

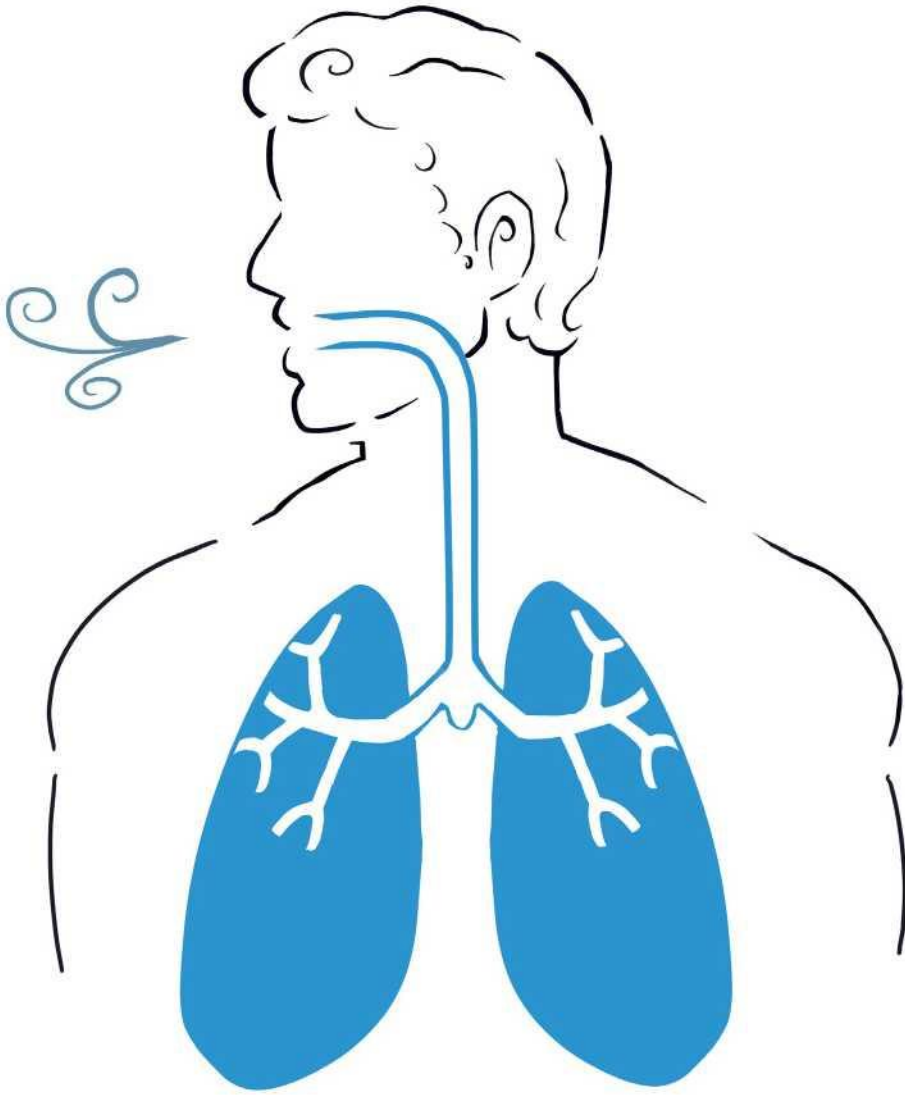


Lung
Cancer
Screening

NHS

ફેફસાના કેન્સર સ્ક્રીનીંગ કાર્યક્રમ

તમારે શું જાણવાની જરૂર છે



વાંચવા માટે સરળ
માર્ગદર્શિકા

Screening
saves
lives

Help us
help you

આ પુસ્તિકામાં શું છે?

