सिफारिशें क्या हैं?

यदि आपके शरीर में ऐसे लक्षण हैं जो आपके प्रोस्टेट में समस्या होने का संकेत दे रहे हैं, तो प्रोस्टेट की जाँच और PSA जाँच आमतौर पर यह पता लगाने के लिए आवश्यक है कि लक्षण होने के क्या कारण हैं।

यदि आपके शरीर में ऐसे लक्षण नहीं हैं जो आपके प्रोस्टेट में समस्या होने का संकेत दे रहे हों, तो वर्तमान PSA जाँच दिशानिर्देश सिफ़ारिश करते हैं कि:

- जाँच करवाने का निर्णय लेने से पहले पुरुषों को PSA जाँच के लाभ और हानियों पर चर्चा करने का अवसर दिया जाना चाहिए
- प्रोस्टेट कैंसर होने के औसत जोखिम वाले पुरुष जो जाँच करवाने का निर्णय लेते हैं, उन्हें 50 से 69 साल की आयु में हर 2 साल में PSA जाँच किए जाने की पेशकश की जानी चाहिए।
- 70 वर्ष और उससे अधिक आयु के पुरुषों के लिए PSA जाँच करवाने के नुकसान, जाँच न करवाने से होने वाले लाभों से अधिक हो सकते हैं
- ऐसे पुरुष जिनके परिवार में प्रोस्टेट कैंसर के होने का इतिहास रहा है, और वे जाँच करवाने का निर्णय लेते हैं, उन्हें 40 या 45 की आयु से लेकर 69 वर्ष की आयु तक प्रति 2 वर्ष जाँच किए जाने की पेशकश की जानी चाहिए, शुरुआती आयु इस बात पर निर्भर करेगी कि उनके परिवार में यह कितना तीव्र रहा है
- डिजिटल रेक्टल (गुदा) जाँच को, जीपी द्वारा की जाने वाली सामान्य PSA जाँच के साथ एक अतिरिक्त जाँच के रूप में करवाए जाने की सिफारिश नहीं की जाती है, लेकिन जब आपको मूत्र रोग विशेषज्ञ या अन्य विशेषज्ञ के पास भेजा जाता है, तो यह एक महत्वपूर्ण जाँच होती है।

निर्णय लेने में आपको सहायता

जब आप 50 वर्ष के हों तो PSA जाँच करवाने के बारे में अपने डॉक्टर से बातचीत शुरू करना एक अच्छा विचार है। लेकिन यदि आपके शरीर में लक्षण हैं या आप प्रोस्टेट कैंसर के इतिहास वाले परिवार से आते हैं, तो सबसे अच्छा रहता है यदि इसके बारे में अपने डॉक्टर से जल्दी बात कर ली जाए, लगभग 40 की आयु में।

आपके निर्णय लेने से पहले आपके डॉक्टर को आपके जोखिम कारकों और जाँच करवाने के संभावित लाभ और संभावित नुकसान, आपको पूरी तरह से समझाने चाहिए। यह महत्वपूर्ण है कि बहुत सारे प्रश्न पूछे जाएँ, ताकि आप स्पष्ट रूप से समझ लें कि PSA जाँच में क्या शामिल है और यदि आपका PSA परिणाम सामान्य या अधिक है तो आगे क्या होगा।

PSA जाँच के बारे में सोच रहे हैं?

यदि आप जाँच करवाना चाहते हैं, तो निर्णय लेने से पहले PCFA आपको PSA जाँच के लाभ और जोखिमों की तुलना करने में मदद करने के लिए विस्तृत जानकारी प्रदान करता है।

आप इसे यहां देख सकते हैं **psatesting.org.au/info**

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

क्या मुझे PSA टेस्ट करवाना चाहिए?

Prostate Cancer Foundation of Australia

क्या मुझे PSA टेस्ट करवाना चाहिए?

क्या आपको PSA टेस्ट करवाना चाहिए?

प्रोस्टेट कैंसर ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों में सबसे अधिक पाया जाने वाला कैंसर है। हर वर्ष लगभग 17,000 पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर का निदान किया जाएगा और लगभग 3,000 की इससे मृत्यु हो जाएगी।

सुझाव ये है कि 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 अपनी नियमित स्वास्थ्य जाँच में PSA जाँच किए जाने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

आपको चाहिए कि जाँच करवाने के लिए आप एक सूचित निर्णय लें जो कि प्रोस्टेट कैंसर की जाँच करवाने, जाँच और उसके बाद के उपचार के फ़ायदों और संभावित हानियों के बारे में नवीनतम उपलब्ध साक्ष्यों पर आधारित हो।

PSA जाँच क्या है?

