|  |
| --- |
| ابزار تصمیم‌گیری برای غربالگری سرطان ریه کتابچه |

## محتویات

[هدف این ابزار چیست؟ **2**](#_Toc256000003)

[سرطان ریه چیست؟ **2**](#_Toc256000004)

[غربالگری سرطان ریه چیست؟ **2**](#_Toc256000005)

[آیا من واجد شرایط هستم؟ **3**](#_Toc256000006)

[غربالگری سرطان ریه چگونه می‌تواند به من کمک کند؟ **4**](#_Toc256000007)

[چه چیزهای دیگری باید در مورد غربالگری سرطان ریه بدانم؟ **5**](#_Toc256000011)

[غربالگری سرطان ریه شامل چه چیزی است؟ **6**](#_Toc256000019)

[بعد از اسکن من چه اتفاقی می‌افتد؟ **7**](#_Toc256000026)

[نتیجه من به چه معناست و در مرحله بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ **7**](#_Toc256000027)

[ابزار تصمیم‌گیری **9**](#_Toc256000035)

## هدف این ابزار چیست؟

این ابزار می‌تواند به شما در تصمیم‌گیری در مورد شروع غربالگری سرطان ریه کمک کند. بسیاری از افراد مزایای آن را می‌بینند و فکر می‌کنند غربالگری سرطان چیز خوبی است. روش‌هایی وجود دارد که غربالگری می‌تواند به شما کمک کند، و همچنین مواردی وجود دارد که باید قبل از تصمیم‌گیری برای انجام غربالگری بدانید.

این کتابچه به گونه‌ای طراحی شده است که به شما معلومات بدهد تا بتوانید آگاهانه در مورد اینکه آیا ترجیح می‌دهید غربالگری انجام دهید یا خیر، انتخاب کنید. این انتخاب شماست - هیچ پاسخ درست یا غلطی در مورد انجام غربالگری وجود ندارد.

## سرطان ریه چیست؟

سرطان ریه سرطانی است که از ریه‌ها شروع می‌شود. گروهی از سلول‌ها که طبیعی نیستند، از کنترل خارج می‌شوند و می‌توانند به سایر قسمت‌های بدن نیز گسترش یابند.

## غربالگری سرطان ریه چیست؟

غربالگری سرطان ریه شامل اسکن توموگرافی کمپیوتری با دوز پایین (سی‌تی‌اسکن با دوز پایین) برای افراد بدون علامت (مثلاً سرفه مداوم بی‌دلیل یا سرفه خونی) است تا علائم اولیه سرطان بررسی شود.

تشخیص زودهنگام سرطان ریه، گزینه‌های درمانی را افزایش می‌دهد و شانس درمان را بهبود می‌بخشد.

سی‌تی‌اسکن با دوز پایین برای غربالگری سرطان ریه برای افراد تحت پوشش بیمه درمانی رایگان است.

## آیا من واجد شرایط هستم؟

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

|  |
| --- |
| نماد افراد مسن  **از 50 تا 70 سال سن دارند**  و  نماد ریه  **هیچ علامت یا نشانه‌ای که نشان دهنده سرطان ریه باشد، ندارید** (مثلاً سرفه مداوم بدون دلیل، سرفه خونی، تنگی نفس بدون دلیل).  و  نماد کارتن سگرت  **کشیدن سگرت تنباکو یا داشتن سابقه کشیدن سگرت** ( در 10 سال گذشته متوقف کرده)  و  نماد تقویم  **داشتن سابقه کشیدن سگرت تنباکو حداقل 30 بسته- سال ها** (بطور مثال، یک بسته در روز برای 30 سال، یا 2 بسته در روز برای 15 سال) |

**با ارائه دهنده خدمات صحی تان 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:

### سرطان ریه را زودهنگام تشخیص بدهید

وقتی سرطان‌ها زود تشخیص داده شوند، گزینه‌های درمانی بیشتری وجود دارد و شانس درمان بهتری خواهید داشت.

