नुकतेच कर्करोगाचे निदान झाले आहे: सर्वात आधी काय करावे

कर्करोगाचे निदान मनावर प्रचंड ओझे आणणारे असते, आणि तीव्र भावना येणे सामान्य आहे. पहिल्या दिवसांत, तुमचे नेमके निदान आणि टप्पा समजून घेणे, तुमच्या पर्यायांबद्दल विचारणे, आणि तुमची केअर टीम व आधार उभा करणे यावर लक्ष केंद्रित करा. निर्णय घेण्यासाठी तुमच्याकडे किती वेळ आहे हे तुमच्या टीमला विचारा.

सर्वात आधी, एक दीर्घ श्वास घ्या

कर्करोगाचे निदान अवास्तव वाटू शकते. भीती, राग आणि तणाव सामान्य आहेत. पहिल्या दिवसांत माहिती समजून घेणे कठीण जाऊ शकते. थोडे थांबण्याची आणि श्वास घेण्याची स्वतःला परवानगी द्या. मग निर्णय घेणे आवश्यक होण्यापूर्वी तुमच्याकडे किती वेळ आहे हे तुमच्या टीमला विचारा.

तुमचे नेमके निदान समजून घ्या

सर्व कर्करोग सारखे नसतात, आणि फक्त "कर्करोग" या शब्दापेक्षा तपशील जास्त महत्त्वाचे असतात. तुमच्या टीमकडून हे जाणून घ्या:

- कर्करोगाचा नेमका प्रकार
- तो कुठे सुरू झाला
- टप्पा (स्टेज), म्हणजे कर्करोगाचा विस्तार, जसे की गाठ किती मोठी आहे आणि ती पसरली आहे का

त्यांना हे तुमच्यासाठी लिहून द्यायला सांगा, किंवा तुम्हाला ते बरोबर समजले आहे का हे तपासण्यासाठी ते तुमच्या शब्दांत पुन्हा सांगा. याच माहितीमुळे तुम्ही नंतर उपचार पर्यायांची तुलना करू शकता आणि पुढील निर्णयांवर अधिक नियंत्रण असल्याचे तुम्हाला वाटू शकते.

तुमच्याकडे किती वेळ आहे ते विचारा

उपचार किती लवकर सुरू करावे लागतील हे कर्करोगावर अवलंबून असते. काही तातडीचे आहे का आणि निर्णय घेण्यासाठी तुमच्याकडे किती वेळ आहे, हे थेट तुमच्या टीमला विचारा. त्यामागचे कारण समजावून सांगायला सांगा.

तुमची टीम आणि आधार उभा करा

तुमच्या उपचारांचे नेतृत्व सहसा ऑन्कोलॉजिस्ट, म्हणजे कर्करोगावर उपचार करणारे डॉक्टर, करतात. ते एका मोठ्या टीमसोबत काम करतात. यात अनेकदा ऑन्कोलॉजी नर्स किंवा नर्स नेव्हिगेटर असतात, जे भेटींदरम्यान प्रश्नांची उत्तरे देऊ शकतात.

वैद्यकीय टीमच्या पलीकडे, कुटुंब, मित्र आणि सपोर्ट ग्रुप यांचा आधार घ्या. NCI फोनद्वारे 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) वर आणि LiveHelp ऑनलाइन चॅटद्वारेही मदत देते. ऐकण्यासाठी आणि नोंदी घेण्यासाठी अपॉइंटमेंटला कोणाला तरी सोबत नेणे अनेकांना सोपे वाटते.

दुसऱ्या मताबद्दल विचारा

दुसरे मत (second opinion) म्हणजे दुसरे डॉक्टर तुमचे निदान आणि योजना तपासतात. उपचारांचा मोठा निर्णय घेण्यापूर्वी, तुमच्यासाठी ते योग्य ठरेल का आणि ते कसे घ्यावे, हे तुमच्या टीमला विचारा.

तुमच्या टीमला काय विचारावे

NCI प्रत्येक अपॉइंटमेंटला प्रश्नांची यादी नेण्याचा सल्ला देते. खोलीत गेल्यावर ते विसरणे सोपे असते. सुरुवातीला उपयुक्त ठरणारे प्रश्न:

- मला नेमका कोणत्या प्रकारचा आणि कोणत्या टप्प्याचा कर्करोग आहे?
- माझे उपचार पर्याय कोणते आहेत, आणि प्रत्येकाचे उद्दिष्ट काय आहे?
- कोणते दुष्परिणाम अपेक्षित आहेत, आणि ते कसे हाताळले जातात?
- निर्णय घेण्यासाठी माझ्याकडे किती वेळ आहे, आणि मला दुसरे मत घेता येईल का?
- भेटींदरम्यानच्या प्रश्नांसाठी माझी मुख्य संपर्क व्यक्ती कोण आहे?

स्रोत

- National Cancer Institute — कर्करोगाला सामोरे जाणे (cancer.gov/about-cancer/coping)
- National Cancer Institute — कर्करोगाचा टप्पा (स्टेजिंग) (cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging)

विश्वसनीय स्रोतावर आधारित

हा National Cancer Institute — Coping With Cancer वर आधारित शैक्षणिक माहितीचा सोप्या भाषेतील अनुवाद आहे. संपूर्ण आणि अद्ययावत माहितीसाठी कृपया मूळ स्रोत वाचा. केवळ शैक्षणिक माहिती — वैद्यकीय सल्ला नाही. नेहमी तुमच्या स्वतःच्या काळजी टीमशी बोला.

National Cancer Institute — Coping With Cancer: cancer.gov/about-cancer/coping

अद्यतनित: 2026-08-05

तुम्हाला मोफत दुभाषी मिळण्याचा अधिकार आहे. अमेरिकेतील (युनायटेड स्टेट्स) ज्या रुग्णालयांना आणि दवाखान्यांना फेडरल निधी मिळतो, त्यांनी तुम्हाला कोणताही खर्च न घेता पात्र दुभाषी उपलब्ध करून देणे बंधनकारक आहे. तुम्ही स्वागतकक्षात किंवा तुमच्या भेटीपूर्वी दुभाष्याची मागणी करू शकता. तुमच्यासाठी भाषांतर करण्यासाठी कुटुंबातील सदस्य किंवा मुलाला सोबत आणण्याची गरज नाही.

ऑनलाइन: cancerexplained.org/languages/mr/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first

cancerexplained.org वरील इंग्रजी लेखातून अनुवादित. स्रोताशी पडताळलेली आवृत्ती इंग्रजी आवृत्ती आहे.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

कोणताही बदल न करता मोफत छापू, प्रत काढू आणि शेअर करू शकता. परवानगीची आवश्यकता नाही. कृपया वैद्यकीय मजकुरात बदल करू नका. संदर्भ: cancerexplained.org. शैक्षणिक माहिती, वैद्यकीय सल्ला नाही.