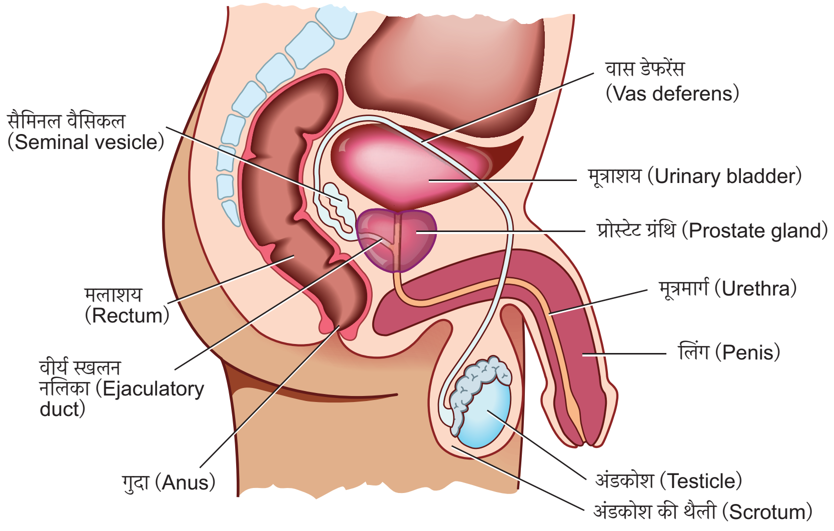
प्रोस्टेट क्या होता है?

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

प्रोस्टेट ग्रंथि पुरुष प्रजनन प्रणाली का एक हिस्सा है। वह तरल पदार्थ जिससे वीर्य बनाता है, उसका कुछ हिस्सा इसके द्वारा बनता 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।

एक वयस्क में, प्रोस्टेट ग्रंथि आमतौर पर तकरीबन एक अखरोट के आकार की होती है और पुरुषों की उम्र बढ़ने के साथ-साथ इसका आकार बढ़ना सामान्य है। कभी-कभी यह समस्याएँ पैदा कर सकती है, जैसे कि पेशाब करने में कठिनाई।

पुरुष प्रजनन प्रणाली



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

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

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

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

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

प्रोस्टेट कैंसर के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें:

कैंसर ऑस्ट्रेलिया: www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/cancer-types/prostate-cancer
कैंसर परिषद ऑस्ट्रेलिया (Cancer Council Australia): cancer.org.au/about-cancer/types-of-cancer/prostate-cancer
स्वस्थ पुरुष एंड्रोलॉजी ऑस्ट्रेलिया (Healthy Male Andrology Australia): healthymale.org.au/mens-health/prostate-cancer

अधिक सहायता के लिए संपर्क करें:

मेन्सलाइन ऑस्ट्रेलिया: mensline.org.au
बिऑन्ड ब्लू: beyondblue.org.au
लाइफलाइन ऑस्ट्रेलिया: lifeline.org.au

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

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

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

Prostate Cancer
Foundation
of Australia

HINDI

प्रोस्टेट कैंसर के बारे में आपको क्या जानने की जरूरत है

Prostate Cancer
Foundation
of Australia

प्रोस्टेट कैंसर के बारे में आपको क्या जानने की जरूरत है

प्रोस्टेट बीमारी क्या है?

विभिन्न रोग प्रोस्टेट ग्रंथि को प्रभावित कर सकते हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ इनका होना अधिक सामान्य होता जाता है। सभी पुरुषों में से लगभग आधे को 70 वर्ष की आयु तक प्रोस्टेट से जुड़ा कोई रोग होगा।

मूत्र संबंधी लक्षण जैसे कि पेशाब करने में कठिनाई, अधिक बार पेशाब करने की इच्छा, पेशाब करते हुए दर्द होना, या ऐसा महसूस होना कि आप अपने मूत्राशय को पूरी तरह से खाली नहीं कर सकते हैं, प्रोस्टेट रोग ऐसे लक्षणों का सबसे बड़ा कारण बनता है।

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

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

प्रोस्टेट कैंसर क्या है?

