



آپ کو اپنے پھیپھڑے کی صحت کی جانچ کے بارے میں کیا
جاننے کی ضرورت ہے



اپنے پھیپھڑے کی صحت کی جانچ میں جانا ہے یا نہیں یہ آپ کا فیصلہ ہوتا ہے۔

یہ پرچہ فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

ہم آپ کو پھیپھڑے کی صحت کی جانچیں کیوں پیش کر رہے ہیں؟

خصوصی طور پر تربیت یافتہ نرسوں کے ذریعے جانے والی پھیپھڑے کی صحت کی جانچوں کی غرض یہ پتہ کرنا ہے کہ آپ کے پھیپھڑے کتنی اچھی طرح کام کر رہے ہیں۔ اپنے پھیپھڑے کی صحت کی جانچ میں جانا واقعی اہم ہے، چاہے آپ تندرست اور صحت مند محسوس کرتے ہوں۔

اگر پھیپھڑے کے کینسر، یا آپ کے تنفس یا پھیپھڑوں میں کسی دیگر مسئلے کا بروقت پتہ چل جاتا ہے تو علاج آسان تر اور مزید کامیاب ہو سکتا ہے۔

ہم کسے مدعو کرتے ہیں؟

پھیپھڑے کی صحت کی جانچیں آپ کے علاقے میں 55 تا 74 سال کی عمر کے ان لوگوں کو پیش کی جا رہی ہیں جو سگریٹ نوشی کرتے ہیں یا سگریٹ نوشی کرتے رہے ہیں۔

NHS کی پھیپھڑے کی صحت کی جانچیں NHS کی صحت کی جانچوں سے مختلف ہیں۔

چاہے آپ نے حال ہی میں صحت کی جانچ کروائی ہو، آپ کو پھر بھی اپنے پھیپھڑے کی صحت کی جانچ میں جانے پر غور کرنا چاہیے۔

"اگر آپ کو پھیپھڑے کی صحت کی جانچ میں جانے کے لیے مدعو کیا جاتا ہے تو براہ کرم تشریف لے جائیں۔"

ہمارے پاس کھونے کے لیے کچھ نہیں ہے اور پانے کے لیے سب کچھ ہے۔

میں اس بات کا زندہ ثبوت ہوں کہ، بروقت پتہ چل جانے پر، آپ اس کے بعد ایک بھرپور اور خوشگوار زندگی جی سکتے ہیں۔"

ٹیری کے (Terri Kay)

پھیپھڑے کی صحت کی جانچ میں حاضر باش



آپ کے پھیپھڑے کتنی اچھی طرح کام کر رہے ہیں اس کا پتہ کرنے کے لیے 55-74 سال کی عمر کے لوگوں کے لیے ایک آسان چیک اپ۔

پھیپھڑے کی صحت کی جانچ میں کیا ہوتا ہے؟

آپ کی اپائنٹمنٹ میں آپ کی ملاقات ایک نرس سے ہوگی۔ آپ کے پھیپھڑے کی صحت کی جانچ میں لگ بھگ 30 منٹ لگیں گے۔

نرس آپ سے آپ کے تنفس اور آپ کی مجموعی پھیپھڑے کی صحت کے بارے میں کچھ سوالات پوچھے گی۔ وہ آپ کے طرز زندگی، فیملی اور طبی سرگزشت کے بارے میں پوچھیں گے۔

1

نرس پھیپھڑے کا اسکین کروانے کے بارے میں آپ سے بات کر سکتی ہے۔ اس سے پھیپھڑے کے کینسر کی ابتدائی نشانیوں کی جانچ ہوتی ہے اور اسے پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ کہا جاتا ہے۔

2

وہ آپ سے پوچھیں گے کہ آیا پھیپھڑے کی صحت کی جانچ پروگرام کو بہتر بنانے میں اپنی مدد کے لیے ہم آپ کی معلومات کو فائل میں درج کر سکتے ہیں۔

3

آپ کے پاس نرس سے بات چیت کرنے اور کوئی سوال پوچھنے کے لیے کافی وقت ہوگا۔

اگر آپ چاہیں تو آپ اس دن اپنے ساتھ کسی دوست، فیملی ممبر یا پارٹنر کو اپنے ساتھ لا سکتے ہیں۔

پھیپھڑے کی صحت کی جانچ کے نتائج

آپ کے پھیپھڑے کی صحت کی جانچ سے ماخوذ تین امکانی نتائج یہ ہیں:

