राष्ट्रिय फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम

समुदायका सदस्यहरूबाट बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

फोक्सोको क्यान्सर भनेको के हो? 02 →

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ भनेको के हो? 02 →

कम डोजको सी.टी. स्क्यान गर्ने बारेमा मैले किन सोच्नु पर्छ? 02 →

स्क्यानको लागि समय लिँदा मैले रेडियोलोजी क्लिनिकलाई के भन्नु पर्ने हुन्छ? 02 →

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङले मलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छ? 02 →

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङका सम्भावित हानिहरू के हुन सक्छन्? 03 →

यदि मलाई फोक्सोको क्यान्सर हुन सक्ने लक्षणहरू देखियो भने के हुन्छ? 03 →

स्क्यान गर्दा कति खर्च लाग्छ? 04 →

म किन योग्य छैन? 04 →

मैले स्क्यान गरे पछि के हुन्छ? 04 →

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङको लागि म कति पटक जानुपर्छ? 04 →

म स्क्रिनिङ गर्न कहाँ जानुपर्छ? 04 →

Australian Government

NATIONAL LUNG CANCER SCREENING PROGRAM

फोक्सोको क्यान्सर भनेको के हो?	फोक्सोको क्यान्सर फोक्सोबाट सुरु हुने क्यान्सर हो। असामान्य कोशिकाहरूको समूह अनियन्त्रण तरिकाले बढ्छन् र शरीरका अन्य भागहरूमा पनि फैलिन सक्छन्।
फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ भनेको के हो?	फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङले तपाईं स्वस्थ महसुस गरिरहेको बेला र कुनै लक्षण देखिनुभन्दा अगाडि नै क्यान्सरका लक्षणहरू खोज्छ। यसले छातीको तस्बिर लिनको लागि कम-डोजको कम्प्युटेड टोमोग्राफी (CT) स्क्यानको प्रयोग गर्दछ र 'नोड्युल्स' अथवा गाँठागुठि भनिने कुनै पनि साना गिर्खाहरू खोज्ने काम गर्छ।
कम डोजको सी.टी. स्क्यान गर्ने बारेमा मैले किन सोच्नु पर्छ?	यदि तपाईंलाई फोक्सोको क्यान्सरको जोखिम बढी छ भने, फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङले क्यान्सरलाई प्रारम्भमा नै उपचारले राम्रो काम गर्ने बेलामा पत्ता लगाउन सक्छ। फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङले तपाईंको जीवन बचाउन सक्छ। यदि तपाईं ५० देखि ७० वर्षको बीचमा हुनुहुन्छ, फोक्सोको क्यान्सर हुने कुनै पनि संकेत वा लक्षणहरू देखिएका छैनन्, सुर्तीजन्य चुरोट सेवन गर्नुभएको छ वा विगत १० वर्ष भित्र छोड्नुभएको थियो र लामो समयको धूम्रपानको इतिहास छ भने फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ तपाईंको लागि सही विकल्प हो कि भनेर थाहा पाउनको लागि तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग भेटघाट गर्नुपर्छ।
स्क्यानको लागि समय लिँदा मैले रेडियोलोजी क्लिनिकलाई के भन्नु पर्ने हुन्छ?	उनीहरूलाई तपाईं फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ सहभागी भएको बताउनुहोस्। अपोइन्टमेन्टमा जानको लागि तपाईंलाई कुनै थप सहयोग चाहिन्छ भने कृपया रेडियोलोजी क्लिनिकलाई थाहा दिनुहोस्। उदाहरणका लागि, यदि तपाईंलाई टेबलमा बस्न मद्दत चाहिन्छ भने, वा यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने।
फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङले मलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छ?	**फोक्सोको क्यान्सर प्रारम्भमा नै पत्ता लगाएर:** क्यान्सर प्रारम्भमा नै पत्ता लागेमा उपचारका धेरै विकल्पहरू हुन्छन् र निको हुने सम्भावना पनि बढी हुन्छ। **मनको शान्ति:** स्क्रिनिङले फोक्सोको क्यान्सर मात्र नभई अन्य फोक्सोका रोगहरूलाई पनि निर्मूल पर्छ। कम-डोजको सी.टी. स्क्यानले तपाईंको फोक्सोको स्वास्थ्य बारे आश्वस्त प्रदान गर्न सक्छ। **तपाईंको धूम्रपानको इतिहासबारे छलफल गर्न र त्याग्न चाहेमा सहयोग प्राप्त हुने अवसर दिन्छ।**

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङका सम्भावित हानिहरू के हुन सक्छन्?

