লাং ক্যান্সার, লাং হেলথ চেক এবং ধূমপান সম্পর্কিত পরামর্শের জন্য আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন:

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

টার্গেটেড লাং হেলথ চেক

আপনার যা জানার প্রয়োজন

বিষয়বস্তু

টার্গেটেড লাং হেলথ চেক সম্পর্কে 2 - 4

টার্গেটেড লাং হেলথ চেক-এর সম্ভাব্য ফলাফল 5 - 6

কেন শুরুর দিকে রোগ নির্ণয় পার্থক্য তৈরি করে 7

লাং স্ক্যান সম্পর্কে আপনার যা জানা দরকার 7 - 8

লাং ক্যান্সার এবং উপসর্গগুলো সম্পর্কে 9

লাং ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনাকে কিভাবে কমাবেন 10

একটি টার্গেটেড লাং হেলথ চেক এনএইচএস হেলথ চেকের চেয়ে আলাদা। এমনকি যদি আপনি সম্প্রতি এনএইচএস হেলথ চেক করিয়েও থাকেন, তবুও আপনাকে টার্গেটেড লাং হেলথ চেকে অংশ নেওয়াকে বিবেচনা করতে হবে।

বাড়তি সহায়তা

03003001557

আমরা কেন লাং হেলথ চেক করানোর জন্য বলছি

লাং ক্যান্সারের প্রাথমিক পর্যায়ে প্রায়শই কোনও লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে না। ফলস্বরূপ, দুঃখজনকভাবে বর্তমানে প্রতি 10 জন রোগীর মধ্যে 7 জনের ক্যান্সার নির্ণীত হতে অনেক দেরি হয়ে যাওয়ায় নিরাময় করা যায় না।

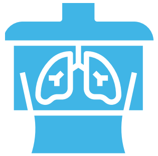
টার্গেটেড লাং হেলথ চেকস প্রাথমিক পর্যায়ে সমস্যাগুলোকে খুঁজে বের করতে সহায়তা করে (প্রায়শই আপনি কোনও ধরণের অসুবিধা হওয়া লক্ষ্য করার পূর্বেই) এবং এমন একটি পর্যায়ে যখন চিকিৎসা সহজ এবং আরও সফল হতে পারে - শেষ পর্যন্ত আরও বেশি জীবন বাঁচায়।

বেশিরভাগ লাং ক্যান্সার ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায় এগুলোকে লাং স্ক্যানের মাধ্যমে প্রাথমিক পর্যায়ে খুঁজে পাওয়া যায়।

টার্গেটেড লাং হেলথ চেক কী?

টার্গেটেড লাং হেলথ চেক হল দুটি পর্যায়ে করা একটি প্রক্রিয়া যেখানে আমরা আপনার ফুসফুসের স্বাস্থ্যের মূল্যায়ন করি।

আপনার লাং ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনাকে মূল্যায়ন করার জন্য আপনাকে ফোন কল করা হবে বা একজন হেলথ প্রফেশনালের সাথে সাক্ষাৎ করবেন।



যদি আপনি এমন একজন হিসাবে চিহ্নিত হন যার লাং ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে সেক্ষেত্রে আপনাকে দ্রুত এবং ব্যথাহীন স্ক্যান করার জন্য আসতে বলা হবে। আমাদের পর্যালোচনার জন্য স্ক্যানটি আপনার ফুসফুসের একটি বিশদ চিত্র গ্রহণ করবে। যদি কোনও সমস্যা পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে আপনাকে চিকিৎসার জন্য রেফার করা হবে।

কেন আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হয়েছে

55 থেকে 74 বছর বয়সী যারা ধূমপান করেন বা ধূমপান করতেন তাদের লাং ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। আপনার ফুসফুস ভালোভাবে কাজ করছে কিনা তা আমরা পরীক্ষা করতে চাই। এটা খুবই বিরল যে কোনও সমস্যা পাওয়া যাবে, কিন্তু যদি তাই হয় সেক্ষেত্রে আমরা দ্রুত পদক্ষেপ নিতে এবং চিকিৎসা দিতে পারি। আপনি লাং হেলথ চেক করাবেন নাকি করাবেন না সেটি আপনার সিদ্ধান্ত।

টার্গেটেড লাং হেলথ চেক-এ কী হয়?