کوئی مسئلہ نہیں ملا۔

ممکن ہے نرس کو مزید نظر ڈالنے کے غ لیے کچھ نہ ملے۔ ہم آپ کی GP پریکٹس کو خط لکھیں گے تاکہ انہیں اپائنٹمنٹ کے بارے میں معلوم ہو جائے۔

آپ کی GP پریکٹس کو ریفرل۔

اگر آپ کے تنفس یا پھیپھڑے میں مسائل پائے جاتے ہیں تو نرس آپ کو آپ کی GP پریکٹس کے پاس ریفر کر سکتی ہے۔ ہم آپ کی GP پریکٹس کو خط لکھیں گے تاکہ انہیں اپائنٹمنٹ کے بارے میں معلوم ہو جائے۔

پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ اسکین کی پیشکش۔

آپ کو پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ اسکین کی پیشکش کی جائے گی یا نہیں اس کا انحصار ابھی یا مستقبل میں پھیپھڑے کا کینسر ہونے کے آپ کے امکان پر ہوگا۔ ہم آپ کے طرز زندگی، طبی اور فیملی کی سرگزشت سے آپ کے خطرے کا پتہ لگاتے ہیں۔ نرس یہ منتخب کرنے میں آپ کی مدد کرے گی کہ آیا ٹیسٹ آپ کے لیے درست ہے۔ ہم آپ کی GP پریکٹس کو خط لکھیں گے تاکہ انہیں اپائنٹمنٹ کے بارے میں معلوم ہو جائے۔

پھیپھڑے کا کینسر کیا ہے؟

پھیپھڑے کا کینسر سب سے عام کینسر کی اقسام میں سے ایک ہے۔

پھیپھڑے کا کینسر تب ہوتا ہے جب خلاف معمول خلیے ایک بے قابو انداز میں تقسیم ہو کر پھیپھڑے میں رسولی کی شکل اختیار کر جاتے ہیں۔

پھیپھڑے کے کینسر کے ابتدائی مرحلے میں عموماً کوئی نشانیاں یا علامات نہیں ہوتی ہیں۔

کینسر کا بروقت پتہ لگانے کا مطلب یہ ہے کہ اس سے شفا ہو جانے کا بہت زیادہ امکان ہے۔

بیشتر پھیپھڑے کے کینسر کی افزائش اس قدر سست رفتار سے ہوتی ہے کہ کم خوراک والی CT (کمپیوٹڈ ٹوموگرافی) اسکین سے ابتدائی مرحلے میں اس کا پتہ نہیں چل پاتا ہے۔

پھیپھڑے کے کینسر کا بروقت پتہ لگانے میں مدد کے لیے بی ہم نے یہ پھیپھڑے کی صحت کی جانچ تشکیل دی ہے۔

پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ کیا ہے؟

پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ میں، آپ میں کوئی علامات پیدا ہونے سے قبل پھیپھڑے کے کینسر کی ابتدائی نشانیوں کی جانچ کرنے کے لیے کم خوراک والی CT کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ ایک خاص اسکین ہوتا ہے جس میں تابکاری کی ایک کافی کم خوراک اور آپ کے پھیپھڑوں کی تفصیلی تصویر کے لیے ایک کمپیوٹر کا استعمال ہوتا ہے۔

پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ کے دوران کیا ہوتا ہے؟

1 اسکین کے دوران، آپ عموماً ایک بستر پر اپنی پیٹھ کے بل لیٹ جائیں گے جو آہستگی سے CT اسکینر میں چلا جاتا ہے۔ اسکینر کی شکل ایک چھلے جیسی ہوتی ہے اور جب آپ اس سے ہو کر گزرتے ہیں تو یہ آپ کے جسم کے ایک چھوٹے سیکشن کے گرد گردش کرتا ہے۔

2 خاص طور پر تربیت یافتہ عملہ (جسے ریڈیوگرافر کہا جاتا ہے) CT روم میں ایک اسکرین کے پیچھے سے اسکینر کو کنٹرول کرتا ہے۔ اسکین کے دوران آپ انہیں دیکھ اور ان سے بات کر پائیں گے۔

3 اسکین ہو جانے پر، آپ کو اب بھی ساکت لیٹے رہنا ہوگا اور 10 سیکنڈ تک تنفس کی آسان ہدایات پر عمل کرنا ہوگا۔ اس سے یہ یقینی ہو جاتا ہے کہ تصاویر دھندلی نہیں ہیں۔

4 یہ اسکین بے درد ہوتا ہے اور آپ کے اسکین کے بعد آپ کھانے، پینے یا ڈرائیو کرنے پر قادر ہوں گے۔



پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ کے نتائج

آپ کے نتائج چار ہفتوں کے اندر آپ کو مل جائیں گے۔ چار امکانی نتائج یوں ہوتے ہیں:

