ફેફસાના કેન્સર, ફેફસાની આરોગ્ય તપાસ અને ધુમ્રપાન પર સલાહ લેવા માટેની મુલાકાત અંગે વધુ જાણકારી માટે:

NHS Lung Cancer Information
www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/

NHS Smokefree
www.nhs.uk/smokefree

Cancer Research UK
www.cruk.org/lunghealthchecks
www.cruk.org/about-cancer/lung-cancer
www.cruk.org/smoking

Roy Castle Lung Cancer Foundation
www.roycastle.org/information
www.roycastle.org/help-and-support

NHS England gateway reference: 000959

Targeted Lung Health Check Programme

NHS

લક્ષિત ફેફસા આરોગ્ય તપાસ

તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

વિષયવસ્તુઓ

લક્ષિત ફેફસા આરોગ્ય તપાસ વિશે	2 - 4
લક્ષિત ફેફસા આરોગ્ય તપાસના સંભવિત પરિણામો	5 - 6
વહેલા નિદાનથી કેમ ફરક પડે છે	7
ફેફસાના સ્કેન અંગે તમારે શું જાણવાની જરૂર છે	7 - 8
ફેફસાના કેન્સર અને તેના લક્ષણો વિશે	9
ફેફસાના કેન્સરની શક્યતાઓ ઘટાડવા માટે	10

લક્ષિત ફેફસા આરોગ્ય તપાસ એ NHS આરોગ્ય તપાસ કરતા અલગ છે. જો તમે તાજેતરમાં NHS આરોગ્ય તપાસમાં હાજર રહ્યાં હોવ તો પણ તમારે લક્ષિત ફેફસા આરોગ્ય તપાસમાં હાજર રહેવા અંગે વિચારવું જોઈએ.

વધારાનો સહકાર

023 8120 8883

https://www.uhs.nhs.uk/departments/blood-heart-and-circulation/lung-screening

અમે શા માટે ફેફસાની આરોગ્ય તપાસની સેવા પ્રદાન કરીએ છીએ

પ્રારંભિક તબક્કામાં ફેફસાના કેન્સરના ખાસ સંકેતો અને લક્ષણો હોતા નથી. પરિણામસ્વરૂપ, દુર્ભાગ્યપૂર્ણ રીતે 10માંથી 7 કેન્સરના દર્દીઓનું હાલમાં એવા તબક્કે મોડુ નિદાન થાય છે જેથી તેમની સારવાર શક્ય બનતી નથી.

લક્ષિત ફેફસા આરોગ્ય તપાસથી વહેલી સમસ્યા જાણી શકાય છે (મોટાભાગે તમને કંઈક સમસ્યા જણાય તે પહેલા જ) અને એવા તબક્કે કે જ્યારે તેની સારવાર સરળ અને વધુ સફળ બની શકે છે- છેવટે ઘણાબધા જીવન બચી શકે છે.

મોટાભાગાના કિસ્સામાં ફેફસાનું કેન્સર ધીમેથી વૃદ્ધિ પામે છે જેને ફેફસાનું સ્કેન કરીને વહેલા જાણી શકાય છે.

લક્ષિત ફેફસા આરોગ્ય તપાસ શું છે?

લક્ષિત ફેફસા આરોગ્ય તપાસ એ બે તબક્કાની પ્રક્રિયા છે કે જેમાં અમે તમારા ફેફસાનું આરોગ્ય ચકાસીએ છીએ.

ફેફસાનું કેન્સર વિકસવાની શક્યતાઓનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે આરોગ્ય વ્યવસાયિક સાથે તમે ફોન કોલ અથવા મીટિંગ કરશો.

જો તમને ફેફસાનું કેન્સર થવાની વધુ શક્યતાઓ જણાશે તો તમને ઝડપી અને પીડામુક્ત સ્કેનિંગ માટે બોલાવવામાં આવશે. સ્કેનમાં તમારા ફેફસાની બારીક ઈમેજ લેવામાં આવશે કે જેથી અમે તેની સમીક્ષા કરી શકીએ. જો સમસ્યા જણાશે તો તમારી સારવાર માટે ભલામણ કરવામાં આવશે.