પાનું

ફેફસાંનું કેન્સર શું છે?	3
ફેફસાના કેન્સરની સ્ક્રિનિંગ તપાસ શું છે?	4
આપણે ફેફસાના કેન્સરની તપાસ શા માટે કરાવી રહ્યા છીએ?	5
ફેફસાંના સ્વાસ્થ્યની તપાસ	6
ફેફસાંનું સ્કેન	8
ફેફસાંના સ્કેન પરિણામો	11
ફેફસાંનું સ્કેન કરાવવાનું પસંદ કરવું	13
સીગરેટ બંધ કરવામાં મદદ	14
ફેફસાના કેન્સરના લક્ષણો	15
વધુ માહિતી	16



ફેફસાંનું કેન્સર એ કેન્સરના સૌથી સામાન્ય પ્રકારોમાંનું એક છે.



તમારું શરીર કોષો નામના ઘણા નાના ટુકડાઓનું બનેલું છે.

એક કોષ ખોટો પડી શકે છે. આનાથી અન્ય કોષો ખોટા થઈ શકે છે. જ્યારે આ ફેફસામાં થાય છે ત્યારે તે ફેફસાના કેન્સરમાં ફેરવાઈ શકે છે.



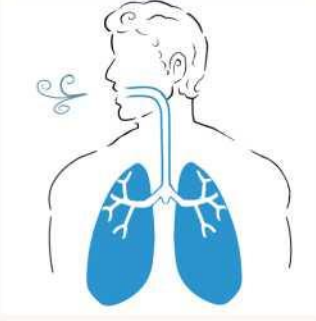
ફેફસાના કેન્સરના શરૂઆતના તબક્કામાં સામાન્ય રીતે કોઈ ચિહ્નો કે લક્ષણો હોતા નથી.

આનો અર્થ એ થાય કે ઘણા ફેફસાના કેન્સર મોડેથી શોધી કાઢવામાં આવે છે જ્યારે તેની સારવાર કરવી મુશ્કેલ હોય છે.



ફેફસાના કેન્સરને વહેલા શોધવાનો અર્થ એ છે કે સારવાર સરળ અને વધુ સફળ થઈ શકે છે. ફેફસાના કેન્સરને વહેલા શોધવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો સ્ક્રીનીંગ છે.

સ્ક્રીનીંગ જીવન બચાવે છે.



ફેફસાના કેન્સરની તપાસમાં 2 ભાગ હોય છે.



૧. ફેફસાની હેલ્થ ચેક

તમે ફોન પર અથવા રૂબરૂ આરોગ્ય વ્યાવસાયિક સાથે વાત કરો છો.

તેઓ પ્રશ્નો પૂછે છે કે શું તમને ફેફસાના કેન્સરનું જોખમ વધારે છે.



૨. ફેફસાનું સ્કેન

જો તમને ફેફસાના કેન્સરનું જોખમ વધારે હોય તો તમને ફેફસાનું સ્કેન કરાવવાની ઓફર કરવામાં આવે છે.

ફેફસાનું સ્કેન તમારા ફેફસાના ચિત્રો લે છે.



તમે મિત્ર અથવા સંભાળ રાખનારને મદદ માટે કહી શકો છો.

આપણે ફેફસાના કેન્સરની તપાસ શા માટે કરાવી રહ્યા છીએ?

5



ફેફસાના કેન્સરની તપાસ તમારા ફેફસામાં સમસ્યાઓને શરૂઆતમાં શોધવામાં મદદ કરે છે.

કંઈપણ ખોટું છે તે ધ્યાનમાં આવે તે પહેલાં તે સમસ્યાઓ શોધવામાં મદદ કરી શકે છે.



૫૫ થી ૭૪ વર્ષની વયના જે લોકો ધૂમ્રપાન કરે છે અથવા પહેલા ધૂમ્રપાન કરતા હતા તેમને ફેફસાના કેન્સરનું જોખમ વધારે હોય છે.

અમે આ લોકોને ફેફસાના કેન્સરની તપાસ માટે આમંત્રિત કરીએ છીએ.



ફેફસાના કેન્સરને વહેલા શોધવાનો અર્થ એ છે કે સારવાર સરળ અને વધુ સફળ થઈ શકે છે.

સ્ક્રીનીંગ જીવન બચાવે છે.

૧. ફેફસાના સ્વાસ્થ્યની તપાસ

6



તમે આરોગ્ય વ્યાવસાયિક સાથે ફોન પર અથવા સૂબરૂ વાત કરશો.

