मल्टीप्ल मायलोमा

अनुक्रमणिका

मल्टिपल मायलोमा म्हणजे काय?

प्लाझ्मा पेशी म्हणजे काय?

मल्टिपल मायलोमा कुणाला होऊ शकतो?

मल्टिपल मायलोमाची कोणती लक्षणे आहेत?

मल्टीपल मायलोमाचे निदान कसे होते?

मल्टिपल मायलोमावर उपचार कसे केले जातात?

चिकित्सालयीन चाचणीमध्ये (क्लिनिकल ट्रायलमध्ये) नावनोंदणी करणे

इतर सहाय्यक देखभाल उपचार

मायलोमाचे निदान झाल्यानंतर माझे आरोग्य सुधारण्यासाठी मला काय करता येईल?

मल्टिपल मायलोमा बरा होतो का?

- **मल्टिपल मायलोमा म्हणजे काय?**

मल्टिपल मायलोमा हा एक प्रकारचा रक्ताचा कर्करोग आहे जो विकृत प्लाझ्मा पेशी साचल्यामुळे होतो. तो दुसरा सर्वाधिकपणे आढळणारा रक्ताचा कर्करोग आहे.

- **प्लाझ्मा पेशी म्हणजे काय?**

प्लाझ्मा पेशी या अस्थि मज्जेमध्ये (बोन मॅरो) असतात व रोगप्रतिकार यंत्रणेचा भाग असतात. संसर्गाच्या संपर्कात आल्यावर बी-लिम्फोसाईट परिपक्व होऊन प्लाझ्मा पेशी तयार होतात. प्लाझ्मा पेशी सामान्यपणे इम्यूनोग्लोब्यूलिन तयार करतात (संसर्गाविरुद्ध लढण्यासाठी आवश्यक असलेली प्रथिने (प्रोटीन)).

मल्टिपल मायलोमामध्ये, या विकृत प्लाझ्मा पेशी रक्तामध्ये एम-प्रथिन (मोनोक्लोनल प्रथिन) नावाचे विकृत इम्यूनोग्लोब्यूलिन तयार करतात. या प्लाझ्मा पेशींची अस्थि मज्जेमध्ये (बोन मॅरो) गर्दी होऊ शकते. यामुळे, अस्थि मज्जेमध्ये (बोन मॅरो) सामान्य रक्त पेशी विकसित होण्यासाठी कमी जागा उरते ज्यामुळे रक्ताची कमतरता (लाल रक्त पेशींची संख्या कमी होणे), संसर्ग (पांढऱ्या रक्तपेशींची संख्या कमी झाल्याने) व प्लेटलेटची संख्या कमी होते. या प्लाझ्मा पेशी साचल्यामुळे मूत्रपिंडांमध्ये अडथळा येऊ शकतो व हाडांना अपाय होऊ शकतो त्यामुळे हाडे दुखणे व अस्थिभंग (फ्रॅक्चर) होण्याची शक्यता असते.

- **मल्टिपल मायलोमा कुणाला होऊ शकतो?**
  - सामान्यपणे ६०-६९ वर्षे वयोगटामध्ये निदान होते
  - पुरुषांमध्ये अधिक प्रमाणात आढळतो.

- किरणोत्सर्ग किंवा ॲसबेसटॉस, बेंझीन, कीटकनाशके व रबर उत्पादनामध्ये वापरली जाणारी इतर रसायने, लाकडी उत्पादनांच्या दीर्घकाळ संपर्कात राहाणे व तणनाशकांशी संपर्क.

- प्लाझ्मासायटोमा किंवा रक्तामध्ये मोनोक्लोनल गॅमोपथी ऑफ अन्डिटरमाईंड सिग्निफिकन्स (एमजीयूएस) नावाचे एम-प्रथिन असण्याची पार्श्वभूमी. दरवर्षी, एमजीयूएस असलेल्या 1% लोकांना मल्टिपल मायलोमा होऊ शकतो.

