



मल्टीपल मायलोमा

अंतर्वस्तु

मल्टिपल मायलोमा क्या है?

प्लाज्मा कोशिकाएं क्या हैं?

मल्टिपल मायलोमा कौन विकसित कर सकता है?

मल्टिपल मायलोमा के लक्षण क्या हैं?

मल्टिपल मायलोमा का निदान कैसे किया जाता है?

मल्टिपल मायलोमा का इलाज कैसे किया जाता है?

एक क्लिनिकल ट्रायल में नामांकन

अन्य सहायक देखभाल उपचार

मायलोमा के निदान के बाद में अपने स्वास्थ्य में सुधार के लिए क्या कर सकता हूँ?

क्या मल्टिपल मायलोमा का इलाज संभव है?

- **मल्टिपल मायलोमा क्या है?**

मल्टिपल मायलोमा एक प्रकार का रक्त कैंसर है जो असामान्य प्लाज्मा कोशिकाओं के जमा होने के कारण होता है। यह रक्त कैंसर का दूसरा सबसे आम प्रकार है।

- **प्लाज्मा कोशिकाएं क्या हैं?**

प्लाज्मा कोशिकाएं बोनमैरो में मौजूद होती हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली का एक हिस्सा बनाती हैं। बी-लिम्फोसाइट्स संक्रमण के संपर्क में आने पर प्लाज्मा कोशिकाओं में परिपक्व हो जाते हैं। प्लाज्मा कोशिकाएं आमतौर पर इम्युनोग्लोबुलिन (संक्रमण से लड़ने के लिए आवश्यक प्रोटीन) का उत्पादन करती हैं।

मल्टिपल मायलोमा में, ये असामान्य प्लाज्मा कोशिकाएं रक्त में एम-प्रोटीन (मोनोक्लोनल प्रोटीन) नामक असामान्य इम्युनोग्लोबुलिन बनाती हैं। इन प्लाज्मा कोशिकाओं का संचय बोनमैरो को बाहर निकाल सकता है। नतीजतन, बोनमैरो में सामान्य रक्त कोशिका के विकास के लिए जगह कम हो जाती है जिससे रक्ताल्पता (लाल कोशिकाओं में कमी), संक्रमण (श्वेत कोशिकाओं की कमी के कारण) और कम प्लेटलेट की संख्या होती है। इन प्लाज्मा कोशिकाओं का संचय गुर्दे को अवरुद्ध कर सकता है और हड्डियों को नुकसान पहुंचा सकता है जिससे हड्डियों में दर्द और फ्रैक्चर हो सकता है।

- मल्टिपल मायलोमा कौन विकसित कर सकता है?

- आमतौर पर ६०-६९ वर्ष की आयु के बीच निदान किया जाता है
- पुरुषों में अधिक आम है।
- विकिरण या अभ्रक, बेंजीन, कीटनाशकों, और रबर निर्माण में उपयोग किए जाने वाले अन्य रसायनों के संपर्क में, लकड़ी के उत्पादों के लिए लंबे समय तक संपर्क, और जड़ी-बूटियों के संपर्क में।
- प्लाज़्मासाइटोमा का पिछला इतिहास या रक्त में एम-प्रोटीन की उपस्थिति जिसे अनिर्धारित महत्व का मोनोक्लोनल गैमोपैथी (एमजीयूएस) कहा जाता है। हर साल, एमजीयूएसवाले १ % लोग मल्टिपल मायलोमा विकसित कर सकते हैं।
- मल्टिपल मायलोमा का पारिवारिक इतिहास, विशेष रूप से प्रथम श्रेणी के रिश्तेदारों में (यानी, माता-पिता, भाई या बहन में)

- मल्टिपल मायलोमा के लक्षण क्या हैं

- थकावट और थकान
- हड्डी के फ्रैक्चर सहित हड्डी का दर्द
- अंग की कमजोरी
- भ्रम और अत्यधिक तंद्रा
- कब्ज़
- मतली और उल्टी
- पेशाब में वृद्धि और प्यास में वृद्धि
- शायद ही कभी, रक्तस्राव अभिव्यक्तियाँ

हालांकि ये लक्षण मल्टिपल मायलोमा में देखे जा सकते हैं, लेकिन ये कई अन्य प्रकार की बीमारियों में भी हो सकते हैं।

• मल्टिपल मायलोमा का निदान कैसे किया जाता है?

