आपको अपने फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच के बारे में जो जानना चाहिए

यह फ़ैसला आपका है कि आपको अपने फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच में शामिल होना है या नहीं।

यह सूचना-पत्रक फ़ैसला करने में आपकी मदद करेगा।

हम फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच वाली पेशकश क्यों कर रहे हैं?

विशेष रूप से प्रशिक्षित नर्सों द्वारा संचालित, फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच का उद्देश्य यह पता लगाना है कि आपके फेफड़े कितनी अच्छी तरह से काम कर रहे हैं।

इससे पहले कि आपको कुछ गड़बड़ लगे, फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच से समस्याओं का जल्द पता लगाने में मदद मिल सकती है।

यदि फेफड़े का कैंसर, अथवा आपके सांस लेने में या फेफड़ों के साथ कोई अन्य समस्या जल्द पता कर ली जाए, तो इलाज सरल और ज़्यादा कामयाब हो सकता है।

हम किन्हें आमंत्रित करते हैं?

आपके इलाके में 55 से लेकर 75 वर्ष से कम उम्र वाले उन लोगों के फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच (lung health checks) की जाएगी, जो धूम्रपान करते हैं या धूम्रपान किया करते थे।

NHS फेफड़े के स्वास्थ्य की जाँच (NHS lung health checks) NHS स्वास्थ्य की जाँच (NHS health checks) से भिन्न हैं।

भले ही आप हाल ही में स्वास्थ्य की जाँच करा चुके हैं, तब भी आपको अपने फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच में शामिल होने पर विचार करना चाहिए।

"यदि आपको फेफड़े के स्वास्थ्य की जाँच कराने का आमंत्रण मिलता है, तो कृपया पहुँचें।

आपका कुछ नहीं जाएगा और सब कुछ मिलना ही है।

मैं जीता-जागता सबूत हूँ कि जल्दी पता लगने पर बाद में आप एक पूर्ण और सुखी जीवन जी सकते हैं।"

Terri Kay
फेफड़े के स्वास्थ्य की जाँच में सहभागी
(Lung Health Check Attendee)

आपके फेफड़े कितनी अच्छी तरह से काम कर रहे हैं, यह पता लगाने के लिए 55-74 आयु वर्ग के लोगों की एक साधारण जाँच।

फेफड़े के स्वास्थ्य की किसी जाँच में क्या होता है?

आप अपने अपॉइंटमेंट पर किसी नर्स से मिलेंगे। आपके फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच में लगभग 30 मिनट लगेंगे।

1. नर्स आपसे सांस लेने और आपके फेफड़ों के समग्र स्वास्थ्य से जुड़े कुछ सवाल पूछेंगी/पूछेंगे। वे आपसे आपकी जीवन शैली, परिवार और चिकित्सा इतिहास के बारे में पूछेंगी/पूछेंगे।

2. वे जाँच कर सकती/सकते हैं कि आप कितनी अच्छी तरह से साँस ले पा रहे हैं, ताकि यह पता लगाया जा सके कि आपके फेफड़ों में कोई समस्या तो नहीं है। यह एक सरल परीक्षण होता है, जिसके लिए आप हाथ में पकड़ी हुई स्पाइरोमीटर नामक मशीन में फूँक मारते हैं। यह मशीन मापती है कि साँस में आप कितनी हवा अंदर लेते और बाहर छोड़ते हैं।

3. नर्स आपसे कोई लंग स्कैन कराने के बारे में बात कर सकती/सकते हैं। यह लंग कैंसर के शुरुआती लक्षणों की जाँच करता है और इसे लंग कैंसर स्क्रीनिंग कहा जाता है।

4. वे आपसे पूछेंगी/पूछेंगे कि क्या वे फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच कार्यक्रम (lung health check programme) को बेहतर बनाने के लिए आपकी जानकारी को फ़ाइल में रख सकती/सकते हैं।