- मल्टिपल मायलोमाची कौटुंबिक पार्श्वभूमी, विशेषतः अगदी जवळच्या नातेवाईकांमध्ये (म्हणजे, पालक, भाऊ किंवा बहिणीमध्ये)

- **मल्टिपल मायलोमाची लक्षणे कोणती आहेत**

  - थकवा व दमणे
  - हाडे दुखणे, अस्थिभंग (फ्रॅक्चर) होण्यासह
  - हाता-पायांचा अशक्तपणा
  - गोंधळ व अतिशय झोपाळूपणा
  - बद्धकोष्ठता
  - मळमळ व उलट्या होणे
  - लघवीचे प्रमाण वाढणे व जास्त तहान लागणे
  - क्वचितप्रसंगी, रक्तस्राव झाल्याचे दिसून आले आहे

ही लक्षणे मल्टिपल मायलोमामध्ये दिसून येत असली तरीही, ती इतर अनेक प्रकारच्या आजारांमध्ये दिसून येऊ शकतात.

- **मल्टिपल मायलोमाचे निदान कशाप्रकारे केले जाते?**

  - **रक्ताच्या चाचण्या**

पुढील बाबी तपासण्यासाठी चाचण्या केल्या जातात:

- रक्तामध्ये मोनोक्लोनल प्रथिन (एम-प्रथिन) नावाचे विकृत मायलोमा प्रथिन व मुक्त हलक्या श्रृंखला (फ्रि लाईट चेन्स) आहेत का हे पाहण्यासाठी.
- हिमोग्लोबिन, पांढऱ्या रक्तपेशी व प्लेटलेटची संख्या कमी असणे व रक्तामध्ये प्लाझ्मा पेशींची उपस्थिती शोधण्यासाठी. रक्तातील प्रथिनाच्या पातळ्या जास्त असू शकतात

त्यासाठी एकूण प्रथिन व त्याचे घटक - अल्ब्यूमिन व ग्लोब्यूलिनच्या पातळ्या तपासल्या जातात.

- मूत्रपिंडाचे कार्य बिघडणे, काही रुग्णांच्या रक्तातील युरिया व क्रिएटीनाईनच्या पातळ्या वाढलेल्या असू शकतात.
- रक्तातील कॅल्शियमच्या पातळ्या कारण काही रुग्णांमध्ये या पातळ्या जास्त असल्यास त्यांच्यावर तातडीने उपचार करावे लागतील.

- **लघवीच्या चाचण्या**

लघवीमध्ये बेन्स जोन्स प्रथिन नावाचे मोनोक्लोनल प्रथिन (एम-प्रथिन) आहे का हे तपासण्यासाठी ही चाचणी केली जाते

- **अस्थि मज्जेची (बोन मॅरो) तपासणी**

प्लाझ्मा पेशींचे अस्तित्व व प्रमाण तपासण्यासाठी चाचणी केली जाते. प्लाझ्मा पेशींची टक्केवारी व इतर निकषांनुसार, रुग्णाला कदाचित केवळ “मोनोक्लोनल गॅमोपथी ऑफ अन्डिटरमाईंड सिग्निफिकन्स” (एम-प्रथिन नावाचे विकृत प्रथिन असण्याची स्थिती) किंवा “स्मोल्डरिंग मल्टिपल मायलोमा” (रक्तातील काही प्रथिनांमध्ये बदल व अस्थि मज्जेमध्ये प्लाझ्मा पेशींची वाढ) असेल, ज्यासाठी कदाचित उपचार आवश्यक असणार नाही व रुग्णांचे केवळ निरीक्षण करावे लागेल.

- **प्रतिमांचा अभ्यास**

मल्टिपल मायलोमामुळे किती हाडांवर परिणाम झाला आहे हे निश्चित करण्यासाठी चाचणी केली जाते. जर रुग्णांच्या हाता-पायामध्ये अशक्तपणा असेल किंवा तीव्र पाठदुखी असेल, तर पाठीचा कणा दाबला गेला आहे का हे पाहण्यासाठी पाठीच्या कण्याचे एमआरआय करायला सांगितले जाईल. या अभ्यासांमुळे डॉक्टरांना तुमच्यावर शस्त्रक्रियेद्वारे कोणतीही सुधारणा करण्यासाठी रेडिएशन देणे आवश्यक आहे का हे ठरविण्यासही मदत होईल.