તમે આ વિશે વાત કરો છો:

- શ્વાસ
- તમારા ફેફસાં કેવા લાગે છે?
- જીવનશૈલી
- કૌટુંબિક ઇતિહાસ
- તબીબી ઇતિહાસ



વાતચીત પછી આરોગ્ય વ્યાવસાયિક તમને કહેશે કે આગળ શું થશે.

૩ શક્ય પરિણામો છે.

૧. કોઈ સમસ્યા મળી નથી



ફેફસાના સ્વાસ્થ્ય તપાસમાં જાણવા મળ્યું કે તમને ફેફસાના કેન્સરનું જોખમ ઓછું છે.

તમારે ફેફસાંના સ્કેન કરાવવાની જરૂર નથી.

ભવિષ્યમાં તમને ફરીથી ફેફસાના સ્વાસ્થ્ય તપાસ માટે આમંત્રિત કરવામાં આવી શકે છે.

જો તમને તમારા ફેફસાના સ્વાસ્થ્યની આગામી તપાસ પહેલાં કોઈ ફેરફાર દેખાય અથવા કોઈ લક્ષણો દેખાય, તો તમારા GP (ડૉક્ટર) પાસે જાઓ.

લક્ષણો પાના ૧૪ પર છે.

૧. ફેફસાંના સ્વાસ્થ્યની તપાસ (યાલુ)

7



૨. ફેફસાંના સ્કેનનો પ્રસ્તાવ

તમારા ફેફસાંના સ્વાસ્થ્યની તપાસ દર્શાવે છે કે તમને તમારા ફેફસાંની સમસ્યાઓનું જોખમ વધારે છે.

ફેફસાંના કેન્સરના ચિહ્નો તપાસવા માટે તમને ફેફસાંનું સ્કેન કરાવવાની ઓફર કરવામાં આવે છે.



૩. તમારા જીપી અથવા સ્થાનિક હોસ્પિટલને રેફરલ

તમારા ફેફસાંના સ્વાસ્થ્યની તપાસમાં કેટલીક સમસ્યાઓ દેખાય છે પરંતુ તમારે ફેફસાંના સ્કેન કરાવવાની જરૂર નથી. આરોગ્ય વ્યવસાયિક તમારા પરિણામો વિશે તમારા GP (ડૉક્ટર) અથવા અન્ય આરોગ્ય વ્યવસાયિક સાથે વાત કરશે.

અમે તમારા ફેફસાંના સ્વાસ્થ્ય તપાસના પરિણામો તમારા GP (ડૉક્ટર) ને જણાવીશું.

ફેફસાના સ્કેન માટે આમંત્રિત લોકો માટે



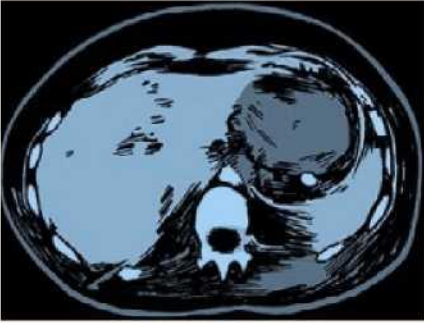
તમને ફેફસાના સ્કેન માટે આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા છે.

ફેફસાના સ્કેનને લો ડોઝ સીટી સ્કેન કહેવામાં આવે છે. સીટી સ્કેન થોડી માત્રામાં **રેડિયેશનનો** ઉપયોગ કરે છે.

સ્કેન તમારા ફેફસાંના ચિત્રો લે છે.

રેડિયેશન એ એક પ્રકારની એનર્જી છે.

રેડિયેશન એ અદ્રશ્ય એનર્જી છે જે હવામાં ફરે છે, જેમ કે પ્રકાશ કે ગરમી, પરંતુ આપણે તેને આપણી આંખોથી જોઈ શકતા નથી.



