



फेफड़े के कैंसर की जांच के लिए निर्णय साधन

पुस्तिका



विषय-वस्तु

इस साधन (टूल) का उद्देश्य क्या है?	02 →
फेफड़े का कैंसर (लंग कैंसर) क्या है?	02 →
फेफड़ों के कैंसर की जांच क्या है?	02 →
क्या मैं पात्र हूँ?	03 →
फेफड़े के कैंसर की जाँच से मेरी मदद कैसे हो सकती है?	03 →
फेफड़े के कैंसर की जांच के बारे में मुझे और क्या जानना चाहिए?	04 →
फेफड़े के कैंसर की जांच में क्या शामिल है?	05 →
मेरे स्कैन के बाद क्या होगा ?	05 →
मेरे परिणाम का क्या मतलब है और आगे क्या होगा?	06 →
निर्णय साधन	07 →





इस साधन (टूल) का उद्देश्य क्या है?

यह साधन आपको यह तय करने में मदद कर सकता है कि क्या आप फेफड़े के कैंसर की स्क्रीनिंग शुरू करवाना चाहते हैं। कई लोग इसके लाभ को देखते हुए सोचते हैं कि कैंसर की जांच कराना एक अच्छी बात है। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे स्क्रीनिंग आपकी मदद कर सकती है, और ऐसी कुछ बातें भी हैं जो आपको स्क्रीनिंग कराने का निर्णय लेने से पहले जान लेनी चाहिए।

यह पुस्तिका आपको जानकारी देने के लिए तैयार की गई है, जिससे आपको इस बारे में सोचा-समझा निर्णय लेने में मदद मिल सके कि आप स्क्रीनिंग कराना चाहेंगे या नहीं। यह आपका चुनाव है - स्क्रीनिंग कराने के बारे में कोई सही या गलत उत्तर नहीं है।

फेफड़े का कैंसर (लंग कैंसर) क्या है?

फेफड़े का कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो फेफड़ों में शुरू होता है। कोशिकाओं का एक समूह जो सामान्य नहीं होता है और अनियंत्रित रूप से बढ़ता है तथा शरीर के अन्य भागों में भी फैल सकता है।

फेफड़ों के कैंसर की जांच क्या है?

फेफड़े के कैंसर की जांच में बिना लक्षण वाले लोगों के लिए कम खुराक वाला कम्प्यूटरीकृत टोमोग्राफी (कम डोज़ वाला सीटी) स्कैन शामिल है (उदाहरण के लिए, आपको बिना किसी कारण के लगातार खांसी नहीं हो रही है या खांसी में खून नहीं आ रहा है) ताकि कैंसर के शुरुआती लक्षणों का पता लगाया जा सके। फेफड़ों के कैंसर का शीघ्र पता लगने से उपचार के विकल्प बढ़ जाते हैं और इसके ठीक होने की संभावना बढ़ जाती है।

मेडिकेयर वाले लोगों के लिए फेफड़े के कैंसर की जांच के लिए कम डोज़ वाला सीटी स्कैन निःशुल्क है।

क्या मैं पात्र हूँ?

यदि आप नीचे दिए गए सभी मानदंडों को पूरा करते हैं तो आप कार्यक्रम के लिए पात्र हैं:



50 से 70 वर्ष
की आयु के हैं

और



ऐसे कोई लक्षण या संकेत
नहीं होते हैं जो फेफड़ों के
कैंसर का संकेत देते हों

(उदाहरण के लिए, बिना किसी कारण
के लगातार खांसी होना, खांसी में खून
आना, बिना किसी कारण के सांस
लेने में तकलीफ होना)

और



तंबाकू सिगरेट पीते हैं
या सिगरेट पीने का
इतिहास है

(10 वर्षों के भीतर छोड़ दिया हो)

और



कम से कम 30 पैक-वर्षों
का तंबाकू सिगरेट पीने
का इतिहास है

(उदाहरण के लिए, 30 वर्षों के लिए
एक पैक प्रति दिन, या 15 वर्षों के
लिए 2 पैक प्रति दिन)

देखें कि क्या आप पात्र हैं, इसके लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।



फेफड़े के कैंसर की जाँच से मेरी मदद कैसे हो सकती है?

