Lung Cancer Screening

آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

مزید

فہرستِ مضامین

پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کے بارے میں	1
جلدی تشخیص سے کیوں فرق پڑتا ہے	2
پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ میں کیا ہوتا ہے؟	2
پھیپھڑوں کے اسکین کے دوران کیا ہوتا ہے؟	4
پھیپھڑوں کے اسکین- ممکنہ نتائج	5
پھیپھڑوں کے اسکین کے بارے میں ضروری معلومات	6
پھیپھڑوں کا کینسر کیا ہے؟	8
پھیپھڑوں کے کینسر کی علامات کیا ہیں؟	9

اضافی معاونت

اپنا متن یہاں درج کریں

ہم پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کی پیشکش کیوں کر رہے ہیں

ابتدائی مرحلے میں پھیپھڑوں کے کینسر کی اکثر کوئی علامات یا نشانیاں نہیں ہوتیں۔ اسی وجہ سے بہت سے لوگوں میں پھیپھڑوں کا کینسر اس وقت تشخیص ہوتا ہے جب وہ کافی آگے بڑھ چکا ہوتا ہے۔

زیادہ تر پھیپھڑوں کے کینسر اتنی آہستگی سے بڑھتے ہیں کہ انہیں اسکین کے ذریعے ابتدائی مرحلے میں ہی تلاش کیا جا سکتا ہے۔

پھیپھڑوں

پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کیا ہے؟

پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ دو مراحل پر مشتمل عمل ہے۔

1. سب سے پہلے آپ کی کسی صحت کے ماہر سے فون پر بات چیت یا ملاقات ہوگی تاکہ آپ میں پھیپھڑوں کے کینسر کے امکانات کا اندازہ لگایا جا سکے۔

2. اگر آپ کی شناخت ایسے شخص کے طور پر ہو جائے جس میں پھیپھڑوں کے کینسر کے پیدا ہونے کا خطرہ زیادہ ہو، تو آپ کو ایک فوری اسکین کےلیے مدعو کیا جائے گا۔ یہ اسکین آپ کے پھیپھڑوں کی تفصیلی تصویر لے گا تاکہ اس کا جائزہ لیا جا سکے۔ اگر کوئی ایسی چیز پائی گئی جو پھیپھڑوں کے کینسر کی طرف اشارہ کرے تو آپ کو مزید ٹیسٹ یا علاج کے لیے بھیج دیا جائے گا۔

آپ کو کیوں مدعو کیا گیا ہے

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۔ زیادہ تر لوگوں میں کینسر نہیں پایا جاتا، لیکن اگر ہو بھی تو ہم فوری کارروائی کر سکتے ہیں اور علاج فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ کتابچہ آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دینے کےلیے ہے کہ آیا آپ پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ میں حصہ لینا چاہتے ہیں یا نہیں۔

جلدی تشخیص سے کیوں فرق پڑتا ہے

اگر پھیپھڑے کے کسی حصے میں مسئلہ ہو اور وہ ابتدائی مرحلے میں پکڑا جائے تو علاج صرف اسی متاثرہ حصے تک محدود رکھا جا سکتا ہے۔ اگر یہ بعد میں معلوم ہو تو بیماری پھیپھڑوں اور جسم کے دوسرے حصوں تک پھیل چکی ہو سکتی ہے، جس سے علاج زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ میں کیا ہوتا ہے؟

پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کے دو حصے ہوتے ہیں: پہلا حصہ لَنگ ہیلتھ چیک یعنی پھیپھڑوں کی صحت کی جانچ اور دوسرا حصہ پھیپھڑوں کا اسکین ہے۔ آپ کی ابتدائی جانچ کے نتائج یہ طے کریں گے کہ آیا آپ کو پھیپھڑوں کا اسکین درکار ہے یا نہیں۔ اس پورے عمل کے دوران آپ کو صحت کے ماہرین سے بات کرنے اور اپنے تمام سوالات پوچھنے کے لیے بھرپور وقت دیا جائے گا۔

مزید معلومات اور مدد کے لیے کال کریں۔

Lung Cancer Screening

1. لنگ ہیلتھ چیک یعنی پھیپھڑوں کی صحت کی جانچ

آپ کی ایک فون کال یا صحت کے کسی ماہر سے ملاقات ہوگی، جس میں آپ کی سانس، مجموعی پھیپھڑوں کی صحت، طرزِ زندگی، خاندانی اور طبی تاریخ پر گفتگو کی جائے گی۔ ایک خطرے کا اسکور (Risk Score) تیار کیا جائے گا جو اگلے مراحل کا تعین کرے گا۔