આપણે શરીરની **અંદરના** ભાગના ચિત્રો (**એક્સ-રે**) લેવા માટે રેડિયેશનનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

ફેફસાંના સ્કેન માટે ખૂબ જ ઓછી માત્રામાં **રેડિયેશનનો** ઉપયોગ થાય છે. ખૂબ ઓછી માત્રામાં **રેડિયેશન** સામાન્ય રીતે નુકસાન પહોંચાડતું નથી.

ક્યારેક, જો તમારી પાસે ખૂબ વધારે **રેડિયેશન** હોય તો તે નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. આ ભાગ્યે જ થાય છે.

૨. ફેફસાંનું સ્કેન (યાવુ)

9

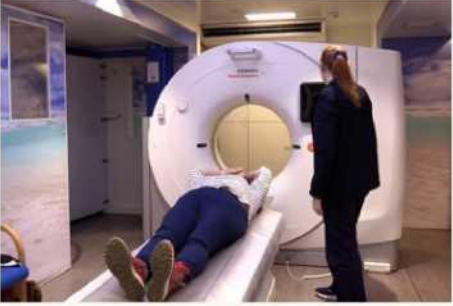
ફેફસાના સ્કેન વખતે શું થાય છે?



ફેફસાંનું સ્કેન મોબાઇલ યુનિટ અથવા હોસ્પિટલમાં થાય છે.



ફેફસાંનું સ્કેન મોબાઇલ યુનિટ અથવા હોસ્પિટલમાં થાય છે.



તમે તમારી પીઠ પર સૂઈ જાઓ છો અને પલંગ સ્કેનરમાંથી ફરે છે.



રેડિયોગ્રાફર તરીકે ઓળખાતા સ્ટાફ સ્ક્રીનની પાછળથી સ્કેનરને નિયંત્રિત કરે છે.

સ્કેન દરમિયાન તમે સ્ટાફ સાથે વાત કરી શકો છો.

૨. ફેફસાંનું સ્કેન (યાવુ)

10

ફેફસાના સ્કેન વખતે શું થાય છે?



તમને સ્થિર સૂવાનું કહેવામાં આવશે.

તમને ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવાનું અને થોડી સેકન્ડ માટે તમારા શ્વાસને રોકવાનું કહેવામાં આવશે.

ફેફસાંનું સ્કેન કરાવવાથી કોઈ નુકસાન થતું નથી.



એકવાર સ્કેન પૂર્ણ થઈ જાય પછી તમે પથારીમાંથી ઉતરી જાઓ અને યુનિટ છોડી દો.



તમારા ફેફસાંના સ્કેનનાં પરિણામો 4 અઠવાડિયામાં મળશે.

4 શક્ય પરિણામો છે.



1. કોઈ સમસ્યા મળી નથી

ફેફસાંના સ્કેન પર ફેફસાંના કેન્સરના કોઈ ચિહ્નો મળ્યા નથી.



બધું બરાબર છે કે નહીં તે તપાસવા માટે અમે તમને 2 વર્ષમાં બીજા ફેફસાંના સ્કેન માટે આમંત્રિત કરીશું.



જો તમને તમારા આગામી સ્કેન પહેલાં કોઈ ફેરફાર દેખાય અથવા કોઈ લક્ષણો દેખાય, તો તમારા GP (ડૉક્ટર) પાસે જાઓ.

લક્ષણો પાના ૧૪ પર છે.



2. તમારે બીજા સ્કેનની જરૂર છે

આનો અર્થ એ કે આપણે કંઈક જોયું જે આપણે ફરીથી તપાસવા માંગીએ છીએ.

અમે તમને લખીશું અને બીજા સ્કેન માટે આવવાનું કહીશું.

આ સામાન્ય રીતે 3 કે 12 મહિનામાં થાય છે.



3. વધુ પરીક્ષણો જરૂરી

અમને સ્કેન પર કંઈક દેખાયું છે અને અમે વધુ પરીક્ષણો કરવા માંગીએ છીએ.

અમે તમને ફોન કરીને હોસ્પિટલને લખીશું.

અમે તમને 2 અઠવાડિયામાં મળવા માંગીએ છીએ.