کوئی بے اعتدالی نہیں پائی گئی

اس کا مطلب یہ ہے کہ اسکین میں پھیپھڑے کے کینسر کی کوئی نشانی یا بے اعتدالی نہیں نظر آئی تھی۔ ہم نتائج کے ساتھ آپ کو خط لکھیں گے اور دو سال پر دوسرے اسکین کے لیے آپ کو واپس آنے کو کہیں گے۔ تاہم، اب بھی ممکن ہے کہ پھیپھڑے کا کینسر فروغ پا سکتا ہے یا ہو سکتا ہے اسکین میں یہ چھوٹ گیا ہو۔ اگر آپ کے اگلے اسکین سے پہلے کوئی ایسی چیز نظر آتی ہے جو نارمل نہیں ہے تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

مزید اسکین درکار ہے

عموماً اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اسکین پر کچھ سایے آئے ہیں۔ یہ شاید کوئی غیر مضر چیز ہو سکتی ہے لیکن یہ مزید سنگین ہو سکتی ہے۔ ہم آپ کو خط لکھیں گے اور نارمل سے جلد ہی، لگ بھگ تین ماہ میں بس چیک کرنے کی خاطر دوسرے اسکین کے لیے آپ کو آنے کو کہیں گے۔

خلاف معمول نتیجہ

اس کا مطلب یہ ہے کہ اسکین میں کوئی چیز خلاف معمول ہے اور آپ کو مزید ٹیسٹوں کی ضرورت ہے۔ ہم آپ کو کال کریں گے اور ہسپتال کو خط لکھیں گے تاکہ آپ کو ایک ڈاکٹر کو دکھایا جا سکے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو کینسر ہے۔ خلاف معمول نتیجہ والے لگ بھگ آدھے لوگوں کو پھیپھڑے کا کینسر ہوگا۔

اتفاقی نتیجہ

اس کا مطلب یہ ہے کہ پھیپھڑے کے کینسر کی کوئی نشانی نہیں ہے لیکن اسکین میں دیگر مسائل کی ایسی نشانیاں ہیں جن کے لیے علاج یا طبی مشورہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہم آپ کو اور آپ کی GP پریکٹس کو خط لکھیں گے؛ آپ کو اپنے GP یا دوسرے ڈاکٹر کو دکھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ کے فائدے اور خطرات بھی ہیں۔ آپ کو اس کتابچہ میں درج معلومات پڑھ لینی چاہئیں تاکہ یہ فیصلہ کرنے میں آپ کو مدد ملے کہ اگر آپ کو اسکرین کی پیشکش کی جائے تو کیا آپ یہ کروانا چاہتے ہیں۔



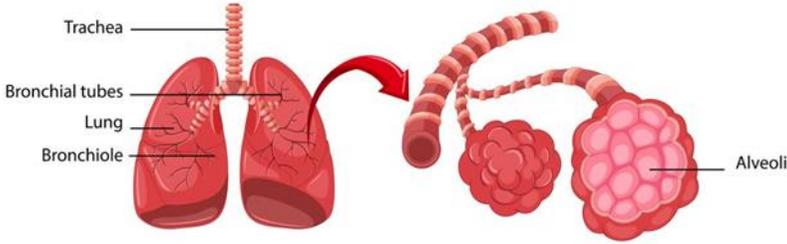
پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ کے ممکنہ فوائد کیا ہیں؟

پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ کے ذریعہ لوگوں میں ابتدائی مرحلہ کے پھیپھڑے کے کینسر کی تشخیص ہونے کا لگ بھگ تین گنا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ ہر وقت پتہ لگ جانے والے پھیپھڑے کے کینسر سے شفا ہو سکتی ہے۔

◆ بروقت پتہ لگ جانے پر، علاج آسان اور مزید کامیاب ہو سکتا ہے۔ اگر وقت پر پتہ لگ جائے تو چھوٹے اور شروعاتی پھیپھڑے کے کینسر کو آپریشن کے ذریعہ مکمل طور پر نکالا جا سکتا ہے یا ریڈیو تھراپی سے (کینسر کے خلیوں کو ہلاک کرنے کے لیے تابکاری کا استعمال کر کے) علاج کیا جا سکتا ہے۔

◆ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ ہر اسکین کے بعد پھیپھڑے کے کینسر سے موت واقع ہونے کے آپ کے خطرے کو لگ بھگ 25% کم کرتی ہے۔