اگر آپ اس وقت سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور چھوڑنا چاہتے ہیں تو ہم آپ کو مقامی سگریٹ چھوڑنے کی سروس سے جوڑ سکتے ہیں تاکہ آپ کو مزید مدد مل سکے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ سگریٹ نوشی چھوڑنا مشکل ہوتا ہے اور ہم آپ کے فیصلے کا احترام کرتے ہیں۔

اس کے تین ممکنہ نتائج ہو سکتے ہیں:

کوئی مسئلہ سامنے نہ آنا

صحت کا ماہر مزید جانچ کی ضرورت محسوس نہ کرے۔ آپ کو پھیپھڑوں کا اسکین کروانے کی ضرورت نہیں ہو گی۔ ممکن ہے مستقبل میں کسی وقت آپ کو دوبارہ خطرے کا جائزہ لینے کے لیے بلایا جائے۔

پھیپھڑوں کے اسکین کی پیشکش

اگر آپ کے لنگ ہیلتھ چیک سے یہ ظاہر ہو کہ آپ ایک خاص حد تک خطرے میں ہیں تو آپ کو پھیپھڑوں کا اسکین کروانے کی پیشکش کی جائے گی تاکہ پھیپھڑوں میں کینسر کی علامات کی جانچ کی جا سکے۔

آپ کے GP یا مقامی ہسپتال کو ریفر کیا جانا

اگر کوئی مسئلہ پایا جائے لیکن اسکین کی ضرورت نہ ہو تو صحت کا ماہر آپ کو آپ کے جی پی یا کسی اور ماہر کے پاس ریفر کر سکتا ہے۔

ان تینوں صورتوں میں ہم آپ کے GP کو تحریری طور پر آگاہ کریں گے۔

2. پھیپھڑوں کا اسکین

آپ کو پھیپھڑوں کے ایک مختصر اسکین کے لیے مدعو کیا جائے گا۔

یہ ایک خاص CT اسکین (Computed Tomography) ہوتا ہے جس میں بہت کم مقدار میں شعاعیں (ریڈی ایشن) استعمال کی جاتی ہیں اور کمپیوٹر کے ذریعے پھیپھڑوں کی تفصیلی تصویر لی جاتی ہے۔

پھیپھڑوں کے اسکین کے دوران کیا ہوتا ہے؟

اسکین سے پہلے آپ کو کسی خاص تیاری کی ضرورت نہیں ہوتی۔

1. اسکین کے دوران عموماً آپ اپنی پیٹھ کے بل ایک بیڈ پر لیٹتے ہیں جو CT اسکینر کے اندر سے گزرتا ہے۔ اسکینر ایک انگوٹھی کی شکل کا ہوتا ہے جو آپ کے جسم کے ایک حصے کے گرد گھومتا ہے۔

2. خصوصی تربیت یافتہ عملہ (جنہیں ریڈیگرافرز کہا جاتا ہے) سی ٹی روم میں ایک اسکرین کے پیچھے سے اسکینر کو کنٹرول کرتا ہے۔ آپ اسکین کے دوران انہیں دیکھ اور ان سے بات کر سکتے ہیں۔

3. جب اسکین لیا جا رہا ہو تو آپ کو تقریباً 10 سیکنڈ تک ساکت لیٹنا اور سانس سے متعلق سادہ ہدایات پر عمل کرنا ہوگا، تاکہ تصاویر دھندلی نہ ہوں۔

4. یہ اسکین بالکل بے درد ہوتا ہے اور آپ اسکین سے پہلے اور بعد میں معمول کے مطابق کھا، پی سکتے اور گاڑی چلا سکتے ہیں۔ اس اسکین کے لیے کسی قسم کا انجیکشن نہیں لگایا جاتا۔ زیادہ تر افراد کو کپڑے اتارنے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ سی ٹی اسکین کپڑوں سمیت کیا جا سکتا ہے۔ تاہم، براہِ مہربانی زیورات اور دھات والے کپڑے (جیسے زِپ) نہ پہنیں، کیونکہ انہیں اتارنا ضروری ہوگا۔

پھیپھڑوں کا اسکین- ممکنہ نتائج

آپ کو ہم سے چار ہفتوں کے اندر نتائج مل جائیں گے۔ اس کے چار ممکنہ نتائج ہو سکتے ہیں:

