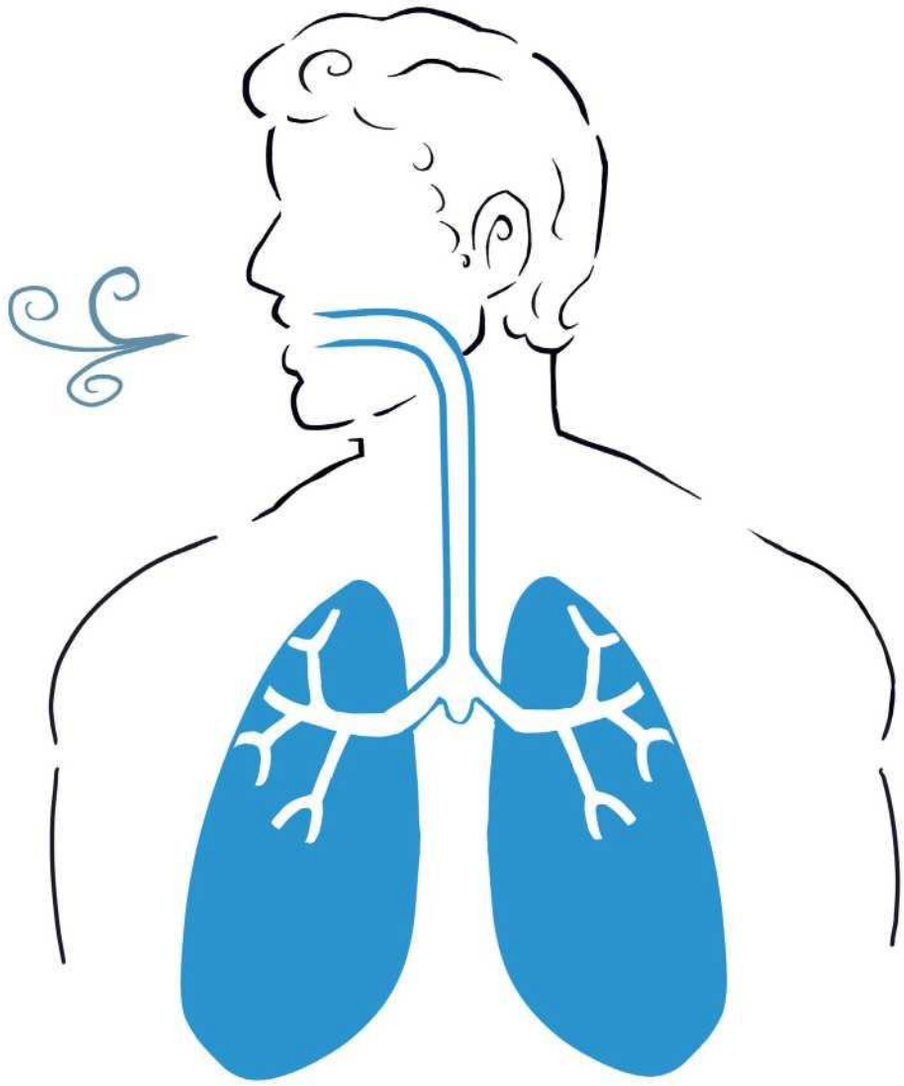
Lung Cancer Screening

NHS

پھیپھڑوں کے کینسر کا اسکریننگ پروگرام

آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے



ایک آسان فہم رہنمائی کا کتابچہ

Screening saves lives

Help us help you

سرکاری

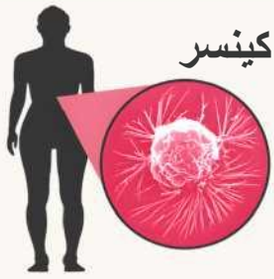
اس کتابچے میں کیا شامل ہے

صفحہ

پھیپھڑوں کا کینسر کیا ہے؟	3
پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کیا ہے؟	4
ہم پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کی کیوں پیشکش کر رہے ہیں	5
لنگ ہیلتھ چیک یعنی پھیپھڑوں کی صحت کی جانچ	6
پھیپھڑوں کا اسکین	8
پھیپھڑوں کے اسکین کے نتائج	11
پھیپھڑوں کا اسکین کروانے کا انتخاب	13
تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد	14
پھیپھڑوں کے کینسر کی علامات	15
مزید معلومات	16