লাং হেলথ চেক-এর দুটি অংশ রয়েছে কিন্তু প্রত্যেকেরই লাং স্ক্যান করানোর প্রয়োজন হবে না, এটি প্রাথমিক মূল্যায়ন থেকে পাওয়া আপনার ফলাফলের উপর নির্ভর করবে। প্রক্রিয়া চলাকালীন সময়ে আপনার কাছে স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাথে চ্যাট করার এবং যে কোনও প্রশ্ন করার জন্য প্রচুর সময় থাকবে।

1) প্রাথমিক মূল্যায়ন

আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস, সামগ্রিক লাং হেলথ, জীবনধারা এবং পারিবারিক এবং চিকিৎসা ইতিহাস নিয়ে আলোচনা করার জন্য আপনাকে ফোন কল করা হবে বা একজন হেলথ প্রফেশনালের সাথে সাক্ষাৎ হবে।

তিনটি সম্ভাব্য ফলাফল রয়েছে:

লাং স্ক্যান করার জন্য বলা।
যদি আপনার এখন বা ভবিষ্যতে লাং ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে সেক্ষেত্রে আপনার ফুসফুস ঠিক আছে আছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে লাং স্ক্যান করার জন্য বলা হবে। হেলথ প্রফেশনাল আপনাকে স্ক্যানটি আপনার জন্য সঠিক কিনা তা নির্বাচন করতে সহায়তা করবেন।

কোনও সমস্যা পাওয়া যায়নি।
হেলথ প্রফেশনাল আর কিছু অনুসন্ধান করার মত নাও পেতে পারেন। আপনার লাং স্ক্যান করার দরকার নেই।

আপনার জিপির কাছে রেফার করা
যদি আপনার শ্বাসকষ্ট বা ফুসফুসে সমস্যা দেখা যায় কিন্তু আপনার স্ক্যান করার প্রয়োজন না হয়, সেক্ষেত্রে হেলথ প্রফেশনাল আপনাকে আপনার জিপি বা অন্য বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে পারেন।

তিনটি ক্ষেত্রেই আমরা আপনার জিপি-কে জানানোর জন্য লিখব।

2) লাং স্ক্যান

আপনার ফুসফুসের দ্রুত এবং ব্যথাহীন স্ক্যান করানোর জন্য আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হবে। এটি একটি বিশেষ সিটি (কম্পিউটেড টমোগ্রাফি) স্ক্যান যা আপনার ফুসফুসের বিস্তারিত ছবি তোলার জন্য খুব কম মাত্রার বিকিরণ এবং একটি কম্পিউটার ব্যবহার করে।

লাং স্ক্যানের সময় কী হয়?

আপনার স্ক্যানের প্রস্তুতির জন্য আপনার কিছু করার দরকার নেই।

1. স্ক্যান করার সময়, আপনাকে সাধারণত আপনার পিঠের উপর চিত হয়ে বিছানায় শুয়ে থাকতে হবে যা সিটি স্ক্যানারের মধ্যে দিয়ে চলে যায়। স্ক্যানারটি একটি রিংয়ের আকৃতির এবং এটি আপনার শরীরের অল্প একটু অংশের চারপাশে ঘুরতে থাকে।
2. বিশেষভাবে-প্রশিক্ষিত কর্মীরা (যাদের রেডিওগ্রাফার বলা হয়) সিটি রুমে পর্দার পিছনে থেকে স্ক্যানার নিয়ন্ত্রণ করেন। স্ক্যানের সময় আপনি তাদেরকে দেখতে এবং কথা বলতে পারবেন।
3. যখন স্ক্যান করা হয়, তখন আপনাকে স্থির হয়ে শুয়ে থাকতে হবে এবং 10 সেকেন্ডের জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের সহজ নির্দেশাবলী মেনে চলতে হবে। এটি নিশ্চিত করে যে ছবিগুলো অস্পষ্ট হচ্ছে না।
4. স্ক্যানটি ব্যথাহীন এবং আপনি আপনার স্ক্যানের আগে এবং পরে স্বাভাবিকভাবে খেতে, পান করতে এবং গাড়ি চালাতে পারবেন।

