आदि।

अनिद्रा

आपको गर्मी के हमलों के कारण, अत्यधिक पसीने के कारण या चिंता के कारण नींद न आने की समस्या हो सकती है। नीचे दी गई सूचनाएँ आपको नींद आने में सहायक हो सकती हैं:—

कोई गरम पेय पीना या दांत ब्रश करना या बिस्तर में कुछ देर के लिये कोई पुस्तक पढ़ना आपके दिमाग को याद दिलाएगा कि अब सोने का समय हो गया है।

हर रोज एक नियमित समय पर ही सोने के लिये जाएँ। उचित समय तक ही बिस्तर में रहें – बहुत ज्यादा समय बिस्तर में बिताने से आपकी नींद की गुणवत्ता प्रभावित होती है।

अगर आप सो न पा रहे हों तो बिस्तर से निकल कर कुछ पढ़ें या सौम्य शांत संगीत सुनें। फिर से थक जाने का इंतजार करें और थक जाने पर फिर से बिस्तर पर जाएँ।

चिंता और अनिद्रा से निबटने के लिये, प्राणायाम, रिलैक्सेशन टेकनीक, पुस्तक पढ़ना, शांत संगीत सुनना सहायक होता है। आपके डॉक्टर आपको नींद की दवा कुछ समय तक लेने के लिये लिखकर दे सकते हैं, जिससे आपको सोने का एक नियम फिर से स्थापित करने में सहायता मिल सकती है।

मानसिक और भावनात्मक असर

इनमें मनोवृत्ति में बार बार परिवर्तन, चिंता, भावनात्मक अस्थिरता, एकाग्रता और याद रखने में समस्या आदि शामिल हैं। कुछ महिलाओं को अपने परिवार या मित्रों या डॉक्टर या नर्स से बात करने से सहायता मिलती है। बहुत सारी समाजसेवी संस्थाएं रजोनिवृत्ति से गुजर रही महिलाओं को सहारा देती हैं। कुछ महिलाओं को व्यावसायिक सलाहकार की जरूरत पड़ सकती है। आपके डॉक्टर आपकी इस विषय में मदद कर सकते हैं।

समय से पूर्व रजोनिवृत्ति के अन्य लक्षणों को कम करना

समयापूर्व रजोनिवृत्ति से आपकी हड्डियों के पतले होने का और हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। इस खतरे को कम करने के उपाय हैं।

अस्थिक्षरण (ऑस्टिओपोरोसिस)

एस्ट्रोजेन हड्डियों में कैल्शियम के स्तर को और हड्डियों की घनता को बनाए रखता है, अतः रजोनिवृत्ति के बाद अस्थिक्षरण का खतरा बढ़ जाता है। नियमित वजन उठाने वाले व्यायाम जैसे चलना, नृत्य करना, हल्के वजन उठाना आदि हड्डियों की गहनता बनाए रखने में सहायक होते हैं। तैरने के व्यायाम से उतनी सहायता नहीं मिलती क्योंकि तैरते समय आपकी हड्डियाँ आपके वजन को नहीं उठातीं। अगर आपको पहले से ही अस्थिक्षरण का रोग हो तो हड्डियों पर तनाव बढ़े ऐसे व्यायाम करना, जैसे दौड़ लगाना, टालें। स्तन कैंसर के बाद किये जाने वाले व्यायामों के बारे में फिजियोथेरेपिस्ट आपको अधिक जानकारी देंगे। आपको शारीरिक व्यायाम और अस्थि-स्वास्थ्य के बारे में हमारी पुस्तिका भी उपयोगी लगेगी।

आपके भोजन में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम और विटामिन-डी का होना जरूरी है। दूध से बने पदार्थ कैल्शियम के सबसे अच्छे स्रोत हैं। अंडों, हरी सब्जियों, गिरीदार फलों मछली आदि में से भी कैल्शियम प्राप्त होता है। विटामिन-डी शरीर को कैल्शियम को आत्मसात करने में मदद करता है।

एक संतुलित पोषक भोजन सामान्यतः आपकी कैल्शियम की और विटामिन-डी की जरूरत को पूरा कर सकता है। किन्तु कैल्शियम और विटामिन-डी की पूरक मात्रा भी ली जा सकती है। आपके विशेषज्ञ इस विषय में आपको योग्य सलाह देंगे।

मद्यपान और धूम्रपान आपके कैल्शियम के स्तर को घटा देते हैं। अतः आपको नियंत्रित रूप से ही मद्यपान करना चाहिये और आदर्श स्थिति यह है कि आप धूम्रपान छोड़ ही दें।

यदि आपके परिवार में अन्य सदस्यों को अस्थिक्षरण की बीमारी हो तो आप अपने विशेषज्ञ से बायस्फॉस्फोनेट नामक दवा के बारे में पूछें, जो अस्थिक्षरण को रोक सकती है।

प्रारंभिक स्तन कैंसर के इलाज में सामान्यतः इस्तेमाल की जाने वाली दवा टैमोक्सीफेन, रजोनिवृत्ति के बाद के अस्थिक्षरण से सुरक्षा प्रदान करती है। रैलॉक्सीफेन नामक दवा भी अस्थिक्षरण को रोकने का काम करती है।

किन्तु एरोमॉटेज़ इन्हिबिटर जो प्रारंभिक स्तन कैंसर के इलाज में इस्तेमाल होते हैं वे अस्थिक्षरण के खतरे को बढ़ाते हैं।