### آرامش خاطر

غربالگری میتواند سرطان ریه را رد کند و همچنان امراض دیگر ریه را نیز رد کند. سی‌تی‌اسکن با دوز پایین می‌تواند از سلامت ریه شما اطمینان حاصل کند.

### این فرصتی برای صحبت در مورد سابقه سیگرت کشیدن و دریافت حمایت در صورت تصمیم به ترک آن فراهم می‌کند

شما برای انجام غربالگری نیازی به ترک سیگرت ندارید، اما ترک کردن می تواند در جلوگیری از سرطان ریه و سایر بیماری های ریه کمک کند و منجر به زندگی طولانی تر و سالم تر شود.

## چه چیزهای دیگری باید در مورد غربالگری سرطان ریه بدانم؟

این طبیعی است که هنگام اشتراک در یک غربالگری سرطان ریه احساس تشویش کنید. تقریباً 22-51 فیصد از افرادی که غربالگری میکنند در اولین اسکن شان نودول هایی خواهند داشت. بیش از 95 فیصد از این نودول ها سرطان ریه نخواهد بود. با این حال، انجام اسکن، انتظار برای نتایج یا انجام اسکن‌ها یا معاینه‌های بیشتر می‌تواند استرس‌زا باشد. با ارائه کننده مراقبت های صحی خود صحبت کنید تا در مورد حمایت موجود معلومات بگیرید.

### مثبت های کاذب

غربالگری سرطان ریه میتواند منجر به یک نتیجه مثبت کاذب گردد (بطور مثال نتیجه اسکن می گوید که شما ممکن سرطان ریه داشته باشید، مگر تحقیقات بعدی میگوید که شما ندارید). مثبت های کاذب میتواند با هر غربالگری یا تست طبی اتفاق بیافتد.

### 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 بیش از حد می‌تواند با هر غربالگری یا آزمایش طبی اتفاق بیفتد.

### قرار گرفتن در معرض تشعشع

سی‌تی‌اسکن با دوز پایین از کمترین میزان تابش ممکن استفاده می‌کند و در عین حال تصویری با کیفیت بالا ارائه می‌دهد. این مقدار کمتر از یک سال قرار گرفتن در معرض تابش طبیعی در زندگی عادی است. اگر شما نودول دارید، ممکن نیاز به اسکن های بیشتر داشته باشید تا ببینید که آیا این سرطان است یا خیر. این میزان کم تابش بی‌خطر است و می‌تواند تشخیص زودهنگام را بهبود بخشد.

### یافته های دیگر که به سرطان ریه ارتباط ندارد

بعضی اوقات غربالگری سرطان ریه نگرانی های دیگری را که میتواند توسط ارائه دهنده مراقبت های صحی شما رسیدگی گردد، مطرح میکند. اسکن ممکن چیزهای را در ریه ها (به غیر از سرطان، مانند آمفیزم)، یا خارج از ریه ها (مانند امراض قلبی) نشان دهد. یافتن اینها میتواند برای درمان نجات دهنده زندگی فراهم سازد مگر همچنان ممکن نیاز به آزمایش بیشتر داشته باشد و ممکن سبب نگرانی شما گردد.