તમને શા માટે આમંત્રિત કરવામાં આવે છે

55થી 74ના વયજૂથમાં ધુમ્રપાન કરતા અથવા પહેલા ધુમ્રપાન કરતા લોકોને ફેફસાનું કેન્સર થવાનું જોખમ વધુ હોય છે. તમારા ફેફસા બરાબર કામ કરે છે કે નહિ તે અમે ચકાસવા ઈચ્છીએ છીએ. કોઈ સમસ્યા જણાય તેવું બહુ ઓછા કિસ્સામાં બને છે પરંતુ જો તેમ બને તો અમે ઝડપથી તેના પર કામ કરીને સારવાર પ્રદાન કરી શકીએ છીએ. ફેફસા આરોગ્ય તપાસમાં હાજર રહેવું કે નહિ એ તમારો નિર્ણય છે.

લક્ષિત ફેફસા આરોગ્ય તપાસ પર શું થાય છે?

ફેફસા આરોગ્ય તપાસના બે ભાગ છે પરંતુ દરેકને ફેફસા તપાસની જરૂરીયાત નહિ રહે, તેનો આધાર તમારા શરૂઆતી મૂલ્યાંકનના પરિણામ પર રહેશે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન તમારી પાસે આરોગ્ય વ્યવસાયિકો પાસે ચર્ચા કરવાનો અને પ્રશ્નો પૂછવાનો પૂરતો સમય રહેશે.

1) પ્રારંભિક મૂલ્યાંકન

તમારી શ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રક્રિયા, એકંદર ફેફસાના આરોગ્ય, જીવનશૈલી તેમજ કૌટુંબીક અને તબીબી ભુતકાળની ચર્ચા કરવા માટે તમે આરોગ્ય વ્યવસાયિક સાથે ફોન કોલ અથવા મીટિંગ કરી શકશો.

તેના 3 સંભવિત પરિણામો છે:

ફેફસાનું સ્કેનિંગ કરાવવું
જો તમને અત્યારે અથવા ભવિષ્યમાં ફેફસાનું કેન્સર થવાની શક્યતા હોય તો તમારા ફેફસા સક્રિય અવસ્થામાં છે કે કેમ તે ચકાસવા માટે તમારા ફેફસાનું સ્કેન કરાવવામાં આવશે. તમારા માટે સ્કેન યોગ્ય છે કે નહિ તે નક્કી કરવામાં આરોગ્ય વ્યવસાયિક તમારી મદદ કરશે.

કોઈ સમસ્યા જણાતી નથી.
આરોગ્ય વ્યવસાયિકને વધુ તપાસની જરૂરીયાત જણાતી નથી. તમારે ફેફસાના સ્કેનની જરૂર નથી.

તમારા જીપીને રેફરલ
જો તમારા શ્વાસચ્છ્વાસ અથવા ફેફસામાં સમસ્યા જણાય છે પરંતુ તમને સ્કેનની જરૂર નથી, તો આરોગ્ય વ્યવસાયિક તમને તમારા જીપી અથવા અન્ય નિષ્ણાત પાસે મોકલી શકે છે.

ત્રણેય કેસોમાં અમે તમારા જીપીને તેમને જણાવવા માટે લખીશું.

2) ફેફસાનું સ્કેન

તમને તમારા ફેફસાનું ઝડપી અને પીડારહિત સ્કેન કરવા માટે આમંત્રિત કરવામાં આવશે. આ એક ખાસ સીટી (કમ્પ્યુટેડ ટોમોગ્રાફી) સ્કેન છે જે તમારા ફેફસાંની વિગતવાર તસવીર લેવા માટે રેડિયેશનની ખૂબ ઓછી માત્રા અને કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરે છે.

ફેફસાના સ્કેન દરમિયાન શું થાય છે?

તમારા સ્કેનની તૈયારી માટે તમારે કંઈ કરવાની જરૂર નથી.

1. સ્કેન દરમિયાન, તમારે બેડ પર તમારી પીઠના પડખે સીધા સુઈ જવાનું છે અને બેડ સીટી સ્કેનરમાંથી ધીરેથી પસાર થશે. સ્કેનર રિંગ જેવો આકાર ધરાવે છે અને જ્યારે તમે તેમાંથી પસાર થાવ ત્યારે તે શરીરના નાના ભાગની આસપાસ ફરે છે.