আরও তথ্য এবং সহায়তার জন্য 03003001557 এ কল করুন

লাং স্ক্যান - সম্ভাব্য ফলাফল

আপনি চার সপ্তাহের মধ্যে আমাদের কাছ থেকে আপনার ফলাফলগুলো পেয়ে যাবেন। চারটি সম্ভাব্য ফলাফল পাওয়া যেতে পারে:

কোনও সমস্যা পাওয়া যায়নি

এর মানে হল আমরা স্ক্যানে, লাং ক্যান্সার বা অন্যান্য সমস্যাগুলোর কোনও লক্ষণ দেখিনি। আমরা আপনাকে ফলাফল জানিয়ে লিখব এবং আপনাকে দুই বছরের মধ্যে আরেকটি স্ক্যানের জন্য ফিরে আসতে বলব। তবে, এখনও এটির সম্ভাবনা রয়েছে যে দুই স্ক্যানের মধ্যে লাং ক্যান্সারের বিকাশ হতে পারে বা স্ক্যানটি এটি মিস করতে পারে। আপনার পরবর্তী স্ক্যানের আগে যদি আপনি এমন কিছু লক্ষ্য করেন যা আপনার জন্য স্বাভাবিক নয়, সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তারকে বলুন।

দ্বিতীয় বার স্ক্যানের প্রয়োজন

সাধারণত এর অর্থ হল যে স্ক্যানে এমন কিছু রয়েছে যা সনাক্ত করা কঠিন। এটি সম্ভবত ক্ষতি করে না এমন কিছু, কিন্তু যেহেতু এটি আরও গুরুতর হতে পারে তাই আমরা আপনাকে প্রায় তিন মাসের মধ্যে আরেকটি স্ক্যান করার জন্য আসতে বলব, শুধু চেক করার জন্য।

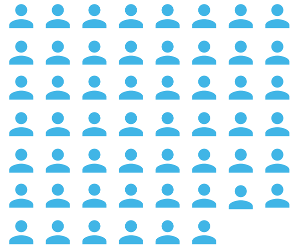
আরও পরীক্ষার প্রয়োজন রয়েছে

এর মানে হল আমরা স্ক্যানে কিছু দেখেছি এবং আপনার আরও পরীক্ষা করার প্রয়োজন রয়েছে, যাতে একটি বায়োপসি (পরীক্ষার জন্য শরীর থেকে কোষকলা কেটে বা চেঁচে নেওয়া) অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আমরা আপনাকে ফোন করব এবং আরও অনুসন্ধান করার জন্য হাসপাতালকে লিখব যেন আপনাকে একজন ডাক্তার দেখেন।

আরেকটি সমস্যা পাওয়া গিয়েছে

এর মানে হল লাং ক্যান্সারের কোনও লক্ষণ নেই কিন্তু স্ক্যানটিতে অন্যান্য সমস্যার লক্ষণ রয়েছে যার জন্য চিকিৎসা বা চিকিৎসা পরামর্শের প্রয়োজন হতে পারে। আমরা আপনাকে এবং আপনার জিপি-কে লিখব এবং নিশ্চিত করব যে আপনাকে সঠিক বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠানো হয়েছে।

প্রতি 100 জন মানুষ যাদের প্রাথমিক মূল্যায়ন করা হয়েছে তাদেরকে



54

স্ক্যান করানোর জন্য বলা হবে

8

দাগগুলোকে আরও তদন্ত করতে দ্বিতীয় স্ক্যানের প্রয়োজন হবে যেগুলো চিহ্নিত করা কঠিন ছিল

