



फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ बारेमा



फोक्सोको क्यान्सर प्रारम्भमा नै पत्ता लगाउने सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको नियमित रूपमा फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ (जाँच) गर्नु हो।



अष्ट्रेलियामा क्यान्सरका कारण हुने मृत्युको प्रमुख कारण फोक्सोको क्यान्सर हो। तर यदि प्रारम्भमा नै पत्ता लाग्यो भने, अधिकांश अवस्थाहरूको सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ।



फोक्सोको क्यान्सरको सबैभन्दा ठूलो जोखिम कारक सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन हो।



फोक्सोको क्यान्सर विश्वभर सबैभन्दा प्रचलित क्यान्सरहरू मध्येको एक हो।



फोक्सोमा कोशिकाहरूको अनियन्त्रित वृद्धि हुन थालेपछि फोक्सोको क्यान्सर शुरु हुन्छ।



स्क्रिनिङले क्यान्सरको उपचार वा निको पार्न त्यति गाह्रो नभएको बेला मै लक्षणहरू देखिनुभन्दा अगाडि नै क्यान्सर पत्ता लगाउने काम गर्छ।



Australian Government

NATIONAL
LUNG CANCER
SCREENING
PROGRAM

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ भनेको के हो?

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङमा फोक्सोको क्यान्सरको प्रारम्भिक लक्षणहरू हेर्नको लागि कम-डोजको कम्प्युटेड टोमोग्राफी (CT) स्क्यान गरिन्छ। स्क्रिनिङ लक्षणहरू (जस्तै, खोकी निको नहुने, खोकदा रगत देखिने) नभएका मानिसहरूका लागि हो।

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङमा 'नोड्युल्स' अथवा गाँठागुठि भनिने कुनै पनि साना गिर्खाहरू हेर्नको लागि कम-डोजको सी.टी. स्क्यान (कम-डोजको विकिरण) प्रयोग गरिन्छ। धेरैजसो गाँठागुठिहरू क्यान्सर हुँदैनन्।

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङको लागि कम-डोजको सी.टी. स्क्यान निःशुल्क छ, यो मेडिकेयरले व्यहोर्ने छ।

यो किन महत्त्वपूर्ण छ?

अष्ट्रेलियामा क्यान्सरका कारण हुने मृत्युको प्रमुख कारण फोक्सोको क्यान्सर हो। तर यदि प्रारम्भमा नै पत्ता लाग्यो भने, अधिकांश अवस्थाहरूको सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ।

स्क्रिनिङ कुनै पनि लक्षण नभएका स्वस्थ व्यक्तिहरूका लागि हो। स्क्रिनिङले तपाईंको जीवन बचाउन सक्छ।

जब फोक्सोको क्यान्सर सुरु हुन्छ, यसको कुनै लक्षण हुँदैन। खोकदा रगत देखिने वा बिना कारण तौल घट्दै जाने जस्ता लक्षणहरूले फोक्सोको क्यान्सर बल्झेको संकेत गर्न सक्छ।

फोक्सोको क्यान्सरको उपचार गर्ने सबैभन्दा राम्रो समय भनेको गाँठागुठिहरू पत्ता लाग्ने बित्तिकै हो। जब फोक्सोको क्यान्सर प्रारम्भमा नै पत्ता लाग्छ, यसको उपचार गर्न त्यति गाह्रो हुँदैन र धेरैजसो मानिसहरू निको भएर आफ्नो सामान्य जीवनमा फर्कन्छन्।

तपाईंले स्वस्थ महसुस गरेता पनि, जाँच गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



के म योग्य छु?

यदि तपाईंले तलका सबै मापदण्डहरू पूरा गर्नुहुन्छ भने तपाईं यो कार्यक्रमको लागि योग्य हुनुहुन्छ:



५० देखि ७० वर्ष उमेरको हुनुहुन्छ

र



कम्तिमा ३० प्याक-वर्ष (pack-years) को सुर्तीजन्य चुरोट सेवनको इतिहास छ

(उदाहरणका लागि, ३० वर्षदेखि प्रति दिन एक प्याक, वा १५ वर्षदेखि प्रति दिन २ प्याक)

र



सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्ने वा चुरोट सेवन गरेको इतिहास भएको (१० वर्ष भित्र छोडेको)

र



फोक्सोको क्यान्सर हुने कुनै पनि लक्षण वा संकेतहरू छैनन्

(उदाहरणका लागि, बिनाकारण लगातार खोकी लाग्ने, खोकदा रगत देखिने, बिना कारण सास फेर्न गाह्रो हुने)

तपाईं योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर जान्न आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।



म कहिले जानु पर्छ?

तपाईं यो कार्यक्रमको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने बारे आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भने, तपाईंले प्रत्येक दुई वर्षमा स्क्र्यान गराउन सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई स्क्र्यानको लागि सिफारिस गरिदिने डाक्टर चाहिन्छ। तपाईं सन्धो हुँदा पनि स्क्रिनिङ गराउनु पर्छ।

यदि मलाई लक्षणहरू देखापरेमा के हुन्छ?

यदि तपाईंलाई यी मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू छन् भने, तपाईंको अन्तिम स्क्रिनिङ परीक्षणले धेरै कम जोखिम देखाए तापनि वा तपाईं स्क्र्यानको मध्यममा हुनुहुन्छ भने पनि, कृपया तुरुन्तै आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

- नयाँ खोकी शुरु भएमा वा खोकीमा परिवर्तन आएमा,
- खोक्दा रगत देखिएमा,
- बिना कारण सास फेर्न गाह्रो भएमा,
- धेरै थकान महसुस भएमा,
- बिना कारण तौल घटेमा,
- छाती वा काँधको दुखाइ निको नभएमा,



राष्ट्रिय फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ
कार्यक्रमको बारेमा थप जानकारीको लागि:
www.health.gov.au/nlcsp मा हेर्नुहोस्।

Quitline
13 7848

धूम्रपान छोड्न मद्दतको लागि:
www.quit.org.au मा हेर्नुहोस्।