2. ખાસ પ્રશિક્ષિત સ્ટાફ (જેને રેડિયોગ્રાફર્સ કહેવાય છે) સીટી રૂમમાં સ્ક્રીનની પાછળથી સ્કેનરને નિયંત્રિત કરે છે. તમે સ્કેન દરમિયાન તેમને જોઈ શકશો અને વાત કરી શકશો.

3. જ્યારે સ્કેન કરવામાં આવે છે, ત્યારે તમારે સ્થિર રહેવું જોઈશે અને 10 સેકન્ડ માટે શ્વાસ લેવાની સરળ સૂચનાઓનું પાલન કરવું જોઈશે. તેનાથી પિક્ચર્સ અસ્પષ્ટ ન આવે તે સુનિશ્ચિત થાય છે.

4. સ્કેન પીડારહિત છે અને તમે તમારા સ્કેન પહેલા અને પછી સામાન્ય રીતે ખાવાની અને પીવાની પ્રક્રિયા કરી શકો છો અને વાહન ચલાવી શકો છો.

ફેફસાંનું સ્કેન - સંભવિત પરિણામો

તમે ચાર સપ્તાહની અંદર અમારી પાસેથી તમારા પરિણામો મેળવશો. ચાર સંભવિત પરિણામો છે:

કોઈ સમસ્યા જણાઈ નથી

આનો અર્થ એમ થાય કે અમે સ્કેન પર ફેફસાના કેન્સર, અથવા અન્ય સમસ્યાના કોઈ સંકેતો જોયા નથી. અમે તમને પરિણામો સાથે લખીશું અને તમને બે વર્ષમાં બીજા સ્કેન માટે પાછા આવવા માટે કહીશું. તેમ છતાં, તે હજુ પણ શક્ય છે કે ફેફસાનું કેન્સર બે સ્કેન વચ્ચે વિકસી શકે અથવા સ્કેન તેને પારખવાનું ચૂકી ગયું હોય. તમારા આગામી સ્કેન પહેલા તમને કંઈક અસામાન્ય જણાય તો, તમારા ડૉક્ટરને કહો.

બીજુ સ્કેન જરૂરી

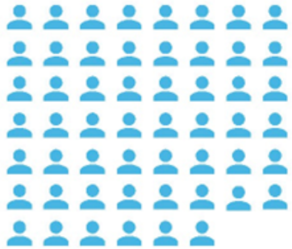
આનો સામાન્ય રીતે અર્થ એમ થાય છે કે સ્કેનમાં કંઈક છે જે ઓળખવું મુશ્કેલ છે. તે કદાચ હાનિકારક છે, પરંતુ તે વધુ ગંભીર હોઈ શકે છે તેથી લગભગ ત્રણ મહિનાની અંદર સ્કેન માટે અમે તમને ફરીથી બોલાવીશું.

વધુ પરીક્ષણોની જરૂર છે

આનો અર્થ એ છે કે અમે સ્કેન પર કંઈક જોયું છે અને તમારે વધુ પરીક્ષણોની જરૂર છે, જેમાં બાયોપ્સીનો પણ સમાવેશ હોઈ શકે છે. અમે તમને કોલ કરીશું અને હોસ્પિટલને લખીશું જેથી વધુ તપાસ માટે તમને ડૉક્ટર જોઈ શકે.

અન્ય સમસ્યા જણાઈ

આનો અર્થ એમ થાય કે ફેફસાના કેન્સરના કોઈ સંકેત નથી પરંતુ સ્કેન પર અન્ય સમસ્યાઓના સંકેતો છે જેને સારવાર અથવા તબીબી સલાહની જરૂર પડી શકે છે. અમે તમને અને તમારા જીપીને લખીશું અને ખાતરી કરીશું કે તમને સાચા નિષ્ણાત પાસે મોકલવામાં આવે.



