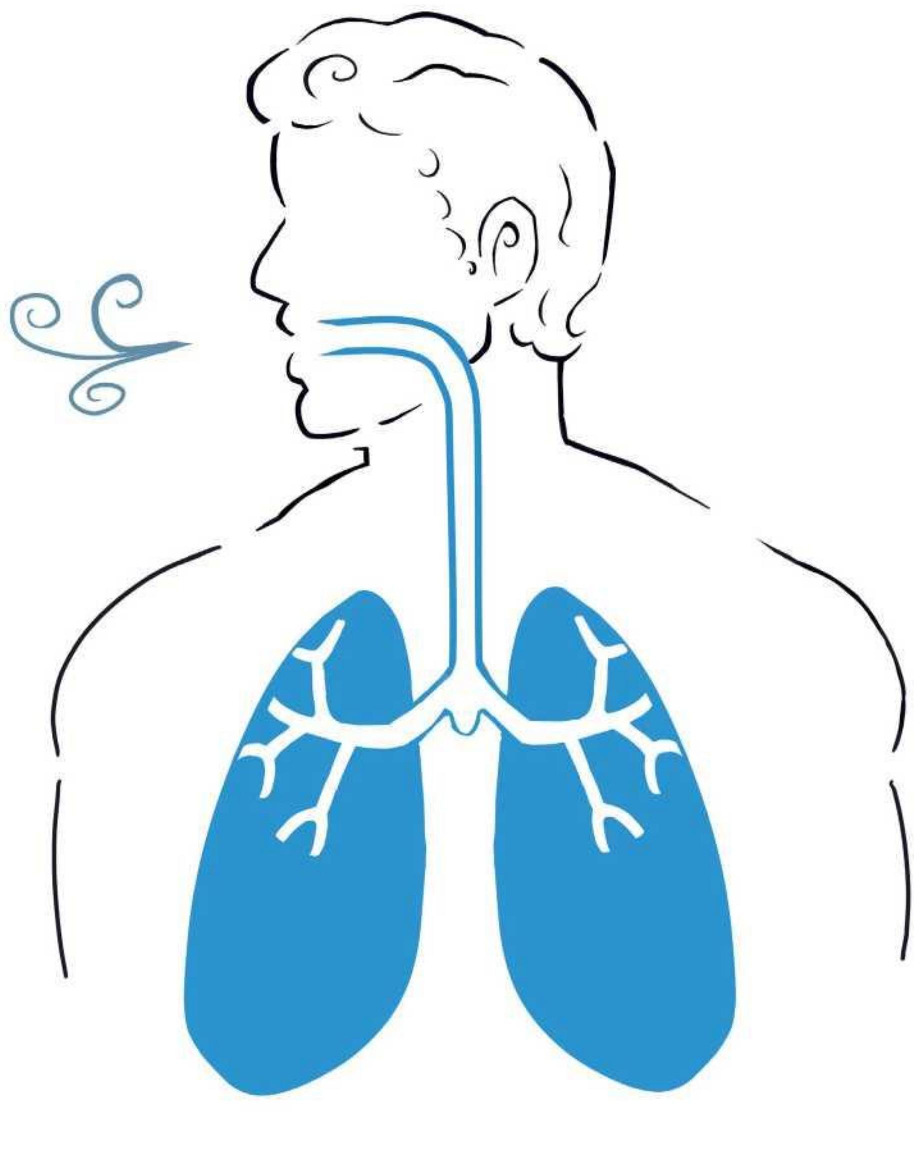
Lung Cancer Screening

NHS

দ্য লাং ক্যান্সার স্ক্রিনিং প্রোগ্রাম

আপনার যা জানা প্রয়োজন



সহজপাঠ্য গাইড [নির্দেশিকা]