| **سوالات کلیدی** | **غربالگری** | **بدون غربالگری** |
| --- | --- | --- |
| احتمال تشخیص سرطان ریه در مراحل اولیه چقدر است؟ | از هر ۱۰۰ مورد سرطان ریه، ۷۰ مورد در مراحل اولیه تشخیص داده می‌شوند1. | از هر ۱۰۰ مورد سرطان ریه، ۷ مورد در مراحل اولیه تشخیص داده می‌شوند1. |
| احتمال اینکه نتیجه اسکن نشان دهنده سرطان ریه باشد اما بررسی‌های بعدی نشان دهد که شما سرطان ریه ندارید، چقدر است؟ | از بین تمام افرادی که غربالگری می‌شوند، حدود ۳ نفر از هر ۱۰۰ نفر نودول پرخطر یا بسیار پرخطر پیدا می‌کنند1. برای اینکه مشخص شود نودول پرخطر یا بسیار پرخطر سرطانی است، ارائه دهنده خدمات صحی ممکن است بررسی بیشتر را پیشنهاد کند. کمتر از نیمی از افرادی که نودول پرخطر یا بسیار پرخطر دارند، به سرطان ریه مبتلا می‌شوند. | افرادی که غربالگری انجام نمی‌دهند، از احتمال آزمایش‌های پزشکی غیرضروری اجتناب می‌کنند، اما شانس تشخیص سرطان‌های ریه اولیه که هیچ علامتی ندارند را نیز نخواهند داشت. |
| احتمال تشخیص چیزی غیر از سرطان ریه در اسکن چقدر است؟ | گاهی اوقات اسکن مواردی را پیدا می‌کند که نیاز به آزمایش‌های بیشتر دارند و گاهی اوقات اسکن بیماری‌های جدی دیگری را که نیاز به درمان دارند، پیدا می‌کند. این درمان‌ها می‌توانند جان شما را نجات دهند. | افرادی که غربالگری انجام نمی‌دهند، از انجام آزمایش‌های پزشکی اضافی اجتناب می‌کنند، اما شانس تشخیص زودهنگام سایر بیماری‌های قابل درمان را نیز نخواهند داشت. |

1 بر اساس بهترین تخمینات از آزمایش های کنترول شده تصادفی.

## غربالگری سرطان ریه شامل چه چیزی است؟

### هر چند وقت یکبار؟

* هر دو سال یکبار اگر نتایج طبیعی (بسیار کم خطر) و بدون یافته قابل توجه باشد.
* اگر در اسکن موردی یافت شود، بیشتر.

### چگونه آماده شوم؟

* فورم درخواست سی تی اسکن با دوز پایین را از ارائه دهنده مراقبت های صحی تان بگیرید.
* اسکن خود را بشکل آنلاین، از طریق تلیفون یا شخصاً رزرو کنید. به آنها اطلاع دهید که در پروگرام ملی غربالگری سرطان ریه شرکت می‌کنید.
* حتماً فورم درخواست اسکن و کارت مدیکر خود را همراه داشته باشید.
* لباس راحت بپوشید. ممکن است لازم باشد برای اسکن لباستان 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 آن روز چه اتفاقی می‌افتد؟

* ممکن است از شما خواسته شود که معاینه صحت انجام دهید و قد و وزن خود را اندازه‌گیری کنید. از شما پرسیده می‌شود که آیا می‌توانید دستان خود را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بالای سرتان ببرید.
* شما به پشت روی میز دراز می‌کشید و دستانتان بالای سرتان است. شما نیاز دارید تا نفس خود را برای چند ثانیه نگه دارید و بی حرکت بمانید. رادیولوژیست از قفسه سینه شما عکس می‌گیرد. برای اسکن نیازی به سوزن نخواهید داشت.
* خود اسکن حدود 10 ثانیه طول می‌کشد و نباید هیچ دردی احساس کنید.
* قرار ملاقات شما بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول خواهد کشید.

### چگونه می‌توانم به آنجا بروم؟

* از ارائه دهنده خدمات صحی خود بپرسید که غربالگری سرطان ریه در منطقه شما کجا ارائه می‌شود. این شامل یک کامیون غربالگری سیار در قلب استرالیا برای برخی مناطق روستایی و دورافتاده می‌شود.

### آیا اعضای خانواده، دوستان یا مراقبان می‌توانند آنجا باشند؟

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

### هزینه سی‌تی‌اسکن با دوز پایین چقدر است؟

* سی‌تی‌اسکن با دوز پایین تحت پوشش بیمه درمانی مدیکر رایگان است.

## بعد از اسکن من چه اتفاقی می‌افتد؟

ارائه‌دهنده خدمات صحی شما نتایج اسکن شما را دریافت می‌کند و در صورت نیاز به صحبت در مورد یافته‌ها با شما تماس خواهد گرفت.