بروقت تشخیص سے فرق کیوں پڑتا ہے



آپ کو لو تھڑے نامی پانچ سیکشن پر مشتمل دو پھیپھڑے ہیں۔

ہر پھیپھڑا ہزاروں انگور نما تھیلیوں سے بنا ہوتا ہے، جس کو جوف دندان کہا جاتا ہے۔

اگر پھیپھڑے کے ایک حصے میں کوئی مسئلہ ہو تو ابتدائی علاج محض اسی حصے پر فوکس کر سکتا ہے جو متاثر ہوا ہے۔

پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ کے ممکنہ ضرر کیا ہیں؟

کم خوراک والے CT اسکین میں آپ کا سامنا تابکاری کی معمولی مقدار سے ہوگا۔ یہ اتنی ہی مقدار ہوگی جو قدرتی ماحول سے لگ بھگ ایک سال کی تابکاری کی مقدار ہوتی ہے۔

اسکریننگ سے ہمیشہ کینسر کی موجودگی کا پتہ نہیں چلتا ہے اور پھیپھڑے کے کینسر والے کچھ لوگ چھوٹ جائیں گے۔ اسے غلط منفی نتیجہ کہا جاتا ہے اور پھیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ میں کافی غیر عمومی ہے۔ بعض اوقات کینسر کی افزائش اسکریننگ کے بعد شروع ہو سکتی ہے۔

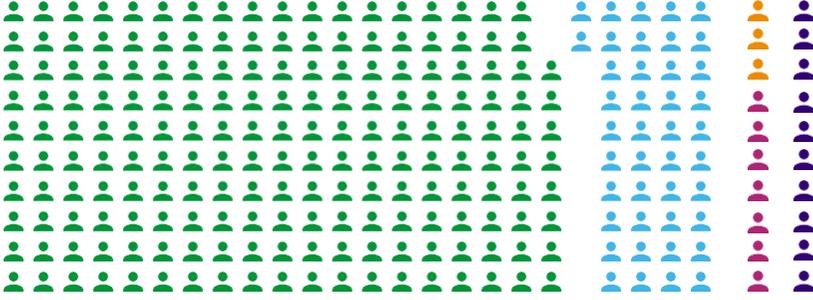
کچھ لوگوں میں، ٹیسٹ سے کچھ بے ہنگم چیز پکڑ میں آتی ہے حالانکہ وہ پھیپھڑے کا کینسر نہیں ہوتی ہے۔ اسے غلط مثبت نتیجہ کہا جاتا ہے اور اس کا مطلب یہ ہو گا کہ آپ کو مزید ٹیسٹوں جیسے مزید اسکین یا بایوپسی کی ضرورت ہے۔ یہ چیز لوگوں کو مضطرب یا فکرمند بنا سکتی ہے اور ان مزید ٹیسٹوں میں خطرات ہوتے ہیں۔

علاج طلب کینسر کا پتہ لگنے کے ساتھ، اسکریننگ سے پھیپھڑے کے ایسے کینسر بھی پکڑ میں آ سکتے ہیں جو کبھی بھی فرد کے لیے ضرر کا سبب نہیں بنیں گے۔ نتیجتاً، بعض لوگوں میں ایسے پھیپھڑے کے کینسر کی تشخیص ہوگی اور غیر ضروری طور پر اس کا علاج ہوگا جس کا بصورت دیگر کبھی بھی پتہ نہیں چلتا۔ اس کو 'بیش تشخیص' کہا جاتا ہے۔

فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرنا

پہیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ کروانے والے 250 لوگوں کے ساتھ کیا ہوتا ہے؟

تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ کم خوراک والے دو CT اسکین کروانے والے 250 لوگ جب پہیپھڑے کے کینسر کی اسکریننگ کروائیں گے تو:



188 لوگوں میں ان کے اسکین کے وقت کوئی بے اعتدالی نہیں ہوگی۔



42 لوگ اپنے پہلے والے اسکین کے نتائج کی بنیاد پر ایک سے زائد CT اسکین کروائیں گے۔



20 لوگ مزید ٹیسٹوں کے لیے ہسپتال جائیں گے۔



فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرنا

جو 20 لوگ مزید ٹیسٹوں کے لیے ہسپتال جائیں گے ان کے ساتھ کیا ہوگا؟

3 لوگوں کے مزید اسکین ہوں گے لیکن کوئی ٹیسٹ نہیں ہوگا۔
انہیں پھیپھڑے کا کینسر نہیں ہوگا۔



7 لوگوں کے مزید ٹیسٹ بایوپسی کے بطور ہوں گے۔ انہیں
پھیپھڑے کا کینسر نہیں ہوگا۔



500 لوگوں میں سے 1 سے کم کا مشکوک کینسر کے مدنظر
آپریشن ہوگا لیکن آگے چل کر بتایا جائے کہ کوئی کینسر نہیں
پایا گیا۔

