कम-डोजको सी.टी. स्क्यानको सिफारिस पछि, तपाईंले निम्न कुराहरू गर्नुपर्ने हुन्छ:

- तपाईंको क्षेत्रमा फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ (जाँच) गर्ने ठाउँ आफ्नो डाक्टरसँग बुझ्नुहोस्।
- तपाईंको स्क्यानको लागि स्थानीय रेडियोलोजी क्लिनिकमा वा मोबाइल स्क्रिनिङ ट्रक भएको स्थानमा (केही ग्रामीण र दुर्गम क्षेत्रहरूमा) बुक गर्नुहोस्। तपाईंको स्क्यान मेडिकेयरले व्यहोर्ने छ।
- तपाईंको नि:शुल्क कम-डोजको सी.टी. स्क्यान गराउनुहोस्।

कम-डोजको सी.टी. स्क्यान पछि, तपाईंले निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ:

- NCSR मा तपाईंको सम्पर्क विवरणहरू अद्यावधिक छन् वा छैनन् 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 सी.टी. स्क्यानको लागि आफ्नो सिफारिस लिन डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

तपाईं योग्य भएको खण्डमा, ७० वर्षको उमेर नपुगुन्जेल तपाईंले प्रत्येक दुई वर्षमा स्क्रिनिङ गर्नुपर्छ। प्रत्येक दुई वर्षमा नियमित स्क्रिनिङ गर्दा फोक्सोको क्यान्सर, यसको उपचार गर्न सजिलो हुँदै प्रारम्भमा नै पत्ता लगाउने उत्तम तरिका हो।

यदि तपाईंलाई सन्चो महसुस भइरहेको भएता पनि फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यो कार्यक्रमले फोक्सोको क्यान्सरको उच्च जोखिममा रहेकाहरूलाई लक्षित गर्दछ, तर यदि तपाईं अहिले योग्य नभएता पनि तपाईं अझै जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं आफ्नो उमेर वा धूम्रपानको इतिहासको कारणले गर्दा अहिले कार्यक्रमको लागि योग्य हुनुहुन्न भने, तपाईं भविष्यमा योग्य हुन सक्नुहुन्छ। यो कार्यक्रम अन्तर्गत तपाईं फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङको लागि योग्य हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न भन्ने बारे बुझ्नको लागि नियमित रूपमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई फोक्सोको क्यान्सरको कुनै नयाँ संकेत वा लक्षणहरू देखा परेमा, जस्तै खोक्दा रगत देखिने वा बिना कारण सास फेर्न गाह्रो हुने, तपाईंको पछिल्लो फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङको नतिजा अति कम जोखिम भएको भए पनि, आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

के यसले काम गर्छ?

संयुक्त राज्य अमेरिका र युरोपमा गरिएको फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ सम्बन्धी अनुसन्धानले ७०% सम्म फोक्सोको क्यान्सर उपचार गर्न वा निको पार्न सजिलो हुँदै प्रारम्भिक चरणमा नै पत्ता लागेको देखाउँछ।[2,3]

1. चिकित्सा सेवा सल्लाहकार समिति। १६९९ - राष्ट्रिय फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम सार्वजनिक सारांश दस्तावेज [इन्टरनेट]। क्यानबेरा, अष्ट्रेलिया: अष्ट्रेलिया सरकारको स्वास्थ्य विभाग; २०२२ जुलाई [उद्धृत २०२४ मार्च २८]। रिपोर्ट नम्बर:1699। https://www.msac.gov.au/applications/1699।
2. Aberle, D. et al. नेशनल लङ्ग स्क्रिनिङ ट्रायल रिसर्च टिम। रेडिउस्ड लङ्ग-क्यान्सर मोर्टालिटी व्हिथ लो-डोज कम्प्युटेड टोमोग्राफिक स्क्रिनिङ। *न्यू इङ्गल्याण्ड जर्नल अफ मेडिसिन* 365, 395–409 (2011)।
3. De Koning, H. J. et al. रेडिउस्ड लङ्ग-क्यान्सर मोर्टालिटी व्हिथ भोल्युम सीटी स्क्रिनिङ इन अ रेन्डोमाइज्ड ट्रायल *न्यू इङ्गल्याण्ड जर्नल अफ मेडिसिन* 382, 503–513 (2020)।

DT0004838_V01

Australian Government

NATIONAL LUNG CANCER SCREENING PROGRAM

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।

Nepali | नेपाली

NATIONAL LUNG CANCER SCREENING PROGRAM

राष्ट्रिय फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम भनेको के हो?