پھیپھڑوں کا کینسر کیا ہے؟

3



پھیپھڑوں کا کینسر، کینسر کی عام اقسام میں سے ایک ہے۔

آپ کا جسم بہت سے چھوٹے حصوں سے بنا ہے جنہیں خلیات کہا جاتا ہے۔

کبھی کبھار کوئی ایک خلیہ خراب ہو سکتا ہے۔ یہ دوسرے خلیات کو بھی خراب کر سکتا ہے۔ جب یہ عمل پھیپھڑوں میں ہوتا ہے تو یہ پھیپھڑوں کے کینسر میں تبدیل ہو سکتا ہے۔

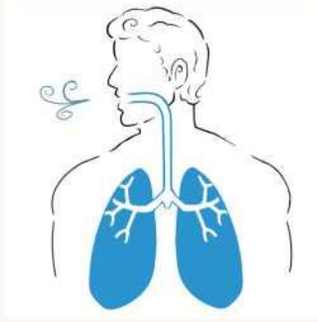
پھیپھڑوں کے کینسر کے ابتدائی مراحل میں عموماً کوئی علامات یا نشانیاں ظاہر نہیں ہوتیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ پھیپھڑوں کے بہت سے کینسر دیر سے تشخیص ہوتے ہیں، جب ان کا علاج کرنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

پھیپھڑوں کے کینسر کو ابتدائی مرحلے میں دریافت کرنے کا مطلب یہ ہے کہ علاج زیادہ آسان اور زیادہ کامیاب ہو سکتا ہے۔ پھیپھڑوں کے کینسر کو جلد دریافت کرنے کا بہترین طریقہ اسکریننگ کے ذریعے ہے۔

اسکریننگ جانیں بچاتی ہے۔

4 پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کیا ہے؟



پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کے دو حصے ہوتے ہیں۔

1۔ پھیپھڑوں کی صحت کا معائنہ

آپ کسی صحت کے ماہر سے فون پر یا بالمشافہ گفتگو کرتے ہیں۔

وہ آپ سے سوالات کرتے ہیں تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ آپ کو پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ زیادہ تو نہیں ہے۔

2۔ پھیپھڑوں کا اسکین

اگر آپ کو پھیپھڑوں کے کینسر کا زیادہ خطرہ ہو تو آپ کو پھیپھڑوں کا اسکین پیش کیا جاتا ہے۔

پھیپھڑوں کا اسکین آپ کے پھیپھڑوں کی تصاویر لیتا ہے۔

آپ مدد کے لیے کسی دوست یا دیکھ بھال کرنے والے (کیئرر) سے کہہ سکتے ہیں۔

5 ہم پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کیوں پیش کر رہے ہیں؟

پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ پھیپھڑوں میں موجود مسائل کو ابتدائی مرحلے میں تلاش کرنے میں مدد دیتی ہے۔

یہ مسائل اس وقت بھی معلوم ہو سکتے ہیں جب آپ کو ابھی کسی خرابی کا احساس نہ ہوا ہو۔

55 سے 74 سال کی عمر کے وہ افراد جو تمباکو نوشی کرتے ہیں یا ماضی میں کرتے رہے ہیں، ان میں پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ عموماً زیادہ ہوتا ہے۔

ہم ایسے افراد کو پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کےلیے مدعو کرتے ہیں۔

پھیپھڑوں کے کینسر کو ابتدائی مرحلے میں تلاش کرنے کا مطلب یہ ہے کہ علاج زیادہ آسان اور زیادہ کامیاب ہو سکتا ہے۔

اسکریننگ جانیں بچاتی ہے۔

1. پھیپھڑوں کی صحت کا معائنہ

آپ کسی صحت کے ماہر سے فون پر یا بالمشافہ بات کریں گے۔

آپ درج ذیل امور پر بات کریں گے:

- سانس لینے کے بارے میں
- آپ کے پھیپھڑے کیسا محسوس کرتے ہیں
- طرزِ زندگی
- خاندانی طبی تاریخ
- طبی تاریخ