○ रक्त परीक्षण

जाँच करने के लिए किए गए परीक्षण:

- रक्त और मुक्त प्रकाश श्रृंखलाओं में मोनोक्लोनल प्रोटीन (एम-प्रोटीन) नामक असामान्य मायलोमा प्रोटीन की उपस्थिति।
- कम हीमोग्लोबिन, श्वेत रक्त कोशिका और प्लेटलेट गिनती, और रक्त में प्लाज्मा कोशिकाओं की उपस्थिति देखने के लिए। रक्त में प्रोटीन का स्तर अधिक हो सकता है जिसके लिए कुल प्रोटीन और उसके अंश- एल्ब्यूमिन और ग्लोब्युलिन के स्तर की जाँच की जाती है।
- गुर्दा कार्य में असामान्यताएं, कुछ रोगियों में रक्त यूरिया और क्रिएटिनिन का स्तर बढ़ सकता है।
- रक्त कैल्शियम का स्तर क्योंकि कुछ रोगी उच्च स्तर के साथ उपस्थित हो सकते हैं जिन्हें तत्काल उपचार की आवश्यकता होगी।

○ मूत्र परीक्षण

बेंस जोन्स प्रोटीन नामक मूत्र में मोनोक्लोनल प्रोटीन (एम-प्रोटीन) की जांच के लिए किया गया परीक्षण

○ बोनमैरोटेस्ट

उपस्थिति की जांच करने और प्लाज्मा कोशिकाओं की मात्रा निर्धारित करने के लिए किया गया परीक्षण। प्लाज्मा कोशिकाओं और अन्य मानदंडों के प्रतिशत के आधार पर, रोगी के पास केवल "अनिश्चित महत्व का मोनोक्लोनल गैमोपैथी" या " मल्टिपल मायलोमा सुलगना" हो सकता है, जिसके लिए उपचार की आवश्यकता नहीं हो सकती है, और रोगियों को केवल देखने की आवश्यकता होगी।

○ इमेजिंग अध्ययन

मल्टिपल मायलोमा से कितनी हड्डियाँ प्रभावित होती हैं, इसका पता लगाने के लिए टेस्ट किया जाता है। यदि रोगी के अंगों में कमजोरी या गंभीर पीठ दर्द है, तो रीढ़ की हड्डी के संपीड़न को देखने के लिए

एक एमआरआई रीड का आदेश दिया जाएगा। ये अध्ययन चिकित्सक को यह तय करने में भी मदद करेंगे कि आपके लिए किसी सर्जिकल सुधार या विकिरण की आवश्यकता है या नहीं।

• मल्टिपल मायलोमा का इलाज कैसे किया जाता है?

मायलोमा का उपचार लंबा होता है, और यह उच्च रक्तचाप या मधुमेह जैसी किसी भी लंबे समय से चली आ रही बीमारी के इलाज के समान है। इसमें ४ से ६ महीने के लिए गोलियों और इंजेक्शन का संयोजन और आपके अपने स्टेम सेल का उपयोग करके स्टेमसेल ट्रांसप्लांट शामिल है। इसके बाद भी मायलोमा को नियंत्रण में रखने के लिए दीर्घकालिक उपचार की आवश्यकता होती है।

मायलोमा के उपचार में उपयोग की जाने वाली कुछ प्रकार की दवाएं इस प्रकार हैं:

○ स्टेरॉयड

मल्टिपल मायलोमा के उपचार का एक अनिवार्य हिस्सा है। इसे अंतःशिरा इंजेक्शन या गोलियों के रूप में दिया जा सकता है।

○ जैविक चिकित्सा सहित कीमोथेरेपी

कीमोथेरेपी/जैविक चिकित्सा त्वचा के नीचे (त्वचा के नीचे) या अंतःशिरा (नस के माध्यम से) इंजेक्शन के रूप में दी जाएगी। गोली या कैप्सूल भी होंगे जो आपको मुंह से लेने होंगे। आपका चिकित्सक आपकी उम्र और अन्य जोखिम कारकों के आधार पर आपके लिए सही कीमोथेरेपी शेड्यूल प्रदान करेगा।

○ विकिरण उपचार

रेडियोथेरेपी शरीर में विकिरण पहुंचाने के लिए उच्च ऊर्जा, बाहरी एक्स-रे का उपयोग करती है। इसका उपयोग दर्दनाक हड्डी के घावों के लिए किया जाता है या जब रीड की हड्डी में कुछ हड्डी के घाव रीड की हड्डी के संपीड़न का कारण बनते हैं।