54

સ્કેનની સુવિધા પૂરી પાડવામાં આવશે

8

ઓળખવામાં મુશ્કેલ હતા એવા ભાગોની વધુ તપાસ માટે બીજા સ્કેનની જરૂર પડશે

3

વધુ પરીક્ષણો અને સ્કેનની જરૂર પડશે

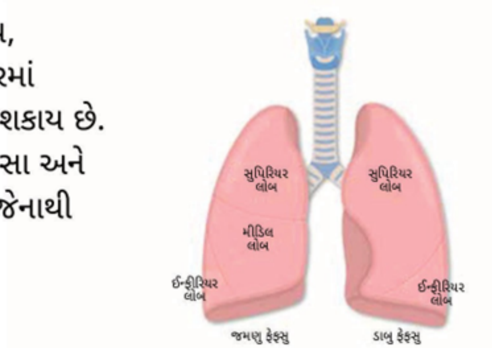
2

ફેફસાના કેન્સરનું નિદાન થશે

500 માંથી 1 કરતા ઓછા લોકોનું શંકાસ્પદ કેન્સર માટે ઓપરેશન થશે પરંતુ પછીથી જણાવવામાં આવશે કે કેન્સર હોવાનું જણાયું નથી.

વહેલા નિદાનથી કેમ ફરક પડે છે

જો ફેફસાના એક ભાગમાં સમસ્યા હોય, અને તેની વહેલી જાણ થાય તો સારવારમાં અસરગ્રસ્ત ભાગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકાય છે. જો બાદમાં નિદાન થાય તો સમસ્યા ફેફસા અને શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાઈ શકે છે જેનાથી સારવાર કરવી વધુ મુશ્કેલ બને છે.



ફેફસાના સ્કેન વિશે તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

પ્રારંભિક તબક્કાના ફેફસાના કેન્સરની સારવાર મોટાભાગે વધુ સફળ થાય છે -
ફેફસાના સ્કેન દ્વારા પ્રારંભિક તબક્કે નિદાન થવાની શક્યતા ત્રણ ગણી વધી જાય છે.

નાના અને પ્રારંભિક ફેફસાના કેન્સરને ઓપરેશન દ્વારા સંપૂર્ણપણે દૂર કરી શકાય છે અથવા રેડિયોથેરાપીથી સારવાર કરી શકાય છે.

સંશોધન સૂચવે છે કે સીટી સ્કેનનો ઉપયોગ કરીને ફેફસાના કેન્સર માટે તપાસ કરવાથી કેન્સરથી મૃત્યુનું જોખમ લગભગ 25% ઘટાડી શકાય છે.

ઓછા ડોઝના CT સ્કેનથી તમે ખૂબ ઓછી માત્રામાં રેડિયેશનના સંપર્કમાં આવશો -
તે પ્રાકૃતિક વાતાવરણમાંથી મળતા લગભગ એક વર્ષના રેડિયેશનની માત્રા જેટલું જ છે. રેડિયેશન કોષોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે જે ઘણા વર્ષો અથવા દાયકાઓ પછી કેન્સરનું કારણ બની શકે છે. જો વધારે વખત CT સ્કેન કરાવવાની જરૂર હોય તો તેના લીધે તમે વધુ રેડિયેશનના સંપર્કમાં આવશો.

ફેફસાના કેન્સરને વહેલી તકે શોધવાના લાભોની સરખામણીમાં આવા CT સ્કેન દ્વારા થતાં કેન્સરનું એકંદર જોખમ ઘણું ઓછું હોય છે.

બહુ ઓછી સંખ્યામાં લોકો માટે સ્કેન હંમેશા ત્યાં રહેલું કેન્સર શોધી શકતું નથી -
તેને ફોલ્સ નેગેટિવ કહેવામાં આવે છે. તમારા શરીરમાં ભવિષ્યમાં પણ ફેફસાનું કેન્સર વિકસી શકે છે. જો કોઈપણ સમયે લક્ષણો દેખાવાનું શરૂ થાય તો કૃપયા તમારા ડૉક્ટરને મળો.

