

ابزار تصمیم‌گیری برای غربالگری سرطان ریه دفترچه



فهرست مطالب

← 02	هدف از این ابزار چیست؟
← 02	سرطان ریه چیست؟
← 02	غربالگری سرطان ریه چیست؟
← 03	آیا من واجد شرایط هستم؟
← 03	غربالگری سرطان ریه چگونه می‌تواند به من کمک کند؟
← 04	چه چیز دیگری باید در مورد غربالگری سرطان ریه بدانم؟
← 05	غربالگری سرطان ریه شامل چه مراحل است؟
← 05	بعد از اسکن من چه اتفاقی می‌افتد؟
← 06	نتیجه من به چه معناست و گام بعدی چیست؟
← 07	ابزار تصمیم‌گیری



Australian Government

NATIONAL
LUNG CANCER
SCREENING
PROGRAM



هدف از این ابزار چیست؟

این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید غربالگری سرطان ریه را شروع کنید یا خیر. بسیاری از افراد مزایای غربالگری را درک می‌کنند و آن را اقدامی مفید برای شناسایی سرطان می‌دانند. غربالگری می‌تواند به شیوه‌هایی مختلف به شما کمک کند، اما پیش از تصمیم‌گیری برای انجام آن، باید از برخی نکات آگاه باشید.

این دفترچه طراحی شده است تا اطلاعاتی در اختیار شما قرار دهد که به شما در گرفتن یک تصمیم آگاهانه در مورد اینکه آیا مایل به انجام غربالگری هستید یا خیر، کمک کند. این تصمیم کاملاً به خود شما بستگی دارد - هیچ پاسخ درست یا نادرستی در مورد انجام غربالگری وجود ندارد.

سرطان ریه چیست؟

سرطان ریه نوعی سرطان است که در ریه‌ها آغاز می‌شود. گروهی از سلول‌ها که غیرطبیعی هستند، به طور غیرقابل کنترل رشد می‌کنند و ممکن است به سایر بخش‌های بدن نیز گسترش یابند.

غربالگری سرطان ریه چیست؟

غربالگری سرطان ریه شامل انجام سی‌تی‌اسکن با دوز پایین (low-dose CT) برای افرادی است که علائم ندارند (مثلاً سرفه پایدار و بی‌دلیل ندارند یا سرفه خونی نمی‌کنند) تا علائم اولیه سرطان شناسایی شود. تشخیص زودهنگام سرطان ریه گزینه‌های درمان را افزایش می‌دهد و شانس بیشتری برای درمان به شما می‌دهد.

سی تی اسکن با دوز پایین برای غربالگری سرطان ریه برای کسانی که مدیکر دارند رایگان است.

آیا من واجد شرایط هستم؟

اگر شما تمام معیارهای ذیل را داشته باشید واجد شرایط این پروگرام هستید:



سابقه مصرف سیگار و تنباکو به میزان حداقل 30 پاکت در سال

(برای مثال، یک پاکت در روز به مدت 30 سال یا 2 پاکت در روز به مدت 15 سال) دارید.



سیگار و تنباکو می‌کشید یا سابقه مصرف سیگار دارید

(و در طی 10 سال گذشته آن را ترک کرده اید)



هیچ علامت یا نشانه‌ای که نشان دهنده سرطان ریه باشد، ندارید

(مثلاً سرفه مداوم بدون دلیل، سرفه خونی، تنگی نفس بدون دلیل)



بین 50 تا 70 سال سن دارید

با داکترتان صحبت کنید تا ببینید که آیا شما واجد شرایط هستید یا خیر.



غربالگری سرطان ریه چگونه می‌تواند به من کمک کند؟

مزایای غربالگری سرطان ریه شامل موارد زیر است:

شناسایی زودهنگام سرطان ریه

وقتی سرطان‌ها زود تشخیص داده شوند، گزینه‌های درمانی بیشتری وجود دارد و شانس درمان کامل نیز بیشتر است.

آرامش خاطر

غربالگری می‌تواند نه تنها سرطان ریه، بلکه سایر بیماری‌های ریوی را نیز رد کند. سی‌تی‌اسکن با دوز پایین می‌تواند از سلامت ریه شما اطمینان حاصل کند.