आपको नर्स से बात करने और कोई भी प्रश्न पूछने के लिए पर्याप्त समय दिया जाएगा।

आप चाहें तो उस दिन अपने किसी दोस्त, परिवार के सदस्य या जोड़ीदार को साथ ला सकते हैं।

फेफड़े के स्वास्थ्य की जाँच के परिणाम

आपके फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच के तीन संभावित परिणाम ये रहे:

कोई समस्या नहीं मिली।
हो सकता है कि और आगे गौर करने के लिए नर्स को कुछ न मिले। हम आपके GP को लिखेंगे ताकि उन्हें इस अपॉइंटमेंट के बारे में पता रहे।

आपके GP के पास भेजना।
यदि आपके साँस लेने या फेफड़ों में समस्याएँ पाई जाती हैं, तो नर्स आपको आपके GP के पास भेज सकती/सकते हैं। हम आपके GP को लिखेंगे ताकि उन्हें इस अपॉइंटमेंट के बारे में पता रहे।

लंग कैंसर स्क्रीनिंग स्कैन की पेशकश।
आपको लंग कैंसर स्क्रीनिंग स्कैन कराने की पेशकश इस बात पर निर्भर करेगी कि आपको अभी या भविष्य में लंग कैंसर होने की आशंका है या नहीं। हम आपकी जीवन शैली, मेडिकल और पारिवारिक इतिहास से आपके जोखिम का आकलन करते हैं। नर्स आपको चुनने में मदद करेंगी/करेंगे कि यह परीक्षण आपके लिए सही है या नहीं। हम आपके GP को लिखेंगे ताकि उन्हें इस अपॉइंटमेंट के बारे में पता रहे।

लंग कैंसर क्या होता है?

लंग कैंसर सबसे आम किस्म का कैंसर है।

लंग कैंसर तब होता है जब असामान्य कोशिकाएँ अनियंत्रित तरीके से विभाजित होकर फेफड़े में ट्यूमर का रूप ले लेती हैं।

लंग कैंसर के शुरुआती चरणों में आमतौर पर कोई संकेत या लक्षण नहीं दिखाई देते।

कैंसर का जल्द पता लगने का मतलब है कि इसके ठीक होने की संभावना बहुत ज़्यादा होती है।

ज़्यादातर लंग कैंसर इतनी धीमी गति से बढ़ता है कि लो-डोज़ CT (कंप्यूटेड टोमोग्राफी) स्कैन द्वारा इसका प्रारंभिक चरण में ही पता लगाया जा सकता है।

लंग कैंसर का जल्द पता लगाने के लिए ही हमने फेफड़ों के स्वास्थ्य की यह जाँच शुरू की है।

लंग कैंसर स्क्रीनिंग क्या होती है?

इससे पहले कि आपमें कोई लक्षण दिखें, लंग कैंसर स्क्रीनिंग में फेफड़ों के कैंसर के शुरुआती लक्षणों की जाँच करने के लिए एक लो-डोज़ CT स्कैन का इस्तेमाल किया जाता है। यह एक ख़ास स्कैन है, जिसमें आपके फेफड़ों की संपूर्ण तस्वीर लेने के लिए बेहद कम रेडिएशन और एक कंप्यूटर का इस्तेमाल किया जाता है।

लंग कैंसर स्क्रीनिंग के दौरान क्या होता है?

1 इस स्कैन के दौरान, आमतौर पर आपको एक बिस्तर पर पीठ के बल सीधे लिटा दिया जाता है, जो धीरे-धीरे CT स्कैनर के अंदर चला जाता है। स्कैनर एक अँगूठी के आकार का होता है और जैसे ही आप इससे गुज़रते हैं, यह आपके शरीर के एक छोटे से हिस्से के चारों ओर घूमता है।

2 विशेष रूप से प्रशिक्षित कर्मचारी (जिन्हें रेडियोग्राफर कहा जाता है) CT रूम में एक स्क्रीन के पीछे से स्कैनर को नियंत्रित करते हैं। स्कैन के दौरान आप उन्हें देख सकेंगे और उनसे बात भी कर सकेंगे।