شما یک اعلان (پیامک یا نامه) از NCSR دریافت خواهید کرد که به شما اطلاع می‌دهد در مرحله بعد چه کاری باید انجام دهید. این می‌تواند شامل انجام مجدد سی‌تی‌اسکن با دوز پایین در دو سال آینده یا صحبت در مورد نتایج با ارائه دهنده خدمات صحی باشد.

## نتیجه من به چه معناست و در مرحله بعد چه اتفاقی می‌افتد؟

| **نتایج غربالگری** | **مراحل بعدی** |
| --- | --- |
| ناقص اسکن به دلایل تخنیکی قابل گزارش نبود و نیاز به تکرار دارد. | * شما نیاز دارید تا زمانیکه از NCSR یا ارائه دهنده خدمات صحی تان یک یادآوری دریافت میکنید دوباره غربالگری کنید. |
| ریسک بسیار پایین هیچ یافته نگران‌کننده‌ای از اسکن شما مشاهده نشد. غربالگری منظم هر 2 سال برای بررسی تغییرات با افزایش سن مهم است. | * NCSR به شما اطلاع خواهد داد که هیچ یافته قابل توجهی وجود ندارد و شما باید غربالگری را ظرف ۲ سال دوباره انجام دهید. * زمانیکه وقت غربالگری دوباره پس از **2 سال** فرا برسد شما یک یادآوری از NCSR و/یا ارائه دهنده خدمات صحی تان دریافت خواهید کرد. * شما باید 2 سال دیگربرای بررسی مناسب بودن خود به ارائه دهنده خدمات صحی تان مراجعه کنید و برای سی‌تی‌اسکن با دوز پایین درخواست دریافت کنید. سابقه کشیدن سگرت نیازی به ارزیابی مجدد ندارد. |
| ریسک پایین در اسکن شما یک ندول مشاهده شده است، اما احتمال ابتلا به سرطان ریه در شما کم است. شما باید ۱۲ ماه دیگر اسکن دیگری انجام دهید. | * NCSR نتایج شما را در اختیارتان قرار نمی‌دهد، اما شما را تشویق می‌کند که در مورد نتایج خود با ارائه دهنده خدمات صحی خود صحبت کنید. * NCSR به شما یادآوری می‌کند که چه زمانی درطول **12 ماه** زمان غربالگری مجدد فرا رسیده است. * هنگامی که یادآوری خود را دریافت کردید، باید برای بررسی مناسب بودن خود به ارائه دهنده خدمات صحی خود مراجعه کنید و برای سی‌تی‌اسکن با دوز پایین درخواست بگیرید. |
| ریسک کم تا متوسط ​​یا ریسک متوسط یک یا چند نودول در اسکن شما یافت شده است که باید بیشتر تحت نظر قرار گیرند. بسته به یافته‌های شما، باید در مدت 3 یا 6 ماه اسکن دیگری انجام دهید. | * NCSR نتایج شما را در اختیارتان قرار نمی‌دهد، اما شما را تشویق می‌کند که در مورد نتایج خود با ارائه دهنده خدمات صحی خود صحبت کنید. * NCSR به شما یادآوری می‌کند که چه زمانی در طول **3 یا 6 ماه** زمان غربالگری مجدد فرا رسیده است. * شما باید برای بررسی مناسب بودن خود به ارائه دهنده خدمات صحی خود مراجعه کنید و برای سی‌تی‌اسکن با دوز پایین درخواست بگیرید. |
| پرخطر یا بسیار پرخطر یک یا چند نودول یافت شده است که نیاز به بررسی بیشتر دارند. این به معنای ابتلای شما به سرطان نیست. خطر ابتلا به سرطان ریه در این افراد بیشتر است، بنابراین مهم است که در تمام جلسات پیگیری شرکت کنید. | * NSCR شما را تشویق می‌کند تا در مورد نتایج خود با ارائه دهنده خدمات صحی خود صحبت کنید. * ارائه دهنده خدمات صحی گزارش رادیولوژی را بررسی کرده و شما را برای بررسی بیشتر به متخصص ارجاع می‌دهد. |
| یافته های دیگر قابل پیگیری غیر مرتبط به سرطان ریه اسکن میتواند علاوه بر ریه ها بخش های دیگر بدن بشمول گردن، قفسه سینه و قسمت بالای شکم را مشاهده کند. بعضی اوقات این می‌تواند یافته ها را درریه ها (چیزی غیر از سرطان، مانند آمفیزم)، یا بیرون از ریه ها (چیزی مانند امراض قلبی) نشان دهد. | * ارائه دهنده خدمات صحی شما در مورد نیاز به هرگونه آزمایشات بیشتر و مراحل بعدی با شما صحبت خواهد کرد. * یک یافته دیگر لزوماً به این معنی نیست که شما نمی‌توانید پروگرام غربالگری سرطان ریه را ادامه دهید. |