- **मल्टिपल मायलोमावर कशाप्रकारे उपचार केला जातो?**

मायलोमाचा उपचार प्रदीर्घ असतो व तो उच्च रक्तदाब किंवा मधुमेहासारख्या दीर्घकाळ असलेल्या आजारांप्रमाणे असतो. यामध्ये गोळ्या व इंजेक्शनच्या मिश्रणाचा 4 ते 6 महिन्यांसाठी व तुमच्या स्वतःच्या स्कंध पेशींचा वापर करून स्कंध पेशींच्या प्रत्यारोपणाचा समावेश होतो. यानंतरही, मायलोमा नियंत्रणात ठेवण्यासाठी दीर्घकाळ उपचार आवश्यक असतो.

मायलोमाच्या उपचारामध्ये पुढीलप्रमाणे काही प्रकारची औषधे वापरली जातात:

- **स्टेरॉईड्स**

स्टेरॉईड हा मल्टिपल मायलोमाच्या उपचारासाठी अतिशय आवश्यक भाग आहे. तो शिरेमधील इंजेक्शन किंवा गोळ्यांच्या स्वरुपात दिला जाऊ शकतो.

- **जैविक उपचारपद्धतीसह (बायोलॉजिकल थेरपी) केमोथेरपी**

केमोथेरपी/जैविक उपचारपद्धती त्वचेखाली इंजेक्शनच्या स्वरूपात (त्वचेखाली) किंवा शिरेतून (शिरेद्वारे) दिली जाईल. तुम्हाला तोंडानेही काही गोळ्या किंवा कॅप्सूल घ्याव्या लागतील. तुमचे डॉक्टर तुम्हाला तुमचे वय व इतर धोकादायक घटकांचा विचार करून केमोथेरपीसाठी योग्य वेळापत्रक देतील.

- **रेडिएशन उपाचारपद्धती**

रेडिओथेरपीमध्ये शरीराला रेडिएशन देण्यासाठी उच्च ऊर्जा व बाह्य क्ष-किरणांचा वापर केला जातो. ती हाडांच्या वेदनादायक जखमेसाठी किंवा जेव्हा काही हाडांच्या जखमांमुळे पाठीचा कणा दाबला जाण्याचा धोका असतो तेव्हा वापरली जाते.

- **परिघीय स्कंध पेशी प्रत्यारोपण (पेरिफेरल स्टेम सेल ट्रान्सप्लांटेशन)**

तुमच्या स्वतःच्या स्कंध पेशी वापरून स्कंध पेशींचे प्रत्यारोपण ही मायलोमासाठी प्रमाणित देखभाल झाली आहे. उपचाराची काही आवर्तने दिल्यानंतर तुमच्या शरीरातील कर्करोगाच्या पेशींचा भार कमी करण्यासाठी ही प्रक्रिया अतिशय परिणामकारक असते. हा उपचार सर्व रुग्णांना दिला जाऊ शकत नाही. तुमचे वय व सहव्याधींनुसार, तुम्ही प्रत्यारोपणासाठी योग्य आहात किंवा नाही याचा निर्णय तुमचे डॉक्टर घेतील.
या प्रक्रियेमध्ये तुमच्या हातातील परिघीय रक्त वाहिन्यांमधून स्कंध पेशी संकलित करण्यात समावेश होतो. स्कंध पेशी संकलित केल्यानंतर, केमोथेरपीची उच्च-मात्रा दिली जाईल. अस्थि मज्जेतून (बोन मॅरो) मायलोमा पेशी काढण्यासाठी हे केले जाते. केमोथेरपीच्या उच्च मात्रेमुळे, अस्थि मज्जेमध्ये तयार होणाऱ्या सर्व पेशीही नष्ट होतील. यानंतर, ज्या स्कंध पेशी संकलित करण्यात आल्या होत्या त्या ज्याप्रमाणे रक्त दिले जाते त्याप्रमाणे पुन्हा तुमच्या रक्तामध्ये इंजेक्शनद्वारे सोडल्या जातील. या स्कंध पेशी अस्थि मज्जेतील सर्व पेशींची पुन्हा वाढ होण्यास मदत करतील. यामध्ये समाविष्ट फायदे व धोक्यांविषयी तुमच्या डॉक्टरांशी सविस्तर चर्चा करता येईल.

