क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रममा सहभागी हुँदा चिन्तित हुनु सामान्य हो। स्क्यानको लागि पर्खदा र परिणाम प्राप्त गर्दाको समय चिन्ताजनक हुन सक्छ। कृपया तपाईंलाई लागेको कुनै पनि चिन्ताको विषय बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंले लिन सक्ने अन्य सहायता सेवाहरूमा निम्न समावेश छन्:

क्यान्सर काउन्सिलको सहायता
📞 13 11 20

लङ्ग फाउन्डेसन अष्ट्रेलिया
(Lung Foundation Australia)
📞 1800 654 301

13YARN
📞 13 92 76

लाइफलाइन (Lifeline)
📞 13 11 14

बियोन्ड ब्लू (Beyond Blue)
📞 1300 224 636

क्विटलाइन (Quitline)
📞 13 78 48

हेड टु हेल्थ (Head to Health)
📞 1800 595 212

प्रत्येक दुई वर्षमा स्क्रिनिङ गराउनु फोक्सोको क्यान्सरको उपचार गर्न सजिलो हुँदै प्रारम्भमा नै पत्ता लगाउने उत्तम तरिका हो।

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।

DT0004838-0625

Nepali | नेपाली

NATIONAL **LUNG** CANCER **SCREENING** PROGRAM

फोक्सोका गाँठागुठिहरु र अन्य परिणामहरू बुझ्ने बारे

फोक्सोका गाँठागुठिहरु

फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङमा 'नोड्यूल्स्' (nodules) वा फोक्सोका गाँठागुठिहरू भनिने कुनै पनि साना गिर्खाहरू हेर्नको लागि कम-डोजको कम्प्युटेड टोमोग्राफी (CT) स्क्यान प्रयोग गरिन्छ। यदि तपाईंको फोक्सोमा कुनै साना गिर्खाहरू छन् भने, यो क्यान्सर हुन वा नहुन पनि सक्छ तर यसको परीक्षण वा निगरानी गर्नुपर्छ।

- फोक्सोमा गाँठागुठि हुनु सामान्य हो।
- फोक्सोको क्यान्सर स्क्रिनिङ गर्दा स्क्रिन गरिएका आधा मानिसहरूमा गाँठागुठिहरू फेला पर्न सक्छ।
- धेरैजसो गाँठागुठिहरू क्यान्सरसँग सम्बन्धित हुँदैनन्।
- प्रायः गाँठागुठिहरू विगतका फोक्सो संक्रमणहरूबाट भएका दागहरू हुन्।
- गाँठागुठिहरूले कुनै लक्षणहरू निम्त्याउने सम्भावना हुँदैन।
- एक व्यक्तिमा धेरै गाँठागुठिहरू हुन सक्छन्।
- धेरै गाँठागुठिहरू हुनु एउटा मात्र हुनु भन्दा बढी गम्भीर हुन्छ भन्ने हुँदैन।
- यदि तपाईंमा कुनै महत्त्वपूर्ण परिणामहरू फेला परेन भने, NCSR ले तपाईंलाई दुई वर्षमा पुन: स्क्रिन गर्न सम्झाउनेछ।

यदि तपाईंलाई कम-डोजको सी.टी. स्क्यान गर्दा स्क्रिनिङमा गाँठागुठिहरू फेला परेमा, फलो-अप कम-डोजको सी.टी. स्क्यानको लागि अनुरोध गर्न सकिन्छ। यो ३, ६ वा १२ महिना पछि हुन सक्छ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकरलाई भेट्ने समय आउँदा तपाईंलाई रिमाइन्डर पठाइनेछ, जसले तपाईंलाई फलो-अप स्क्यानको लागि कम-डोजको सी.टी. स्क्यान (CT scan) गराउन अनुरोध गर्नुहुने छ।

यदि गाँठागुठिहरू बढेमा वा परिवर्तन भएमा, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले थप परीक्षणको लागि तपाईंलाई विशेषज्ञकोमा पठाउन सक्नुहुन्छ वा तपाईंलाई बारम्बार फलो-अप स्क्यानहरू गर्न आवश्यक पर्न सक्छ। यदि तपाईंलाई विशेषज्ञकहाँ पठाइयो भने उनीहरूले तपाईंको थप परीक्षणहरूको व्यवस्था गर्न सक्छन्।

यदि कुनै संकेत वा लक्षण बिना नै गाँठागुठिहरू फोक्सोको क्यान्सर भएको पाइयो भने, स्क्रिनिङले यसलाई प्रारम्भमा नै पत्ता लगाएको हुनसक्ने सम्भावना देखिन्छ। अर्थात् यसको उपचार अब सजिलै गर्न सकिन्छ।

फोक्सोको क्यान्सरसँग असम्बन्धित परिणामहरू

स्क्यान गर्दा शरीरका अन्य भागहरू, तल्लो घाँटी, छाती र माथिल्लो पेट पनि देखिन सक्छन्। कहिलेकाहीँ यसले फोक्सोमा (क्यान्सर बाहेक अन्य केही, जस्तै एम्फाइसेमा) वा फोक्सो बाहिर (जस्तै मुटु रोग) पत्ता लगाउन सक्छ। यदि फोक्सोको क्यान्सरसँग असम्बन्धित कुराहरू फेला परेमा, राष्ट्रिय क्यान्सर स्क्रिनिङ रजिस्टरले तपाईंलाई थप परीक्षणहरू आवश्यक छ वा छैन भन्ने बारे छलफल गर्न आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेट्न प्रोत्साहित गर्नेछ।

तपाईंको स्क्यान रिपोर्ट तयार गर्ने रेडियोलोजिस्टले शरीरका सबै देखिन सकिने भागहरूको समीक्षा गर्नेछन्। तपाईंको समग्र स्वास्थ्यमा अल्पकालीन वा दीर्घकालीन रुपमा कुनै प्रभाव नपार्ने परिवर्तनहरू रिपोर्टमा समावेश नहुन सक्छन्। यसमा 'सामान्य गिरावट' समावेश हुन्छ। तपाईंको समग्र स्वास्थ्यलाई असर पार्न सक्ने फोक्सोको क्यान्सरसँग असम्बन्धित सबै परिणामहरू रिपोर्ट गरिनेछन्।

यी अन्य परिणामहरूबारे आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग छलफल गर्नाले तपाईंको समग्र स्वास्थ्यमा सुधार आउन सक्छ। स्क्रिनिङ नगर्दा, तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यलाई असर पार्ने अवस्थाहरूको बारेमा थाहा नहुन सक्छ।

ध्यान दिनुपर्ने लक्षणहरू

क्यान्सर स्क्रिनिङ कार्यक्रममा सहभागी हुँदा चिन्तित हुनु सामान्य हो। स्क्यानको लागि पर्खदा र परिणाम प्राप्त गर्दाको समय चिन्ताजनक हुन सक्छ। कृपया तपाईंलाई लागेको कुनै पनि चिन्ताको विषय बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

तल दिइएका लगायत अस्पष्ट लक्षणहरू भएका व्यक्तिहरूका लागि स्क्रिनिङ उपयुक्त हुँदैन। यी मानिसहरूले केही भिन्न परीक्षणहरू गराउनु पर्छ।

यदि तपाईंलाई यी मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू छन् भने, तपाईंको पछिल्लो स्क्रिनिङ परीक्षणले निकै कम जोखिम देखाए तापनि वा तपाईं पुनः स्क्यान गर्न लागिरहनु भएको छ भने पनि, कृपया तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

- **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,**