کوئی مسئلہ سامنے نہیں آیا

اس کا مطلب ہے کہ اسکین میں پھیپھڑوں کے کینسر کی کوئی علامت نظر نہیں آئی۔ ہم آپ کو نتائج تحریری طور پر بھیجیں گے اور دو سال بعد دوبارہ اسکین کے لیے آنے کو کہیں گے۔ تاہم، یہ اب بھی ممکن ہے کہ اسکین کے درمیانی عرصے میں پھیپھڑوں کا کینسر پیدا ہو جائے یا اسکین اسے محسوس نہ کر سکا ہو۔ اگر اگلے اسکین سے پہلے آپ کو کوئی ایسی علامت محسوس ہو جو آپ کے لیے غیر معمولی ہو یا صفحہ 9 پر درج علامات میں سے کوئی ہو تو اپنے ڈاکٹر کو ضرور آگاہ کریں۔

دوسرا اسکین درکار ہونا

اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اسکین میں کچھ نظر آیا ہے لیکن فی الحال اس کی وجہ معلوم نہیں ہو سکی۔ اکثر یہ کوئی بے ضرر چیز ہوتی ہے، لیکن چونکہ یہ زیادہ سنگین بھی ہو سکتی ہے، اس لیے ہم آپ کو تقریباً تین یا بارہ ماہ بعد دوبارہ اسکین کے لیے بلائیں گے تاکہ تصدیق کی جا سکے۔

مزید ٹیسٹ درکار ہونا

اس کا مطلب ہے کہ اسکین میں کچھ ایسا نظر آیا ہے جس کے لیے مزید ٹیسٹ درکار ہیں، جن میں بایوآپسی بھی شامل ہو سکتی ہے۔ ہم آپ کو فون کریں گے اور ہسپتال کو خط لکھیں گے تاکہ آپ کو جلد از جلد ڈاکٹر کے پاس بھیجا جا سکے۔

کوئی اور مسئلہ سامنے آنا

اسکین بنیادی طور پر پھیپھڑوں کے کینسر کی تشخیص کےلیے تیار کیا گیا ہے، لیکن بعض اوقات اس میں دیگر مسائل بھی سامنے آ سکتے ہیں۔ یہ مسائل سنگین بھی ہو سکتے ہیں اور کم اہمیت کے حامل بھی۔ اگر ہمیں کوئی ایسا اہم مسئلہ نظر آیا جس کے علاج کی ضرورت ہو، تو ہم آپ کو اور آپ کے جی پی (GP) کو تحریری طور پر آگاہ کریں گے اور اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ آپ کو متعلقہ ماہر ڈاکٹر کے پاس ریفر کیا جائے۔

پھیپھڑوں کے اسکین کے بارے میں آپ کو کیا جاننا چاہیے

ابتدائی مرحلے میں پھیپھڑوں کے کینسر کا علاج اکثر کامیاب ہوتا ہے۔

لنگ کینسر اسکریننگ کے ذریعے آپ میں ابتدائی مرحلے پر کینسر کی تشخیص ہونے کا امکان تین گنا زیادہ ہو جاتا ہے۔

چھوٹے اور ابتدائی مرحلے کے پھیپھڑوں کے کینسر کو اکثر مکمل طور پر آپریشن کے ذریعے نکالا جا سکتا ہے یا ریڈیوتھراپی سے علاج کیا جا سکتا ہے۔

تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ سی ٹی اسکین کے ذریعے پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ، اس کینسر سے موت کے خطرے کو تقریباً 25 فیصد تک کم کر سکتی ہے۔

کم شعاعوں والا CT (Low-dose)اسکین آپ کو معمولی مقدار میں ریڈی ایشن کے سامنے لاتا ہے۔

یہ مقدار تقریباً اتنی ہی ہوتی ہے جتنی قدرتی ماحول سے ایک سال میں حاصل ہوتی ہے۔

ریڈی ایشن خلیات کو نقصان پہنچا سکتی ہے جو کئی سالوں یا دہائیوں بعد کینسر میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ اگر مزیدCT اسکین کی ضرورت پڑی تو اس سے آپ کو مزید ریڈی ایشن کا سامنا ہوگا۔

تاہم، ان CT اسکینز سے کینسر ہونے کا مجموعی خطرہ بہت کم ہے، خاص طور پر اس فائدے کے مقابلے میں جو ابتدائی مرحلے میں پھیپھڑوں کے کینسر کی تشخیص سے حاصل ہوتا ہے۔

بہت کم تعداد میں افراد میں ایسا ہوتا ہے کہ اسکین موجود کینسر کو ظاہر نہیں کر پاتا۔