3 स्कैन होते समय आपको बिना हिले-डुले लेटने और 10 सेकंड के लिए साँस लेने के सरल निर्देशों का पालन करना पड़ेगा। इससे सुनिश्चित होता है कि तस्वीरें धुँधली न हों।

4 इस स्कैन में कोई दर्द नहीं होता और इसके बाद आप सामान्य रूप से खा, पी या गाड़ी चला सकते हैं।

लंग कैंसर स्क्रीनिंग के परिणाम

आपको चार हफ़्ते के भीतर अपने परिणाम मिल जाएँगे। चार संभावित परिणाम होते हैं:

कोई असामान्यता नहीं मिली
इसका मतलब है कि स्कैन में लंग कैंसर या अन्य असामान्यताओं के कोई लक्षण नहीं दिखे। हम आपको परिणाम लिख भेजेंगे और दो साल में एक और स्कैन कराने के लिए आपसे आने को कहेंगे। बहरहाल, यह अभी भी संभव है कि लंग कैंसर विकसित हो जाए या हो सकता है कि स्कैन में चूक हो गई हो। यदि अपने अगले स्कैन से पहले आपको कुछ असामान्य नज़र आता है, तो अपने डॉक्टर को बताएँ।

आगे और स्कैन करने की ज़रूरत है
आमतौर पर इसका मतलब होता है कि स्कैन को लेकर कुछ आशंकाएँ हैं। संभवतः यह हानिरहित चीज़ लगती है, लेकिन ज़्यादा गंभीर बात भी हो सकती है। हम आपको लिख भेजेंगे और सिर्फ जाँच करने हेतु सामान्य से पहले लगभग तीन महीने में एक और स्कैन के लिए आपको बुलाएँगे।

असामान्य परिणाम
इसका मतलब है कि स्कैन में कोई असामान्य चीज़ मौजूद है तथा आपको और परीक्षण कराने पड़ेंगे। हम आपको कॉल करेंगे और अस्पताल को लिखेंगे ताकि आपको कोई डॉक्टर देख सकें। इसका मतलब यह हो सकता है कि आपको लंग कैंसर है। असामान्य परिणाम वाले लगभग आधे लोगों को कैंसर होता है।

आकस्मिक निष्कर्ष
इसका मतलब है कि लंग कैंसर का कोई संकेत नहीं है, लेकिन स्कैन में अन्य समस्याओं के संकेत मौजूद हैं, जिनके इलाज या चिकित्सा परामर्श की ज़रूरत पड़ सकती है। हम आपको और आपके GP को लिख भेजेंगे; आपको अपने GP या किसी अन्य डॉक्टर से मिलने की ज़रूरत पड़ सकती है।

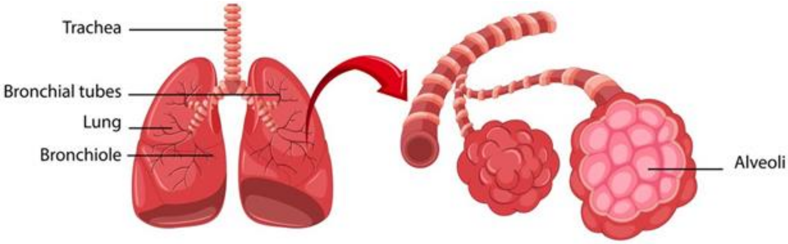
लंग कैंसर की जाँच के फ़ायदे और नुकसान होते हैं। आपको यह तय करने के लिए इस पुस्तिका में दी गई जानकारी पढ़नी चाहिए कि यदि आपको स्क्रीनिंग की पेशकश की जाए, तो आप कराना चाहेंगे या नहीं।

लंग कैंसर स्क्रीनिंग के संभावित लाभ क्या हैं?