૪. બીજું કંઈક મળ્યું

ફેફસાંનું સ્કેન ફેફસાંના કેન્સર માટે શોધે છે, પરંતુ ક્યારેક આપણને અન્ય સમસ્યાઓ પણ જોવા મળે છે. જો અમને બીજી કોઈ સમસ્યા મળશે તો અમે તમને અને તમારા GP (ડૉક્ટર) ને લખીશું જેથી તમે વધુ પરીક્ષણો અથવા સારવાર મેળવી શકો.



ફેફસાના કેન્સરની તપાસ કરાવવી કે નહીં તે તમારી પસંદગી છે.

ફેફસાના કેન્સરની તપાસ કરાવવાથી આપણને વહેલાસર સમસ્યાઓ મળવાની શક્યતા વધુ રહે છે.



ફેફસાના કેન્સરને વહેલા શોધવાનો અર્થ એ છે કે સારવાર સરળ અને વધુ સફળ થઈ શકે છે.



ક્યારેક ફેફસાના સ્કેનથી ફેફસાના કેન્સરની ખબર પડી શકે છે. આ ભાગ્યે જ થાય છે. ક્યારેક આપણે ફેફસાના સ્કેનમાં કંઈક જોઈએ છીએ અને વધારાના પરીક્ષણો કરાવવા માંગીએ છીએ. આ ખૂબ ચિંતાજનક હોઈ શકે છે.



તમારા ફેફસાના કેન્સરની તપાસ દરમિયાન કોઈપણ સમયે તમે અમને કોઈપણ પ્રશ્નો પૂછી શકો છો.

તમે તમારા GP (ડૉક્ટર) અથવા GP સર્જરીમાં આરોગ્ય વ્યાવસાયિક સાથે પણ વાત કરી શકો છો.

સીગરેટ બંધ કરવામાં મદદ

14



ફેફસાના કેન્સરનું જોખમ ઓછું કરવા માટે તમે જે શ્રેષ્ઠ વસ્તુ કરી શકો છો તે છે ધૂમ્રપાન બંધ કરવું.



જો તમે ધૂમ્રપાન છોડવા માંગતા હો, તો સ્થાનિક સ્તરે મૈત્રીપૂર્ણ, મફત, ધૂમ્રપાન બંધ કરવાની સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે.



જો તમે ધૂમ્રપાન છોડવા માંગતા હો, તો તમે આ કરી શકો છો:

તમારા ફેફસાના કેન્સર સ્ક્રીનીંગ એપોઇન્ટમેન્ટ પર પૂછો.

તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો.

NHS સ્મોકફ્રીનો 0300 123 1044 પર સંપર્ક કરો. www.nhs.uk/smokefree



અથવા જુઓ www.nhs.uk/smokefree



જો તમને આમાંના કોઈપણ લક્ષણો હોય,
તો GP (ડૉક્ટર) પાસે જાઓ.



ખાંસી જે બંધ ન થાય અથવા
ખાંસીમાંથી લોહી નીકળે



શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
અથવા

શ્વાસ લેતી વખતે કે ખાંસી લેતી
વખતે દુખાવો અથવા દુખાવો.



ખૂબ થાકી જવું અથવા પ્રયાસ કર્યા
વિના વજન ઘટાડવું.



કંઈ ખાવાની ઇચ્છા નથી.

ફેફસાના કેન્સર, ફેફસાના કેન્સરની તપાસ અને ધૂમ્રપાન અંગે સલાહ વિશે વધુ માહિતી માટે

16



NHS ફેફસાના કેન્સરની માહિતી

www.nhs.uk/conditions/lung-cancer



NHS સ્મોકફ્રી

www.nhs.uk/smokefree



કેન્સર રિસર્ચ યુકે

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



રોય કેસલ લંગ કેન્સર ફાઉન્ડેશન

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

સપોર્ટથી બનાવેલ
નોર્થ ઇસ્ટ અને નોર્થ કુમ્બ્રિયા લર્નિંગ
ડિસેબિલિટી એન્ડ ઓટીઝમ નેટવર્ક