10 لوگوں کے مزید ٹیسٹ بایوپسی کے بطور ہوں گے۔ انہیں
پھیپھڑے کا کینسر ہوگا۔ ان لوگوں کو علاج - بیشتر دفعہ آپریشن
- کی پیشکش کی جائے گی جس سے کینسر سے شفا ہو سکتی
ہے۔



اسکریننگ کروانے والے ہر 250 لوگوں میں سے کم از کم مزید 1 ایسا فرد پھیپھڑے کے
کینسر کے ساتھ رہتا جس نے اگر اسکریننگ نہیں کروائی ہوتی۔

NHS کی پھیپھڑے کی صحت کی جانچیں 3,400 پھیپھڑے کے کینسر کی تشخیص کریں
گی، جن میں سے بہت سارے ابتدائی مرحلے میں ہوں گے۔

پھیپھڑے کے کینسر کی علامات کیا ہیں؟

پھیپھڑے کا کینسر اسکینز کے بیچ میں پیدا ہونا شروع ہو سکتا ہے اور اسکریننگ میں بعض اوقات پھیپھڑے کا کینسر چھوٹ سکتا ہے۔ کسی ایسی چیز پر نگاہ رکھنا اہم ہے جو آپ کے لیے خلاف معمول ہو، خاص طور پر:

- ◆ مستقل کھانسی یا آپ کی نارمل کھانسی میں تبدیلی
- ◆ کھانسنے پر خون آنا
- ◆ سانس پھولنا
- ◆ بلا وجہ ہی تھکاوٹ یا وزن گرنا
- ◆ سانس لینے یا کھانسنے کے وقت درد یا تکلیف
- ◆ بھوک ختم ہو جانا

اگر آپ کو ان میں سے کوئی تبدیلیاں نظر آتی ہیں، جتنی جلدی ممکن ہو اپنے GP کو دکھائیں۔ دوسرے اسکین کا انتظار نہ کریں۔

میں پھیپھڑے کا کینسر پیدا ہونے کے اپنے خطرے کو کس طرح کم کر سکتا ہوں؟

پھیپھڑے کا کینسر روکنے کے لیے واحد بہترین کام جو آپ کر سکتے ہیں وہ ہے سگریٹ نوشی نہیں کرنا۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہی ہیں اور چھوڑنا چاہتے ہیں تو ایک مفت، مقامی اور ایکسپرٹ کا تعاون دستیاب ہے۔ آپ کے پھیپھڑے کی صحت کی جانچ میں موجود نرس ان خدمات سے آپ کا رابطہ کروا سکتی ہے۔ اسٹاپ اسموکنگ سروس (Stop Smoking Service) کی مدد سے آپ کو سگریٹ نوشی چھوڑنے کا تین گنا زیادہ امکان ہے۔ دستیاب مفت اور مقامی تعاون کے بارے میں اپنے GP پریکٹس سے پوچھیں۔

NHS اسموک فری (NHS Smokefree) سے 0300 123 1044 پر رابطہ کریں یا www.nhs.uk/smokefree ملاحظہ کریں۔

مزید جاننا چاہتے ہیں؟

پھیپھڑے کے کینسر، پھیپھڑے کی صحت کی جانچوں اور سگریٹ نوشی سے متعلق مشورہ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:

NHS لنگ کینسر انفارمیشن (NHS Lung Cancer Information)
www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/

NHS اسموک فری (NHS Smokefree)
www.nhs.uk/smokefree

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

رائے کیسل لنگ کینسر فاؤنڈیشن (Roy Castle Lung Cancer Foundation)
www.roycastle.org/information
www.roycastle.org/help-and-support

مقامی علاقے میں سگریٹ نوشی چھوڑنے سے
متعلق سروسز کے بارے میں مزید معلومات کے
لیے:

<https://www.ncgpa.org.uk/stub-it>

0583 824 0115

ncgpa.stubit@nhs.net

دوسری زبان یا فارمیٹ میں ان معلومات کی درخواست کرنے کے لیے براہ کرم مشغولیتی ٹیم (Engagement Team) سے: nnicb-nn.engagement@nhs.net پر رابطہ کریں یا 07385360071 پر کال یا ٹیکسٹ کریں۔

اس پروجیکٹ کے بارے میں رازداری کا نوٹس NHS انگلینڈ کی ویب سائٹ
پر مل سکتا ہے <https://www.england.nhs.uk/homepage/>