गलत चिकित्सा परिणाम: स्क्रिनिङ गरिएका सबै व्यक्तिहरूमा, १०० मध्ये लगभग ३ जनामा उच्च वा अति उच्च जोखिम भएका गाँठागुठी फेला पर्छ। उच्च जोखिम वा अति उच्च जोखिम भएका गाँठागुठिहरु क्यान्सर हुन् वा होइन्न भनेर हेर्न, स्क्यान वा बायोप्सी जस्ता थप परीक्षणहरू गर्न आवश्यक पर्दछ। उच्च जोखिम वा अति उच्च जोखिम भएका गाँठागुठिहरु भएकाहरू मध्ये आधा भन्दा कमलाई फोक्सोको क्यान्सर हुने सम्भावना हुन्छ।

चिन्ता: क्यान्सर स्क्रिनिङ परीक्षणमा सहभागी हुँदा चिन्तित हुनु सामान्य हो। फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ गर्दा जाँच गरिएका आधा मानिसहरूमा गाँठागुठिहरु फेला पर्न सक्छ, तर ९५% भन्दा बढीमा क्यान्सर हुँदैन। तैपनि, स्क्यान गराउनु, नतिजा पर्खनु वा थप स्क्यान वा परीक्षण गर्नु तनावपूर्ण हुन सक्छ। आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् ताकि उनीहरुले तपाईंलाई उपलब्ध सहयोगको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नेछन्।

अतिरञ्जित निदान र अनावश्यक उपचार: केही क्यान्सरहरू अति ढिलो बढ्छन् र यसले तपाईंको जीवनकालमा समस्याहरू नल्याउन सक्छन्। यसलाई 'अतिरञ्जित निदान' भनिन्छ र फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङको क्रममा फेला परेका ३० मध्ये १ क्यान्सरमा यो हुन्छ।

कार्यान्वयनयोग्य थप परिणामहरू: स्क्यान गर्दा शरीरका अन्य भागहरू, घाँटी, छाती र माथिल्लो पेट पनि देखिन सक्छन्। कहिलेकाहीँ यसले फोक्सोमा (क्यान्सर बाहेक अन्य केही, जस्तै एम्फाइसेमा), वा फोक्सो बाहिर (जस्तै मुटु रोग) पत्ता लगाउन सक्छ। यदि तपाईंलाई फोक्सोको क्यान्सरसँग असम्बन्धित चिज पत्ता लाग्यो भने, राष्ट्रिय क्यान्सर स्क्रिनिङ रजिस्टर (NCSR) ले तपाईंलाई आफ्नो डाक्टरसँग भेट्न प्रोत्साहित गर्नेछ। परिणामहरू बारे छलफल गर्न आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

विकिरणको सम्पर्कमा आउँदा: कम-डोजको सी.टी. स्क्यानमा थोरै मात्रामा विकिरण प्रयोग गरिन्छ। यो नियमित जीवनमा प्राकृतिक रूपमा एक वर्षसम्म विकिरणको सम्पर्कमा आएकोभन्दा कम हो। यो जमिन, माटो र जलमा पनि हुन सक्छ। यो न्यून स्तरको विकिरण हो जुन सुरक्षित छ र यसले प्रारम्भिक निदानमा सुधार ल्याउन सक्छ।

यदि मलाई फोक्सोको क्यान्सर हुन सक्ने लक्षणहरू देखियो भने के हुन्छ?