Screening saves lives

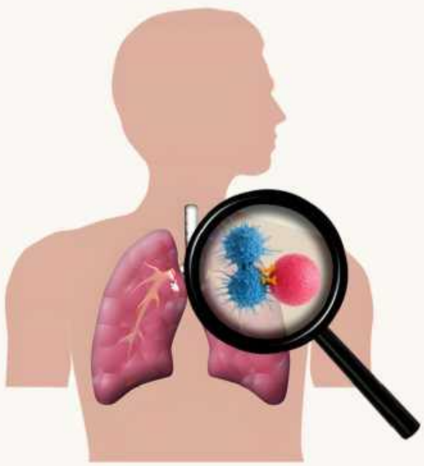
Help us help you

এই পুস্তিকায় যা আছে: পৃষ্ঠা

ফুসফুসের ক্যান্সার কী?	3
ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং কী?	4
আমরা কেন ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং করার জন্য অফার করছি?	5
ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা [লাং হেলথ চেক]	6
ফুসফুসের স্ক্যান	8
ফুসফুস স্ক্যানের ফলাফল	11
ফুসফুস বা লাং স্ক্যান করানোর সিদ্ধান্ত নেওয়া	13
ধূমপান বন্ধ করতে সহায়তা	14
ফুসফুস ক্যান্সারের লক্ষণসমূহ	15
অধিকতর তথ্য	16

ফুসফুসের ক্যান্সার কী?

ফুসফুসের ক্যান্সার হলো ক্যান্সারের সাধারণ ধরনগুলোর মধ্যে একটি।



আপনার শরীর অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অংশ দিয়ে গঠিত যাকে বলা হয় কোষ [cells]।

কোন একটি কোষে সমস্যা হতে পারে। এর ফলে অন্য কোষগুলোও ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এই সমস্যা যখন ফুসফুসে হয়, তখন এটি ফুসফুসের ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে।

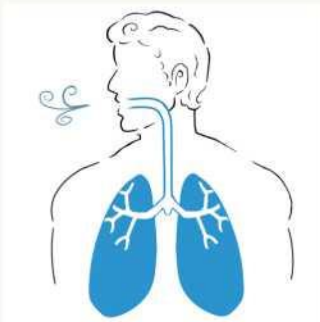
ফুসফুসের ক্যান্সারের প্রাথমিক পর্যায়ে সাধারণত কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা যায় না।

এর অর্থ হলো, অনেক ক্ষেত্রেই ফুসফুসের ক্যান্সার অনেক দেরিতে শনাক্ত হয়, তখন এর চিকিৎসা করা অধিকতর কঠিন হয়ে যায়।

ফুসফুসের ক্যান্সার প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করা গেলে চিকিৎসা তুলনামূলকভাবে সহজ হয় এবং এই চিকিৎসা অধিকতর সফল হয়। ফুসফুসের ক্যান্সার প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করার সর্বোত্তম উপায় হলো স্ক্রিনিং।

স্ক্রিনিং মানুষের জীবন বাঁচায়।

ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং কী?



ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের ২টি অংশ রয়েছে।

১. ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা [লাং হেলথ চেক]

আপনি একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে ফোনে বা সশরীরে উপস্থিত হয়ে আলোচনা করবেন।

এই সময় তারা আপনার ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি বেশি কি না, তা বোঝার জন্য কিছু প্রশ্ন করবেন।

২. ফুসফুসের স্ক্যান

আপনার যদি ফুসফুসের ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে, তবে আপনাকে একটি ফুসফুস বা লাং স্ক্যান [lung scan] করার অফার দেওয়া হবে।

এই ফুসফুসের স্ক্যান আপনার ফুসফুসের ছবি তুলবে।

আপনি সহায়তার জন্য কোন বন্ধু বা কেয়ারারকে অনুরোধ করতে পারেন।

আমরা কেন ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং করার জন্য অফার করছি?

ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে আপনার ফুসফুসের সমস্যাগুলো প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করতে সাহায্য হয়।

আপনার শরীরে যদি কোনো সমস্যা থাকে, কিন্তু আপনি অনুভব করছেন না, তবে সেক্ষেত্রে এই স্ক্রিনিং আপনার ঐ সমস্যা শনাক্ত করতে সাহায্য করে।

৫৫ থেকে ৭৪ বছর বয়সী ব্যক্তি - যারা বর্তমানে ধূমপান করেন অথবা অতীতে করতেন, তাদের সাধারণত ফুসফুস ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

আমরা এই সব ব্যক্তিদের ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের জন্য আমন্ত্রণ জানাই।

ফুসফুসের ক্যান্সার প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করা গেলে চিকিৎসা তুলনামূলকভাবে সহজ হয় এবং এই চিকিৎসা অধিকতর সফল হয়।

স্ক্রিনিং মানুষের জীবন বাঁচায়।

১. ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা

আপনি একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে ফোনে বা সশরীরে উপস্থিত হয়ে আলোচনা বলবেন।

আপনি আলোচনা করবেন:

- শ্বাস-প্রশ্বাস
- আপনার ফুসফুসের অবস্থা কেমন অনুভূত হচ্ছে
- জীবনধারা
- পারিবারিক ইতিহাস
- চিকিৎসার ইতিহাস

আলোচনা শেষ হওয়ার পর, এরপর কী করতে হবে, তা স্বাস্থ্য পেশাদার আপনাকে জানাবেন।

সম্ভাব্য ৩ ধরনের ফলাফল হতে পারে।

১. কোনো সমস্যা পাওয়া যায়নি

ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষায় দেখা গেছে যে, আপনার ফুসফুসে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কম।

আপনার ফুসফুস স্ক্যান করার প্রয়োজন নেই।

আপনাকে হয়তো ভবিষ্যতে আবারও ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হতে পারে।

আপনার পরবর্তী ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষার আগে যদি আপনি আপনার শরীরে কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেন বা কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, তবে আপনার জিপির *(ডাক্তার)* কাছে যাবেন।

উপসর্গগুলোর বর্ণনা ১৪ নম্বর পৃষ্ঠায় রয়েছে।

১. ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা
(চলমান)

২. ফুসফুস স্ক্যানের প্রস্তাব

আপনার ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষায় দেখা গেছে যে, আপনার ফুসফুসে সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি অপেক্ষাকৃত বেশি।

এমতাবস্থায় ফুসফুসে ক্যান্সারের উপসর্গ পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে একটি ফুসফুসের স্ক্যান করার প্রস্তাব দেওয়া হচ্ছে।

৩. আপনার জিপি [GP] বা স্থানীয় হাসপাতালে রেফারেল

আপনার ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষায় কিছু সমস্যা দেখা গেছে, তবে আপনার ফুসফুসের স্ক্যান করার প্রয়োজন নেই। স্বাস্থ্য পেশাদার আপনার স্ক্যানের ফলাফলের বিষয় নিয়ে আপনার জিপি *(ডাক্তার)* বা অন্য কোনো স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে আলোচনা বলবেন।

আমরা আপনার জিপিকে *(ডাক্তার)* আপনার ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলাফল জানাবো।

২. ফুসফুসের স্ক্যান

যাদের ফুসফুসের স্ক্যানের জন্য আমন্ত্রণ জানানো হয়েছে, তাদের জন্য

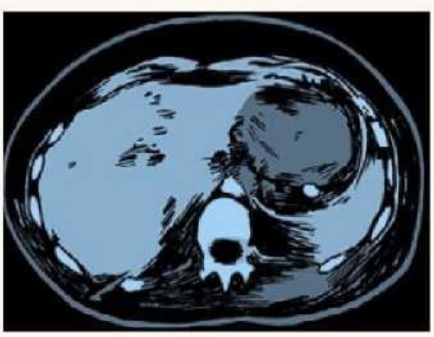
আপনাকে ফুসফুসের স্ক্যানের জন্য আমন্ত্রণ জানানো হয়েছে।