گفتگو کے بعد صحت کا ماہر آپ کو بتائے گا کہ اس کے بعد کیا ہوگا۔

تین ممکنہ نتائج ہو سکتے ہیں۔

1. کوئی مسئلہ دریافت نہیں ہوا

پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے سے معلوم ہوا کہ آپ کو پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ کم ہے۔

آپ کو پھیپھڑوں کے اسکین کی ضرورت نہیں ہے۔

مستقبل میں آپ کو دوبارہ پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے کے لیے مدعو کیا جا سکتا ہے۔

اگر اگلے پھیپھڑوں کے صحت معائنے سے پہلے آپ کو کوئی تبدیلی محسوس ہو یا کوئی علامت ظاہر ہو تو اپنے GP *(ڈاکٹر)* سے رجوع کریں۔

علامات صفحہ 14 پر درج ہیں۔

1- پھیپھڑوں کی صحت کا معائنہ
(جاری ہے)

2- پھیپھڑوں کے اسکین کی پیشکش

آپ کے پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو پھیپھڑوں سے متعلق مسائل کا زیادہ خطرہ ہے۔

پھیپھڑوں کے کینسر کی علامات جانچنے کےلیے آپ کو پھیپھڑوں کا اسکین پیش کیا جاتا ہے۔

3- آپ کے GP یا مقامی ہسپتال کو ریفرل

آپ کے پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے سے کچھ مسائل ظاہر ہوئے ہیں، لیکن آپ کو پھیپھڑوں کے اسکین کی ضرورت نہیں ہے۔ صحت کا ماہر آپ کے نتائج کے بارے میں آپ کے جی پی *(ڈاکٹر)* یا کسی دوسرے صحت کے ماہر سے بات کرے گا۔

ہم آپ کے جی پی *(ڈاکٹر)* کو آپ کے پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے کے نتائج سے آگاہ کر دیں گے۔

2. پھیپھڑوں کا اسکین

ان افراد کےلیے جنہیں پھیپھڑوں کے اسکین کےلیے مدعو کیا گیا ہو

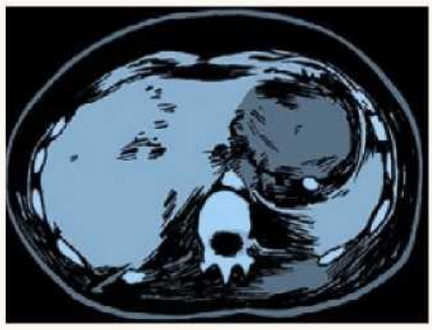
آپ کو پھیپھڑوں کے اسکین کےلیے مدعو کیا جاتا ہے۔

پھیپھڑوں کے اسکین کو لو ڈوز سی ٹی اسکین کہا جاتا ہے۔ سی ٹی اسکین میں بہت تھوڑی مقدار میں **تابکاری** استعمال کی جاتی ہے۔

یہ اسکین آپ کے پھیپھڑوں کی تصاویر لیتا ہے۔

تابکاری توانائی کی ایک قسم ہے۔

تابکاری ایک ایسی غیر مرئی توانائی ہے جو ہوا میں سفر کرتی ہے، کچھ روشنی یا حرارت کی طرح، لیکن ہم اسے اپنی آنکھوں سے نہیں دیکھ سکتے۔



ہم **تابکاری** کا استعمال جسم کے اندرونی حصوں کی تصاویر *(ایکس رے)* لینے کےلیے کرتے ہیں۔

پھیپھڑوں کے اسکین میں **تابکاری** کی بہت کم مقدار استعمال ہوتی ہے۔ **تابکاری** کی بہت کم مقدار عام طور پر نقصان نہیں پہنچاتی۔

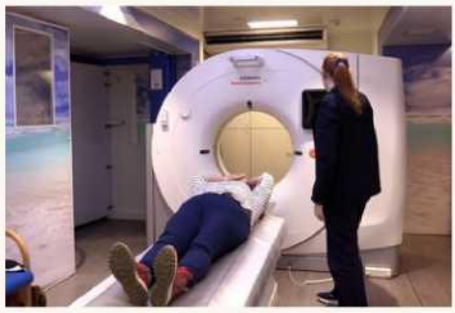
کبھی کبھار، اگر **تابکاری** کی مقدار زیادہ ہو جائے تو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یہ بہت کم ہوتا ہے۔