- **चिकित्सालयीन चाचणीमध्ये नावनोंदणी करणे**

औषधांमध्ये आता बरीच प्रगती झाली आहे व मायलोमाच्या उपचारासाठी अनेक नवीन औषधे उपलब्ध झाली आहेत. तुम्ही तुमच्यावर उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना विशेषतः मायलोमासाठी आणखी नव्या औषधांच्या कोणत्याही चिकित्सालयीन चाचण्या आहेत का, ज्यामध्ये तुम्ही सहभागी होण्याचा विचार करू शकता असे विचारू शकता.

Hematology Cancer Consortium

- **इतर सहाय्यक देखभाल उपचार**

  - **वेदनेसाठीचे औषध**

मल्टिपल मायलोमामुळे हाडांमध्ये अतिशय वारंवार वेदना होऊ शकते. तुमचे डॉक्टर तुम्हाला वेदनाशामक औषधे लिहून देऊ शकतात. ही वेदनाशामक औषधे सुरू ठेवणे आवश्यक आहे, जी तुमच्या एकंदर प्रगतीसाठी मदत करतील.

  - **भौतिकचिकित्सा (फिजिओथेरपी)**

तुम्हाला चालण्यासाठी वॉकर किंवा काठी असा काहीतरी आधार लागू शकतो. पाठीचा कणा कमकुवत असल्यास, पाठीच्या कण्यासाठी कदाचित पट्टा दिला जाईल. तुम्हाला हालचाल करताना आधार मिळावा यासाठी या तात्पुरत्या उपाययोजना असू शकतात. इजा टाळणे आवश्यक आहे.

  - **हाडे बळकट करणारी औषधे**

तुमची हाडे अधिक बळकट होण्यास मदत करणारी इंजेक्शन उपलब्ध आहेत. ही इंजेक्शन शिरेमधून (शिरेंतर्गत) दिली जाऊ शकतात किंवा त्वचेखाली दिली जाऊ शकतात (त्वचेखाली). ही इंजेक्शन जर महिन्याला ते दर तीन महिन्यांनी दिली जातील. तुमच्या डॉक्टरांनी दिलेल्या सल्ल्यानुसार पूरक (सप्लिमेंट) कॅल्शियम व जीवनसत्व डी सुरू ठेवणे आवश्यक आहे. काहीवेळा, तुमचे डॉक्टर तुम्हाला कदाचित पूरक कॅल्शियम देणे टाळू शकतात.

  - **व्हर्टिब्रोप्लास्टी किंवा कायफोप्लास्टी**

तुमच्या कवटीच्या तळापासून ते माकडहाडापर्यंतचा भाग, ज्यापासून पाठीचा कणा तयार होतो तो दाबला गेल्याने तुम्हाला अस्थिभंग झाला असेल किंवा अतिशय दुखत असेल, तर वेदना कमी करण्यासाठी इंजेक्शनद्वारे सिमेंट घातले जाते. ही त्वचेला अतिशय कमीत कमी छेद देऊन केली जाणारी प्रक्रिया आहे जी प्रतिमेच्या-मार्गदर्शनाखाली करता येऊ शकते.

  - **रक्त-पातळ करणारी औषधे**

मल्टिपल मायलोमा व आजारावर उपचार करण्यासाठी दिल्या जाणाऱ्या औषधांमुळेच काही वेळा रक्ताच्या गुठळ्या होऊ शकतात, बहुतेक वेळा त्या तुमच्या पायाच्या वाहिन्यांमध्ये होतात. तुमचे डॉक्टर या समस्या होऊ नयेत यासाठी रक्त पातळ करणारी औषधे देऊ शकतात. मात्र, तुम्हाला आधीपासूनच रक्तस्रावाच्या घटना झालेल्या असतील, तर ही औषधे दिली जाणार नाहीत.

  - **संसर्ग टाळण्यासाठी औषधे**

मल्टिपल मायलोमा व मायलोमाच्या औषधांमुळे रोगप्रतिकारक्षमतेमध्ये बदल झालेला असतो, त्यामुळे तुम्हाला संसर्ग होण्याचा धोका असतो, बहुतेकवेळा श्वसन मार्गाचे संसर्ग व खरूज होऊ शकते. तुमचे डॉक्टर तुम्हाला उपचाराच्या सुरुवातीपासूनच प्रतिजैविके व विषाणूप्रतिबंधके (अँटीबायोटिक्स व अँटीव्हायरल्स) लिहून देऊ शकतात.