ऍरोमेटेड इन्हिबिटर का इलाज शुरु करने से पहले महिलाओं का डेक्सा नामक टेस्ट किया जाता है ताकि उनकी हड्डियों के स्वास्थ्य के विषय में जाना जा सके। टेस्ट के परिणाम के आधार पर हड्डियों को मजबूत करने वाली दवाईयां (बायस्फॉस्फोनेट) लिख कर दी जाती हैं। इलाज के दौरान और बाद में भी आपकी हड्डियों के स्वास्थ्य पर नजर रखी जाती है।

हृदय रोग

रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है इसलिये आपको नीचे दी गई सलाह का पालन कर स्वयं को हृदय रोग से सुरक्षित रखना है:-

- अगर आप धूम्रपान करते हैं तो तुरंत बंद कर देना आपके हित में है। धूम्रपान छोड़ने के लिये आपको हमारी इस विषय पर पुस्तिका से मदद मिलेगी।
- पशु चरबी, खास तौर पर, लाल मांस कम खाएँ, कम चरबीवाले दूध से निर्मित पदार्थ और ताजा फल और सब्जी अधिक खाएँ
- नियमित व्यायाम करें

यदि आपके परिवार में हृदय रोग का इतिहास है, तो, आपको अपने कैंसर विशेषज्ञ या पारिवारिक डॉक्टर से पूछ कर हृदय रोग के हमले से बचने के लिये दवा लेनी चाहिये।

स्वस्थता और स्वास्थ्य की पुनःप्राप्ति

स्तन कैंसर की चिकित्सा के बाद कुछ महिलाएँ अपनी जीवन शैली में कुछ सकारात्मक परिवर्तन लाती हैं। इसका अर्थ यह कतई नहीं है कि आप पहले एक स्वस्थ जीवन शैली नहीं अपना रहे थे। किन्तु अब आपको अपने स्वास्थ्य की बदली हुई परिस्थिति का महत्त्व एवं लाभ उठाने की तरफ अधिक ध्यान केन्द्रित करना है।

अच्छा खाएँ और स्वस्थ वजन को बनाएं रखें

स्तन कैंसर की चिकित्सा के समाप्त होने के बाद सामान्यतः महिलाओं का वजन बढ़ जाता है। यह रसायन चिकित्सा और कई वर्षों तक ली हुई हार्मोनल थेरेपी के कारण होता है। आप अपने पारिवारिक डॉक्टर की सलाह ले सकते हैं कि आप का वजन आपकी ऊँचाई के अनुपात में सही है या नहीं। कैंसर के इलाज के बाद वजन को बनाए रखने के विषय में हमारे पास अधिक जानकारी उपलब्ध है।

इस बात के प्रमाण उपलब्ध हैं कि रजोनिवृत्ति के बाद एक स्वस्थ वजन बनाए रखने से स्तन कैंसर के पुनरागमन से बचा जा सकता है। साथ ही हम यह भी जानते हैं कि इससे हृदय रोग, मधुमेह और अन्य प्रकार के कैंसर से भी बचा जा सकता है।

कोशिश करें कि:-

- उतना ही खाएँ जिससे आपकी भूख शांत हो, जरूरत से ज्यादा, स्वाद के लिये न खाएँ
- बहुत सारे फल और सब्जियों के साथ एक पौष्टिक आहार लें
- चरबी और शर्करा युक्त भोजन कम खाएँ
- शारीरिक व्यायाम करें

हमारे पास स्वस्थ भोजन के विषय में भी अधिक जानकारी उपलब्ध है।

शारीरिक रूप से अधिक क्रियाशील होना

शारीरिक रूप से क्रियाशील रहने से आपका वजन नियंत्रण में रहता है और आपको तनाव और थकान से मुक्ति मिलती है। इससे आपकी हड्डियाँ और हृदय भी मजबूत रहते हैं। इसके भी सबूत हैं कि शारीरिक सक्रियता स्तन कैंसर के पुनरागमन से बचाती है।

मद्यपान को सीमित रखें

मद्यपान के विषय में मार्गदर्शक सीमाओं में रहें – महिलाओं के लिये एक दिन में दो युनिटसे कम अथवा सप्ताह में 14 युनिट। सप्ताह में कुछ दिन मद्यहीन रखें।

सहायता और सहारा प्राप्त करना

चिकित्सा के दौरान और बाद में अलग अलग लोग आपकी सहायता कर सकते हैं।

व्यावहारिक सहायता

यदि चिकित्सा के दौरान या उसके बाद आपको घर में सहायता की जरूरत हो तो नर्स या अस्पताल से जुड़े सामाजिक कार्यकर्ता आपके लिये यह व्यवस्था कर सकते हैं।

भावनात्मक सहायता

कैंसर के इलाज के बाद कई बार कुछ जटिल भावनाएँ मन में उठती हैं। किन्तु जैसे जैसे आप स्वास्थ्य लाभ करते हैं इनसे निबटना आसान होता जाता है। ज्यादातर इनके बारे में परिवार और करीबी मित्रों से बात करना सहायक होता है। किन्तु यदि आप निराशा का शिकार हो रहे हों या आपको असहाय होने की भावना जाग रही हो और आप ज्यादातर समय चिंतित रहते हों तो आपको कैंसर विशेषज्ञ या नर्स से बात करनी चाहिये, जो आपका संपर्क किसी मनोवैज्ञानिक या सलाहकार से करवा देंगे।

सहायक संस्थाएँ

ऐसी संस्थाएँ आपको ऐसी महिलाओं से बात करने का मौका देती हैं जो स्वयं इस प्रकार के अनुभव से गुजर चुकी हैं और आपकी परिस्थिति को समझ सकती हैं।