म अहिले फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङको लागि किन योग्य छैन?

राष्ट्रिय फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रम तल उल्लेखित उमेर र धूम्रपान इतिहास मापदण्ड पूरा गर्ने र लक्षण नदेखिएका व्यक्तिहरूका लागि हो, जसले प्रारम्भिक चरणमा नै फोक्सोको क्यान्सर पत्ता लगाउने लक्ष्य राख्छ। स्क्रिनिङले निम्न व्यक्तिहरूलाई धेरै फाइदा पुऱ्याएको अनुसन्धानले पत्ता लगाएको छ:

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)

Australian Government

NATIONAL LUNG CANCER SCREENING PROGRAM

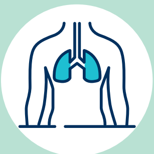
यदि म योग्य छैन तर पनि चिन्तित छु भने मैले के गर्नुपर्छ?

1.

यदि तपाईं ५० वर्षको हुनुभएको छैन भने, ५० वर्ष पुगेपछि योग्यता जाँचको लागि आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्। कार्यक्रम भन्दा बाहिर आफ्नो फोक्सोको स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न अन्य विकल्पहरू बारे आफ्नो डाक्टरसँग छलफल गर्नुहोस्।

2.

यदि तपाईं ७० वर्षभन्दा माथिको हुनुहुन्छ भने, कार्यक्रम बाहिर आफ्नो फोक्सोको स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न अन्य विकल्पहरू बारे आफ्नो डाक्टरसँग छलफल गर्नुहोस्।

3. 

यदि तपाईंलाई निम्न मध्ये कुनै पनि संकेत वा लक्षणहरू छन् भने, स्क्रिनिङ तपाईंको लागि सही छैन:

- 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,

यदि तपाईंलाई यी मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू छन् भने, कृपया तुरुन्तै आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईंमा कुनै संकेत वा लक्षणहरू छन् भने, तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई कार्यक्रम बाहिर स्क्यानको लागि सिफारिस गर्न सक्नुहुन्छ।

4. यदि तपाईं आफ्नो चुरोट सेवन इतिहासका कारणले योग्य हुनुहुन्न भने, तपाईं भविष्यमा योग्य हुन सक्नुहुन्छ। आफ्नो धूम्रपानको इतिहासको बारेमा छलफल गर्न र तपाईं कार्यक्रमको लागि योग्य हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न नियमित रूपमा जाँच गर्न आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

5.

तपाईं कार्यक्रमको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ तर अन्य चिकित्सा कारणहरूले गर्दा हाल कम-डोजको सी.टी. स्क्यानको लागि असक्षम हुन सक्नुहुन्छ। तपाईंको डाक्टरले तपाईंसँग यी कारणहरू बारे छलफल गर्नुहुनेछ।

यदि तपाईं अहिले योग्य हुनुहुन्न भने तपाईं अझै पनि 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।

तपाईं स्क्रिनिङको लागि योग्य नभए पनि तपाईं अझै पनि जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ। कृपया आफ्नो जोखिमका बारेमा र धूम्रपान छोड्न सहायताका लागि आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

धूम्रपान त्याग्नु र धूम्रपानबाट मुक्त रहनुले तपाईंको स्वास्थ्यमा धेरै सुधार ल्याउँछ

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङमा सहभागी हुन तपाईंले धूम्रपान छोड्नु पर्दैन, तर तपाईंले धूम्रपान छोडेपछि तपाईंको शरीरले धेरै चाँडै राम्रो महसुस गर्न थाल्छ। धूम्रपान त्याग्नु कहिल्यै ढिलो हुँदैन। यदि तपाईं फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङको लागि योग्य हुनुहुन्न भने पनि आफ्नो स्वास्थ्य सुधार गर्न र सुरक्षा राख्न धूम्रपान त्याग्नु नै तपाईंले गर्न सक्ने सबैभन्दा उत्तम कुरा हो। निकोटिन निर्भरता एक चिकित्सकीय अवस्था हो जसलाई उपचार गर्न सकिन्छ। **राष्ट्रिय सिशेसन प्लेटफर्म** (National Cessation Platform) (quit.org.au) र MyQuitBuddy **एप** (www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app) ले तपाईंलाई सुरु गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

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