فرصتی فراهم می‌کند تا درباره سابقه مصرف سیگار گفتگو کرده و در صورت تمایل به ترک، حمایت دریافت کنید

برای انجام غربالگری نیازی به ترک سیگار نیست، اما ترک سیگار می‌تواند از سرطان ریه و سایر بیماری‌های ریوی جلوگیری کند و به زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری منجر شود.

چه چیز دیگری باید در مورد غربالگری سرطان ریه بدانم؟

احساس نگرانی در زمان شرکت در یک غربالگری سرطان ریه طبیعی است. حدود 22 تا 51 درصد افرادی که غربالگری انجام می‌دهند، در نخستین اسکن خود ندول‌هایی در ریه خواهند داشت. بیش از 95٪ از این ندول‌ها سرطان ریه نخواهند بود. با این حال، انجام اسکن، انتظار برای نتایج یا انجام اسکن‌ها یا معاینه‌های بیشتر می‌تواند استرس‌زا باشد. با ارائه‌دهنده خدمات سلامت خود صحبت کنید تا درباره پشتیبانی‌های موجود اطلاعات کسب کنید.

مثبت‌های کاذب

غربالگری سرطان ریه ممکن است منجر به نتیجه مثبت کاذب شود (یعنی نتیجه اسکن نشان دهد که ممکن است سرطان ریه داشته باشید، اما بررسی‌های بعدی نشان دهند که چنین نیست). مثبت‌های کاذب ممکن است در هر نوع غربالگری یا آزمایش پزشکی رخ دهند.

تشخیص بیش از حد

برخی از سرطان‌ها رشد بسیار کندی دارند و ممکن است در طول زندگی شما مشکلی ایجاد نکنند. این "تشخیص بیش از حد" نامیده می‌شود و برای حدود 1 از 30 سرطان یافت شده در طول غربالگری سرطان ریه اتفاق می‌افتد. تشخیص بیش‌ازحد (Overdiagnosis) ممکن است در هر نوع غربالگری یا آزمایش پزشکی رخ دهد.

قرار گرفتن در معرض پرتو

سی‌تی اسکن با دوز پایین از کمترین میزان پرتو ممکن استفاده می‌کند، در حالی که همچنان تصویر با کیفیت بالایی ارائه می‌دهد. این مقدار کمتر از یک سال قرار گرفتن در معرض تابش طبیعی در زندگی عادی است. اگر ندولی داشته باشید، ممکن است به اسکن‌های بیشتری نیاز باشد تا مشخص شود که آیا سرطان است یا نه. این میزان کم تابش بی‌خطر است و می‌تواند تشخیص زودهنگام را بهبود بخشد.

یافته‌های اضافی که به سرطان ریه مرتبط نیستند

گاهی غربالگری سرطان ریه مشکلات دیگری را شناسایی می‌کند که می‌توانند توسط ارائه‌دهنده خدمات سلامت شما بررسی و پیگیری شوند. اسکن ممکن است مواردی را درون ریه‌ها (غیر از سرطان، مانند آمفیوزم) یا بیرون از ریه‌ها (مانند بیماری قلبی) نشان دهد. یافتن این موارد می‌تواند امکان درمان نجات‌بخش را فراهم کند، اما ممکن است به آزمایش‌های بیشتری نیاز داشته باشد و باعث نگرانی شما شود.