फेफड़े के कैंसर की जाँच के लाभों में निम्न शामिल हैं:

फेफड़ों के कैंसर का जल्द पता लगाएं

कैंसर का पता जल्दी लगने पर उपचार के अधिक विकल्प होते हैं और ठीक होने की संभावना भी अधिक होती है।

मन की शांति

स्क्रीनिंग से न केवल फेफड़ों के कैंसर का बल्कि फेफड़ों की अन्य बीमारियों का भी पता लगाया जा सकता है। कम डोज़ वाला सीटी स्कैन आपके फेफड़े के स्वास्थ्य की पुष्टि कर सकता है।

यह आपको धूम्रपान के इतिहास पर चर्चा करने और इसे छोड़ने का निर्णय लेने पर सहायता पाने का अवसर देता है

स्क्रीनिंग (जाँच) करवाने के लिए आपको धूम्रपान छोड़ने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन धूम्रपान छोड़ने से फेफड़ों के कैंसर और फेफड़ों की अन्य बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है, जिससे लंबा और स्वस्थ जीवन मिल सकता है।

फेफड़े के कैंसर की जांच के बारे में मुझे और क्या जानना चाहिए?

फेफड़े के कैंसर की जांच में भाग लेते समय चिंतित होना सामान्य बात है। स्क्रीनिंग कराने वाले लगभग 22-51% लोगों के पहली बार के स्कैन में ही गांठें (नोड्यूल्स) नजर आ जाएंगी। इनमें से 95% से अधिक गांठें फेफड़े का कैंसर नहीं होंगी। फिर भी, स्कैन करवाना, परिणामों का इंतजार करना या आगे के स्कैन या परीक्षण करना तनावपूर्ण हो सकता है। उपलब्ध सहायता के बारे में जानने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

झूठे पॉजिटिव परिणाम

फेफड़े के कैंसर की जांच के गलत पॉजिटिव परिणाम हो सकते हैं (अर्थात स्कैन के परिणाम से पता चलता है कि आपको फेफड़े का कैंसर हो सकता है, लेकिन फॉलो अप [आगे की] जांच से पता चलता है कि आपको कैंसर नहीं है)। किसी भी स्क्रीनिंग या मेडिकल परीक्षण में गलत पॉजिटिव परिणाम आ सकते हैं।

ज़रूरत से अधिक निदान

कुछ कैंसर बहुत धीरे-धीरे बढ़ते हैं और हो सकता है कि वे आपके जीवनकाल में समस्याएं पैदा नहीं करें। इसे 'ज़रूरत से अधिक निदान' कहा जाता है और फेफड़े के कैंसर की जांच के दौरान पाए जाने वाले 30 में से लगभग 1 कैंसर में ऐसा होता है। किसी भी स्क्रीनिंग या मेडिकल परीक्षण में ज़रूरत से अधिक निदान हो सकता है।

विकिरण (रेडिएशन) के संपर्क में आना

कम डोज़ वाले सीटी स्कैन में विकिरण की कम से कम मात्रा का उपयोग किया जाता है, तथा उच्च गुणवत्ता वाली इमेज प्राप्त होती है। यह नियमित जीवन में स्वाभाविक रूप से होने वाले विकिरण के एक वर्ष के संपर्क से कम है। यदि आपके कोई गांठ है, तो यह देखने के लिए कि क्या यह कैंसर है, आपको अधिक स्कैन करवाने की आवश्यकता हो सकती है। यह विकिरण का एक निम्न स्तर है जो सुरक्षित है और प्रारंभिक निदान में सुधार कर सकता है।

अतिरिक्त निष्कर्ष जो फेफड़े के कैंसर से संबंधित नहीं हैं

कभी-कभी फेफड़े के कैंसर की जांच से अन्य समस्याएं भी सामने आ जाती हैं, जिनका समाधान आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा किया जा सकता है। स्कैन से फेफड़ों के अंदर (कैंसर के अलावा, जैसे वातस्फीति (emphysema)) या फेफड़ों के बाहर की चीजें (जैसे हृदय रोग) दिखाई दे सकती हैं। इनका पता लगने से जान बचाने का उपचार संभव हो सकता है, लेकिन इसके लिए अधिक जांच की भी आवश्यकता हो सकती है और इससे आपको चिंता हो सकती है।