ফুসফুসের স্ক্যানকে লো ডোজ সিটি স্ক্যান [low dose CT scan] বলা হয়। সিটি স্ক্যানে সামান্য পরিমাণ রেডিয়েশন **[তেজস্ক্রিয় বিকিরণ]** ব্যবহার করা হয়।

এই ফুসফুসের স্ক্যান আপনার ফুসফুসের ছবি তুলবে।

রেডিয়েশন হলো এক ধরনের শক্তি।

রেডিয়েশন হলো একটি অদৃশ্য শক্তি - যা বাতাসের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়, এটি অনেকটা আলো বা তাপের মতো, কিন্তু আমরা একে খালি চোখে দেখতে পারি না



শরীরের ভেতরের ছবি *(এক্স-রে)* তোলার জন্য আমরা **রেডিয়েশন** ব্যবহার করি।

ফুসফুস স্ক্যানে সামান্য পরিমাণ **রেডিয়েশন [তেজস্ক্রিয় বিকিরণ]** ব্যবহার করা হয়। খুব সামান্য পরিমাণ **রেডিয়েশন** সাধারণত কোনো ক্ষতি করে না।

মাঝে মাঝে, আপনি যদি অতিরিক্ত মাত্রায় **রেডিয়েশনের** সংস্পর্শে আসেন, তবে তা ক্ষতির কারণ হতে পারে। তবে এটি বিরল।

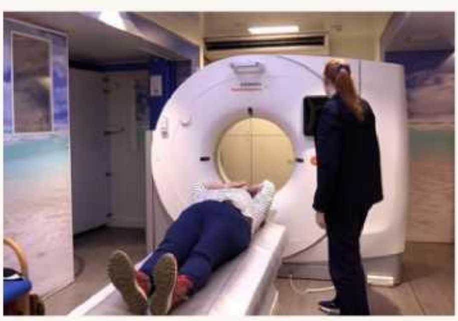
২. ফুসফুসের স্ক্যান

(চলমান)

ফুসফুসের স্ক্যান করার সময় কী হয়?

ফুসফুসের স্ক্যান কোন মোবাইল ইউনিটে [ভ্রাম্যমাণ কেন্দ্র] অথবা হাসপাতালে করা হয়।

আপনাকে গয়না এবং ধাতব জিপ বা চেইন আছে - এমন পোশাক খুলে ফেলার জন্য অনুরোধ করা হবে।



আপনি বিছানায় চিৎ হয়ে শুয়ে থাকবেন এবং বিছানাটি স্ক্যানারের ভেতর দিয়ে চলাচল করবে।

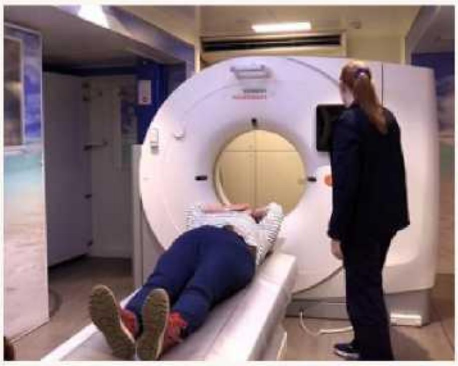
রেডিওগ্রাফার নামে পরিচিত স্টাফ একটি পর্দার আড়াল থেকে স্ক্যানারটি নিয়ন্ত্রণ করবেন।

স্ক্যান করার সময় আপনি স্টাফের সাথে কথা বলতে পারবেন।

২. ফুসফুসের স্ক্যান

(চলমান)

ফুসফুসের স্ক্যান করার সময় কী হয়?