तल दिइएका लगायत, अस्पष्टीकृत लक्षणहरू भएका जो कोहीको लागि स्क्रिनिङ उपयुक्त हुँदैन। यी मानिसहरूले केही भिन्न परीक्षणहरू गराउनु पर्छ।

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

- **खोकी सुरु हुनु वा खोकीमा परिवर्तन आउँनु**
- **खोक्दा रगत देखिएमा,**
- **बिना कारण सास फेर्न गाह्रो भएमा,**
- **धेरै थकान महसुस भएमा,**
- **बिना कारण तौल घटेमा,**
- **छाती वा काँधको दुखाइ निको नभएमा,**

स्क्यान गर्दा कति खर्च लाग्छ?	फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङको लागि कम-डोजको सी.टी. स्क्यान मेडिकेयरले बेहोर्ने छ।
म किन योग्य छैन?	राष्ट्रिय फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम भनेको तल उल्लेखित उमेर र धूम्रपानको इतिहासको मापदण्ड पूरा गरेका र लक्षण नदेखिएका व्यक्तिहरूको लागि एउटा कार्यक्रम हो, जसको उद्देश्य प्रारम्भिक चरणमा नै फोक्सोको क्यान्सर पत्ता लगाउनु हो। अनुसन्धानले पत्ता लगाए अनुसार स्क्रिनिङले ५० देखि ७० वर्ष उमेर समूहका, फोक्सोको क्यान्सर भएको संकेत गर्ने कुनै पनि लक्षण वा चिन्ह नदेखाएका, सुर्तीजन्य चुरोट सेवन गरेका वा विगत १० वर्ष भित्र छोडेका र लामो समयसम्म चुरोट सेवन गरेको इतिहास भएका मानिसहरूलाई फाइदा पुर्‍याउँछ। थप जानकारीको लागि, **'म हाल किन फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङको लागि योग्य छैन?' संसाधन** हेर्नुहोस्। तपाईं भविष्यमा योग्य हुन सक्नुहुन्छ त्यसैले आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गरिरहनुहोस्।
मैले स्क्यान गरे पछि के हुन्छ?	आफ्नो सम्पर्क विवरण अद्यावधिक छ कि छैन जाँच गर्नुहोस्। आफ्नो परिणामहरू हेर्नुहोस्। NCSR ले तपाईंलाई अब के गर्ने भन्ने बारे जानकारी दिनेछ। यो दुई वर्षमा स्क्रिनिङ गर्नुपर्ने (यदि तपाईं धेरै कम जोखिममा भएको पाइएमा) वा आफ्नो नतिजाको लागि आफ्नो डाक्टरलाई भेट्न जाने बारे रिमाइन्डर पठाउने (पाठ सन्देश वा पत्रमार्फत) हुन सक्छ। NCSR बाट रिमाइन्डर प्राप्त गरेपछि फेरि नयाँ कम-डोजको सी.टी. स्क्रिनको लागि आफ्नो सिफारिस लिन डाक्टरलाई भेट्नुहोस्। यदि तपाईंको स्क्यानबाट कम वा बढी जोखिम पत्ता लाग्यो भने तपाईंलाई थप नियमित स्क्यानहरू आवश्यक पर्न सक्छ।
फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङको लागि म कति पटक जानुपर्छ?	तपाईं यो कार्यक्रमको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने बारे आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भने, तपाईंले प्रत्येक दुई वर्षमा स्क्यान गराउन सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई स्क्यानको लागि सिफारिस गरिदिने डाक्टर चाहिन्छ। यदि तपाईंको स्क्यानबाट कम वा बढी जोखिम पत्ता लाग्यो भने तपाईंलाई थप नियमित स्क्यानहरू आवश्यक पर्न सक्छ। यदि तपाईंमा कुनै महत्त्वपूर्ण परिणाम भेटिएको छैन भने, दुई वर्षमा तपाईंको अर्को स्क्यान नभएसम्म तपाईंले आफ्नो फोक्सोको स्वास्थ्यको हेरचाह कसरी गर्न सक्नुहुन्छ भनेर आफ्नो डाक्टरसँग छलफल गर्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, समयसँगै कुनै पनि परिवर्तनहरू देखिनको लागि नियमित रुपमा स्क्यानहरू गर्दा स्क्रिनिङले राम्रो काम गर्छ। त्यसैले तपाईंको फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङको समय हुने बित्तकै आफ्नो स्क्रिनिङ गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
म स्क्रिनिङ गर्न कहाँ जानुपर्छ?	तपाईंको स्क्यानको लागि स्थानीय रेडियोलोजी क्लिनिकमा वा मोबाइल स्क्रिनिङ ट्रक भएको स्थानमा (केही ग्रामीण र दुर्गम क्षेत्रहरूमा) बुक गर्नुहोस्। उनीहरूलाई तपाईं फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ सहभागी भएको बताउनुहोस्।

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।

DT0004838-v01