प्रोस्टेट विशिष्ट एंटीजन (PSA) जाँच एक रक्त जाँच है जिसका उपयोग प्रोस्टेट कैंसर के बढ़ते जोखिम का पता लगाने के लिए किया जाता है। सामान्य से अधिक स्तर दर्शाता है कि आपको अपने प्रोस्टेट से जुड़ी कोई समस्या हो सकती है जिसके लिए आगे और जाँच करने की आवश्यकता है।

मुद्दा क्या है?

बिना किसी लक्षण वाले या मूत्र संबंधी समस्या वाले किसी पुरुष के लिए, PSA जाँच कराने का निर्णय लेना जटिल होता है और PSA जाँच के संभावित लाभ और संभावित नुकसानों को समझने की आवश्यकता होती है। यदि आप PSA जाँच करवाने पर विचार कर रहे हैं, तो अपना निर्णय लेने से पहले अपने चिकित्सक से जाँच के संभावित लाभ और संभावित नुकसानों की व्याख्या करने के लिए कहें।

यदि आपके शरीर में लक्षण हैं तो क्या होता है?

PSA परीक्षण की सिफारिश की जाती है, यदि आपके शरीर में ऐसे लक्षण हैं जो आपको प्रोस्टेट के साथ कोई समस्या होने का संकेत दे रहे हों। इनमें शामिल हैं:

- रात में बार-बार पेशाब आना, पेशाब का प्रवाह धीमा होना, अंत में पेशाब बूंद बूंद कर के या पतले प्रवाह में बहना, या प्रवाह की शुरुआत धीमी होने समेत पेशाब संबंधी लक्षण
- वीर्य या पेशाब में खून आना - इस लक्षण को कभी भी नज़रअंदाज न करें
- पेशाब या वीर्यपात होने पर दर्द
- पीठ या पेल्विस (पेडू) में दर्द।

PSA जाँच के संभावित लाभ क्या हैं?

- PSA जाँच प्रोस्टेट कैंसर से किसी पुरुष की मृत्यु हो जाने के जोखिम को कम कर सकती है।
- बिना लक्षण वाले किसी पुरुष में, PSA जाँच संभावित रूप से हानिकारक कैंसर के फैलने से पहले उसका पता लगा सकती है।
- किसी हानिकारक कैंसर का शीघ्र पता लगने और उसका उपचार करने से उसके ठीक होने की संभावना बढ़ जाती है।
- यदि आप प्रोस्टेट कैंसर के बारे में चिंतित हैं, तो नियमित PSA जाँच आपके मन को शांति दे सकती है।

PSA विशिष्ट रूप से कैंसर स्क्रीनिंग का एक टैस्ट नहीं है

एक बढ़े हुए PSA प्रोस्टेट के पीछे कई कारण हो सकते हैं जिनमें शामिल हैं प्रोस्टेट का बढ़ना जो हानिकारक नहीं होता है (benign enlargement) (BPH), सूजन या संक्रमण, एक निम्न-श्रेणी (low-grade) का हानिरहित कैंसर या फिर एक उच्च-श्रेणी का आक्रामक कैंसर जो फैल सकता है। .

एक बढ़े हुए PSA परिणाम का मतलब है कि प्रोस्टेट में कोई समस्या हो सकती है। समस्या के कारण का पता लगाने के लिए आगे और परीक्षणों की आवश्यकता होती है।

PSA जाँच के संभावित नुकसान क्या हैं?