- **लसीकरण**

उपचार सुरू करण्यापूर्वी, तुमचे डॉक्टर कदाचित भविष्यामध्ये संसर्ग होऊ नयेत यासाठी लसी लिहून देऊ शकतात.

कर्करोगासाठी-मानसोपचार तज्ञांद्वारे समुपदेशन

मानसोपचारतज्ञांची मदत घेणे आवश्यक आहे – यामुळे तुम्हाला आजारपणाला अधिक चांगल्याप्रकारे तोंड देण्यास मदत होईल. तुम्हाला त्यामुळे बरे वाटत असेल, तर तुम्ही आजाराला तोंड देण्याच्या सरावासाठी व समुपदेशनासाठी मानसोपचारतज्ञांची सत्रे सुरू ठेवण्याचा विचार केला पाहिजे.

- **मायलोमाचे निदान झाल्यानंतर मी माझे आरोग्य सुधारण्यासाठी काय करू शकतो/ते?**

  - **सक्रिय राहाणे**

उपचारादरम्यान सक्रिय राहाणे आवश्यक आहे. तुम्ही तुमच्यावर उपचार करणारे डॉक्टर, अस्थि शल्यचिकित्सक व भौतिक चिकित्सकांना काय करावे व काय करू नये हे विचारू शकता. तुम्ही दीर्घ श्वसनाचे व्यायाम व ध्यान करण्याचा विचार केल्यास त्यामुळे तुमचे मन निरोगी राहण्यास मदत होऊ शकते.

  - **व्यवस्थित खाणे**

योग्य पोषक आहार घेणे अतिशय आवश्यक आहे. यामुळे तुम्हाला दमणूक व थकवा कमी करायला मदत होईल. मसालेदार खाणे टाळा किंवा कमी करा, विशेषतः स्टेरॉईड घेत असताना. तुम्हाला भूक लागत नसल्यास, तुम्ही कमी प्रमाणात, थोड्या-थोड्या वेळाने खाण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. व्यवस्थित जेवून, तुम्ही संसर्गांना प्रतिबंध करण्यासाठी व त्यांच्याविरुद्ध लढण्यासाठी मदत करण्यासाठी अधिक चांगली रोगप्रतिकारक्षमता मिळेल.

  - **भरपूर द्रव प्या**

मूत्रपिंडाला आणखी अपाय होऊ नये यासाठी भरपूर द्रव पिणे आवश्यक आहे.

- **मल्टिपल मायलोमा बरा होतो का?**

मल्टिपल मायलोमा हा दीर्घकालीन कर्करोग आहे, तो सध्या उपलब्ध असलेल्या केमोथेरपीच्या पर्यायांमुळे बरा होत नाही. मात्र मल्टिपल मायलोमाच्या उपचारामध्ये लक्षणीय वैद्यकीय प्रगती झाली आहे. मायलोमा हा आता असा आजार आहे ज्याचे अचूक निदान व उपचार होऊ शकतो, बहुतेक रुग्ण दीर्घकाळ जगू शकतात तसेच त्यांच्या जीवनाचा दर्जाही उत्तम असतो व ते आपली सर्व दैनंदिन कामे करू शकतात. तुम्हाला आराम मिळावा यासाठी सहाय्यक देखभाल करणारी उत्तम औषधे उपलब्ध आहेत.

तुमच्या प्रगतीसाठी तुमचे कुटुंब, मित्र व उपचार करणाऱ्या टीमचे सहकार्य अतिशय महत्त्वाचे आहे. तुमच्या उपचाराचा निर्णय घेण्यामध्ये तुमची भूमिका सक्रिय असली पाहिजे. वरील सर्व गोष्टींमुळे तुम्हाला चांगल्या दर्जाचे जीवन जगण्यास मदत होईल. तुम्हाला कोणतीही माहिती हवी असल्यास तुमच्यावर उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना संपर्क करणे आवश्यक आहे.