2. پھیپھڑوں کا اسکین *(جاری)*

پھیپھڑوں کے اسکین کے دوران کیا ہوتا ہے؟

پھیپھڑوں کا اسکین موبائل یونٹ میں یا ہسپتال میں کیا جاتا ہے۔

آپ سے کہا جائے گا کہ زیورات اور دھاتی زِپوں والے کپڑے اتار دیں۔



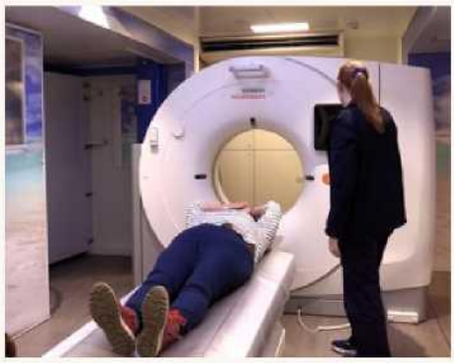
آپ سیدھا لیٹتے ہیں اور بیڈ اسکینر کے اندر سے گزرتا ہے۔

ریڈیولوجی اسٹاف، جنہیں **ریڈیوگرافر** کہا جاتا ہے، اسکرین کے پیچھے سے اسکینر کو کنٹرول کرتے ہیں۔

آپ اسکین کے دوران عملے سے بات کر سکتے ہیں۔

2. پھیپھڑوں کا اسکین *(جاری ہے)*

پھیپھڑوں کے اسکین کے دوران کیا ہوتا ہے؟



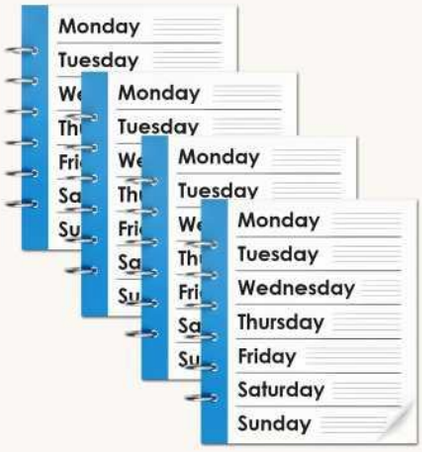
آپ سے کہا جائے گا کہ آپ بالکل ایک جگہ لیٹے رہیں۔

آپ سے کہا جائے گا کہ آہستہ آہستہ سانس لیں اور چند سیکنڈ کے لیے سانس روکیں۔

پھیپھڑوں کا اسکین کروانا تکلیف دہ نہیں ہوتا۔

جب اسکین مکمل ہو جائے تو آپ بیڈ سے اتر کر یونٹ سے چلے جائیں گے۔

پھیپھڑوں کے اسکین کے نتائج



آپ کو آپ کے پھیپھڑوں کے اسکین کے نتائج 4 ہفتوں کے اندر مل جائیں گے۔

چار ممکنہ نتائج ہو سکتے ہیں:

1. کوئی مسئلہ دریافت نہیں ہوا

پھیپھڑوں کے اسکین میں پھیپھڑوں کے کینسر کی کوئی علامات نہیں ملیں۔

ہم آپ کو دو سال بعد دوبارہ پھیپھڑوں کے اسکین کےلیے مدعو کریں گے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ سب کچھ ٹھیک ہے۔

اگر اگلے پھیپھڑوں کے صحت معائنے سے پہلے آپ کو کوئی تبدیلی محسوس ہو یا کوئی علامت ظاہر ہو تو اپنے GP *(ڈاکٹر)* سے رجوع کریں۔

علامات صفحہ 14 پر درج ہیں۔

پھیپھڑوں کے اسکین کے نتائج *(جاری)*

2. آپ کو دوبارہ اسکین کروانے کی ضرورت ہے

اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم نے اسکین میں کچھ دیکھا ہے جسے دوبارہ جانچنا چاہتے ہیں۔