- जहां आपका PSA स्तर बढ़ा हुआ है, लेकिन आपको कैंसर नहीं है, ऐसी सूरत में आपका ग़लत पाज़िटिव (false positive) परिणाम आ सकता है। यह बात, और आवश्यक अतिरिक्त परीक्षण चिंता, परेशानी और शारीरिक दुष्प्रभाव पैदा कर सकते हैं (यदि बायोप्सी की आवश्यकता हो तो)।
- ऐसा हो सकता है कि कुछ पुरुष जिन्हें कैंसर है लेकिन उनका PSA का स्तर बढ़ा हुआ नहीं आता है जिससे कि कैंसर का पता नहीं लग पाता है। इसे ग़लत नैगेटिव (false negative) कहा जाता है।
- PSA जाँच कभी-कभी ऐसे प्रोस्टेट कैंसरों का पता लगाती है जो हानिकारक नहीं होते हैं और कभी भी समस्या पैदा नहीं करेंगे क्योंकि वे शायद बहुत धीरे-धीरे बढ़ेंगे या वैसे के वैसे ही रहेंगे। PSA जाँच के माध्यम से इन कैंसरों का पता लगना, ज़रुरत से अधिक निदान होना (over-diagnosis) कहलाता है।
- डॉक्टर यह सुनिश्चित नहीं कर सकते हैं कि कौन से कैंसर हानिरहित होंगे, आगे की जाँच और परीक्षणों के बाद भी नहीं। इसलिए, सक्रिय निगरानी या उपचार की सिफारिश की जाती है। इसलिए, वे सभी पुरुष जिनकी PSA जाँच की जाती है, उनमें से कुछ की सक्रिय निगरानी या उपचार कर दिया जाता है, जिसकी उन्हें आवश्यकता नहीं होती है।

यदि आपका पाज़िटिव PSA परिणाम आता है तो क्या होता है?

अतिरिक्त परीक्षण की आवश्यकता होती है और इसमें आगे PSA जाँच, डिजिटल रेक्टल परीक्षण, चुंबकीय प्रतिध्वनि इमेजिंग (मैगनेटिक रेसोनेंस इमेज़िंग - MRI) स्कैन और / या एक मांस-तंतु (tissue) बायोप्सी शामिल हो सकते हैं।

प्रोस्टेट से लिए गए मांस-तंतु की बायोप्सी ही एकमात्र तरीका है जिससे प्रोस्टेट कैंसर के निदान की पुष्टि की जा सकती है। इस प्रक्रिया में मांस-तंतु का एक नमूना प्राप्त करने के लिए प्रोस्टेट में पतली सुइयों को डाला जाता है। बायोप्सी कैसे की जाती है, इस पर निर्भर करते हुए इसके रक्तस्राव, चोट लगना, अस्थायी तौर पर मूत्र संबंधी और इरेक्शन (शिश्न खड़ा होने से जुड़ी) समस्याएँ और संक्रमण जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

यदि बायोप्सी से पता चलता है कि कैंसर मौजूद है, तो एक चिकित्सीय विशेषज्ञ (जैसे मूत्र रोग विशेषज्ञ या रेडीऐशन ऑन्कोलॉजिस्ट) आपके साथ उपचार के विकल्पों पर चर्चा करेगा। हो सकता है कि कुछ प्रोस्टेट कैंसरों में उपचार की आवश्यकता न हो और उनकी सुरक्षित रूप से निगरानी की जा सकती है। इसे एक्टिव सर्वेलेंस कहते हैं। अन्य कैंसर के लिए उपचार की आवश्यकता होगी, जो साइड इफेक्ट (दुष्प्रभावों) की संभावना के साथ आता है। साइड इफेक्ट उपचार के प्रकार के अनुसार भिन्न होते हैं, लेकिन इनमें मूत्र संबंधी समस्याएँ, इरेक्शन और वीर्यपात की समस्याएँ, आंत्र समस्याएँ और थकान, अवसाद या चिंता शामिल हो सकते हैं।

अपने जोखिमों को ध्यान में रखें

जाँच करवानी है या नहीं यह आपकी आयु, सामान्य स्वास्थ्य, क्या आपके शरीर में लक्षण हैं, प्रोस्टेट कैंसर होने के आपके जोखिम और आपकी प्राथमिकताओं पर निर्भर करता है।

शायद आप PSA जाँच पर विचार करना चाहेंगे यदि:

- आपकी आयु 50 से अधिक है
- आपको पेशाब करने में कठिनाई या पेशाब या वीर्य में खून आना जैसे लक्षण हैं
- आपकी आयु 40 वर्ष से अधिक है और आपके पिता, भाई या बेटे में प्रोस्टेट कैंसर का निदान हो चुका है, खासकर यदि उनका निदान तब हुआ था जब वे युवा थे, या यदि आपके परिवार में अन्य कैंसरों का पारिवारिक इतिहास रहा है, जैसे कि स्तन या अंडाशय (ओवरी) के कैंसर।

अगले 10 वर्षों में, 40 वर्ष की आयु के 1,000 में से केवल 4 पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर का निदान होगा। 70 वर्ष की आयु में, यह बढ़ कर 1,000 में से 98 पुरुषों तक हो जाता है।