اسے غلط منفی نتیجہ (False Negative) کہا جاتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ مستقبل میں آپ کو پھیپھڑوں کا کینسر لاحق ہو جائے۔ اگر کسی بھی وقت آپ میں علامات ظاہر ہوں تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کچھ افراد میں اسکین ایسی چیز دکھا دیتا ہے حالانکہ انہیں پھیپھڑوں کا کینسر نہیں ہوتا۔

اسے غلط مثبت نتیجہ (False Positive) کہا جاتا ہے، اور اس صورت میں کینسر نہ ہونے کی تصدیق کےلیے مزید ٹیسٹ کرنا پڑتے ہیں۔

بعض اوقات اسکین ایسے پھیپھڑوں کے کینسر کو بھی ظاہر کر دیتا ہے جو کبھی مریض کو نقصان

نہیں پہنچاتے۔ ڈاکٹر ہمیشہ یہ طے نہیں کر سکتے کہ کوئی کینسر جان لیوا ثابت ہوگا یا نہیں۔ اس کے نتیجے میں بعض افراد کو ایسا علاج بھی مل سکتا ہے جس کی
انہیں حقیقتاً ضرورت نہ ہو۔ تاہم، پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ میں ایسا ہونا غیر معمولی ہے۔

مزید معلومات اور مدد کے لیے کال کریں۔

پھیپھڑوں کا کینسر کیا ہے؟

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

یہ اس وقت ہوتا ہے جب غیر معمولی خلیات بے قابو ہو کر تقسیم ہونے لگتے ہیں اور پھیپھڑے میں رسولی (ٹیومر) بنا لیتے ہیں۔

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

کینسر کو ابتدائی مرحلے میں دریافت کرنا اس بات کا سبب بنتا ہے کہ علاج کے کامیاب ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔

زیادہ تر پھیپھڑوں کے کینسر اتنی آہستگی سے بڑھتے ہیں کہ انہیں اسکین کے ذریعے ابتدائی مرحلے میں تلاش کیا جا سکتا ہے۔

پھیپھڑوں کے کینسر کی بروقت تشخیص مریض کے علاج کے تجربے اور نتائج کو نمایاں طور پر بہتر بنا سکتی ہے۔ اسی لیے پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کی پیشکش کی جاتی ہے۔

Lung Cancer Screening

پھیپھڑوں کے کینسر کی علامات کیا ہیں؟

پھیپھڑوں کا کینسر اسکینز کے درمیانی عرصے میں بھی پیدا ہو سکتا ہے اور بعض اوقات اسکین کینسر کو محسوس نہیں کر پاتا۔ اس لیے ضروری ہے کہ آپ کسی بھی ایسی تبدیلی یا علامت پر توجہ دیں جو آپ کےلیے غیر معمولی ہو، خصوصاً:

- مسلسل کھانسی یا اپنی معمول کی کھانسی میں تبدیلی
- کھانسی کے ساتھ خون آنا
- سانس پھولنا
- بلا وجہ تھکن یا وزن میں کمی
- سانس لیتے یا کھانستے وقت درد یا جلن
- بھوک میں کمی

اگر آپ ان میں سے ایک یا ایک سے زیادہ علامات محسوس کریں تو جلد از جلد اپنے جی پی (GP) سے رجوع کریں۔ اگلے اسکین کا انتظار نہ کریں۔

میں پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

بہت سے ایسے افراد جنہوں نے برسوں تک سگریٹ نوشی کی اور کئی بار چھوڑنے کی کوشش کی، بالآخر کامیابی سے سگریٹ چھوڑنے میں کامیاب ہو گئے۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور چھوڑنا چاہتے ہیں تو آپ کےلیے دوستانہ، مفت اور مقامی سگریٹ چھوڑنے کی سروسز دستیاب ہیں۔

آپ کی لَنگ کینسر اسکریننگ اپائنٹمنٹ کے دوران موجود صحت کا ماہر آپ کو ان سروسز سے رابطہ کروا سکتا ہے۔ آپ اپنے GP سے بھی پوچھ سکتے ہیں، NHS Smokefree سے 0300 123 1044 پر رابطہ کر سکتے ہیں یا ویب سائٹ www.nhs.uk/smokefree.

مزید معلومات اور مدد کے لیے کال کریں۔

پھیپھڑوں کے کینسر، پھیپھڑوں کے صحت کے معائنے اور سگریٹ نوشی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے 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 یو کے

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

رائے کاسل لَنگ کینسر فاؤنڈیشن

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

ایستھما + لَنگ یو کے

www.asthmaandlung.org.uk/symptoms-tests-treatments/tests/lung-health-checks

مقامی طور پر سگریٹ نوشی چھوڑنے کی سروسز اور رابطہ کی معلومات

اپنا متن یہاں درج کریں