سوالات کلیدی	غربالگری	عدم انجام غربالگری
شانس ابتلا به سرطان ریه در مراحل اولیه چقدر است؟	70 مورد از 100 سرطان ریه در مراحل ¹ اولیه شناسایی می‌شوند.	7 مورد از 100 سرطان ریه در مراحل اولیه ¹ شناسایی می‌شوند.
احتمال اینکه نتیجه اسکن نشان دهنده سرطان ریه باشد، اما تحقیقات بعدی نشان دهد که سرطان ریه ندارید، چقدر است؟	از بین تمام افرادی که غربالگری می‌شوند، حدود 3 نفر از هر 100 نفر ندول پرخطر یا بسیار پرخطر دارند ¹ . ارائه‌دهنده خدمات سلامت برای اینکه ببینید آیا یک ندول از نظر سرطان پرخطر یا بسیار پرخطر است، ممکن است تحقیقات بیشتری را پیشنهاد کند. کمتر از نیمی از افرادی که ندول پرخطر یا بسیار پرخطر دارند، سرطان ریه دارند.	افرادی که غربالگری انجام نمی‌دهند، از احتمال انجام آزمایش‌های پزشکی غیرضروری جلوگیری می‌کنند، اما در عین حال فرصت شناسایی زودهنگام سرطان‌های ریه بدون علامت را نیز از دست می‌دهند.
احتمال یافتن موردی غیر از سرطان ریه در اسکن چقدر است؟	گاهی اوقات اسکن مواردی را پیدا می‌کند که نیاز به آزمایش‌های بیشتری دارند و گاهی اوقات اسکن بیماری‌های جدی دیگری را پیدا می‌کند که نیاز به درمان دارند. این درمان‌ها می‌توانند زندگی شما را نجات دهند.	افرادی که غربالگری انجام نمی‌دهند، از انجام آزمایش‌های پزشکی اضافی پرهیز می‌کنند، اما همچنین فرصت شناسایی زودهنگام سایر بیماری‌های قابل درمان را نیز از دست می‌دهند.

1. بر اساس بهترین تخمین‌ها از کارآزمایی‌های تصادفی سازی و کنترل شده.

غربالگری سرطان ریه شامل چه مراحل است؟

چند وقت یک بار؟



- هر دو سال یک بار، اگر نتایج طبیعی باشد (ریسک بسیار پایین) و یافته قابل توجهی وجود نداشته باشد.
- در صورت یافتن موردی در اسکن، غربالگری به صورت مکررتر انجام می شود.

چگونه باید آماده شوم؟



- فرم درخواست سی تی اسکن با دوز پایین را از ارائه دهنده خدمات سلامت خود دریافت کنید.
- اسکن خود را بشکل آنلاین، از طریق تلفن یا شخصاً رزرو کنید. به آنها اطلاع دهید که در برنامه ملی غربالگری سرطان ریه شرکت می کنید.
- حتماً فرم درخواست اسکن و کارت مدیکر (Medicare) خود را همراه داشته باشید.
- لباس راحت بپوشید. ممکن است لازم باشد برای اسکن لباسستان را عوض کنید.
- اگر برای پوشیدن لباس یا روی تخت اسکن به کمک نیاز دارید، از قبل به کلینیک اطلاع دهید.
- نیازی به ناشتا بودن نیست.

در روز انجام اسکن چه اتفاقی می افتد؟



- ممکن است از شما خواسته شود یک بررسی سلامت انجام دهید و قد و وزن تان اندازه گیری شود.
- از شما پرسیده خواهد شد که آیا می توانید بازوهای خود را به مدت 5 تا 10 دقیقه بالای سرتان نگه دارید یا نه.
- شما به پشت روی میز دراز می کشید و دستانتان بالای سرتان است. شما نیاز دارید تا نفس خود را برای چند ثانیه نگه دارید و بی حرکت بمانید. تکنسین رادیولوژی از قفسه سینه شما تصویربرداری خواهد کرد. برای انجام این اسکن نیازی به تزریق نخواهید داشت.
- اسکن کردن حدود 10 ثانیه طول می کشد و نباید هیچ دردی احساس کنید.
- وقت ملاقات شما بین 10 تا 15 دقیقه طول خواهد کشید.

چگونه به آنجا مراجعه کنم؟



- از داکتر خود پرسید که غربالگری سرطان ریه در منطقه شما کجا ارائه می شود. این شامل یک خودروی سیار غربالگری متعلق به Heart of Australia نیز می شود که برای برخی مناطق روستایی و دورافتاده در نظر گرفته شده است.

آیا اعضای خانواده، دوستان یا مراقبان می توانند حضور داشته باشند؟



- در صورت تمایل، یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود را با خود ببرید.