जुलाई २०२५ देखि, अष्ट्रेलियाका योग्य व्यक्तिहरूले राष्ट्रिय फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम मार्फत फोक्सोको क्यान्सरको स्क्रिनिङमा सहभागी हुन सक्नेछन्।[1]

स्क्रिनिङ भनेको कुनै पनि लक्षण नदेखिएका मानिसहरूमा क्यान्सरका संकेतहरू पत्ता लगाउने एउटा तरिका हो। यसको लक्ष्य भनेको क्यान्सरलाई सजिलो सँग उपचार गर्न सकिने प्रारम्भिक अवस्थामा नै पत्ता लगाउनु हो।

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

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङले ७०% फोक्सोको क्यान्सरलाई यसको प्रारम्भिक चरण मै, कुनै लक्षण देखिनु अघि र उपचार गर्न सबैभन्दा प्रभावकारी हुँदै पत्ता लगाउन सक्छ।[2,3]

योग्यता (Eligibility)

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, खोक्दा रगत देखिने, बिना कारण सास फेर्न गाह्रो हुने)

तपाईं कार्यक्रममा सहभागी हुन योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर हेर्नको लागि, तपाईंको डाक्टरले तपाईंको 'प्याक-वर्ष (Pack-years)' पत्ता लगाउनको लागि तपाईंको सुर्तीजन्य चुरोट सेवनको इतिहास बारे छलफल गर्न प्रश्नहरु सोध्नेछन्। 'प्याक-वर्ष' भनेको अहिलेसम्म एक व्यक्तिले कति चुरोट सेवन गरेको छ भनेर पत्ता लगाउने तरिका हो।

३० प्याक-वर्ष (pack-years) भनेको ३० वर्षसम्म हरेक दिन २० खिल्ली चुरोटको एक प्याकेट सेवन गर्नु बराबर हो। तपाईंलाई ठ्याक्कै सम्झन गाह्रो हुन सक्छ, त्यसैले तपाईंको डाक्टरले तपाईंले कति चुरोट सेवन गर्नुभयो र कति वर्षसम्म सेवन गर्नुभयो भन्ने आकलनको आधारमा तपाईंको प्याक-वर्ष निकाल्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं स्क्रिनिङको लागि योग्य हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न भनेर पत्ता लगाउन यो कुरा आफ्नो डाक्टरसँग साझा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। प्याक-वर्ष (pack-years) गणना गर्नु एक 'अपूर्ण विज्ञान' हो र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले कार्यक्रमको लागि योग्य भए/नभएको निर्धारण गर्दा धूम्रपानको प्याक-वर्ष (pack-years) गणना गर्न चिकित्सकीय निर्णय र उत्तम आकलनहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ।

कुनै व्यक्ति एक पटक कार्यक्रममा सहभागी भएपछि, उनीहरूको धूम्रपान इतिहास योग्यताको मापदण्ड पुन: मूल्याङ्कन गर्न आवश्यक पर्दैन।

मैले के गर्नुपर्छ?

1. यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भने, तपाईं योग्य भए/नभएको मूल्याङ्कन गर्न डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। स्क्यानको लागि तपाईंलाई सिफारिस चाहिन्छ। तपाईंको डाक्टरले बल्क बिल नगरेको खण्डमा परामर्श शुल्क लाग्न सक्छ। स्क्यान नि:शुल्क हुन्छ, मेडिकेयरले व्यहोर्ने छ।
2. यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंले चिन्ने कोही योग्य छन् भने, उनीहरूलाई आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। यी तपाईंका साथी, आमाबाबु, हजुरबुबा हजुरआमा वा परिवारको अन्य सदस्य हुन सक्छन्। उनीहरूलाई आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्न केही अतिरिक्त सहायता चाहिन सक्छ।
3. फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङका फाइदा र सम्भावित हानिहरूको बारेमा आफ्नो डाक्टरलाई सोध्नुहोस्। फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ तपाईंको लागि सही छ कि छैन भनेर निर्णय गर्न र छलफल गर्न आफ्नो प्राथमिकताहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
4. तपाईंको डाक्टरले तपाईंमाथि कम-डोजको सी.टी. स्क्यान गर्न उपयुक्त हुन्छ कि हुँदैन भनेर जाँच गर्नुहुन्छ। यदि तपाईंलाई हालसालै स्वास्थ्य समस्या भएको छ भने, त्यस्तो समयमा स्क्यान गर्नु तपाईंको लागि उपयुक्त नहुन सक्छ। उदाहरणका लागि, यदि तपाईंले अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि पछिल्लो १२ महिनामा सी.टी. स्क्यान गर्नुभएको थियो वा यदि तपाईंलाई पछिल्लो १२ हप्तामा COVID-19 संक्रमण भएको थियो भने।
5. यदि तपाईं स्क्रिनिङको लागि योग्य र उपयुक्त हुनुहुन्छ र फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङमा सहभागी हुन सहमत हुनुहुन्छ भने, तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई मेडिकेयरद्वारा समेटने नि:शुल्क कम-डोजको सी.टी. स्क्यानको लागि सिफारिस गर्नुहुन्छ।
6. तपाईंको सहमतिमा, तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई राष्ट्रिय क्यान्सर स्क्रिनिङ रेजिस्टर (NCSR) मा दर्ता गर्नुहुन्छ। तपाईंलाई रिमाइन्डरहरू पठाएर र तपाईंको नतिजाहरू तपाईंको डाक्टरलाई पठाएर यसले तपाईंको फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङलाई सहयोग गर्नेछ। यदि तपाईं NCSR मा दर्ता हुन चाहनुहुन्न भने पनि तपाईं फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङमा सहभागी हुन सक्नुहुन्छ। तर यदि तपाईंले सहमति फिर्ता लिएको खण्डमा भने NCSR बाट तपाईंले रिमाइन्डरहरु वा कुनै पनि पत्रचार प्राप्त गर्नुहुने छैन।