3

আরও পরীক্ষা এবং স্ক্যানের প্রয়োজন হবে

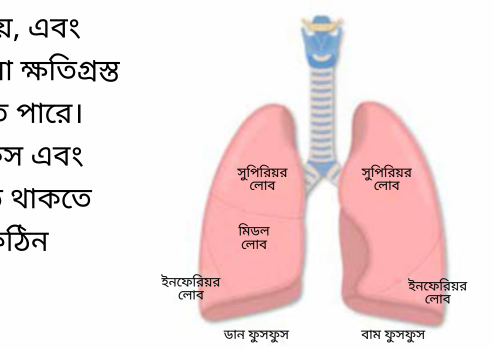
2

লাং ক্যান্সার ধরা পড়বে

500 জনের মধ্যে 1 জনের কম লোকজনের মধ্যে সন্দেহজনক ক্যান্সারের জন্য অপারেশন করা হবে কিন্তু পরে বলা হবে যে কোনও ক্যান্সার পাওয়া যায়নি।

কেন শুরুর দিকে রোগ নির্ণয় করা পার্থক্য তৈরি করে

যদি ফুসফুসের একটি অংশে সমস্যা হয়, এবং তাড়াতাড়ি ধরা পড়ে, সেক্ষেত্রে চিকিৎসা ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া অংশটির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করতে পারে। যদি পরে দেখা যায় সে সমস্যাটি ফুসফুস এবং শরীরের অন্যান্য এলাকায় ছড়িয়ে পড়ে থাকতে পারে সেক্ষেত্রে চিকিৎসা করা আরও কঠিন হয়ে পড়ে।



লাং স্ক্যান সম্পর্কে আপনার যা জানার দরকার

প্রাথমিক পর্যায়ে লাং ক্যান্সারের চিকিৎসা প্রায়শই বেশি সফল হয় -
লাং স্ক্যানের মাধ্যমে প্রাথমিক পর্যায়ে আপনার রোগ নির্ণয়ের সম্ভাবনা তিনগুণ বেশি।

ছোট এবং শুরুর দিকের লাং ক্যান্সার প্রায়শই অপারেশনের মাধ্যমে সম্পূর্ণরূপে অপসারণ করা যায় বা রেডিওথেরাপি দিয়ে চিকিৎসা করা যায়।

গবেষণা ইঙ্গিত দেয় সিটি স্ক্যান ব্যবহার করে লাং ক্যান্সারের জন্য স্ক্রিনিং করা ক্যান্সার থেকে আপনার মৃত্যুর ঝুঁকিকে প্রায় %25 কমাতে পারে।

সিটি স্ক্যানার আপনার লাং-এর ছবি তৈরির জন্য অল্প পরিমাণে বিকিরণ ব্যবহার করে -
তবে, খুব সাম্প্রতিক সিটি স্ক্যানার ব্যবহার করে, আমরা প্রয়োজনীয় বিকিরণের পরিমাণ কমাতে সক্ষম। এই স্ক্যানটি শুরুর দিকের ক্যান্সার সনাক্ত করে আপনার জীবন বাঁচানোর সুযোগ স্ক্যান করার কারণে ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনার সুযোগ থেকে অনেক বেশি।

খুব অল্প সংখ্যক লোকের ক্ষেত্রে স্ক্যান সব সময় ক্যান্সার খুঁজে বের করতে পারে না -
একে মিথ্যা নেতিবাচক বলা হয়। আপনার মধ্যে ভবিষ্যতে তারপরেও লাং ক্যান্সারের বিকাশ হতে পারে। আপনার মধ্যে যদি যে কোনও সময় উপসর্গ দেখা দিতে শুরু করে সেক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তারকে দেখান।

