



Canadian
Cancer
Society

Société
canadienne
du cancer

ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ

ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

Non-Hodgkin Lymphoma

Understanding your diagnosis



ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ

ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਹ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਰਕੇ ਵੀ ਬੋਝ ਹੇਠ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਮੁਢਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲੱਖਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ, ਫੇਫੜੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ। ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿਚਲੇ ਜੀਨਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ, ਹੋਰ ਸੈੱਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਕੁਝ ਸੈੱਲ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿਚ ਘਾਲਾ-ਮਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਨੇਮੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਬਿਨਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਵੰਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸੈੱਲ ਠੋਸ ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਰਸੌਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਸਟਮ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸੈੱਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਸੌਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸੈੱਲ, ਖੂਨ, ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਅਤੇ ਲਿੰਮਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨੌਨ-ਹੋਂਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਕੀ ਹੈ?

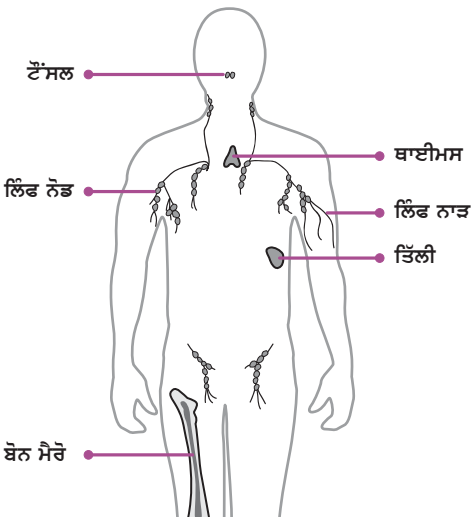
ਨੌਨ-ਹੋਂਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਇਕ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਲਿੰਮਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ, ਲਿੰਫੋਸਾਈਟਸ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਮਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਮਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ, ਲਿੰਫ ਨਾੜਾਂ (ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ), ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਅਤੇ ਲਿੰਮਫੈਟਿਕ ਅੰਗਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿੱਲੀ, ਥਾਈਮਸ, ਟੌਂਸਿਲਜ਼ ਅਤੇ ਬੋਨ ਮੈਰੋ) ਦੇ ਜਾਲ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਫ ਇਕ ਸਾਫ, ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਿੰਫੋਸਾਈਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਫੋਸਾਈਟਸ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਖਾਸ ਸੈੱਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੱਚੇ ਸੈੱਲਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ

ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਵਿਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਲਿੰਫੋਸਾਈਟਸ ਦੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਨ :

- ਬੀ-ਸੈੱਲ ਪੱਕਣ ਤੱਕ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਜਾਂ ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਟੀ-ਸੈੱਲ ਪੱਕਣ ਲਈ ਥਾਈਮਸ ਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਰਵਾਂਹ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗਲੈਂਡ ਹਨ।
ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ, ਕੱਛ, ਛਾਤੀ, ਢਿੱਡ ਅਤੇ
ਚੱਡਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਦੀ ਲਿੰਫ
ਦੇ ਲੰਘਣ ਦੌਰਾਨ, ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ
ਅਣਚਾਹੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ
ਸੈੱਲ। ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਨਾੜਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲਿੰਫ ਨੂੰ ਵੱਖ
ਵੱਖ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਫ
ਨੋਡਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਪੁਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ
ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੀ-ਸੈੱਲ ਜਾਂ
ਟੀ-ਸੈੱਲ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਿਮਫੋਸਾਈਟ ਅਸਾਧਾਰਣ ਬਣ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ
ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸੌਲੀਆਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚਲੀ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਧੌਣ ਵਿਚ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਇਹ ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਅੰਗ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੀਆਂ 20 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਥੱਲੇ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ)। ਅਸਾਧਾਰਣ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਉਸ ਲਿਮਫੋਸਾਈਟ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਿਮਫੋਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬੀ-ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਕਿਸਮ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਪੱਖ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਮਰਦ ਹੋਣਾ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ:
 - > ਅੰਗ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣਾ
 - > ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼
 - > ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਊਮਾਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਸੋਗਰਨ ਸਿੰਡਰੋਮ
 - > ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਜੱਦ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਟੈਕਸੀਆ-ਟੈਲਾਨਜੀਸਟੈਸੀਆ ਜਾਂ ਵਿਸਕੋਟ-ਅਲਡਰਿਚ ਸਿੰਡਰੋਮ
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿਊਮਨ ਟੀ-ਸੈੱਲ

ਲੂਕੀਮੀਆ/ਲਿਮਫੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ ਟੀ ਐੱਲ ਵੀ - 1), ਐਪਸਟੀਨ-ਬਾਰ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਹੈਲੀਕੋਬੈਕਟਰ ਪਾਇਲੋਰੀ (ਇਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ)

- ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋਏ ਹੋਣਾ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਖਤਰੇ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਧੌਣ, ਕੱਛ ਜਾਂ ਚੱਡਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਇਹ ਸੋਜ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੀ (ਸੁੱਜੀ) ਹੋਈ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਦਿਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਵਿਚ ਇਹ ਦੇਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ, ਥਕੇਵਾਂ ਹੋਣਾ
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖਾਜ ਹੋਣਾ

ਅਕਸਰ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ। ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੌਨ-ਹੋਂਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਚੈੱਕਅੱਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੌਨ-ਹੋਂਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੀ ਸ਼ੱਕ ਪਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੌਨ-ਹੋਂਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਖਾਸ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ “ਸਟੇਜ” ਅਤੇ “ਗਰੇਡ” ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ: ਖੂਨ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖੂਨ-ਸੈੱਲ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਆਮ ਵਰਗੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਗ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅੰਗ ਜਿਹੜੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਨ ਮੈਰੋ। ਅਸਾਧਾਰਣ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਿਣਨ ਲਈ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈਕਟੇਟ ਡੀਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਸ (ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਚ), ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਲੋਂ ਖੂਨ ਵਿਚ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਖੂਨ ਵਿਚ ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਚ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼: ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਨਾਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ, ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਕਸਰਿਆਂ, ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ, ਸੀ ਟੀ ਸਕੈਨਾਂ, ਐੱਮ ਆਰ ਆਈਜ਼, ਬੋਨ ਸਕੈਨਾਂ ਜਾਂ ਪੀ ਈ ਟੀ ਸਕੈਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਫੈਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀੜ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਾਸ ਸੁਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਬਾਇਓਪਸੀ: ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਬਾਇਓਪਸੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸੈੱਲ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਥੱਲੇ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੈੱਲ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੀ ਅਸਲੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਬਾਇਓਪਸੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਇਓਪਸੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਕਿੱਥੇ ਹਨ।

- **ਕੋਰ ਨੀਡਲ ਬਾਇਓਪਸੀ** ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਤੋਂ ਟਿਸੂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਛੇਕ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਸੂਈ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸ ਸੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- **ਸਰਜੀਕਲ ਬਾਇਓਪਸੀ** ਇਕ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਵੱਡੀ ਹੋਈ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਤੱਕ ਸੂਈ ਸੌਖ ਨਾਲ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਸਰਜੀਕਲ ਬਾਇਓਪਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। *ਇਨਸੀਜ਼ਨਲ* ਬਾਇਓਪਸੀ ਵਿਚ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਤੋਂ ਟਿਸੂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। *ਐਕਸੀਜ਼ਨਲ* ਬਾਇਓਪਸੀ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਲਿੰਫ ਨੋਡ ਕੱਢ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮਾਸ ਸੁਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਟੈਸਟ: ਜੇ ਮੁਢਲੇ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਟੱਡੀਜ਼, ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਜਾਂ ਜਿਗਰ, ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਜਾਂ ਸੈਰੀਬਰੋਸਪਾਈਨਲ ਤਰਲ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ) ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਾਇਓਪਸੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਾਇਓਪਸੀ: ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬਾਇਓਪਸੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਲਿਮਫੋਮਾ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਤੱਕ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ। ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਇਕ ਪੋਲਾ, ਸਪੰਜਦਾਰ ਮਾਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਭਰਦਾ ਹੈ (ਜਿੱਥੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ)। ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- **ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ** ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕ ਬਰੀਕ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਬਾਇਓਪਸੀ** ਵਿਚ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕ ਮੋਟੀ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੋਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਇਓਪਸੀਆਂ ਵਿਚ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸ ਸੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਿੰਜ ਵਿਚ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਇਓਪਸੀਆਂ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ)।

ਲੰਬਾਰ ਪੰਕਚਰ: ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲੰਬਾਰ ਪੰਕਚਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਪਾਈਨਲ ਟੈਪ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਲਿਮਫੋਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਤੱਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਗਿਆ। ਲੰਬਾਰ ਪੰਕਚਰ ਇਕ ਬਾਇਓਪਸੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਰੀਬਰੋਸਪਾਈਨਲ ਫਲੂਡ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਸੂਈ ਚਾੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ ਸੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬਾਰ ਪੰਕਚਰ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪਏ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਟੇਜਿੰਗ ਅਤੇ ਗਰੇਡਿੰਗ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਇਕ ਸਟੇਜ ਅਤੇ ਗਰੇਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਟੇਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ (ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ)। ਇਹ, ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਫੈਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਵਧਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਐਨ ਅਰਬਰ ਸਿਸਟਮ, ਲਿਮਫੋਮਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸਟੇਜਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਹੈ। ਚਾਰ ਸਟੇਜਾਂ ਹਨ।