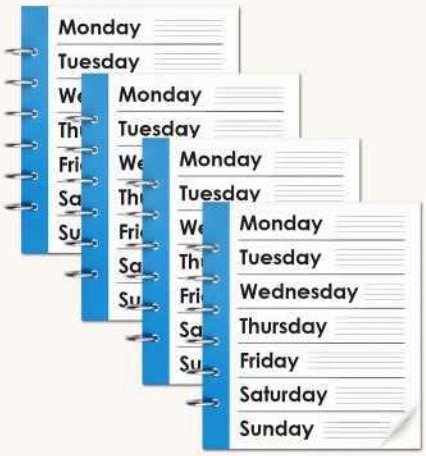
আপনাকে স্থির হয়ে শুয়ে থাকতে বলা হবে।

আপনাকে ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে এবং কয়েক সেকেন্ডের জন্য শ্বাস ধরে রাখতে বলা হবে।

ফুসফুসের স্ক্যান করার সময় কোনো ব্যথা পাওয়া যায় না।

স্ক্যান শেষ হয়ে গেলে আপনি বিছানা থেকে নেমে ইউনিট থেকে চলে যেতে পারবেন।

ফুসফুস স্ক্যানের ফলাফল



আপনি ৪ সপ্তাহের মধ্যে আপনার ফুসফুস স্ক্যানের ফলাফল পেয়ে যাবেন।

সম্ভাব্য ৪ ধরনের ফলাফল হতে পারে।

১. কোনো সমস্যা পাওয়া যায়নি

ফুসফুসের স্ক্যানে ক্যান্সারের কোনো লক্ষণ পাওয়া যায়নি।

সবকিছু ঠিকঠাক আছে কিনা, তা যাচাই করতে আমরা ২ বছর পর আপনাকে পুনরায় ফুসফুসের স্ক্যান করার জন্য আমন্ত্রণ জানাব।

আপনার পরবর্তী ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষার আগে যদি আপনি আপনার শরীরে কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেন বা কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, তবে আপনার জিপির *(ডাক্তার)* কাছে যাবেন।

উপসর্গগুলোর বর্ণনা ১৪ নম্বর পৃষ্ঠায় রয়েছে।

ফুসফুস স্ক্যানের ফলাফল

(চলমান)

২. আপনার আরেকটি স্ক্যান করার প্রয়োজন

এর অর্থ হলো, আমরা এমন কিছু দেখেছি - যেজন্য আমরা পুনরায় পরীক্ষা করতে চাই।

আমরা আপনাকে চিঠি লিখে আরেকটি স্ক্যানে উপস্থিত হওয়ার জন্য অনুরোধ করব।

এটি সাধারণত ৩ অথবা ১২ মাস পর হয়ে থাকে।

৩. আরও কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা প্রয়োজন

আমরা স্ক্যানে কিছু দেখেছি, তাই আরও কিছু পরীক্ষা করতে চাই।

আমরা আপনাকে ফোন করব এবং হাসপাতালে চিঠি লিখব।

আমরা ২ সপ্তাহের মধ্যে আপনাকে দেখতে চাই।

৪. অন্য কোনো সমস্যা ধরা পড়েছে।

মূলত ফুসফুসের ক্যান্সার খোঁজার জন্য ফুসফুসের স্ক্যান করা হয়, তবে মাঝে মাঝে আমরা অন্যান্য সমস্যাও দেখতে পাই। আমরা যদি অন্য কোনো সমস্যা পাই, তবে আমরা আপনাকে এবং আপনার জিপিকে *(ডাক্তার)* চিঠি লিখব, যাতে আপনি আরও পরীক্ষা-নিরীক্ষা বা চিকিৎসা সেবা পান।

ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং করার সিদ্ধান্ত

ফুসফুস ক্যান্সারের স্ক্রিনিং করাবেন কি না, সেটি সম্পূর্ণভাবে আপনার ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত।

ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং করার অর্থ হলো, যেকোনো সমস্যা থাকলে, তা প্রাথমিক পর্যায়ে ধরা পড়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকে।