কিছু কিছু লোকজনের মধ্যে, লাং ক্যান্সার না থাকলেও স্ক্যান অন্য কিছু খুঁজে বের করতে পারে -
এটিকে একটি মিথ্যা ইতিবাচক ফলাফল বলা হয় এবং এর অর্থ হল আপনার ক্যান্সার নেই তা নিশ্চিত করার আগে আপনার আরও পরীক্ষা করার দরকার হবে।

স্ক্যানগুলো ফুসফুসের এমন ক্যান্সার খুঁজে বের করতে পারে যা কখনও কোনও ব্যক্তির ক্ষতি করবে না -
ডাক্তাররা সবসময় বলতে পারেন না যে ক্যান্সারটি জীবনঘাতী হতে যাচ্ছে কিনা, ফলস্বরূপ, কিছু লোক এমন চিকিৎসা গ্রহণ করবে যা তাদের প্রয়োজন নেই।

লাং ক্যান্সার কী?

লাং ক্যান্সার ক্যান্সারের অন্যতম একটি সাধারণ ধরণ।

এটি তখন হয় যখন অস্বাভাবিক কোষগুলো অনিয়ন্ত্রিতভাবে বিভক্ত হয়ে ফুসফুসে টিউমার গঠন করে।

লাং ক্যান্সারের প্রাথমিক পর্যায়ে সাধারণত কোনও লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে না।

ক্যান্সারের শুরুর দিকে খুঁজে পাওয়ার অর্থ হল যে চিকিৎসা সফল হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি।

বেশিরভাগ লাং ক্যান্সার ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায়, এটি একটি কম-ডোজের সিটি স্ক্যানের মাধ্যমে শুরুর দিকের পর্যায়ে খুঁজে পাওয়া যায়।

লাং ক্যান্সারকে শুরুর দিকে খুঁজে পেতে সহায়তা করার জন্যই আমরা টার্গেটেড লাং হেলথ চেক-এর ব্যবস্থা করেছি।

লাং ক্যান্সারের উপসর্গসমূহ কী কী?

দুই স্ক্যানের মধ্যে লাং ক্যান্সারের বিকাশ হওয়া শুরু হতে পারে এবং স্ক্যান কখনও কখনও লাং ক্যান্সারকে মিস করতে পারে। আপনার জন্য অস্বাভাবিক কিছু খুঁজে বের করাটা গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে:

- অব্যাহত কাশি বা আপনার স্বাভাবিক কাশিতে পরিবর্তন হওয়া
- কাশির সাথে রক্ত আসা
- শ্বাসকষ্ট হওয়া
- ব্যাখ্যাতীত ক্লান্তি বা ওজন হ্রাস পাওয়া
- শ্বাস নেওয়া বা কাশির সময়ে কষ্ট বা ব্যথা হওয়া
- ক্ষুধা কমে যাওয়া

যদি আপনি এই উপসর্গগুলোর এক বা একাধিকটি লক্ষ্য করেন, সেক্ষেত্রে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জিপি-কে দেখান। আরেকটি স্ক্যানের জন্য অপেক্ষা করবেন না।

লাং ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে আমি কী করতে পারি?

বহু বছর ধরে যারা ধূমপান করে আসছেন এবং যারা একাধিকবার ছাড়ার চেষ্টা করেছেন তারা সফলভাবে ধূমপান বন্ধ করেছেন।

আপনি যদি ধূমপান করেন এবং বন্ধ করতে চান, সেক্ষেত্রে আপনার সাথে যোগাযোগের জন্য বন্ধুত্বপূর্ণ, বিনামূল্যে এবং লোকাল স্টপ স্মোকিং সার্ভিসেস অপেক্ষা করছে।

আপনার টার্গেটেড লাং হেলথ চেক-এর নার্স আপনাকে এই পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারেন, আপনি জিপি-কে জিজ্ঞেস করতে পারেন অথবা 0300 123 1044 নম্বরে এনএইচএস স্মোকফ্রি-তে যোগাযোগ করতে পারেন অথবা www.nhs.uk/smokefree ভিজিট করতে পারেন।