मुख्य प्रश्न	स्क्रीनिंग	कोई स्क्रीनिंग नहीं
फेफड़ों के कैंसर का प्रारंभिक अवस्था में पता चलने की क्या संभावनाएँ हैं?	100 में से 70 फेफड़ों के कैंसर के मामलों का पता प्रारंभिक स्टेज ¹ में ही लगाया जाएगा।	100 में से 7 फेफड़ों के कैंसर के मामलों का पता प्रारंभिक स्टेज ¹ में ही लगाया जाएगा।
इस बात की क्या संभावना है कि स्कैन के परिणाम में फेफड़े के कैंसर का संकेत मिले, लेकिन फॉलो-अप जांच में यह पता चले कि आपको फेफड़े का कैंसर नहीं है?	जांच किये गये सभी लोगों में से 100 में से लगभग 3 में अधिक या बहुत अधिक जोखिम वाला नोड्यूल पाया जाता है ¹ । यह देखने के लिए कि क्या अधिक या बहुत अधिक जोखिम वाली गांठ कैंसर है, आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आगे की जांच का सुझाव दे सकता है। अधिक या बहुत अधिक जोखिम वाले नोड्यूल वाले लोगों में से आधे से भी कम लोगों को फेफड़े का कैंसर होगा।	जिन लोगों ने स्क्रीनिंग नहीं कराई है, वे अनावश्यक चिकित्सा परीक्षणों की संभावना से बच जाएंगे, लेकिन उन्हें फेफड़ों के कैंसर का प्रारंभिक पता लगाने का मौका भी नहीं मिलेगा, जिसके कोई लक्षण नहीं होते।
स्कैन में फेफड़े के कैंसर के अलावा कुछ और समस्या का पता लगने की संभावना कितनी है?	कभी-कभी स्कैन में ऐसी चीजें पाई जाती हैं जिनके लिए आगे के परीक्षण की आवश्यकता होती है, और कभी-कभी स्कैन में अन्य गंभीर बीमारियाँ पाई जाती हैं जिनके लिए उपचार की आवश्यकता होती है। ये उपचार आपकी जान बचा सकते हैं।	जिन लोगों की स्क्रीनिंग नहीं होती है, वे न केवल अतिरिक्त चिकित्सा परीक्षण से बच जाते हैं, बल्कि उन्हें अन्य उपचार योग्य स्वास्थ्य स्थितियों का भी शीघ्र पता लगाने का मौका नहीं मिलता है।

1. रैंडम (क्रमरहित) नियंत्रित परीक्षणों से प्राप्त सर्वोत्तम अनुमानों पर आधारित।

फेफड़े के कैंसर की जांच में क्या शामिल है?



कितनी बार?

- यदि परिणाम सामान्य हों (जोखिम बहुत कम हो) तथा कोई महत्वपूर्ण निष्कर्ष न निकले तो हर दो वर्ष में एक बार।
- अधिकतर ऐसा तब होता है जब स्कैन में कुछ पाया जाता है।



मैं इसकी तैयारी कैसे करूँ?

- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से कम डोज़ सीटी स्कैन के लिए अनुरोध फॉर्म प्राप्त करें।
- अपना स्कैन ऑनलाइन, टेलीफोन या व्यक्तिगत रूप से बुक करें। उन्हें बताएं कि आप नेशनल लंग कैंसर स्क्रीनिंग प्रोग्राम में भाग ले रहे हैं।
- स्कैन के लिए अपना अनुरोध फॉर्म और मेडिकेयर कार्ड अवश्य ले जाएं।
- आरामदायक कपड़े पहनें। स्कैन के लिए आपको गाउन पहनने की आवश्यकता हो सकती है।
- यदि आपको गाउन पहनने या स्कैन के लिए टेबल पर बैठने में सहायता की आवश्यकता हो तो क्लिनिक को पहले ही बता दें।
- पेट खाली होने या उपवास करने की कोई आवश्यकता नहीं है।



उस दिन क्या होता है?

- आपसे स्वास्थ्य जांच कराने तथा अपना कद और वजन मापने के लिए कहा जा सकता है। आपसे पूछा जाएगा कि क्या आप अपनी बाँहों को 5-10 मिनट तक अपने सिर के ऊपर उठा सकते हैं।
- आप अपनी बाँहों को अपने सिर के ऊपर रखते हुए एक मेज पर अपनी पीठ के बल लेट जाएंगे। आपको कुछ सेकंड के लिए अपनी सांस रोकनी होगी और स्थिर रहना होगा। रेडियोग्राफर आपकी छाती की इमेजिंग लेगा। स्कैन के लिए आपको किसी सुई की आवश्यकता नहीं होगी।
- स्कैन में **लगभग 10 सेकंड** का समय ही लगेगा, और **आपको कोई दर्द महसूस नहीं होना चाहिए**।
- आपकी अपॉइंटमेंट में 10 से 15 मिनट का समय लगेगा।



मैं वहाँ कैसे पहुँच सकता/सकती हूँ ?