ہم آپ کو خط لکھ کر کہیں گے کہ آپ دوبارہ اسکین کے لیے آئیں۔

یہ عموماً 3 یا 12 ماہ بعد ہوتا ہے۔

3. مزید ٹیسٹ کی ضرورت ہے

ہم نے اسکین میں کچھ دیکھا ہے اور مزید ٹیسٹ کرنا چاہتے ہیں۔

ہم آپ کو فون کریں گے اور ہسپتال کو خط لکھیں گے۔

ہم چاہتے ہیں کہ آپ 2 ہفتوں کے اندر ملاقات کریں۔

4. کچھ اور مسئلہ دریافت ہوا

پھیپھڑوں کا اسکین بنیادی طور پر پھیپھڑوں کے کینسر کی تلاش کےلیے کیا جاتا ہے، لیکن کبھی کبھار ہم دیگر مسائل بھی دیکھ لیتے ہیں۔ اگر ہم کوئی اور مسئلہ دیکھیں تو ہم آپ اور آپ کے GP *(ڈاکٹر)* کو خط لکھیں گے تاکہ آپ مزید ٹیسٹ یا علاج کروائیں۔

پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کروانے کا انتخاب

یہ آپ کا اختیار ہے کہ آپ پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کروائیں یا نہیں۔

پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کروانے کا مطلب ہے کہ ہم مسائل کو ابتدائی مرحلے میں دریافت کرنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔

پھیپھڑوں کے کینسر کو ابتدائی مرحلے میں دریافت کرنے کا مطلب یہ ہے کہ علاج زیادہ آسان اور زیادہ کامیاب ہو سکتا ہے۔

کبھی کبھار پھیپھڑوں کا اسکین پھیپھڑوں کے کینسر کو نہیں دکھا پاتا۔ یہ بہت کم ہوتا ہے۔ کبھی کبھار اسکین میں کچھ دیکھ کر ہم اضافی ٹیسٹ کروانا چاہتے ہیں۔ یہ بہت پریشان کن ہو سکتا ہے۔

آپ پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کے دوران کسی بھی وقت ہم سے کوئی سوال پوچھ سکتے ہیں۔

آپ اپنے GP *(ڈاکٹر)* یا جی پی کلینک کے کسی صحت کے ماہر سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد

پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔

اگر آپ تمباکو نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں تو دوستانہ، مفت اور مقامی اسٹریٹجیز موجود ہیں۔

اگر آپ تمباکو نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں تو آپ یہ کر سکتے ہیں:

اپنے پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ اپائنٹمنٹ میں پوچھیں۔

اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

NHS Smokefree سے رابطہ کریں: 123 1044 0300

یا ویب سائٹ ملاحظہ کریں:
www.nhs.uk/smokefree

پھیپھڑوں کے کینسر کی علامات

اگر آپ میں درج ذیل میں سے کوئی علامت ظاہر ہو تو اپنے GP *(ڈاکٹر)* سے رجوع کریں:

مستقل کھانسی جو رکتی نہ ہو *یا*

کھانسی کے ساتھ خون آنا

سانس پھولنا

یا

سانس لینے یا کھانسی کے دوران
درد یا جکڑن

زیادہ تھکن محسوس ہونا یا بغیر کوشش کے
وزن کم ہونا

کچھ کھانے کی خواہش نہ ہونا۔

پھیپھڑوں کے کینسر، پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے اور سگریٹ نوشی کے بارے میں مزید معلومات کےلیے ملاحظہ کریں:

NHS پھیپھڑوں کے کینسر کی معلومات

www.nhs.uk/conditions/lung-cancer

NHS اسموک فری (سگریٹ نوشی چھوڑنے کی سہولت)

www.nhs.uk/smokefree

کینسر ریسرچ UK

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

رائے کاسل پھیپھڑوں کے کینسر کی فاؤنڈیشن
(Roy Castle Lung Cancer Foundation)

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

یہ کتابچہ North East اور North Cumbria
Learning Disability اور Autism
Network کی مدد سے تیار کیا گیا ہے۔

North East and North Cumbria
Learning Disability and Autism
Network

made with photosymbols®