

# آپ کو پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کے بارے میں کیا جاننا چاہئے۔

پھیپھڑوں کا کینسر کیا ہے؟

پھیپھڑوں کا کینسر وہ کینسر ہے جو پھیپھڑوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب غیر معمولی خلیات پھیپھڑوں میں بے قابو طریقے سے بڑھتے ہیں۔ پھیپھڑوں کا کینسر سب سے زیادہ عام کینسر میں سے ایک ہے اور اونٹاریو میں کینسر کی موت کی سب سے عام وجہ ہے۔ ماضی میں، پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا زیادہ تر لوگ اس لیے مر جاتے تھے کہ ان کا کینسر دیر سے پایا گیا تھا، جب کہ علاج بھی کام نہیں کر سکتا۔ اب پھیپھڑوں کے کینسر کے لیے لوگوں کی اسکریننگ (چیک) کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے تاکہ اس کا جلد پتہ چل سکے، جب علاج کے کام کرنے کا بہتر موقع ہو۔

## کینسر اسکریننگ کیا ہے؟

کینسر کی اسکریننگ ان لوگوں پر کی جاتی ہے جنہیں کینسر ہونے کا امکان ہوتا ہے، لیکن ان میں کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں اور وہ عام طور پر ٹھیک محسوس کرتے ہیں۔

اونٹاریو پھیپھڑوں کی اسکریننگ پروگرام (OLSP) اونٹاریو کا پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کا پروگرام ہے۔ OLSP ان لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے جنہیں پھیپھڑوں کا کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے وہ اس بیماری کے لیے باقاعدگی سے اسکریننگ کروائیں۔



پھیپھڑوں کے کینسر کے لیے کس کی اسکریننگ کرانی چاہیے؟

پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کی سفارش ان لوگوں کے لیے کی جاتی ہے جو پھیپھڑوں کے کینسر کا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں۔ آپ پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کے لیے اہل ہو سکتے ہیں اگر آپ:

- عمریں 55 سے 80 کے درمیان ہیں
- کم از کم 20 سال تک ہر روز سگریٹ پینا ضروری نہیں ہے - اسے لگاتار 20 سال نہیں ہونا چاہئے، جس کا مطلب ہے کہ

ایسے وقت بھی ہو سکتے ہیں جب آپ سگریٹ نہیں پیتے تھے، اور

• OHIP کوریج حاصل کریں

اگر آپ ان معیارات پر پورا اترتے ہیں تو آپ کو کرنا چاہیئے ریفر کیے جانے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں۔ کسی OLSP مقام پر، یا آپ OLSP کے مقام سے براہ راست رابطہ کر سکتے ہیں۔

OLSP مقامات کے نام حاصل کرنے کے لیے

[ontariohealth.ca/lungscreeninglocations](https://ontariohealth.ca/lungscreeninglocations) پر جائیں

یا 1 866.662.9233 پر کال کریں جن سے آپ رابطہ کر سکتے ہیں۔

میں کیسے جان سکتا ہوں کہ آیا میں پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کے لیے اہل ہوں؟

ہر وہ شخص جسے OLSP کا حوالہ دیا جاتا ہے اسکریننگ کے لیے اہل نہیں ہوگا۔

ایک OLSP مقام آپ کو پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے کال کرے گا اور آپ کی صحت اور تمباکو نوشی کی تاریخ کے بارے میں سوالات پوچھے گا۔ ان سوالات کے آپ کے جوابات کی بنیاد پر، OLSP سائٹ آپ کو بتائے گی کہ کیا آپ پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کے لیے اہل ہیں۔



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

● پھیپھڑوں کے کینسر کی ایک نئی خاندانی تاریخ

پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ ٹیسٹ کے دوران کیا ہوتا ہے؟

اگر آپ اسکریننگ کروانے کے اہل ہیں تو آپ کو کمپیوٹیڈ ٹوموگرافی (CT) اسکن کی ایک قسم کی پیشکش کی جائے گی جس میں تابکاری کی تھوڑی مقدار استعمال ہوتی ہے۔ اس ٹیسٹ کو کم خوراک کا سی ٹی اسکن کہا جاتا ہے۔ اسکن کے دوران، آپ ایک کھلی میز پر لیٹتے ہیں جو ایک بڑی ڈونٹ نما مشین سے گزرتی ہے جسے اسکینر کہتے ہیں۔ اسکینر آپ کے پھیپھڑوں کی تفصیلی تصاویر لینے کے لیے تھوڑی مقدار میں تابکاری کا استعمال کرتا ہے۔ ٹیسٹ میں صرف چند منٹ لگتے ہیں اور یہ تکلیف دہ نہیں ہے۔ ٹیسٹ کے دوران کوئی دوائیں یا سوئیاں نہیں دی جاتی ہیں۔

جب آپ کی اسکریننگ کی جائے گی تو ہسپتال کا عملہ آپ کی مدد کے لیے موجود ہوگا۔ آپ اپنے ساتھ کسی دوست یا فیملی ممبر کو بھی لا سکتے ہیں۔



سگریٹ چھوڑنے کے لیے مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

تंबاکو نوشی ترک کرنا ان بہترین چیزوں میں سے ایک ہے جو آپ اپنی مجموعی صحت کو بہتر بنانے کے لیے کر سکتے ہیں، بشمول کینسر ہونے کے امکانات کو کم کرنا۔ چھوڑنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن یہ ممکن ہے، اور اگر کسی کو مدد ملے تو اس کے چھوڑنے کا زیادہ امکان ہے۔ اگر آپ فی الحال سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور OLSP کے کسی مقام پر آتے ہیں تو آپ کو سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد کے لیے مفت خدمات پیش کی جائیں گی۔



مجھے کتنی بار اسکریننگ کرنی چاہیے؟

OLSP تجویز کرتا ہے کہ اگر آپ پروگرام کے لیے اہل ہیں تو آپ کی ہر سال اسکریننگ کی جائے۔

اگر میں پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کے لیے اہل نہیں ہوں تو کیا ہوگا؟

آپ کے پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ وقت کے ساتھ بدل سکتا ہے۔ اگر کوئی OLSP سائٹ آپ کو بتاتی ہے کہ آپ اسکریننگ کے لیے اہل نہیں ہیں، تو آپ کو یہ دیکھنے کے لیے 3 سال میں دوبارہ چیک کرنا چاہیے کہ آیا آپ اہل ہیں یا نہیں۔

آپ کو جلد دوبارہ چیک کرنا چاہئے اگر آپ کے پاس ہے:

● تمباکو نوشی دوبارہ شروع کر دی (اگر تم چھوڑ دیتے)

● بتایا گیا کہ آپ کو دائمی رکاوٹ پلمونری بیماری (COPD) ہے

تंबاکو نوشی چھوڑنے میں مدد کے لیے آپ درج ذیل سروسز سے براہ راست بھی رابطہ کر سکتے ہیں:

● 811Health: 811 ڈائل کر کے

● تمباکو نوشی کرنے والوں کی ہیلپ لائن: SmokersHelpline.ca پر

پھیپھڑوں کے کینسر کی اسکریننگ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم ملاحظہ کریں:

[ontariohealth.ca/lung](http://ontariohealth.ca/lung)