هزینه سی تی اسکن با دوز پایین چقدر است؟



- سی تی اسکن با دوز پایین تحت پوشش مدیکر رایگان است.

بعد از اسکن من چه اتفاقی می افتد؟

ارائه دهنده خدمات سلامت شما نتایج اسکن تان را دریافت خواهد کرد و در صورت نیاز برای بررسی یافته ها با شما تماس خواهد گرفت. شما یک اعلان (پیامک یا نامه) از NCSR دریافت خواهید کرد که به شما اطلاع می دهد در مرحله بعد چه کاری باید انجام دهید. این می تواند شامل انجام مجدد سی تی اسکن با دوز پایین در دو سال آینده یا صحبت در مورد نتایج با داکتر باشد.

نتیجه من به چه معناست و گام بعدی چیست؟

نتایج غربالگری	گام های بعدی
ناقص به دلایل فنی امکان تهیه گزارش از اسکن وجود نداشت و نیاز است اسکن تکرار شود.	شما باید هنگام دریافت یادآوری از سوی مرکز ملی ثبت سرطان (NCSR) یا ارائه دهنده خدمات سلامت تان، غربالگری را مجدداً انجام دهید.
خطر بسیار کم هیچ یافته نگران کننده‌ای از اسکن شما وجود نداشت. غربالگری منظم هر دو سال برای بررسی تغییرات با افزایش سن مهم است.	- مرکز ملی ثبت نام غربالگری (NCSR) به شما اطلاع خواهد داد که یافته قابل توجهی وجود ندارد و باید 2 سال دیگر دوباره غربالگری انجام دهید. - زمانی که نوبت غربالگری بعدی شما در 2 سال آینده فرا برسد، از سوی مرکز ملی ثبت سرطان (NCSR) و/یا ارائه دهنده خدمات سلامت تان یک یادآوری دریافت خواهید کرد. - شما باید پس از 2 سال برای بررسی مجدد صلاحیت و دریافت درخواست برای سی تی اسکن با دوز پایین به ارائه دهنده خدمات سلامت خود مراجعه کنید. تاریخچه سیگار کشیدن نیاز به ارزیابی مجدد ندارد.
خطر کم در اسکن شما یک ندول مشاهده شده است، اما احتمال ابتلای شما به سرطان ریه پایین در نظر گرفته شده است. شما باید 12 ماه بعد یک اسکن دیگر انجام دهید.	- NCSR نتایج شما را مستقیماً در اختیارتان قرار نمی‌دهد، اما شما را تشویق می‌کند که درباره نتایج خود با ارائه دهنده خدمات سلامتتان صحبت کنید. - NCSR زمانی که نوبت غربالگری بعدی شما در 12 ماه آینده فرا برسد، به شما یادآوری خواهد کرد. - زمانی که یادآوری را دریافت کردید، باید به ارائه دهنده خدمات سلامت خود مراجعه کنید تا صلاحیت شما مجدداً بررسی شود و درخواست ای برای انجام سی تی اسکن با دوز پایین دریافت کنید.
ریسک کم تا متوسط یا ریسک متوسط در اسکن شما یک یا چند ندول مشاهده شده‌اند که نیاز به پایش بیشتری دارند. بسته به یافته‌های شما، لازم است ظرف 3 یا 6 ماه آینده یک اسکن دیگر انجام دهید.	- NCSR نتایج شما را مستقیماً در اختیارتان قرار نمی‌دهد، اما شما را تشویق می‌کند که درباره نتایج خود با ارائه دهنده خدمات سلامتتان صحبت کنید. - NCSR زمانی که نوبت غربالگری بعدی شما در 3 یا 6 ماه آینده فرا برسد، به شما یادآوری خواهد کرد. - شما باید به ارائه دهنده خدمات سلامت خود مراجعه کنید تا صلاحیت شما مجدداً بررسی شود و درخواست ای برای انجام سی تی اسکن با دوز پایین دریافت کنید.
ریسک بالا یا بسیار بالا یک یا چند ندول در اسکن شما مشاهده شده‌اند که نیاز به بررسی‌های بیشتر دارند. این به معنای ابتلای شما به سرطان نیست. خطر ابتلا به سرطان ریه بالاتر است، بنابراین بسیار مهم است که در تمام پیگیری‌ها شرکت کنید.	- NCSR شما را تشویق خواهد کرد که درباره نتایج خود با ارائه دهنده خدمات سلامت تان صحبت کنید. - ارائه دهنده خدمات سلامت گزارش رادیولوژی را بررسی کرده و شما را برای انجام بررسی‌های بیشتر به یک متخصص ارجاع خواهد داد.
یافته های اضافی قابل پیگیری که به سرطان ریه مربوط نیستند اسکن علاوه بر ریه‌ها، می‌تواند بخش‌های دیگر بدن مانند گردن، قفسه سینه و قسمت بالایی شکم را نیز مشاهده کند. گاهی اوقات، اسکن می‌تواند یافته‌هایی را هم در داخل ریه‌ها (مانند آمفیوزم که به سرطان مربوط نیست) و هم در خارج از ریه‌ها (مانند بیماری قلبی) نشان دهد.	- ارائه دهنده خدمات سلامت شما درباره لزوم انجام آزمایش‌های بیشتر و مراحل بعدی با شما صحبت خواهد کرد. - این یافته اضافی لزوماً به این معنا نیست که نمی‌توانید به شرکت در برنامه غربالگری سرطان ریه ادامه دهید.