કેટલાક લોકોમાં, ફેફસાનું કેન્સર ન હોવા છતાં સ્કેન કંઈક સંકેત આપે છે -
આને ફોલ્સ પોઝિટિવ પરિણામ કહેવામાં આવે છે અને તેનો અર્થ એમ થાય છે કે તમને કેન્સર નથી તેની પુષ્ટિ કરતા પહેલા તમારે વધુ પરીક્ષણોની જરૂર છે.

સ્કેન ફેફસાના કેન્સરને દર્શાવી શકે છે જે વ્યક્તિને ક્યારેય નુકસાન નહીં કરે -
ડોકટરો દર વખતે કહી શકતા નથી કે કેન્સર જીવલેણ બનશે કે નહીં, જેના પરિણામે, એવા કેટલાક લોકોને પણ સારવાર મળશે જેની તેમને જરૂર નથી.

ફેફસાનું કેન્સર શું છે?

ફેફસાનું કેન્સર એ કેન્સરના સૌથી સામાન્ય પ્રકારોમાંનું એક છે.

તે ત્યારે થાય છે જ્યારે ફેફસામાં ગાંઠ બનાવવા માટે અસામાન્ય કોષો અનિયંત્રિત રીતે વિભાજિત થાય છે.

સામાન્ય રીતે ફેફસાના કેન્સરના પ્રારંભિક તબક્કામાં કોઈ સંકેતો અથવા લક્ષણો નથી હોતા.

કેન્સરનું વહેલું નિદાન એટલે સારવાર સફળ થવાની વધુ શક્યતા.

મોટાભાગે ફેફસાનું કેન્સર એકદમ ધીમે ધીમે વધે છે, જે પ્રારંભિક તબક્કે લો-ડોઝ સીટી સ્કેન દ્વારા શોધી શકાય છે.

ફેફસાનું કેન્સર વહેલું શોધવામાં મદદરૂપ થાય તે માટે જ આપણે લક્ષિત ફેફસા આરોગ્ય તપાસની રચના કરી છે.

ફેફસાના કેન્સરના લક્ષણો શું છે?

ફેફસાનું કેન્સર બે સ્કેન્સ વચ્ચે વિકસવાનું શરૂ કરી શકે છે અને સ્કેન ક્યારેક ફેફસાનું કેન્સર ચૂકી શકે છે. અસામાન્ય જણાતી કોઈપણ બાબત પર ધ્યાન આપવું તમારા માટે અગત્યનું છે, ખાસ કરીને:

- સતત ઉધરસ અથવા તમારી સામાન્ય ઉધરસમાં ફેરફાર
- લોહી વાળી ઉધરસ
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- કારણ વગર થાક લાગવો અથવા વજનમાં ઘટાડો
- શ્વાસ લેતી વખતે અથવા ઉધરસ આવે ત્યારે દુખાવો અથવા પીડા
- ભૂખ ઓછી લાગવી

જો તમને આમાંના એક અથવા વધુ લક્ષણો જણાય છે, તો શક્ય તેટલી વહેલી તકે તમારા જીપીને મળો. બીજા સ્કેનની રાહ ન જુઓ.

ફેફસાના કેન્સરનું મારું જોખમ ઘટાડવા હું શું કરી શકું?

ઘણા લોકો જે વર્ષોથી ધૂમ્રપાન કરે છે અને જેમણે ઘણી વખત ધૂમ્રપાન છોડવાનો પ્રયાસ કર્યો છે તેઓએ સફળતાપૂર્વક ધૂમ્રપાન બંધ કરી દીધું છે.

જો તમે ધૂમ્રપાન કરો છો અને બંધ કરવા માંગો છો, તો ત્યાં મૈત્રીપૂર્ણ, નિ:શુલ્ક અને લોકલ સ્ટોપ સ્મોકિંગ સેવાઓ છે જે તમારી રાહ જોઈ રહી છે.

લક્ષિત ફેફસા આરોગ્ય તપાસ ખાતે નર્સ તમને આ સેવાઓ સાથે સંપર્ક કરી આપશે, તમે જીપીને પૂછી શકો છો અથવા 0300 123 1044 પર NHS સ્મોકફ્રીનો સંપર્ક કરી શકો છો અથવા www.nhs.uk/smokefree ની મુલાકાત લઈ શકો છો.