### تداوی سرطان ریه

اگر سرطان ریه تشخیص داده شود، تداوی می‌تواند شامل جراحی برای برداشتن بخشی از ریه که تحت تأثیر سرطان قرار گرفته است، باشد.

سایر درمان های احتمالی شامل پرتودرمانی و کیمیاتراپی میگردد. ممکن است ترکیبی از درمان‌ها را دریافت کنید.

## ابزار تصمیم‌گیری

به یاد داشته باشید، شرکت در غربالگری سرطان ریه انتخاب شماست. از این ابزار زیر برای کمک به تصمیم‌گیری در مورد آنچه برای شما مهم است استفاده کنید.

### از خود بپرسید: هنگام تصمیم‌گیری در مورد غربالگری سرطان ریه، چه چیزی برای شما مهم است؟

هر جمله را بر اساس میزان اهمیت آن برای شما از 1 تا 5 امتیاز دهید، که در آن 1 به معنای «مهم نیست» و 5 به معنای «بسیار مهم» است.

| **جمله** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **تشخیص زودهنگام سرطان ریه، قبل از بروز علائم؟**  (مثلاً سرفه مداوم بدون دلیل یا سرفه خونی) |  |  |  |  |  |
| **تشخیص زودهنگام سرطان ریه زمانی که گزینه‌های درمانی بیشتری وجود دارد؟** |  |  |  |  |  |
| **آرامش خاطر در مورد سلامت ریه خود؟** |  |  |  |  |  |
| **فرصتی برای بحث در مورد سابقه سیگرت کشیدن و دریافت حمایت برای ترک آن؟** |  |  |  |  |  |

از خودتان بپرسید: چقدر نگران این موارد هستید:

هر جمله را بر اساس میزان نگرانی خود از ۵ تا ۱ امتیاز دهید، که در آن ۵ به معنای «بسیار نگران» و ۱ به معنای «نگران نیستم» است.

| **جمله** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **نگران شرکت در غربالگری سرطان ریه هستید؟** |  |  |  |  |  |
| **در معرض تشعشع قرار گرفته‌اید؟** |  |  |  |  |  |
| **نتیجه مثبت کاذب داشته‌اید؟**  (یعنی نتیجه اسکن نشان می‌دهد که ممکن است سرطان داشته باشید، اما بررسی‌های بعدی می‌گویند که ندارید) |  |  |  |  |  |
| **آزمایش‌های دیگری برای بررسی یافته‌های سی‌تی‌اسکن با دوز پایین دارید؟** |  |  |  |  |  |

### به پاسخ‌های خود در بالا نگاه کنید.

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

|  |  |
| --- | --- |
| کد QR برای معلومات بیشتر در مورد پروگرام ملی غربالگری سرطان ریه  برای معلومات بیشتر در مورد پروگرام ملی غربالگری سرطان ریه: [www.health.gov.au/nlcsp](http://www.health.gov.au/nlcsp) | برای کمک به ترک سگرت: [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) |

این منبع در پهنتون سیدنی با تمویل مالی انجمن بین‌المللی مطالعه سرطان ریه (IASLC) تهیه و در پهنتون ملبورن با تمویل مالی حکومت استرالیا اصلاح شده است.