- अपने डॉक्टर से पूछें कि आपके क्षेत्र में फेफड़े के कैंसर की जांच (लंग कैंसर स्क्रीनिंग) कहाँ की जाती है। इसमें कुछ ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों के लिए हार्ट ऑफ ऑस्ट्रेलिया मोबाइल स्क्रीनिंग ट्रक भी शामिल है।



क्या परिवार के सदस्य, मित्र या देखभालकर्ता वहाँ मौजूद हो सकते हैं?

- अगर आप चाहें, तो अपने साथ किसी मित्र या परिवार के सदस्य को ले जाने की विचार करें।



कम डोज़ सीटी स्कैन की लागत क्या है?

- मेडिकेयर के अंतर्गत कम डोज़ वाला सीटी स्कैन निःशुल्क है।

मेरे स्कैन के बाद क्या होगा ?

आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को आपके स्कैन के परिणाम प्राप्त होंगे और यदि उन्हें परिणामों के बारे में बात करने की आवश्यकता होगी तो वे आपसे संपर्क करेंगे। आपको NCSR से एक अधिसूचना (टेक्स्ट संदेश या पत्र) प्राप्त होगी, जिसमें आपको बताया जाएगा कि आपको आगे क्या करना है। यह दो साल में फिर से कम डोज़ वाला सीटी स्कैन करवाने या अपने डॉक्टर के साथ अपने परिणामों के बारे में चर्चा करने के लिए हो सकता है।

मेरे परिणाम का क्या मतलब है और आगे क्या होगा?

स्क्रीनिंग के परिणाम	अगले चरण
अधूरा तकनीकी कारणों से स्कैन की रिपोर्ट नहीं की जा सकी तथा इसे दोबारा करने की आवश्यकता है।	NCSR या आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से रिमाइंडर मिलने पर आपको फिर से स्क्रीनिंग (जांच) करवानी होगी।
बहुत कम जोखिम आपके स्कैन से कोई चिंताजनक निष्कर्ष नहीं निकला। आयु बढ़ने के साथ होने वाले परिवर्तनों की जांच के लिए हर दो साल में नियमित जांच होना महत्वपूर्ण है।	- NCSR आपको सूचित करेगा कि कोई महत्वपूर्ण परिणाम नहीं है और आपको 2 वर्षों में दोबारा जांच करानी चाहिए। - जब 2 वर्षों में पुनः स्क्रीनिंग का समय आएगा तो आपको NCSR और/या आपके डॉक्टर से एक रिमाइंडर मिलेगा। - आपको अपनी उपयुक्तता जांच के लिए 2 साल में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास वापस जाना होगा और कम डोज़ वाले सीटी स्कैन के लिए अनुरोध लेना होगा। धूम्रपान के इतिहास (स्मोकिंग हिस्ट्री) का फिर से मूल्यांकन करने की आवश्यकता नहीं होगी।
कम जोखिम आपके स्कैन में एक गांठ पाई गई है, लेकिन आपको फेफड़े के कैंसर की संभावना कम है। आपको 12 महीने के बाद एक और स्कैन करवाना होगा।	- NCSR आपको आपके परिणाम नहीं देगा, लेकिन आपको अपने परिणामों के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। - NCSR आपको 12 महीने में पुनः स्क्रीनिंग का समय याद दिलाएगा। - जब आपको अपना रिमाइंडर मिल जाता है, तो आपको अपनी उपयुक्तता जांच के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास दोबारा जाना होगा और कम डोज़ वाले सीटी स्कैन के लिए अनुरोध लेना होगा।
कम से मध्यम जोखिम या मध्यम जोखिम आपके स्कैन पर एक नोड्यूल या कई नोड्यूल पाए गए हैं जिन पर अधिक बार नजर रखने की आवश्यकता है। आपके निष्कर्षों के आधार पर आपको 3 या 6 महीने के समय में एक और स्कैन करवाना होगा।	- NCSR आपको आपके परिणाम नहीं देगा, लेकिन आपको अपने परिणामों के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। - NCSR आपको याद दिलाएगा कि 3 या 6 महीनों में फिर से स्क्रीन करने का समय कब होगा। - आपको अपनी उपयुक्तता जांच के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास दोबारा जाना होगा और कम डोज़ वाले सीटी स्कैन के लिए अनुरोध लेना होगा।
अधिक या बहुत अधिक जोखिम एक या एक से अधिक नोड्यूल पाए गए हैं जिनकी और जांच किए जाने की आवश्यकता है। इसका मतलब यह नहीं है कि आपको कैंसर है। फेफड़ों के कैंसर का खतरा अधिक होता है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप सभी फॉलो-अप (अगली कार्यवाहियों) में शामिल हों।	- NCSR आपको अपने परिणामों के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। - स्वास्थ्य सेवा प्रदाता रेडियोलॉजी रिपोर्ट की समीक्षा करेंगे और आगे की जांच के लिए आपको किसी विशेषज्ञ के पास भेजेंगे।
कार्रवाई योग्य अतिरिक्त निष्कर्ष जो फेफड़ों के कैंसर से संबंधित नहीं हैं फेफड़े, जिनमें गर्दन, छाती और ऊपरी पेट शामिल हैं। कभी-कभी यह फेफड़ों में (कैंसर के अलावा कुछ और, जैसे वातस्फीति [emphysema]) या फेफड़ों के बाहर (हृदय रोग जैसी कोई चीज) लक्षण दिखा सकता है।	- आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपसे आगे के परीक्षणों और अगले चरणों की आवश्यकता के बारे में बात करेगा। - अतिरिक्त निष्कर्ष का अर्थ यह नहीं है कि आप फेफड़े के कैंसर की जांच कार्यक्रम में को जारी नहीं रख सकते हैं।