ফুসফুসের ক্যান্সার প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করা গেলে চিকিৎসা তুলনামূলকভাবে সহজ হয় এবং এই চিকিৎসা অধিকতর সফল হয়।

মাঝে মাঝে ফুসফুসের স্ক্যানে ফুসফুসের ক্যান্সার না-ও ধরা পড়তে পারে। তবে এটি বিরল। মাঝে মাঝে আমরা ফুসফুসের স্ক্যানে এমন কিছু দেখতে পাই, যেজন্য আমরা অতিরিক্ত পরীক্ষা করতে চাই। তখন এটি খুব উদ্বেগজনক হতে পারে।

আপনার ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং চলাকালে আপনি যেকোনো সময় আমাদেরকে যেকোনো প্রশ্ন করতে পারেন।

এছাড়াও আপনি আপনার জিপি *(ডাক্তার)* অথবা জিপি সার্জারির কোনো স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথেও কথা বলতে পারেন।

ধূমপান বন্ধ করতে সহায়তা

ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমানোর জন্য আপনি সবচেয়ে ভালো যে কাজটি করতে পারেন, তা হলো ধূমপান বন্ধ করা।

আপনি যদি ধূমপান বন্ধ করতে চান, তবে স্থানীয়ভাবে বন্ধুবৎসল, বিনামূল্যে ধূমপান বন্ধের সার্ভিস রয়েছে।

আপনি যদি ধূমপান বন্ধ করতে চান, তবে আপনি যা করতে পারেন, তা নিম্নরূপ:

আপনার ফুসফুসের ক্যান্সার স্ক্রিনিং অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় এই বিষয়ে জানতে প্রশ্ন করুন। ।

আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

এনএইচএস স্মোকফ্রি [NHS Smokefree]-এর সাথে যোগাযোগ করুন: 0300 123 1044

অথবা ভিজিট করুনঃ www.nhs.uk/smokefree

ফুসফুস ক্যান্সারের লক্ষণসমূহ

আপনার যদি এর মধ্যে নিম্নোক্ত কোনো লক্ষণ দেখা দেয়, তবে আপনার জিপির *(ডাক্তার)* কাছে চলে যাবেন।

ক্রমাগত কাশি, যা বন্ধ হয় না

অথবা

কাশির সাথে রক্ত আসা

শ্বাসকষ্ট হওয়া

অথবা

শ্বাস নেওয়ার সময় বা কাশির সময় শরীরে কোনো অস্বস্তি বা ব্যথা হওয়া।

অত্যন্ত ক্লান্তি বোধ করা অথবা ওজন কমানোর চেষ্টা ছাড়াই ওজন কমে যাওয়া।

কোনকিছু খেতে ইচ্ছে না করা।

ফুসফুসের ক্যান্সার, ফুসফুসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং ধূমপান ত্যাগের পরামর্শ সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে -

এনএইচএস [NHS]-এ ফুসফুসের ক্যান্সার সংক্রান্ত তথ্য [NHS Lung Cancer Information]

www.nhs.uk/conditions/lung-cancer

এনএইচএস স্মোকফ্রি [NHS Smokefree]

www.nhs.uk/smokefree

ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে [Cancer Research UK]

www.cruk.org/lunghealthchecks
www.cruk.org/about-cancer/lung-cancer
www.cruk.org/smoking

রয় ক্যাসেল লাং ক্যান্সার ফাউন্ডেশন [Roy Castle Lung Cancer Foundation]

www.roycastle.org/information
www.roycastle.org/help-and-support

প্রস্তুত করতে সহায়তা করেছে -

নর্থ ইস্ট অ্যান্ড নর্থ কামব্রিয়া লার্নিং ডিজ্যাবিলিটি অ্যান্ড অটিজম নেটওয়ার্ক

North East and North Cumbria Learning Disability and Autism Network

made with photosymbols®