प्रोस्टेट कैंसर तब होता है जब प्रोस्टेट में असामान्य कोशिकाएं (cells) विकसित होती है और बढ़ जाती हैं। ये असामान्य कोशिकाएं अनियंत्रित तरीके से गुणा करना जारी रख सकती हैं और कभी-कभी प्रोस्टेट के बाहर शरीर के आस-पास या दूर के हिस्सों में फैल जाती हैं।

अधिकांश पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर एक धीमी गति से बढ़ने वाली बीमारी है। यदि यह प्रोस्टेट ग्रंथि के अंदर रहता है और धीरे-धीरे बढ़ता है, तो हो सकता है कि यह कभी भी समस्या पैदा नहीं करेगा।

हालांकि, कुछ पुरुषों में कैंसर अधिक तेज़ी से बढ़ सकता है और ऐसी समस्याएँ पैदा कर सकता है जो उनके जीवन काल को प्रभावित कर सकती हैं।

जब कैंसर कोशिकाएं प्रोस्टेट के बाहर शरीर के अन्य भागों में फैलती हैं, तो इसे विकसित या मेटास्टेटिक प्रोस्टेट कैंसर के नाम से जाना जाता है।

प्रोस्टेट कैंसर किसे होता है?

प्रोस्टेट कैंसर ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों में सबसे अधिक पाया जाने वाला कैंसर है, और हर साल लगभग 17,000 नए पुरुषों में इसका निदान किया जाता है। हर साल 3,000 से अधिक ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों की प्रोस्टेट कैंसर से मृत्यु हो जाती है।

प्रोस्टेट कैंसर, सबसे अधिक जीवित रहने की दर वाले कैंसरों में से एक है, जिसके होने के बाद, 95% पुरुषों की पाँच साल या उससे अधिक जीवित रहने की संभावना रहती है। प्रोस्टेट कैंसर के निदान के बाद आज लगभग 220,000 ऑस्ट्रेलियाई पुरुष जीवित हैं।

प्रोस्टेट कैंसर के विकास की संभावना को बढ़ा सकने वाले दो सिद्ध हो चुके जोखिम कारक इस प्रकार हैं:

उम्र: उम्र बढ़ने के साथ प्रोस्टेट कैंसर होने का ख़तरा बढ़ जाता है। 75 वर्ष की आयु होने तक 7 पुरुषों में से 1 को प्रोस्टेट कैंसर होने का ख़तरा होता है। 85 वर्ष की आयु तक, यह बढ़ कर 6 पुरुषों में से 1 हो जाता है।

पारिवारिक इतिहास: यदि आपके पिता, भाई या पुत्र हैं जिनमें प्रोस्टेट कैंसर का निदान किया गया है, तो आपके अंदर प्रोस्टेट कैंसर के विकसित होने की संभावना अधिक होती है। यदि एक से अधिक करीबी रिश्तेदार को प्रोस्टेट कैंसर है तो ख़तरा फिर से बढ़ जाता है। उन पुरुषों के लिए भी ख़तरा अधिक है जिनके रिश्तेदारों का निदान युवा अवस्था में हो गया था। परिवार में अन्य प्रकार के कैंसर होने का इतिहास, जैसे कि स्तन और अंडाशय (ovary) के कैंसर का होना भी प्रोस्टेट कैंसर होने के आपके ख़तरे को बढ़ा सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण क्या हैं?

प्रोस्टेट कैंसर के शुरुआती चरणों में, ऐसा हो सकता है कि कोई भी लक्षण न हों। बाद के चरणों में, कुछ लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

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

इनमें से कई लक्षण सामान्य होते हैं। हो सकता है कि उनका मतलब यह न हो कि आपको प्रोस्टेट कैंसर है। लेकिन अगर आप अपने लक्षणों को लेकर चिंतित हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने डॉक्टर से बात करें।

प्रोस्टेट कैंसर का निदान कैसे किया जाता है?