ਸਟੇਜ	ਵਰਣਨ
1	ਕੈਂਸਰ ਸਿਰਫ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਲੱਭੀ ਹੈ।
2	ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਆਫਰਾਮ (ਪੇਟ-ਪਰਦੇ) ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦੇ ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਲੱਭੀ ਹੈ (ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ, ਪਰ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ)। ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਚਾਦਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3	ਕੈਂਸਰ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਲੱਭੀ ਹੈ।
4	ਕੈਂਸਰ ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਗਰ, ਹੱਡੀਆਂ, ਫੇਫੜੇ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਏ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਵਿਚ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹਰ ਸਟੇਜ ਨੂੰ ਇਕ ਨੰਬਰ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਡਾਕਟਰ ਲਿਮਫੋਮਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅੱਖਰ ਦਾ ਕੋਡ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਖਰ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਈ** (ਐਕਸਟਰਾਨੋਡਲ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਜਾਂ ਅੰਗ ਵਿਚ ਲੱਭੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਬਾਹਰ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ।

- **ਐੱਸ** (ਸਪਲੀਨ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੈਂਸਰ ਸਪਲੀਨ (ਤਿੱਲੀ) ਵਿਚ ਵੀ ਲੱਭੀ ਹੈ।
- **ਏ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਘਟਿਆ ਹੈ।
- **ਬੀ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਿਆ ਹੈ।

ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੇ ਗਰੇਡ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਥੱਲੇ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰੇਡ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਆਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੋ ਗਰੇਡ ਹਨ।

ਗਰੇਡ	ਵਰਣਨ
ਇਨਡੋਲੈਂਟ ਲਿਮਫੋਮਾਜ਼	ਇਨਡੋਲੈਂਟ ਲਿਮਫੋਮਾਜ਼ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ 'ਤੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਡੋਲੈਂਟ ਲਿਮਫੋਮਾਜ਼ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਅਗਰੈਸਿਵ ਲਿਮਫੋਮਾਜ਼	ਅਗਰੈਸਿਵ ਲਿਮਫੋਮਾਜ਼ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿੱਚੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੌਰਨ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਰੈਸਿਵ ਲਿਮਫੋਮਾਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੇਜ਼ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਟੇਜ ਅਤੇ ਗਰੇਡ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੇ, ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮ, ਸਟੇਜ ਅਤੇ ਗਰੇਡ ਉੱਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗੀ। ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ ਹਰ ਇਕ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਹਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰਨ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰੱਖੀ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਰੀਜ਼ ਅਕਸਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਅਕਸਰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਰੋਕੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਂਝਪਣ ਆਰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤਾਲੂਆਂ ਜਾਂ ਓਵਰੀਆਂ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਨੌਨ-ਹੋਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲਾ ਇਨਡੋਲੈਂਟ ਨੌਨ-ਹੋਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰਨ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਨੇੜਿਉਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉਗੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਇਨਡੋਲੈਂਟ ਨੌਨ-ਹੋਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਖੜੀ ਕਰੇ।

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ: ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਵਧਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੈੱਲ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ, ਭੁੱਖ ਮਰਨ, ਥਕੇਵਾਂ ਹੋਣ, ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਝੜਨ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਣ ਵਰਗੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੌਨ-ਹੋਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਾਲੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਲਿਮਫੋਮਾ ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੈਰੀਬਰੋਸਪਾਈਨਲ ਤਰਲ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਲਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ *ਇੰਟਰਾਥੀਸਲ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ* ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸ ਸੁਲਾ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਲਈ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਇਕੱਲੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ।

ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ: ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੋਨੋਕਲੋਨਲ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਾਇਓਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਾ ਲੱਗਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੈਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ: *ਐਕਸਟਰਨਲ ਬੀਮ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ* ਵਿਚ, ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰਸੌਲੀ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਵੱਡੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਠੀਕ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਹ ਲਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਖ ਸਕਦੀ ਹੈ)।

ਸਟੈੱਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ: ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਡੋਜ਼ਾਂ) ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਾਲੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਨੂੰ ਸਟੈੱਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਸਟੈੱਮ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੂਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਟੈੱਮ ਸੈੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾਨੀ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾਣਗੇ ਜਿਸ ਦੀ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ, ਸਟੈੱਮ ਸੈੱਲ ਵਾਪਸ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ, ਨਵੇਂ ਸਟੈੱਮ ਸੈੱਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਸਟੈੱਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਇਕ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸਟੈੱਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ, ਖਾਸ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਟਰੇਂਡ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਟੈੱਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਉਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੈਰਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਟੈੱਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਲਿਨੀਕਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਟਰਾਇਲਜ਼: ਕਲਿਨੀਕਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਟਰਾਇਲਜ਼, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ

ਸੁਮੇਲ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਤਜਰਬੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਲਿਨੀਕਲ ਟਰਾਇਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਵਜੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇ।

ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜ: ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਟੈੱਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਲਾਜ ਟੈੱਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਇਲਾਜਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਬਾਰੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੈਰਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਲੰਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹਟਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਅਗਲੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੌਨ-ਹੋਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਕਸਰ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਜਾਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁੱਕਣਾ ਰਲਵੇਂ ਮਿਲਵੇਂ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਲਾਜ ਮੁੱਕ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਂਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੇ ਕਈ ਵਸੀਲੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਮਲੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ: ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਹੇ "ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਾਂ" ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਰਾਇਡ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ: ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਕੋਲ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਤਜਰਬੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ: ਆਸਵੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਸਵੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਔਖਿਆਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਰਾਮਦੇਹ, ਆਨੰਦਮਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲੱਭ ਕੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ, ਰੂਹਾਨੀ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

ਹੁਣ ਜਦ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਨੌਨ-ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ।

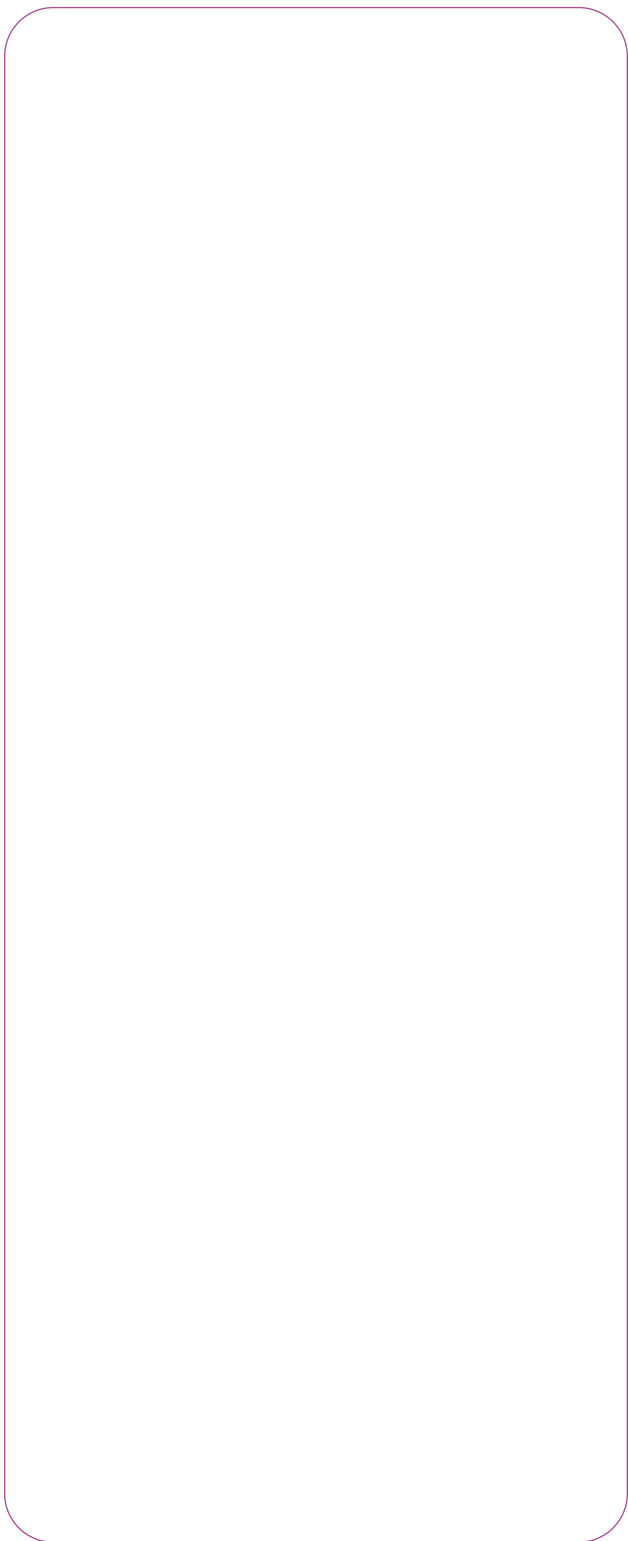
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟਰੇਂਡ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਨਿੱਜੀ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ
1 888 939-3333 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।



- ਸਾਨੂੰ **info@cis.cancer.ca** 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ।
- **www.cancer.ca** 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੀ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਕੈਂਸਰ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



Canadian Cancer Society Société canadienne du cancer

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: *Non-Hodgkin Lymphoma: Understanding your diagnosis.* Canadian Cancer Society 2008

ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 2008 | ਛਪਿਆ ਨਵੰਬਰ 2008 | 311-029PU