लंग कैंसर स्क्रीनिंग के जरिए लोगों में शुरुआती चरण के लंग कैंसर का निदान होने की संभावना लगभग तीन गुना अधिक होती है। जल्दी पता चल जाने पर लंग कैंसर ठीक किया जा सकता है।

- जल्दी पता चल जाने पर सरल और ज़्यादा कामयाब इलाज संभव है। समय से पता लग जाने पर छोटे और शुरुआती लंग कैंसर को अक्सर ऑपरेशन द्वारा पूरी तरह हटाया जा सकता है या रेडियोथेरेपी (कैंसर की कोशिकाओं को मारने के लिए रेडिएशन का इस्तेमाल करना) से इलाज किया जा सकता है।
- शोध बताते हैं कि हर स्कैन के बाद लंग कैंसर स्क्रीनिंग लंग कैंसर से आपके मरने का जोखिम लगभग 25% घटा देती है।

शुरुआती निदान से फ़र्क़ क्यों पड़ता है



आपके पास लोब्स नामक पाँच खंडों से बने दो फेफड़े मौजूद होते हैं।

हर फेफड़ा अंगूर जैसी हज़ारों थैलियों से निर्मित है, जिन्हें एल्वियोली कहा जाता है।

यदि फेफड़े के किसी छोटे-से हिस्से में कोई समस्या है, तो शुरुआती इलाज केवल प्रभावित हिस्से पर ही केंद्रित किया सकता है।

लंग कैंसर स्क्रीनिंग के संभावित नुकसान क्या हैं?

लो-डोज़ CT स्कैन आपको थोड़ी मात्रा में रेडिएशन के संपर्क में लाएगा। यह कुदरती पर्यावरण से करीब साल भर में मिलने वाले रेडिएशन के बराबर होता है।

स्क्रीनिंग मौजूद कैंसर को हमेशा पकड़ नहीं पाती और लंग कैंसर से पीड़ित कुछ लोग छूट ही जाते हैं। इसे फाल्स नेगेटिव परिणाम कहा जाता है और लंग कैंसर स्क्रीनिंग में अक्सर यह नहीं पाया जाता। कभी-कभी स्क्रीनिंग के बाद कैंसर बढ़ना शुरू हो सकते हैं।

कुछ लोगों में, लंग कैंसर मौजूद न होने पर भी परीक्षण कुछ न कुछ पकड़ लेता है। इसे फाल्स नेगेटिव परिणाम कहा जाता है और इसका मतलब होगा कि आपको आगे और परीक्षण, जैसे कि ज़्यादा स्कैन या कोई बायोप्सी करानी पड़ेगी। यह लोगों को चिंता या बेचैनी में डाल सकता है, और आगे के इन परीक्षणों में जोखिम होते हैं।

इलाज की ज़रूरत वाले कैंसर खोजने के साथ-साथ स्क्रीनिंग वे लंग कैंसर भी पकड़ सकती है, जो व्यक्ति को कभी नुकसान नहीं पहुँचाते। नतीजतन, कुछ लोगों में लंग कैंसर मिल जाएगा और अनावश्यक रूप से उसका इलाज होगा, जो अन्यथा कभी खोजा ही नहीं जाता। इसे 'ओवरडायग्नोसिस' कहा जाता है।

कोई फ़ैसला करने में आपकी मदद करना

लंग कैंसर स्क्रीनिंग कराने वाले 250 लोगों का क्या होता है?

शोध से पता चला है कि लंग कैंसर स्क्रीनिंग के दौरान दो लो-डोज़ CT स्कैन कराने वाले 250 लोगों में से:

188 लोगों को किसी भी स्कैन में कोई असामान्यता नहीं मिलेगी।

पहले स्कैन के परिणामों के आधार पर 42 लोगों का एक अतिरिक्त CT स्कैन किया जाएगा।

और आगे के परीक्षणों के लिए 20 लोग अस्पताल जाएँगे।

कोई फ़ैसला करने में आपकी मदद करना

और आगे के परीक्षणों के लिए अस्पताल जाने वाले लोगों का क्या होगा?