डॉक्टर आमतौर पर PSA रक्त परीक्षण करेगा/गी और प्रोस्टेट के स्वास्थ्य की जाँच के लिए संभवतः एक शारीरिक परीक्षण और/या MRI स्कैन की व्यवस्था कर सकता/ती है। यदि ये परीक्षण प्रोस्टेट कैंसर की संभावना का संकेत देते हैं, तो आपको बायोप्सी की आवश्यकता हो सकती है।

प्रोस्टेट विशिष्ट प्रतिजन (PSA) रक्त जाँच

PSA एक प्रोटीन है जो प्रोस्टेट ग्रंथि द्वारा निर्मित होता है। सामान्य से अधिक PSA स्तर प्रोस्टेट कैंसर का संकेत दे सकते हैं। हालांकि, ऐसा आवश्यक नहीं है कि PSA परीक्षण के परिणाम में उच्च स्तर आने का मतलब कैंसर ही है, क्योंकि अन्य प्रोस्टेट अवस्थाएँ भी PSA स्तर बढ़ा सकती हैं।

डिजिटल रेक्टल (मलाशयी) परीक्षा (DRE)

कोई डॉक्टर हाथ में दस्ताना पहनकर और उंगलियों पर चिकनाई वाला पदार्थ लगाकर रोगी के मलाशय में एक उंगली डालकर प्रोस्टेट ग्रंथि के आकार और आकार को महसूस कर सकता है। कभी-कभी प्रोस्टेट कैंसर को इस तरह महसूस किया जा सकता है, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि एक सामान्य डीआरई परिणाम प्रोस्टेट कैंसर की संभावना से इंकार कर दे।

मैगनैटिक रैज़ोनैंस इमेजिंग (MRI)

MRI प्रोस्टेट के आकार का आकलन करने और कोई भी असामान्य क्षेत्रों को देखने के लिए किया जाने वाला एक स्कैन है। MRI एक आउटपेशेंट प्रक्रिया के रुप में किया जाता है (इसलिए आपको अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता नहीं होती है)। आप एक विशेष बिस्तर पर लेटेंगे जो स्कैन किए जाने के दौरान एक संकरी सुरंग से होकर गुज़रता है। यदि आप क्लॉस्ट्रोफोबिया का अनुभव करते हैं, तो आपको इस स्कैन के लिए बेहोश किए जाने की आवश्यकता हो सकती है। यदि आपके शरीर के अंदर धातु से बनी कोई चीज़ें (जैसे कोई स्क्रू या प्लेट) या कोई चिकित्सा उपकरण (जैसे पेसमेकर या कॉक्लियर इम्प्लांट) हैं, या यदि आपके जोड़ों की सर्जरी हुई है, तो महत्वपूर्ण है कि अपने डॉक्टर को इनके बारे में बताएँ।

बायोप्सी

बायोप्सी एक प्रक्रिया है जहां प्रोस्टेट ग्रन्थि से मांस-तंतु (tissue) के कई सारे छोटे नमूने निकालने के लिए एक सुई का उपयोग किया जाता है। नमूने जाँच के लिए पैथोलॉजी प्रयोगशाला में भेजे जाते हैं। इससे पता चलता है कि प्रोस्टेट में कोशिकाएँ घातक (कैंसरयुक्त) हैं या सौम्य (गैर-कैंसरयुक्त) हैं। बायोप्सी एकमात्र तरीका है जिससे प्रोस्टेट कैंसर के निदान की पुष्टि की जा सकती है।

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज कैसे किया जाता है?

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कई अलग-अलग उपचार उपलब्ध हैं। आपको दिए जाने वाले उपचार का प्रकार आपके PSA परिणाम, आपके कैंसर के ग्रेड और स्टेज [चरण] (यह कितनी तेजी से बढ़ रहा है और प्रोस्टेट के बाहर कितनी दूर तक फैल गया है), आपके लक्षण, आपके संपूर्ण स्वास्थ्य और आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं पर निर्भर करेगा।

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

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

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

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

क्या मुझे PSA टेस्ट करवाना चाहिए?

वे पुरुष जिनकी आयु 50 वर्ष से अधिक है, या 40 वर्ष से अधिक आयु के ऐसे पुरुष जिनके परिवार में प्रोस्टेट कैंसर का इतिहास रह चुका है, उन्हें अपने नियमित स्वास्थ्य जाँच में PSA जाँच का उपयोग करके प्रोस्टेट कैंसर की जाँच को शामिल करने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

पुरुषों को प्रोस्टेट कैंसर के लिए जाँच और नवीनतम उपलब्ध साक्ष्यों के आधार पर परीक्षण के बारे में और उसके बाद के उपचार के फ़ायदों और संभावित हानियों के बारे में एक सूचित निर्णय लेना चाहिए।

PSA परीक्षण के बारे में अधिक जानकारी **pcfa.org.au** पर मिल सकती है।