○ पेरिफेरलस्टेमसेलट्रान्सप्लांट

अपने स्वयं के स्टेम कोशिका का उपयोग करके स्टेमसेलट्रान्सप्लांट मायलोमा की देखभाल का मानक बन गया है। आपके शरीर में कैंसर के भार को कम करने के लिए उपचार के कुछ चक्र देने के बाद यह प्रक्रिया प्रभावी है। यह उपचार सभी रोगियों को नहीं दिया जा सकता है। आपकी उम्र और सह-रुग्णता के आधार पर, आपका चिकित्सक तय करेगा कि आप प्रत्यारोपण के लिए फिट हैं या नहीं।

इस प्रक्रिया में आपकी बांह में एक पेरिफेरल रक्त वाहिका से स्टेम कोशिका एकत्र करना शामिल है। स्टेम कोशिका इकट्ठा करने के बाद उच्च खुराक कीमोथेरेपी दी जाएगी। यह बोनमैरो से मायलोमा कोशिकाओं को हटाने के लिए किया जाता है। उच्च खुराक कीमोथेरेपी के कारण बोनमैरो में बनने वाली सभी कोशिकाएं भी नष्ट हो जाएंगी। इसके बाद, एकत्र की गई स्टेम कोशिकाओं को रक्त आधान की तरह आपके रक्त में वापस इंजेक्ट किया जाएगा। ये स्टेम कोशिका बोनमैरो में सभी कोशिकाओं को वापस बढ़ने में मदद करेंगे। इसमें शामिल लाभों और जोखिमों पर आपके चिकित्सक के साथ विस्तार से चर्चा की जा सकती है।

● नैदानिक परीक्षण में नामांकन

चिकित्सा के क्षेत्र में बहुत विकास हो रहा है और मायलोमा के इलाज के लिए कई नई दवाएं आ रही हैं। आप अपने इलाज करने वाले चिकित्सक से पूछ सकते हैं कि क्या कोई नैदानिक परीक्षण है, विशेष रूप से नई मायलोमा दवाओं के लिए जिसमें आप भाग लेने पर विचार कर सकते हैं।

● अन्य सहायक देखभाल उपचार

○ दर्द की दवा

मल्टिपल मायलोमा हड्डियों में बहुत बार दर्द पैदा कर सकता है। आपका चिकित्सक आपको इसे नियंत्रित करने के लिए दर्द निवारक दवाएं लिखेंगे। इन दर्द निवारक दवाओं को जारी रखना आवश्यक है, जो आपकी समग्र प्रगति में मदद करेंगी।

○ भौतिक चिकित्सा

चलने के लिए आपको सहारे की आवश्यकता हो सकती है, जैसे चलनेवाला या बैत। एक कमजोर रीढ़ के लिए, एक रीढ़ की हड्डी प्रदान की जा सकती है। लामबंदी के दौरान आपकी सहायता करने के लिए ये अस्थायी उपाय हो सकते हैं। चोट से बचना जरूरी है।

○ **अस्थि सहायक दवाएं**

आपकी हड्डियों की ताकत में सुधार करने में मदद के लिए इंजेक्शन उपलब्ध हैं। आपकी हड्डियों की ताकत में सुधार करने में मदद के लिए इंजेक्शन उपलब्ध हैं। ये इंजेक्शन शिरा (अंतःशिरा) के माध्यम से दिए जा सकते हैं या त्वचा के नीचे (त्वचा के नीचे) दिए जा सकते हैं। ये इंजेक्शन हर महीने से लेकर हर तीन महीने में दिए जाएंगे। अपने चिकित्सक द्वारा सलाह के अनुसार कैल्शियम और विटामिन डी की खुराक जारी रखना आवश्यक है। कुछ मामलों में, आपका चिकित्सक कैल्शियम की खुराक देने से बच सकता है।

○ **वर्टेब्रोप्लास्टी या काइफोप्लास्टी**

यदि रीढ़ की हड्डी के स्तंभ को बनाने वाले कशेरुक शरीर के पतन के कारण आपको फ्रैक्चर या अत्यधिक दर्द होता है, तो दर्द को दूर करने के लिए सीमेंट को हड्डी में इंजेक्ट किया जाएगा। ये न्यूनतम आक्रामक प्रक्रियाएं हैं जो छवि-मार्गदर्शन के तहत की जा सकती हैं।