फेफड़े के कैंसर का उपचार

यदि फेफड़ों का कैंसर पाया जाता है, तो उपचार में कैंसर से प्रभावित फेफड़े के हिस्से को निकालने के लिए सर्जरी भी शामिल हो सकती है। अन्य संभावित उपचारों में विकिरण चिकित्सा और कीमोथेरेपी शामिल हैं। आपका मिला जुला उपचार हो सकता है।

निर्णय साधन

याद रखें, फेफड़े के कैंसर की जांच में भाग लेना आपकी इच्छा है। आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है, यह तय करने में सहायता के लिए नीचे दिए गए टूल का उपयोग करें।

स्वयं से पूछें: फेफड़े के कैंसर की जांच के बारे में निर्णय लेते समय आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है?

कोई स्क्रीनिंग नहीं $\longleftrightarrow$ नहीस्क्रीनिंग बहुत महत्वपूर्ण

क्या फेफड़ों के कैंसर का पता, लक्षण विकसित होने से पहले ही लगाया जा सकता है?

(उदाहरण के लिए, बिना किसी कारण के लगातार खांसी आना या खांसी में खून आना)

1 2 3 4 5

क्या फेफड़ों के कैंसर का जल्द पता लगाना संभव है, जबकि उपचार के अधिक विकल्प मौजूद हैं?

1 2 3 4 5

क्या आप अपने फेफड़ों के स्वास्थ्य के बारे में निश्चित हैं?

1 2 3 4 5

क्या आपको धूम्रपान के इतिहास पर चर्चा करने और धूम्रपान छोड़ने के लिए सहायता पाने का अवसर मिला है?

1 2 3 4 5

अपने आप से पूछें: आप इन बातों को लेकर कितने चिंतित हैं:

कोई स्क्रीनिंग बहुत चिंतित $\longleftrightarrow$ नहीस्क्रीनिंग चिंतित नहीं

क्या आप फेफड़े के कैंसर की जांच में भाग लेने को लेकर चिंतित हैं?

5 4 3 2 1

क्या आप रेडिएशन (विकिरण) के संपर्क में हैं?

5 4 3 2 1

क्या आपको कोई गलत पॉज़िटिव परिणाम मिला है?

(अर्थात स्कैन के परिणाम से पता चलता है कि आपको कैंसर हो सकता है, लेकिन फॉलो-अप जांच से पता चलता है कि आपको कैंसर नहीं है)

5 4 3 2 1

क्या कम डोज़ सीटी स्कैन से प्राप्त निष्कर्षों की जांच के लिए अन्य परीक्षण किए गए हैं?

5 4 3 2 1

ऊपर दिए गए अपने उत्तरों पर एक नज़र डालें

यदि आपके अधिकांश उत्तर दाईं ओर हैं, तो आप स्क्रीनिंग कराने के पक्ष में हैं। यदि आपके अधिकांश उत्तर बाईं ओर हैं, तो आप स्क्रीनिंग न कराने के पक्ष में हैं।



नेशनल लंग कैंसर स्क्रीनिंग प्रोग्राम के बारे में और अधिक जानकारी के लिए:

www.health.gov.au/nlscsp

Quitline
13 7848

धूम्रपान छोड़ने में मदद के लिए:

www.quit.org.au