درمان سرطان ریه

اگر سرطان ریه تشخیص داده شود، درمان می‌تواند شامل جراحی برای برداشتن بخشی از ریه که تحت تأثیر سرطان قرار دارد باشد. سایر درمان‌های احتمالی شامل پرتودرمانی و شیمی‌درمانی هستند. ممکن است ترکیبی از درمان‌ها را داشته باشید.

ابزار تصمیم گیری

به یاد داشته باشید، شرکت در غربالگری سرطان ریه انتخاب شماست. از این ابزار زیر استفاده کنید تا به شما کمک کند تصمیم بگیرید چه چیزی برای شما مهم است.

غربالگری
بسیار مهم ← مهم نیست
عدم انجام غربالگری

از خود بپرسید: هنگام تصمیم گیری در مورد غربالگری سرطان ریه چه چیزی برای شما مهم است؟

1	2	3	4	5	تشخیص زودهنگام سرطان ریه، قبل از بروز علائم؟ (به عنوان مثال سرفه مداوم غیرقابل توضیح یا سرفه خونی)
1	2	3	4	5	پیدا کردن سرطان ریه زودهنگام زمانی که گزینه‌های درمانی بیشتری وجود دارد؟
1	2	3	4	5	آرامش خاطر در مورد سلامت ریه‌هایتان؟
5	4	3	2	1	آیا فرصتی برای بحث در مورد سابقه سیگار کشیدن و دریافت حمایت برای ترک سیگار دارید؟

غربالگری
نگرانی ندارم ← بسیار نگران
غربالگری عدم انجام

از خود بپرسید: چقدر نگران موارد زیر هستید؟

5	4	3	2	1	نگران شرکت در غربالگری سرطان ریه هستید؟
5	4	3	2	1	در معرض تشعشعات قرار می‌گیرید؟
5	4	3	2	1	مثبت کاذب دارید؟ (یعنی نتیجه اسکن نشان می‌دهد که ممکن است سرطان داشته باشید، اما تحقیقات بعدی نشان می‌دهد که شما سرطان ندارید)
5	4	3	2	1	تست‌های دیگر برای بررسی یافته‌های حاصل از سی تی اسکن با دوز پائین؟

به پاسخ‌های خود در بالا نگاهی بیاندازید

اگر بیشتر پاسخ‌های شما در سمت راست است، موافق با انجام غربالگری هستید.
اگر بیشتر پاسخ‌های شما در سمت چپ است، موافق با عدم انجام غربالگری هستید

Quitline
13 7848

برای کمک به ترک سیگار:
www.quit.org.au

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد
برنامه ملی غربالگری سرطان ریه به
آدرس www.health.gov.au/nlcsp
مراجعه کنید.