○ **रक्त को पतला करने वाला**

मल्टिपल मायलोमा और बीमारी के इलाज के लिए दी जाने वाली दवाएं कभी-कभी रक्त के थक्के पैदा कर सकती हैं, जो आमतौर पर आपके पैर की नसों में होती हैं। इस जटिलता को रोकने के लिए आपका चिकित्सक रक्त पतला करने के लिए लिख सकता है। हालांकि, यदि आप पहले से ही रक्तस्राव प्रकरण के शिकार हैं, तो यह दवा नहीं दी जाएगी।

○ **संक्रमण से बचने के लिए दवाएं**

मल्टिपल मायलोमा और मायलोमा दवाओं के कारण बदली हुई प्रतिरक्षा के कारण, आप संक्रमणों के लिए पूर्वनिर्धारित हो सकते हैं, आमतौर पर श्वसन पथ के संक्रमण और दाद। आपका चिकित्सक उपचार की शुरुआत से जीवाणुनाशक और एंटीवाइरल लिख सकता है।

○ **टीकाकरण**

उपचार शुरू करने से पहले, आपका चिकित्सक भविष्य में संक्रमण को रोकने के लिए टीके लिख सकता है।

मनोवैज्ञानिक परामर्श

मनोवैज्ञानिकों की मदद लेना जरूरी है- इससे आपको बीमारी से बेहतर तरीके से निपटने में मदद मिलेगी। यदि आप सहज हैं, तो आपको अभ्यास और परामर्श का मुकाबला करने के लिए मनोवैज्ञानिक के साथ सत्र जारी रखने पर विचार करना चाहिए।

- **मायलोमा के निदान के बाद में अपने स्वास्थ्य में सुधार के लिए क्या कर सकता हूँ?**

- **सक्रिय रहना**

उपचार के दौरान सक्रिय रहना आवश्यक है। आप अपने इलाज करने वाले चिकित्सक, आर्थोपेडिक सर्जन और फिजियोथेरेपिस्ट से क्या करें और क्या न करें के बारे में जांच कर सकते हैं। यदि आप अपने दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए गहरी साँस लेने के व्यायाम और ध्यान करने पर विचार करते हैं तो यह मदद करेगा।

- **ठीक से खा रहा**

सही पोषिक भोजन खाना जरूरी है। यह थकान और थकान को कम करने में मदद करेगा। कोशिश करें और मसालेदार भोजन से बचें या कम करें, खासकर स्टेरॉयड के सेवन के दौरान। यदि आपको भूख नहीं लग रही है, तो आपको कोशिश करनी चाहिए कि आप बार-बार छोटे-छोटे भोजन करें। अच्छा खाने से, आप संक्रमण को रोकने और उससे लड़ने में मदद करने के लिए बेहतर प्रतिरक्षा सुनिश्चित कर रहे हैं।

- **बहुत सारे तरल पदार्थ पीना**

गुर्दे को और अधिक नुकसान से बचाने के लिए पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीना आवश्यक है।

- **क्या मल्टिपल मायलोमा का इलाज संभव है?**

मल्टिपल मायलोमा एक पुराना कैंसर है, जो कि वर्तमान कीमोथेराप्यूटिक विकल्पों के साथ इलाज योग्य नहीं है। हालांकि, मल्टिपल मायलोमा के उपचार में महत्वपूर्ण चिकित्सा प्रगति हुई है। मायलोमा अब एक ऐसी बीमारी है जहां सही निदान और उपचार के साथ, अधिकांश रोगी अपनी सभी नियमित गतिविधियों के बाद जीवन की उत्कृष्ट गुणवत्ता के साथ लंबे समय तक जीवित रहते हैं। आपको आरामदेह रखने के लिए उत्कृष्ट सहायक देखभाल दवाएं हैं

आपकी प्रगति के लिए आपके परिवार, दोस्तों और इलाज करने वाली टीम का समर्थन महत्वपूर्ण है। आपको अपने उपचार संबंधी निर्णयों में सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए। उपरोक्त सभी आपको एक अच्छी गुणवत्ता वाला जीवन जीने में मदद करेंगे। आपके लिए आवश्यक किसी भी जानकारी के लिए अपने इलाज करने वाले चिकित्सक तक पहुंचना आवश्यक है।