3 लोगों के और स्कैन होंगे, मगर कोई परीक्षण नहीं होगा। उनमें लंग कैंसर मौजूद नहीं होगा।

7 लोगों के बायोप्सी जैसे और परीक्षण होंगे। उनमें लंग कैंसर मौजूद नहीं होगा।

500 में से 1 से भी कम व्यक्ति का संदिग्ध कैंसर के लिए ऑपरेशन होगा, लेकिन बाद में बताया जाएगा कि कोई कैंसर नहीं मिला।

10 लोगों के बायोप्सी जैसे और परीक्षण होंगे। उनमें लंग कैंसर मौजूद होगा। इन लोगों को इलाज की पेशकश की जाएगी - अक्सर ऐसा ऑपरेशन - जो कैंसर को ठीक कर सकता है।

स्क्रीनिंग न होने के मुकाबले स्क्रीन किए गए हर 250 लोगों में से कम से कम 1 और व्यक्ति लंग कैंसर से बच जाएगा।

NHS फेफड़े के स्वास्थ्य की जाँच 3,400 लंग कैंसर का निदान करेगी, जिनमें से कई शुरुआती चरण में होंगे।

लंग कैंसर के लक्षण क्या हैं?

लंग कैंसर स्कैन करने के बीच ही विकसित होना शुरू हो सकता है और कभी-कभी यह स्क्रीनिंग की पकड़ में भी नहीं आता। आपको असामान्य लगने वाली हर चीज़ पर नज़र रखनी चाहिए, विशेष रूप से:

- लगातार खाँसी आना या आपकी सामान्य खाँसी में बदलाव होना
- खाँसी में ख़ून निकलना
- सांस उखड़ना
- रहस्यमय थकान या बिलावजह वजन घटना
- सांस लेते या खाँसते समय तकलीफ या दर्द होना
- भूख न लगना

यदि आप इनमें से कोई भी बदलाव पाते हैं, तो जल्द से जल्द अपने GP से मिलें। अन्य स्कैन का इंतज़ार न करें।

मैं अपने लंग कैंसर का जोखिम घटाने के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ?

लंग कैंसर रोकने के लिए आप बेहतरीन काम कर सकते/सकती हैं- धूम्रपान न करना।

यदि आप धूम्रपान करते/करती हैं और इसे बंद करना चाहते/चाहती हैं, तो मुफ़्त, स्थानीय और विशेषज्ञ सहायता उपलब्ध है। आपके फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच केंद्र में मौजूद नर्स इन सेवाओं से आपका संपर्क करा सकती/सकते हैं। स्टॉप स्मोकिंग सर्विस (Stop Smoking Service) की मदद से आपके धूम्रपान छोड़ने की संभावना तीन गुना बढ़ जाती है। अपने GP से मुफ़्त और स्थानीय सहायता की उपलब्धता के बारे में पूछें।

NHS स्मोकफ्री (NHS Smokefree) से 0300 123 1044 पर संपर्क करें या www.nhs.uk/smokefreeपर जाएँ।

और ज़्यादा जानना चाहते/चाहती हैं?

लंग कैंसर, फेफड़ों के स्वास्थ्य की जाँच और धूम्रपान पर परामर्श के बारे में अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ:

NHS लंग कैंसर की जानकारी (NHS Lung Cancer Information)
www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/

NHS स्मोकफ्री (NHS Smokefree)
www.nhs.uk/smokefree

कैंसर रिसर्च UK (Cancer Research UK)
www.cruk.org/lunghealthchecks
www.cruk.org/about-cancer/lung-cancer
www.cruk.org/smoking

Roy Castle लंग कंसर फाउंडेशन (Roy Castle Lung Cancer Foundation)
www.roycastle.org/information
www.roycastle.org/help-and-support

स्थानीय इलाके की स्टॉप स्मोकिंग सर्विसेस (Stop Smoking Services) के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए:

https://yourhealthnotts.co.uk
टेलीफ़ोन: 0115 7722515

इस परियोजना के बारे में कोई गोपनीयता सूचना NHS इंग्लैंड की इस वेबसाइट पर मिल सकती है
https://www.england.nhs.uk/homepage/